

Edukacja zdrowotna – Rozkład materiału (klasy IV–VIII) program autorski Krzysztofa Króla

Szkoła podstawowa im. Jana Pawła II w Majdanie Nepryskim

Klasa IV

Nr	Temat	Cele	Metody	Środki dydaktyczne
1	Co to jest zdrowie?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: co to jest zdrowie?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
2	Codzienne nawyki higieniczne	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: codzienne nawyki higieniczne.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
3	Jak dbać o zęby?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak dbać o zęby?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
4	Ruch to zdrowie	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: ruch to zdrowie.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
5	Odpoczynek i sen	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: odpoczynek i sen.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
6	Znaczenie wody w życiu człowieka	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: znaczenie wody w życiu człowieka.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
7	Bezpieczna droga do szkoły	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu:	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne,	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna

		bezpieczna droga do szkoły.	praca w grupach	
8	Dlaczego trzeba myć ręce?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: dlaczego trzeba myć ręce?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
9	Moje emocje	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: moje emocje.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
10	Przyjaźń i koleżeństwo	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: przyjaźń i koleżeństwo.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
11	Zdrowe drugie śniadanie	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: zdrowe drugie śniadanie.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
12	Unikanie słodyczy	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: unikanie słodyczy.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
13	Jak dbać o wzrok?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak dbać o wzrok?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
14	Słuch i hałas	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: słuch i hałas.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
15	Postawa ciała i kręgosłup	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: postawa ciała i kręgosłup.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
16	Bezpieczne zabawy	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: bezpieczne zabawy.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
17	Odpowiedzialność	Rozwijanie	Pogadanka,	Plansze, karty

	za zwierzęta	wiedzy i umiejętności z zakresu: odpowiedzialność za zwierzęta.	dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	pracy, prezentacja multimedialna
18	Dbamy o nasze środowisko	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: dbania o środowisko	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
19	Jak unikać przeziębień?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak unikać przeziębień?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
20	Sporty dla dzieci	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: sporty dla dzieci.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
21	Jak spędzać wolny czas?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak spędzać wolny czas?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
22	Bezpieczne wakacje	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: bezpieczne wakacje.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
23	Czystość ubioru	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: czystość ubioru.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
24	Rozpoznawanie sygnałów ciała	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: rozpoznawanie sygnałów ciała.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
25	Dlaczego warto pomagać innym?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: dlaczego warto pomagać innym?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
26	Podstawy pierwszej pomocy	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu:	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne,	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna

		podstawy pierwszej pomocy.	praca w grupach	
27	Numer alarmowy 112	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: numer alarmowy 112.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
28	Jak reagować w sytuacji zagrożenia?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak reagować w sytuacji zagrożenia?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
29	Czystość w domu i szkole	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: czystość w domu i szkole.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
30	Podsumowanie – jak dbam o zdrowie?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: podsumowanie – jak dbam o zdrowie?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna

Klasa V

Nr	Temat	Cele	Metody	Środki dydaktyczne
1	Zdrowie – wartość dla człowieka	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: zdrowie – wartość dla człowieka.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
2	Rola aktywności fizycznej	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: rola aktywności fizycznej.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
3	Piramida zdrowego żywienia	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: piramida zdrowego żywienia.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
4	Drugie	Rozwijanie	Pogadanka,	Plansze, karty

	śniadanie – dlaczego ważne?	wiedzy i umiejętności z zakresu: drugie śniadanie – dlaczego ważne?.	dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	pracy, prezentacja multimedialna
5	Zmiany w okresie dojrzewania	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: zmiany w okresie dojrzewania.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
6	Higiena osobista w okresie dojrzewania	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: higiena osobista w okresie dojrzewania.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
7	Jak radzić sobie z emocjami?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak radzić sobie z emocjami?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
8	Przyjaźń i komunikacja	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: przyjaźń i komunikacja.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
9	Asertywność – jak mówić NIE?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: asertywność – jak mówić nie?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
10	Bezpieczne korzystanie z Internetu	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: bezpieczne korzystanie z internetu.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
11	Dlaczego warto ograniczać fast food?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: dlaczego warto ograniczać fast food?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
12	Znaczenie warzyw i owoców	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu:	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne,	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna

		znaczenie warzyw i owoców.	praca w grupach	
13	Woda czy napoje gazowane?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: woda czy napoje gazowane?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
14	Jak planować czas wolny?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak planować czas wolny?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
15	Wpływ muzyki na emocje	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: wpływ muzyki na emocje.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
16	Znaczenie snu w życiu ucznia	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: znaczenie snu w życiu ucznia.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
17	Jak dbać o wzrok i słuch?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak dbać o wzrok i słuch?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
18	Zasady bezpiecznego korzystania z telefonu	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: zasady bezpiecznego korzystania z telefonu.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
19	Podstawy pierwszej pomocy	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: podstawy pierwszej pomocy.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
20	Savoir vivre – zasady dobrego zachowania	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: dobrego zachowania.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
21	Konflikty – jak je rozwiązywać?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu:	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne,	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna

		konflikty – jak je rozwiązywać?.	praca w grupach	
22	Dlaczego trzeba się ruszać?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: dlaczego trzeba się ruszać?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
23	Sport indywidualny a zespołowy	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: sport indywidualny a zespołowy.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
24	Stres – jak sobie radzić?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: stres – jak sobie radzić?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
25	Profilaktyka próchnicy	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: profilaktyka próchnicy.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
26	Zagrożenia uzależnień – papierosy	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: zagrożenia uzależnień – papierosy.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
27	Zagrożenia uzależnień – alkohol	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: zagrożenia uzależnień – alkohol.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
28	Zagrożenia uzależnień – komputer i telefon	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: zagrożenia uzależnień – komputer i telefon.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
29	Ludzie drogowskazy – jak wybrać idoli i autorytety?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak wybrać idola i autorytet?	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
30	Podsumowanie – mój styl życia	Rozwijanie wiedzy i	Pogadanka, dyskusja,	Plansze, karty pracy,

		umiejętności z zakresu: podsumowanie – mój styl życia.	ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	prezentacja multimedialna
--	--	---	---------------------------------------	---------------------------

Klasa VI

Nr	Temat	Cele	Metody	Środki dydaktyczne
1	Zdrowie a styl życia	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: zdrowie a styl życia.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
2	Dojrzewanie – zmiany w ciele i psychice	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: dojrzewanie – zmiany w ciele i psychice.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
3	Znaczenie odpoczynku i relaksu	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: znaczenie odpoczynku i relaksu.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
4	Odporność i profilaktyka	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: odporność i profilaktyka.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
5	Bezpieczeństwo w Internecie	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: bezpieczeństwo w internecie.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
6	Asertywność wobec używek	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: asertywność wobec używek.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
7	Jak dbać o higienę psychiczną?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak dbać o higienę psychiczną?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
8	Rola aktywności fizycznej w życiu nastolatka	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: rola aktywności	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne,	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna

		fizycznej w życiu nastolatka.	praca w grupach	
9	Zdrowa dieta – fakty i mity	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: zdrowa dieta – fakty i mity.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
10	Znaczenie śniadania	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: znaczenie śniadania.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
11	Jak radzić sobie ze stresem?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak radzić sobie ze stresem?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
12	Relacje rówieśnicze	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: relacje rówieśnicze.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
13	Pierwsze uczucia	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak przeżywać pierwsze zauroczenia?	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
14	Rozwiązywanie konfliktów	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: rozwiązywanie konfliktów.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
15	Bezpieczeństwo na drodze	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: bezpieczeństwo na drodze.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
16	Pierwsza pomoc – omdlenia	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: pierwsza pomoc – omdlenia.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
17	Pierwsza pomoc – skaleczenia	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: pierwsza pomoc – skaleczenia.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
18	Pierwsza pomoc –	Rozwijanie wiedzy	Pogadanka,	Plansze, karty

	oparzenia	i umiejętności z zakresu: pierwsza pomoc – oparzenia.	dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	pracy, prezentacja multimedialna
19	Dojrzałość – to znaczy?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: znaczenie dojrzewania w życiu człowieka.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
20	Wpływ mediów społecznościowych	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: wpływ mediów społecznościowych.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
21	Konsekwencje palenia papierosów	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: konsekwencje palenia papierosów.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
22	Konsekwencje picia alkoholu	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: konsekwencje picia alkoholu.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
23	Uzależnienie od komputera i telefonu	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: uzależnienie od komputera i telefonu.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
24	Jak planować czas nauki i odpoczynku?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak planować czas nauki i odpoczynku?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
25	Higiena okresu dojrzewania	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: higiena okresu dojrzewania.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
26	Rola rodziny w dbaniu o zdrowie	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: rola rodziny w dbaniu o zdrowie.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
27	Dlaczego warto angażować się w pomoc innym?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: dlaczego warto angażować	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne,	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna

		się w pomoc innym?.	praca w grupach	
28	Jak wzmacniać poczucie własnej wartości?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak wzmacniać poczucie własnej wartości?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
29	Środowisko a zdrowie	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: środowisko a zdrowie.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
30	Podsumowanie – bilans zdrowia	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: podsumowanie – bilans zdrowia.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna

Klasa VII

Nr	Temat	Cele	Metody	Środki dydaktyczne
1	Wartość zdrowia w życiu	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: wartość zdrowia w życiu.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
2	Stres i sposoby radzenia sobie	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: stres i sposoby radzenia sobie.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
3	Znaczenie snu i odpoczynku	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: znaczenie snu i odpoczynku.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
4	Rola relacji rówieśniczych	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: rola relacji rówieśniczych.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
5	Używki – fakty i mity	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: używki – fakty i mity.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna

			grupach	
6	Dojrzewam do kobiecości męskości.	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: czym jest kobiecość i męskość.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
7	Przyjaciół czy kolega?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: odróżniania koleżństwa i przyjaźni.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
8	Pierwsza pomoc – złamania	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: pierwsza pomoc – złamania.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
9	Pierwsza pomoc – krwotoki	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: pierwsza pomoc – krwotoki.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
10	Obrona własnej intymności.	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak dbać o swoją intymność.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
11	Dobre wychowanie.	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: dobrego wychowania.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
12	Konflikty w grupie	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: konflikty w grupie.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
13	Znaczenie współpracy	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: znaczenie współpracy.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
14	Dojrzewanie emocjonalne	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: dojrzewanie emocjonalne.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
15	Świadomość	Rozwijanie	Pogadanka,	Plansze, karty

	własnych emocji	wiedzy i umiejętności z zakresu: świadomość własnych emocji.	dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	pracy, prezentacja multimedialna
16	Odpowiedzialność za własne decyzje	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: odpowiedzialność za własne decyzje.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
17	Planowanie zdrowego stylu życia	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: planowanie zdrowego stylu życia.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
18	Znaczenie aktywności fizycznej	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: znaczenie aktywności fizycznej.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
19	Zdrowe odżywianie – dieta młodzieży	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: zdrowe odżywianie – dieta młodzieży.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
20	Woda w organizmie	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: woda w organizmie.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
21	Internet – korzyści i zagrożenia	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: internet – korzyści i zagrożenia.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
22	Cyberprzemoc – jak reagować?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: cyberprzemoc – jak reagować?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
23	Odpowiedzialne korzystanie z telefonu	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: odpowiedzialne korzystanie z telefonu.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna

24	Sposoby spędzania wolnego czasu	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: sposoby spędzania wolnego czasu.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
25	Wpływ mediów na samoocenę	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: wpływ mediów na samoocenę.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
26	Stalking, hejting i cyberprzemoc.	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: hejtingu, cyberprzemocy i stalkingu?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
27	Środowisko naturalne a zdrowie	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: środowisko naturalne a zdrowie.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
28	Czym jest dla mnie dom rodzinny?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: doceniania domu rodzinnego.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
29	Podstawy pierwszej pomocy – utrwalenie	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: podstawy pierwszej pomocy – utrwalenie.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
30	Podsumowanie – zdrowie w moich rękach	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: podsumowanie – zdrowie w moich rękach.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna

Klasa VIII

Nr	Temat	Cele	Metody	Środki dydaktyczne
1	Zagrożenia wczesnej inicjacji seksualnej.	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: zagrożeń	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne,	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna

		wczesnej inicjacji seksualnej..	praca w grupach	
2	Choroby przenoszone drogą płciową.	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: świadome podejmowanie decyzji o rozpoczęciu życia seksualnego.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
3	Planowanie dnia – równowaga	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: planowanie dnia – równowaga.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
4	Jak dbać o zdrowie psychiczne?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak dbać o zdrowie psychiczne?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
5	Odżywianie a zdrowie	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: odżywianie a zdrowie.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
6	Znaczenie aktywności fizycznej	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: znaczenie aktywności fizycznej.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
7	Wpływ używek na organizm	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: wpływ używek na organizm.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
8	Relacje w rodzinie	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: relacje w rodzinie.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
9	AIDS I HIV – zagrożenia XXI wieku.	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: wiadomości o HIV I AIDS.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
10	Przygotowanie do dorosłości	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia	Plansze, karty pracy, prezentacja

		zakresu: przygotowanie do dorosłości.	praktyczne, praca w grupach	multimedialna
11	O etapach i rodzajach miłości.	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: świadomości czym jest miłość.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
12	Profilaktyka chorób zakaźnych	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: profilaktyka chorób zakaźnych.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
13	Jak chronić się przed manipulacją?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak chronić się przed manipulacją?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
14	Jak unikać przemocy?	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: jak unikać przemocy?.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna
15	Radzenie sobie ze stresem szkolnym	Rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu: radzenie sobie ze stresem szkolnym.	Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach	Plansze, karty pracy, prezentacja multimedialna