

EDUKACJA ZDROWOTNA – PROPOZYCJA TEMATÓW LEKCJI w ZS w Malachinie klasy pierwsze Klasa I	EDUKACJA ZDROWOTNA – PROPOZYCJA TEMATÓW LEKCJI w ZS w Malachinie klasy drugie Klasa II	EDUKACJA ZDROWOTNA – PROPOZYCJA TEMATÓW LEKCJI w ZS w Malachinie klasy trzecie Klasa III
Zdrowie fizyczne i profilaktyka - Co to jest zdrowie? – definicja, filary zdrowia i czynniki ryzyka - Styl życia a zdrowie – jak nasze codzienne wybory wpływają na organizm - Znaczenie aktywności fizycznej w zapobieganiu chorobom - Higiena osobista – podstawy dbania o ciało i wygląd - Higiena intymna – jak prawidłowo dbać o zdrowie miejsc intymnych - Sen i regeneracja – ile i jak spać, by być zdrowym - Układ odpornościowy – jak działa i jak go wzmacniać - Choroby zakaźne – profilaktyka i odpowiedzialność społeczna - Pierwsza pomoc – zasady reagowania w nagłych wypadkach - Zagrożenia zdrowotne w codziennym życiu – dom, szkoła, ulica Zdrowie psychiczne i emocjonalne - Mechanizmy obronne – jak nasz umysł radzi sobie z trudnymi emocjami - Stres – jak działa na organizm i jak sobie z nim radzić - Rozpoznawanie i wyrażanie emocji w zdrowy sposób - Budowanie pozytywnej samooceny i akceptacji siebie - Rówieśnicy i relacje – jak rozwiązywać konflikty i wspierać innych - Samoocena – jak budować pozytywny obraz siebie - Znaczenie odpoczynku, hobby i pasji w zdrowiu psychicznym - Depresja u młodzieży – fakty, objawy i jak wspierać - Kiedy szukać pomocy? – rola psychologa i pedagoga szkolnego - Depresja, lęki i inne problemy – jak je rozpoznać i wspierać osoby w kryzysie Żywność i zdrowe nawyki - Podstawowe zasady zdrowego odżywiania - Piramida żywieniowa i talerz zdrowia – nowoczesne podejście Szkodliwość cukru – wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne Napoje energetyczne – ryzyko zdrowotne, uzależnienie, wpływ na serce i układ nerwowy - Czytanie etykiet – jak rozumieć skład produktów - Znaczenie nawodnienia – dlaczego warto pić wodę - Zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia, ortoreksja	Zdrowie fizyczne i profilaktyka - Profilaktyka chorób cywilizacyjnych (otyłość, cukrzyca, nadciśnienie) - Wpływ stresu na organizm – fizyczne objawy długotrwałego napięcia - Znaczenie aktywności fizycznej w zapobieganiu chorobom - Higiena osobista – podstawy dbania o ciało i wygląd - Szczepienia – mit czy obowiązek zdrowotny - Jak rozpoznać uzależnienie – symptomy fizyczne i psychiczne - Narkotyki i dopalacze – skutki fizyczne i ryzyko uzależnień - Choroby zakaźne – profilaktyka i odpowiedzialność społeczna - Zdrowe nawyki dnia codziennego – co robić, by czuć się dobrze - Zagrożenia zdrowotne w codziennym życiu – dom, szkoła, ulica - Wpływ używek na zdrowie fizyczne Zdrowie psychiczne i emocjonalne - Zdrowie psychiczne – równowaga emocjonalna i psychiczna - Odporność psychiczna – jak ją budować i wzmacniać - Jak radzić sobie ze stresem i napięciem - Rozpoznawanie i wyrażanie emocji w zdrowy sposób - Budowanie pozytywnej samooceny i akceptacji siebie - Rówieśnicy i relacje – jak rozwiązywać konflikty i wspierać innych - Szkoła jako miejsce dbania o zdrowie psychiczne – co możemy robić razem - Higiena cyfrowa – jak media społecznościowe wpływają na psychikę - Znaczenie odpoczynku, hobby i pasji w zdrowiu psychicznym - Rola przyjaźni i relacji rówieśniczych w utrzymaniu dobrego samopoczucia - Kiedy szukać pomocy? – rola psychologa i pedagoga szkolnego - Depresja, lęki i inne problemy – jak je rozpoznać i wspierać osoby w kryzysie Żywność i zdrowe nawyki - Błędy żywieniowe młodzieży – jak je rozpoznać i korygować - Składniki odżywcze – funkcje i źródła - Fast food i żywność przetworzona – wpływ na zdrowie - Napoje energetyczne – ryzyko zdrowotne, uzależnienie, wpływ na serce i układ nerwowy - Suplementy diety – kiedy są potrzebne, a kiedy szkodliwe - Ciało i zdrowie a presja „idealnego ciała” – wpływ mediów - Jak budować trwałe i zdrowe nawyki żywieniowe? – praktyczne	Zdrowie fizyczne i profilaktyka - Co to jest zdrowie? – definicje WHO, komponenty zdrowia - Styl życia a zdrowie – wpływ codziennych nawyków - Aktywność fizyczna – jak i dlaczego warto się ruszać - Higiena osobista – podstawa codziennego funkcjonowania - Higiena intymna – jak dbać o miejsca intymne bez wstydu i stereotypów - Profilaktyka chorób cywilizacyjnych (cukrzyca typu 2, nadciśnienie, otyłość) - Nowotwory – co młodzi ludzie powinni wiedzieć o wczesnej profilaktyce - Napoje energetyczne – wpływ na układ krążenia, nerwowy i hormonalny - Choroby zakaźne i cywilizacyjne – jak im zapobiegać - Bezpieczeństwo w szkole, domu i podczas aktywności fizycznej Żywność i substancje szkodliwe - Zasady zdrowego odżywiania i rola zbilansowanej diety - Piramida żywieniowa i talerz zdrowia - Szkodliwość cukru – wpływ na układ nerwowy, otyłość, cukrzycę - Napoje energetyczne – wpływ na serce, psychikę, sen i koncentrację - Woda – jak i dlaczego się nawadniać - Czytanie etykiet – nauka świadomego konsumenta - Zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia, ortoreksja - Rola witamin i mikroelementów w organizmie - Uzależnienia – alkohol, narkotyki, papierosy, dopalacze - Jak odmawiać – asertywność wobec substancji psychoaktywnych Zdrowie psychiczne i relacje - Czym jest zdrowie psychiczne? – rozumienie emocji i równowagi - Stres – przyczyny, objawy i sposoby radzenia sobie - Lęk i niepokoje – jak je rozpoznawać i redukować - Depresja u dzieci i młodzieży – jak ją rozpoznać i reagować - Jak rozmawiać o swoich uczuciach? – komunikacja emocjonalna - Samoocena i akceptacja siebie – jak budować poczucie własnej wartości - Ciało pozytywne – o relacji z własnym wyglądem - Rola snu, diety i ruchu w zdrowiu psychicznym - Jak szukać pomocy? – psycholog, pedagog, telefon zaufania - Techniki relaksacyjne – oddech, medytacja, uważność (mindfulness) - Budowanie przyjaźni – co to znaczy być dobrym przyjacielem - Jak rozwiązywać konflikty w grupie rówieśniczej? – metody pokojowe

28. Dieta a koncentracja i energia – co jeść, by się dobrze uczyć Dojrzewanie, ciało i seksualność 29. Etapy rozwoju człowieka – zmiany fizyczne i emocjonalne 30. Ciało w okresie dojrzewania – co się zmienia i dlaczego 31. Higiena w okresie dojrzewania – potrzeby dziewcząt i chłopców 32. Edukacja seksualna – emocje, relacje, odpowiedzialność 33. Reprodukacja – podstawy biologii i planowanie rodziny 34. Akceptacja własnego ciała i różnorodności Zdrowie w społeczeństwie 36. Zdrowie publiczne – co to jest i kto za nie odpowiada 37. Dostęp do opieki zdrowotnej – jak korzystać z pomocy medycznej 38. Wpływ mediów i reklam na postrzeganie zdrowia i ciała	strategie 31. Jak jeść regularnie mimo szkoły i obowiązków Dojrzewanie, ciało i seksualność 32. Samoakceptacja i poczucie własnej wartości w okresie dojrzewania 33. Ciało w okresie dojrzewania – co się zmienia i dlaczego 34. Czym jest seksualność człowieka? – aspekty biologiczne, emocjonalne i społeczne 35. Choroby przenoszone drogą płciową – profilaktyka, objawy, leczenie 36. Metody antykoncepcji – bezpieczne sposoby zapobiegania ciąży i infekcjom 37. Gdzie szukać pomocy i informacji w tematach seksualności? – zaufane źródła 38. Dojrzewanie fizyczne i emocjonalne – co się dzieje z moim ciałem i uczuciami 39. Akceptacja własnego ciała i różnorodności 40. Bezpieczny kontakt intymny – co trzeba wiedzieć zanim się zdecydujesz 41. Czym jest zgoda? – granice, szacunek i świadome decyzje w relacjach Zdrowie w społeczeństwie 42. Środowisko naturalne a zdrowie człowieka 43. Rodzina jako środowisko wspierające zdrowie 44. Kultura dialogu – jak prowadzić trudne rozmowy 45. Zdrowie w przestrzeni cyfrowej – hejt, uzależnienia, FOMO 46. Cyberprzemoc i wykluczenie cyfrowe – nowe formy zagrożeń społecznych 47. Komunikacja interpersonalna – jak rozmawiać skutecznie i empatycznie	33. Presja grupy – jak nie dać się zmanipulować 34. Cyberprzemoc – jak się bronić i jak pomagać innym 35. Toksyczne relacje – rozpoznawanie i reagowanie 36. Samotność i wykluczenie – jak wspierać i integrować 37. Współpraca w grupie – rola empatii i szacunku 38. Komunikacja bez przemocy (NVC) – język szacunku i porozumienia 39. Asertywność – jak wyrażać swoje zdanie z szacunkiem 40. Pomaganie innym a dbanie o siebie – równowaga emocjonalna w relacjach Dojrzewanie i edukacja seksualna 41. Seksualność w mediach i internecie – jak oddzielać fikcję od rzeczywistości 42. Odpowiedzialność w relacjach – szacunek, troska i wspólne decyzje 43. Edukacja seksualna – emocje, odpowiedzialność, zgoda 44. Higiena w związkach i relacjach intymnych 45. Wpływ hormonów na nastrój, emocje i zachowania 46. Infekcje przenoszone drogą płciową – profilaktyka i leczenie 47. Miłość, zauroczenie i relacje – emocje w związkach nastolatków 48. Odpowiedzialność w relacjach – za siebie i drugą osobę 49. Bezpieczny kontakt intymny – co trzeba wiedzieć zanim się zdecydujesz Środowisko i zdrowie społeczne 50. Zdrowie publiczne – rola państwa i organizacji społeczny 51. Ekologia a zdrowie wpływ środowiska na organizm 52. Reklama i media – jak manipulują naszymi wyborami zdrowotnymi 53. Równość w zdrowiu – dostęp do opieki, wsparcia i informacji
---	---	--