

KLASA VII

TEMAT PRZEWODNI	TEMATY LEKCJI
Moje ciało się zmienia - dojrzewanie	1. Dojrzewanie - czas burzliwych zmian 2. Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków 3. Higiena w okresie dojrzewania
Emocje i relacje - jak mówić i słuchać	4. Emocje - sygnały z własnego wnętrza 5. Co myślę, co czuję, jak reaguję- czyli o wpływie emocji na nasze ciało i zachowanie 6. Słucham, rozumiem, reaguję 7. Jak mówić o sobie, żeby być zrozumianym?
Wartości - asertywność i granice osobiste	8. Dlaczego warto powiedzieć nie - jak chronić siebie przed uzależnieniami? 9. Świadome decyzje - jak podejmować odpowiedzialne wybory w relacjach
Profilaktyka - badania, dieta, ruch i zachowania ryzykowne	10. Ruch to zdrowie - jak aktywność chroni przed chorobami? 11. Zaplanuj swój talerz - odżywiaj się mądrze i aktywnie 12/13. Nie wszystko dobre, co modne - jak nie szkodzić sobie dietą i suplementami? 14. Jedz mądrze - jedzenie może leczyć albo szkodzić
Umysł, ciało i środowisko	15/16. Ciało, myśli, emocje - jak to się wszystko łączy? 17/18. Poznaję siebie - tożsamość, emocje i relacje 19. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności - zdrowie człowieka a świat przyrody 20. Moje działania a nasza planeta - jak mogę zadbać o zdrowe środowisko? 21/22. Godność - wartość, którą mamy od zawsze 23. Szacunek bez wyjątków - godność każdego człowieka 24. Zdrowie ponad wszystko - wspólna wartość kultur świata 25. Mam wpływ - jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia? 26. Zdrowie pod kontrolą - co zależy ode mnie, choroby zakaźne: zagrożenia; 27. Klimat a zdrowie - wpływ na nasze ciało i umysł? Aspekt szczepień 28. Mierniki zdrowia - co mówi o mnie moje ciało? 29. Rusz się dla zdrowia - jak zachęcać innych do aktywności fizycznej? 30. Miej dzień pod lupą - zaplanuj aktywność, sen i odpoczynek
Projekt edukacyjny	31/32. Synteza wiedzy o zdrowiu - decydują uczniowie