

# Postaw na zdrowie! Program edukacyjny dla mężczyzn.

## Scenariusz zajęć. Wstęp.



### Scenariusz zajęć (do prezentacji nr 2)

#### Program edukacji zdrowotnej

#### Postaw na zdrowie!

#### Wstęp

Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ul style="list-style-type: none"><li>– Przekazać wiedzę, informację dot. indywidualnej dbałości o zdrowie</li><li>– Uświadomić uczestnikom rolę prozdrowotnego stylu życia w utrzymaniu dobrostanu psychofizycznego i zdolności do pracy</li><li>– Zachęcić do zmiany stylu życia</li></ul>	<p>Komputer, rzutnik</p> <hr/> <p>Czas trwania zajęć – ok. 45 min.</p>
Opis przebiegu zajęć	
<p><b>Część wstępna</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Powitanie uczestników</li><li>2. Prezentacja tematu – slajd 1</li><li>3. Cele i zakres programu – slajd 2</li></ol> <p><b>Część właściwa</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Slajd 3 – Zdrowie i czynniki je warunkujące. Komentarz prowadzącego: Biorąc pod uwagę różne czynniki wpływające na nasze zdrowie, należy podkreślić, że w głównej mierze zależy ono od nas samych; aż 50% stanowi styl życia. Nie można przy tym zapominać o podłożu genetycznych niektórych chorób, czy też ryzyka zachorowania. Jednak podejmując odpowiednie zachowania można to ryzyko zmniejszyć.</li><li>3. Slajd 4 – tęcza czynników zdrowia. Komentarz prowadzącego: diagram pokazuje „rozszerzoną” na inne obszary sieć wzajemnie powiązanych czynników, w tym bardzo ważny – środowisko pracy.</li><li>4. Slajd 5 – Prozdrowotny styl życia. Komentarz prowadzącego: Wspomniany wyżej styl życia, który ma tak ogromne znaczenie z punktu widzenia naszego zdrowia, w tym kontekście nazywamy „prozdrowotnym”. Należy podkreślić, że każdy człowiek prezentuje nieco odmienny styl życia, co jest uwarunkowane jego sytuacją życiową, w tym statusem społeczno-ekonomicznym.</li><li>5. Slajd 6 – Kilka faktów o mężczyznach</li><li>6. Slajd 7 – Czy wiesz, że mężczyźni w Polsce...</li><li>7. Slajd 8 – Czy wiesz, że... (1)</li><li>8. Slajd 9 – Wnioski z badań CIOP-PIB przeprowadzonych w grupie 600 mężczyzn (1). Komentarz prowadzącego: Mężczyźni wysoko ocenili swoje zdrowie i dbałość o nie, ale pytając ich o konkretne zachowania okazało się, że deklaracje różnią się z rzeczywistością.</li><li>9. Slajd 10 – Wnioski z badań CIOP-PIB przeprowadzonych w grupie 600 mężczyzn (2)</li><li>10. Slajd 11 – Grupy mężczyzn dbających vs. niedbających o zdrowie</li><li>11. Slajd 12 – Czy wiesz, że...</li><li>12. Slajd 13 – A teraz zastanów się</li><li>13. Slajd 14 – Kiedy Ty ostatnio...</li><li>14. Slajd 15 – Czy przypadkiem nie okazuje się... Komentarz prowadzącego: niech każdy z</li></ol>	

# Postaw na zdrowie! Program edukacyjny dla mężczyzn.

## Scenariusz zajęć. Wstęp.

---

Panów, sam przed sobą przyzna się, których z tych objawów/dolegliwości doświadcza.  
15. Slajd 16 – To, nad czym należy popracować

### **Część końcowa – podsumowanie**

Podsumowanie. Komentarz prowadzącego: Już dziś możesz zacząć „pracować nad sobą” – nad swoim zdrowiem.

### **Uwagi**

Prezentacja wstępna. Po niej powinny pojawić się kolejne, dotyczące poszczególnych tematów (racjonalne żywienie, aktywność fizyczna, badania profilaktyczne, stres i używki). Można również jednorazowo, poświęcając ok 90 min. przedstawić prezentację całościową, zawierającą wszystkie ww. elementy.