

<p>18.07.2017 wtorek godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Nauka zachowania w sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ agresji, namawiania (cukierki, udanie się w niewiadome miejsce) ✓ śledzenia ze strony dorosłego ✓ napadu przez psa ✓ wybuchu w centrum handlowym <p>Nauka zachowania w sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ burzy oraz pożaru ✓ alarmu w szkole ✓ sytuacji kryzysowej – numer 112. Jakie informacje przekazać przez telefon w sytuacji zagrożenia?
<p>19.07.2017 środa godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Przygotowanie do wycieczki</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Przygotowanie do wycieczki – co i jak się pakować do plecaka / co warto wiedzieć przed wyruszeniem w podróż? ✓ Jak się nie zgubić i co zrobić w sytuacji zgubienia się – nauka korzystania z mapy ✓ Nauka składania koszulki w 4 sekundy ✓ Co wchodzi w skład zestawu survivalowego <p>Na wycieczce</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ „Ziiiiimnoooo....” - jak skutecznie chronić organizm przed wyziębieniem? ✓ „Piiiic...” – jak radzić sobie z brakiem wody w sytuacjach skrajnych
<p>20.07.2017 czwartek godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Podstawy pierwszej pomocy</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jak radzić sobie ze skręceniem / złamaniem w sytuacji (nauka stabilizacji w sytuacji braku odpowiedniego sprzętu) ✓ Nauka radzenia sobie z krwawiącą raną (opatrzenie rany, tamowanie krwi) ✓ Zachowanie w sytuacji, gdy widzimy nieprzytomną osobę na ulicy (resuscytacja krążeniowo oddechowa)
<p>25.07.2017 wtorek godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Jak zbudować szałas i rozpalić ognisko – teoria i praktyka</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Omówienie względów bezpieczeństwa związanych z rozpalaniem ognia oraz budowa miejsca na nocleg w lesie <p>Jak określać kierunki świata nie mając kompasu?</p>
<p>26.07.2017 środa godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Elementy samoobrony w systemie GROM Combatives</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jak obronić się przed agresywnym kolegą/koleżanką <p>Zdrowe żywienie – jak prawidłowo odżywiać się, zdrowe żywienie ‘ „śmieciowe jedzenie”</p>
<p>27.07.2017 czwartek godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Nauka zachowania w sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ agresji, namawiania (cukierki, udanie się w niewiadome miejsce) ✓ śledzenia ze strony dorosłego ✓ napadu przez psa ✓ wybuchu w centrum handlowym <p>Nauka zachowania w sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ burzy oraz pożaru ✓ alarmu w szkole ✓ sytuacji kryzysowej – numer 112. Jakie informacje przekazać przez telefon w sytuacji zagrożenia?

<p>01.08.2017 wtorek godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Przygotowanie do wycieczki</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Przygotowanie do wycieczki – co i jak się pakować do plecaka / co warto wiedzieć przed wyruszeniem w podróż? ✓ Jak się nie zgubić i co zrobić w sytuacji zgubienia się – nauka korzystania z mapy ✓ Nauka składania koszulki w 4 sekundy ✓ Co wchodzi w skład zestawu survivalowego <p>Na wycieczce</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ „Ziiiiimnoooo....” - jak skutecznie chronić organizm przed wyziębieniem? ✓ „Piiiić...” – jak radzić sobie z brakiem wody w sytuacjach skrajnych
<p>02.08.2017 środa godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Podstawy pierwszej pomocy</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jak radzić sobie ze skręceniem / złamaniem w sytuacji (nauka stabilizacji w sytuacji braku odpowiedniego sprzętu) ✓ Nauka radzenia sobie z krwawiącą raną (opatrzenie rany, tamowanie krwi) ✓ Zachowanie w sytuacji, gdy widzimy nieprzytomną osobę na ulicy (resuscytacja krążeniowo oddechowa)
<p>03.08.2017 czwartek godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Jak zbudować szałas i rozpalić ognisko – teoria i praktyka</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Omówienie względów bezpieczeństwa związanych z rozpalaniem ognia oraz budowa miejsca na nocleg w lesie <p>Jak określać kierunki świata nie mając kompasu?</p>
<p>08.08.2017 wtorek godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Elementy samoobrony w systemie GROM Combatives</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jak obronić się przed agresywnym kolegą/koleżanką <p>Zdrowe żywienie – jak prawidłowo odżywiać się, zdrowe żywienie ‘ „śmięciowe jedzenie”</p>
<p>09.08.2017 środa godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Nauka zachowania w sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ agresji, namawiania (cukierki, udanie się w niewiadome miejsce) ✓ śledzenia ze strony dorosłego ✓ napadu przez psa ✓ wybuchu w centrum handlowym <p>Nauka zachowania w sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ burzy oraz pożaru ✓ alarmu w szkole ✓ sytuacji kryzysowej – numer 112. Jakie informacje przekazać przez telefon w sytuacji zagrożenia?
<p>10.08.2017 czwartek godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Przygotowanie do wycieczki</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Przygotowanie do wycieczki – co i jak się pakować do plecaka / co warto wiedzieć przed wyruszeniem w podróż? ✓ Jak się nie zgubić i co zrobić w sytuacji zgubienia się – nauka korzystania z mapy ✓ Nauka składania koszulki w 4 sekundy ✓ Co wchodzi w skład zestawu survivalowego <p>Na wycieczce</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ „Ziiiiimnoooo....” - jak skutecznie chronić organizm przed wyziębieniem? ✓ „Piiiić...” – jak radzić sobie z brakiem wody w sytuacjach skrajnych

15.08.2017 wtorek godz. 10.00 – 12.00	Podstawy pierwszej pomocy <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jak radzić sobie ze skręceniem / złamaniem w sytuacji (nauka stabilizacji w sytuacji braku odpowiedniego sprzętu) ✓ Nauka radzenia sobie z krwawiącą raną (opatrzenie rany, tamowanie krwi) ✓ Zachowanie w sytuacji, gdy widzimy nieprzytomną osobę na ulicy (resuscytacja krążeniowo oddechowa)
16.08.2017 środa godz. 10.00 – 12.00	Jak zbudować szałas i rozpalić ognisko – teoria i praktyka <ul style="list-style-type: none"> ✓ Omówienie względów bezpieczeństwa związanych z rozpalaniem ognia oraz budowa miejsca na nocleg w lesie Jak określać kierunki świata nie mając kompasu?
17.08.2017 czwartek godz. 10.00 – 12.00	Elementy samoobrony w systemie GROM Combatives <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jak obronić się przed agresywnym kolegą/koleżanką Zdrowe żywienie – jak prawidłowo odżywiać się, zdrowe żywienie ‘ „śmieciowe jedzenie”
22.08.2017 wtorek godz. 10.00 – 12.00	Nauka zachowania w sytuacji: <ul style="list-style-type: none"> ✓ agresji, namawiania (cukierki, udanie się w niewiadome miejsce) ✓ śledzenia ze strony dorosłego ✓ napadu przez psa ✓ wybuchu w centrum handlowym Nauka zachowania w sytuacji: <ul style="list-style-type: none"> ✓ burzy oraz pożaru ✓ alarmu w szkole ✓ sytuacji kryzysowej – numer 112. Jakie informacje przekazać przez telefon w sytuacji zagrożenia?
23.08.2017 środa godz. 10.00 – 12.00	Przygotowanie do wycieczki <ul style="list-style-type: none"> ✓ Przygotowanie do wycieczki – co i jak się pakować do plecaka / co warto wiedzieć przed wyruszeniem w podróż? ✓ Jak się nie zgubić i co zrobić w sytuacji zgubienia się – nauka korzystania z mapy ✓ Nauka składania koszulki w 4 sekundy ✓ Co wchodzi w skład zestawu survivalowego Na wycieczce <ul style="list-style-type: none"> ✓ „Ziiiiimnoooo....” - jak skutecznie chronić organizm przed wyziębieniem? ✓ „Piiiić...” – jak radzić sobie z brakiem wody w sytuacjach skrajnych
24.08.2017 czwartek godz. 10.00 – 12.00	Podstawy pierwszej pomocy <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jak radzić sobie ze skręceniem / złamaniem w sytuacji (nauka stabilizacji w sytuacji braku odpowiedniego sprzętu) ✓ Nauka radzenia sobie z krwawiącą raną (opatrzenie rany, tamowanie krwi) ✓ Zachowanie w sytuacji, gdy widzimy nieprzytomną osobę na ulicy (resuscytacja krążeniowo oddechowa)
29.08.2017 wtorek godz. 10.00 – 12.00	Jak zbudować szałas i rozpalić ognisko – teoria i praktyka <ul style="list-style-type: none"> ✓ Omówienie względów bezpieczeństwa związanych z rozpalaniem ognia oraz budowa miejsca na nocleg w lesie Jak określać kierunki świata nie mając kompasu?
30.08.2017 środa godz. 10.00 – 12.00	Elementy samoobrony w systemie GROM Combatives <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jak obronić się przed agresywnym kolegą/koleżanką Zdrowe żywienie – jak prawidłowo odżywiać się, zdrowe żywienie ‘ „śmieciowe jedzenie”