

REGULAMIN PROJEKTU

KOSZYK EDUKACYJNY – ZDROWIE W SZKOLE

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 mogą przystąpić placówki oświatowe (szkoły i przedszkola), które spełniają następujące kryteria:

- uzyskanie co najmniej 60% frekwencji w programie diagnostyczno-edukacyjnym **"Kierunek Zdrowie"** dedykowanym dzieciom w wieku 6 – 7 lat, realizowanym w Gdańskim Ośrodku Promocji Zdrowia w Gdańsku
- uzyskanie co najmniej 75 % frekwencji w programie **„Zdrowy Uczeń”** – badanie przesiewowe 9-11 latków realizowane przez Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia
- uzyskanie co najmniej 60% frekwencji w programie **„6-10-14 dla Zdrowia”** – badanie przesiewowe 14-latków realizowane przez Uniwersyteckie Centrum Kliniczne

Liczba warsztatów w danym roku kalendarzowym jest ograniczona! Pod uwagę brana jest również kolejność zgłoszeń.

Placówka oświatowa, która spełnia powyższe wymagania może skorzystać maksymalnie z trzech bezpłatnych, dowolnie wybranych

Moduł 1	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
Moduł 1.1	Rola aktywności fizycznej w wieku rozwojowym
Grupa docelowa	Rodzice / Rada pedagogiczna
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	dr Aleksandra Niedzielska Dr nauk o kulturze fizycznej. Pracownik Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia. 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 odbytych szkoleniu zna i rozumie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Wielowymiarowe korzyści wypływające 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. 30 osób (rodzice) lub 10 osób (rada pedagogiczna). 3. Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%). 4. W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.
Moduł 1.2	Rola rodziny i rówieśników w rozwoju motorycznym dziecka w okresie wczesnoszkolnym - powrót na podwórko
Grupa docelowa	Rodzice i opiekunowie dzieci
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	Joanna Podoska Fizjoterapeutka, licencjonowany i doświadczony instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością nowoczesne formy gimnastyki, wieloletni pracownik Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia, promotor zdrowia.
Forma	Zajęcia seminaryjne (wykład)
Zakres zdobytej wiedzy	Uczestnik po odbytych szkoleniu zna i rozumie: <ul style="list-style-type: none"> • Znaczenie naturalnej dziecięcej ruchliwości • Rolę, jaką w rozwoju dziecka pełni zabawa w grupie • w kontekście społecznym i emocjonalnym. • Wielofunkcyjność aktywności fizycznej. • Pojęcie „treningu funkcjonalnego” • Korzyści płynące z aktywności rodzinnej i w grupach rówieśniczych.
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	<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. 30 osób.</p> <p>3. Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>4. W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
Moduł 1.3	Moja Droga do Zdrowia
Grupa docelowa	Dzieci klas 0 - 3 szkoły podstawowej
Osoby prowadzące	Joanna Podoska Fizjoterapeutka, licencjonowany i doświadczony instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością nowoczesne formy gimnastyki, wieloletni pracownik Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia, promotor zdrowia.
Forma	Warsztat
Zakres zdobytej wiedzy	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pojęcie zdrowia w ujęciu holistycznym • zachowania korzystne i niekorzystne dla zdrowia <p>Jest przygotowane do podejmowania właściwych działań prozdrowotnych</p>
Organizacja szkolenia	<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>
Warunki	<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. 20 osób.</p> <p>3. Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>4. W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
Moduł 1.4	Dziecko nie jest miniaturą dorosłego człowieka
Grupa docelowa	Uczniowie gdańskich szkół podstawowych
Osoby prowadzące	Marcin Łuszczuk
Forma	Warsztat
Zakres zdobytej wiedzy	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uwarunkowania fizjologiczne reakcji organizmu dziecka na wysiłek fizyczny • potrzebę uzupełnienia Piramidy Zdrowego Żywienia odpowiednią aktywnością fizyczną
Organizacja szkolenia	<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>
Warunki	<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. 20 osób.</p> <p>3. Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>4. W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
Moduł 1.5	Pochyl się nad tematem - postawa ciała w świecie smartfonów
Grupa docelowa	Młodzież szkolna (najlepiej klasy 5-8) oraz starsze
Czas trwania szkolenia	45 minut
Osoby prowadzące	Eliza Niedzielska Fizjoterapeutka
Forma	Seminarium/warsztaty
Zakres zdobytej wiedzy	<p>Uczestnik po odbyłym szkoleniu zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak anatomicznie zbudowany jest kręgosłup, jak powinny wyglądać jego prawidłowe, fizjologiczne krzywizny oraz jak zmienia się postawa ciała człowieka wraz z wiekiem • Co znaczy słowo <i>prewencja</i> i dlaczego warto zastanowić się nad codziennymi nawykami i własną postawą już dzisiaj • Jakie mogą być długofalowe skutki codziennych złych nawyków związanych z postawą ciała oraz ergonomią pracy czy codziennymi czynnościami; • Jakie zmiany można wprowadzić w życiu codziennym związane m.in. z ekranem komputera, postawą siedzącą w szkole, noszeniem plecaka, doborem odpowiedniego obuwia, używaniem telefonów komórkowych <p>Jakie mogą być efekty prawidłowej postawy ciała zauważalne na co dzień (lepsze samopoczucie, pewność siebie, redukcja stresu, efektywniejszy oddech..)</p>
Organizacja szkolenia	<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>
Warunki	<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. 20 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>
Moduł 2	DIETETYKA
Moduł 2.1	Żywnościowe inwestycje, czyli jak żywienie wpływa na ucznia
Grupa docelowa	Rodzice i opiekunowie Pracownicy szkoły Młodzież
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	mgr Natalia Rykowska Dietetyk, szkoleniowiec, absolwentka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, pracownik Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia
Forma	Wykład

Zakres zdobytej wiedzy	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podstawowe zasady komponowania zdrowych posiłków • wpływ spożywanych posiłków na zachowania dzieci w szkole <p>potrzebę wdrażania prozdrowotnych zachowań żywieniowych u dzieci</p>
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. 30 osób. 3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%). 4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.
Moduł 2.2	Mechanizmy motywacyjno - kształtujące nawyki żywieniowe dziecka.
Grupa docelowa	Rodzice i opiekunowie
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	mgr Urszula Karczewska Absolwentka dietetyki Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Uczestniczka licznych konferencji naukowych z dziedziny dietetyki i medycyny. Obecnie dietetyk w Gdańskim Ośrodku Promocji Zdrowia.
Forma	Wykład
Zakres zdobytej wiedzy	<p>Uczestnik po odbytym szkoleniu zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czynniki kształtujące nawyki żywieniowe dziecka; • sposoby motywowania dziecka do podejmowania zdrowych wyborów żywieniowych; • techniki wprowadzania zmian w sposobie odżywiania dziecka;
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. 30 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.
Moduł 2.3	Dieta młodego sportowca
Grupa docelowa	Rodzice i opiekunowie dzieci o zwiększonej aktywności fizycznej Młodzież
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	mgr Edyta Dutkiewicz

	Dietetyk, psychodietetyk, psycholog ze specjalnością kliniczną, 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. 30 osób. 3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%). 4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.
Moduł 2.4	Szkoła – miejsce sprzyjające zdrowemu odżywianiu
Grupa docelowa	Dyrekcja i Nauczyciele gdańskich szkół podstawowych
Czas trwania	45 min.
Osoby prowadzące	mgr Natalia Rykowska Dietetyk, szkoleniowiec, absolwentka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, pracownik Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia
Forma	Wykład
Zakres zdobytej wiedzy	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <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	<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 GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach

	zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%). 4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.
Moduł 2.5	Mechanizmy motywacyjno - kształtujące nawyki żywieniowe dziecka.
Grupa docelowa	Dyrekcja i Nauczyciele gdańskich szkół podstawowych
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	mgr Urszula Karczewska Absolwentka dietetyki Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Uczestniczka licznych konferencji naukowych z dziedziny dietetyki i medycyny. Obecnie dietetyk w Gdańskim Ośrodku Promocji Zdrowia.
Forma	Wykład
Zakres zdobytej wiedzy	Uczestnik po odbyciu szkolenia zna i rozumie: <ul style="list-style-type: none"> • czynniki kształtujące nawyki żywieniowe dziecka; • sposoby motywowania dziecka do podejmowania zdrowych wyborów żywieniowych; • techniki wprowadzania zmian w sposobie odżywiania dziecka; przykładowe metody promowania zachowań żywieniowych w środowisku szkolnym.
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 GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%). 4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.
Moduł 2.6	W krainie zdrowego odżywiania
Grupa docelowa	Przedszkolaki, dzieci klas I – III
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	mgr Natalia Rykowska Dietetyk, szkoleniowiec, absolwentka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, pracownik Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia
Forma	Warsztat
Zakres zdobytej wiedzy	Uczestnik zna i rozumie: <ul style="list-style-type: none"> • Pojęcie zdrowia • Model piramidy zdrowego żywienia • Zasady prawidłowego żywienia • Rolę poszczególnych grup produktów spożywczych
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

	<p>szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny).</p> <p>2.Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób, max 30.</p> <p>3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
Moduł 2.7	Nastolatek na zakupach, czyli praktyczna instrukcja kupowania
Grupa docelowa	Uczniowie starszych klas
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	mgr Edyta Dutkiewicz Dietetyk, psychodietetyk, psycholog ze specjalnością kliniczną, uczestniczka licznych konferencji i szkoleń dotyczących zarówno pomocy psychologicznej jak i dietetycznej.
Forma	Warsztat
Zakres zdobytej wiedzy	<p>Uczestnik po odbytym szkoleniu zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czym jest zdrowe odżywianie • Zasady zdrowego odżywiania w praktyce • Jak czytać etykiety, na co zwrócić uwagę • Które składniki żywności są korzystne, a które niewskazane • Jak nie dać się zmanipulować reklamom
Organizacja szkolenia	<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>
Warunki	<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, max 30.</p> <p>3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
Moduł 3	PSYCHOLOGIA
Moduł 3.1	W krainie dziecięcych emocji
Grupa docelowa	Rodzice i opiekunowie dzieci
Czas trwania	45 min.
Osoby prowadzące	mgr Anna Wincek Magister psychologii, absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego, psychodietetyk - absolwentka SWPS.
Forma	Wykład
Zakres zdobytej wiedzy	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lepiej poznaje uczucia swojego dziecka, jest bardziej empatyczny i pomaga dziecku radzić sobie z emocjami • zmniejsza się u rodziców pojawiający się okresowo stres i poczucie bezradności wobec reakcji dziecka • poszerza umiejętność komunikacji z dzieckiem, uczestnik bardziej rozumie

	<p>typowe zachowania dziecka</p> <ul style="list-style-type: none"> • uzyskuje wsparcie w procesie wychowawczym • pogłębia więź z dzieckiem co przynosi korzystny wpływ na klimat życia rodzinnego
Organizacja szkolenia	<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>
Warunki	<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. 30 osób. 3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%). 4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
Moduł 3.2	Dlaczego dzieci potrzebują granic
Grupa docelowa	Rodzice i opiekunowie dzieci
Czas trwania	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".
Forma	Wykład
Zakres zdobytej wiedzy	<p>Uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<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>
Warunki	<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. 30 osób. 3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%). 4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
Moduł 3.3	Przygotowanie do zmian - jak skutecznie realizować plan działania
Grupa docelowa	Rodzice i opiekunowie dzieci

Czas trwania	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"
Forma	Wykład
Zakres zdobytej wiedzy	Uczestnik zna i rozumie: <ul style="list-style-type: none"> • 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	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. 30 osób. 3.Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%). 4.W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.
Moduł 3.4	Jak o sobie myślisz, tak się czujesz. Wzmacnianie poczucia własnej wartości ucznia.
Grupa docelowa	Dyrekcja i Nauczyciele Gdańskich Szkół Podstawowych
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".
Forma	Wykład
Zakres zdobytej wiedzy	Uczestnik po przebyciu szkolenia rozumie i wie: <ul style="list-style-type: none"> • czym jest myślenie racjonalne – czyli jak być szczęśliwszym, myśląc zdrowiej • jak nie wpaść w sidła „powiniennem” 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	1. Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły. 2. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej. 3. Szkolenie realizowane jest bezpłatnie. 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.

	<p>3. Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%).</p> <p>W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.</p>
Moduł 3.5	Zaburzenia odżywiania.
Grupa docelowa	Dyrekcja i Nauczyciele Gdańskich Szkół Podstawowych
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".
Forma	Wykład
Zakres zdobytej wiedzy	<p>Uczestnik po przebyciu szkolenia 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 <p>Co robić, żeby wspierać dziecko i czego nie robić, żeby nie wzmacniać go w roli chorego - unikanie etykietowania</p>
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. <p>Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.</p>
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 GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%). 4. W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.
Moduł 3.6	Ja w środowisku, czyli o tym w jaki sposób otoczenie wpływa na nawyki żywieniowe
Grupa docelowa	<ol style="list-style-type: none"> 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
Zakres zdobytej wiedzy	<p>Uczestnik po odbyciu szkolenia zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zakres wpływu środowiska (rodzina, szkoła, grupa rówieśnicza, media) na

	kształtowanie zdrowych nawyków (odżywianie, aktywność fizyczna). <ul style="list-style-type: none"> Istotę własnych działań na kształtowanie zdrowych nawyków - przez osoby w swoim otoczeniu.
Organizacja szkolenia	<ol style="list-style-type: none"> Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej. Szkolenie realizowane jest bezpłatnie. Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.
Warunki	<ol style="list-style-type: none"> Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny). Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób (dyrekcja i nauczyciele) lub 20 osób (uczniowie) lub 30 osób (rodzice/opiekunowie). Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%). W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych.
Moduł 3.7	4. Psychologiczne funkcje jedzenia
Grupa docelowa	<ol style="list-style-type: none"> Dyrekcja i nauczyciele gdańskich szkół podstawowych 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
Zakres zdobytej wiedzy	Uczestnik po odbytych szkoleniu zna i rozumie: Zgubny wpływ jedzenia na samopoczucie, nastrój, stan psychiczny. Psychologiczne mechanizmy, wykorzystujące jedzenie w innym celu niż zaspokojenie głodu
Organizacja szkolenia	<ol style="list-style-type: none"> Szkolenie organizowane jest na wniosek zainteresowanej szkoły. Szkolenie odbywa się na terenie placówki oświatowej. Szkolenie realizowane jest bezpłatnie. Termin szkolenia ustalany jest indywidualnie z dyrekcją placówki oświatowej.
Warunki	<ol style="list-style-type: none"> Szkoła udostępnia bezpłatnie odpowiednie warunki do realizacji szkolenia (pomieszczenie i sprzęt multimedialny). Szkoła zobowiązuje się do zorganizowania grupy uczestników w liczbie min. 10 osób (dyrekcja i nauczyciele) lub 30 osób (rodzice/opiekunowie). Szkoła wykazała się w bieżącym roku szkolnym zaangażowaniem w realizację programów zdrowotnych GOPZ (frekwencja uczestnictwa uczniów w programach zdrowotnych GOPZ na poziomie min. 60%). W okresie roku szkolnego placówka oświatowa może skorzystać z maksymalnie 3 modułów szkoleniowych..
Moduł 4	CUKRZYCA
Moduł 4.1	Postępowanie z dzieckiem chorym na cukrzycę w placówce oświatowej
Grupa docelowa	Dyrekcja i nauczyciele gdańskich szkół podstawowych

Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	Beata Gronek członek Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom z Cukrzycą, Otyłością i Innymi Chorobami Endokrynologicznymi, edukator w Narodowym Programie Profilaktyki i Edukacji Diabetologicznej, edukator z zakresu cukrzycy prowadzący szkolenia dla personelu szkolnego
Forma	Wykład
Zakres zdobytej wiedzy	<ul style="list-style-type: none"> • podstawowa wiedza o cukrzycy niezbędna w codziennej opiece nad dzieckiem z cukrzycą • pomiar poziomu glikemii • rozpoznawanie objawów odchylenia poziomu cukru od dopuszczalnych poziomów • (hipo i hiperglikemia) i właściwa reakcja na nie sposób udzielania dzieciom pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia • zapobieganie dyskryminacji w grupie rówieśniczej
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. 25 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.
Moduł 4.2	Podstawowa wiedza na temat cukrzycy
Grupa docelowa	Młodzież szkół gimnazjalnych
Czas trwania szkolenia	45 min.
Osoby prowadzące	Beata Gronek członek Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom z Cukrzycą, Otyłością i Innymi Chorobami Endokrynologicznymi, edukator w Narodowym Programie Profilaktyki i Edukacji Diabetologicznej, edukator z zakresu cukrzycy prowadzący szkolenia dla personelu szkolnego
Forma	Wykład
Zakres zdobytej wiedzy	<ul style="list-style-type: none"> • podstawowa wiedza o cukrzycy typ I i Typ II • czynniki sprzyjające rozwojowi choroby • (hipo i hiperglikemia) i właściwa reakcja na nie • sposób udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia • zapobieganie dyskryminacji w grupie rówieśniczej
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	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 2 modułów szkoleniowych.</p>
--	--