

Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok Dunavecscén

Beszámoló Dunavecse egészségfejlesztő programjának előadássorozatáról

2011. augusztus 22. és augusztus 2.

A képzés előkészítése (8 órában):

- az egészségterv tanulmányozása
- a képzésben résztvevők célcsoportjának kiválasztása (tanárok, óvónők, háziorvos, védőnő, önkormányzati dolgozók)
- tematika kialakítása az egészségtervnek megfelelően (szemléletformálás, a mentálhigiéne és leki egészség alapjai, testünk és lelkünk kapcsolata, hogyan hatnak érzelmeink betegségeinkre, konfliktus és stressz-kezelés a mentális problémák megelőzéséhez, az egészséges táplálkozás alapjai, káros szokásaink, szenvedélyeink)
- a tematikának megfelelő prezentációk kialakítása

A képzés

1. nap 2011. augusztus 22.

Résztvevők: a dunavecsei általános iskola tanárai, önkormányzati dolgozók

A képzés tematikája:

I.

- A lelki egészség fogalma, részei:
- Kultúránk jellegzetességei, hozzáállás gondolkodásmód szempontjából
- A Dunavecscén élő emberek szemléletmódja
- A pozitív gondolkodáslehetőségei, technikái
- Leggyakoribb betegségek, melyek megelőzhetőek szemléletformálással
- Lelki egészségünk és betegségeink összefüggései
- Konfliktusaink és konfliktuskezelés a kultúránkban
- Leggyakrabban előforduló konfliktushelyzetek az iskolában szülőkkel, gyerekekkel
- A konstruktív konfliktuskezelés alapjai
- A stressz és hatásai szervezetünkre
- A stressz és hatásai környezetünkre
- Stressz-kezelési lehetőségek

II.

- Hogyan lehet tovább vinni Dunavecse közösségében pedagógusként ezeket a technikákat, lehetőségeket
- Ki mit visz tovább? Hogyan fogja hasznosítani?

A résztvevők érdeklődőek, nyitottak, aktívak voltak. Hozzászóltak, megoldási ötleteket velük együtt közösen dolgoztuk ki, valamint beszéltük meg az után követés lehetőségeit.

2. nap 2011. augusztus 25.

Részvevők: a dunavecsei általános iskola tanárai, önkormányzati dolgozók, háziorvos, védőnő, óvónők

A képzés tematikája:

I.

- A lelki egészség fogalma, részei:
- Kultúránk jellegzetességei, hozzáállás gondolkodásmód szempontjából
- A Dunavecscén élő emberek szemléletmódja
- A pozitív gondolkodáslehetőségei, technikái
- Leggyakoribb betegségek, melyek megelőzhetőek szemléletformálással
- Lelki egészségünk és betegségeink összefüggései
- Konfliktusaink és konfliktuskezelés a kultúránkban
- Leggyakrabban előforduló konfliktushelyzetek az iskolában szülőkkel, gyerekekkel
- A konstruktív konfliktuskezelés alapjai
- A stressz és hatásai szervezetünkre
- A stressz és hatásai környezetünkre
- Stressz-kezelési lehetőségek

II.

- Az egészségtelen táplálkozás jellemzői, hatásai
- Az egészséges táplálkozás kulcspontjai
- Apró változtatások az egészséges táplálkozás felé

III.

- Káros szenvedélyek
- Káros szenvedélyek hatásai
- A leszoktatás lehetőségei

IV.

- Hogyan lehet tovább vinni Dunavecse közösségében pedagógusként ezeket a technikákat, lehetőségeket
- Ki mit visz tovább? Hogyan fogja hasznosítani?

Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok Dunavecsén

A résztvevők különböző szemszögből közelítették meg az érintett témákat, föltárták saját problémáikat, melyekre közösen dolgoztunk ki megoldási lehetőségeket.

A program után követése:

2011. augusztus 29-től.

Ennek keretében hetente egyszer 1 órában lehetőséget biztosítunk felmerülő kérdések megválaszolására.