Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości. To zdrowia życzymy sobie w pierwszej kolejności. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia ( WHO ) jest to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby.
Dlatego też pragniemy przedstawić Państwu treści realizowane podczas edukacji zdrowotnej ( nowego przedmiotu nieobowiązkowego realizowanego w szkole podstawowej i ponadpodstawowej od roku szkolnego 2025/2026).
Program Edukacji zdrowotnej ma na celu zapewnienie uczniom holistycznego podejścia do zdrowia–fizycznego, psychicznego, społecznego, seksualnego i środowiskowego, a ponadto wszechstronny rozwój młodego człowieka w duchu holistycznego podejścia do zdrowia, w którym ciało, psychika, duchowość oraz relacje międzyludzkie stanowią nierozerwalną całość

Edukacja zdrowotna w szkole ponadpodstawowej obejmuje 10 działów a w nich między innymi tematy
I. Wartości i postawy

* Godność człowieka, a różnorodność
* Prospołeczne postawy wobec zdrowia
* Altruizm i znaczenie dawstwa
* Wolontariat jako droga do wspierania innych

II. Zdrowie fizyczne

* Edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu – dlaczego są ważne na każdym etapie życia
* Styl życia a zdrowie ( od młodości po starość)
* Profilaktyka kardiologiczna i onkologiczna, klucz do zdrowego życia
* Samobadanie i diagnostyka ochrona zdrowia własnego i innych
* Transplantologia i dawstwo narządów: życie po życiu
* Profilaktyka chorób zakaźnych
* Zdrowie na co dzień jak dbać o ciało i umysł

III. Aktywność fizyczna

* Ruch przez całe życie jak dobrać aktywność do wieku i potrzeb
* Sedentaryzm: zagrożenia i sposoby przeciwdziałania
* Bezpieczna aktywność fizyczna: zagrożenia i ich unikanie
* Turystyka jako forma aktywności fizycznej
* Rola aktywności fizycznej w zdrowiu psychicznym i społecznym
* Zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną i sposoby ich unikania

IV. Odżywianie

* Jak planować zdrową i zrównoważoną dietę
* Od pola o stołu ,zrównoważone praktyki żywieniowe i wpływ przetwarzania żywności na jej wartość odżywczą
* Reklamy i trendy jak wpływają na nasze wybory żywieniowe
* Świadome wybory żywieniowe

V. Zdrowie psychiczne

* Dobrostan psychiczny –jak dbać o zdrowie umysłu i równowagę w codziennym życiu
* Komunikowanie uczuć i budowanie bezpiecznych relacji w rodzinie i społeczeństwie
* Świadome decyzje życiowe–jak radzić sobie z presją otoczenia i wpływem mediów
* Samoocena i racjonalne myślenie o sobie, innych i świecie

VI. Zdrowie społeczne

* Odpowiedzialność za własny rozwój i kompetencje potrzebne do szczęśliwego życia
* Ciąża, macierzyństwo i ojcostwo –aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne
* Etapy i pielęgnowanie bliskich relacji oraz rozpoznawanie zachowań przemocowych
* Szacunek dla decyzji życiowych innych osób –rodzina, związki i rodzicielstwo
* Prawo rodzinne w Polsce –małżeństwo, związki nieformalne i przepisy dotyczące rodzicielstwa

VII. Zdrowie seksualne

* Seksualność i edukacja seksualna –rola w bezpieczeństwie i budowaniu relacji
* Budowa i funkcje narządów płciowych
* Płodność i niepłodność–czynniki, profilaktyka i metody leczenia
* Ciąża, poród i opieka okołoporodowa–zdrowie matki i dziecka
* Metody antykoncepcji –mechanizmy działania i kryteria wyboru
* Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową i aspekty prawne ochrony zdrowia seksualnego
* Poronienie i aborcja –pojęcia ,uwarunkowania etyczne, prawne, zdrowotne i psychospołeczne
* Normy społeczne i świadoma zgoda w relacjach międzyludzkich
* Normy społeczne i świadoma zgoda reagowanie i pomoc
* Zagrożenia związane z seksualnością ( np. przemoc w sieci ) i sposoby ich przeciwdziałania

VIII. Zdrowie środowiskowe

* Zmiany klimatu a zdrowie –rozpoznawanie dezinformacji i wiarygodnych źródeł informacji
* Zdrowie środowiska, a zdrowie człowieka: powiązania i zależności
* Zmiany klimatu a zdrowie jak odróżnić fakty od mitów
* Ochrona środowiska odpowiedzialność każdego z nas

IX. Internet i profilaktyka uzależnień

* Ochrona prywatności w internecie –bezpieczeństwo własne i bliskich oraz zjawisko sharentingu
* Dezinformacja, fake newsy, sztuczna inteligencja i wpływ reklam na decyzje dotyczące substancji psychoaktywnych
* Dezinformacja, fake newsy, sztuczna inteligencja i wpływ reklam na decyzje dotyczące substancji psychoaktywnych, przykłady i samoocena ryzyka
* Objawy uzależnień i formy leczenia –od terapii ambulatoryjnej po leczenie przymusowe

X .System ochrony zdrowia

* Prawa pacjenta i rola Rzecznika Praw Pacjenta
* Korzystanie ze świadczeń zdrowotnych –POZ, NiŚPL, AOS, szpitale i SOR
* Postępowanie w stanach zagrożenia życia i zdrowia oraz zasady korzystania z pomocy ratownictwa medycznego i SOR
* Samoleczenie, telemedycyna, e-zdrowie i zasady korzystania z leków
* Przygotowanie do badań diagnostycznych, komunikacja z lekarzem i korzystanie z Internetowego Konta Pacjenta (IKP)

Łącznie są przewidziane do realizacji 64 godziny realizowane przez dwa lata na poziomie szkoły ponadpodstawowej.
W naszym Liceum edukacji zdrowotnej będą uczyć nauczyciele biologii Magdalena Konkolewska i Elżbieta Leder - Zielińska