

Załącznik nr 7  
do Umowy nr ...../2016  
z dnia.....

**Harmonogram realizacji zadań programu promocji zdrowia „Zdrowy Uczeń”**

Lp.	Temat programu	Termin realizacji	Odbiorcy	Realizatorzy
1.	Higiena i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne:			
	- higiena jamy ustnej jako ważny czynnik zapobiegający próchnicy			
	- czysta skóra – zdrowie i uroda			
	- higiena wzroku i słuchu jako ważne elementy percepcji			
	- odpoczynek jako ważny element higieny			
2.	Odżywianie i picie wody			
	- jak zdrowo i właściwie się odżywiać,			
	- racjonalne odżywianie,			
	- pierwsze i drugie śniadanie,			
	- czynniki wpływające na niewłaściwe odżywianie,			
	- skutki złego żywienia,			
	- higiena przygotowywania i spożywania posiłków i picia wody.			
3.	Pierwsza pomoc i unikanie zagrożeń:			
	- udzielanie pierwszej pomocy,			
	- bezpieczne korzystanie z kąpielisk,			
	- niebezpieczeństwo zabaw petardami.			
4.	Wczesne wykrywanie chorób			
	„Piersi - uroda i zdrowie” - nauka samobadania piersi			
	„Zdrowe jądra” - nauka samobadania jąder			
5.	Profilaktyka chorób układu krążenia:			
	- prawidłowe ciśnienie tętnicze,			
	- jak zapobiegać chorobom krążeniowym.			