

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA 6

Tematy lekcji:

1. Zdrowie to wybór. Jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę? – kontynuacja.
2. Zdrowa równowaga – czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać?
3. Natura ma znaczenie – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności.
4. Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe – kto ich potrzebuje?
5. Sygnały ciała: kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak – kontynuacja.
6. Choroby, z którymi żyje się codziennie – jak rozumieć i wspierać osoby przewlekle chore.
7. Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia.
8. Przestrzeń dla wszystkich – jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością.
9. Mądrze jem i piję – czego naprawdę potrzebuje moje ciało i mózg (kontynuacja).
10. Mądrze w sieci – zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie (kontynuacja).
11. Nie każdy w sieci jest tym, za kogo się podaje – jak rozpoznać niebezpieczne kontakty (kontynuacja).
12. Nie wszystko, co popularne, jest bezpieczne – jak mówić „NIE” używkom (kontynuacja).
13. Silny, zdrowy, niezależny – dlaczego warto żyć bez używek?
14. Nie musisz być sam – gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki?
15. Projekt edukacyjny (np. „Zadbaj o siebie – ekran też ma granice”).
16. Projekt edukacyjny (np. „Kliknij z głową – bezpieczni w sieci”, „Siła bez używek – zdrowy styl życia”).

- 17.** Jak stres wpływa na nasze decyzje (kontynuacja).
- 18.** Znam swoją wartość, jak mówić o sobie z szacunkiem i stawiać granice innym.
- 19.** Po co nam sen i chwile relaksu (kontynuacja).
- 20.** Rusz ciało, uspokój głowę – jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć (kontynuacja).
- 21.** Nie marnuję – dbam o świeżość i przechowywanie żywności.
- 22.** Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie (kontynuacja).
- 23.** Projekt edukacyjny (np. „Relacje mają znaczenie – o koleżeństwie, przyjaźni i uczuciach”, „Rodzina to drużyna – jak dbać o bliskich i rozmawiać o zmianach”).
- 24.** Ciało się zmienia – co warto wiedzieć o cyklu miesięczkowym (lekcja dla dziewcząt).
- 25.** Seksualność i zdrowie.
- 26.** Dbam o naturę – dbam o siebie.
- 27.** Projekt edukacyjny (np. „Zielone wybory – jak codzienne decyzje wpływają na zdrowie i planetę”).
- 28.** Projekt edukacyjny (np. „Planeta w Twoich rękach – małe zmiany, duży wpływ”).
- 29.** Zdrowie to wybór – wiem, rozumiem, działam (podsumowanie).