

# PROGRAM ZAJĘĆ

## EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

### Temat zajęć: *„Pierwsza pomoc”*

- I. Resuscytacja krążeniowo – oddechowa, praca na manekinie – 20 min
- II. Podstawowe zagrożenia – krwotok z nosa, zadławienia – 10 min
- III. Pozycja boczna bezpieczna - praca w parach – 15 min

### Temat zajęć: *„Wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie”*

- I. Prawno - karne aspekty substancji psychoaktywnych. – 5 min
- II. Wpływ na zdrowie psychiczne. – 5 min
- III. Wpływ na zdrowie fizyczne. – 5 min
- IV. Najniebezpieczniejsze substancje. – 10 min
- V. Narkotyki, a dopalacze – różnice. – 10 min
- VI. Uzależnienie od leków – lekomania. – 10 min

### Temat zajęć: *„Podstawy samoobrony”*

- I. Czym jest i do czego służy samoobrona? – 5 min
- II. Nauka podstawowych kopnięć – 20 min
- III. Nauka zakładania dźwigni – 20 min

### Temat zajęć: *„Zaburzenia i choroby psychiczne u młodych osób”*

- I. Zaburzenia i choroby psychiczne – czym są? – 9 min
- II. Depresja – 9 min
- III. Nerwica – 9 min
- IV. Anoreksja – 9 min
- V. Bulimia – 9 min

Wiktoria Zielińska 53902  
Natalia Staniszevska 53874  
Małgorzata Wiśniowska 54377  
Sylwia Ślimak 53880  
Magdalena Świerczek 53882

**Temat zajęć: „Zachowanie w sytuacjach kryzysowych”**

- I. Co to jest sytuacja kryzysowa? – 15 min**
- II. Jak się zachować w sytuacji kryzysowej? – 15 min**
- III. Ewakuacja – 15 min**

**Program profilaktyczny**

*Edukacja seksualna wśród młodzieży szkół średnich.*