Serdecznie zapraszamy i zachęcamy uczniów, rodziców i nauczycieli do wzięcia udziału w kursie *Na zdrowie – Twój wybór.*

Chcesz zdrowo żyć, ale nie wiesz od czego zacząć? Z powodu pandemii masz gorszą kondycję psychiczną i fizyczną i chcesz to zmienić? Ten kurs jest dla Ciebie!

Kurs składa się z siedmiu modułów, w których poruszane są różnorodne zagadnienia.

Moduł 1 jest wprowadzeniem i zawiera podstawowe informacje na temat kursu.

W module 2 zostały zaprezentowane zagadnienia dotyczące zdrowego odżywiania, zbilansowana dieta, suplementy, dieta a aktywność fizyczna, odpowiednie nawadnianie, a także substancje obniżające zdrowie czyli używki.

W module 3 poruszone zostały psychologiczne aspekty zdrowego życia takie jak stres, zaburzenia, depresja, uzależnienia, a także samodiagnostyka i sposoby na utrzymanie zdrowia psychicznego.

W module 4 zostały zaprezentowane zagadnienia związane z aktywnością fizyczną, w tym propozycje zróżnicowanych ćwiczeń podtrzymujących sprawność fizyczną.

W module 5 zostały przedstawione zagadnienia związane z ergonomią pracy i nauki, takie jak raca zdalna, higiena pracy przy komputerze, organizacja miejsca pracy czy ćwiczenia wspomagające właściwą postawę w pracy biurowej.

W module 6 opisane zostały zagadnienia związane z relaksem i regeneracją, takie jak sen, odpoczynek, urlop.

Moduł 7 poświęcony jest profilaktyce zdrowia w życiu codziennym

Aby przystąpić do kursu nie musisz spełniać żadnych wymagań. Należy tylko wejść i zalogować się na platformie edukacyjnej NOVOICA, a potem wpisać w wyszukiwarce „Na zdrowie – Twój wybór”