

	ZESPÓŁ SZKÓŁ Z ODDZIAŁAMI SPORTOWYMI NR 1
	61 - 638 Poznań, os. Pod Lipami 106, tel.0618200 591, sekretariat@szkolapodlipami.pl

Nowy przedmiot znacząco różni się od wychowania do życia w rodzinie. Przede wszystkim, został rozbudowany o treści związane ze zdrowiem i aktywnością fizyczną, odżywianiem, zdrowiem psychicznym, społecznym oraz środowiskowym.

Edukacja zdrowotna:

- zajęcia nie podlegają ocenie, odbywają się 1h w tygodniu przez cały rok;
- obecność na zajęciach nie wpływa na promocję do następnej klasy;
- uczestnictwo nie ma wpływu na ukończenie szkoły.

Zamiast tradycyjnego oceniania, nacisk położony jest na kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz budowanie świadomości zdrowotnej. Nauczyciele skupiają się na wspieraniu uczniów w rozwoju kompetencji związanych z dbałością o zdrowie własne i otoczenia.

Tematy lekcyjne:

1. Moja odpowiedzialność za swoje zdrowie (strój, higiena, sen, badania, szczepienia).
2. Gdy trudno mi się porozumieć z innymi (rodzicami, rodzeństwem, nauczycielami, rówieśnikami).
3. Dbłość o skórę, włosy, zęby i całe ciało w okresie dojrzewania, czyli „szczotka, pasta i mydło”.
4. Ruszaj się, bo zardzewiejesz! Mam wpływ na moje ciało!
5. Badania i szczepienia – dobrodziejstwa naszych czasów. Sygnały z ciała, kiedy ciało mówi Ci, że coś nie tak.
6. Mali bohaterowie. Dzieci, które uratowały życie innych – znaczenie pierwszej pomocy.
7. Choroby, z którymi żyje się codziennie – rozumienie i wspieranie osób przewlekle chorych.
8. Hartowanie ciała – moja tarcza zdrowia.
9. Mądrze w sieci – zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie.

10. Nie każdy jest w sieci tym, za kogo się podaje. Jak rozpoznać niebezpieczne kontakty i reagować na nie.
11. Nie wszystko co popularne, jest bezpieczne. Jak mówić NIE używkom.
12. Silny, zdrowy, niezależny – dlaczego warto żyć bez używek.
13. Nie musisz być sam, gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki.
14. Jak stres wpływa na nasze decyzje?
15. Znam swoją wartość, Jak mówić o sobie z szacunkiem.
16. Po co nam sen i chwile relaksu.
17. Rusz ciało, uspokój głowę – jak ćwiczenia pozwalają się wyciszyć.
18. Nie marnuję – dbam o świeżość i przechowywanie żywości w domu.
19. Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie. Małżeństwo to wspólnota życia i miłości.
20. Ciało się zmienia – cykl miesięczkowy.
21. Płaszczyzny płciowości:
 - ciało
 - uczucia
 - rozum, wola, decyzje życiowe
22. Postawa miłości i odpowiedzialności za siebie i innych, których kocham i pokocham. Jak przewidywać konsekwencje swoich czynów?
23. Dbam o naturę, dbam o siebie. Jak codzienne wybory wpływają na jakość powietrza, gleby i wody.
24. Zajęcia dla dziewcząt – przeżywanie swojej płciowości. Dojrzwanie do kobiecości.
25. Zajęcia dla chłopców – przeżywanie swojej płciowości. Dojrzwanie do męskości.
26. Jak cykl miesięczkowy wpływa na samopoczucie i energię (emocje, zmęczenie, wrażliwość).
27. Higiena okresu dojrzewania. Spotkanie z panią pielęgniarką z Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych.
28. Granice osobiste i szacunek w relacjach.
29. Człowiek istotą płciową – konieczność znajomości etapów rozwoju: dziecko, nastolatek, dorosły i postępowania zgodnie z zasadami prawa i psychologią rozwoju seksualnego człowieka bez wyprzedzania poszczególnych etapów.
30. Spotkanie na temat: „Kupuj z głową” program Wojewódzkiej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej.
31. Podsumowanie roku zajęć.

Anna Matysiak