



## **Edukacja zdrowotna w szkole. Edycja IV**

**Warszawa 2023**

# Sylabus

## **opracowanie treści szkolenia:**

Anna Rogacka

## **opieka merytoryczna:**

Bożena Jodczyk

## **wsparcie techniczne**

e-kursy@ore.edu.pl

### **A. Adresaci szkolenia**

Szkolenie przeznaczone jest dla nauczycieli wychowania fizycznego i nauczycieli innych przedmiotów prowadzących zajęcia z edukacji zdrowotnej, z uwzględnieniem zróżnicowania potrzeb edukacyjnych i rozwojowych uczniów .

### **B. Zasady rekrutacji**

Zgłoszenia będą przyjmowane przez system rekrutacji ORE –

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

W szkoleniu mogą wziąć udział wyłącznie osoby, które wcześniej zapisały się na nie przez platformę <https://szkolenia.ore.edu.pl> oraz nie brały udziału w żadnej edycji szkolenia. Wszystkie zapisane osoby, które spełnią kryteria otrzymają od kierownika formy doskonalenia instrukcję do logowania wraz z jednorazowym kodem dostępu.

Rekrutacja jest prowadzona w sposób ciągły od **12.07.2023 r.** i zakończy się **18.08.2023 r.**

### **C. Cele szkolenia**

1. Doskonalenie kompetencji nauczycieli w obszarze ograniczania występowania nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży z uwzględnieniem zróżnicowania ich potrzeb edukacyjnych i rozwojowych.
2. Zwiększenie wiedzy uczestników kursu w zakresie możliwości ograniczania występowania nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży w tym ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i rozwojowymi.

## 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.

Osoby sprawujące merytoryczną opiekę nad szkoleniem dostępne są od poniedziałku do piątku w godzinach 7.15. -15.15.

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.

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 z uwzględnieniem zróżnicowania potrzeb edukacyjnych i rozwojowych dzieci i uczniów.
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/rozpoznanie zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych i rozwojowych dzieci i uczniów w zakresie edukacji zdrowotnej;
  - planowanie, organizacja i ewaluacja edukacji zdrowotnej z wykorzystaniem innowacyjnych metod aktywizujących i interaktywnych;
  - współpraca na rzecz realizacji edukacji zdrowotnej w szkole (zaangażowanie członków rady pedagogicznej szkoły i środowiska lokalnego, w tym instytucji działających w przedmiotowej sprawie -z resortu edukacji, zdrowia, pomocy społecznej);
  - czynniki sprzyjające podnoszeniu efektywności i jakości edukacji zdrowotnej w szkole.
5. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną.

### **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 z uwzględnieniem ich zróżnicowanych potrzeb rozwojowych.
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 obrazu ciała u dziecka i nastolatka.
8. Zdrowe żywienie w szkole – zapobieganie nadwadze i otyłości dzieci i młodzieży z uwzględnieniem ich zróżnicowanych potrzeb rozwojowych.

### 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, w tym ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi i rozwojowymi.
3. Profilaktyki nadwagi i otyłości wszystkich 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.

Aby uzyskać zaświadczenie ORE o ukończeniu formy doskonalenia zawodowego, należy do dnia 23.08.2023 r. (do godziny 23.59) zaliczyć test końcowy, uzyskując co najmniej 40 z 60 punktów.

### I. Czas trwania szkolenia

Szkolenie realizowane będzie **od 20 lipca do 23 sierpnia 2023 r.** Po tym terminie zostaną zamieszczone zaświadczenia dla uczestników spełniających warunki zaliczenia, które będą do samodzielnego pobrania.

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,

Kontakt mailowy: [bożena.jodczyk@ore.edu.pl](mailto:bożena.jodczyk@ore.edu.pl),

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

kontakt mailowy: [e-kursy@ore.edu.pl](mailto:e-kursy@ore.edu.pl)

## K. Narzędzia stosowane podczas szkolenia:

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