

## PROGRAM RAMOWY

### „Ruch i zdrowe żywienie w szkole”

(Healthy Eating and Physical Activity in Schools – HEPS)

Centrum Szkoleniowe ORE w Sulejówku, 10–11 kwietnia 2019 r.

#### I dzień – 10 kwietnia 2019 r. (środa)

Godziny	Punkty programu
12.00 – 12.45	<b>OBIAD</b>
12.45 – 13.30	Otwarcie szkolenia, powitanie, przedstawienie celów Informacja o programie HEPS
13.30 – 15.00	Omówienie pakietu szkolnego HEPS Analiza narzędzi do diagnozy stanu wyjściowego w zakresie żywienia i aktywności fizycznej
15.00 – 15.30	<b>PRZERWA KAWOWA</b>
15.30 – 16.15	Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży – skala zjawiska Profilaktyka nadwagi i otyłości – rola i działania szkoły
16.15 – 17.00	Zdrowe żywienie w szkole – podejście całościowe – polityka szkoły
17.00 – 17.15	<b>PRZERWA</b>
17.15 – 18.00	Aktywność fizyczna w szkole – podejście całościowe – polityka szkoły
18.00 – 18.45	Etapy wdrażania programu w szkole
18.45	<b>KOLACJA</b>

## II dzień – 11 kwietnia 2019 r. (czwartek)

Godziny	Punkty programu
8.00 – 8.30	<b>ŚNIADANIE</b>
8.30 – 10.30	Kształtowanie pozytywnego wizerunku ciała u dzieci. Czego nie robić, ucząc o odżywianiu i jego zaburzeniach?
10.30 – 11.00	<b>PRZERWA KAWOWA</b>
11.00 – 12.30	Planowanie działań szkoły zgodnie z koncepcją pracy Szkoły Promującej Zdrowie
12.30 – 13.00	Omówienie dalszych zasad współpracy szkół z ORE. Dyskusja Ewaluacja, podsumowanie, zakończenie szkolenia
13.00	<b>OBIAD</b>