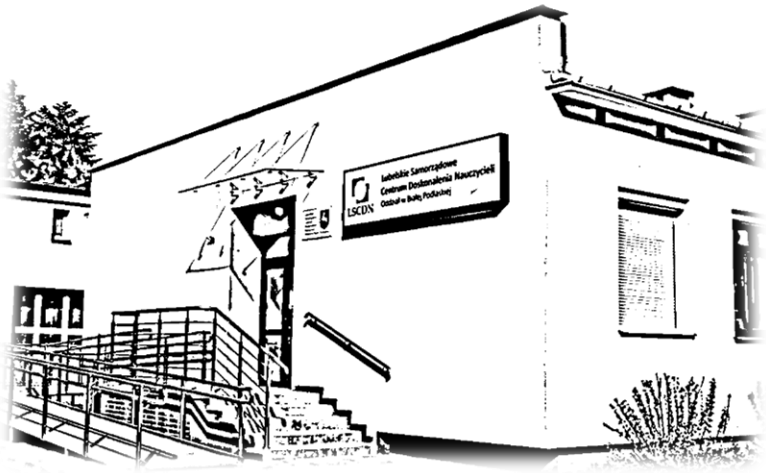
Szkolenie



Edukacja zdrowotna – nowy przedmiot w szkole

Elżbieta Komosa

Konsultant ds. biologii
Trener edukacji zdrowotnej
Kierownik Działu Strategii, Promocji i Rozwoju
Lubelskiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

OBSZARY:

I. Aspekty prawne przedmiotu edukacja zdrowotna.
II. Warunki i sposób realizacji.
III. Wskazówki praktyczne odnoszące się do realizacji przedmiotu edukacja zdrowotna w szkole.

Dlaczego edukacja zdrowotna?

Centrum Badań Opinii Społecznej

Czego Polacy życzą sobie najczęściej?
W sondażach aż 70% respondentów wskazuje:

Polacy najczęściej życzą zdrowia



https://plus.dziennikpolski24.pl/tag/otylosc



https://www.polskieradio.pl/10/5367/artykul/2990472,otylosc-mlodych-czy-jest-sposob-by-jej-zaradzic

Zdrowie - dynamiczny proces, obejmujący zarówno stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, jak i zdolność do pełnienia ról społecznych oraz radzenia sobie z wymaganiami życia.

Barbara Woynarowska

Holistyczne podejście podkreśla, że zdrowie nie jest tylko brakiem choroby, lecz także aktywnym procesem utrzymywania równowagi i zdolności funkcjonowania w różnych aspektach i możemy je kształtować.

Kategoria pozytywna:

- oznacza poczucie dobrostanu,
- zadowolenie z życia, optymizm
- mówi o pełni możliwości, energii życiowej,
- sprzyja dobrej jakości życia i życiu twórczemu.

Pojęcie wielowymiarowe dotyczy stanu:

- fizycznego,
- psychicznego,
- społecznego.

Współczesny człowiek ma problem:

Z otyłością

Z małą aktywnością fizyczną

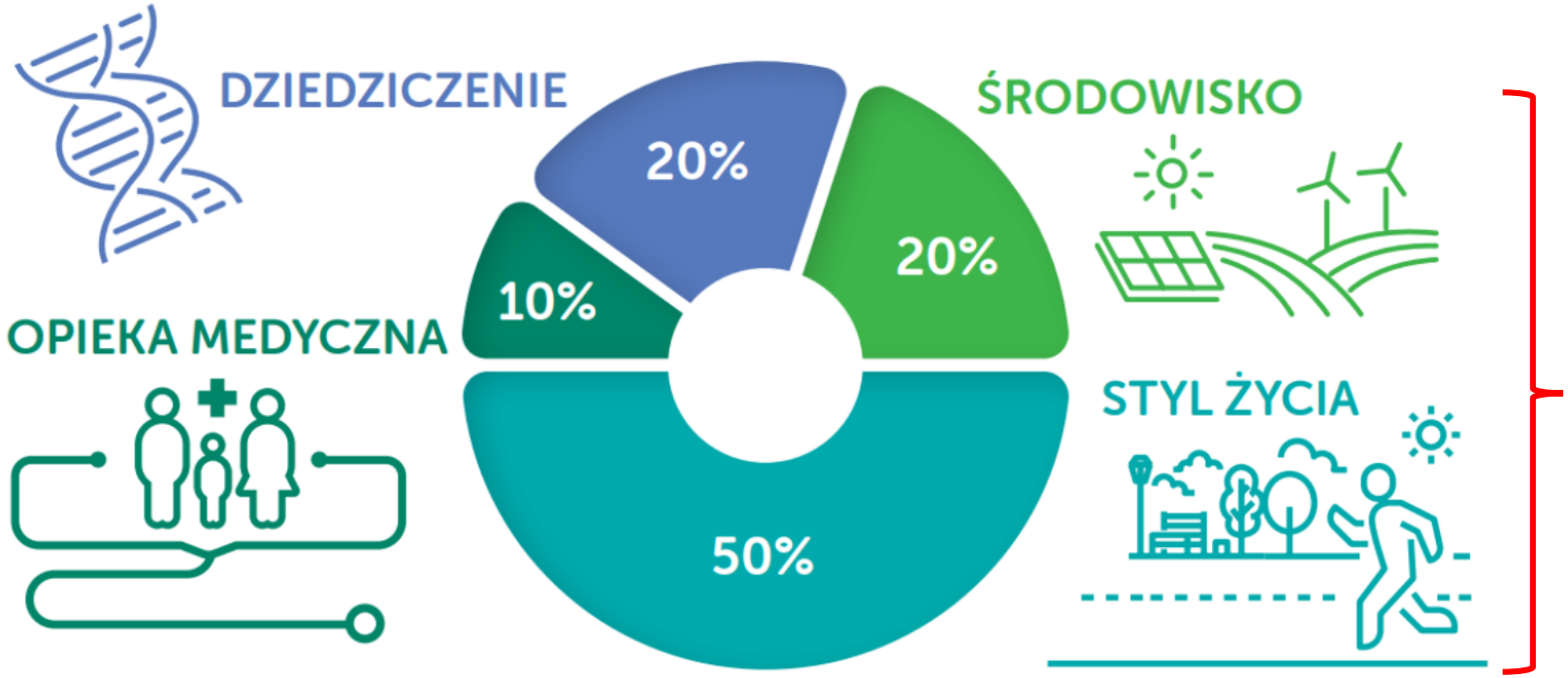
Z kontaktami i relacjami międzyludzkimi

Itd.

Warto przyjrzeć się statystykom



Procentowy wpływ czynników zdrowia, tzw. pola zdrowotne Lalonda



Edukacja zdrowotna

https://centrumfitoterapii.pl/aktualnosci/samoleczenie-kluczowa-rola-farmaceutow/

I. Aspekty prawne przedmiotu edukacja zdrowotna



Rozporządzenie
Ministra Edukacji
z dnia 20 maja 2024 r.
w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół
(Dz. U. z 2024 r. poz. 781)

Rozporządzenie
Ministra Edukacji
z dnia 12 marca 2025 r.
zmieniające rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania
dla publicznych szkół
(Dz. U. z 2025 r. poz. 363)

wchodzi w życie z dniem 1 września 2025 r.

Wpisanie do ramowych planów nauczania nowego przedmiotu edukacja zdrowotna.
Wykreślenie przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie.

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI [1]

z dnia 7 kwietnia 2025 r.

w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego

(Dz. U. z 2025 r. poz. 467)

wchodzi w życie z dniem 1 września 2025 r.

§ 1 ust. 1 rozporządzenia

Treści dotyczące wiedzy o życiu seksualnym człowieka,
o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny,
życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji są
realizowane w ramach zajęć edukacyjnych edukacja zdrowotna.

§ 1 ust. 2 rozporządzenia

Zajęcia są realizowane:

- ❑ w klasach IV-VIII szkoły podstawowej, z wyjątkiem szkoły podstawowej dla dorosłych,
- ❑ w branżowej szkole I stopnia,
- ❑ w klasach I-III liceum ogólnokształcącego, z wyjątkiem liceum ogólnokształcącego dla dorosłych,
- ❑ w klasach I-III technikum.

Zajęcia są realizowane w szkołach publicznych i niepublicznych.

§ 1 ust. 3 rozporządzenia

Nie organizuje się zajęć edukacji zdrowotnej dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, w tym uczniowie z niepełnosprawnościami sprzężonymi, z których jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność intelektualna w stopniu umiarkowanym lub znacznym.

§ 3 ust.1 pkt 1 i 2 rozporządzenia

Zajęcia w publicznych szkołach są realizowane w:

- ❑ klasach IV-VIII szkoły podstawowej w wymiarze **1 godziny tygodniowo** w każdej z tych klas, przy czym zajęcia są realizowane w **klasie VIII** nie dłużej niż **do końca stycznia** danego roku szkolnego;

- ❑ liceum ogólnokształcącym, technikum i branżowej szkole I stopnia w wymiarze **1 godziny tygodniowo** w klasach I i II albo w klasach II i III, albo w klasach I i III (**łącznie 2 godziny w okresie nauczania**).

§ 3 ust. 2 i 3 rozporządzenia

- Zajęcia są organizowane w oddziałach albo w grupach międzyoddziałowych liczących nie więcej **niż 24 uczniów**.

- W przypadku zajęć z obszaru **zdrowia psychicznego, seksualnego lub dojrzewania** oddział albo grupa międzyoddziałowa **mogą być podzielone na mniejsze grupy.**

§ 4 rozporządzenia

- Na realizację zajęć w **niepublicznych szkołach** przeznacza się liczbę godzin nie mniejszą niż liczba godzin przewidziana dla szkół publicznych.

- Zajęcia w tych szkołach mogą być organizowane w sposób określony dla szkół podstawowych (grupy liczące nie więcej niż 24 uczniów lub podzielone na mniejsze grupy).

§ 5 rozporządzenia

- **W każdym roku szkolnym** przed przystąpieniem do realizacji zajęć **nauczyciel prowadzący zajęcia wraz z wychowawcą** przeprowadza co najmniej **jedno spotkanie** informacyjne z rodzicami uczniów niepełnoletnich oraz z uczniami pełnoletnimi.

- Nauczyciel jest obowiązany przedstawić pełną informację o celach i treściach realizowanego programu nauczania, podręcznikach, materiałach edukacyjnych, materiałach ćwiczeniowych oraz o środkach dydaktycznych.

- Za przeprowadzenie spotkań jest **odpowiedzialny dyrektor szkoły.**

Propozycja: spotkanie z rodzicami - ankiety

§ 6 rozporządzenia

- Uczeń niepełnoletni nie bierze udziału w zajęciach, jeżeli jego rodzice zgłoszą dyrektorowi szkoły w **formie pisemnej rezygnację z udziału ucznia w zajęciach.**

- Uczeń pełnoletni nie bierze udziału w zajęciach, jeżeli zgłosi dyrektorowi szkoły w formie pisemnej rezygnację ze swojego udziału w zajęciach.

- Rezygnację składa się w terminie **do dnia 25 września danego roku szkolnego.**

- Zajęcia nie podlegają ocenie i nie mają wpływu na promocję ucznia do klasy programowo wyższej ani na ukończenie szkoły przez ucznia.



Pytania str. 3 i 4

Decyzja w sprawie **rezygnacji z zajęć** będzie podejmowana **świadomie** (ze względu na organizowanie spotkań informacyjnych nt. zajęć z tego przedmiotu) i z tego też względu **nie przewiduje się możliwości wycofania rezygnacji** dotyczącej udziału w zajęciach **w trakcie roku szkolnego**.

Prace nad przygotowaniem **nowej podstawy programowej kształcenia ogólnego** umożliwią **uwzględnienie** w niej **nowych treści nauczania**, **w tym z zakresu edukacji zdrowotnej.** Planuje się, że projekty rozporządzeń Ministra Edukacji określających podstawy programowe kształcenia ogólnego dla poszczególnych typów szkół zostaną skierowane do uzgodnień, **konsultacji publicznych i opiniowania jesienią 2025 r.,** a zmiany **wejdą w życie począwszy od roku szkolnego 2026/2027.**

Spójność edukacji zdrowotnej z pozostałymi zadaniami wychowawczo-profilaktycznymi szkoły

§ 2 rozporządzenia

w szczególności:

1) wspiera wychowawczą rolę rodziny;
2) wspiera ucznia w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społecznej;
3) wzmacnia i uzupełnia działania z zakresu profilaktyki problemów zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci i młodzieży;
4) wzmacnia postawy prorodzinne, prozdrowotne i prospołeczne;
5) wspiera budowanie relacji międzyludzkich opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji;
6) wzmacnia współpracę szkoły i pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania lub higienistki szkolnej w zakresie edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia, z uwzględnieniem potrzeb zdrowotnych oraz rozpoznanych czynników ryzyka dla zdrowia uczniów.

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI [1]

z dnia 7 kwietnia 2025 r.

II. Warunki i sposób realizacji



Podstawa programowa edukacji zdrowotnej

ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA EDUKACJI
z dnia 6 marca 2025 r.

zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA EDUKACJI
z dnia 6 marca 2025 r.

zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia

wchodzą w życie z dniem 1 września 2025 r.

Założenia

1. Kształtowanie kompetencji w zakresie całożyciowej dbałości o zdrowie.
2. Budowanie alfabetyzmu zdrowotnego.
3. Prewencja zachowań ryzykownych.
4. Rozumienie powiązań między różnymi aspektami zdrowia.
5. Zdrowie jako wartość w ujęciu holistycznym.
6. Interdyscyplinarność.



Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia

Wymagania ogólne:

1 – Działania wspierające zdrowie.
2 – Rozumienie i akceptacja przemian i procesów w ciele.
3 – Role społeczne i budowanie relacji.
4 – Monitorowanie stanu zdrowia.
5 – Rozumienie czynników wpływających na zdrowie.



https://pl.freepik.com/wektory/symbol-zdrowia

Podstawa programowa
w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna

Szkoła podstawowa	Szkoła ponadpodstawowa
Podział: klasy IV-VI klasy VII-VIII **na każdym z tych etapów**	Różne warianty realizacji: klasach I i II klasach II i III **2 godziny w cyklu kształcenia** klasach I i III
Obejmuje dziesięć działów	
I. Wartości i postawy II. Zdrowie fizyczne III. Aktywność fizyczna IV. Odżywienie V. Zdrowie psychiczne VI. Zdrowie społeczne VII. Dojrzewanie VIII. Zdrowie seksualne IX. Zdrowie środowiskowe X. Internet i profilaktyka uzależnień	I. Wartości i postawy II. Zdrowie fizyczne III. Aktywność fizyczna IV. Odżywienie V. Zdrowie psychiczne VI. Zdrowie społeczne VII. Zdrowie seksualne VIII. Zdrowie środowiskowe IX. Internet i profilaktyka uzależnień X. System ochrony zdrowia

Na czacie wskaż dział

Warunki i sposób realizacji edukacji zdrowotnej

- Ze względu na cele edukacji zdrowotnej, w szczególności rozwijanie kompetencji związanych z całożyciową dbałością o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia, **przedmiot powinien mieć charakter praktyczny oraz wykorzystywać nowoczesne, aktywizujące metody nauczania.**

- Rekomendowana jest **metoda projektu**, w szczególności w zakresie wymagań szczegółowych dotyczących aktywności fizycznej i odżywiania, zdrowia środowiskowego oraz budowania postaw i relacji społecznych.

Rekomendowana jest **metoda projektu**

Realizacja projektu w ramach edukacji zdrowotnej np. 5-6 godzin w jednym tygodniu nie może być odliczona w kolejnych tygodniach od godzin przeznaczonych na realizację EZ.

Warto uczestniczyć w projektach ogólnoszkolnych i realizować w ich obrębie zadania EZ np. raz w tygodniu przez 1 godzinę.

Metoda projektu umożliwia realizację jednocześnie kilku celów i umiejętności.

Zgodnie z projektem rozporządzenia w sprawie kwalifikacji nauczycieli zajęcia z edukacji zdrowotnej mogą być prowadzone przez **zespół dwóch lub więcej nauczycieli.**

Projekt z dnia 4 kwietnia 2025 r.

Warunki i sposób realizacji edukacji zdrowotnej

- Szkoła powinna stworzyć uczniom warunki do odpowiedniego kształtowania umiejętności i postaw, m.in. przez **możliwość uczestniczenia w dyskusjach, swobodnego wypowiadania się, dzielenia własnymi doświadczeniami i opiniami.**

- Wartościowe będzie **zapraszanie specjalistów**, np. pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania lub higienistki szkolnej, lekarzy, fizjoterapeutów, prawników, terapeutów, dietetyków, specjalistów zdrowia publicznego, diagnostów laboratoryjnych, farmaceutów oraz specjalistów w zakresie przyrody i klimatu

Inne proponowane metody i techniki pracy w nauczaniu edukacji zdrowotnej



https://pl.wikipedia.org/wiki/Burza_m%C3%B3zg%C3%B3w

- praca w grupach,
- burza mózgów,
- metaplan,
- dyskusja,
- różne formy debat,
- metoda studiów przypadku,
- drama.



Fundacja
Szkoła z Klasą

Cykl Kolba



https://www.szkolazklasa.org.pl/dobra-lekcja-cyklem-kolba

Ministerstwo Edukacji Narodowej

Projekt z dnia 4 kwietnia 2025 r.

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 sierpnia 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczegółowych kwalifikacji wymaganych od nauczycieli (Dz. U. z 2025 r. poz. 1111)

28 sierpnia 2025 r. wchodzi w życie powyższe rozporządzenie

zmieniające rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 14 września 2023 r.

Ministerstwo Edukacji Narodowej

Kwalifikacje nauczycieli

Ww. rozporządzenie stanowi, że nauczycielem przedmiotu edukacja zdrowotna w szkole podstawowej i ponadpodstawowej może być osoba, która spełnia wymagania kwalifikacyjne, takie jak inni nauczyciele przedmiotów lub zajęć, tj. osoba, która:

- ukończyła studia pierwszego i drugiego stopnia lub jednolite studia magisterskie w zakresie edukacji zdrowotnej i posiada przygotowanie pedagogiczne, albo

- ukończyła inne studia pierwszego i drugiego stopnia lub jednolite studia magisterskie w zakresie innym niż edukacja zdrowotna, posiada przygotowanie pedagogiczne i ukończyła studia podyplomowe w zakresie edukacji zdrowotnej.

Ministerstwo Edukacji Narodowej

Kwalifikacje nauczycieli

Ponadto w rozporządzeniu wskazano, że kwalifikacje do nauczania edukacji zdrowotnej posiadają także:

- nauczyciele biologii, przyrody, wychowania fizycznego, wychowania do życia w rodzinie oraz nauczyciele psycholodzy,

- osoby, które ukończyły studia przygotowujące do wykonywania zawodu lekarza, lekarza dentysty, farmaceuty, pielęgniarki, położnej, diagnosty laboratoryjnego, fizjoterapeuty, ratownika medycznego, albo studia w zakresie zdrowia publicznego, dietetyki albo żywienia człowieka i posiadają przygotowanie pedagogiczne.

Przyjęto również, że zajęcia z przedmiotu edukacja zdrowotna mogą być prowadzone przez dwóch lub więcej ww. nauczycieli.



Pytania str. 1 i 2

Kierunki polityki oświatowej na rok szkolny 2025/2026

1)Kształtowanie myślenia analitycznego poprzez interdyscyplinarne podejście do nauczania przedmiotów przyrodniczych i ścisłych oraz rozwijanie umiejętności matematycznych w kształceniu ogólnym.

2)Szkoła miejscem edukacji obywatelskiej – kształtowanie postaw patriotycznych, społecznych i obywatelskich, odpowiedzialności za region i ojczyznę, dbałości o bezpieczeństwo własne i innych.

3)Promocja zdrowego trybu życia w szkole – kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych, wspieranie aktywności fizycznej uczniów.

4)Profilaktyka przemocy rówieśniczej, zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, wsparcie w kryzysach psychicznych, profilaktyka uzależnień.

Kierunki polityki oświatowej na rok szkolny 2025/2026

5)Promowanie higieny cyfrowej i bezpiecznego poruszania się w sieci, rozwijanie umiejętności krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie, poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli nowoczesnych technologii, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji oraz korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.

6)Promocja kształcenia zawodowego w szkołach podstawowych oraz w środowisku pracodawców, wzmocnienie roli doradztwa zawodowego.

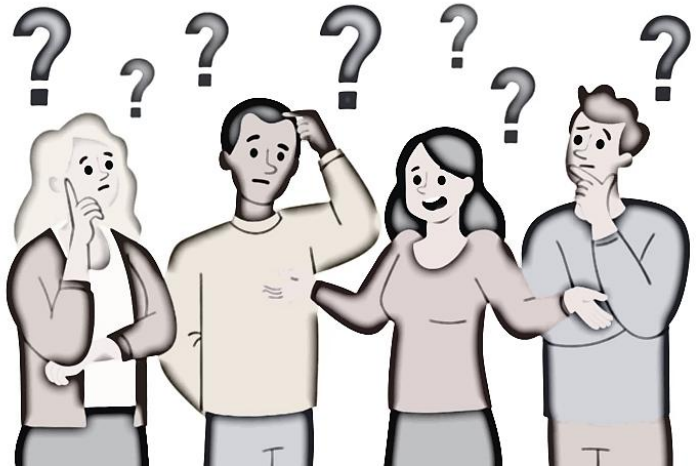
7)Rozwijanie zainteresowania kulturą i językiem polskim wśród Polonii, nauczanie języka polskiego w środowiskach polonijnych.

8)Wspieranie aktywności poznawczej i poczucia sprawczości ucznia poprzez promowanie oceniania kształtującego i metod aktywizujących w dydaktyce.

Przedmiot
edukacja zdrowotna

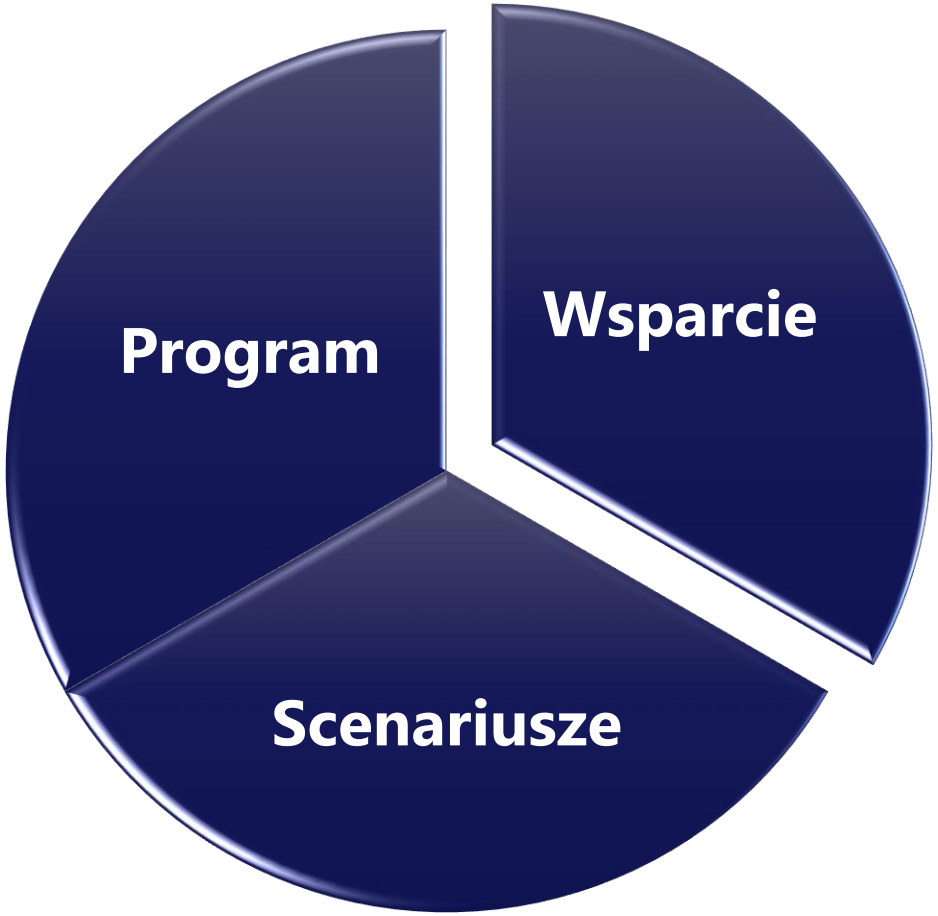


Pytania
bardzo często zadawane
do MEN



Pytania
str. 4-8

III. Wskazówki praktyczne odnoszące się do realizacji przedmiotu edukacja zdrowotna w szkole



Edukacja zdrowotna - wspólny projekt Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ministerstwa Zdrowia oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki

Międzyresortowy zespół przy Ministerstwie Edukacji Narodowej.

Skład:

- *prof. dr. hab. Zbigniew Izdebski* – przewodniczący, pedagog i seksuolog,
- *Antonina Kopyt* - nauczycielka wychowania do życia w rodzinie,
- *ks. Arkadiusz Nowak* - prezes Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej,
- *dr hab. n. med. Agnieszka Mastalerz-Migas* - konsultant krajowa do spraw medycyny rodzinnej,
- *dr n. med. Aleksandra Lewandowska* - konsultant krajowa w dziedzinie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży,
- *dr hab. Hubert Makaruk, dr hab. Anna Szumilewicz,* eksperci AWF,
- *dr Monika Staszkiewicz* – ekspert Instytutu Badań Edukacyjnych.

MEN → ORE

Szkolenia trenerów wojewódzkich



trener wojewódzki

szkolenia

nauczycieli

Trener w województwie lubelskim

Elżbieta Komosa
mail: ekomosa@lscdn.pl

Lubelskie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli

Propozycje szkoleń nauczycieli

Kuratorium Oświaty w Lublinie - organizacja konferencji w delegaturach (współpraca LSCDN)

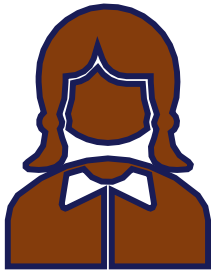
10 czerwca 2025 r. Delegatura w Zamościu
11 czerwca 2025 r. Delegatura w Białej Podlaskiej

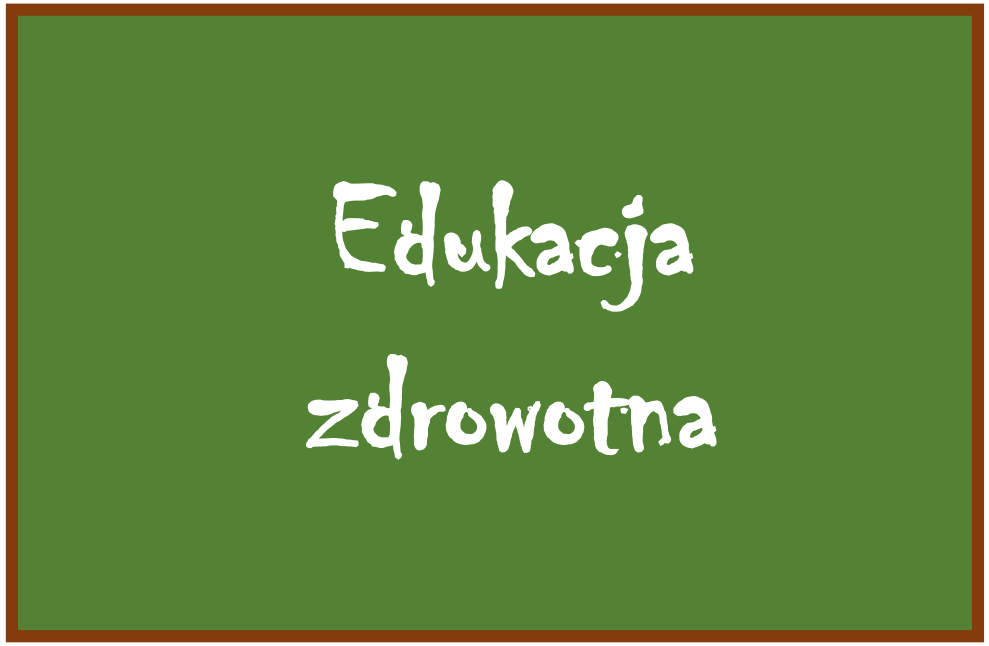
Lubelskie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli – **1030013**
szkolenia online – 2 godzinne proponowane terminy: 3 lipca, 21 i 25 sierpnia

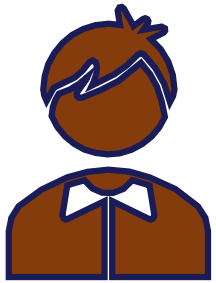
Lubelskie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli – **konsultacje**

więcej informacji na stronie https://www.lscdn.pl/

Praktyczne wskazówki dla nauczyciela







Edukacja zdrowotna
ma charakter interdyscyplinarny,
Integrując elementy nauk medycznych i nauk o zdrowiu
oraz nauk społecznych, humanistycznych, przyrodniczych
i ścisłych.

Trudne dla nauczyciela.

Ważne:

Edukację zdrowotną zaczynamy od potrzeb uczniów
planując odpowiednią liczbę godzin dla każdego działu,
proporcjonalnie do wymagań szczegółowych.

W części działów wprowadzono wymagania fakultatywne,
do wyboru przez nauczyciela.

Uwaga!

Czasowniki operacyjne.

Podstawa programowa – ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI z dnia 6 marca 2025 r.

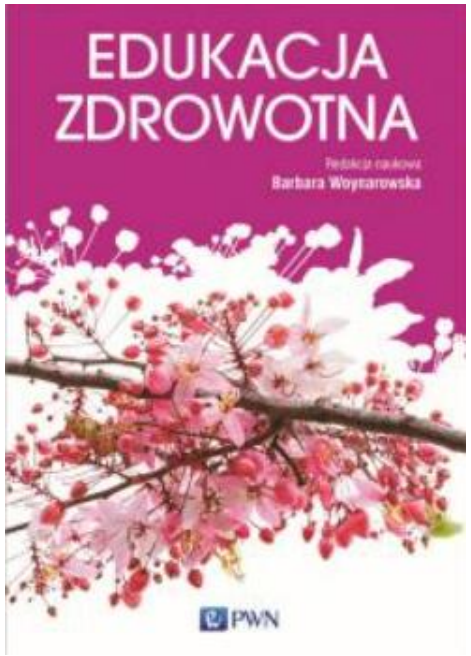
Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna
Lipiec 2025 r. ORE

Książka B. Woynarowska *Edukacja zdrowotna*
wznowiona wrzesień 2025 r.

Scenariusze lekcji edukacji zdrowotnej
192 **Lipiec - sierpień 2025 r. ORE**

ZPE Zintegrowana Platforma Edukacyjna

Redakcja naukowa
Barbara Woynarowska



Wydanie 2017 rok

Obejmuje zagadnienia związane z edukacją zdrowotną w zakresie:

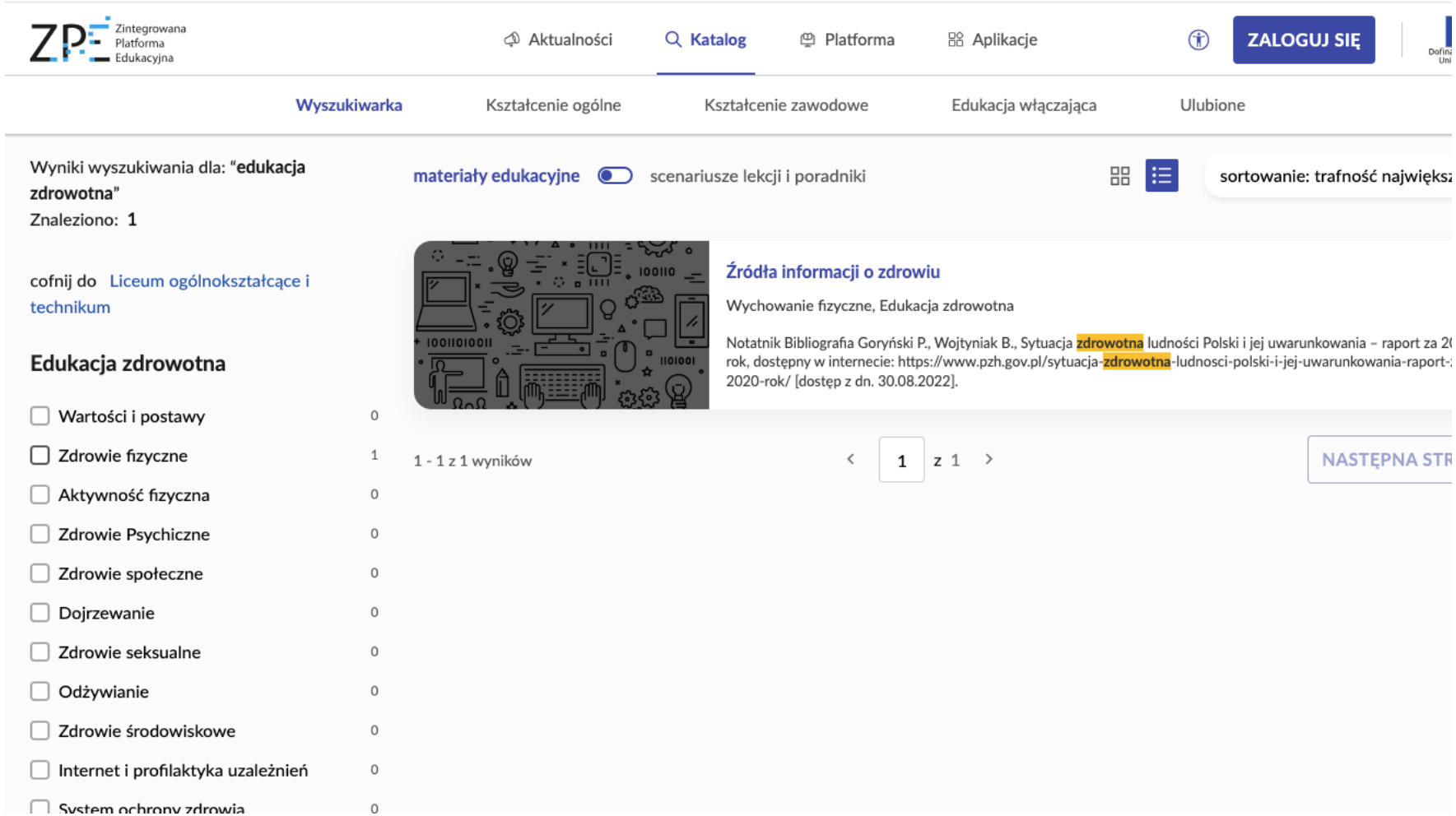
- dbałości o ciało,
- zdrowia psychicznego,
- żywienia,
- aktywności fizycznej,
- bezpieczeństwa,
- zdrowia seksualnego,
- zapobiegania zachowaniom ryzykownym,
- bycia aktywnym pacjentem.

Główna książka
do przedmiotu edukacja zdrowotna (dla nauczyciela)

Wznowienie wrzesień 2025 - dodano higienę cyfrową

Zintegrowana Platforma Edukacyjna

Wsparcie!



Ministerstwo Edukacji Narodowej

https://www.gov.pl/web/edukacja/edukacja-zdrowotna

Ministerstwo Edukacji Narodowej > Co robimy > Edukacja zdrowotna

- Oświata i wychowanie
- Krajowy Plan Odbudowy i Zwiększania Odporności
- Rządowy program wyrównywania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży „Przyjazna szkoła” w latach 2025-2027
- Edukacja zdrowotna

Edukacja zdrowotna

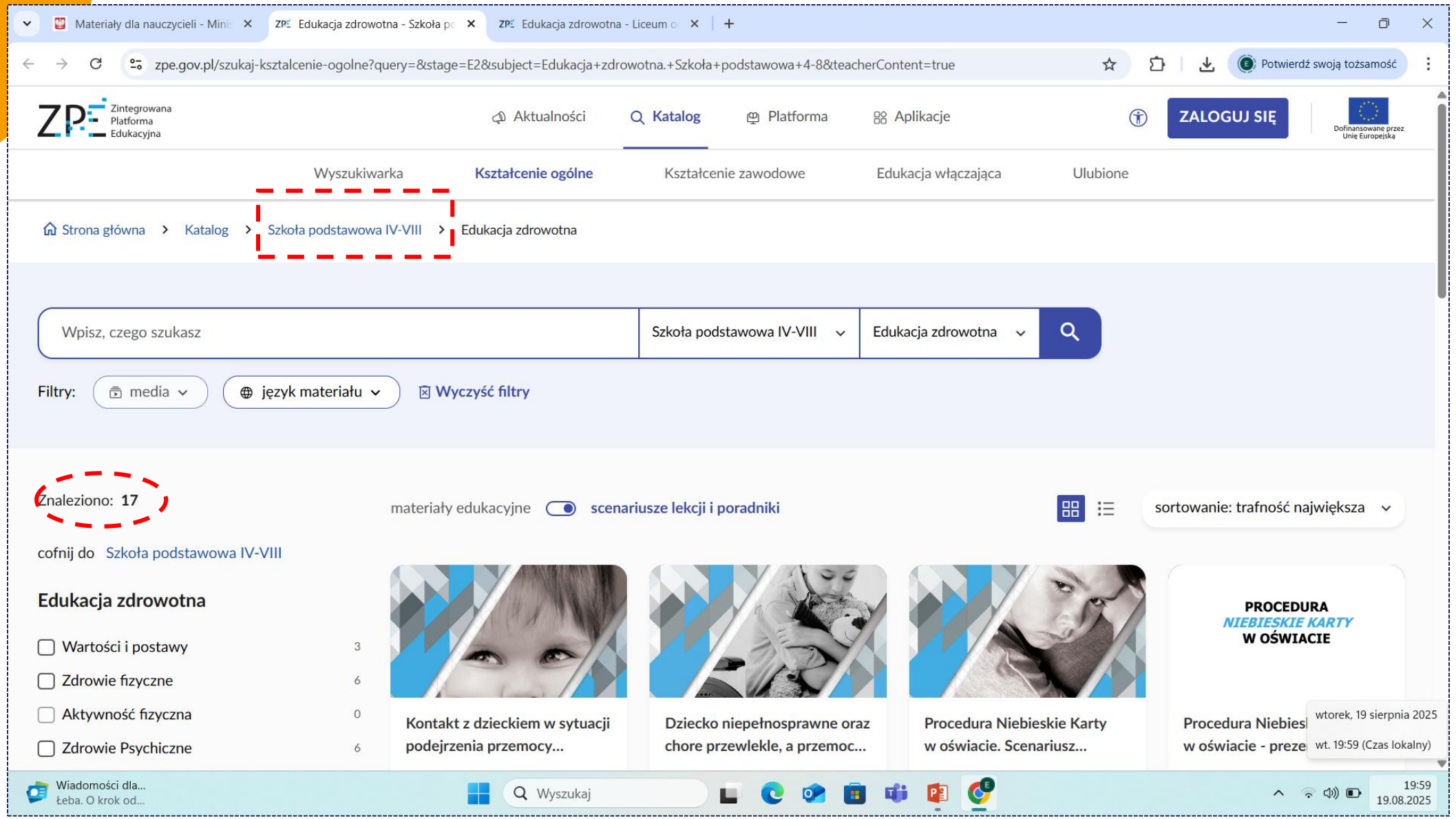
- Materiały dla nauczycieli
- Przykładowy program nauczania edukacji zdrowotnej
- Podstawa programowa
- Kwalifikacje nauczycieli
- Kwalifikacyjne studia podyplomowe w zakresie edukacji zdrowotnej dla nauczycieli
- Podręczniki
- Oferta publicznych placówek doskonalenia nauczycieli w zakresie edukacji zdrowotnej

Materiały dla nauczycieli

Informator, scenariusze lekcyjne i materiały metodyczne dla nauczycieli dostępne są na stronie
Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (ZPE)
Program edukacji zdrowotnej został przygotowany we współpracy Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ministerstwa Zdrowia oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki i powstał przy wsparciu ekspertów z wielu dziedzin: lekarzy, nauczycieli, specjalistów od aktywności fizycznej, zdrowia psychicznego oraz profilaktyki.






Materiały dla nauczycieli - Mini
Edukacja zdrowotna - Szkoła p
Edukacja zdrowotna - Liceum o
zpe.gov.pl/szukaj-ksztalcenie-ogolne?query=&stage=E2&subject=Edukacja+zdrowotna.+Szkoła+podstawowa+4-8&teacherContent=true
Potwierdź swoją tożsamość
ZPE Zintegrowana Platforma Edukacyjna
Aktualności
Katalog
Platforma
Aplikacje
ZALOGUJ SIĘ
Dofinansowane przez Unię Europejską
Wyszukiwarka
Kształcenie ogólne
Kształcenie zawodowe
Edukacja włączająca
Ulubione
Strona główna > Katalog > Szkoła podstawowa IV-VIII > Edukacja zdrowotna
Wpisz, czego szukasz
Szkoła podstawowa IV-VIII
Edukacja zdrowotna
Filtry:
media
język materiału
Wyczyść filtry
Znaleziono: 17
materiały edukacyjne
scenariusze lekcji i poradniki
sortowanie: trafność największa
cofnij do Szkoła podstawowa IV-VIII
Edukacja zdrowotna
Wartości i postawy 3
Zdrowie fizyczne 6
Aktywność fizyczna 0
Zdrowie Psychiczne 6
Kontakt z dzieckiem w sytuacji podejrzenia przemocy...
Dziecko niepełnosprawne oraz chore przewlekle, a przemoc...
Procedura Niebieskie Karty w oświacie. Scenariusz...
PROCEDURA
NIEBIESKIE KARTY
W OŚWIACIE
wtorek, 19 sierpnia 2025
wt. 19:59 (Czas lokalny)
Wiadomości dla...
Łeba. O krok od...
Wyszukaj
19:59
19.08.2025

Materiały dla nauczycieli - Mini
Edukacja zdrowotna - Liceum o
Edukacja zdrowotna - Liceum o
zpe.gov.pl/szukaj-ksztalcenie-ogolne?query=&stage=E4&subject=Edukacja+zdrowotna.+Liceum&teacherContent=true
Potwierdź swoją tożsamość

ZPE Zintegrowana Platforma Edukacyjna

Aktualności | Katalog | Platforma | Aplikacje

ZALOGUJ SIĘ

Dofinansowane przez Unię Europejską

Wyszukiwarka | Kształcenie ogólne | Kształcenie zawodowe | Edukacja włączająca | Ulubione

Strona główna > Katalog > Liceum ogólnokształcące i technikum > Edukacja zdrowotna

Wpisz, czego szukasz | Liceum ogólnokształcące i technikum | Edukacja zdrowotna

Filtry: media | język materiału | Wyczyść filtry

Znaleziono: 27

cofnij do Liceum ogólnokształcące i technikum

materiały edukacyjne | scenariusze lekcji i poradniki

sortowanie: trafność największa

Edukacja zdrowotna

- Wartości i postawy 3
- Zdrowie fizyczne 6
- Aktywność fizyczna 0
- Zdrowie Psychiczne 15



Kontakt z dzieckiem w sytuacji podejrzenia przemocy...



Język manipulacji



Przemoc w rodzinie wobec dziecka. Procedury...



Przemoc w rodzinie - działania pracowników oświaty

https://zpe.gov.pl/b/PBNFJ1EXD

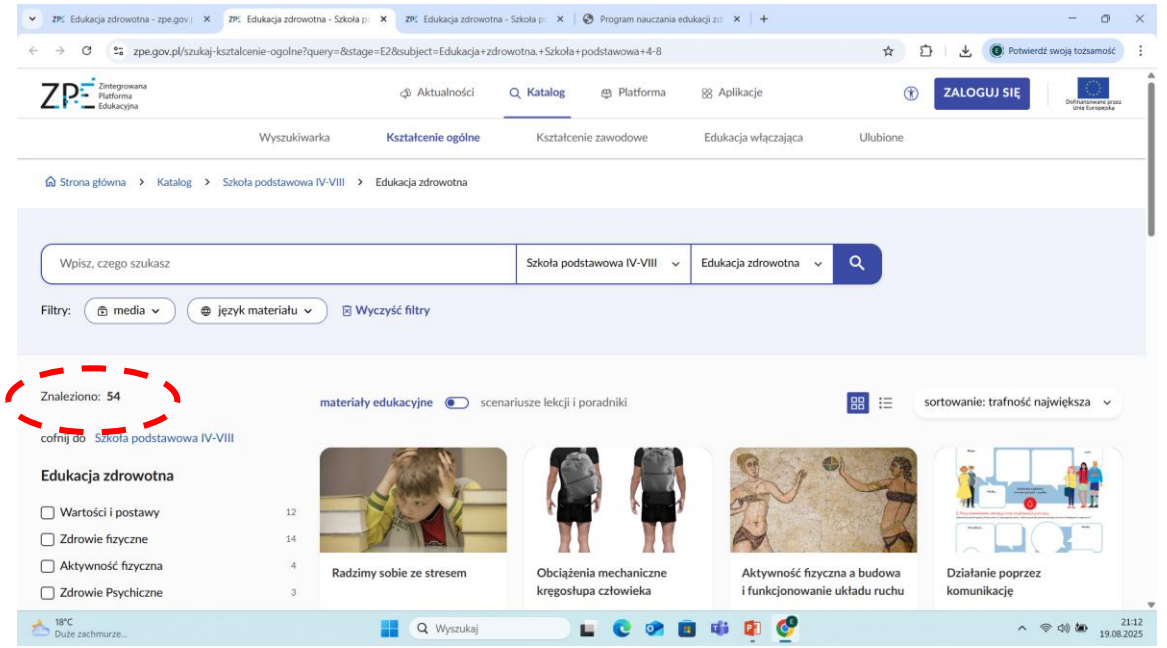
Gra pojedyncza...
Rozpoczęcie wkr...
Wyszukaj
20:03
19.08.2025

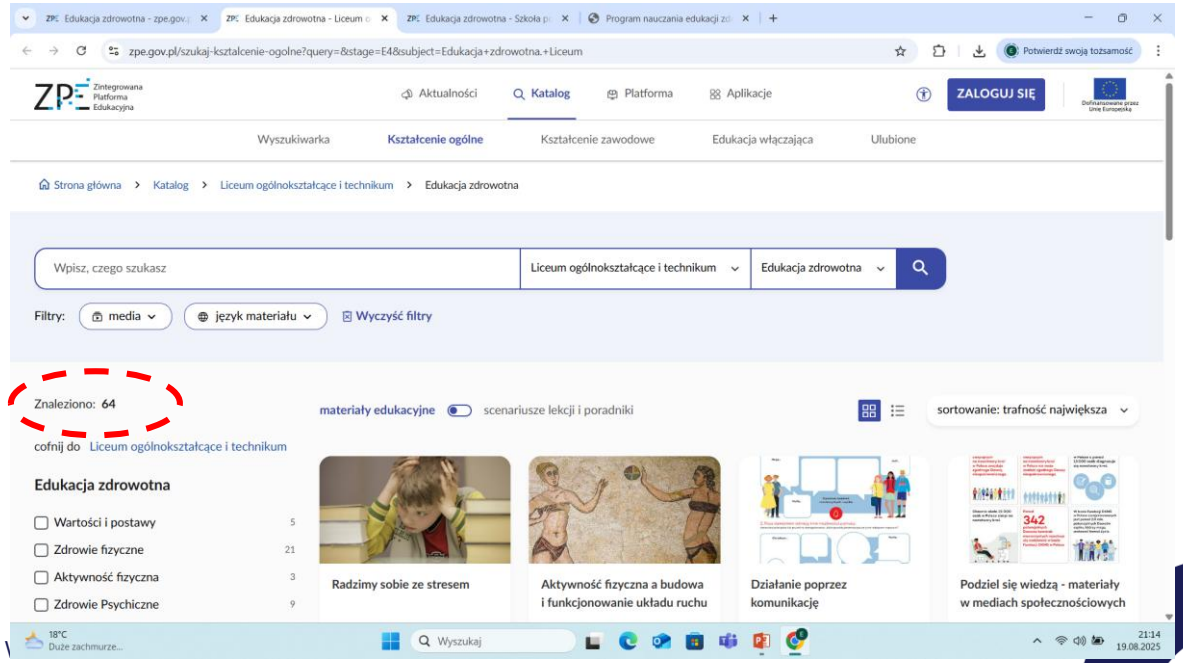
Materiały edukacyjne

Dostępne są na stronie Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (ZPE)









Realizacja edukacji zdrowotnej

TAK

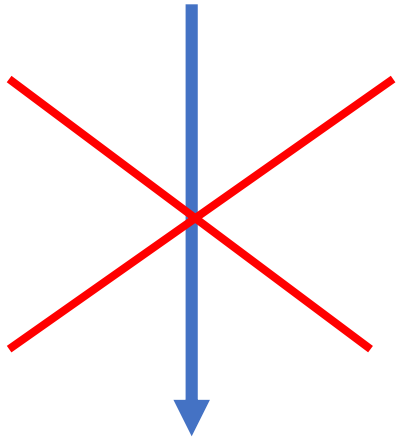
międzyoddziałowe

ŁĄCZENIE

np. V a, V b, V c

NIE

międzyklasowe



np. IV, V, VI

- **liczba uczniów w grupie maksymalnie - 24**
- liczba uczniów w grupie minimalna – **1**

Na skróty

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla szkoły podstawowej

Na program składają się programy nauczania realizowane w klasach IV–VIII.

Program nauczania jest przewidziany do realizacji w ramach **144 godzin**,

w tym po 1 godzinie tygodniowo w klasach IV–VII i 16 godzin w klasie VIII, czyli:
w klasach IV–VII: 32 godziny lekcyjne (1 godzina tygodniowo przez cały rok szkolny),
w klasie VIII: 16 godzin lekcyjnych (1 godzina tygodniowo w pierwszym semestrze).

PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ

Klasa IV.

Program nauczania
„Holistyczna edukacja prozdrowotna
w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch.
ABC zdrowia–jak dbać o siebie i czuć się dobrze”

Klasa V.

Program nauczania
„Holistyczna edukacja prozdrowotna
w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch.
Zdrowie i wartości–uczę się dbać o siebie i innych”

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Co to jest zdrowie?	4
2	Moje ciało – higiena i rozwój	7
3	Zdrowe jedzenie i picie w szkole i domu	4
4	Moje emocje – jak je rozpoznawać i wyrażać	7
5	Bezpieczne zachowania w domu, szkole, drodze	4
6	Dlaczego sen, ruch i odpoczynek są ważne	2
7	Projekt edukacyjny	4

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Co to znaczy być odpowiedzialnym za zdrowie?	4
2	Moje emocje i granice – jak je chronić?	5
3	Relacje i komunikacja – szacunek w praktyce	7
4	Zdrowe wybory – jedzenie, ruch, odpoczynek	7
5	Początek życia, wspólnota i współdziałanie	7
6	Projekt edukacyjny	2

PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ

Klasa VI.

Program nauczania
„Holistyczna edukacja prozdrowotna
w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie
z charakterem – siła wartości w życiu codziennym”

Klasa VII.

Program nauczania
„Holistyczna edukacja prozdrowotna
w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch.
Dojrzewam świadomie”

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Wpływ środowiska i stylu życia na zdrowie	5
2	W zdrowym ciele – świadome decyzje	7
3	Zagrożenia, uzależnienia – wczesna profilaktyka	5
4	Moje emocje a moje decyzje	4
5	Odpoczynek, sen, relaks	4
6	Projekt edukacyjny	7

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Moje ciało się zmienia – dojrzewanie	5
2	Emocje i relacje – jak mówić i słuchać	4
3	Wartości, asertywność i granice osobiste	5
4	Profilaktyka – badania, dieta, ruch i zachowania ryzykowne	9
5	Mens, corpus et ambiens - umysł, ciało i środowisko	7
6	Projekt edukacyjny	2

Na skróty

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla szkoły ponadpodstawowej

Kolejność realizacji tematów należy dostosować 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.

Wymiar: łącznie **64 godziny lekcyjne** (jedna godzina tygodniowo realizowana przez **dwa lata szkolne**).

Informacja dotycząca wymagań w zakresie wiedzy i umiejętności
Zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oświatowego szczegółowe regulacje dotyczące treści kształcenia, celów oraz wymagań edukacyjnych w zakresie edukacji zdrowotnej określają **rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego z dnia 6 marca 2025r.** (Dz.U. z 2025 r., poz. 378 i poz. 382).

Dokument ten stanowi fundament organizacyjny i merytoryczny zajęć prowadzonych w ramach systemu edukacji.
W rozporządzeniu zawarte są:
• wymagania szczegółowe, które odnoszą się do **obowiązkowych treści nauczania–każda szkoła ma obowiązek ich realizacji w procesie dydaktycznym;**

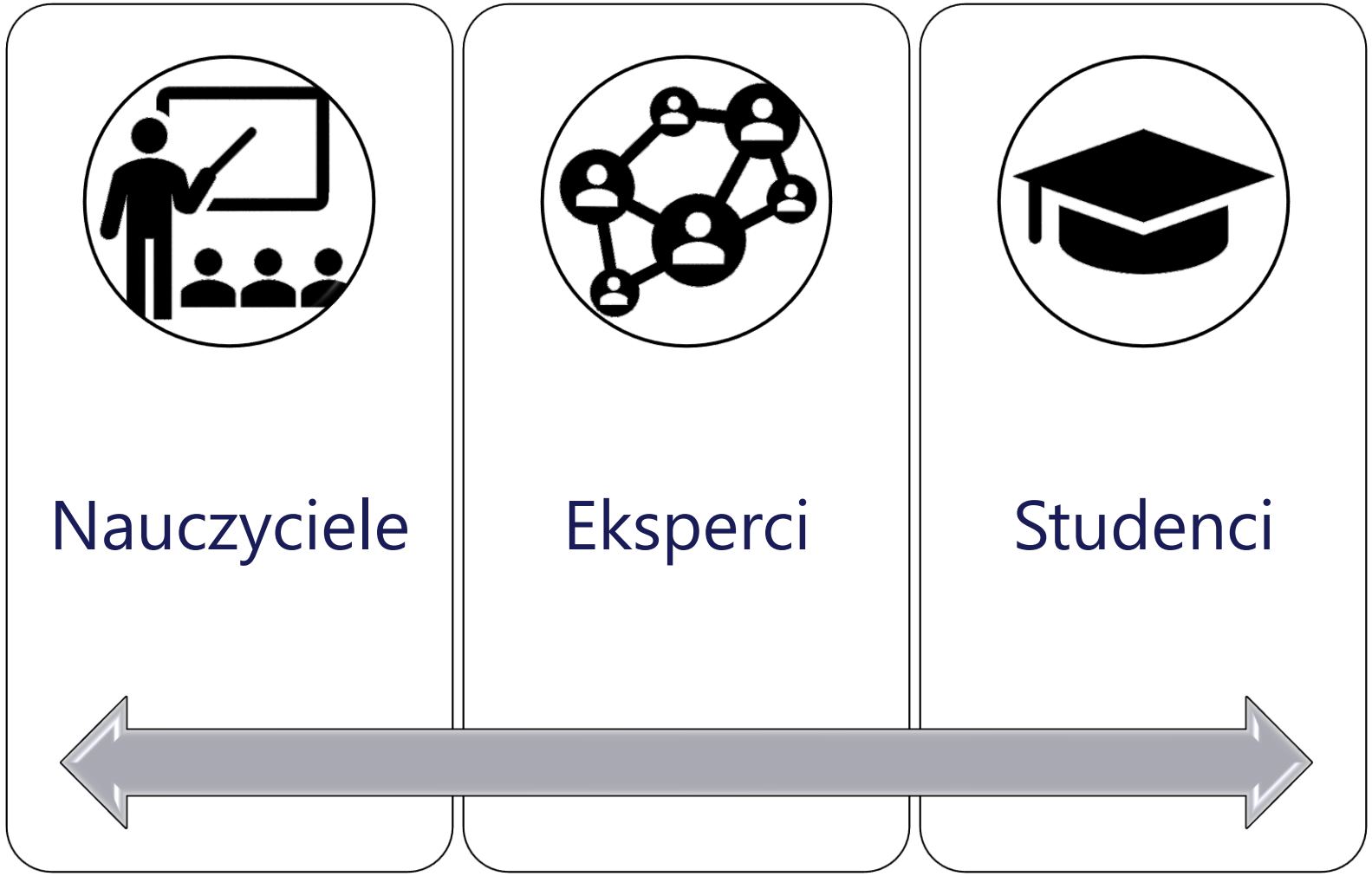
• wymagania fakultatywne, które **pozostają do dyspozycji szkoły i nauczyciela**, w zależności od potrzeb, możliwości oraz zainteresowań uczniów.

PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Ciało – jak świadomie dbać o siebie	22
2	Psychika – jak zachować równowagę emocjonalną	8
3	Zagrożenia zdrowotne i system opieki zdrowotnej	11
4	Więź – relacje, bliskość, współodpowiedzialność	10
5	Człowiek w świecie – ja, my, wspólnota	9
6	Projekt edukacyjny	4

Realne osoby w szkole



Opracować plan

Wsparcie!

Zintegrowana Platforma Edukacyjna

Baza wiedzy Fundacji Dzieci Niczyje

http://fdn.pl/baza-wiedzy

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Lekcje higieny cyfrowej

https://cyfroweobywatelstwo.pl/lekcje-higieny-cyfrowej/

Fundacja
Szkoła z Klasą

Szkoła z klasą „Moje drugie śniadanie”

https://www.szkolazklasa.org.pl/materialy/drugie-sniadanie-gra-edukacyjna/

15 LAT DLA EDUKACJI ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji



Szczepienia – profilaktyka chorób zakaźnych. Przykładowe scenariusze zajęć

https://ore.edu.pl/2021/08/szczepienia-profilaktyka-chorob-zakaznych-przykladowe-scenariusze-zajec/

Stacje Sanitarno – Epidemiologiczne

Programy edukacyjne

Stacje sanitarno-epidemiologiczne



Czyste powietrze wokół nas – Program przedszkolnej edukacji antytytoniowej



Bieg po zdrowie – Program antytytoniowej edukacji zdrowotnej



Ogólnopolski program edukacyjny Skąd się biorą produkty ekologiczne



Trzymaj Formę! – program edukacyjny o zbilansowanym odżywianiu i aktywności fizycznej



ARS, czyli jak dbać o miłość



Wybierz życie - pierwszy krok



Program - podstępne WZW



Znamię! Znam je?

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Lekcja z higiena cyfrowa

Temat: *Śpij na zdrowie – wpływ urządzeń ekranowych na sen.*

Poprawa jakości snu może korzystnie wpłynąć na zdrowie

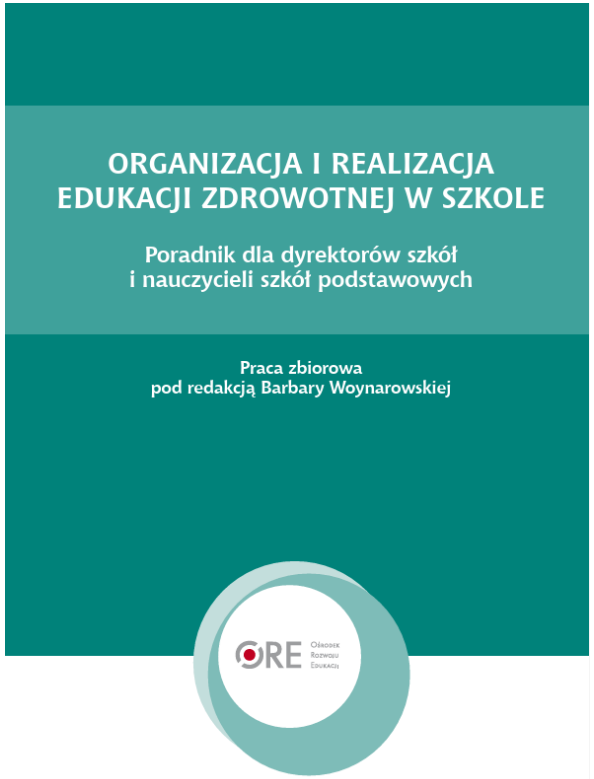
<u>Możemy zrealizować:</u>
II – Zdrowie fizyczne
III – Aktywność fizyczna
V – Zdrowie psychiczne
VI – Zdrowie społeczne
X – Internet

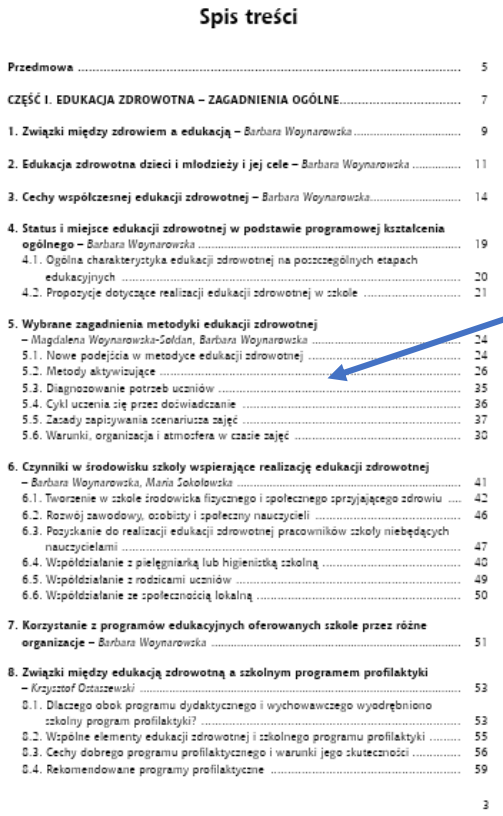
Wspólnie z klasą wybrać fragment muzyki relaksacyjne zaakceptowany przez wszystkich.

Włączać na lekcji przed sprawdzianami.

<u>Interdyscyplinarność:</u>
- karty do gry wykonać z wykorzystaniem programu Canva;
- Muzyka relaksacyjna z lekcji muzyki;
- Słuchać przed snem.

Pomoc w nauczaniu przedmiotu edukacja zdrowotna





Spis treści

Przedmowa 5

CZĘŚĆ I. EDUKACJA ZDROWOTNA – ZAGADNIENIA OGÓLNE 7

1. Związki między zdrowiem a edukacją – *Barbara Woynarowska* 9

2. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży i jej cele – *Barbara Woynarowska* 11

3. Cechy współczesnej edukacji zdrowotnej – *Barbara Woynarowska* 14

4. Status i miejsce edukacji zdrowotnej w podstawie programowej kształcenia ogólnego – *Barbara Woynarowska* 19
4.1. Ogólna charakterystyka edukacji zdrowotnej na poszczególnych etapach edukacyjnych 20
4.2. Propozycje dotyczące realizacji edukacji zdrowotnej w szkole 21

5. Wybrane zagadnienia metodyki edukacji zdrowotnej – *Magdalena Woynarowska-Sołdan, Barbara Woynarowska* 24
5.1. Nowe podejścia w metodyce edukacji zdrowotnej 24
5.2. Metody aktywizujące 26
5.3. Diagnozowanie potrzeb uczniów 35
5.4. Cykl uczenia się przez doświadczanie 36
5.5. Zasady zapisywania scenariusza zajęć 37
5.6. Warunki, organizacja i atmosfera w czasie zajęć 30

6. Czynniki w środowisku szkoły wspierające realizację edukacji zdrowotnej – *Barbara Woynarowska, Maria Sokołowska* 41
6.1. Tworzenie w szkole środowiska fizycznego i społecznego sprzyjającego zdrowiu 42
6.2. Rozwój zawodowy, osobisty i społeczny nauczycieli 46
6.3. Pozyskanie do realizacji edukacji zdrowotnej pracowników szkoły niebędących nauczycielami 47
6.4. Współdziałanie z pielęgniarką lub higienistką szkolną 40
6.5. Współdziałanie z rodzicami uczniów 49
6.6. Współdziałanie ze społecznością lokalną 50

7. Korzystanie z programów edukacyjnych oferowanych szkole przez różne organizacje – *Barbara Woynarowska* 51

8. Związki między edukacją zdrowotną a szkolnym programem profilaktyki – *Krzysztof Ostaszewski* 53
8.1. Dlaczego obok programu dydaktycznego i wychowawczego wyodrębniono szkolny program profilaktyki? 53
8.2. Wspólne elementy edukacji zdrowotnej i szkolnego programu profilaktyki 55
8.3. Cechy dobrego programu profilaktycznego i warunki jego skuteczności 56
8.4. Rekomendowane programy profilaktyczne 59

3

5. Wybrane zagadnienia metodyki edukacji zdrowotnej

Magdalena Woynarowska-Sołdan, Barbara Woynarowska

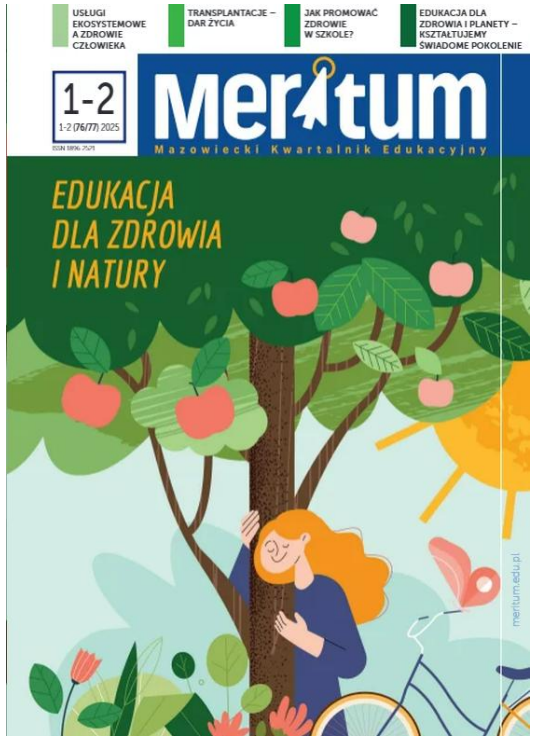
Załącznik nr 6.





chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://kuratorium.krakow.pl/wp-content/uploads/2024/10/szkola-promujaca-zdrowie-podrecznik.pdf

Mazowiecki Kwartalnik Edukacyjny



TEORIE I BADANIA

IZABELA KRAUZE
Holistyczny model zdrowia w dynamice współczesnej rzeczywistości 2

EWA PYŁKA-GUTOWSKA
Środowiskowe zagrożenia zdrowia człowieka – wybrane problemy 11

BOŻENA KORNATOWSKA
Usługi ekosystemowe a zdrowie człowieka 24

ANNA TARASZEWSKA
Nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży a zachowania służące zdrowiu 36

JUSTYNA ŻUKOWSKA-GOŁĘBIEWSKA
Profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży – współczesne wyzwania. Triada kryzysu psychicznego (samotność, niska samoocena, niskie poczucie sprawczości) i jej skutki. 44

NAUCZANIE I UCZENIE SIĘ

KATARZYNA PANKOWSKA-JURCZYK
Rola szkoły w kształtowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego 53

JOANNA JACZEWSKA-SCHUETZ
Dieta planetarna – dieta dla zdrowia i klimatu 63

PIOTR ZDUŃCZYK
Wpływ mikrobiomu na dobrostan człowieka w kontekście zdrowia fizycznego i psychicznego. Programowanie zdrowia na przyszłość. 69

SANDRA CZESZEJKO-SOCHACKA
Odchudzanie nastolatków bez wyrzeczeń w aspekcie psychofizycznym 78

MACIEJ KOSIERADZKI • EDYTA KARPETA
Transplantacje – dar życia. EDUKACJA. ŚWIADOMOŚĆ. ETYKA. 87

INSPIRUJĄCA PRAKTYKA

SYLWIA KOBIELSKA
Jak promować zdrowie w szkole? 98

DANIELA BARTOSIAK
Wybrane narzędzia i techniki aktywnej realizacji treści prozdrowotnych w pracy z uczniami. Projekty edukacyjne. Studium przypadku. 105

MARIA SYKUT
Edukacja dla zdrowia i planety – kształtujemy świadome pokolenie 120

ADAM ZAHLER
Zanieczyszczenia pyłowe powietrza i ich wpływ na zdrowie człowieka 131

EWA PYŁKA-GUTOWSKA
Realizacja programu *Formy doskonalenia zawodowego dla nauczycieli* pt. „Zanieczyszczenia pyłowe powietrza – poznaj, zbadaj, zapobiegaj" 141

SAMOKSZTAŁCENIE

ANNA SZABLEWSKA
Edukacja dla zdrowia. Praktyczny przewodnik dla nauczyciela. 149

TECHNOLOGIE INFORMACYJNO-KOMUNIKACYJNE

MICHAŁ DOLIŃSKI
Zdrowo TIKnięta Edukacja, czyli platformy i narzędzia w edukacji zdrowotnej 157

HANNA HABERA
Jak Zintegrowana Platforma Edukacyjna może wspierać nauczycieli w edukacji zdrowotnej 162

BŁAŻEJ HELIE
Aplikacje multimedialne, AI, nauki przyrodnicze i zdrowie psychiczne uczniów. Jak je zintegrować? 169

https://online.flippingbook.com/view/995987868/

Iceland Liechtenstein Norway Active citizens fund

Jak rozmawiać?

Zasady dialogu, czyli dobrej rozmowy

jakrozmawiac.org.pl

Materiał dostępny na licencji CC-BY 3.0

Scenariusze lekcji - 10

ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70
www.ore.edu.pl

SZKOŁA Z KLASĄ
FUNDACJA

Moje drugie śniadanie

GRA EDUKACYJNA DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

Zdrowie i higiena każdego ucznia

- CZYLI ATRAKCYJNA ONA I ATRAKCYJNY ON

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

LEKCJA HIGIENY CYFROWEJ

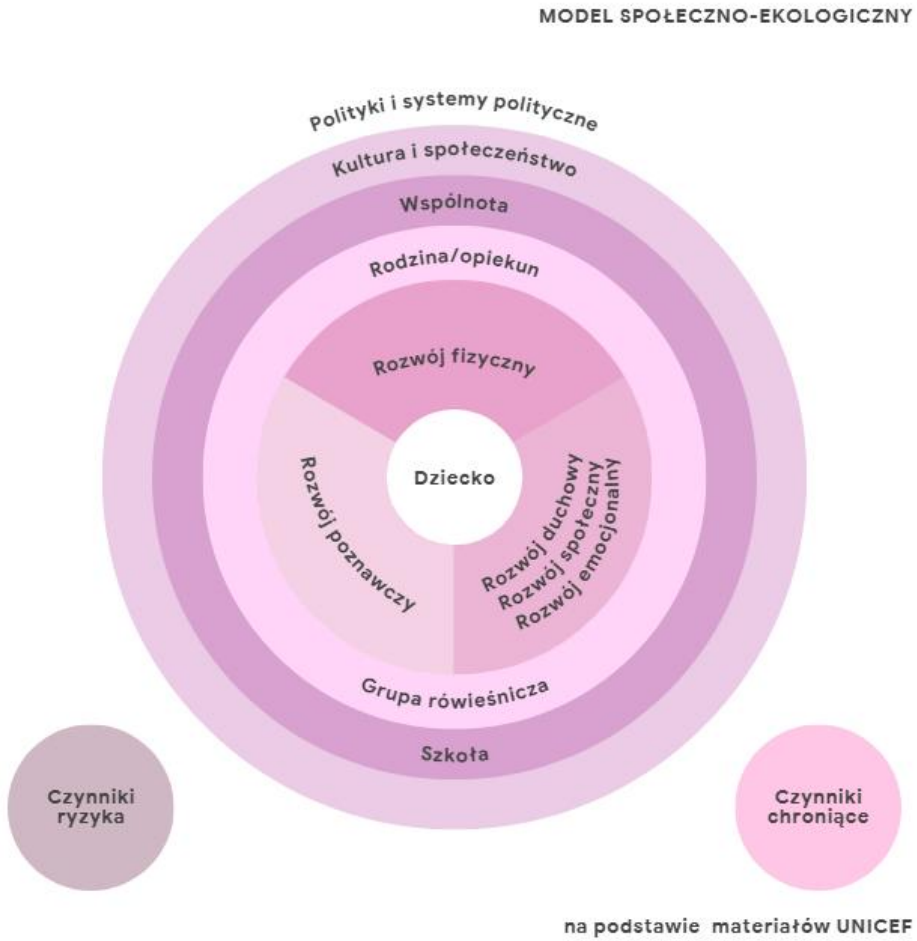
Scenariusze lekcji nr 8, 10, 11, 12 SP

TEMAT LEKCJI:
ŚPIJ NA ZDROWIE — wpływ urządzeń ekranowych na sen.

TEMAT LEKCJI:
Nawyki – czym są i jak mogą nam pomóc?

TEMAT LEKCJI:
Aktywność fizyczna i ekrany – jak dbać o zdrową równowagę?

TEMAT LEKCJI:
Uważne jedzenie — wyłącz ekrany przy posiłku!



Załącznik nr 10. Opis

Nauczyciel edukacji zdrowotnej



spójność wizerunkową

czyli robi tak, jak mówi





W jaką rolę wcielę się nauczając przedmiotu edukacja zdrowotna?

przewodnik



partner



ekspert



autorytet



Bibliografia:

https://www.gov.pl/web/edukacja/edukacja-zdrowotna [dostęp 19.08.2025.]
https://zpe.gov.pl/edukacja-zdrowotna [dostęp 19.08.2025.]
https://www.gov.pl/ [dostęp 04.06.2025.]
https://kuratorium.lublin.pl/ [dostęp 04.06.2025.]
https://www.portaloswiatowy.pl/zatrudnianie-nauczycieli/kto-bedzie-mial-kwalifikacje-do-prowadzenia-zajec-edukacji-zdrowotnej-25714.html [dostęp 05.06.2025.]
https://operon.pl/Aktualnosci/Edukacja-w-Polsce/Zasady-organizacji-zajec-z-edukacji-zdrowotnej-nowe-przepisy [dostęp 05.06.2025.]
https://centrumfitoterapii.pl/aktualnosci/samoleczenie-kluczowa-rola-farmaceutow/ [dostęp 06.06.2025.]
https://plus.dziennikpolski24.pl/tag/otylosc [dostęp 06.06.2025.]
https://www.polskieradio.pl/10/5367/artykul/2990472,otylosc-mlodych-czy-jest-sposob-by-jej-zaradzic [dostęp 05.06.2025.]
https://katarzynapluska.pl/metaplan-jak-wykonac-krok-po-kroku/ [dostęp 06.06.2025.]
https://pl.wikipedia.org/wiki/Burza_m%C3%B3zg%C3%B3w [dostęp 07.06.2025.]

Lubelskie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli

Lublin



Oddziały



Biała Podlaska



Chełm



Zamość

Dziękuję za uwagę!

ekomosa@lscdn.pl