

## ***Kérhető egészségnevelő témakörök évfolyamonként ajánlva:***

### 7. évfolyam

- Serdülőkor (testi-lelki változások, barátság, szerelem).
- Serdülőkori bőrápolás, tisztálkodás.
- Dohányozni menő vagy Ciki?
- Az alkoholfogyasztás következményei, disco balesetek
- Drogok fajtái, hatásai, veszélyei
- **Önismeret- Jól ismered önmagad?**- önmagunk megismerése, tesztek, játékos feladatok segítségével.
- **Elsősegélynyújtásról dióhéjban**

### 8. évfolyam

- Fogamzásgátlási lehetőségek kamaszkorban. Nem kívánt terhességek következményei.
- AIDS és más szexuális úton terjedő betegségek
- Az alkoholfogyasztás következményei, disco balesetek
- Drogok fajtái, hatásai, veszélyei
- **Önismeret- Jól ismered önmagad?**- önmagunk megismerése, tesztek, játékos feladatok segítségével.
- **Elsősegélynyújtásról dióhéjban**

### 9. évfolyam

- **Serdülőkor testi-lelki változásai**, barátság, kortársak hatása, igaz szerelem jelentősége, szexualitás, korai nemi élet megítélése, felelősség kérdése.
- Serdülőkori bőrápolás, tisztálkodás
- **Fogamzásgátlási lehetőségek kamaszkorban.** Nem kívánt terhességek következményei.
- **Szexuális úton terjedő betegségek**
- **Önismeret- Jól ismered önmagad?**- önmagunk megismerése, tesztek, játékos feladatok segítségével.
- **Elsősegélynyújtásról dióhéjban**

### 10. évfolyam:

- **Az alkoholfogyasztás következményei**, disco balesetek megelőzési lehetőségei.
- **Dohányozni menő vagy Ciki?**
- **Drogok fajtái, hatásuk, veszélyeik, drogos karrier.**
- **Hogyan táplálkozunk egészségesen?**
- **Táplálkozási zavarok serdülőkorban** (elhízás, bulimia, anorexia)
- **Önismeret- Jól ismered önmagad?**- önmagunk megismerése, tesztek, játékos feladatok segítségével.
- **Elsősegélynyújtásról dióhéjban**

### 11. évfolyam:

- **Felkészülés a családi életre** (Szerelem, házasság, gyermekvállalás)
- **Önismeret- Jól ismered önmagad?**- önmagunk megismerése, tesztek, játékos feladatok segítségével.

- **Elsősegélynyújtásról dióhéjban.** (Leggyakoribb rosszullétek, sérülések és teendők)
- **Daganatos megbetegedések.** (emlő, hererák)

#### 12. évfolyam

- **A várandósság 9 hónapja, csecsemőgondozásról röviden.**
- **Daganatos megbetegedések.** (emlő, hererák)
- **Egészség vagy betegség?** (Korunk népbetegségei: magas vérnyomás, elhízás, daganatos megbetegedések)
- **Elsősegélynyújtásról dióhéjban**