ZDROWIE CZŁOWIEKA

(Plan kursu)

Platforma edukacyjna

Zdobywaj cenną wiedzę bez wychodzenia z domu!

www.astrosalus.pl/kursy-online

Marta Pyrchała-Zarzycka
kursy@astrosalus.pl

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

PLAN OGÓLNY KURSU

1. Czym jest zdrowie. Ruchy prozdrowotne
2. Najważniejsze składniki odżywcze
3. Choroby i problemy wynikające z braku równowagi w diecie
4. Co wpływa na wybór pożywienia
5. Zdrowie i rozwój
6. Zdrowie na świecie

PLAN SZCZEGÓŁOWY KURSU

CZYM JEST ZDROWIE. RUCHY PROZDROWOTNE

Tu poznasz takie tematy, jak:

- czym jest zdrowie,
- zwiększająca się długość życia,
- podstawowa opieka zdrowotna,
- organizacja Zdrowie Dla Wszystkich,
- Ottawska Karta dla Promocji Zdrowia

WYBRANE SKŁADNIKI ODŻYWCZE

W tej lekcji zapoznasz się następującymi tematami:

- węglowodany,

- tłuszcze,
- białka,
- sole mineralne,
- zalecane spożycie substancji odżywczych - RDI,
- indywidualizacja spożycia substancji odżywczych.

CHOROBY I PROBLEMY WYNIKAJĄCE Z BRAKU RÓWNOWAGI W DIECIE

Witaj w kolejnej lekcji. W niej dowiesz się, jakie są problemy i choroby związane z

- wysokim spożyciem tłuszczu,
- wysokim spożyciem cukrów,
- niskim spożyciem błonnika,
- wysokim i niskim spożyciem wapnia,
- zbyt niskim spożyciem żelaza,
- za wysokim spożyciem sodu.

Ponadto poznasz wybrane zagadnienia związane z:

- nadwagą i otyłością,
- chorobami układu sercowo-naczyniowego,
- cukrzycą.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA WYBÓR POŻYWIENIA

W tej lekcji zapoznasz się z czynnikami, które wpływają na wybór pożywienia. Ich zrozumienie jest istotne w przypadku chęci wprowadzenia pozytywnych zmian w diecie.

ZDROWIE I ROZWÓJ

Tu poznasz następujące aspekty:

- co to jest rozwój,
- współzależność różnych aspektów rozwoju,
- mierzenie rozwoju,
- mierzenie wzrostu fizycznego,

- charakterystyka rozwoju,
- podsumowanie rozwoju w różnych okresach życia,
- czynniki dziedziczone i środowiskowe wpływające na rozwój,
- wpływ płci na rozwój,
- odżywianie,
- status socjoekonomiczny,
- zasoby rodzinne i wspólnotowe i ich wpływ na rozwój.

ZDROWIE NA ŚWIECIE

Witaj w kolejnej lekcji dotyczącej zdrowia ogólnego. Tu zapoznasz się z aspektami zdrowia na świecie. Będą to:

- zdrowie na świecie,
- zdrowie w niemowlęctwie,
- zdrowie w dzieciństwie,
- doustna terapia nawadniająca,
- edukacja,
- zdrowie kobiet,
- AIDS.

MATERIAŁY DODATKOWE

O PLATFORMIE EDUKACYJNEJ ASTRO SALUS I NAUCE NA NIEJ

Platforma edukacyjna firmy Astro Salus Education Ltd stworzona przez Martę Pyrchała-Zarzycką jest intuicyjna w obsłudze – wygląda, jak zwykła strona internetowa, a aktywności kursów, jak linki. Wchodzi się w nie poprzez ich kliknięcie.
Platforma znajduje się pod adresem www.astrosalus.pl/kursy-online
Sprawdź, jakie kursy się na niej znajdują. Jest ich wiele i ich liczba stale rośnie! Na pewno znajdziesz coś dla siebie.
Kursy są w różnych opcjach cenowych. Stać i Ciebie!
Są tu też kursy **darmowe**. Aby z nich skorzystać, zarejestruj się na platformie i poczekaj na potwierdzenie rejestracji. Potem możesz się już logować i korzystać z kursów.

Instrukcja rejestracji jest na stronie platformy.

JAK WYGLĄDAJĄ KURSY ONLINE NA PLATFORMIE EDUKACYJNEJ

W kursach Astro Salus znajdziesz aktywności takie, jak:

- aktywności obowiązkowe:

- lekcje,
- zadania,
- quizy,
- gry sprawdzające wiedzę,

- aktywności dodatkowe – jeszcze bardziej poszerzające wiedzę:

- słowniki,
- blogi,
- pliki pdf,
- prezentacje,
- ciekawe linki,
- filmiki,
- głosowania
- i inne aktywności.

Dzięki temu nauka jest jeszcze ciekawsza i pełniejsza.
Zapraszamy.

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	**BLOGI**
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci