



Я і МОЯ
ШКОЛА

ЗАТВЕРДЖЕНО



Керівниця Освітнього центру
«Я і МОЯ ШКОЛА»

І.І. Мінковська
26.09.2020 р.

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КУРСУ «ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ВДОМА І В ШКОЛІ»

Найменування освітньої опції: Здорове харчування вдома і в школі.

Напрямок: дієтологія, нутриціологія, збалансований раціон, схеми побудови грамотного харчування вдома і в школі, створення безпечного та інклюзивного освітнього середовища в школі й вдома, навчання впродовж життя.

Мета: надання допомоги шкільній адміністрації, батьківству, дітям, підліткам налаштувати вдома і в школі здорове харчування без дієт, зокрема в умовах обмежених ресурсів і адаптивного карантину, а також розвиток загальних і фахових компетентностей, необхідних для ефективної діяльності в освітній та інших галузях, мотивація до обміну досвідом між учительством, батьківством, дітьми, допомога в побудові індивідуальної траєкторії професійного розвитку.

Суб'єкт підвищення кваліфікації: Освітній центр для педагогів, батьків і дітей «Я і МОЯ ШКОЛА».



Розробник програми: Ігор Мезенцев, спікер міжнародного саміту шеф-кухарів «Creative Chefs Summit» (2019, 2018 рр.), посол Української кухні «Ukrainian Gastro Show», член журі «Національна ресторанна премія «Сіль»», спікер освітньої платформи «Ikra Talks», автор проєктів «Імо в майбутньому» і «Топот».

«Ми змінимо їжу в харківських їдальнях»

www.facebook.com/meandmyschoolcenter

м. Університет, вул. Костомарівська, 2

meandmyschoolcenter@gmail.com

+38 066 18 89 975

MEANDMYSCHOOL.ORG.UA



**Я і моя
ШКОЛА**

Форма і вид підвищення кваліфікації: форма – очна, вид – практичні майстер-класи. За необхідністю можуть формуватися групи онлайн або змішаного навчання.

Цільова аудиторія: працівники сфери освіти, шкільна адміністрація, сім'ї, батьківство, діти, підлітки, бабусі, дідусі.

Обсяг в годинах та/або в кредитах ЄКТС: 7 годин (або 0,25 кредиту ЄКТС).

Мова навчання: українська.

Строки і графік виконання програми: 4 тренінги тривалістю 1,5 години – очно; 1 година – самостійна робота.

Місце виконання програми: м. Харків, вул. Костомарівська, 2 або за місцезнаходженням замовника.

Зміст: Під час навчання учасники будуть розширювати та поглиблювати свої знання щодо здорового харчування; навчатися плануванню збалансованого та корисного щоденного раціону харчування. Кожен учасник та учасниця на практиці спробують самостійно приготувати смачні і корисні страви, зможуть розрізнити види продуктів харчування та на практиці використовувати правила їх комбінації у стравах задля користі організму. Особлива увага буде приділена суперфудам та їх позитивному впливу на здоров'я людини. Бонусом для відвідувачів тренінгу стане добірка кращих рецептів страв здорового харчування від шеф-кухаря.

Навчання структурно складатиметься із теоретичних оглядових занять з реальними кейсами про організацію здорового харчування та практичних занять з обговоренням виконаних домашніх завдань щодо приготування здорових страв та обов'язковим обміном досвіду, що набувається.

www.facebook.com/meandmyschoolcenter

м. Університет, вул. Костомарівська, 2

meandmyschoolcenter@gmail.com

+38 066 18 89 975

MEANDMYSCHOOL.ORG.UA



**Я і МОЯ
ШКОЛА**

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

Фахові:

- здоров'язбережувальна компетентність;
- компетентність педагогічного партнерства;
- прогностична компетентність;
- громадянська компетентність;
- інноваційна компетентність;
- здатність до навчання впродовж життя.

Загальні:

- покращення загальних навичок готувати здорову їжу вдома;
- розуміння конкретних інструментів щодо того, як адміністрація освітніх закладів може реформувати харчування у своїх школах/ університетах/ ПТУ;
- знання того, що можна і не можна замовляти у ресторанах/ кафе/ барах.

Очікувані результати навчання: учасники й учасниці після проходження тренінгу готуватимуть здоровіше і смачніше вдома, а також зможуть допомогти освітнім закладам реформувати систему харчування там.

Мінімальна кількість осіб в групі: 5 осіб.

Максимальна кількість осіб в групі: 20 осіб.

Можливість надання подальшої підтримки чи супроводу: онлайн-консультації, додаткові глибинні тематичні майстер-класи, виїзди з програмою до освітнього закладу.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації:

Надається персональний сертифікат в електронному та/або паперовому вигляді з унікальним номером (засвідчений підписами керівниці Освітнього центру «Я і МОЯ ШКОЛА» Міньковської І.І. і розробником/-цею/-ками програми). Сертифікат також протягом 10 днів із дня завершення навчання публікується в онлайн-реєстрі на веб-сайті Центру.

Вартість навчання: 1 година - 100 грн., обсяг - 6 годин, загальна вартість - 600 грн.

www.facebook.com/meandmyschoolcenter

м. Університет, вул. Костомарівська, 2

meandmyschoolcenter@gmail.com

+38 066 18 89 975

MEANDMYSCHOOL.ORG.UA



**Я і моя
ШКОЛА**

Додаткові послуги - за попередньою домовленістю: «няня» для дитини, організація трансферу, забезпечення проживання і харчування, допомога особам з інвалідністю.

Записатися на курс:

Google форма: <http://bit.ly/healthyfoodathomeandschool>.

** Програму укладено згідно з ЗУ «Про освіту» та відповідно до постанови КМУ від 21 серпня 2019 року № 800 (із змінами і доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133) і вимог Концепції «Нова українська школа» (наказ МОНУ від 18 жовтня року № 1310).*

www.facebook.com/meandmyschoolcenter

м. Університет, вул. Костомарівська, 2

meandmyschoolcenter@gmail.com

+38 066 18 89 975

MEANDMYSCHOOL.ORG.UA