



# NA ZDROWIE — TWÓJ — WYBÓR

Bezpłatny kurs  
e-learningowy

Aby przystąpić do realizacji kursu, nie musisz spełniać żadnych wstępnych wymagań

Chcesz zdrowo żyć, ale nie wiesz od czego zacząć?

Z powodu pandemii masz gorszą kondycję psychiczną i chcesz to zmienić?

Ten kurs jest dla Ciebie!

Wejdź na platformę [navoica.pl](https://navoica.pl)  
Wyszukaj kurs "Na zdrowie - Twój wybór"  
Wybierz i zapisz się!

Aby uzyskać zaliczenie i zaświadczenie ukończenia kursu, należy zapoznać się z jego całą treścią i zweryfikować zdobytą wiedzę podczas quizów uzyskując 70% punktów możliwych do zdobycia

**Organizatorzy**



**Finansowanie**



Ministerstwo  
Edukacji i Nauki

## ZAGADNIENIA KURSU

### MODUŁ 1

Wprowadzenie, warunki zaliczenia, źródła naukowe

### MODUŁ 2

Zagadnienia dotyczące zdrowego odżywiania

### MODUŁ 3

Psychologiczne aspekty zdrowego życia

### MODUŁ 4

Zagadnienia związane z aktywnością fizyczną

### MODUŁ 5

Zagadnienia związane z ergonomią pracy i nauki

### MODUŁ 6

Zagadnienia związane z relaksem i regeneracją

### MODUŁ 7

Profilaktyka w życiu codziennym