

„Potencjały – nowe formy kapitału społecznego w gminie miejskiej Przasnysz”
Projekt realizowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020
współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

Promocja zdrowia

Spotkanie 12.02.2021 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.
3. Przygotowywanie deserów, przekąsek z owoców i warzyw.
4. Tworzenie autorskich pomysłów na pełno wartościowe posiłki.
5. Zapoznanie podstawowych składników diety człowieka.
6. Znaczenie wody w codziennej diecie człowieka.
7. Podsumowanie wiadomości.
8. Pożegnanie uczestników.

Spotkanie 13.02.2021 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 psychologa, pedagoga.
4. Pogadanka na temat w jaki sposób unikać stresujących sytuacji?
5. Nauka:
 - ✓ bandażowania,
 - ✓ układania poszkodowanego w pozycji bezpiecznej,
 - ✓ udzielania pierwszej pomocy.
6. Przypomnienie i utrwalenie numerów alarmowych.
7. Podsumowanie wiadomości.
8. Pożegnanie uczestników.

