



Szkolenie – Edukacja Zdrowotna: Nowoczesna metodyka i wsparcie rozwoju dziecka dla nauczycieli, pedagogów i rodziców

Numer usługi 2026/05/06/188950/3543133

7 371,00 PLN brutto
7 371,00 PLN netto
189,00 PLN brutto/h
189,00 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

VIMAKS SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

48 ocen

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 39:00 h

📅 08.07.2026 do 05.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do **nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej (klasy 1–3), nauczycieli wspomagających, pedagogów, psychologów** oraz **wychowawców** posiadających przygotowanie pedagogiczne i wykształcenie wyższe. Ofertę przygotowano dla osób pragnących rozwijać wiedzę z zakresu neuroedukacji, psychomotoryki i dietetyki w kontekście wdrażania **nowego przedmiotu Edukacja Zdrowotna**. Program stanowi także merytoryczne wsparcie dla **rodziców i opiekunów chcących świadomie stymulować rozwój psychofizyczny dzieci** w oparciu o model BioPsychoSpołeczny oraz nowoczesną metodykę nauczania.

Wymagania wobec uczestników (wiedza i umiejętności):

- posiadanie podstawowej wiedzy z zakresu pracy dydaktyczno-wychowawczej i doświadczenie w pracy z grupą
- pełna gotowość do udziału w ćwiczeniach fizycznych oraz treningach oddechowych (wymóg wynikający z praktycznej formy zajęć)

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

07-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do prowadzenia zajęć w ramach nowego przedmiotu Edukacja Zdrowotna. Po zakończeniu usługi uczestnik będzie potrafił wdrażać nowoczesną metodykę wspierania rozwoju psychofizycznego dzieci w oparciu o model BioPsychoSpołeczny. Zyska kompetencje do stosowania technik oddechowych, neuroedukacji i psychomotoryki w celu poprawy koncentracji uczniów, budowania ich odporności oraz kształtowania trwałych nawyków prozdrowotnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje wpływ aktywności fizycznej na rozwój układów ciała i procesy kognitywne uczniów.	Uczestnik wyjaśnia rolę hormonów i mechanizmy neuroplastyczności mózgu w kontekście aktywności ruchowej	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje wpływ ruchu na zdolność koncentracji oraz naukę pisanie i czytania u dzieci w wieku 6–9 lat	Test teoretyczny
Stosuje techniki oddechowe i relaksacyjne w celu regulacji emocji i poprawy koncentracji.	Demonstruje prawidłowe protokoły oddechowe (np. tlenowa przewaga, oddech pudełkowy)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiednią technikę (pobudzającą lub wyciszającą) do aktualnego stanu pobudzenia grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje działania kształtujące trwałe nawyki prozdrowotne i żywieniowe u uczniów.	Opracowuje plan budowania nawyku żywieniowego, uwzględniając mechanizmy marketingu żywności	Test teoretyczny
	Wskazuje sposoby wspierania odporności i zdrowia psychicznego poprzez odpowiednie żywienie.	Test teoretyczny
Wykorzystuje metody wspierania uczniów z ADHD/ADD i trudnościami regulacyjnymi.	Wymienia strategie regulacji energii uczniów, takie jak krótkie „burst-y” aktywności czy rytuały startowe.	Test teoretyczny
	Modyfikuje gry i ćwiczenia tak, aby dzieci neuroatypowe mogły bezpiecznie i efektywnie uczestniczyć w zajęciach	Test teoretyczny
Identyfikuje zagrożenia cywilizacyjne wpływające na zdrowie psychofizyczne dziecka.	Wyjaśnia wpływ technologii i smartfonów na energię człowieka oraz zdolność koncentracji uczniów.	Test teoretyczny
	Opisuje konsekwencje braku czasu u dziecka dla jego rozwoju w modelu BioPsychoSpołecznym.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program szkolenia został opracowany w oparciu o model BioPsychoSpołeczny i koncentruje się na trzech filarach wspierających rozwój dziecka oraz warsztat pracy nauczyciela:

1. **Filar I: Ciało i Fizjologia** – obejmuje wpływ ruchu na rozwój układów organizmu, mechanizmy neuroplastyczności mózgu, rolę hormonów jako „chemicznych posłańców”, naukę prawidłowego oddechu (metoda „Tlenowa przewaga”) oraz psychomotorykę,
2. **Filar II: Umysł i Zdrowie Psychiczne** – dotyczy socjologii relacji w dobie technologii, budowania nawyków, higieny snu, regeneracji oraz strategii radzenia sobie ze stresem cywilizacyjnym,
3. **Filar III: Metodyka i Warsztat Nauczyciela** – trening umiejętności miękkich (charyzma, asertywność), komunikacja z rodzicami oraz wsparcie uczniów z trudnościami regulacyjnymi (ADHD/ADD).

Usługa realizowana stacjonarnie w **grupie od 8 do 30 osób**.

Uczestnicy pracują w podgrupach (warsztaty praktyczne) oraz biorą udział w ćwiczeniach fizycznych (wymagany strój sportowy).

Każdy uczestnik ma zapewnione stanowisko treningowe oraz dostęp do materiałów szkoleniowych.

Walidacja odbywa się ostatniego dnia szkolenia i obejmuje test wiedzy (60 minut) składający się z pytań zamkniętych.

Zapewniono rozdzielność procesów szkolenia od walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Ciało i Ruch: Fundamenty rozwoju	Zajęcia	Jakub Cichecki	08-07-2026	09:00	12:30	03:30
2 z 16 -	Przerwa	-	08-07-2026	12:30	13:30	01:00
3 z 16 Umysł: Relacje i Umiejętności miękkie	Zajęcia	Artur Zakrzewski	08-07-2026	13:30	17:00	03:30
4 z 16 Hormony a rozwój; Neuroplastyczność	Zajęcia	Maria Ostańska	15-07-2026	09:00	12:30	03:30
5 z 16 -	Przerwa	-	15-07-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 16 Psychomotoryka i Trening oddechowy	Zajęcia	Artur Zakrzewski	15-07-2026	13:30	17:00	03:30
7 z 16 Autorelaksacja; Umiejętności nauczyciela	Zajęcia	Jakub Cichecki	22-07-2026	09:00	12:30	03:30
8 z 16 -	Przerwa	-	22-07-2026	12:30	13:30	01:00
9 z 16 Budowanie nawyków; Postępy cywilizacji	Zajęcia	Jakub Cichecki	22-07-2026	13:30	17:00	03:30
10 z 16 Zdrowe żywnie – podstawy i praktyka	Zajęcia	Maria Ostańska	29-07-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 16 -	Przerwa	-	29-07-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 16 Żywnie a psychika i marketing	Zajęcia	Maria Ostańska	29-07-2026	13:00	16:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 16 Odporność; Biohacking; Powtórzenie	Zajęcia	Artur Zakrzewski	05-08-2026	09:00	12:30	03:30
14 z 16 -	Przerwa	-	05-08-2026	12:30	13:30	01:00
15 z 16 -	Walidacja	-	05-08-2026	13:30	14:30	01:00
16 z 16 Feedback, podsumowanie, certyfikaty	Zajęcia	Artur Zakrzewski	05-08-2026	14:30	17:00	02:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	39:00
w tym suma godzin zajęć	33:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	45:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 371,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 371,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	189,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	189,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	39:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

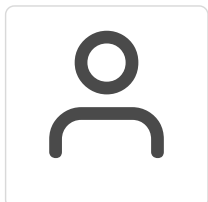
Artur Zakrzewski

Trener sportowy i mentalny, coach oraz doradca w obszarze rozwoju fizycznego i psychicznego poprzez ruch. Od 2016 roku prowadzi własną działalność, w ramach której realizuje projekty szkoleniowe, organizuje wydarzenia sportowe i prowadzi coaching indywidualny. Łączy ponad 15-letnie doświadczenie zawodnicze z praktyką trenerską i edukacyjną.

Członek Kadry Narodowej Polskiego Związku Gimnastycznego od 2008 roku, wielokrotny medalista Mistrzostw Polski, Europy i Świata – m.in. złoty medal Igrzysk Europejskich (2019), brązowy medal Mistrzostw Świata (2014), potrójny tytuł Mistrza Polski (2023–2024).

Specjalizuje się w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi – prowadząc zajęcia z akrobatyki, rozwoju osobistego oraz treningi wspierające odporność psychiczną. W pracy łączy elementy psychologii sportu, coachingu i metodyki treningu, promując całościowe podejście do rozwoju. Współpracuje z placówkami edukacyjnymi i organizacjami pozarządowymi.

W ciągu ostatnich dwóch lat przeprowadził ponad 200 godzin zajęć szkoleniowych i treningowych. Znany z umiejętności budowania relacji, aktywizowania uczestników i inspirowania do działania poprzez sport i ruch. Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w zakresie realizacji oraz walidacji usług szkoleniowych zdobyte zostały w okresie ostatnich 5 lat.



2 z 3

Jakub Cichecki

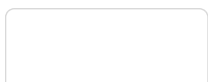
Fizjoterapeuta, instruktor akrobatyki, medalista zawodów ogólnopolskich, specjalizujący się w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Absolwent AWF w Poznaniu na kierunku fizjoterapia, aktualnie trener w CoreClinic. Łączy wiedzę medyczną z doświadczeniem sportowym, prowadząc treningi funkcjonalne, akrobatyczne i siłowe, dostosowane do poziomu zaawansowania uczestnika.

Jego ścieżka sportowa obejmuje m.in. Mistrzostwo Polski w skokach na trampolinie (2015), srebrny medal MP w skokach na ścieżce (2023), udział w finałach MP (2024, 2025) oraz grę w piłce nożnej na poziomie seniorskim (2019–2022). Od 2024 roku działa także jako wolontariusz w „Fizjoterapii Biegacza”.

Specjalizuje się w treningu ukierunkowanym na rozwój motoryczny, mobilność, siłę i koordynację, z dużym naciskiem na prewencję urazów. W pracy stawia na edukację ruchową, budowanie świadomości ciała, inspirowanie do rozwoju oraz promowanie wartości sportowych. Potrafi stworzyć bezpieczne i motywujące środowisko treningowe, skutecznie pracując zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi.

W ciągu ostatnich 2 lat przeprowadził ponad 250 godzin zajęć dydaktycznych i treningowych z zakresu akrobatyki, fizjoterapii i treningu funkcjonalnego dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w zakresie realizacji oraz walidacji usług szkoleniowych zdobyte zostały w okresie ostatnich 5 lat.



3 z 3



Maria Ostańska

Magister Dietetyki, Specjalista Dietetyki Klinicznej i Pediatricznej.

Absolwentka studiów magisterskich na kierunku Dietetyka kliniczna i pediatriczna na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Doświadczenie kliniczne w bezpośredniej pracy z pacjentem zdobywała na oddziałach diabetologicznych w poznańskich szpitalach dla dorosłych oraz dla dzieci. Obecnie prowadzi praktykę w prywatnym gabinecie oraz konsultacje online, łącząc wiedzę akademicką z praktycznym wsparciem dietetycznym.

Ekspertka w zakresie dietoterapii chorób metabolicznych i cywilizacyjnych. Specjalizuje się w prowadzeniu dzieci chorujących na cukrzycę typu 1 oraz otyłość. Posiada szerokie doświadczenie we wspieraniu pacjentów zmagających się z insulinoopornością, PCOS, zaburzeniami tarczycy oraz alergiami pokarmowymi. W pracy trenera stawia na kompleksową edukację żywieniową i zdrowotną. Jej misją jest nauka świadomego jedzenia poprzez poprawę jakości posiłków, regulację apetytu u dzieci oraz naukę odczytywania sygnałów głodu i sytości. Pracuje w podejściu systemowym, angażując w proces zmiany nawyków całą rodzinę. Skutecznie przeprowadziła przez proces zmiany nawyków ponad 50 osób, uzyskując stabilizację poziomu cukru oraz trwałą redukcję masy ciała u pacjentów. Jej warsztaty charakteryzują się wysoką empatią oraz nastawieniem na praktyczne wdrażanie wiedzy w codziennym życiu. Kwalifikacje zostały nabyte lub potwierdzone doświadczeniem nie wcześniej niż 5 lat przed publikacją usług

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają kompletny pakiet materiałów dydaktycznych w formie elektronicznej (plik PDF), opracowany w sposób umożliwiający natychmiastowe wdrożenie wiedzy do codziennej praktyki szkolnej i domowej. W skład pakietu wchodzi:

1. **Skrypt szkoleniowy:** merytoryczne opracowanie zagadnień z zakresu neuroedukacji, psychomotoryki oraz dietetyki w modelu BioPsychoSpołecznym
2. **Zestaw gotowych scenariuszy lekcji:** dedykowane struktury zajęć dla klas 1–3, obejmujące etap adaptacji, nauki i utrwalania.
3. **Karty gier i zabaw ruchowych:** autorski katalog aktywności wspierających rozwój cech motorycznych (równowaga, koordynacja, szybkość) wraz z wariantami modyfikacji dla grup zróżnicowanych
4. **Protokoły technik oddechowych:** instruktaże „krok po kroku” dotyczące stosowania przerw regulacyjnych, takich jak oddech pudełkowy czy „tlenowa przewaga”
5. **Schematy budowania nawyków:** praktyczne narzędzia (checklisty) ułatwiające kształtowanie trwałych nawyków prozdrowotnych i żywieniowych u dzieci
6. **Checklisty bezpieczeństwa:** wytyczne dotyczące organizacji bezpiecznej przestrzeni do ćwiczeń oraz kontroli stanu sprzętu sportowego

Materiały te są bezpośrednio powiązane z celami szkolenia i służą jako wsparcie merytoryczne po zakończeniu usługi, pozwalając na samodzielne projektowanie nowoczesnych lekcji Edukacji Zdrowotnej

Warunki uczestnictwa

Wymagania formalne i wykształcenie:

- Wykształcenie wyższe: Uczestnik musi legitymować się dyplomem ukończenia studiów wyższych
- Przygotowanie pedagogiczne: Posiadanie uprawnień do pracy dydaktyczno-wychowawczej (suplement pedagogiczny)
- Pełnoletność: Warunek standardowy dla osób dorosłych korzystających z usług rozwojowych

Ze względu na moduły dotyczące psychomotoryki i treningu oddechowego, uczestnik musi być zdolny do udziału w aktywnościach ruchowych o umiarkowanej intensywności. Dobrowolna deklaracja o braku ograniczeń medycznych do wykonywania prostych zadań ruchowych. Posiadanie odpowiedniego stroju sportowego oraz zmiennego obuwia antypoślizgowego (wymóg bezpieczeństwa podczas zajęć stacjonarnych).

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność **na minimum 80% zajęć dydaktycznych**. Przekroczenie limitu nieobecności skutkuje brakiem możliwości przystąpienia do walidacji i uzyskania zaświadczenia o ukończonej usłudze rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Certyfikat potwierdzający nabycie kompetencji zostanie wydany uczestnikowi, który uzyska **obecność na poziomie minimum 80%** łącznej liczby godzin zajęć dydaktycznych oraz otrzyma pozytywny wynik z walidacji (egzaminu), co oznacza **zdobycie minimum 70% poprawnych odpowiedzi** w teście wiedzy.

Cena usługi jest ceną brutto i zawiera zwolnienie z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy o VAT (finansowanie w co najmniej 70% ze środków publicznych)

Zgodnie ze standardem BUR, dla dni szkoleniowych trwających powyżej 4,5 godziny zegarowej, w harmonogramie uwzględniono 60-minutową przerwę, która jest wliczona w całkowity czas trwania usługi

Dostawca zapewnia pełną rozdzielność procesu szkolenia od procesu walidacji

Adres

ul. Wisłocka 1
60-175 Poznań
woj. wielkopolskie

Szkolenie realizowane będzie w nowoczesnej sali zlokalizowanej przy ul. Wisłockiej 1 w Poznaniu. Przestrzeń przystosowana jest zarówno do realizacji części praktycznej, jak i teoretycznej. Sala wyposażona jest w profesjonalny sprzęt do zajęć sportowych. Obiekt posiada zaplecze sanitarne (szatnie, toalety) oraz strefę socjalną. Lokalizacja znajduje się 4 minuty pieszo od przystanku komunikacji miejskiej, dostępne są również miejsca parkingowe.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



DOROTA MAZIARZ

E-mail vimaks.szkolenia@vimaks.eu

Telefon (+48) 690 434 795