

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna

Wymagania edukacyjne z wychowania zdrowotnego (nowo wprowadzanej edukacji zdrowotnej) obejmują wiedzę i umiejętności z zakresu zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego, seksualnego, środowiskowego i cyfrowego, a także rozwijanie prozdrowotnych postaw i umiejętności podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych. Uczeń powinien umieć opisać zasady zdrowego żywienia, znaczenie aktywności fizycznej, zasady higieny oraz rozumieć procesy zmian w ludzkim ciele. Celem jest kształtowanie troski o siebie i innych oraz rozwijanie umiejętności komunikacji i empatii.

Obszary wiedzy i umiejętności:

- **Zdrowie fizyczne:**

Znajomość zasad zdrowego żywienia, aktywności fizycznej, higieny osobistej i zasady prawidłowej postawy ciała.

- **Zdrowie psychiczne:**

Rozumienie emocji, wartości i dobrostanu psychicznego.

- **Zdrowie społeczne:**

Umiejętność budowania relacji międzyludzkich, empatii i szacunku wobec drugiego człowieka.

- **Zdrowie seksualne:**

Wiedza na temat dojrzewania i zdrowia seksualnego (dotyczy szkół podstawowych).

- **Zdrowie środowiskowe i cyfrowe:**

Zrozumienie wpływu środowiska na zdrowie, a także zagrożeń i zasad higieny cyfrowej.

- **Profilaktyka uzależnień:**

Wiedza o zagrożeniach i sposobach ochrony przed uzależnieniami, w tym internetowymi.

- **System ochrony zdrowia:**

Wiedza o funkcjonowaniu systemu opieki zdrowotnej (dotyczy szkół ponadpodstawowych).

Kluczowe cele kształcenia:

- **Rozwijanie prozdrowotnych postaw:** Traktowanie zdrowia jako wartości, dbanie o siebie i rozwój własnej wartości.

- **Podejmowanie świadomych decyzji:** Umiejętność podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych w różnych sytuacjach życiowych.

- **Dbanie o bezpieczeństwo:** Troska o własne bezpieczeństwo zdrowotne i innych osób.
- **Rozumienie zmian w ciele:** Akceptacja przemian zachodzących w ludzkim ciele na różnych etapach życia.
- **Rozwijanie umiejętności:** Wzmacnianie umiejętności komunikacyjnych, empatii i troski o otoczenie.