

ZAGADNIENIA DO REALIZACJI Z PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA W KLASIE VI

1. Zajęcia organizacyjne. Zdrowie to wybór. Jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę?
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
6. Szczepienia – jak chronią nasze zdrowie?
7. Mądrze jem i piję: czego naprawdę potrzebuje moje ciało i mózg
8. Mądrze w sieci – zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie
- 9, 10. Nie każdy jest tym, za kogo się podaje. Moje granice w realu i sieci.
11. Nie wszystko, co popularne, jest bezpieczne. Jak mówić NIE używkom
12. Silny, zdrowy, niezależny – dlaczego warto żyć bez używek?
13. Nie musisz być sam – gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki?
- 14, 15. Projekt edukacyjny. Propozycje tematów do wyboru:
 - „Zadbaj o siebie – ekran też ma granice”/Higiena cyfrowa i zdrowie w świecie ekranów
 - „Kliknij z głową – bezpieczni w sieci”/ Świadome i bezpieczne korzystanie z internetu
 - „Siła bez używek – zdrowy styl życia”
16. Jak stres wpływa na nasze decyzje
17. Znam swoją wartość. Jak mówić o sobie z szacunkiem i stawiać granice innym
18. Po co nam sen i chwile relaksu
19. Rusz ciało, uspokój głowę: jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć
- 20, 21. Dobra postawa na co dzień – małe nawyki, wielkie korzyści
22. Nie marnuję – dbam o świeżość i przechowywanie żywności z głową
23. Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie
- 24, 25. Projekt edukacyjny Proponowana tematyka:
 - „Relacje mają znaczenie – o koleżeństwie, przyjaźni i uczuciach” lub
 - „Rodzina to drużyna – jak dbać o bliskich i rozmawiać o zmianach”.
25. Ciało się zmienia – co warto wiedzieć o cyklu miesięczkowym
26. Dbam o naturę – dbam o siebie!
- 28, 29. Projekt edukacyjny. Proponowana tematyka:
 - „Zielone wybory – jak codzienne decyzje wpływają na zdrowie i planetę” (temat łączy wiedzę o ekologii z troską o środowisko)
 - „Planeta w Twoich rękach – małe zmiany, duży wpływ”
- 30, 31. Zdrowie to wybór – wiem, rozumiem, działam! Zajęcia podsumowujące treści realizowane w klasie VI.

Kryteria i formy zaliczenia:

- Działania praktyczne i projektowe.
- Zaangażowanie w dyskusje podczas lekcji.
- Praca na lekcji:
 - realizacja bieżących zadań podczas lekcji
 - prowadzenie notatek, zeszytu
- obecność na zajęciach

Weryfikacja wiedzy:

- Samodzielne wykonywanie ćwiczeń podsumowujących lekcję.
- Samodzielne opracowanie prezentacji multimedialnej, plakatu na temat wybranego zagadnienia.
- Quiz ze znajomości podstawowych pojęć.

