

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA 5

Tematy lekcji:

1. Dlaczego zdrowie to moja sprawa?
2. Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie?
3. Zdrowie w moich rękach – mój plan zmian dla siebie i otoczenia.
4. Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć.
5. Zagrożenia a odpowiedzialność – czego unikać?
6. Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle?
7. Jak myślenie o dziewczynkach i chłopcach wpływa na to, kim jesteśmy?
8. Co się dzieje w mojej głowie? – o zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania.
9. Czym są granice osobiste i jak je wyznaczać?
10. Relacje z serca – o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach.
11. Jak się dogadać? – słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji.
12. Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie.
13. Gdy ranię siebie – jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy.
14. Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają – powtórzenie z klasy IV
15. Co robić, gdy relacja staje się trudna?
16. Szacunek do różnorodności – o zrozumieniu i akceptacji.
17. Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie – powtórzenie z klasy IV.
18. Zdrowo i samodzielnie: przygotowuję to, co dobrze mi służy – utrwalenie z klasy I.
19. Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia.
20. Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu?

- 21.** Sen – dlaczego ciało i mózg go potrzebują?
- 22.** Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie.
- 23.** Rusz się razem z nami! – aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi.
- 24.** Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu – kontynuacja z klasy IV.
- 25.** Rodzina – jak dbać o relacje z bliskimi?
- 26.** Rodzina się zmienia – jak sobie z tym radzić.
- 27.** Wewnętrzna siła – jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych – kontynuacja z klasy IV.
- 28.** Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie – kontynuacja z klasy IV.
- 29.** Każdy dojrzewa inaczej – zmiany w ciele wymagają uwagi.
- 30.** Początek życia i seksualność – zrozumieć, by szanować.