

Sesija 1.2.

Zdravi stilovi života (60 minuta)

Uvodna aktivnost: Upoznajmo se (10')

Voditelj zamoli učesnike da sednu u krug. Nakon toga poziva ih da kažu svoje ime, nešto o sebi i ličnom riziku da dobiju dijabetes koristeći finski Upitnik koji su na prethodnoj radionici popunili.

Voditelj prvi počinje sa predstavljanjem, a nakon toga daje reč osobi koja sedi do njega.

! Napomena: tokom ovih radionica voditelj treba sve vreme ravnopravno da učestvuje u svim aktivnostima zajedno sa učesnicima

Centralna aktivnost: vežba komunikacije (45')

Očekivani ishod: Učesnici će usvojiti neke bazične veštine komunikacije koje edukator treba da poseduje

Razgovarajmo!

Cilj:

- Uvežbati neke osnovne principe komunikacije potrebne za edukaciju
- Proveriti aktuelno znanje učesnika o značaju zdravog stila života za izbegavanje ili odlaganje tipa 2 dijabetesa

Materijal: Papirići sa scenarijem

Proces: Učesnici se pozovu da sednu u krug

Objasni im se da je za edukaciju odraslih osoba važno da se proceni njihovo dosadašnje znanje, navike i stavovi. Predstojeća vežba dobar je način da educator proceni stavove osoba koje želimo da edukujemo promeni stila života. Vežba se, takođe, može koristiti za motivaciju osoba koje su u procesu promene stila života da u proces uključe prijatelje i rođake.

Na ovoj radionici učesnici vežbaju se neke bazične komunikacione tehnike koje su potrebne za tu svrhu

Zatražite od učesnika da uzmu jedan papirić. Zamolite ih da pročitaju šta piše i pripreme se za vežbu i da odgovore daju u ulozi osoba koje imaju ili su u visokom riziku da dobiju tip 2 dijabetesa. Ostavite im 5-10 minuta za pripremu (individulano). 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. Kada se vežba završi stimulišite diskusiju u većoj grupi koristeći sledeća pitanja:

Kako ste se osećeli u toku ove vežbe? Zašto?

Da li biste bili u mogućnosti da se ovako ponašate i u realnoj situaciji?

Zašto/Zašto ne?

Da li ste nakada pokušali naučiti nečemu osobu koja je odrasla ili starija od vas? Jeste li uspjeli? Koje ste probleme imali?

Koji su osnovni zahtevi dobre komunikacije?

Napmene vođi radionice

Ova vežba razvija samouverenost među učesnicima u odnosu na mogućnost komunikacije o mogućnostima prevencije dijabetesa. Takođe je korisna za rekapitulaciju znanja o dijabetesu. Slična se radionica može uraditi za vežbanje drugih veština kao što su formiranje poruka za javne kampanje ili pravljenje prezentacija. Ohrabrujte učesnike da eksperimentišu i postavljaju pitanja. Ako grupe nisu homogene mogu se podeliti i raditi vežbe odvojeno. Alternativno ova se vežba može raditi u parovima

ZAVRŠNA AKTIVNOST: LEPA REČ (5')

Učesnici se podele u dve grupe. Jedna grupa napravi unutrašnji, a druga spoljašnji krug, ali tako da su učesnici okrenuti licem jedni prema drugima. Zadatak je da učesnici kažu šta je to što im se dopada kod druge osobe. Kada završe, spoljašnji krug se pomera za jedno mesto ulevo. Igra je završena kada se napravi pun krug.

LITERATURA

www.pedagogija.org.yu

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
Vaši su prijatelji vrlo ljubopitljivi da li je dijabetes nasledan	Vaš prijatelj pozvan je da pomogne u zidanju kuće ali okleva jer ne zna da li može da uskladi dozu insulina sa naporom	Vaš prijatelj želi da počne da se pravilno hrani i traži vaš savet
Vaš prijatelj koji ima dijabetes preseljava se u novi grad i želi od vas savet kako da tamo organizuje život	Vaš prijatelj, prijateljica jako brinu da postaju gojazni i od vas traže savet šta da rade	Vaš prijatelj, prijateljica koji imaju dijabetes žele da odu na žurku a vi znate da će tamo biti alkohola
Vaša prijateljica ima dijabetes ali bi volela da vežba aerobik	Vaš prijatelj pita vas o značaju šetnje za prevenciju dijabetesa	Vaš prijatelj puši i pita vas da li je to odobravate
Vaš prijatelj ima povišenu glikemiju i pita vas šta će biti s njim	Vaš prijatelj je dobio dijabetes i želi da zna da li ćete nastaviti da se družite sa njim	Vaš prijatelj otkrio je da ima dijabetes i pita vas da li i njegova devojka treba da se testira
Vaš prijatelj sa dijabetesom je pozvan na svadbu ali okleva jer se boji da ne poremeti svoju glikemiju	Vaša prijateljica pita vas da li pilule za kontracepciju štite od dijabetesa	Vaš prijatelj želi da postane dobrovoljni davalac krvi i pita vas kakve mere opreza su tu potrebne
Vaša prijateljica je zatrudnela i pita vas da li može i dalje da puši i pije alkohol	Vaš je prijatelj jako tužan i usamljen jer je dobio dijabetes	Vaš prijatelj je zabrinut jer prima insulin više puta dnevno jer smatra ima teži oblik bolesti
Vaš prijatelj hoće da se oženi ali ona ima dijabetes	Vaš prijatelj leči dijabetes insulinom i pokazuje vam ubode na koži	Vaš je prijatelj ima nekoliko poziva na slave i pita kako da se ne ugoji