

Przedmiot: EDUKACJA ZDROWOTNA - KLASA IV.

Tematy realizowane w oparciu o poniższy program nauczania Ośrodka Rozwoju Edukacji:

Nazwa programu: „Holistyczna edukacja prozdrowotna – ciało, umysł, duch. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klasy IV szkoły podstawowej.” **Autorka:** Daniela Bartosiak.

Realizowane będą następujące tematy lekcji oraz działy podstawy programowej:

1. Czym jest zdrowie? Zdrowie jako wartość. – Dział I. Wartości i postawy.
2. Czynniki wpływające na zdrowie. Środowisko, nawyki, styl życia. - Dział I. Wartości i postawy.
3. Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia. . – Dział I. Wartości i postawy.
4. Zdrowy styl życia to zdrowy organizm. – Dział II. Zdrowie fizyczne.
5. Moje ciało się zmienia. Naturalne zmiany fizyczne. - Dział VII. Dojrzwanie.
6. Miejsce zdrowia w hierarchii wartości. -Dział I. Wartości postawy.
7. Moje ciało– szanuję, dbam. - Dział VIII. Zdrowie seksualne.
8. Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty.- Dział II. Zdrowie fizyczne.
9. samoocena, akceptacja, stawianie granic, czyli jak czuć się dobrze z sobą. – Dział V. Zdrowie psychiczne
10. Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia?. - Dział VIII. Zdrowie fizyczne .
11. Woda to podstawa zdrowia i życia. - Dział IV. Odżywianie
12. Czytam, sprawdzam, wybieram –jak rozpoznać zdrowy produkt. -Dział IV. Odżywianie.
13. Z ogrodu na talerz –rośliny, które warto jeść. – Dział IV. Odżywianie.
14. Zdrowie psychiczne –jak dbać o swój nastrój i myśli. - Dział V. Zdrowie psychiczne.
- 15 -16. Emocje –poznaj, nazwij, zareaguj. - Dział V. Zdrowie psychiczne.
17. Nie jesteś sam –gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno. - Dział V. Zdrowie psychiczne.
18. Co robi stres z moją głową i ciałem –i jak sobie z nim radzić? - Dział V. Zdrowie psychiczne.
19. Rodzina –mój pierwszy zespół. - Dział VI. Zdrowie społeczne.
20. Przemoc to nie jest rozwiązanie. - Dział V. Zdrowie psychiczne.
21. Higiena cyfrowa –jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów. - Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień.
22. Dogadać się to sztuka- uczymy się rozwiązywać konflikty w domu i szkole. – Dział I. Wartości i postawy, Dział V. Zdrowie psychiczne.
23. Bezpieczna aktywność fizyczna. - Dział III. Aktywność fizyczna.
24. Sen to supermoc –jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój. - Dział III. Aktywność fizyczna.
25. Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo. - Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień.
26. Ratuję – wiem, co zrobić w nagłej sytuacji. – Dział II. Zdrowie fizyczne.
- 27-28. Projekt edukacyjny (temat do wyboru): 1.Myślę zanim kliknę. Bezpieczni w świecie technologii.
2.Pomagam i reaguję, wiem co robić gdy coś się dzieje.
29. Ciszej znaczy zdrowiej –jak chronić słuch i ograniczać hałas. - Dział IX. Zdrowie środowiskowe.
30. Ciało w ruchu – głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia –utrwalenie. –Dział III. Aktywność fizyczna.
- 31-32. Projekt edukacyjny (temat do wyboru): 1.Zielona moc na talerzu- rośliny, które nas odżywiają.
2.Razem bez przemocy tworzymy bezpieczną klasę.