

ZAGADNIENIA DO REALIZACJI Z PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA W KLASIE V

1. Zajęcia organizacyjne. Dlaczego zdrowie to moja sprawa?
2. Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie?
3. Zdrowie w moich rękach – mój plan zmian dla siebie i otoczenia
4. Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć
5. Zagrożenia a odpowiedzialność – czego unika
6. Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle?
7. Co się dzieje w mojej głowie? – o zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania
- 8, 9. Relacje z serca – o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach
10. Jak się dogadać? – słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji
11. Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie
12. Gdy ranię siebie – jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy?
13. Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają
14. Co robić, gdy relacja staje się trudna?
15. Szacunek do różnorodności – o zrozumieniu i akceptacji. Osoby z autyzmem, ADHD
16. Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie
17. Zdrowo i samodzielnie: przygotowuję to, co dobrze mi służy
18. Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia
19. Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu?
20. Sen – dlaczego ciało i mózg go potrzebują?
21. Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie
22. Rusz się razem z nami! – aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi
23. Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu?
24. Rodzina – jak dbać o relacje z bliskimi?
25. Rodzina się zmienia – jak sobie z tym radzić
26. Wewnętrzna siła – jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych.
27. Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie
28. Każdy dojrzewa inaczej – zmiany w ciele wymagają uwagi
29. Dojrzewanie bez tajemnic – ciało, emocje i higiena
- 30, 31. Projekt edukacyjny Przykładowy temat: „Razem można więcej”

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.