

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

II Liceum Ogólnokształcącego

im. Jana III Sobieskiego w Legionowie

w roku szkolnym 2024/2025

Edukacja zdrowotna jest procesem dydaktyczno-wychowawczym, w którym uczniowie uczą się jak żyć aby zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu, a w przypadku choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki.

Proces ten koncentruje się na uświadamianiu związku między zdrowiem człowieka a jego stylem życia, środowiskiem fizycznym i społecznym.

W edukacji zdrowotnej najistotniejszy jest aktywny, udział w tym procesie wszystkich grup społeczności szkolnej, w tym także uczniów.

Wymagania dotyczące edukacji zdrowotnej w zakresie różnych przedmiotów nauczania w liceum ogólnokształcącym i technikum reguluje **Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r.** w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego (Dz.U. z 2018 r., poz. 467 ze zm.).

Rozporządzenie wskazuje, iż ważnym zadaniem szkoły jest edukacja zdrowotna, której celem jest rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu. Szkoła oraz poszczególni nauczyciele mają podejmować działania mające na celu zindywidualizowane wspomaganie rozwoju każdego ucznia, stosownie do jego potrzeb i możliwości.

Zgodnie z nową Podstawą Programową edukacja zdrowotna realizowana jest w całym procesie edukacji oraz podczas działań wychowawczych.

Warunkiem skuteczności realizowania edukacji zdrowotnej jest integrowanie treści z takimi przedmiotami jak: **biologia, wychowanie do życia w rodzinie, wiedza o społeczeństwie, edukacja dla bezpieczeństwa, etyka, wychowanie fizyczne, chemia, fizyka, muzyka, plastyka**. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz rodzicami.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w 4 blokach tematycznych:

1. **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.** Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego.
2. **Aktywność fizyczna.** Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, formy z innych kręgów kulturowych oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Zwraca się uwagę na konieczność wykorzystywania różnorodnych form aktywności, dających uczniom możliwość dokonywania wyborów dla zdrowia, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

3. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.** W treściach zawarto zagadnienia dotyczące zasad ergonomicznej organizacji stanowiska pracy oraz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów.
4. **Edukacja zdrowotna.** W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

Wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów odgrywa **wychowanie fizyczne**, które pełni ważne funkcje edukacyjne i wspomaga efektywność procesu uczenia się. Wychowanie fizyczne utrwala nawyk uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla indywidualnych potrzeb ruchowych i zdrowotnych, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

W nauczaniu **biologii** duży nacisk należy położyć na edukację prozdrowotną – kształtowanie u młodego człowieka świadomości konieczności dbania o zdrowie własne i innych. Należy zwrócić uwagę na rozwijanie postaw sprzyjających zdrowiu, tj. racjonalne żywienie, odpowiednią aktywność fizyczną, dbałość o higienę, poddawanie się okresowym badaniom stanu zdrowia, umiejętne radzenie sobie ze stresem, a także na fakt znacznego wydłużania się czasu życia człowieka, co implikuje szereg aspektów życia biologicznego oraz społecznego człowieka. Ważnym elementem edukacji zdrowotnej jest zdrowie psychospołeczne oraz przygotowanie uczniów do życia w szybko zmieniającym się środowisku.

W ramach zajęć z **etyki** uczniowie będą zmagali się z typowymi zadaniami rozwojowymi okresu dorastania, takimi jak: psychiczne usamodzielnianie się wobec rodziców i innych dorosłych, wypracowywanie satysfakcjonujących relacji z innymi (przede wszystkim z rówieśnikami), przygotowanie się do wyboru i pełnienia doniosłych ról społecznych (partnerskich, małżeńskich, rodzicielskich, zawodowych, obywatelskich).

Edukacja dla bezpieczeństwa przygotowuje uczniów teoretycznie i praktycznie do właściwego zachowania oraz odpowiednich reakcji w sytuacjach trudnych i kryzysowych, stwarzających zagrożenie dla zdrowia i życia. Przedmiot obejmuje różnorodne treści kształcenia: edukacji zdrowotnej i pierwszej pomocy. Ważne jest, żeby kłaść nacisk na kształcenie umiejętności praktycznych, powtarzanych możliwie często, szczególnie przy nauce pierwszej pomocy. Wyrabianie w ten sposób u uczniów odpowiednich nawyków ma istotne znaczenie w wykorzystywaniu przez nich zdobytych umiejętności w warunkach realnego zagrożenia, kiedy to naturalnie występujący wysoki poziom stresu utrudnia prowadzenie akcji ratunkowej

Edukacja zdrowotna w podstawowych kierunkach realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025:

- edukacja prozdrowotna w szkole - kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy,

- szkoła miejscem edukacji obywatelskiej, kształtowania postaw społecznych i patriotycznych, odpowiedzialności za region i ojczyznę. Edukacja dla bezpieczeństwa i proobronna,

- wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego. Rozwijanie u uczniów i wychowanków empatii i wrażliwości na potrzeby innych. Podnoszenie jakości edukacji włączającej i umiejętności pracy z zespołem zróżnicowanym.

Edukacja zdrowotna w priorytetach lokalnej polityki edukacyjnej na rok szkolny 2024/2025:

- promowanie różnorodnych form aktywności fizycznej jako elementu kształtowania właściwych postaw prozdrowotnych – kontynuacja,

- wymiana doświadczeń: kształtowanie umiejętności kompleksowego rozwiązywania problemów w obszarze biologii, chemii, fizyki, geografii i matematyki.

Edukacja zdrowotna w programie wychowawczo-profilaktycznym oraz w pracy pedagogiczno-psychologicznej:

Włączenie treści edukacji zdrowotnej do programu wychowawczo -profilaktycznego pozwala nauczycielowi na rozwijanie u uczniów kompetencji osobistych i społecznych, takich jak samoświadomość, relacyjność, otwartość i kreatywność, gwarantujących dojrzałość we wskazanych wcześniej czterech sferach rozwoju. Treści edukacji zdrowotnej, zawarte w podstawie programowej w obszarze kształcenia zdrowie - edukacja zdrowotna, ukierunkowane są na:

- promowanie zdrowego stylu życia, higieny ciała i umysłu oraz kształtowanie postaw i nawyków prozdrowotnych z uwzględnieniem odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.
- profilaktykę uzależnień w szkole, ze szczególnym uwzględnieniem problemu palenia papierosów,
- edukację ekologiczną - rozwijanie postawy odpowiedzialności za środowisko naturalne,
- udostępnienie uczniom materiałów informacyjnych, dotyczących profilaktyki palenia papierosów,
- pomoc i wsparcie dla uczniów z przejściowymi problemami,
- podczas spotkań i rozmów z uczniami zwracanie uwagi na tematy dotyczące zdrowia psychicznego i fizycznego, profilaktyki uzależnień i zdrowego stylu życia,
- rozmowy z uczniami na temat zagrożeń współczesnego świata, zasad bezpieczeństwa i innych problemów młodzieży.

Działania w ramach zajęć lekcyjnych w ramach edukacji zdrowotnej:

- budowanie prozdrowotnego stylu życia, przekazywanie wiedzy na temat chorób cywilizacyjnych i umiejętności zapobiegania im,
- zdobywanie wiedzy z zakresu harmonijnego rozwoju, zdrowego środowiska wokół nas i jego ochrony,
- zdobywanie wiedzy i umiejętności w budowaniu poczucia własnej wartości i wrażliwości, wyrażania emocji i szacunku do siebie i innych oraz rozwiązywania sytuacji konfliktowych,

- przekazanie wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania i budowanie zdrowych nawyków żywieniowych,
- rozwijanie pasji sportowych i świadomość potrzeby aktywności fizycznej w zajęciach fakultatywnych (własny wybór dyscypliny sportowej i uprawianie jej w całym roku szkolnym),
- organizacja dni i akcji prozdrowotnych i prosportowych,
- podnoszenie sprawności fizycznej na wyższy poziom i udział w zawodach sportowych również na świeżym powietrzu (biegi przełajowe i gry sportowe, spacer),
- udział w lekcjach Centrum Olimpijskiego o tematyce m.in. szkodliwego wpływu dopingu w sporcie i życiu codziennym,
- organizowanie wyjazdów integracyjnych opartych na aktywnościach prospołecznych,
- namawianie uczniów do udziału w aktywnościach pozaszkolnych.

Oczekiwane efekty działań edukacji zdrowotnej u uczniów:

- uświadomienie potrzeby uprawiania całonocnej aktywności fizycznej,
- stosowanie się do zasad prozdrowotnego stylu życia,
- skuteczne zapobieganie chorobom i doskonalenie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego,
- rozumienie znaczenia ochrony przyrody,
- prezentowanie postawy szacunku wobec siebie i wszystkich istot żywych,
- działanie na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, w szkole i w społeczności lokalnej,
- poczucie własnej wartości,
- posiadanie umiejętności wyrażania i opisywania własnych emocji,
- angażowanie się w działania społeczne, reakcja na przejawy niesprawiedliwości, konstruktywnie zachowywanie się w sytuacjach konfliktowych,
- przeciwstawianie się przejawom dyskryminacji i agresji,
- wzmacnianie potrzeby aktywności fizycznej, uprawiania sportu i zdrowej rywalizacji,
- świadomość potrzeby honorowego oddawania krwi.