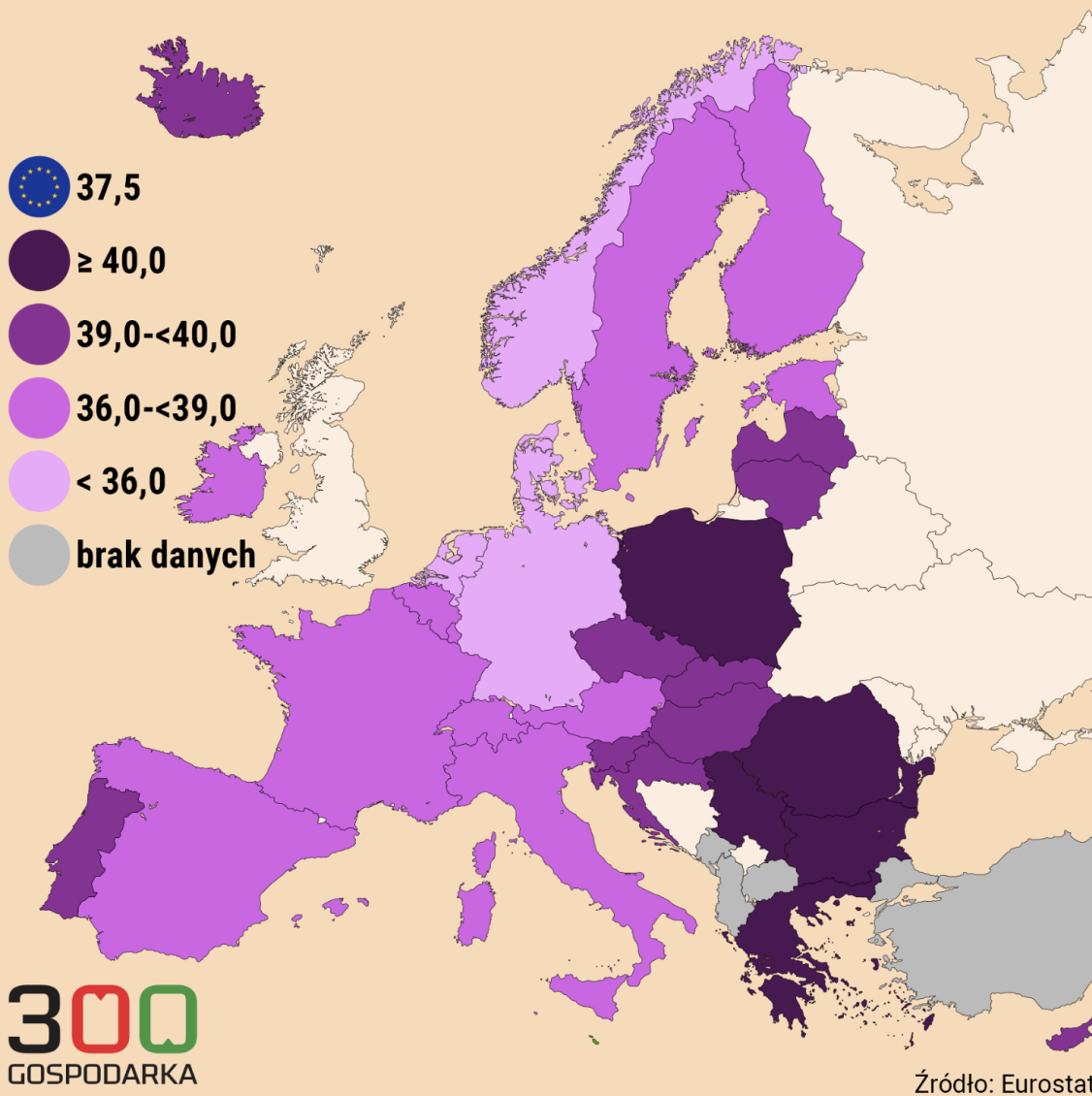




Edukacja zdrowotna – – bardzo potrzebne wsparcie rodziców

dr Monika Kućma
V LO w Gliwicach

Średni tygodniowy czas pracy w godzinach pracownicy w wieku 20-64 lat



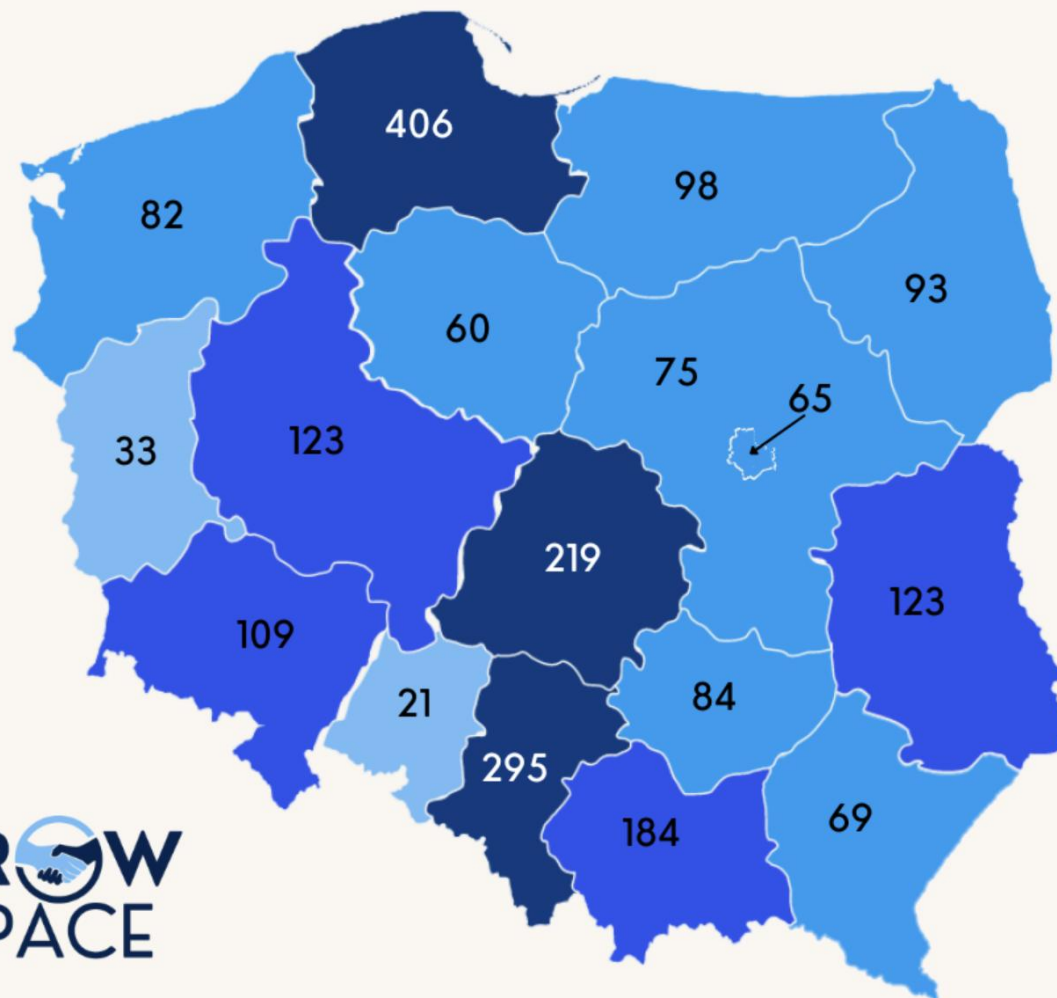
Zapracowany jak
Polak ...

Dane z 2023 roku:
Polska zajmuje
wysokie, drugie
miejsce (40,4
godziny)

Grecy (41 godzin)

Kolejne pozycje
zajmują Rumuni
i Bułgarzy –
pracują po 40,2
godziny
tygodniowo.

ILE PRÓB SAMOBÓJCZYCH DZIECI I MŁODZIEŻY BYŁO W 2023 ROKU?



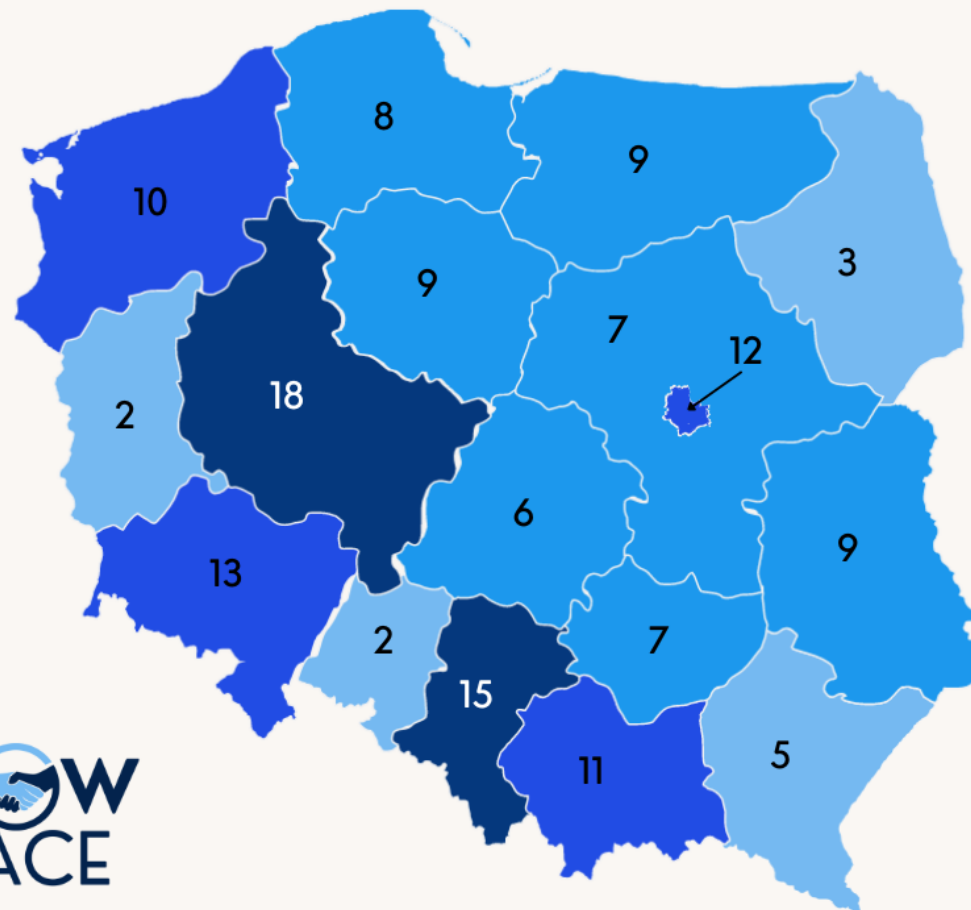
GROW
SPACE



Powyżej 200 100-200 50-100 Poniżej 50

Źródłem danych są wnioski o dostęp do informacji publicznej skierowane do wszystkich Komend Wojewódzkich Policji w dniu 3.01.2024.

ILE PRÓB SAMOBÓJCZYCH DZIECI I MŁODZIEŻY W 2023 ZAKOŃCZYŁO SIĘ ŚMIERCIĄ?



**GROW
SPACE**



Powyżej 15



10-14



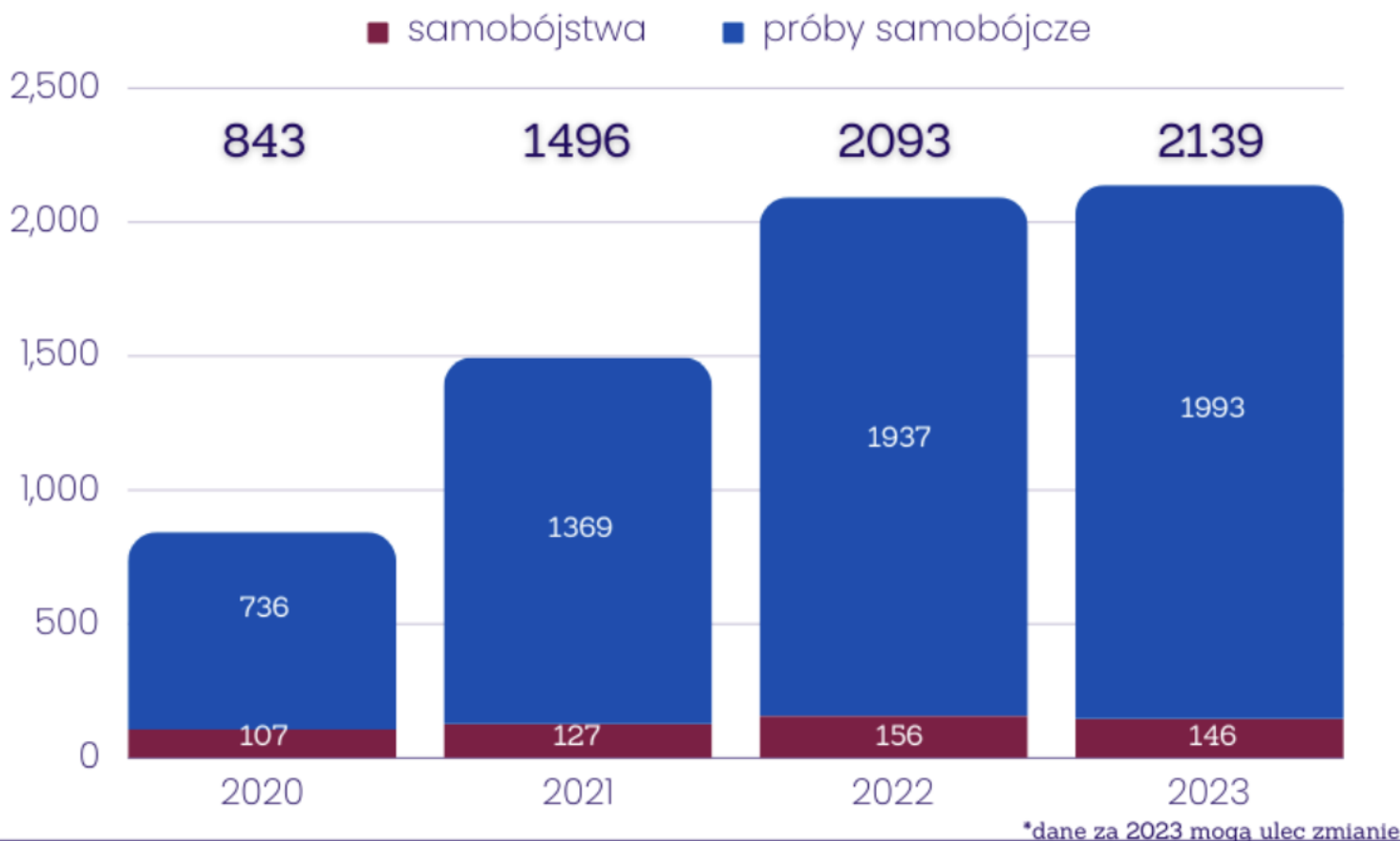
6-9



Poniżej 5

Źródłem danych są wnioski o dostęp do informacji publicznej skierowane do wszystkich Komend Wojewódzkich Policji w dniu 3.01.2024.

Liczba prób samobójczych i samobójstw w grupie wiekowej do 19 roku życia.

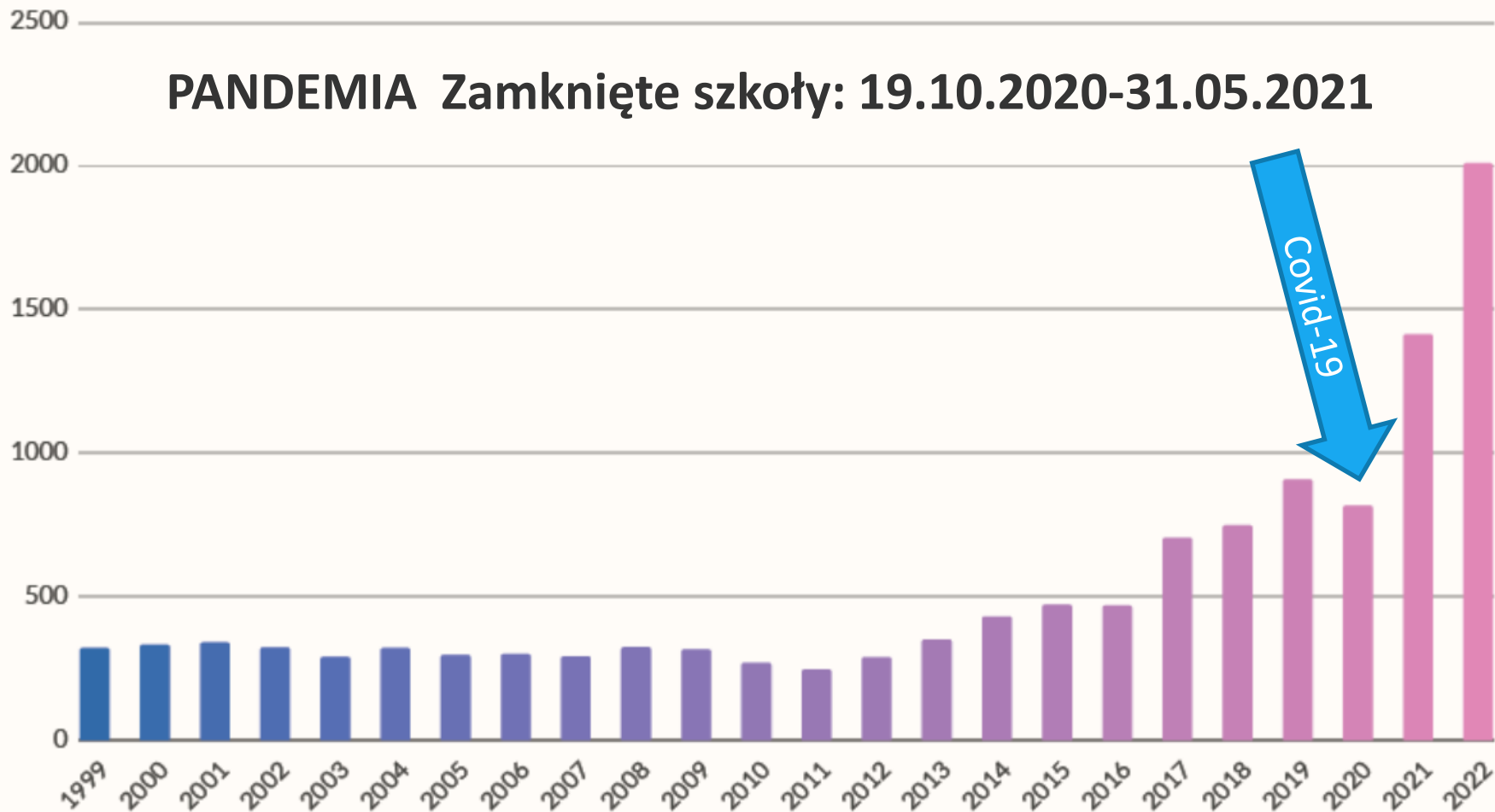


życie warte jest rozmowy

ZAMACHY SAMOBÓJCZE GRUPA WIEKOWA 13-18

w latach 1999 - 2022

PANDEMIA Zamknięte szkoły: 19.10.2020-31.05.2021



projekt „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”



- ✓ W 2023 roku przeprowadzono największe w Polsce badanie stanu zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród dzieci i młodzieży.
- ✓ „Często my, dorośli, debatujemy nad tym, co byłoby dobre dla naszych dzieci, ale ich samych nikt nie pyta o zdanie. Dlatego w naszym projekcie oddajemy głos młodym, bo to oni są tutaj najważniejsi.”

Martyna Wojciechowska, fundacja UNaweza

- ✓ Chcieliśmy się dowiedzieć **DLACZEGO** jest tak źle, jakie jest ich poczucie wartości i sprawczości.

Ankiety uzupełniło ponad **180.000** młodych ludzi z całej Polski. Najwięcej **12-13-14** – latków.



02.3

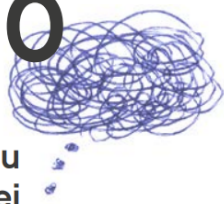
MŁODE GŁOWY A ICH KRYZYS PSYCHICZNY

2023 rok
180.000 młodych ludzi

CO  TRZECI uczeń (29,3%)
ma podejrzenie
depresji

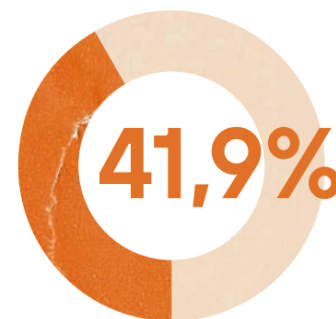
4 NA 10

uczniów (39,2%)
myślało o podjęciu
próby samobójczej



CO 4

młoda osoba (25,9%)
przyznaje, że **mówiła**
o samobójstwie



badanych młodych ludzi
przyznało, że w ich
najbliższym otoczeniu **ktoś**
mówił o samobójstwie,
podjął próbę samobójczą
lub odebrał sobie życie



CO 10

badany uczeń
(8,8%) deklaruje,
że **podjął próbę**
samobójczą

1 NA 5



uczniów (20,1%) **nie chce się żyć**

Prawie CO
PIĄTY

uczeń **planował**
samobójstwo

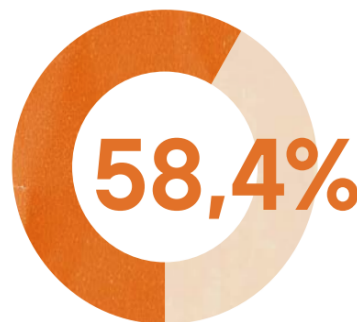
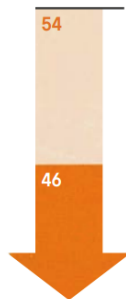


02.7

SAMOOCENA MŁODYCH GŁÓW

Niemal **POŁOWA**

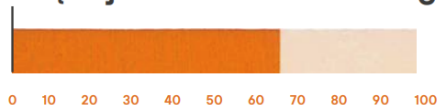
młodych badanych to osoby
o skrajnie niskiej samoocenie



Co drugi uczeń
czasami **czuje się**
bezużyteczny

2 NA 3

uczniów (65,9%) chciałoby mieć
więcej szacunku do samego siebie



1 NA 3

młode osoby (31,6%)
nie lubi siebie



CO



uczeń (26,4%) **uważa, że jest mniej**
wartościowy od innych ludzi



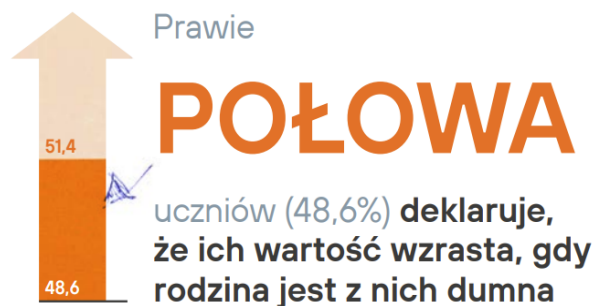
1/3

uczniów **ocenia się przez**
pryzmat swojego ciała

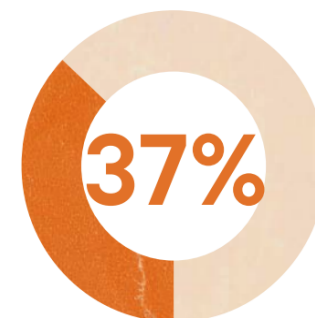


02.8

AKCEPTACJA SPOŁECZNA MŁODYCH GŁÓW

**JEDEN
NA 10**

uczniów (10,5%) czuje, że nie
ma ani jednej osoby, która
w pełni go akceptuje



uczniów uważa, że osoby
posiadające realnych
przyjaciół są bardziej
wartościowe od tych,
którzy ich nie posiadają

14,6%

osób uważa, że osoby
heteroseksualne
są bardziej wartościowe
od pozostałych osób



uczniów (34,1%)
regularnie używa
filtrów do swoich
zdjęć w sieci

CO TRZECI

(27,4%) uważa, że jego wartość
zależy od akceptacji innych

JEDNA TRZECIA

(29,3%) uczniów regularnie postępuje wbrew sobie,
aby być akceptowanym
przez innych

02.9

MŁODE GŁOWY A ICH POCZUCIE SPRAWCZOŚCI



8 NA 10

uczniów (81,9 %) **nie znajduje**
rozwiązań w kłopotliwej sytuacji

53,8%



uczniów w kłopotliwej sytuacji
nie wie, co zrobić

Prawie



CO DRUGI

(44,1%) w kłopotliwej sytuacji
spodziewa się niepowodzenia

Więcej niż

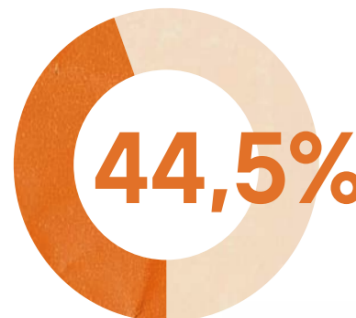
POŁOWA

młodych (56,4%) niekiedy
uważa, że jest do niczego



CO DRUGI

uczeń (51,2%) **nie jest z siebie dumny**

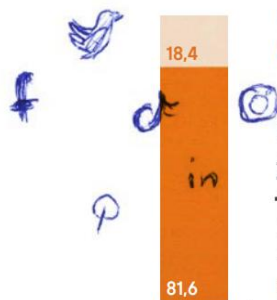


44,5%

badanych uważa, że **nie**
wiedzie im się w życiu

02.10

RZECZYWISTOŚĆ CYFROWA MŁODYCH GŁÓW



8 NA 10

uczniów zadeklarowało, że **przed ukończeniem 13. roku życia** miało konto w mediach społecznościowych

Prawie

POŁOWA

uczniów (49,8%) w ciągu ostatniego miesiąca **doświadczyła hejtu w sieci**



W **42,6%** 

przypadków **hejt dotyczył wyglądu fizycznego**

41,9%

uczniów przyznało, że **doświadcza hejtu od rówieśników z klasy**



CO PIĄTY

(22,7%) czuje się **uzależniony od nowych technologii**



JEDNA TRZECIA

uczniów (33,3%) silnie **odczuwa FOMO**, czyli lęk przed odłączeniem od sieci



17,5%

uczniów **odczuwa przemęczenie ekranowe**



Wnioski z projektu „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”.

✓ „Triada kryzysu psychicznego dzieci i młodzieży”:

- **samotność** „dla nikogo nie jestem ważny/a”,
- **skrajnie niska samoocena** „nic nie znaczę”,
- **niskie poczucie sprawczości** „niczego nie potrafię”.

✓ Te uczucia są przyczyną dramatycznego wzrostu myśli samobójczych wśród młodych ludzi, samookaleczania się, a nawet zachowań samobójczych.

✓ Wielu młodych doświadcza hejtu i przemocy rówieśniczej.

✓ Do tego brak wiary w skuteczność profesjonalnej pomocy czy wsparcia kolegów i koleżanek, a nawet rodziny.

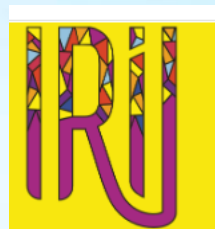




MŁODE GŁOWY
Otwarcie o zdrowiu psychicznym



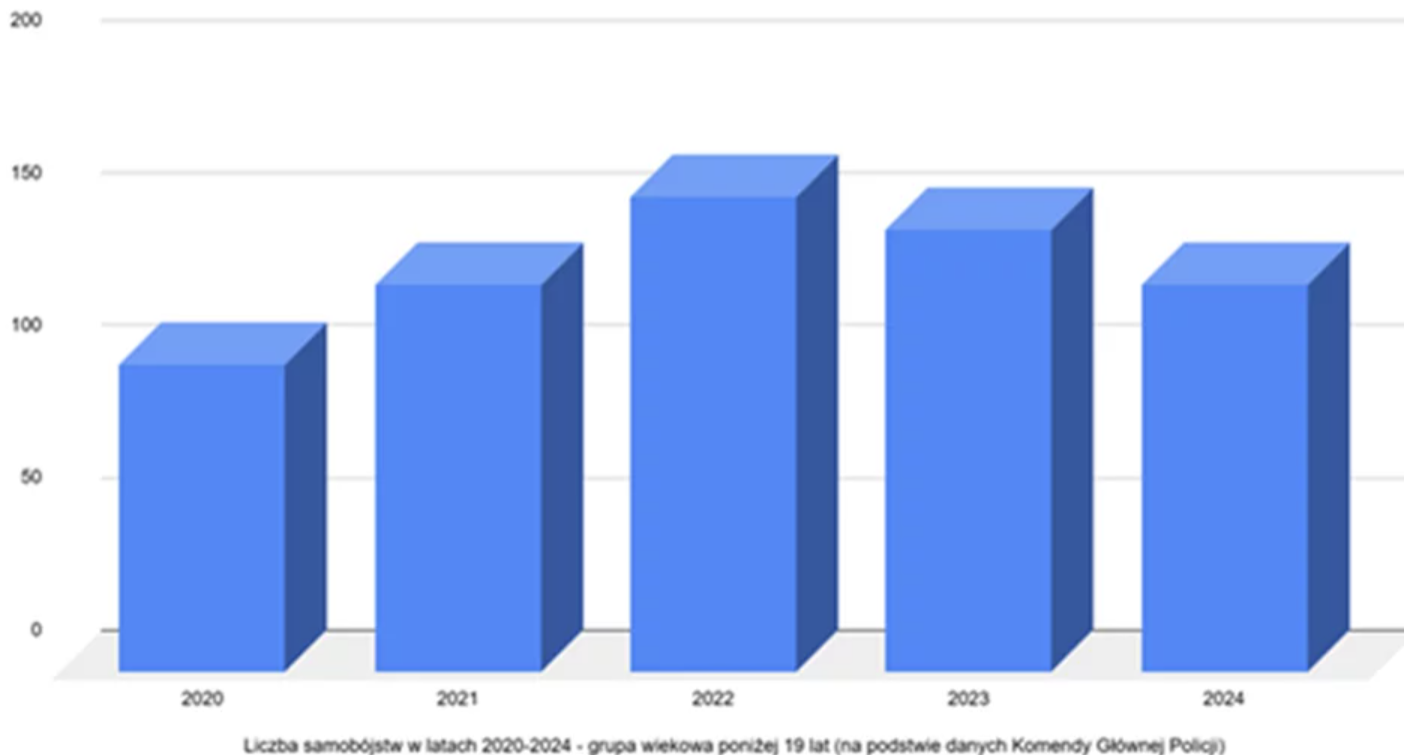
 **PFR Fundacja**
CYBER
BEZPIECZNI



saferinternet.pl



Liczba samobójstw w latach 2020-2024 - grupa wiekowa poniżej 19 lat (na podstawie danych Komendy Głównej Policji)



Po raz pierwszy od 2020 r. łączna liczba samobójstw w ogólnej populacji spadła poniżej 5000 i wyniosła w 2024 r. **4845**. Było to mniej o 7,4% w stosunku do 2023 r. Największy spadek, bo aż 12,4%, zanotowano właśnie w grupie najmłodszych, czyli dzieci i nastolatków poniżej 19 roku życia. **dr Halszka Witkowska** –
- certyfikowany suicydolog, ekspert Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, członek Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego, pomysłodawczyni i koordynatorka kampanii społecznej „Życie warte jest rozmowy”.

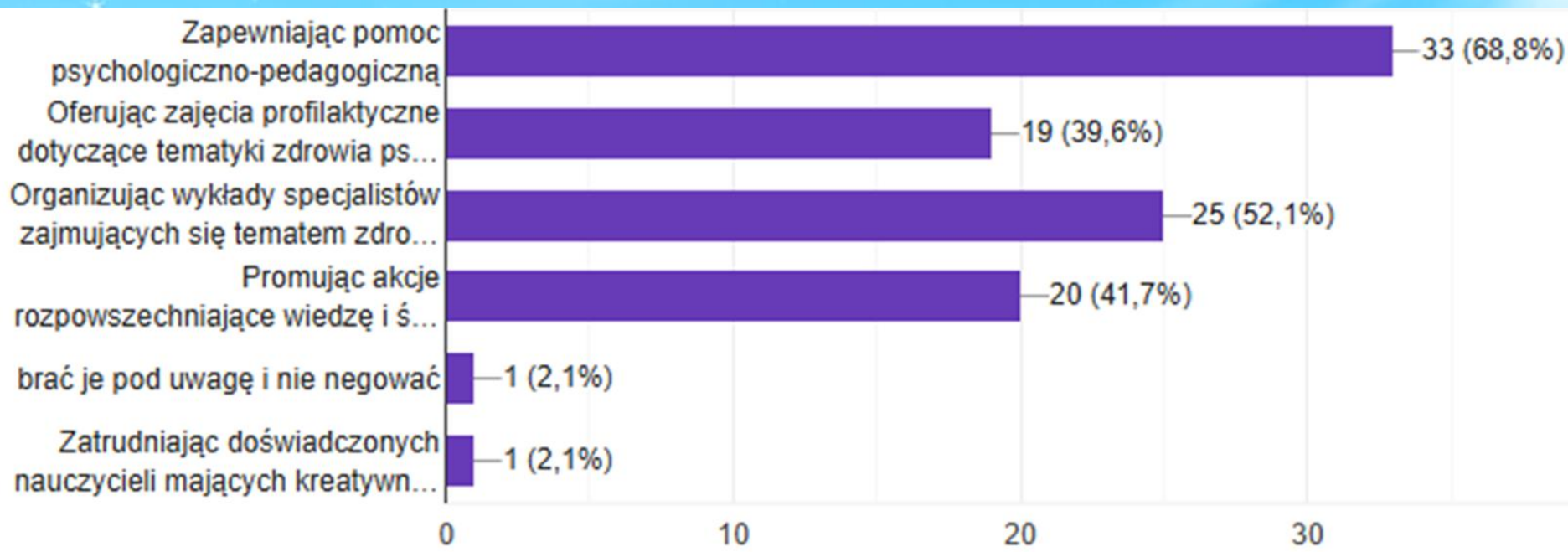
<https://niewidacpomnie.org/2025/01/23/samobojstwa-dzieci-i-nastolatkow-w-2024-r-w-polsce/>



12. Jak szkoła może zadbać o Twoje bezpieczeństwo psychiczne?



48 odpowiedzi



Oferując zajęcia profilaktyczne dotyczące tematyki zdrowia psychicznego

Organizując wykłady specjalistów zajmujących się tematem zdrowia psychicznego

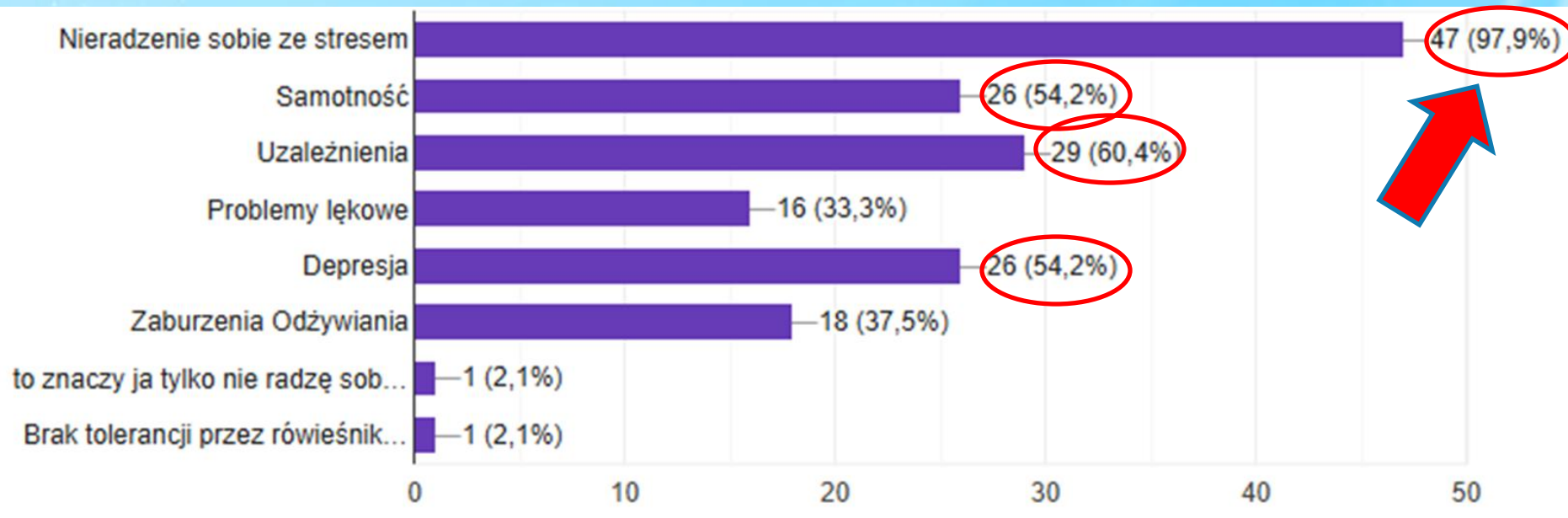
Promując akcje rozpowszechniające wiedzę i świadomość o konkretnych problemach psychicznych



13. Jakie niebezpieczeństwa – z zakresu bezpieczeństwa psychicznego – zagrażają najbardziej Tobie i Twoim rówieśnikom?



48 odpowiedzi



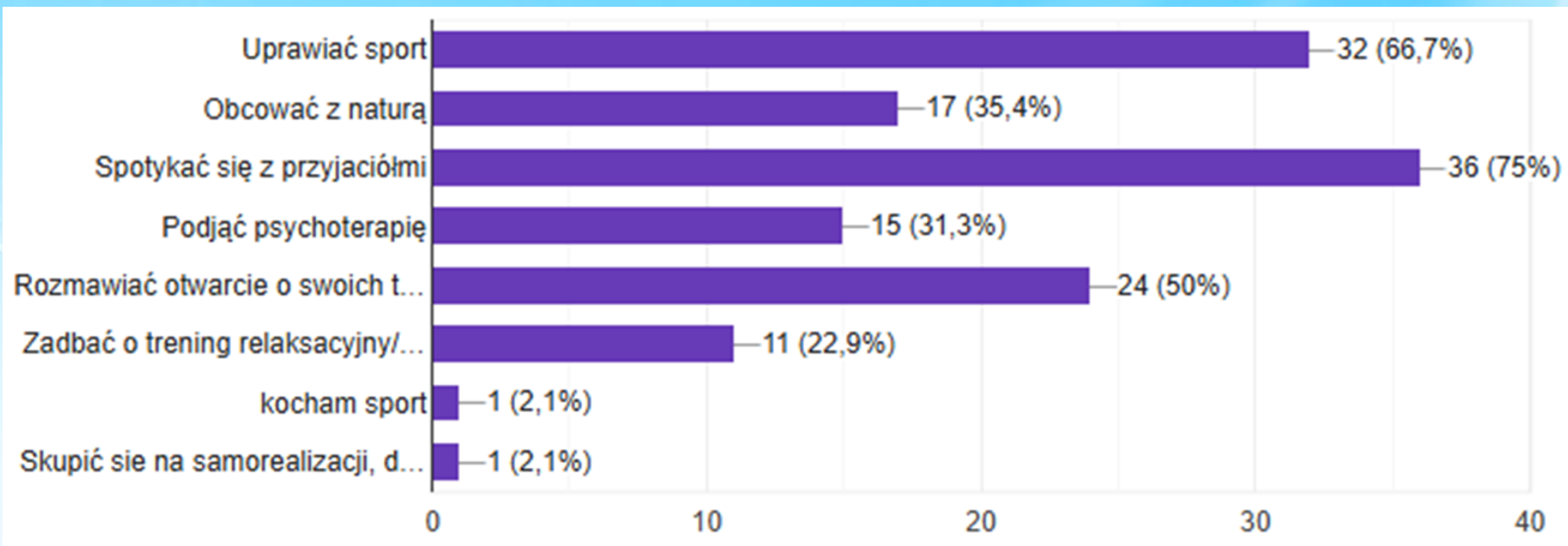
„to znaczy, ja tylko nie radzę sobie ze stresem”

„Brak tolerancji przez rówieśników będąc np. gejem, Żydem, Ukraińcem, Białorusinem, Rosjaninem, czarnym, żółtym, łysym, niepełnosprawnym itp.”



14. Jak najlepiej Twoim zdaniem zadbać o swoje bezpieczeństwo psychiczne?

48 odpowiedzi



- Rozmawiać otwarcie o swoich trudnościach z dorosłym – rodzicami, wychowawcą, pedagogiem, psychologiem itp.
- Zadbać o trening relaksacyjny/medytację
- „Skupić się na samorealizacji, dystansować toksyczne osoby, nie przejmować się opinią innych ludzi, nawrócić się”



Edukacja zdrowotna

– to przedmiot, który:

- ✓ wreszcie zapełnia tę lukę edukacyjną w polskich szkołach,
- ✓ wychodzi naprzeciw potrzebom młodzieży,
- ✓ pomaga uzyskać wiarygodne, naukowe odpowiedzi na ważne i trudne pytania dotyczące życia,
- ✓ ćwiczy umiejętności potrzebne, aby zadbać o siebie,
- ✓ wyrabia dobre nawyki na całe życie.



Czego chcemy dla naszych dzieci?



<https://image.jimcdn.com/app/cms/image/transf/dimension=820x10000:format=jpg/path/s8e0488cec5739f15/image/iec442ecc69f9a575/version/1489675260/image.jpg>

[https://img.pixers.pics/pho_wat\(s3:700/FO/50/05/87/64/700_FO50058764_95127698c0669be9797b54d1f4e3cf2e.jpg,525,700,cms:2018/10/5bd1b6b8d04b8_220x50-watermark.png,over,305,650,jpg\)/naklejki-chlopiec-i-dziewczynka-z-kwiatami.jpg](https://img.pixers.pics/pho_wat(s3:700/FO/50/05/87/64/700_FO50058764_95127698c0669be9797b54d1f4e3cf2e.jpg,525,700,cms:2018/10/5bd1b6b8d04b8_220x50-watermark.png,over,305,650,jpg)/naklejki-chlopiec-i-dziewczynka-z-kwiatami.jpg)



Jakie są cele edukacji zdrowotnej?

✓ **BEZPIECZEŃSTWO** – uodpornienie na zagrożenia związane z chorobami, uzależnieniami i dezinformacją.

✓ **ZDROWIE** – świadome dbanie o swoje zdrowie fizyczne i wyrabianie dobrych nawyków prozdrowotnych.

✓ **SZCZĘŚCIE** – zrozumienie co wpływa na zdrowie psychiczne i nastrój,

- uświadomienie sobie, jakie elementy budują poczucie własnej wartości,

- poznanie sposobów na poprawienie nastroju, motywacji i skuteczności działania

✓ **PRZYGOTOWANIE DO DOROSŁOŚCI** – budowanie relacji opartych na wartościach takich jak zdrowie, godność, szacunek i tolerancja,

- odpowiedzialne pełnienie ról społecznych.



**Czego uczniowie i uczennice
będą się uczyć na zajęciach
edukacji zdrowotnej?**



1. Wartości i postawy

- Ten dział obejmuje **wartości i postawy**, które kształtuje edukacja zdrowotna.
- Gdzie umieszczają zdrowie w osobistej hierarchii wartości?
- Na czym polega troska o zdrowie własne i innych?
- Jak kształtować postawę optymizmu życiowego?
- Rola wolontariatu, działania prospołeczne w zakresie promocji zdrowia.
- Wspierane będą takie wartości jak **szacunek, odpowiedzialność, empatia, godność, akceptacja.**



2. Zdrowie fizyczne

- Higiena i profilaktyka najważniejszych współcześnie chorób (m.in. nadciśnienie tętnicze, choroby serca, alergie, nowotwory, cukrzyca, otyłość, choroby zakaźne).
- Poznają badania diagnostyczne i przesiewowe.
- Zyskają świadomość, **jak styl życia wpływa na zdrowie**
Nauczają się oceniać symptomy ważnych chorób, by wiedzieć, kiedy należy skontaktować się z lekarzem.



3. Aktywność fizyczna

- Rola ruchu w codziennym życiu.
- Jak wybrać ulubiony rodzaj aktywności fizycznej?
- Jak przygotować się do bezpiecznego uprawiania sportu? Bezpieczne suplementy a groźne stymulanty.
- Jak ograniczać czas spędzany w pozycji siedzącej?
- Jak monitorować swoją aktywność?
- Rodzaje aktywności fizycznej zalecanej w różnym wieku i osobom ze zróżnicowanymi potrzebami zdrowotnymi.
-  Zagrożenia związane z nadmierną i nieodpowiednią aktywnością fizyczną.

4. Odżywianie

- Planowanie zdrowego odżywiania się,
- Talerz Zdrowego Żywnienia, regularne posiłki, rola odpowiedniego nawadniania,
- konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania.
- negatywne skutki niewłaściwych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących i stosowania środków dopingujących oraz wpływu reklam i trendów na odżywianie się młodzieży.
-  cukier, cholesterol, gluten, kofeina – prawdy i mity na temat odżywiania
- Która dieta jest najlepsza dla młodzieży?



5. Zdrowie psychiczne

- Ten dział obejmuje treści poświęcone zdrowiu psychicznemu, odpowiadające na potrzeby młodzieży w dzisiejszym świecie.
- Jak rozumieć własne **emocje**?
- Jak radzić sobie ze **stresem**, napięciem i trudnymi sytuacjami?
- Jak rozpoznać i wspierać (**depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania, zachowania autodestruktywne**)
-  Budowanie **poczucia własnej wartości**, wzmacnianie **samooceny** oraz rozwijanie **relacji** opartych na zaufaniu i empatii.

5. Zdrowie psychiczne c.d.

- Wpływ mediów społecznościowych na psychikę młodych ludzi, w tym **presji porównywania się**, potrzebie bycia „idealnym” i **lęku przed wykluczeniem (FOMO)**.
- Jak wspierać siebie i innych?
- Jak otwarcie mówić o **emocjach**?
- Jak i gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych?



6. Zdrowie społeczne

- Rola rodziny, koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, miłość, tworzenie dojrzałych relacji.
- Jak dbać o atmosferę w rodzinie i więzi rodzinne?
- Prawa i obowiązki dzieci i rodziców.
- Jak sobie radzić ze zmianami w rodzinie?
- Jak rozpoznać zachowania nieodpowiednie i przemocowe w relacjach?
- Jak asertywnie reagować, rozpoznawać manipulację i rozwiązywać konflikty?

Czym się różni zakochanie od miłości i od popędu seksualnego? Jak dbać o długotrwałe relacje?



8. Zdrowie seksualne

Nasza kultura jest pełna szkodliwych przekazów na temat seksualności. Ciała młodych osób w mediach bywają **uprzedmiotawiane** – wartość osoby jest sprowadzana jedynie do jej atrakcyjności. Niektóre bardzo znane postacie, np. w internecie, słyną tylko z tego, jak wykorzystują swoje ciało, swoją atrakcyjność i seksualność do zdobywania popularności i wzbudzania zainteresowania.

Nastolatki potrzebują rozmowy o tym, jakie złe skutki ma takie podejście, jak wpływa na całe życie i jakie są alternatywy dla takiego stylu życia.

Niezwykle ważna jest możliwość porozmawiania na ten temat z rówieśnikami w obecności kompetentnego nauczyciela. Młodzi ludzie mogą się przekonać, że wokół jest wiele osób, które cenią wyżej inne wartości niż popularność.



8. Zdrowie seksualne c.d.

Drugi bardzo ważny temat w tym okresie to **asertywność** i **świadomość swoich granic**, a także **komunikowanie ich** innym.

Omówimy, czym jest przekraczanie granic intymnych i gdzie można szukać pomocy.

Jak rozpoznać zagrożenia w internecie (uwodzenie nieletnich, pornografia, szantaż seksualny (**sextortion**), **seksting** itd.)

Przedyskutujemy rolę odpowiedzialności w odniesieniu do sfery intymnej, **odporności na presję** (rówieśniczą, medialną, kulturową) i **konsekwencje przedwczesnej inicjacji**.

Uczniowie zdobędą wiedzę na temat: antykoncepcji, zapobiegania infekcjom i chorobom przenoszonym drogą płciową, dbania o zdolność do posiadania potomstwa, bezpiecznej ciąży.



9. Zdrowie środowiskowe

- Wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka.
- zanieczyszczenie powietrza i wód, hałas i światło
- Dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia?
Dlaczego tak cenne są tereny zielone w miastach?
- Zmiany klimatu i różnorodność biologiczna – co możemy zrobić?
- Odpowiedzialność za swoje działania w odniesieniu do całej planety i jej wyczerpujących się zasobów.



10. Internet i profilaktyka uzależnień

- Jak **bezpiecznie korzystać z internetu?** (higiena cyfrowa, różnice między relacjami online i offline, dbanie o prywatność w internecie, zagrożenia związane m.in. z cyberprzemocą i hejtem, patostreaming, challenge'e, dezinformacja, fake newsy...).
- **Profilaktyka uzależnień** od różnych substancji psychoaktywnych (narkotyki, dopalacze, alkohol, e-papierosy, lekomania).
- Promocja higieny cyfrowej i stylu życia wolnego od zachowań ryzykownych.

Gdzie szukać pomocy dla siebie lub innych?



11. System ochrony zdrowia

- Wsparcie najstarszych nastolatków w samodzielnym korzystaniu z systemu ochrony zdrowia po osiągnięciu pełnoletności.
- Jakie są prawa pacjenta i jak reagować na ich nieprzestrzeganie?
- Jak korzystać ze świadczeń zdrowotnych przychodni, szpitala, poradni specjalistycznej itd.?
- Kiedy należy wezwać zespół ratownictwa medycznego i jak rozmawiać z dyspozytorem?
-  Różnica między lekiem a suplementem.
Jak czytać ze zrozumieniem ich ulotki?
- Jak korzystać z Internetowego Konta Pacjenta?

**Porozmawiajcie Państwo ze swoim
dzieckiem.**

**Podjmijcie razem decyzję,
czy rezygnować z tak ważnych zajęć**



Dziękuję za uwagę



Podstawa programowa

1. Wartości i postawy
2. Zdrowie fizyczne
3. Aktywność fizyczna
4. Zdrowe odżywianie
5. Zdrowie psychiczne
6. Relacje społeczne
7. Zdrowie seksualne
8. Zdrowie środowiskowe
9. Higiena cyfrowa
i profilaktyka uzależnień
10. System ochrony
zdrowia



Strony z materiałami:

- **Program nauczania Edukacji zdrowotnej dla liceum** – Daniela Bartosiak

<https://www.gov.pl/attachment/a70eb7bc-5da5-403c-b1f8-536370a5b424>

- **Podstawa programowa Edukacji zdrowotnej**

<https://www.gov.pl/web/edukacja/podstawa-programowa2>

- **„Edukacja zdrowotna. Zdrowie i bezpieczeństwo Twojego dziecka”** - Aleksandra Lewandowska, Antonina Kopyt, Ośrodek Rozwoju Edukacji –
- **broszura informacyjna**

<https://www.gov.pl/web/edukacja/edukacja-zdrowotna>

- **Raport Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym**

https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf



Wprowadzenie edukacji zdrowotnej:

- przeciwdziałają zagrożeniom dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- daje uczniom przestrzeń do rozmów o ważnych tematach pod opieką kompetentnego nauczyciela;
- pozwala na wczesną profilaktykę i przeciwdziałanie zaburzeniom i chorobom;
- uczy rozpoznawania emocji i radzenia sobie ze stresem, komponowania zdrowych posiłków, codziennej aktywności ruchowej, dbałości o środowisko, szanowania granic swoich i innych osób, współpracy i wzajemnej troski;
- wspiera zdobywanie informacji o zdrowiu z wiarygodnych źródeł, popartych wiedzą naukową;
- rozwija kompetencje społeczne i zdrowotne potrzebne w dorosłości;
- wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i wspólnoty w szkole.



Edukacja zdrowotna:

- rozwija konkretne umiejętności (np. udzielania pierwszej pomocy, komunikacji, dbania o zdrowie psychiczne, wyboru odpowiednich ćwiczeń fizycznych, planowania posiłków);
- przygotowuje uczniów i uczennice do odpowiedzialnego życia – nie tylko w wymiarze fizycznym, lecz także emocjonalnym i społecznym;
- wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, przynależności i zrozumienia, co ma kluczowe znaczenie w profilaktyce problemów psychicznych, uzależnień czy przemocy;
- pozwala uczniom i uczennicom lepiej zrozumieć siebie i innych oraz uczy, jak i gdzie szukać pomocy;
- wspiera budowanie relacji opartych na szacunku i trosce;



- uczy, jak bezpiecznie korzystać z internetu i nowych technologii, przeciwdziała uzależnieniom cyfrowym;
- rozwija kompetencje krytycznego myślenia i higieny cyfrowej, co ma ogromne znaczenie w świecie, w którym młodzi ludzie spędzają coraz więcej czasu online i są narażeni na szkodliwe treści, presję społeczną czy dezinformację;
- pomaga przygotować młodych ludzi do dorosłego życia – z wiedzą, świadomością i umiejętnościami, które wykraczają poza ramy klasycznych przedmiotów.

