

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
- uzyskanie co najmniej 60% frekwencji dzieci w badaniach przesiewowych realizowanych w szkołach gimnazjalnych 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 GIMNAZJALNYCH

Program w całości finansowany ze środków Miasta Gdańsk.

Moduł 1	ZDROWIE PUBLICZNE
	Obszary realizacji działań na rzecz zdrowia uczniów we współpracy z innymi gdańskimi organizacjami
Grupa docelowa	Dyrekcja i nauczyciele gdańskich szkół podstawowych i gimnazjów
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	Mgr Aleksandra Gac 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
Forma	Wykład
Partnerzy	Ośrodek Promocji Zdrowia, Gdańsk – jeMy zdrowo, Wydział Polityki Społecznej, GOKF i in.
Zakres zdobytej wiedzy	<ul style="list-style-type: none"> - identyfikowanie organizacji działających na rzecz zdrowia gdańskich dzieci oraz zakres ich aktywności - uzyskanie danych kontaktowych do tych organizacji oraz identyfikacja osób odpowiedzialnych za współpracę ze szkołami - uzyskanie wiedzy na temat pól potencjalnej współpracy z tymi organizacjami
Organizacja szkolenia	<ol style="list-style-type: none"> 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.
Warunki	<ol style="list-style-type: none"> 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, przy czym zaleca się przejście modułu 1 przed modułem 2.
Potwierdzenia odbycia szkolenia	Zaświadczenie Programu 6-10-14 dla Zdrowia

Program w całości finansowany ze środków Miasta Gdańsk.

Moduł 2	PSYCHOLOGIA
Moduł 2.1	Dlaczego dzieci potrzebują granic?
Grupa docelowa	Rodzice
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	Anna Marłęga-Woźniak 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
Forma	wykład
Partnerzy	
Zakres zdobytej wiedzy	Uczestnik po przebytych szkoleniu rozumie i wie: - jakie są rodzaje granic - w jaki sposób rodzice uczą dzieci określonych zasad - w jaki sposób dzieci uczą się zasad rodziców - w jaki sposób Ty Rodzicu wytyczasz granice swojemu dziecku - jak rozmawiać z dziećmi, by osiągać wspólne cele – o języku współpracy; przykładowe komunikaty - dlaczego wyciąganie konsekwencji jest takie ważne
Organizacja szkolenia	<ol style="list-style-type: none"> 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
Warunki	<ol style="list-style-type: none"> 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.
Potwierdzenia odbycia szkolenia	Zaświadczenie Programu 6-10-14 dla Zdrowia

Program w całości finansowany ze środków Miasta Gdańsk.

Moduł 2.2	Przygotowanie do zmian - jak skutecznie realizować plan działania
Grupa docelowa	Rodzice
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	Anna Marłęga-Woźniak 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
Forma	wykład
Partnerzy	
Zakres zdobytej wiedzy	Uczestnik po przebytych szkoleniu rozumie i wie: - jak przebiega proces zmiany – schemat przeprowadzania zmiany - jak dobrze przygotować się do wprowadzania prozdrowotnych zmian w swojej rodzinie – formułowanie celu (SMART) - jak radzić sobie z oporem domowników – czego możesz się spodziewać - jak pracować nad motywacją
Organizacja szkolenia	<ol style="list-style-type: none"> 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
Warunki	<ol style="list-style-type: none"> 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.
Potwierdzenia odbycia szkolenia	Zaświadczenie Programu 6-10-14 dla Zdrowia

Moduł 2.3	Jak o sobie myślisz, tak się czujesz. Wzmacnianie poczucia własnej wartości ucznia.
Grupa docelowa	Nauczyciele
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	Anna Marłęga-Woźniak 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
Forma	wykład
Partnerzy	
Zakres zdobytej wiedzy	Uczestnik po przebytych szkoleniu rozumie i wie: - czym jest myślenie racjonalne – czyli jak być szczęśliwszym, myśląc zdrowiej - jak nie wpaść w sidła „powinienem” i „muszę” - jakie są niebezpieczeństwa fałszywego optymizmu - jak stawiać sobie realistyczne cele (SMART) - dlaczego warto popełniać błędy – czyli o tym, że nie ma ludzi doskonałych - „magiczna moc” pozytywnego wzmocnienia
Organizacja szkolenia	<ol style="list-style-type: none"> 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
Warunki	<ol style="list-style-type: none"> 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.
Potwierdzenia odbycia szkolenia	Zaświadczenie Programu 6-10-14 dla Zdrowia

Program w całości finansowany ze środków Miasta Gdańsk.

Moduł 2.4	Zaburzenia odżywiania.
Grupa docelowa	Nauczyciele
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	<p>Anna Marłęga-Woźniak</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>
Forma	wykład
Partnerzy	
Zakres zdobytej wiedzy	<p>Uczestnik po przebytych szkoleniu rozumie i wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Czym są: anoreksja, bulimia, otyłość - Niepokojące objawy – co powinno wzbudzić czujność - Jak się zachować wobec problemu, kogo informować - Jak budować relacje z uczniem chorym - zaufanie, komunikacja - Co robić, żeby wspierać dziecko i czego nie robić, żeby nie wzmacniać go w roli chorego - unikanie etykietowania
Organizacja szkolenia	<ol style="list-style-type: none"> 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
Warunki	<ol style="list-style-type: none"> 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 (frekwencja uczestnictwa uczniów w programie zdrowotnym „6-10-14 dla Zdrowia” na poziomie min. 60%). 4. W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 2 modułów szkoleniowych. W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 2 modułów szkoleniowych.

Moduł 2.5	Ja w środowisku, czyli o tym w jaki sposób otoczenie wpływa na nawyki żywieniowe
Grupa docelowa	1. Dyrekcja i nauczyciele gdańskich szkół podstawowych 2. Uczniowie 3. Rodzice/Opiekunowie
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	Daria Bogucka 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
Forma	Wykład
Partnerzy	
Zakres zdobytej wiedzy	Uczestnik po odbytym szkoleniu zna i rozumie: <ul style="list-style-type: none"> • Zakres wpływu środowiska (rodzina, szkoła, grupa rówieśnicza, media) na kształtowanie zdrowych nawyków (odżywianie, aktywność fizyczna). • Istotę własnych działań na kształtowanie zdrowych nawyków- przez osoby w swoim otoczeniu.
Organizacja szkolenia	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.
Warunki	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 (frekwencja uczestnictwa uczniów w programie zdrowotnym „6-10-14 dla Zdrowia” na poziomie min. 60%). 4. W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 2 modułów szkoleniowych.
Potwierdzenia odbycia szkolenia	Zaświadczenie Programu 6-10-14 dla Zdrowia

Moduł 2.6	Psychologiczne funkcje jedzenia
Grupa docelowa	1. Dyrekcja i nauczyciele gdańskich szkół podstawowych 2. Rodzice/ Opiekunowie
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	Daria Bogucka 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
Forma	Wykład
Partnerzy	
Zakres zdobytej wiedzy	Uczestnik po odbytym szkoleniu zna i rozumie: <ul style="list-style-type: none"> • Zgubny wpływ jedzenia na samopoczucie, nastrój, stan psychiczny. • Psychologiczne mechanizmy, wykorzystujące jedzenie w innym celu niż zaspokojenie głodu
Organizacja szkolenia	1. Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej. 2. Szkolenie realizowane jest bezpłatnie. 3. Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowe
Warunki	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 (frekwencja uczestnictwa)
Potwierdzenia odbycia szkolenia	Zaświadczenie Programu 6-10-14 dla Zdrowia

Moduł 3	DIETETYKA
Moduł 4.1	Żywieniowe inwestycje, czyli jak żywienie wpływa na ucznia
Grupa docelowa	Rodzice i opiekunowie
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	Mgr Natalia Rykowska dietetyk, szkoleniowiec, absolwentka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, pracownik Ośrodka Promocji Zdrowia oraz Centrum Medycznego Medycyny Rodzinnej Grupy LuxMed, propagator zdrowego stylu życia
Forma	Wykład
Zakres zdobytej wiedzy	Uczestnik zna i rozumie: <ul style="list-style-type: none"> • podstawowe zasady komponowania zdrowych posiłków, • wpływ spożywanych posiłków na zachowania dzieci w szkole, • potrzebę wdrażania prozdrowotnych zachowań żywieniowych u dzieci.
Organizacja szkolenia	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.
Warunki	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 3 modułów szkoleniowych.

Program w całości finansowany ze środków Miasta Gdańsk.

Moduł 4.2	Dieta młodego sportowca
Grupa docelowa	Rodzice i opiekunowie dzieci o zwiększonej aktywności fizycznej
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	Mgr Edyta Dutkiewicz 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.
Forma	Wykład
Zakres zdobytej wiedzy	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czym jest dieta i odżywianie • Skąd ciało czerpie energie • Jak dostosować dietę do potrzeb aktywności fizycznej • Model piramidy zdrowego wyboru w odniesieniu do osób aktywnych fizycznie • Jaka jest rola makroskładników w diecie- węglowodany, białka i tłuszcze. Ich dobre i złe źródła. • Witaminy i minerały- dlaczego ich potrzebujemy i jak je dostarczać w diecie • Nawadnianie organizmu- dlaczego jest istotne, jak postępować w praktyce • Posiłki przed i po treningowe- różnica w praktyce
Organizacja szkolenia	<ol style="list-style-type: none"> 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.
Warunki	<ol style="list-style-type: none"> 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 3 modułów szkoleniowych.

Program w całości finansowany ze środków Miasta Gdańsk.

Moduł 4 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	
	Rola aktywności fizycznej w wieku rozwojowym
Grupa docelowa	Rodzice / Rada pedagogiczna
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	Aleksandra Niedzielska 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.
Forma	Zajęcia seminaryjne (wykład)
Zakres zdobytej wiedzy	Uczestnik po odbytym szkoleniu zna i rozumie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Wielowymiarowe korzyści wyływające z systematycznej aktywności fizycznej 2. Skutki braku lub niedostatku aktywności fizycznej 3. Rola/ranga lekcji wychowania fizycznego w kształtowaniu pozytywnych postaw zdrowotnych 4. Wspólny front w tworzeniu warunków do aktywności fizycznej
Organizacja szkolenia	<ol style="list-style-type: none"> 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.
Warunki	<ol style="list-style-type: none"> 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 3 modułów szkoleniowych.