



Edukacja zdrowotna





Czym jest edukacja zdrowotna?

Edukacja zdrowotna to wieloetapowy, wielopłaszczyznowy i interdyscyplinarny proces prowadzący do budowania alfabetyzmu zdrowotnego (ang. health literacy), czyli wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych pozwalających na trafne rozpoznanie potrzeb zdrowotnych własnych i otoczenia oraz podejmowanie odpowiednich działań profilaktycznych czy naprawczych. Aby ten proces mógł być skuteczny i spełniał swoją prewencyjną funkcję, istotne jest, żeby odpowiednie dla danej grupy wiekowej treści pojawiały się przed wystąpieniem sytuacji, w której będą potrzebne. W szczególności odnosi się to do zachowań ryzykownych. Uczeń powinien zdobyć odpowiednią wiedzę i umiejętności, zanim pojawi się potrzeba skorzystania z nich.



Cele kształcenia- wymagania ogólne

Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna jest kształtowanie kompetencji uczniów w zakresie całościowej dbałości o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną.



- podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.
- rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.
- odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.
- monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia
- rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach.



Rozwijane umiejętności



1. realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia.



2. rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym zagrożeń wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie.

3. budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) i kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

4. promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia.



5. monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach.

6. poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.





**~Edukacja zdrowotna to
inwestycja która zwraca
się przez całe życie~**

Wartości i postawy

Dziennik Ustaw RP podaje:

**Zdrowie jest definiowane jako wartość
międzypokoleniowa i międzykulturowa.**

**Godność i szacunek stanowią podstawę budowania relacji
międzyludzkich, w szczególności w odniesieniu do
zdrowia psychicznego, społecznego i seksualnego.**

**Postawy prospołeczne i altruistyczne oraz kultura
wolontariatu pozwalają wyeksponować potencjał
możliwych oddziaływań dla dobra wspólnego.**





Warunki i sposób realizacji

Przedmiot edukacja zdrowotna pozwala uczniom na zdobywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności, które mają realne zastosowanie w ich codziennym życiu i które wpływają na ich świadome decyzje dotyczące zdrowia.

Nauczyciel w tym procesie odgrywa rolę przewodnika i mentora, który współpracuje z uczniami, wspiera ich w kształtowaniu postaw, wartości i nawyków sprzyjających dbałości o zdrowie.





Podstawa programowa

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmuje dziesięć działów, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka.

W podstawie programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna szczególnie istotne jest umożliwienie uczniom zbudowania, utrzymania i zmiany zachowań zdrowotnych w modelu najlepiej odpowiadającym na ich potrzeby oraz sytuację zdrowotną

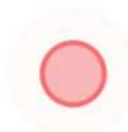
Dział 1



Dział 2



Dział 3



Dział 4

Dział 5

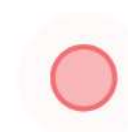
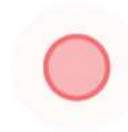
Dział 6



Dział 7

Dział 8

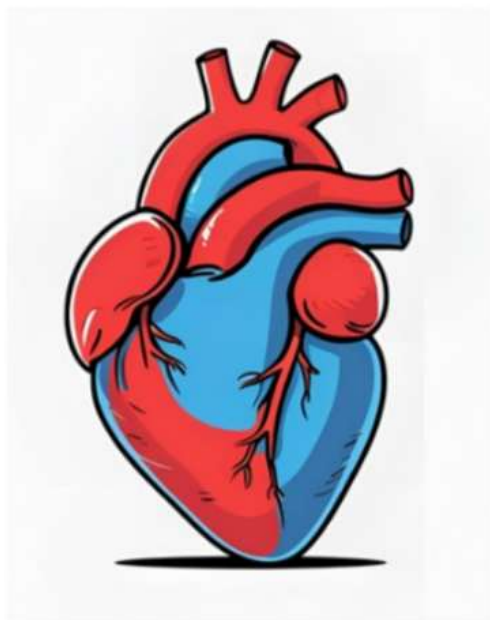
Dział 9



Dział 10



Wymagania szczegółowe



Postawy i wartości

Dział I



Pytanie wiodące

Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?

Wymagania szczegółowe



Aktywność Fizyczna

Dział II

Pytanie wiodące
Jak kształtować
postawy i umiejętności w
zakresie dbania o zdrowie
oraz systematycznego
monitorowania zdrowia
fizycznego i stosowania
podstawowej profilaktyki
zdrowotnej?



Wymagania szczegółowe



Zdrowie Fizyczne

Dział III

Pytanie wiodące

Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać sedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?

Wymagania szczegółowe



Odżywianie

Dział IV

Pytanie wiodące

jak zdrowo się odżywiać,
aby wspierać swój rozwój
fizyczny ze szczególnym
uwzględnieniem
profilaktyki
nieprawidłowej masy
ciała?

Wymagania szczegółowe



Zdrowie Psychiczne

Dział V

Pytanie wiodące

Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?



Wymagania szczegółowe



Zdrowie Społeczne

Dział VI

Pytanie wiodące

Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

Wymagania szczegółowe



Dojrzewanie

Dział VII

Pytanie wiodące
Jak akceptować przemiany okresu dojrzewania oraz radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała?

Wymagania szczegółowe



Zdrowie Seksualne

Dział VIII

Pytanie wiodące
Jak kształtować
pozytywną postawę
wobec seksualności
człowieka wraz z
respektowaniem
autonomii cielesnej
swojej i innych osób?

Wymagania szczegółowe



Zdrowie Środowiskowe

Dział IX

Pytanie wiodące

Jak środowisko
naturalne i jego
zanieczyszczenia
wpływają na zdrowie
publiczne i indywi-
dualne?

Wymagania szczegółowe



Dział X

Pytanie wiodące

Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?

Internet i profilaktyka uzależnień

Doświadczenia edukacyjne i projekty

zorganizowania
międzypokoleniowego
pikniku rekreacyjnego

wyjścia edukacyjnego

wizyty w domu
seniora i uczestnictwa
w zajęciach
integracyjnych

zorganizowania
szkolnego dnia sportu

zorganizowania
klasowej wycieczki
rowerowej

wizyty w gabinecie
lekarskim

wizyty w klubie
gospodyń wiejskich

zorganizowania zajęć
dla młodszych
uczniów

zorganizowania
wystawy plakatów

Źródła

Dziennik Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej





**Dziękujemy za
uwagę**

