

	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
- 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.

Tematyka zajęć:

1. Dojrzewanie – czas burzliwych zmian.
2. Zmiany w wyglądzie ciała i w funkcjonowaniu ciała nastolatków.
3. Seksualność – naturalny i integralny aspekt życia ludzkiego.
4. Popęd seksualny i radzenie sobie z napięciem seksualnym.
5. Bliskość, odpowiedzialność i szacunek do siebie i innych.
6. Warto czekać z rozpoczęciem współżycia seksualnego.
7. Skutki zbyt wczesnej inicjacji seksualnej (fizyczne, psychiczne, społeczne, duchowe).
- 8/9 Produkty higieniczne w okresie dojrzewania. Rozmowa z pielęgniarką z Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych. Podział na grupy dziewczęta osobno. Grupa chłopców osobno.

10. Emocje – sygnały z naszego wnętrza. Huśtawka nastrojów w okresie dojrzewania.
11. Ruch to zdrowie – jak aktywność chroni przed chorobami.
12. Przemyśl, co jesz i robisz. Odżywiaj się mądrze, żyj aktywnie.
13. Nie wszystko dobre, co mądre – jak nie szkodzić sobie dietą i suplementami.
14. Jedź mądrze – jedzenie może leczyć lub szkodzić.
15. Ciało, myśli, emocje – jak to wszystko się łączy.
16. Płeć biologiczna i płeć psychiczna. Różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami.
17. W poszukiwaniu najlepszej metody planowania rodziny – poznanie cyklu miesięczkowego i faz poszczególnych faz: niepłodności przedowulacyjnej, okresu owulacji, niepłodności poowulacyjnej.
18. Przegląd dostępnych metod i technik antykoncepcyjnych – działanie, skutki uboczne, skuteczność.
19. Zdrowie człowieka w łączności z naturą.
20. Segreguje śmieci, ograniczam zużycie plastiku, oszczędzam energię, oszczędzam wodę, czyli indywidualne sposoby na ratowanie planety.
21. Uzależnienie od papierosów i e-papierosów. Żyję bez dymka. Zajęcia z programu Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.
22. Godność – wartość, która mamy od zawsze.
23. Szacunek należy się każdemu, bo każdy człowiek jest na swój sposób wyjątkowy.
24. Jak dbają o zdrowie w różnych częściach naszej planety? Jak różne kultury dbają o zdrowie?
25. Wpływ stylu życia na klimat i otoczenie.
26. Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie? (sen, ruch, odżywianie, relacje).
27. Co szkodzi zdrowiu (stres, brak aktywności, używki, złe odżywianie, nadmiar ekranów).
28. Choroby zakaźne i profilaktyka: szczepienia, izolacja, szczepienia.
29. Szczepienia – jak chroniły dawniej i jak chronią dziś.

30. Dlaczego warto monitorować swoje zdrowie przez całe życie? Mierniki zdrowia: BMI, ciśnienie, tętno, poziom cukru, profil lipidowy).
31. Jeśli chcesz żyć długo i komfortowo, ruszaj się. Znaczenie ruchu w profilaktyce chorób.
32. Mój dzień pod lupą – jak planować naukę, aktywność fizyczną, sen, odpoczynek w ciągu doby z wykorzystaniem nowoczesnych technologii (krokomierz, aplikacja kontrolująca sen).
33. Nie daj się uzależnić! Jesteś wolny, więc wybieraj wolność.
34. Jak obronić się przed presją seksualną obecną w popkulturze, mediach. Jak chronić siebie przed seksualizacją (moda, makijaż i kosmetyki, fryzura, zdjęcia w mediach społecznościowych).
35. Jak mądrze wybierać w relacjach – zasady na randki zgodne z prawem, psychicznymi uwarunkowaniami, dojrzałością społeczną (ukończona edukacja, praca zawodowa) i duchową (umiejętność odróżniania dobra od zła).

Anna Matysiak