**Edukacja zdrowotna – klasa VIII**

***Spotkanie informacyjne z rodzicami uczniów klas IV-VIII – 04 września 2025 r.***

Edukacja zdrowotna to nowoczesny przedmiot, którego celem jest wyposażenie dzieci i młodzieży w rzetelną wiedzę, umiejętności oraz postawy umożliwiające skuteczne dbanie
o zdrowie własne i innych osób we wszystkich jego wymiarach: fizycznym, psychicznym, społecznym, środowiskowym i cyfrowym. Przedmiot obejmuje nie tylko obszar medyczny czy biologiczny, lecz także zagadnienia związane z emocjami, relacjami, odpowiedzialnością, wartościami i dobrostanem. Uczy podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych. Promuje zdrowy styl życia. Rozwija umiejętności komunikacji, empatii i troski o siebie i otoczenie. Pozwala ustrzec się przed różnorodnymi zagrożeniami – od chorób zakaźnych, przez uzależnienia, po dezinformację.

Na program nauczania edukacji zdrowotnej dla szkoły podstawowej składają się programy nauczania realizowane w klasach IV–VIII. Program nauczania jest przewidziany do realizacji w ramach 144 godzin, w tym po 1 godzinie tygodniowo w klasach IV–VII i 16 godzin w klasie VIII.

**Cele ogólne:**

* Wzmacnianie tożsamości osobistej i moralnej.
* Rozwijanie kompetencji do samodzielnego i odpowiedzialnego życia.
* Kształtowanie postawy szacunku wobec różnorodności i praw człowieka.
* Promowanie zdrowia psychicznego, fizycznego i duchowego w kontekście osobistym i społecznym.

**Cele szczegółowe:**

* Uczeń potrafi rozpoznawać własne potrzeby, emocje i wartości.
* Uczeń stosuje zasady zdrowego stylu życia i potrafi stosować je w praktyce.
* Uczeń podejmuje świadome decyzje w obszarze zdrowia, relacji i seksualności.
* Uczeń przedstawia fizjologiczne aspekty dojrzewania, potrafi rozpoznać dezinformację w mediach i wie, gdzie szukać rzetelnych źródeł informacji.
* Uczeń uzasadnia rolę empatii, uczciwości i odpowiedzialności we wspólnocie.
* Uczeń podaje przykłady zaangażowania społecznego i jego sens w życiu młodego człowiek

**Tematyka zajęć:**

1. Godność – wartość którą mamy od zawsze.
2. Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka.
3. Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata.
4. Mam wpływ – jak dbać o zdrowie i planetę każdego dnia.
5. Pomagam – bo zdrowie innych też się liczy.
6. Zdrowie intymne – jak je chronić i kiedy reagować?
7. Ruch to zdrowie – jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia.
8. Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia?
9. Co wpływa na moje samopoczucie.
10. Kto dba o zdrowie intymne- zawody związane z seksualnością.
11. Reaguję, nie milczę, jak rozpoznać i zgłosić przemoc seksualną.
12. Poznaję sobie – tożsamość, emocje i relacje.
13. Jak działają metody antykoncepcji – wiedza pomaga w podejmowaniu decyzji.
14. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka, a świat przyrody.
15. Projekt edukacyjny: Moje zdrowie zależy od mojej wszechstronnej świadomości.

***Prowadzący***

Anna Fido – wykształcenie wyższe magisterskie na kierunku teologia (PAT w Krakowie). Absolwentka studiów podyplomowych na kierunkach: wychowanie do życia w rodzinie, biologia, przyroda, geografia, edukacja wczesnoszkolna.

Danuta Kłos-Kufel – wykształcenie wyższe magisterskie na kierunku historia (WSP Kraków). Absolwentka studiów podyplomowych w zakresie wychowania do życia w rodzinie. Nauczyciele prowadzący posiadają wymagane wykształcenie, wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć „edukacja zdrowotna”.

**Dlaczego warto, by uczniowie uczestniczyli w zajęciach?**

* Kompletna wiedza o zdrowiu – nie tylko o dojrzewaniu, ale też o emocjach, diecie, ruchu, odpoczynku, relacjach i bezpieczeństwie.
* Nowoczesne podejście – zamiast teorii – praktyka. Uczniowie uczą się jak dbać
o siebie w życiu codziennym.
* Troska o zdrowie psychiczne – budowanie odporności psychicznej, umiejętności rozpoznawania emocji, rozmowa o stresie i presji.
* Profilaktyka bez tabu – edukacja zdrowotna to jasny, bezpieczny przekaz – bez tematów tabu, ale z szacunkiem do przekonań i wrażliwości dzieci.
* Przygotowanie do dorosłości – uczniowie zdobywają umiejętności, które będą im potrzebne przez całe życie – od samoopieki po świadome relacje.
* Nauka przez działanie – projekty, wizyty, doświadczenie – uczniowie uczą się
w praktyce.
* Mądre wsparcie wychowawcze – edukacja zdrowotna to przestrzeń do rozmowy, refleksji i nauki, która wspiera pracę wychowanków i rodziców.
* Bezpieczeństwo w cyfrowym świecie – uczniowie uczą się, jak chronić swoją prywatność, unikać zagrożeń w Internecie i dbać o higienę cyfrową.

*Zajęcia będą realizowane według programu nauczania „HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYSŁ, DUCH” wydawnictwa ORE (Ośrodek Rozwoju Edukacji – Warszawa 2025).*