

Edukacja Zdrowotna:

- ✚ Jest to proces, w którym **ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i społeczności, w której żyją**
- ✚ Są to zaplanowane, różnorodne **działania** edukacyjne, ukierunkowane na udzielanie ludziom pomocy w uzyskaniu kompetencji, dzięki którym mogą oni podejmować działania dla ochrony, **utrzymania i umacniania swego zdrowia.**

Cele edukacji zdrowotnej w szkole. Udzielanie uczniom pomocy w:

- ✚ poznawanie siebie, śledzeniu przebiegu swojego rozwoju, identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów zdrowotnych,
- ✚ zrozumieniu, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać,
- ✚ rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi,
- ✚ wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości,
- ✚ rozwijaniu umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia,
- ✚ przygotowaniu się do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej.

Obszary tematyczne edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży

- ✚ Dbłość o ciało (np. higiena rąk, dbałość o zęby, samokontrola masy ciała, samobadanie piersi i jąder, ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem, zagrożenia związane z upiększaniem ciała).
- ✚ Edukacja do zdrowia psychicznego (np. rozwijanie zasobów psychologicznych dla zdrowia i umiejętności życiowych, poszukiwanie, przyjmowanie i dawanie wsparcia).
- ✚ Edukacja żywieniowa.
- ✚ Edukacja do zwiększenia aktywności fizycznej.
- ✚ Edukacja do bezpieczeństwa.
- ✚ Edukacja do zdrowia seksualnego.
- ✚ Edukacja w zapobieganiu zachowaniom ryzykownym.
- ✚ Edukacja do bycia aktywnym pacjentem.



Opracowała: Anna Szydlik, pielęgniarka