

Klasa 6 (Holistyczny) – tematy zajęć i działy z podstawy programowej

1. Zdrowie to wybór. Jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę? – kontynuacja (Zdrowie fizyczne)
2. Zdrowa równowaga – czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać? (Zdrowie fizyczne)
3. Natura ma znaczenie – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności (Zdrowie środowiskowe)
4. Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe – kto ich potrzebuje? (Zdrowie fizyczne)
5. Sygnały ciała: kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak – kontynuacja (Zdrowie fizyczne)
6. Choroby, z którymi żyje się codziennie – jak rozumieć i wspierać osoby przewlekle chore (Zdrowie fizyczne)
7. Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia (Aktywność fizyczna)
8. Przestrzeń dla wszystkich – jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością (Zdrowie fizyczne)
9. Mądrze jem i piję: czego naprawdę potrzebuje moje ciało i mózg – kontynuacja (Odżywianie)
10. Mądrze w sieci – zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie – kontynuacja (Internet i profilaktyka uzależnień)
11. Nie każdy w sieci jest tym, za kogo się podaje. Jak rozpoznać niebezpieczne kontakty w reagować na nie – kontynuacja (Internet i profilaktyka uzależnień)
12. Nie wszystko, co popularne, jest bezpieczne. Jak mówić NIE używkom – kontynuacja (Zdrowie psychiczne. Internet i profilaktyka uzależnień)
13. Silny, zdrowy, niezależny – dlaczego warto żyć bez używek? (Internet i profilaktyka uzależnień)
14. Nie musisz być sam – gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki? (Internet i profilaktyka uzależnień)
15. Projekt edukacyjny – np. „Zadbaj o siebie – ekran też ma granice”, „Kliknij z głową – bezpieczni w sieci”, „Siła bez używek - zdrowy styl życia”
16. Projekt edukacyjny – np. „Zadbaj o siebie – ekran też ma granice”, „Kliknij z głową – bezpieczni w sieci”, „Siła bez używek - zdrowy styl życia”
17. Jak stres wpływa na nasze decyzje – kontynuacja (Zdrowie psychiczne)
18. Znam swoją wartość. Jak mówić o sobie z szacunkiem i stawiać granice innym – kontynuacja (Zdrowie psychiczne)
19. Po co nam sen i chwile relaksu – kontynuacja (Aktywność fizyczna)
20. Rusz ciało, uspokój głowę: jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć – kontynuacja (Aktywność fizyczna)
21. Nie marnuję – dbam o świeżość i przechowywanie żywności z głową (Odżywianie)
22. Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie – kontynuacja (Zdrowie społeczne)
23. Projekt edukacyjny – np. „Relacje mają znaczenie – o koleżeństwie, przyjaźni i uczuciach”, „Rodzina to drużyna – jak dbać o bliskich i rozmawiać o zmianach”
24. Projekt edukacyjny – np. „Relacje mają znaczenie – o koleżeństwie, przyjaźni i uczuciach”, „Rodzina to drużyna – jak dbać o bliskich i rozmawiać o zmianach”
25. Ciało się zmienia – co warto wiedzieć o cyklu miesięczkowym (Dojrzewanie)
26. Seksualność i zdrowie (Zdrowie seksualne)
27. Dbam o naturę – dbam o siebie! (Zdrowie środowiskowe)
28. Projekt edukacyjny – np. „Zielone wybory – jak codzienne decyzje wpływają na zdrowie i planetę”, „Planeta w Twoich rękach – małe zmiany, duży wpływ”
29. Projekt edukacyjny – np. „Zielone wybory – jak codzienne decyzje wpływają na zdrowie i planetę”, „Planeta w Twoich rękach – małe zmiany, duży wpływ”
30. Projekt edukacyjny – np. „Zielone wybory – jak codzienne decyzje wpływają na zdrowie i planetę”, „Planeta w Twoich rękach – małe zmiany, duży wpływ”

31. Zdrowie to wybór – wiem, rozumiem, działam! Zajęcia podsumowujące treści realizowane w klasie VI
32. Zdrowie to wybór – wiem, rozumiem, działam! Zajęcia podsumowujące treści realizowane w klasie VI