

# Program edukacji zdrowotnej

Może być zrealizowany w formie cyklu zajęć.

---

## Program zajęć: "Edukacja zdrowotna" – liceum (klasa II i III)

### 1. Cele ogólne

- kształtowanie postaw prozdrowotnych wśród młodzieży
- rozwijanie świadomości dotyczącej wpływu stylu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne
- wyrabianie umiejętności krytycznego myślenia w kontekście wyborów zdrowotnych
- promowanie odpowiedzialności za własne zdrowie i zdrowie innych

### 2. Cele szczegółowe

Uczeń:

- rozpoznaje czynniki wpływające na zdrowie (pozytywne i negatywne)
- zna zasady racjonalnego odżywiania się i aktywności fizycznej
- potrafi ocenić ryzyko związane z używkami i zachowaniami ryzykownymi
- umie rozpoznać symptomy stresu i zna metody radzenia sobie z nim
- rozumie zasady higieny cyfrowej i dbałości o zdrowie psychiczne
- zna podstawy pierwszej pomocy
- jest świadomy znaczenia profilaktyki chorób

---

### 3. Treści programowe (moduły tematyczne)

| Moduł                                  | Tematy szczegółowe                                                                                        | Czas trwania |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. Wprowadzenie do edukacji zdrowotnej | Definicja zdrowia (WHO), filary zdrowia, piramida zdrowego stylu życia                                    | 1 godzina    |
| 2. Zdrowe odżywianie                   | Zasady racjonalnego żywienia, piramida żywieniowa, etykiety produktów, diety młodzieży, nawyki żywieniowe | 2 godziny    |
| 3. Aktywność fizyczna                  | Znaczenie ruchu, planowanie aktywności, sporty indywidualne i zespołowe, ergonomia w nauce                | 1 godzina    |
| 4. Zdrowie psychiczne                  | Stres i jego skutki, higiena snu, techniki relaksacyjne, wpływ mediów społecznościowych                   | 2 godziny    |
| 5. Profilaktyka chorób                 | Szczepienia, badania profilaktyczne, choroby cywilizacyjne, zapobieganie urazom                           | 1 godzina    |



| Moduł                                | Tematy szczegółowe                                                                       | Czas trwania |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 6. Używki i zachowania ryzykowne     | Alkohol, narkotyki, papierosy, e-papierosy, uzależnienia behawioralne                    | 2 godziny    |
| 7. Pierwsza pomoc                    | Resuscytacja krążeniowo-oddechowa, tamowanie krwotoków, postępowanie w nagłych wypadkach | 2 godziny    |
| 8. Higiena cyfrowa                   | Ochrona wzroku, przerwy w pracy przy komputerze, cyberprzemoc, balans online-offline     | 1 godzina    |
| 9. Podsumowanie i projekt uczniowski | Prezentacje grupowe: „Plan na zdrowe życie”                                              | 1 godzina    |

Łączny czas realizacji: **13 godzin lekcyjnych** (można rozłożyć na cały rok).

---

#### 4. Metody i formy pracy

- **metody aktywizujące:** dyskusja, burza mózgów, mapa myśli, gry edukacyjne
- **praca projektowa:** uczniowie przygotowują kampanię prozdrowotną dla szkoły
- **multimedia:** filmy edukacyjne, quizy online (Kahoot, Quizizz)
- **symulacje:** ćwiczenia z pierwszej pomocy na fantomach
- **praca w grupach:** analiza przypadków (case study)

---

#### 5. Środki dydaktyczne

- prezentacje multimedialne
- plakaty edukacyjne
- modele i fantomy do ćwiczeń pierwszej pomocy
- arkusze ewaluacyjne
- aplikacje mobilne wspierające zdrowy styl życia

---

#### 6. Ewaluacja

- **Ocena formatywna:** aktywność podczas zajęć, udział w dyskusjach, wykonanie zadań.
- **Ocena sumatywna:** projekt grupowy + test wiedzy (pytania otwarte i zamknięte).
- **Samoocena ucznia:** arkusz „Co wiem o swoim zdrowiu?”.