

**Karta formy doskonalenia nauczycieli**

**Szkolenie on-line**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa formy | ***Skazani na naukę online... Krótki instruktaż o tym jak zachować zdrową postawę w dobie pandemii*** |
| Prowadzący | Mgr Anna Dąbro |
| Termin  | 18.02.2021 r., godz. 16.00-18.30 |
| Liczba godzin zajęć dydaktycznych | 3 godz.  |
| Adresat formy | Dyrektorzy, nauczyciele, pedagodzy, psycholodzy, studenci, rodzice, uczniowie oraz inne osoby zainteresowane |
| Treści kształcenia | 1. Negatywne skutki wynikające z nieodpowiedniej postawy ciała.
2. Ćwiczenia:
* korygowanie nieprawidłowej postawy podczas długotrwałego siedzenia,
* wzmocnienie mięśni posturalnych pomagających w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała,
* mobilizacja i rozciągnięcie mięśni przykurczonych w wyniku nieprawidłowej, długotrwałej pracy w pozycji siedzącej.
 |
| Koszt uczestnictwa | 60 zł |
| Rejestracja uczestników | Elektroniczny formularz zgłoszeniowy  |
| Miejsce zajęć | Narzędzie do zdalnego kontaktu Teams firmy Microsoft |
| Opłaty | Wpłaty na nr konta: 53 1240 3930 1111 0000 4229 0746 (z dopiskiem: warsztaty „*Zdrowa postawa”)* |
| Kontakt | telefon: 91 424 32 33, e-mail: odn@wshtwp.pl |