

Program edukacyjny **ŻYJĘ ZDROWO**

„Żyję zdrowo” to program edukacyjny Fundacji ORLEN realizowany we współpracy z Centrum Edukacji Obywatelskiej pod honorowym patronatem Minister Edukacji.

W drugim semestrze roku szkolnego 2025/2026 program kierujemy do szkół podstawowych (klasy IV-VIII) z całej Polski.



Do udziału zapraszamy:

- nauczycieli edukacji zdrowotnej, biologii, wychowania fizycznego, etyki i informatyki,
- wychowawców oraz nauczycieli świetlic.

Dlaczego powstał program?

Szkoła to miejsce, gdzie młodzi ludzie spędzają większość dnia. Widzimy, jak ważne jest, by uczyli się tam zdrowych nawyków – w prosty i praktyczny sposób. Program „Żyję zdrowo” został przygotowany na podstawie badań wśród nauczycieli i dyrektorów. Dzięki temu odpowiada na realne potrzeby szkół.



Co daje program?

Uczniowie

- zdobywają wiedzę o zdrowym stylu życia,
- wyrabiają trwałe nawyki,
- dzielą się nimi w klasie, szkole i w rodzinie.

Nauczyciele

- otrzymują gotowe scenariusze lekcji, materiały multimedialne i pomysły na klasowe wyzwania,
- mają dostęp do kursu online, ekspertów, mentorów i grup wsparcia,
- prowadzą wartościowe zajęcia bez dodatkowych obciążeń.

Szkoły

- realizują lekcje o zdrowiu wpisane w podstawę programową,
- włączają całe społeczności w krótkie aktywności klasowe i szkolne,
- biorą udział w ogólnopolskich wydarzeniach, które łączą lokalne działania w silny, wspólny przekaz.

Program w liczbach:

- **5 filarów:** ruch, zdrowe odżywianie, higiena cyfrowa, emocje i relacje, redukcja stresu,
- **setki nauczycieli i uczniów** zaangażowanych w działania w całym kraju,
- **2 ogólnopolskie wydarzenia:** Tydzień Edukacji Zdrowotnej i Festiwal dla Zdrowia,
- **dziesiątki scenariuszy, szkoleń i spotkań** mentoringowych.



Cele programu:

- dostarczenie uczniom podstawowej wiedzy o zdrowym stylu życia,
- pomoc w kształtowaniu nawyków poprzez proste, codzienne mini-działania i inicjatywy klasowe,
- wsparcie nauczycieli materiałami, szkoleniami i przestrzenią do wymiany doświadczeń, bez dodatkowego obciążenia.

**ŻYJĘ
ZDROWO**



Minister
Edukacji



ORLEN
FUNDACJA

CEO

CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Program edukacyjny **Fundacji ORLEN** realizowany we współpracy z Centrum Edukacji Obywatelskiej pod honorowym patronatem **Minister Edukacji**

Więcej informacji i zapisy:

wzmacniajodpornosc.ceo.org.pl

Kontakt: zyjezdrowo@ceo.org.pl

