

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

1. Godność – wartość, którą mamy od zawsze.
2. Moja tożsamość – kim jestem wśród innych.
3. Zdrowie w moich rękach – planuję i odpowiadam.
4. Holistyczne zdrowie – ciało, umysł i duch.
5. Internet – świadome korzystanie i ochrona prywatności.
6. Relacje w grupie rówieśniczej – wsparcie i empatia.
7. Media i społeczeństwo – jak nie dać się zmanipulować?
8. Empatia i zaangażowanie społeczne.
9. Etyka codzienności – wybory moralne.
10. Prawo a zdrowie – co warto wiedzieć?
11. Stres i emocje – jak je kontrolować przed egzaminem?
12. Sen i regeneracja w okresie egzaminów.
13. Stres a zdrowie – strategie radzenia sobie.
14. Bezpieczeństwo cyfrowe – świadomy obywatel online.
15. Pierwsza pomoc – powtórzenie i praktyka.
16. Fake newsy o zdrowiu – jak nie dać się oszukać.
17. Uzależnienia – mechanizmy i profilaktyka.
18. Alkohol, narkotyki, papierosy – konsekwencje.
19. Uzależnienia od gier i social mediów.
20. Przemoc rówieśnicza – jak reagować.
21. Autoprezentacja i poczucie własnej wartości.

22. Jak korzystać z systemu ochrony zdrowia.
23. Prawa pacjenta i świadoma zgoda.
24. Dawstwo organów – etyka i odpowiedzialność.
25. Świadomość ekologiczna – zdrowa planeta, zdrowy człowiek.
26. Zdrowie a zrównoważony rozwój.
27. Przygotowanie do dorosłości – odpowiedzialne decyzje.
28. Planowanie kariery i zdrowego stylu życia.
29. Jak dbać o zdrowie w podróży.
30. Etyka w medycynie i nowych technologiach.
31. Projekt klasowy: „Świadome wybory – moja przyszłość w zdrowiu”.
32. Projekt klasowy: „Zdrowie i ekologia – działamy razem”.
33. Prezentacja projektów.
34. Podsumowanie nauki edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej.