

Droży Rodzice,

w roku szkolnym 2025/2026 zostanie wprowadzony w klasach I-III liceum ogólnokształcącego nowy przedmiot – edukacja zdrowotna.

Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna jest kształtowanie kompetencji uczniów w zakresie całozyciowej dbałości o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną.

Jako placówka pragniemy, aby Państwa dzieci nie tylko zdobywały wiedzę z podręczników, ale też uczyły się jak dbać o siebie – zarówno o ciało, jak i o samopoczucie.

Uczniowie uczestnicząc w zajęciach z edukacji zdrowotnej będą kształtować następujące umiejętności:

- realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia;
- rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym zagrożeń wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie;
- budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) i kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego;
- promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia;
- monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach;
- poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

Na zajęciach w klasach I-III liceum zostaną poruszone tematy, ważne na co dzień, zebrane w dziesięciu działach scharakteryzowane w pytaniach wiodących:

Dział I. Wartości i postawy - Jak kształtować postawę wolną od uprzedzeń w relacjach międzyludzkich oraz promować kulturę wolontariatu?

Dział II. Zdrowie fizyczne - W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?

Dział III. Aktywność fizyczna - 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?

Dział IV. Odżywianie - Jak stosować racjonalną dietę przez całe życie i świadomie dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych?

Dział V. Zdrowie psychiczne - Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?

Dział VI. Zdrowie społeczne - Jak przygotować się do wyzwań związanych z dorosłością i podejmowaniem decyzji dotyczących życia rodzinnego, zawodowego i społecznego?

Dział VII. Zdrowie seksualne - 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?

Dział VIII. Zdrowie środowiskowe - Jakie są powiązania między zdrowiem środowiskowym a zdrowiem publicznym i indywidualnym?

Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień - Jak bezpiecznie korzystać z Internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?

Dział X. System ochrony zdrowia - Jak świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?

Zajęcia będą prowadzone w sposób otwarty i dostosowany do wieku uczniów. Będziemy zachęcać do rozmowy, zadawania pytań i dzielenia się przemyśleniami.

Mamy nadzieję, że ten przedmiot pomoże młodym ludziom lepiej zrozumieć siebie i świat wokół nich.