



Szkolenie
XV

ZDROWIE

CEL GŁÓWNY

Głównym celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z technologiami wykorzystywanymi do wyszukiwania informacji o zdrowiu oraz pomagającymi prowadzić zdrowy tryb życia. Zachowanie diety oraz nauka odpowiednich nawyków jeszcze nigdy nie była tak prosta jak dziś. Wszystko to za sprawą licznych portali i aplikacji, które nie tylko pomogą nam w poznaniu tajemnic zdrowego życia, ale będą też regularnie przypominać o czynnościach związanych z zachowaniem zdrowia i kondycji.

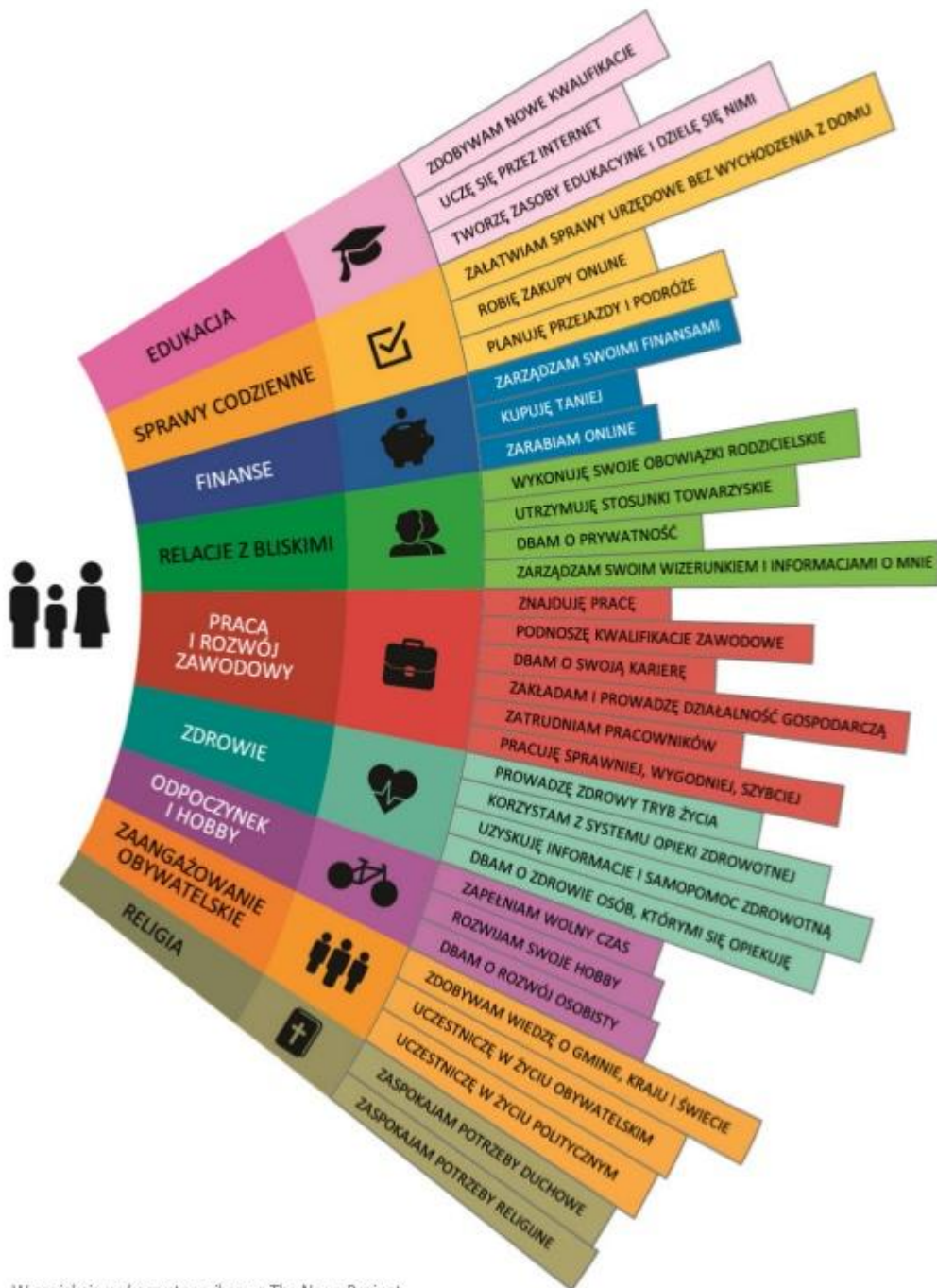
CELE SZCZEGÓŁOWE

Cele dotyczące wiedzy	Zdobycie wiedzy pozwalającej na wyszukiwanie w sieci odpowiednich informacji dotyczących zachowania zdrowego stylu życia. Poznanie opinii ekspertów zamieszczanych w sieci odnośnie zdrowego stylu życia. Poznanie aplikacji mobilnych pomagają zachować zdrowy tryb życia.	
Cele dotyczące umiejętności	Podniesienie poziomu umiejętności w zakresie korzystania z wyszukiwarki internetowej pozwalające odnaleźć odpowiednie strony dotyczące zdrowia. Zdobycie umiejętności w zakresie obsługi darmowych aplikacji na urządzenia mobilne pomagające w utrzymaniu zdrowego trybu życia.	
Cele dotyczące postaw	Promowanie zdrowego trybu życia. Przyswajanie prawidłowych nawyków dotyczących zdrowia. Zmiana nawyków żywieniowych.	
Zdobywane kompetencje cyfrowe w trakcie zajęć	Informatyczne	
	Informacyjne	
	Funkcjonalne	





RAMOWY KATALOG KOMPETENCJI CYFROWYCH



W projekcie wykorzystano ikony z The Noun Project:

„Check-Box”, autor: Garret Knoll, „Bible”, autor: Bruno Gatiens Gonzales, „Piggy-Bank”, autor: PJ Souders, „Suitcase”, autor: Hakan Yalcin, „People”, „Family”, „Bicycle”, „Cardiovascular”, „Men”, autor: IconsMind, „Education”, autor: Gregor Črešnar – na licencji CC BY 3.0

Rysunek 1: Ramowy katalog kompetencji cyfrowych, zespół autorski dr Justyna Jasiewicz dr hab., prof. SWPS Mirosław Filiciak dr Anna Mierzecka Kamil Śliwowski Andrzej Klimczuk dr hab. Małgorzata Kisilowska dr Alek Tarkowski Jacek Zadrożny

https://cppc.gov.pl/wp-content/uploads/zal.-13-Ramowy_katalog_kompetencji_cyfrowych.pdf





Forma realizacji zajęć

Zajęcia prowadzone będą w formie tradycyjnych spotkań i realizacji szkolenia wykorzystujących elementy mini wykładu, warsztatów, dyskusji, ćwiczeń praktycznych i rozwiązywania konkretnych problemów w formie zadań sytuacyjnych (case studies) dla uczestników. Uczestnicy szkolenia otrzymają autorskie materiały szkoleniowe oraz prezentacje multimedialne, które będą także umieszczone na portalu edukacyjnym projektu.

Metody dydaktyczne wykorzystane w czasie realizacji zajęć

Zajęcia będą prowadzone z zastosowaniem nowoczesnych metod i techniki nauczania osób dorosłych. Nacisk kładziony będzie na stworzenie pozytywnego środowiska uczenia się. Poczucie bezpieczeństwa, ciekawość tematu oraz zadowolenie, optymalizują proces uczenia się dorosłych. Zajęcia będą opierać się o metody aktywizacyjne uczestników szkoleń tj. pracę indywidualną oraz grupową. Główną metodą zastosowaną podczas szkolenia będzie metoda projektowa. Metoda projektowa - jest metodą rozwoju bazującą na aktywności seniorów jako uczestników szkolenia poprzez wykorzystanie nowo nabytej wiedzy w praktyce i dzielenie się wiedzą oraz doświadczeniem z innymi. Metoda projektowa bazuje na uczeniu się przez działanie, bezpośrednie doświadczenie, uczy pracy zespołowej i pobudza do myślenia. Trenerzy będą stosowali powtórzenia treści zadań, będą dzielili materiał na jednorazowe „porcje” materiału i stosowali częstsze przerwy między jednostkami lekcyjnymi. Materiał przekazywany na szkoleniach będzie ustrukturyzowany i powiązany logicznie. Trenerzy będą stosować zasady uczenia się osób dorosłych: od łatwego do trudnego, od prostego do złożonego, od ogółu do szczegółów, od znanego do nieznanego i od przykładów do abstrakcji. Ponadto trenerzy będą podawać nowe treści, zasady, procedury, porównując je i wiążąc z doświadczeniami uczących się. Po omówieniu treści w formie krótkich 15-20 minutowych mini wykładów, będą odbywać się ćwiczenia zastosowania nowej wiedzy w praktyce. Trenerzy będą wykorzystywać nauczanie „poszukujące”, dyskusje, grupy problemowe, dyskursy i gry dydaktyczne, w celu aktywizacji grup szkoleniowych.





Metodyka nauczania osób z niepełnosprawnościami:

Główne zasady pracy:

- 1) Zasada akceptacji i życzliwości;
- 2) Zasada indywidualizacji;
- 3) Zasada motywacji działania;
- 4) Zasada dostosowania zadań do jego potrzeb, zainteresowań i możliwości psychofizycznych;
- 5) Zasada wszechstronnej aktywizacji (uwzględnianie aktualnie preferowanych zdolności);
- 6) Zasada atrakcyjności życia w grupie (obrzędowość, zwyczaje, symbolika);
- 7) Zasada stopniowania trudności zadań;
- 8) Zasada higieny i bezpieczeństwa społecznego;
- 9) Zasada kształtowania pozytywnych stosunków koleżeńskich;
- 10) Zasada wzmocnień pozytywnych.

Metody pracy:

- A. Metody oparte na działalności praktycznej (np.: sprawności manualne);
- B. Metody oglądowe – oparte na obserwacji, pomiarze i pokazie (np.: tablice, filmy, plansze, zdjęcia);
- C. Metody oparte na słowie (opowiadanie, opis, dyskusje, praca z książką i inne);
- D. Metody aktywizujące (np.: burza mózgów, tangramy, gry i inne).

Potrzebne materiały:

- Sprzęt – laptopy z wyposażeniem, tablet, smartfon dla każdego uczestnika;
- Rzutnik, przedłużacz;
- Dostęp do Internetu;
- Wydruki dla każdego uczestnika – zgodnie z załącznikami;
- Przestrzeń na sali, dająca dużo swobody do prowadzenia zajęć



Historia budująca motywację do aktywnego włączenia się do warsztatu

(5 minuty)

Trzej synowie

Za górami, za lasami,
Żyła matka z trzema synami.
Dumna była co niemiara
Z synów swoich matka stara.
Jeden silny, drugi zwinny,
Lecz ten trzeci nieambitny.
Wyprawiając ich do pracy
Zawsze pyta się dobitnie,
cóżby zjedli na śniadanie,
wszak to najważniejsze za dnia danie
„Synu pierwszy ukochany,
cóż byś chciał dziś na śniadanie?”
„Dużo jajek na bekonie wszak
potrzeba mi energia by przerzucać tony
węgla!”
Tak jej rzeczając synek pierwszy
ucałował ją w policzek,
po czym prędko na obcasie
hen do pracy ruszył właśnie.
„Synu drugi ukochany,
cóż byś chciał dziś na śniadanie?”
„Świerzych jarzyn i owoców,
wszak zwinny jak kot być muszę,
gdy na połów dziś wyruszę!”
Tak jej rzeczając synek drugi
ucałował ją w policzek,
po czym prędko na obcasie
hen do pracy ruszył właśnie.
- Synu trzeci ukochany,
a cóż ty chcesz na śniadanie?
„Nic nie trzeba matko droga,
pójdę sobie na burgera,

potem lodów, czekoladek,
najem się jak marmoladek.
„Cóż ze zdrowiem swoim poczniesz,
wszak przy takiej diecie
wnet nie zmieścisz się w żakiecie”
„Kupie nowy cóż za problem?!”
Wciąż za biurkiem w pracy siedzę,
po cóż dbać więc o swe zdrowie?”
Tak mijały dni, tygodnie
i miesiące całe lata.
Dwóch syneczków zdrów jak ryba,
Wciąż pomaga matce starej.
Lecz ten trzeci nieambitny
choć wciąż młody jest i bitny.
Na swym zdrowi wnet podupał
I choć bardzo chciałby pomóc,
sam pomocy potrzebuje,
tak zaniedbał się okrutnie.
„Jam ciężarem dla Swej matki,
Swoich braci i sąsiedztwa.
Teraz widzę błąd swój wielki,
Czas więc ruszyć się z udręki.”
Tak i synek nieambitny,
Wkrótce stał się tym ambitnym.
Teraz sam jest zdrów jak ryba
I do pracy ciągle śmiga.
Morał mamy z tego taki,
Zdrowo żyć nieboraki.

(Źródło: Kosiorowski Konstany – opracowanie
własne)





Co będzie tematem głównym?

„Cyfrowe wsparcie zdrowotne”

(5 minuty)

Instrukcja dla prowadzącego: Po przedstawieniu historii wstępnej należy zachęcić uczestników szkolenia do refleksji nad swym zdrowiem. Czym według was jest zdrowie? Jak dbacie o swe zdrowie? Czy prowadzicie zdrowy tryb życia? Jak się odżywiacie? Czy stosujecie dietę?

Następnie trener mając na uwadze wypowiedzi kursantów przechodzi do wprowadzenia. Należy wykorzystać poniższy schemat wprowadzenia na podstawie informacji zawartych na stronach internetowych zgodnie z załączonymi linkami. Warto zapoznać się również materiałami dla uczestników i w trakcie zajęć zachęcać do korzystania z nich.

Schemat wprowadzenia:

1. Jak prowadzić zdrowy tryb życia (porady ogólne)

http://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/sygnały-ciała/jak-prowadzić-zdrowy-styl-zycia-6-zasad-dzięki-którym-zapobiegiesz_40995.html

<https://www.superpharm.pl/jak-prowadzić-zdrowy-styl-zycia>

2. Zdrowe nawyki (żywieniowe i nie tylko)

<http://www.agataberry.pl/zdrowe-nawyki/>

<https://polki.pl/dieta-i-fitness/zdrowe-odzywanie,jak-wyrobic-w-sobie-dobre-nawyki-zywieniowe,10410337,artykul.html>

<https://veganisland.pl/woda-woda-woda-30-powodow-dla-ktorych-warto-pic-wode/>

3. Zdrowie po 65 roku życia

<https://polki.pl/dieta-i-fitness/zdrowe-odzywanie,zywienie-osob-po-65-roku-zycia,10309464,artykul.html>

<http://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/1,137474,18979459,dieta-dla-dojrzalych-co-jesc-po-60-70-80-roku-zycia.html>

http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/56,140281,18095075,Kobieta_60_jak_zyc_.html

4. Jak wyszukiwać w sieci informacji na przykład o:

- a. Odżywianiu się
- b. Aktywności fizycznej
- c. Możliwości skorzystania z pobytu w sanatorium



Ćwiczenie 1. Z wyszukiwarką na ty

(30 minuty)

Instrukcja dla prowadzącego: Prowadzący rozdaje grupie urządzenia multimedialne: Notebooki, Tablety i smartfony. Ponieważ z założenia jest to grupa, która potrafi już obsługiwać te urządzenia pozostawiamy im wolny wybór w kontekście wyboru urządzenia, na którym chcą pracować. Każdy uczestnik szkolenia powinien wyszukać informacje odnośnie zdrowego trybu życia. Zadanie polega na stworzeniu listy 10 wskazówek pomagających zachować zdrowy tryb życia. Trener nie powinien jednak niczego sugerować uczestnikom kursu. Ważne jest, aby to oni sami wskazali punkty które są według nich istotne i które mogą spełnić.

Po opracowaniu przez każdego uczestnika listy 10 wskazówek odnośnie zdrowego trybu życia, grupa powinna podzielić się swoimi spostrzeżeniami. Wspólnie zatem na podstawie wypowiedzi uczestników tworzymy listę 10 najważniejszych wskazówek.

Na liście powinny znaleźć się takie punkty jak:

1. Regularne posiłki
2. Aktywność fizyczna
3. Codzienne spacer
4. Regularne picie wody

5. Przejażdżki

rowerowe



Jak dbać o swoje zdrowie, każdego dnia?

1 469 wyświetleń



Oriflame Poland
Opublikowany 13 mar 2017



18



0



UDOSTĘPNIJ



SUBSKRYBUJ 4,8 TYS.



Projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich

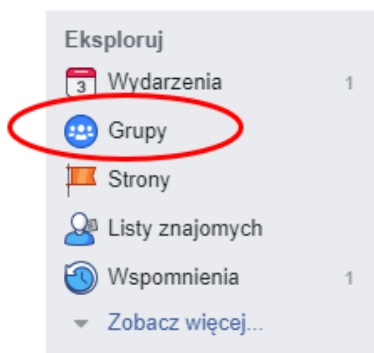
Ćwiczenie 2. Fora społecznościowe jako motywator do działania

(30 minuty)

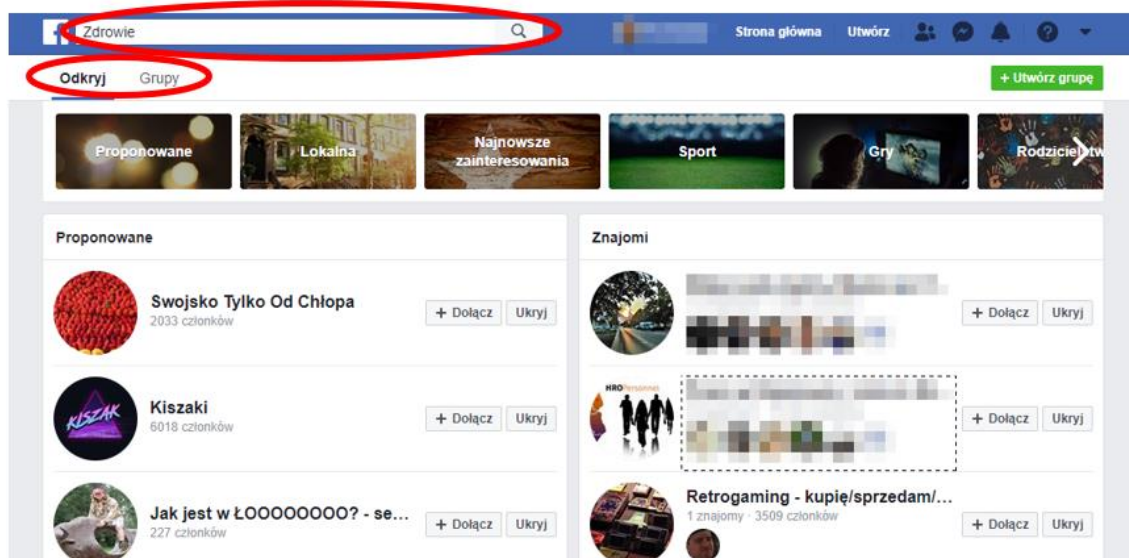
Instrukcja dla prowadzącego: Aby przeprowadzić to ćwiczenie trener powinien posiadać konto na portalu społecznościowym Facebook. W dzisiejszych czasach portale społecznościowe często motywują nas do działania, wiele osób wykonując ćwiczenia czy stosując dietę chce się pochwalić tym przed znajomymi lub rodziną. Facebook jest do tego świetną okazją. Wiele aplikacji np. na telefon posiada specjalne opcje dodawania postów na Facebooku odnośnie wykonanych ćwiczeń czy osiągniętych efektów.

Na ten moment pokazujemy uczestnikom jak znaleźć grupy ludzi zainteresowane tematem zdrowia (poniższa instrukcja przedstawia sposób wyszukiwania grupy na urządzeniach typu notebook)

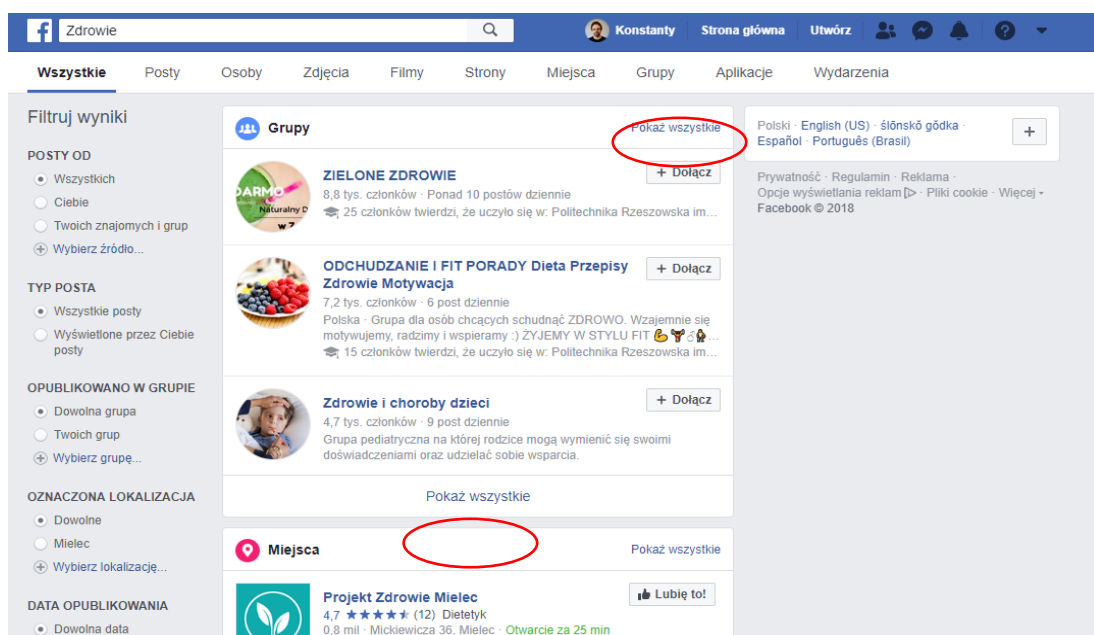
1. Z lewego panelu odszukujemy opcję grupy



2. Następnie z górnego paska wybieramy opcję „odkryj” po czym wpisujemy interesującą nas frazę np. „Zdrowie”. Po wpisaniu interesującej nas frazy wciskamy „Enter”.



3. Na kolejnej stronie ukazują nam się grupy powiązane z wpisaną przez nas wcześniej frazą. Klikając w opcję „Pokaż wszystkie” możemy wyświetlić pełną listę grup, w których tagu (słowie kluczowym) znajduje się wyraz „Zdrowie”



4. Dołączając do którejś z grupy uczestnicy szkolenia uzyskają możliwość obserwowania różnych dyskusji tematycznych, publikowania własnych postów oraz komentowania postów innych członków grupy. Grupy tego typu są świetną okazją do podzielenia się swoimi osiągnięciami i małymi sukcesami z innymi ludźmi

Warto również zapoznać się z opisem danej grupy zanim poprosimy o przynależność do niej



Informacje o grupie

Opis

Grupa dla osób chcących schudnąć ZDROWO. Wzajemnie się motywujemy, radzimy i wspieramy 😊 ŻYJEMY W STYLU FIT 🏃🏃🏃🏃❤️
Walczysz nieskutecznie z nadwagą i poświęciłeś na to prawie całe swoje życie?

Przyjdź i porozmawiaj z innymi, którym się udało i mogą teraz prowadzić normalne życie.

Stworzyliśmy tę grupę, aby pomóc osobom borykającym się z nadwagą, wymieniamy się doświadczeniem, które pokaże Ci, w jaki sposób można stracić i utrzymać wagę.

To jest grupa, która dzieli się doświadczeniem. Zadajemy pytania i otrzymujemy wsparcie oraz dobrze się bawimy z tematami związanymi z tematyką grupy. W tej grupie motywujemy się każdego dnia. Abyśmy mogli żyć zdrowiej i skuteczniej zmieniać nasze nawyki żywieniowe, każdego dnia.

Jak zacząć chudnąć ?:

<https://www.facebook.com/groups/zdroweodchudzanie/permalink/2111162989112053/>

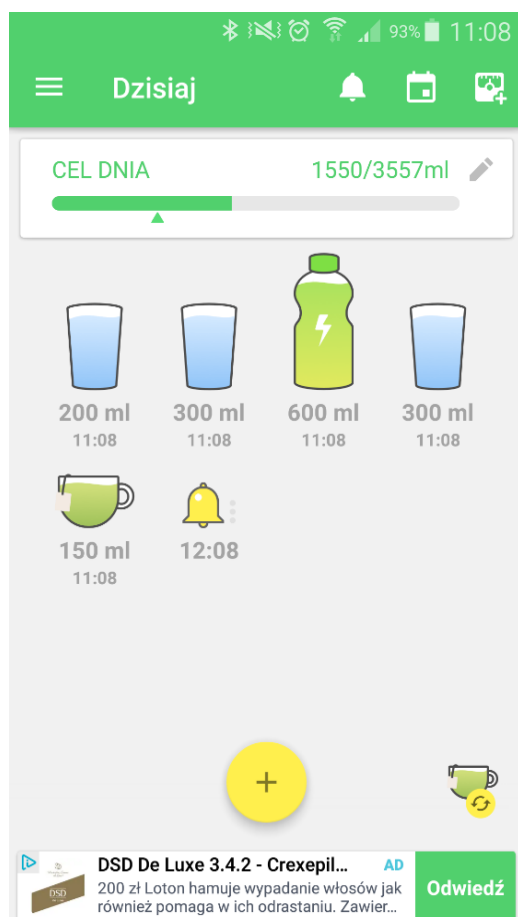
Uwaga – uczestnicy powinni byli wziąć udział w module II lub/i IIII celem posiadania konta na Facebooku – w przypadku osób, które nie posiadają konta trener powinien mieć założone konto testowe dla swojego profilu

Ćwiczenie 3. Aplikacje mobilne pomagają zachować zdrowie

(50 minuty)

Instrukcja dla prowadzącego: Jest to najważniejsza część szkolenia. Pora uświadomić uczestników w przekonaniu, że dbanie o swe zdrowie i stosowanie odpowiednich nawyków nigdy nie było tak łatwe jak dziś. Istnieje bowiem wiele aplikacji mobilnych mających nam w tym pomóc. Od aplikacji liczących nam przebyty podczas spacerów dystans, przez

programy przypominające nam o regularnych ćwiczeniach czy przyjmowaniu posiłków i płynów na oprogramowaniu liczącym nam spalane kalorie kończąc. Należy przedstawić uczestnikom przynajmniej trzy aplikacje tego typu.



Przykładowe aplikację które można zaprezentować grupie:

1. Water Drink Reminder

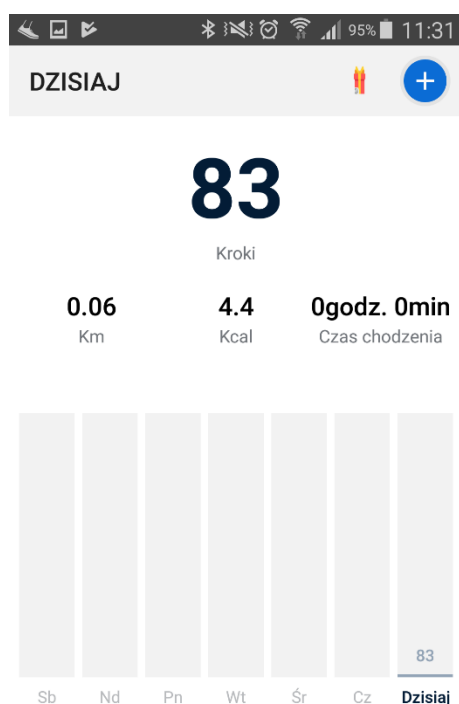
Jest to równie prosta co przydatna aplikacja, która jak sama nazwa wskazuje ma za zadanie przypominać nam o regularnym piciu wody.



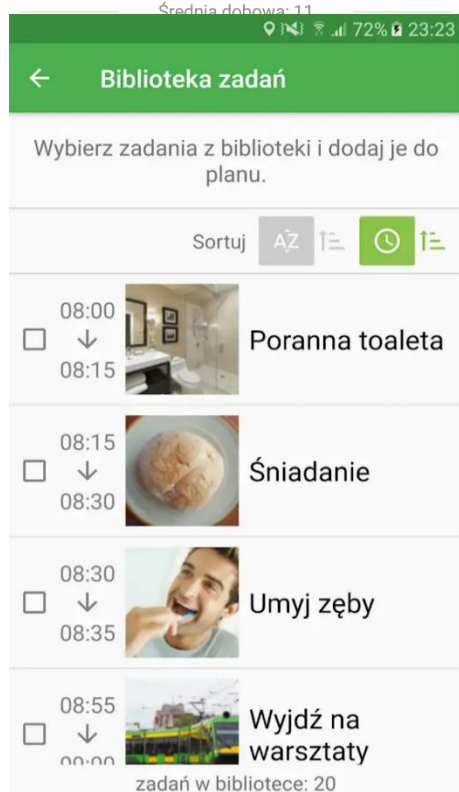
z Funduszy Europejskich

Aplikacja na podstawie naszego wzrostu, wagi, temperatury powietrza i kilku innych czynników oblicza, ile płynów powinniśmy przyjąć danego dnia. Następnie w godzinnych odstępach daje użytkownikowi dyskretnie znak mający przypominać o napieniu się szklanki wody. Warto tutaj wspomnieć, że aplikacja większość danych niezbędnych do wyliczenia ilości wymaganych płynów wprowadza sama na podstawie aktualnych warunków atmosferycznych. Wystarczy mieć włączony w telefonie lub tablecie roaming danych. W aplikacji sami możemy również ustawić moment kolejnego przypomnienia oraz na bieżąco aktualizować ilość przyjętego płynu.

2. Krokomierz



Kolejna prosta, ale bardzo przydatna aplikacja mająca tym razem na celu liczenie naszych kroków, przebytego dystansu oraz spalonych kalorii na przykład podczas codziennych spacerów z psem. Program wylicza te dane na podstawie naszej płci, wzrostu oraz wagi, które podajemy podczas pierwszego uruchomienia aplikacji. Warto wspomnieć, że skrypt wykorzystuje możliwości wbudowanego w telefon czujnika ruchów do wliczania kroków a nie jak większość tego typu aplikacji nadajnika GPS. Pozwala to korzystać z aplikacji podczas wyłączonego roamingu, ponadto takie rozwiązanie zmniejsza zużycie baterii. Aplikacja posiada wbudowany kalendarz, więc możemy w niej zapisywać jaki dystans pokonaliśmy danego dnia i porównywać te wyniki ze stanem obecnym.



3. Plan dnia



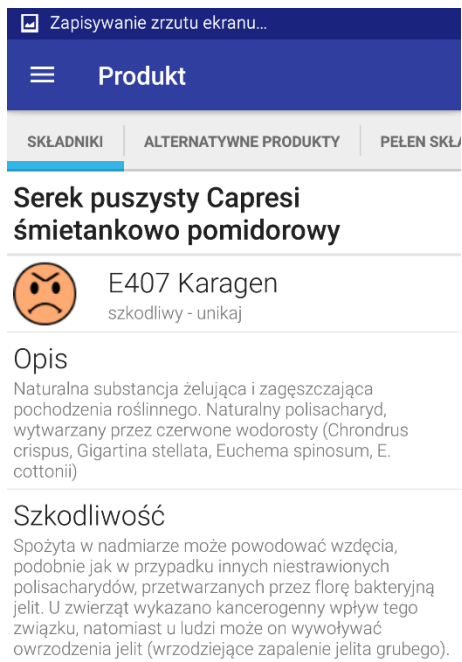
Jest to aplikacja, która nie jest stricte stworzona w celach promocji zdrowego trybu życia, jednak przez swoją ogromną elastyczność może być również wykorzystywana i w tym aspekcie. Aplikacja jak nazwa sugeruje służy do tworzenia planu dnia. Nie ma zatem przeciwwskazań, aby stworzyć



finansowany z Funduszy Europejskich

plan dnia, dzięki któremu zachowamy zdrowie i kondycję. Pierwotnie została stworzona dla osób niepełnosprawnych umysłowo, zwłaszcza dla osób mających problem z pamięcią, aby przypominać o codziennych obowiązkach. Jednak prostota i przejrzystość jej funkcjonowania jak i duża elastyczność sprawiły, że aplikacja jest z powodzeniem wykorzystywana przez znacznie większą grupę odbiorców. Również ludzie młodych.

4. Zdrowe zakupy



Serek puszysty Capresi śmietankowo pomidorowy

 **E407 Karagen**
szkodliwy - unikaj

Opis
Naturalna substancja żelująca i zagęszczająca pochodzenia roślinnego. Naturalny polisacharyd, wytwarzany przez czerwone wodorosty (*Chondrus crispus*, *Gigartina stellata*, *Euchema spinosum*, *E. cottonii*)

Szkodliwość
Spożyta w nadmiarze może powodować wzdęcia, podobnie jak w przypadku innych niestrawionych polisacharydów, przetwarzanych przez florę bakteryjną jelit. U zwierząt wykazano kancerogenny wpływ tego związku, natomiast u ludzi może on wywoływać owrzodzenia jelit (wrzodziejące zapalenie jelita grubego).



Ta aplikacja wykorzystuje aparat fotograficzny naszego urządzenia do skanowania kodów kreskowych wybranych produktów w celu wyszukania substancji szkodliwych lub niezdrowych dla człowieka. Chcąc zeskanować dany produkt wystarczy umieścić kod kreskowy w obiektywie aparatu i chwilę poczekać. Jest to szczególnie przydatne dla ludzi spędzającymi dużo czasu na czytanie składu poszczególnych produktów na sklepowych półkach. Aplikacja posiada również możliwość oznaczenia składników takich jak alergen, cukry proste itp. będące szczególnie niebezpieczne dla danego użytkownika.



Ćwiczenie 4. Wiem co jem - kalkulatorkalorii.net

(40 minuty)

Instrukcja dla prowadzącego: Nadszedł czas na zapoznanie grupy z bardzo przydatnym internetowym narzędziem jakim jest kalkulatorkalorii.net. Pozwala on na sprawdzenie, ile kalorii zawiera dany produkt w formie ugotowanej bądź surowej, co z kolei daje możliwość do obliczenia dokładnej ilości kalorii jakie spożywamy.

Zadanie uczestników polega na sięgnięciu pamięcią wstecz i rozpisaniu co dokładnie jedli poprzedniego dnia na śniadanie, drugi śniadanie, obiad oraz kolację wraz z przybliżoną ilością danego produktu. Po czym zapisują, ile kalorii miał każdy z ich posiłków.

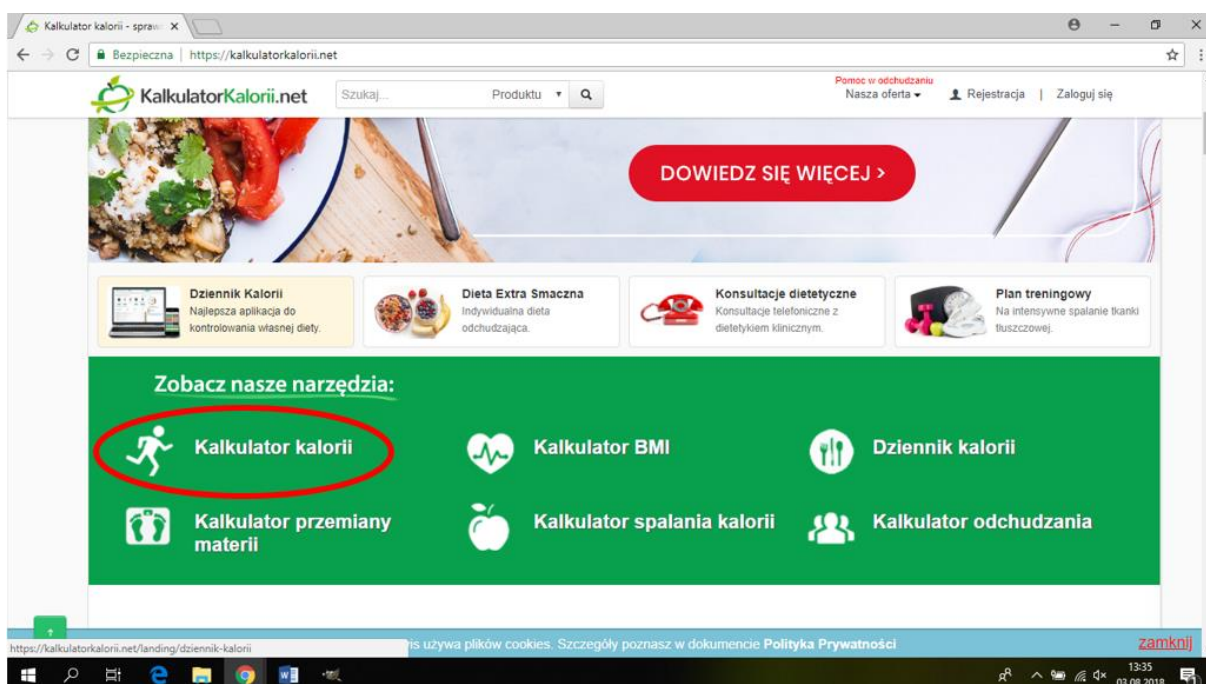


W drugiej części zadania uczestnicy szkolenia konstruują te same 4 posiłki (śniadanie, drugi śniadanie, obiad oraz kolację), ale robią to kierując się zasadami zdrowego żywienia (np. 250 gram kotleta schabowego zastępują 250g gotowanego indyka). Kaloryczność tych posiłków również należy zapisać.

Przyszła czas na podsumowanie wyników kursanci porównują każdy z posiłków pod względem jego kaloryczności i wyciągają wnioski z ćwiczenia. Warto również porównać, ile kalorii mniej lub więcej spożyli w ciągu całego dnia.

Krótki opis korzystania z portalu kalkulatorkalorii.net

1. Na stronie głównej portalu wybieramy opcję kalkulator kalorii.



2. Konstruujemy własny posiłek po czym wybieramy opcję „Oblicz”



surówka Q

← Powrót

Surówka Coleslaw

Surówka z białej kapusty

Surówka z marchwi - Vital Fresh

Surówka

Surówka z kiszzonej kapusty

Surówka z buraczków - Marwit

Surówka z kapusty kiszzonej -
Grześkowiak

Surówka z marchwi i jabłka

Surówka z kapusty pekińskiej,
pomidorów, ogórka, oliwy, octu
winnego

Surówka z sałaty z warzywami

Kalkulator Kalorii

Porada! Jedna sztuka ma 100 g.

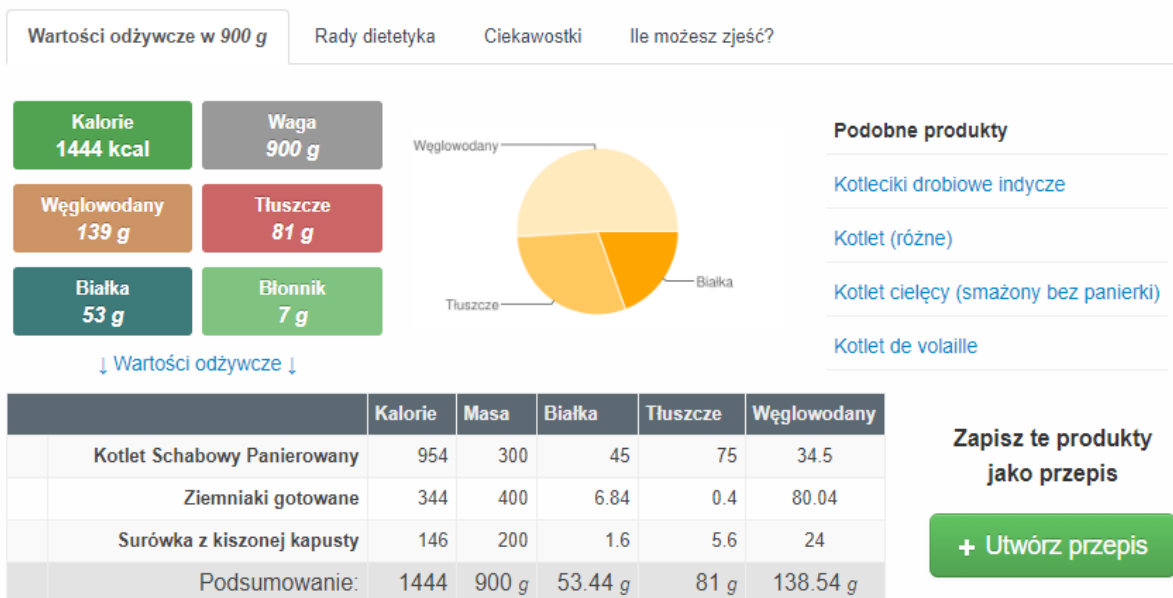
Produkt	Ilość		
Kotlet Schabowy Panierowany	300  	gram	 Usun
Ziemniaki gotowane	400  	gram	 Usun
Surówka z kiszzonej kapusty	200  	gram	 Usun

Porada. Możesz dodać wiele produktów do kalkulatora np. 80g banana i 200g jogurtu.

Porównaj produkty

Oblicz >

3. Na kolejnej stronie widzimy, ile: kalorii, węglowodanów, tłuszczu, białka i błonnika posiada nasz posiłek. Jeżeli jesteśmy zalogowanym użytkownikiem tego portalu możemy wybrać opcję „Utwórz przepis” po czym przywołać go jednym kliknięciem myszki.



Przewijając stronę nieco niżej natrafimy na bardzo ciekawe porównanie kaloryczności naszego posiłku

Posiłek złożony z 300 g kotleta schabowego panierowanego, 400 g ziemniaków gotowanych i 200 g surówki z kiszonej kapusty ma 1444 kcal to tyle samo kalorii co:

- 5 kotletów z indyka (smażonych w panierce)

645 truskawek

50 pomidorów

5 kawałków pizzy serowych

5 pączków
- Bieganie 14 km/h (bardzo szybko) przez 87 minut

Pływanie stylem klasycznym (szybko) przez 2 godzin

Jazda na rowerze (16-19 km/h) przez 3 godzin i 2 minut

Chodzenie 5 km/h (szybko) przez 5 godzin i 54 minut

Leżenie przez 41 godzin i 15 minut

4. Warto wspomnieć o jeszcze jednej ciekawej opcji portalu w punkcie 2 zamiast wybierać opcje „Oblicz” można wybrać opcje „Porównaj Produkty” naszym oczom ukaże się wtedy tabela porównująca wszystkie aspekty produktów z jakich składa się nasz posiłek.

Porównanie kaloryczności kotleta schabowego panierowanego, ziemniaków gotowanych i surówki z kiszonej kapusty

Porównaj ile kalorii jest w 300 g kotleta schabowego panierowanego, 400 g ziemniaków gotowanych i 200 g surówki z kiszonej kapusty. Wartości odżywcze, czyli ilość kalorii, białka, tłuszczu i węglowodanów pomogą ci zdecydować, który z produktów powinien się znaleźć w twojej codziennej diecie.

Kotlet Schabowy Panierowany



Kalorie:	954 kcal
Białka:	45 g
Tłuszcze:	75 g
Węglowodany:	35 g
Masa:	300 g

Ziemniaki gotowane



Kalorie:	344 kcal
Białka:	7 g
Tłuszcze:	0 g
Węglowodany:	80 g
Masa:	400 g

Surówka z kiszonej kapusty



Kalorie:	146 kcal
Białka:	2 g
Tłuszcze:	6 g
Węglowodany:	24 g
Masa:	200 g

Zakończenie

(10 minuty)

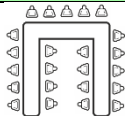
Instrukcja dla prowadzącego: Podsumowanie szkolenia. W podsumowaniu to uczestnicy szkolenia powinni „przejąć pałeczkę”. Niech wypowiedzą się co podobało im się najbardziej, czy zostali przekonani do prowadzenia zdrowego trybu życia oraz czy będą na co dzień korzystać z poznanych w trakcie szkolenia aplikacji.

Na koniec zajęć należy pogratulować uczestnikom wytrwałości i podziękować za spędzony wspólnie czas.



MANUAŁ TRENERSKI - XV SZKOLENIE (ZDROWIE)

Sesja I wprowadzająca

Czas	Przebieg	Materiały pomocnicze
Min 30 minut przed szkoleniem	Na potrzeby tego warsztatu należy odpowiednio ustawić sale szkoleniową. Układ podkowy.  Czas ten można również wykorzystać na zapoznanie się z niektórymi aplikacjami zaproponowanymi w materiałach szkoleniowych	Laptop dla każdego uczestnika Smartfon dla każdego uczestnika Tablet dla każdego uczestnika Przedłużacze, Materiały dla uczestników Rzutnik, Internet
10 min	Powitanie, wznowienie kontraktu. Podanie ram czasowych: zajęcia szkoleniowe i przerwy.	Karteczki samoprzylepne do wpisania imion (za zgodą uczestników) Flamastry
10 min (20min)	Historia budująca motywację oraz objaśnienie tematu zajęć	Tekst w materiałach dla trenera
Sesja II właściwa		
Czas	Przebieg	Materiały pomocnicze
30 min (50 min)	Z wyszukiwarką na ty	Laptop / tablet / smartfon
30 min (80 min)	Fora społecznościowe jako motywator do działania	Laptop / tablet / smartfon
50 min (130 min)	Aplikacje mobilne pomagają zachować zdrowie	Laptop / tablet / smartfon
40 min (170 min)	Wiem co jem - kalkulatorkalorii.net	Laptop / tablet / smartfon
Sesja III podsumowująca		
Czas	Przebieg	Materiały pomocnicze
10 min (180 min)	Rozmowa z uczestnikami na temat zajęć	