

## **Radionica akcije 2 (45 minuta)**

**Treća radionica za promenu stila života osoba sa predijabetesom**

**Autor: prim dr Miodrag Đorđević**

### **CILJ:**

Cilj ove radionice je da se učesnici, koji su shvatili značaj zdravog stila života za prevenciju i lečenje hroničnih nezaraznih bolesti, posebno dijabetesa, dodatno edukuju i njihova motivacija se za akciju učvrsti.

### **PROCES se odvija kroz sledeće korake:**

- Podizanje svesti da je način pripreme namirnica važan i da se jedna ista namirnica može pripremiti tako da bude sasvim zdrava ili da se od nje napravi hrana koju treba izbegavati
- Prikaz ppt prezentacije o semaforu zdravlja kao načinu da se proceni koliko treba koje hrane uzimati
- Razgovor sa polaznicima o mogućnostima da se MUDAR plan poboljša.

### **MATERIJAL za rad:**

- Oprema za ppt. prezentaciju

### **UVODNA AKTIVNOST: PREDSTAVLJANJE (10')**

Voditelj zamoli učesnike da navedu tri stvari koje posebno vole da jedu (alternativno mogu se nabrajati namirnice koje se ne vole). Voditelj prvi počinje sa predstavljanjem, a nakon toga daje reč učesniku koji sedi do njega. (Voditelj ili drugi radioničar, na tabli zapisuje odgovore, zapis čeka centralnu radionicu)  
*! Napomena: tokom ovih radionica voditelj i svi ostali radioničari treba sve vreme ravnopravno da učestvuje u svim aktivnostima zajedno sa učesnicima.*

### **CENTRALNA AKTIVNOST: PREDAVANJE "SEMAFOR ZDRAVLJA" (25')**

Predavač, koristeći ppt prezentaciju, upozna učesnike radionice sa "semaforom zdravlja" kao načinom da se proceni koliko koje hrane treba da konzumiramo. Naglasi da je to jedini metod koji ne uzima samo vrstu namirnice u obzir već i način na koji je pripremljena. Ukaže na manjkavost da ovaj metod ne vodi računa o količini hrane.

Učesnici radionice zajednički procenjuju koja hrana od namirnica zapisanih na tabli zdrava (voditelj iz uokviruje zelenim kvadratom) a koja nije zdrava (voditelj iz uokviruje crvenim trouglom). Razgovara se i o drugim namirnicama i mogućnostima kako da se neka jela učine zdravijim.

Učesnicima daju se osnovne informacije o "modelu semafora" kao načinu da se prave zdravi izbori u ishrani.

### **POPRAVLJENJE MUDROG PLANA (10')**

Učesnici radionice raspoređeni su u onoliko grupa koliko je radioničara. Radioničari stimulišu učesnike da predlože još neku promenu u svom životu koja bi dovela do toga da se rizik za nastanak dijabetesa smanji. Ako je prethodni MUDAR plan bio efikasan razmatra se mogućnost da se on popravi ako nije pravi se nov.

### **DONOŠENJE ODLUKE (3')**

Ovde se polaznici dele u 3 grupe:

- Grupa koja je predhodni plan potpuno sprovela – dobija dodatni MUDAR domaći zadatak
- Grupa koja je predhodni plan delimično sprovela – pokušava se da se, u dogovoru sa osobom koja se edukuje, napravi novi, manje zahtevan MUDAR plan
- Grupa koja je predhodni plan potpuno zanemarila – ukazuje se na to da se novi lakši MUDAR plan opet može napraviti i opet uključiti u borbu za zdrav život. Savetuje se da razgovara sa prijateljima ili porodicom i potraži njihovu podršku

### **DOMAĆI ZADATAK (2')**

Učesnici se zamole da sprovedu MUDAR plan koji su napravili i savetuju se da u njegovom sprovođenju nađu podršku prijatelja i porodice.

### **LITERATURA**

1. [www.pedagogija.org.yu](http://www.pedagogija.org.yu)
2. [www.kidshealth.org/classroom](http://www.kidshealth.org/classroom)
3. [www.image-project.eu](http://www.image-project.eu)
4. <http://www.idf.org/education-modules>