

„Zdrowie to dynamiczne dobro – nie tylko brak choroby, lecz rozwinięta sztuka codziennego życia.”

„Edukacja prozdrowotna nie jest dodatkiem – jest fundamentem każdego życia. To nie kolejny ‘przedmiot do zaliczenia’, to podstawa dobrego życia.”

Podstawa programowa edukacji zdrowotnej. Dlaczego jest to przedmiot konieczny w naszym systemie edukacji?

Nowy przedmiot, który od września 2025 roku zmieni sposób, w jaki młodzi Polacy uczą się dbać o swoje zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

dr hab. IWONA KOWALSKA-BOBKO, prof. UJ	
Kierownik Zakładu Polityki Zdrowotnej i Zarządzania Dyrektor Instytutu Zdrowia Publicznego	
Uniwersytet Jagielloński - Collegium Medicum	Adres:
Wydział Nauk o Zdrowiu	ul. Skawińska 8
Instytut Zdrowia Publicznego	31-066 Kraków
tel: 12 43 32 801	
e-mail: iw.kowalska@uj.edu.pl	
www.izp.wnz.cm.uj.edu.pl	



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM
W KRAKOWIE
Wydział Nauk o Zdrowiu





PODSTAWY PROGRAMOWE DO PRZEDMIOTÓW: EDUKACJA OBYWATELSKA I EDUKACJA ZDROWOTNA

- podpisane przez Minister Edukacji

EDUKACJA ZDROWOTNA

WIEDZA = BEZPIECZEŃSTWO



Nowa podstawa programowa edukacji zdrowotnej –
ramy prawne i cele

Edukacja zdrowotna od 1 września 2025 r.

Zastępstwo WDŻ

Zastępuje wychowanie do życia w rodzinie w klasach IV–VIII szkół podstawowych oraz we wszystkich typach szkół ponadpodstawowych

Nieobowiązkowy charakter

Przedmiot nieobowiązkowy, realizowany w wymiarze 1 godziny lekcyjnej tygodniowo przez cały rok szkolny

Prawo rezygnacji

Możliwość pisemnej rezygnacji przez rodziców (uczniów niepełnoletnich) lub pełnoletnich uczniów

Wprowadzenie edukacji zdrowotnej stanowi odpowiedź na współczesne wyzwania zdrowotne młodego pokolenia. Przedmiot ten ma charakter profilaktyczny i edukacyjny, koncentrując się na budowaniu kompetencji zdrowotnych uczniów już od najmłodszych lat **szkolnych**. Zastąpienie dotychczasowego wychowania do życia w rodzinie nowoczesnym programem edukacji zdrowotnej **odzwierciedla zmianę paradygmatu w podejściu do zdrowia w szkole – od wąskiego ujęcia do holistycznej wizji obejmującej wszystkie aspekty dobrostanu młodego człowieka.**



EDUKACJA ZDROWOTNA

KORZYŚCI NA CAŁE ŻYCIE

- ▶ Przeciwdziałanie chorobom i uzależnieniom
- ▶ Troska o zdrowie psychiczne
- ▶ Budowanie relacji rodzinnych i społecznych
- ▶ Odporność na dezinformację i fake newsy
- ▶ Bezpieczeństwo w internecie i higiena cyfrowa
- ▶ Podstawy zdrowego odżywiania
- ▶ Dbłość o środowisko naturalne
- ▶ Budowanie pozytywnego obrazu siebie
- ▶ Znajomość systemu ochrony zdrowia



WIEDZA = BEZPIECZEŃSTWO

**PRZEDMIOT INTERDYSCYPLINARNY,
KOMPLEKSOWY, AKTUALNY**

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji z 6 marca 2025 r.

Dz.U. 2025 poz. 378

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 roku stanowi oficjalną podstawę prawną wprowadzenia edukacji zdrowotnej do podstawy programowej kształcenia ogólnego w Polsce. Dokument ten szczegółowo określa cele, treści nauczania oraz warunki organizacyjne realizacji przedmiotu.

Interdyscyplinarny charakter

Przedmiot łączy wiedzę z zakresu medycyny, nauk społecznych, przyrodniczych i humanistycznych, tworząc kompleksowy program edukacyjny. **Interdyscyplinarność pozwala na holistyczne podejście do zagadnień zdrowia.**

Kształtowanie kompetencji

Głównym celem jest **wyposażenie uczniów w kompetencje niezbędne do całościowej dbałości o zdrowie własne oraz innych ludzi.** Program rozwija umiejętności praktyczne, krytyczne myślenie i odpowiedzialność.



Cele edukacji zdrowotnej według MEN

1

Alfabetyzm zdrowotny

Budowanie alfabetyzmu zdrowotnego (health literacy) – kluczowej kompetencji XXI wieku. Uczniowie uczą się rozumieć informacje zdrowotne, interpretować zalecenia medyczne oraz korzystać z systemu ochrony zdrowia.

2

Krytyczna analiza

Rozwijanie umiejętności krytycznej analizy informacji zdrowotnych dostępnych w mediach, internecie i mediach społecznościowych. Walka z dezinformacją i fake newsami zdrowotnymi.

3

Odpowiedzialność

Kształtowanie postawy odpowiedzialności za zdrowie własne oraz otoczenia społecznego. Rozumienie, że nasze decyzje wpływają nie tylko na nas, ale również na rodzinę i społeczność.

4

Świadome decyzje

Przygotowanie do świadomego podejmowania decyzji zdrowotnych w różnych sytuacjach życiowych. Rozwijanie zdolności do autonomicznych, przemyślanych wyborów prozdrowotnych.

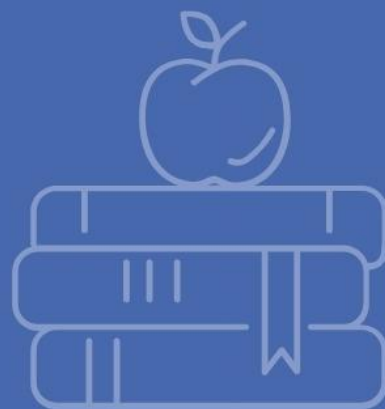
Te cztery filary stanowią fundament programu edukacji zdrowotnej i będą realizowane przez wszystkie lata nauki. Każdy z celów jest równie ważny i wzajemnie się uzupełnia, tworząc spójny system kształtowania kompetencji zdrowotnych młodego pokolenia Polaków.

Struktura podstawy programowej – 11 kluczowych obszarów tematycznych



11 obszarów tematycznych Edukacji zdrowotnej:

1. Wartości i postawy
2. Zdrowie fizyczne
3. Aktywność fizyczna
4. Odżywianie
5. Zdrowie psychiczne
6. Zdrowie społeczne
7. Dojrzewanie
8. Zdrowie seksualne
9. Zdrowie środowiskowe
10. Internet i profilaktyka uzależnień
11. System ochrony zdrowia



Edukacja zdrowotna, czyli razem uczymy się



Cenić zdrowie i dbać o siebie na co dzień



Chronić się przed chorobami



Ruszać się dla zdrowia



Mądrze się odżywiać



Rozumieć emocje i dbać o stan psychiczny



Budować zdrowe relacje z innymi ludźmi



Rozumieć, czym jest dojrzewanie



Rozumieć seksualność i unikać zagrożeń



Dbać o zdrowe środowisko



Być wolnym od uzależnień

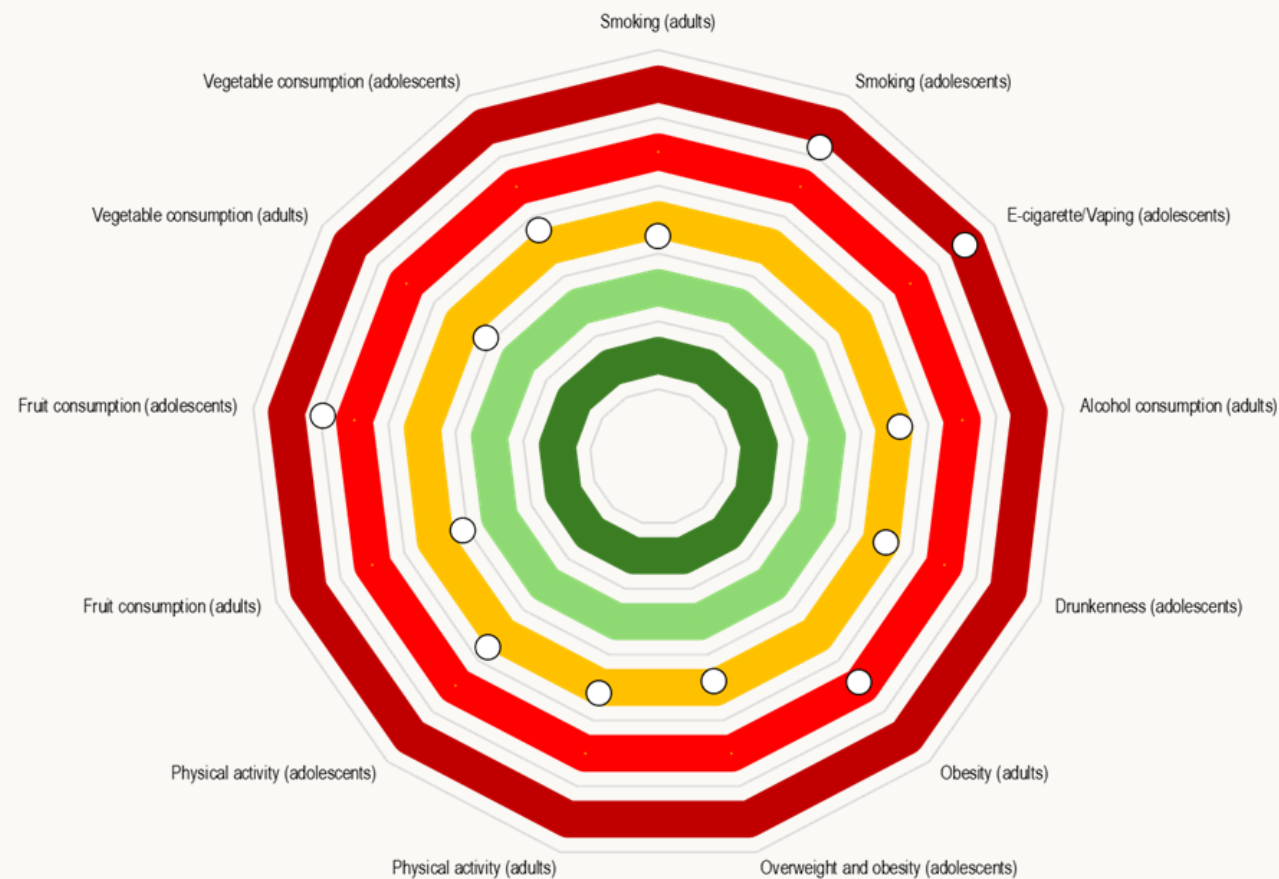
Chcesz dowiedzieć się więcej? Wejdź na:
sosdlaedukacji.pl/edukacja-zdrowotna



WYKONANIE KRAJOWEGO PLANU OŚWIATY
DYREKTOR SZKOŁY

S sieć
O organizacji
S społecznych
dla edukacji

Dlaczego edukacja zdrowotna jest niezbędna?



SZKOŁA PODSTAWOWA ZAKRES ZAGADNIEŃ

KLASY IV-VI

- ▶ Wartości i postawy
- ▶ Zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, środowiskowe, aktywność fizyczna, odżywianie, higiena osobista
- ▶ Dojrzewanie
- ▶ Profilaktyka uzależnień i bezpieczeństwo cyfrowe

KLASY VII-VIII

- ▶ Wartości i postawy
- ▶ Zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, środowiskowe, aktywność fizyczna, odżywianie, higiena osobista
- ▶ Profilaktyka uzależnień i bezpieczeństwo cyfrowe
- ▶ Rozwój fizyczny w kontekście dojrzewania
- ▶ Zwiększony nacisk na zdrowie psychiczne, choroby cywilizacyjne, profilaktykę i krytyczne myślenie



MAMO, TATO,

Twoje dziecko żyje w świecie przepelnionym informacjami – także tymi szkodliwymi i nieprawdziwymi. Dzięki edukacji zdrowotnej otrzyma rzetelną wiedzę, zwiększy swoje bezpieczeństwo, uodporni się na zagrożenia – także te cyfrowe i związane ze szkodliwymi przekazami.

RODZICU, TO NAPRAWDĘ WAŻNE!

Edukacja zdrowotna będzie nauczana w szkole, w miejscu znanym i przyjaznym. Lekcje będą prowadzić nauczyciele, którzy posiadają odpowiednie kwalifikacje. Treści podstawy programowej zostały dostosowane do wieku uczniów i odpowiadają na ich potrzeby. Edukacja zdrowotna to realne wsparcie dla Was – Rodziców – w przygotowaniu dzieci do życia w dynamicznie zmieniającym się świecie. Wspólnie zadbajmy o ich przyszłość!

Nie musisz być ekspertem od zdrowia – wystarczy, by Twoje dziecko uczestniczyło w lekcjach, które wspierają jego rozwój, emocje, bezpieczeństwo i samoświadomość.



Więcej o edukacji
zdrowotnej



O Reformie26.
Kompas Jutra



EDUKACJA ZDROWOTNA

KORZYŚCI NA CAŁE ŻYCIE

Nowy przedmiot szkolny odpowiada na współczesne wyzwania. Jest opracowany przez ekspertów z różnych dziedzin, w sposób interdyscyplinarny i kompleksowy. Uczniowie dowiedzą się jak dbać o siebie i innych, jak rozpoznawać zagrożenia, budować relacje i podejmować świadome decyzje dotyczące zdrowia.

EDUKACJA ZDROWOTNA – CZYLI CO?

- ▶ Przeciwdziałanie chorobom i uzależnieniom
- ▶ Troska o zdrowie psychiczne
- ▶ Budowanie relacji rodzinnych i społecznych
- ▶ Odporność na dezinformację i fake newsy
- ▶ Bezpieczeństwo w internecie i higiena cyfrowa
- ▶ Podstawy zdrowego odżywiania
- ▶ Dbałość o środowisko naturalne
- ▶ Budowanie pozytywnego obrazu siebie
- ▶ Znajomość systemu ochrony zdrowia

WIEDZA TO BEZPIECZEŃSTWO

Profil zdrowotny Polski 2023 – stan zdrowia dzieci i młodzieży



Choroby cywilizacyjne

Dramatyczny wzrost chorób cywilizacyjnych wśród dzieci i młodzieży: otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze u coraz młodszych pacjentów



Kryzys zdrowia psychicznego


Narastające problemy zdrowia psychicznego: **depresja, zaburzenia lękowe, próby samobójcze wśród młodzieży wzrosły o 20% w ciągu ostatnich 5 lat**



Uzależnienia

Wzrost uzależnień behawioralnych i chemicznych: uzależnienie od internetu, mediów społecznościowych, substancji psychoaktywnych

Dane z Profilu zdrowotnego Polski 2023, opracowanego przez Ministerstwo Zdrowia we współpracy z OECD, przedstawiają alarmujący obraz stanu zdrowia młodego pokolenia Polaków. Sytuacja ta wymaga natychmiastowej interwencji systemowej, a edukacja zdrowotna jest kluczowym narzędziem prewencji.

 **Profil zdrowotny Polski 2023** to kompleksowy raport analizujący stan zdrowia społeczeństwa polskiego w kontekście europejskim. Dokument ten stanowi podstawę dla wielu decyzji polityki zdrowotnej, w tym wprowadzenia edukacji zdrowotnej do szkół.

Zagrożenia zdrowotne dzieci i młodzieży – kluczowe dane

15%

Nadwaga i otyłość

Procent dzieci w wieku szkolnym z nadwagą lub otyłością według GUS 2023. Wskaźnik stale rośnie i jest jednym z najwyższych w Europie Środkowej.

30%

Problemy ze snem

Uczniów deklaruje problemy ze snem i chroniczne zmęczenie, co bezpośrednio wpływa na ich wyniki w nauce i ogólne samopoczucie.

25%

Cyberprzemoc

Młodzieży doświadcza cyberprzemocy lub wykazuje objawy uzależnienia od mediów społecznościowych według badań NASK 2023.

20%

Wzrost depresji

Wzrost rozpoznań depresji i zaburzeń lękowych u młodzieży w ciągu ostatnich 5 lat – dane NFZ i Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Dodatkowe dane alarmujące:

- Co 10. uczeń szkoły podstawowej ma problemy z aktywnością fizyczną na odpowiednim poziomie
- 40% młodzieży spożywa posiłki typu fast food co najmniej 2-3 razy w tygodniu
- Tylko 25% uczniów spełnia zalecenia WHO dotyczące dziennej aktywności fizycznej

Źródła danych:

- Główny Urząd Statystyczny – Zdrowie dzieci i młodzieży 2023
- Narodowy Fundusz Zdrowia – statystyki świadczeń
- Instytut Matki i Dziecka – badania epidemiologiczne
- NASK – Cyfrowe dzieci 2023

Statystyki są zatrważające:

- Nadwaga i otyłość u dzieci dotyczy aż 22% uczniów w Polsce w wieku wczesnoszkolnym.
- 73% dzieci ze szkół podstawowych jest dotkniętych próchnicą.
- W ciągu ostatnich 20 lat liczba dzieci dotkniętych otyłością lub nadwagą wzrosła trzykrotnie!
- W samych tylko słodkich przekąskach w czasie tygodnia dzieci pochłaniają 65 łyżeczek cukru, łącznie zjadają 100 łyżeczek. Natomiast dzienna norma wg WHO, której nie powinno się przekraczać, to 3 łyżeczki.

NASZE OTYŁE DZIECI

Odsetek uczniów z nadwagą w Polsce



Źródło: Instytut Żywności i Żywienia



Instytut
Matki i Dziecka



Instytut Kardiologii
IM. PRYMASA TYŚIĄCLECIA
STEFANA KARDYNAŁA WYSZYŃSKIEGO

Czy to już epidemia otyłości w Polsce?

ok. **25 %**
3-latków
ma
nieprawidłową
masę ciała



aż **1/3**
8-latków
ma nadwagę
lub otyłość



tylko u **15 %**
15-latków
występuje
nadwaga i
otyłość



W grupie **35-39-latków**
nadwaga i otyłość
występuje w połowie
populacji!
Problem ten dotyczy
70% mężczyzn w tym
wieku.



Konsekwencje braku edukacji zdrowotnej

Niska świadomość

Brak systematycznej edukacji zdrowotnej prowadzi do niskiej świadomości w zakresie profilaktyki chorób i zdrowego stylu życia. Młodzi ludzie nie potrafią rozpoznać wczesnych objawów chorób ani podejmować świadomych decyzji prozdrowotnych.

Koszty ekonomiczne

Wzrost kosztów leczenia chorób przewlekłych w przyszłości. **Szacuje się, że choroby cywilizacyjne powstałe w dzieciństwie generują koszty rzędu miliardów złotych rocznie w systemie ochrony zdrowia.**

Jakość życia

Pogorszenie jakości życia i obniżenie potencjału rozwojowego młodego pokolenia. Problemy zdrowotne wpływają na osiągnięcia edukacyjne, karierę zawodową i relacje społeczne.

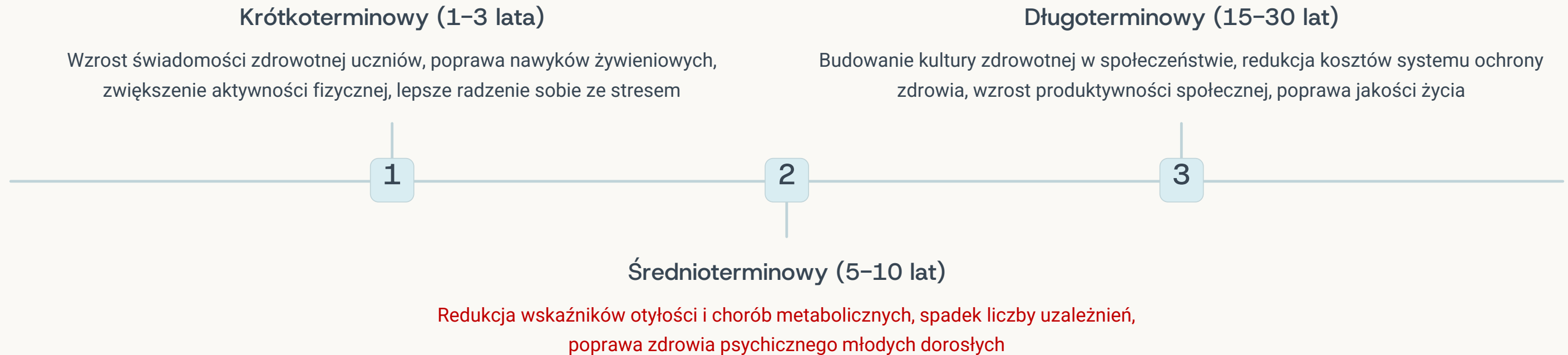
Koszty społeczne

Brak edukacji zdrowotnej przekłada się na wysokie koszty społeczne: **absencję w szkole i pracy, niższą produktywność, przeciążenie systemu ochrony zdrowia, a także przekazywanie niezdrowych wzorców na kolejne pokolenia.** Dzieci, które nie nauczą się dbać o swoje zdrowie, stają się rodzicami, którzy nie potrafią skutecznie wspierać zdrowia swoich dzieci.

Perspektywa długoterminowa

Inwestycja w edukację zdrowotną dziś to oszczędności w systemie zdrowia za 20-30 lat. Badania międzynarodowe pokazują, że każda złotówka wydana na edukację zdrowotną w szkole przynosi zwrot 5-10 złotych w postaci zmniejszonych kosztów leczenia i zwiększonej produktywności społeczeństwa.

Wpływ edukacji zdrowotnej na długoterminowe zdrowie społeczne



Kultura zdrowotna i bezpieczeństwo

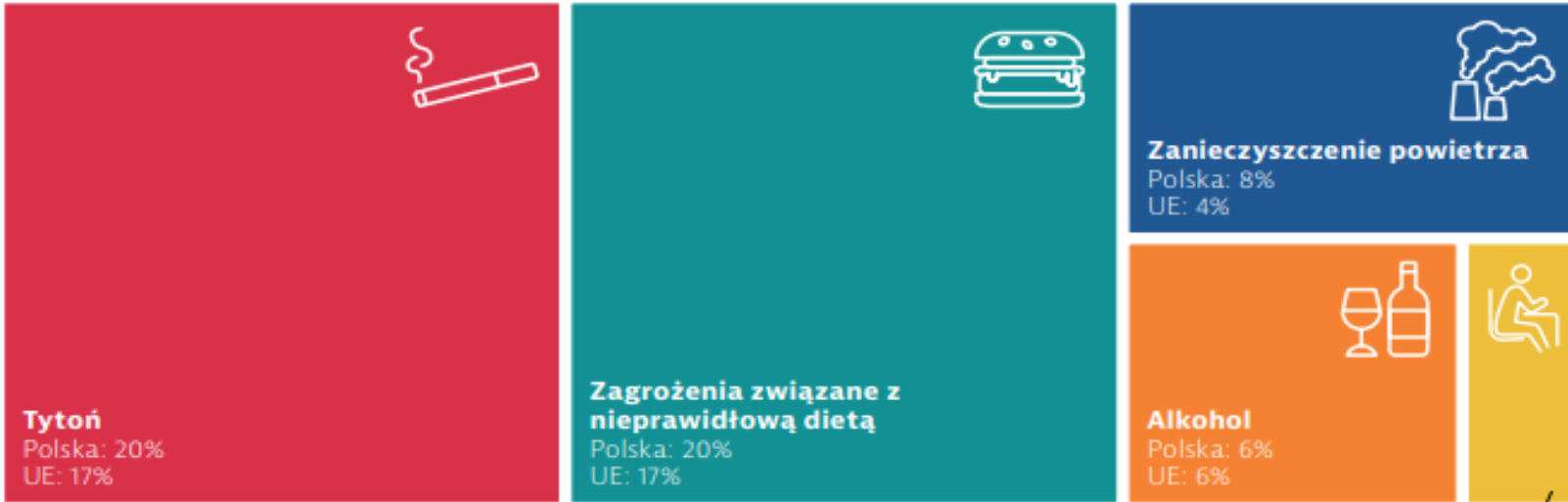
Systematyczna edukacja zdrowotna w szkołach przyczynia się do budowania kultury zdrowotnej i bezpieczeństwa zdrowotnego w całym społeczeństwie. Młodzi ludzie stają się ambasadorami zdrowego stylu życia w swoich rodzinach i społecznościach lokalnych, tworząc efekt kuli śnieżnej pozytywnych zmian.

Korzyści ekonomiczne

Inwestycja w edukację zdrowotną to inwestycja w przyszłość gospodarczą kraju. Zdrowsze społeczeństwo to mniejsze obciążenie systemu ochrony zdrowia, niższa absencja chorobowa, wyższa produktywność pracy i lepsze wyniki edukacyjne przekładające się na konkurencyjność gospodarki.

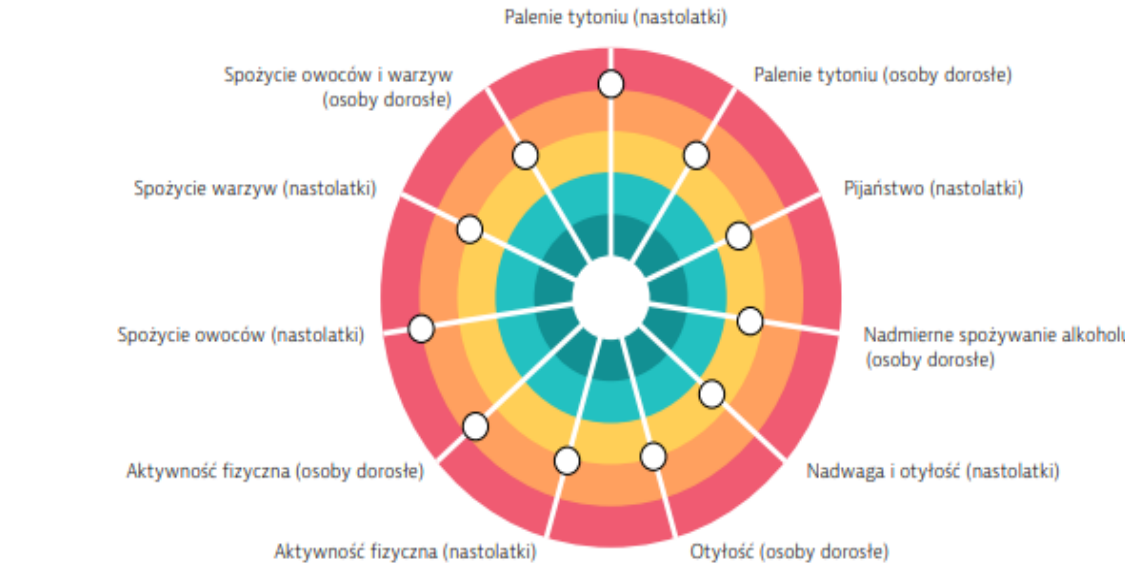
- ❏ Badania z krajów skandynawskich, które od dziesięcioleci prowadzą kompleksową edukację zdrowotną, pokazują spektakularne rezultaty: wskaźniki otyłości i chorób cywilizacyjnych są tam znacznie niższe niż w Polsce, a jakość życia obywateli – wyższa.

Rys. 6. Polacy najczęściej umierają z powodu chorób związanych z paleniem tytoniu, nieodpowiednią dietą i zanieczyszczeniem powietrza



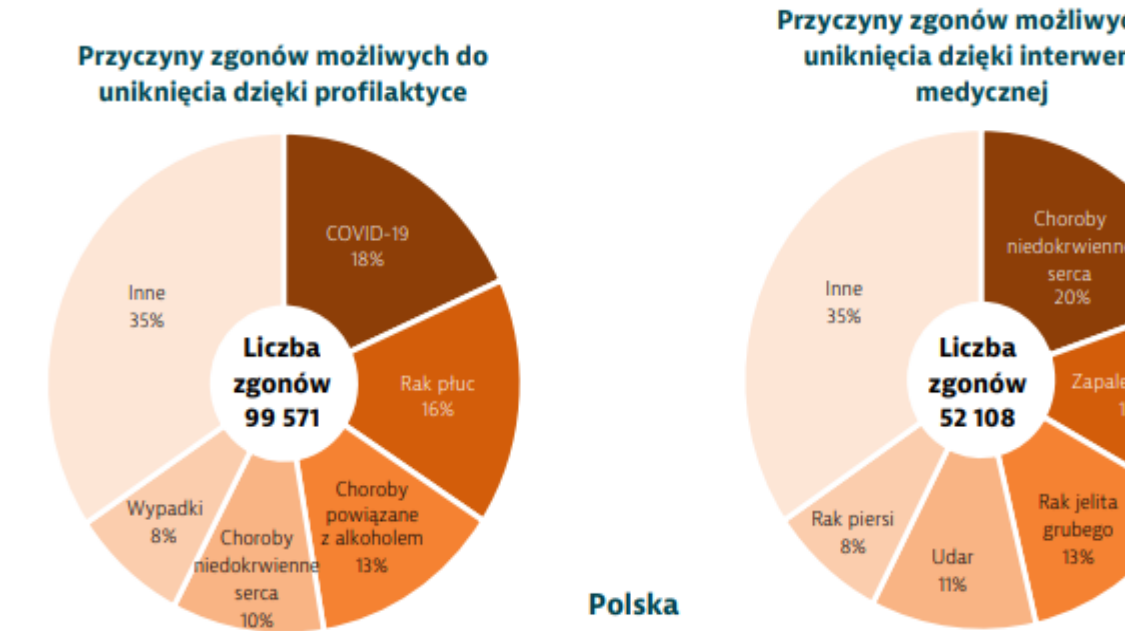
Uwagi: Całkowita liczba zgonów związanych z tymi czynnikami ryzyka jest niższa niż suma wszystkich zgonów rozpatrywanych indywidualnie, ponieważ ten sam zgon może być spowodowany większą liczbą czynników ryzyka niż jeden. Zagrożenia związane z nieprawidłową dietą obejmują 14 elementów, takich jak niskie spożycie owoców i warzyw oraz wysokie spożycie napojów słodzonych cukrem. Zanieczyszczenie powietrza odnosi się do narażenia na pył zawieszony PM_{2.5} i ozon.
Źródła: IHME (2020), „Global Health Data Exchange” (dane szacunkowe za 2019 r.).

Rys. 7. Wiele czynników ryzyka dla zdrowia jest bardziej rozpowszechnionych w Polsce niż w większości innych państw UE



Uwagi: Im kropka znajduje się bliżej środka, tym lepsze są wyniki krajowe w porównaniu z pozostałymi państwami UE. Żadne z państw nie znajduje się w białym „obszarze docelowym”, gdyż we wszystkich krajach i we wszystkich obszarach istnieją możliwości poprawy.
Źródła: Obliczenia OECD oparte na przeprowadzonym w 2022 r. badaniu HBSC dotyczącym wskaźników odnoszących się do nastolatków; oraz badaniu EHIS z 2019 r. dotyczącym wskaźników odnoszących się do dorosłych.

Jak edukacja zdrowotna odpowiada na wyzwania?



Uwagi: Zgony możliwe do uniknięcia dzięki profilaktyce definiuje się jako zgony, których można uniknąć głównie poprzez działania w zakresie zdrowia publicznego, jak i podstawowej profilaktyki. Zgony możliwe do uniknięcia dzięki interwencji medycznej definiuje się jako zgony, których można uniknąć głównie poprzez działania w zakresie opieki zdrowotnej, w tym badania przesiewowe i leczenie. Oba wskaźniki odnoszą się do przedwczesnej umieralności (przed ukończeniem 75. roku życia). W wykazach połowę wszystkich zgonów z powodu niektórych chorób (np. choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, cukrzycy i nadciśnienia tętniczego) przypisuje się do kategorii zgonów możliwych do uniknięcia, a drugą połowę do kategorii zgonów możliwych do uniknięcia dzięki interwencji medycznej, aby uniknąć podwójnego liczenia tych samych zgonów.
Źródło: Baza danych Eurostatu (dane za 2020 r.).

Raporty i badania uzupełniające

Badanie CBOS 2023

40% rodziców nie czuje się przygotowanych do rozmów o zdrowiu psychicznym z dziećmi

Centrum Badania Opinii Społecznej przeprowadziło w 2023 roku obszerną ankietę wśród polskich rodziców, która ujawniła dramatyczne luki w kompetencjach rodzicielskich w zakresie wsparcia zdrowia psychicznego dzieci. Rodzice deklarują, że nie wiedzą, jak rozmawiać o depresji, lęku, stresie czy myślach samobójczych. To pokazuje, jak ważna jest rola szkoły w uzupełnianiu tego deficytu.

WHO – samobójstwa młodzieży

Polska wśród krajów UE z najwyższym wskaźnikiem samobójstw młodzieży

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, Polska znajduje się w czołówce krajów Unii Europejskiej pod względem **wskaźnika samobójstw wśród osób w wieku 15-19 lat**. To dramatyczny sygnał alarmowy, który wymaga natychmiastowej reakcji systemowej. Edukacja zdrowotna, ze szczególnym naciskiem na zdrowie psychiczne, może być kluczowym narzędziem prewencji.



Badania UJ CM

Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum prowadzi wieloletnie badania nad stanem zdrowia młodzieży szkolnej



Instytut Matki i Dziecka

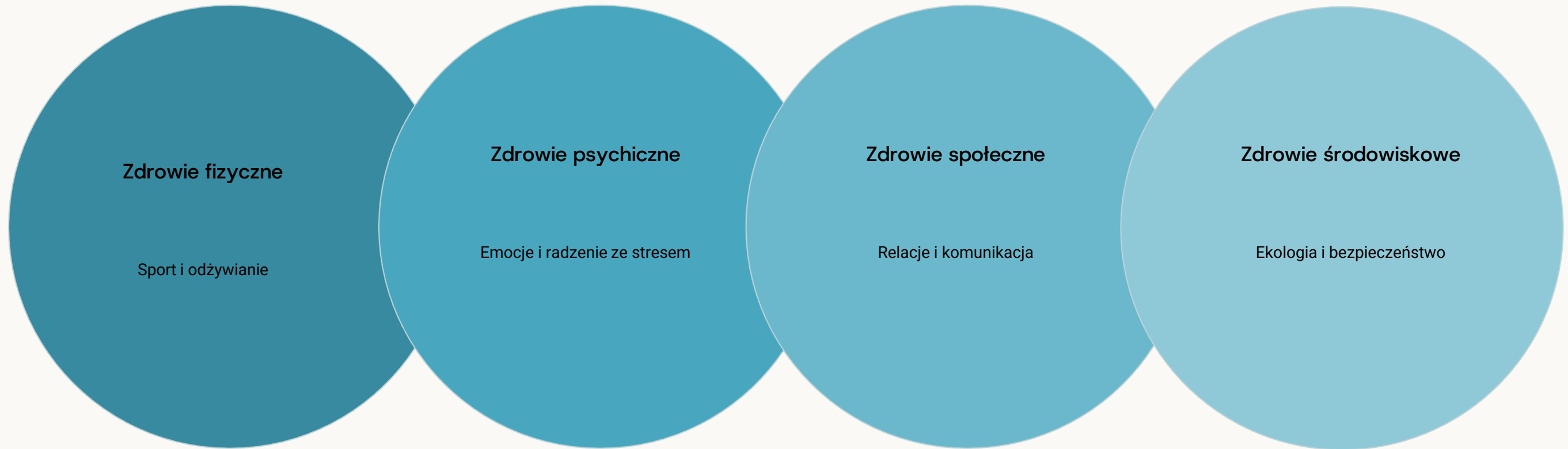
Krajowy monitoring zdrowia dzieci i młodzieży
– systematyczne badania epidemiologiczne



Instytut Psychiatrii i Neurologii

Raporty o stanie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce

Holistyczne podejście do zdrowia



Zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne

Edukacja zdrowotna nie traktuje zdrowia jako braku choroby, ale jako stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego. Program integruje wszystkie te wymiary, pokazując ich wzajemne powiązania i współzależności.

Dojrzewanie i zdrowie seksualne

Nauka o dojrzewaniu i zdrowiu seksualnym odbywa się w bezpiecznym środowisku, z poszanowaniem różnorodności i wrażliwości młodych ludzi. Wiedza przekazywana jest w sposób dostosowany do wieku i dojrzałości uczniów.

Profilaktyka kompleksowa

Program obejmuje profilaktykę uzależnień od substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych, a także cyberbezpieczeństwo i ochronę zdrowia w środowisku cyfrowym.

Holistyczne podejście oznacza również, że edukacja zdrowotna nie jest oderwanym przedmiotem, ale integralną częścią całej kultury szkoły. Promuje ona wartości prozdrowotne w całej społeczności szkolnej, angażując nie tylko uczniów, ale także nauczycieli, rodziców i lokalną społeczność.

Kształtowanie kompetencji praktycznych



Rozpoznawanie zagrożeń

Uczniowie rozwijają umiejętność identyfikowania zagrożeń zdrowotnych w swoim otoczeniu – od niezdrowych produktów spożywczych, przez toksyczne relacje, po zagrożenia w internecie. Uczą się krytycznie oceniać informacje zdrowotne i odróżniać źródła wiarygodne od niewiarygodnych.



Świadome decyzje

Program rozwija zdolność do podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych w różnych kontekstach życiowych. Uczniowie uczą się analizować konsekwencje swoich wyborów, planować działania prozdrowotne i realizować je konsekwentnie.



Działania profilaktyczne

Uczniowie nie tylko zdobywają wiedzę, ale także aktywnie uczestniczą w działaniach profilaktycznych i prozdrowotnych w społeczności szkolnej i lokalnej. Prowadzą projekty, kampanie, działania wolontariackie na rzecz zdrowia.

📄 Kompetencje praktyczne to więcej niż wiedza teoretyczna – to umiejętności, które uczniowie będą wykorzystywać przez całe życie w realnych sytuacjach wymagających decyzji zdrowotnych.



Przykłady działań edukacyjnych

Warsztaty żywieniowe

Praktyczne **zajęcia o zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej**, w tym warsztaty kulinarne, analiza składu produktów, planowanie zrównoważonej diety i organizacja wydarzeń sportowych.

Wsparcie psychiczne

Programy wsparcia zdrowia psychicznego: **nauka radzenia sobie ze stresem, techniki relaksacyjne, mindfulness, warsztaty asertywności, rozwijanie inteligencji emocjonalnej.**

Profilaktyka uzależnień

Projekty edukacji rówieśniczej **przeciwdziałające uzależnieniom** od substancji psychoaktywnych, **cyberprzemocy**, **kampanie informacyjne** prowadzone przez samych uczniów.

Metody aktywizujące

- Symulacje i gry dydaktyczne
- Debaty i dyskusje panelowe
- Projekty badawcze uczniowskie
- Dramy i scenki sytuacyjne
- Warsztaty z udziałem ekspertów

Współpraca zewnętrzna

- Wizyty w placówkach medycznych
- Spotkania z lekarzami, psychologami, dietetykami
- Kampanie prozdrowotne w środowisku lokalnym
- Wolontariat w organizacjach zdrowotnych
- Udział w akcjach promujących zdrowie



Rola nauczycieli i kwalifikacje



Przygotowanie interdyscyplinarne

Nauczyciele edukacji zdrowotnej posiadają przygotowanie **interdyscyplinarne łączące wiedzę z zakresu pedagogiki, psychologii, medycyny i nauk społecznych**. Mogą to być nauczyciele biologii, wychowania fizycznego, edukacji dla bezpieczeństwa lub innych przedmiotów po odpowiednich kursach kwalifikacyjnych/ studiach podyplomowych.



Szkolenia i wsparcie

Ministerstwo Edukacji i ośrodki doskonalenia nauczycieli, wybrane uczelnie oraz ORE oferują **szkolenia i wsparcie metodyczne dla kadry prowadzącej edukację zdrowotną**. Nauczyciele mają dostęp do gotowych scenariuszy zajęć, materiałów dydaktycznych i platformy wymiany doświadczeń.



Współpraca z ekspertami

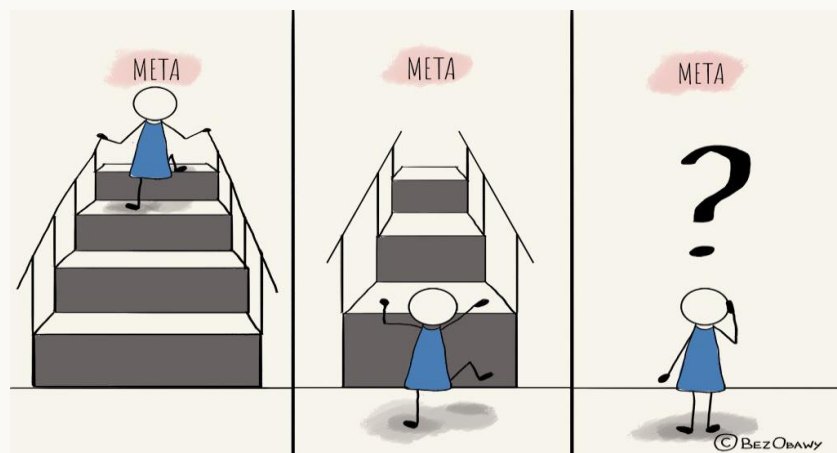
Istotnym elementem jest **współpraca nauczycieli z ekspertami medycznymi, psychologami, dietetykami i innymi specjalistami**. Szkoły mogą zapraszać gości na zajęcia, organizować konsultacje lub łączyć się z ekspertami online.

Kwalifikacje nauczycieli edukacji zdrowotnej są precyzyjnie określone w rozporządzeniu MEN. Szczególny nacisk kładzie się na umiejętności miękkie: empatię, zdolność budowania bezpiecznej przestrzeni, otwartość na różnorodność i wrażliwość na potrzeby uczniów. Nauczyciel edukacji zdrowotnej to nie tylko przekaziciel wiedzy, ale przede wszystkim mentor i przewodnik w procesie kształtowania postaw prozdrowotnych.

Wyzwania w implementacji edukacji zdrowotnej

Nieobowiązkowy charakter przedmiotu

Największym wyzwaniem jest nieobowiązkowy charakter przedmiotu, który stwarza ryzyko niskiej frekwencji uczniów. Jeśli rodzice nie zapiszą dzieci na zajęcia lub jeśli uczniowie będą je lekceważyć, cele edukacji zdrowotnej nie zostaną osiągnięte. Konieczna jest szeroka kampania informacyjna skierowana do rodziców i uczniów, pokazująca korzyści płynące z uczestnictwa w zajęciach.



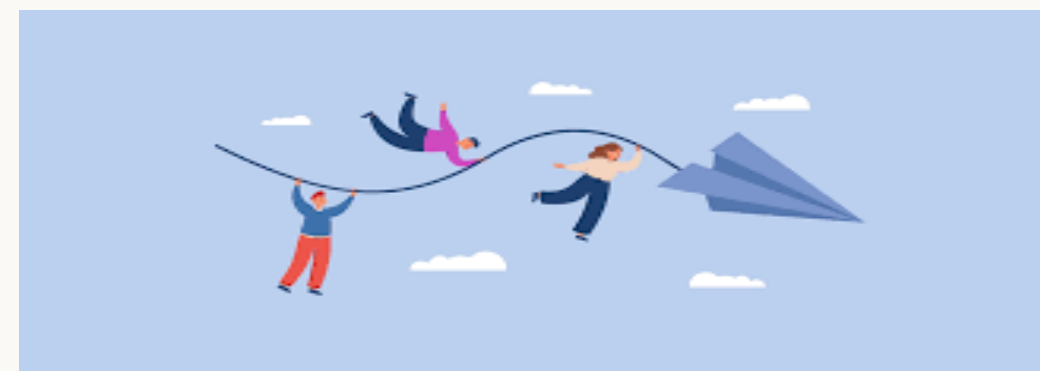
Zaangażowanie rodziców i społeczności

Sukces edukacji zdrowotnej wymaga zaangażowania nie tylko szkoły, ale także rodziców i społeczności lokalnych. Konieczna jest współpraca z rodzicami, organizacjami pozarządowymi, placówkami zdrowia i samorządami lokalnymi. Edukacja zdrowotna nie może być zamknięta w murach szkoły – musi być częścią szerszej strategii promocji zdrowia w społeczności.



Wsparcie dla nauczycieli i szkół

Nauczyciele potrzebują odpowiedniego wsparcia merytorycznego i metodycznego, aby prowadzić zajęcia na wysokim poziomie. Szkoły wymagają wsparcia organizacyjnego i finansowego na wyposażenie sal, zakup materiałów dydaktycznych i organizację szkoleń. Potrzebna jest stała sieć wsparcia i wymiany doświadczeń pomiędzy nauczycielami edukacji zdrowotnej.



Dodatkowym wyzwaniem jest przełamywanie stereotypów i oporów społecznych związanych z niektórymi tematami zdrowotnymi, takimi jak zdrowie seksualne czy zdrowie psychiczne. Wymaga to budowania zaufania, otwartości i kultury dialogu pomiędzy wszystkimi uczestnikami procesu edukacyjnego.

Perspektywy rozwoju

1

Ewaluacja i obowiązkowość

Po kilku latach funkcjonowania przedmiotu planowana jest jego gruntowna ewaluacja. Na podstawie wyników badań i analizy frekwencji, Ministerstwo Edukacji może podjąć decyzję o wprowadzeniu edukacji zdrowotnej jako przedmiotu obowiązkowego lub jego modyfikacji. Doświadczenia międzynarodowe pokazują, że obowiązkowy charakter znacząco zwiększa skuteczność edukacji zdrowotnej.

2

Rozszerzenie programu

W przyszłości program może zostać rozszerzony o nowe zagadnienia zdrowotne odpowiadające na pojawiające się wyzwania – na przykład zdrowie w erze sztucznej inteligencji, medycyna personalizowana, zdrowie planetarne (planetary health), czy nowe formy uzależnień i zagrożeń cyfrowych.

3

Integracja międzyprzedmiotowa

Edukacja zdrowotna może być coraz ściślej integrowana z innymi przedmiotami i działaniami prozdrowotnymi w szkole – na przykład z wychowaniem fizycznym, biologią, wychowaniem dla bezpieczeństwa, czy programami profilaktycznymi. Holistyczne podejście wymaga współpracy całego zespołu nauczycielskiego.

Rekomendacje dla szkół i samorządów

1 Promowanie jako inwestycja

Szkoły i samorządy powinny promować edukację zdrowotną jako kluczową inwestycję w przyszłość młodego pokolenia, nie jako dodatkowy, opcjonalny element edukacji. Kampanie informacyjne, spotkania z rodzicami, prezentacje podczas dni otwartych – wszystko to może zwiększyć zainteresowanie i uczestnictwo.

2 Współpraca z instytucjami

Kluczowa jest współpraca szkół z lokalnymi instytucjami zdrowia publicznego, przychodniami, szpitalami, organizacjami pozarządowymi działającymi w obszarze zdrowia. Wspólne projekty, zapraszanie ekspertów, organizacja wydarzeń prozdrowotnych w społeczności lokalnej.

3 Kampanie dla rodziców

Organizacja systematycznych kampanii informacyjnych skierowanych do rodziców i uczniów, pokazujących konkretne korzyści płynące z edukacji zdrowotnej. Wykorzystanie różnych kanałów komunikacji: strony internetowe szkół, media społecznościowe, spotkania, newslettery, warsztaty dla rodziców.

Wsparcie finansowe

Samorządy mogą wspierać szkoły w zakupie materiałów dydaktycznych, organizacji szkoleń dla nauczycieli, wyposażeniu sal lekcyjnych i realizacji projektów prozdrowotnych. Warto szukać również zewnętrznych źródeł finansowania – grantów, programów unijnych, współpracy z sponsorami.

Monitoring i ewaluacja

Systematyczne monitorowanie efektów edukacji zdrowotnej: badania satysfakcji uczniów i rodziców, pomiar zmian w nawykach zdrowotnych, analiza frekwencji. Wyniki mogą służyć do doskonalenia programu i pokazywania konkretnych osiągnięć.

Podsumowanie: Edukacja zdrowotna – fundament zdrowej przyszłości młodych Polaków

Nowoczesny program

Edukacja zdrowotna to nowoczesny, interdyscyplinarny przedmiot odpowiadający na realne zagrożenia zdrowotne współczesnych dzieci i młodzieży w Polsce. Oparty na najnowszych badaniach naukowych i najlepszych międzynarodowych praktykach.

Świadome społeczeństwo

To klucz do budowania świadomego, zdrowego społeczeństwa, które potrafi dbać o swoje zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Inwestycja w edukację zdrowotną dziś to zdrowsze i bardziej produktywne społeczeństwo jutro.

Wspólna odpowiedzialność

Sukces edukacji zdrowotnej to wspólna odpowiedzialność szkoły, rodziny i społeczności. Tylko poprzez współpracę i zaangażowanie wszystkich tych środowisk możemy osiągnąć ambitne cele założone w podstawie programowej.

Kluczowe przesłanie

Edukacja zdrowotna to nie luksus, ale konieczność. W obliczu rosnących zagrożeń zdrowotnych wśród młodzieży – otyłości, chorób psychicznych, uzależnień – nie możemy pozostać bierni. **Systematyczna, profesjonalna edukacja zdrowotna w szkołach to najskuteczniejsza forma prewencji i inwestycja w przyszłość naszego społeczeństwa.**

Wezwanie do działania

Apelujemy do wszystkich dyrektorów szkół, nauczycieli, rodziców, samorządowców i decydentów: wspierajcie edukację zdrowotną! Zachęcajcie uczniów do uczestnictwa, twórzcie warunki do efektywnej realizacji programu, promujcie wartości prozdrowotne. Razem możemy zmienić przyszłość zdrowotną Polski.

Dziękuję za uwagę!

Zapraszam do dyskusji i pytań

Razem możemy zadbać o zdrowie przyszłych pokoleń. Edukacja zdrowotna to inwestycja, która procentuje przez całe życie – zdrowie to największy skarb, a wiedza o tym, jak o nie dbać, to fundament szczęśliwego życia.

"Zdrowie jest stanem kompletnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie jedynie brakiem choroby czy ułomności."

– Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

📧 Kontakt: dr hab. Iwona Kowalska-Bobko, Prof. UJ, email: iw.kowalska@uj.edu.pl

