

Radionica održavanja 1 (45 minuta)

Peta radionica za promenu stila života osoba sa predijabetesom

Autor: prim dr Miodrag Đorđević

CILJ:

Cilj ove radionice je da se učesnici, koji su već započeli promenu stila života, postigli već izvesne rezultate ohrabre da istraju u svom cilju.

PROCES se odvija kroz sledeće korake:

- Razgovor o uticaju okoline na sprovođenje mudrog plana
- Pikaz ppt prezentacije o važnosti redovne fizičke aktivnosti u prevenciji hroničnih bolesti
- Razgovor sa polaznicima o tome da li je nekoj drugoj osobi pokušao da pomogne da napravi MUDAR plan.

MATERIJAL za rad:

- Papirići sa scenerijem (broj scenarija treba da odgovara broju učesnika radionice)

UVODNA AKTIVNOST: RAZGOVOR O SPROVOĐENJU MUDROG PLANA (5')

Voditelj radionice poziva učesnike ispričati da li su nekoj osobi savetovale da napravi MUDAR plan i kakva je bila reakcija. Ako jeste da li je bio dobar i da li ga osoba koja ga je napravila sprovodi? Da li je to bilo teško napraviti ga? Da li su grešili? Ko im je pomogao a ko im pravio probleme? Da li je bilo efekata kad je u pitanju telesna težina ili glikemija?

CENTRALNA AKTIVNOST: DAVANJE SAVETA DRUGIMA (30')

Proces: Učesnici se pozovu da sednu u krug. Raspite po stolu papiriće sa mogućim scenarijem i zatražite od učesnika da uzmu jedan papirić. Zamolite ih da pročitaju šta piše i pripreme se za vežbu tokom 5-10 minuta (individulano). Voditelji radionice treba da pomognu u pripremi. Zamolite učesnike, po redu da daju odgovore na situaciju koja je napisana na ceduljici. Objasnite da mogu da izaberu partnera za izvođenje vežbe. Kompletirajte ceo krug. Posle svake prezentacije tražite sugestije i feedback.

Scenarija za papiriće koji će se koristiti na radionici

Vaši prijatelji započeli su diskusiju o dijabetesu i pitali su vas kako se on dobija	Vaši prijatelji pitali su vas kako se može sprečiti dobijanje dijabetesa	Vaši su prijatelji u dilemi koja je fizička aktivnost za njih najbolja
Vaš je prijatelj ima nekoliko poziva na slave i pita kako da se ne ugoji	Vaš prijatelj pita vas o značaju šetnje za prevenciju dijabetesa	Vaš prijatelj želi da počne da se pravilno hrani i traži vaš savet

POPRAVLJENJE MUDROG PLANA (10')

Učesnici radionice radionice pozivaju se, svako pojedinačno, da iznese svoje mišljenje o tome da li je moguće da poprave svoj MUDAR plan i da li misle da mogu da ga nastave kao i to da li bi mogli još neku osobu da stimulišu na MUDAR plan.

LITERATURA

1. www.pedagogija.org.yu
2. www.kidshealth.org/classroom
3. www.image-project.eu