



Ruch i zdrowe żywienie w szkole

IV edycja

Warszawa 2023

Sylabus szkolenia e-learning

Opracowanie treści szkolenia:

Moduły 1-5 - dr Barbara Wolny

Moduł 6 - Jolanta Zawór

Kierownik szkolenia:

Bożena Jodczyk

Wsparcie techniczne

e-kursy@ore.edu.pl

A. Adresaci szkolenia

Szkolenie przeznaczone jest dla dyrektorów szkół, szkolnych koordynatorów promocji zdrowia, pracowników placówek doskonalenia nauczycieli.

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. Rekrutacja jest prowadzona w sposób ciągły od **11 kwietnia 2023 r** i **zakończy się 26 maja 2023 r.**

C. Cele szkolenia

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

Cele szczegółowe

- Przygotowanie dyrektorów, szkolnych koordynatorów promocji zdrowia i pracowników placówek doskonalenia 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 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 8.00 -15.30.

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. Test jest jednokrotnego wyboru. 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. Geneza projektu Healthy Eating and Physical Activity in Schools (HEPS). Założenia polskiej adaptacji HEPS pod nazwą *Ruch i zdrowe żywienie w szkole*.
2. Cele projektu *Ruch i zdrowe żywienie w szkole*.
3. Całościowe podejście do zdrowia - założenia i metody pracy szkoły promującej zdrowie.
4. Czynniki warunkujące tworzenie w szkołach polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
5. Korzyści dla szkoły z tworzenia polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej oraz oczekiwane efekty.
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. Ujęcie teoretyczne.
 - Nadwaga i otyłość – metody oceny stopnia otyłości.
 - Raport HBSC z 2020 r. *Zachowania zdrowotne polskiej młodzieży na tle rówieśników z 43 krajów* (nadwaga, otyłość; postrzeganie własnego ciała; samoocena zdrowia i zadowolenia z życia; obraz ciała).
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.
- 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.
- Potrzeby żywieniowe dzieci i młodzieży - „Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej”.
- Charakterystyka (krótka) produktów żywieniowych.
- Zasady zdrowego odżywiania.
- Błędy w żywieniu dzieci i młodzieży.
2. Szkoła jako środowisko edukacji zdrowotnej.
- Edukacja żywieniowa w szkole.
- Organizacja wspólnych drugich śniadań w szkole.
3. Polityka szkoły w zakresie zdrowego żywienia.
- Całościowe podejście do żywienia w szkole - charakterystyka poszczególnych elementów polityki.
4. Jak tworzyć w szkole całościową politykę z zakresu żywienia uczniów?
- Narzędzia do diagnozy stanu wyjściowego szkoły w zakresie zdrowego żywienia.
- Struktura i działania wspierające wdrażanie polityki szkoły w zakresie zdrowego żywienia.
- Przykładowe obszary i tematyka polityki szkoły.

Moduł 4. Aktywność fizyczna w szkole – polityka szkoły.

1. Podstawowe pojęcia, rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej uczniów.
2. Polityka szkoły w zakresie całościowego podejścia do aktywności fizycznej w szkole.
3. Korzyści ze zwiększenia aktywności fizycznej w szkole i w życiu codziennym.
4. Analiza narzędzi diagnostycznych z zakresu aktywności fizycznej w szkole, które zostały zaadaptowane na potrzeby projektu *Ruch i zdrowe żywienie w szkole*.

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

1. Etapy wdrażania projektu *Ruch i zdrowe żywienie w szkole* na podstawie modelu pracy szkoły promującej zdrowie.
2. Planowanie pracy na podstawie wybranego / zdiagnozowanego problemu - plan działań.

3. Zasady wdrażania projektu *Ruch i zdrowe żywienie w szkole*.
4. Wyniki badań pilotażowych przeprowadzonych w wybranych szkołach na temat realizacji ww. projektu.

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 **31 maja 2023 r.** (do godziny 23.59) zaliczyć test końcowy, uzyskując co najmniej 40 z 60 punktów.

I. Czas trwania szkolenia

Szkolenie realizowane będzie od **24 kwietnia 2023 r. do 31 maja 2023 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, 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