

Robert Kozłowiec

Zdrowie w centrum uwagi – szkoły uczą, jak dbać o siebie



Ministerstwo Edukacji Narodowej dostrzega rosnącą potrzebę wprowadzenia kompleksowej edukacji zdrowotnej w szkołach. W obliczu współczesnych wyzwań zdrowotnych, takich jak choroby cywilizacyjne, problemy psychiczne czy uzależnienia, konieczne jest dostarczenie uczniom rzetelnej wiedzy i praktycznych umiejętności dbania o zdrowie. Dotychczasowe podejście do tej tematyki w ramach innych przedmiotów okazało się niewystarczające, dlatego podjęto decyzję o **wprowadzeniu edukacji zdrowotnej jako osobnego przedmiotu**. Celem tej zmiany i działań jest uświadomienie młodemu ludziom, jak duży wpływ na ich przyszłość mają codzienne wybory dotyczące zdrowia.

Współczesna młodzież coraz częściej czerpie informacje na temat zdrowia z internetu i mediów społecznościowych. Niestety, często podchodzi do nich bezrefleksyjnie, bez krytycznej analizy źródeł i oceny wiarygodności przekazu. W dobie dezinformacji i powierzchownych treści szkoła odgrywa kluczową rolę w edukowaniu młodych ludzi na temat zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Dlatego wprowadzenie edukacji zdrowotnej jako osobnego przedmiotu w systemie oświaty jest krokiem w stronę świadomego i zdrowego społeczeństwa.

Edukacja zdrowotna w szkołach to nie tylko przekazywanie podstawowych informacji o zdrowiu, ale również kształtowanie umiejętności praktycznych, które pozwolą młodzieży podejmować świadome decyzje dotyczące stylu życia. W ramach zajęć uczniowie będą uczyć się, jak prawidłowo dbać o swoje zdrowie, unikać zagrożeń związanych z używkami, prowadzić

aktywny tryb życia oraz dbać o zdrowie psychiczne. Nauczyciele będą także uczyć o wpływie stresu na organizm i sposobach jego redukcji, co jest szczególnie ważne w dzisiejszych czasach, gdy młodzi ludzie są narażeni na presję szkolną i społeczną.

Głównym celem edukacji zdrowotnej jest kształtowanie kompetencji uczniów związanych z dbaniem o zdrowie przez całe życie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia. Wymagania szczegółowe zostały podzielone na 11 działów tematycznych:

- 1. Wartości i postawy** – kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie, promowanie postawy szacunku wobec siebie i innych, a także rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia w zakresie podejmowania decyzji zdrowotnych.
- 2. Zdrowie fizyczne** – omówienie podstaw funkcjonowania organizmu człowieka, profilaktyki chorób oraz znaczenia regularnych badań kontrolnych i szczepień ochronnych.
- 3. Aktywność fizyczna** – rola ruchu w codziennym życiu, wpływ ćwiczeń fizycznych na zdrowie oraz sposoby dostosowania aktywności do indywidualnych potrzeb i możliwości.
- 4. Odżywianie** – znaczenie zdrowej i zbilansowanej diety, wpływ poszczególnych składników odżywczych na organizm, sposoby planowania zdrowych posiłków oraz analiza popularnych diet i trendów żywieniowych.
- 5. Zdrowie psychiczne** – radzenie sobie ze stresem, profilaktyka depresji i zaburzeń lękowych, znaczenie snu i odpoczynku oraz techniki relaksacyjne i strategie budowania odporności psychicznej.
- 6. Zdrowie społeczne** – budowanie relacji międzyludzkich, komunikacja interpersonalna, empatia i asertywność, a także sposoby rozwiązywania konfliktów i unikania toksycznych relacji.
- 7. Dojrzewanie (tylko w szkołach podstawowych)** – zmiany zachodzące w organizmie w okresie dorastania, higiena osobista, rola hormonów oraz radzenie sobie z emocjami związanymi z dojrzewaniem.
- 8. Zdrowie seksualne** – edukacja dotycząca świadomego podejmowania decyzji w zakresie seksualności, profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową, antykoncepcja oraz budowanie zdrowych relacji intymnych.

9. **Zdrowie środowiskowe** – wpływ środowiska na zdrowie człowieka, zanieczyszczenie powietrza, wody i gleby, znaczenie ekologii oraz sposoby ograniczania negatywnego wpływu działalności człowieka na planetę.
10. **Internet i profilaktyka uzależnień** – zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z internetu, smartfonów i mediów społecznościowych oraz uzależnieniami od substancji psychoaktywnych, hazardu i gier komputerowych.
11. **System ochrony zdrowia (tylko w szkołach ponadpodstawowych)** – struktura systemu opieki zdrowotnej w Polsce, prawa pacjenta, sposoby korzystania z publicznych i prywatnych placówek medycznych oraz rola profilaktyki w funkcjonowaniu systemu zdrowotnego.

Edukacja zdrowotna – przedmiot nieobowiązkowy

W pierwotnych projektach rozporządzeń określających podstawy programowe edukacja zdrowotna miała zastąpić wychowanie do życia w rodzinie. Zajęcia planowano jako obowiązkowe dla wszystkich klas szkół podstawowych i ponadpodstawowych. W klasach I-III edukacja zdrowotna miała być realizowana w formie kształcenia zintegrowanego, natomiast w klasach IV-VIII jako odrębny przedmiot, z wymiarem jednej godziny tygodniowo. Zasady organizacji tych zajęć w poszczególnych klasach będą analogiczne do przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie. Przedmiot edukacja zdrowotna również będzie nieobowiązkowy tj. rodzice lub pełnoletni uczniowie będą mogli zgłosić dyrektorowi szkoły w formie pisemnej rezygnację z udziału w tych zajęciach. **Możliwe jest wprowadzenie edukacji zdrowotnej jako przedmiotu obowiązkowego po roku szkolnym 2025/2026. Jak zapowiedziała ministra edukacji Barbara Nowacka, po zakończeniu pierwszego roku zajęć odbędą się konsultacje z nauczycielami, które pozwolą ocenić skuteczność programu. Wtedy też zostanie podjęta decyzja, czy uczynić te zajęcia obowiązkowymi. Ministerstwo Edukacji Narodowej podkreśla również, że chce zachęcić rodziców, nauczycieli oraz młodzież do aktywnego uczestnictwa w zajęciach, mimo ich nieobowiązkowego charakteru.**

Kto będzie prowadził zajęcia z edukacji zdrowotnej?

Ministerstwo Edukacji Narodowej zapowiada, że przedmiot edukacja zdrowotna będzie mógł być nauczany przez:

- nauczycieli biologii,
- nauczycieli wychowania fizycznego,
- nauczycieli wychowania do życia w rodzinie,

- psychologów,
- nauczycieli, którzy ukończyli studia lub studia podyplomowe w zakresie edukacji zdrowotnej i posiadają przygotowanie pedagogiczne.

Regulacje dotyczące kwalifikacji nauczycieli zostaną wkrótce ujęte w nowelizacji rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 września 2023 r. w sprawie szczegółowych kwalifikacji wymaganych od nauczycieli.

Darmowe studia podyplomowe dla nauczycieli

Kwalifikacyjne studia podyplomowe przygotowujące do nauczania edukacji zdrowotnej będą bezpłatne dla nauczycieli (finansowanie MEN). Czas realizacji to 3 semestry. Zapowiedziano, że zajęcia rozpoczną się w marcu/kwietniu 2025 r., a ich realizację Ministerstwo Edukacji Narodowej zleci 11 uczelniom:

1. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku,
2. Gdański Uniwersytet Medyczny,
3. Uniwersytet Śląski w Katowicach,
4. Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum w Krakowie,
5. Uniwersytet Medyczny w Poznaniu,
6. Uniwersytet Rzeszowski,
7. Uniwersytet Medyczny w Szczecinie,
8. Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie,
9. Uniwersytet Warszawski,
10. Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu,
11. Uniwersytet w Zielonej Górze.

Program studiów obejmie m.in. profilaktykę zdrowotną, psychologię zdrowia, edukację seksualną oraz metodykę nauczania przedmiotu w szkołach. Inicjatywa ta ma na celu zapewnienie wysokiej jakości kształcenia przyszłych nauczycieli oraz skuteczniejsze wdrażanie programów edukacyjnych dotyczących zdrowia w polskich placówkach oświatowych.

Szkolenia i materiały edukacyjne

Szkolenia dla nauczycieli, którzy będą uczyć edukacji zdrowotnej zorganizuje i przeprowadzi Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie we współpracy z publicznymi placówkami doskonalenia nauczycieli. Informacje na temat zakresu, formy i kalendarza szkoleń będą dostępne od 17 marca 2025 r. Ośrodek Rozwoju Edukacji przygotuje również cyfrowe materiały edukacyjne (w tym scenariusze lekcji) do nauczania i uczenia się edukacji zdrowotnej, które będą opublikowane na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej przed rokiem szkolnym 2025/2026.

Robert Kozłowicz

Nauczyciel konsultant ds. aktywności sportowej i promocji zdrowia w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.