Promocja zdrowia

**Spotkanie 26.02.2021 r.**

1. Przywitanie uczestników.
2. Aplikacja „zdrowe zakupy”:
* wykorzystanie aplikacji w praktyce,
* porównywanie składu produktów podobnych smakowo i wagowo,
* nauka rozróżniania składników naturalnych od sztucznych.
1. Przygotowywanie deserów, przekąsek z owoców i warzyw.
2. Tworzenie autorskich pomysłów na pełno wartościowe posiłki.
3. Zapoznanie podstawowych składników diety człowieka.
4. Znaczenie wody w codziennej diecie człowieka.
5. Podsumowanie wiadomości.
6. Pożegnanie uczestników.

**Spotkanie 27.02.2021 r.**

1. Przywitanie uczestników.
2. Rozmowa na temat przeciwdziałania upadkom i urazom.
3. Rozmowa kierowana na temat ochrony zdrowia psychicznego:
* Co to jest stres?
* Jak sobie z nim radzić?
* U kogo szukać wsparcia? Wyjaśnienia zawodu psycholog, pedagog.
1. Pogadanka na temat w jaki sposób unikać stresujących sytuacji?
2. Nauka bandażowania, układani poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, udzielania pierwszej pomocy.
3. Przypomnienie i utrwalenie numerów alarmowych.
4. Podsumowanie wiadomości.
5. Pożegnanie uczestników.