

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

1. Dlaczego zdrowie to moja sprawa?
2. Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie?
3. Zdrowie w moich rękach – mój plan zmian.
4. Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć.
5. Relacje z innymi – jak o nie dbać?
6. Empatia – umiem się wczuć w drugą osobę.
7. Uczciwość i odpowiedzialność – wartości w życiu codziennym.
8. Jak radzić sobie ze stresem?
9. Odżywianie – fakty i mity.
10. Wybieram zdrowe przekąski.
11. Dlaczego warto się ruszać?
12. Mój ulubiony sport – prezentacje uczniów.
13. Telefon i komputer – jak korzystać mądrze?
14. Uzależnienia – jak im zapobiegać?
15. Agresja i przemoc – jak reagować?
16. Bezpieczne wakacje.
17. Pierwsza pomoc – podstawowe zasady.
18. Higiena w okresie dojrzewania.

19. Poszanowanie różnic między ludźmi.
20. Jak reagować, gdy ktoś potrzebuje pomocy.
21. Pierwsza pomoc – podstawowe czynności.
22. Odpowiedzialność za siebie i innych.
23. Profilaktyka uzależnień – papierosy i alkohol.
24. Bezpieczeństwo podczas zabawy na dworze.
25. Co to znaczy być odważnym i asertywnym.
26. Planowanie czasu wolnego.
27. Przyroda i zdrowie – kontakt z naturą.
28. Jak reklamy wpływają na nasze wybory.
29. Odpowiedzialne korzystanie z mediów społecznościowych.
30. Jak radzić sobie ze stresem w szkole.
31. Projekt klasowy: „Zdrowy styl życia – nasz plan”.
32. Projekt klasowy: „Pomagamy innym – szkolna akcja wolontariacka”.
33. Prezentacja projektów.
34. Podsumowanie roku.