

## Zdrowie i bezpieczne nawyki

Ważne jest, aby u dziecka już od najwcześniejszych lat wyrobić nawyki prozdrowotne. W trakcie warsztatów trenerzy pomagają dzieciom zdobyć umiejętności, dzięki którym będą one lepiej komunikować się zarówno w grupie rówieśników, jak i z osobami dorosłymi. Staną się one również bardziej wyczulone na różnego rodzaju niebezpieczne zachowania oraz sytuacje i dowiedzą się komu mogą o nich zasygnalizować.

### **Cel warsztatów:**

Poznanie zasad prawidłowego funkcjonowania w grupie i skutecznych sposobów odmawiania zachowań mających negatywny wpływ na dziecko.

### **Zakres tematyczny:**

- Zachowania prozdrowotne
- Odmawianie zachowań mających zły wpływ na zdrowie
- Prawidłowa komunikacja
- Kształtowanie nawyków zdrowego żywienia
- Aktywne sposoby spędzania wolnego czasu

### **Adresaci programu:**

- Dzieci w wieku 3 – 7 lat

### **Czas trwania:**

- 45 minut lub 90 minut

### **Rezultat warsztatów:**

Po warsztatach dzieci będą wiedziały w jaki sposób funkcjonować w grupie oraz jak duży wpływ na ich zdrowie ma zdrowa żywność i aktywność fizyczna.