

# Radionica akcije 3 (45 minuta)

Četvrta radionica za promenu stila života osoba sa predijabetesom

Autor: prim dr Miodrag Đorđević

## CILJ:

Cilj ove radionice je da se učesnici, koji su već započeli promenu stila života, postigli već izvesne rezultate ohrabre da istraju u svom cilju.

## PROCES se odvija kroz sledeće korake:

- Razgovor o uticaju okoline na sprovođenje mudrog plana
- Eksperiment kojim se polaznici edukuju kako da kontrolišu svoje mogućnosti za aerobno vežbanje
- Prikaz ppt prezentacije o vaznosti redovne fizičke aktivnosti u prevenciji hroničnih bolesti
- Razgovor sa polaznicima o tome da je potrebno uskladiti fizičku aktivnost sa dnevnim unosom hrane

## MATERIJAL za rad:

- Oprema za ppt. Prezentaciju
- Sat sa sekundarom ili štoperica

## UVODNA AKTIVNOST: RAZGOVOR O SPROVOĐENJU MUDROG PLANA (5')

Voditelj radionice poziva učesnike da izlože sa kakvim uspehom sprovode MUDAR plan. Da li je korigovan? Da li im se neko priključio u njegovom sprovođenju. Da li MUDAR plan podrazumeva i neku fizičku aktivnost? Da li im se neko priključio u vežbanju.

## CENTRALNA AKTIVNOST 1: EKSPERIMENT (10')

Na početku eksperimenta proveriti se da li učesnici znaju da pipaju sopstveni puls. Oni koji ne znaju dobijaju pomoć radioničara. Učesnici radionice podele se u 2 grupe. Svaka grupa zapiše vrednosti pulsa svojih članova. Grupe dobijaju zadatak da tokom jednog minuta sprovode fizičke aktivnosti različitog intenziteta (jedna grupa sedi na stolicama i ima zadatak da čita neki tekst, druga grupa ima zadatak da šeta brzim hodom po prostoriji. Po isteku jednog minuta zapisuje se puls svakog člana grupe. Uporediti srednji puls među grupama na početku eksperimenta i posle aktivnosti.

Pitanja za diskusiju:

- Koja aktivnost vam najviše ubrzava puls
- Sa kojom aktivnošću vam je puls najsporiji
- Procenite koliko vremena u toku dana provedete sedeći
- Procenite koliko vremena u toku dana provedete u raznom kretanju

## **CENTRALNA AKTIVNOST 2: PREDAVANJE "VEŽBANJE ZA NEUPUĆENE" (10')**

Polaznicima radionice, u osnovnim crtama, objasni se značaj redovne fizičke aktivnosti i razlika između aerobne i anaerobne aktivnosti uz primere za jednu i drugu. Objasni kako da se merenjem pulsa odredi maksimalan intenzitet vežbanja dozvoljen za određenu životnu dob. Navedu ograničenja koja pojedini zdravstveni problemi čine.

## **POPRAVLJENJE MUDROG PLANA (15')**

Učesnici radionice radionice pozivaju se, svako pojedinačno, da iznese svoj utisak o predavanju. Da ispriča svoju šemu fizičke aktivnosti i mišljenje da li bi, možda, mogao da plan aktivnosti koji sada ima poboljša.

## **REKAPITULACIJA: VAGA SNAGE (15')**

Neka svaki učesnik, za sebe, nacрта "vagu snage". Na jedan tas upisivaće ono što voli da jede (i što mu donosi snagu) a na drugi tas ono što voli da radi (i što mu troši snagu)

Razmislite o tome šta volite da jedete a šta da radite. Da li je vaše telo u ravnoteži snage? Nacrtajte na vašoj "vagi snage" slike hrane koju volite da jedete i slike stvari koje volite da radite. Zamenite među sobom svoje vage snage. Uokvirite zelenim pravouganikom hranu koja je zdrava i aktivnosti kojima se troši mnogo snage i srce vam jače lupa kad se njima bavite a crvenim trouglom hranu koja je manje zdrava i aktivnosti kojima se troši manje snage.

## **LITERATURA**

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