Program

ŻYJĘ ZDROWO

2026/2027

Całościowy program edukacyjny o zdrowych nawykach.

DLA NAUCZYCIELA

Jesteś nauczycielem edukacji zdrowotnej lub wychowawczynią klasy?

Uczysz w szkole podstawowej klasy 4-8? Weź udział w kursie online, przeprowadź lekcje w oparciu o materiały, podejmij razem z uczennicami i uczniami Wyzwania klasowe.

DLA PEDAGOGA SZKOLNEGO

Jesteś pedagogiem lub pedagożką szkolną? Weź udział w Zjazdach szkoleniowo-wytchnieniowych, skorzystaj z superwizji, wzmocnij kompetencje na warsztatach online.

DLA NAUCZYCIELA W-F

Jesteś nauczycielem W-F i trenerem_trenerką lekkiej atletyki lub pływania?

Weź udział w specjalistycznych szkoleniach, zdobądź kwalifikacje na poziomie PRK4, razem z uczniami spotkaj się ze sportowcami, ambasadorami Polskiego Komitetu Paralimpijskiego.

Dowiedz się więcej i ZAPISZ SIĘ!

wzmacniajodpornosc.ceo.org.pl

ŻYJĘ ZDROWO

Program edukacyjny **Fundacji ORLEN** realizowany we współpracy z **Centrum Edukacji Obywatelskiej** pod honorowym patronatem **Minister Edukacji**

Minister Edukacji

ORLEN FUNDACJA

CENTRUM EDUKACJI OBYWATELSKIEJ

Program

ŻYJĘ ZDROWO 2026/2027

Dlaczego warto powiedzieć razem z nami Żyję zdrowo?

Dzięki Wam dzieci i młodzież nauczą się jak dbać o siebie na co dzień, podejmą refleksję i działania wokół własnych przyzwyczajeń. Sami skorzystacie przyglądając się swoim aktywnością zawodowym.

Żyję zdrowo oparliśmy na pięciu filarach uwzględniających różne aspekty zdrowia fizycznego i psychospołecznego:

- **RUCH I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**
- **ZDROWE ODŻYWIANIE**
- **HIGIENA CYFROWA**
- **EMOCJE I RELACJE**
- **REDUKCJA STRESU**

Program jest bezpłatną ofertą dla nauczycieli edukacji zdrowotnej, również dla wychowawców, którzy realizują tematy zdrowotne w ramach podstawy programowej **w klasach IV-VIII szkoły podstawowej.**

Otrzymasz od nas:

- kurs internetowy, wsparcie mentoringowe, scenariusze lekcji, instrukcje działań uczniowskich oraz materiały i prezenty motywacyjne dla nauczycieli i uczniów.

Dzięki temu:

- poprowadzisz wartościową, prozdrowotną edukację bez dodatkowego obciążenia i w oparciu o gotowe materiały,
- zrealizujesz z uczniami lekcje o zdrowiu i wyzwania klasowe.

Program pozwoli Ci także:

- włączyć się w ogólnopolskie wydarzenia i inicjatywy, takie jak wirtualny finał programu – **Festiwal dla Zdrowia,**
- poprawić osobisty **dobrostan i zdolność samoregulacji** sięgając po sprawdzone narzędzia redukcji stresu oraz dodatkowe wsparcie eksperckie – superwizje i zjazdy szkoleniowe **dla pedagogów szkolnych,**
- możliwość uzyskania specjalistycznych certyfikatów **dla nauczycieli w-f.**