**Edukacja zdrowotna - podstawa programowa 2025**

Od roku szkolnego 2025/2026 zostaje wprowadzona do podstawy programowej edukacja zdrowotna. Ten nowy przedmiot zastąpi dotychczasowe wychowanie do życia w rodzinie, przynosząc kompleksowe podejście do kształcenia w zakresie zdrowia fizycznego, psychicznego oraz profilaktyki uzależnień.

Zajęcia będą prowadzone w wymiarze 1 godziny tygodniowo w klasach IV-VIII szkoły podstawowej. W klasie VIII zajęcia kończą się w styczniu, aby nie kolidować z przygotowaniami do egzaminu ósmoklasisty.

Nowy przedmiot znacząco różni się od wychowania do życia w rodzinie. Przede wszystkim, został rozbudowany o treści związane ze zdrowiem i aktywnością fizyczną, odżywianiem, zdrowiem psychicznym, społecznym oraz środowiskowym.

Ponadto, wprowadzono istotne zmiany w organizacji zajęć – zmniejszono liczebność grup z 28 do 24 uczniów. Dodatkowo, zajęcia z obszaru zdrowia psychicznego, seksualnego lub dojrzewania mogą być prowadzone w mniejszych grupach, liczących około 12 osób.

Podstawa programowa edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej obejmuje dziesięć kluczowych działów tematycznych:

1. wartości i postawy
2. zdrowie fizyczne
3. aktywność fizyczna
4. odżywianie
5. zdrowie psychiczne
6. zdrowie społeczne
7. dojrzewanie (wyłącznie w szkołach podstawowych)
8. zdrowie seksualne
9. zdrowie środowiskowe
10. Internet i profilaktyka uzależnień

Głównym celem przedmiotu jest kształtowanie kompetencji uczniów związanych z całożyciową dbałością o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia.

Podstawa programowa została oparta na nowym schemacie, który uwzględnia:

* cele kształcenia powiązane z precyzyjnie określonymi umiejętnościami,
* wymagania szczegółowe w zakresie wiedzy i umiejętności,
* fakultatywny charakter części wymagań szczegółowych,
* precyzyjne określenie korelacji międzyprzedmiotowych.

Natomiast pojęcie zdrowia traktowane jest szeroko i odnosi się do wszystkich sfer funkcjonowania: zdrowia fizycznego, psychicznego, seksualnego, społecznego i środowiskowego na wszystkich etapach życia.

Podstawa programowa zakłada prowadzenie zajęć w nurcie pedagogiki pozytywnej, która wzmacnia u uczniów:

* motywację do działania,
* samodyscyplinę,
* poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu zachowań prozdrowotnych.

Natomiast zastosowanie aktywnych metod nauczania zwiększa zaangażowanie uczniów nawet o 50%. Ponadto nauczyciele mogą realizować zajęcia poprzez:

* nauczanie przez doświadczenie,
* praktyczne warsztaty,
* symulacje i gry edukacyjne,
* projekty grupowe (3-5 osób).

W świetle pogarszających się wskaźników zdrowia całej populacji, systemowe działania edukacyjne stają się niezbędne dla rozwijania umiejętności troski o holistycznie rozumiane zdrowie.

Warto zaznaczyć, że przedmiot nie będzie obowiązkowy. Rodzice uczniów niepełnoletnich oraz pełnoletni uczniowie mają prawo złożyć pisemną rezygnację z udziału w zajęciach do dyrektora szkoły. Dodatkowo, oceny z tego przedmiotu nie będą miały wpływu na promocję ucznia do następnej klasy ani na ukończenie szkoły.

Zgodnie z nowymi wytycznymi, edukacja zdrowotna będzie przedmiotem nieobowiązkowym. W związku z tym:

* zajęcia nie podlegają ocenie
* obecność na zajęciach nie wpływa na promocję do następnej klasy
* uczestnictwo nie ma wpływu na ukończenie szkoły

Zamiast tradycyjnego oceniania, nacisk położony jest na kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz budowanie świadomości zdrowotnej. [**https://ore.edu.pl/2025/03/podstawa-programowa-przedmiotu-edukacja-zdrowotna/**](https://ore.edu.pl/2025/03/podstawa-programowa-przedmiotu-edukacja-zdrowotna/)