

## Program szkolenia online „Trzymaj formę!”

14.11.2024 r.

Lp.	Godz.	Temat	Prowadzący
1.	9.00 – 9.30	Podsumowanie realizacji programu „Trzymaj formę!” na terenie województwa w latach po pandemicznych.	Magdalena Dusza <i>WSSE Rzeszów</i>
2.	9.30 – 10.15	Zdrowa zbilansowana dieta młodego człowieka.	Edyta Łuszczki <i>Uniwersytet Rzeszowski</i>
3.	10.15 – 10.45	Aktywność fizyczna filarem zdrowego stylu życia.	Jarosław Herbert <i>Uniwersytet Rzeszowski</i>
4.	10.45 – 11.00	Przerwa.	
5.	11.00 – 11.45	Sklepiki szkolne i automaty vendingowe.	Elżbieta Niedźwiedź- Ziobro <i>WSSE Rzeszów</i>
6.	11.45 – 12.15	Suplementy diety – ważne informacje dla konsumentów.	Elżbieta Niedźwiedź- Ziobro <i>WSSE Rzeszów</i>
7.	12.15 – 12.35	Założenia realizacji XVIII edycji ogólnopolskiego programu „Trzymaj formę!” (cele, założenia, materiały edukacyjne, rejestracja do programu).	Magdalena Dusza <i>WSSE Rzeszów</i>
8.	12.35 – 13.00	Wzmocnienie programu „Trzymaj formę!” w roku szkolnym 2024/2025 – konkurs ogólnopolski i wojewódzki.	Joanna Zastawna <i>WSSE Rzeszów</i>