

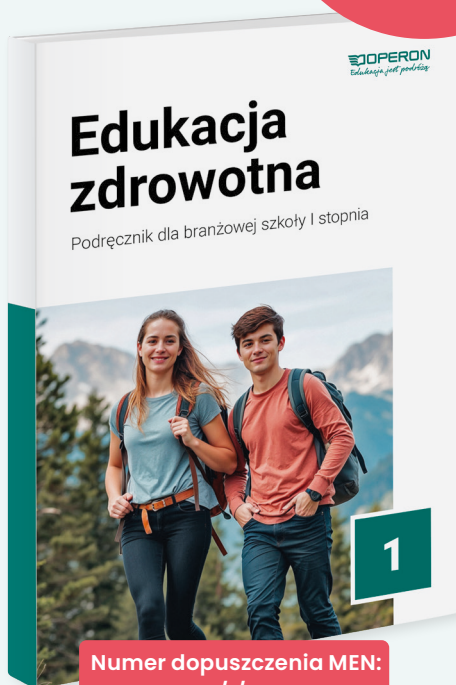
Edukacja zdrowotna

OPERON
Edukacja jest podróżą

Broszura
zawiera
fragment
podręcznika



Numer dopuszczenia MEN:
1242/1/2025



Numer dopuszczenia MEN:
1248/1/2026

w przygotowaniu:

NOWY OBOWIĄZKOWY PRZEDMIOT

w szkołach
ponadpodstawowych
od września 2026 r.



Spis treści

Edukacja zdrowotna – jak kształtować nawyk dbałości o zdrowie	1
Edukacja zdrowotna – kwestie organizacyjne	2
Projekt na lekcjach edukacji zdrowotnej. Przykład projektu	3
Elementy podręcznika Operonu, które realizują założenia podstawy programowej	4
Tematy fakultatywne w podręczniku Operonu	6
Czym się kierować przy wyborze tematów fakultatywnych?	7
Fragment podręcznika	8

Edukacja zdrowotna – jak kształtować nawyk dbałości o zdrowie

Od września 2026 roku edukacja zdrowotna będzie przedmiotem obowiązkowym w szkołach ponadpodstawowych. We wrześniu ubiegłego roku zastąpiła ona wychowanie do życia w rodzinie. Ideą przedmiotu jest zrozumienie przez uczniów, jak różne czynniki wpływają na zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, seksualne i środowiskowe. Uczniowie będą zdobywać umiejętności analizy i korzystania z rzetelnych źródeł wiedzy o zdrowiu oraz promować zdrowy styl życia.

■ O co chodzi w edukacji zdrowotnej?

Celem przedmiotu jest kształtowanie kompetencji uczniów, które dotyczą dbałości o zdrowie przez całe życie oraz budowania potencjału zdrowotnego – własnego i otoczenia. Ważne są współpraca i zaangażowanie w działania prozdrowotne w szkole i społeczności lokalnej. Przedmiot ma charakter interdyscyplinarny, łączy wiedzę z nauk medycznych, społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych.

■ Wzór dla reformy 2026

” Edukacja zdrowotna oprócz rozwijania alfabetyzmu zdrowotnego (ang. health literacy) koncentruje się na kształtowaniu zdolności krytycznego myślenia, analizy oraz oceny informacji dotyczących zdrowia. Proces ten szczególnie akcentuje umiejętność podejmowania trafnych decyzji zdrowotnych (...). Kluczowym elementem jest również podejmowanie działań profilaktycznych i naprawczych z uwzględnieniem aspektów zdrowia publicznego i środowiskowego.

Źródło: Podstawa programowa edukacji zdrowotnej



Edukacja zdrowotna to przede wszystkim przedmiot praktyczny. Zgodnie z informacjami z Ministerstwa Edukacji Narodowej taka **konstrukcja podstawy to zapowiedź nowości**, jakie czekają nas w dużej reformie edukacji.

■ Jak podstawa programowa edukacji zdrowotnej wpisuje się w założenia profilu absolwenta?

W ramach nowego przedmiotu uczeń będzie rozwijał następujące umiejętności:

- poszukiwanie i weryfikowanie informacji,
- określanie własnego zdania, wyrażanie go i uzasadnianie,
- prowadzenie dialogu z szacunkiem dla innych,
- podejmowanie działań na rzecz problemów społecznych i środowiskowych,
- wpływanie na władze publiczne.

Edukacja zdrowotna – kwestie organizacyjne

Przedmiot
obowiązkowy
od września
2026 r.

Cel: Edukacja zdrowotna ma kształtować kompetencje uczniów, które dotyczą dbałości o zdrowie przez całe życie, oraz budować potencjał zdrowotny własny i otoczenia.

Kto będzie uczył tego przedmiotu? Nauczyciele biologii, przyrody, wychowania fizycznego, wychowania do życia w rodzinie i psychologów.

Zajęcia mogą prowadzić też osoby, które ukończyły studia przygotowujące do wykonywania zawodu: lekarza, dentysty, farmaceuty, pielęgniarki, położnej, diagnosty laboratoryjnego, fizjoterapeuty, ratownika medycznego, albo studia w zakresie zdrowia publicznego, i mają przygotowanie pedagogiczne. Uczyć mogą także nauczyciele, którzy ukończyli studia podyplomowe z przedmiotu edukacja zdrowotna.

Nowością jest wprowadzenie przez Ministerstwo Edukacji Narodowej możliwości prowadzenia lekcji przez zespół dwóch lub więcej nauczycieli.

■ Zasady organizacji zajęć

Edukacja zdrowotna będzie przedmiotem obowiązkowym od września 2026 roku. Zostanie podzielona na dwie części:

- **obowiązkową** – obejmującą między innymi takie zagadnienia, jak: higiena cyfrowa, profilaktyka uzależnień, odżywianie, aktywność fizyczna i zdrowie psychiczne;
- **nieobowiązkową** – dotyczącą zdrowia seksualnego.

O tym, czy dany uczeń będzie uczestniczył w zajęciach z modułu „zdrowie seksualne”, decydować będą rodzice lub pełnoletni uczniowie.

Liceum ogólnokształcące	Technikum	Branżowa szkoła I stopnia
1 godzina tygodniowo przez 2 lata	1 godzina tygodniowo przez 2 lata	1 godzina tygodniowo przez 2 lata

W liceach, technikum oraz szkołach branżowych uczniowie będą się uczyć edukacji zdrowotnej przez 2 lata.

Decyzję o tym, czy przedmiot będzie realizowany w klasach I i II, II i III czy w klasach I i III szkoły ponadpodstawowej, podejmować będzie dyrektor szkoły.

Projekt na lekcjach edukacji zdrowotnej.

Przykład projektu

Twórcy podstawy programowej przedmiotu edukacja zdrowotna kładą duży nacisk na działania uczniowskie, między innymi na rzecz społeczności. Zgodnie z założeniami **uczniowie, pracując w małych grupach (3–5 osób), zrealizują w toku nauki przedmiotu przynajmniej jeden projekt edukacyjny** na wybrany przez siebie temat. Projekt może mieć charakter badawczy lub społeczny.

Cel projektu badawczego: znalezienie odpowiedzi na pytania badawcze przy wykorzystaniu przynajmniej trzech uzupełniających się źródeł informacji.

Cel projektu społecznego: rozwiązanie wybranego problemu społecznego na poziomie klasy, szkoły czy społeczności lokalnej.

Przykład projektu w podręczniku Operonu

- Kim była Mary Mallon i dlaczego stała się znana?
- Jakie były konsekwencje jej zachowania dla zdrowia publicznego?
- Jakie obecnie kroki należałoby podjąć w podobnej sytuacji?

Propozycja projektu

Projekt badawczy „Choroby zakaźne w historii i dziś”: Przeanalizujcie w grupach lub klasie, jak różne choroby zakaźne wpływały na społeczeństwa w różnych epokach. Porównajcie pandemie historyczne (np. dżuma, grypa hiszpanka) z obecną sytuacją zdrowotną (np. COVID-19).

Projekt społeczny – pomoc dla hospicjum: Zorganizujcie akcję charytatywną, np. zbiórkę potrzebnych rzeczy dla lokalnego hospicjum lub spotkanie z jego pracownikami, aby lepiej zrozumieć potrzeby pacjentów i ich rodzin.

Twórcy podstawy programowej zalecają także, aby każdy uczeń prowadził własne **portfolio**. To **osobista dokumentacja działań i projektów, które odzwierciedlają jego zaangażowanie i zdobyte umiejętności**. Dzięki niemu uczeń nie tylko porządkuje efekty swojej pracy, lecz także uczy się refleksji nad własnym rozwojem i odpowiedzialności za realizowane zadania. **Portfolio staje się zbiorem dowodów, które pokazują proces uczenia się, podejmowanych inicjatyw oraz osiągnięć.**

Aby ułatwić prowadzenie portfolio, warto od początku przedstawić uczniom jasne wytyczne dotyczące jego formy, zawartości, estetyki, a także sposobu dokumentowania i porządkowania materiałów. **Portfolio wspiera naukę, a także buduje poczucie sprawczości i pokazuje uczniowi, że jego działania mają znaczenie i wpływ na otoczenie.**

Elementy podręcznika Operonu, które realizują założenia podstawy programowej

Cele podane na początku każdej lekcji pomagają uczniowi zrozumieć sens podejmowanych tematów i motywują go do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.

Hasła na marginesach ułatwiają uczniowi nawigację po treści. Wskazują nadrzędne zagadnienia poruszane w danym akapicie i umożliwiają szybkie odnalezienie informacji. Takie uporządkowanie wiedzy wspiera samodzielność i planowanie nauki. Te same hasła są przywoływane w podsumowaniu lekcji, wraz z numerami stron.

„Zajrzyj do źródła” pozwala uczniom pracować z tekstami źródłowymi, co rozwija umiejętność krytycznej analizy i interpretacji faktów oraz korzystania z wiarygodnych materiałów i źródeł informacji.

5 Profilaktyka chorób zakaźnych i opieka paliatywna

Na tej lekcji




- przypomnisz sobie, czym są choroby zakaźne i jak można im zapobiegać;
- przeanalizujesz podstawowe metody profilaktyki chorób zakaźnych;
- zrozumiesz znaczenie profilaktyki chorób zakaźnych w podróżach do rejonów endemicznych;
- dowiesz się, czym jest opieka paliatywna i jakie są jej cele;
- poznasz różnicę między terapią paliatywną a uporczywą terapią.

Jednym z największych osiągnięć medycyny ostatnich 200 lat było zrozumienie **sposobów kontrolowania chorób zakaźnych**. Od XIX w. robiono postępy w rozpoznawaniu chorób wywoływanych przez mikroorganizmy oraz w zapobieganiu tym chorobom. Odkryto **związki zabijające drobnoustroje** (np. antybiotyki), z użyciem których leczono choroby zakaźne. Przeciwno wielu, najbardziej groźnym, wynaleziono **szczepionki**.

Bez tego postępu choroby zakaźne w dalszym ciągu byłyby przyczyną globalnych plag, które pochłaniały miliony ofiar. Wiele chorób udało się wyeliminować (np. ospę prawdziwą). Jednak z czasem pojawiły się nowe choroby zakaźne, np. AIDS, choroba z Lyme, choroba legionistów czy COVID-19.

Choroba zakaźna to choroba wywołana przez określony czynnik zakaźny lub jego toksyczny produkt. **Czynnikami zakaźnymi** mogą być organizmy lub cząstki takie jak wirusy, bakterie, priony, grzyby. Powodują one zakażenie, czyli kolonizację organizmu bez względu na to, czy rozwiną się objawy danej choroby, czy nie. Osoba zakażona, ale bez objawów, to **nośiciel bezobjawowy**. Nazwa ta służy podkreśleniu, że dana osoba – mimo braku widocznych objawów – rozprzestrzenia drobnoustroje, które mogą powodować chorobę u innych osób.

Do zakażenia dochodzi różnymi drogami:

- **drogą kropelkową** (podczas kaszlu lub kichania)
- **bezpośrednio** z zakażonej osoby na inną osobę
- **pokarmową** (poprzez dotyknięcie skażonych powierzchni)

II. Zdrowie fizyczne

Zajrzyj do źródła

Informacji szukaj na stronach:

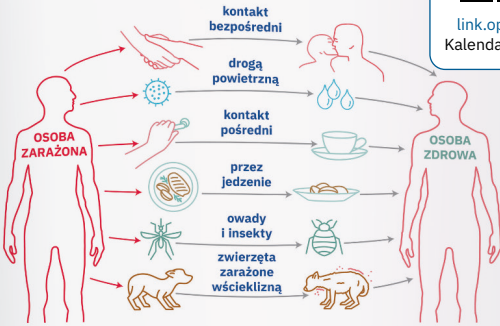
- Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi,
- Polskiego Stowarzyszenia Zrównoważonego Rolnictwa,
- Komisji Europejskiej – Od pola do stołu,
- portalu edukacyjnego Europejskiej Agencji Środowiska (EEA) – z danymi i raportami na temat wpływu rolnictwa i żywienia na środowisko,
- FAO – Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa,
- European Food Information Council (EUFIC) – rzetelne, przystępne teksty o zdrowym stylu życia, mitach żywieniowych, trendach oraz zrównoważonym jedzeniu (strona w języku angielskim),
- WWF POLSKA – Konsumpcja.

Świadomy obywatel



link.operon.pl/za
Kalendarz szczepień

Element „**Świadomy obywatel**” prowadzi ucznia do sprawdzonych i wartościowych materiałów publikowanych przez instytucje i organizacje, do których nawiązuje tematyka lekcji. Dzięki temu uczeń samodzielnie poszerza wiedzę. To także praktyczna realizacja postulatu „wyjścia do świata”.



Drogi zakażenia czynnikami chorobotwórczymi

Zakaźność to zdolność czynnika zakaźnego do wywołania nowej infekcji u podatnego gospodarza.

O zakażeniu nowego gospodarza i zakresie objawów decydują dawka zakażenia oraz tzw. **podatność**. Na podatność wpływają: wiek, podłoże genetyczne, płeć, pochodzenie etniczne, stan odżywienia i wcześniejsze narażenie na ten czynnik, dzięki któremu osoba mogła nabyć odporność.

Odsetek osobników w populacji z odpornością na określony czynnik zakaźny to tzw. **odporność stadna**. Jest ona jednym z głównych wyznaczników definiujących skalę przenoszenia większości czynników zakaźnych. Występowanie chorób zakaźnych w populacjach ludzkich może mieć różną formę:

- **endemie** – ciągłe występowanie z oczekiwaną częstotliwością przez pewien okres i w określonym położeniu geograficznym;
- **epidemii** – występowanie choroby zdecydowanie silniejszej niż oczekiwana w danym regionie geograficznym;
- **pandemii** – epidemia jest uogólniona oraz obejmuje różne kraje i dużą populację, np. COVID-19.

Czy szczepienia powinny być obowiązkowe dla wszystkich? Uzasadnij swoje stanowisko.

Definicja

Odporność stadna

Twój ruch

Wyraźnie i czytelnie wyróżnione **definicje** kluczowych pojęć pozwalają uczniom na szybkie uchwycenie istoty tematu oraz ułatwiają zapamiętywanie i późniejsze wykorzystanie wiedzy w praktyce.

Element „**Twój ruch**” daje uczniowi możliwość wykorzystania zdobytej wiedzy i umiejętności w praktyce, zachęcając do podejmowania działań i przejścia inicjatywy.



Twój punkt widzenia

Przeprowadźcie w klasie dyskusję na temat:

Który model żywienia według ciebie jest najbardziej korzystny dla zdrowia? Przygotujcie argumenty na poparcie swojej tezy.

Element „**Twój punkt widzenia**” prowokuje do dyskusji, rozwijając u uczniów umiejętność formułowania własnego zdania, argumentowania, prowadzenia dialogu z poszanowaniem poglądów rozmówcy.

5. Profilaktyka chorób zakaźnych i opieka paliatywna (temat fakultatywny)

3

Tematy fakultatywne w podręczniku Operonu

Aktualna podstawa programowa z edukacji zdrowotnej kładzie duży nacisk na autonomię pracy nauczyciela. Kluczowy jest fakultatywny charakter części wymagań szczegółowych – ministerstwo, poza treściami obowiązkowymi, proponuje do wybranych działów pulę tematów do wyboru przez nauczyciela.

Lista tematów fakultatywnych:



Dział I – Wartości i postawy:

- brak wymagań fakultatywnych w podstawie programowej



Dział II – Zdrowie fizyczne:

- Profilaktyka chorób zakaźnych i opieka paliatywna



Dział III – Aktywność fizyczna:

- brak wymagań fakultatywnych w podstawie programowej



Dział IV – Odżywianie:

- brak wymagań fakultatywnych w podstawie programowej



Dział V – Zdrowie środowiskowe:

- Ochrona zdrowia środowiskowego: odpowiedzialność każdego z nas



Dział VI – Zdrowie społeczne:

- Prawa w ochronie zdrowia psychicznego: jak korzystać z przepisów? • Decyzje życiowe z szacunkiem i zrozumieniem • Prawo a decyzje rodzinne i partnerskie • Rola praw i świadczeń w planowaniu życia rodzinnego



Dział VII – Zdrowie seksualne:

- Cały moduł od września 2026 roku będzie nieobowiązkowy



Dział VIII – Zdrowie psychiczne:

- Samoocena i granice psychiczne: jak budować zdrowy obraz siebie?



Dział IX – Internet i profilaktyka uzależnień:

- Prawo a substancje psychoaktywne: co warto wiedzieć • FOMO, JOMO i przeciążenie informacyjne: jak zachować równowagę?



Dział X – System ochrony zdrowia:

- System ochrony zdrowia w Polsce: podstawy funkcjonowania i finansowania

Czym się kierować przy wyborze tematów fakultatywnych?

IBE rekomenduje, aby przy wyborze tematów fakultatywnych nauczyciel kierował się:

- własnymi preferencjami i obszarami, w których czuje się najbardziej kompetentny,
- zainteresowaniami i możliwościami swoich uczniów,
- możliwościami współpracy z innymi nauczycielami w szkole (np. nauczycielami przedmiotów pokrewnych, opiekunem samorządu uczniowskiego),
- tradycyjnymi, organizowanymi w szkole wydarzeniami,
- typem i profilem szkoły,
- wielkością i charakterem miejscowości, w której się znajduje, oraz jej zasobami i wyzwaniem, z którymi się mierzy,
- perspektywami uzyskania wsparcia od rozmaitych pozaszkolnych podmiotów (np. organizacji pozarządowych),
- uwarunkowaniami wynikającymi z bieżących wydarzeń społeczno-politycznych.

”

Idealnie, by wybór wymagań fakultatywnych był wypadkową wszystkich tych czynników, a przede wszystkim konsensusem pomiędzy nauczycielem i jego uczniami. Już na tym etapie bowiem warto kształtować u młodych ludzi poczucie sprawstwa i odpowiedzialności – w tym wypadku w odniesieniu do własnej edukacji.

Źródło: Instytut Badań Edukacyjnych



Fragment podręcznika

**autorstwa
Katarzyny Myrcik, Beaty Jakubik
i Renaty Szymańskiej**



OPERON
Edukacja jest podróżą

2026

Spis treści

I. Wartości i postawy

1. Godność człowieka a różnorodność
2. Prospołeczne postawy wobec zdrowia
3. Altruizm. Znaczenie transplantologii i krwiodawstwa
- ▶ 4. Wolontariat jako forma wspierania innych

II. Zdrowie fizyczne

1. Styl życia i zdrowie w cyklu życia człowieka
2. Profilaktyka kardiologiczna i onkologiczna: klucz do zdrowego życia
3. Samobadanie i diagnostyka: ochrona zdrowia własnego i innych
4. Transplantologia i dawstwo narządów
5. Profilaktyka chorób zakaźnych i opieka paliatywna (temat fakultatywny)
6. Zdrowie na co dzień: jak dbać o ciało i umysł

III. Aktywność fizyczna

1. Aktywność przez całe życie: jak dobrać ją do wieku i potrzeb
2. Sedentaryzm: zagrożenia i sposoby przeciwdziałania
3. Bezpieczna aktywność fizyczna: zagrożenia i ich unikanie
4. Znaczenie turystyki dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego
5. Rola aktywności fizycznej w zdrowiu psychicznym i społecznym

IV. Odżywianie

1. Jak planować zdrową i zrównoważoną dietę?
- ▶ 2. Od pola do stołu: jak zrównoważone żywienie wpływa na zdrowie i środowisko?
3. Reklamy i trendy: jak wpływają na nasze wybory żywieniowe?
4. Świadome wybory żywieniowe: od wiedzy do praktyki

V. Zdrowie środowiskowe

1. Zdrowie środowiska a zdrowie człowieka: powiązania i zależności
2. Zmiany klimatu i zdrowie: jak odróżniać fakty od mitów?
3. Ochrona zdrowia środowiskowego: odpowiedzialność każdego z nas

- ▶ Tematy oznaczone strzałkami zostały zaprezentowane w dalszej części broszury.



Wartości i postawy



Tematy w dziale:

- ▶ Godność człowieka a różnorodność
- ▶ Prospołeczne postawy wobec zdrowia
- ▶ Altruizm. Znaczenie transplantologii i krwiodawstwa
- ▶ Wolontariat jako forma wspierania innych

4

Wolontariat jako forma wspierania innych

Na tej lekcji

- dowiesz się, czym jest wolontariat i jakie są jego formy w obszarze zdrowia;
- zrozumiesz korzyści społeczne i emocjonalne wynikające z wolontariatu;
- przekonasz się, jaką wartość ma bezinteresowna pomoc i wolontariat w budowaniu solidarności społecznej.

Postawy altruistyczne wynikają z poczucia **solidarności** z innymi osobami.

Definicja

Solidarność – poczucie wspólnoty i odpowiedzialności za innych wynikające ze zgodności poglądów oraz dążeń.

Taka postawa wiąże się z gotowością do podjęcia konkretnych działań dla wspólnego dobra, bez oczekiwania w zamian korzyści materialnej lub przystąpi. Pracę na rzecz innych nazywamy **wolontariatem**.

Definicja

Wolontariat – dobrowolna działalność na rzecz innych osób, organizacji lub społeczności, podejmowana bez oczekiwania wynagrodzenia.

Działalność wolontaryjna

Wolontariusze mogą działać w różnych obszarach, takich jak pomoc społeczna, ochrona środowiska, edukacja, kultura czy wsparcie zwierząt. Nie otrzymują za to wynagrodzenia. Poświęcają swój czas i zaangażowanie, za co otrzymują korzyści na innych płaszczyznach:

- rozwój umiejętności – tzw. kompetencji miękkich, na przykład komunikacji, kreatywności, krytycznego myślenia, współpracy;
- nowe znajomości, nowi przyjaciele – ludzie, którzy mają podobne zainteresowania i wartości;
- sieć kontaktów przydatna w różnych życiowych sytuacjach;
- satysfakcja z osiągniętych celów;
- wdzięczność osób, którym pomagasz i z którymi współpracujesz;
- doświadczenie przydatne w przyszłej pracy zawodowej i w biznesie;
- poczucie sensu i sprawczości (wiem, potrafię, mogę coś zmienić);
- motywacja do dalszych działań;
- realny wpływ na rzeczywistość wspólnoty, z którą się identyfikujesz;
- decyzyjność, umiejętność rozwiązywania problemów;
- doświadczenie wpisane do zawodowego portfolio.

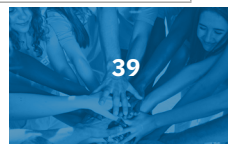
korzyści
z wolontariatu

Zanim zdecydujesz się na wolontariat, spróbuj zorientować się, kto w twoim otoczeniu może potrzebować pomocy i dlaczego. Często są to osoby z konkretnych grup społecznych lub społecznie wykluczone.

Grupy osób szczególnie potrzebujących pomocy

grupy
potrzebujących

OSOBY POTRZEBUJĄCE	PROBLEMY	POTRZEBY
osoby w wieku senioralnym (60+)	<ul style="list-style-type: none"> • Utrudniony dostęp do opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych. • Samotność (np. spowodowana śmiercią współmałżonka), która prowadzi do poczucia osamotnienia i w konsekwencji do depresji. • Część seniorów ma rzadkie kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Często wiąże się to z ograniczoną mobilnością (np. barierami architektonicznymi). • Seniorzy doświadczają wykluczenia cyfrowego. Brak umiejętności obsługi komputerów czy smartfonów utrudnia komunikację i dostęp do informacji. • Niekiedy starsze osoby stają się celem dla oszustów lub doświadczają przemocy. • Brak aktywności zawodowej i społecznej prowadzi do spadku samooceny i izolacji społecznej. 	potrzeba towarzysztwa, pomocy w codziennych obowiązkach, załatwianiu spraw i wsparcia emocjonalnego
osoby z niepełnosprawnościami	<ul style="list-style-type: none"> • W zależności od dysfunkcji mogą mieć trudności z przemieszczaniem się i komunikacją z innymi. Bariery architektoniczne utrudniają poruszanie się poza domem, często uniemożliwiają życie towarzyskie czy uczestnicstwo w kulturze. • Ograniczony dostęp do edukacji i organizowanie zajęć w domu pogłębiają izolację oraz uniemożliwiają nabywanie kwalifikacji, dzięki którym można podjąć pracę i zarabiać. • Często niepełnosprawność prowadzi do samotności, a stereotypy pogłębiają problemy społeczne i psychologiczne. 	potrzeba dostępu do dóbr kultury, dostosowania infrastruktury, potrzeba integracji społecznej, życia towarzyskiego, pomoc w codziennym funkcjonowaniu
dzieci i młodzież z trudnych środowisk	<ul style="list-style-type: none"> • Wiele dzieci doświadcza agresji fizycznej, psychicznej lub emocjonalnej ze strony najbliższych – osób zmagających się z trudnościami, takimi jak ubóstwo czy nałogi. Uzależnienia w rodzinie mają destrukcyjny wpływ na atmosferę domową. • Dzieci nie otrzymują wsparcia emocjonalnego, np. rodzice są zajęci własnymi problemami. • Ubóstwo sprawia, że dzieci nie mają potrzebnych ubrań, podręczników czy sprzętu do nauki, a także środków na jedzenie. • Nieodpowiednie warunki do życia są przyczyną narastających problemów: zaległości w nauce, wagarów, niskiej samooceny i braku wiary we własne możliwości. • Młodzi ludzie z trudnych środowisk doświadczają samotności, wykluczenia społecznego, trudności w nawiązywaniu relacji. Samo środowisko wywiera na nich negatywny wpływ – odczuwają presję rówieśników, wchodzą w kontakty z przestępczością; spotykają się z agresją i złymi wzorcami. 	potrzeba wsparcia edukacyjnego, emocjonalnego i materialnego, aby mieć równe szanse na rozwój; wskazania właściwych wzorców, integracji społecznej, wsparcia w zakresie dodatkowych zajęć kształtowania właściwych wzorców postępowania



OSOBY POTRZEBUJĄCE	PROBLEMY	POTRZEBY
osoby w kryzysie bezdomności	<ul style="list-style-type: none"> • Zmagają się z problemem ubóstwa, brakiem środków finansowych na wynajęcie i utrzymanie mieszkania, brakiem kompetencji zawodowych, trudnością w znalezieniu pracy, długami, niezdolnością do spłaty kredytów lub czynszu, co prowadzi do eksmisji. • Doświadczają rozpadu rodziny. Nie mają wsparcia bliskich, a także doświadczają przemocy domowej. • Mają problemy zdrowotne i psychiczne, takie jak depresja, schizofrenia, które utrudniają samodzielne funkcjonowanie, uzależnienia – alkoholizm, narkomania, które prowadzą do utraty pracy i relacji społecznych. • Wiele osób ma trudności w uzyskaniu pomocy ze względu na brak dokumentów czy meldunku. 	<p>potrzeba pomocy doraźnej: jedzenie, ubranie, schronienie, złożenie wniosku o wsparcie, wystawienie dokumentów, ale także długoterminowego, systemowego wsparcia w leczeniu uzależnień i wychodzeniu z kryzysu, potrzeba zrozumienia i akceptacji</p>
osoby chore przewlekle i ich rodziny	<ul style="list-style-type: none"> • Choroby przewlekłe są powodem izolacji społecznej i braku zrozumienia ze strony otoczenia. Postępujące pogorszenie stanu zdrowia prowadzi do niepełnosprawności. • Chorzy i ich rodziny ponoszą wysokie koszty leczenia, obejmujące leki, specjalistyczny sprzęt medyczny, dostosowanie domu do niepełnosprawności. • Wielu chorych nie może pracować lub musi przejść na rentę, co zmniejsza ich dochody. Pogłębia się ich izolacja, trudności w uczestnictwie w życiu towarzyskim, nawiązywaniu relacji. • Chorzy i ich opiekunowie doświadczają trudności psychicznych, w tym depresji i lęku, a także braku wsparcia i niskiego poczucia własnej wartości. 	<p>przewlekłe choroby obciążają zarówno pacjentów, jak i ich bliskich, dlatego ważna jest pomoc psychologiczna, medyczna i społeczna, a także wsparcie otoczenia, które zapobiega marginalizacji; potrzeby dotyczące spraw codziennych, bytowych, np. wsparcia w organizacji opieki nad chorym, opieka wytchnieniowa, która umożliwi opiekunowi odpoczynek lub załatwienie spraw</p>
samotni rodzice	<ul style="list-style-type: none"> • Często borykają się z trudnościami finansowymi i brakiem wsparcia w opiece nad dziećmi. • Trudności wiążą się z utrzymaniem rodziny z jednej pensji, opłatami za mieszkanie, jedzenie, ubranie, edukację dziecka. • Samotny rodzic ma ograniczone możliwości zawodowe – trudność w znalezieniu dobrze płatnej, elastycznej pracy dostosowanej do obowiązków rodzicielskich, np. godzinami pracy żłobka, przedszkola. Niektórzy pracodawcy niechętnie zatrudniają samotnych rodziców z obawy o ich dyspozycyjność. • Brakuje wsparcia w opiece nad dzieckiem, szczególnie w przypadku choroby dziecka. 	<p>praca umożliwiająca wykonywanie obowiązków rodzicielskich, pomoc w opiece nad dziećmi (przedszkola, świetlice, znajomi), dostęp do edukacji – kursy i szkolenia w formie umożliwiającej opiekę nad dzieckiem, zajęcia dodatkowe dla dzieci, możliwość korzystania z niedrogich form opieki, wyjazdów wakacyjnych, zakupu sprzętu edukacyjnego dla dzieci</p>



OSOBY POTRZEBUJĄCE	PROBLEMY	POTRZEBY
uchodźcy i migranci	<ul style="list-style-type: none"> • Wielu migrantów to osoby po traumatycznych przejściach. Uciekli z krajów, gdzie ich życiu zagrażało niebezpieczeństwo. • Wiele osób nie ma dokumentów, co utrudnia im uzyskanie pracy, mieszkania czy dostępu do opieki zdrowotnej. Procedury przyznawania statusu uchodźcy są czasochłonne i wymagają znajomości prawa. • Naruszenie prawa wiąże się z ryzykiem deportacji – osoby bez legalnego statusu mogą zostać odesłane do kraju, z którego uciekły. • Stres, lęk o przyszłość swoją i bliskich prowadzą do trudności w funkcjonowaniu. Osoby takie zmagają się też z szokiem kulturowymi brakiem zrozumienia dla ich odmienności (np. religijnej), co w połączeniu z różnymi objawami nietolerancji pogłębia poczucie izolacji. • Brak znajomości języka, skomplikowane i czasochłonne procedury uznania kwalifikacji utrudniają pracę, naukę i adaptację w nowym środowisku. 	<p>pomoc prawna (dokumenty, legalizacja pobytu), społeczna (pomoc w znalezieniu mieszkania, szkoły, pracy), często także medyczna i psychologiczna; potrzeba pomocy w integracji, przełamywaniu barier kulturowych, nauce języka, nawiązaniu relacji w nowym środowisku</p>

Zastanów się, jakie wyzwania mogą napotkać wolontariusze pracujący z osobami niesamodzielnymi.



Twój ruch

Odpowiedzialna pomoc

Niektóre osoby są bardzo empatyczne i otwarte na problemy i potrzeby innych ludzi. Nie każdy jest jednak gotowy na niesienie pomocy drugiemu człowiekowi.

wolontariat a własny dobrostan

Zanim podejmiemy decyzję o tym, czy możemy pomagać innym, rozważmy, jakie są nasze możliwości i zasoby. W rozważaniach pomoże zestawienie w poniższej tabeli.

TAK	ALE
Pomaganie innym daje radość, sens życia i wewnętrzne spełnienie.	Radość życia nie może być zależna tylko od dawania siebie innym. Można się uzależnić od bycia potrzebnym.
Angażowanie się w pomoc innym rozwija empatię, cierpliwość i odporność psychiczną.	Cierpliwość jest potrzebna już wtedy, kiedy podejmujemy się zadań związanych z pomocą innym ludziom.
Pomaganie innym jest źródłem energii i inspiracji do dalszego rozwoju. Przynosi satysfakcję.	Nie zawsze uda nam się rozwiązać czyjeś problemy. Nie możemy też z góry liczyć na wdzięczność.
Pomaganie pozwala ustalić życiowe priorytety.	Ciągłe dbanie o innych nie może odbywać się kosztem zaniedbania własnych potrzeb – trzeba znaleźć czas na odpoczynek, rozwój osobisty, sport, życie towarzyskie i troszczyć się o własne zdrowie psychiczne.



Zasady odpowiedzialnego wolontariatu

Znajdź równowagę między pomaganiem innym a troską o własny dobrostan.

Dbaj o siebie. Twoje zdrowie i dobrostan są równie ważne, jak dobro innych. Pomaganie innym nie może odbywać się kosztem twojego zdrowia. Wysypiaj się, zdrowo się odżywiaj i dbaj o aktywność fizyczną. Znajdź czas na relaks i regenerację – spacer, spotkania ze znajomymi czy ulubione zajęcia.

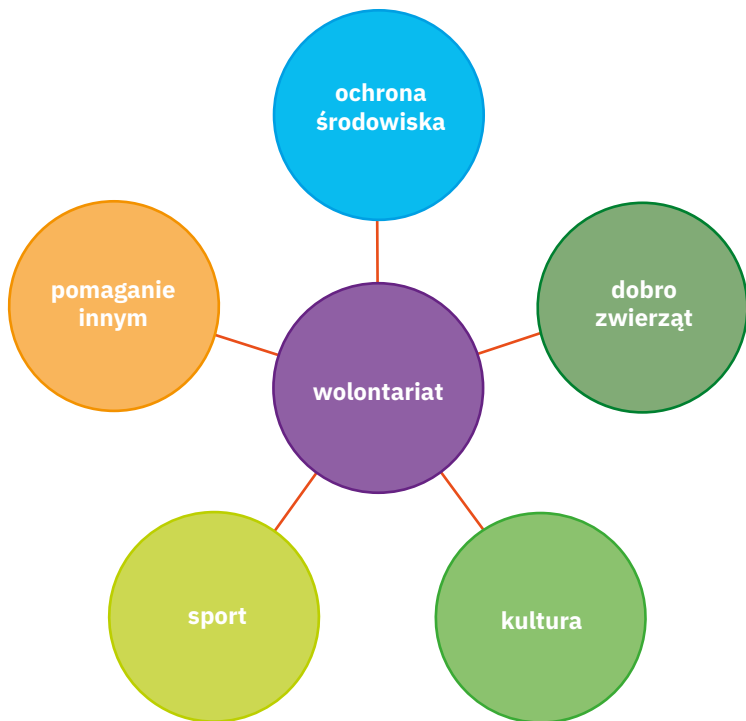
Ustal granice. Pomaganie nie oznacza, że musisz robić wszystko dla wszystkich. Naucz się mówić „nie”, gdyż nie musisz spełniać każdej prośby. Określ jasno, ile czasu i energii możesz poświęcić na pomaganie, a ile potrzebujesz dla siebie. Nie przejmuj odpowiedzialności za problemy innych, których nie jesteś w stanie rozwiązać.

Dziel się zadaniami. Nie musisz brać wszystkiego na siebie, pozwól innym też się zaangażować. Rób to, co odpowiada twoim możliwościom i umiejętnościom. Znajdź osoby, które będą lepsze w realizacji innych zadań. Nie wstydz się mówić, że coś cię przerasta – to lepsze niż wziąć na siebie zbyt trudne zadanie i ponieść porażkę. Zachęcanie innych do wspólnego działania daje najlepsze efekty.

Zachowaj czas dla siebie. Rozwijaj swoje pasje, odpoczywaj. Czas dla siebie nie jest egoizmem, bo potrzebujesz go do regeneracji sił. Celebryzuj chwile, w których nie pracujesz na rzecz innych. Rób to, co sprawia ci przyjemność i regeneruje twoją energię.

Szukaj wsparcia. Rozmowa z bliskimi lub specjalistą pomoże znaleźć równowagę między dobrem osobistym a dobrem innych. Rozmawiaj z ludźmi – dzielenie się swoimi uczuciami pomaga uniknąć frustracji. Jeśli czujesz, że pomoc innym zaczyna cię przytłaczać, poszukaj wsparcia. Są osoby, które przeżywają podobne doświadczenia i mogą ci pomóc.

Pomoc nie musi być związana z poświęceniem – czasem wystarczy mały gest, rozmowa czy wsparcie emocjonalne. Ważne jest, aby pomagać innym, ale nie zapominać o własnym szczęściu. Poświęcenie jest wartościowe, ale tylko wtedy, gdy nie prowadzi do wyniszczenia siebie. Dlatego należy wybierać takie formy pomocy, które są zgodne z naszymi możliwościami i zainteresowaniami.



Wolontariat może dotyczyć różnych zagadnień. Istnieje wiele dziedzin, w których można wykazać się działaniem na rzecz środowiska, praw zwierząt, w organizacji przedsięwzięć dla innych ludzi. Może to być pomoc osobom starszym, dzieciom, zwierzętom, wsparcie organizacji pozarządowych, pomoc w organizacji wydarzeń kulturalnych i sportowych, prace porządkowe, a nawet pomoc w obsłudze urządzeń elektronicznych.

Wolontariat w Polsce

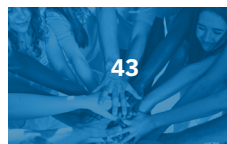
Mimo korzyści, jakie przynosi wolontariat, niewiele osób się go podejmuje. Wielu Polaków twierdzi, że jesteśmy empatycznym społeczeństwem i włączamy się w różne akcje pomocowe. Jednak aż 66% Polaków nigdy nie miało doświadczenia z żadną formą wolontariatu, a tylko 26% młodych ludzi działa w charakterze wolontariuszy (badanie na ogólnopolskim panelu badawczym Ariadna, 2024 r.).



Twój punkt widzenia

Przedyskutujcie w klasie, czego potrzeba, żeby obudzić w sobie potrzebę pomagania. Czy tylko katastrofy, jak powódź czy wojna mogą sprawić, że ludzie zaangażują się w pomoc dla innych?

Dlaczego trudniej się zaangażować w stały wolontariat, niż wesprzeć finansowo zbiórki czy akcje charytatywne? Co zrobić, żeby zachęcić społeczeństwo do działania w wolontariacie?



Wolontariat międzynarodowy

Europejski Korpus
Solidarności

Także w innych krajach podejmuje się starania ukierunkowane na działania prospołeczne. Przykładem instytucji, która umożliwia wymianę doświadczeń młodym ludziom w Europie, jest finansowany przez Unię Europejską **Europejski Korpus Solidarności**. Oferuje on możliwość uczestnictwa w zagranicznych wolontariatach i pracy w organizacjach pozarządowych. Wspiera także projekty solidarnościowe, pozwalające na realizację różnych lokalnych inicjatyw we współpracy z różnymi placówkami i organizacjami.



zasady
uczestnictwa

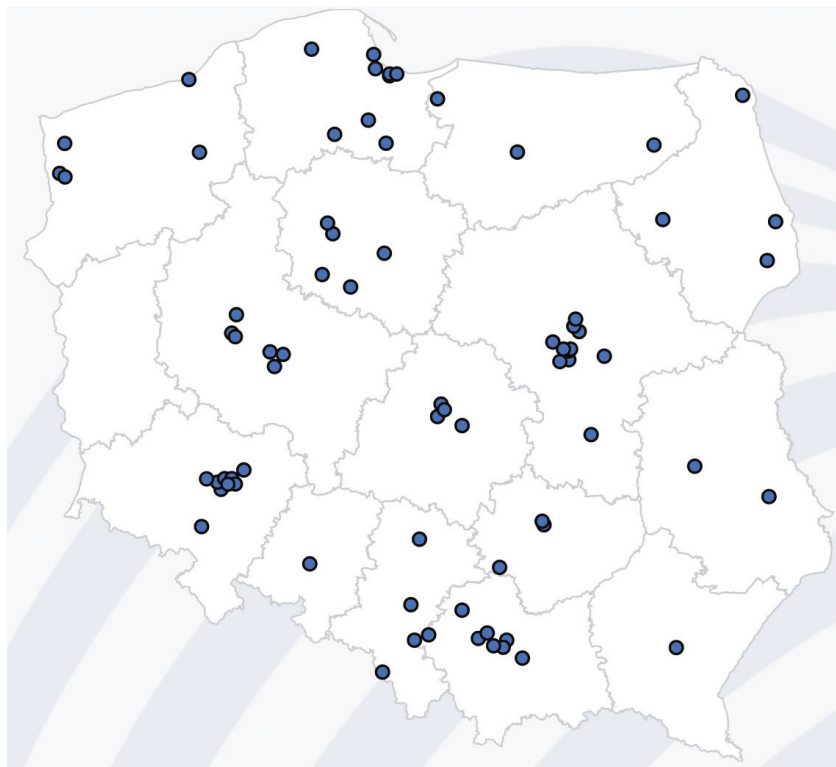
Zasady uczestnictwa w tych programach są następujące:

- może w nich uczestniczyć każda osoba w wieku 18–30 lat, niezależnie od doświadczenia i wykształcenia,
- uczestnik wyjeżdża za granicę lub pracuje w Polsce,
- projekt może trwać od 2 tygodni do 12 miesięcy,
- udział w programie nic nie kosztuje – utrzymanie uczestnika jest finansowane ze środków projektu.

Wystarczy się zarejestrować, wybrać projekt z oferty wszystkich krajów, które biorą udział w programie, i skontaktować się z organizacją przyjmującą. Jeśli kandydat na wolontariusza zostanie zaakceptowany, zostaną ustalone jego zadania i wymiar czasu wolnego. Będzie miał zapewnione ponadto zakwaterowanie i kieszonkowe.

Europejski Korpus Solidarności dysponuje bazą prawie 6 tys. organizacji, które zapraszają chętnych do wolontariatu międzynarodowego. Można:

- angażować się w działania ekologiczne,
- pomagać dzieciom w nauce,
- organizować kampanie społeczne,
- wspierać ruchy na rzecz praw człowieka,
- promować demokrację i zaangażowanie młodych ludzi w życie społeczne,
- aktywizować osoby starsze,
- pracować bezpośrednio z ludźmi lub pośrednio – jako influencer – i promować różne przedsięwzięcia w internecie.



Świadomy obywatel



eks.org.pl
Europejski Korpus
Solidarności

Na stronie Europejskiego Korpusu Solidarności dostępna jest mapa polskich i europejskich organizacji poszukujących wolontariuszy.

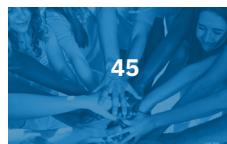
Działalność lokalna

W każdym województwie znajdują się **centra wolontariatu**, a w każdej szkole pracuje pedagog lub nauczyciel, który koordynuje działania wolontariuszy. Istnieją **szkoły liderów wolontariatu**, prowadzące warsztaty i zajęcia dla osób, które będą kierowały wydarzeniami i akcjami prospołecznymi w społeczności lokalnej. Tematyka takich warsztatów obejmuje zagadnienia dotyczące:

- planowania akcji wolontariackich,
- komunikację z organizatorami i uczestnikami,
- rozwiązywanie problemów w sytuacjach kryzysowych,
- dzielenie się doświadczeniami,
- kwestie prawne związane z zarządzaniem wolontariatem.

Jeśli szukasz inspiracji dla działań wolontariackich, zwróć uwagę na akcje, które odnoszą duży sukces. Niektóre z nich mają zasięg ogólnokrajowy, jak Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy czy Szlachetna Paczka. Z kolei inne osiągają dobry rezultat w bliskiej okolicy, na przykład: lokalny festiwal nauki, wigilia dla samotnych, warsztaty plastyczne czy muzyczne na oddziale dziecięcym szpitala, dzień integracji w szkole, festiwal kultury, dzień talentów czy bieg po zdrowie.

lokalny wolontariat



Podsumowanie lekcji

- s. 38 ◀ • Solidarność to poczucie wspólnoty i odpowiedzialności za innych wynikające ze zgodności poglądów oraz dążeń.
- s. 38 ◀ • Wolontariat to dobrowolna, bezpłatna działalność na rzecz innych osób, organizacji lub społeczności.
- s. 39 ◀ • Wśród nas jest wiele osób, które potrzebują wsparcia. Należą do nich osoby starsze, osoby z niepełnosprawnościami, dzieci i młodzież z trudnych środowisk, osoby w kryzysie bezdomności, samotni rodzice, uchodźcy i migranci.
- s. 39 ◀ • Wolontariat może dotyczyć pomocy potrzebującym lub obejmować m.in. działania na rzecz środowiska i klimatu, wsparcia zwierząt, kultury, sportu.
- s. 41 ◀ • Należy dążyć do znalezienia równowagi między pomaganiem innym i troską o własny dobrostan.
- s. 44 ◀ • Młodzi ludzie mają ogromne możliwości wyboru formy i miejsca działania w wolontariacie. Mogą realizować swoje pasje prospołeczne w szkole, współpracować z organizacjami i instytucjami działającymi lokalnie albo wyjechać za granicę. Wyjazdy na wolontariat międzynarodowy w ramach Europejskiego Korpusu Solidarności są finansowane ze środków Unii Europejskiej.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij, co to jest wolontariat i jakie są jego główne cechy.
2. Wyszukaj organizacje wspierające wolontariat zdrowotny w twoim regionie.
3. Jakie korzyści płyną z działań wolontariackich dla wolontariusza, a jakie dla beneficjenta? Przygotuj prezentację.
4. Jakie cechy osobowości pomagają w pracy wolontariusza? Czy uważasz, że je posiadasz?

Propozycja projektu

1. Przeanalizuj poniższe przykłady i rozważ możliwość podjęcia wolontariatu w twojej klasie lub grupie znajomych: finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy (np. w wiejskim lub dzielnicowym domu kultury), Szlachetna Paczka, ale też festiwal nauki, wigilia dla samotnych, warsztaty plastyczne czy muzyczne na oddziale dziecięcym szpitala, dzień integracji w szkole, festiwal kultury, dzień talentów, bieg po zdrowie, festiwal planszówek, turniej gier logicznych, warsztaty robótek ręcznych, warsztaty fotograficzne, zajęcia kulinarne.
2. Dokonaj analizy strategicznej SWOT wybranego działania.

IV

Odżywianie



Tematy w dziale:

- ▶ Jak planować zdrową i zrównoważoną dietę?
- ▶ Od pola do stołu: jak zrównoważone żywnie wpływa na zdrowie i środowisko?
- ▶ Reklamy i trendy: jak wpływają na nasze wybory żywieniowe?
- ▶ Świadome wybory żywieniowe: od wiedzy do praktyki

2

Od pola do stołu: jak zrównoważone żywnie wpływa na zdrowie i środowisko?

Na tej lekcji

- poznasz założenia strategii „Od pola do stołu” i jej znaczenie dla zdrowia ludzi oraz ochrony środowiska;
- dowiesz się, czym są zrównoważone praktyki żywieniowe i jak wpływają na jakość życia oraz ekosystem;
- zrozumiesz, jak produkcja, transport i konsumpcja żywności oddziałują na środowisko i zdrowie człowieka.

Produkcja żywności jest niezbędna do zaspokajania podstawowych potrzeb ludzi. Każdy etap wytwarzania decyduje o jakości, wartości odżywczej oraz bezpieczeństwie końcowego produktu.

etapy produkcji żywności

Główne etapy produkcji żywności

1. Uprawa i hodowla – obejmuje przygotowanie pola, sadzenie roślin i hodowlę zwierząt, a także ochronę upraw i zwierząt przed szkodnikami i chorobami.



5. Magazynowanie – żywność trafia do magazynów o odpowiednich warunkach chłodniczych i higienicznych, co pozwala na zachowanie jakości i trwałości produktów przed ich sprzedażą lub eksportem.

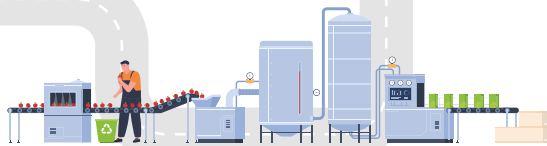


6. Transport – produkty są przewożone do punktów logistycznych, a stamtąd – do sklepów i punktów sprzedaży.

2. Zbiór i ubój – na tym etapie trwają zbiory upraw w momencie gwarantującym ich najwyższą jakość, a zwierzęta są poddawane procesowi uboju.



3. Przetwarzanie – surowce w przetwórni są modyfikowane w procesach technologicznych, np. mielone, konserwowane, pasteryzowane, zamrażane, aby zwiększyć ich trwałość i dostosować je do preferencji konsumentów.



4. Pakowanie – przetworzona żywność jest umieszczana w opakowaniach zapewniających bezpieczeństwo i świeżość produktów.

7. Dystrybucja i sprzedaż – żywność trafia do punktów sprzedaży oraz jest sprzedawana konsumentom.

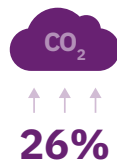




biomasy ssaków
(z wyłączeniem
ludzi) to zwierzęta
hodowlane



globalnej słodkiej
wody jest
wykorzystywane
w rolnictwie



produkcja żywności
stanowi ponad jedną
czwartą światowych
emisji gazów
cieplarnianych



Według ONZ, jeśli globalna populacja utrzyma obecną tendencję wzrostową i osiągnie 9,6 miliarda ludzi do 2050 r., do utrzymania obecnych wzorców konsumpcji żywności potrzebne będą trzy planety takie jak Ziemia.

Główne wyzwania związane z produkcją żywności

Produkcja żywności wiąże się z wieloma wyzwaniami, które wpływają na każdy etap tego procesu. Do najważniejszych należą:

- **zmiany klimatyczne** – klimat bezpośrednio wpływa na uprawy i hodowle; może prowadzić do strat w produkcji oraz do zmiany jakości produktów; rolnicy muszą dostosować metody do nowych warunków atmosferycznych, aby zapewnić stabilność produkcji;
- **bezpieczeństwo żywności** – to kluczowy aspekt, w którym na każdym etapie produkcji znaczącą rolę odgrywają warunki sanitarno-higieniczne;
- **rosnące zapotrzebowanie na żywność** – wiąże się ze wzrostem liczby ludności (według szacunków w 2050 r. liczba ludzi na świecie wyniesie 9,6 mld).

Produkcja żywności wywiera ogromny **wpływ na środowisko**. Powoduje degradację ziemi, obniża jej urodzajność, a także prowadzi do zanieczyszczenia powietrza, wody i gleby.

wyzwania związane z produkcją żywności

wpływ na środowisko

Rolnictwo i przetwórstwo rolne zużywają **ogromną ilość wody**. W skali globalnej sektor żywnościowy pochłania 30% zasobów energetycznych.

Aby zahamować niekorzystne procesy, zaproponowano strategię **zrównoważonej produkcji i konsumpcji**. Zgodnie z nią należy:

- ograniczać niekorzystny wpływ produkcji rolniczej na środowisko;
- bardziej efektywnie wykorzystywać dostępne surowce i zasoby;
- zmniejszać skalę degradacji i zanieczyszczeń, przy jednoczesnej poprawie jakości życia i zachowaniu opłacalności produkcji rolnej.

Takie podejście wymaga **współpracy zarówno producentów, jak i konsumentów** żywności. Gospodarstwa domowe odgrywają kluczową rolę w tym procesie, gdyż wybierają produkty żywnościowe, dietę czy nawyki, jak ilość kupowanego, ale też marnowanego jedzenia.





Środowisko

Produkcja żywności musi być przyjazna dla środowiska i klimatu.

Ekonomia

Produkcja żywności musi być opłacalna dla rolnika.

Społeczeństwo

Sposób, w jaki powstaje żywność, musi być zgodny z oczekiwaniami społecznymi.

Zrównoważona produkcja i konsumpcja

Strategia „Od pola do stołu”

„Od pola do stołu”

W 2020 r. Komisja Europejska przyjęła **strategię „Od pola do stołu”** na rzecz sprawiedliwego, zdrowego i przyjaznego dla środowiska systemu żywnościowego. To element **Zielonego Ładu** (ang. European Green Deal), czyli strategii Unii Europejskiej, która ma na celu **ograniczenie emisji gazów cieplarnianych**. Strategia zakłada zmiany między innymi w: rolnictwie (zdrowsza żywność, mniej substancji chemicznych), transporcie (mniej spalin), przemyśle (czystsze technologie) czy energetyce (więcej odnawialnych źródeł). Do jej głównych celów należą: ochrona środowiska, poprawa jakości życia ludzi i stworzenie nowych miejsc pracy.

Pierwszy kontynent neutralny dla klimatu do 2050 r.

Co najmniej 55% mniej emisji gazów cieplarnianych netto w 2030 r. w porównaniu z poziomem z 1990 r.

3 mld drzew posadzimy w EU do 2030 r.

Główne cele Europejskiego Zielonego Ładu (dane Komisji Europejskiej)

Strategia „Od pola do stołu” uwzględnia w kompleksowy sposób wyzwania związane ze zrównoważonymi systemami żywnościowymi. Podkreśla także **znaczenie związków między zdrowiem ludzi, społeczeństwa i planety**. Zakłada ona:

- redukcję zużycia pestycydów, antybiotyków i nawozów,
- zwiększenie udziału rolnictwa ekologicznego,
- stosowanie odpowiednich metod upraw i hodowli przez rolników,
- skracanie łańcuchów dostaw poprzez zaopatrywanie się w surowiec rolny od lokalnych rolników i dostarczanie go do lokalnych sklepów, co ogranicza emisję spalin pochodzących z transportu i wspiera lokalny biznes, a także zmniejsza zużycie wody i emisję gazów cieplarnianych,

„Od pola do stołu” – założenia

- stosowanie opakowań nadających się do recyklingu,
- wsparcie dla rolników, którzy wprowadzili w swoich gospodarstwach model rolnictwa ekologicznego lub zrównoważonego (m.in. umowy dające rolnikom gwarancję sprzedaży zbiorów rolnych, szkolenia, doradztwo).

Odpowiedzialny konsument

Prawo do zdrowego, godnego życia dotyczy wszystkich ludzi na Ziemi oraz kolejnych pokoleń. Obowiązkiem każdego z nas jest dbać o zrównoważony rozwój. Swoimi codziennymi działaniami wpływamy zarówno na nasze zdrowie, jak i na stan planety – ten teraźniejszy i ten przyszły. Świadomy konsument powinien stosować się do poniższych zasad:

zasady świadomej konsumpcji

- **ograniczaj konsumpcję** – dzięki redukcji spożycia w ogóle przyczynisz się do poprawy każdego elementu strategii od pola do stołu;
- **stosuj zasady zrównoważonego obrotu żywnością** – kupuj żywność od lokalnych producentów, nie kupuj na zapas (taka żywność częściej się psuje); zabieraj niezjedzoną żywność ze sobą (ze stołówek, restauracji) – jeśli masz za dużo jedzenia, przekaż je organizacjom dobroczynnym;
- **świadomie kupuj produkty spożywcze o egzotycznym pochodzeniu**, na przykład: kawę, herbatę, kakao, banany – wybieraj produkty z etykietami Sprawiedliwego Handlu (ang. Fair Trade), które potwierdzają, że ludzie pracujący przy wytwarzaniu tych produktów nie byli wyzyskiwani i dostawali wynagrodzenie za pracę, przestrzegano praw człowieka, w tym praw pracowniczych, a środowisko naturalne nie zostało zniszczone;



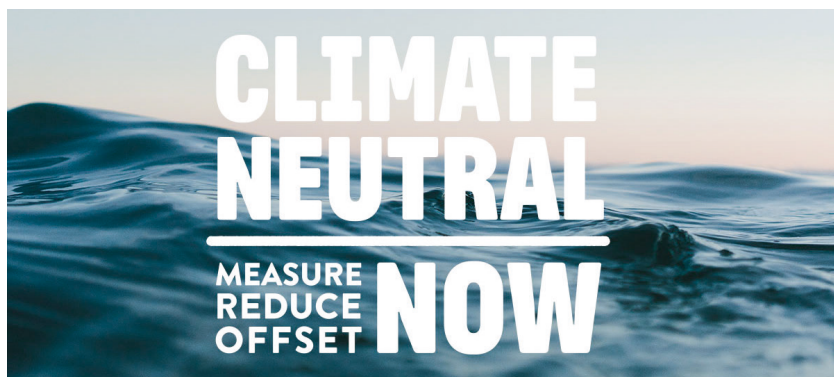
Etykiety Sprawiedliwego Handlu

- **oszczędzaj energię** – spożywaj świeże produkty, ale także wyłączaj światło, zbędne odbiorniki i zasilacze czy urządzenia w stanie czuwania; wybieraj energooszczędne modele sprzętów domowych;
- **oszczędzaj wodę** – pij wodę z kranu zamiast butelkowanej, korzystaj z wielorazowych kubków, ale też bierz szybki prysznic, zapętniaj całkowicie pralkę i zmywarkę, korzystaj z deszczówki, na przykład do podlewania roślin;
- **dbaj o redukcję opakowań** – kupuj produkty (owoce, warzywa) bez opakowań, nie używaj jednorazówek, korzystaj z toreb wielokrotnego użytku; segreguj odpady, kompostuj bioodpady;
- **ograniczaj swój ślad węglowy** – stosuj zrównoważone praktyki i wprowadzaj stopniowo zmiany w nawykach;
- **zdobytą wiedzę i dziel się z innymi** informacjami – jako świadomy konsument zdobywaj rzetelną, wiarygodną wiedzę, a także udostępniaj innym wartościowe informacje o zrównoważonych praktykach.

Świadomy obywatel



link.operon.pl/xD
Climate Neutral Now



Ta strona internetowa pozwala obliczyć, jak dużo dwutlenku węgla (CO₂) wprowadzasz do atmosfery.



Twój ruch

Wejdź na stronę Climate Neutral Now i oblicz swój ślad węglowy.

Rolnictwo przemysłowe, zrównoważone i rolnictwo ekologiczne

rolnictwo przemysłowe

Celem rolnictwa przemysłowego (konwencjonalnego, masowego) jest **wysoka produkcja w krótkim czasie**. Wykorzystuje ono przy tym dostępne środki produkcji rolniczej: syntetyczne substancje chemiczne i zaawansowane technologie.

rolnictwo ekologiczne

W rolnictwie **zrównoważonym** i **ekologicznym** dużą wagę przywiązuje się do **ochrony środowiska** (przed zanieczyszczeniami gleby, wody i powietrza). Różnica między nimi dotyczy stosowania **środków produkcji rolniczej**. Rolnictwo ekologiczne nie stosuje chemicznych środków ochrony roślin i sztucznego nawożenia. Z kolei gospodarstwa rolne oparte na rolnictwie zrównoważonym wykorzystują **naturalne metody ochrony upraw i nawożenia**. Jednak stosują też **preparaty chemiczne – w ilości ograniczonej do niezbędnego minimum** (odpowiednio do potrzeb gleby i roślin). Dzięki precyzyjnemu używaniu tych preparatów produkty są wysokiej jakości, zdrowe dla człowieka, a ich uprawa ma znacznie ograniczony wpływ na środowisko. Praktyki rolnictwa zrównoważonego umożliwiają produkcję żywności na większą skalę niż w rolnictwie ekologicznym.

rolnictwo zrównoważone

Nadmierna konsumpcja jest jedną z przyczyn prognozowanej przez naukowców katastrofy klimatycznej. Z całą pewnością jest też objawem braku równowagi w rozwoju ludzkości, co skutkuje niekorzystnymi zmianami w środowisku.

Konieczne są zmiany wzorców konsumpcji i stylu życia na takie, które przyczyniają się do realizacji celów zrównoważonego rozwoju. Jedynie konsument świadomy skutków swoich decyzji zakupowych może dokonywać odpowiedzialnych wyborów. Listy praktyk i możliwości zaangażowania na poziomie osobistym i instytucjonalnym są dostępne w wielu publikacjach.

Jak niewiele trzeba, by podjąć działania na rzecz zmieniania świata na lepsze, pokazuje m.in. opracowany przez ONZ materiał *Ratowanie Świata – przewodnik dla leniwych*. Wiele inspiracji daje także lektura strony internetowej na temat celów zrównoważonego rozwoju (www.un.org.pl).

Zmieniaj, wprowadzaj, stosuj!

IV. Odżywianie

Praktyki rolnictwa ekologicznego i rolnictwa zrównoważonego

Aspekty	Rolnictwo zrównoważone	Rolnictwo ekologiczne
wymagany certyfikat	NIE	TAK
wielkość gospodarstwa	małe, średnie, duże	małe, średnie
środki ochrony roślin	TAK	NIE
nawożenie chemiczne	TAK	NIE
niechemiczne metody ochrony roślin	TAK	TAK
nawożenie organiczne	TAK	TAK
bilans materii organicznej w glebie (zmianowanie zwiększające jej ilość)	TAK	TAK
ochrona gleb przed erozją	TAK	TAK
ograniczenie ugniatania gleby	TAK	TAK
ograniczenie wykorzystania zasobów wodnych i ich ochrona	TAK	niewymagane
ograniczenie emisji gazów cieplarnianych	TAK	niewymagane
nacisk na rozwój kompetencji managerskich rolnika	TAK	niewymagane
zaangażowanie społeczne gospodarstwa rolnego	TAK	niewymagane
cena produktów	rynkowa	wyższa od rynkowej
jakość produktów i ich bezpieczeństwo dla konsumenta	rynkowa	zróżnicowana
pozycja rynkowa	duża	mała
dostępność produktów na rynku żywności	duża	ograniczona

Certyfikaty dobrych praktyk rolniczych

Produkty rolne pochodzące z rolnictwa ekologicznego lub zrównoważonego otrzymują **certyfikaty**, które potwierdzają ich jakość i bezpieczeństwo. Certyfikaty te mają na celu **zwiększenie zaufania i świadomości konsumentów**. Współcześnie konsumenci coraz częściej uzależniają swoje decyzje zakupowe od informacji o pochodzeniu i jakości produktów. W Polsce nadzór nad certyfikacją produktów rolnych pełni głównie **Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi**.

Na rynku funkcjonuje **kilka systemów certyfikacji** zrównoważonej produkcji żywności. Na przykład dla produkcji roślinnej są to Farm Sustainability Assessment (FSA) oraz GLOBALG.A.P., Integrowana Produkcja Roślin, Quality Assurance for Food Products, Animal Welfare Approved, Red Tractor.

certyfikaty
w rolnictwie





GLOBALG.A.P.



Znaki certyfikowane w rolnictwie zrównoważonym

Znak rolnictwa ekologicznego informuje konsumenta, że produkt został pozyskany w systemie ekologicznym (spełniającym wymagania dotyczące upraw, nawożenia i ochrony roślin). Certyfikaty rolnictwa ekologicznego są nadawane przez UE.



PL-EKO-00

kod państwa
jednostki
certyfikującej

wyróżnik EKO – rolniczego
statusu BIO, EKO, ORG

numer jednostki
certyfikującej








Znak rolnictwa ekologicznego

Na etykietach produktów można spotkać wiele różnego typu oznaczeń, z których nie wszystkie są prawdziwymi certyfikatami. Kiedy jakiś znak wygląda obco, **warto sprawdzić w wiarygodnych źródłach, czy jest on zatwierdzony**, przyznawany przez certyfikowane urzędy i organizacje. Wiele produktów opatruje się **znakami naśladowczymi uznane znaki certyfikowane**, co jest zabiegiem przede wszystkim **marketingowym** (np. 100% natural, 100% organic, Eco-friendly). Takie praktyki określa się jako **greenwashing** (czytaj: grintoszing) – tzw. zielone kłamstwo lub ekościema. To celowe wprowadzanie konsumentów w błąd poprzez fałszywe lub nieprecyzyjne twierdzenia o ekologiczności produktu.

certyfikaty żywności

Wśród sprawdzonych znaków certyfikowanych często na produktach można spotkać te wymienione w poniższej tabeli.

Popularne certyfikaty umieszczane na etykietach produktów spożywczych i domowego użytku oraz ubraniach

Znak	Nazwa	Znaczenie
	Rainforest Alliance	Znak gwarantuje, że przy uprawie/produkcji nie doszło do uszczerbienia zasobów lasów tropikalnych. Można go znaleźć na takich produktach, jak: kawa, herbata, czekolada.
	Global Organic Textile Standard	Znak znajduje się na tkaninach, które powstały z poszanowaniem środowiska naturalnego.
	Ecolabel (EMAS & EU Ecolabel)	Oznacza się nim produkty, których wytworzenie spełnia kryteria minimalizowania negatywnego wpływu na środowisko (chemia domowa, RTV, meble, wyroby papiernicze).
	Ecocert	Znak jest umieszczany na kosmetykach, których składniki pochodzą z rolnictwa ekologicznego.
	Vegan	Certyfikat – nadawany przez The Vegan Society – gwarantuje, że dany produkt nie zawiera żadnych składników pochodzenia zwierzęcego.
	BIO	To certyfikat rolnictwa ekologicznego. Można go znaleźć na wielu produktach, które w 95% pochodzą z upraw ekologicznych.
	Fairtrade International	Znak potwierdza, że produkt pochodzi ze sprawiedliwego handlu. Oznacza to, że producenci przestrzegają praw człowieka. Ten znak można znaleźć na takich produktach, jak: kawa, herbata, czekolada.

Znak	Nazwa	Znaczenie
	Marine Stewardship Council	Znak potwierdza, że ryby lub owoce morza pochodzą ze zrównoważonego rybołówstwa.
	Forest Stewardship Council	Znak gwarantuje, że wyroby drewniane czy papiernicze pochodzą ze zrównoważonych upraw leśnych.
	Ekoland	Znak umieszcza się na produktach żywnościowych, pochodzących z polskich gospodarstw ekologicznych. Przyznawany jest przez Polskie Stowarzyszenie Producentów Żywności Metodami Ekologicznymi dla wyrobów pochodzących z gospodarstw, których cały cykl produkcyjny był bezpieczny dla środowiska, bez użycia nawozów mineralnych, z ekonomicznym wykorzystaniem zasobów naturalnych.



Zajrzyj do źródła

Rzetelnych informacji na temat rolnictwa i produkcji żywności szukaj na stronach:

- Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi,
- Polskiego Stowarzyszenia Zrównoważonego Rolnictwa,
- Komisji Europejskiej – Od pola do stołu,
- Europejskiej Agencji Środowiska – na portalu edukacyjnym z danymi i raportami na temat wpływu rolnictwa i żywienia na środowisko,
- FAO – Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa,
- European Food Information Council – publikuje rzetelne, przystępne teksty o zdrowym stylu życia, mitach żywieniowych, trendach oraz zrównoważonym jedzeniu (strona w języku angielskim),
- WWF POLSKA – Konsumpcja.

Podsumowanie lekcji

- **Produkcja żywności** odbywa się w wielu etapach: od uprawy i hodowli, przez przetwarzanie, pakowanie, transport, aż po dystrybucję i sprzedaż – każdy z tych etapów wpływa na środowisko i zdrowie ludzi. ◀ s. 176
- **Strategia „Od pola do stołu”**, wprowadzona przez Komisję Europejską, jest częścią Zielonego Ładu i promuje sprawiedliwy, zdrowy i przyjazny środowisku system żywnościowy. Ponadto ogranicza emisję gazów cieplarnianych i degradację środowiska. ◀ s. 178
- **Zrównoważona produkcja i konsumpcja** żywności polega na stosowaniu ekologicznych i lokalnych produktów, ograniczaniu marnowania żywności oraz oszczędzaniu energii i wody. ◀ s. 179
- **Rolnictwo ekologiczne** i zrównoważone charakteryzuje się ograniczonym użyciem chemicznych środków ochrony roślin i nawozów oraz dbałością o środowisko, w odróżnieniu od rolnictwa przemysłowego. ◀ s. 180
- **Świadomy konsument** wybiera produkty lokalne, sezonowe, z certyfikatami jakości, unika nadmiernego pakowania i ogranicza ilość odpadów, co wpływa korzystnie na zdrowie i planetę. ◀ s. 181
- **Wybory żywieniowe** wpływają zarówno na jakość życia i zdrowie ludzi, jak i na ochronę środowiska naturalnego, dlatego warto stosować zasady diety planetarnej. ◀ s. 182

Pytania i polecenia

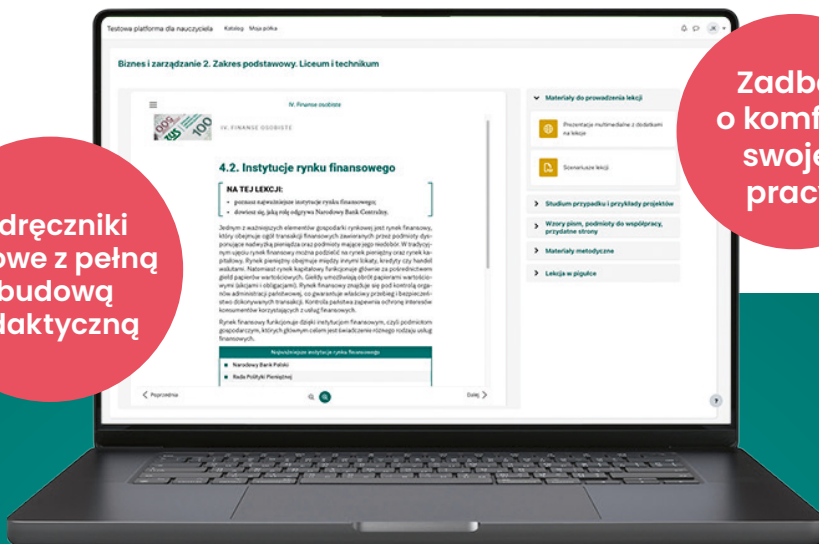
1. Wyjaśnij różnice między rolnictwem ekologicznym, zrównoważonym i przemysłowym.
2. Zastanów się i odpowiedz, czy zdrowa dieta zawsze idzie w parze ze zrównoważonym odżywianiem.
3. Czy konsumenci mają realny wpływ na zmiany w sposobie produkcji żywności? Przygotujcie argumenty za i przeciw oraz przeprowadźcie w klasie dyskusję na ten temat.
4. Zbadaj etykiety produktów spożywczych w twojej kuchni. Sprawdź, skąd pochodzą i jakie mają certyfikaty.

Platforma Operon dla nauczyciela

Wszystkie materiały na lekcję w jednej wygodnej przestrzeni

Wreszcie koniec z przeszukiwaniem wielu stron internetowych, by dotrzeć do scenariusza, webinaru czy planu wynikowego do swojego przedmiotu. Teraz **wystarczy wejść na platformę, aby zyskać dostęp do podręczników cyfrowych i powiązanych z nimi materiałów dopasowanych do każdego tematu lekcji**. Na Platformie Operon nauczyciel ma dostęp do kompletu podręczników do wszystkich klas z danego przedmiotu – może od razu dodać je na wirtualną półkę i zaplanować cały rok pracy.

Podręczniki
cyfrowe z pełną
obudową
dydaktyczną



Zadbaj
o komfort
swojej
pracy

 platforma.operon.pl/nauczyciel

To **cyfrowe centrum wsparcia**, dzięki któremu można **poprawić komfort pracy i prowadzić lekcje wygodniej** niż kiedykolwiek wcześniej. Nie trzeba już wchodzić i logować się do innych serwisów.

W platformie znajdziesz m.in.:

- gotowe prezentacje
- kursy i webinarium
- podręczniki cyfrowe
- scenariusze lekcji
- generator testów
- materiały metodyczne

OPERON
Edukacja jest podróżą

ISBN 978-83-8197-557-5



9 788381 975575