

Szanowni Państwo,

Edukacja zdrowotna to nowy przedmiot, którego celem jest uczenie dzieci, jak dbać o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne, w sposób całościowy i praktyczny. Program powstał we współpracy Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ministerstwa Zdrowia oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki, a opracowali go specjaliści z wielu dziedzin.

Zajęcia prowadzone będą w formie warsztatów i ćwiczeń, tak aby uczniowie mogli nie tylko zdobywać wiedzę, ale również praktyczne umiejętności niezbędne w codziennym życiu.

Program obejmuje 10 obszarów tematycznych, dostosowanych do wieku uczniów:

1. Wartości i postawy – wiedza o zdrowiu w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym, ale także kształtowanie postaw szacunku wobec siebie i innych.
2. Zdrowie fizyczne – od podstaw profilaktyki po wiedzę o chorobach przewlekłych.
3. Aktywność fizyczna – od zabawy i codziennego ruchu po świadome budowanie kondycji.
4. Zdrowe odżywianie – zasady zdrowej diety oraz rola odżywiania w utrzymaniu odporności.
5. Zdrowie psychiczne – od rozpoznawania emocji po techniki radzenia sobie ze stresem.
6. Relacje społeczne – budowanie przyjaźni, empatii i umiejętności komunikacji.
7. Dojrzewanie – zmiany w ciele i emocjach, higiena osobista, poczucie własnych granic.
8. Zdrowie seksualne – wiedza naukowa i rozmowy o odpowiedzialności, szacunku i relacjach.
9. Zdrowie środowiskowe – wpływ przyrody i środowiska na zdrowie człowieka.
10. Higiena cyfrowa i profilaktyka uzależnień – od zasad korzystania z ekranów po zagrożenia w sieci.

W klasach IV–VI skupimy się na podstawach zdrowego stylu życia, bezpieczeństwie, emocjach i budowaniu pozytywnych nawyków.

W klasach VII–VIII oprócz powyższych zagadnień, skupimy się na kształtowaniu odpowiedzialności, podejmowaniu świadomych decyzji i przygotowaniu do dorosłości.

Rodziców, którzy podejmą decyzję o rezygnacji z udziału swojego dziecka w zajęciach edukacji zdrowotnej, prosimy o jak najszybsze przekazanie wypełnionych rezygnacji (wzór w załączniku) wychowawcom klas.

Mamy świadomość, że nowy przedmiot może budzić wśród Państwa różne emocje. Wierzimy jednak, że wspólnie pokażemy dzieciom, iż troska o zdrowie własne i innych jest fundamentem bezpiecznego i dobrego życia.

Dyrekcja