

„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 05.02.2021 r.**

1. Przywitanie uczestników.
2. Rozmowa na temat żywności dostępnej w sklepach.
3. Tworzenie piramidy żywieniowej.
4. Wspólne oglądanie filmu pt. „Krótki film o koronawirusie dla dzieci”.
5. Mycie rąk według instrukcji.
6. Podsumowanie wiadomości.
7. Pożegnanie uczestników.

### **Spotkanie 06.02.2021 r.**

1. Przywitanie uczestników.
2. Zajęcia sportowe:
  - rozgrzewka,
  - aerobik,
  - taniec,
  - gry zespołowe,
  - ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała (ćwiczenia przy użyciu dużych piłek).
3. Pobieranie i nauka obsługi aplikacji „zdrowe zakupy”.
4. Podsumowanie wiadomości
5. Pożegnanie uczestników.