



**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 4



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 4:

1. O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?
2. Czym jest zdrowy styl życia?
3. Jak dbać o swoją higienę?
4. Co to jest profilaktyka?
5. Jakie badania mogę wykonać w domu?
6. Skąd biorą się choroby?
7. Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?
8. Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?
9. Pierwsza pomoc- ćwiczenia.
10. Skąd biorą się nadwaga i otyłość?
11. Jak przygotowywać zdrowe posiłki?
12. Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia- zajęcia kulinarne.
13. Co znajdem w napojach i sokach?
14. Jak przygotować zdrowy napój? -zajęcia kulinarne.
15. Jak zaplanować II śniadanie do szkoły? - zajęcia kulinarne
16. Jak przechowywać żywność?
17. Jak planować zakupy, by unikać marnowania żywności?
18. Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?
19. Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?
20. Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?
21. Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?
22. Czym jest krytyczne myślenie?
23. Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?
24. Czym jest grooming?
25. Czym jest dyskryminacja w sieci?
26. Czym jest cyberstalking?
27. Czy jestem anonimowy w Internecie?
28. Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?
29. Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?
30. Jak zaplanować aktywne wakacje?

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

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