

Edukacja zdrowotna – nowy przedmiot w szkołach

Od września 2025 roku w szkołach pojawił się nowy, nieobowiązkowy przedmiot – edukacja zdrowotna. Zastąpił on dotychczasowe wychowanie do życia w rodzinie, jednak nie stanowi jego kontynuacji. Jest to odpowiedź na wyzwania współczesności, z którymi mierzy się młodzież: brak równowagi między nauką a odpoczynkiem, niska aktywność fizyczna, nadmierne korzystanie z ekranów, wzrastający poziom stresu czy trudności emocjonalne.

Celem edukacji zdrowotnej jest wyposażenie uczniów w wiedzę, umiejętności i postawy sprzyjające zdrowiu fizycznemu, psychicznemu, społecznemu oraz środowiskowemu – nie tylko w okresie szkolnym, lecz przez całe życie.

Nowy przedmiot opiera się na podejściu interdyscyplinarnym, integrującym wiedzę z zakresu medycyny, psychologii, socjologii, biologii, pedagogiki i technologii. Zdrowie postrzegane jest tu jako dynamiczny proces, uwarunkowany przez czynniki biologiczne, środowiskowe, społeczne i kulturowe. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie to nie tylko brak choroby, ale stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego. Edukacja zdrowotna nie ogranicza się zatem do profilaktyki, lecz obejmuje rozwijanie umiejętności życiowych, takich jak radzenie sobie ze stresem, komunikacja interpersonalna, podejmowanie decyzji czy krytyczna analiza informacji związanych ze zdrowiem.

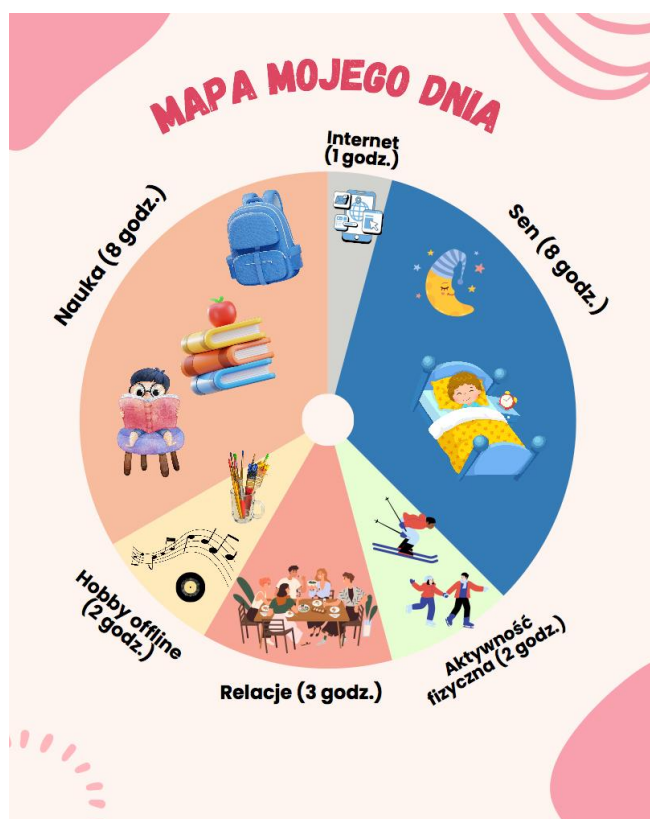
Jednym z kluczowych obszarów jest rozwijanie alfabetyzmu zdrowotnego, czyli zdolności do pozyskiwania, rozumienia i praktycznego wykorzystywania informacji dotyczących zdrowia. Uczeń, który potrafi ocenić wiarygodność źródeł, rozumie konsekwencje stylu życia i świadomie zarządza swoim czasem, jest lepiej przygotowany do podejmowania decyzji sprzyjających dobrostanowi. W tym procesie rola nauczyciela wykracza poza przekaz wiedzy – staje się on przewodnikiem, który inspirowanie, towarzyszy w refleksji i wspiera uczniów w odkrywaniu ich własnej drogi do zdrowia.

Instytut Badań Edukacyjnych rekomenduje stosowanie metod aktywizujących, które angażują uczniów poprzez działanie, refleksję i współpracę. Analiza SWOT, drzewo decyzyjne, WebQuest, symulacje, debaty, drama czy studium przypadku pozwalają uczniom uczyć się w sposób praktyczny i angażujący. Takie techniki sprzyjają rozwijaniu krytycznego myślenia, poczucia odpowiedzialności oraz kompetencji społecznych.

Poniżej przedstawiam trzy propozycje ćwiczeń, które mogą stać się inspiracją do pracy na lekcjach edukacji zdrowotnej:

1. „Mapa mojego dnia”

Ćwiczenie to ma na celu zachęcenie uczniów do refleksji nad codziennym funkcjonowaniem oraz do świadomego podejmowania decyzji dotyczących stylu życia. Każdy uczeń przygotowuje graficzną mapę swojego typowego dnia, zaznaczając czas przeznaczony na sen, naukę, aktywność fizyczną, odpoczynek, relacje z innymi oraz korzystanie z Internetu i mediów cyfrowych. Następnie uczniowie analizują swoje mapy pod kątem zgodności z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), takimi jak: minimum 8 godzin snu w przypadku nastolatków, co najmniej 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej dziennie oraz ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem. Dzięki temu uczniowie mają możliwość skonfrontowania własnych nawyków z rekomendacjami ekspertów i zrozumienia, jakie konsekwencje dla zdrowia i samopoczucia niesie brak równowagi. W dalszej części zadania uczniowie, pracując w grupach, identyfikują mocne strony swojego planu dnia oraz obszary wymagające poprawy. Następnie opracowują listę propozycji zdrowych nawyków, które mogą wdrożyć w codziennym życiu, np. regularne przerwy w nauce, aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu czy ograniczenie korzystania z urządzeń cyfrowych. Ćwiczenie rozwija samoświadomość, uczy planowania oraz kształtuje odpowiedzialność za podejmowane decyzje. Stanowi również wartościowy punkt wyjścia do dyskusji o równowadze między obowiązkami szkolnymi a czasem regeneracji, a także o znaczeniu aktywności fizycznej dla dobrostanu psychicznego i emocjonalnego.



Karta pracy: *Mapa mojego dnia*. Opracowanie własne.

2. „Moje zdrowie w pięciu krokach”

Ćwiczenie to wspiera rozwój świadomości zdrowotnej oraz pomaga w tworzeniu konkretnych strategii dbania o własny dobrostan. Uczniowie indywidualnie tworzą osobisty plan poprawy zdrowia, oparty na pięciu obszarach: sen, ruch, odżywianie, relacje i odpoczynek. Każdy krok powinien zawierać jedno konkretne działanie możliwe do wdrożenia w najbliższym tygodniu, np. „Będę kłaść się spać przed 23:00.”, „Codziennie po szkole pójść na spacer.”, „Zrezygnuję ze słodzonych napojów”. Następnie uczniowie dzielą się swoimi planami z klasą, a nauczyciel wraz z grupą tworzy „Tablicę zdrowych kroków” – wizualną mapę inspiracji dla wszystkich. Ćwiczenie wzmacnia poczucie sprawczości, pokazuje, że zmiana zaczyna się od małych kroków i zachęca do wzajemnego wspierania się w realizacji celów.

3. „Drzewo decyzji – zdrowe wybory”

W tym ćwiczeniu uczniowie analizują sytuacje, w których trzeba podjąć decyzję związaną ze zdrowiem (np. wybór przekąski, organizacja czasu wolnego, korzystanie z telefonu przed snem). Tworzą schemat drzewa decyzyjnego, rozważając różne opcje oraz ich konsekwencje. Następnie porównują swoje rozwiązania w grupach i dyskutują, które decyzje wspierają zdrowie, a które mogą mu szkodzić.

Ćwiczenie rozwija umiejętność krytycznego myślenia i podejmowania świadomych wyborów.

Takie aktywności nie tylko uatrakcyjnijają lekcje, ale przede wszystkim nadają im wymiar praktyczny i osobisty. Uczniowie doświadczają, że zdrowie nie jest pojęciem abstrakcyjnym, lecz kształtuje się w codziennych wyborach i nawykach.

Na zdrowie młodego człowieka wpływa wiele czynników, m.in. relacje rodzinne, klimat szkoły, interakcje z rówieśnikami oraz treści obecne w mediach. Rodzice, poprzez swoje nawyki, modelują zachowania dzieci, kształtując ich postawy wobec zdrowia. Szkoła, jako centrum lokalnej społeczności, ma potencjał do inicjowania działań integrujących różne środowiska wokół wspólnego celu – troski o dobrostan dzieci i młodzieży. Instytucje publiczne mogą wspierać szkoły, oferując programy profilaktyczne oraz zapewniając dostęp do infrastruktury sportowej. Media z kolei odgrywają istotną rolę w kształtowaniu norm społecznych sprzyjających zdrowemu stylowi życia. W tym kontekście edukacja zdrowotna realizowana w szkole może stać się impulsem do szerszej refleksji społecznej nad wspólną odpowiedzialnością za zdrowie młodego pokolenia.

Dla nauczycieli nowy przedmiot stanowi wyzwanie, ale także szansę. To okazja do rozmów o emocjach, relacjach, stresie i odpoczynku – tematach, które często są dla uczniów ważniejsze niż kolejne oceny w dzienniku. W świecie pełnym bodźców szkoła może stać się miejscem, które uczy, jak dbać o siebie i innych – nie tylko dziś, ale również w dorosłym życiu.

Interdyscyplinarne i holistyczne podejście do zdrowia to inwestycja w przyszłość całego społeczeństwa. Dobrostan młodych ludzi buduje się w codziennych decyzjach: ile śpimy, jak się odżywiamy, jak spędzamy czas wolny i jak dbamy o relacje. Wprowadzenie edukacji zdrowotnej daje nauczycielom realne narzędzia, aby wspierać uczniów w rozwijaniu postaw prozdrowotnych – inspirując ich do świadomego życia tu i teraz, a także w przyszłości.

Bibliografia:

1. https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/phocadownload/6latek/edukacja_zdrowotna_sp.pdf [data dostępu: 18.08.2025].
2. <https://sosdlaedukacji.pl/nauka-alfabetyzmu-zdrowotnego/> [data dostępu: 21.08.2025].
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/> [data dostępu: 26.08.2025].
4. <https://ore.edu.pl/2025/08/podstawa-programowa/> [data dostępu: 29.08.2025].
5. https://ncez.pzh.gov.pl/ruch_i_zywienie/nowe-zalecenia-who-dotyczace-aktywnosci-fizycznej/ [data dostępu: 1.09.2025].
6. <https://ore.edu.pl/2025/08/edukacja-zdrowotna-informacje/> [data dostępu: 5.09.2025].
7. <https://zpe.gov.pl/edukacja-zdrowotna> [data dostępu: 11.09.2025].
8. <https://www.gov.pl/web/edukacja/edukacja-zdrowotna> [data dostępu: 15.09.2025].