



**zdrowe
odżywianie**



**wartość
rodziny**



**profilaktyka
chorób**



**bezpieczeństwo
w sieci**



**ruch
i czas wolny**

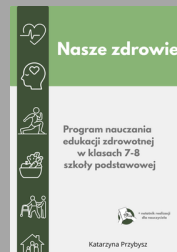


**dbałość
o umysł**



**dbałość
o słabszych**

Tematy realizowane na zajęciach edukacji zdrowotnej w klasie 7



Szanowni Państwo.

W naszej szkole, zajęcia z edukacji zdrowotnej odbywać się będą zgodnie z zaleceniami MEN. To wartościowy przedmiot, obejmujący liczne zagadnienia z zakresu zdrowia, rodziny i wielu aspektów społecznych oraz cyber-bezpieczeństwa. Poniżej prezentujemy listę tematów zajęć realizowanych w klasie 7:

1. Czego dowiem się w klasie 7?
2. Jak uniknąć chorób zakaźnych?
3. Jak monitorować swój stan zdrowia?
4. Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?
5. Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*
6. Jak przekonać innych do aktywności fizycznej? -kampania
7. Jak zaplanować aktywną dobę?
8. Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?
9. Dlaczego warto hartować organizm?
10. Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.
11. Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne
12. Jak są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?
13. Jak planować dietę chorych?
14. Jak umysł wpływa na ciało?
15. Jak budować poczucie własnej wartości?
16. Co oznacza "jak cię widzą -tak cię piszą"?
17. Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?
18. Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*
19. Czym jest depresja?
20. Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?
21. Czy challenge są dobrą drogą rozwoju?
22. Ile czasu poświęcam na gry i inne media?
23. Dlaczego niektóre strony są tylko dla dorosłych?
24. Czym są hejt i mowa nienawiści?
25. Dlaczego niektóre substancje są zakazane?
26. Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych.
27. Nie ryzykuj!- kampania o zachowaniach ryzykownych.
28. Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?
29. Czy nasza szkoła dba o środowisko?- audyt uczniowski.
30. EKOanaliza SWOT naszej szkoły.

Do pracy na zajęciach, wybraliśmy program nauczania "Nasze zdrowie".

Ewentualną rezygnację z udziału dziecka w zajęciach, należy zgłosić na piśmie do sekretariatu szkoły do 25 września.