

EDUKACJA ZDROWOTNA - KLASA VI.

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. Zdrowie to wybór. Jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę? - Dział II. Zdrowie fizyczne .
2. Zdrowa równowaga –czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać. - Dział II. Zdrowie fizyczne
3. Natura ma znaczenie –jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności. -Dział IX. Zdrowie środowiskowe.
4. Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe – kto ich potrzebuje? - Dział II. Zdrowie fizyczne.
5. Choroby, z którymi żyje się codziennie– jak rozumieć i wspierać osoby przewlekle chore. - Dział II. Zdrowie fizyczne .
6. Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia. - Dział III. Aktywność fizyczna.
7. Przestrzeń dla wszystkich –jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością. - Dział II. Zdrowie fizyczne.
8. Sygnały ciała: kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak. - Dział II. Zdrowie fizyczne.
9. Mądrze jem i piję: czego naprawdę potrzebuje mój mózg i ciało. - Dział IV. Odżywianie.
10. Mądrze w sieci –zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie. - Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień.
11. Nie każdy w sieci jest tym, za kogo się podaje. Jak rozpoznać niebezpieczne kontakty i reagować na nie . - Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień.
12. Nie wszystko co popularne jest bezpieczne. Jak mówić NIE używkom. – Dział V. Zdrowie psychiczne.
13. Silny, zdrowy, niezależny –dlaczego warto żyć bez używek. - Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień.
14. Nie musisz być sam – gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki. -Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień.
- 15 -16. Projekt edukacyjny (temat do wyboru): 1. „Zadbaj o siebie. Ekran też ma granicę”.
2. „Klikaj z głową. Bezpieczni w sieci.” / 3. „Siła bez używek. Zdrowy styl życia.”
17. Jak stres wpływa na nasze decyzje. - Dział V. Zdrowie psychiczne.
18. Znam swoją wartość. Jak mówić o sobie z szacunkiem i stawiać granice innym. - Dział V. Zdrowie psychiczne.
19. Po co nam sen i chwile relaksu - Dział III. Aktywność fizyczna.
20. Rusz ciało, uspokój głowę: jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć. - Dział III. Aktywność fizyczna.
21. Nie marnuję– dbam o świeżość i przechowywanie żywności z głową. - Dział IV. Odżywianie.
22. Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie–Dział VI. Zdrowie społeczne.
- 23 24. Projekt edukacyjny (temat do wyboru): 1. Rodzina to drużyna- jak dbać o bliskich.
2. Relacje mają znaczenie. Jak dbać o bliskich.
25. Ciało się zmienia- co należy wiedzieć o cyklu menstruacyjnym. - Dział VII. Dojrzewanie.
26. Rodziny, macierzyństwo i ojcostwo-. Dział VIII -Dojrzewanie.
27. Związek między czystym środowiskiem a zdrowiem ludzi. Co to znaczy być proekologicznym. - Dział IX. Zdrowie środowiskowe.
- 28-30. Projekt edukacyjny, temat: Zielone wybory – jak codzienne wybory wpływają na zdrowie i planetę.
- 31-32. Zdrowie to wybór- wiem, rozumiem, działam! – podsumowanie treści realizowanych w kl. VI