Tematyka zajęć Edukacji zdrowotnej

Tematyka zajęć „Edukacja zdrowotna” klasa IV
1. Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość
2. Czynniki wpływające na zdrowie – środowisko, nawyki, relacje
3. Miejsce zdrowia w hierarchii wartości
4. Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia
5. Zdrowy styl życia to zdrowy organizm
6. Moje ciało się zmienia
7. Moje ciało – poznaję, szanuję, dbam
8. Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty
9. Samoocena, akceptacja i stawianie granic, czyli jak czuć się dobrze w swoim ciele
10. Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia?
11. Woda to podstawa zdrowia i życia
12. Z ogrodu na talerz – rośliny, które warto jeść
13. Czytam, sprawdzam, wybieram – jak rozpoznać zdrowy produkt
14. Zdrowie psychiczne – jak dbać o swój nastrój i myśli
15. Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj
16. Nie jesteś sam – gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno
17. Co robi stres z moją głową i ciałem – i jak sobie z nim radzić?
18. Rodzina – mój pierwszy zespół
19. Przemoc to nie jest rozwiązanie
20. Higiena cyfrowa – jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów
21. Dogadać się to sztuka – uczymy się rozwiązywać konflikty w domu i w szkole
22. Bezpieczna aktywność fizyczna
23. Sen to supermoc – jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój
24. Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo
25. Ratuję – wiem, co zrobić w nagłej sytuacji
26. Projekt edukacyjny.
Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.
27. Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczać hałas
28. Ciało w ruchu – głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia – utrwalenie
29. Projekt edukacyjny.
Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.

Tematyka zajęć „Edukacja zdrowotna” klasa V
1. Dlaczego zdrowie to moja sprawa?
2. Zdrowie w moich rękach – mój plan zmian dla siebie i otoczenia
3. Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie?
4. Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć
5. Zagrożenia a odpowiedzialność – czego unikać?
6. Jak myślenie o dziewczynkach i chłopcach wpływa na to, kim jesteśmy?
7. Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle?
8. Co się dzieje w mojej głowie? – o zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania
9. Czym są granice osobiste i jak je wyznaczać?
10. Jak się dogadać? – słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji
11. Relacje z serca – o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach
12. Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie
13. Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają powtórzenie kl 4
14. Szacunek do różnorodności - o zrozumieniu i akceptacji
15. Gdy ranię siebie – jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy?
16. Co robić, gdy relacja staje się trudna?
17. Zdrowo i samodzielnie: przygotowuję to, co dobrze mi służy – utrwalenie z klasy IV
18. Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu?
19. Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie – powtórzenie z klasy IV
20. Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia
21. Co „wisi” w powietrzu?
22. Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu - kontynuacja z klasy 4
23. Sen – dlaczego ciało i mózg go potrzebują?

24. Rusz się razem z nami!
25. Rodzina się zmienia – jak sobie z tym radzić
26. Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie kontynuacja z klasy 4
27. Rodzina – jak dbać o relacje z bliskimi?
28. Wewnętrzna siła – jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych - kontynuacja z klasy 4
29. Każdy dojrzewa inaczej – zmiany w ciele wymagają uwagi
30. Projekt edukacyjny.

Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.

31. Początek życia i seksualność – zrozumieć, by szanować
32. Dlaczego zdrowie to moja sprawa?

Tematyka zajęć „Edukacja zdrowotna" klasa VI

1. Co to znaczy być odpowiedzialnym za zdrowie?
2. Wartości wspierające zdrowie
3. Choroby zakaźne i ich zapobieganie
4. Wizyta u lekarza – przygotowanie
5. Trening dla zdrowia
6. Poznajemy ćwiczenia relaksacyjne
7. Codzienna aktywność w praktyce
8. Planowanie zdrowego dnia żywieniowego
9. Nasze pomysły na zdrowe śniadanie
10. Jak właściwie gospodarować żywnością
11. Jedzenie zero waste
12. Jak zadbać o swój dobrostan?
13. Techniki uważności
14. Tworzymy mapę emocji i koło uczuć
15. Moje miejsce w rodzinie
16. Omawiamy różne sytuacje rodzinne
17. Empatia i pomoc – wykonujemy kartki dla seniorów
18. Normy i indywidualne tempo dojrzewania
19. Zmiany w ciele i emocjach
20. Akceptuję zmiany w moim ciele i zachowaniu
21. Granice osobiste i intymność
22. Bezpieczeństwo osobiste
23. Natura, a zdrowie psychiczne
24. W jakim środowisku żyjemy?
25. Podejmujemy działania na rzecz środowiska
26. Jak chronić się przed cyberzagrożeniami?
27. Hejt i mowa nienawiści;
28. Profilaktyka uzależnień
29. Uczę się odmawiać
30. Lekcje do dyspozycji nauczyciela

Tematy lekcji nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do potrzeb uczniów.

Tematyka zajęć „Edukacja zdrowotna" klasa VII

1. Dojrzewanie – czas burzliwych zmian
2. Seksualność – integralny i naturalny aspekt ludzkiego życia
3. Emocje – sygnały z naszego wnętrza
4. Słucham – rozumiem – reaguje
5. Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków
6. Higiena dojrzewania
7. Ruch to zdrowie – jak aktywność chroni przed chorobami
8. Nie wszystko dobre, co modne – jak nie szkodzić sobie dietą i suplementami
9. Ciało, myśli, emocje – jak to się wszystko łączy?
10. Jak działają metody antykoncepcji – wiedza pomocą przy podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji
11. Co myślę, co czuję, jak reaguję – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie
12. Jak mówić o sobie, by być zrozumianym?
13. Moje działania – nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?
14. Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka
15. Zaplanuj swój talerz – odżywiaj się mądrze i aktywnie

16. Jedz mądrze – jedzenie może leczyć albo szkodzić
17. Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia?
18. Zakaźne zagrożenia – jak się chronić i dlaczego to ważne?
19. Mierniki zdrowia – co mówi o mnie moje ciało?
20. Mój dzień pod lupą – jak planować aktywność, odpoczynek i sen?
21. Poznaję siebie – tożsamość, emocje i relacje
22. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności
23. Godność – wartość, którą mamy od zawsze
24. Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata
25. Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł
26. Projekt edukacyjny

Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.

27. Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie?
28. Szczepienia – jak chroniły dawniej i chronią dziś?
29. Rusz się dla zdrowia – jak zachęcać innych do aktywności fizycznej?
30. Dlaczego warto powiedzieć NIE – jak chronić siebie przed uzależnieniami?
31. Świadome decyzje – jak podejmować odpowiedzialne wybory w relacjach?

Tematyka zajęć „Edukacja zdrowotna” klasa VIII

1. Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka
2. Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i planetę każdego dnia?
3. Zdrowie intymne – jak się chronić i kiedy reagować?
4. Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia?
5. Kto dba o zdrowie intymne – zawody związane z seksualnością i zdrowiem reprodukcyjnym
6. Poznaję siebie – tożsamość, emocje i relacje
7. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody
8. Godność – wartość, którą mamy od zawsze
9. Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata
10. Pomagam – bo zdrowie innych też się liczy!
11. Ruch to zdrowie – jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia
12. Co wpływa na moje samopoczucie? – dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami
13. Reaguję, nie milczę – jak rozpoznać i zgłosić przemoc seksualną
14. Jak działają metody antykoncepcji – wiedza pomaga w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji