



Edukacja zdrowotna w szkole

Warszawa 2020

Sylabus

opracowanie treści szkolenia:

Anna Rogacka

opieka merytoryczna:

Valentina Todorovska- Sokołowska, Bożena Jodczyk

Wsparcie techniczne

Dariusz Kwiecień

A. Adresaci szkolenia

Szkolenie przeznaczone jest dla nauczycieli wychowania fizycznego i nauczycieli innych przedmiotów prowadzących zajęcia z edukacji zdrowotnej.

B. Zasady rekrutacji

Zgłoszenia będą przyjmowane przez system rekrutacji ORE – www.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 (www.e-kursy.ore.edu.pl).

O zakwalifikowaniu decydować będzie spełnienie kryterium dotyczącego zatrudnienia w szkole. Rekrutacja jest prowadzona w sposób ciągły od 23.07.2020 r i zakończy się 24.08.2020 r.

C. Cele szkolenia

1. Doskonalenie zawodowe nauczycieli wychowania fizycznego i nauczycieli innych przedmiotów prowadzących zajęcia z edukacji zdrowotnej.
2. Podniesienie kompetencji uczestników kursu w zakresie ograniczania występowania nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży.

D. Organizacja szkolenia

Szkolenie 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 www.szkolenia.ore.edu.pl Wszystkie zapisane osoby, które spełnią kryteria otrzymają od kierownika formy doskonalenia instrukcję do logowania wraz z jednorazowym kodem dostępu.

Osoby sprawujące merytoryczną opiekę nad szkoleniem dostępne są od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-15.30.

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

Treści kształcenia podzielono na trzy moduły tematyczne. 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. Test jest testem wielokrotnego wyboru, co oznacza, że w każdym pytaniu jedna, dwie lub kilka odpowiedzi mogą być prawidłowe. Na rozwiązanie testu przeznaczono 60 minut. Do testu można podejść trzykrotnie. Trzecia nieudana próba rozwiązania testu końcowego będzie skutkować niezaliczeniem szkolenia.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy proszeni są o wypełnienie ankiety ewaluacyjnej.

E. Treści kształcenia

1. Edukacja zdrowotna w szkole.
2. Zachowania zdrowotne - aktywność fizyczna.
3. Zachowania zdrowotne - zdrowe żywienie.

F. Treści kształcenia w ramach poszczególnych modułów

Moduł 1. Edukacja zdrowotna w szkole

1. Zdrowie i czynniki je warunkujące:
 - Zdrowie jako wartość – holistyczne podejście do zdrowia;
 - Promocja zdrowia a edukacja zdrowotna;
 - Rola szkoły w realizacji edukacji zdrowotnej.
2. Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym oraz w innych przedmiotach podstawy programowej.
3. Związek edukacji zdrowotnej z programem wychowawczo-profilaktycznym szkoły.

4. Kształtowanie umiejętności w zakresie metodyki realizacji edukacji zdrowotnej w szkole, w tym również na zajęciach wychowania fizycznego:
 - Diagnozowanie potrzeb uczniów, planowanie i ewaluacja w edukacji zdrowotnej stosowanie metod aktywizujących i interaktywnych;
 - Współpraca w realizacji edukacji zdrowotnej w szkole; szukanie sojuszników; czynniki sprzyjające efektywności edukacji zdrowotnej.

Moduł 2. Zachowania zdrowotne - aktywność fizyczna

1. Aktywność fizyczna – podstawowe pojęcia.
2. Pomiar aktywności fizycznej.
3. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla zdrowia dzieci i młodzieży.
4. Aktywność fizyczna wśród dzieci i młodzieży w świetle badań.
5. Trendy w zakresie uczestnictwa dzieci i młodzieży w aktywności fizycznej.
6. Wychowanie fizyczne edukacją do zwiększania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.
7. Diagnoza stanu wyjściowego w zakresie aktywności fizycznej w szkole.
8. Aktywność fizyczna w szkole, na różnych etapach edukacyjnych – zapobieganie nadwadze i otyłości.

Moduł 3. Zachowania zdrowotne - Zdrowe żywienie

1. Definicja pojęcia „zdrowe żywienie”.
2. Zasady prawidłowego żywienia.
3. Wybory żywieniowe.
4. Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży w świetle badań.
5. Diagnoza stanu wyjściowego w zakresie żywienia w szkole.
6. Postrzeganie dziecka z nadwagą lub otyłością w społeczności szkolnej.
7. Kształtowanie pozytywnego wizerunku własnego ciała u dzieci i młodzieży.
8. Zdrowe żywienie w szkole – zapobieganie nadwadze i otyłości.

G. Efekty:

Po ukończeniu szkolenia osoba uczestnicząca w kursie będzie posiadać wiedzę w zakresie:

1. Kluczowych pojęć z obszaru edukacji zdrowotnej.
2. Aktywności i zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w szkole.
3. Profilaktyki nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży w szkole.

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. Do testu można podejść trzykrotnie. Trzecia nieudana próba rozwiązania testu końcowego będzie skutkować niezaliczeniem szkolenia.

Aby uzyskać zaświadczenie ORE o ukończeniu formy doskonalenia zawodowego, należy do dnia 31.08.2020 r. (do godziny 23.55):

- zaliczyć test końcowy, uzyskując co najmniej 40 z 60 punktów.

I. Czas trwania szkolenia

Szkolenie realizowane będzie od 23 lipca do 31 sierpnia 2020 r. Po tym terminie zostaną zamieszczone zaświadczenia dla uczestników spełniających warunki zaliczenia, które będą do samodzielnego pobrania.

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

Orientacyjny czas przewidziany na pracę własną osób biorących udział w kursie to 30 godzin dydaktycznych (realizacja każdego z trzech 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, Valentina Todorovska-Sokołowska

Kontakt mailowy: bozena.jodczyk@ore.edu.pl, valentina.todorovska@ore.edu.pl

Odpowiedzi na pytania dotyczące działania platformy i wsparcie techniczne w posługiwaniu się narzędziem udziela:

Dariusz Kwiecień: kontakt mailowy: e-kursy@ore.edu.pl

K. Narzędzia stosowane podczas szkolenia:

1. **Komunikacja:** platforma Moodle, edytor tekstu (np. MS Word), poczta elektroniczna.
2. **Informacja:** Przeglądarka internetowa – zalecana Mozilla Firefox, Google Chrome
3. **Prezentacja:** edytor prezentacji (np. MS PowerPoint), zainstalowana wtyczka Adobe Flash Player.