

Klasa 5 (Holistyczny) – tematy zajęć i działy z podstawy programowej

1. Dlaczego zdrowie to moja sprawa? (Wartości i postawy)
2. Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie? (Wartości i postawy)
3. Zdrowie w moich rękach- mój plan zmian dla siebie i otoczenia. (Wartości i postawy)
4. Zdrowie psychiczne – siła która pomaga żyć. (Zdrowie psychiczne)
5. Zagrożenia a odpowiedzialność – czego unikać? (Internet i profilaktyka uzależnień)
6. Jak rozpoznać emocje w ciele i umyśle? (Zdrowie psychiczne)
7. Jak myślenie o dziewczynkach i chłopcach wpływa na to, kim jesteśmy? (Zdrowie seksualne)
8. Co się dzieje w mojej głowie? O zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania.(Dojrzewanie)
9. Czym są granice osobiste i jak je wyznaczać?(Zdrowie seksualne)
10. Relacje z serca- o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach. (Zdrowie społeczne)
11. Jak się dogadać? – słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji (Zdrowie psychiczne)
12. Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie. (Zdrowie psychiczne)
13. Gdy ranię siebie – jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy? (Zdrowie psychiczne)
14. Gdzie szukać pomocy gdy emocje przytłaczają – powtórzenie z klasy IV. (Zdrowie psychiczne)
15. Co robić, gdy relacja staje się trudna?(Zdrowie psychiczne, Zdrowie społeczne)
16. Szacunek do różnorodności – o zrozumieniu i akceptacji. (Wartości i postawy, Zdrowie psychiczne)
17. Jak to co jem wpływa na moje zdrowie – powtórzenie z klasy IV. (Odżywianie)
18. Zdrowo i samodzielnie: przygotowuje to co dobrze mi służy – utrwalenie z klasy IV (Odżywianie)
19. Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia. (Aktywność fizyczna)
20. Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu? (Aktywność fizyczna)
21. Sen- dlaczego ciało i mózg go potrzebują? (Aktywność fizyczna)
22. Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie? (Zdrowie środowiskowe)
23. Rusz się razem z nami! – aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi. (Aktywność fizyczna)
24. Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu – kontynuacja z klasy IV. (Zdrowie społeczne)
25. Rodzina – jak dbać o relacje z bliskimi? (Zdrowie społeczne)
26. Rodzina się zmienia- jak sobie z tym radzić?(Zdrowie społeczne)
27. Wewnętrzna siła – jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych – kontynuacja z klasy IV (Zdrowie psychiczne)
28. Stop przemocy: wiem jak reagować na przemoc i chronić siebie – kontynuacja z klasy IV (Zdrowie psychiczne)
29. Każdy dojrzewa inaczej – zmiany w ciele wymagają uwagi. (Dojrzewanie)
30. Początek życia i seksualność – zrozumieć by szanować.(Dojrzewanie)
31. – 32. Projekt edukacyjny (Zdrowie społeczne) *np. Razem możemy więcej*