

KLASA VI

TEMAT PRZEWODNI	TEMATY LEKCJI
Wpływ środowiska i stylu życia na zdrowie	1. Zdrowie to wybór - jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę? 2. Zdrowa równowaga - czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać? 3. Natura ma znaczenie - jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności? 4. Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe - kto ich potrzebuje? 5. Sygnały ciała, kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak 6. Choroby, z którymi żyje się codziennie, jak rozumieć i wspierać osoby przewlekle chore?
W zdrowym ciele - świadome decyzje	7. Hartowanie ciała - naturalna tarcza ciała 8. Przestrzeń dla wszystkich - jak ułatwić życie ludziom z niepełnosprawnością? 9. Mądrze jem i piję - czego naprawdę potrzebuje moje ciało i mózg? 10. Mądrze w sieci - zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie 11. Nie każdy w sieci jest tym, za kogo się podaje - jak rozpoznać niebezpieczne kontakty i reagować na nie? 12. Nie wszystko co popularne jest bezpieczne - jak mówić „nie” użytkom?
Zagrożenia i uzależnienia - wczesna profilaktyka	13. Silny, zdrowy i niezależny - dlaczego warto żyć bez używek? 14. Nie musisz być sam - gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki?
Moje emocje a moje decyzje	15. Znam swoją wartość - jak mówić o sobie z szacunkiem i stawiać granice innym?
Odpoczynek, sen, relaks	16. Po co nam sen i relaks? 17. Rusz ciało, uspokój głowę - jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć?
Zdrowe odżywianie	18. Nie marnuję - dbam o świeżość i przechowywanie żywności 19. Zdrowie to wybór - wiem, rozumiem, działam
Wartości i postawy	20/21 Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie
Zdrowie biologiczne	22. Ciało się zmienia - co warto wiedzieć o cyklu miesięczkowym
Seksualność i zdrowie	23/24 Czym jest zdrowie seksualne - dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne związane z dojrzewaniem, relacjami i własnym ciałem
Projekty edukacyjne	25/26/27/28 „Dbam o naturę - dbam o siebie” „Relacje mają znaczenie - o koleżeństwie, przyjaźni i uczuciach” „Rodzina to drużyna - jak dbać o bliskich?” „Zielone wybory - jak codzienne decyzje wpływają na zdrowie i planetę?” „Planeta w Twoich rękach - małe zmiany, duży wpływ”