



**DOLNY  
ŚLĄSK**

Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli  
50-230 Wrocław, ul. Trzebnicka 42-44  
<http://dodn.dolnyslask.pl>, e-mail: [dodn@dodn.dolnyslask.pl](mailto:dodn@dodn.dolnyslask.pl)  
telefon: +48 508 691 150



**Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu**

**Zaprasza dyrektorów szkół na bezpłatne seminarium online**

**ŚRODY SZEFÓW**

**ZDROWY NAUCZYCIEL - ZDROWY UCZEŃ**

**16.03.2022 r. godz. 10.00 – 12.30**

#### **PROGRAM SEMINARIUM**

- 10.00 – 10.10 **Otwarcie seminarium**  
*dr Jolanta Horyń, Dyrektor Dolnośląskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu*
- 10.10 – 10.40 **Korzyści zdrowotne oraz 10 zalet jedzenia owoców i warzyw.**  
*dr Dariusz Socha, nauczyciel – konsultant DODN we Wrocławiu*
- 10.40 – 11:00 **Lecznicze i zdrowotne właściwości miodu naturalnego.**  
*Jakub Socha, Ambasador marki WSH, Wyższa Szkoła Handlowa we Wrocławiu*
- 11.00 – 11.20 **Miód i inne produkty pszczele- Pyłek pszczeli, propolis, pierzga.**  
*Franciszek Gajewski, pszczelarz i właściciel pasieki w Brzegu Dolnym*
- 11.20 – 11.50 **Ergonomia pracy z komputerem ze szczególnym uwzględnieniem pracy zdalnej.**  
*Sylwia Nadolska, nauczyciel – konsultant DODN we Wrocławiu*
- 11.50 – 12.20 **Warsztaty z zakresu rozwoju kondycji fizycznej i sportu dla nauczycieli.**  
*Oliwia Głód, zawodniczka drużyny Panthers Softball Wrocław*
- 12.20 – 12.30 **Podsumowanie seminarium**  
*dr Jolanta Horyń, Dyrektor Dolnośląskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu*

**Udział w seminarium jest bezpłatny i odbywa się za pośrednictwem platformy Microsoft Teams**

**Link do zapisów:** <https://dodn.dolnyslask.pl/szkolenie/?id=17833>

#### **Informacje:**

**Dział Organizacji Szkoleń:** [dos.wroclaw@dodn.dolnyslask.pl](mailto:dos.wroclaw@dodn.dolnyslask.pl)  
tel. 508 691 212; 531 439 931,

**Kierownik seminarium:** dr Jolanta Horyń

**Koordynator:** Sylwia Nadolska, e-mail: [sylwia.nadolska@dodn.dolnyslask.pl](mailto:sylwia.nadolska@dodn.dolnyslask.pl),  
tel.: 508 691 174