

# **KA1 – Healthy teacher – Healthy school 22.02 – 26.02.2016r.**



# Uczestnicy

- Polska (SP3 Zielonka, nauczyciel matematyki i wychowania fizycznego)
- Islandia
- Niemcy
- Portugalia
- Norwegia
- Słowacja





## ***Pierwszy dzień - powitanie***



# *Prezentacje*



Reprezentant danego państwa przedstawiał prezentację o swojej szkole , działaniach propagujących zdrowy styl życia.



## *Podczas spotkań toczyły się rozmowy i dyskusje na tematy ...*

1. Istoty ruchu i aktywności
2. Motywacji wszystkich pracowników do aktywności wewnątrz szkoły, po pracy (jazda na rowerze, spacer, wycieczki piesze) wraz z uczniami
3. Sposobach radzenia sobie ze stresem
4. Odpowiedniego żywienia, wspólnego przygotowywania posiłków

# *Ruch to zdrowie*







# Zakończenie + wnioski

## Otrzymanie certyfikatu



# *Wnioski*

- „Aktywność” nr 1 w piramidzie żywienia
- Aktywność  $\neq$  konkretna dyscyplina sportowa  
tylko aktywność = dowolna rekreacja
- Motywowanie wszystkich pracowników do aktywności
- Mini siłownia fitness na terenie szkoły
- Wspólne przygotowywanie posiłków
- Pomysł na zdrowy styl życia na każdy miesiąc