



# „Health education for life Wychowanie zdrowotne na całe życie”



# O projekcie

## HEALTH EDUCATION FOR LIFE – WYCHOWANIE ZDROWOTNE NA CAŁE ŻYCIE

w ramach programu Erasmus+, KA 2 – współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk.

Projekt realizowany w latach 2014 – 2016

Projekt dofinansowany kwotą **131 835 Euro** przez Komisję Europejską

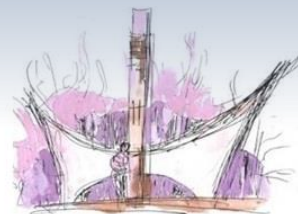
*Autorem wniosku i koordynatorem projektu jest mgr Janusz Cezary Salamończyk.*



# Partnerzy projektu



Powiat Gryfiński



Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Chojnie



Stowarzyszenie DOUZELAGE w Chojnie



KONYA  
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



T.C.  
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI  
KONYA - SELÇUKLU - ATATÜRK ANADOLU LİSESİ



Hayat Boyu Gelişim Derneği.



Kőszeg Város Önkormányzata



Jurisich Miklos Gimnazium es Kollegium





# Koordynatorzy projektu



Janusz Cezary Salamończyk



Emrah Koçak



Mátrai István



# Skład zespołu ds. realizacji projektu

- ✓ Marek Bednarz
- ✓ Rafał Czubik
- ✓ Edyta Daszkiewicz
- ✓ Joanna Gorska
- ✓ Kamila Góra
- ✓ Krzysztof Janik
- ✓ Karolina Kubowicz
- ✓ Leszek Lejman
- ✓ Hanna Leszczyńska
- ✓ Małgorzata Limanówka
- ✓ Aleksander Lizak
- ✓ Marek Łągiewczyk
- ✓ Iwona Łozińska
- ✓ Sylwia Łozińska
- ✓ Bianka Małysz-Lewandowska
- ✓ Jolanta Mazurek
- ✓ Kamila Nowak
- ✓ Danuta Perz
- ✓ J. Cezary Salamończyk
- ✓ Emilia Skrzypa
- ✓ Agnieszka Świercz-Siwiera
- ✓ Barbara Zubala



# Cele projektu:



- promocja zdrowego stylu życia,
- promocja zawodowego rozwoju kadry i pracowników zajmujących się młodzieżą w metodologii technologii informacyjno-komunikacyjnych,
- zmiana nastawienia wobec edukacji prozdrowotnej w szkołach, m.in. poprzez możliwość posługiwania się nowoczesnymi narzędziami edukacyjnymi jak platforma internetowa i OZE (otwarte zasoby edukacyjne),
- przygotowanie nauczycieli do tego, jak włączać wątki edukacji prozdrowotnej do różnych przedmiotów,
- pogłębienie wiedzy nt. kwestii edukacji prozdrowotnej wśród uczestników projektu.



# Międzynarodowe szkolenia

**Obsługa platformy internetowej - Turcja 2-9.05.2015 r.**

**Przygotowanie metodologiczne do używania zeszytu ćwiczeń z edukacji prozdrowotnej - Węgry 20-27.10.2015 r.**



# Międzynarodowe szkolenie w Turcji 2-9.05.2015 r.

PLATFORMA INTERNETOWA [www.healthedu.pl](http://www.healthedu.pl)

Cele:

- przedstawienie możliwości wykorzystania platformy
- nauka tworzenia na platformie e-learningowej jednostek lekcyjnych, modułów lekcji, testów, ankiet i krzyżówek
- poznanie technik śledzenia postępów, tworzenia statystyk lekcji oraz statystyk użytkowników

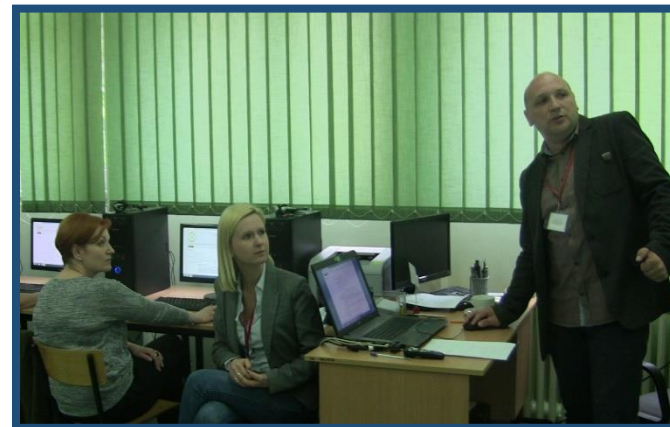
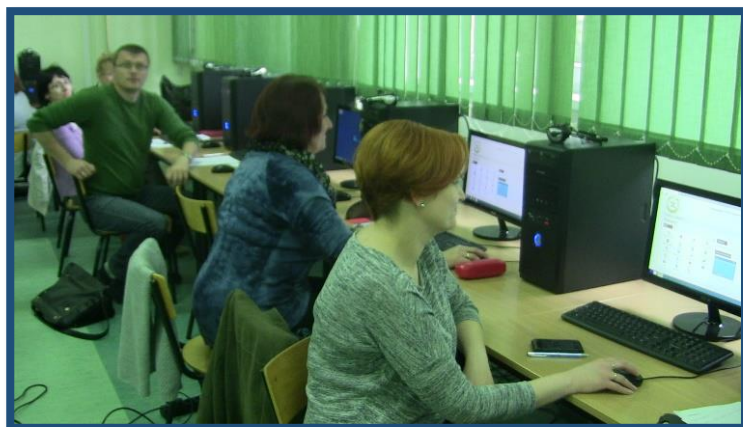
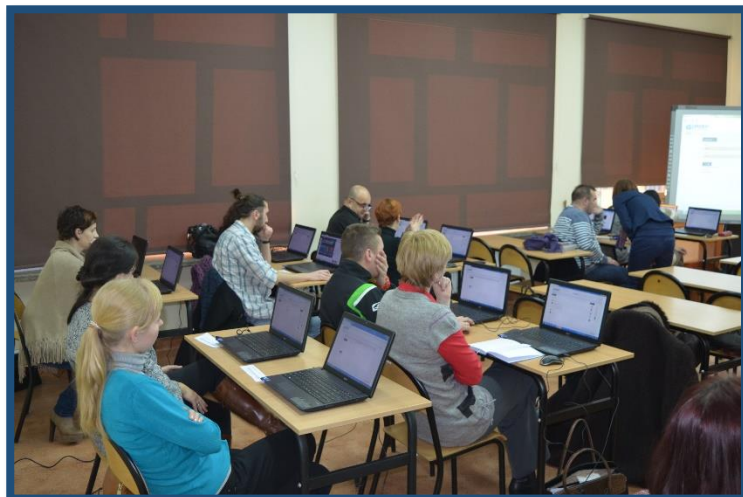








# Szkolenia z platformy e-learningowej - maj , czerwiec 2015 r.





# Rezultaty projektu

PLATFORMA INTERNETOWA




The screenshot displays the homepage of the 'Health education for life' internet platform. At the top left is the project logo, a circular emblem with the text 'HEALTH EDUCATION FOR LIFE' and 'Erasmus+ Strategia Pomocnicza'. The URL 'www.healthedu.pl' is prominently displayed in the top right. A language dropdown menu is set to 'English'. Below the header, there is a 'Start page' button and a navigation menu with 'Login' and 'Info' tabs. The 'Login' tab is active, showing input fields for 'Login' and 'Password', a 'Login' button, and links for 'I forgot my password', 'Contact us', and 'Lessons list'. The 'Info' tab is also visible. The main content area features the Erasmus+ logo, a large group photograph of project participants, and the title 'Health education for life' in green. Below the title, it is identified as an 'Internet platform'. At the bottom, a list of lessons is visible, including 'Biology - "Healthy" fish from a tin' and 'Biology - "Healthy" fish from a tin - solution'.

Health education for life | ... X +

healthedu.pl/www/student.php

Szukaj

Czubik R. (rafal.czubik) Messages 1 Search Logout



Home

my Courses

Expand all | All material

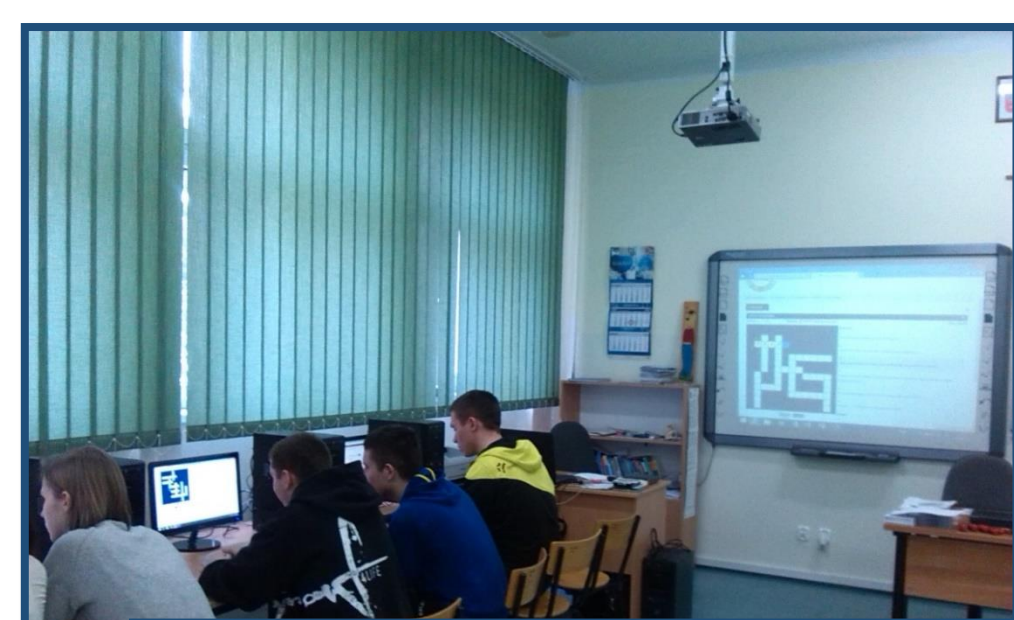
- Biology
- Chemistry
- English
- Geography
- Guidance
- ICT
- Mathematics
- Maths
- Music
- Other
- Physical Education

Tools

- Dashboard
- Group/Lesson key
- Course catalog
- Messages
- Reports
- Forum
- Calendar

Na platformie są zamieszczone materiały dydaktyczne przygotowane i opracowane przez grupę nauczycieli z Polski, Turcji i Węgier.

## Zajęcia na platformie internetowej





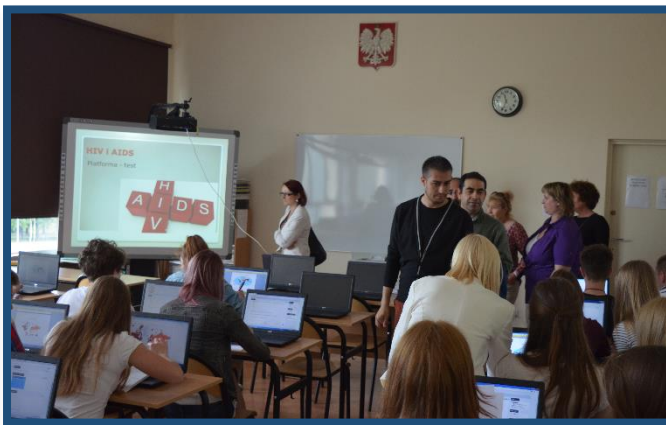
# Działania upowszechniające

## Wydarzenie promujące platformę internetową



Dnia 12 czerwca 2015 r. w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Chojnie odbyła się konferencja upowszechniająca produkt intelektualny projektu „Health education for life”, jakim jest platforma edukacyjna. W konferencji uczestniczyła grupa turecka i węgierska, gościliśmy osoby z Niemiec, Francji, nauczycieli z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 2 w Gryfinie, pracowników instytucji i nauczycieli z gmin Chojna, Trzcińsko - Zdrój, Cedynia, Moryń i Gryfino.

Celem międzynarodowego spotkania było upowszechnienie platformy edukacyjnej, zapoznanie z jej podstawowymi zadaniami jakimi jest gromadzenie materiałów dydaktycznych, organizowanie ich i udostępnianie uczniom przez Internet.









# Międzynarodowe szkolenie na Węgrzech 20-27.10.2015 r.

## ZESZYT ĆWICZEŃ

### Cele:

- uzgodnienie zawartości produktu intelektualnego projektu – zeszytu ćwiczeń pod względem formy i treści oraz do wymiana dobrych praktyk,
- zdobywanie wiedzy na temat poprawnego konstruowania różnorodnych zadań,
- udział w warsztatach mających na celu wykorzystanie wiedzy w praktyce poprzez tworzenie przykładowych materiałów do zeszytu ćwiczeń.

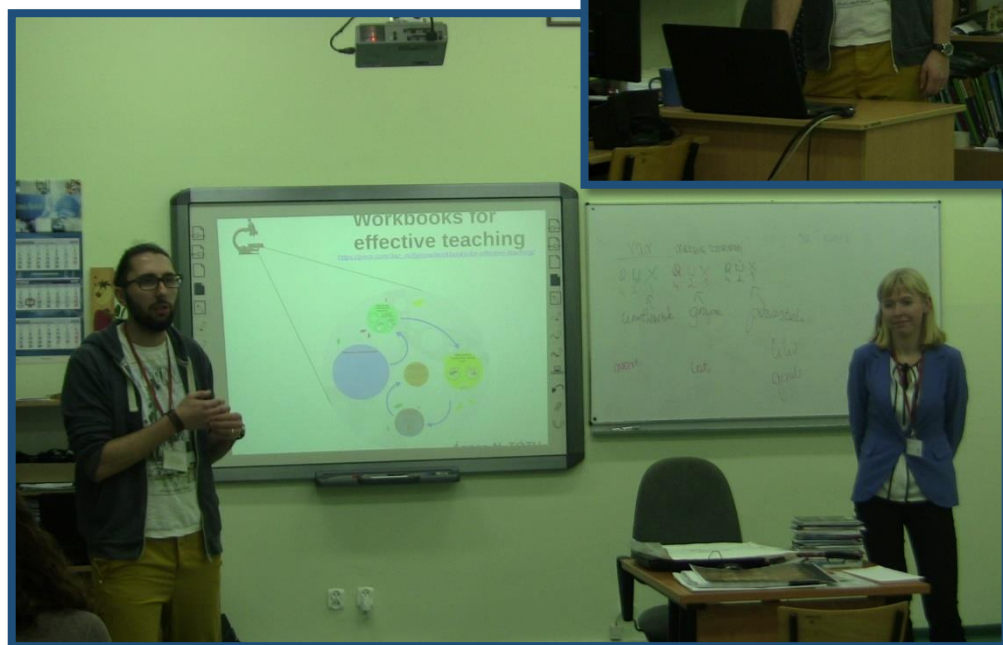
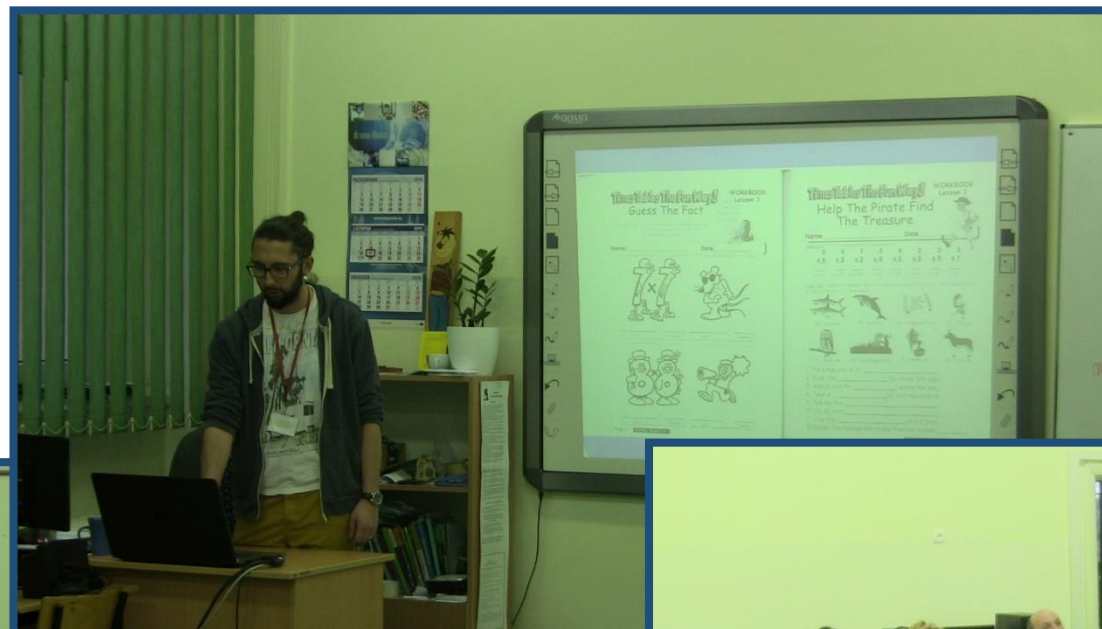








# Szkolenia na temat tworzenia materiałów do zeszytu ćwiczeń listopad, grudzień 2015 r.

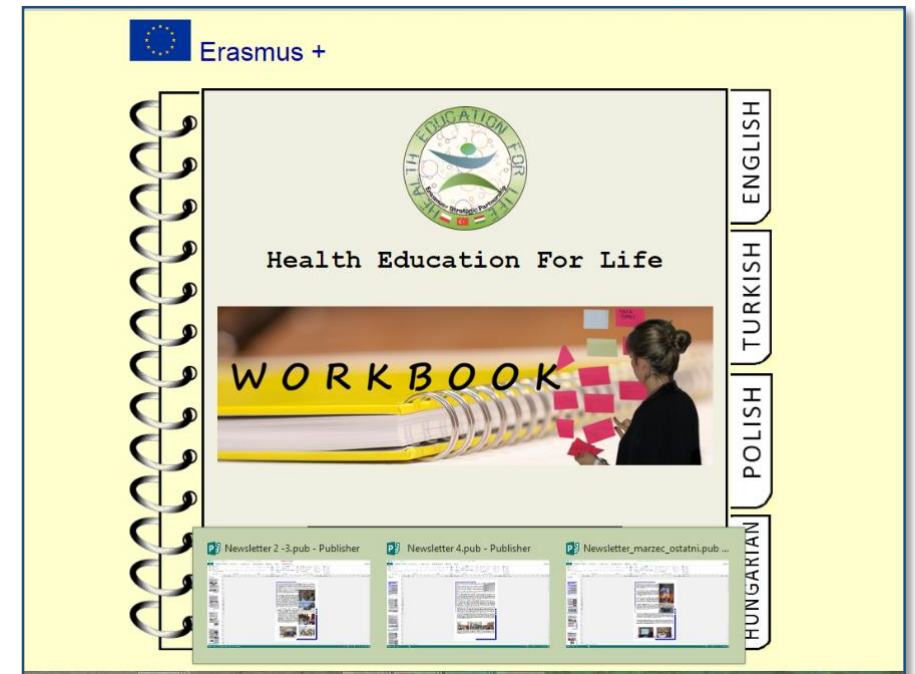


# Rezultaty projektu

## ZESZYT ĆWICZEŃ

Zeszyt ćwiczeń jest drugim produktem intelektualnym projektu. Został wydrukowany w 3 wersjach dwujęzycznych: polsko-angielskiej, węgiersko-angielskiej, turecko-angielskiej.


Wykorzystanie go na zajęciach edukacyjnych pozwoli na przyswojenie przez uczniów zagadnień prozdrowotnych w łatwy i atrakcyjny sposób oraz utrwalenie odpowiednich postaw wobec uprawiania sportu, odżywiania się oraz wszelkich innych działań mających na celu poprawę stanu zdrowia fizycznego i psychicznego.



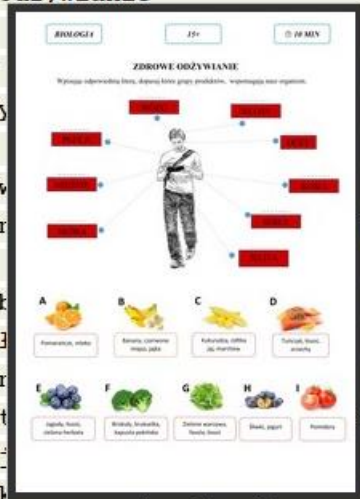


Erasmus+  
Health Education for Life  
Workbook  
Polish



 Browse

1. Przyczyny omdleń
2. Piramida zdrowego żywienia
3. "Zdrowa" rybka z puszki
4. Zdrowe odżywianie
5. Zioła
6. Choroby
7. Witaminy
8. Kwasy i
9. Szkodliw
10. Zbojętr
11. Białka
12. Metale h
13. Kwasy t
14. Udzielar
15. Słownict
16. Zdrowe
17. Krzyżówk
18. Gra planszowa zdrowy tryb życia
19. Czytanie: ziołowe herbaty
20. Idiomy - zdrowie fizyczne i psychiczne
21. Choroby i związane z nimi słowa
22. Stress gra

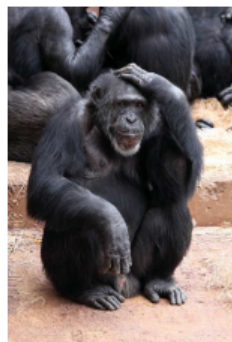
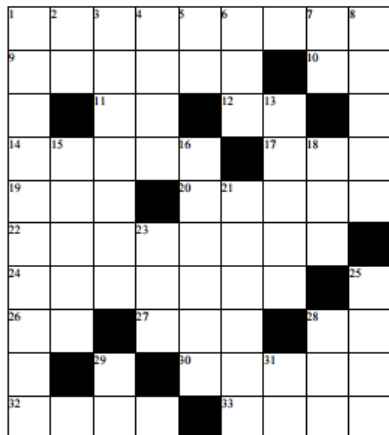


Przykładowe ćwiczenie nt. zdrowego odżywiania



### ZDROWY TRYB ŻYCIA — KRZYŻÓWKA

Rozwiąż krzyżówkę. Znajdziesz dwie istotne podpowiedzi. Skorzystaj z nich.



**Poziomo**

- 1 Pierwsza część pierwszej podpowiedzi
- 9 Stan w USA
- 10 Tureckie zakończenie emaila
- 11 srebro
- 12 Nie pod
- 14 "Wszystko" po łacinie
- 17 www.douzelage. ...
- 19 Angielski przydomek mężczy
- 20 Popularne chorwackie imię męskie od tyłu (oznacza zdrowie)
- 22 Zabrać coś nielegalnie
- 24 Dzieci ją uwielbiają : .... round
- 26 To be .... not to be ( być.....nie być)
- 27 Od góry do ...
- 28 Często używane w języku angielskim w przeczeniach i pytaniach
- 30 European ... (...Europejska)
- 32 nie nieparzysty
- 33 Działający wulkan we Włoszech

**Pionowo**

- 1 Druga ważna podpowiedź
- 2 trick ... treat (cukierek.....psikus)
- 3 W tej dolinie znaleziono Homo sapiens neanderthalensis
- 4 "dziś" po włosku
- 5 ...be or not ... be (być albo nie być)
- 6 "jeden" po włosku
- 7 Pozaziemski
- 8 Druga część pierwszej podpowiedzi w 1 poziomie
- 13 "dziadek" po włosku
- 15 Jednostka długości
- 16 Nie zbyt zdrowo jest jeść w tej restauracji: .... can eat
- 18 Bardzo dobre ubrania
- 21 "mieć" po niemiecku
- 23 Obrazy, rzeźby,, zdjęcia itp.
- 25 ... Lisa (słynny obraz)
- 28 Rosyjska rzeka lub hiszpański tytuł
- 29 Ty i ja
- 31 Nieożywiona trzecia osoba liczby

### WPLYW WIFI NA ZDROWIE



**1. Dopasuj szkodliwe działania gadżetów WiFi**

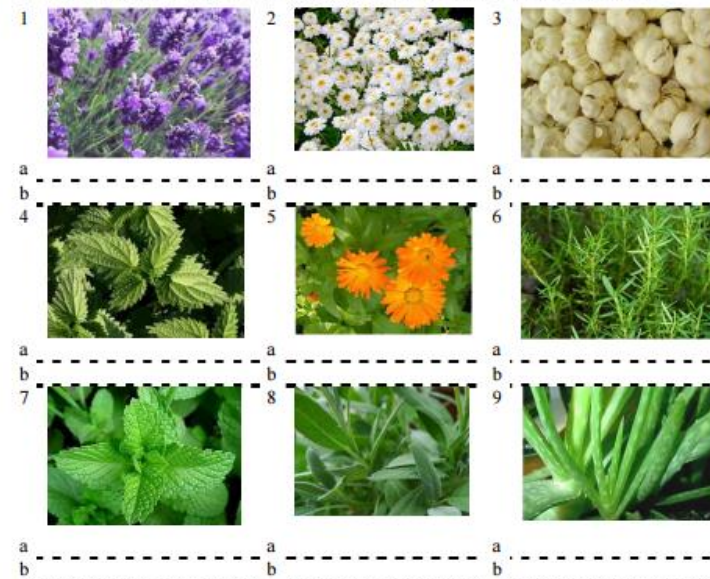
|                                   |                      |                                    |   |   |
|-----------------------------------|----------------------|------------------------------------|---|---|
| A) zmęczenie, senność, osłabienie | B) stress, ból głowy | C) zapobiega rozwojowi komórek     | D) niszczy komunikację, prowadzi do antyspołecznej osobowości | E) Nadużywanie telefonów komórkowych zmienia temperaturę w naszym mózgu |
| U dzieci                          | W środowisku WiFi    | W długich rozmowach telefonicznych | Uzależnienie od komunikacji interaktywnej                     | Choroba widoczna przy WiFi  |

**2. Jeżeli zdanie jest prawdziwe, napisz (P), jeżeli zdanie jest fałszywe napisz (F)**

|     |   |
|-----|---|
| ... | <b>Swoiste tempo pochłaniania energii - SAR:</b> Przedstawia ilość promieniowania wydzielanego przez smartfony na ciało.  |
| ... | <b>Efektami ubocznymi gadżetów z wysokim poziomem SAR na ludzi (24 godziny) są:</b>   |
| ... | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwężenie pola widzenia</li> <li>• Choroby serca</li> <li>• Ryzyko zniszczenia rozrusznika serca</li> <li>• Upośledzenie pamięci oraz ryzyko nowotworu mózgu</li> <li>• Silny stress oraz odczuwanie zmęczenia</li> <li>• Stałe zaburzenia słuchu</li> <li>• Brak koncentracji</li> </ul> |

### ZIOŁA

I. Napisz nazwy roślin przedstawionych na ilustracjach po. a: polsku; b: łacinie



II. Przyporządkuj podane zdania do odpowiednich obrazków.

| # |   |   |
|---|---|---|
|   | A | Jest cenione za swoją umiejętność obniżania poziomu złego cholesterolu (lipoproteiny o niskiej gęstości)  |
|   | B | Jest ceniona za swoje właściwości wspomagające trawienie i odświeżające oddech.   |
|   | C | Jest ceniona za swoje właściwości ściągające, przeciwzapalne, właściwości moczopędne, w leczeniu reumatyzmu, kamienia nerek, krwawienia z nosa i owrzodzenia jamy ustnej. Jest bogata w witaminę A i C oraz składników mineralnych, zwłaszcza żelaza. |
|   | D | Ma działanie uspokajające i jest lekarstwem na ból głowy.   |
|   | E | Używana w leczeniu przeziębienia, gorączki, padaczki czy zatwardzenia.  |
|   | F | Od dawna używana jako środek na niestrawność.   |
|   | G | Leczy poparzenia, rany. Przyspiesza proces gojenia.   |
|   | H | Poprawia pamięć.  |
|   | I | W średniowieczu była używana do leczenia choroby jelitowej, ospę i odrę. Jest dobre do leczenia zapalenia spojówek, oparzeń i wyprysków.  |



# Wydarzenie promujące zeszyt ćwiczeń



Prawie 100 uczestników z różnych krajów w Kőszeg na Węgrzech w dniach 22 do 24 kwietnia 2016 r. wzięło udział w konferencji promującej zeszyt ćwiczeń, który powstał jako produkt intelektualny projektu “Health education for life”. Został zaprezentowany sam projekt oraz stworzony zeszyt ćwiczeń. Po prezentacjach uczestnicy mieli szansę wypróbować niektóre ćwiczenia w praktyce, pracując w grupach grali w gry planszowe i karciane zawarte w ćwiczeniach.

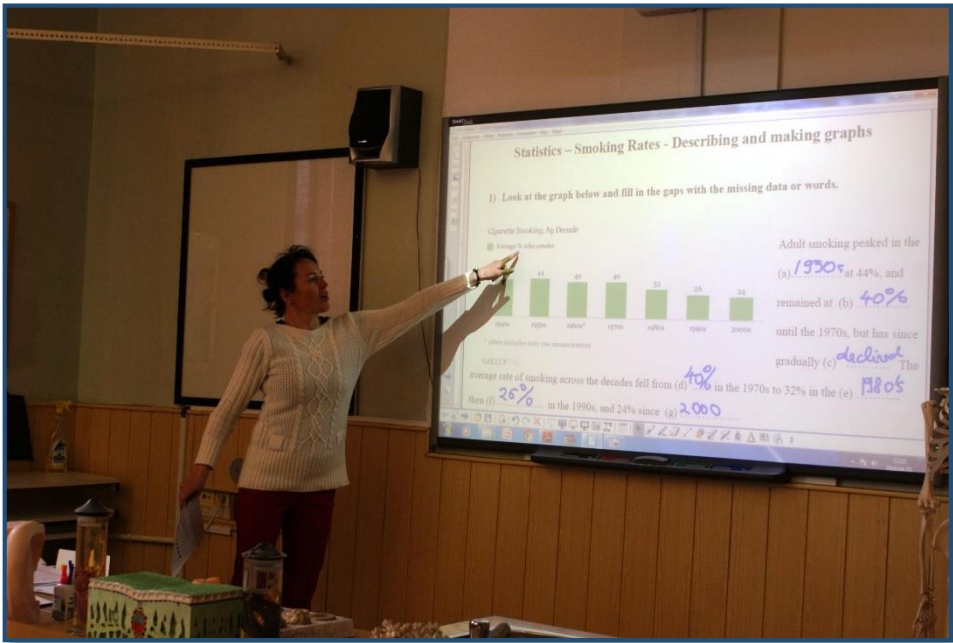
Zeszyt ćwiczeń HEFL zyskał wiele wyrazów uznania, jest uważany za bardzo przydatny, efektywny i z materiałami edukacyjnymi o wysokiej jakości.













# Międzynarodowe spotkania partnerów

**POLSKA**

**13-16 listopada 2014 r.**

**TURCJA**

**5 – 8 marca 2015 r.**

**WĘGRY**

**28 – 31 stycznia 2016 r.**



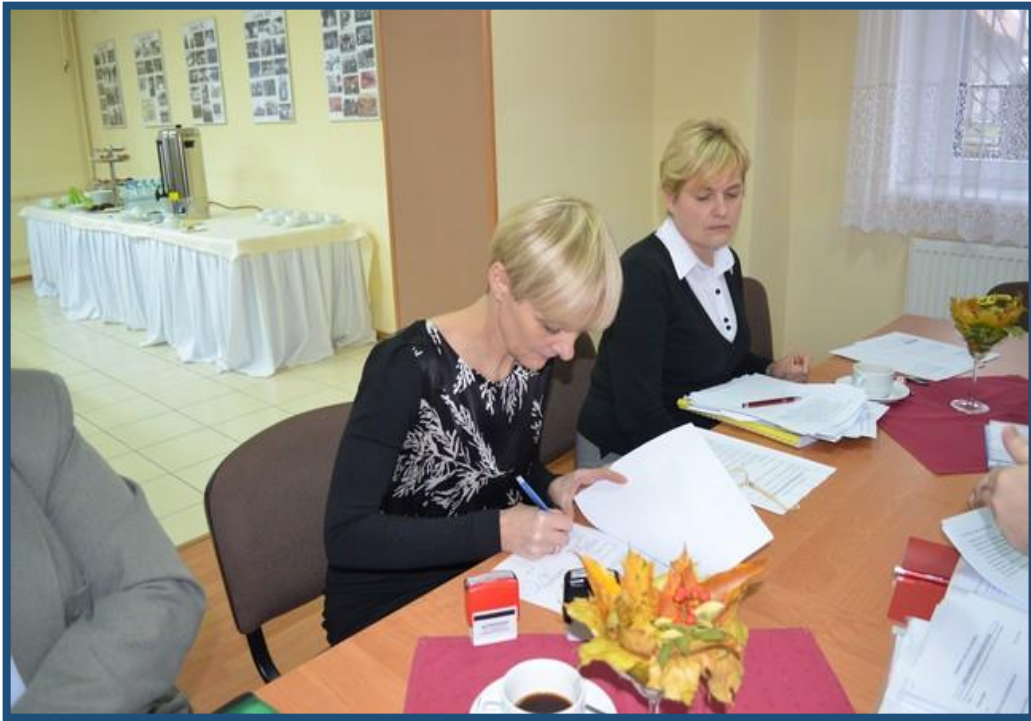


# Międzynarodowe spotkanie w Polsce 13-16.11.2014 r.

- Spotkanie z Wicestarostą Powiatu Gryfińskiego
- Aktualizacja harmonogramu pracy oraz zasad komunikacji
- Podpisanie porozumienia o współpracy
- Rozstrzygnięcie konkursu na logo projektu









# Międzynarodowe spotkanie w Turcji 05-08.03.2015 r.

- Omówienie przeprowadzonych dotychczas w ramach projektu działań i zaplanowanie kolejnych
- Ustalenie szczegółów w organizacji szkolenia z platformy internetowej
- Ustalenie form oraz sposób przesyłania konspektów, planów lekcji, które zostaną zamieszczone na platformie internetowej







# Międzynarodowe spotkanie na Węgrzech 28 - 31.01.2016 r.

- Wypracowanie zasad tworzenia zeszytu ćwiczeń
- Omówienie kwestii jakości ćwiczeń
- Przedstawienie przykładowych stron książki





# Działania lokalne w ramach projektu

31.10. 2014 r. - ogłoszenie Konkursu na **LOGO** projektu.



Zwycięzca konkursu - uczeń z Selcuklu Ataturk Anadolu Lisesi (Turcja)

# Konferencja „Promocja edukacji zdrowotnej w szkołach” - 02.12. 2014 r.



- przedstawienie celu projektu, partnerów i planowanych efektów (produktów) projektu: platformę edukacyjną i zeszyt ćwiczeń.
- omówiono miejsce i status edukacji zdrowotnej w szkołach ponadgimnazjalnych w Polsce





# Konferencja informacyjna projektu - grudzień 2014 r.



Opracowanie i wykonanie flagi projektu.



YAŞAM İÇİN SAĞLIK EĞİTİMİ

2014-1-PL01-KA201-003416



www.healthedu-gryfino.pl



Bu Proje Erasmus+ KA2 Stratejik Ortaklıklar Faaliyeti Kapsamında  
Polonya Ulusal Ajansı tarafından Sağlanan Hibe ile  
Gerçekleştirilmektedir.

# Warsztaty pt. „Niebezpieczne zachowania, używanie alkoholu i narkotyków”

24.02. 2015 r.

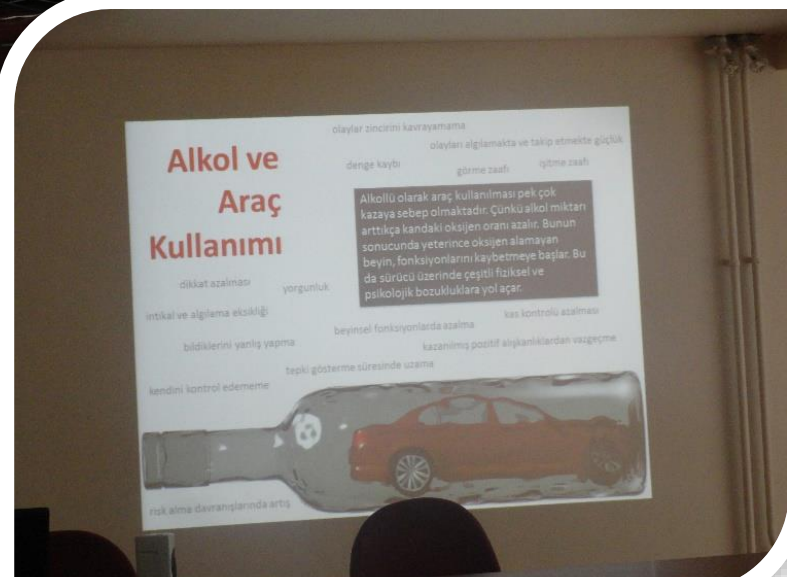


- prezentacja multimedialna pt. „Bezpieczeństwo uczniów w zakresie używania substancji psychoaktywnych”



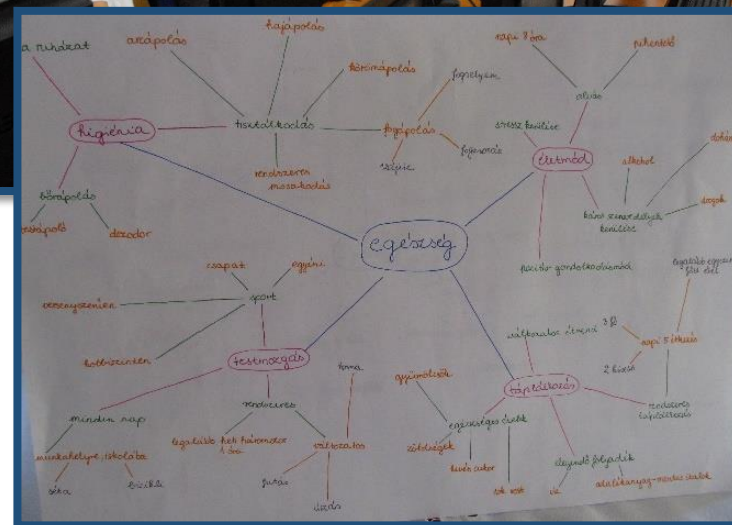
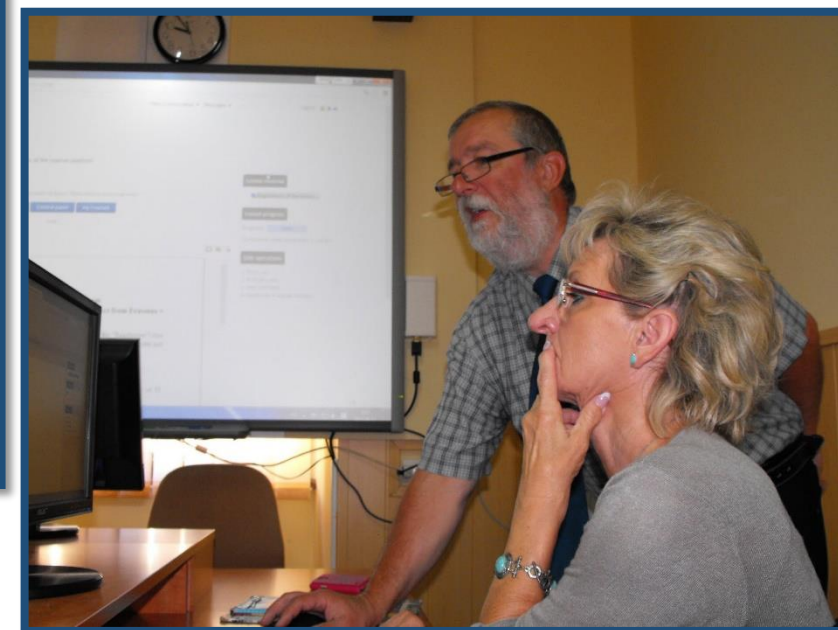
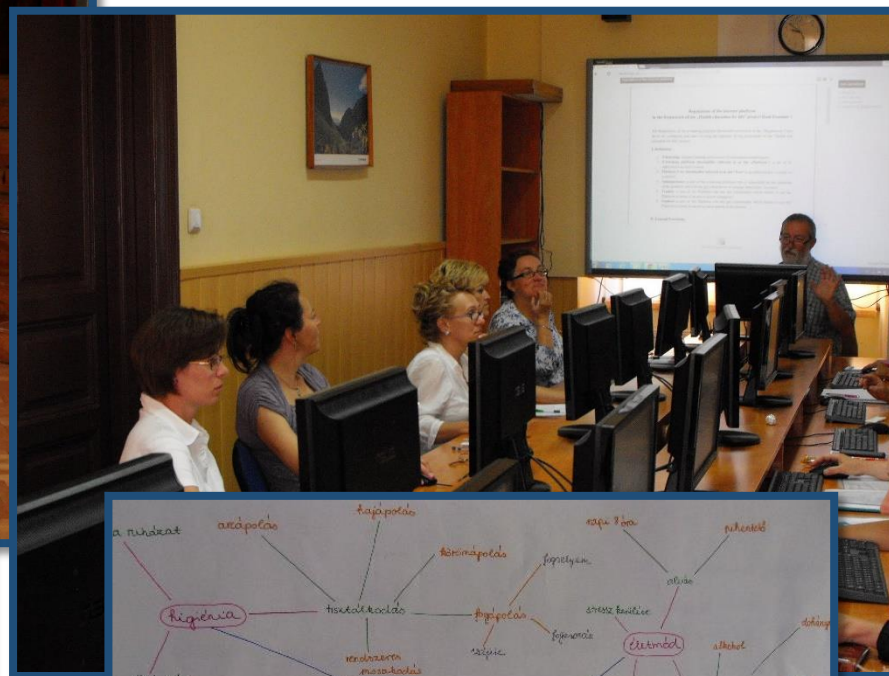


# Konferencja na temat szkodliwosci palenia, uzywania alkoholu i narkotykow 3.04.2015 r.





# Konferencja - podsumowanie dotychczasowych rezultatów projektu 3.07.2015 r.





# Warsztaty pt. „Zdrowie psychiczne” 29.09.2015 r.



Warsztaty i wykład na temat zdrowia psychicznego 30.09.2015 r.



Konferencja na temat zdrowia psychicznego 02.10. 2015 r.



Warsztaty pt. "Zdrowie emocjonalne i psychiczne" 07.10. 2015 r







...neb.gov.tr/www/yasam-icin-saglik-egitimi-ruh-sagligi-calistayi/icerik/823



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
KONYA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



Ana Sayfa > Haberler > YAŞAM İÇİN SAĞLIK EĞİTİMİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞTAYI

> Arşiv



### YAŞAM İÇİN SAĞLIK EĞİTİMİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞTAYI



İl Millî Eğitim Müdürlüğümüz Erasmus+AB projelerinden "Yaşam İçin Sağlık Eğitimi" projesi kapsamında düzenlenen "Ruh Sağlığı" konulu çalıştay, 07 Ekim 2015 tarihinde gerçekleştirildi.

Konya Halk Sağlığı Müdürlüğünden Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Semin GÜLER OĞURTAN, Psikolog Gülhan TURPÇU, Uzman Doktor Giray KOLCU, Beslenme ve Diyet Uzmanı Gamze GÜLEÇOĞLU'nun eğitmen olarak yer aldığı çalıştaya, ev sahibi konumundaki kurumumuzdan İl Millî Eğitim Müdürü Mukadder GÜRSOY, İl Millî Eğitim Şube Müdürü Ömer KILIÇ ve İl Millî Eğitim Müdürlüğü AB Projeler Ekibinden proje uzmanı öğretmenler ile Konya Halk Sağlığı Müdür Yardımcısı Dr. Murat UYAN ve Selçuklu Toplum Sağlığı Merkezi Başkanı Dr. Aykut Emre YILDIRIM katıldı. Karatay, Selçuklu ve Meram ilçelerinden gönüllü öğretmenlerin katıldığı çalıştaydaki etkinlikler başan ile tamamlandı.



**Warsztaty nt. „Walory zdrowotne wychowania fizycznego” 23.02. 2016 r.**



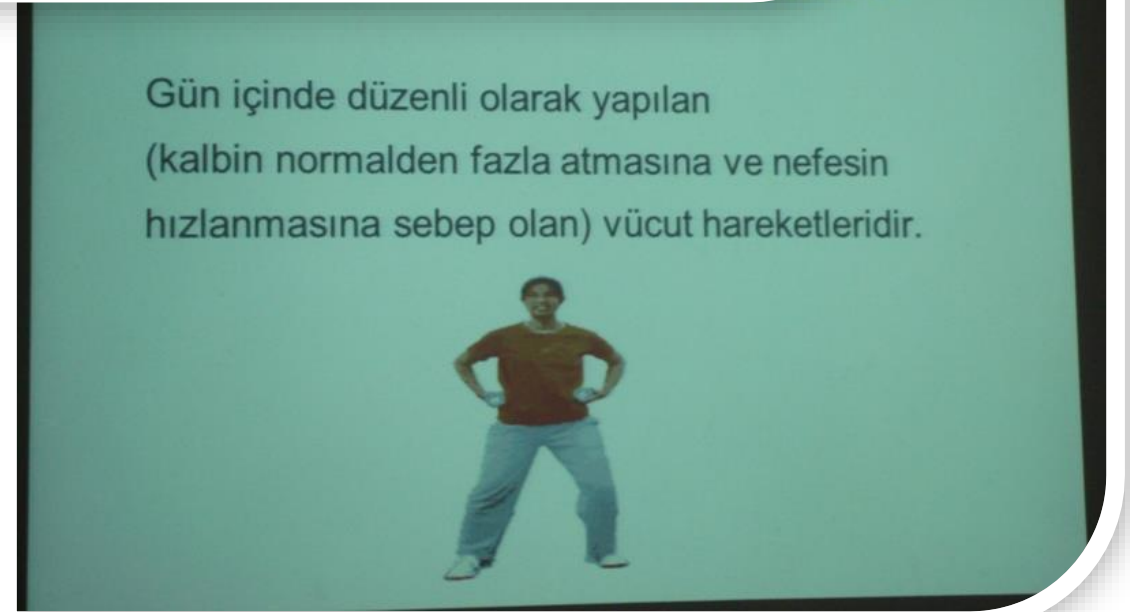
**Warsztaty „Wychowanie fizyczne dla zdrowia fizycznego i psychicznego” 29.02. 2016 r.**



**Warsztaty „Aktywność fizyczna a sprawność” 03.03.2016 r.**







# Konferencja na temat „Zagadnienia edukacji zdrowotnej”.



*We visited our Turkish Parliament member Prof. Burhanettin Uysal who is also a member of EU Parliament and got his words for the introduction of “Health Education in Secondary Schools-Activity Book” developed as a tool of the “Health Education for Life” Project. Our association is a volunteer participant and silent partner in this Erasmus plus Project.*

<http://www.hbg.org.tr/news/a-visit-to-eu-parliament-member-from-turkey/>





# Konferencja podsumowująca projekt „Health education for life” 25.05.2016 r.



## Miesiąc poświęcony zdrowemu stylowi życia - marzec 2015 r.



- konkurs sprawnościowy
- rozgrywki w tradycyjnych sportach internackich takich jak siatkówka czy ping-pong
- nocne wędrówki po górach w Kőszeg
- rozpoznanie różnych ziół na podstawie ich zapachu
- degustacja potraw lokalnego sklepu ze zdrową żywnością





# Antydopalaczowy happening – akcja profilaktyczna „Dopalacze kradną życie” 01.12. 2015 r.



# Akcja „Tydzień Zdrowego Trybu Życia” 14 - 15.03.2016 r., 21 - 23.03.2016 r.



- oddawanie krwi w mobilnym punkcie oddawania krwi
- warsztaty z udzielania pierwszej pomocy
- pokazy sprawnościowe przygotowane przez uczniów: chodzenie po linie i pokaz tańca zumba
- warsztaty z psychoterapeutą „Jak dbać o zdrowie psychiczne”
- zajęcia wykładowo - warsztatowe pt. „Higiena zdrowia psychicznego”









**Konferencja delegatów Europejskiego Związku Miast Partnerskich Douzelage ( 120 delegatów z 22 państw UE)**  
Przedstawienie celów i założeń projektu oraz produktów: stronę internetową i platformę edukacyjną  
15 – 19.04.2015 r. w Rumunii





14 maja w Tryavnie (Bułgaria) odbyła się 41 Konferencja Europejskiego Związku Miast Partnerskich Douzelage. W konferencji uczestniczyli przedstawiciele 26 miast z 26 państw członkowskich Unii Europejskiej. Podczas konferencji koordynator projektu HEFL, J. C. Salamończyk, przedstawił główne założenia projektu, jego działania oraz produkty intelektualne: platformę internetową i zeszyt ćwiczeń. Przedstawicielka miasta Kőszeg omówiła szczegółowo zeszyt ćwiczeń podczas seminarium dla nauczycieli, jakie miało miejsce w ramach konferencji. Każde miasto biorące udział w konferencji otrzymało wersję elektroniczną zeszytu ćwiczeń, a szczególnie zainteresowani dyrektorzy szkół i nauczyciele dostali też zeszyt ćwiczeń w wersji papierowej.











# „Health education for life”

[Strona główna](#) [Partnerzy projektu](#) [Koordynator](#) [Opis projektu](#) [Działania projektu](#) [Wizyty partnerów](#) [Newsletter](#) [Platforma e-learningowa](#) [Galeria](#) [Kontakt](#)



## AKTUALNOŚCI



31.03.2016 - A Visit to EU Parliament Member from Turkey

[więcej >](#)



14 - 15.03.2016 r., 21 - 23.03.2016 r. w ZSP w Chojnie odbyła się akcja „Tydzień Zdrowego Trybu Życia”

[więcej >](#)



Warsztaty pod tytułem “ Aktywność fizyczna a sprawność” odbyły się w sali konferencyjnej Selçuklu Atatürk Anadolu High School w Konyi  
3 marca 2016

[więcej >](#)

The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying "healthedu.pl/www/index.php". The website features a circular logo with the text "HEALTH EDUCATION FOR LIFE" and a stylized figure. A language dropdown menu is set to "Polski". A "Start" button is visible. On the left, there is a "Logowanie" (Login) section with input fields for "Login" and "Hasło" (Password), a "Login" button, and links for "Nie pamiętam hasła" (Forgot password), "Kontakt" (Contact), and "Lista lekcji" (List of lessons). An "Info" section is also present. The main content area includes the Erasmus+ logo, a group photo of people, the text "Health education for life", and "Internet platform". A list of lessons is displayed, each with a green checkmark icon:

- ✔ Biology - "Healthy" fish from a tin
- ✔ Biology - "Healthy" fish from a tin - solution
- ✔ English - What should or shouldn't we do for our health?
- ✔ English - What should or shouldn't we do for our health? - solution
- ✔ English - crossword
- ✔ English - crossword - solution
- ✔ Guidance - Food pyramid\_PL\_EN
- ✔ Guidance - Food pyramid\_PL\_EN - solution
- ✔ Geography - Knowing fruits
- ✔ Geography - Knowing fruits - solution



