

KLASA V

TEMAT PRZEWODNI	TEMATY LEKCJI
Co to znaczy być odpowiedzialnym za zdrowie?	1 Dlaczego zdrowie to moja sprawa? 2. Styl życia a zdrowie 3. Zdrowie w moich rękach - co ma znaczenie? 4. Zdrowie psychiczne - siła, która pomaga żyć 5. Zagrożenia i odpowiedzialność - czego unikać?
Moje emocje i granice - jak je chronić?	6. Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle? 7. Jak myślenie o płci wpływa na to, kim jesteśmy? 8. Co się dzieje w mojej głowie? O zmianach w mózgu i o emocjach w okresie dojrzewania 9. Czym są granice osobiste i jak je wyznaczać?
Relacje i komunikacja - szacunek w praktyce	10. Relacje z serca - o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach 11. Jak się dogadać? Słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji 12. Lubię siebie - budowanie pozytywnego obrazu siebie 13. Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają? 14. Co robić, gdy relacja staje się trudna? 15. Szacunek do różnorodności - o zrozumieniu i akceptacji
Zdrowe wybory - jedzenie, ruch, odpoczynek	16. Jak to, co jem wpływa na moje zdrowie? 17. Zdrowo i samodzielnie - przygotowuję to, co mi dobrze służy 18. Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia 19. Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu? 20. Sen - dlaczego mózg i ciało go potrzebują? 21. Co „wisi” w powietrzu? - czego nie widać a wpływa na nasze życie? 22. Rusz się z nami - aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi
Początek życia, wspólnota i współdziałanie	23. Rodzina to bezpieczeństwo - co tworzy dobrą atmosferę w domu? 24. Rodzina - jak dbać o dobre relacje z bliskimi? 25. Rodzina się zmienia - jak sobie z tym radzić? 26. Wewnętrzna siła - jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych? 27. Stop przemocy - jak reagować na przemoc i chronić siebie? 28. Każdy dojrzewa inaczej - zmiany w ciele wymagają uwagi
Projekt edukacyjny	29/30/31/32 „Razem można więcej”