

Edukacja prozdrowotna to inwestycja w przyszłość – bo zdrowe dzieci to zdrowe społeczeństwo.

O zdrowie trzeba dbać nie wtedy, gdy się je traci – ALE ZANIM SIĘ JE STRACI !!

Edukacja prozdrowotna to rozmowy o tym:

- ♥ jak radzić sobie ze stresem,
 - ♥ jak nie dać się uzależnieniom,
 - ♥ jak działają używki,
 - ♥ jak szybko mogą uzależniać dopalacze, papierosy, alkohol,
 - ♥ jak wpływa alkohol na mózg nastolatka,
 - ♥ jak odmawiać, gdy ktoś proponuje spróbowania środków psychoaktywnych,
 - ♥ jak może zareagować ciało po wypiciu energetyka,
 - ♥ jak dobrze się odżywiać,
 - ♥ jak komponować zdrowy posiłek,
 - ♥ jak czytać etykiety produktów spożywczych,
 - ♥ jak czytać ulotki leków,
 - ♥ jak dobierać kosmetyki,
 - ♥ jak działa organizm,
 - ♥ jak dojrzewa organizm,
 - ♥ jak zapobiegać chorobom,
 - ♥ jak dbać o swoje emocje,
 - ♥ jak budować dobre relacje,
 - ♥ jak budować poczucie własnej wartości,
 - ♥ jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne,
 - ♥ jak reagować w sytuacjach zagrożenia życia,
 - ♥ jak bezpiecznie korzystać z internetu i mediów społecznościowych,
 - ♥ jak rozwiązywać konflikty,
 - ♥ jak dokonywać świadomych wyborów,
 - ♥ jak nie dać się presji,
 - ♥ jak scrollowanie telefonu zaburza sen,
 - ♥ jak odpoczywać naprawdę, a nie tylko „leżeć ze smartfonem”,
 - ♥ jak odróżniać prawdę od fałszu w zalewie internetowych porad „ekspertów”,
 - ♥ jak rozpoznawać objawy chorób u siebie i swoich najbliższych,
 - ♥ dlaczego aktywność fizyczna jest ważna,
 - ♥ dlaczego higiena osobista jest ważna,
 - ♥ dlaczego profilaktyka chorób jest ważna,
 - ♥ dlaczego sen i regeneracja organizmu jest ważna,
 - ♥ dlaczego unikanie alkoholu, papierosów, e-papierosów, narkotyków i dopalaczy jest ważne,
 - ♥ dlaczego techniki relaksacyjne są ważne,
 - ♥ dlaczego rozpoznawanie sygnałów kryzysu psychicznego jest ważne,
 - ♥ dlaczego znajomość podstaw pierwszej pomocy jest ważna,
 - ♥ dlaczego stawianie granic jest ważne,
 - ♥ dlaczego krytyczne podejście do reklam i trendów zdrowotnych jest ważne.
- i wiele innych "jak" i "dlaczego" !!