



Jak przygotować się do prowadzenia zajęć z edukacji zdrowotnej?

Przedstawia Katarzyna Skolimowska

Edukacja zdrowotna

1. Jak wygląda organizacja zajęć?
2. Jakie trzeba mieć kwalifikacje do prowadzenia zajęć?
3. Jakie są główne założenia przedmiotu?
4. Jakie są cele ogólne i kluczowe umiejętności z nimi związane?
5. Jakie są działy tematyczne dla każdego etapu edukacyjnego?
6. Jakie pytania wiodące i zagadnienia tworzą podstawę do planowania pracy na lekcji?





OŚRODEK
DOSKONALENIA
NAUCZYCIELI
SZCZECIN



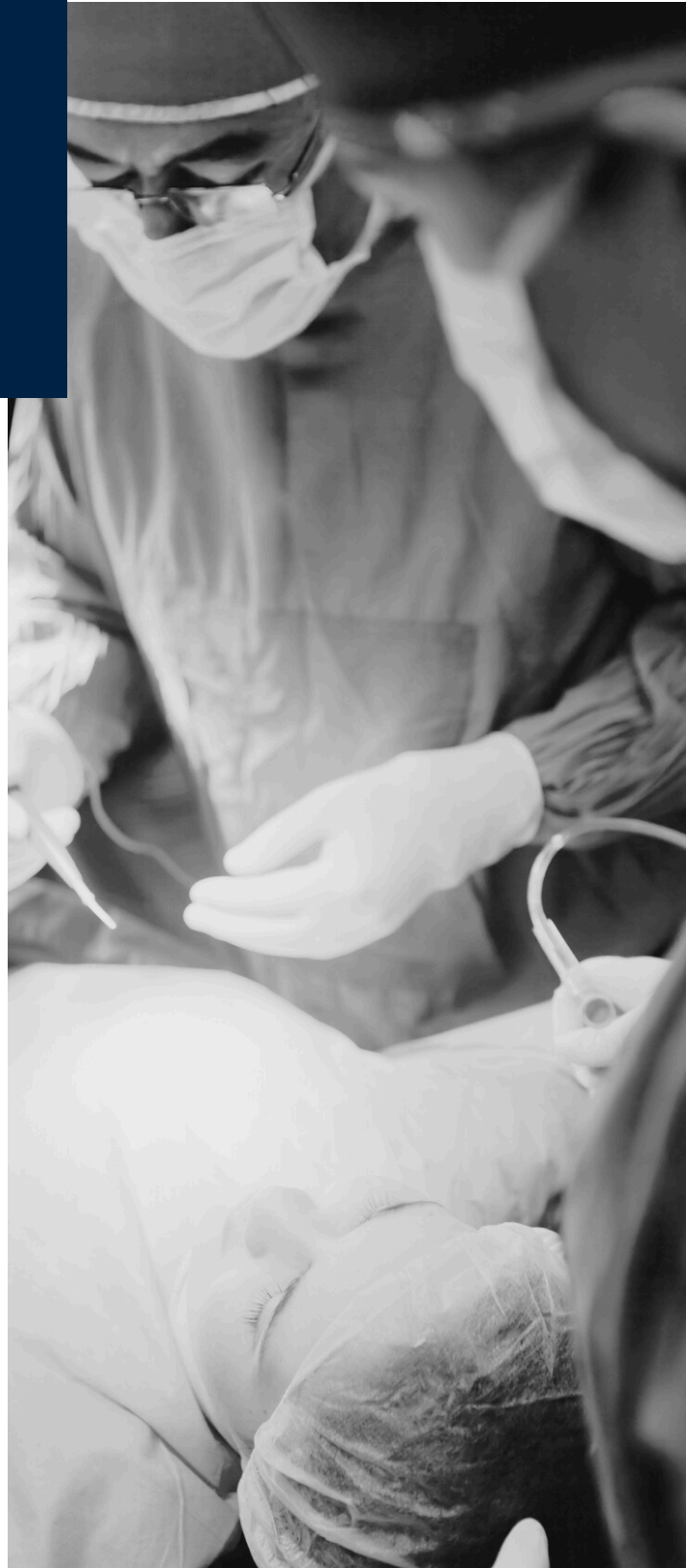
Organizacja zajęć EZ

- zajęcia odbywają się raz w tygodniu i udział w nich jest dobrowolny
- lekcje EZ odbywają się na trzech etapach edukacyjnych: w klasach 4-6, w klasach 7-8 i w klasach szkół ponadpodstawowych
- w PP znajduje się 11 działów tematycznych, na ich realizację osoba prowadząca zajęcia ma 30 godzin lekcyjnych, to ile godzin przeznaczy na dany dział zależy od nauczyciela
- dodatkowo w wielu działach w klasach 7-8 i na poziomie szkoły ponadpodstawowej znajdują się dodatkowe treści - wymagania fakultatywne
- ze względu na interdyscyplinarny charakter zajęć, lekcje mogą być prowadzone przez zespół dwóch i więcej osób

Kwalifikacje do prowadzenia zajęć



OŚRODEK
DOSKONALENIA
NAUCZYCIELI
SZCZECIN



- zajęcia mogą być prowadzone przez osoby, które spełnią wymagania kwalifikacyjne takie jak inni nauczyciele przedmiotu, o których mowa w **§3 Rozporządzenia w sprawie kwalifikacji** (odpowiednie wykształcenie i przygotowanie pedagogiczne)
- nauczycieli biologii, przyrody, wychowania fizycznego, wychowania do życia w rodzinie, nauczycieli psychologów oraz
- osoby, które ukończyły studia przygotowujące do wykonywania zawodu lekarza, dentysty, farmaceuty, pielęgniarki, diagnosty laboratoryjnego, fizjoterapeuty, ratownika medycznego albo studia w zakresie zdrowia publicznego i **posiada przygotowanie pedagogiczne**

Założenia przedmiotu - główne filary, na których opierają się cele przedmiotu

Kształtowanie kompetencji w zakresie całościowej dbałości o zdrowie.

Głównym celem PP jest kształtowanie kompetencji uczniów w zakresie całościowej dbałości o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną.

Założenia przedmiotu - główne filary, na których opierają się cele przedmiotu

Budowanie alfabetyzmu zdrowotnego.

Edukacja zdrowotna ma na celu budowanie tzw. **alfabetyzmu zdrowotnego**, czyli umiejętności i kompetencji społecznych pozwalających na trafne rozpoznanie potrzeb zdrowotnych własnych i otoczenia oraz podejmowanie odpowiednich działań profilaktycznych czy naprawczych.

Założenia przedmiotu - główne filary, na których opierają się cele przedmiotu

Prewencja zachowań ryzykownych.

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.

Założenia przedmiotu - główne filary, na których opierają się cele przedmiotu

Rozumienie powiązań pomiędzy różnymi aspektami zdrowia.

Wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmują rozumienie powiązań między różnymi aspektami zdrowia i czynnikami na nie wpływającymi, zainteresowanie **zdrowiem własnym i otoczenia** oraz zaangażowanie w **zdrowy styl życia**.

Założenia przedmiotu - główne filary, na których opierają się cele przedmiotu

Zdrowie jako wartość w ujęciu holistycznym.

Zgodnie z założeniami podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie jest wartością, o którą należy dbać w wymiarze **fizycznym, psychicznym, seksualnym, społecznym i środowiskowym** na wszystkich etapach życia.

Założenia przedmiotu - główne filary, na których opierają się cele przedmiotu

Interdyscyplinarność.

Przedmiot edukacja zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny, integrując elementy nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych.

1

CELE OGÓLNE I KLUCZOWE UMIEJĘTNOŚCI

Cel - podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Szkoła Podstawowa

uczeń **jest gotowy** do **podejmowania działań** dotyczących sposobów zachowania, dbania i poprawy zdrowia we wszystkich jego wymiarach oraz do dbałości o bezpieczeństwo zdrowotne **własne i innych** osób

Szkoła Ponadpodstawowa

uczeń **jest gotowy** do **przestrzegania zasad** dbałości o zdrowie **własne i innych** osób na wszystkich etapach życia, **zna i rozumie** zjawiska związane ze zdrowiem we wszystkich jego wymiarach

CELE OGÓLNE I KLUCZOWE UMIEJĘTNOŚCI

Cel - rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.

Szkoła Podstawowa

uczeń **zna** i **rozumie** proste pojęcia z zakresu zdrowia oraz zależności wybranych zjawisk i procesów zachodzących w ciele człowieka, w tym chorób i niepełnosprawności, **jest gotowy do akceptowania zmian** zachodzących w ciele człowieka

Szkoła Ponadpodstawowa

uczeń **zna** i **rozumie** pojęcia związane z przemianami człowieka na wszystkich etapach życia, **jest gotowy do działania** na rzecz zdrowia i **reagowania** w przypadkach zagrożenia życia i zdrowia

3

CELE OGÓLNE I KLUCZOWE UMIEJĘTNOŚCI

Cel - odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.

Szkoła Podstawowa

uczeń **zna** i **rozumie** zasady funkcjonowania w różnych grupach społecznych oraz podstawowe obowiązki człowieka wobec rodziny i społeczności lokalnej oraz środowiska, w swoim postępowaniu **przejawia akceptację** i **szacunek** wobec siebie i innych osób, dostrzega potrzeby innych osób i reaguje na nie

Szkoła Ponadpodstawowa

uczeń **jest gotowy do podejmowania obowiązków**, które wiążą się z przynależnością do wspólnoty, **do promowania postaw** opartych na zdrowym stylu życia i odpowiedzialności za zdrowie wśród członków wspólnot, do których przynależy

CELE OGÓLNE I KLUCZOWE UMIEJĘTNOŚCI

Cel - monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Szkoła Podstawowa

uczeń **potrafi obserwować** swój stan zdrowia w różnych sytuacjach, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, **potrafi odbierać** ze zrozumieniem **komunikaty** dotyczące swojego stanu zdrowia, **rozumie konsekwencje** braku dbania o zdrowie

Szkoła Ponadpodstawowa

uczeń **potrafi obserwować** stan zdrowia swój i innych osób na podstawie wybranych wskaźników zdrowia oraz wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji, **potrafi zaplanować działania** związane z dbałością o swoje zdrowie, także w dorosłym życiu

CELE OGÓLNE I KLUCZOWE UMIEJĘTNOŚCI

Cel - rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach.

Szkoła Podstawowa

uczeń **potrafi dostrzegać** czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie we wszystkich jego wymiarach


Szkoła Ponadpodstawowa

uczeń **zna i rozumie** wpływ czynników na zdrowie na wszystkich etapach życia, ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia środowiskowego, **potrafi zidentyfikować** specjalistów w różnych obszarach zdrowia, **wyszukuje i wykorzystuje** informacje związane z planowaniem dorosłego życia, w tym, związków i rodzicielstwa



Umiejętności kluczowe

**Realizowanie działań
wpływających na
utrzymanie, poprawę
i ochronę zdrowia.**






Umiejętności kluczowe

**Rozpoznawanie
sytuacji zagrażających
życiu i zdrowiu, w tym
zagrożeń wynikających
z degradacji
środowiska
naturalnego i zmiany
klimatu, i reagowanie
na nie.**



Umiejętności kluczowe


**Budowanie pozytywnego
wizerunku siebie i innych
osób oraz
podtrzymywanie
zdrowych relacji
interpersonalnych
(w rodzinie i otoczeniu)
i kształtowanie postawy
szacunku wobec
środowiska naturalnego.**





Umiejętności kluczowe


**Promowanie w swoim
otoczeniu postaw
opartych na zdrowym
stylu życia.**





Umiejętności kluczowe


**Monitorowanie
aktualnego stanu
zdrowia we
wszystkich jego
wymiarach.**





Umiejętności kluczowe

**Poszukiwanie,
weryfikowanie
i analizowanie
informacji w zakresie
własnego zdrowia
i czynników na nie
wpływających.**



DZIAŁY TEMATYCZNE

zakresy tematyczne wraz z kluczowymi zagadnieniami, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka

1. Wartości i postawy
2. Zdrowie fizyczne
3. Aktywność fizyczne
4. Odżywianie
5. Zdrowie psychiczne
6. Zdrowie społeczne
7. Dojrzewanie – tylko klasy IV-VI i VII-VII
8. Zdrowie seksualne
9. Zdrowie środowiskowe
10. Internet i profilaktyka uzależnień
11. System ochrony zdrowia – tylko szkoły średnie

DZIAŁY TEMATYCZNE

zakresy tematyczne wraz z kluczowymi zagadnieniami, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka

Dział I

obszar: **Wartości i postawy**

klasy IV-VI

Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?

klasy VII-VIII

Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko naturalne?

Szkoła ponadpodstawowa

Jak kształtować postawę wolną od uprzedzeń w relacjach międzyludzkich oraz promować kulturę wolontariatu?

DZIAŁY TEMATYCZNE

zakresy tematyczne wraz z kluczowymi zagadnieniami, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka

Dział II

obszar: Zdrowie fizyczne

klasy IV-VI

Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej

klasy VII-VIII

Jak zapobiegać najczęstszy chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz jak budować empatyczną postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami

Szkoła ponadpodstawowa

W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?

DZIAŁY TEMATYCZNE

zakresy tematyczne wraz z kluczowymi zagadnieniami, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka

Dział III

obszar: **Aktywność fizyczna**

klasy IV-VI

Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać sedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?

klasy VII-VIII

Jak promować aktywny styl życia, zastępować bezruch ruchem, korzystać z aktywnego transportu oraz podejmować aktywność fizyczną, aby zapobiegać chorobom?

Szkoła ponadpodstawowa

Jak podejmować aktywność fizyczną w trakcie całego życia oraz świadomie przeciwdziałać sedentarnemu stylowi życia (bezczynności ruchowej), z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb biologicznych i psychospołecznych pojawiających się na różnych etapach życia?

DZIAŁY TEMATYCZNE

zakresy tematyczne wraz z kluczowymi zagadnieniami, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka

Dział IV

obszar: **Odżywianie**

klasy IV-VI

Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?

klasy VII-VIII

Jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki oraz przeciwdziałać niezdrowym zachowaniom żywieniowym?

Szkoła ponadpodstawowa

Jak stosować racjonalną dietę przez całe życie i świadomie dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych?

DZIAŁY TEMATYCZNE

zakresy tematyczne wraz z kluczowymi zagadnieniami, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka

Dział V

obszar: **Zdrowie psychiczne**

klasy IV-VI

Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?

klasy VII-VIII

Jakie są uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących?

Szkoła ponadpodstawowa

Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?

DZIAŁY TEMATYCZNE

zakresy tematyczne wraz z kluczowymi zagadnieniami, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka

Dział VI

obszar: **Zdrowie społeczne**

klasy IV-VI

Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

klasy VII-VIII

Jak rozwijać relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

Szkoła ponadpodstawowa

Jak przygotować się do wyzwań związanych z dorosłością i podejmowaniem decyzji dotyczących życia rodzinnego, zawodowego i społecznego?

DZIAŁY TEMATYCZNE

zakresy tematyczne wraz z kluczowymi zagadnieniami, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka

Dział VII

obszar: **Dojrzewanie**

klasy IV-VI

Jak akceptować przemiany okresu dojrzewania oraz radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała?

klasy VII-VIII

Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?

DZIAŁY TEMATYCZNE

zakresy tematyczne wraz z kluczowymi zagadnieniami, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka

Dział VIII

obszar: Zdrowie seksualne

klasy IV-VI

Jak kształtować pozytywną postawę wobec seksualności człowieka wraz z respektowaniem autonomii cielesnej swojej i innych osób?

klasy VII-VIII

Jakie znaczenie ma seksualność w życiu człowieka między innymi w kontekście rozumienia i respektowania autonomii cielesnej własnej oraz innych osób?

Szkoła ponadpodstawowa

W jaki sposób dbać o zdrowie seksualne przez całe życie, korzystając z danych opartych na dowodach, oraz tworzyć relacje, kierując się szacunkiem wobec każdego człowieka?

DZIAŁY TEMATYCZNE

zakresy tematyczne wraz z kluczowymi zagadnieniami, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka

Dział IX

obszar: **Zdrowie środowiskowe**

klasy IV-VI

Jak środowisko naturalne i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?

klasy VII-VIII

Jak rozpoznać i ocenić poziom zagrożeń zdrowotnych związanych z degradacją środowiska naturalnego oraz zmianą klimatu i jakie działania mogą pomóc w minimalizowaniu tych zagrożeń dla zdrowia człowieka?

Szkoła ponadpodstawowa

Jakie są powiązania między zdrowiem środowiskowym a zdrowiem publicznym i indywidualnym?

DZIAŁY TEMATYCZNE

zakresy tematyczne wraz z kluczowymi zagadnieniami, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka

Dział X

obszar: **Internet i profilaktyka uzależnień**

klasy IV-VI

Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?

klasy VII-VIII

Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?

Szkoła ponadpodstawowa

Jak bezpiecznie korzystać z Internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?

DZIAŁY TEMATYCZNE

zakresy tematyczne wraz z kluczowymi zagadnieniami, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka

Dział XI

obszar: **System ochrony zdrowia**

Szkoła ponadpodstawowa

Jak świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?

Pytania wiodące i kluczowe zagadnienia

Wymagania szczegółowe (wiedza i umiejętności)
i kluczowe zagadnienia

<https://zpe.gov.pl/podstawa-programowa/szkola-podstawowa/edukacja-zdrowotna>

<https://dziennikustaw.gov.pl/D2025000037801.pdf>

Od teorii do praktyki

Ćwiczenie 1: Moje zasoby

Zastanów się, jakie masz zasoby pomocne w planowaniu i prowadzeniu zajęć z edukacji zdrowotnej w poniższych działach.

Dział

Wiedza i umiejętności

Materiały **(scenariusze, filmy, zdjęcia,** **karty pracy)**

Zdrowie fizyczne

Zdrowie
środowiskowe

Zdrowie psychiczne

Własne doświadczenie **w realizacji podobnych zajęć**

Osoby do pomocy

Od teorii do praktyki

Ćwiczenie 2: Umiejętności kluczowe a możliwości szkolne

Przeczytaj jeszcze raz sześć umiejętności kluczowych i zastanów się, jakie działania można podjąć w codziennym środowisku szkolnym, aby te umiejętności rozwijać. Możesz zapisać swoje pomysły określając konkretne zachowania.

Umiejętność 1 - Realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia.

Umiejętność 2 - Rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym zagrożeń wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie.

Umiejętność 3 - Budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) i kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

Umiejętność 4 - Promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia.

Umiejętność 5 - Monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach.

Umiejętność 6 - Poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

Wyzwania

Potencjalne wyzwania podczas prowadzenia zajęć z edukacji zdrowotnej

Brak wystarczającej wiedzy dotyczącej treści nauczania w danym dziale tematycznym.

Niektórym osobom prowadzącym zajęcia może brakować zasobów do prowadzenia zajęć ze wszystkich działów.

Brak możliwości pracy w zespołach interdyscyplinarnych.

W niektórych zespołach nauczycielskich może nie być możliwości współpracy z nauczycielami uczącymi innych przedmiotów.

Wyzwania

Potencjalne wyzwania podczas prowadzenia zajęć z edukacji zdrowotnej

Brak możliwości zaproszenia specjalistów na zajęcia. W małych miejscowościach wyzwaniem może być realizacja projektów edukacyjnych związanych z zapraszaniem na zajęcia specjalistów, np. lekarzy.

Poświęcanie zbyt wielu godzin na treści, które nie są potrzebne w danej klasie.
Wyzwaniem może być podążanie za potrzebami uczniów w ramach realizacji danego działu. Osoba prowadząca zajęcia powinna wykazać się elastycznością w planowaniu i realizacji lekcji z edukacji zdrowotnej³⁸

BIBLIOGRAFIA I MATERIAŁY DODATKOWE

Minister Edukacji. (2025, 12 marca). Rozporządzenie zmieniające rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. 2025 poz. 363).

<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20250000363>

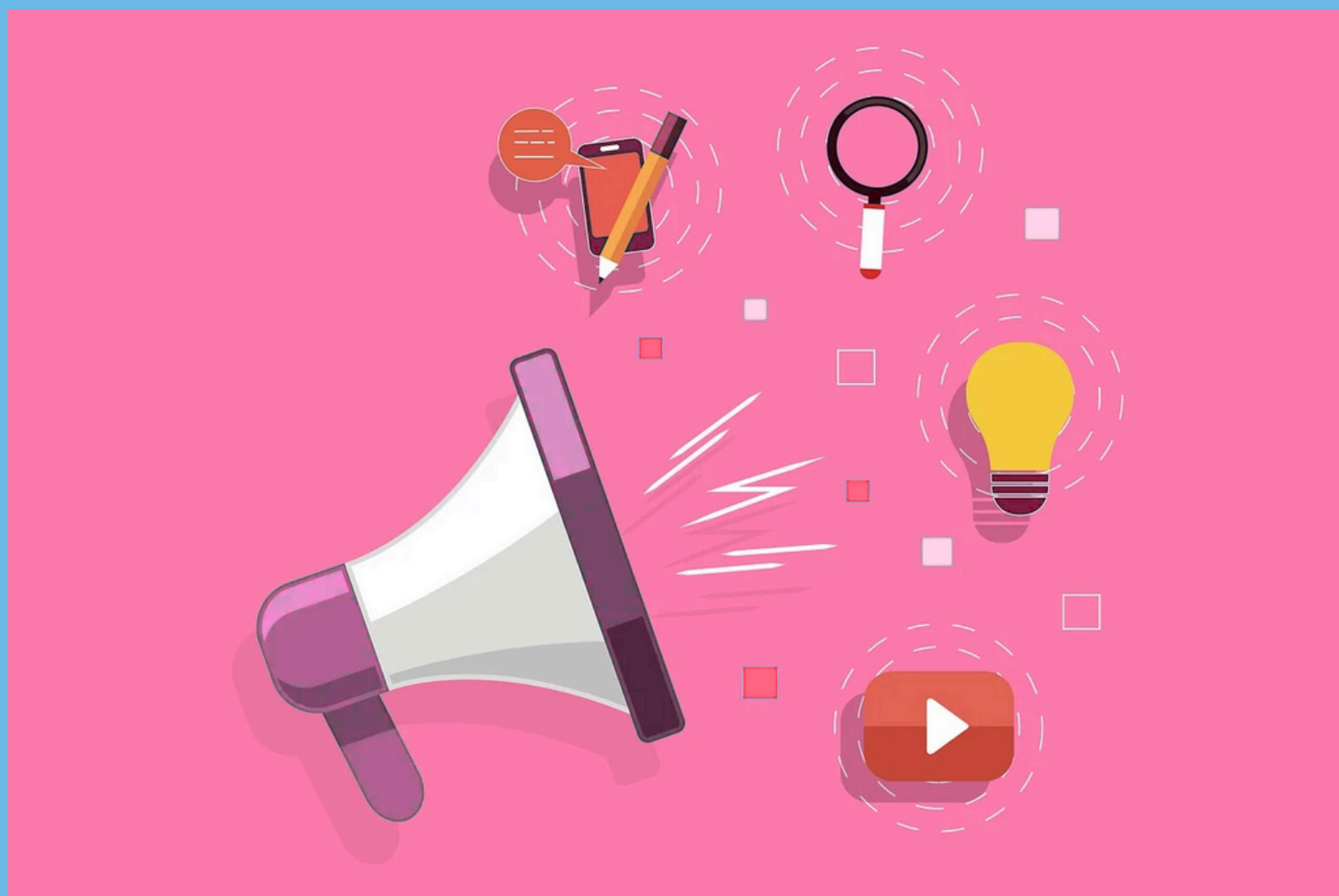
Minister Edukacji i Nauki. (2023, 14 września).

Rozporządzenie w sprawie szczegółowych kwalifikacji wymaganych od nauczycieli (Dz.U. 2023 poz. 2102).

<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20230002102>

KATARZYNA SKOLIMOWSKA

ODN - doradca metodyczny w zakresie przedmiotów przyrodniczych



Zapraszam na spotkanie sieci współpracy i samokształcenia nauczycieli EZ - już 10 września o godzinie 17:00 online

Obszary, cele i wymagania w podstawie programowej edukacji zdrowotnej.

Edukacja zdrowotna na starcie - kierunki, wyzwania, możliwości.

KATARZYNA SKOLIMOWSKA

ODN - doradca metodyczny w zakresie przedmiotów przyrodniczych

Proponowana tematyka spotkań (2025/2026)

1. Priorytety polityki oświatowej w kontekście promocji zdrowia w szkole.
2. Zdrowie psychiczne uczniów i nauczycieli – prewencja, działania wspierające.
3. Edukacja zdrowotna w praktyce – jak prowadzić ciekawe i skuteczne lekcje.
4. Współpraca z rodzicami i środowiskiem lokalnym na rzecz zdrowia uczniów.
5. Zachowania ryzykowne i uzależnienia – jak im zapobiegać w szkole.
6. Projektowanie kampanii zdrowotnych i wydarzeń szkolnych (np. Tydzień Zdrowia).
7. Wykorzystanie nowoczesnych narzędzi i technologii w edukacji zdrowotnej.
8. Metody aktywizujące w nauczaniu o zdrowiu – warsztat inspiracji.

KATARZYNA SKOLIMOWSKA

ODN - doradca metodyczny w zakresie przedmiotów przyrodniczych

Zapraszam do wzięcia udziału
w spotkaniach i szkoleniach sieci
Szkół Promujących Zdrowie





Kontakt

Adres e-mail

kskolimowska@odn.szczecin.pl

Numer telefonu:

506-078-917