

TERVISLIKUD ELUVIISID - KUIDAS TEHA PAREMAID VALIKUID?

Pakume gümnaasiumiõpilastele tasuta koolitust (tegelik hind 500 eurot). Kool maksab õpilase eest tingimusel, et õpilane koolituse lõpetab.

Hind sisaldab:

- Teooriatunde
- Õppematerjale
- Praktilist koolitust

Koolituse sisu:

- Tervisliku toitumise põhitõed
- Igapäevane liikumine ja füüsiline aktiivsus
- Vaimse tervise toetamine ja stressi vähendamise harjutused
- Elustiili muutmine pikaajaliselt

Toimumisaeg ja -koht: 3.–5. detsember 2024, kell 9:00–16:00, Pärnu Tervisepäevade Keskus.
Korraldajad: Eesti Terviseprogramm
Kontakt: info@terviseprogramm.ee, tel: 5555 6789

Täiendav info:

- Koolituse läbimine võrdub ülikoolikursuse läbimisega ja annab **2 ainepunkti**.
- Koolitus hõlmab nii auditoorseid tööd (15 tundi) kui ka iseseisvat tööd (15 tundi), milleks on ülesannete täitmine ja materjalide analüüs.

[illegible]

