

+++++
+++++

Edukacja zdrowotna

Nowy przedmiot w szkole - co warto wiedzieć, zanim się zaniepokoję....



Po co to wszystko?

Bo zdrowie to nie tylko wizyta u lekarza. To codzienne wybory: jak śpimy, co jemy, jak reagujemy na stres, jak mówimy o emocjach, jak traktujemy siebie i innych.

Edukacja zdrowotna uczy:

- ◆ jak dbać o ciało i umysł,
- ◆ jak się odżywiać i odpoczywać,
- ◆ jak radzić sobie z emocjami,
- ◆ jak budować dobre relacje,
- ◆ jak rozpoznawać zagrożenia i szukać pomocy.

To nie jest biologia ani „pogadanka o uzależnieniach” - to praktyczna nauka o życiu i zdrowiu, dostosowana do wieku dziecka.

CO TO JEST EDUKACJA ZDROWOTNA?

To nowy przedmiot szkolny, który od września 2025 r. pojawi się w klasach IV-VIII szkoły podstawowej oraz w szkołach ponadpodstawowych. Będzie realizowany w formie 1 godziny tygodniowo - tylko dla chętnych uczniów..

Czy jest obowiązkowy?

To zajęcia dobrowolne. Uczniowie są na nie zapisani automatycznie, jeśli jednak rodzic chce zrezygnować z zajęć musi to zrobić do 25

września

Kto prowadzi zajęcia?

Zajęcia mogą prowadzić nauczyciele zatrudnieni w szkole - np. biolog, pedagog, wychowawca, psycholog, nauczyciel WF-u lub WDŻ-tu.

W tym roku szkolnym w naszej szkole zajęcia będą prowadzone przez:

- mgr Katarzynę Kopacz
- mgr Ewę Śmiech
- mgr Dominikę Malejkę

To osoby dobrze znające uczniów i szkolne realia. Mogą też zapraszać specjalistów z zewnątrz - np. dietetyka, pielęgniarkę, trenera czy psychologa.



Jakie tematy będą poruszane?

Wszystko, co dzieciom (i nam!) jest potrzebne w życiu:

- zdrowe nawyki żywieniowe, sen, ruch
- uzależnienia: nie tylko papierosy, ale też ekran, cukier, social media
- emocje i stres - jak sobie z nimi radzić
- dojrzewanie i zmiany w ciele - z szacunkiem i bez skrępowania
- relacje: jak mówić „nie”, jak stawiać granice
- pierwsza pomoc - jak zareagować, gdy ktoś potrzebuje pomocy
- gdzie szukać wsparcia, gdy coś jest nie tak



CO NIE WYDARZY SIE NA TYCH LEKCJACH?

- ✗ Nikt nie będzie „leczył” dzieci ani zadawał intymnych pytań.
- ✗ Nie chodzi o wykłady o seksie czy o zagrożeniach.
- ✗ Nie ma ocen, sprawdzianów ani podręczników.

Te zajęcia mają uczyć, wspierać i rozwijać, a nie stresować.