

**03.01.2024**

1. Sezon na grypę – jak nie dać się wirusom.

07.02.2024

2. Właściwe zachowania w czasie choroby.

06.03.2024

3. Wpływ ruchu i innych form aktywności na codzienne funkcjonowanie organizmu.

03.04.2024

4. Stres – czym jest i jaki ma wpływ na zdrowie. Sposoby radzenia ze stresem i negatywnymi emocjami.

08.05.2024

5. Zdrowy sen- dobry dzień.

05.06.2024

6. Skutki zażywania nikotyny i alkoholu. Zachowania antyzdrowotne.

03.07.2024

7. Zdrowy tryb życia- promowanie zdrowia i zdrowych nawyków w codziennym życiu.

07.08.2024

8. Przeciwdziałanie nadwadze i otyłości. W zdrowym ciele zdrowy duch!

04.09.2024

9. Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu.

02.10.2024

10. Szczepienia – co warto o nich wiedzieć.

06.11.2024

11. Higiena osobista i otoczenia.

04.12.2024

12. Zapobieganie upadkom. Sposoby bezpiecznego poruszania się.