

Co to jest edukacja zdrowotna?

To nowy przedmiot szkolny, który od września 2025 r. pojawi się w klasach IV–VIII szkoły podstawowej oraz w szkołach ponadpodstawowych.

Będzie realizowany w formie 1 godziny tygodniowo – tylko dla chętnych uczniów, za zgodą rodzica.

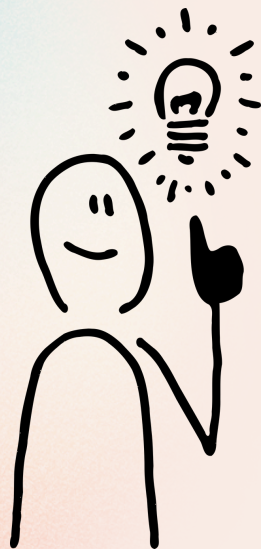
Czy jest obowiązkowa?

To zajęcia dobrowolne. Uczniowie są na nie zapisani automatycznie, jeśli jednak rodzic chce zrezygnować z zajęć musi to zrobić do 25 września.



EDUKACJA ZDROWOTNA

Nowy przedmiot w szkole – co warto wiedzieć, zanim się zaniepokoję...



Po co to wszystko?

Bo zdrowie to nie tylko wizyta u lekarza.

To codzienne wybory: jak śpimy, co jemy, jak reagujemy na stres, jak mówimy o emocjach, jak traktujemy siebie i innych.

Edukacja zdrowotna uczy:

- ◆ jak dbać o ciało i umysł,
- ◆ jak się odżywiać i odpoczywać,
- ◆ jak radzić sobie z emocjami,
- ◆ jak budować dobre relacje,
- ◆ jak rozpoznawać zagrożenia i szukać pomocy.

To nie jest biologia ani „pogadanka o uzależnieniach” – to praktyczna nauka o życiu i zdrowiu, dostosowana do wieku dziecka.



Kto prowadzi te zajęcia?

Zajęcia będą prowadzić nauczyciele zatrudnieni w szkole – np. biolog, pedagog, wychowawca, psycholog, nauczyciel WF-u lub WDŻ-tu.

To osoby dobrze znające uczniów i szkolne realia.

Mogą też zapraszać specjalistów z zewnątrz – np. dietetyka, pielęgniarkę, trenera czy psychologa.



Jakie tematy będą poruszane?

Wszystko, co dzieciom (i nam!) jest potrzebne w życiu:

- zdrowe nawyki żywieniowe, sen, ruch
- uzależnienia: nie tylko papierosy, ale też ekran, cukier, social media
- emocje i stres – jak sobie z nimi radzić
- dojrzewanie i zmiany w ciele – z szacunkiem i bez skrępowania
- relacje: jak mówić „nie”, jak stawiać granice
- pierwsza pomoc – jak zareagować, gdy ktoś potrzebuje pomocy
- gdzie szukać wsparcia, gdy coś jest nie tak



Co NIE wydarzy się na tych lekcjach?

- ✗ Nikt nie będzie „leczył” dzieci ani zadawał intymnych pytań
- ✗ Nie chodzi o wykłady o seksie czy o zagrożeniach
- ✗ Nie ma ocen, sprawdzianów ani podręczników

Te zajęcia mają uczyć, wspierać i rozwijać, a nie stresować.



Dlaczego warto?

Bo dziecko może być świetne z matematyki czy polskiego – ale jeśli nie będzie wiedziało:

- ◆ jak radzić sobie z emocjami,
 - ◆ jak dbać o zdrowie,
 - ◆ jak rozpoznać zagrożenie,
- to w dorosłym życiu może mieć trudniej.

Edukacja zdrowotna to inwestycja w mądre, świadome i silne psychicznie pokolenie.



Co mogę zrobić jako rodzic?

- ◆ Wyraż zgodę na udział dziecka w zajęciach (szkoła da formularz)
- ◆ Zapytaj nauczyciela, co będzie się działo na lekcjach
- ◆ Rozmawiaj z dzieckiem o tym, czego się uczy
- ◆ Wspieraj temat w domu – wspólne gotowanie, spacer, rozmowa bez oceniania

Polecane linki

- ◆ gov.pl – Edukacja zdrowotna w szkołach

(oficjalne informacje z Ministerstwa Zdrowia – czym jest edukacja zdrowotna, jakie tematy obejmuje)

- ◆ [Fundacja Szkoła z Klasą – Profilaktyka z klasą](#)

(materiały i inspiracje do rozmów z dziećmi o zdrowiu, relacjach, emocjach)

- ◆ [Akademia Zdrowia PZH – materiały edukacyjne](#)

(zrozumiałe artykuły, plakaty i filmiki dotyczące zdrowia dzieci i młodzieży)

- ◆ [Zdrowie psychiczne dzieci – portal Dzieci są ważne](#)

(artykuły o emocjach, stresie, odporności psychicznej, pisane przystępnie)



Opracowanie



mgr Rokszana Szczygiel