

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

1. Dorastanie – co się zmienia w ciele i psychice?
2. Hormony – jak wpływają na zachowanie?
3. Samoświadomość – kim jestem?
4. Moje emocje – jak je kontrolować?
5. Przyjaźń i miłość – jak je rozumieć?
6. Odpowiedzialność w relacjach.
7. Depresja i kryzysy psychiczne – jak pomagać sobie i innym.
8. Higiena okresu dojrzewania
9. Media i wizerunek – jak na mnie działają?
10. Presja grupy – jak się jej oprzeć?
11. Stres przed egzaminem – jak sobie radzić?
12. Depresja i kryzys – gdzie szukać pomocy?
13. Używki – jak chronić siebie i innych?
14. Wartości w dorosłym życiu.
15. Moja przyszłość – planuję odpowiedzialnie.
16. Reklamy a decyzje młodzieży.
17. Zdrowe odżywianie w okresie dojrzewania.
18. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne.
19. Sen w okresie dorastania.
20. Relacje z rodzicami i rodzeństwem – jak je budować.
21. Odpowiedzialność za siebie i innych.

22. Etyka i wartości – jakimi się kieruję.
23. Dawstwo krwi i organów – świadome decyzje.
24. Ochrona środowiska a przyszłość młodzieży.
25. Jak szukać pomocy w kryzysie.
26. Poczucie własnej wartości i rozwój osobisty.
27. Planowanie przyszłości – zdrowie i kariera.
28. Fake newsy o zdrowiu – jak weryfikować informacje.
29. Wizerunek w mediach społecznościowych – presja idealności.
30. Projekt klasowy: „Moje zdrowie psychiczne – mój wybór”.
31. Projekt klasowy: „Bezpieczni w sieci – szkolna kampania”.
32. Prezentacja projektów.
33. Ewaluacja i autorefleksja.
34. Podsumowanie roku.