



AKADEMIA DOBREGO ŻYCIA

SCENARIUSZ SPOTKANIA NR 5

Informacje uzupełniające :

- długość spotkania / dnia szkoleniowego w wersji stacjonarnej (w sali szkoleniowej) = 6 godzin lekcyjnych (45min) + godzina zegarowa przewidziana na przerwy (30 min przerwa na obiad, + 30 min na przerwy kawowe/ techniczne)
- długość spotkania / dnia szkoleniowego w wersji terenowej:
 - wizyta w sklepie= 8 godzin lekcyjnych (45min) + 30 min przerwa na obiad
 - spotkanie z Kucharzami = 8 godzin lekcyjnych (45min) . Lunch + przerwa kawowa jest częścią spotkania.
- Początek zajęć – godzina 10.00

Temat zajęć

Podstawy zbilansowanej diety seniora. Jak zastosować je w praktyce?

Cel zajęć

Celem zajęć jest zapoznanie uczestników z podstawowymi zaleceniami żywieniowymi dedykowanymi seniorom poprzez zapoznanie z formą graficzną zaleceń - Piramidą Zdrowego Żywienia dla Seniorów oraz Talerza Zdrowego Żywienia. Omówienie podstawowych zasad wraz z wypracowaniem praktycznych wskazówek zastosowania ich w życiu codziennym ze szczególnym uwzględnieniem spożycia warzyw i owoców. Nabycie umiejętności właściwej kompozycji posiłków na przykładzie dobrze zbilansowanego koktajlu. Kształtowanie kompetencji poruszania się po portalach internetowych związanych z tematyką zdrowego żywienia oraz umiejętności zapisywania przepisów zgodnych z zasadami zdrowego żywienia. Celem zajęć jest również zapoznanie uczestników z zasadami komunikacji na Messengerze.

Obszary	Cele szczegółowe	Efekty kształcenia
Edukacja cyfrowa	Celem zajęć jest zapoznanie uczestników z zasadami komunikacji na Messengerze Kontynuacja zakładania konta na FB	



<p>Edukacja żywieniowa (rozumienie i przetwarzanie informacji)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poznanie zasad zdrowego żywienia. • Poznanie roli odpowiedniego spożycia warzyw i owoców w szczególności w aspekcie prewencji chorób neurodegeneracyjnych i układu krążenia. • Ocena i weryfikacja informacji znalezionych w Internecie dotyczących warzyw i owoców. • Rozumienie zasad podziału poszczególnych grup produktów spożywczych i umiejętność łączenia ich zgodnie z zaleceniami Talerza Zdrowego Żywienia. • Umiejętność kategoryzacji produktów pod względem zawartości makroskładników odżywczych. • Ocena wartości odżywczej produktu na podstawie danych znalezionych w wyszukiwarkach internetowych. • Nabycie umiejętności komponowania zbilansowanego posiłku w praktyce. • Poznanie zasad tworzenia przepisów zgodnych z zasadami zdrowego żywienia. 	
<p>Kompetencje społeczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Podtrzymywanie procesu grupowego - aktywności związane z budowaniem grupy, integracją, poczuciem bezpieczeństwa i komfortem uczestników • Aktualizacja / potwierdzenie zasad pracy grupy i uczestników w projekcie – kontrakt (zasady, rytuały, reguły, potrzeby) • Informacje organizacyjne 	

Plan zajęć / warsztatów

POWITANIE

Czas : 25 minut

Opis:

Moduł rozpoczyna rundka powitalna podczas której prowadzący opiekun psychologiczny dopytuje uczestników „z czym przyszli na zajęcia danego dnia”, jak oceniają swoje samopoczucie, jakie mają nastawienie, itp.

Sprawdza i dopytuje o ich potrzeby, klaryfikuje potrzebę uzupełnienia kontraktu, życzy dobrego i owocnego dnia.

Zasoby, z których korzystamy (*infografika, materiał video, artykuł, karty edukacyjne, aplikacje, inne pomoce dydaktyczne*)

Mazaki

Kartki do notowania

Długopisy

Flipchart

Część merytoryczna

1. Użytkowanie aplikacji Messenger

Metoda: Wykład + warsztaty - SALA KOMPUTEROWA

Czas: 60 min

Opis: Uczestnicy logują się na Messenger. Prowadzący krok po kroku pokazuje w jaki sposób mogą korzystać tego narzędzia: wyszukiwać znajomych, napisać do nich wiadomość. Dowiadują się także o możliwości konwersacji grupowych. Zostaje założona grupowa konwersacja dla seniorów UTW.

Z uczestnikami zostanie omówiona także praca domowa, która będzie polegała na odpisaniu na grupowej konwersacji na wiadomość powitalną prowadzących z użyciem emotikony, zdjęcia lub gifu.

Zasoby, z których korzystamy:

Prezentacja w power point, komputery z dostępem do internetu

PRZERWA 15 min

1. Pierwsze kroki do zdrowego żywienia. Omówienie najważniejszych zasad zdrowego żywienia - ćwiczenie wprowadzające w tematykę zajęć.

Metoda: dyskusja w grupie/ pogadanka - SALA 1222

Czas: 15 minut

Opis:

Wykład z prezentacją w programie powerpoint oraz pogadanką w grupie wskazującą na najważniejsze informacje dotyczące zasad zdrowego żywienia z uwzględnieniem szczególnych potrzeb żywieniowych w grupie osób w starszym wieku. Poznanie zasad bilansowania diety.

Zasoby, z których korzystamy:

Prezentacja w power point, flipchart i markery



2. Praktyczne zasady komponowania jadłospisu – prezentacja Talerza Zdrowego Żywienia oraz umiejętność wskazania źródeł poszczególnych makroskładników w diecie

Metoda: dyskusja w grupie/ pogadanka/ praca w parach - SALA 1222

Czas: 60 minut

Opis:

15 MIN - Przedstawienie zasad modelu Talerza Zdrowego Żywienia, wskazanie kategorii produktów spożywczych bogatych w węglowodany, tłuszcze i białka. Omówienie najczęstszych błędów żywieniowych i nabycie umiejętności podejmowania właściwych wyborów produktów.

20 MIN ĆWICZENIE: Dzielimy uczestników na 5 grup. Każda grupa zajmuje się innym posiłkiem : 1 grupa przygotowuje model śniadania, 2 drugiego śniadania, 3 obiadu. 4 podwieczorki 5 kolacji. Uczestnicy mogą podać więcej niż jedną propozycję potrawy.

25 MIN: PREZENTACJA KAŻDEJ Z GRUP (KAŻDA GRUPA 5 MIN) Każda grupa otrzymuje flipchart i prezentuje. Prowadzący wcześniej przygotowuje szablony na flipchartach jako szablon 5 szablonów (wyrwane kartki podane na stół).

Prowadzący odbiera propozycje i omawia je na forum.

Zasoby, z których korzystamy:

Popularne portale przepisowe, flipcharty i markery, ewentualnie wyszukiwarki internetowe w smartfonach, prezentacja power point.

Przerwa obiadowa

3. Jak w praktyce włączyć do diety warzywa i owoce w każdym posiłku? Przygotowanie zielonego koktajlu i podsumowanie zajęć.

Metoda: Pogadanka/ ćwiczenia praktyczne/ stacje zadaniowe - SALA 1222

Czas: 70 minut: 60 ćwiczenie +10 min pogadanka

Opis:

Pogadanka – zasady tworzenia zdrowych koktajli - 10 minut

Ćwiczenie: celem ćwiczenia jest stworzenie przez uczestników przepisu na zdrowy koktail, omówienie go z detetyczką a następnie samodzielne przygotowanie.

Uczestnicy zostają podzieleni na 4 grupy. Każda grupa stworzy własny przepis na zdrowy koktail - czas 10 min. Zapisują przepis na kartce. Podchodzą do blendera w kolejności gotowości grup. Wykonują napój. Równolegle szukają informacji o wartości warzyw i owoców.

Każda z grup omawia przepis oraz właściwości prozdrowotne sładowych koktajlu. Dyskusja na temat modyfikacji i zamienników.



Podsumowanie:

Przedstawione zostaną zasady bilansowania zdrowego posiłku oraz najważniejsze informacje dotyczące tworzenia przepisów.

Zasoby, z których korzystamy:

blender, miseczki, kubki, warzywa i owoce, aplikacje dostępne w telefonie: notatnik, aparat

Dodatkowo ekspert cyfrowy indywidualnie kontynuuje zdanie zakładania konta (przed zajęciami oraz w czasie przerw w zajęciach) z uczestnikami, którym FB blokuje nowozakładane konta

RUNDA ZAMKNIĘCIA DNIA, PODSUMOWANIE

Czas : 10 minut

Opis:

Po zakończeniu części merytorycznej, prowadzący (opiekun psychologiczny), zgodnie z uzgodnionym planem, rozpoczyna rundę zamknięcia spotkania.

Rozpoczyna rundkę końcową, zbierając od każdego z uczestników krótkie informacje zwrotne o tym "z czym wychodzą ze spotkania" (w obszarze kompetencji cyfrowych oraz żywieniowych). Każdy z uczestników dzieli się na forum grupy swoimi przemyśleniami (według struktury zamodelowanej przez trenera i w ustalonym ograniczonym czasie). Informacje zwrotne są życzliwie komentowane (klaryfikacja).

Spotkanie zamyka przekazanie przez trenera w formie skrótowej informacji o tym co czeka uczestników na kolejnym spotkaniu oraz przypomnienie o ew. wyzwaniu do opracowania indywidualnego w domu.