

Radionica održavanja 2 (45 minuta)

Šesta radionica za promenu stila života osoba sa predijabetesom

Autor: prim dr Miodrag Đorđević

CILJ:

Cilj ove radionice je da se učesnici, koji su već oko godinu dana u programu zdravog stila života, dugoročno istraju u takvom životnom stilu. Ovo je poslednja radionica iz ciklusa.

PROCES se odvija kroz sledeće korake:

- Razgovor o uticaju okoline na sprovođenje mudrog plana
- Vežba kojom se naglašava važnost ravnoteže hrane koja se unese i energije koja se potroši fizičkom aktivnošću
- Razgovor sa polaznicima o mogućnostima da se mudar plan trajno sprovodi

MATERIJAL za rad:

- Papir
- Olovke

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

Voditelj radionice poziva učesnike da izlože sa kakvim uspehom sprovode MUDAR plan. Da li je korigovan? Da li im se neko priključio u njegovom sprovođenju. Da li MUDAR plan podrazumeva i neku fizičku aktivnost i zdravu ishranu?

CENTRALNA AKTIVNOST: BALANS ENERGIJE (30')

Neka svaki učesnik, za sebe, nacrti "vagu snage". Na jedan tas upisivaće ono što voli da jede (i što mu donosi enegiju), a na drugi tas ono što voli da radi (i što mu troši energiju). Potrebno je da na oba tasa navede što više stvari. Učesnici treba da među sobom zamene svoje vage balansa energije. Zelenim pravouganikom treba da uokvire hranu koja je zdrava i koja ima malo kalorija i aktivnosti kojima se troši mnogo energije a crvenim trouglom hranu koja je manje zdrava i aktivnosti kojima se troši manje energije.

Analizirane slike izložiti i zajednički diskutovati o njima.

POPRAVLJENJE MUDROG PLANA (10')

Svaki učesnik poziva se da proceni da li je njegovo telo u ravnoteži enegije? Da li bi ta ravnoteža mogla da se dalje poboljšava?

LITERATURA

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