

Informacja dla Rodziców – Edukacja Zdrowotna od roku szkolnego 2025/2026

Droży Państwo,

Od 1 września 2025 r. wszedł nowy, naprawdę rozbudowany przedmiot –

Edukacja Zdrowotna.

Czym jest edukacja zdrowotna?

Edukacja zdrowotna to nowoczesny przedmiot, którego celem jest wyposażenie dzieci i 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 nie tylko obszar medyczny czy biologiczny, lecz także 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,

Dlaczego edukacja zdrowotna jest potrzebna?

Edukacja zdrowotna jest pilnie potrzebna, ponieważ w dbaniu o zdrowie – zarówno indywidualne, jak i całego społeczeństwa – najważniejsze są upowszechnianie wiedzy o zdrowiu i profilaktyka. Przekazywanie rzetelnej wiedzy i kształtowanie zdrowych nawyków powinno rozpocząć się jak najwcześniej. Edukacja zdrowotna jest niezbędna ze względu na coraz bardziej widoczny w społeczeństwie kryzys zdrowia psychicznego oraz zwiększającą się liczbę zagrożeń – m.in. w internecie. W takich warunkach niezbędne jest dostarczanie rzetelnych informacji pochodzących z wiarygodnych źródeł.

Edukacja zdrowotna to odpowiedź na pogarszające się wskaźniki zdrowia i dobrostanu zarówno dzieci i młodzieży, jak i dorosłych. Rośnie liczba zdiagnozowanych depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania, zachowań ryzykownych, myśli samobójczych (m.in. związanych z używaniem substancji psychoaktywnych i korzystaniem z internetu) i przemocy rówieśniczej. Jednocześnie młodzi ludzie narażeni są na presję wizerunkową, dezinformację,

szkodliwe wzorce relacji i niezdrowy styl życia. Obniżają się wskaźniki aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, narasta problem dotyczący nadwagi i otyłości.

Jakie są cele edukacji zdrowotnej?

- Uodpornienie młodych ludzi na zagrożenia związane z chorobami, uzależnieniami i dezinformacją.
- Podejmowanie przez uczniów i uczennice działań wspierających zdrowie.
- Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele.
- Umiejętność monitorowania własnego stanu zdrowia.
- Rozumienie przez dzieci i młodzież czynników wpływających na zdrowie.
- Przygotowanie do odpowiedzialnego pełnienia ról społecznych, budowania relacji opartych na wartościach takich jak zdrowie, godność, szacunek i tolerancja.

Wprowadzenie edukacji zdrowotnej:

- przeciwdziałła zagrożeniom dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- daje uczniom przestrzeń do rozmów o ważnych tematach pod opieką kompetentnego nauczyciela;
- pozwala na wczesną profilaktykę i przeciwdziałanie zaburzeniom i chorobom;
- uczy rozpoznawania emocji i radzenia sobie ze stresem, komponowania zdrowych posiłków, codziennej aktywności ruchowej, dbałości o środowisko, szanowania granic swoich i innych osób, współpracy i wzajemnej troski;
- wspiera zdobywanie informacji o zdrowiu z wiarygodnych źródeł, popartych wiedzą naukową;
- rozwija kompetencje społeczne i zdrowotne potrzebne w dorosłości;
- wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i wspólnoty w szkole.

Treści nauczania podzielone są na 10 działów:

- I. Wartości i postawy prozdrowotne
- II. Aktywność fizyczna i zdrowy tryb życia

- III. Żywnienie i zdrowie środowiskowe
- IV. Zdrowie psychiczne i dobrostan
- V. Relacje społeczne i seksualność
- VI. Zdrowie reprodukcyjne
- VII. Profilaktyka chorób i system opieki zdrowotnej
- VIII. Uzależnienia i zachowania ryzykowne
- IX. Zdrowie cyfrowe i media
- X. Projekty i działania prozdrowotne w społeczności lokalnej

Kiedy i w jakim wymiarze?

- Nauczanie edukacji zdrowotnej zaczyna się od roku szkolnego 2025/2026. Zajęcia są prowadzone przez dwa lata w szkołach ponadpodstawowych (dyrekcja szkoły ustala, w których klasach spośród trzech: I, II i III).
- Zajęcia mają wymiar jednej godziny lekcyjnej tygodniowo przez cały rok szkolny.
- Organizację zajęć z edukacji zdrowotnej reguluje Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 7 kwietnia 2025 r. w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego (Dz.U. 2025, poz. 467).

Czy przedmiot jest obowiązkowy?

- Przedmiot edukacja zdrowotna jest nieobowiązkowy. Rodzic ma prawo wypisać swoje dziecko (lub osoba pełnoletnia ma prawo wypisać się) z tych zajęć. Jest na to czas do 25 września każdego roku szkolnego.
- Zajęcia nie podlegają ocenie i nie mają wpływu na promocję do kolejnej klasy ani na ukończenie szkoły.

Czego uczniowie i uczennice będą się uczyć na zajęciach edukacji zdrowotnej?

Edukacja zdrowotna jest przedmiotem, który łączy wiedzę z wielu dziedzin nauki, m.in. medycyny, biologii, psychologii i dietetyki. Dlatego treści podzielono na obszary tematyczne. Są to:

1. Wartości i postawy

Ten dział obejmuje treści związane z wartościami i postawami, które kształtuje edukacja zdrowotna. Uczniowie i uczennice będą się wspólnie zastanawiać m.in. nad tym, gdzie umieszczają zdrowie w osobistej hierarchii wartości, na czym polega troska o zdrowie własne i innych, jak kształtować postawę optymizmu życiowego, jaka jest rola działań wolontariackich czy jak promować działania prospołeczne w zakresie zdrowia. Wspierane będą takie wartości jak szacunek, odpowiedzialność, empatia, godność, akceptacja.

2. Zdrowie fizyczne

Ten dział obejmuje treści dotyczące higieny i profilaktyki najważniejszych współcześnie chorób (m.in. nadciśnienie tętnicze, choroby serca, alergie, nowotwory, cukrzyca, otyłość, choroby zakaźne). Uczniowie i uczennice będą rozwijać takie umiejętności jak: mierzenie temperatury, przygotowanie się do wizyty lekarskiej, udzielanie pierwszej pomocy i przeprowadzanie samobadania. Poznają podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz badania diagnostyczne i przesiewowe. Zyskają świadomość, jak styl życia wpływa na zdrowie (np. nieodpowiedzialne opalanie). Nauczą się oceniać znamiona skórne, by wiedzieć, kiedy należy skontaktować się z lekarzem.

3. Aktywność fizyczna

Ten dział obejmuje treści odnoszące się do roli ruchu w codziennym życiu. Uczniowie i uczennice dowiedzą się, jak przygotować się do bezpiecznego uczestniczenia w różnych formach aktywności fizycznej. Będą promować ruch oraz organizować wydarzenia i projekty promujące aktywność fizyczną. Poznają miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które sprzyjają aktywności fizycznej. Zdobędą wiedzę o sposobach ograniczania czasu spędzanego w pozycji siedzącej. W kolejnych latach nauczą się monitorować swoją aktywność, będą zmieniać swoje codzienne nawyki związane z ruchem, dowiedzą się więcej na temat aktywności fizycznej zalecanej różnym grupom wiekowym i osobom ze

zróżnicowanymi potrzebami zdrowotnymi. Nauczą się także rozpoznawać zagrożenia związane z nadmierną i nieodpowiednią aktywnością fizyczną.

4. Odżywianie

Ten dział obejmuje treści dotyczące planowania zdrowego odżywiania się, takie jak: wiedza o Talerzu Zdrowego Żywienia, ważnej roli regularnych posiłków, roli odpowiedniego nawadniania, a także o pożywieniu mniej korzystnym dla zdrowia oraz konsekwencjach zdrowotnych wynikających z niewłaściwego odżywiania. Dzieci i młodzież będą uczyć się samodzielnie przygotowywać proste zdrowe posiłki, rozpoznawać oznaczenia na opakowaniach i etykietach oraz oceniać świeżość produktów spożywczych. Poznają negatywne skutki niewłaściwych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących i stosowania środków dopingujących oraz wpływu reklam i trendów na działania w obszarze zdrowia.

5. Zdrowie psychiczne

Ten dział obejmuje treści poświęcone zdrowiu psychicznemu, odpowiadające na potrzeby młodzieży w dzisiejszym świecie. Uczniowie i uczennice nauczą się rozumieć własne emocje, rozpoznawać stres oraz rozwijać umiejętność radzenia sobie z napięciem i trudnymi sytuacjami. Zdobędą wiedzę na temat depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania, zachowań autodestruktywnych zarówno w kontekście objawów, jak i możliwych form wsparcia. Poznają zagadnienia związane z budowaniem poczucia własnej wartości, wzmacnianiem samooceny oraz rozwijaniem relacji opartych na zaufaniu i empatii.

Szczególną uwagę poświęcą wpływowi mediów społecznościowych na psychikę młodych ludzi, w tym presji porównywania się, potrzebie bycia „idealnym” i lękowi przed wykluczeniem. Nauczą się, jak wspierać siebie i innych, jak otwarcie mówić o emocjach i jak szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych.

Treści zawarte w tym dziale mają nie tylko charakter informacyjny, lecz także wspierają kształtowanie postaw sprzyjających zdrowiu psychicznemu: otwartości, uważności, empatii oraz odwagi w sięganiu po pomoc. Dzięki temu stanowią istotne narzędzie profilaktyki i tworzenia bezpiecznego, wspierającego środowiska szkolnego.

6. Zdrowie społeczne

Dział obejmuje treści dotyczące takich zagadnień jak rola rodziny, koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, miłość, tworzenie dojrzałych relacji. Dzieci i młodzież zdobędą wiedzę o roli rodziny w życiu człowieka. Nauczą się, jak dbać o atmosferę w rodzinie i więzi rodzinne. Poznają prawa i obowiązki dzieci i rodziców. Dowiedzą się, jak radzić sobie ze zmianami, które mogą występować w rodzinach.

W późniejszych latach nauki nauczają się rozpoznawać zachowania nieodpowiednie i przemocowe w relacjach. Dowiedzą się, jak asertywnie reagować, rozpoznawać manipulację i rozwiązywać konflikty. Starsi porozmawiają o tym, czym się różni zakochanie od miłości i od popędu seksualnego, zastanowią się nad odpowiedzialnością za swój rozwój, dowiedzą się więcej o przygotowaniu do macierzyństwa i dbaniu o długotrwałe relacje.

7. Zdrowie seksualne

Uczniowie i uczennice poznają budowę narządów płciowych, a także m.in. pojęcie autonomii cielesnej. Ta ostatnia kwestia jest szczególnie ważna, aby chronić dzieci i młodzież (a później dorosłych) przed przemocą, w tym molestowaniem. Na każdym etapie nauki uczniowie i uczennice zdobędą wiedzę na odpowiednim poziomie. Dowiedzą się, czym jest przekraczanie granic intymnych, jak prawo chroni najmłodszych i gdzie można szukać pomocy. Zdobędą informacje na temat zagrożeń występujących w internecie (takich jak uwodzenie nieletnich, pornografia czy szantaż).

W starszych klasach omówią rolę odpowiedzialności w odniesieniu do sfery intymnej, odporności na presję (rówieśniczą, medialną, kulturową) dotyczącą tego obszaru życia i konsekwencje przedwczesnej inicjacji. Zdobędą wiedzę na temat antykoncepcji, zapobiegania infekcjom i chorobom przenoszonym drogą płciową, dbania o zdolność do posiadania potomstwa, kwestii związanych z ciążą.

8. Zdrowie środowiskowe

Dział obejmuje treści dotyczące wpływu jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka. Uczniowie i uczennice poznają takie zagadnienia jak zanieczyszczenie powietrza i wód, funkcja terenów zielonych, zmiany klimatu i różnorodność biologiczna. Nauczą się sprawdzać stan zanieczyszczenia powietrza czy natężenie hałasu. Dowiedzą się, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla

zdrowia. Omówią temat odpowiedzialności za zwierzęta. Będą podejmować działania proekologiczne.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

Dział obejmuje treści dotyczące dwóch tematów: bezpiecznego korzystania z internetu oraz profilaktyki uzależnień. Uczniowie i uczennice poznają takie zagadnienia jak higiena cyfrowa, różnice między relacjami online i offline, dbanie o prywatność w internecie, zagrożenia związane m.in. z cyberprzemocą i hejtem, a także takie zjawiska jak patostreaming, challenge'e, dezinformacja czy fake newsy. Będą stopniowo wprowadzani w kwestie związane z profilaktyką używania substancji psychoaktywnych. Dowiedzą się, jakie zagrożenia wynikają z ich stosowania, w tym także ze stosowania tzw. nowatorskich wyrobów tytoniowych czy leków niezgodnie z przeznaczeniem i niezgodnie z zaleceniami lekarza. Będą realizować działania mające na celu promocję higieny cyfrowej i stylu życia wolnego od zachowań ryzykownych.

Także w tym dziale dowiedzą się, gdzie szukać pomocy dla siebie lub innych w razie wstąpienia lub zauważenia u innych zachowań ryzykownych.

10. System ochrony zdrowia (tylko w szkołach ponadpodstawowych)

Dział obejmuje treści, które mają na celu wsparcie najstarszych nastolatków w samodzielnym korzystaniu z systemu ochrony zdrowia już po osiągnięciu pełnoletniości. Uczniowie i uczennice dowiedzą się, jakie są prawa pacjenta i jak reagować na ich nieprzestrzeganie. Nauczą się korzystać ze świadczeń zdrowotnych w różnych podmiotach leczniczych. Zdobędą wiedzę, kiedy należy wezwać zespół ratownictwa medycznego i jak rozmawiać z dyspozytorem. Wyjaśnią różnicę między lekiem a suplementem i nauczą się czytać ze zrozumieniem ich ulotki. Dowiedzą się, jak korzystać z Internetowego Konta Pacjenta.

