

Tematy zajęć z edukacji zdrowotnej

klasa 4

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 Proponowana tematyka: • „Myślę, zanim kliknę–bezpieczni w świecie technologii” • „Pomagam i reaguję –wiem, co robić, gdy coś się dzieje”
27. Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczać hałas
28. Ciało w ruchu–głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia – utrwalenie
29. Projekt edukacyjny Przykładowa tematyka: • „Zielona moc na talerzu –rośliny, które nas odżywiają” • „Razem bez przemocy – tworzymy bezpieczną klasę”

Tematy zajęć z edukacji zdrowotnej

Klasa 5

1. Dlaczego zdrowie to moja sprawa?
2. Styl życia a zdrowie– co ma znaczenie?
3. Zdrowie w moich rękach–mój plan zmian dla siebie i otoczenia
4. Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć
5. Zagrożenia a odpowiedzialność– czego unikać?
6. Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle?
7. Jak myślenie o dziewczynkach i chłopcach wpływa na to, kim jesteśmy?
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. Relacje z serca – o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach
11. Jak się dogadać?– słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji
12. Lubię siebie– budowanie pozytywnego obrazu siebie
13. Gdy ranię siebie–jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy?
14. Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają
15. Co robić, gdy relacja staje się trudna?
16. Szacunek do różnorodności– o zrozumieniu i akceptacji
17. Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie
18. Zdrowo i samodzielnie: przygotowuję to, co dobrze mi służy
19. Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia
20. Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu?
21. Sen –dlaczego ciało i mózg go potrzebują?
22. Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie
23. Rusz się razem z nami! –aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi
24. Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu
25. Rodzina –jak dbać o relacje z bliskimi?
26. Rodzina się zmienia– jak sobie z tym radzić
27. Wewnętrzna siła–jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych
28. Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie
29. Każdy dojrzewa inaczej –zmiany w ciele wymagają uwagi
30. Początek życia i seksualność– zrozumieć, by szanować
31. Projekt edukacyjny Przykładowy temat: „Razem można więcej”

Tematy zajęć z edukacji zdrowotnej

Klasa 6

1. Zdrowie to wybór. Jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę?
2. Zdrowa równowaga – czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać?
3. Natura ma znaczenie – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności
4. Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe –kto ich potrzebuje?
5. Sygnały ciała: kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak
6. Choroby, z którymi żyje się codziennie–jak rozumieć i wspierać osoby przewlekle chore
7. Hartowanie ciała– naturalna tarcza zdrowia
8. Przestrzeń dla wszystkich –jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością
9. Mądrze jem i piję: czego naprawdę potrzebuje moje ciało i mózg
10. Mądrze w sieci– zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie–
11. Nie każdy w sieci jest tym, za kogo się podaje. Jak rozpoznać niebezpieczne kontakty i reagować na nie
12. Nie wszystko, co popularne, jest bezpieczne. Jak mówić NIE używkom
13. Silny, zdrowy, niezależny–dlaczego warto żyć bez używek?
14. Nie musisz być sam – gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki?
15. Projekt edukacyjny Propozycje tematów do wyboru: • „Zadbaj o siebie– ekran też ma granice”/ Higiena cyfrowa i zdrowie w świecie ekranów, • „Kliknij z głową– bezpiecznie w sieci”/ Świadome i bezpieczne korzystanie z internetu • „Siła bez używek– zdrowy styl życia”
16. Jak stres wpływa na nasze decyzje
17. Znam swoją wartość. Jak mówić o sobie z szacunkiem i stawiać granice innym
18. Po co nam sen i chwile relaksu
19. Rusz ciało, uspokój głowę: jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć
20. Nie marnuję–dbam o świeżość i przechowywanie żywności z głową
21. Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie
22. Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: • „Relacje mają znaczenie – o koleżeństwie, uczuciach” lub • „Rodzina to drużyna –jak dbać o bliskich i rozmawiać o zmianach”.
23. Ciało się zmienia–co warto wiedzieć o cyklu miesięczkowym
24. Seksualność i zdrowie
25. Dbam o naturę–dbam o siebie!
26. Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: • „Zielone wybory – jak codzienne decyzje wpływają na zdrowie i planetę” (temat łączy wiedzę o ekologii z troską o środowisko) lub
• „Planeta w Twoich rękach–małe zmiany, duży wpływ”(temat zachęca uczniów do refleksji nad codziennymi zachowaniami i wdrażania proekologicznych działań w domu, szkole i okolicy).
27. Zdrowie to wybór – wiem, rozumiem, działam! Zajęcia podsumowujące

Tematy zajęć z edukacji zdrowotnej

Klasa 7

1. Dojrzewanie –czas burzliwych zmian
2. Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków
3. Seksualność– integralny i naturalny aspekt ludzkiego życia
4. Higiena dojrzewania
5. Emocje –sygnały z naszego wnętrza
6. Co myślę, co czuję, jak reaguję–czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie
7. Słucham –rozumiem – reaguję
8. Jak mówić o sobie, by być zrozumianym?
9. Ruch to zdrowie –jak aktywność chroni przed chorobami
10. Zaplanuj swój talerz – odżywiaj się mądrze i aktywnie
11. Nie wszystko dobre, co modne –jak nie szkodzić sobie dietą i suplementami
12. Jedz mądrze–jedzenie może leczyć albo szkodzić
13. Ciało, myśli, emocje– jak to się wszystko łączy?
14. Poznaję siebie– tożsamość, emocje i relacje
15. Jak działają metody antykoncepcji – wiedza pomocą przy podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji
16. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody
17. Moje działania–nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?
18. Godność–wartość, którą mamy od zawsze
19. Szacunek bez wyjątków–godność każdego człowieka
20. Zdrowie ponad wszystko –wspólna wartość kultur świata
21. Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia?
22. Zdrowie pod kontrolą– co zależy ode mnie?
23. Zakażne zagrożenia– jak się chronić i dlaczego to ważne?
24. Szczepienia –jak chroniły dawniej i chronią dziś?
25. Mierniki zdrowia –co mówi o mnie moje ciało?
26. Rusz się dla zdrowia– jak zachęcać innych do aktywności fizycznej
27. Mój dzień pod lupą– jak planować aktywność, odpoczynek i sen?
28. Dlaczego warto powiedzieć NIE–jak chronić siebie przed uzależnieniami?
29. Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł
30. Świadome decyzje– jak podejmować odpowiedzialne wybory w relacjach?
31. Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: Synteza wiedzy o zdrowiu, wyznaczanie priorytetów.

Tematy zajęć z edukacji zdrowotnej

Klasa 8 (1 semestr)

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