

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

Lp.	Temat programu	Termin realizacji	Odbiorcy	Realizatorzy
1.	<b>Higiena i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne:</b> – higiena jamy ustnej jako ważny czynnik zapobiegający próchnicy, – czysta skóra – zdrowie i uroda, - higiena intymna, - higiena wzroku i słuchu jako ważne element percepcji, – odpoczynek jako ważny element higieny.			
2.	<b>Odżywianie i picie wody:</b> – 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.	<b>Profilaktyka chorób zakaźnych:</b> - jak zapobiegać chorobom „brudnych rąk”, – szczepienia ochronne i ich wpływ na zapobieganie chorobom, – zapobieganie HBV, HCV, HIV/AIDS.			
4.	<b>Pierwsza pomoc i unikanie zagrożeń:</b> - udzielanie pierwszej pomocy, – bezpieczne korzystanie z kąpielisk, – niebezpieczeństwo zabaw petardami.			
5.	<b>Wczesne wykrywanie chorób nowotworowych:</b> „Piersi – uroda i zdrowie” - nauka samobadania piersi „Zdrowe jądra” - nauka samobadania jąder.			
6.	<b>Profilaktyka chorób układu krążenia:</b> – prawidłowe ciśnienie tętnicze, - jak zapobiegać chorobom krążeniowym			