

Edukacja zdrowotna – streszczenie

Cel:

- ✓ podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia,
- ✓ rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia,
- ✓ odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia,
- ✓ monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia,
- ✓ rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach.

Podstawowe treści:

➤ Klasa IV-VI

- ✓ Zdrowie jest wartością za którą należy być odpowiedzialnym u siebie i innych;
- ✓ Dbanie o zdrowie i stosowanie podstawowej profilaktyki zdrowotnej;
 - Utrzymanie higieny
 - Otyłość i czynniki wpływające na nią
 - Podstawowe objawy chorób (wysypka, temp)
 - Szczepienia – korzyści
 - Zasady pierwszej pomocy
- ✓ Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie;
 - Zalety aktywnego stylu życia
 - Konsekwencje braku ruchu
 - Wpływ ćwiczeń relaksacyjnych
 - Właściwa postawa ciała
- ✓ Odżywianie;
 - Zasady racjonalnego żywienia (Talerz zdrowego żywienia)
 - Znaczenie prawidłowego nawadniania
 - Czytanie etykiet na opakowaniach
 - Rozpoznawanie świeżości produktów spożywczych
- ✓ Dbanie o zdrowie psychiczne;
 - Wyjaśnienie pojęcia zdrowia psychicznego
 - Emocje i sposoby radzenia sobie z nimi
 - Stres i jego wpływ na organizm człowieka
 - Samoocena i budowanie pozytywnego obrazu siebie
 - Asertywność
 - Zachowania przemocowe i ich rozpoznawanie
 - Samookaleczenia
 - Rodzaje komunikacji (werbalna i niewerbalna)
 - Potrzeby osób z zaburzeniami
 - Miejsca pomocy psychologicznej
- ✓ Zdrowie społeczne;
 - Podstawowe relacje (koleżeństwo, miłość...)
 - Relacje w rodzinie w różnych sytuacjach
- ✓ Dojrzewanie;
 - Zmiany w ciele i psychice w czasie dojrzewania
 - Higiena w czasie dojrzewania
 - Cykl miesięczkowy
- ✓ Seksualność;
 - Budowa narządów płciowych
 - Zapłodnienie i ciąża
 - Przekraczanie granic w kontaktach intymnych

- ☐ Stereotypy płci
- ✓ Wpływ środowiska i zanieczyszczeń na zdrowie;
- ✓ Internet i profilaktyka uzależnień;
 - ☐ Higiena korzystania z urządzeń cyfrowych
 - ☐ Rodzaje cyberprzemocy, rozpoznawanie ich i zapobieganie
 - ☐ Zagrożenia związane ze stosowaniem używek

➤ **Klasy VII-VIII**

- ✓ Postawy i wartości;
 - ☐ Godność człowieka
 - ☐ Szacunek do drugiego człowieka i jego odmienności
- ✓ Zdrowie fizyczne;
 - ☐ Zapobieganie chorobom cywilizacyjnym
 - ☐ Choroby zakaźne Znaczenie szczepień i dezinformacji w tym zakresie
 - ☐ Parametry zdrowia właściwe dla człowieka (ciśnienie, BMI ...)
- ✓ Aktywność fizyczne;
 - ☐ Promowanie aktywnego stylu życia
 - ☐ Monitorowanie własnej aktywności
- ✓ Odżywianie;
 - ☐ Planowanie i komponowanie zbilansowanych posiłków
 - ☐ Przeciwdziałanie niezdrowym zachowaniom żywieniowym
- ✓ Zdrowie psychiczne;
 - ☐ Wpływ emocji i myśli na zdrowie
- ✓ Rozwijanie właściwych relacji w domu i otaczającym środowisku;
- ✓ Kształtowanie w okresie dojrzewania pozytywnego obraz własnego ciała oraz troszczenie się o niego;
- ✓ Znaczenie seksualności w życiu człowieka;
 - ☐ Popęd seksualny
 - ☐ Orientacja psychoseksualna
 - ☐ Kryteria świadomej zgody
 - ☐ Antykoncepcja
 - ☐ Przemoc seksualna
- ✓ Wpływ zmian klimatu i zanieczyszczeń na zdrowie
- ✓ Internet i profilaktyka uzależnień;
 - ☐ Identyfikowanie zachowań ryzykownych
 - ☐ Własna aktywność w Internecie
 - ☐ Wpływ używek na zdrowie

➤ **Szkoła ponadpodstawowa**

- ✓ Kształtowanie postawy wolnej od uprzedzeń w relacjach międzyludzkich i promowanie wolontariatu;
 - ☐ Godność i szacunek człowieka
 - ☐ Promowanie postaw prospołecznych w tym wolontariatu
- ✓ Przygotowanie do życia dorosłego w zdrowiu;
 - ☐ Skutki zdrowego i niezdrowego życia
 - ☐ Znaczenie badań diagnostycznych w profilaktyce chorób
 - ☐ Profilaktyka kardiologiczna
 - ☐ Profilaktyka onkologiczna
 - ☐ Transplantologia
 - ☐ Profilaktyka otyłości

- ✓ Aktywność fizyczna;
 - ☐ Podejmowanie aktywności fizycznej w trakcie całego życia
 - ☐ Dobieranie programów aktywności fizycznej do potrzeb
 - ☐ Promowanie aktywności fizycznej u ludzi w każdym wieku i ze specjalnymi potrzebami
 - ☐ Bezczynność ruchowa i jej wpływ na zdrowie
- ✓ Odżywianie;
 - ☐ Planowanie posiłków
 - ☐ Zna różne rodzaje diet
 - ☐ Wpływ reklam i trendów żywieniowych
- ✓ Zdrowie psychiczne;
 - ☐ Wpływ zdrowego stylu życia na stan psychiczny
 - ☐ Wyrażanie uczuć, emocji i potrzeb
 - ☐ Budowanie relacji
 - ☐ Presja otoczenia w tym wpływ mediów
 - ☐ Potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi
- ✓ Zdrowie społeczne;
 - ☐ Odpowiedzialność za własny rozwój
 - ☐ Rodzicielstwo
 - ☐ Etapy relacji i sposoby dbania o nią
- ✓ Zdrowie seksualne;
 - ☐ Rola edukacji seksualnej
 - ☐ Budowa narządów płciowych
 - ☐ Antykoncepcja
 - ☐ Choroby przenoszone drogą płciową
 - ☐ Czynniki wpływające na płodność i leczenie niepłodności
 - ☐ Poronienie, aborcja
 - ☐ Co to jest norma medyczna
 - ☐ Kryteria świadomej zgody
 - ☐ Przemoc seksualna
 - ☐ Grooming, seksting, sextortion
- ✓ Powiązania między zdrowiem środowiskowym a zdrowiem publicznym i indywidualnym
- ✓ Internet i profilaktyka uzależnień
- ✓ System ochrony zdrowia