

## **Podstawy udzielania pierwszej pomocy. Wykorzystanie AED podczas udzielania pierwszej pomocy.**

- I. Podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy
- II. Najczęstsze zdarzenia i urazy w życiu codziennym - rodzaje i postępowanie. Wykorzystanie AED di udzielania pierwszej pomocy
- III. Podstawowe wyposażenie apteczki domowej
- IV. Podsumowanie i pytania

## **Samoobrona dla początkujących - podstawowe zasady i techniki.**

- I. Jak zachować się w sytuacji zagrożenia? Definicja samoobrony
- II. Obrona konieczna - prawne aspekty
- III. Prezentacja podstawowych technik samoobrony
- IV. Ćwiczenia praktyczne

## **Zasady poruszania się w ruchu drogowym. Postępowanie podczas kolizji i wypadku drogowego.**

- I. Różnica między kolizją, a wypadkiem drogowym. Prawne aspekty tych zdarzeń
- II. Postępowanie podczas kolizji
- III. Postępowanie podczas wypadku drogowego
- IV. Bezpieczeństwo pieszo, rowerem i hulajnogą

## **Bezpieczeństwo w sieci. Jak bezpiecznie korzystać z Internetu?**

- I. Odpowiednie zabezpieczenie kont oraz hasel
- II. Pojęcia związane z cyberprzestępczością
- III. Znajomości w sieci. Jak nie paść ofiarą przestępstwa?

## **Bezpieczeństwo w miejscach publicznych, klubach oraz podczas imprez masowych.**

- I. Definicja imprezy masowej oraz zasady zachowania się podczas takich wydarzeń
- II. Jak bezpiecznie poruszać się w miejscach publicznych?
- III. Zagrożenia w klubach oraz jak ich unikać

## **Bezpieczeństwo podczas wypoczynku na feriach i wakacjach**

- I. Bezpieczeństwo podczas wypoczynku zimowego
- II. Bezpieczeństwo podczas wypoczynku letniego
- III. Bezpieczeństwo za granicą
- IV. Niebezpieczeństwa w miejscach turystycznych

## **Zdrowie na co dzień**

- I. Bezpieczeństwo zabiegów kosmetycznych
- II. Odpowiednie warunki w studiach tatuażu
- III. Bezpieczny seks - choroby przenoszone drogą płciową
- IV. Pytania

## **Dlaczego warto powiedzieć „NIE” używkom?**

- I. Konsekwencje prawne związane z używkami
- II. Problemy zdrowotne spowodowane używkami
- III. Jak radzić sobie z uzależnieniem własnym lub bliskich?