



Czym jest edukacja zdrowotna?

Edukacja zdrowotna to nowoczesny przedmiot, którego celem jest wyposażenie dzieci i młodzieży w rzetelną wiedzę, umiejętności oraz postawy umożliwiające skuteczne dbanie o zdrowie własne i innych osób we wszystkich jego wymiarach: fizycznym, psychicznym, społecznym, środowiskowym i cyfrowym. Przedmiot obejmuje nie tylko obszar medyczny czy biologiczny, lecz także zagadnienia związane z emocjami, relacjami, odpowiedzialnością, wartościami i dobrostanem. Uczy podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych. Promuje zdrowy styl życia. Rozwija umiejętności komunikacji, empatii i troski o siebie i otoczenie. Pozwala ustrzec się przed różnorodnymi zagrożeniami – od chorób zakaźnych, przez uzależnienia, po dezinformację.



Dlaczego edukacja zdrowotna jest potrzebna?

Edukacja zdrowotna jest pilnie potrzebna, ponieważ w dbaniu o zdrowie – zarówno indywidualne, jak i całego społeczeństwa – najważniejsze są upowszechnianie wiedzy o zdrowiu i profilaktyka. Przekazywanie rzetelnej wiedzy i kształtowanie zdrowych nawyków powinno rozpocząć się jak najwcześniej. Edukacja zdrowotna jest niezbędna ze względu na coraz bardziej widoczny w społeczeństwie kryzys zdrowia psychicznego oraz zwiększającą się liczbę zagrożeń – m.in. w internecie. W takich warunkach niezbędne jest dostarczanie rzetelnych informacji pochodzących z wiarygodnych źródeł.

Edukacja zdrowotna to odpowiedź na pogarszające się wskaźniki zdrowia i dobrostanu zarówno dzieci i młodzieży, jak i dorosłych. Rośnie liczba zdiagnozowanych depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania, zachowań ryzykownych, myśli samobójczych (m.in. związanych z używaniem substancji psychoaktywnych i korzystaniem z internetu) i przemocy rówieśniczej. Jednocześnie młodzi ludzie narażeni są na presję wizerunkową, dezinformację, szkodliwe wzorce relacji i niezdrowy styl życia. Obniżają się wskaźniki aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, narasta problem dotyczący nadwagi i otyłości. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia można by uniknąć co najmniej 80% wszystkich zachorowań na choroby serca, udary i cukrzycę oraz

40% przypadków nowotworów, gdyby zostały wyeliminowane główne czynniki ryzyka, także dzięki wdrożeniu zdrowego stylu życia i dbałości o zdrowie środowiskowe¹.



Jakie są cele edukacji zdrowotnej?

- Uodpornienie młodych ludzi na zagrożenia związane z chorobami, uzależnieniami i dezinformacją.
- Podejmowanie przez uczniów i uczennice działań wspierających zdrowie.
- Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele.
- Umiejętność monitorowania własnego stanu zdrowia.
- Rozumienie przez dzieci i młodzież czynników wpływających na zdrowie.
- Przygotowanie do odpowiedzialnego pełnienia ról społecznych, budowania relacji opartych na wartościach takich jak zdrowie, godność, szacunek i tolerancja.