

IV

Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość.
Czynniki wpływające na zdrowie – środowisko, nawyki, relacje.
Miejsce zdrowia w hierarchii wartości.
Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia.
Zdrowy styl życia to zdrowy organizm.
Moje ciało się zmienia.
Moje ciało – poznaję, szanuję, dbam.
Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty.
Samooocena, akceptacja i stawianie granic, czyli jak czuć się dobrze w swoim ciele.
Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia?
Woda to podstawa zdrowia i życia.
Z ogrodu na talerz – rośliny, które warto jeść.
Czytam, sprawdzam, wybieram – jak rozpoznać zdrowy produkt.
Zdrowie psychiczne – jak dbać o swój nastrój i myśli.
Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj.
Nie jesteś sam – gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno?
Co robi stres z moją głową i ciałem – i jak sobie z nim radzić?
Rodzina – mój pierwszy zespół.
Przemoc to nie jest rozwiązanie.
Higiena cyfrowa – jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów.
Dogadać się to sztuka – uczymy się rozwiązywać konflikty w domu i w szkole.
Bezpieczna aktywność fizyczna.
Sen to supermoc – jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój.
Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo.
Ratuję – wiem, co zrobić w nagłej sytuacji.
Projekt edukacyjny.
Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczać hałas.
Ciało w ruchu – głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia – utrwalenie.
Projekt edukacyjny.

V

Dlaczego zdrowie to moja sprawa?
Styl życia a zdrowie - co ma znaczenie?
Zdrowie w moich rękach - mój plan zmian dla siebie i otoczenia.
Zdrowie psychiczne - siła, która pomaga żyć.
Zagrożenia a odpowiedzialność - czego unikać?
Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle?
Jak myślenie o dziewczynkach i chłopcach wpływa na to, kim jesteśmy?
Co się dzieje w mojej głowie? O zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania.
Czym są granice osobiste i jak je wyznaczać?
Relacje z serca - o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach.
Jak się dogadać? Słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji.
Lubię siebie - budowanie pozytywnego obrazu siebie.
Gdy ranię siebie - jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy.
Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają - powtórzenie z klasy IV.
Co robić, gdy relacja staje się trudna?
Szacunek do różnorodności - o zrozumieniu i akceptacji.
Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie - powtórzenie z klasy IV.
Zdrowo i samodzielnie: przygotowuję to, co dobrze mi służy - utrwalenie z klasy IV.
Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia.
Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu?
Sen - dlaczego ciało i mózg go potrzebują?
Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie.
Rusz się razem z nami! Aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi.
Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu - kontynuacja z klasy IV.
Rodzina - jak dbać o relacje z bliskimi?

Rodzina się zmienia - jak sobie z tym radzić?

Wewnętrzna siła - jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych - kontynuacja z klasy IV.

Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie - kontynuacja z klasy IV.

Każdy dojrzewa inaczej - zmiany w ciele wymagają uwagi.

Początek życia i seksualność - zrozumieć, by szanować.

Projekt edukacyjny.

VI

Zdrowie to wybór. Jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę? – kontynuacja

Zdrowa równowaga – czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać?

Natura ma znaczenie – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności

Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe – kto ich potrzebuje?

Sygnały ciała: kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak – kontynuacja

Choroby, z którymi żyje się codziennie – jak rozumieć i wspierać osoby przewlekle chore

Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia

Przestrzeń dla wszystkich – jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością

Mądrze jem i piję: czego naprawdę potrzebuje moje ciało i mózg - kontynuacja

Mądrze w sieci – zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie – kontynuacja

Nie każdy w sieci jest tym, za kogo się podaje. Jak rozpoznać niebezpieczne kontakty i reagować na nie – kontynuacja

Nie wszystko, co popularne jest bezpieczne. Jak mówić NIE używkom - kontynuacja.

Silny, zdrowy, niezależny – dlaczego warto żyć bez używek?

Nie musisz być sam – gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki?

Jak stres wpływa na nasze decyzje – kontynuacja

Znam swoją wartość.

Jak mówić o sobie z szacunkiem i stawiać granice innym – kontynuacja

Po co nam sen i chwile relaksu – kontynuacja

Rusz ciało, uspokój głowę: jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć – kontynuacja

Nie marnuję – dbam o świeżość i przechowywanie żywności z głową

Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie – kontynuacja

Ciało się zmienia – co warto wiedzieć o cyklu miesięczkowym

Seksualność i zdrowie

Dbam o naturę – dbam o siebie!

Zdrowie to wybór – wiem, rozumiem, działam. Zajęcia podsumowujące treści realizowane w klasie VI.

VII

Dojrzewanie – czas burzliwych zmian

Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków

Seksualność – integralny i naturalny aspekt ludzkiego życia

Higiena dojrzewania

Emocje – sygnały z naszego wnętrza

Co myślę, co czuję, jak reaguję – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie

Słucham – rozumiem – reaguję

Jak mówić o sobie, by być zrozumianym?

Ruch to zdrowie – jak aktywność chroni przed chorobami

Zaplanuj swój talerz – odżywiaj się mądrze i aktywnie

Nie wszystko dobre, co modne – jak nie szkodzić sobie dietą i suplementami

Jedz mądrze – jedzenie może leczyć albo szkodzić

Ciało, myśli, emocje – jak to się wszystko łączy?

Poznaję siebie – tożsamość, emocje i relacje

Jak działają metody antykoncepcji – wiedza pomocą przy podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji

Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody

Moje działania – nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?

Godność – wartość, którą mamy od zawsze

Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka

Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata

Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia?

Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie?

Zakaźne zagrożenia – jak się chronić i dlaczego to ważne?
Szczepienia – jak chroniły dawniej i chronią dziś?
Mierniki zdrowia – co mówi o mnie moje ciało?
Rusz się dla zdrowia – jak zachęcać innych do aktywności fizycznej?
Mój dzień pod lupą – jak planować aktywność, odpoczynek i sen?
Dlaczego warto powiedzieć NIE – jak chronić siebie przed uzależnieniami?
Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł
Świadome decyzje – jak podejmować odpowiedzialne wybory w relacjach?

VIII

Godność - wartość, którą mamy od zawsze.
Szacunek bez wyjątków - godność każdego człowieka.
Zdrowie ponad wszystko - wspólna wartość kultur świata.
Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i planetę każdego dnia?
Pomagam - bo zdrowie innych też się liczy!
Zdrowie intymne - jak się chronić i kiedy reagować?
Ruch to zdrowie - jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia.
Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia?
Co wpływa na moje samopoczucie? Dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami.
Kto dba o zdrowie intymne - zawody związane z seksualnością i zdrowiem reprodukcyjnym.
Reaguję, nie milczę - jak rozpoznać i zgłosić przemoc seksualną.
Poznaję siebie - tożsamość, emocje i relacje.
Jak działają metody antykoncepcji - wiedza pomaga w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji.
Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody.
Projekt edukacyjny.

