

Radionica akcije 1 (45 minuta)

Druga radionica za promenu stila života osoba sa predijabetesom

Autor: prim dr Miodrag Đorđević

CILJ:

Cilj ove radionice je da se učesnici, koji su shvatili značaj zdravog stila života za prevenciju i lečenje hroničnih nezaraznih bolesti, posebno dijabetesa, dodatno edukuju i njihova motivacija se za akciju učvrsti. Ako su akciju započeli (MUDAR plan sa prethodne radionice je sproveden a prvi rezultati uočljivi) cilj je da se akcija održi ili poboljša.

PROCES se odvija kroz sledeće korake:

- razgovor o sprovođenju mudrog plana koji su na prethodnoj radionici napravili
- predavanje o važnosti zdrave ishrane u prevenciji hroničnih bolesti uz prikaz ppt prezentacije ili prigodnih postera
- razgovor sa polaznicima o mogućnostima da se MUDAR plan poboljša.

MATERIJAL za rad:

- Oprema za ppt. prezentaciju ili pripremljeni edukativni poster

UVODNA AKTIVNOST: RAZGOVOR O SPROVOĐENJU MUDROG PLANA (20')

Voditelj radionice poziva učesnike da predstave svoj mudar plan koji je na prethodnoj radionici napravljen i pita ih kako su ga sprovodili. Da li je to bilo teško? Da li su grešili? Ko ima je pomagao a ko im pravio probleme? Da li je bilo efekata kad je u pitanju telesna težina ili glikemija?

CENTRALNA AKTIVNOST: PREDAVANJE " ZDRAVA ISHRANA I KAKO JE PREPOZNATI" (10')

Predavanje kojim se naglasi da osoba koja je u riziku da dobije dijabetes treba da izbegava masnu hranu, da joj glavna hrana budu ugljenohidratne namirnice (proizvodi od žitarica, voće, povrće, salte) a da ograničeno unosi belančevinastu hranu kao što su to meso, mleko, sir i jaja.

POPRAVLJENJE MUDROG PLANA (15')

Učesnici radionice raspoređeni su u onoliko grupa koliko je radioničara. Radioničar. Stimulišu učesnike da predloze još neku promenu u svom životu koja bi dovela do toga da se rizik za nastanak dijabetesa smanji. Ako je prethodni MUDAR plan bio efikasan razmatra se mogućnost da se on popravi ako nije pravi se nov.

DONOŠENJE ODLUKE (3')

Ovde se polaznici dele u 3 grupe:

- Grupa koja je predhodni plan potpuno sprovela – dobija dodatni MUDAR domaći zadatak
- Grupa koja je predhodni plan delimično sprovela – pokušava se da se, u dogovoru sa osobom koja se edukuje, napravi novi, manje zahtevan MUDAR plan
- Grupa koja je predhodni plan potpuno zanemarila – ukazuje se na to da se novi lakši MUDAR plan opet može napraviti i opet uključiti u borbu za zdrav život. Savetuje se da razgovara sa prijateljima ili porodicom i potraži njihovu podršku

DOMAĆI ZADATAK (2')

Učesnici se zamole da sprovedu MUDAR plan koji su napravili i savetuju se da u njegovom sprovođenju nađu podršku prijatelja i porodice.

LITERATURA

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