



Nowa Era Edukacji:

- ✓ Zdrowie
- ✓ Wiedza
- ✓ Przyszłość

Edukacja zdrowotna w szkole



Dlaczego edukacja zdrowotna jest ważna?

- ✓ Podstawa prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży.
- ✓ Wsparcie w budowaniu świadomych nawyków na całe życie.

Cele edukacji zdrowotnej: Co chcemy osiągnąć?

- ✓ Zwiększenie świadomości zdrowotnej.
- ✓ Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych.
- ✓ Promowanie aktywności fizycznej.
- ✓ Budowanie odporności psychicznej.



Jak zdrowy styl życia wpływa na ucznia?

Pozytywny wpływ na rozwój fizyczny:



Zdrowy wzrost i rozwój: Zbilansowana dieta dostarcza niezbędnych składników odżywczych wspierających rozwój kości, mięśni i układu nerwowego.



Wzmocnienie odporności: Regularne spożywanie warzyw, owoców, białek i zdrowych tłuszczów pomaga budować silny układ odpornościowy, zmniejszając ryzyko infekcji.



Zapobieganie chorobom cywilizacyjnym: Zdrowy styl życia od najmłodszych lat redukuje ryzyko otyłości, cukrzycy typu 2 czy nadciśnienia w dorosłości.



Jak zdrowy styl życia wpływa na ucznia?

Korzyści dla zdrowia psychicznego:

Lepsze samopoczucie:

Zdrowa dieta, regularny ruch i odpowiednia ilość snu poprawiają nastrój, zmniejszają poziom stresu i zapobiegają obniżeniu nastroju.



Zwiększona odporność na stres:

Regularna aktywność fizyczna pomaga w radzeniu sobie z napięciem poprzez zwiększenie produkcji endorfin – „hormonów szczęścia”.



Większe poczucie własnej wartości:

Dzieci i młodzież uczą się, że dbanie o siebie przynosi pozytywne rezultaty, co buduje ich pewność siebie i motywację.



Jak zdrowy styl życia wpływa na ucznia?



Wspieranie wyników w nauce:



✓ **Poprawa koncentracji i pamięci:**

Odpowiednie nawyki żywieniowe dostarczają mózgowi paliwa, potrzebnego do przyswajania wiedzy.

✓ **Więcej energii do nauki:**

Regularna aktywność fizyczna pobudza krążenie krwi, co zwiększa dotlenienie mózgu i poprawia jego wydajność.

✓ **Lepsza organizacja i dyscyplina:**

Nauka zdrowego planowania dnia (odpowiednia ilość snu, równowaga między nauką a odpoczynkiem) przekłada się na skuteczniejsze zarządzanie czasem.

Jak zdrowy styl życia wpływa na ucznia?

Wpływ na relacje społeczne i rozwój społeczny:



Zacieśnianie więzi z rówieśnikami: Zajęcia sportowe i aktywności grupowe uczą współpracy, komunikacji i rozwiązywania konfliktów.



Większa otwartość i pozytywne nastawienie: Zdrowe, szczęśliwe dzieci i młodzież są bardziej otwarte na budowanie relacji i lepiej radzą sobie w grupie.



Rozwijanie empatii: Edukacja zdrowotna często wiąże się z projektami grupowymi, które uczą uczniów troski o zdrowie swoje i innych.



BBODN

Bielsko Bielski Ośrodek Doskonalenia
Nauczycieli w Bielsku-Białej

Jak zdrowy styl życia wpływa na ucznia?

Aktywność fizyczna i zdrowie psychiczne:



Łagodzenie objawów napięcia i niepokoju: Ruch redukuje poziom kortyzolu (hormonu stresu) i wpływa na równowagę psychiczną.

Lepszy sen: Regularne ćwiczenia poprawiają jakość snu, co jest kluczowe dla regeneracji organizmu i zdrowia psychicznego.

Radość z osiągnięć: Uczniowie, którzy biorą udział w aktywnościach fizycznych, doświadczają satysfakcji z własnych postępów, co wzmacnia ich pozytywne nastawienie do życia.

Podstawa programowa – kluczowe zagadnienia

- ✓ Zdrowe odżywianie.
- ✓ Aktywność fizyczna.
- ✓ Zdrowie psychiczne.
- ✓ Higiena osobista.
- ✓ Profilaktyka chorób.
- ✓ Dojrzewanie i seksualność.
- ✓ Profilaktyka uzależnień.



Współpraca Szkoły i Rodziców



Dlaczego wspólne działania są ważne?

- ✓ Wspólne działania tworzą **spójne wartości zdrowotne**, które uczniowie mogą łatwo przyjąć.
- ✓ **Rodzice i szkoła wzajemnie się uzupełniają** – szkoła dostarcza edukacji, a rodzice wdrażają zdrowe nawyki w domu.
- ✓ Dzięki współpracy uczniowie **otrzymują jednolite przesłanie** o znaczeniu zdrowia, co zwiększa skuteczność edukacji prozdrowotnej.



Edukacja zdrowotna – inwestycja w przyszłość:

- ✓ **Wspierając edukację zdrowotną, inwestujesz w dobrostan i sukces swojego dziecka.**
- ✓ **Skorzystaj z tej szansy: zapisz swoje dziecko na zajęcia, które zmieniają życie.**
- ✓ **Działaj już dziś – razem możemy więcej!**