

Nowy przedmiot- EDUKACJA ZDROWOTNA 1/tyg

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla branżowej szkoły I stopnia, liceum ogólnokształcącego i technikum:

HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH. SIŁA HARMONII

Cele ogólne przedmiotu edukacja zdrowotna:

- 1) Rozwijanie samoświadomości, poczucia wartości i umiejętności autorefleksji.
- 2) Budowanie postaw empatycznych, odpowiedzialnych i prospołecznych.
- 3) Kształtowanie dojrzałych postaw wobec zdrowia ciała i psychiki.
- 4) Promowanie stylu życia opartego na wartościach, równowadze i więzi.

Cele szczegółowe przedmiotu edukacja zdrowotna:

Uczeń potrafi:

- 1) Realizować działania wpływające na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia własnego oraz innych osób.
- 2) Rozpoznawać sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu oraz podejmować adekwatne działania w odpowiedzi na zagrożenie.
- 3) Budować pozytywny wizerunek siebie oraz podtrzymywać zdrowe relacje interpersonalne w rodzinie, w grupie rówieśniczej i w społeczności lokalnej.
- 4) Promować postawy oparte na zdrowym stylu życia w swoim otoczeniu.
- 5) Monitorować aktualny stan zdrowia we wszystkich jego wymiarach, korzystając z wiarygodnych wskaźników i źródeł informacji.
- 6) Poszukiwać, weryfikować i analizować informacje dotyczące zdrowia oraz czynników wpływających na jego utrzymanie i poprawę

Treści nauczania w podziale na 10 działów:

- I Wartości i postawy prozdrowotne
- II Aktywność fizyczna i zdrowy tryb życia
- III Żywność i zdrowie środowiskowe
- IV Zdrowie psychiczne i dobrostan
- V Relacje społeczne i seksualność
- VI Zdrowie reprodukcyjne
- VII Profilaktyka chorób i system opieki zdrowotnej
- VIII Uzależnienia i zachowania ryzykowne
- IX Zdrowie cyfrowe i media
- X Projekty i działania prozdrowotne w społeczności lokalnej