

TEMATYKA ZAJĘĆ

1. Styl życia a zagrożenia zdrowia jednostki i społeczeństwa w rozwijającej się cywilizacji. („Recepta na zdrowy styl życia”).
2. Rozwijanie potrzeb i umiejętności dbania o zdrowie własne i najbliższego otoczenia, w którym żyjemy na co dzień.
3. Wpływ żywienia na rozwój psychofizyczny i zdrowie człowieka. Edukacja żywieniowa – wiesz co jesz? – Biała, cukry, tłuszcze, witaminy, makro i mikroelementy – gdzie je można znaleźć? Analiza krytyczna własnego jadłospisu. Zdrowy styl odżywiania.
4. Zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia, napadowe objadanie się, itp.). Nadwaga, otyłość. Piramida zdrowego żywienia. Przeciwdziałanie, zapobieganie.
5. Promocja sportu i zdrowego stylu życia wśród dzieci, młodzieży, osób starszych i wykluczonych społecznie. Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie.
6. Problemy osób niepełnosprawnych. (Jeździectwo jako sport osób niepełnosprawnych. Terapia tańcem jako metoda pracy z osobami niepełnosprawnymi, itp.).
7. Problemy osób uzależnionych (nikotynizm, alkoholizm, narkomania). Profilaktyka.
8. Znajomość głównych czynników ryzyka chorób nowotworowych – profilaktyka. (Jak ustrzec się przed rakiem?).
9. Instytucje promujące zdrowie (bezpłatne badania, ulotki informacyjne, przykłady wybranych instytucji, ich działalności, programu).
10. Pierwsza pomoc przedmedyczna.
11. Wypalenie zawodowe. Choroby nabyte podczas pracy (np. podczas intensywnej pracy przy komputerze w pozycji siedzącej, zwyrodnienia strun głosowych, itp.). Techniki relaksacyjne, Aktywny wypoczynek, itp.
12. Zaburzenia obsesyjno-kompensacyjne – analiza przypadków - przeciwdziałanie.
13. Zaburzenia psychiczne (schizofrenia, depresja, autyzm, ADHD, fobia, natręctwa, Zespół Aspergera, zakupoholizm, hipochondria, itp.) – zapobieganie negatywnym objawom i skutkom.
14. Życie w rodzinie, aktywność ruchowa, praca, wypoczynek, czas wolny – i ich wpływ na jednostkę. Studium przypadków.

15. „Kierowco zwolnij!” – dbanie o bezpieczeństwo na drogach, w miejscach pracy, w instytucjach takich jak szkoła, przedszkole, itp. Przewidywanie i zapobieganie zagrożeniom.

16. Umiejętności życiowe – jak radzić sobie z negatywnymi emocjami, ze stresem, utrzymywanie dobrych relacji z innymi ludźmi, pozytywne myślenie, zwiększanie poczucia własnej wartości, zwiększanie wiary w siebie, radzenie sobie z krytyką, wsparcie społeczne i jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, itp.