

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA 7

Tematy lekcji:

- 1.** Moje emocje – jak je rozpoznawać i nazywać?
- 2.** Jak radzić sobie ze stresem i napięciem?
- 3.** Relacje – dlaczego są ważne i jak o nie dbać?
- 4.** Asertywność – sztuka mówienia „tak” i „nie”.
- 5.** Empatia – jak rozumieć drugiego człowieka?
- 6.** Konflikty – jak je rozwiązywać w sposób konstruktywny?
- 7.** Komunikacja – jak mówić, żeby inni nas słuchali?
- 8.** Zdrowy styl życia – odżywianie, ruch, odpoczynek.
- 9.** Uzależnienia – jak się przed nimi chronić?
- 10.** Media i internet – jak wpływają na nasze życie?
- 11.** Bezpieczeństwo w sieci – zasady i zagrożenia.
- 12.** Wartości – co jest dla mnie najważniejsze?
- 13.** Poczucie własnej wartości – jak je budować?
- 14.** Jak dbać o swój czas? – planowanie i odpoczynek.
- 15.** Stres szkolny – jak sobie z nim radzić?
- 16.** Zdrowie psychiczne – dlaczego trzeba o nie dbać?
- 17.** Przyjaźń – co ją buduje, a co niszczy?
- 18.** Współpraca – jak działać razem skutecznie?
- 19.** Tolerancja i różnorodność – dlaczego są ważne?
- 20.** Jak pomagać innym? – wolontariat i działania prospołeczne.
- 21.** Motywacja – jak się nie poddawać?

- 22.** Cele i marzenia – jak je realizować?
- 23.** Moje mocne strony – jak je odkrywać i rozwijać?
- 24.** Jak być odpowiedzialnym za siebie i innych?
- 25.** Zdrowe nawyki – małe kroki, wielkie efekty