

Komentarz do III kierunku realizacji polityki oświatowej państwa
w roku szkolnym 2025/2026

**Promocja zdrowego trybu życia w szkole – kształtowanie postaw i zachowań
prozdrowotnych. Wspieranie aktywności fizycznej uczniów**

Współczesna szkoła ma do odegrania kluczową rolę w kształtowaniu nawyków zdrowotnych młodego pokolenia. Tym pilniejsze wydaje się to zadanie w kontekście najnowszych badań dotyczących kondycji fizycznej dzieci i młodzieży (m.in. *Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0; 2022*)¹. W obliczu alarmujących danych dotyczących tendencji spadkowej uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego, ale także coraz gorszej kondycji psychicznej dzieci i młodzieży, wprowadzenie przedmiotu edukacja zdrowotna jest podstawą do rozpoczęcia działań w zakresie promocji zdrowego stylu życia.

Jednak skuteczność tych działań zależy nie tylko od ich obecności w planie lekcji, ale także w kulturze szkoły – codziennych relacjach, organizacji przestrzeni, rytmie dnia, a przede wszystkim – w postawie dorosłych. Ponieważ przedmiot jest w tym roku nieobowiązkowy, to w rękach dyrektorów i wychowawców spoczywa obowiązek zachęcenia uczniów (oraz ich rodziców) do udziału w nim. Ważne jest, by podkreślać jego holistyczność – w podstawie programowej znajdują się zagadnienia dotyczące szeroko pojętego zdrowia: psychicznego, fizycznego, społecznego, seksualnego, profilaktyki uzależnień, także od internetu, oraz odżywiania. Są to więc te treści, które mogą się okazać przydatne w codziennym życiu.

Warto dodać, że każdy nauczyciel, niezależnie od nauczanego przedmiotu, może wspierać prozdrowotne postawy: przez modelowanie zachowań (np. aktywna przerwa, picie wody zamiast słodzonych napojów), organizowanie lekcji w ruchu (tzw. walking lessons, burze mózgów na stojąco) czy uwzględnianie tematów zdrowotnych w treściach dydaktycznych.

Równie ważne jest wspieranie kondycji psychicznej uczniów – poprzez budowanie wspierającej atmosfery, ograniczanie presji ocen i promowanie dobrostanu. Aktywność fizyczna powinna być traktowana nie jako obowiązek, ale jako źródło radości i energii.

Proponowana oferta form doskonalenia:

1. Warsztaty i szkolenia

- Nauczyciel wychowania fizycznego jako doradca w projektowaniu kariery
- Edukacja zdrowotna – nowy przedmiot w szkole
- Nowa podstawa programowa z wychowania fizycznego
- Gry i zabawy na lekcji wychowania fizycznego

¹ <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/Poland-report-card-long-form-2022.pdf>
[data dostępu: 10.07.25]

- Minipiłka siatkowa – innowacyjne pomysły i praktyczne rozwiązania
- Wychowanie do czasu wolnego

2. Konferencja

- Szkoła dla zdrowia – nowe wyzwania i możliwości

Komentarz opracowała:

Anna Godzińska
wicedyrektorka ds. pedagogicznych