

Edukacja zdrowotna

w klasach IV–VIII szkoły podstawowej

Informator dla rodziców

ZSG w Nieszkowicach Wielkich

Osoba prowadząca zajęcia: mgr Monika Brzegowa, mgr Małgorzata Rachwalska

Akty prawne:

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.

Edukacja zdrowotna to kompleksowy przedmiot opracowany w duchu reformy edukacji. Jej celem jest zdobywanie praktycznych umiejętności, nauki poprzez doświadczenie i współpracę.

Podstawa programowa z przedmiotu edukacja zdrowotna w szkole podstawowej:

Wartości i postawy

Zdrowie środowiskowe

Zdrowie fizyczne

Higiena cyfrowa i profilaktyka uzależnień

Aktywność fizyczna

Zdrowe odżywianie

Zdrowie psychiczne

Relacje społeczne

Wprowadzenie

Edukacja zdrowotna to element kształcenia ogólnego.

Jej celem jest wspieranie uczniów w dbaniu o zdrowie fizyczne i psychiczne.

Zajęcia przygotowują dzieci do podejmowania odpowiedzialnych decyzji zdrowotnych.

Cele edukacji zdrowotnej

Kształtowanie świadomości zdrowotnej.

Rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo.

Promowanie aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania.

Uczenie radzenia sobie ze stresem i emocjami.

Przygotowanie do życia w społeczeństwie opartym na wartościach prozdrowotnych oraz do dorosłości i podejmowania dobrych decyzji.

Treści nauczania

Zdrowe odżywianie – zasady prawidłowej diety, rola wody, ograniczenie słodczy i fast foodów.

Aktywność fizyczna – codzienny ruch, znaczenie sportu dla zdrowia.

Higiena i profilaktyka – dbanie o ciało, zęby, sen, szczepienia.

Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc – jak reagować w sytuacjach zagrożenia.

Zdrowie psychiczne – radzenie sobie z emocjami, stres, relacje rówieśnicze.

Metody pracy w szkole

Dyskusje i burze mózgów.

Ćwiczenia praktyczne i scenki sytuacyjne.

Projekty i kampanie prozdrowotne.

Spotkania z pielęgniarką szkolną i specjalistami.

Udział w akcjach społecznych (np. Dzień Zdrowia, Dzień Sportu).

Korzyści dla uczniów

Umiejętność dbania o zdrowie na co dzień.

Świadomość zagrożeń i ryzyk zdrowotnych.

Większa pewność siebie i odporność na stres.

Lepsze wyniki w nauce dzięki zdrowemu stylowi życia.

Budowanie nawyków na całe życie.

Rola rodziców

Codzienne wzmocnianie zdrowych nawyków.

Bycie dobrym przykładem (odżywianie, ruch, odpoczynek).

Rozmowy z dziećmi o zdrowiu i emocjach.

Wspieranie szkolnych działań prozdrowotnych.

Współpraca szkoły i rodziców

Konsultacje i spotkania z rodzicami.

Organizacja wspólnych akcji prozdrowotnych.

Wymiana informacji o potrzebach uczniów.

Wspólne dbanie o spójny przekaz w szkole i w domu.

Podsumowanie

Edukacja zdrowotna to inwestycja w przyszłość dzieci.

Tylko współpraca szkoły i rodziców zagwarantuje trwałe efekty.

Wspólnie możemy wychować pokolenie świadome wartości zdrowia.

Dziękuję za uwagę!

W razie pytań proszę o kontakt