

## REGULAMIN PROJEKTU

"Koszyk Edukacyjny" jest kolejnym projektem prozdrowotnym, który jest dedykowany dla nauczycieli, rodziców oraz uczniów. Jest to bezpłatny modułowy system szkoleń przygotowany przez interdyscyplinarny zespół specjalistów (lekarz, dietetyk, psycholog, specjalista zdrowia publicznego, specjalista kultury fizycznej). Projekt ma za zadanie wspierać placówki oświatowe w budowaniu potencjału zdrowotnego, nagradzać je za dotychczasowe działania oraz zachęcać dzieci i dorosłych do podejmowania działań na rzecz zdrowia swojego i innych.

Do projektu "Koszyka Edukacyjnego" mogą przystąpić placówki oświatowe, które spełniają następujące kryteria:

- uzyskanie co najmniej 60% frekwencji w badaniach przesiewowych dzieci z przedszkoli i szkół podstawowych, realizowanych w ramach miejskiego programu "Zdrowe Życie Twojego Dziecka" w Ośrodku Promocji Zdrowia w Gdańsku (ul Kołobrzeska 61),
- uzyskanie co najmniej 60% frekwencji w badaniach przesiewowych dzieci uczęszczających do szkół gimnazjalnych, realizowanych w ramach miejskiego programu "6-10-14 dla Zdrowia".

Placówka oświatowa, która spełnia powyższe wymagania może skorzystać maksymalnie z trzech bezpłatnych, dowolnie wybranych szkoleń. Poniżej przedstawiamy propozycje tematów.

## TEMATY DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

<b>Moduł 1</b>	<b>ZDROWIE PUBLICZNE</b>
<b>Moduł 1.1</b>	<b>Obszary realizacji działań na rzecz zdrowia uczniów we współpracy z innymi gdańskimi organizacjami</b>
<b>Grupa docelowa</b>	Dyrekcja i nauczyciele gdańskich szkół podstawowych
<b>Czas trwania szkolenia</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<b>Aleksandra Gac</b> specjalista zdrowia publicznego oraz zarządzania, absolwenta Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego i Politechniki Gdańskiej, pracownik w biurze Programu "6-10-14 dla Zdrowia" oraz koordynator projektów o tematyce zdrowotnej w Polskim Towarzystwie Programów Zdrowotnych
<b>Forma</b>	Wykład
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identyfikowanie organizacji działających na rzecz zdrowia gdańskich dzieci oraz zakres ich aktywności</li> <li>• uzyskanie danych kontaktowych do tych organizacji oraz identyfikacja osób odpowiedzialnych za współpracę ze szkołami</li> <li>• uzyskanie wiedzy na temat pól potencjalnej współpracy z tymi organizacjami</li> </ul>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły.</li> <li>2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej</li> <li>3.Szkolenie realizowane jest bezpłatnie</li> <li>4.Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.</li> </ol>
<b>Warunki</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</li> <li>2.Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</li> <li>3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%).</li> <li>4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 2 modułów szkoleniowych.</li> </ol>
<b>Moduł 2</b>	<b>POSTAWA CIAŁA</b>
<b>Moduł 2.1</b>	Holistyczne spojrzenie na proces kształtowania się prawidłowej postawy u dzieci w wieku szkolnym
<b>Grupa docelowa</b>	Rodzice i opiekunowie
<b>Czas trwania szkolenia</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<b>Lek. med. Małgorzata Skorupska</b>  absolwentka Akademii Medycznej w Gdańsku, lekarz w OPZiSDz z wieloletnim praktycznym doświadczeniem w badaniu i ocenie postawy ciała dzieci i młodzieży

<b>Forma</b>	Wykład
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik po odbyłym szkoleniu zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• co to jest postawa ciała</li> <li>• co może rodzica zaniepokoić</li> <li>• jak stworzyć najlepsze warunki do kształtowania się prawidłowej postawy ciała u dziecka (czynniki i zachowania mające wpływ na ten proces)</li> </ul>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<p>1.Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły. 2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej 3.Szkolenie realizowane jest bezpłatnie 4.Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.</p>
<b>Warunki</b>	<p>1.Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny). 2.Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób. 3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%). 4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 2 modułów szkoleniowych.</p>
<b>Moduł 3</b>	<b>AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</b>
<b>Moduł 3.1</b>	<b>Rola aktywności fizycznej w wieku rozwojowym</b>
<b>Grupa docelowa</b>	Rodzice / Rada pedagogiczna
<b>Czas trwania szkolenia</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<p><b>Aleksandra Niedzielska</b></p> <p>dr nauk o kulturze fizycznej. Pracownik Ośrodka Promocji Zdrowia w Gdańsku. Członek Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością . Współautorka publikacji naukowych z zakresu rozwoju somatycznego i motorycznego dzieci i młodzieży oraz profilaktyki i promocji zdrowia.</p>
<b>Forma</b>	Zajęcia seminaryjne (wykład)
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik po odbyłym szkoleniu zna i rozumie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wielowymiarowe korzyści wpływające z systematycznej aktywności fizycznej</li> <li>2. Skutki braku lub niedostatku aktywności fizycznej</li> <li>3. Rola/ranga lekcji wychowania fizycznego w kształtowaniu pozytywnych postaw zdrowotnych</li> <li>4. Wspólny front w tworzeniu warunków do aktywności fizycznej</li> </ol>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<p>1.Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły. 2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej 3.Szkolenie realizowane jest bezpłatnie</p>

	4. Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.
<b>Warunki</b>	<p>1. Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</p> <p>2. Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</p> <p>3. Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>4. W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
<b>Moduł 3.2</b>	<b>Rola rodziny i rówieśników w rozwoju motorycznym dziecka w okresie wczesnoszkolnym - powrót na podwórko</b>
<b>Grupa docelowa</b>	Rodzice i opiekunowie dzieci
<b>Czas trwania szkolenia</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<b>Joanna Podoska</b>  fizjoterapeutka, licencjonowany i doświadczony instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością nowoczesne formy gimnastyki, wieloletni pracownik OPZiSDz, promotor zdrowia.
<b>Forma</b>	Zajęcia seminaryjne (wykład)
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik po odbytych szkoleniach zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Znaczenie naturalnej dziecięcej ruchliwości</li> <li>• Rolę, jaką w rozwoju dziecka pełni zabawa w grupie</li> <li>• w kontekście społecznym i emocjonalnym.</li> <li>• Wielofunkcyjność aktywności fizycznej.</li> <li>• Pojęcie „treningu funkcjonalnego”</li> </ul> <p>Korzyści płynące z aktywności rodzinnej i w grupach rówieśniczych.</p>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<p>1. Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły.</p> <p>2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej</p> <p>3. Szkolenie realizowane jest bezpłatnie</p> <p>4. Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.</p>
<b>Warunki</b>	<p>1. Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</p> <p>2. Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</p> <p>3. Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>4. W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>

<b>Moduł 3.3</b>	<b>Moja Droga do Zdrowia</b>
<b>Grupa docelowa</b>	Dzieci klas 0 - 3 szkoły podstawowej
<b>Osoby prowadzące</b>	Joanna Podoska - fizjoterapeutka, licencjonowany i doświadczony instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością nowoczesne formy gimnastyki, wieloletni pracownik OPZiSDz, promotor zdrowia.
<b>Forma</b>	warsztat
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pojęcie zdrowia w ujęciu holistycznym</li> <li>• zachowania korzystne i niekorzystne dla zdrowia</li> <li>• Jest przygotowane do podejmowania właściwych działań prozdrowotnych</li> </ul>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły.</li> <li>2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej</li> <li>3.Szkolenie realizowane jest bezpłatnie</li> <li>4.Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.</li> </ol>
<b>Warunki</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</li> <li>2.Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</li> <li>3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%).</li> <li>4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</li> </ol>
<b>Moduł 3.4</b>	<b>Dziecko nie jest miniaturą dorosłego człowieka</b>
<b>Grupa docelowa</b>	Uczniowie gdańskich szkół podstawowych
<b>Osoby prowadzące</b>	<b>Marcin Łuszczuk</b>
<b>Forma</b>	warsztat
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uwarunkowania fizjologiczne reakcji organizmu dziecka na wysiłek fizyczny</li> <li>• potrzebę uzupełnienia Piramidy Zdrowego Żywienia odpowiednią aktywnością fizyczną</li> </ul>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły.</li> <li>2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej</li> <li>3.Szkolenie realizowane jest bezpłatnie</li> <li>4.Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.</li> </ol>
<b>Warunki</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</li> <li>2.Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie</li> </ol>

	<p>min. 10 osób.</p> <p>3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
<b>Moduł 4</b>	<b>DIETETYKA</b>
<b>Moduł 4.1</b>	<b>Żywnościowe inwestycje, czyli jak żywienie wpływa na ucznia</b>
<b>Grupa docelowa</b>	Rodzice i opiekunowie
<b>Czas trwania szkolenia</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<b>Mgr Natalia Rykowska</b>  dietetyk, szkoleniowiec, absolwentka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, pracownik Ośrodka Promocji Zdrowia oraz Centrum Medycznego Medycyny Rodzinnej Grupy LuxMed, propagator zdrowego stylu życia
<b>Forma</b>	Wykład
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podstawowe zasady komponowania zdrowych posiłków,</li> <li>• wpływ spożywanych posiłków na zachowania dzieci w szkole, potrzebę wdrażania prozdrowotnych zachowań żywieniowych u dzieci.</li> </ul>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<p>1.Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły.</p> <p>2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej</p> <p>3.Szkolenie realizowane jest bezpłatnie</p> <p>4.Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.</p>
<b>Warunki</b>	<p>1.Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</p> <p>2.Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</p> <p>3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
<b>Moduł 4.2</b>	<b>Mechanizmy motywacyjno - kształtujące nawyki żywieniowe dziecka.</b>
<b>Grupa docelowa</b>	Rodzice i opiekunowie
<b>Czas trwania szkolenia</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<b>mgr Urszula Karczewska</b>  absolwentka dietetyki Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Uczestniczka licznych konferencji

	naukowych z dziedziny dietetyki i medycyny. Obecnie dietetyk w Ośrodku Promocji Zdrowia i Sprawności Dziecka w Gdańsku.
<b>Forma</b>	Wykład
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik po odbytym szkoleniu zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• czynniki kształtujące nawyki żywieniowe dziecka;</li> <li>• sposoby motywowania dziecka do podejmowania zdrowych wyborów żywieniowych;</li> <li>• techniki wprowadzania zmian w sposobie odżywiania dziecka;</li> </ul>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<p>1.Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły. 2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej 3.Szkolenie realizowane jest bezpłatnie 4.Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
<b>Warunki</b>	<p>1.Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny). 2.Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób. 3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%). 4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 2 modułów szkoleniowych.</p>
<b>Moduł 4.3</b>	<b>Dieta młodego sportowca</b>
<b>Grupa docelowa</b>	Rodzice i opiekunowie dzieci o zwiększonej aktywności fizycznej
<b>Czas trwania szkolenia</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<p><b>Mgr Edyta Dutkiewicz</b></p> <p>dietetyk, psychodietetyk, psycholog ze specjalnością kliniczną, Absolwentka Dietetyki Uniwersytetu Medycznego oraz Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej na kierunku Psychologii Klinicznej w Warszawie, a także studiów podyplomowych z Psychodietetyki oraz Psychologii Klinicznej na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym, uczestniczka licznych konferencji i szkoleń dotyczących zarówno pomocy psychologicznej jak i dietetycznej.</p>
<b>Forma</b>	Wykład
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czym jest dieta i odżywianie</li> <li>• Skąd ciało czerpie energię</li> <li>• Jak dostosować dietę do potrzeb aktywności fizycznej</li> <li>• Model piramidy zdrowego wyboru w odniesieniu do osób aktywnych fizycznie</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaka jest rola makroskładników w diecie- węglowodany, białka i tłuszcze. Ich dobre i złe źródła.</li> <li>• Witaminy i minerały- dlaczego ich potrzebujemy i jak je dostarczać w diecie</li> <li>• Nawadnianie organizmu- dlaczego jest istotne, jak postępować w praktyce</li> <li>• Posiłki przed i po treningowe- różnica w praktyce</li> </ul>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły.</li> <li>2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej</li> <li>3.Szkolenie realizowane jest bezpłatnie</li> <li>4.Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.</li> </ol>
<b>Warunki</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</li> <li>2.Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</li> <li>3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%).</li> <li>4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</li> </ol>
<b>Moduł 4.4</b>	<b>Szkoła – miejsce sprzyjające zdrowemu odżywianiu</b>
<b>Grupa docelowa</b>	Dyrekcja i Nauczyciele gdańskich szkół podstawowych
<b>Czas trwania</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<b>Mgr Natalia Rykowska</b>  dietetyk, szkoleniowiec, absolwentka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, pracownik Ośrodka Promocji Zdrowia oraz Centrum Medycznego Medycyny Rodzinnej Grupy LuxMed, propagator zdrowego stylu życia
<b>Forma</b>	Wykład
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podstawowe zasady komponowania zdrowych posiłków</li> <li>• Wpływ spożywanych posiłków na zachowania dzieci w szkole</li> </ul> <p>Potrzebę wdrażania prozdrowotnych zachowań żywieniowych u dzieci</p>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły.</li> <li>2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej</li> <li>3.Szkolenie realizowane jest bezpłatnie</li> <li>4.Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.</li> </ol>
<b>Warunki</b>	1.Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).



	<p>2.Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</p> <p>3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
<b>Moduł 4.5</b>	<b>Mechanizmy motywacyjno - kształtujące nawyki żywieniowe dziecka.</b>
<b>Grupa docelowa</b>	Dyrekcja i Nauczyciele gdańskich szkół podstawowych
<b>Czas trwania szkolenia</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<b>mgr Urszula Karczewska</b>  absolwentka dietetyki Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Uczestniczka licznych konferencji naukowych z dziedziny dietetyki i medycyny. Obecnie dietetyk w Ośrodku Promocji Zdrowia i Sprawności Dziecka w Gdańsku.
<b>Forma</b>	wykład
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik po odbyciu szkolenia zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• czynniki kształtujące nawyki żywieniowe dziecka;</li> <li>• sposoby motywowania dziecka do podejmowania zdrowych wyborów żywieniowych;</li> <li>• techniki wprowadzania zmian w sposobie odżywiania dziecka;</li> <li>• przykładowe metody promowania zachowań żywieniowych w środowisku szkolnym.</li> </ul>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<p>1.Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły.</p> <p>2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej</p> <p>3.Szkolenie realizowane jest bezpłatnie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.</li> </ul>
<b>Warunki</b>	<p>1.Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</p> <p>2.Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</p> <p>3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
<b>Moduł 5</b>	<b>PSYCHOLOGIA</b>
<b>Moduł 5.1</b>	<b>W krainie dziecięcych emocji</b>
<b>Grupa docelowa</b>	Rodzice i opiekunowie dzieci
<b>Czas trwania</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<b>mgr Anna Wincek</b> – magister psychologii, absolwentka Uniwersytetu

	Gdańskiego, psychodietetyk - absolwentka SWPS
<b>Forma</b>	Wykład
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lepiej poznaje uczucia swojego dziecka, jest bardziej empatyczny i pomaga dziecku radzić sobie z emocjami</li> <li>• zmniejsza się u rodziców pojawiający się okresowo stres i poczucie bezradności wobec reakcji dziecka</li> <li>• poszerza umiejętność komunikacji z dzieckiem, uczestnik bardziej rozumie typowe zachowania dziecka</li> <li>• uzyskuje wsparcie w procesie wychowawczym pogłębia więź z dzieckiem co przynosi korzystny wpływ na klimat życia rodzinnego</li> </ul>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły.</li> <li>2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej</li> <li>3.Szkolenie realizowane jest bezpłatnie</li> <li>4.Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.</li> </ol>
<b>Warunki</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</li> <li>2.Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</li> <li>3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%).</li> <li>4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</li> </ol>
<b>Moduł 5.2</b>	<b>Dlaczego dzieci potrzebują granic</b>
<b>Grupa docelowa</b>	Rodzice i opiekunowie dzieci
<b>Czas trwania</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<p><b>Anna Marłęga - Woźniak</b></p> <p>psycholog-psychoonkolog, absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego i Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Współpracuje z Akademią Walki z Rakiem oraz Programem "6-10-14 dla Zdrowia". W pracy korzysta z osiągnięć terapii systemowej, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniu oraz narzędzi krótkoterminowego podejścia poznawczo-behawioralnego do pracy z klientem w kryzysie i w procesie szeroko rozumianej zmiany</p>
<b>Forma</b>	Wykład
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jakie są rodzaje granic</li> <li>• w jaki sposób rodzice uczą dzieci określonych zasad</li> <li>• w jaki sposób dzieci uczą się zasad rodziców</li> <li>• w jaki sposób Ty Rodzicu wytyczasz granice swojemu dziecku</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jak rozmawiać z dziećmi, by osiągać wspólne cele – o języku współpracy; przykładowe komunikaty</li> </ul> <p>dłaczego wyciąganie konsekwencji jest takie ważne</p>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<p>1.Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły. 2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej 3.Szkolenie realizowane jest bezpłatnie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.</li> </ul>
<b>Warunki</b>	<p>1.Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</p> <p>2.Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</p> <p>3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
<b>Moduł 5.3</b>	Przygotowanie do zmian - jak skutecznie realizować plan działania
<b>Grupa docelowa</b>	Rodzice i opiekunowie dzieci
<b>Czas trwania</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<p><b>Anna Marłęga - Woźniak</b> psycholog-psychoonkolog, absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego i Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Współpracuje z Akademią Walki z Rakiem oraz Programem "6-10-14 dla Zdrowia". W pracy korzysta z osiągnięć terapii systemowej, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniu oraz narzędzi krótkoterminowego podejścia poznawczo-behawioralnego do pracy z klientem w kryzysie i w procesie szeroko rozumianej zmiany</p>
<b>Forma</b>	Wykład
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak przebiega proces zmiany – schemat przeprowadzania zmiany</li> <li>• jak dobrze przygotować się do wprowadzania prozdrowotnych zmian w swojej rodzinie – formułowanie celu (SMART)</li> <li>• jak radzić sobie z oporem domowników – czego możesz się spodziewać</li> </ul> <p>jak pracować nad motywacją</p>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<p>1.Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły. 2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej 3.Szkolenie realizowane jest bezpłatnie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją</li> </ul>

	placówki oświatowej.
<b>Warunki</b>	<p>1.Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</p> <p>2.Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</p> <p>3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
<b>Moduł 5.4</b>	Jak o sobie myślisz, tak się czujesz. Wzmacnianie poczucia własnej wartości ucznia.
<b>Grupa docelowa</b>	Dyrekcja i Nauczyciele Gdańskich Szkół Podstawowych
<b>Czas trwania szkolenia</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<b>Anna Marłęga-Woźniak</b>  psycholog-psychoonkolog, absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego i Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Współpracuje z Akademią Walki z Rakiem oraz Programem "6-10-14 dla Zdrowia". W pracy korzysta z osiągnięć terapii systemowej, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniu oraz narzędzi krótkoterminowego podejścia poznawczo-behawioralnego do pracy z klientem w kryzysie i w procesie szeroko rozumianej zmiany
<b>Forma</b>	wykład
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik po przebyciu szkolenia rozumie i wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• czym jest myślenie racjonalne – czyli jak być szczęśliwszym, myśląc zdrowiej</li> <li>• jak nie wpaść w sidła „powinienem” i „muszę”</li> <li>• jakie są niebezpieczeństwa fałszywego optymizmu</li> <li>• jak stawiać sobie realistyczne cele (SMART)</li> <li>• dlaczego warto popełniać błędy – czyli o tym, że nie ma ludzi doskonałych</li> </ul> <p>„magiczna moc” pozytywnego wzmocnienia</p>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły.</li> <li>2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej.</li> <li>3. Szkolenie realizowane jest bezpłatnie. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej</li> </ul> </li> </ol>
<b>Warunki</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</li> <li>2. Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</li> <li>3. Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem</li> </ol>

	<p>w realizację programów zdrowotnych OPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych OPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
<b>Moduł 5.5</b>	Zaburzenia odżywiania.
<b>Grupa docelowa</b>	Dyrekcja i Nauczyciele Gdańskich Szkół Podstawowych
<b>Czas trwania szkolenia</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<p><b>Anna Marłęga-Woźniak</b> psycholog-psychoonkolog, absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego i Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Współpracuje z Akademią Walki z Rakiem oraz Programem "6-10-14 dla Zdrowia". W pracy korzysta z osiągnięć terapii systemowej, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniu oraz narzędzi krótkoterminowego podejścia poznawczo-behawioralnego do pracy z klientem w kryzysie i w procesie szeroko rozumianej zmiany</p>
<b>Forma</b>	Wykład
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	<p>Uczestnik po przebytych szkoleniu rozumie i wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czym są: anoreksja, bulimia, otyłość</li> <li>• Niepokojące objawy – co powinno wzbudzić czujność</li> <li>• Jak się zachować wobec problemu, kogo informować</li> <li>• Jak budować relacje z uczniem chorym - zaufanie, komunikacja</li> </ul> <p>Co robić, żeby wspierać dziecko i czego nie robić, żeby nie wzmocniać go w roli chorego - unikanie etykietowania</p>
<b>Organizacja szkolenia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły.</li> <li>2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej.</li> <li>3. Szkolenie realizowane jest bezpłatnie.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej</li> </ul>
<b>Warunki</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</li> <li>2. Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</li> <li>3. Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych (frekwencja uczestnictwa uczniów w programie zdrowotnym „6-10-14 dla Zdrowia” na poziomie min. 60%).</li> <li>4. W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 2 modułów szkoleniowych. W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</li> </ol>
<b>Moduł 5.6</b>	4. Ja w środowisku, czyli o tym w jaki sposób otoczenie wpływa na nawyki żywieniowe
<b>Grupa docelowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dyrekcja i nauczyciele gdańskich szkół podstawowych</li> <li>2. Uczniowie</li> <li>3. Rodzice/Opiekunowie</li> </ol>

<b>Czas trwania szkolenia</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<b>Daria Bogucka</b>  Psycholog w Klinice Pediatrii, Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia dzieci Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego; członek zespołu psychologów oraz zespołu edukacyjnego Programu „6-10-14 dla Zdrowia”. Na co dzień współpracuje z Polskim Towarzystwem Programów Zdrowotnych oraz Uniwersyteckim Centrum Klinicznym
<b>Forma</b>	Wykład
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	Uczestnik po odbytym szkoleniu zna i rozumie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zakres wpływu środowiska (rodzina, szkoła, grupa rówieśnicza, media) na kształtowanie zdrowych nawyków (odżywianie, aktywność fizyczna).</li> </ul> Istotę własnych działań na kształtowanie zdrowych nawyków- przez osoby w swoim otoczeniu.
<b>Organizacja szkolenia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły.</li> <li>2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej.</li> <li>3. Szkolenie realizowane jest bezpłatnie.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.</li> </ul>
<b>Warunki</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</li> <li>2. Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</li> <li>3. Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych (frekwencja uczestnictwa uczniów w programie zdrowotnym „6-10-14 dla Zdrowia” na poziomie min. 60%).</li> <li>4. W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</li> </ol>
<b>Moduł 5.7</b>	4. Psychologiczne funkcje jedzenia
<b>Grupa docelowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dyrekcja i nauczyciele gdańskich szkół podstawowych</li> <li>2. Rodzice/ Opiekunowie</li> </ol>
<b>Czas trwania szkolenia</b>	45 min.
<b>Osoby prowadzące</b>	<b>Daria Bogucka</b>  Psycholog w Klinice Pediatrii, Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia dzieci Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego; członek zespołu psychologów oraz zespołu edukacyjnego Programu „6-10-14 dla Zdrowia”. Na co dzień współpracuje z Polskim Towarzystwem Programów Zdrowotnych oraz Uniwersyteckim Centrum Klinicznym
<b>Forma</b>	Wykład
<b>Zakres zdobytej wiedzy</b>	Uczestnik po odbytym szkoleniu zna i rozumie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zgubny wpływ jedzenia na samopoczucie, nastrój, stan psychiczny.</li> </ul> Psychologiczne mechanizmy, wykorzystujące jedzenie w innym celu niż zaspokojenie głodu

<p><b>Organizacja szkolenia</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej.</li> <li>2. Szkolenie realizowane jest bezpłatnie.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>Warunki</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</li> <li>2. Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób.</li> <li>3. Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych (frekwencja uczestnictwa)</li> <li>4. W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych</li> <li>4.</li> </ol>