

AKADEMIA DOBREGO ŻYCIA

SCENARIUSZ SPOTKANIA NR 6

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

**Tradycyjna kuchnia w nowej odsłonie
- małe zmiany, które pomogą odmienić tradycyjne potrawy.**

Cel zajęć

Celem zajęć jest zapoznanie uczestników z prostymi zmianami, które można wprowadzić w swoim codziennym menu tak aby przygotowywać posiłki zdrowe, zgodne z zaleceniami zdrowego żywienia. Kształtowanie umiejętności wyszukiwania i zapisywania przepisów zgodnych z zasadami zdrowego żywienia.

Obszary	Cele szczegółowe	Efekty kształcenia
Edukacja cyfrowa	<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnicy rozwijają umiejętności związane z Messengerem oraz uczą się podstawowych zasad korzystania z Facebooka. 	



<p>Edukacja żywieniowa (rozumienie i przetwarzanie informacji)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poznanie zasad komponowania tradycyjnych posiłków zgodnie z zdrowego żywienia. • Poznanie pojęcia <i>comfort food</i>. • Ocena wartości odżywczej produktów na podstawie danych znalezionych w wyszukiwarkach internetowych. • Kształtowanie umiejętności komponowania zbilansowanego posiłku w praktyce. • Kształtowanie umiejętności tworzenia przepisów zgodnych z zasadami zdrowego żywienia. 	
<p>Kompetencje społeczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Podtrzymywanie i 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 : 15 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. Aplikacja Messenger – rozwijanie umijetnosci i ćwiczenia utrwalające

Metoda: pogadanka i warsztat

Czas: 30 min

Opis: Omówienie pracy domowej. Zasady komunikacji na Messengerze ciąg dalszy - dodawanie emotikonki, reakcji, zdjęć, GIF'ów. Ćwiczenia z utrwalające.

2. Wprowadzenie do dokumentów Google (ćwiczenie)

Metoda: pogadanka i warsztat

Czas: 60 minut

3. Facebook – praca na własnym koncie FB.

4. Metoda: pogadanka i warsztat

Czas: 60 minut

Opis:

Prowadzący krok po kroku pokaże zasady udostępniania postów na Facebooku, dodawania zdjęć, komentarzy, reakcji oraz relacji. Uczestnicy nauczą się także dodawać osoby do grona znajomych, wysłać i przyjmować zaproszenia.

PRZERWA: 10 minut

Teoria vs praktyka, czyli o tym co jemy, a co powinniśmy jeść?

Metoda: dyskusja w grupie/ pogadanka / quiz

Czas: 30 minut

Opis:

Pogadanka dotycząca tego jak zmieniła się nasza dieta na przestrzeni ostatnich 30 lat. Najważniejsze dane dotyczące średniego spożycia cukru, tłuszczu, mięsa, warzyw i owoców. Dyskusja o realizacji zaleceń żywieniowych w Populacji Polskiej.

Quiz - ze słownym lub interaktywnym udzielaniem szacowanych odpowiedzi. Wskazanie głównych błędów żywieniowych Polaków w konfrontacji do zaleceń zdrowego żywienia.

Zasoby, z których korzystamy:

Prezentacja w power point

5. Comfort food – co to takiego?

Metoda: pogadanka, praca w grupach, burza mózgów

Czas: 30 minut **Opis:**

Zapoznanie uczestników z pojęciem *comfort food*. Rozmowa z uczestnikami dotycząca tego co dla nich oznacza to pojęcie - burza mózgów. Każda osoba zastanawia się nad swoim comfort food i zapisuje tamki pomysły. W parach przedyskutują. Rozmowa o ulubionych potrawach z dzieciństwa, tych które kojarzą się z przyjemnymi momentami w życiu.



Uczestnicy mają za zadanie zapisać swoją ulubioną potrawę z dzieciństwa oraz ulubioną potrawę, którą gotują dla rodziny / wnuków.

Zasoby, z których korzystamy:

Prezentacja w power point, wyszukiwarki internetowe

Przerwa obiadowa (30 min)

6. Jak ulepszyć tradycyjne przepisy kuchni polskiej? Praktyczne porady do zastosowania w kuchni

Metoda: dyskusja w grupie/ pogadanka/ praca w parach

Czas: 30 minut

Opis:

Pogadanka połączona z dyskusją w grupie. Podczas pogadanki poruszone zostaną najczęstsze kuchenne problemy związane z przygotowaniem zdrowych i dobrze zbilansowanych posiłków, m.in:

- Jak nie utuczyć ziemniaków?
- Czy można w zdrowy sposób przygotować kotlety mielone / schabowe?
- Czego używać zamiast śmietany w kuchni?
- Jaki sos wybrać do sałatek surówek i sałatek?
- Na czym warto smażyć?
- Czy istnieje zdrowa sól?
- Jak zmniejszyć ilość soli w naszej diecie?
- Czym zastąpić sól w diecie? Jak wykorzystać zioła w kuchni?
- Czym słodzić? Cukier brązowy, biały czy trzcinowy?

Uczestnicy: Każda osoba zastanawia się nad swoim comfort food i zapisuje taki pomysł. Każdy losuje drugą osobę z którą dyskutuje. W parach przredyskutują. Rozmowa o ulubionych potrawach z dzieciństwa, tych które kojarzą się z przyjemnymi momentami w życiu.

Zasoby, z których korzystamy:

Prezentacja w power point, wyszukiwarki internetowe

7. Jak ulepszyć swój ulubiony przepis?

Metoda: Ćwiczenia praktyczne połączone z dyskusją w grupie

Czas: 30 minut

Opis:

Uczestnicy zastanawiają się jak można ulepszyć ich przepisy. Dokonują korekty na podstawie wcześniej zdobytych informacji. Ekspert żywieniowy konsultuje każdą z potraw z uczestnikami. Na zakończenie uczestnicy dzielą się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi ulepszonych wersji przepisów na forum. Podsumowanie zajęć.

PRACA DOMOWA: Zachęcenie do tego, aby uczestniczki na FB lub Messengerze opublikowały odchudzony przepis oraz zdjęcie związane z tym przepisem.

RUNDA ZAMKNIĘCIA DNIA, PODSUMOWANIE

Czas : 20 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.