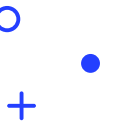




# **PRZYGOTOWANIE NAUCZYCIELI DO PROWADZENIA ZAJĘĆ Z EDUKACJI PROZDROWOTNEJ**

**dr hab. Halina Pawłowska-Jaroń prof. UKEN**

**Instytut Nauk o Zdrowiu UKEN**



# WPROWADZENIE DO EDUKACJI ZDROWOTNEJ





# ZNACZENIE

Edukacja zdrowotna to **wieloetapowy, wielopłaszczyznowy i interdyscyplinarny proces prowadzący do budowania alfabetyzmu zdrowotnego** (ang. health literacy), czyli wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych pozwalających na trafne rozpoznanie potrzeb zdrowotnych własnych i otoczenia oraz podejmowanie odpowiednich działań profilaktycznych czy naprawczych.

Aby ten proces mógł być skuteczny i spełniał swoją prewencyjną funkcję, istotne jest, żeby odpowiednie dla danej grupy wiekowej treści pojawiały się **przed wystąpieniem sytuacji**, w której będą potrzebne. W szczególności odnosi się to do zachowań ryzykownych.

Uczeń powinien **zdobyć** odpowiednią **wiedzę i umiejętności**, **zanim** pojawi się **potrzeba** skorzystania z nich.

# ZNACZENIE EDUKACJI ZDROWOTNEJ



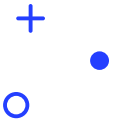
- Rola w budowaniu świadomości – dziecko- nastolatek - dorosły
- Edukacja zdrowotna kształtuje świadomość zdrowotną dzieci i promuje zdrowy styl życia w szkołach.
- Podejście interdyscyplinarne
- Sprawdzone informacje oparte na wiedzy naukowej /medycyna, psychologia, socjologia/
- Edukacja obejmuje biologię, emocje, wartości społeczne i dobrostan psychiczny aby wspierać holistyczny rozwój.
- Nowy program nauczania
- Od września 2025 r. edukacja zdrowotna została wprowadzona w szkołach w Polsce.
- Rozwój umiejętności
- Uczniowie rozwijają umiejętności rozpoznawania zagrożeń dla zdrowia, komunikacji, empatii i dbania o siebie, częstokroć w **kontekście odległym czasowo**.







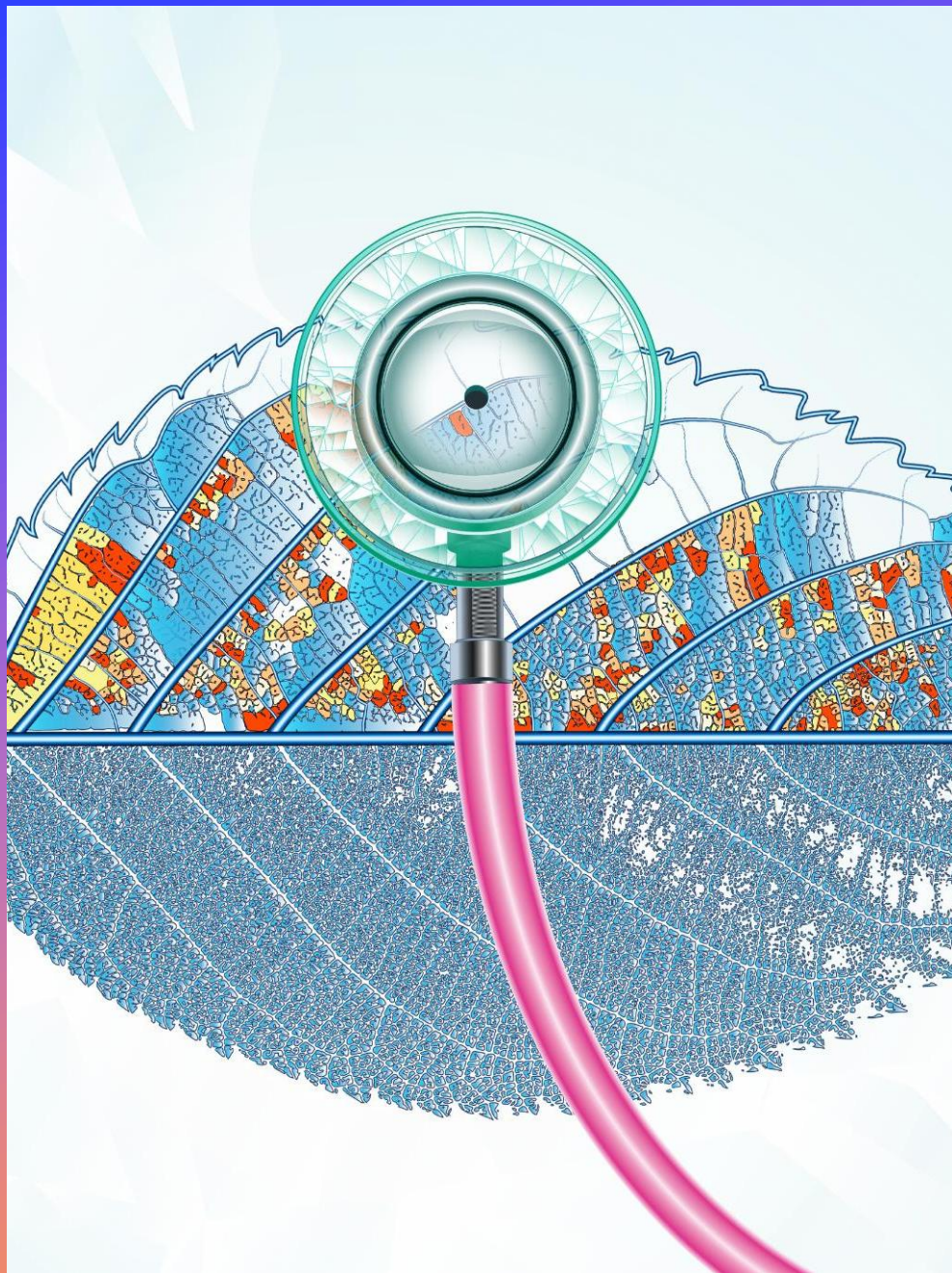
# CELE EDUKACJI ZDROWOTNEJ



- podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia;
- rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia;
- odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia;
- monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia;
- rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach



# PODSTAWA PROGRAMOWA I ZAKRES TEMATYCZNY



# ZAKRES PRZEDMIOTU

+

**Zdrowe odżywianie** – zasady racjonalnego żywienia, piramida żywienia, wpływ diety na zdrowie.

**Aktywność fizyczna** – rola ruchu w utrzymaniu zdrowia, formy aktywności dostosowane do wieku.

**Higiena osobista i otoczenia** – codzienne nawyki higieniczne, profilaktyka chorób zakaźnych.

**Zdrowie psychiczne i emocjonalne** – radzenie sobie ze stresem, emocjami, budowanie poczucia własnej wartości.

**Profilaktyka uzależnień** – alkohol, nikotyna, narkotyki, uzależnienia behawioralne (np. od internetu).

**Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc** – zasady udzielania pierwszej pomocy, unikanie zagrożeń w domu i poza nim.

**Zdrowie seksualne** – dojrzewanie, relacje, antykoncepcja, profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową.

**Edukacja ekologiczna i zdrowie środowiskowe** – wpływ środowiska na zdrowie, zanieczyszczenia, recykling.

**Zapobieganie chorobom cywilizacyjnym** – otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca.

**Zdrowie jamy ustnej** – higiena zębów, profilaktyka próchnicy i chorób przyzębia.

**Kształtowanie postaw prozdrowotnych** – odpowiedzialność za zdrowie własne ale i kolejnych pokoleń, motywacja do zmiany stylu życia





Program nauczania wykorzystuje model spiralny, aby stopniowo powracać do tematów dotyczących zdrowia i pogłębiać je wraz z rozwojem uczniów.



Edukacja zdrowotna jest zintegrowana z innymi przedmiotami szkolnymi w celu holistycznego promowania zdrowia w środowisku szkolnym.



## Model Spiralnego Typu Edukacji

### Etapy spiralnego nauczania

#### Etap I – Wprowadzenie (Podstawy)

Proste pojęcia i fakty.

Nauka przez zabawę, obserwację, doświadczenie.

#### Etap II – Ugruntowanie (Rozszerzenie)

Powtórzenie z dodatkowymi przykładami.

Wprowadzenie prostych strategii rozwiązywania problemów.

#### Etap III – Pogłębienie (Analiza)

Zastosowanie wiedzy w nowych sytuacjach.

Rozwijanie umiejętności analizy i porównywania.

#### Etap IV – Integracja (Twórcze zastosowanie)

Łączenie wiedzy z różnych obszarów.

Rozwiązywanie złożonych problemów.

### Zastosowanie w praktyce

Lepsze utrwalenie wiedzy.

Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia.

Możliwość indywidualizacji nauczania.



# WYTYCZNE MINISTERSTWA EDUKACJI I ORGANIZACJI ZAJĘĆ



## **Wdrażanie edukacji zdrowotnej**

Zajęcia z edukacji zdrowotnej są fakultatywne i odbywają się raz w tygodniu przez godzinę dla uczniów szkół podstawowych i średnich.

## **Podejście interdyscyplinarne**

Zajęcia są zintegrowane z innymi działaniami edukacyjnymi i profilaktycznymi, aby zapewnić holistyczny rozwój uczniów.

## **Wsparcie rodzinne i społeczne**

Nacisk kładziony jest na wspieranie ról rodzinnych oraz kształtowanie postaw prorodzinnych, prozdrowotnych i prospołecznych wśród uczniów.

## **Współpraca w zakresie zdrowia w szkole**

Szkoły współpracują z pielęgniarkami środowiskowymi w celu oceny potrzeb zdrowotnych i stosowania środków profilaktycznych.



# KWALIFIKACJE I KOMPETENCJE NAUCZYCIELI





# WYMAGANIA KWALIFIKACYJNE



- Tytuł magistra i uprawnienia pedagogiczne
- Nauczyciele biologii, wychowania fizycznego, edukacji rodzinnej oraz psychologowie szkolni również posiadają kwalifikacje do nauczania edukacji zdrowotnej.
- Współpracujący specjaliści w zakresie ochrony lekarze, pielęgniarki, ratownicy, fizjoterapeuci i dietetycy, mogą prowadzić zajęcia z edukacji zdrowotnej, jeśli posiadają przygotowanie pedagogiczne.
- Podejście oparte na nauczaniu zespołowym
- Edukacja zdrowotna może być realizowana przez zespoły nauczycieli, co sprzyja współpracy interdyscyplinarnej i dostosowaniu doświadczeń edukacyjnych do potrzeb uczniów.





# KOMPETENCJE MIĘKKIE I DYDAKTYCZNE



## Niezbędne umiejętności miękkie

Empatia, komunikacja, praca zespołowa i dostosowywanie się do potrzeb uczniów mają kluczowe znaczenie dla edukatorów zajmujących się zdrowiem, odpowiedzi na trudne pytania

## Rola przewodnika

Nauczyciele inspirują uczniów do refleksji nad stylem życia i podejmowania świadomych decyzji dotyczących zdrowia.

## Kompetencje metodologiczne

Aktywne nauczanie, praca projektowa, wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz dostosowane do potrzeb lekcje zwiększają zaangażowanie i poprawiają wyniki nauczania.



# SZKOLENIA I WSPARCIE DLA NAUCZYZCIELI





# PROGRAMY SZKOLENIOWE MEN



## **Studia podyplomowe dla nauczycieli**

Bezpłatne studia podyplomowe są oferowane na 11 polskich uczelniach, trwają trzy semestry i kwalifikują nauczycieli do prowadzenia zajęć z zakresu edukacji zdrowotnej.

## **Program szkoleniowy ORE**

Nauczyciele uczestniczą w 32 godzinach szkoleń stacjonarnych i 150 godzinach e-learningu organizowanych przez Centrum Rozwoju Edukacji (ORE).

## **Materiały dydaktyczne i wsparcie ekspertów**

Dostępne materiały dydaktyczne, scenariusze lekcji i konsultacje ekspertów wspierają nauczycieli w skutecznym prowadzeniu zajęć z zakresu edukacji zdrowotnej.



**UCZELNIE PROWADZĄCE STUDIA  
PODYPLOMOWE  
Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ:**

**Uniwersytet Medyczny w Białymstoku**

**[Gdański Uniwersytet Medyczny](#)**

**Uniwersytet Śląski w Katowicach**

**[Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum w Krakowie](#)**

**Uniwersytet Medyczny w Poznaniu**

**Uniwersytet Rzeszowski**

**Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie**

**Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie**

**Uniwersytet Warszawski**

**Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu**

**Uniwersytet w Zielonej Górze**



# ZASOBY EDUKACYJNE I PLATFORMY



## **Zintegrowana platforma edukacyjna (ZPE)**

ZPE udostępnia opracowane przez ekspertów scenariusze lekcji, przewodniki i podręczniki, które stanowią wsparcie dla nauczycieli wychowania zdrowotnego.

## **Koordinacja przez Ośrodek Rozwoju Edukacji**

ORE koordynuje szkolenia i wsparcie metodologiczne, pomagając nauczycielom i dyrektorom szkół w zakresie wychowania zdrowotnego.

## **Studia podyplomowe – rozszerzające kompetencje -**







# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

**dr hab. prof. UKEN Halina Pawłowska-Jaroń**

**DYREKTOR**

**Instytutu Nauk o Zdrowiu**

**ul. R. Ingardena 4, pok. 414, 33-332 Kraków**

**[halina.pawlowska-jaron@up.krakow.pl](mailto:halina.pawlowska-jaron@up.krakow.pl)**

**+48791802005**

**uken**

**Uniwersytet Komisji  
Edukacji Narodowej  
w Krakowie**