

Harmonogram realizacji zadań programu promocji zdrowia „Zdrowy Uczeń”

I

L.p.	Temat programu	Termin realizacji
1.	Higiena i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne: - higiena jamy ustnej jako ważny czynnik zapobiegający próchnicy, - czysta skóra - zdrowie i uroda, - higiena intymna, - higiena wzroku i słuchu jako ważne elementy percepcji, - odpoczynek jako ważny element higieny.	od dnia podpisania umowy do 20 grudnia 2027r z wyłączeniem ferii letnich
2.	Zdrowe i racjonalne odżywianie: - jak zdrowo i właściwie się odżywiać, - racjonalne odżywianie, - pierwsze i drugie śniadanie, - odżywianie, czynniki wpływające na niewłaściwe skutki złego żywienia, - higiena przygotowywania i spożywania posiłków i picia wody.	od dnia podpisania umowy do 20 grudnia 2027r z wyłączeniem ferii letnich
3.	Profilaktyka chorób zakaźnych: - jak zapobiegać chorobom „brudnych rąk”, - szczepienia ochronne i ich wpływ na zapobieganie chorobom, - zapobieganie HBV, HCV, HIV/AIDS, SARS-CoV-2.	od dnia podpisania umowy do 20 grudnia 2027r z wyłączeniem ferii letnich
4.	Pierwsza pomoc i unikanie zagrożeń: - udzielanie pierwszej pomocy, - bezpieczne korzystanie z kąpielisk, - niebezpieczeństwo zabaw z petardami.	od dnia podpisania umowy do 20 grudnia 2027r z wyłączeniem ferii letnich
5.	Wczesne wykrywanie chorób nowotworowych: „Piersi - uroda i zdrowie” - nauka samobadania piersi, „Zdrowe jądra” - nauka samobadania jąder.	od dnia podpisania umowy do 20 grudnia 2027r z wyłączeniem ferii letnich
6.	Profilaktyka chorób układu krążenia: - prawidłowe ciśnienie tętnicze, - jak zapobiegać chorobom układu krążenia.	od dnia podpisania umowy do 20 grudnia 2027r z wyłączeniem ferii letnich
7.	Choroby metaboliczne - cukrzyca: - charakterystyka cukrzycy typu 1 oraz typu 2, - niepokojące objawy mogące świadczyć o cukrzycy,	od dnia podpisania umowy do 20 grudnia 2027r z wyłączeniem ferii letnich

	- czynniki ryzyka wystąpienia cukrzycy u dzieci i młodzieży, - wpływ aktywności fizycznej na regulację stężenia glukozy we krwi, - wpływ prawidłowej diety na regulację stężenia glukozy we krwi.	
8.	Profilaktyka zdrowia psychicznego: - higiena psychiczna, - promowanie umiejętności dbania o swoje zdrowie psychiczne, - wzmacnianie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami (stresem, złością, smutkiem), - gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych.	od dnia podpisania umowy do 20 grudnia 2027r z wyłączeniem ferii letnich
9.	Przemoc: - fizyczna (naruszanie nietykalności fizycznej), - psychiczna (naruszenie godności osobistej), - seksualna (naruszenie intymności), - ekonomiczna (naruszenie własności), - zaniedbanie (naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich), - jak ją rozpoznać, gdzie szukać pomocy.	od dnia podpisania umowy do 20 grudnia 2027r z wyłączeniem ferii letnich

