

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA 4

Tematy lekcji:

1. Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość.
2. Czynniki wpływające na zdrowie – środowisko, nawyki, relacje.
3. Miejsce zdrowia w hierarchii wartości.
4. Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia.
5. Zdrowy styl życia to zdrowy organizm.
6. Moje ciało się zmienia – lekcja dla dziewczynek.
7. Moje ciało się zmienia – lekcja dla chłopców.
8. Moje ciało – poznaję, szanuję, dbam – lekcja dla dziewczynek.
9. Moje ciało – poznaję, szanuję, dbam – lekcja dla chłopców.
10. Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty.
11. Samoocena, akceptacja i stawianie granic, czyli jak czuć się dobrze w swoim ciele?
12. Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia?
13. Woda to podstawa zdrowia i życia.
14. Z ogrodu na talerz – rośliny, które warto jeść.
15. Czytam, sprawdzam, wybieram – jak rozpoznać zdrowy produkt.
16. Zdrowie psychiczne – jak dbać o swój nastrój i myśli.
17. Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj.
18. Nie jesteś sam – gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno.
19. Co robi stres z moją głową i ciałem – i jak sobie z nim radzić?
20. Rodzina – mój pierwszy zespół.
21. Przemoc to nie jest rozwiązanie.

- 22.** Higiena cyfrowa – jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów.
- 23.** Dogadać się to sztuka – uczymy się rozwiązywać konflikty w domu i w szkole.
- 24.** Bezpieczna aktywność fizyczna.
- 25.** Sen to supermoc – jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój.
- 26.** Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo.
- 27.** Ratuję – wiem, co zrobić w nagłej sytuacji.
- 28.** Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczać hałas.
- 29.** Ciało w ruchu – głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia – utrwalenie.
- 30-32.** Realizacja wybranych projektów w dowolnym czasie roku szkolnego.