

Przedmiot: EDUKACJA ZDROWOTNA - KLASA VII

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

Nazwa programu: „Holistyczna edukacja prozdrowotna – ciało, umysł, duch. Dojrzewam świadomie. Program dla klasy VII.” **Autorka:** Daniela Bartosiak.

Realizowane będą następujące tematy programu oraz działy podstawy programowej:

1. Dojrzewanie- czas burzliwych zmian. – Dział VII. Dojrzewanie.
2. Dojrzewanie chłopców i dziewcząt, czym się charakteryzuje. – Dział VII. Dojrzewanie.
3. Relacje damsko-męskiej jako jeden z warunków budowania rodziny- Dział V zdrowie społeczne.
4. Higiena dojrzewania . - Dział VII. Dojrzewanie .
5. Emocje –sygnały z naszego wnętrza. - Dział V. Zdrowie psychiczne.
6. Co myślę, co czuję, jak reaguję – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie. - Dział V. Zdrowie psychiczne.
7. 7. Rozumienie potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi. Słucham i rozumiem. – Dział V. Zdrowie psychiczne.
8. Jak mówić o sobie by być zrozumianym? Czym jest dobrostan. – Dział V . Zdrowie psychiczne.
9. Ruch to zdrowie. Jak aktywność chroni przed chorobami . – Dział III. Aktywność fizyczna.
10. Zaplanuj swój talerz –odżywiaj się mądrze. Rola składników odżywczych. – Dział IV Odżywianie.
11. Nie wszystko dobre, co modne –jak nie szkodzić sobie dietą i suplementami. – Dział IV. Odżywianie.
12. Ciało, myśli, emocje– jak to się łączy? Zależność między emocjami a ciałem. – Dział V. Zdrowie społeczne.
13. Jedz mądrze–jedzenie może leczyć albo szkodzić. – Dział IV Odżywianie.
14. Poznaję swoją psychikę. – Dział VII Dojrzewanie.
15. Rozwój psychofizyczny i emocjonalny dziewczyny i chłopca – Dział VII Dojrzewanie.
16. Czym jest bioróżnorodność? Zdrowie człowieka a świat przyrody. - Dział IX Zdrowie środowiskowe.
17. Co to jest zdrowie środowiskowe?- zależność między zdrowiem a otoczeniem. - Dział IX Zdrowie środowiskowe.
18. Szacunek dla siebie i innych w różnych etapach życia (dzieciństwo, dorosłość, starość) -Dział I. wartości i postawy.
19. Mam swoją godność. Wartość, którą mamy od zawsze. Pojęcie godności. –Dział I. Wartości i postawy.
20. Zdrowie ponad wszystko –wspólna wartość kultur świata. – Dział I. Wartości i postawy.
21. Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia. – Dział I. Wartości i postawy.
22. Zdrowie pod kontrolą–co zależy ode mnie? Dobrze samopoczucie.- Dział I. wartości i postawy.
23. Zakaźne zagrożenia–jak się chronić? Profilaktyka. Epidemia i pandemia. – Dział II Zdrowie fizyczne.
24. Szczepienia –jak chroniły dawniej i chronią dziś. – Dział II Zdrowie fizyczne.
25. Mierniki zdrowia –co mówi o mnie moje ciało? – Dział II Zdrowie fizyczne.
26. Mój dzień pod lupą–jak planować aktywność, odpoczynek i sen? – Dział III aktywność fizyczna.
27. Rusz się! Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób. – Dział III aktywność fizyczna.
28. Czym są ryzykowne zachowania. NIE uzależnieniom. - Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień.
29. Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł. - Dział IX. Zdrowie środowiskowe.
30. Jak chronić siebie przed seksualizacją i presją w mediach, popkulturze i otoczeniu. – Dział V. Zdrowie psychiczne.
- 31-32. Projekt edukacyjny, temat: Zdrowie jako nasz priorytet.

