

Wymagania edukacyjne z przedmiotu edukacja zdrowotna obejmują 11 działów tematycznych, w tym zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, zdrowie seksualne, zdrowie społeczne, zdrowie środowiskowe oraz profilaktykę uzależnień, a także kształtowanie postaw prozdrowotnych, umiejętności komunikacyjnych i świadomego podejmowania decyzji. Celem jest wspieranie rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego uczniów, a także promowanie zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa zdrowotnego.

### **Cele i zakres edukacji zdrowotnej**

- **Rozwój wszechstronny:** Przedmiot ma kształtować postawy prozdrowotne, rozwijać umiejętności związane z dbaniem o zdrowie we wszystkich jego wymiarach (fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym).
- **Świadome decyzje:** Uczniowie mają uczyć się podejmowania świadomych decyzji dotyczących własnego zdrowia i życia.
- **Komunikacja i relacje:** Kształtuje umiejętności komunikacji, empatii i budowania zdrowych relacji z innymi.

### **Kluczowe działy tematyczne**

Podstawa programowa edukacji zdrowotnej dla klas IV-VIII szkoły podstawowe obejmuje następujące działy:

- Wartości i postawy
- Zdrowie fizyczne (np. odżywianie, aktywność fizyczna, higiena)
- Zdrowie psychiczne (np. regulacja emocji, dobrostan psychiczny)
- Zdrowie społeczne (np. budowanie relacji, współpraca w grupie)
- Dojrzewanie
- Zdrowie seksualne i relacje
- Zdrowie środowiskowe (np. wpływ środowiska na zdrowie)
- Internet i profilaktyka uzależnień (np. presja rówieśnicza i internetowa)
- System ochrony zdrowia (tylko w szkołach ponadpodstawowych)

### **Wymagania dotyczące uczniów**

Uczniowie powinni:

- Rozumieć znaczenie godności, szacunku i tolerancji.
- Przejawiać gotowość do współpracy, pomocy innym i wspierania zrównoważonego rozwoju.
- Podejmować świadome działania prozdrowotne, w tym dbać o własny styl życia i zdrowie psychiczne.
- Rozumieć i akceptować zmiany zachodzące w ciele człowieka.
- Analizować presję rówieśniczą i podejmować świadome decyzje.