

Zagadnienia realizowane w klasie pierwszej:

1. Godność i szacunek wobec człowieka– dlaczego różnorodność jest wartością?
2. Prospołeczne postawy wobec zdrowia
3. Altruizm i znaczenie dawstwa - znaczenie transplantologii , dawstwa szpiku i krwiodawstwa.
4. Wolontariat jako droga do wspierania innych –pomoc seniorom, osobom z niepełnosprawnościami i niesamodzielnym
5. Styl życia a zdrowie: od młodości po starość
6. Profilaktyka kardiologiczna i onkologiczna :klucz do zdrowego życia
7. Samobadanie i diagnostyka: ochrona zdrowia własnego i innych
8. Transplantologia i dawstwo narządów: życie po życiu
9. Profilaktyka chorób zakaźnych i opieka paliatywna
10. Zdrowie na co dzień: jak dbać o ciało i umysł
11. Ruch przez całe życie: jak dobrać aktywność do wieku i potrzeb
12. Sedentaryzm: zagrożenia i sposoby przeciwdziałania
13. Bezpieczna aktywność fizyczna: zagrożenia i ich unikanie
14. Turystyka jako forma aktywności fizycznej.
15. Rola aktywności fizycznej w zdrowiu psychicznym i społecznym.
16. Jak planować zdrową i zrównoważoną dietę ?
17. Od pola do stołu: jak zrównoważone żywienie wpływa na zdrowie i środowisko.
18. Reklama i trendy: jak wpływają na nasze wybory żywieniowe
19. Świadome wybory żywieniowe : od wiedzy do praktyki
20. Zmiany klimatu i zdrowie : jak odróżnić fakty od mitów ?
21. Zdrowie środowiskowe a zdrowie człowieka: powiązania i zależności.
22. Ochrona zdrowia środowiskowego: odpowiedzialność każdego z nas

Metody i środki dydaktyczne : podręcznik, film edukacyjny, debata, projekt , drama, artykuły prasowe, karty pracy itp.

Podręcznik : Edukacja zdrowotna, zakres podstawowy, podręcznik do szkół ponadpodstawowych,

część pierwsza, Wydawnictwo Operon

Edukacja seksualna – 3 lekcje dotyczące poniższych zagadnień:

- Metody antykoncepcji: Przegląd dostępnych metod zapobiegania ciąży, ich skuteczność, mechanizmy działania oraz prawidłowe stosowanie.
- Profilaktyka STI: Wiedza na temat chorób i infekcji przenoszonych drogą płciową (w tym HIV, HPV), metody ochrony oraz rola regularnych badań diagnostycznych.
- Weryfikacja informacji: Nauka krytycznej oceny źródeł wiedzy o seksualności (odróżnianie rzetelnych faktów medycznych od mitów z Internetu, mediów społecznościowych czy pornografii).
- Granice i bezpieczeństwo: Rozumienie pojęcia zgody (świadomej i dobrowolnej) oraz rozpoznawanie zachowań przemocowych

Edukacja zdrowotna

klasa 2

Zagadnienia realizowane w klasie drugiej :

1. Jak dbać o dobrostan psychiczny na co dzień?
2. Relacje i komunikacja: klucz do zdrowia psychicznego
3. Presja społeczna i wpływ mediów: jak podejmować świadome decyzje?
4. Zrozumienie zaburzeń psychicznych i wsparcie osób zmagających się z nimi
5. Fakultatywny. Samoocena i granice psychiczne : jak budować zdrowy obraz siebie?
6. Fakultatywny. Prawa w ochronie zdrowia psychicznego: jak korzystać z przepisów?
7. Jak rozwijać kompetencje potrzebne do szczęśliwego życia dorosłego?
8. Cięża, macierzyństwo i ojcostwo - odpowiedzialność, wsparcie i zdrowie
9. Jak budować i dbać o relacje w dorosłym życiu?
10. Fakultatywny. Decyzje życiowe z szacunkiem i zrozumieniem.
11. Fakultatywny. Prawo a decyzje rodzinne i partnerskie
12. Fakultatywny. Rola praw i świadczeń w planowaniu życia rodzinnego.
13. Bezpieczne korzystanie z Internetu: ochrona prywatności i sharenting.
14. Dezinformacja w sieci: jak rozpoznać fake newsy?
15. Jak reklama wpływa na zdrowie?
16. Uzależnienie: rodzaje, mechanizmy i profilaktyka.
17. Fakultatywny. Prawo a substancje psychoaktywne: co warto wiedzieć?
18. Fakultatywny. FOMO, JOMO i przeciążenie informacyjne: jak zachować równowagę?

19. Prawa pacjenta w Polsce: jak je znać i egzekwować?
20. Jak korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?
21. Pierwsza pomoc a system ratownictwa medycznego.
22. Leki, suplementy i samoleczenie: co warto wiedzieć?
23. Tele medycyna i e-zdrowie: nowoczesne narzędzia pacjenta.
24. Badania diagnostyczne: jak się przygotować i współpracować z lekarzem
25. Fakultatywny. System ochrony zdrowia w Polsce: podstawy funkcjonowania i finansowania

Metody i środki dydaktyczne : podręcznik, film edukacyjny, debata, projekt , drama, artykuły prasowe, karty pracy itp.

Podręcznik : Edukacja zdrowotna, zakres podstawowy, podręcznik do szkół ponadpodstawowych , część druga , Wydawnictwo Operon

Edukacja seksualna – 3 lekcje dotyczące poniższych zagadnień:

- Biologia płodności: Szczegółowe omówienie mechanizmów ludzkiej płodności, cyklu menstruacyjnego oraz czynników, które na nie wpływają.
- Ciąża i poród: Medyczne i psychologiczne aspekty przebiegu ciąży, przygotowanie do porodu oraz rola opieki okołoporodowej.
- Budowanie trwałych relacji: Czynniki wpływające na stabilność i jakość związków, komunikacja w parze, rozwiązywanie konfliktów oraz psychologia miłości.
- Małżeństwo i rodzina: Odpowiedzialność związana z założeniem rodziny i rodzicielstwem.