

Ramowy program kursu kształcącego dla nauczycieli w zakresie edukacji zdrowotnej

Przedmiot: edukacja zdrowotna

Czas trwania kursu: 80 godzin (zjazdy weekendowe)

Uczestnicy: kurs skierowany do nauczycieli wychowania fizycznego, biologii, przyrody, wychowania do życia w rodzinie i nauczycieli psychologów przygotowujących się do prowadzenia edukacji zdrowotnej w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych od września 2025 r.

Forma realizacji: wykłady, ćwiczenia praktyczne, warsztaty, analiza przypadków, projekty edukacyjne

Kierownik kursu: prof. AWF dr hab. Ida Laudańska-Krzemińska

Forma potwierdzenia kompetencji / Świadectwo ukończenia: Certyfikat AWF z programem szkolenia

Wprowadzenie

Edukacja zdrowotna stanowi kluczowy element kształcenia ogólnego, przygotowując uczniów do świadomego dbania o zdrowie własne i innych ludzi w perspektywie całego życia. Kurs kształcący dla nauczycieli wychowania fizycznego, biologii, wychowania do życia w rodzinie, psychologów w zakresie edukacji zdrowotnej ma na celu rozwój kompetencji dydaktycznych, metodycznych i społecznych niezbędnych do skutecznego prowadzenia zajęć oraz inspirowania uczniów do podejmowania prozdrowotnych wyborów. Uczestnicy zdobędą rzetelną wiedzę na temat zdrowia fizycznego, psychicznego, seksualnego, społecznego i środowiskowego, opanują skuteczne metody dydaktyczne oraz rozwiną postawy sprzyjające budowaniu atmosfery zaufania, współpracy i odpowiedzialności. Celem kursu jest także wyposażenie nauczycieli w narzędzia umożliwiające dostosowanie treści edukacyjnych do realnych potrzeb uczniów oraz dynamicznie zmieniających się wyzwań zdrowotnych.

1. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy

Po ukończeniu kursu uczestnik:

1.1. Wyjaśnia kluczowe założenia edukacji zdrowotnej, jej interdyscyplinarny charakter oraz powiązania z całościową troską o zdrowie.

- 1.2. Opisuje wpływ czynników biologicznych, psychologicznych, społecznych i środowiskowych na zdrowie człowieka oraz identyfikuje zależności między nimi.
- 1.3. Charakteryzuje aktualne wyzwania zdrowotne w kontekście epidemiologicznym i społecznym, w tym problematykę chorób cywilizacyjnych, zdrowia psychicznego, aktywności fizycznej i odżywiania.
- 1.4. Opisuje znaczenie zdrowia seksualnego w kontekście całościowej troski o zdrowie oraz jego wpływ na dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny.
- 1.5. Omawia nowoczesne metody i techniki nauczania edukacji zdrowotnej, w tym metody aktywizujące, projektowe oraz sposoby integrowania treści edukacyjnych z wychowaniem fizycznym.
- 1.6 Wymienia podstawowe zasady funkcjonowania systemu ochrony zdrowia oraz potrafi wyjaśnić, jak świadomie korzystać z dostępnych usług medycznych.

2. Efekty uczenia się w zakresie umiejętności

Po ukończeniu kursu uczestnik potrafi:

- 2.1. Tworzyć i realizować programy edukacji zdrowotnej dostosowane do wieku, potrzeb i możliwości uczniów w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych.
- 2.2. Organizować proces uczenia się w sposób aktywizujący, uwzględniający potrzeby uczniów oraz dynamiczny charakter treści z edukacji zdrowotnej.
- 2.3. Stawiać uczniom zadania i pytania pobudzające refleksję, samodzielność oraz rozwijające kompetencje związane z podejmowaniem decyzji zdrowotnych.
- 2.4. Doskonalić własne umiejętności komunikacyjne, budować atmosferę zaufania, wspierać uczniów w rozwoju ich kompetencji społecznych i zdrowotnych.
- 2.5. Motywować i wspierać uczniów w budowaniu nawyków prozdrowotnych, w tym regularnej aktywności fizycznej, aktywnego transportu, zdrowego odżywiania, dbania o higienę cyfrową i osobistą oraz świadomego planowania odpoczynku i regeneracji.
- 2.6. Posługiwać się różnorodnymi metodami oceny efektów uczenia się w edukacji zdrowotnej, w tym wykorzystując narzędzia cyfrowe do monitorowania postępów uczniów.
- 2.7. Identyfikować potrzeby uczniów w zakresie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego oraz dostosowywać treści zajęć do ich sytuacji życiowej.
- 2.8. Modelować pożądane postawy zdrowotne oraz wspierać uczniów w budowaniu pozytywnego wizerunku siebie i własnego zdrowia.

2.9. Promować i wdrażać działania na rzecz ochrony środowiska naturalnego w kontekście zdrowia, w tym świadomego korzystania z zasobów naturalnych oraz redukcji odpadów i zanieczyszczeń.

2.10. Współpracować z innymi specjalistami w zakresie zdrowia (psychologami, dietetykami, lekarzami, terapeutami) w celu uzupełniania treści edukacyjnych o aktualne dane i rozwiązania praktyczne.

3. Efekty uczenia się w zakresie kompetencji społecznych

Po ukończeniu kursu uczestnik:

3.1. Wykazuje postawę otwartości i gotowości do dialogu z uczniami, uwzględniając ich różnorodne doświadczenia i potrzeby edukacyjne.

3.2. Akceptuje własną odpowiedzialność za proces kształcenia i dostosowuje go do zmieniających się warunków społecznych i zdrowotnych.

3.3. Wykazuje gotowość do samorozwoju i refleksji nad własnym warsztatem dydaktycznym, poszukując najlepszych praktyk w nauczaniu edukacji zdrowotnej.

3.4. Jest gotów do współpracy w zespołach interdyscyplinarnych i angażowania społeczności szkolnej oraz lokalnej w działania na rzecz zdrowia.

3.5. Buduje w uczniach poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie i zdrowie innych osób oraz promuje postawy prospołeczne, w tym wolontariat i solidarność międzypokoleniową.

3.6. Zachowuje równowagę między realizacją programu a indywidualnymi potrzebami uczniów, kierując się zasadą edukacji dostosowanej do realnych wyzwań zdrowotnych i społecznych.

3.7. Rozumie znaczenie własnego przykładu jako edukatora i inspiruje uczniów do prozdrowotnych działań poprzez własne postawy i styl życia.

3.8. Działa na rzecz tworzenia bezpiecznego środowiska edukacyjnego, sprzyjającego budowaniu pozytywnych relacji międzyludzkich i przeciwdziałaniu dyskryminacji oraz wykluczeniu zdrowotnemu.

Moduły programu

Program kursu obejmuje jedenaście modułów tematycznych, które kompleksowo przygotowują nauczycieli do realizacji edukacji zdrowotnej w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Każdy moduł łączy treści teoretyczne z praktycznymi rozwiązaniami dydaktycznymi, umożliwiając nauczycielom skuteczne wdrażanie zagadnień zdrowotnych do codziennej pracy z uczniami. Szczególną uwagę poświęcono nowoczesnym metodom

nauczania, które angażują uczniów i zachęcają do refleksji nad własnym zdrowiem oraz podejmowania świadomych decyzji. W programie uwzględniono metody aktywizujące, oparte na pracy zespołowej, analizie przypadków, projektach edukacyjnych oraz praktycznych scenariuszach zajęć, które pozwolą nauczycielom dostosować przekaz do wieku, doświadczeń i potrzeb uczniów.

Moduł I: Wartości i postawy w edukacji zdrowotnej (6 godz.)

1. Zdrowie jako wartość międzypokoleniowa i międzykulturowa – znaczenie zdrowia w różnych kręgach kulturowych i jego wpływ na jakość życia.
2. Budowanie postawy szacunku, empatii i odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
3. Wzmacnianie poczucia sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego, innych osób oraz środowiska – rozwijanie umiejętności podejmowania świadomych decyzji prozdrowotnych i proekologicznych.
4. Kultura wolontariatu i postawa prospołeczna w edukacji zdrowotnej
5. Altruizm w ochronie zdrowia – rola badań naukowych, transplantologii, dawstwa narządów, szpiku i krwiodawstwa w ratowaniu życia.

Moduł II: Zdrowie fizyczne i profilaktyka chorób (8 godz.)

1. Zdrowy styl życia i profilaktyka chorób cywilizacyjnych oraz zakaźnych.
2. Edukacja zdrowotna i świadome podejmowanie decyzji – dostęp do rzetelnych źródeł informacji o zdrowiu, rola profilaktyki i badań diagnostycznych na różnych etapach życia, znaczenie szczepień ochronnych i działań prewencyjnych.
3. Profilaktyka chorób cywilizacyjnych i zakaźnych – kluczowe strategie zapobiegania chorobom sercowo-naczyniowym, metabolicznym, nowotworowym i infekcyjnym, w tym monitorowanie podstawowych parametrów zdrowia oraz znaczenie wczesnej diagnostyki.
4. Samokontrola zdrowia i profilaktyka onkologiczna – rola badań przesiewowych, monitorowanie zmian skórnych, samobadanie piersi i jąder oraz znaczenie wczesnego wykrywania zmian nowotworowych.
5. Znaczenie profilaktyki nadwagi i otyłości oraz zespołu metabolicznego.
6. Wsparcie osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami – znaczenie inkluzyjnych postaw i rozwiązań wspierających funkcjonowanie osób z ograniczeniami zdrowotnymi.

Moduł III: Aktywność fizyczna i jej znaczenie dla zdrowia (10 godz.)

1. Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej – wpływ ruchu na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne, korzyści wynikające z regularnej aktywności oraz jej rola w profilaktyce chorób cywilizacyjnych (niezakaźnych).
2. Przeciwdziałanie sedentarnemu stylowi życia – skutki bezczynności ruchowej, strategie włączania aktywności do codziennego życia oraz rola aktywnego transportu i hartowania organizmu.
3. Planowanie i dostosowanie aktywności fizycznej – projektowanie programów ruchowych dla różnych grup wiekowych i osób z różnymi potrzebami zdrowotnymi, w tym kobiet w ciąży, seniorów, osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami.
4. Aktywność fizyczna w różnych fazach życia – znaczenie ruchu w dzieciństwie, dorosłości i starzeniu się; dostosowanie ćwiczeń do zmieniających się potrzeb organizmu.
5. Monitorowanie aktywności fizycznej i zdrowia – ocena poziomu aktywności, korzystanie z technologii do monitorowania ruchu, snu i regeneracji, interpretacja podstawowych wskaźników zdrowotnych (np. tętno, ciśnienie krwi, BMI).
6. Bezpieczeństwo i unikanie zagrożeń związanych z aktywnością fizyczną – nadmierny wysiłek, urazy, wpływ warunków środowiskowych (np. smog) i przeciwdziałanie negatywnym skutkom intensywnego treningu.
7. Turystyka i rekreacja ruchowa – organizacja aktywnych form wypoczynku, planowanie i realizacja wycieczek w sposób zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju.
8. Promowanie aktywności fizycznej w społeczności – angażowanie uczniów i społeczności lokalnej w wydarzenia sportowe, inicjowanie prozdrowotnych projektów i wyzwań ruchowych.

Moduł IV: Racjonalne odżywianie i jego wpływ na zdrowie (10 godz.)

1. Zasady zdrowego żywienia i planowanie zbilansowanej diety – komponowanie posiłków zgodnie z zaleceniami *Talerza Zdrowego Żywienia*, dostosowanie diety do różnych grup wiekowych i potrzeb zdrowotnych, zastosowanie technologii do monitorowania nawyków żywieniowych.
2. Rola odżywiania w profilaktyce zdrowotnej – wpływ diety na zdrowie metaboliczne, układ krążenia, choroby autoimmunologiczne i alergie pokarmowe; konsekwencje nieprawidłowego odżywiania i stosowania suplementacji bez kontroli.

3. Zróżnicowane modele żywienia i ich wpływ na zdrowie – charakterystyka diet (planetarna, wegetariańska, wegańska, śródziemnomorska) oraz ich znaczenie dla zdrowia i środowiska; wpływ przetwarzania żywności na jej wartość odżywczą.
4. Świadome wybory konsumenckie – analiza etykiet produktów spożywczych, wpływ marketingu i trendów żywieniowych na decyzje dietetyczne, konsekwencje spożycia napojów energetycznych i stosowania środków dopingujących.
5. Zrównoważone praktyki żywieniowe i ekologia żywienia, w tym sposoby ograniczania marnowania żywności, wpływ rolnictwa i przemysłu spożywczego na środowisko naturalne.
6. Dieta a aktywność fizyczna – przygotowanie posiłków przedwysiłkowych i powysiłkowych, komponowanie napojów izotonicznych, rola żywienia w regeneracji organizmu.

Moduł V: Zdrowie psychiczne i emocjonalne (8 godz.)

1. Budowanie odporności psychicznej i dobrostanu emocjonalnego – dbanie o równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem, świadomość emocji i potrzeb, znaczenie zdrowego stylu życia w utrzymaniu stabilności psychicznej.
2. Świadome zarządzanie emocjami i stresem – rozpoznawanie emocji, regulacja napięcia psychicznego, stosowanie technik relaksacyjnych i strategii radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.
3. Wpływ mediów i presji społecznej na zdrowie psychiczne – analiza przekazów medialnych, presji otoczenia oraz ich wpływu na samoocenę i decyzje życiowe; krytyczna ocena trendów i oczekiwań społecznych.
4. Zaburzenia psychiczne i potrzeby osób nimi dotkniętych – rozpoznawanie podstawowych zaburzeń psychicznych (np. depresja, lęki, zaburzenia odżywiania, choroby neurodegeneracyjne), świadomość ich objawów i sposobów wsparcia.
5. Pierwsza pomoc emocjonalna i dostęp do profesjonalnej pomocy – rozróżnianie specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego, znajomość form wsparcia i procedur poszukiwania pomocy w przypadku kryzysu psychicznego.
6. Samoocena i granice psychiczne – rozwijanie realistycznej samooceny, identyfikowanie nieracjonalnych przekonań, szanowanie granic własnych i innych osób, rozpoznawanie zachowań bierno-agresywnych.

7. Świadoma postawa wobec zdrowia psychicznego – analiza czynników indywidualnych i środowiskowych wpływających na dobrostan psychiczny, rola aktywności społecznej i zaangażowania w inicjatywy wspierające zdrowie psychiczne.

Moduł VI: Zdrowie społeczne i relacje międzyludzkie (6 godz.)

1. Budowanie i utrzymywanie zdrowych relacji – nawiązywanie i pielęgnowanie relacji rodzinnych, koleżeńskich, przyjacielskich, romantycznych i partnerskich, z poszanowaniem własnych i cudzych potrzeb.
2. Świadome kształtowanie więzi międzyludzkich – rozpoznawanie oznak zakochania, różnic między miłością młodzieńczą a dojrzałą oraz między miłością a popędem seksualnym.
3. Komunikacja i rozwiązywanie konfliktów – rozwijanie umiejętności konstruktywnej komunikacji, analiza sposobów rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym mediacje.
4. Bezpieczeństwo w relacjach – rozpoznawanie manipulacji, zachowań przemocowych (fizycznych, psychicznych, ekonomicznych) i reagowanie na nie w sposób asertywny.
5. Odpowiedzialność za własny rozwój i przyszłość – identyfikacja kluczowych kompetencji przydatnych w dorosłym życiu, świadome podejmowanie decyzji dotyczących relacji, związków i rodzicielstwa.
6. Zdrowie społeczne w kontekście rodziny i rodzicielstwa – aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne ciąży, macierzyństwa i ojcostwa, wpływ substancji psychoaktywnych na rozwój dziecka w okresie prenatalnym.
7. Podstawowe aspekty prawne związane z życiem rodzinnym i rodzicielstwem – przysługujące przywileje i obowiązki w związkach formalnych i nieformalnych, prawa dotyczące urlopów rodzicielskich oraz prawna sytuacja rodziców niepełnoletnich.

Moduł VII: Dojrzewanie, zdrowie seksualne i świadome planowanie rodziny (8 godz.)

1. Seksualność jako element zdrowia i rozwoju człowieka – pojęcie seksualności, jej znaczenie w różnych etapach życia oraz wpływ na bezpieczeństwo i jakość relacji międzyludzkich.
2. Anatomia i zdrowie układu rozrodczego – budowa i funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych, znaczenie profilaktyki, rola mięśni dna miednicy w zdrowiu fizycznym i seksualnym.

3. Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową – sposoby ograniczania ryzyka zakażeń, charakterystyka infekcji (np. HIV, HPV, kiła, rzeżączka), znaczenie badań profilaktycznych i dostępnych form wsparcia.
4. Antykoncepcja i zdrowie reprodukcyjne – mechanizmy działania i kryteria wyboru metod antykoncepcyjnych, ich skuteczność i wpływ na zdrowie.
5. Czynniki wpływające na płodność i zdrowie prokreacyjne – rola stylu życia w płodności, przyczyny i skutki niepłodności, dostępne metody leczenia.
6. Ciąża, poród i zdrowie okołoporodowe – przebieg ciąży, znaczenie opieki prenatalnej, różne sposoby porodu, okres połogu i zdrowie noworodka.
7. Świadoma zgoda i bezpieczeństwo w relacjach – kryteria świadomej zgody, granice autonomii cielesnej, przeciwdziałanie presji związanej z seksualnością.
8. Normy i zagrożenia związane z seksualnością – rozróżnienie norm medycznych, społecznych i prawnych, świadomość zagrożeń, takich jak grooming, seksting, pornografia, seksualizacja i przemoc seksualna, oraz sposoby ich przeciwdziałania.

Moduł VIII: Zdrowie środowiskowe i jego wpływ na zdrowie człowieka (4 godz.)

1. Wpływ środowiska na zdrowie publiczne i indywidualne – konsekwencje degradacji środowiska i zmian klimatu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, związane choroby (układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, skóry, zaburzenia psychiczne).
2. Bioróżnorodność a zdrowie człowieka – znaczenie ekosystemów dla zdrowia, wpływ utraty bioróżnorodności na bezpieczeństwo żywnościowe, dostęp do czystej wody i jakości powietrza.
3. Edukacja ekologiczna w kontekście zdrowia – promowanie zdrowia środowiskowego, wpływ codziennych wyborów na stan ekosystemów, znaczenie zielonych przestrzeni dla dobrostanu psychofizycznego.
4. Świadome korzystanie z informacji o klimacie i zdrowiu – rozpoznawanie dezinformacji na temat zmian klimatu i ich wpływu na zdrowie, korzystanie z wiarygodnych źródeł informacji.
5. Działania na rzecz zdrowia środowiskowego – opracowywanie i realizowanie inicjatyw proekologicznych w społeczności lokalnej, współpraca w zakresie ochrony powietrza, wody i gleby, organizowanie wydarzeń promujących zdrowy styl życia w harmonii ze środowiskiem.

Moduł IX: Internet i profilaktyka uzależnień (8 godz.)

1. Bezpieczne korzystanie z Internetu i technologii cyfrowych – ochrona prywatności własnej i bliskich, zagrożenia związane z nadmiernym udostępnianiem danych, (np. sharenting), konsekwencje publikowania treści w Internecie.
2. Dezinformacja i krytyczne myślenie w sieci – rozpoznawanie fake newsów, wpływ reklam i algorytmów na decyzje dotyczące zdrowia, rola sztucznej inteligencji w kształtowaniu postaw społecznych.
3. Profilaktyka uzależnień cyfrowych i behawioralnych – mechanizmy uzależnień od mediów społecznościowych, gier komputerowych, hazardu i innych zachowań kompulsywnych, sposoby samokontroli i świadomego zarządzania czasem ekranowym.
4. Profilaktyka uzależnień od substancji psychoaktywnych – konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania alkoholu, tytoniu, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych i leków stosowanych niezgodnie z zaleceniami medycznymi.
5. Wpływ presji społecznej i strategii marketingowych na decyzje zdrowotne – analiza wpływu przekazów medialnych i reklam na korzystanie z substancji psychoaktywnych, umiejętność podejmowania świadomych wyborów i stosowania asertywności.
6. Higiena cyfrowa i równowaga między światem online a offline – sposoby ograniczania przeciążenia informacyjnego, radzenie sobie z FOMO (lękiem przed niedoinformowaniem) i JOMO (radością z niewiedzy), strategie zdrowego korzystania z technologii.
7. Dostęp do pomocy i terapia uzależnień – rozpoznawanie objawów uzależnień, rodzaje terapii i sposoby wsparcia, dostępne formy leczenia uzależnień behawioralnych i od substancji psychoaktywnych.

Moduł X: System ochrony zdrowia i świadome korzystanie z opieki medycznej (6 godz.)

1. Podstawowe zasady funkcjonowania systemu ochrony zdrowia – struktura systemu, rola Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ), podstawowe formy finansowania świadczeń zdrowotnych.
2. Prawa pacjenta i dostęp do świadczeń medycznych – podstawowe prawa pacjenta, instytucje odpowiedzialne za ich przestrzeganie, sposoby reagowania na ich naruszenia, rola Rzecznika Praw Pacjenta.
3. Korzystanie z systemu opieki zdrowotnej – podstawowa opieka zdrowotna (POZ), specjalistyczna opieka ambulatoryjna (AOS), szpitalna opieka ratunkowa (SOR), zasady korzystania z pomocy medycznej w sytuacjach nagłych.

4. Telemedycyna i e-zdrowie – korzyści i ograniczenia e-konsultacji, e-recept, Internetowego Konta Pacjenta (IKP), rola nowoczesnych technologii w dostępie do opieki zdrowotnej.
5. Samoleczenie i stosowanie leków – różnice między lekami a suplementami diety, zasady stosowania leków bez recepty, podstawowe zasady refundacji leków w Polsce.
6. Profilaktyka i badania diagnostyczne – znaczenie profilaktycznych badań zdrowotnych, jak się do nich przygotować i jak skutecznie komunikować się z lekarzem.

Moduł XI: Metody, narzędzia dydaktyczne (6 godz.)

Efektywne nauczanie edukacji zdrowotnej wymaga zastosowania nowoczesnych, aktywizujących metod kształcenia, które przenoszą akcent z procesu nauczania na proces uczenia się. Celem jest nie tylko przekazanie wiedzy, ale przede wszystkim rozwijanie kompetencji pozwalających uczniom podejmować świadome decyzje zdrowotne i stosować zdobytą wiedzę w życiu codziennym. Współczesna edukacja zdrowotna koncentruje się na uczniu i jego aktywności, a rolą nauczyciela jest organizowanie procesu dydaktycznego w sposób angażujący, inspirujący oraz dostosowany do potrzeb i możliwości uczniów.

Wykorzystanie aktywnych metod kształcenia pozwala na rozwijanie samodzielnego myślenia, krytycznej analizy informacji, współpracy w grupie oraz stosowania wiedzy w praktyce. Metody te integrują elementy poznawcze, emocjonalne i społeczne, co sprawia, że proces uczenia się jest bardziej efektywny i trwały. Istotną cechą aktywizujących metod kształcenia jest także tworzenie przyjaznej atmosfery, sprzyjającej otwartości, wymianie doświadczeń oraz refleksji nad własnym zdrowiem i stylem życia.

Scenariusze zajęć jako kluczowe narzędzie dydaktyczne

Integralnym elementem kursu jest praca z gotowymi scenariuszami zajęć, które umożliwią nauczycielom prowadzenie zajęć edukacji zdrowotnej w sposób usystematyzowany i efektywny. Scenariusze te uwzględniają strukturę lekcji, cele dydaktyczne, metody aktywizujące oraz materiały wspierające. Oprócz korzystania z gotowych propozycji, nauczyciele zostaną także przygotowani do samodzielnego opracowywania własnych scenariuszy zajęć, dostosowanych do specyfiki grupy uczniów oraz aktualnych potrzeb zdrowotnych. Podczas kursu uczestnicy poznają kluczowe zasady tworzenia skutecznych scenariuszy, w tym: formułowanie celów edukacyjnych w języku ucznia, dobór odpowiednich metod aktywizujących, sposoby oceniania efektów zajęć, adaptację materiałów edukacyjnych do realiów szkolnych.

Podczas zajęć zostaną omówione i przećwiczone następujące metody dydaktyczne, rekomendowane do prowadzenia przedmiotu edukacja zdrowotna:

1. Dyskusja

Metoda ta pozwala uczniom na wymianę poglądów, analizowanie argumentów oraz rozwijanie umiejętności logicznego myślenia i wyrażania własnego zdania. Stosowane techniki w ramach tej metody to:

- ✓ debata „za i przeciw” – uczniowie analizują kontrowersyjne zagadnienia zdrowotne, np. wpływ diety roślinnej na zdrowie;
- ✓ debata panelowa – uczniowie wcielają się w role ekspertów i uczestniczą w moderowanej dyskusji na temat wybranego zagadnienia, np. sposobów redukcji stresu w życiu codziennym;
- ✓ metaplan – graficzna analiza problemu poprzez pytania: „Jak jest?”, „Jak powinno być?”, „Dlaczego nie jest tak, jak powinno być?”, co ułatwia planowanie działań naprawczych, np. w zakresie profilaktyki otyłości wśród młodzieży;
- ✓ technika „sześciu kapeluszy” – analiza problemu zdrowotnego z różnych perspektyw, fizycznej, społecznej, emocjonalnej, logicznej, np. konsekwencji nadużywania smartfonów dla zdrowia psychicznego.

2. Metoda wchodzenia w rolę

Rozwija umiejętności społeczne i empatię poprzez symulację rzeczywistych sytuacji zdrowotnych. Obejmuje:

- ✓ odgrywanie scenek – uczniowie ćwiczą np. rozmowę z lekarzem lub reagowanie na sytuacje wymagające udzielenia pierwszej pomocy;
- ✓ symulacja – bardziej złożona forma odgrywania ról, w której uczniowie podejmują decyzje w dynamicznym środowisku (np. organizacja kampanii prozdrowotnej);
- ✓ drama – np. improwizowane odgrywanie ról w kontekście zdrowia psychicznego, relacji międzyludzkich czy radzenia sobie ze stresem;
- ✓ przeprowadzanie wywiadu i ankiety – np. uczniowie zdobywają informacje na temat nawyków zdrowotnych, analizując je w kontekście społecznych i psychologicznych uwarunkowań.

3. *Analizowanie i rozwiązywanie problemów*

Pomaga uczniom rozwijać umiejętności krytycznego myślenia i podejmowania świadomych decyzji. Obejmuje takie techniki jak:

- ✓ burza mózgów – generowanie pomysłów na rozwiązanie problemów zdrowotnych, np. organizowanie aktywnych przerw międzylekcyjnych w formie krótkich ćwiczeń ruchowych, sposoby ograniczania spożycia cukru;
- ✓ drzewo decyzyjne – analiza konsekwencji różnych wyborów zdrowotnych w graficznej formie, np. skutki palenia tytoniu;
- ✓ studium przypadku – analiza rzeczywistych historii i wyciąganie wniosków dotyczących zdrowia i profilaktyki chorób.

4. *Uczenie się w małych zespołach*

Wspiera współpracę i wzajemne uczenie się, umożliwiając każdemu uczniowi aktywne uczestnictwo w procesie edukacji. Stosowane techniki to:

- ✓ puzzle – każdy uczeń zdobywa informacje na określony temat i następnie uczy innych członków zespołu, np. uczniowie poznają różne formy aktywności fizycznej i ich wpływ na zdrowie, porównując zalety treningu siłowego i aerobowego;
- ✓ kula śnieżna – analiza problemu rozpoczyna się indywidualnie, następnie uczniowie dzielą się wnioskami w parach, małych grupach i finalnie na forum klasy, np. uczniowie analizują czynniki wpływające na zdrowie seksualne, znaczenie profilaktyki i świadomych wyborów w relacjach międzyludzkich;
- ✓ zespoły badawcze – np. uczniowie na podstawie badań naukowych wspólnie analizują wpływ aktywnego transportu na zdrowie i codzienne funkcjonowanie.

5. *Metoda projektu*

Umożliwia uczniom samodzielne inicjowanie, planowanie i realizowanie działań prozdrowotnych pod kierunkiem nauczyciela. Metoda ta pozwala na rozwój umiejętności badawczych, analitycznych i organizacyjnych, a także kształtuje odpowiedzialność, współpracę i zdolność do krytycznego myślenia. Dzięki niej uczniowie zdobywają wiedzę w sposób praktyczny, rozwiązując rzeczywiste problemy zdrowotne, co zwiększa motywację i skuteczność nauki. Projekty mogą być realizowane indywidualnie lub zespołowo, a ich efekty prezentowane w formie raportów, kampanii edukacyjnych, wydarzeń społecznych czy materiałów multimedialnych. Na przykład, "Zdrowe jedzenie w szkolnym menu", uczniowie analizują ofertę szkolnej stołówki i sklepików pod kątem wartości odżywczych. Na podstawie

badan i konsultacji z dietetykiem lub z wykorzystaniem rzetelnych aplikacji opracowują propozycję zdrowych zamienników oraz przygotowują kampanię informacyjną, np. plakaty, infografiki czy krótkie filmy edukacyjne, które promują świadome wybory żywieniowe.

6. Metody podające i wykładowe (uzupełniające)

Służą przekazywaniu uczniom kluczowych informacji w sposób uporządkowany i przystępny. Obejmują one:

- ✓ pogadanka – jest formą rozmowy między nauczycielem a uczniami, w której nauczyciel zadaje pytania, pobudzając uczniów do refleksji i formułowania własnych wniosków. Umożliwia stopniowe dochodzenie do rozwiązania problemu i daje uczniom przestrzeń do wyrażenia opinii, np. na temat znaczenia wolontariatu w ochronie zdrowia;
- ✓ opowiadanie – polega na przedstawianiu uczniom określonych zjawisk, wydarzeń lub procesów w formie słownego opisu. Pobudza wyobraźnię i myślenie konkretno-obrazowe, ułatwiając zrozumienie skomplikowanych zagadnień zdrowotnych poprzez ich osadzenie w realistycznym kontekście, np. nauczyciel opowiada historię pacjenta, który nie korzystał z badań profilaktycznych i w konsekwencji wykryto u niego poważną chorobę w zaawansowanym stadium, podkreślając tym samym znaczenie regularnych badań kontrolnych i znajomości systemu ochrony zdrowia;
- ✓ wykład – jest ustnym, uporządkowanym przekazem informacji, wspierającym logiczne myślenie i umożliwia uczniom lepsze zrozumienie treści, np. wpływ relacji międzyludzkich na zdrowie psychiczne.

Weryfikacja efektów uczenia się uczestników kursu

Uwzględnia trzy kluczowe elementy:

- ✓ aktywność i zaangażowanie uczestników – nauczyciele będą oceniani na podstawie uczestnictwa w zajęciach, udziału w dyskusjach oraz wykonywania zadań praktycznych;
- ✓ przygotowanie scenariusza zajęć – każdy uczestnik opracuje scenariusz lekcji edukacji zdrowotnej dostosowany do potrzeb uczniów, który będzie podlegał ocenie pod względem merytorycznym i metodycznym;
- ✓ refleksja i autoewaluacja – uczestnicy dokonają krótkiej samooceny, opisując, które elementy kursu uznali za najbardziej wartościowe oraz jak zamierzają wdrożyć zdobytą wiedzę w praktyce szkolnej.