

„Holistyczna edukacja prozdrowotna – ciało, umysł, duch”

Na program nauczania EDUKACJI ZDROWOTNEJ dla szkoły podstawowej składają się wybrane treści programów nauczania innych przedmiotów realizowane w klasach IV – VIII.

Program nauczania jest przewidziany do realizacji:

- klasa **IV – VII**: 32 godziny lekcyjne (1 godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)
- klasa **VIII**: 16 godzin lekcyjnych (1 godzina tygodniowo w pierwszym semestrze)

Treści nauczania zawarte w programie są:

- zgodne z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej (Dz.U. z 2025r., poz. 378)
- zgodne z aktualną wiedzą oraz treściami omawianymi na lekcjach innych przedmiotów, w tym: biologii, wychowania fizycznego, edukacji dla bezpieczeństwa, etyki, wiedzy o społeczeństwie i geografii
- dostosowane do możliwości percepcji i wrażliwości ucznia na danym poziomie edukacji

KLASA IV „Holistyczna edukacja prozdrowotna – ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”

Program nauczania obejmuje:

- wiedzę o zdrowym stylu życia – rozwijanie świadomości zdrowotnej, znaczenie zdrowego stylu życia
- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie – wzmacnianie poczucia własnej wartości i godności, rozpoznawanie swoich potrzeb fizycznych i emocjonalnych
- kształtowanie empatii i umiejętności współpracy – kształtowanie postawy szacunku wobec siebie i innych, promowanie zasad współżycia społecznego opartego na empatii i wzajemnym wsparciu
- promowanie postaw prospołecznych i odpowiedzialnych – promowanie wartości takich, jak: zdrowie, godność, akceptacja, asertywność, szacunek, empatia, rodzina, wspierające relacje społeczne, odpowiedzialność, altruizm

Tematyka:

Co to jest zdrowie? # Moje ciało – higiena i rozwój # Zdrowe odżywianie w domu i szkole # Moje emocje – jak je rozpoznawać i wyrażać # Bezpieczne zachowania w domu, szkole, na drodze # Dlaczego sen, ruch i odpoczynek są ważne # Projekt edukacyjny

Program ma na celu nie tylko przekazanie wiedzy, lecz także kształtowanie zdrowych postaw i nawyków, budowanie relacji interpersonalnych oraz wspieranie harmonijnego rozwoju dziecka. Zajęcia prowadzone są w formie pogadanek, dyskusji, pracy grupowej oraz metod aktywizujących (np. drama, burza mózgów), a także realizują działania twórcze.

KLASA V „Holistyczna edukacja prozdrowotna – Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”

Program nauczania obejmuje:

- rozwijanie umiejętności samoobserwacji i samoregulacji – wyrażanie i kontrolowanie swoich emocji, definiowanie (w kontekście zachowań), czym są granice i jak ich przestrzegać, rozpoznanie i akceptowanie zmian związanych z okresem dojrzewania, dbanie o higienę osobistą, wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne
- wzmacnianie empatii i wrażliwości na potrzeby innych – promowanie postaw opartych na wartościach takich, jak: dobroć, uczciwość, solidarność
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikacji – współpraca z innymi z poszanowaniem odmienności i wspólnych wartości, budowanie postaw prospołecznych: współdziałanie, empatia i refleksja moralna
- promowanie odpowiedzialnych wyborów zdrowotnych i etycznych – podejmowanie właściwych decyzji dotyczących zdrowia, odżywiania, aktywności i snu, identyfikowanie prozdrowotnego i szkodliwego zachowania w codziennym życiu

Tematyka:

Co to znaczy być odpowiedzialnym za zdrowie? # Moje emocje i granice – jak je chronić? # Relacje i komunikacja interpersonalna – szacunek w praktyce # Zdrowe decyzje i wybory – odżywianie, ruch, odpoczynek # Początek życia, wspólnota i współdziałanie # Projekt edukacyjny

Program edukacji zdrowotnej dla klasy V stanowi logiczną kontynuację programu klasy IV – pogłębia refleksję nad zdrowiem, wartościami i relacjami. Uczy nie tylko, jak żyć zdrowo, ale przede wszystkim, dlaczego warto to robić z szacunkiem dla siebie i innych. Dzięki integracji treści z różnych obszarów życia uczniów program wspiera budowanie dojrzałej, świadomej i współodczuwającej postawy, która będzie służyć dzieciom nie tylko na tym etapie rozwoju, ale również w dorosłym życiu.

KLASA VI „Holistyczna edukacja prozdrowotna – Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym”

Program nauczania obejmuje:

- rozwijanie umiejętności samoświadomości i autorefleksji – rozwijanie poczucia odpowiedzialności za swoje decyzje i zachowania, promowanie stylu życia wspierającego zdrowie ciała i równowagę emocjonalną, rozwijanie świadomości wpływu stylu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne
- wzmacnianie odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie ze stresem – rozpoznawanie źródła stresu, budowanie odporności emocjonalnej i umiejętność stosowania prostych technik radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych
- budowanie postawy asertywnej opartej na empatii – umiejętność wyrażania własnego zdania z szacunkiem, umiejętność akceptacji i rozumienia odmienności w ramach poszanowania norm społecznych, moralnych i etycznych
- świadome życie w oparciu o trwałe wartości moralne i społeczne – kształtowanie charakteru poprzez działania zgodne z wartościami, rozwijanie postaw prospołecznych w rozumieniu znaczenia empatii, uczciwości solidarności i odpowiedzialności

Tematyka:

Wpływ środowiska i stylu życia na zdrowie # W zdrowym ciele – świadome decyzje # Zagrożenia, uzależnienia – wczesna profilaktyka # Moje emocje a moje decyzje # Odpoczynek, sen, relaks # Projekt edukacyjny

Program stanowi rozwinięcie treści dla klas IV - V oraz uwzględnia rosnącą potrzebę świadomego kształtowania tożsamości, podejmowania decyzji, rozpoznawania wartości i radzenia sobie z emocjami w kontekście relacji rówieśniczych oraz presji społecznej. Przekazywane treści korelują z dynamicznym rozwojem psychicznym uczniów klasy VI, większą potrzebą niezależności i wrażliwością emocjonalną. Program wspiera młodych ludzi w byciu sobą – z odwagą, empatią i odpowiedzialnością w zgodzie z normami społecznymi i moralnymi.

KLASA VII „Holistyczna edukacja prozdrowotna – Dojrzewam świadomie”

Program nauczania obejmuje:

- świadomość zmian rozwojowych oraz potrzeb ciała i psychiki – budowanie silnej, spójnej tożsamości i samoświadomości, umiejętność stosowania zasad zdrowego trybu życia, rozpoznawanie objawów stresu i emocji, świadome wykorzystanie technik relaksacyjnych, dokonywanie świadomych wyborów zdrowotnych (unikanie żywności i napojów szkodliwych), znajomość negatywnych skutków dla zdrowia i życia stosowania używek (narkotyki, alkohol, nikotyna, napoje energetyzujące)
- umiejętność komunikacji empatycznej i rozwiązywania konfliktów – umiejętność rozróżniania postawy: asertywnej, uległej, agresywnej i odpowiedniego reagowania, dbanie o poszanowanie własnych granic i innych, umiejętność rozpoznawania przemocy i wiedza, jak ją zgłosić
- refleksję nad tożsamością, duchowością i wartościami – wyjaśnianie zmian psychicznych, fizycznych i emocjonalnych w okresie dojrzewania, podstaw zdrowia seksualnego i dojrzewania z szacunkiem i odpowiedzialnością

- postawy zaangażowania społecznego i odpowiedzialności za wspólnotę – umiejętność odpowiedzialnego działania w sytuacjach trudnych, zagrażających zdrowiu i życiu oraz właściwe reagowanie (znajomość instytucji i specjalistów zapewniających pomoc, udzielanie pierwszej pomocy), zasady bezpiecznego korzystania z technologii internetowej (przestrzeganie higieny cyfrowej, świadome ocenianie treści online i ich wpływu na psychikę), rozpoznawanie zagrożenia w cyberprzestrzeni (cyberprzemoc, uzależnienie, grooming), motywowanie do podejmowania działań proekologicznych wspierających zdrowie i dobrostan planety, uświadamianie wpływu środowiska naturalnego na zdrowie

Tematyka:

Moje ciało się zmienia – dojrzewanie # Emocje i relacje – jak mówić i słuchać # Wartości, asertywność i granice osobiste # Profilaktyka – badania, dieta, ruch i zachowania ryzykowne # Umysł, ciało i środowisko # Projekt edukacyjny

W klasie VII uczniowie wchodzi w intensywny okres dojrzewania – zarówno biologicznego, jak i emocjonalno-społecznego. Program wspiera ich w budowaniu tożsamości, poczucia własnej wartości oraz umiejętności życia w relacji z innymi, z poszanowaniem różnic i uniwersalnych wartości. Rozwija głęboką świadomość siebie jako jednostki i jednocześnie członka wspólnoty. Stanowi pomost między dzieciństwem a dorastaniem, kierując uczniów ku dojrzałości. Program nauczania zawiera treści, które będą ich wspierać w dalszym rozwoju osobistym i społecznym, opartych na poszanowaniu norm i wartości.

KLASA VIII „Holistyczna edukacja prozdrowotna – Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”

Program nauczania obejmuje:

- refleksje nad sobą, swoją tożsamością i przyszłością – umiejętność rozpoznawania własnych potrzeb, emocji i wartości oraz podejmowania działań w celu ich zaspokojenia, utrwalenie zasad zdrowego stylu życia i uświadomienie korzyści ze stosowania ich w praktyce
- umiejętność podejmowania samodzielnych, odpowiedzialnych decyzji – rozwijanie kompetencji do samodzielnego i odpowiedzialnego życia, rozwijanie umiejętności rozpoznawania dezinformacji w mediach i nawyku weryfikacji treści w rzetelnych źródłach
- świadome kształtowanie relacji interpersonalnych i intymnych – umiejętność podejmowania świadomych decyzji i rozumienie ich konsekwencji (dla siebie i innych)
- zrozumienie roli wartości i zasad etycznych w codziennym życiu – kształtowanie postawy szacunku wobec różnorodności i praw człowieka
- angażowanie się w działania społeczne i rozwijanie świadomości obywatelskiej – poznaje przykłady zaangażowania społecznego i jego sens w życiu młodego człowieka oraz społeczności, uświadomienie znaczenia i roli wspólnoty w życiu jednostki

Tematyka:

Zdrowie w moich rękach – planuję i ponoszę odpowiedzialność # Holistyczne zdrowie i rozwój # Świadome zdrowie seksualne # Zaangażowanie społeczne # Projekt edukacyjny

Program edukacji zdrowotnej w klasie VIII wieńczy cykl holistycznego podejścia do rozwoju ucznia – łączy zdrowie fizyczne i psychiczne z tożsamością, relacjami i odpowiedzialnością moralną. Program odpowiada na potrzeby uczniów kończących szkołę podstawową, którzy stoją przed wyzwaniami związanymi z dojrzewaniem, życiowymi wyborami, relacjami i własną tożsamością. Jego celem jest wspieranie młodzieży w kształtowaniu odpowiedzialnych, świadomych postaw, w zgodzie z normami społecznymi i moralnymi, wobec zdrowia, życia i innych ludzi – niezależnie od ich pochodzenia, światopoglądu czy przekonań.

Młody człowiek wkracza w dorosłość wyposażony w wiedzę, wartości moralno-etyczne i umiejętności, które pozwolą mu być świadomym i empatycznym człowiekiem – dla siebie i innych.