

EDUKACJA ZROWOTNA – tematyka zajęć w szkole podstawowej i liceum ogólnokształcącym

SZKOŁA PODSTAWOWA

Tematyka w klasach 4-6

Dział I. Wartości i postawy

1. Dlaczego zdrowie to moja sprawa?
2. Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie?
3. Zdrowie w moich rękach – mój plan zmian dla siebie i otoczenia
4. Różnice kulturowe, językowe, społeczne. Czym są zaburzenia neurorozwojowe?

Dział III. Aktywność fizyczna

5. Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia
6. Po co nam sen i chwile relaksu – kontynuacja
7. Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu?
8. Sen – dlaczego ciało i mózg go potrzebują?
9. Rusz się razem z nami! – aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi

Dział IV. Odżywianie

10. Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie
11. Zdrowo i samodzielnie: przygotowuję to, co dobrze mi służy

Dział V. Zdrowie psychiczne

12. Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć
13. Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle?
14. Jak się dogadać? – słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji
15. Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie
16. Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają
17. Co robić, gdy relacja staje się trudna?
18. Wewnętrzna siła – jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych
19. Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie

Dział VI. Zdrowie społeczne

20. Relacje z serca – o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach
21. Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu
22. Rodzina – jak dbać o relacje z bliskimi?
23. Rodzina się zmienia – jak sobie z tym radzić
24. Kooperacja, integracja – projekt edukacyjny społeczny

Dział VII. Dojrzewanie

25. Co się dzieje w mojej głowie? – o zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania
26. Każdy dojrzewa inaczej – zmiany w ciele wymagają uwagi
27. Początek życia i seksualność – zrozumieć, by szanować

Dział VIII. Zdrowie seksualne

28. Jak myślenie o dziewczynkach i chłopcach wpływa na to, kim jesteśmy?
29. Czym są granice osobiste i jak je wyznaczać?

Dział IX. Zdrowie środowiskowe

30. Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

31. Zagrożenia a odpowiedzialność – czego unikać?
32. Higiena cyfrowa – jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów

Tematyka w klasach 7-8

Dział I. Wartości i postawy

1. Godność człowieka – niezależna od wyglądu, stanu zdrowia, niepełnosprawności, tożsamości
2. Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka, empatia i akceptacja osób z indywidualnymi potrzebami, przeciwdziałanie wykluczeniu i stereotypom
3. Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata, dbanie o zdrowie i profilaktyka
4. Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i planetę każdego dnia? – codzienne działania prozdrowotne i proekologiczne
5. Pomagam – bo zdrowie innych też się liczy! – odpowiedzialność społeczna i wolontariat

Dział II. Dojrzewanie

6. Dojrzewanie – czas burzliwych zmian (biologicznych, emocjonalno-społecznych)
7. Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków
8. Higiena dojrzewania – potrzeby higieniczne, produkty menstruacyjne, zjawisko ubóstwa menstruacyjnego

Dział III. Zdrowie psychiczne

9. Emocje – sygnały z naszego wnętrza, rola emocji w relacjach i samoświadomości
10. Co myślę, co czuję, jak reaguję – wpływ emocji na ciało i zachowanie, techniki radzenia sobie ze stresem
11. Słucham – rozumiem – reaguję – aktywne słuchanie, pierwsza pomoc emocjonalna, dbanie o relacje
12. Jak mówić o sobie, by być zrozumianym? – komunikaty „ja” i „ty”, budowanie poczucia wartości
13. Co wpływa na moje samopoczucie? – dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami

Dział IV. Zdrowie seksualne

14. Zdrowie intymne – jak się chronić i kiedy reagować? Infekcje przenoszone drogą płciową (STI)
15. Świadome decyzje – jak podejmować odpowiedzialne wybory w relacjach? Świadoma zgoda, presja, seksualizacja i ochrona granic
16. Reaguję, nie milczę – jak rozpoznać i zgłosić przemoc seksualną
17. Granice osobiste i zgoda – kiedy dochodzi do ich naruszenia, jak pomagać innym

Dział V. Aktywność fizyczna

18. Ruch to zdrowie – jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia, rola aktywnego transportu i codziennego ruchu
19. Mój dzień pod lupą – jak planować aktywność, odpoczynek i sen (równowaga między aktywnością a regeneracją)

Dział VI. Zdrowie fizyczne

20. Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia? – uważność, sygnały ciała i związki ze zdrowiem psychicznym
21. Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie? Czynniki sprzyjające zdrowiu i te szkodzące; wpływ codziennych wyborów
22. Zakaźne zagrożenia – jak się chronić i dlaczego to ważne? Choroby zakaźne, profilaktyka
23. Szczepienia – jak chroniły dawniej, chronią dziś? Historie szczepień, ruchy antyszczepionkowe, rzetelność informacji
24. Mierniki zdrowia – co mówi o mnie moje ciało? (BMI, ciśnienie, tętno itd.)

Dział VII. Odżywianie

25. Zaplanuj swój talerz – odżywiaj się mądrze i aktywnie, zasady zbilansowanego posiłku
26. Jedz mądrze – jedzenie może leczyć albo szkodzić, konsekwencje zdrowotne złego odżywiania

Dział VIII. Zdrowie środowiskowe

27. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody
 28. Moje działania – nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?
 29. Klimat a zdrowie – wpływ na ciało i umysł, choroby związane ze zmianami klimatycznymi
 30. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody
- Projekt edukacyjny
- 31-32. Projekt edukacyjny – wybór tematu przez klasę, wprowadzenie, cel, wybór tematu, współpraca i realizacja projektu

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

Dział I. Wartości i postawy

1. Godność i szacunek wobec człowieka – dlaczego różnorodność jest wartością, a dyskryminacja jest sprzeczna z prawami człowieka
2. Zdrowie i odpowiedzialność – jak promować postawy prospołeczne i wspierać działania na rzecz zrównoważonego rozwoju oraz badań naukowych w obszarze zdrowia
3. Altruizm w ochronie zdrowia – znaczenie transplantologii, dawstwa szpiku i krwiodawstwa
4. Wolontariat dla zdrowia – pomoc seniorom, osobom z niepełnosprawnościami i niesamodzielnym

Dział II. Zdrowie fizyczne

1. Edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu – dlaczego są ważne na każdym etapie życia
2. Styl życia a zdrowie – jak wybory wpływają na kondycję fizyczną przez całe życie
3. Badania diagnostyczne i profilaktyczne – dlaczego są ważne na każdym etapie życia
4. Profilaktyka kardiologiczna – jak dbać o serce przez całe życie
5. Profilaktyka onkologiczna – jak zapobiegać nowotworom i dlaczego wczesne wykrycie ratuje życie
6. Samokontrola w profilaktyce zdrowia – badanie skóry, samobadanie piersi i jąder
7. Profilaktyka nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego – wpływ masy ciała na zdrowie
8. Transplantologia i dawstwo – zasady, rodzaje zgody i rola bliskich

Dział III. Aktywność fizyczna

1. Aktywność fizyczna – jak dobrać ją do swoich potrzeb i ocenić rzetelność informacji
2. W rytmie ruchu ku zdrowiu
3. Argumenty za aktywnością fizyczną – różne grupy wiekowe i osoby o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych
4. Dobór programu aktywności fizycznej w oparciu o rekomendacje i rzetelne źródła informacji

Dział IV. Odżywianie

1. Planowanie posiłków w różnych dietach – wpływ na zdrowie człowieka i środowisko
2. Od pola do stołu – zrównoważone praktyki żywieniowe i wpływ przetwarzania żywności na jej wartość odżywczą

Dział V. Zdrowie psychiczne

1. Dobrostan psychiczny – jak dbać o zdrowie umysłu i równowagę w codziennym życiu
2. Komunikowanie uczuć i budowanie bezpiecznych relacji w rodzinie i społeczeństwie
3. Świadome decyzje życiowe – jak radzić sobie z presją otoczenia i wpływem mediów

Dział VI. Zdrowie społeczne

1. Odpowiedzialność za własny rozwój i kompetencje potrzebne do szczęśliwego życia
2. Cięża, macierzyństwo i ojcostwo – aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne

3. Etapy i pielęgnowanie bliskich relacji oraz rozpoznawanie zachowań przemocowych

Dział VII. Zdrowie seksualne

1. Seksualność i edukacja seksualna – rola w bezpieczeństwie i budowaniu relacji
2. Płodność i niepłodność – czynniki, profilaktyka i metody leczenia
3. Ciąża, poród i opieka okołoporodowa – zdrowie matki i dziecka
4. Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową i aspekty prawne ochrony zdrowia seksualnego
5. Etyka w ochronie zdrowia – odpowiedzialność prawna i zawodowa

Dział IX. Bezpieczeństwo

1. Bezpieczeństwo w sytuacjach nagłych
2. Sytuacje nagłe – pierwsza pomoc

Dział X. System ochrony zdrowia

1. Od hipotezy do leku – rola badań naukowych i klinicznych w profilaktyce i leczeniu chorób w kontekście wiedzy zdobytej w ramach edukacji zdrowotnej
2. Prawa pacjenta i rola Rzecznika Praw Pacjenta
3. Cyfrowa higiena