

Sesija 3.2

Promena stila života – vežbanje (60')

CILJ:

Polaznici seminara treba da urade samostalnu analizu spremnosti na promene.

PROCES:

- Edukacija o instrumentima testiranja spremnosti na promene
- Mogućnosti podrške
- Prikaz rezultata aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST: IMENA I HRANA KOJU VOLIMO (5').

Hajde sada neka svako kaže svoje ime ili nadimak i nešto što voli da jede a počinje istim slovom. Npr. Ja sam Miodrag i volim da jedem musaku. Idemo u krug.

CENTRALNA AKTIVNOST 1: PROMENA STILA ŽIVOTA. PPT PREZENTACIJA (10')

CENTRALNA AKTIVNOST 2: VEŽBA EDUKACIJE (20')

Učesnici se podele u grupe po dvoje. Jedan od polaznika pripremaće se na promenu stila života a drugi će ga testirati na spremnost i davati mu podršku. Polovina grupa menjaće se u onome što je onaj koji se menja odlučio. Druga polovina menjaće se u onome što je ispitivač odredio.

CENTRALNA AKTIVNOST 3: PRIKAZ VEŽBE EDUKACIJE(20')

Kada se analiza završi svi polaznici prikazuju svoje rezultate uz diskusiji ostalih.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: HAJDE DA SE OPUSTIMO (5')

Evo načina na koji možemo pomoći jedni drugima da se osetimo opuštenije, lakše, da smanjimo napetost i nervozu. Ustanite i okrenite se na desno. Napetost najviše osećamo u ramenima i vratu. Pokušaćemo da je smanjimo laganim masiranjem vrata i gornjeg dela ramena. Svako će to učiniti sa osobom ispred sebe.

Posle nekoliko minuta voditelj kaže učenicima da se sada okrenu svi na levo, tako da masiraju oni koji su prethodno bili masirani.

LITERATURA

1. www.pedagogija.org.yu

2. www.kidshealth.org/classroom
3. www.image-project.eu
4. <http://www.idf.org/education-modules>