

EDUKACJA ZDROWOTNA - KLASA V

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 programu oraz działy podstawy programowej:

1. Dlaczego zdrowie to moja sprawa ? - Dział I. Wartości i postawy.
2. Zdrowie psychiczne –siła, która pomaga żyć. - Dział V. Zdrowie psychiczne.
3. Zdrowie w moich rękach –mój plan zmian dla siebie i otoczenia. - Dział I. Wartości i postawy.
4. Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie? - Dział I. Wartości i postawy.
5. Zagrożenia, odpowiedzialność –czego unikać? - Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień.
6. Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle. - Dział V. Zdrowie psychiczne.
7. Szacunek i uprzejmość dla każdego. – Dział I wartości i postawy..
8. Co się dzieje w mojej głowie? –o zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania. - Dział VII. Dojrzewanie .
9. Czym są granice osobiste i jak je wyznaczać. Jak chronić siebie. - Dział VI. Zdrowie społeczne.
- 10 -11. Relacje z serca –o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach. - Dział VI. Zdrowie społeczne.
12. Jak się dogadać?– słowa, gesty emocje w codziennej komunikacji . - Dział V. Zdrowie psychiczne.
13. Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie. - Dział V. Zdrowie psychiczne.
14. Czym jest autoagresja, gdzie szukać pomocy. - Dział V. Zdrowie psychiczne.
15. Gdy emocje przytłaczają– powtórzenie z klasy IV. - Dział V. Zdrowie psychiczne .
16. Co robić, gdy relacja staje się trudna? - Dział V. Zdrowie psychiczne, Dział VI. Zdrowie społeczne.
17. Autyzm i ADHD. Czym są zaburzenia neurorozwojowe. - Dział V. Zdrowie psychiczne, Dział VI. Zdrowie społeczne.
18. Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie? - Dział IV. Odżywianie
19. Zdrowo i samodzielnie: przygotowuję to, co dobrze mi służy. - Dział IV. Odżywianie
20. Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia. -Dział III. Aktywność fizyczna
21. Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu? -Dział III. Aktywność fizyczna
22. Sen – dlaczego ciało i mózg go potrzebują? -Dział III. Aktywność fizyczna
23. Co „wisi”w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie. - Dział IX. Zdrowie środowiskowe.
24. Rusz się razem z nami!– aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi. -Dział III. Aktywność fizyczna.
25. Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę? - Dział VI. Zdrowie społeczne.
26. Różne zmiany w życiu rodziny. - Dział VI. Zdrowie społeczne.
27. Wewnętrzna siła– jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych. - Dział V. Zdrowie psychiczne.
28. Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie. -Dział V. Zdrowie psychiczne.
29. Co należy wiedzieć o dojrzewaniu. - Dział VII. Dojrzewanie.
- 30.Czym jest bliskość –w kontekście rodziny, relacji, odpowiedzialności i szacunku. – Dział VIII. Dojrzewanie.
- 31- 32. Projekt edukacyjny, temat: „Razem można więcej” – Dział VI. Zdrowie społeczne.