

Edukacja zdrowotna - nowy przedmiot w szkole - Korzyści na całe życie

Edukacja zdrowotna to możliwość zdobycia przez młodych ludzi wiedzy opartej o rzetelne, naukowe źródła. To szansa, aby wiedzieli jak najlepiej zadbać o swoje zdrowie, a w razie potrzeby, wesprzeć też najbliższych.

Edukację zdrowotną będą prowadzili nauczyciele znani uczniom (m.in. nauczyciele biologii, przyrody, wychowania fizycznego, wychowania do życia w rodzinie oraz nauczyciele psychologii), posiadający odpowiednie kompetencje i przygotowanie. Zapewnia to ciągłość procesu, autentyczność relacji oraz większą skuteczność przekazu, ponieważ wiedza i postawy prozdrowotne kształtowane są w środowisku, w którym dzieci i młodzież czują się bezpiecznie.

Nie daj się zwieść fake newsom na temat Edukacji zdrowotnej. Jeśli masz wątpliwości, zapytaj nauczyciela prowadzącego zajęcia lub samodzielnie sprawdź podstawę programową i materiały dostępne na stronach Ministerstwa Edukacji i Narodowej lub Ośrodka Rozwoju Edukacji. Dzięki temu dowiesz się, czego dokładnie będą uczyły się dzieci: rzetelnej wiedzy o zdrowiu fizycznym i psychicznym, bezpieczeństwie oraz kształtowaniu postaw prozdrowotnych.

O czym uczniowie będą się uczyć w ramach „Edukacji zdrowotnej”?

Edukacja zdrowotna pozwoli wyposażyć młodych ludzi w rzetelną wiedzę, która nie tylko będzie chronić ich zdrowie w przyszłości, lecz także przyczyni się do kształtowania odpowiedzialnych postaw i trwałej zmiany zachowań w obszarze zdrowia fizycznego i psychicznego.

Edukacja zdrowotna, czyli wiedza i umiejętności dotyczące m.in. tego:

- jak zapobiegać chorobom, takim jak: otyłość, cukrzyca, miażdżyca, choroby serca, nowotwory, uzależnienia poprzez świadome wybory i profilaktykę?
- jak dbać o zdrowie psychiczne, rozpoznawać emocje, radzić sobie ze stresem, szukać wsparcia w sytuacjach kryzysowych?
- jak kształtować i pielęgnować zdrowe relacje w rodzinie, w grupie rówieśniczej i w społeczności lokalnej?
- jak rozwijać krytyczne myślenie i odporność na dezinformację (fake newsy, szkodliwe treści medialne)?
- jak korzystać bezpiecznie z Internetu i technologii cyfrowych oraz dbać o higienę cyfrową?
- jak prowadzić zdrowy styl życia, właściwie się odżywiać, podejmować aktywność fizyczną, dbać o sen i regenerację?
- jak budować pozytywny obraz siebie i poczucie własnej wartości?
- jak rozumieć funkcjonowanie systemu ochrony zdrowia i świadomie z niego korzystać?

Edukacja zdrowotna m.in.:

- zwiększa świadomość zdrowotną,
- promuje zdrowe nawyki,
- zapobiega chorobom i zachowaniom ryzykownym,
- wzmacnia odpowiedzialność za zdrowie własne i innych,
- buduje kompetencje psychospołeczne,

- rozwija świadomość współczesnych zagrożeń,
- uczy radzenia sobie ze stresem i emocjami,
- pokazuje, gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie
- przygotowuje do świadomego korzystania z systemu ochrony zdrowia.