

Postaw na zdrowie! Program edukacyjny dla mężczyzn. Scenariusz zajęć. Cały program.



Scenariusz zajęć (do prezentacji nr 1)

Program edukacji zdrowotnej

Postaw na zdrowie!

Cały Program

Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ul style="list-style-type: none">– Przekazać wiedzę, informację dot. zdrowia, czynników je warunkujących oraz prozdrowotnego stylu życia– Uświadomić uczestnikom rolę indywidualnej dbałości o zdrowie dla utrzymania dobrego zdrowia i kondycji psychofizycznej– Przekazać wiedzę, informację dot. podstawowych elementów prozdrowotnego stylu życia, w tym: racjonalnego odżywiania, aktywności fizycznej, badań profilaktycznych, radzenia sobie ze stresem– Przekazać wiedzę, informację dot. palenia tytoniu i nadmiernego spożycia alkoholu	<p>Prezentacja nr 1 (płyta CD) Komputer, rzutnik</p> <hr/> <p>Czas trwania zajęć – ok. 90 min.</p>
Opis przebiegu zajęć	
<p>Część wstępna</p> <ol style="list-style-type: none">1. Powitanie uczestników2. Prezentacja tematu – slajd 13. Cele i zakres programu – slajd 2 <p>Część właściwa</p> <ol style="list-style-type: none">2. Slajd 3 – Zdrowie i czynniki je warunkujące. Komentarz prowadzącego: Biorąc pod uwagę różne czynniki wpływające na nasze zdrowie, należy podkreślić, że w głównej mierze zależy ono od nas samych; aż 50% stanowi styl życia. Nie można przy tym zapominać o podłożu genetycznych niektórych chorób, czy też ryzyka zachorowania. Jednak podejmując odpowiednie zachowania można to ryzyko zmniejszyć.3. Slajd 4 – Tęcza czynników zdrowia. Komentarz prowadzącego: diagram pokazuje „rozszerzoną” na inne obszary sieć wzajemnie powiązanych czynników, w tym bardzo ważny – środowisko pracy.4. Slajd 5 – Prozdrowotny styl życia. Komentarz prowadzącego: Wspomniany wyżej styl życia, który ma tak ogromne znaczenie z punktu widzenia naszego zdrowia, w tym kontekście nazywamy „prozdrowotnym”. Należy podkreślić, że każdy człowiek prezentuje nieco odmienny styl życia, co jest uwarunkowane jego sytuacją życiową, w tym statusem społeczno-ekonomicznym.5. Slajd 6 – Kilka faktów o mężczyznach6. Slajd 7 – Czy wiesz, że mężczyźni w Polsce...7. Slajd 8 – Czy wiesz, że ... (1)8. Slajd 9 – Czy wiesz, że... (2). Komentarz prowadzącego: nieprozdrowotny styl życia, czyli brak dbałości o właściwą dietę, aktywność fizyczną, palenie tytoniu i nadmierne spożycie alkoholu, a do tego zagrożenia w środowisku pracy skutkują różnymi dolegliwościami, zwiększonym ryzykiem wielu chorób, złym samopoczuciem, a nawet brakiem odporności	

- na stres.
9. Slajd 10 – A teraz zastanów się... Komentarz prowadzącego: każdy z uczestników szkolenia robi sobie „rachunek sumienia”, odpowiadając na zamieszczone na slajdzie 11 pytania.
 10. Slajd 11 – Kiedy Ty ostatnio...
 11. Slajd 12 – Kontroluj swoją masę ciała. Komentarz prowadzącego: nadmierna masa ciała jest jednym z pierwszych sygnałów do tego, żeby poważnie przyjrzeć się swojemu zdrowiu i zacząć działać, żeby nie dopuścić do rozwoju chociażby takich chorób, jak: cukrzyca, nadciśnienie. **Prowadzący zachęca uczestników** do tego, aby obliczyli swoje BMI wg podanego na slajdzie wzoru.
 12. Slajd 13 – czy przypadkiem nie okazuje się, że... Komentarz prowadzącego: nigdy nie jest za późno na zmiany, zwłaszcza, jeśli chodzi o własne zdrowie.
 13. Slajd 14 – Problemy. Komentarz prowadzącego: Wymienione tu 4 problemy są najpowszechniejsze, ale też łatwe do eliminacji/zredukowania.
 14. Slajd 16 – **Problem 1: zła dieta**
 15. Slajd 16 – Nieprawidłowe odżywianie powoduje. Komentarz prowadzącego: zła dieta powoduje szereg konsekwencji, większość z nich – najczęstsze wymieniono na slajdzie
 16. Slajd 17 – Rozwiązanie. Komentarz prowadzącego: Rozwiązanie niekiedy jest łatwiejsze niż nam się wydaje. I nie oznacza to, że musimy przechodzić na restrykcyjną dietę pełną wyrzeczeń
 17. Slajd 18 – Staraj się zdrowo odżywiać. Komentarz prowadzącego: Trzymając się kilku prostych zasad, co WAŻNE! – KONSEKWENTNIE! Możemy nie tylko zadbać o swoje dobre samopoczucie, zrzucić zbędne kilogramy, ale także zminimalizować ryzyko pojawienia się wielu chorób, w tym nawet nowotworowych.
 18. Slajd 19 – Odmierzanie porcji wg wskazówek
 19. Slajd 20 – Przykłady odmierzania porcji. Komentarz prowadzącego: dla każdej grupy produktów (czy to białka, węglowodany, warzywa, czy owoce) przyjmuje się inne zasady mierzenia porcji. Porcje najłatwiej odmierzać przy użyciu własnej dłoni, palców lub tradycyjnych naczyń (np. szklanka). Przykłady zamieszczono w tabeli.
 20. Slajd 21 – Piramida zdrowego żywienia. Komentarz prowadzącego: piramida jest graficznym odzwierciedleniem zasad prawidłowego odżywiania; pokazuje, które grupy produktów i w jakich proporcjach powinno się spożywać w ciągu dnia. Im niższe piętro, tym częściej powinno się spożywać produkty tam umieszczone. Czyli np. najczęściej spożywamy warzywa i owoce.
 21. Slajd 22 , 23 , 24 – Czego unikać, o czym pamiętać? Komentarz prowadzącego: Trzymając się na co dzień kilku prostych zasad, łatwiej nam będzie wprowadzić pozytywne zmiany w diecie.
 22. Slajd 25 – rola I śniadania. Komentarz prowadzącego: śniadanie stanowi najważniejszy posiłek dnia; niespożywanie śniadań ma wiele niekorzystnych konsekwencji. Czasami jedzenia śniadań trzeba się nauczyć, poprzez np. zmianę przyzwyczajień. Ograniczanie kolacji do minimalnego, lekkiego posiłku, spożywanego najpóźniej na 2 godziny przed snem może stopniowo spowodować większe odczuwanie głodu rano, po przebudzeniu.
 23. Slajd 26 – **Problem 2: brak aktywności fizycznej**
 24. Slajd 27 – Niedostateczna aktywność fizyczna powoduje. Komentarz prowadzącego: Niedostateczna aktywność fizyczna powoduje szereg konsekwencji związanych nie tylko z dobrostanem psycho-fizycznym, ale również ogólną kondycją, dyspozycją do pracy i efektywnością.
 25. Slajd 28 – Rozwiązanie. Komentarz prowadzącego rozwiązaniem nie musi być od razu zapisanie się do klubu fitness, siłowni, czy zakup drogiego sprzętu sportowego. Chodzi przede wszystkim o systematyczne zwiększanie wysiłku fizycznego w codziennym życiu.
 26. Slajdy: 29, 30, 31, 32 – Aktywność fizyczna – korzyści oraz zalecana dawka.
 27. Slajd 33 – Dolegliwości mięśniowo-szkieletowe

28. Slajd 34 - Jeśli Twoja praca wymaga dużego wysiłku fizycznego. Komentarz prowadzącego: Nawet, jeśli pracujesz fizycznie, powinieneś dbać o ruch, odciążając przede wszystkim zmęczone, przeciążone i nadwyrężone partie ciała (stawy, mięśnie)
29. Slajd 35 – Przykłady prostych ćwiczeń. Komentarz prowadzącego: przedstawione na kolejnych slajdach ćwiczenia nie wymagają specjalnego sprzętu, stroju, ani nawet miejsca. Są łatwe do wykonania w dowolnym momencie i przestrzeni.
30. Slajdy 36-40 – Ćwiczenia. **Prowadzący może zachęcić** uczestników do wykonania ćwiczeń podczas szkolenia; będzie to dobra okazja do aktywnej przerwy. Prezentacja 2 krótkich filmów.
31. Slajd 41 – **Problem 3: stres**
32. Slajd 42 – Stres i jego skutki
33. Slajd 43 – Stres związany z pracą zawodową
34. Slajd 44, 45 – Czynniki wywołujące stres w pracy. Komentarz prowadzącego: ostatni wymieniony element, jakim jest równowaga praca – życie zależy zarówno od czynników zawodowych, jak i pozazawodowych; jej brak może powodować stres.
35. Slajd 46 – Brak równowagi między pracą i życiem
36. Slajd 47 – Rozwiązanie
37. Slajd 48, 49. Proste metody radzenia sobie ze stresem
38. Slajd 50. Metody zwiększania równowagi między pracą i życiem
39. Slajd 51 – Problem 4: używki. Komentarz prowadzącego: Niekiedy alkohol, papierosy bądź inne substancje psychoaktywne wydają się dla człowieka jedynym możliwym – a jednocześnie szybkim sposobem poradzenia sobie z trudnościami. Nie jest to jednak sposób na rozwiązanie problemów, a tylko jego chwilowe „zatuszowanie”, „przytłumienie”. Najczęstszym sposobem na szybkie „zrelaksowanie się” jest ALKOHOL.
40. Slajd 52 – Nadmierne spożycie alkoholu. Komentarz prowadzącego: Alkohol wywołuje szereg zmian w naszym organizmie, zarówno w sferze psychicznej, jak i fizycznej. Nadmierne spożycie alkoholu prowadzi do wielu niedoborów, a nawet chorób.
41. Slajd 53, 54, 55 – Palenie tytoniu
42. Slajd 56 – Dodatkowo unikaj. Komentarz prowadzącego: poza alkoholem i tytoniem istnieje szereg innych substancji, które zmieniają nasze odczucia oraz kondycję psychofizyczną, a co za tym idzie – naszą dyspozycję do pracy – zarówno fizycznej jak i umysłowej.

Część końcowa – podsumowanie

1. Slajd 57 – Podsumowując... Pamiętaj na co dzień!
2. Slajd 58 – Co zrobisz dla siebie już dziś? Komentarz prowadzącego: prośba do uczestników, aby zastanowili się, co już dziś mogą zmienić w swoim stylu życia. Prowadzący zachęca uczestników, żeby zanotowali sobie w punktach, co chcieliby zrobić dla swojego zdrowia.

Uwagi