

# Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży – jak zachęcać uczniów do aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania

Rada pedagogiczna

Wychowanie przedszkolne

Szkoła podstawowa (1-3)

Szkoła podstawowa (4-8)

Szkoła podstawowa (1-8)

Szkoła ponadpodstawowa

Szkolenie dotyczy edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej oraz zasad zdrowego odżywiania. Jego celem jest wzmocnienie kompetencji nauczycieli w zakresie profilaktyki zdrowotnej oraz roli szkoły i przedszkola w kształtowaniu postaw i nawyków prozdrowotnych. Program oparty jest na aktualnych badaniach, zaleceniach instytucji zdrowotnych oraz przykładach dobrych praktyk edukacyjnych.

## KORZYŚCI DLA DYREKTORA

- **Wzmocnienie działań profilaktycznych** — szkolenie wspiera realizację edukacji zdrowotnej jako elementu profilaktyki w przedszkolu i szkole.
- **Podniesienie kompetencji kadry pedagogicznej** — nauczyciele poszerzają wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.
- **Lepsze funkcjonowanie uczniów** — edukacja zdrowotna sprzyja poprawie koncentracji, motywacji i efektywności uczenia się uczniów.

## KORZYŚCI DLA SZKOŁY / PLACÓWKI

- **Spójność z podstawą programową** — treści szkolenia odnoszą się do edukacji zdrowotnej ujętej w podstawie programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego.
- **Wsparcie inicjatyw szkolnych** — szkoła zyskuje bank przykładów dobrych praktyk promujących zdrowy styl życia.

## Po szkoleniu uczestnicy:

- poszerzą wiedzę na temat profilaktyki zdrowotnej w zakresie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej,
- poznają aktualne i racjonalne zasady zdrowego odżywiania dzieci, młodzieży i dorosłych,
- dowiedzą się, jakie są główne grupy produktów w diecie oraz ich zdrowe źródła,
- poznają zasady konstruowania zdrowych, zbilansowanych posiłków,
- nauczą się odróżniać żywność naturalną od przetworzonej,
- poznają dowody naukowe dotyczące wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i uczenie się,
- zdobędą pomysły na zachęcanie uczniów do aktywności fizycznej w szkole i czasie wolnym,
- doświadczą treningu ruchowego możliwego do wykorzystania podczas zajęć edukacyjnych.

## **RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA**

### **1. Potrzeba edukacji zdrowotnej – wprowadzenie**

1. Stan zdrowia dzieci i młodzieży w świetle badań
2. Dieta i aktywność fizyczna jako czynniki zdrowia
3. Zmiana stylu życia jako element profilaktyki

### **2. Zdrowe odżywianie**

1. Zasady zdrowego odżywiania
2. Piramida żywieniowa
3. Żywność naturalna i przetworzona

### **3. Aktywność fizyczna i jej korzyści**

1. Profilaktyczne i lecznicze właściwości aktywności fizycznej
2. Wpływ ruchu na mózg i proces uczenia się
3. Zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej
4. Trening ruchowy możliwy do realizacji w przestrzeni szkolnej

### **4. Edukacja zdrowotna – rola przedszkola i szkoły**

1. Edukacja zdrowotna w podstawie programowej
2. Kształtowanie nawyków zdrowotnych
3. Skuteczne programy edukacji zdrowotnej
4. Inicjatywy szkolne i przedszkolne – dobre praktyki