

Strona znajduje się w archiwum.

## „Na zdrowie – Twój wybór” - innowacyjny kurs e-learningowy

Szanowni Państwo,

przekazuję informacje na temat innowacyjnego kursu e-learningowego pt.: „Na zdrowie – Twój wybór”. Kurs został przygotowany przez specjalistów z Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Warszawie we współpracy z Fundacją Młodej Nauki, pod auspicjami Ministerstwa Edukacji i Nauki, w odpowiedzi na stale zwiększające się zainteresowanie społeczne prozdrowotnym stylem życia.

Adresatami treści są wszystkie osoby zainteresowane podniesieniem swojej wiedzy w zakresie szeroko pojętej profilaktyki oraz promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem młodzieży oraz kadry pedagogicznej szkół.

Zagadnienia poruszane podczas kursu podzielone są na 7 modułów i dotyczą m.in.: zdrowego odżywiania, w tym zbilansowanej diety, suplementów diety, odpowiedniego nawadniania, a także substancji obniżających zdrowie, czyli używek i alkoholu; psychologicznych aspektów zdrowego życia, takich jak stres, depresja, uzależnienia; aktywności fizycznej; zagadnień związanych z ergonomią pracy i nauki, w tym pracy zdalnej, higieny pracy przy komputerze, organizacji miejsca pracy, jak również zagadnień związanych z relaksem i regeneracją, takich jak sen, odpoczynek, urlop.

Udział w kursie jest bezpłatny. Dostępny jest on na ogólnopolskiej platformie edukacyjnej NAVIOCA, pod linkiem:

[https://navioica.pl/courses/course-v1:Fundacja\\_Mlodej\\_Nauki+FMNWSSE01+2022\\_W1/about](https://navioica.pl/courses/course-v1:Fundacja_Mlodej_Nauki+FMNWSSE01+2022_W1/about)

Kurs „Na zdrowie - Twój wybór” realizowany jest w trybie pracy użytkownika platformy, co oznacza, iż w dowolnym czasie uczestnik kursu może realizować kolejne jednostki i wracać do nich, kiedy chce powtórzyć dowolny materiał. Platforma zapamiętuje postępy użytkownika. Poszczególne lekcje uzupełniane są o testy sprawdzające. Warunkiem zaliczenia kursu i uzyskania zaświadczenia ukończenia jest zapoznanie się z całym materiałem kursu oraz

uzyskanie łącznie 70% punktów możliwych do zdobycia z aktywności w nim zawartych.

Serdecznie zachęcam do zapoznania się z tym przedsięwzięciem, ponieważ inicjatywa ta, wpisuje się w misję kształtowania zachowań prozdrowotnych. W czasie wychodzenia z pandemii koronawirusa SARS-CoV-2 i odbudowywania przez społeczeństwo swoich zasobów zdrowotnych, opracowany przez nas kurs dostarcza podstawowej wiedzy w tym zakresie.

Z poważaniem

Mazowiecki Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny  
dr n. med. Przemysław Rzodkiewicz

04.05.2022

Data publikacji 04.05.2022

Data modyfikacji 05.05.2022

Osoba wytwarzająca/odpowiadająca za informację:  
dr n. med. Przemysław Rzodkiewicz

Osoba udostępniająca informację:  
Renata Karwat