

**Tematyka zajęć z edukacji zdrowotnej dla klasy IV w oparciu
o program nauczania: Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole
podstawowej – ciało, umysł, duch.**

1. Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość.
2. Czynniki wpływające na zdrowie – środowisko, nawyki, relacje.
3. Miejsce zdrowia w hierarchii wartości.
4. Moje potrzeby – jak je rozpoznawać i zaspokajać.
5. Higiena osobista – codzienne nawyki.
6. Mycie rąk – mały gest, wielka sprawa.
7. Moje ciało się zmienia – wzrost i rozwój.
8. Dlaczego sen i odpoczynek są ważne?
9. Woda – źródło życia.
10. Śniadanie – najlepszy początek dnia.
11. Zdrowe jedzenie w szkole i w domu.
12. Skąd się bierze energia w moim ciele?
13. Ruch to zdrowie – dlaczego warto się ruszać?
14. Jakie aktywności lubię najbardziej?
15. Ruch na co dzień – mój plan aktywności.
16. Jak radzić sobie z emocjami?
17. Złość – jak ją wyrażać bez szkody dla innych.
18. Radość i wdzięczność – jak je pielęgnować.
19. Strach i lęk – jak sobie z nimi radzić.
20. Bezpieczne zachowania w domu, szkole i na drodze.
21. Pierwsza pomoc – podstawowe zasady.
22. Jak unikać ryzykownych zachowań?

23. Telefony alarmowe – kiedy i jak dzwonić po pomoc.
24. Odpoczynek na świeżym powietrzu – dlaczego warto?
25. Moje mocne strony – budowanie poczucia wartości.
26. Po co mamy szkołę i przyjaciół – rola społeczności.
27. Projekt klasowy: „Dbamy o zdrowie i bezpieczeństwo”.
28. Dlaczego warto pomagać innym.
29. Jedzenie śmieciowe – jakie ma skutki.
30. Odpowiedzialność za środowisko – jak segregować śmieci.
31. Telewizja i gry – jak znaleźć czas na inne aktywności.
32. Mój organizm – podstawowe funkcje ciała.
33. Projekt klasowy: „Zdrowa klasa – moje pomysły na aktywność i relaks”.
34. Podsumowanie roku – czego się nauczyliśmy.