

KLASA IV

TEMAT PRZEWODNI	TEMATY LEKCJI
Czym jest zdrowie?	1. Co to jest zdrowie? 2. Czynniki wpływające na zdrowie – środowisko, nawyki, relacje 3. Miejsce zdrowia w hierarchii wartości 4. Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia
Moje ciało - higiena i rozwój	5. Zdrowy styl życia to zdrowy organizm 6. Moje ciało się zmienia 7. Moje ciało – poznaję, szanuję, dbam 8. Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty 9. Samoocena, akceptacja i stawianie granic, czyli jak się czuć dobrze w swoim ciele 10. Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia? 11. Woda to podstawa zdrowia i życia
Zdrowe jedzenie i picie w szkole w domu	12. Z ogrodu na talerz – rośliny, które warto jeść 13. Czytam, sprawdzam, wybieram – jak rozpoznać zdrowy produkt?
Moje emocje - jak je rozpoznawać i wyrażać	14. Zdrowie psychiczne – jak dbać o swój nastrój i myśli? 15. Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj 16. Nie jesteś sam – gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno? 17. Co robi stres z moją głową i ciałem – i jak sobie z nim radzić?
Bezpieczne zachowania w szkole, w domu, w drodze	18. Rodzina – mój pierwszy zespół 19. Przemoc to nie jest rozwiązanie 20. Higiena cyfrowa – jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów 21. Dogadać się to sztuka – uczymy się rozwiązywać konflikty w domu i szkole 22. Bezpieczna aktywność fizyczna
Dlaczego sen, ruch i odpoczynek są ważne?	23. Sen to supermoc – jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój? 24. Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczać hałas? 25. Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo
Pierwsza pomoc	26. Ratuję – wiem, co zrobić w nagłej sytuacji
Zdrowie fizyczne	27. Ciało w ruchu – głowa w spokoju - równowaga dla zdrowia
Projekty edukacyjne	28/29/30/31. „Myślę, zanim kliknę - bezpieczni w sieci i technologii” „Pomagam i reaguję - co robić, gdy coś się dzieje?” „Zielona moc na talerzu - rośliny, które nas odżywiają” „Razem bez przemocy tworzymy bezpieczną klasę”