

EDUKACJA ZDROWOTNA W KLASACH IV – VIII. PRZEWODNIK

KLASA IV	KLASA V	KLASA VI	KLASA VII	KLASA VIII
ABC zdrowia - jak dbać o siebie i czuć się dobrze	Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych	Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym	Dojrzewam świadomie	Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny
W klasie czwartej realizacja programu ma na celu kształtowanie zdrowych postaw, nawyków oraz świadomości prozdrowotnej i społecznej u uczniów.	W klasie piątej program zakłada rozwijanie w uczniach odpowiedzialności za własne zdrowie, świadomości emocjonalnej, zdolności komunikacyjnych oraz szacunku do siebie, innych i wartości uniwersalnych.	W klasie szóstej program uwzględnia rosnącą potrzebę świadomego kształtowania tożsamości, podejmowania decyzji, rozpoznawania wartości i radzenia sobie z emocjami w kontekście relacji rówieśniczych oraz presji społecznej.	W klasie siódmej program wspiera w budowaniu tożsamości, poczucia własnej wartości oraz umiejętności życia w relacji z innymi, z poszanowaniem różnic, granic i uniwersalnych wartości.	W klasie ósmej założeniem programu jest wspieranie młodzieży w kształtowaniu dojrzałych, świadomych postaw wobec zdrowia, życia i innych ludzi- niezależnie od ich pochodzenia, światopoglądu czy przekonań.
• Co to jest zdrowie? • Moje ciało - higiena i rozwój • Zdrowe jedzenie i picie w szkole i domu • Moje emocje – jak je rozpoznawać i wyrażać • Bezpieczne zachowania w domu, szkole, drodze • Dlaczego sen, ruch i odpoczynek są ważne	• Co to znaczy być odpowiedzialnym za zdrowie? • Moje emocje i granice – jak je chronić? • Relacje i komunikacja – szacunek w praktyce • Zdrowe wybory – jedzenie, ruch, odpoczynek • Początek życia, wspólnota i współdziałanie	• Wpływ środowiska i stylu życia na zdrowie • W zdrowym ciele – świadome decyzje • Zagrożenia, uzależnienia – wczesna profilaktyka • Moje emocje, a moje decyzje • Odpoczynek, sen, relaks	• Moje ciało się zmienia – dojrzewanie • Emocje i relacje – jak mówić i słuchać • Wartości, asertywność i granice osobiste • Profilaktyka – badania, dieta, ruch i zachowania ryzykowne • Mens, corpus et ambiens - umysł, ciało i środowisko	• Zdrowie w moich rękach - planuję i odpowiadam • Holistyczne zdrowie i rozwój • Świadome zdrowie seksualne • Zaangażowanie społeczne