

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

1. Zdrowie to wybór – jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę?
2. Zdrowa równowaga – czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać?
3. Aktywność fizyczna – moja codzienna dawka ruchu.
4. Sen i odpoczynek – jak wpływają na zdrowie?
5. Emocje i decyzje – co kieruje moim zachowaniem?
6. Moje wartości – co jest dla mnie ważne?
7. Jak podejmować dobre decyzje?
8. Profilaktyka uzależnień – alkohol, papierosy, dopalacze.
9. Internet – szanse i zagrożenia.
10. Cyberprzemoc – jak reagować?
11. Relacje w grupie – jak rozwiązywać konflikty?
12. Odwaga cywilna – kiedy warto powiedzieć „nie”.
13. Prawa dziecka – co oznaczają w praktyce?
14. Odpowiedzialność – jak wpływam na innych?
15. Cyberbezpieczeństwo – ochrona danych.
16. Uzależnienia od internetu i gier.
17. Zagrożenia związane z mediami społecznościowymi.
18. Moje prawa jako pacjenta.
19. Jak korzystać z pomocy psychologa i pedagoga.
20. Wartości i postawy prospołeczne.
21. Wsparcie dla osób starszych i potrzebujących.

- 22.Etyka w ochronie zdrowia – dawstwo krwi i organów.
- 23.Jak chronić środowisko dla zdrowia ludzi.
- 24.Zrównoważone wybory konsumenckie.
- 25.Rola badań naukowych w medycynie.
- 26.Jak reklamy wpływają na zdrowie.
- 27.Moje emocje – jak je komunikować.
- 28.Planowanie przyszłości – zdrowy styl życia.
- 29.Projekt klasowy: „Moje zdrowie – mój wybór”.
- 30.Projekt klasowy: „Profilaktyka chorób w naszej szkole”.
- 31.Prezentacja projektów.
- 32.Ewaluacja – czego się nauczyliśmy.
- 33.Mój plan na zdrowy styl życia.
- 34.Podsumowanie roku.