



Ruch i zdrowe żywienie w szkole

V edycja

Warszawa 2024

Sylabus szkolenia e-learning

Opracowanie treści szkolenia:

Moduły 1-5 - dr Barbara Wolny, Bożena Jodczyk

Moduł 6 - Jolanta Zawór

Kierownik szkolenia:

Bożena Jodczyk

Wsparcie techniczne

e-kursy@ore.edu.pl

A. Adresaci szkolenia

Szkolenie przeznaczone jest dla pracowników placówek doskonalenia nauczycieli, nauczycieli wychowania fizycznego, nauczycieli prowadzących zajęcia z zakresu edukacji zdrowotnej,

B. Zasady rekrutacji

Zgłoszenia będą przyjmowane przez system rekrutacji ORE

<https://szkolenia.ore.edu.pl>

Po weryfikacji i akceptacji zgłoszeń uczestnicy otrzymają drogą mailową zaproszenia do udziału w kursie wraz z instrukcją logowania na platformie e-learningowej ORE (<https://e-kursy.ore.edu.pl>).

O zakwalifikowaniu decydować będzie spełnienie kryterium dotyczącego zatrudnienia w szkole lub w placówce doskonalenia nauczycieli. Ze względu na specyfikę, kurs nie jest przeznaczony dla pracowników przedszkoli. Rekrutacja jest prowadzona w sposób ciągły od **22 lutego 2024 r. i zakończy się 8 kwietnia 2024 r.**

C. Cele szkolenia

Przygotowanie oraz wspieranie szkół w tworzeniu własnej polityki z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Cele szczegółowe

- Przygotowanie pracowników placówek doskonalenia dyrektorów, szkolnych koordynatorów promocji zdrowia i do podjęcia w szkołach działań dla tworzenia własnej polityki z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

- Podnoszenie kompetencji oraz zwiększenie umiejętności w zakresie diagnozowania, planowania oraz ewaluacji działań podejmowanych w szkołach na bazie modelu szkoły promującej zdrowie.
- Ustalenie etapów prac oraz zakresu działań, jakie szkoły mogą prowadzić w ramach polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej (na podstawie przeprowadzonej diagnozy potrzeb).
- Podniesienie wiedzy uczestników w zakresie profilaktyki nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży.
- Podniesienie wiedzy uczestników w zakresie kształtowania pozytywnego obrazu ciała u dziecka i nastolatka.

D. Organizacja szkolenia

Szkolenie jest bezpłatne. Prowadzone jest metodą e-learningową i ma charakter samokształceniowy. Uczestnicy samodzielnie zapoznają się z proponowaną w ramach programu szkolenia literaturą przedmiotu i mają dostęp do wszystkich materiałów z chwilą rozpoczęcia szkolenia.

W szkoleniu mogą wziąć udział wyłącznie osoby, które wcześniej zapisały się na nie przez platformę <https://szkolenia.ore.edu.pl>

Wszystkie zapisane osoby, które spełnią kryteria otrzymają od kierownika formy doskonalenia instrukcję do logowania wraz z jednorazowym kodem dostępu.

Osoba sprawująca merytoryczną opiekę nad szkoleniem dostępna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-15.00.

Osoby uczestniczące w szkoleniu mogą, w wybranym przez siebie tempie, realizować treści kształcenia i zaliczać testy.

Treści kształcenia podzielono na sześć modułów tematycznych. Każdy moduł zakończony jest krótkim testem, do którego można podejść dowolną liczbę razy. Warunkiem przejścia do następnego modułu jest uzyskanie minimum 70% punktów przewidzianych w zaplanowanym teście.

W ramach szkolenia przeprowadzony zostanie również test końcowy złożony z 20 pytań zamkniętych. Pytania zostały sformułowane w oparciu o prezentację szkolenia. Na rozwiązanie testu przeznaczono 60 minut.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy proszeni są o wypełnienie ankiety ewaluacyjnej.

E. Treści kształcenia

Szkolenie składa się z sześciu modułów:

- Moduł 1. Podstawowe informacje na temat projektu *Ruch i zdrowe żywienie w szkole*.
- Moduł 2. Profilaktyka nadwagi i otyłości – rola i działania szkoły.
- Moduł 3. Zdrowe żywienie w szkole – polityka szkoły.
- Moduł 4. Aktywność fizyczna w szkole – polityka szkoły.
- Moduł 5. Tworzenie polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
- Moduł 6. Kształtowanie pozytywnego obrazu ciała u dziecka i nastolatka.

F. Treści kształcenia w ramach poszczególnych modułów

Moduł 1. Podstawowe informacje na temat projektu *Ruch i zdrowe żywienie w szkole*.

1. *Ruch i zdrowe żywienie w szkole*. Założenia polskiej adaptacji HEPS.
2. Cele projektu *Ruch i zdrowe żywienie w szkole*.
3. Całościowe podejście do zdrowia - założenia i metody pracy szkoły promującej zdrowie.
4. Tworzenie polityki szkoły w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
5. Korzyści dla szkoły z tworzenia polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
6. Informacja na temat podręczników HEPS (cztery podręczniki dostępne na stronie internetowej ORE).

Moduł 2. Profilaktyka nadwagi i otyłości – rola i działania szkoły.

1. Nadwaga i otyłość. Epidemia XXI wieku.
 - Nadwaga i otyłość – wskaźnik BMI, siatki centylowe.
 - Zachowania zdrowotne polskiej młodzieży na tle rówieśników z innych krajów (nadwaga, otyłość; postrzeganie własnego ciała; samoocena zdrowia i zadowolenia z życia; obraz ciała)- na podstawie Raportu HBSC z 2020 r.
2. Przyczyny otyłości u dzieci i młodzieży.
 - Okresy krytyczne dla nadmiernego przyrostu masy ciała.

- Konsekwencje zdrowotne nadwagi i otyłości.
 - Strategie umożliwiające obniżenie nadmiaru masy ciała.
3. Rola i działania szkoły w profilaktyce nadwagi i otyłości
- Wsparcie osób znaczących: rodzice, nauczyciele na podstawie Raportu HBSC z 2020 r.
 - Wsparcie ucznia z nadwagą i otyłością przez wychowawców klas, nauczycieli wychowania fizycznego i pielęgniarkę szkolną.

Moduł 3. Zdrowe żywienie w szkole – polityka szkoły.

1. Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży.
 - Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży.
 - Charakterystyka produktów żywieniowych.
 - Błędy w żywieniu dzieci i młodzieży.
 - Zalecenia żywieniowe 6 + 1 „U” według S. Bergera.
2. Szkoła jako środowisko edukacji zdrowotnej.
Edukacja żywieniowa w szkole.
Organizacja wspólnych drugich śniadań w szkole.
3. Polityka szkoły w zakresie zdrowego żywienia- struktura i działania wspierające.
 - Całościowe podejście do żywienia w szkole - charakterystyka poszczególnych elementów polityki.
4. Tworzenie w szkole całościowej polityki z zakresu żywienia uczniów.
 - Narzędzia do diagnozy stanu wyjściowego szkoły w zakresie zdrowego żywienia.

Moduł 4. Aktywność fizyczna w szkole – polityka szkoły.

1. Aktywność fizyczna uczniów.
2. Korzyści ze zwiększenia aktywności fizycznej w szkole oraz w życiu codziennym.
3. Polityka szkoły w zakresie całościowego podejścia do aktywności fizycznej w szkole – struktura i działania wspierające.
4. Narzędzia do diagnozy stanu wyjściowego szkoły w zakresie aktywności fizycznej

Moduł 5. Tworzenie polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

1. Program *Ruch i zdrowe żywienie* w szkole promującej zdrowie
2. Specyfika szkoły promującej zdrowie - to co ją odróżnia od szkoły tradycyjnej
3. Program *Ruch i zdrowe żywienie* w szkole integralnym elementem szkoły promującej zdrowie
4. Działania promocji zdrowia dla poprawy zdrowia dzieci i młodzieży

5. Całościowa polityka szkoły w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
6. Zasady wdrażania programu *Ruch i zdrowe żywienie w szkole*

Moduł 6. Kształtowanie pozytywnego wizerunku ciała u dziecka i nastolatka

1. Obraz ciała i kształtujące go czynniki.
2. Zaburzenia związane z postrzeganiem własnego ciała.
3. Sposoby wspierania świadomego i radosnego bycia w ciele.

G. Efekty:

Aktywny udział w szkoleniu umożliwi wprowadzenie uczestników we wszystkie zagadnienia związane z

1. Przygotowaniem oraz wspieraniem szkół w tworzeniu własnej polityki z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
2. Profilaktyką nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży w szkole.
3. Kształtowaniem pozytywnego obrazu ciała u dziecka i nastolatka.

H. Kryteria oceniania i warunki ukończenia szkolenia:

Każdy moduł tematyczny kończy się testem sprawdzającym. Uzyskanie minimum 70% punktów z zadania umożliwia przejście do kolejnego modułu. Informację zwrotną o zaliczeniu uczestnicy otrzymają poprzez platformę e-learningową natychmiast po wykonaniu zadania.

Osoby uczestniczące w kursie otrzymują również, na zakończenie kursu, do wypełnienia test wiedzy składający się z 20 pytań. Na rozwiązanie testu przeznaczono 60 minut.

Aby uzyskać zaświadczenie ORE o ukończeniu formy doskonalenia zawodowego, należy do dnia **15 kwietnia 2024 r.** (do godziny 23.59) zaliczyć test końcowy, uzyskując co najmniej 40 z 60 punktów.

I. Czas trwania szkolenia

Szkolenie realizowane będzie od **29 lutego 2024 r. do 15 kwietnia 2024 r.**

Po tym terminie zostaną zamieszczone zaświadczenia dla uczestników spełniających warunki zaliczenia. Będą one do samodzielnego pobrania.

Osoby uczestniczące w szkoleniu mogą w wybranym przez siebie tempie realizować treści kształcenia oraz rozwiązać test końcowy.

Orientacyjny czas przewidziany na pracę własną osób biorących udział w kursie to 30 godzin dydaktycznych (realizacja każdego z 6 modułów oraz czas przeznaczony na zapoznanie się z zamieszczonymi materiałami).

J. Wsparcie w trakcie szkolenia

Odpowiedzi merytorycznych związanych z realizacją treści prezentowanych na platformie udziela: Bożena Jodczyk

Kontakt mailowy: bozena.jodczyk@ore.edu.pl

Odpowiedzi na pytania dotyczące działania platformy i wsparcie techniczne w posługiwaniu się narzędziem, kontakt mailowy: e-kursy@ore.edu.pl

K. Narzędzia stosowane podczas szkolenia:

1. **Komunikacja:** platforma Moodle, poczta elektroniczna.
2. **Informacja:** Przeglądarka internetowa – Google Chrome lub Microsoft Edge