

ZAGADNIENIA DO REALIZACJI Z PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA W KLASIE IV

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

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.