SCENARIUSZ SZKOLENIA STACJONARNEGO nr 5b
Wersja 1.1

MATERIAŁ DLA TRENERÓW LOKALNYCH

TYTUŁ SZKOLENIA: **Prowadzę zdrowy tryb życia**

Autorka: Monika Zygmuntowicz, trenerka centralna w obszarze „Zdrowie"

I. INFORMACJE PODSTAWOWE

Obszar tematyczny: Zdrowie
Poziom: średniozaawansowany

E-usługi, programy, narzędzia, których dotyczy szkolenie:

- http://www.medonet.pl/
- http://www.poradnikzdrowie.pl/
- http://forum.poradnikzdrowie.pl/
- http://www.izz.waw.pl/pl/,
- http://ncez.pl
- https://www.wosp.org.pl/uczymy-ratowac/pierwsza-pomoc-materialy

Czas trwania: 120 minut

II. SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE

W wyniku szkolenia uczestnik/uczestniczka :

a) Wiedza
   - Wie, gdzie szukać informacji na temat zdrowego trybu życia, w tym zdrowego odżywiania,
   - Wie, jak wyszukać wiarygodne informacje dotyczące pierwszej pomocy.

b) Umiejętności
   - Umie znaleźć w Internecie informacje na temat zdrowego trybu życia, w tym zdrowego odżywiania,

- Potrafi ocenić przydatność informacji na temat zdrowego trybu życia (w tym odżywiania) oraz wybrać najbardziej odpowiednie dla swojej sytuacji zdrowotnej
- Umie znaleźć w Internecie wiarygodne informacje dotyczące pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia

c) Postawa

- Rozwija kompetencje cyfrowe zgodnie z własnymi potrzebami,
- Jest zainteresowany systemami informacji i ich działaniem.

Lista kompetencji uczestnika/uczestniczki z „Podstawowego katalogu kompetencji cyfrowych" rozwijanych podczas szkolenia:

(1.1.1) Potrafię korzystać z co najmniej jednej przeglądarki internetowej.

(1.1.2) Umiem wyszukiwać informacje online za pomocą co najmniej jednej wyszukiwarki internetowej.

(1.2.1) Potrafię sprawdzać i oceniać wiarygodność informacji w Internecie.

Lista kompetencji uczestnika/uczestniczki z „Ramowego katalogu kompetencji cyfrowych" rozwijanych podczas szkolenia:

(5.1.3) umiem znaleźć w Internecie informacje na temat zdrowego trybu życia, w tym zdrowego odżywiania

(5.1.4) potrafię ocenić przydatność informacji na temat zdrowego trybu życia (w tym odżywiania) oraz wybrać najbardziej odpowiednie dla mojej sytuacji zdrowotnej

(5.3.3) umiem znaleźć w Internecie wiarygodne informacje dotyczące pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia

Krótki opis zakładanych korzyści, jakie uczestnik/uczestniczka odniesie dzięki posługiwaniu się e-usługami omawianymi na szkoleniu: Uczestnik/uczestniczka dzięki posługiwaniu się e-usługami omawianymi na szkoleniu uzyska informacje na temat zdrowego trybu życia, w tym zdrowego odżywiania oraz udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.

III. WARUNKI UDZIAŁU UCZESTNIKA / UCZESTNICZKI W SZKOLENIU

Znajomość obsługi komputera na poziomie szkolenia "Pierwsze kroki z komputerem".

IV. POTRZEBNE ZASOBY

Sprzęt komputerowy – minimalne wymagania:

- komputer z dostępem do Internetu;
- procesor min. 1GHz;
- pamięć RAM min 1GB;

- system operacyjny: Windows XP lub Windows Vista lub Windows 7 lub Windows 8 lub Windows 10.
- przeglądarka internetowa: FireFox lub Internet Explorer lub Google Chrome

Oprogramowanie – minimalne wymagania:
- Apache Open Office lub Microsoft Office

Internet - minimalne wymagania:
- dostęp do łącza internetowego o rzeczywistej przepustowości minimum 2 Mbps,

Materiały papiernicze:
- Kartki papieru, długopisy

Inne materiały: -

V. RAMOWY SCENARIUSZ SZKOLENIA

Scenariusz – jest jak drogowskaz, mapa podróży: opis początku i zakończenia szkolenia należy każdorazowo dostosować do sytuacji danej grupy. W scenariuszach są one opisane w sposób, który pozwala przeprowadzić szkolenie dla grupy, której uczestnicy nie brali dotychczas udziału w innych szkoleniach w ramach projektu, nie znają się. W grupach, dla których to szkolenie jest kolejnym a tym bardziej, gdy uczestniczą w tym samym dniu w więcej niż 2-godzinnym szkoleniu – obie części, a przynajmniej rozpoczęcie należy odpowiednio skrócić / uprościć.

Rekomendujemy jednakże aby nie eliminować zawierania tzw. kontraktu (zasad pracy na szkoleniu), przedstawienia celów szkolenia a także elementu ewaluacji – choć mogą być bardzo skrócone. W części głównej szkolenia we wszystkich scenariuszach zostało zaproponowanych na tyle dużo ćwiczeń, aby wypełniły one dodatkowy czas. Można także posłużyć się materiałami z części X aby dopełnić treści szkolenia w przypadku grup, które dobrze sobie radzą z komputerem i wykonują zadania szybciej niż inni.

Czas trwania modułu	**Moduł**	**Czas trwania poszczególnych zagadnień / ćwiczeń**	**Potrzebne materiały**
20 min.	Początek szkolenia: - Przedstawienie się trenera/trenerki - Informacja trenera/trenerki o tym, że szkolenie jest realizowane w ramach projektu e-Mocni i współfinansowane ze środków UE - Przedstawienie się uczestników - Zebranie na tablicy oczekiwań wobec szkolenia. - Kontrakt – ustalenie zasad współpracy na podstawie wcześniej przygotowanych punktów - Pre-test	5 minut 5 minut 5 minut 5 minut	Flipchart, flamastry,

90 min.	Przebieg szkolenia: Trener wprowadza uczestników/uczestniczki do ćwiczenia nr 1 korzystając z prezentacji, następnie przechodzi do ćwiczenia. Po zakończeniu ćwiczenia nr 1, trener przechodzi do ćwiczenia nr 2. Po zakończeniu ćwiczenia nr 2, trener wprowadza uczestników/uczestniczki do ćwiczenia nr 3 korzystając z prezentacji, następnie przechodzi do ćwiczenia nr 3. Po zakończeniu ćwiczenia nr 3, trener wprowadza uczestników/uczestniczki do ćwiczenia nr 4 korzystając z prezentacji, następnie przechodzi do ćwiczenia nr 4. Po zakończeniu ćwiczenia nr 4, trener wprowadza uczestników/uczestniczki do ćwiczenia nr 5 korzystając z prezentacji, następnie przechodzi do ćwiczenia nr 5. Po zakończeniu ćwiczenia nr 5, trener wprowadza uczestników/uczestniczki do ćwiczenia nr 6 korzystając z prezentacji, następnie przechodzi do ćwiczenia nr 7.	10 minut 10 minut 10 minut 10 minut 10 minut 15 minut 15 minut	Flipchart, flamastry, rzutnik, ekran, komputery z dostępem do Internetu
10-15 min.	Zakończenie szkolenia: Rundka pytań: Co mi się najbardziej podobało podczas dzisiejszego dnia? Co ja bym zmienił/a w dzisiejszym dniu? Rundka informacji zwrotnej do trenera Post–test Rozdanie zaświadczeń i pożegnanie	5 minut 5 minut 5 minut	Zaświadczenia

VI. OPIS ĆWICZEŃ DO PRZEPROWADZENIA I WSKAZÓWKI METODOLOGICZNE

Ćwiczenie 1. Zdrowie dla każdego

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 10 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują www.medonet.pl Trener sprawdza czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. Klikają zakładkę " Zdrowie", a następnie „Zdrowie dla każdego" , gdzie znajdą informację na temat zdrowego trybu życia. Uczestnicy zapoznają się z artykułami według własnych potrzeb.

Klikają zakładkę " **Zdrowie**", a następnie „**Diety**" , gdzie znajdą informację na temat zdrowego odżywiania. Trener prosi o znalezienie informacji na temat:

- glutenu,,
- naturalnych antybiotyków,
- diety lekkostrawnej.

Uczestnicy mogą również wyszukać inne artykuły według własnych potrzeb.

Następnie prosi uczestników, aby odpowiedzieli na pytanie:

Jak oceniają przydatność informacji znajdujących się na stronie dotyczącą zdrowego odżywiania?

Ćwiczenie 2. Zdrowe przepisy

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 10 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują **www.poradnikzdrowie.pl** Trener sprawdza czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. W zakładce **Żywienie <Przepisy** mogą wyszukać przepisów na zdrowe dania.

Trener prosi uczestników, żeby znaleźli przepis na danie, które przygotują na obiad w następnym dniu.

Następnie prosi uczestników, aby odpowiedzieli na pytanie:

Czy będą korzystać z Internetu w celu wyszukiwania przepisów na zdrowe dania?

Dodatkowe ćwiczenie, jeżeli czas pozwoli:

Uczestnicy mogę kliknąć w zakładkę "**Forum**" i wejść na stronę http://forum.poradnikzdrowie.pl i podzielić się informacjami na temat zdrowego trybu życia.

Ćwiczenie 3. Zdrowe odżywianie

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 10 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują **http://www.izz.waw.pl/pl/** Trener sprawdza czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. Klikają zakładkę **" Zasady prawidłowego żywienia",** z którymi się zapoznają. Kolejno mogą zapoznać się z " **Aktualnościami żywieniowymi**", **" Choroby żywieniowozależne", czy "Diety w wybranych chorobach".**

Następnie prosi uczestników, aby odpowiedzieli na pytanie:

Jak oceniają przydatność informacji znajdujących się na stronie dotyczące zdrowego odżywiania?

Ćwiczenie 4 a. Sprawdź swoje BMI*

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 10 min.

Trener wprowadza uczestników na podstawie informacji zawartych w prezentacji czym jest indeks BMI.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują **http://www.izz.waw.pl/pl/,** Trener sprawdza, czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. Klikają zakładkę **" Sprawdź swoje BMI".** Następnie prosi uczestników, aby wpisali swój wzrost i wagę i kliknęli "**Oblicz**".

UWAGA! Wzrost należy podać w metrach np. 163cm wpisujemy 1,63.

*** trener może zdecydować, z którego kalkulatora chce skorzystać.**

Ćwiczenie 4b. Sprawdź swoje BMI*

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 10 min.

Trener wprowadza uczestników na podstawie informacji zawartych w prezentacji czym jest indeks BMI.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują **http://ncez.pl.** Trener sprawdza, czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. Na dole strony klikają **" Oblicz swoje BMI".** Następnie prosi uczestników, aby wpisali swój wzrost i wagę oraz wybierali "**Oblicz**".

*** trener może zdecydować, z którego kalkulatora chce skorzystać.**

Ćwiczenie 5. Kalkulator wartości odżywczej

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 10 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują **http://ncez.pl.**Trener sprawdza czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. Na dole strony wybierają „ **Kalkulator wartości odżywczej ”**. Trener zapoznaje uczestników/uczestniczki z korzystania kalkulatora. Następnie wybierają produkty z bazy i sprawdzają ich wartość odżywczą.

Trener kontroluje na bieżąco wykonywanie ćwiczenia i pomaga nieradzącym sobie uczestnikom/uczestniczkom. Po wykonaniu zadania trener zadaje pytanie:

Czy uważają kalkulator za przydatne narzędzie do obliczania wartości odżywczej produktów?

Ćwiczenie 6. ABC Żywienia

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują **http://ncez.pl.**Trener sprawdza czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą stronę

Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej. Z menu po prawej stronie wybierają **"ABC Żywienia",** gdzie zapoznają się z informacjami na temat zdrowego odżywiania.

Następnie uczestnicy mogą wyszukać artykułów według własnych potrzeb np. gdy mamy grupę seniorów mogą wybrać zakładkę **"Żywienie osób w starszym wieku".**

W zakładce "**Nauka zrozumiała dla Ciebie- wywiady z ekspertami**" można posłuchać wywiadów na temat zdrowego odżywiania.

Następnie prosi uczestników, aby odpowiedzieli na pytanie:

Jak oceniają przydatność informacji znajdujących się na stronie dotyczące zdrowego odżywiania?

Ćwiczenie 7. Udzielam pierwszej pomocy

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Uczestnicy/uczestniczki otwierają przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisują **https://www.wosp.org.pl/uczymy-ratowac/pierwsza-pomoc-materialy** .Trener sprawdza czy wszyscy uczestnicy/uczestniczki mają otwartą właściwą stronę. Następnie zapoznają się w jaki sposób należy udzielać pierwszej pomocy w wybranych stanach zagrożenia życia. Można obejrzeć zamieszczone na stronie filmiki np. na temat resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

Trener kontroluje na bieżąco wykonywanie ćwiczenia i pomaga nieradzącym sobie uczestnikom/uczestniczkom. Po wykonaniu zadania trener zadaje pytanie:

Czy uważają stronę za przydatne narzędzie do uczenia się udzielania pierwszej pomocy?

VII. SPECYFIKA SZKOLENIA W ZALEŻNOŚCI OD RODZAJU GRUPY WIEKOWEJ LUB SPOŁECZNO-ZAWODOWEJ, DO KTÓREJ SZKOLENIE JEST SKIEROWANE

	Grupa / uczestnicy	**Specyfika szkolenia (metodyka, język, ćwiczenia, oprogramowanie itp.)** (jeśli dotyczy)
1.	18-34 lat	nie dotyczy
2.	35-43 lat	nie dotyczy
3.	44-65 lat	nie dotyczy
4.	>65 lat	Osoby mogą potrzebować więcej czasu na wykonanie ćwiczeń.
5.	Osoby z niskim wykształceniem	nie dotyczy
6.	Osoby o niskich dochodach	nie dotyczy
7.	Osoby mieszkające na wsi	nie dotyczy

VIII. PYTANIA DO ANKIETY BADAJĄCEJ PRZYROST KOMPETENCJI UCZESTNIKÓW SZKOLENIA

1. W którym serwisie można znaleźć wiarygodne informacje na temat zdrowego żywienia?

   a) www.ncez.pl

   b) www.onet.pl

   c) www.interia.pl

2. Który z poniższych adresów jest adresem wyszukiwarki:

   a) www.ncez.pl

   b) www.google.pl

   c) www.wosp.org.pl

3. Na stronie www.wosp.rg.pl możemy uzyskać informacje dotyczące:

   a) zdrowego odżywiania

   b) udzielania pierwszej pomocy

   c) działania leków

4. Na stronie www.medonet.pl możemy uzyskać informacje dotyczące:

   a) zdrowego odżywiania

   b) zdrowego trybu życia

   c) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

5. W celu znalezienia wiarygodnych informacji w Internecie na temat udzielania pierwszej pomocy wybiorę:

   a) www.wosp.org.pl

   b) www.ncez.pl

   c) www.google.pl

Prawidłowe odpowiedzi: 1a, 2 b, 3b, 4c, 5a

IX. LISTA ZAGADNIEŃ OMÓWIONYCH NA SZKOLENIU

1. Zdrowy tryb życia
2. Zasady zdrowego odżywiania
3. Udzielanie pierwszej pomocy

X. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE DLA UCZESTNIKÓW

1. Prezentacja Power Point wraz z instrukcją do ćwiczeń dla uczestników, do wyświetlenia podczas szkolenia.

2. Prezentacja Power Point z logo Unii Europejskiej i Funduszy Europejskich w wersji czarno-białej - do wydruku dla uczestników (jako materiały).

3. Materiał typu "Jeśli chcesz wiedzieć więcej?":

1. Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe **https://www.gopr.pl/** informacje na temat bezpieczeństwa w górach np. jak wezwać pomoc, jak udzielić pierwszej pomocy, wskazówki dla turystów i narciarzy. Ze strony http://www.ratunek.eu/ można pobrać aplikację RATUNEK, która w trakcie zgłoszenia wypadku przez osobę potrzebującą pomocy podaje jej dokładną lokalizację (do 3 m). Dzięki zastosowaniu aplikacji Ratunek, ratownicy będą wiedzieć gdzie udać się z pomocą, udzielą jej szybciej i skuteczniej.

2. Główny Inspektorat Sanitarny **http://gis.gov.pl/** strona zawiera informacje na temat profilaktyki zdrowia, szczepień, używek, dopalaczy, chorób zawodowych, zdrowego odżywiania. Znajdziemy informacje na temat kampanii społecznych związanych ze zdrowiem. Korzystanie z serwisu jest bezpłatne, wymaga podstawowych umiejętności obsługi komputera.

3. **http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka**/- na stronie Ministerstwa Zdrowia można uzyskać informacje na temat pierwszej pomocy w zakładce **System ochrony zdrowia < System Państwowe Ratownictwo Medyczne <Pierwsza pomoc**

Scenariusz dostępny na licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa 3.0. Polska. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego i autorów. Zezwala się na dowolne wykorzystanie materiałów w tym utworów, tworzenia i rozpowszechniania ich kopii w całości lub we fragmentach, wprowadzania zmian i rozpowszechniania utworów zależnych - pod warunkiem zachowania niniejszej informacji licencyjnej i wskazania autorów oraz FRSI jako właścicieli praw do tekstu. Tekst licencji dostępny na stronie: https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/pl/.