



Edukacja zdrowotna

- Edukacja zdrowotna to nowoczesny przedmiot, którego celem jest wyposażenie młodzieży w rzetelną wiedzę, umiejętności oraz postawy umożliwiające skuteczne dbanie o zdrowie własne i innych osób we wszystkich jego wymiarach: fizycznym, psychicznym, społecznym, środowiskowym i cyfrowym.
- Przedmiot obejmuje zagadnienia związane z emocjami, relacjami, odpowiedzialnością, wartościami i dobrostanem.
- Uczy podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych.
- Promuje zdrowy styl życia.
- Rozwija umiejętności komunikacji, empatii i troski o siebie i otoczenie.
- Pozwala ustrzec się przed różnorodnymi zagrożeniami – od chorób zakaźnych, przez uzależnienia, po dezinformację.

Edukacja zdrowotna w IV Liceum Ogólnokształcącym w Kielcach

- Zajęcia edukacji zdrowotnej odbywać się będą w wymiarze jednej godziny tygodniowo w klasach 1, 2 i 3.
- Zajęcia prowadzić będzie p. Kinga Kal – Kasprzyk, która ma bardzo dobry kontakt z młodzieżą oraz doświadczenie w prowadzeniu zajęć obejmujących tematykę edukacji zdrowotnej.
- Przedmiot Edukacja zdrowotna będzie podlegał ocenie, z wyłączeniem działu Zdrowie seksualne, który jest modułem nieobowiązkowym. Zagadnienia z zakresu Edukacji zdrowotnej - zdrowia seksualnego będą realizowane w wymiarze 3 godzin w roku szkolnym. Rodzice i uczniowie zostaną poinformowani o terminie realizacji zgodnie z obowiązującymi przepisami.
- W realizacji zajęć z edukacji zdrowotnej chcemy stworzyć uczniom warunki do odpowiedniego kształtowania umiejętności i postaw przez możliwość uczestniczenia w dyskusjach, swobodnego wypowiedziania się, dzielenia własnymi spostrzeżeniami, poglądami oraz opiniami. Pragniemy dołożyć wszelkich starań, aby zajęcia prowadzone były w atmosferze wzajemnego szacunku, poczucia bezpieczeństwa i empatii.

- Ramy programowe edukacji zdrowotnej zakładają zapraszanie na zajęcia specjalistów: pielęgniarki, lekarzy, fizjoterapeutów, prawników, terapeutów, dietetyków, specjalistów zdrowia publicznego, diagnostyków laboratoryjnych, farmaceutów oraz specjalistów w zakresie ochrony przyrody i klimatu. Chcielibyśmy poprzez sieć współpracy w/w specjalistami dołożyć starań, aby wyjść naprzeciw oczekiwaniom uczniów i Rodziców, czyniąc zajęcia interesującymi i inspirującymi, a jednocześnie ubogacającymi wiedzę i kompetencje w zakresie szeroko pojętej edukacji zdrowotnej.
 - Na zajęciach edukacji zdrowotnej omawiane będą następujące zagadnienia:
 1. **Wartości i postawy:** Kształtowanie postaw prozdrowotnych i świadomości wpływu wartości na zdrowie.
 2. **Zdrowie fizyczne:** Budowanie wiedzy na temat funkcjonowania organizmu i dbania o ciało.
 3. **Aktywność fizyczna:** Promowanie regularnej aktywności fizycznej i jej pozytywnego wpływu na zdrowie.
 4. **Odżywianie:** Rozwijanie wiedzy na temat zasad zdrowego odżywiania.
 5. **Zdrowie psychiczne:** Budowanie kompetencji w zakresie zarządzania stresem, radzenia sobie z emocjami i dbania o dobrostan psychiczny.
 6. **Zdrowie społeczne:** Rozwijanie umiejętności budowania zdrowych relacji i funkcjonowania w grupie.
 7. **Zdrowie środowiskowe:** Zrozumienie wpływu środowiska na zdrowie i promowanie działań na rzecz ochrony środowiska.
 8. **Internet i profilaktyka uzależnień:** Rozwijanie świadomości zagrożeń związanych z internetem oraz promowanie profilaktyki uzależnień.
 9. **System ochrony zdrowia:** Omówienie funkcjonowania systemu ochrony zdrowia i jego znaczenia.
 10. **Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne**(zajęcia nieobowiązkowe).
 - Zajęcia prowadzone będą zgodnie z programem, bez podręcznika i zeszytów.
- „HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH, SIŁA HARMONII” Program nauczania edukacji zdrowotnej dla liceum ogólnokształcącego Ośrodek Rozwoju Edukacji. Warszawa 2026

