

Przedmiot: EDUKACJA ZDROWOTNA - KLASA VIII

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

Nazwa programu: „Holistyczna edukacja prozdrowotna – ciało, umysł, duch. Człowiek świadomy-zdrowy, etyczny, odpowiedzialny . Program dla klasy VIII.” Autorka: Daniela Bartosiak.

- 16 godzin lekcyjnych (1 godzina tygodniowo, przez jedno półrocze)

Realizowane będą następujące tematy programu oraz działy podstawy programowej:

1. Godność– wartość, którą mamy od zawsze. Szacunek dla siebie i innych w różnych etapach życia (dzieciństwo, dorosłość, starość). - Dział V. Zdrowie psychiczne.
2. Postawy szacunku, empatii i akceptacji wobec osób z indywidualnymi potrzebami. - Dział I. Wartości i postawy.
3. Zdrowie ponad wszystko. Znaczenie zdrowia jako wartości uniwersalnej. - Dział I. Wartości i postawy.
4. Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i planetę każdego dnia?. Proste codzienne działania, które wpływają na zdrowie własne i innych. - Dział I. Wartości i postawy.
5. Pomagam – bo zdrowie innych też się liczy! Co oznacza postawa prospołeczna w kontekście zdrowia. Czym jest zdrowie publiczne. - Dział I. Wartości i postawy.
6. Znaczenie higieny i zdrowia miejsc intymnych. – Dział II Zdrowie fizyczne.
7. Ruch to zdrowie –jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia. – Dział II Zdrowie fizyczne.
8. Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia? – Dział II Zdrowie fizyczne.
9. Co wpływa na moje samopoczucie? –dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami? - Dział V. Zdrowie psychiczne .
10. Kim są specjaliści zajmujący się zdrowiem intymnym człowieka. Specjalista urolog i ginekolog. – Dział II Zdrowie fizyczne.
11. Pierwsze zakochanie, pierwsze uczucia... Poznaję siebie– emocje, uczucia, relacje. - Dział V Zdrowie psychiczne .
12. Czym jest bioróżnorodność? I dlaczego jest ważna? - Dział IX. Zdrowie środowiskowe
13. Postawa asertywna, czym jest i dlaczego pozwala nam chronić siebie? – Dział V. Zdrowie psychiczne , Dział VI zdrowie społeczne.
14. Relacje międzyludzkie jako warunek naszego dobrostanu. Pojęcie dobrostanu. – Dział V. Zdrowie psychiczne, Dział II. zdrowie fizyczne.
- 15 -16. Projekt edukacyjny. Temat: Moje zdrowie zależy od mojej wiedzy, świadomości i odpowiedzialności.