

1-8. ÉVFOLYAM

Évfolyamok	Témakörök	Feladatok, ismeretek, tevékenységek
1.	Higiénia	- Személyes higiénés- és helyes öltözködési szokások kialakítása. - Testápolási – és tisztálkodási szabályok.
2.	Fogápolás	- A fogápolás jelentőségének tudatosítása - Helyes fogápolási szokások kialakítása
3.	Egészséges táplálkozás	- Életkornak megfelelő, kiegyensúlyozott, minőségi táplálkozás. - Ne csak együnk! Táplálkozzunk! - Szezonális, lokális táplálkozás! Színes, változatos (vitamin- és fehérjedús) étrend! - Az evés mint közösségi élmény (család, barátok, iskolai közösség).
4.	Lelki egészség	- Reális önismeret (egészséges én-kép, önkritika): az erősségek, gyengeségek, vágyak és félelmek tudatosítása, kezelése. - Test és lélek egysége (pszichoszomatikus betegségek megelőzése), önismereti eszközök és játékok. - Lelki egészség fejlesztése (lelki egyensúly, pszichés edzettség). - Figyeljünk a másokra (segítő életmódra nevelés), lelki kölcsönhatások.
5.	Egészséges táplálkozás	- Lásd.: 3. évfolyam - Okostányér
6.	Dohányzás megelőzés	A cigaretta egy addiktív szer, hatóanyagok. - A dohányzás okozta gazdasági károk, dohányipari praktikák, környezetszennyezés. - A dohányzás hatása az egészségre. - Passzív dohányzás okozta egészségkárosodás.
7.	Káros szenvedélyek	- A függőség (ragaszkodás, hozzászokás) nem más, mint a szabadság elvesztése, leküzdhetetlen belső kényszer egy ártalmas kémiai szer fogyasztására (nikotin, alkohol, drog/kábítószer), egy káros szokás művelésére (viselkedési addikciók). - Egészségre káros magatartásminták megváltoztatása: motivációs készség

		fejlesztése (akarat fejlesztése), egészséges szokások kiépítése (napirend helyes alakítása). - Segítség kérés képessége. Szociális védőháló. - Döntés és felelősségvállalás! A „nemet mondás” készségének fejlesztése. - Közösségi nyomás, kémiai és lelki függőség, önpusztítás helyett önfejlesztés: pozitív én-kép alakítása (önértékelés, önbizalom), problémamegoldás, pozitív döntéshozás, stresszkezelés (relaxációs technikák elsajátítása).
8.	Családi élet, örömteli párkapcsolat	- Az önismeret fejlesztésével hozzájárulás önmagunk kibontakoztatásához, mások megértéséhez, elfogadásához, a boldogságra való képesség kialakításához. - Felkészítés a felelősségteljes párkapcsolatra alapozott örömteli nemi életre és a tudatos családtervezésre. - Felelősség önmagunkért és egymásért. - Az orvoshoz fordulás céljának, helyes időzítésének tudatosítása, a tudatosan cselekvő magatartás megalapozása. - Érvelés a tudatos családtervezés, az egymás iránti felelősségvállalásra épülő örömteli szexuális élet mellett. - Hiedelmek, téves ismeretek tisztázására alapozva a megelőzés lehetséges módjainak tudatosítása.

Készítette: Szendrőiné Sipos Éva

Források

Egészségügyi Ellátórendszer Szakmai Módszertani Fejlesztése:

[https://efop180.antsz.hu/attachments/article/399/M%C3%B3dszertani%20k%C3%A9zik%C3%B6nyv%20\(2\).pdf](https://efop180.antsz.hu/attachments/article/399/M%C3%B3dszertani%20k%C3%A9zik%C3%B6nyv%20(2).pdf) (utolsó letöltés dátuma: 2022.03.19)

Dr. Victor András, dr. Kovács István, dr. Paál Tamásné: Biológia 8. NT-11874

tanmenetjavaslat. <https://www.tankonyvkatologus.hu/site/kiadvany/NT-11874> (Utolsó letöltés dátuma: 2022.03.19.)

Szombathelyi Bercsényi Miklós Általános Iskola Pedagógiai Programja, 2022