

**Zakres merytoryczny dotyczący realizacji programu promocji zdrowia „Zdrowy Uczeń” dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych oraz w placówkach opiekuńczo-wychowawczych w okresie od dnia podpisania umowy do 31 grudnia 2016 r.**

Lp.	Temat programu
1.	Higiena i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne: (uczniowie szkół podstawowych, gimnazjów i ponadgimnazjalnych oraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych) <ul style="list-style-type: none"><li>- higiena jamy ustnej jako ważny czynnik zapobiegający próchnicy</li><li>- czysta skóra – zdrowie i uroda</li><li>- higiena wzroku i słuchu jako ważne elementy percepcji</li><li>- odpoczynek jako ważny element higieny</li></ul>
2.	Odżywianie i picie wody: (uczniowie szkół podstawowych, gimnazjów i ponadgimnazjalnych oraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych) <ul style="list-style-type: none"><li>- jak zdrowo i właściwie się odżywiać,</li><li>- racjonalne odżywianie,</li><li>- pierwsze i drugie śniadanie,</li><li>- czynniki wpływające na niewłaściwe odżywianie,</li><li>- skutki złego żywienia,</li><li>- higiena przygotowywania i spożywania posiłków i picia wody.</li></ul>
3.	Pierwsza pomoc i unikanie zagrożeń: (uczniowie szkół podstawowych, gimnazjów i ponadgimnazjalnych oraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych) <ul style="list-style-type: none"><li>- udzielanie pierwszej pomocy,</li><li>- bezpieczne korzystanie z kąpielisk,</li><li>- niebezpieczeństwo zabaw petardami.</li></ul>
4.	Wczesne wykrywanie chorób nowotworowych: <ul style="list-style-type: none"><li>„ Piersi - uroda i zdrowie” - nauka samobadania piersi (dziewczęta gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych)</li><li>„Zdrowe jądra” - nauka samobadania jąder (chłopcy gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych)</li></ul>
5.	Profilaktyka chorób układu krążenia: (uczniowie szkół ponadgimnazjalnych) <ul style="list-style-type: none"><li>- prawidłowe ciśnienie tętnicze,</li><li>- jak zapobiegać chorobom krążeniowym.</li></ul>