

Postaw na zdrowie! Program edukacyjny dla mężczyzn.

Scenariusz zajęć. Aktywność fizyczna.



Scenariusz zajęć (do prezentacji nr 4)

Program edukacji zdrowotnej

Postaw na zdrowie!

Aktywność fizyczna

Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ul style="list-style-type: none">– Przekazać wiedzę, informację dot. aktywności fizycznej– Uświadomić uczestnikom rolę systematycznej aktywności fizycznej w życiu– Zachęcić do podejmowania aktywności fizycznej w pracy i poza nią	<p>Prezentacja nr 4 (płyta CD) Komputer, rzutnik</p> <hr/> <p>Czas trwania zajęć – ok. 45 min.</p>
Opis przebiegu zajęć	
Część wstępna <ol style="list-style-type: none">1. Powitanie uczestników2. Prezentacja tematu – slajd 1. Komentarz prowadzącego: Aktywność fizyczna jest obok prawidłowego odżywiania drugim najważniejszym elementem stylu życia; jest podstawą piramidy zdrowego żywienia. Aktywność fizyczna w połączeniu z racjonalnym odżywianiem jest kluczem do sukcesu, jeśli chodzi o utrzymanie prawidłowej sylwetki, czy też walkę z nadwagą. Ponadto ma szereg korzyści, jeśli chodzi o zapobieganie lub też zmniejszanie ryzyka wystąpienia wielu chorób (m.in.: cukrzycy, nowotworów, czy otyłości). Natomiast brak aktywności fizycznej i siedzący tryb życia ma wiele negatywnych konsekwencji (przejdź do slajdu 2)	
Część właściwa <ol style="list-style-type: none">1. Slajd 2: Niedostateczna aktywność fizyczna powoduje. Komentarz prowadzącego: Niedostateczna aktywność fizyczna powoduje szereg konsekwencji, spośród których najważniejsze wymieniono na slajdzie.2. Slajd 3: Rozwiązanie. Komentarz prowadzącego: rozwiązaniem wielu problemów wynikających z braku aktywności będzie przede wszystkim zwiększanie jej w codziennym życiu, poprzez chociażby zmianę nawyków – np. chodzenie po schodach zamiast jazdy windą. Ważne jest, aby ruch i wysiłek był podejmowany systematycznie; nie mogą to być jednorazowe akcje, np. jednorazowe wyjście do siłowni, często bez wcześniejszego przygotowania, co grozi kontuzjami.3. Slajd 4 i 5 – Korzyści płynące z systematycznego podejmowania aktywności fizycznej4. Slajd 6 – zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia5. Slajd 7 – rola aktywności fizycznej w profilaktyce dolegliwości mięśniowo-szkieletowych6. Slajd 8 – dolegliwości mięśniowo-szkieletowe są problemem niemal wszystkich pracowników, bez względu na rodzaj wykonywanej pracy7. Slajd 9 Komentarz prowadzącego: nawet, jeśli pracujesz fizycznie, spędzaj czas aktywnie8. Slajd 10 – przykłady ćwiczeń dedykowanych osobo wykonującym pracę umysłową (film 1) i fizyczną (2)	
Część końcowa – podsumowanie <p>Komentarz prowadzącego: zwiększanie aktywności fizycznej w codziennym życiu nie wymaga</p>	

Postaw na zdrowie! Program edukacyjny dla mężczyzn. Scenariusz zajęć. Aktywność fizyczna.

specjalnych nakładów finansowych, kompletowania sprzętu sportowego lub zapisywania się do klubu fitness. Najprostszą, najtańszą i najbezpieczniejszą formą ruchu jest spacer – znajdź na to przynajmniej 15-20 min. dziennie. Ważne jest, by aktywność była podejmowana regularnie.

Uwagi