



**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 5



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 5:

1. Czego dowiemy na zajęciach w klasie 5?
2. Dlaczego sen jest ważny?
3. Jak mogę się relaksować?
4. Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?
5. Jak odróżnić emocje moje i innych?
6. Jak radzić sobie ze stresem?
7. Czym jest samoocena?
8. Czy potrafię być asertywny/a?
9. Czym jest przemoc?
10. Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?
11. Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?
12. Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?
13. Gdzie mogę szukać pomocy, gdy jest mi trudno?
14. Jakie relacje nawiązuję?
15. Jakie wartości niesie rodzina?
16. Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?
17. Czym jest efekt cieplarniany?
18. Skąd biorą się dziury ozonowe?
19. Czy wody w mojej okolicy są czyste?
20. Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?
21. Dlaczego należy ograniczyć hałas?
22. Jaka przyroda mnie otacza?-planowanie wycieczki
23. Jak dbać o zwierzęta domowe?
24. Co mogę zrobić dla przyrody?
25. Dlaczego "ruch to zdrowie"?
26. Ruch to zdrowie- planowanie kampanii społecznej.
27. Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?
28. Jak dbać o prawidłową postawę ciała?
29. Jak zaplanować grę terenową?
30. Gra terenowa- moje zdrowie.

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.