



1. Założenia programowe

Program oparty jest na czterech filarach: **świadomość ciała, równowaga psychiczna, tożsamość i duchowość, więź z drugim człowiekiem i społeczeństwem.**

Uczy, że zdrowie to nie tylko brak choroby, ale również umiejętność życia w zgodzie z własnym wnętrzem, wartościami oraz w odpowiedzialnych relacjach z otoczeniem.

Uczniowie:

- dokonują autorefleksji nad swoim stylem życia, potrzebami, wartościami;
- rozwijają kompetencje psychospołeczne;
- poznają strategie ochrony zdrowia psychicznego;
- uczą się budować zdrowe, partnerskie i empatyczne relacje interpersonalne;
- dostrzegają sens zaangażowania na rzecz wspólnoty.

2. Cele nauczania

Cele ogólne:

- Rozwijanie samoświadomości, poczucia wartości i umiejętności autorefleksji.
- Budowanie postaw empatycznych, odpowiedzialnych i prospołecznych.
- Kształtowanie dojrzałych postaw wobec zdrowia ciała i psychiki.
- Promowanie stylu życia opartego na wartościach, równowadze i więzi.

Cele szczegółowe:

Uczeń potrafi:

- Realizować działania wpływające na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia własnego oraz innych osób.
- Rozpoznawać sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu oraz podejmować adekwatne działania w odpowiedzi na zagrożenie.
- Budować pozytywny wizerunek siebie oraz podtrzymywać zdrowe relacje interpersonalne w rodzinie, w grupie rówieśniczej i w społeczności lokalnej.
- Promować postawy oparte na zdrowym stylu życia w swoim otoczeniu.
- Monitorować aktualny stan zdrowia we wszystkich jego wymiarach, korzystając z wiarygodnych wskaźników i źródeł informacji.
- Poszukiwać, weryfikować i analizować informacje dotyczące zdrowia oraz czynników wpływających na jego utrzymanie i poprawę.



3. Treści nauczania

Treści nauczania zostały podzielone na **10 rozdziałów**:

- I. Wartości i postawy
- II. Zdrowie fizyczne
- III. Aktywność fizyczna
- IV. Odżywianie
- V. Zdrowie psychiczne
- VI. Zdrowie społeczne
- VII. Zdrowie seksualne
- VIII. Zdrowie środowiskowe
- IX. Internet i profilaktyka uzależnień**
- X. System ochrony zdrowia

4. Spójność z podstawą programową

Program jest w pełni zgodny z treściami podstawy programowej kształcenia ogólnego (zakres podstawowy) z przedmiotów takich jak:

- biologia,
- edukacja obywatelska,
- etyka,
- geografia,
- informatyka,
- wychowanie fizyczne.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów) zostało zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz. U. poz. 378, 2025 r., poz. 382).

Kolejność realizacji tematów będzie dostosowana do potrzeb i możliwości grupy. Tematy projektów mogą być wybierane przez nauczyciela samodzielnie lub we współpracy z uczniami, z uwzględnieniem wymagań fakultatywnych nieuwzględnionych w programie.

5. Program zajęć

Tematy realizowane w ramach przedmiotu edukacja zdrowotna:

1 klasa

- Godność i szacunek wobec człowieka – dlaczego różnorodność jest wartością, a dyskryminacja jest sprzeczna z prawami człowieka.
- Zdrowie i odpowiedzialność – jak promować postawy prospołeczne i wspierać działania na rzecz zrównoważonego rozwoju oraz badań naukowych w obszarze zdrowia.



- Altruizm w ochronie zdrowia – znaczenie transplantologii, dawstwa szpiku i krwiodawstwa.
- Wolontariat dla zdrowia – pomoc seniorom, osobom z niepełnosprawnościami i niesamodzielnym.
- Edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu – dlaczego są ważne na każdym etapie życia.
- Styl życia a zdrowie – jak wybory wpływają na kondycję fizyczną przez całe życie.
- Badania diagnostyczne i profilaktyczne – dlaczego są ważne na każdym etapie życia.
- Profilaktyka kardiologiczna – jak dbać o serce przez całe życie.
- Profilaktyka onkologiczna – jak zapobiegać nowotworom i dlaczego wczesne wykrycie ratuje życie.
- Samokontrola w profilaktyce zdrowia – badanie skóry, samobadanie piersi i jąder.
- Profilaktyka nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego – wpływ masy ciała na zdrowie.
- Aktywność fizyczna – jak dobrać ją do swoich potrzeb i ocenić rzetelność informacji.
- W rytmie ruchu ku zdrowiu.
- Argumenty za aktywnością fizyczną – różne grupy wiekowe i osoby o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych.
- Planowanie posiłków w różnych dietach – wpływ na zdrowie człowieka i środowisko.
- Od pola do stołu – zrównoważone praktyki żywieniowe i wpływ przetwarzania żywności na jej wartość odżywczą.
- Dobrostan psychiczny – jak dbać o zdrowie umysłu i równowagę w codziennym życiu.
- Komunikowanie uczuć i budowanie bezpiecznych relacji w rodzinie i społeczeństwie.
- Świadome decyzje życiowe – jak radzić sobie z presją otoczenia i wpływem mediów.
- Samoocena i racjonalne myślenie o sobie, innych i świecie.
- Granice psychiczne, nadodpowiedzialność i reagowanie na zachowania bierno-agresywne.
- Odpowiedzialność za własny rozwój i kompetencje potrzebne do szczęśliwego życia.
- Ciąża, macierzyństwo i ojcostwo – aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne.
- Etapy i pielęgnowanie bliskich relacji oraz rozpoznawanie zachowań przemocowych.
- Seksualność i edukacja seksualna – rola w bezpieczeństwie i budowaniu relacji.
- Budowa i funkcje narządów płciowych oraz znaczenie mięśni dna miednicy dla zdrowia.
- Płodność i niepłodność – czynniki, profilaktyka i metody leczenia.
- Ciąża, poród i opieka okołoporodowa – zdrowie matki i dziecka.
- Zmiany klimatu a zdrowie – rozpoznawanie dezinformacji i wiarygodnych źródeł informacji.
- Ochrona prywatności w internecie – bezpieczeństwo własne i bliskich oraz zjawisko sharentingu.

2 klasa

- Od hipotezy do leku – rola badań naukowych i klinicznych w profilaktyce i leczeniu chorób w kontekście wiedzy zdobytej w ramach edukacji zdrowotnej.
- Transplantologia i dawstwo – zasady, rodzaje zgody i rola bliskich.
- Profilaktyka chorób zakaźnych.
- Dobór programu aktywności fizycznej w oparciu o rekomendacje i rzetelne źródła informacji.
- Sedentarny styl życia – skutki dla zdrowia i sposoby przeciwdziałania.
- Zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną i sposoby ich unikania.
- Planowanie i organizacja wycieczki turystycznej w duchu zrównoważonej turystyki.
- Reklamy i trendy żywieniowe – ich wpływ na wybory dietetyczne, zdrowie i środowisko.



- Potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi na różnych etapach życia.
- Specjaliści zdrowia psychicznego, nurty psychoterapii i ochrona prawna zdrowia psychicznego.
- Szacunek dla decyzji życiowych innych osób –rodzina, związki i rodzicielstwo.
- Prawo rodzinne w Polsce – małżeństwo, związki nieformalne i przepisy dotyczące rodzicielstwa.
- Metody antykoncepcji – mechanizmy działania i kryteria wyboru.
- Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową i aspekty prawne ochrony zdrowia seksualnego.
- Poronienie i aborcja –pojęcia, uwarunkowania etyczne, prawne, zdrowotne i psychospołeczne.
- Normy społeczne i świadoma zgoda w relacjach międzyludzkich.
- Przemoc seksualna – formy, mity, reagowanie i pomoc.
- Zagrożenia związane z seksualnością i sposoby przeciwdziałania.
- Stereotypy płciowe - wpływ na rozwój i relacje oraz sposoby przeciwdziałania.
- Jak nasze otoczenie wpływa na życie i co możemy zrobić?
- Dezinformacja, fake newsy, sztuczna inteligencja i wpływ reklam na decyzje dotyczące substancji psychoaktywnych.
- Uzależnienia fizyczne i behawioralne – mechanizmy, przykłady i samoocena ryzyka.
- Objawy uzależnień i formy leczenia – od terapii ambulatoryjnej po leczenie przymusowe.
- Narkotyki w celach seksualnych – zagrożenia, redukcja szkód i aspekty prawne.
- Przeciążenie informacyjne, FOMO i JOMO – wpływ internetu na zdrowie psychiczne.
- Prawa pacjenta i rola Rzecznika Praw Pacjenta.
- Korzystanie ze świadczeń zdrowotnych –POZ, NiŚPL, AOS, szpitale i SOR.
- Postępowanie w stanach zagrożenia życia i zdrowia oraz zasady korzystania z pomocy ratownictwa medycznego i SOR.
- Samoleczenie, telemedycyna, e-zdrowie i zasady korzystania z leków.
- Przygotowanie do badań diagnostycznych, komunikacja z lekarzem i korzystanie z Internetowego Konta Pacjenta (IKP).

6. Podsumowanie programu nauczania

Program nauczania przedmiotu „Edukacja zdrowotna” w szkole ponadpodstawowej został opracowany w oparciu o obowiązującą podstawę programową, obejmującą 10działów tematycznych i szczegółowych wymagań. Zaplanowano go w taki sposób, aby zapewnić uczniom holistyczne podejście do zdrowia–fizycznego, psychicznego, społecznego, seksualnego i środowiskowego.

Realizacja programu:

- Integruje wiedzę teoretyczną z praktycznymi umiejętnościami, niezbędnymi w codziennym życiu.
- Wykorzystuje aktywizujące metody pracy, w tym projekty semestralne, pracę w grupach, case study, symulacje, wizyty edukacyjne i spotkania z ekspertami.
- Uwzględnia potrzeby i możliwości uczniów, specyfikę środowiska lokalnego oraz aktualne wyzwania zdrowotne.
- Wspiera rozwój postaw odpowiedzialności, empatii, tolerancji oraz gotowości do działań prospołecznych i proekologicznych.



Dzięki realizacji programu uczniowie:

- Rozumieją znaczenie zdrowia w wymiarze indywidualnym i społecznym.
- Potrafią planować, monitorować i modyfikować własny styl życia w oparciu o rzetelną wiedzę.
- Są przygotowani do korzystania z systemu ochrony zdrowia i podejmowania świadomych decyzji prozdrowotnych.
- Potrafią krytycznie analizować informacje, w tym te pochodzące z mediów i internetu.
- Wzmacniają kompetencje interpersonalne i społeczne, istotne w dorosłym życiu.

Program jest narzędziem nie tylko do przekazywania wiedzy, ale przede wszystkim do kształtowania świadomych, odpowiedzialnych i aktywnych obywateli, którzy potrafią dbać o siebie, innych oraz środowisko, w którym żyją.

Program „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej–ciało, umysł, duch. Siła harmonii” umożliwia młodzieży ponadpodstawowej głęboką refleksję nad sobą, światem i relacjami międzyludzkimi. W czasach dynamicznych zmian cywilizacyjnych i tożsamościowych daje młodym ludziom narzędzia do życia w równowadze, empatii i wartościowym działaniu – zarówno dla własnego zdrowia, jak i dobra wspólnego.

To edukacja zdrowotna przyszłości–zintegrowana, empatyczna, ugruntowana w człowieczeństwie.