

Edukacja zdrowotna

Aktywność fizyczna, praca i wypoczynek, żywienie

- Miejmy czas na ciszę.
- Omawiamy zasady racjonalnego gospodarowania czasem.
- Techniki przemówień.
- Zmiana postawy wobec codziennych problemów.

Rozwój fizyczny w okresie dojrzewania i młodzieńczym

- Czy jestem zadowolony ze swego życia.
- Dla kogo dieta ? Dbam o ładną sylwetkę przez całe życie. (2 godz.)
- Dekalog zdrowia w okresie dojrzewania i i (ort.) młodzieńczym. (2 godz.)
- Wyliczam i interpretuję własny wskaźnik wagowo - wzrostowy BMI.

Dbłość o ciało, bezpieczeństwo, choroby

- Lepiej zapobiegać niż leczyć, czyli samobadanie, samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia. 1h (2 godz.) 1
- Fakty i mity dotyczące nosicieli HIV i chorujących na AIDS.
- Przeciwdziałam negatywnym skutkom dla zdrowia – ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne przeciwdziałające pracy w pozycji siedzącej. (2 godz.)
- Przeciwdziałam negatywnym skutkom dla zdrowia – ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne przeciwdziałające pracy w pozycji stojącej. (2 godz.)

Zdrowie i dbłość o nie

- Każdy z nas jest pacjentem.
- Działania jakie możemy podjąć na rzecz zdrowia.
- Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy – działania podejmowane na rzecz zdrowia.
- AIDS – prawda i mity. (2 godz.)
- Zdrowy styl życia – konkurs na plakat lub album.

Zdrowie psychospołeczne i umiejętności życiowe

- Poznaje sposoby zachowania: asertywność, uległość i agresję.
- Lubię siebie, lubię mnie inni.
- Co to jest zdrowie i dobrostan psychiczny. Stan mojego samopoczucia.
- Szkoła bez słów.
- Skrzydła optymizmu.
- Autorelaks w moim życiu.
- Integracja zespołu klasowego.