

YOUUnite

Moduł MEDYCYNA

*Holistic Programme Fostering The Integration of Overweight
and Adipose Youth Into the Labour market*

HEY.
I'm getting
healthier!

HEY.
I'm doing
sports!

HEY.
I'm prepared!



O programie szkoleniowym YOUnite

Moduł ten został opracowany w kontekście współfinansowanego przez ERASMUS+ projektu YOUnite, realizowanego od października 2022 r. do października 2024 r., w którym uczestniczyło pięć organizacji z Austrii, Finlandii, Węgier i Polski, aby wspólnie stawić czoła wyzwaniom stojącym przed młodzieżą z otyłością i nadwagą, ze szczególnym uwzględnieniem ich integracji na rynku pracy. Jest to część programu szkoleniowego YOUnite, składającego się z sześciu modułów obejmujących aspekty zdrowotne / medyczne, odżywianie, sport, zarządzanie stresem, świadomość i zatrudnienie. Każdy moduł koncentruje się na podstawowych aspektach radzenia sobie z otyłością i nadwagą oraz promowania ogólnego dobrego samopoczucia. Moduły Zdrowie/Aspekty medyczne i Odżywianie zapewniają podstawową wiedzę umożliwiającą dokonywanie świadomych wyborów dotyczących diety i stylu życia. Moduł sportowy zachęca do aktywności fizycznej we wspierającym środowisku. Zarządzanie stresem i świadomość dotyczą zdrowia psychicznego i strategii radzenia sobie z nim. Moduł Zatrudnienie koncentruje się na zwiększaniu szans na zatrudnienie i przeciwdziałaniu dyskryminacji w miejscu pracy, umożliwiając młodzieży pewne i skuteczne wejście na rynek pracy. Razem, moduły te oferują kompleksowy zestaw narzędzi dla trenerów, nauczycieli i osób pracujących z młodzieżą oraz doradców, aby wspierać i wzmacniać młode osoby w podejmowaniu pierwszych kroków na drodze do zdrowszego, bardziej zrównoważonego życia.

Program szkoleniowy YOUnite został zaprojektowany w taki sposób, aby jego elementy mogły być wykorzystywane w bardzo elastyczny sposób: Albo poprzez wdrożenie całego programu, albo tylko określonych modułów lub działań. W ten sposób moduły mogą być dostosowane do bardzo zróżnicowanych środowisk szkoleniowych. Dla każdego modułu dostępny jest dokument dotyczący aktywności modułu oraz instrukcje dla trenerów. Dokumenty te tworzą całość i powinny być konsultowane razem. Aby zapewnić, że opracowane szkolenie jest zarówno skuteczne, jak i kompleksowe, w każdym kraju utworzono grupy robocze, skupiające ekspertów z różnych dziedzin, w tym lekarzy, pracowników medycznych, dietetyków, kucharzy, doradców ds. zatrudnienia, pracowników młodzieżowych, sportowców, nauczycieli i psychologów. Eksperti ci dzielili się swoimi spostrzeżeniami, pomagając w kształtowaniu działań dostosowanych do unikalnych potrzeb grupy docelowej.

W oparciu o wyniki prac grup roboczych opracowano projekt programu szkoleniowego dla młodzieży, a partnerzy przeprowadzili szkolenia dla trenerów, aby wyposażyć przyszłych trenerów w umiejętności i wiedzę niezbędne do skutecznego prowadzenia nowych szkoleń. Trenerzy ci prowadzili następnie sesje pilotażowe z młodzieżą, podczas których moduły były testowane i udoskonalane poprzez praktyczne zastosowanie. Iteracyjny proces testowania i udoskonalania pozwolił nam zebrać cenne informacje zwrotne od trenerów, a także samych młodych ludzi, wprowadzić niezbędne poprawki i potwierdzić, że moduły były zarówno praktyczne, jak i skuteczne. Skupienie się na młodzieży znajdującej się w niekorzystnej sytuacji zapewnia, że ci, którzy najbardziej tego potrzebują, otrzymają wsparcie i wskazówki, aby przyjąć zdrowszy styl życia i poprawić swoje przyszłe szanse na zatrudnienie.

Skupienie się na otyłości ma kluczowe znaczenie, biorąc pod uwagę jej alarmujące rozpowszechnienie i daleko idące konsekwencje. Według Światowej Organizacji Zdrowia od 2022 r. około 20% dzieci i młodzieży (w wieku 5-19 lat) na całym świecie cierpi na otyłość lub nadwagę. Ta rosnąca epidemia jest nie tylko poważnym problemem dla zdrowia publicznego, ale także obciążeniem dla społeczeństw i systemów zdrowia publicznego. Otyłość wśród młodzieży wiąże się z wieloma negatywnymi skutkami, w tym zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia i zaburzenia psychiczne. Te problemy zdrowotne często utrzymują się w wieku dorosłym, przyczyniając się do wyższych kosztów opieki zdrowotnej i obciążeń ekonomicznych. Ponadto otyłość może wpływać na jakość życia, wyniki w nauce i perspektywy zatrudnienia, utrwalając cykl niekorzystnej sytuacji. Walka z otyłością ma zasadnicze znaczenie nie tylko dla poprawy indywidualnych wyników zdrowotnych, ale także dla zmniejszenia obciążenia ekonomicznego funduszy publicznych i poprawy ogólnego dobrobytu społeczeństwa.

Walka z otyłością wymaga wieloaspektowego podejścia, podkreślonego przez kompleksową edukację zdrowotną. Obejmuje to wdrażanie środków zapobiegawczych i strategii leczenia w celu przeciwdziałania wszechobecnym skutkom nadwagi i otyłości, przy jednoczesnym podnoszeniu świadomości na temat zrównoważonego odżywiania, stałej aktywności fizycznej, dobrego samopoczucia psychicznego i radzenia sobie ze stresem. Program szkoleniowy YOUnite stanowi znaczący pierwszy krok w tym kierunku, szczególnie dla młodzieży znajdującej się w niekorzystnej sytuacji, która jest bardziej oddalona od rynku pracy i wcześniej nie zajmowała się tematem zdrowych nawyków życiowych.



Wprowadzenie: Jaki jest cel modułu medycznego i w jaki sposób jest on istotny dla zdrowszego stylu życia?

Głównym celem modułu medycznego jest nabycie przez uczestników wiedzy na temat medycyny stylu życia, umożliwiając im podjęcie pierwszych kroków w kierunku świadomych wyborów stylu życia w celu skutecznego zarządzania wagą i ogólnego dobrego samopoczucia. Praca w ramach wspierającej grupy sprzyja poczuciu wspólnoty, motywując uczestników do podejmowania działań, budowania nowych relacji i inicjowania pozytywnych zmian.

Konkretne cele i zadania edukacyjne to

- Zrozumienie podstaw nadwagi i otyłości, w tym związanych z nimi zagrożeń dla zdrowia i powikłań.
- Zrozumienie i opracowanie strategii pokonywania osobistych przeszkód związanych z zarządzaniem wagą i ogólnym samopoczuciem.
- Promowanie zdrowych nawyków i wyjaśnienie związku między odżywianiem a aktywnością fizyczną.
- Zachęcanie do pozytywnych zmian w stylu życia
- Podkreślenie znaczenia monitorowania postępów i rozwijania samoświadomości.

Znaczenie modułu

Moduł ten zapewnia ramy edukacyjne, które sprzyjają środowisku wspierającemu zrozumienie zdrowia i zdrowych nawyków. Praca w grupie pomaga złagodzić poczucie wstydu i stygmatyzacji, zachęcając do współpracy i wzajemnego wsparcia. Omawiając różne aspekty nadwagi i otyłości, od tworzenia nawyków po strategie marketingowe, moduł pomaga uczestnikom radzić sobie z wyzwaniami i z pewnością siebie realizować swoje aspiracje.

Przewidywane korzyści

Uczestnicy otrzymają wsparcie w podjęciu pierwszych kroków w kierunku poprawy samopoczucia fizycznego i psychicznego. Oprócz większej świadomości w zakresie lepszego zarządzania wagą i zmniejszania ryzyka dla zdrowia, osoby zostaną wzmocnione pod względem poczucia własnej wartości i pewności siebie. Te pozytywne zmiany ułatwiają lepszą integrację z życiem zawodowym i większe możliwości rozwoju osobistego, umożliwiając młodym ludziom prowadzenie zdrowszego i bardziej satysfakcjonującego życia.



Jakie kwestie są poruszane?

Działanie 1: Holistyczne mapowanie zdrowia

To ćwiczenie ma na celu zajęcie się powszechną kwestią zbyt uproszczonego postrzegania zdrowia, które często koncentruje się wyłącznie na utracie wagi. Uczestnicy badają zdrowie wykraczające poza sprawność fizyczną, analizując jego wymiar psychiczny, emocjonalny i społeczny. Celem jest podważenie stereotypów i zachęcenie do holistycznego podejścia do dobrego samopoczucia, podkreślając znaczenie różnorodności i indywidualności w zdrowiu.

Ćwiczenie 2: Małe kroki, duże zmiany

Promując zapobieganie otyłości, ćwiczenie to zachęca uczestników do przyjęcia małych, łatwych do opanowania zdrowych nawyków. Proste działania, takie jak codzienne spożywanie owoców lub wybieranie zdrowszych przekąsek, umożliwiają uczestnikom stopniową poprawę ogólnego stanu zdrowia. Metoda ta wspiera samoocenę i dobre samopoczucie poprzez wspieranie poczucia spełnienia i własnej skuteczności, zapewniając praktyczne narzędzia do skutecznego zarządzania wagą i zwiększając zaufanie do własnego zdrowia.

Działanie 3: Nawigator żywieniowy

Uczestnicy angażują się w dyskusje i praktyczne ćwiczenia, aby lepiej zrozumieć etykiety żywieniowe i dokonywać świadomych wyborów żywności podczas zakupów spożywczych. Poprzez umożliwienie młodzieży przejęcia kontroli nad swoimi wyborami żywieniowymi, ćwiczenie to wspiera pozytywne relacje z jedzeniem i pomaga w walce z otyłością. Wyposaża uczestników w praktyczne umiejętności zdrowszego odżywiania i przyczynia się do zróżnicowanej, zbilansowanej diety, dodatkowo wspierając ich poczucie własnej wartości.

Aktywność 4: Prawda kontra taktyka: Odsłanianie reklam

To ćwiczenie koncentruje się na edukowaniu uczestników na temat zwodniczych praktyk marketingu żywności i poprawie ich zdolności do podejmowania świadomych decyzji zakupowych. Rozwijając umiejętności krytycznego myślenia, uczestnicy uczą się poruszać po wprowadzających w błąd reklamach i dokonywać świadomych wyborów żywieniowych. Takie podejście nie tylko poprawia zachowania żywieniowe, ale także zwiększa poczucie własnej wartości i poprawia samopoczucie poprzez promowanie autonomii i świadomego podejmowania decyzji.

Aktywność 5: Odkryte nawyki

Mając na celu poprawę ogólnego samopoczucia, ćwiczenie to zachęca uczestników do rozpoznawania i modyfikowania niezdrowych nawyków związanych ze stylem życia. Poprzez autorefleksję nad dietą, ćwiczeniami i snem, uczestnicy mogą wspierać kontrolę wagi i ogólne samopoczucie. Ćwiczenie to przygotowuje również uczestników do wejścia na rynek pracy, wspierając dyscyplinę i odporność poprzez zdrowe nawyki, przyczyniając się do ich ogólnego sukcesu.

Działanie 6: Bias Buster

Odnosząc się do stygmatyzacji związanej z otyłością, aktywność ta promuje zdrowie psychiczne i zachęca do angażowania się w aktywność fizyczną i opiekę zdrowotną. Uczestnicy dowiadują się o przyczynach i skutkach stygmatyzacji, rozwijają samoświadomość i opowiadają się za integracją i empatią. Poprzez edukowanie uczestników na temat prawdziwych przyczyn otyłości i wspieranie wspierającego środowiska, aktywność ta zwalcza dyskryminację i promuje pozytywny obraz siebie. Łącznie działania te zapewniają kompleksowe podejście do walki z otyłością i poprawy ogólnego samopoczucia. Przygotowują młodzież do odniesienia sukcesu w różnych aspektach życia poprzez promowanie holistycznego rozumienia zdrowia, wzmacnianie świadomego podejmowania decyzji oraz wspieranie wspierającego i integracyjnego środowiska.

Jakich specjalnych umiejętności potrzebują trenerzy w tym module?

Aby skutecznie prowadzić działania w module zdrowotnym, trener potrzebuje kombinacji podstawowych umiejętności. Kluczowe znaczenie mają silne umiejętności facylitacyjne; trener musi być biegły w prowadzeniu dyskusji, zachęcaniu do uczestnictwa i zapewnianiu pełnego szacunku i integracyjnego środowiska. Obejmuje to aktywne słuchanie, zarządzanie dynamiką grupy i wspieranie otwartej komunikacji.

Równie ważne są empatia i wrażliwość. Biorąc pod uwagę osobisty charakter tematów takich jak zdrowie, waga i stygmatyzacja, trener musi wykazać się nieoceniającą postawą, stworzyć bezpieczną przestrzeń dla uczestników do dzielenia się swoimi doświadczeniami i odpowiednio reagować na ich emocje.

Niezbędne jest również solidne zrozumienie holistycznych koncepcji zdrowia. Trener powinien posiadać wiedzę na temat wzajemnego oddziaływania między dobrostanem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym, aby skutecznie przekazać znaczenie zrównoważonego stylu życia. Wiedza ta jest niezbędna do prowadzenia uczestników przez działania takie jak holistyczne mapowanie zdrowia i uważne jedzenie.

Krytyczne myślenie i umiejętność korzystania z mediów są niezbędnymi umiejętnościami, szczególnie w przypadku działań takich jak „Prawda za etykietą”. Trener powinien posiadać niezbędne umiejętności analityczne, aby pomóc uczestnikom w analizie i kwestionowaniu taktyk marketingowych.

Prowadzenie uczestników w rozwijaniu tych umiejętności zwiększy ich zdolność do podejmowania świadomych decyzji dotyczących wyborów żywieniowych.

Umiejętności motywacyjne są ważne dla inspirowania i zachęcania uczestników. Trener powinien być w stanie zmotywować uczestników do zaangażowania się w autorefleksję, przyjęcia nowych nawyków i wprowadzenia pozytywnych zmian w stylu życia. Wiąże się to z pomaganiem im w wyznaczaniu realistycznych celów i wspieraniem ich postępów w ich osiągnięciu.

Lista aktywności

1. Holistyczne mapowanie zdrowia
2. Małe kroki, duże zmiany
3. Nawigator żywieniowy
4. Prawda kontra taktyka:
Odsłaniając reklamę
5. Odkryte nawyki
6. Bias Buster

1. Holistyczne mapowanie zdrowia

Wymagany czas	Ok 1 godziny
Rodzaj aktywności	Autorefleksja
Kluczowe wnioski	Aktywność ta pomaga młodzieży z nadwagą i otyłością poszerzyć swoje rozumienie zdrowia poprzez uznanie wzajemnych powiązań różnych aspektów dobrego samopoczucia, umożliwiając im wyrażanie osobistych wartości zdrowotnych i opracowywanie strategii zrównoważonego, holistycznego stylu życia.
Arkusze pracy	<u>Handout - Holistic Health Mapping</u>
Inne materiały	• Bristol • długopisy, mazaki

Przegląd

Zajęcia te mają na celu poszerzenie wiedzy uczestników na temat zdrowia, poprzez zbadanie jego holistycznego charakteru. Wychodząc poza konwencjonalne skupienie się na diecie i ćwiczeniach, uczestnicy będą angażować się w autorefleksję i dyskusje grupowe, aby odkryć, w jaki sposób różne aspekty życia – fizyczne, psychiczne, emocjonalne, społeczne, środowiskowe, intelektualne, duchowe i zawodowe – łączą się, wpływając na ogólne samopoczucie. Poprzez wizualne mapowanie i badanie osobistych wartości, uczestnicy zyskają kompleksową perspektywę na to, co to znaczy być naprawdę zdrowym, umożliwiając im dokonywanie świadomych, zrównoważonych wyborów stylu życia.

Uczestnicy najpierw zastanawiają się i omawiają swoje osobiste wartości zdrowotne w małych grupach, identyfikując kluczowe czynniki, takie jak relacje, odżywianie i zarządzanie stresem. Następnie tworzą wizualną mapę zdrowia, zarysowując ludzkie ciało na papierze i zaznaczając różne wymiary zdrowia, biorąc pod uwagę, w jaki sposób te aspekty są ze sobą powiązane. Na koniec grupy prezentują swoje mapy, co prowadzi do dyskusji na temat holistycznego zdrowia i możliwych do podjęcia kroków w celu poprawy samopoczucia



Instrukcja krok po kroku

- Wprowadzenie (5 minut)
 - Rozpocznij od omówienia z uczestnikami koncepcji holistycznego zdrowia. Podkreśl, że zdrowie obejmuje różne wymiary wykraczające poza dobrostan fizyczny, w tym aspekty psychiczne, emocjonalne, społeczne i środowiskowe.
- Definiowanie osobistych wartości (15 minut)
 - W parach lub małych grupach poproś uczestników o zastanowienie się nad ich osobistymi wartościami związanymi ze zdrowiem. Każda grupa powinna omówić i wymienić wartości, które ich zdaniem przyczyniają się do zdrowego życia, biorąc pod uwagę takie czynniki, jak relacje, odżywianie, aktywność fizyczna, redukcja stresu i środowisko życia.
- Dyskusja grupowa (10 minut)
 - Po indywidualnej lub grupowej refleksji zbierz wszystkich razem na dyskusję grupową. Każda grupa może podzielić się swoimi ustaleniami, a moderatorzy mogą poprowadzić rozmowę na temat wspólnych tematów i różnic w wartościach zidentyfikowanych przez różne grupy.
- Holistyczne mapowanie zdrowia (20-30 minut)
 - Rozdaj każdej grupie duże arkusze papieru i markery. Poproś ich o narysowanie na papierze zarysu ludzkiego ciała. Korzystając z dostarczonych materiałów, poproś uczestników o zidentyfikowanie i zaznaczenie różnych aspektów zdrowia na obrysie ciała. Zachęć ich do myślenia nie tylko o zdrowiu fizycznym i uwzględnienia takich elementów, jak dobre samopoczucie psychiczne, komunikacja, trawienie i wyrażanie siebie.
- Prezentacja i refleksja (10 minut)
 - Po zakończeniu mapowania, każda grupa prezentuje swoje mapy większej grupie. Podczas gdy każda grupa się dzieli, ułatw dyskusję na temat wzajemnych powiązań wymiarów zdrowia i działań, które poszczególne osoby mogą podjąć, aby wspierać każdy aspekt. Zachęć uczestników do zastanowienia się nad tym, w jaki sposób wymiary te odnoszą się do ich osobistych wartości zidentyfikowanych wcześniej w ćwiczeniu.
- Podsumowanie (5 minut)
 - Zakończ ćwiczenie, podsumowując kluczowe spostrzeżenia uzyskane z dyskusji i ćwiczenia mapowania. Podkreśl znaczenie holistycznego podejścia do zdrowia i zachęć uczestników do podjęcia proaktywnych kroków w celu poprawy ogólnego samopoczucia.



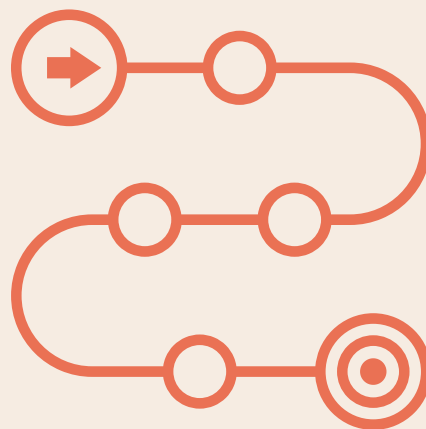
2. Małe kroki, duże zmiany

Czas wymagany	• Pierwszy raz: około 40 minut • Dyskusja uzupełniająca: około 20 minut na początku każdego ćwiczenia w tym module.
Rodzaj aktywności	Autorefleksja
Kluczowe wnioski	Uczestnicy nauczą się włączać łatwe do opanowania, zdrowe nawyki do swojej codziennej rutyny, wspierając długoterminowe dobre samopoczucie i samodoskonalenie.
Arkusze pracy	<u>Handout - Small Steps, Big Changes</u>
Inne materiały	• Notatnik, papier • długopisy

Przegląd

Główną ideą tego działania jest pomoc uczestnikom we wprowadzeniu i utrzymaniu nowych zdrowych nawyków w ich życiu. Wybierając i wdrażając małe, osiągalne zmiany w każdym tygodniu, uczestnicy mogą stopniowo poprawiać swoje zdrowie i rozwijać trwałe nawyki. Ćwiczenie podkreśla znaczenie wprowadzania stopniowych zmian w celu wspierania długoterminowego dobrego samopoczucia i obejmuje ustrukturyzowany proces monitorowania w celu wspierania i wzmacniania tych nowych nawyków.

Podczas ćwiczenia uczestnicy wybierają nowy zdrowy nawyk, który chcą wprowadzić do swojego codziennego życia w nadchodzącym tygodniu. Otrzymują listę sugerowanych nawyków, takich jak jedzenie owoców każdego ranka lub picie większej ilości wody, i wybierają jeden z nich, który jest zgodny z ich osobistymi celami. Przez cały tydzień wdrażają ten nawyk, śledzą swoje postępy i odnotowują wszelkie obserwacje lub wyzwania. Podczas kolejnej sesji dzielą się swoimi doświadczeniami i refleksjami z grupą, omawiając sukcesy i przeszkody we wspierającym środowisku. Proces ten jest powtarzany co tydzień, pomagając uczestnikom stopniowo budować i utrzymywać zdrowsze nawyki.



Instrukcja krok po kroku

- Przygotowania
 - Wydrukuj listę sugerowanych aktywności i zapewnij uczestnikom długopisy i kartki do zapisywania własnych pomysłów.
- Wprowadzenie i wyjaśnienie (10 minut)
 - Rozpocznij od przedstawienia ćwiczenia i jego celu, podkreślając znaczenie małych, konsekwentnych działań w osiąganiu długoterminowego zdrowia i dobrego samopoczucia. Wyjaśnij, że uczestnicy będą mieli okazję wybrać nowy zdrowy nawyk, który będą wprowadzać do swojego życia co tydzień. Uczestnicy mogą wybierać z dostarczonej listy pomysłów lub wymyślać własne zdrowe nawyki. Wyjaśnij, że każdego tygodnia uczestnicy będą mieli do wykonania małe wyzwanie związane z wybranym nawykiem. Podkreśl, że ćwiczenie rozpocznie się od dyskusji w kolejnej sesji, aby podzielić się doświadczeniami, wyzwaniami i sukcesami.
- Generowanie pomysłów (15 minut)
 - Przedstaw uczestnikom listę potencjalnych zdrowych nawyków, takich jak jedzenie owoców rano, próbowanie nowych potraw, zastępowanie przekąsek czymś zdrowym, picie większej ilości wody, codzienne 10 minut ćwiczeń itp. Zachęć uczestników do zastanowienia się nad własnymi celami i zainteresowaniami przy wyborze zdrowego nawyku. Powinni wybrać coś, co jest zgodne z ich osobistymi preferencjami i możliwe do osiągnięcia w ciągu tygodnia.
- Wybór nawyku (10 minut)
 - Daj uczestnikom czas na wybranie zdrowego nawyku na dany tydzień. Mogą go zapisać lub podzielić się nim z grupą, jeśli czują się z tym komfortowo. Przypomnij im, że wybrany nawyk powinien być realistyczny, konkretny i mierzalny, co ułatwi śledzenie postępów i określenie sukcesu.
- Wdrożenie i śledzenie (przez cały czas trwania szkolenia)
 - Poinstruuuj uczestników, aby wdrożyli wybrany zdrowy nawyk i podjęli wyzwanie przez cały tydzień. Zachęć ich do śledzenia swoich postępów i sporządzania notatek na temat wszelkich obserwacji, korzyści, trudności lub wprowadzanych modyfikacji.
- Dyskusja uzupełniająca (20 minut) w każdej z kolejnych sesji
 - W kolejnej sesji rozpocznij dyskusję na temat tego, jak wyzwania przebiegły dla każdego uczestnika. Pozwól uczestnikom podzielić się swoimi doświadczeniami, napotkanymi wyzwaniami i wszelkimi zmianami wprowadzonymi do ich nawyków. Zachęcaj do tworzenia wspierającego i nieoceniającego środowiska, w którym uczestnicy mogą świętować sukcesy i oferować sobie nawzajem sugestie lub porady.
- Powtarzanie i postępy (na bieżąco)
 - Powtarzaj każdy z kolejnych tygodni, pozwalając uczestnikom wybrać nowe zdrowe nawyki i stawić czoła nowym wyzwaniom. Zachęcaj uczestników do wykorzystywania postępów z poprzednich tygodni i kontynuowania wprowadzania zdrowych nawyków do swojego życia. Wzmacniaj ideę, że małe kroki, konsekwentnie podejmowane, mogą stworzyć dużą różnicę w ich ogólnym zdrowiu i samopoczuciu.



3. Nawigator żywieniowy

Wymagany czas	Ok 2 godzin
Rodzaj aktywności	Aktywność oparta na działaniu
Kluczowe wnioski	Uczestnicy zdobędą niezbędne umiejętności dokonywania zdrowszych wyborów żywieniowych i zarządzania swoim odżywianiem, jednocześnie rozwijając praktyczne umiejętności życiowe i wspierając bardziej odważne podejście do jedzenia.
Arkusze pracy	<u>Nawigator żywieniowy - materiały informacyjne</u> <u>Dalsze lektury:</u> • <u>Fakty żywieniowe dotyczące zdrowych wyborów</u> • <u>Etykiety żywności</u> • <u>Europejskie krajowe źródła informacji na temat wytycznych i porad żywieniowych</u>
Inne materiały	• Torba na zakupy • Pieniądże

Przegląd

Uczestnicy biorą udział w praktycznych zakupach spożywczych, których celem jest zwiększenie ich wiedzy na temat żywności i odżywiania. Wspólnie zwiedzają sklep, uczą się czytać etykiety na opakowaniach i odkrywają zdrowsze opcje żywności. Ta interaktywna aktywność ma na celu poszerzenie ich wiedzy na temat odżywiania, promowanie zdrowszych nawyków żywieniowych i wyposażenie ich w praktyczne umiejętności podejmowania świadomych decyzji żywieniowych. Poprzez dyskusje grupowe i refleksje uczestnicy zyskują cenne spostrzeżenia na temat zdrowego odżywiania i rozwijają proaktywne podejście do swojego dobrego samopoczucia.

Działanie ma na celu edukowanie uczestników w zakresie dokonywania zdrowszych wyborów żywieniowych poprzez zakupy spożywcze z przewodnikiem. Poprzez wspólne zwiedzanie sklepu i naukę interpretowania informacji o wartościach odżywczych, uczestnicy stają się bardziej świadomymi konsumentami. Aktywność zachęca również do próbowania nowych produktów spożywczych, zwiększając ich ogólne zrozumienie odżywiania i wspierając zdrowsze nawyki żywieniowe.

Uczestnicy zbierają się na wprowadzenie i dyskusję na temat podstaw żywienia, w tym jak czytać etykiety na opakowaniach. Następnie zostają podzieleni na małe grupy i otrzymują listy zakupów lub podpowiedzi. Każda grupa zwiedza sklep spożywczy, szukając pożywnych opcji i próbując nowych produktów. Po zrobieniu zakupów uczestnicy spotykają się, aby omówić swoje odkrycia, wyzwania i wszelkie nowe spostrzeżenia. Ćwiczenie kończy się podsumowaniem kluczowych wniosków i refleksją na temat tego, w jaki sposób te nowe umiejętności mogą być stosowane w ich codziennym życiu.



Instrukcja krok po kroku

- Przygotowania
 - Wybór miejsca: Wybierz pobliski sklep spożywczy, który oferuje szeroki wybór zdrowej żywności i jest dostępny dla wszystkich uczestników.
 - Materiały dotyczące zdrowia: Przygotuj listy zakupów i materiały informacyjne
 - Budżetowanie i torby: Przygotuj pieniądze na zakupy i upewnij się, że każda grupa ma torby wielokrotnego użytku.
 - Pomysły na zdrowe przekąski: Wybierz kilka propozycji zdrowych przekąsek lub przepisów, którymi podzielisz się z uczestnikami podczas wprowadzenia.
 - Koordynacja zespołu: Upewnij się, że obecna jest wystarczająca liczba moderatorów lub pracowników, aby wspierać każdą grupę podczas wizyty w sklepie, odpowiadać na pytania i udzielać wskazówek.
- Zebranie uczestników i wprowadzenie do aktywności (10 minut)
 - Rozpocznij od zebrania grupy uczestników w wyznaczonym miejscu spotkania, gdzie można się przedstawić i gdzie można łatwo udać się razem do sklepu spożywczego.
 - Przedstaw krótkie wprowadzenie do ćwiczenia, podkreślając znaczenie dokonywania zdrowych wyborów żywieniowych i odkrywania nowych opcji.
- Edukacja żywieniowa (15 minut)
 - Omów koncepcję czytania etykiet na opakowaniach i rozumienia wartości odżywczych.
 - Podkreśl kluczowe informacje, na które uczestnicy powinni zwracać uwagę, takie jak lista składników, wartości odżywcze i wielkość porcji.
- Lista zdrowej żywności (opcjonalnie) (5 minut)
 - Podziel się z uczestnikami listą zdrowej żywności i pomysłami na przepisy. Mogą to być na przykład zdrowe przekąski, które uczestnicy zjedzą wspólnie podczas przerwy.
 - Zachęć ich do rozważenia włączenia tych produktów do swoich zakupów.
- Tworzenie grup (5 minut)
 - Podziel uczestników na mniejsze grupy, najlepiej składające się z różnych osób, aby ułatwić współpracę i dzielenie się pomysłami.
- Eksploracja zakupów (30 minut)
 - Zapewnij każdej grupie koszyk lub wózek na zakupy i pozwól im wspólnie eksplorować sklep.
 - Zachęć uczestników do aktywnego poszukiwania produktów ze swoich list, jednocześnie rozważając nowe i zdrowsze alternatywy.
- Dyskusja grupowa (30 minut)
 - Ułatw rozmowę na temat doświadczenia, prosząc uczestników o podzielenie się nowymi odkryciami, napotkanymi wyzwaniami i zdobytymi spostrzeżeniami.
 - Podkreśl znaczenie omawiania i dzielenia się swoimi wyborami i odkryciami w grupie.
 - Bądź dostępny, aby odpowiadać na pytania, udzielać wskazówek i oferować dodatkowe informacje na temat konkretnych produktów spożywczych lub kwestii związanych z odżywianiem.
 - Zastanów się nad znaczeniem włączenia zdrowszych wyborów do ich diety i utrzymania tych nawyków po zakończeniu aktywności.
 - Omówienie potencjalnego wpływu na ogólne samopoczucie
- Podsumowanie i zasoby (5 minut)
 - Zakończ sesję, podsumowując kluczowe wnioski.



4. Prawda kontra taktyka

Wymagany czas	Ok 2-3 godzin
Rodzaj aktywności	Warsztat
Kluczowe wnioski	Uczestnicy rozwiną umiejętności krytycznego myślenia i umiejętności korzystania z mediów potrzebne do rozpoznawania i kwestionowania taktyk stosowanych w reklamie, umożliwiając im dokonywanie świadomych i zdrowszych wyborów konsumenckich, które poprawią ich ogólne samopoczucie.
Arkusze pracy	<u>Materiały informacyjne: Prawda kontra taktyka: Odsłanianie reklamy. Więcej informacji:</u> • <u>Jak rozpoznać fałszywe informacje żywieniowe w Internecie</u> • <u>Komisja Europejska: Oświadczenia żywieniowe</u>
Inne materiały	• Tablety, komputery lub telefony do badań • Duże papiery • Długopisy i markery

Przegląd

IPodczas tej wciągającej sesji uczestnicy zbadają psychologiczne taktyki stosowane w reklamach żywności, dowiadując się, w jaki sposób marketerzy tworzą iluzje, które przekonują konsumentów, że ich produkty poprawią ich życie. Analizując przykłady wprowadzających w błąd skojarzeń zdrowotnych, uczestnicy odkryją, w jaki sposób żywe opakowania i przesadne oświadczenia zdrowotne często wpływają na decyzje konsumentów. Badanie to rozciąga się na reklamy internetowe i telewizyjne, w których podobne strategie wpływają na zachowanie.

Uczestnicy będą aktywnie badać i analizować reklamy, które do nich przemawiają, krytycznie oceniając ukryte motywy i przesłania kryjące się za tymi reklamami. Sesja kończy się dyskusjami grupowymi i tworzeniem plakatów, które prezentują ich odkrycia, pomagając im rozwijać umiejętności potrzebne do dokonywania świadomych i świadomych wyborów dotyczących kupowanych produktów. Uczestnicy zaczynają od poznania wpływu reklamy na wybory konsumentów, szczególnie w branży spożywczej. Następnie wybierają reklamę, która do nich przemawia i przeprowadzają badania w celu odkrycia zastosowanych strategii marketingowych. Poprzez dyskusje grupowe zastanawiają się nad prawdziwymi motywami tych reklam, rozważając takie kwestie, jak dokładność oświadczeń zdrowotnych i wpływ opakowania. Następnie uczestnicy tworzą plakaty, aby wizualnie przedstawić swoje odkrycia, które prezentują grupie. Sesja kończy się dyskusją na temat tego, jak zastosować krytyczne myślenie w codziennych wyborach żywieniowych, zachęcając uczestników do pozostania świadomymi zwodniczych taktyk marketingowych.



Instrukcja krok po kroku

1. Wprowadzenie do ćwiczenia (15 minut)

1. Powitaj uczestników i przedstaw ogólny zarys sesji skupiającej się na zrozumieniu taktyk reklamowych w przemyśle spożywczym.
2. Podkreśl znaczenie krytycznego myślenia w ocenie wiadomości przekazywanych przez reklamy.
3. Krótko omów wpływ strategii marketingowych na wybory konsumentów (więcej informacji znajdziesz w arkuszach ćwiczeń).

2. Refleksja i wyszukiwanie informacji w Internecie (20 minut)

1. Poproś uczestników, aby zastanowili się nad reklamami, które do nich przemawiają i wybrali po jednym produkcie do bliższego zbadania.
2. Poprowadź krótką dyskusję na temat wybranych produktów, badając, dlaczego uważają je za atrakcyjne.
3. Wyznacz czas na indywidualne lub grupowe wyszukiwanie informacji w Internecie w celu przeanalizowania strategii marketingowych stosowanych w odniesieniu do wybranych produktów.

3. Grupowa refleksja na temat reklamy (30 minut)

1. Zaproś grupę do refleksyjnej dyskusji na temat reklamy:
2. Jaki jest główny cel reklamy? Czy reklamie można ufać i dlaczego? Jakie wiadomości przekazują reklamy? Dlaczego ludzie podejmują konkretne decyzje zakupowe na podstawie reklam?
3. Zachęcaj do otwartego dialogu i dzielenia się różnymi perspektywami w grupie.

4. Tworzenie plakatu (45 minut)

1. Podziel uczestników na mniejsze grupy (2-4 członków na grupę).
2. Poinstruuuj każdą grupę, aby stworzyła plakat na temat wybranych przez siebie produktów.
3. Plakaty powinny zawierać spostrzeżenia uzyskane z badań internetowych i refleksji grupowych.
4. Podkreśl znaczenie wizualnej reprezentacji i zwięzłego przekazu na plakatach.

5. Prezentacja plakatów grupowych (10 minut)

1. Każda grupa przedstawia swój plakat całej grupie, podkreślając kluczowe ustalenia, spostrzeżenia i refleksje.
2. Zachęcaj uczestników do zadawania pytań i dyskusji po każdej prezentacji.

6. Dyskusja zamykająca i podsumowanie (15 minut)

1. Zakończ sesję dyskusją grupową: Czego uczestnicy dowiedzieli się o reklamie w przemyśle spożywczym? Jak krytyczne myślenie może wpłynąć na wybory żywieniowe? Jakie strategie może zastosować młodzież, aby podejmować świadome decyzje w obliczu zwodniczych reklam?
2. Podsumuj kluczowe wnioski i podkreśl znaczenie dokonywania świadomych i przemyślanych wyborów żywieniowych.
3. Omów, w jaki sposób uczestnicy mogą wykorzystać nowo nabytą wiedzę w codziennym życiu.
4. Zachęcaj do ciągłego krytycznego myślenia o wyborach żywieniowych i bycia na bieżąco z taktykami marketingowymi.



5. Odkryte nawyki

Wymagany czas	Ok godziny
Rodzaj aktywności	Autorefleksja
Kluczowe wnioski	Uczestnicy zyskają głębszą świadomość swoich codziennych nawyków, co pozwoli im rozpoznać obszary wymagające poprawy i podejmować świadome decyzje w celu poprawy ogólnego samopoczucia.
Arkusz pracy	<u>Habits Uncovered Questionnaire</u>
Inne materiały	• Papier/zeszyty • Długopisy

Przegląd

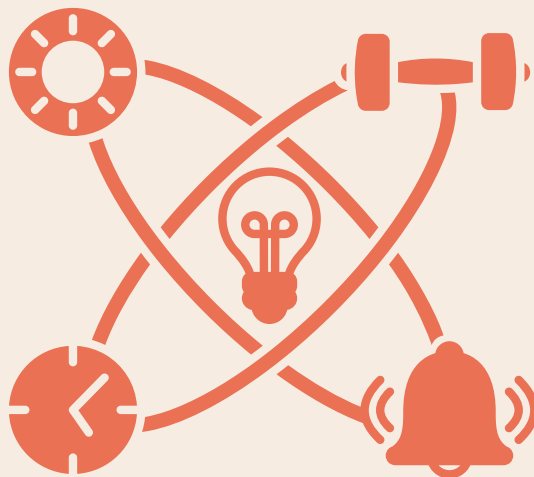
Ta aktywność ma na celu zwiększenie świadomości codziennych nawyków uczestników. Wypełniając kwestionariusz „Habits Uncovered”, uczestnicy uzyskają cenny wgląd w swoje nawyki żywieniowe, rekreacyjne i zdrowotne. Ta autorefleksja zachęca osoby do oceny swojego stylu życia, albo przyjęcia obecnych nawyków, albo zidentyfikowania obszarów wymagających pozytywnych zmian. Aktywność ta służy jako potężne narzędzie do rozpoznawania codziennych wzorców, które wpływają na dobre samopoczucie. Analizując takie aspekty jak dieta, aktywność fizyczna i praktyki zdrowotne, uczestnicy mogą wskazać obszary wymagające poprawy i rozważyć możliwe do wprowadzenia zmiany w celu poprawy ogólnego samopoczucia.

Uczestnicy rozpoczynają od wypełnienia kwestionariusza dotyczącego ich stylu życia i samopoczucia. Proces ten pomaga im zastanowić się nad codziennymi czynnościami, w tym odżywianiem, aktywnością w czasie wolnym i praktykami zdrowotnymi. Po wypełnieniu kwestionariusza trener prowadzi dyskusję grupową, podczas której uczestnicy dzielą się spostrzeżeniami, omawiają swoje wyniki i badają potencjalne zmiany w celu poprawy swojego stylu życia. Ćwiczenie zachęca do samoświadomości i stanowi podstawę do podejmowania świadomych decyzji dotyczących zdrowia i dobrego samopoczucia.



Instrukcja krok po kroku

- Wprowadzenie (5 minut)
 - Powitaj uczestników: Rozpocznij od wyjaśnienia celu ćwiczenia, którym jest pomoc w uzyskaniu wglądu w codzienne nawyki i ich wpływ na ogólne samopoczucie.
 - Ustaw kontekst: Podkreśl znaczenie autorefleksji w rozpoznawaniu wzorców i wprowadzaniu pozytywnych zmian w celu poprawy stylu życia i zdrowia.
 - Rozdaj materiały: Rozdaj „Kwestionariusz stylu życia i dobrego samopoczucia” wraz z papierem/notatnikiem i długopisami.
- Wypełnianie kwestionariuszy (20 minut)
 - Zachęć do refleksji: Poproś uczestników, aby szczerze odpowiedzieli na każde pytanie, biorąc pod uwagę zarówno dni powszednie, jak i wolne.
 - Zapewnij czas na wypełnienie kwestionariusza: Daj uczestnikom wystarczająco dużo czasu na wypełnienie kwestionariusza we własnym tempie. Zachęć ich do jak największej szczegółowości, ponieważ pomoże im to w autorefleksji.
 - Opcjonalne pisanie: Jeśli uczestnicy chcą, mogą sporządzić dodatkowe notatki w swoich notatnikach, aby zastanowić się nad konkretnymi obszarami ich stylu życia, które ich wyróżniają.
- Dyskusja (20 minut)
 - Poprowadź dyskusję grupową: Po wypełnieniu kwestionariusza zbierz wszystkich uczestników i przeprowadź dyskusję. Rozpocznij od poproszenia uczestników o podzielenie się spostrzeżeniami lub niespodziankami, które odkryli na temat swoich nawyków.
 - Zbadaj wspólne tematy: Poprowadź dyskusję, aby zidentyfikować wspólne wzorce lub wyzwania w grupie. Zachęć uczestników do omówienia potencjalnych zmian, które mogą wprowadzić w oparciu o swoje refleksje.
 - Skoncentruj się na możliwych do wprowadzenia zmianach: Pomóż uczestnikom przeprowadzić burzę mózgów na temat realistycznych, małych kroków, które mogą podjąć, aby poprawić obszary swojego stylu życia, które wymagają uwagi.
 - Zachęcanie do wzajemnego wsparcia: Promuj wspierające środowisko, w którym uczestnicy czują się komfortowo, dzieląc się doświadczeniami i ucząc się od siebie nawzajem.
- Podsumowanie (5 minut)
 - Podsumowanie kluczowych wniosków: Podkreśl znaczenie ciągłej autorefleksji i wprowadzania stopniowych zmian w celu poprawy samopoczucia.
 - Zachęcaj do ciągłej refleksji: Przypomnij uczestnikom, że to dopiero początek ich podróży w kierunku zdrowszego stylu życia. Zachęć ich do regularnego powracania do swoich nawyków i wprowadzania zmian w razie potrzeby.
 - Podziękuj uczestnikom: Zakończ sesję, dziękując wszystkim za udział i otwartość podczas ćwiczenia



6. Bias Buster

Wymagany czas	Ok 2 godzin
Rodzaj aktywności	Autorefleksja, warsztat
Kluczowe wnioski	Uczestnicy zyskają głębsze zrozumienie wpływu piętna nadwagi lub otyłości na jednostki i ich samopoczucie oraz rozwijają praktyczne umiejętności konfrontowania się z takimi uprzedzeniami i przeciwdziałania im. Sprzyja to bardziej empatycznemu i wspierającemu środowisku, dając im możliwość opowiadania się za integracją i samoakceptacją.
Arkusze pracy	• <u>Questionnaire on weight-related stigma</u> • <u>Bias Buster - Role Play guide</u>
Inne materiały	• Długopis

Przegląd

Uczestnicy wezmą udział w warsztatach poświęconych redukcji stygmatyzacji, mających na celu ujawnienie źródeł i skutków stygmatyzacji przy jednoczesnym promowaniu wspierającego i integracyjnego środowiska. Poprzez interaktywne ćwiczenia, dyskusje i odgrywanie ról, będą badać uprzedzenia społeczne związane z otyłością i rozwijać praktyczne umiejętności konfrontacji i ograniczania dyskryminacji. Skupiając się zarówno na osobistej samoświadomości, jak i postawach społecznych, aktywność ta umożliwia młodym ludziom kwestionowanie negatywnych stereotypów i opowiadanie się za bardziej empatycznymi społecznościami.

Uczestnicy zaczynają od wypełnienia kwestionariuszy, aby zastanowić się nad własnymi doświadczeniami i postawami. Następnie biorą udział w dyskusjach, aby pogłębić swoje zrozumienie stygmatyzacji i jej wpływu na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. Interaktywne ćwiczenia polegające na odgrywaniu ról pozwalają uczestnikom ćwiczyć skuteczne radzenie sobie z sytuacjami stygmatyzującymi. Ćwiczenie kończy się refleksją grupową, podczas której uczestnicy dzielą się spostrzeżeniami i strategiami promowania integracji i empatii, ostatecznie wspierając bardziej wspierającą i rozumiejącą społeczność.



Instrukcja krok po kroku

1. Powitanie i stworzenie atmosfery (10 minut)

- Powitaj uczestników, nadając sesji pozytywny i przyjazny ton.
- Zachęć do przełamania lodów lub podjęcia interaktywnych działań w celu stworzenia przyjaznej atmosfery.

2. Rozdanie i wypełnienie kwestionariuszy (15 minut)

- Trener rozdaje uczestnikom przygotowane wcześniej kwestionariusze.
- Uczestnicy wypełniają kwestionariusze w oparciu o swoje osobiste doświadczenia.

3. Dyskusja na temat stygmatyzacji (30 minut)

- Ułatwienie dyskusji na temat doświadczeń uczestników z sytuacjami stygmatyzującymi.
- Uczestnicy są proszeni o podzielenie się historiami, w których czuli się dyskryminowani i jak się czuli.

4. Odgrywanie ról (50 minut)

- Na podstawie tych narracji grupa wybiera 2-3 sytuacje jako przykłady do odegrania. Alternatywnie można wybrać przygotowane scenariusze (patrz przewodnik dotyczący odgrywania ról)
- Poproś uczestników, aby zgłosili się na ochotnika do odegrania przykładów sytuacji stygmatyzujących, a cała grupa wspólnie przeanalizuje sposoby skutecznego radzenia sobie z nimi (patrz przewodnik dotyczący odgrywania ról).
- Trener moderuje odgrywanie ról, aby zapewnić wspierające i pełne szacunku środowisko dla wszystkich uczestników.

5. Podsumowanie i wnioski (15 minut)

- Uczestnicy wspólnie zastanawiają się nad kluczowymi wnioskami z tego warsztatu, które trener podsumowuje na flipcharcie lub białej tablicy.
- Poproś uczestników o podzielenie się końcowymi przemyśleniami lub refleksjami na temat warsztatów i odgrywania ról oraz ich odczuć.



Arkusze pracy dla Modułu Zdrowie





Zdrowie/Medycyna Aktywność 1 - Holistyczne mapowanie zdrowia

1. Zdrowie fizyczne:

Ten wymiar obejmuje aspekty związane z dobrym samopoczuciem fizycznym, w tym odżywianie, ćwiczenia, sen i opiekę medyczną. Wiąże się z utrzymaniem zdrowego stylu życia poprzez zrównoważoną dietę, regularną aktywność fizyczną, odpowiedni odpoczynek i szukanie pomocy medycznej w razie potrzeby.

2. Zdrowie psychiczne:

Zdrowie psychiczne odnosi się do dobrostanu emocjonalnego i psychicznego. Obejmuje radzenie sobie ze stresem, radzenie sobie z wyzwaniami, utrzymywanie pozytywnych relacji i wspieranie odporności. Praktyki takie jak uważność, dbanie o siebie i szukanie wsparcia w razie potrzeby przyczyniają się do dobrego samopoczucia psychicznego.

3. Zdrowie emocjonalne:

Zdrowie emocjonalne obejmuje rozpoznawanie emocji i zarządzanie nimi w zdrowy i konstruktywny sposób. Obejmuje ono odpowiednie wyrażanie uczuć, rozwijanie inteligencji emocjonalnej i pielęgnowanie pozytywnych emocji, takich jak szczęście i wdzięczność. Budowanie zdrowych mechanizmów radzenia sobie i szukanie pomocy, gdy doświadczasz emocjonalnego niepokoju, są istotnymi aspektami dobrostanu emocjonalnego.

4. Zdrowie społeczne:

Zdrowie społeczne odnosi się do jakości relacji i interakcji z innymi. Obejmuje ono budowanie wspierających więzi, wspieranie poczucia przynależności i angażowanie się w znaczące działania społeczne. Skuteczna komunikacja, empatia i współpraca przyczyniają się do pozytywnych relacji społecznych i ogólnego dobrostanu społecznego.

5. Zdrowie środowiskowe:

Zdrowie środowiskowe uwzględnia wpływ otaczającego środowiska na zdrowie i dobrostan jednostki. Obejmuje ono promowanie czystego powietrza, wody i otoczenia, a także zrównoważonych praktyk wspierających równowagę ekologiczną. Tworzenie bezpiecznego i zdrowego środowiska życia, zarówno w pomieszczeniach, jak i na zewnątrz, ma zasadnicze znaczenie dla optymalnego zdrowia środowiskowego.

6. Zdrowie intelektualne:

Zdrowie intelektualne obejmuje stymulowanie umysłu oraz ciągłe uczenie się i rozwój intelektualny. Obejmuje to angażowanie się w działania, które stanowią wyzwanie i poszerzają wiedzę, umiejętności krytycznego myślenia i kreatywność. Uczenie się przez całe życie, ciekawość i otwartość umysłu przyczyniają się do dobrego samopoczucia intelektualnego.

7. Zdrowie duchowe:

Zdrowie duchowe odnosi się do poczucia celu, znaczenia i związku z czymś większym niż on sam. Obejmuje ono badanie własnych wartości, przekonań i zasad, a także praktykowanie uważności, medytacji lub innych duchowych rytuałów. Kulturowanie poczucia wewnętrznego spokoju, harmonii i zgodności z osobistymi wartościami przyczynia się do duchowego dobrostanu.

8. Zdrowie zawodowe:

Zdrowie zawodowe odnosi się do satysfakcji i spełnienia czerpanego z pracy lub codziennych czynności. Obejmuje ono znalezienie równowagi między pracą, czasem wolnym i obowiązkami osobistymi, a także dążenie do osiągnięcia znaczących celów i aspiracji. Tworzenie wspierającego środowiska pracy, utrzymywanie równowagi między życiem zawodowym i prywatnym oraz znajdowanie celu w codziennych czynnościach przyczynia się do dobrego samopoczucia zawodowego.



Aktywność zdrowotna/medyczna 2 - Małe kroki, duże zmiany

1. Rozpocznij dzień od szklanki wody, aby nawodnić organizm.
2. Do każdego posiłku dodawaj co najmniej jedną porcję owoców lub warzyw.
3. Zastąp słodkie napoje wodą, herbatą ziołową lub wodą infuzowaną.
4. Jedz świadomie, delektując się każdym kęsem i zwracając uwagę na sygnały głodu.
5. Wybierz się na 10-minutowy spacer po każdym posiłku, aby wspomóc trawienie i zwiększyć aktywność fizyczną.
6. Ustal regularny harmonogram snu i dąż do 7-9 godzin wysokiej jakości snu każdej nocy.
7. Ćwicz głębokie oddychanie lub medytację przez 5-10 minut dziennie, aby zmniejszyć stres.
8. Prowadź dziennik żywności, aby śledzić swoje nawyki żywieniowe i identyfikować obszary wymagające poprawy.
9. Wypróbuj nowy zdrowy przepis każdego tygodnia, aby poszerzyć swój kulinarny repertuar.
10. Ogranicz czas spędzany przed ekranem przed snem i stwórz relaksującą rutynę przed snem, aby poprawić jakość snu.
11. Zaplanuj regularne sesje aktywności fizycznej, takie jak spacer, jazda na rowerze lub taniec, co najmniej trzy razy w tygodniu.
12. Ćwicz kontrolę porcji, używając mniejszych talerzy i misek, aby regulować spożycie żywności.
13. Włącz ćwiczenia siłowe do swojej rutyny treningowej, aby zbudować mięśnie i przyspieszyć metabolizm.
14. Ćwicz wdzięczność, zapisując trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny każdego dnia.
15. Zaplanuj i przygotuj zdrowe przekąski, takie jak orzechy, nasiona, jogurt lub pokrojone warzywa, aby mieć je pod ręką, gdy dopadnie cię głód.
16. Rób regularne przerwy od siedzenia, wstając i rozciągając się co godzinę.
17. Ograniczaj przetworzoną żywność i wybieraj pełnowartościowe, bogate w składniki odżywcze produkty, gdy tylko jest to możliwe.
18. Przestrzegaj dobrych nawyków higienicznych, takich jak regularne mycie rąk i zębów dwa razy dziennie.
19. Zaplanuj regularne wizyty kontrolne u swojego lekarza w celu monitorowania stanu zdrowia i rozwiązywania wszelkich wątpliwości.
20. Praktykowanie pozytywnej autorefleksji i afirmacji w celu zwiększenia poczucia własnej wartości i pewności siebie.
21. Zaangażuj się w hobby lub aktywność, którą lubisz, taką jak malowanie, ogrodnictwo lub gra na instrumencie muzycznym, aby zmniejszyć stres i poprawić nastrój.
22. Zgłaszaj się na ochotnika lub bierz udział w działaniach na rzecz społeczności, aby rozwijać więzi społeczne i poczucie celu.
23. Ogranicz spożycie alkoholu i wybieraj napoje bezalkoholowe, takie jak woda gazowana lub herbata ziołowa, podczas spotkań towarzyskich.
24. Rozważne wydawanie pieniędzy poprzez śledzenie swoich wydatków i nadawanie priorytetów zakupom, które są zgodne z twoimi wartościami i celami.
25. Poświęć czas na relaks i odprężenie każdego dnia, angażując się w takie czynności, jak czytanie, kąpiel lub słuchanie muzyki.



Aktywność zdrowotna/medyczna 3 - Materiały dla nawigatora żywieniowego

Opanowanie umiejętności czytania i interpretowania etykiet żywieniowych umożliwia dokonywanie świadomych wyborów żywności, które przyczyniają się do ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia. Zwracając uwagę na wielkość porcji, liczbę kalorii oraz zawartość białek, tłuszczów i węglowodanów, możesz zoptymalizować swoją dietę i zaspokoić swoje potrzeby żywieniowe. Korzystaj z informacji podanych na etykietach żywieniowych jako przewodnika przy wyborze żywności, która odżywia twoje ciało i promuje zdrowy styl życia. Dzięki praktyce nabierzesz pewności siebie w poruszaniu się po etykietach żywności i dokonywaniu wyborów zgodnych z celami zdrowotnymi.

Zrozumienie etykiet produktów spożywczych

Etykiety żywieniowe służą jako kluczowe narzędzia do oceny zawartości odżywczej pakowanej żywności. Ucząc się czytać i interpretować te etykiety, możesz podejmować bardziej świadome decyzje żywieniowe, prowadzące do poprawy stanu zdrowia. Oto, co należy wiedzieć:

Wielkość porcji: Wielkość porcji to pierwsza informacja na etykiecie, wskazująca ilość uznawaną za jedną porcję. Wszystkie podane informacje żywieniowe są oparte na tej wielkości porcji. Należy pamiętać, że wiele opakowań zawiera wiele porcji, a spożycie większej ilości zwiększy spożycie kalorii, tłuszczów i innych składników odżywczych.

Kalorie: Liczba kalorii na porcję informuje o tym, ile energii dostarcza żywność. W przypadku osób dorosłych typowe dzienne spożycie wynosi około 2000 do 2500 kalorii, ale indywidualne potrzeby różnią się w zależności od czynników, takich jak wiek, poziom aktywności i cele związane z wagą. Trenerzy powinni doradzić uczestnikom, aby skonsultowali się z lekarzem, aby zrozumieć ich specyficzne zapotrzebowanie na kalorie.

Białka: Białka są niezbędne do budowy i naprawy tkanek, a także do wspierania funkcji organizmu, takich jak naprawa mięśni i zdrowie układu odpornościowego. Większość osób dorosłych powinna spożywać pokarmy dostarczające 10-20 gramów białka na posiłek, w zależności od poziomu aktywności. Zalecane dzienne spożycie białka wynosi zazwyczaj 0,8 grama na kilogram masy ciała, chociaż większe ilości mogą być potrzebne sportowcom lub osobom, które chcą budować mięśnie. Trenerzy powinni odnosić się do tych wytycznych, doradzając uczestnikom w zakresie zapotrzebowania na białko.

Tłuszcze: Nie wszystkie tłuszcze są sobie równe. Istnieją korzystne tłuszcze, takie jak tłuszcze jednonienasycone i wielonienasycone, oraz szkodliwe tłuszcze, takie jak tłuszcze trans i nadmiar tłuszczów nasyconych. Szukaj żywności o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych i 0 gramów tłuszczów trans. Priorytetem są zdrowe źródła tłuszczu, takie jak awokado, orzechy, nasiona i oliwa z oliwek. **Węglowodany:** Węglowodany dostarczają energii, ale ważne jest, aby monitorować ich rodzaj i ilość. Zwróć uwagę na całkowitą zawartość węglowodanów, błonnika i cukrów. Pokarmy bogate w błonnik (celuj w 5 gramów na porcję) pomagają utrzymać zdrowe trawienie, podczas gdy dodane cukry powinny być zminimalizowane. Staraj się spożywać mniej niż 30 gramów dodanego cukru dziennie. **Wartość dzienna (%DV):** Wartość %DV pomaga zrozumieć, w jakim stopniu składnik odżywczy w jednej porcji przyczynia się do ogólnego dziennego spożycia, w oparciu o standardową dietę 2000 kalorii. Na przykład, żywność z 20% DV wapnia zapewnia 20% dziennego zapotrzebowania na wapń. Skorzystaj z tego, aby wybrać żywność bogatą w niezbędne składniki odżywcze, pamiętając jednocześnie o niezdrowych elementach, takich jak tłuszcze i cukry.

Składniki: Lista składników ujawnia zawartość żywności, ze składnikami wymienionymi w kolejności malejącej według wagi. Wybieraj żywność z pełnymi, minimalnie przetworzonymi składnikami. Uważaj na dodatki, konserwanty i sztuczne składniki oraz ogranicz spożycie produktów o wysokiej zawartości rafinowanych cukrów lub uwodornionych olejów.

Wskazówki dotyczące dokonywania zdrowszych wyborów

- **Kontrola kalorii:** Dostosuj spożycie kalorii do wydatku energetycznego. Dzienny zakres od 2000 do 2500 kalorii jest ogólną wytyczną, ale indywidualne potrzeby różnią się w zależności od czynników takich jak wiek, płeć i poziom aktywności.
- **Odpowiednia ilość białka:** Upewnij się, że Twoja dieta zawiera wystarczającą ilość białka do naprawy tkanek i wsparcia mięśni. Dążenie do 10-20 gramów białka na posiłek to dobry początek dla większości ludzi. Jeśli jesteś bardziej aktywny, rozważ wyższe poziomy.
- **Zdrowe tłuszcze:** Priorytetem są zdrowe tłuszcze z orzechów, nasion, oliwy z oliwek i ryb, przy jednoczesnym zminimalizowaniu spożycia tłuszczów nasyconych i trans. Preferowana jest żywność z 0 gramami tłuszczów trans i niską zawartością tłuszczów nasyconych.
- **Równowaga węglowodanów:** Skoncentruj się na żywności bogatej w błonnik (celuj w 5 gramów na porcję). Ogranicz pokarmy bogate w cukry dodane; staraj się utrzymać spożycie cukrów dodanych poniżej 30 gramów dziennie.
- **Gęstość składników odżywczych:** Użyj % dziennej wartości odżywczej, aby zidentyfikować żywność bogatą w składniki odżywcze, takie jak błonnik, witaminy i minerały. Porównuj podobne produkty i wybieraj te o wyższej gęstości odżywczej i niższej zawartości niezdrowych składników, takich jak cukier i sól.



Health/Medical Activity 4 - Prawda kontra taktyka

Czym jest wprowadzające w błąd etykietowanie?

Etykiety żywności często używają sprytnych sformułowań, aby produkty wydawały się zdrowsze lub bardziej zrównoważone niż są w rzeczywistości. Zrozumienie tych taktyk jest kluczem do dokonywania świadomych wyborów żywności. Firmy spożywcze dążą do spełnienia standardów pakowania i, co ważniejsze, przekonania klientów do zakupu ich produktów. Wprowadzające w błąd etykiety często wykorzystują „słowa wyzwalające”, aby produkty wydawały się zdrowsze lub bardziej atrakcyjne, takie jak „bez cukru”, „light”, „niskokaloryczne”, „naturalne” lub „organiczne”.

Dlaczego etykiety produktów spożywczych wprowadzają w błąd?

- Taktyka sprzedaży: Ostatecznym celem jest zwiększenie sprzedaży. Opakowanie ma na celu przyciągnięcie uwagi klienta i skłonienie go do sięgnięcia po produkt.
- Trendy konsumenckie: Marketerzy podążają za trendami, takimi jak odżywianie oparte na roślinach i zdrowie jelit, aby kształtować swoje opakowania i zwiększać atrakcyjność.
- Wpływ psychologiczny: Samo dotknięcie produktu może zwiększyć prawdopodobieństwo jego zakupu. Etykiety żywności są tworzone tak, aby przyciągać i utrzymywać uwagę.

Najbardziej mylące stwierdzenia na etykietach

- Bez cukru: Może zawierać do 0,5 g cukru na 100 g lub 100 ml i często zawiera wyższą zawartość tłuszczu, aby rekompensować utratę słodkości.
- O smaku owocowym: Zazwyczaj aromatyzowany chemikaliami, a nie prawdziwymi owocami.
- Light: Oświadczenie to może być składane tylko wtedy, gdy redukcja zawartości wynosi co najmniej 30% w porównaniu z podobnym produktem, ale niekoniecznie oznacza to, że produkt ma niską zawartość kalorii lub tłuszczu. Tak więc produkty o obniżonej zawartości cukru lub tłuszczu zawierają mniej cukru lub tłuszczu, ale zawartość kalorii jest często porównywalna z produktami konwencjonalnymi. Dlatego zawsze zaleca się sprawdzenie etykiety wskazującej wartość odżywczą produktu.
- Niskokaloryczne/energetyczne: Musi mieć 40 kcal (170 kJ)/100 g dla produktów stałych lub więcej niż 20 kcal (80 kJ)/100 ml dla płynów.
- Low-Carb: Brak oficjalnych przepisów europejskich, dzięki czemu wiele produktów może używać tej etykiety bez szczególnych wymagań.
- Low-Fat: Musi zawierać nie więcej niż 3 g tłuszczu na 100 g żywności lub 1,5 g tłuszczu na 100 ml w przypadku płynów w UE.
- Wyprodukowano z pełnych ziaren: Nadal może być w większości wykonany z rafinowanych ziaren.
- Wieloziarnisty: Wskazuje na obecność różnych ziaren, ale nadal może być rafinowany.
- Naturalny: Nie podlega ścisłym regulacjom, więc niekoniecznie wyklucza sztuczne składniki.
- Bez cholesterolu: Może nadal zawierać niewielkie ilości cholesterolu.
- Organiczny: Spełnia surowe europejskie normy rolnictwa ekologicznego, ale nie gwarantuje, że produkt jest zdrowszy.
- Zero tłuszczów trans: Może zawierać do 0,5 g tłuszczów trans na porcję.

Jak czytać etykiety produktów spożywczych, aby nie dać się oszukać?

- Ignoruj stwierdzenia z przodu opakowania: Marketingowe hasła często wprowadzają w błąd.
- Przestuduj listę składników: Składniki są wymienione według wagi - skup się na kilku pierwszych. Zwróć uwagę na dodane cukry, tłuszcze i sól.
- Zwracaj uwagę na wielkość porcji: Niektóre produkty mogą wydawać się niskokaloryczne lub niskosłodzone, ale mają małe porcje, co prowadzi do mylących wrażeń.

Jak odczytywać zawartość cukru

- Rodzaje cukru: Cukier może występować pod wieloma nazwami, takimi jak glukoza, fruktoza lub dekstroza. Istnieje co najmniej 56 różnych nazw cukru na etykietach żywności.
- Cukry dodane: Zwracaj uwagę na składniki kończące się na „-ose” lub syropy, ponieważ wskazują one na dodatek cukru.

Wszystko to może być bardzo mylące, więc najlepszym i najprostszym sposobem na zapewnienie zdrowej diety jest unikanie w jak największym stopniu przetworzonej żywności, a zamiast tego poszukiwanie przede wszystkim pełnowartościowej żywności i żywności pochodzenia roślinnego, takiej jak produkty wykonane w 100% z pełnych ziaren, owoców i warzyw.

Jak wykryć fałszywe oświadczenia zdrowotne w reklamach?

Oto kilka prostych wskazówek dotyczących identyfikacji wiarygodnych informacji:

- Zawsze sprawdzaj źródło: Czy źródło jest wiarygodne? Kto jest autorem? Jakich ma kwalifikacje?
- Jeśli twierdzenie brzmi zbyt dobrze, aby mogło być prawdziwe - zwykle tak jest. Na przykład szybka utrata wagi często prowadzi do efektu jojo, w którym ludzie zaczynają tracić na wadze, ale potem odzyskują całą utraconą wagę (a czasem nawet więcej).
- Szukaj sponsorowanych treści i reklam w oświadczeniach zdrowotnych.



Aktywność zdrowotna/medyczna 5 - Kwestionariusz odkrytych nawyków

Ten kwestionariusz ma na celu pomóc w zrozumieniu codziennych nawyków, preferencji dotyczących stylu życia i ogólnego samopoczucia. Udzielone odpowiedzi pozwolą uzyskać wgląd w obszary, w których warto wprowadzić zmiany w celu poprawy zdrowia i jakości życia. Prosimy o szczerze odpowiedzi na wszystkie pytania – nie ma „dobrych” lub „złych” odpowiedzi.

Codziennie nawyki i odżywianie

- O której godzinie po przebudzeniu jesz pierwszy posiłek?
- Co zazwyczaj jesz na śniadanie?
- Ile posiłków spożywasz dziennie? O jakich porach?
- Czy spożywasz posiłki świadomie, czy też Twoja uwaga jest często skierowana gdzie indziej (np. na rozmowę z przyjacielem, oglądanie telewizji, czytanie w Internecie)?
- Jak często jesz fast foody lub inne niezdrowe przekąski?
- Czy pijesz słodkie napoje w ciągu dnia? Jeśli tak, to ile?
- Ile średnio wody wypijasz każdego dnia?
- Jaki jest Twój główny posiłek w ciągu dnia? O której godzinie zazwyczaj go spożywasz?
- Kiedy jesz ostatni posiłek?
- Czy jesz regularne posiłki (śniadanie, obiad, kolację)?

Aktywność fizyczna i zdrowie

- Ile godzin dziennie poświęcasz na aktywność fizyczną?
- Jaki rodzaj aktywności fizycznej uprawiasz najczęściej (np. treningi w domu, siłownia, pływanie, zajęcia na świeżym powietrzu)?
- Czy uczestniczysz w zajęciach sportowych lub zorganizowanych treningach? (Tak/Nie)
- Czy każdego dnia znajdujesz czas na aktywność fizyczną? (Tak/Nie)
- Ile godzin w ciągu nocy zazwyczaj śpisz?
- Jak często masz trudności ze snem?

Technologia i czas wolny

- Ile godzin dziennie spędzasz przed ekranem (telefonu, komputera, telewizora)?
- Jak często korzystasz z mediów społecznościowych?
- Czy porównujesz się z innymi w mediach społecznościowych? (Tak/Nie)
- Czy czujesz presję, aby wyglądać lub zachowywać się w określony sposób z powodu mediów społecznościowych? (Tak/Nie)
- Czy masz hobby lub zainteresowania, które sprawiają Ci przyjemność? Jeśli tak, ile czasu tygodniowo na nie poświęcasz?
- Jak często poświęcasz czas na relaks lub odpoczynek?

Dobre samopoczucie emocjonalne i kontakty społeczne

- Jak często doświadczasz negatywnych emocji, takich jak smutek, złość lub frustracja?
- Czy odczuwasz stres z powodu szkoły/pracy? (Tak/Nie)
- Czy uważasz, że dobrze radzisz sobie ze stresem? (Tak/Nie)
- Czy czujesz się przeciążony obowiązkami? (Tak/Nie)
- Czy czujesz, że masz wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół? (Tak/Nie)
- Czy czujesz się akceptowany przez rówieśników? (Tak/Nie)
- Czy masz kogoś, z kim możesz szczerze porozmawiać o problemach? (Tak/Nie)
- Jak często spotykasz się z przyjaciółmi poza szkołą/pracą?
- Jak często uczestniczysz w wolontariacie lub działaniach społecznych?
- Jak często doświadczasz chwil, w których czujesz się szczęśliwy i zadowolony?
- Jak oceniłbyś swoje samopoczucie w skali od 1 do 10?

Zachowania związane ze zdrowiem

- Czy palisz papierosy lub używasz e-papierosów (Tak/Nie)?
- Jak często spożywasz alkohol?
- Czy kiedykolwiek próbowałeś narkotyków? (Tak/Nie)
- Czy uważasz, że zachowujesz zdrową równowagę między życiem osobistym a szkołą/pracą? (Tak/Nie)

Rozwój osobisty i cele

- Czy jesteś zainteresowany rozwojem osobistym? (Tak/Nie)
- Czy masz cel, do którego dążysz? (Tak/Nie)
- Czy czujesz, że masz kontrolę nad swoim życiem? (Tak/Nie)
- Czy masz trudności z wyrażaniem emocji? (Tak/Nie)



Aktywność zdrowotna/medyczna 6 - Kwestionariusz uprzedzeń

Niniejszy kwestionariusz ma na celu pomóc ci ocenić Twoje doświadczenia związane ze stygmatyzacją związaną z wagą i jej wpływem na różne aspekty twojego życia. Zastanawiając się nad tymi pytaniami, możesz uzyskać wgląd w to, jak często spotykasz się ze stygmatyzacją i jak ona na Ciebie wpływa.

Wskaż, jak często spotykasz się z każdą sytuacją, wybierając odpowiednią odpowiedź:

Skala odpowiedzi:

1 - Nigdy

2 - Rzadko

3 - Czasami

4 - Często

5 - Bardzo często

- Czuję się osądzany przez innych z powodu mojej wagi.
- Otrzymałem negatywne komentarze na temat mojej wagi od rodziny lub przyjaciół.
- Unikam sytuacji towarzyskich z obawy przed oceną mojej wagi.
- Doświadczyłem dyskryminacji w miejscu pracy lub w szkole z powodu mojej wagi.
- Pracownicy służby zdrowia traktowali mnie inaczej z powodu mojej wagi.
- Czuję, że przedstawianie ideałów ciała w mediach negatywnie wpływa na moją samoocenę.
- Spotkałem/am się z żartami lub kpinami na temat mojej wagi.
- Czuję się wykluczony z aktywności fizycznej lub rekreacyjnej z powodu mojej wagi.
- Mam trudności ze znalezieniem ubrań, które dobrze na mnie pasują i w których czuję się komfortowo, co wpływa na moją samoocenę.
- Czuję, że moja waga jest głównym sposobem, w jaki postrzegają mnie inni, ograniczając ich pogląd na to, kim jestem.

Teraz pomyśl i opisz w kilku słowach sytuację, w której czułeś się dyskryminowany i nie byłeś w stanie się bronić:



Zdrowie/Medycyna Ćwiczenie 6 - Bias Buster: Odgrywanie ról

Instrukcje:

- Celem tego odgrywania ról jest zademonstrowanie potencjalnych sposobów radzenia sobie z dyskryminującymi sytuacjami i radzenia sobie z poczuciem bezsilności, które często im towarzyszy.
- Poproś grupę o ochotników do utworzenia małego zespołu, który odegra scenkę. Najlepiej, jeśli przykłady wybrane do odegrania są oparte na rzeczywistych doświadczeniach członków grupy. Alternatywnie, grupa może wybrać jeden ze scenariuszy uprzedzeń opisanych poniżej.
- Zespół aktorski krótko omawia sytuację, która ma zostać przedstawiona.
- Zespół odgrywa przykład przed całą grupą. Pod koniec każdego odgrywania ról poproś klasę o opisanie rodzaju przedstawionej dyskryminacji i poinformowanie o wpływie tej dyskryminacji na zaangażowane postacie.
- Przeprowadź burzę mózgów w całej grupie na temat strategii doprowadzenia sytuacji do dobrego zakończenia, w którym ofiara dyskryminacji poczuje się wzmocniona.
- Podsumuj odpowiedzi na flipcharcie lub białej tablicy.
- Poproś zespół aktorski o wybranie strategii i ponowne odegranie całej sytuacji z wybranym pozytywnym zakończeniem.

Scenariusze stroniczości

1. Założenie klasy fitness

- Scenariusz: Nowy uczestnik dołącza do grupowych zajęć fitness. Instruktor wita go, ale zakłada, że jest niedoświadczony ze względu na większy rozmiar ciała, oferując mu tylko modyfikacje na poziomie początkującym. Tymczasem inny uczestnik, który wydaje się szczupły, otrzymuje zaawansowane modyfikacje bez pytania o jego poziom sprawności.
- Role: Instruktor, dwóch nowych uczestników.
- Cel dydaktyczny: Zbadanie założeń dotyczących umiejętności fitness w oparciu o rozmiar ciała.

2. Zwolnienie z gabinetu lekarskiego

- Scenariusz: Pacjent z otyłością odwiedza lekarza, aby poradzić sobie z uporczywym bólem kolana. Lekarz koncentruje się wyłącznie na wadze pacjenta i radzi mu schudnąć, ignorując inne potencjalne metody leczenia lub przyczyny. Pacjent czuje się sfrustrowany, że jego obawy nie są traktowane poważnie.
- Role: Lekarz, pacjent i inny pracownik służby zdrowia (opcjonalnie pielęgniarka lub członek rodziny).
- Cel dydaktyczny: Zrozumienie, w jaki sposób uprzedzenia dotyczące wagi w opiece zdrowotnej mogą prowadzić do zbyt uproszczonych rozwiązań i zaniedbania indywidualnych potrzeb oraz znalezienie rozwiązań umożliwiających wysłuchanie głosu pacjenta.

3. Ocena w sklepie spożywczym

- Scenariusz: Dwie przyjaciółki o różnych rozmiarach ciała idą na zakupy spożywcze. Kiedy większy przyjaciel podnosi torbę chipsów, drugi przyjaciel żartobliwie komentuje: „Czy naprawdę powinieneś to jeść?”, sugerując, że większa osoba powinna stosować dietę. Większy przyjaciel czuje się zraniony i broni się.
- Role: Dwóch przyjaciół, przechodzień, który podsłuchuje (opcjonalnie).
- Cel dydaktyczny: Podkreślenie, w jaki sposób przypadkowe komentarze o „dobrych intencjach” mogą wzmacniać szkodliwe założenia dotyczące rozmiaru ciała i nawyków żywieniowych.

4. Dyskryminacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej

- Scenariusz: Wykwalifikowany kandydat z otyłością bierze udział w rozmowie kwalifikacyjnej na stanowisko związane z pracą publiczną. Prowadzący rozmowę zadaje pytania, które sugerują troskę o wygląd kandydata, takie jak: „Nasz zespół jest bardzo aktywny i musimy dbać o nasz wizerunek. Jak się czujesz reprezentując naszą markę?”. Kandydat czuje, że jego waga stanowi barierę, pomimo posiadanych kwalifikacji.
- Role: Prowadzący rozmowę, rozmówca, obserwator (może omówić język ciała i zadawane pytania).
- Cel edukacyjny: Określenie, w jaki sposób dyskryminacja ze względu na wagę może wpływać na możliwości zawodowe i pewność siebie.



5. Presja związana z rodzinnym obiadem

- Scenariusz: Podczas rodzinnego obiadu krewny z otyłością jest namawiany przez rodzinę do jedzenia mniejszych porcji lub wypróbowania „zdrowszych” opcji. Inny członek rodziny, który jest szczupły, jest zachęcany do jedzenia więcej. Krewny z otyłością czuje się zakłopotany i znajduje się pod presją, mimo że nie prosił o radę.
- Role: Członek rodziny z otyłością, członek rodziny mający dobre intencje, ale stronnicy, oraz neutralny członek rodziny, który obserwuje napięcie.
- Cel dydaktyczny: Zbadanie, w jaki sposób dynamika rodziny może nieumyślnie wzmacniać stygmatyzację rozmiaru ciała i niezdrowe relacje z jedzeniem.

6. Zachęta „dobre dla ciebie”

- Scenariusz: Osoba z otyłością uprawia jogging w parku, gdy przechodzień zatrzymuje się, aby przekazać jej niechciany komplement w stylu: „Brawo! Tak trzymaj!”, sugerując, że rutynowe ćwiczenia tej osoby mają na celu wyłącznie utratę wagi. Biegacz czuje się protekcyjny i sfrustrowany, że jego aktywność jest postrzegana przez pryzmat utraty wagi.
- Role: Biegacz, przechodzień, osoba postronna (opcjonalnie).
- Cel dydaktyczny: Zbadanie, w jaki sposób pozornie pozytywne komentarze mogą nieść ze sobą ukryte uprzedzenia i założenia dotyczące rozmiaru ciała i ćwiczeń.

7. Wyjście grupowe i osądy dotyczące jedzenia

- Scenariusz: Grupa przyjaciół wychodzi zjeść do restauracji. Kiedy osoba o większej posturze zamawia deser, inny znajomy zauważa: „Myślałem, że starasz się jeść zdrowiej”. Tymczasem szczuplejsza koleżanka zamawia deser bez komentarza. Większy przyjaciel czuje się oceniany za swoje wybory żywieniowe.
- Role: Przyjaciele (jeden o większej posturze), kelner (opcjonalnie).
- Cel dydaktyczny: Omówienie, w jaki sposób kontrola jedzenia oparta na rozmiarze ciała może prowadzić do dyskomfortu i wzmacniać niezdrowe postrzeganie wizerunku ciała.

8. Utrata wagi jako komplement

- Scenariusz: Kolega wraca do pracy po urlopie i schudł z powodu choroby lub stresu. Inny współpracownik entuzjastycznie komplementuje jego „niesamowitą utratę wagi”, zakładając, że jest to pozytywna zmiana. Osoba ta czuje się niekomfortowo, ponieważ utrata wagi nie była zamierzona i wynikała z trudnej sytuacji.
- Role: Kolega, który schudł, współpracownik o dobrych intencjach, osoba postronna (opcjonalnie).
- Cel edukacyjny: Omówienie, w jaki sposób założenie, że utrata masy ciała jest z natury pozytywna, może prowadzić do niedelikatnych uwag.

9. Wykluczenie z zajęć gimnastycznych w szkole

- Scenariusz: W klasie gimnastycznej uczeń z otyłością zostaje wybrany jako ostatni do sportu zespołowego, mimo że jest zainteresowany uczestnictwem. Koledzy z drużyny zakładają, że nie będzie dobry w grze ze względu na swoją wagę, a uczeń czuje się wykluczony i zniechęcony.
- Role: Uczeń z otyłością, nauczyciel w-f, koledzy z klasy.
- Cel dydaktyczny: Zbadanie, w jaki sposób uprzedzenia dotyczące wagi mogą przejawiać się w środowisku szkolnym, szczególnie w sportach grupowych i zajęciach fizycznych.

10. Krytyka reprezentacji w mediach

- Scenariusz: Grupa przyjaciół ogląda reklamę fitness, która przedstawia tylko szczupłe, umięśnione osoby jako przykłady zdrowia. Jedna osoba zwraca uwagę na to, jak wzmacnia to nierealistyczne ideały ciała, ale inny przyjaciel odrzuca komentarz, mówiąc: „Takie są właśnie reklamy fitness”.
- Role: Przyjaciele (jeden krytyczny wobec reklamy, jeden lekceważący, jeden neutralny).
- Cel uczenia się: Zbadanie, w jaki sposób reprezentacja medialna może wzmacniać stereotypy na temat tego, jak wygląda „zdrowe” ciało i odrzucać rozmowy na temat różnorodności rozmiarów ciała.

References:

World Health Organization. (n.d.). Obesity and overweight. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (retrieved 07/09/2024)

Podziękowania:

YOUnite to projekt mający na celu pomoc nastolatkom z nadwagą i otyłością w pokonywaniu wyzwań i zwiększaniu ich szans na zatrudnienie na rynku pracy. Projekt YOUnite, wspierany przez program ERASMUS+, ma na celu opracowanie nowego, angażującego i budującego pewność siebie programu szkoleniowego, wspierającego młode osoby otyłe w radzeniu sobie z trudnościami społeczno-ekonomicznymi i wszelkimi innymi potencjalnymi źródłami dyskryminacji.

Partnerstwo jest prowadzone przez ÖSB Consulting (Austria) z organizacjami partnerskimi z Finlandii (ACR), Węgier (EMINA), Polski (Zdrowy Kształt) i Austrii (ÖSB Social Innovation).

 www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Treść niniejszej Instrukcji odzwierciedla jedynie poglądy jej autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.

YOUnite