



Kurs dietetyka, dział: Higiena stylu życia – sen, aktywność fizyczna, regularność posiłków i profilaktyka

Numer usługi 2026/07/21/143000/3702135

720,00 PLN brutto
720,00 PLN netto
90,00 PLN brutto/h
90,00 PLN netto/h
81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Dietetyk Paweł
Horowski

★★★★★ 4,5 / 5

23 oceny

- 📍 Usługa szkoleniowa
- 💻 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 11.09.2026 do 12.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Identyfikatory projektów	Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Usługa jest skierowana do osób dorosłych zainteresowanych uporządkowaniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia, w szczególności osób mających trudności z zachowaniem regularnego snu, codziennej aktywności fizycznej lub regularności posiłków oraz osób prowadzących siedzący tryb życia. Szkolenie jest przeznaczone dla osób bez wcześniejszej wiedzy dietetycznej lub medycznej. Udział w usłudze nie wymaga doświadczenia zawodowego ani wcześniejszego przygotowania kierunkowego. Usługa również adresowana jest do Uczestników Projektu Kierunek Rozwój, Strefa Transformacji, Łódzkie Bony Rozwojowe, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, a także „Małopolski Pociąg do kariery” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	10-09-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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

Szkolenie przygotowuje uczestnika do rozpoznawania podstawowych zasad higieny stylu życia, rozróżniania zachowań wspierających i zaburzających higienę snu, wskazywania zasad codziennej aktywności fizycznej i ograniczania siedzącego trybu życia, rozpoznawania zasad regularnego żywienia oraz sygnałów głodu i sytości, identyfikowania prawidłowo skomponowanego posiłku zgodnego z modelem talerza zdrowego żywienia, a także wskazywania podstawowych zasad nawodnienia i profilaktyki zdrowotnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje zachowania zgodne z podstawowymi zasadami higieny stylu życia.	Uczestnik poprawnie wybiera spośród przedstawionych przykładów zachowania zgodne z podstawowymi zasadami higieny stylu życia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia zachowania wspierające higienę snu od zachowań, które mogą ją zaburzać.	Uczestnik poprawnie przyporządkowuje przedstawione zachowania do działań wspierających albo zaburzających higienę snu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wskazuje zachowania wspierające codzienną aktywność fizyczną i ograniczanie siedzącego trybu życia.	Uczestnik poprawnie wybiera działania służące zwiększaniu codziennej aktywności fizycznej i ograniczaniu czasu spędzanego w pozycji siedzącej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia zasady regularności posiłków oraz podstawowe sygnały głodu i sytości.	Uczestnik poprawnie klasyfikuje przedstawione przykłady jako dotyczące regularności posiłków, sygnałów głodu albo sygnałów sytości.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje prawidłowo skomponowany posiłek zgodny z modelem talerza zdrowego żywienia oraz podstawowymi zasadami nawodnienia.	Uczestnik poprawnie wybiera zestaw odpowiadający modelowi talerza zdrowego żywienia i właściwemu sposobowi nawadniania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wskazuje działania należące do podstawowej profilaktyki zdrowotnej.	Uczestnik poprawnie wybiera działania profilaktyczne oraz sytuacje wymagające konsultacji z właściwym specjalistą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program usługi szkoleniowej

Czas trwania: 8 godzin zegarowych, obejmujących 6 godzin 45 minut zajęć merytorycznych, 15 minut walidacji efektów uczenia się oraz 60 minut przerw. Walidacja i przerwy są wliczone w czas trwania oraz cenę usługi.

Podstawa zaliczenia:

Warunkiem ukończenia szkolenia jest udział w minimum 80% czasu usługi oraz uzyskanie pozytywnego wyniku, tj. minimum 70% poprawnych odpowiedzi, z testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Informacja o sposobie realizacji:

Szkolenie jest realizowane zdalnie w czasie rzeczywistym, z wykorzystaniem transmisji obrazu i dźwięku, prezentacji multimedialnej, udostępniania ekranu, dyskusji moderowanej oraz analizy przykładów.

Dni odbywania się zajęć:

Wybrany 1 dzień w weekend (sobota i/lub niedziela).

Informacja organizacyjna:

Organizator szkolenia zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w programie oraz harmonogramie usługi szkoleniowej, z zachowaniem liczby godzin oraz zakresu merytorycznego.

Program szkolenia:

Dzień I:

1. Higiena stylu życia i codzienne nawyki

- pojęcie higieny stylu życia,
- znaczenie powtarzalności codziennych nawyków,
- wpływ rytmu dnia na organizację snu, ruchu i posiłków,
- rozpoznawanie zachowań wspierających i zaburzających higienę stylu życia,
- zasady wprowadzania prostych i realistycznych zmian.

1. Sen i regeneracja

- znaczenie snu i regeneracji w codziennym funkcjonowaniu,
- regularność pory snu i wstawania,
- warunki sprzyjające higienie snu,
- zachowania mogące zaburzać sen,
- przygotowanie organizmu i otoczenia do odpoczynku.

1. Aktywność fizyczna i ograniczanie siedzącego trybu życia

- znaczenie regularnej aktywności fizycznej,
- podstawowe formy codziennego ruchu,
- sposoby ograniczania długotrwałego siedzenia,
- przerwy ruchowe podczas pracy i odpoczynku,
- dostosowanie aktywności do własnych możliwości.

DZIEŃ II:

1. Regularność posiłków, głód i sytość

- regularność jedzenia i jej znaczenie dla organizacji dnia,
- dostosowanie odstępów między posiłkami do rytmu dnia,
- podstawowe sygnały głodu i sytości,
- odróżnianie głodu od przypadkowej potrzeby jedzenia,
- sposoby ograniczania przypadkowego podjadania.

1. Talerz zdrowego żywienia i nawodnienie

- budowa modelu talerza zdrowego żywienia,
- podstawowe grupy produktów w posiłku,
- udział warzyw i owoców w codziennym żywieniu,
- wybór podstawowych źródeł białka i produktów zbożowych,
- podstawowe zasady regularnego nawodnienia.

1. Profilaktyka zdrowotna i planowanie prostych zmian

- znaczenie profilaktyki zdrowotnej,
- podstawowe badania i konsultacje profilaktyczne,
- rola lekarza, dietetyka i fizjoterapeuty,
- rozpoznawanie sytuacji wymagających konsultacji ze specjalistą,
- wybór prostych i realistycznych zmian w stylu życia.

1. Walidacja efektów uczenia się – 15 minut

- test teoretyczny jednokrotnego wyboru
- test realizowany w formie elektronicznej
- wynik generowany automatycznie (brak ingerencji prowadzącego)
- walidacja zgodna z efektami uczenia się

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Higiena stylu życia i codzienne nawyki	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	11-09-2026	16:00	17:00	01:00
2 z 9 Sen i regeneracja	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	11-09-2026	17:00	18:15	01:15
3 z 9 -	Przerwa	-	11-09-2026	18:15	18:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 9 Aktywność fizyczna i ograniczanie siedzącego trybu życia	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	11-09-2026	18:30	20:00	01:30
5 z 9 Regularność posiłków, głód i sytość	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	12-09-2026	16:00	17:15	01:15
6 z 9 Talerz zdrowego żywienia i nawodnienie	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	12-09-2026	17:15	18:30	01:15
7 z 9 -	Przerwa	-	12-09-2026	18:30	18:45	00:15
8 z 9 Profilaktyka zdrowotna i planowanie prostych zmian	Zajęcia	PAWEŁ HOROWSKI	12-09-2026	18:45	19:45	01:00
9 z 9 -	Walidacja	PAWEŁ HOROWSKI	12-09-2026	19:45	20:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	07:15
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	00:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	10:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	720,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	720,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

PAWEŁ HOROWSKI

mgr inż. Paweł Horowski – dietetyk, psychodietetyk i trener z wieloletnim doświadczeniem. Absolwent studiów II stopnia z dietetyki oraz I stopnia z technologii żywności. Ukończył studia podyplomowe z psychodietetyki, dietetyki pediatrycznej i zarządzania jakością oraz Studium Dialogu Motywującego. Zrealizował ponad 11 000 konsultacji i 967 h szkoleń. Właściciel firmy Dietetyk Paweł Horowski oraz Akademii PROGRESJA, działa w systemie ISO 9001:2015 i we współpracy z Fundacją My PS (walidacja ZRK). Prowadzący posiada aktualne doświadczenie zawodowe i szkoleniowe zdobywane w ciągu ostatnich 5 lat (2020–2025). Osoba prowadząca zajęcia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje mini-skrypt oraz materiały dotyczące higieny snu, aktywności fizycznej, regularności posiłków, talerza zdrowego żywienia, nawodnienia i profilaktyki.

Uczestnik otrzymuje indywidualny login i hasło do platformy LMS Akademia PROGRESJA oraz dostęp do platformy i materiałów przez 3 miesiące od dnia zakończenia szkolenia.

Po spełnieniu warunków ukończenia usługi uczestnik otrzymuje certyfikat lub zaświadczenie ukończenia szkolenia z wykazem efektów uczenia się.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane w formie zdalnej w czasie rzeczywistym przez Akademię PROGRESJA (Dietetyk Paweł Horowski).

1 godzina usługi oznacza 60 minut.

Łączny czas wynosi 8 godzin zegarowych: 6 godz. 45 min zajęć, 15 min walidacji i 60 min przerw. Przerwy są ujęte w harmonogramie i wliczone do czasu usługi.

Frekwencja potwierdzana jest raportem logowania z Zoom. Walidację stanowi automatycznie oceniany test teoretyczny. Szkolenie ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji specjalistycznej.

Zawarto umowy z WUP w Szczecinie – „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”, WUP w Krakowie – „Małopolski Pociąg do Kariery” oraz WUP w Toruniu – „Kierunek Rozwój”.

Zaakceptowano Regulamin dla instytucji szkoleniowych.

Usługa jest dostępna również dla uczestników innych programów dofinansowań.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT.

Cena jest ceną końcową uczestnika. Przy niepełnym pokryciu kosztu bonami wymagana jest dopłata różnicy.

Warunki techniczne

Uczestnik powinien posiadać komputer lub laptop, stabilne połączenie internetowe, kamerę i mikrofon, aktualną przeglądarkę internetową oraz dostęp do Zoom.

Dane dostępowe do zajęć zostaną przesłane najpóźniej dzień przed rozpoczęciem szkolenia.

Materiały szkoleniowe są przekazywane elektronicznie. Udział w usłudze nie wymaga instalowania płatnego oprogramowania. Uczestnik otrzymuje indywidualne dane dostępowe do platformy LMS Akademia PROGRESJA.

Kontakt



PAWEŁ HOROWSKI

E-mail pawel@dietetyk-horowski.pl

Telefon (+48) 501 473 102