

HARMONOGRAM
ZAOPIEKOWANY NAUCZYCIEL, BEZPIECZNY UCZEŃ

ORGANIZATOR: Wydział Wychowania, Profilaktyki, Promocji Zdrowia, Resocjalizacji i Socjoterapii
TERMIN: 19 października 2026 r. (poniedziałek)
MIEJSCE: Centrum Szkoleniowe ORE w Sulejówku,
ul. Ignacego Jana Paderewskiego 77

PROGRAM	
19.10.2026 r. (poniedziałek)	
9.30–10.00	Rejestracja uczestników
	Prowadzenie szkolenia – Iwona Chorek, Angelika Skowera-Mazur
10.00–10.15	Otwarcie szkolenia: - Mariusz Biniewski, dyrektor Ośrodka Rozwoju Edukacji w Warszawie; - Dariusz Skowera, prezes zarządu Kolmed Clinic for Men Sp. z o.o.
10.15–11.30	Sesja I Edukacja w zakresie zdrowego odżywiania. Zbilansowany posiłek dla przedstawicieli oświaty: - Hubert Maciejewski, student prawa i uczestnik 15. edycji programu <i>MasterChef</i>; - Katarzyna Ciechorska, analityczka biznesowa i menedżerka projektów AI oraz uczestniczka 15. edycji programu <i>MasterChef</i>; - Angelika Wiśniewska, ekspertka ORE. <i>Live cooking:</i> Hubert Maciejewski, Katarzyna Ciechorska.
11.30–12.15	Sesja II Profilaktyka zdrowotna i odporność psychiczna kadry pedagogicznej: - dr hab. n. med. Daniel Śliż, współzałożyciel i prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia, specjalista chorób wewnętrznych i zdrowia publicznego, nauczyciel akademicki; - Marta Koch-Kozioł, ekspertka ORE; - lek. Marcin Zarzycki, specjalista psychiatrii, ekspert Kolmed Clinic for Men.
12.15–12.30	Przerwa kawowa
12.30–13.15	Sesja III Zdrowie fizyczne, profilaktyka i ergonomia. Top 5 rzeczy, które nauczyciel może zrobić dla swojego zdrowia: - dr hab. n. med. Daniel Śliż, współzałożyciel i prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia, specjalista chorób wewnętrznych i zdrowia publicznego, nauczyciel akademicki; - lek. Marcin Zarzycki, specjalista psychiatrii, ekspert Kolmed Clinic for Men.

13.15–13.45	Sesja IV Praktyczne warsztaty ruchowe „Trzy minuty dla kręgosłupa i głowy”: • Marcin Krzesiński, fizjoterapeuta, trener personalny medyczny, ekspert Kolmed Clinic for Men; • Weronika Kaczor, fizjoterapeutka, osteopatką, ekspertka Kolmed Clinic for Men.
13.45–14.15	Sesja V Warsztaty pracy z listą kontrolną „Karta Zdrowia Nauczyciela” Eksperci Kolmed Clinic for Men Sp. z o.o.
14.00–14.15	Podsumowanie wydarzenia: • Mariusz Biniewski, dyrektor Ośrodka Rozwoju Edukacji w Warszawie; • Dariusz Skowera, prezes zarządu Kolmed Clinic for Men Sp. z o.o.
14.15	Obiad
Adresaci:	Kadra systemu oświaty, m.in. przedstawiciele kuratoriów oświaty, dyrektorzy szkół, nauczyciele, pedagodzy, psychologowie, pracownicy PDN, pracownicy MOW i MOS.
Czas trwania:	5 godzin dydaktycznych
Termin:	19 października 2026 r.
Miejsce:	Centrum Szkoleniowe ORE w Sulejówku