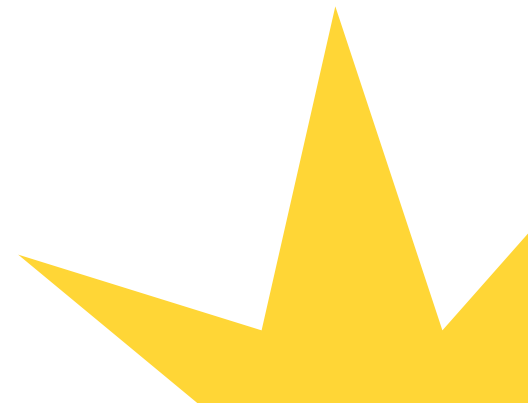
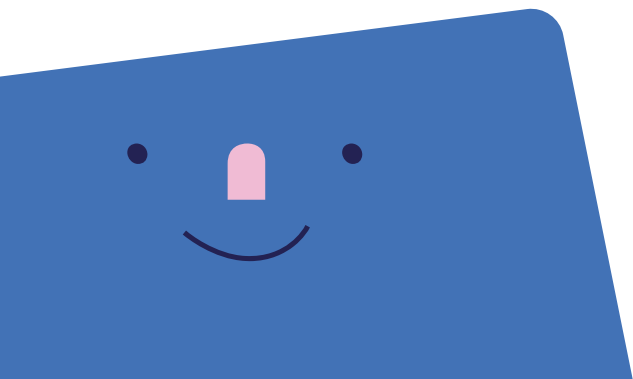


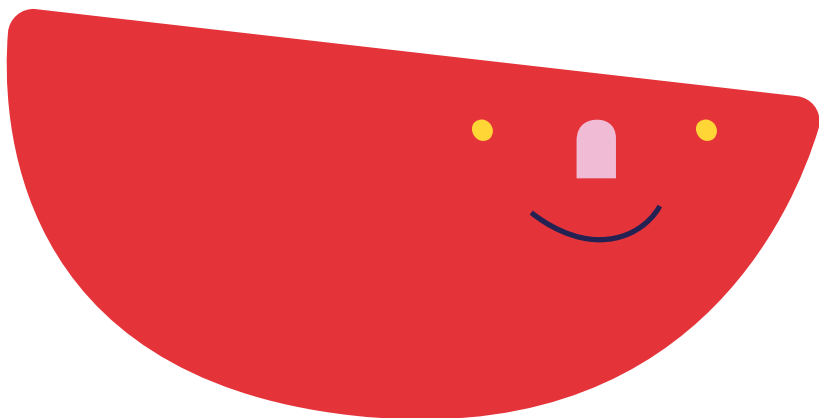


# KURS

Healthy teachers, healthy school.

Zdrowi nauczyciele, zdrowa szkoła.





**Jednym z głównych założeń naszego projektu był udział nauczycieli w kursie zagranicznym.**

**Chcieliśmy zdobyć rzetelną wiedzę na temat aktywności sportowej, zdrowego odżywiania oraz zdrowia psychicznego.**

**Tematyka wybranego przez nas kursu oraz międzynarodowa grupa sprawiły, że osiągnęliśmy określone cele.**



# Informacje o kursie

**Kurs miał miejsce na greckiej  
wyspie Korfu.**

**Trwał on 5 dni,**

**od 23.07.2023r. do 27.07.2023r.**



**eduKarjala**

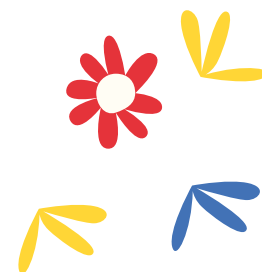
Smile with us :-)

www.edukarjala.com

**Kurs zatytułowany był "Zdrowi nauczyciele, zdrowa szkoła"  
i został zorganizowany przez  
fiński instytut szkoleniowy eduKarjala.**

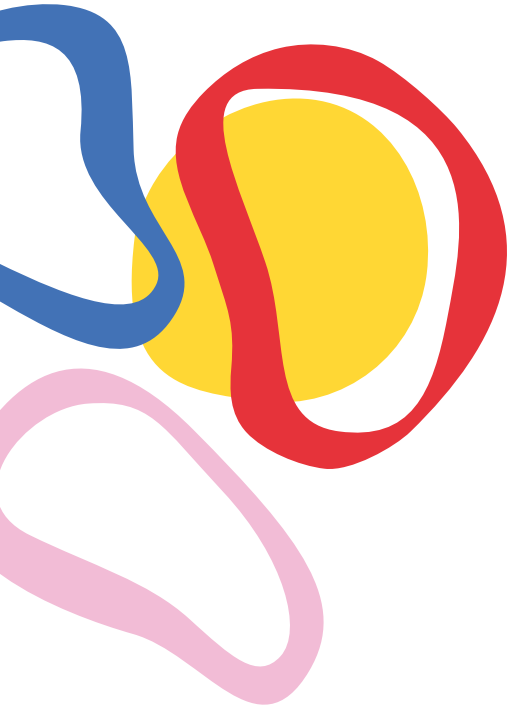


Nauczyciele biorący udział w kursie:  
**Renata Więzowska, Urszula Szewczyk,  
Joanna Musiała, Aleksandra Wosińska,  
Karolina Kolańska**





# Dzień 1



**W pierwszym dniu zostaliśmy zapoznani ze szczegółowym planem kursu. Mieliśmy także za zadanie przedstawić siebie, swoje szkoły oraz problemy z jakimi się w nich spotykamy.**

**W szkoleniu brało udział 32 uczestników z 10 krajów, a rozmowy z nimi pozwoliły nam poznać ich systemy edukacji oraz codzienne funkcjonowanie szkół.**



**Dziękujemy Julii Stępień za przygotowanie anglojęzycznej wersji filmu o naszej szkole.**



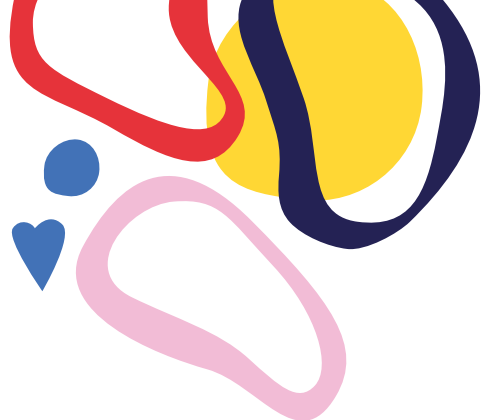


# Dzień 2

**Dzień 2 rozpoczął się od warsztatów na temat celów naszego życia osobistego i zawodowego oraz na czym powinniśmy je opierać. Dowiedzieliśmy się także jak tworzyć przyjazne środowisko pracy.**

**W drugiej części dnia omawialiśmy tematykę zdrowej edukacji w szkołach oraz w grupach tworzyliśmy plan idealnie zdrowego dnia w szkole. Następnie dyskutowaliśmy ile z tych elementów jesteśmy w stanie wprowadzić w plany pracy naszych szkół z różnych krajów.**





## Dzień 3



**Dzień ten upływał pod znakiem aktywności fizycznej. Rozpoczęliśmy go zajęciami jogi oraz rozmową na temat tego jak wprowadzać aktywność fizyczną nawet w bardzo zajęтым dniu.**

**Następnie wzięliśmy udział w warsztatach z psychologii pozytywnej. Najważniejszym podsumowaniem tego spotkania jest to abyśmy stawiali zaspokajanie swoich potrzeb na pierwszym miejscu. Powinniśmy najpierw myśleć o sobie, potem o innych.**


**Dzień zakończyliśmy mobilną grą Seppo.io. Zabrakło nam 1 punktu do zdobycia pierwszego miejsca.**







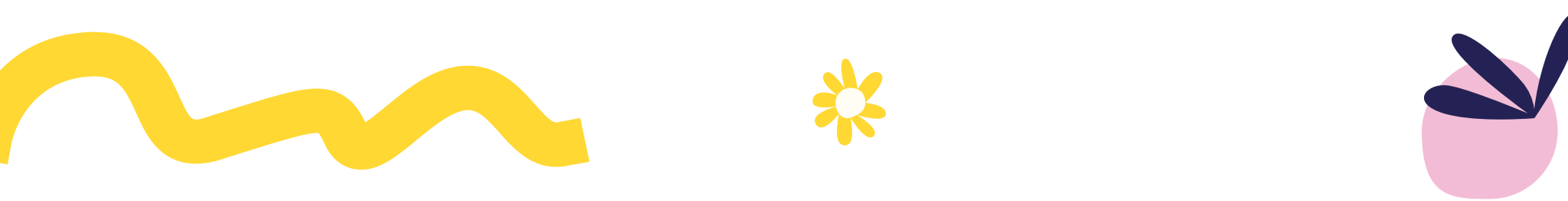
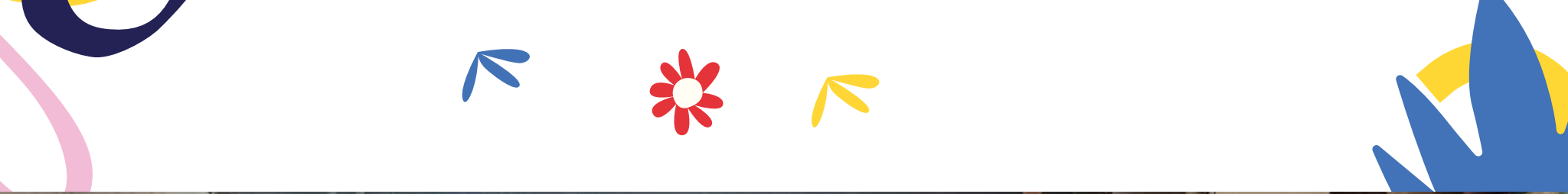
# Dzień 4



**Był to dzień wyjazdowy.  
W grupie z innymi uczestnikami  
kursu zwiedziliśmy najciekawsze  
miejsca na wyspie Korfu.**


**Była to też świetna okazja do  
ćwiczenia umiejętności  
językowych.**







# Dzień 5



**Był to dzień podsumowujący naszą pracę. Rozmawialiśmy na temat sposobów wprowadzania zdrowego stylu życia wśród naszych uczniów oraz jak w innowacyjny sposób zapoczątkować w szkole aktywne przerwy. Dowiedzieliśmy się także o tym jak w łatwy sposób przygotowywać zdrowe posiłki i angażować do tego rodziców.**

**Dzień zakończył się ewaluacją oraz rozdaniem certyfikatów.**









# Dzięki mobilności:



- poznaliśmy metody i formy pracy z uczniami w celu wzmocnienia ich aktywności fizycznej i promocji zdrowego żywienia,
- poznaliśmy elementy coachingu mentalnego,
- zapoznaliśmy się z programami nauczania i sposobami motywacji uczniów do prowadzenia zdrowego trybu życia,
- nawiązaliśmy kontakty międzynarodowe, między innymi do współpracy w projekcie eTwinnig
- poznaliśmy nową grę mobilną: Seppo.io,
- potrafimy zaproponować uczniom zdrowe i wartościowe śniadania i przekąski, które mogą sami przygotować i przynieść do szkoły

