

Klasa 4 (Holistyczny) – tematy zajęć i działy z podstawy programowej

1. Czym jest zdrowie?- zdrowie jako wartość (Wartości i postawy)
2. Czynniki wpływające na zdrowie – środowisko, nawyki, relacje (Wartości i postawy)
3. Miejsce zdrowia w hierarchii wartości (Wartości i postawy)
4. Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia(Wartości i postawy)
5. Zdrowy styl życia to zdrowy organizm (Zdrowie fizyczne)
6. Moje ciało się zmienia(Dojrzewanie)
7. Moje ciało – poznaję, szanuję dbam (Zdrowie seksualne)
8. Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty (Zdrowie fizyczne)
9. Samoocena, akceptacja i stawianie granic, czyli jak czuć się dobrze w swoim ciele(Zdrowie psychiczne, Zdrowie seksualne)
10. Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia?
11. Woda to podstawa zdrowia i życia (Odżywianie)
12. Z ogrodu na talerz – rośliny, które warto jeść (Odżywianie)
13. Czytam, sprawdzam, wybieram – jak rozpoznać zdrowy produkt (Odżywianie)
14. Zdrowie psychiczne – jak dbać o swój nastrój i myśli (Zdrowie psychiczne)
15. Emocje – poznaj, nazwij zareaguj 1 (Zdrowie psychiczne)
16. Emocje – poznaj, nazwij zareaguj 2 (Zdrowie psychiczne)
17. Nie jesteś sam – gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno (Zdrowie psychiczne)
18. Co robi stres z moja głową i ciałem – i jak sobie z nim radzić? (Zdrowie psychiczne)
19. Rodzina – mój pierwszy zespół (Zdrowie społeczne)
20. Przemoc to nie jest rozwiązanie (Zdrowie psychiczne)
21. Higiena cyfrowa – jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów (Internet i profilaktyka uzależnień)
22. Dogadać się to sztuka – uczymy się rozwiązywać konflikty w domu i w szkole (Wartości i postawy, Zdrowie psychiczne)
23. Bezpieczna aktywność fizyczna (Aktywność fizyczna)
24. Sen to supermoc – jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój (Aktywność fizyczna)
25. Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo (Internet i profilaktyka uzależnień)
26. Ratuję – wiem, co zrobić w nagłej sytuacji (Zdrowie fizyczne)
27. Projekt edukacyjny np. *Myślę zanim kliknę – bezpieczni w świecie technologii,*
Pomagam i reaguję – wiem, co robić, gdy coś się dzieje
28. J.w – projekt edukacyjny
29. Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczać hałas (Zdrowie środowiskowe)
30. Ciało w ruch – głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia – utrwalenie (Aktywność fizyczna)
31. Projekt edukacyjny np. *Zielona moc na talerzu – rośliny, które nas odżywiają,*
Razem bez przemocy tworzymy bezpieczna klasę.
32. J.w – projekt edukacyjny