



ZAPRASZAMY na szkolenie online

Zasady żywienia dla osób dbających o zdrowy styl życia – praktyczne aspekty

Adresaci: Nauczyciele oraz uczniowie powiatu oleśnickiego

Osoba prowadząca: **Katarzyna Żywczyk** – Absolwentka kierunku Dietetyka na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, dietetyk kliniczny, współautorka materiałów dla kobiet w ciąży i matek karmiących piersią w projekcie „Zachowaj równowagę”. Od 2017 roku specjalista ds. żywienia w firmie Nestlé Polska S.A. Ekspert żywieniowy programu Lekkoatletyka dla każdego! Autorka licznych artykułów o tematyce żywieniowej i współautorka artykułów naukowych.

Kierownik merytoryczny: **Paweł Olszański** – konsultant, trener, menadżer sportu, były członek Zarządu Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, polski lekkoatleta, trzykrotny finalista mistrzostw Polski seniorów.

Termin spotkania: 10.06.2021 r. godzina: 16.00

Czas trwania: 2 godziny dydaktyczne

Miejsce: Spotkanie na platformie **Microsoft Teams** – uczestnik otrzyma dostęp: login i hasło do spotkania po wypełnieniu i przesłaniu zgłoszenia udziału: <https://forms.gle/HtzK2Ww4YHetakxy6>

Cele:

Uzyskanie praktycznej wiedzy na temat zasad właściwego żywienia i najnowszych zaleceń dotyczących aktywności fizycznej.

Program szkolenia:

1. Omówienie talerza zdrowego żywienia.
2. Regularność posiłków, odstępy między nimi, rozkład energetyczny – jak zaplanować to w praktyce.
3. Prawidłowe nawodnienie – dlaczego takie istotne i jak obliczyć zapotrzebowanie.
4. Rola aktywności fizycznej w kształtowaniu zdrowia, omówienie najnowszych zaleceń WHO.
5. O jakich aspektach żywieniowych należy pamiętać uprawiając aktywność fizyczną.

Verte

Zapraszamy na szkolenia *bezpłatne dla nauczycieli miast i gmin
z porozumienia w sprawie doskonalenia zawodowego nauczycieli.**

* w przypadku form liczących nie więcej niż 4 godziny dydaktyczne i realizowanych przez konsultanta/doradcę metodycznego zatrudnionego w PCEiK.

Osoby zainteresowane udziałem w formie doskonalenia prosimy o przesłanie zgłoszenia. Zgłoszenie na szkolenie następuje poprzez wypełnienie i przesłanie elektronicznego formularza zgłoszeniowego znajdującego się na naszej stronie internetowej www.pceik.pl w zakładce: Oferta szkoleniowa / Szkolenia

Odpłatność:

- nauczyciele z placówek oświatowych prowadzonych przez Miasta i Gminy, które podpisały z PCEiK porozumienie dotyczące doskonalenia zawodowego nauczycieli na 2021 rok oraz z placówek prowadzonych przez Starostwo Powiatowe w Oleśnicy – **bezpłatnie**
- nauczyciele z placówek oświatowych prowadzonych przez Miasta i Gminy, które nie podpisały z PCEiK porozumienia dotyczącego doskonalenia zawodowego nauczycieli na 2021 rok, nauczyciele z placówek niepublicznych – **bezpłatnie**

Zapraszamy na szkolenia **bezpłatne dla nauczycieli miast i gmin z porozumienia w sprawie doskonalenia zawodowego nauczycieli.***

* w przypadku form liczących nie więcej niż 4 godziny dydaktyczne i realizowanych przez konsultanta/doradcę metodycznego zatrudnionego w PCEiK.
