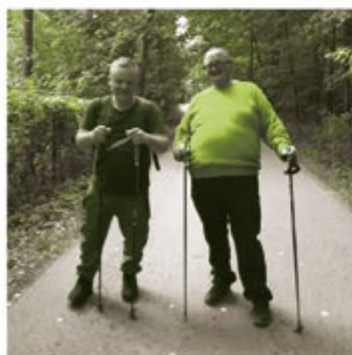




Dbamy o zdrowie

Scenariusze zajęć

Podręcznik dla trenerów



Dbamy o zdrowie

Scenariusze zajęć

Podręcznik dla trenerów



Warszawa 2024

© Copyright by PSONI, 2024

ISBN 978-83-65060-99-0

**Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością Intelektualną**

ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa

tel. +48 22 848 82 60, +48 22 646 03 14

zg@psoni.org.pl, redakcja@psoni.org.pl

www.psoni.org.pl

Scenariusze: Sylwia Cichorek
Sylwia Ciszewska
Aleksandra Hynisz
Magdalena Jakubas
Aleksandra Szucio
Artur Zachacz

Koordinacja merytoryczna: Marzena Bałtowska-Jucha

Redakcja: Renata Stawowy
Beata Dązbłaż

Współpraca: Barbara Ewa Abramowska
Karolina Makowiecka

Skład i druk: MONDI PLUS

Nakład: 3500

Spis treści

Wprowadzenie	5
I. Rozwijanie zainteresowań – zarządzanie czasem wolnym i animacja działań społecznych	9
1. Udział w wydarzeniu sportowym o charakterze masowym	11
2. Atrakcje parku miejskiego na przykładzie Parku Śląskiego	17
3. Gra dyskiem frisbee	21
4. Gry i zabawy improwizacyjne	27
5. Zawód aktora teatralnego od kuchni	33
6. Nauka choreografii	39
7. Ozdoby świąteczne – stroik bożonarodzeniowy	43
II. Aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie	49
1. Motywacja do podjęcia aktywności fizycznej - „Samo się nie kręci”	51
2. Nie taka siłownia straszna, jak ją malują!	57
3. Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej	63
4. Dekalog prawidłowego żywienia. Dlaczego picie wody jest ważne	71
6. Dietetyczne fakty i mity	81
7. Zalecenia żywieniowe przy niektórych chorobach	87
8. Jak zaplanować prawidłowo zbilansowany posiłek. Zalecenia praktyczne	99

Dodatek:	
Przepisy kulinarne	113
1. Placki z cukinii	115
2. Zupa krem z brokułów	123
3. Faszerowana papryka	131
4. Kanapka z rukolą, avocado, łososiem i sadzonym jajkiem	139
5. Sałatka owocowa	145
6. Babeczki owocowe	151
7. Owsianka z owocami	159
8. Hummus z suszonymi pomidorami	165
9. Sushi	171

Drodzy Czytelnicy,

oddając w Wasze ręce dwie publikacje „Dbamy o zdrowie” oraz „Zdobywamy nowe kompetencje”, które zawierają scenariusze zajęć z obszaru edukacji ustawicznej dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną, zachęcamy, żeby zanim wybierzecie którąś z propozycji i zaczniecie ją realizować, podjąć trud przeczytania niniejszego wstępu. Przedstawiamy w nim informacje o tym, skąd wzięt się pomysł na te zajęcia, jaki jest ich cel główny, jakich reakcji i problemów możecie spodziewać się ze strony ich uczestników.

Przede wszystkim musimy cały czas pamiętać, że wszelkie działania, jakie podejmujemy jako wspierający osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają swoje konsekwencje w przyszłości. Mają wpływ na perspektywę uczestniczenia każdej konkretnej osoby w życiu lokalnej społeczności w wielu rolach. Im więcej różnorodnych doświadczeń dostarczymy osobie z niepełnosprawnością intelektualną, im pełniejsze warunki do rozwoju i nabywania nowych kompetencji stworzymy, tym większa szansa, że osoba ta poszerzy swoje granice samodzielności i niezależności.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną od ponad 60. lat dostrzega potrzebę zapewnienia osobom z niepełnosprawnością intelektualną możliwości oraz zasobów niezbędnych do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym, w tym zawodowym i kulturalnym oraz zachowania standardu życia na poziomie uznawanym za typowy w danej społeczności.

Być może Czytelnika zatrzyma na chwilę myśl, czy to możliwe, aby osoba z niepełnosprawnością intelektualną mogła prowadzić niezależne, dobre jakościowo życie? Czy to możliwe, kiedy towarzyszy jej tak wiele różnych ograniczeń? Zarówno tych osobistych, jak i tych, na które napotyka w środowisku? Odpowiedź brzmi – Tak! To jest możliwe! Czasem trudne, czasem wymagające niekonwencjonalnych środków, na pewno czasochłonne, ale możliwe!

Budowanie bezpiecznego i włączającego środowiska, w którym każda osoba może być w pełni sobą, jest kluczem do rozwoju każdego człowieka. To tylko od nas, osób wspierających zależy, czy stworzymy taką atmosferę i warunki, które przyniosą wartości wynikające z różnorodności doświadczeń i możliwości. Tylko od nas zależy, czy uwierzymy, że każda osoba, pomimo swoich trudności, chce i może więcej osiągnąć.

Koncentrowanie się na osobie, z naciskiem na wspieranie jej mocnych stron oraz autonomii, uczenie dokonywania wyborów i podejmowania decyzji oraz stawanie się sprawcą w codziennym życiu stanowią podstawę koncepcji samostanowienia. W modelu biopsychospołecznym samostanowienie jest sednem włączenia społecznego. Uwzględnia on bowiem różne aspekty funkcjonowania człowieka, koncentruje się na mocnych stronach osoby i dostrzega znaczenie środowiska i kontekstu, w którym ona funkcjonuje. Opisuje także istotę niepełnosprawności jako różnicę między zasobami osoby a wymaganiami zewnętrznymi.

Jak podkreśla prof. Michael L. Wehmeyer w byciu osobą stanowiącą o sobie nie chodzi o to, aby posiadać całkowitą kontrolę nad swoim życiem, bo byłoby to z góry skazane na niepowodzenie i świadczyłoby o nierealistycznym podejściu do rzeczywistości. **Celem działań jest stawanie się sprawcą**, który powoduje, że coś dzieje się w jego życiu zgodnie z jego planem, preferencjami, potrzebami. Ponadto należy pamiętać, że każdy człowiek

– także ten z niepełnosprawnością intelektualną – ma prawo do popełniania błędów i musi mieć świadomość, że nie zawsze to, co robi musi się udać. Michael L. Wehmeyer podkreśla, że potrzebne jest włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną w planowanie ich edukacji czy w podejmowanie decyzji dotyczących ich życia, ponieważ takie działania to dobra baza do ćwiczenia i uczenia takich umiejętności jak np. osiąganie celów, rozwiązywanie problemów czy asertywność.

Tworzenie nowej przyszłości nie jest sprawą prostą. Musi być dobrze przygotowane – wymaga czasu i konsekwencji w działaniu. Pamiętajmy, że odpowiedzialność ponosimy nie tylko za to, co robimy, ale i za to, czego nie robimy. Dlatego warto otworzyć się na nowe możliwości i zaryzykować.

W każdym miejscu wspierania dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną i rozwijania ich kompetencji jest przestrzeń na różnorodność działań. Poza kształceniem umiejętności z zakresu samodzielności i zaradności osobistej czy praktyczną nauką różnych czynności przydatnych w życiu codziennym i w pracy zawodowej, jest jeszcze szereg uniwersalnych kompetencji, w rozwoju których możemy wspierać osoby z niepełnosprawnością. One kształtują ich tożsamość, budują niezależność w relacjach i wspierają w przejmowaniu kontroli nad własnym życiem.

Mając na uwadze, że dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają w Polsce ogromną trudność z dostępem do edukacji ustawicznej, dzięki której mogłyby rozwijać kompetencje zgodnie z własnymi preferencjami i możliwościami, musimy sami tworzyć programy edukacyjne, które będą dostępne, atrakcyjne i motywujące do podejmowania wysiłku. Pamiętając o zmieniających się warunkach środowiskowych, rynkowych trendach, ale przede wszystkim o potrzebach osób z niepełnosprawnością intelektualną, włączmy je w ten proces planowania i tworzenia. Wspólnie podejmujemy decyzje o tym, czego i w jaki sposób się uczyć. Bądźmy elastyczni i kreatywni. I niech nam się nie wydaje, że w naszej placówce osoba z niepełnosprawnością intelektualną nauczyła się już wszystkiego. Prawdopodobnie ona nawet nie wie, że mogłaby się nauczyć czegoś jeszcze innego, że coś nowego mogłoby ją zainteresować. Pokazujemy jej wciąż te możliwości i pozwólmy wybierać zgodnie z jej preferencjami.

Publikacja, którą oddajemy w Państwa ręce powstała właśnie w wyniku wspólnych dyskusji pomiędzy osobami z niepełnosprawnością intelektualną i osobami wspierającymi. Wydawać by się mogło, że jeśli osoby już pracują – nawet ze wsparciem – to osiągnęły bardzo wysoki stopień samodzielności i niezależności. Nic bardziej mylnego. Można pracować i nadal nie mieć zupełnie kontroli nad własnym życiem, być całkowicie zależnym od osób trzecich, nawet w prostych, codziennych sprawach.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną, które od kilku czy nawet kilkunastu lat korzystają ze wsparcia Centrum Doradztwa Zawodowego i Wspierania Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną – Centrum DZWONI same zdefiniowały, że największe potrzeby widzą w zakresie rozwijania umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi, dbania o siebie, w tym zdrowego i racjonalnego odżywiania się i samodzielnego przygotowywania posiłków, organizowania czasu wolnego. Przede wszystkim widzą też ogromną potrzebę w zakresie rozwijania kompetencji cyfrowych, ponieważ w tym obszarze czują się grupą szczególnie wy-

kluczoną. Natomiast osoby, które posiadają podstawowe umiejętności w tym zakresie mają np. skłonność do ryzykownych zachowań w internecie, nie potrafią wykorzystać posiadanych umiejętności w użytecznym celu. Potrzeby te wynikają z braku pozytywnych wzorców, braku doświadczeń, które nie zostały nabyte w trakcie procesu edukacji i wychowania. W drodze do samodzielności i niezależności osoby z niepełnosprawnością intelektualną, wspierane przez Centrum DZWONI, podjęły i utrzymują pracę zawodową. Jednak ta zmiana nie przyczyniła się do zniwelowania trudności we wskazanych obszarach. Często wręcz podjęcie zatrudnienia, a co za tym idzie, posiadanie własnych środków finansowych, powoduje nowe duże trudności w codziennym funkcjonowaniu. Naraża te osoby na wiele trudnych sytuacji – niewłaściwe zakupy, kredyty, brak aktywności innej niż zawodowa i tym samym wykluczenie z relacji towarzyskich spowodowane brakiem umiejętności zarządzania własnym czasem wolnym i korzystania z dostępnych ofert rozrywkowo-kulturalnych.

Odpowiedzią na zgłaszane potrzeby był pilotażowy projekt pn. „BAZA: Bezpieczni – Aktywni – Zdrowi – Ambitni” realizowany od czerwca 2022 do końca marca 2023 roku, współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Projekt opierał się na czterech filarach:

B jak bezpieczeństwo. Chodzi zwłaszcza o bezpieczeństwo w cyberprzestrzeni. Sformułowaliśmy wspólnie potencjalne zagrożenia: kradzież danych, podszywanie się pod inne osoby, generowanie i rozsyłanie fałszywych informacji, hejt. Z drugiej strony zidentyfikowaliśmy, że internet to doskonałe źródło wiedzy, miejsce, gdzie zawiera się znajomości, spotyka z przyjaciółmi, wymienia wiadomości i załatwia się coraz więcej spraw urzędowych. Dlatego rozwój kompetencji cyfrowych stał się w projekcie podstawą do uczenia się i wykorzystywania różnych narzędzi, technologii i aplikacji w codziennym funkcjonowaniu.

A jak aktywność. Mniejsza aktywność fizyczna przynosi problemy zdrowotne, często długofalowe, ale jest też formą wykluczenia społecznego. Warsztaty dbania o kondycję wpłynęły na wzrost świadomości w zakresie korzyści płynących z aktywności fizycznej, takich jak: możliwość pokonania swoich słabości, poprawa zdrowia i jakości życia, poczucie przynależności do grupy, poczucie większej samodzielności i zaradności, zmiana w myśleniu o sobie jako o kimś gorszym.

Z jak zdrowie. W dbaniu o własne zdrowie, oprócz aktywności fizycznej, ważna jest zbilansowana dieta. Błędy, które popełniamy w żywieniu dziś, mogą przynieść negatywne skutki w przyszłości. A poza tym ważne jest, aby samodzielnie umieć przygotować prosty, wartościowy posiłek, zaplanować i zrobić niezbędne zakupy i nie czekać, aż zrobi to ktoś za nas.

A jak ambicja. Każdy z nas czasem stwierdza, że brakuje mu kompetencji i wiedzy, żeby coś zrobić. Jednak zawsze możemy się tego nauczyć. Przy odpowiednim wsparciu każda osoba z niepełnosprawnością intelektualną ma możliwość wykonania kolejnego ambitnego kroku naprzód – może zdobyć nowe umiejętności, np. nauczyć się, jak lepiej dbać o swoje zdrowie i finanse czy atrakcyjnie zorganizować czas wolny dla siebie bądź spędzić go wspólnie ze znajomymi.

Zachęcamy wszystkich, którzy na co dzień wspierają osoby z niepełnosprawnością intelektualną, aby zawsze byli otwarci na ich zmieniające się potrzeby. Inspiracją mogą być materiały, które przygotowaliśmy w projekcie BAZA – są to scenariusze tematyczne do realizacji warsztatów grupowych wraz z materiałami pomocniczymi.

Publikacja „Dbamy o zdrowie” zawiera scenariusze z dwóch obszarów: zarządzania czasem wolnym i animacji działań społecznych oraz aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. Scenariusze z zakresu zarządzania czasem wolnym i animacji mogą pomóc trenerom w zorganizowaniu wyjścia, na przykład na imprezę masową, spacer po parku czy w organizacji zajęć fizycznych na powietrzu. Wskazują krok po kroku, na co zwrócić uwagę, przygotowując takie aktywności dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i jak przeprowadzić je w sposób bezpieczny i komfortowy dla uczestników. Polecamy także scenariusze zajęć poświęcone zabawom improwizowanym, które rozwijają talenty, czasami ukryte, a które można dzięki nim odkryć.

Druga część tej publikacji dotyczy tematyki zdrowego odżywiania, zawierając także zachęty do podjęcia aktywności fizycznej, sportowej, np. na siłowni zewnętrznej. Uczestnicy zajęć z zakresu zdrowego odżywiania dowiedzą się, czym jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, poznają dekalog prawidłowego żywienia oraz dietetyczne fakty i mity. Co ważne, na zajęciach z przygotowywania zdrowego posiłku uczestnicy nauczą się, jak to robić. Często osobom z niepełnosprawnościami towarzyszą choroby przewlekłe, dlatego szczególnie polecamy zajęcia według scenariusza o zaleceniach żywieniowych przy niektórych chorobach.

Na samym końcu książki znajdziecie Państwo niespodziankę – zdrowe przepisy kulinarne opracowane w tekście łatwym do czytania i zrozumienia. Dzięki temu teorię będzie można rozbudować o praktykę, przygotowując wspólnie dość proste a zawsze zdrowe dania.

Realizację zajęć z wykorzystaniem scenariuszy można wpleść w rytm życia placówki i poszerzyć ofertę edukacyjno-terapeutyczną dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Zajęcia grupowe poza tym, że mają na celu rozwój kompetencji w założonych obszarach tematycznych są też doskonałym polem do obserwowania interakcji w grupie, modelowania zachowań, motywowania i wskazywania kierunków. Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną stanowią naturalną formę nauki poprzez wspólne działanie.

I przede wszystkim - scenariusze mogą być inspiracją do tworzenia kolejnych materiałów tematycznych wykorzystywanych w codziennej pracy.

Na koniec pamiętajmy, że kiedy osoba z niepełnosprawnością ma dostęp w swoim środowisku do wszystkich aspektów życia, do których ma dostęp każdy inny mieszkaniec społeczności, wtedy można mówić o pełnym włączeniu. Inkluzja musi zacząć się w naszych głowach, ponieważ ograniczenia tworzymy my sami. I to właśnie my powinniśmy zmieniać swoje nastawienie wobec osób z niepełnosprawnością intelektualną – dopiero wówczas może zmienić się to, co utrudnia im włączenie.

Życzymy wielu nowych pomysłów, zainspirowanych tą lekturą oraz sukcesów w ich realizacji!

Marzena Bałtowska-Jucha, koordynatorka Centrum DZWONI
Barbara Ewa Abramowska, dyrektorka Biura Zarządu Głównego
Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

I.

Rozwijanie zainteresowań
– zarządzanie czasem wolnym
i animacja działań społecznych

1. • **Udział w wydarzeniu sportowym o charakterze masowym**

Wprowadzenie

Wyjście na dużą imprezę sportową ma zachęcić uczestników warsztatu do aktywnego i ambitnego spędzania wolnego czasu. Ma pokazać, że warto korzystać z oferty bezpłatnych imprez w swojej okolicy, ale także integruje uczestników Centrum Doradztwa Zawodowego i Wspierania Osób Niepełnosprawnych Intelaktualnie (Centrum DZWONI). Pozwala także doświadczyć emocji związanych z kibicowaniem zawodnikom.

Stadion Śląski w Chorzowie, usytuowany w atrakcyjnej lokalizacji, jest bardzo dobrze skomunikowany z innymi miastami Śląska. Oferuje szereg ciekawych, inspirujących wydarzeń, w których można uczestniczyć bezpłatnie. Jednym z nich jest Memoriał Kamili Skolimowskiej - międzynarodowy mityng lekkoatletyczny poświęcony pamięci najmłodszej polskiej mistrzyni olimpijskiej. Od 2022 roku jest to także mityng prestiżowego cyklu Diamentowej Ligi.

Udział w imprezie sportowej o randze ogólnoswiatowej daje możliwość zainspirowania się występami sportowców, zarówno pełnosprawnych, jak i z niepełnosprawnościami. Pozwala uczestniczyć w życiu społecznym. Uczestnicy rozwijają swoje umiejętności planowania czasu wolnego. Dodatkowo, dzięki temu doświadczeniu, znają zasady bezpiecznego udziału w imprezie o charakterze masowym i potrafią dostosować się do obowiązującego regulaminu.

1. Cele

Wiedza

Znam:

- sposób aktywnego spędzania wolnego czasu,
- zasady obowiązujące podczas udziału w imprezie masowej w obiekcie sportowym,
- obiekt sportowy (Stadion Śląski w Chorzowie) - sposoby dotarcia do niego oraz poruszania się po jego terenie,
- możliwości realizacji swoich zainteresowań i potrzeb,

- różne dyscypliny sportowe i wiem, jak się je uprawia,
- ofertę lokalnego rynku usług rekreacyjnych.

Umiejętności

Potrafię:

- racjonalnie zarządzać swoim czasem i określać priorytety,
- zachować się w sposób kulturalny, życzliwy i zgodny z obowiązującymi normami zachowania w miejscach publicznych,
- komunikować się i współpracować w grupie,
- poruszać się środkami transportu publicznego,
- sprawdzić rozkład jazdy i wybrać najdogodniejszy środek komunikacji,
- wyszukać informacje o godzinach, w których odbywa się wydarzenie,
- zapoznać się z zasadami bezpieczeństwa udziału w imprezie masowej i zastosować się do nich.

Wartości/Postawy

Poszerzanie postawy tolerancji.

Współdziałanie w zespole, poznawanie przepisów i zasad sportowych.

Pogłębienie więzi koleżeńskich.

Samodzielność w wyszukiwaniu lokalnych atrakcji.

2. Czas trwania

Trzy godziny, jedna sesja

3. Materiały

- Aplikacja Google Maps i WhatsApp
- Regulamin uczestnictwa w imprezie
- Rozkłady jazdy komunikacji miejskiej
- Prognoza pogody

4. Metody pracy

- Wyszukiwanie i analiza informacji
- Pogadanka
- Elementy dyskusji
- Aktywność fizyczna

5. Przebieg zajęć

Tydzień przed wydarzeniem informujemy telefonicznie bądź osobiście uczestników o planowanym wyjściu na imprezę sportową.

Tym, którzy deklarują chęć udziału w wydarzeniu, wysyłamy za pośrednictwem komunikatora internetowego (np. WhatsApp) link do filmu „Zasady imprez masowych”, który jest dostępny na kanale YouTube.

Pozwoli on uczestnikom poznać zasady uczestniczenia w imprezie, szczególnie tym, dla których pisemna forma regulaminu będzie zbyt trudna. Film pozwoli lepiej wyobrazić sobie zasady, jakie na miejscu będą obowiązywały.

Wysyłamy także regulamin i zasady bezpieczeństwa udziału w imprezie o charakterze masowym (informator kibica) i zachęcamy do zapoznania się z materiałami. Zwracamy szczególną uwagę na informacje dotyczące:

- listy przedmiotów zakazanych,
- obowiązkowych dokumentów,
- możliwości wzięcia ze sobą napojów, aparatu fotograficznego czy kamery wideo.

Omawiamy również dojazd na miejsce odbywania się wydarzenia – wskazujemy możliwość zaplanowania trasy do obiektu sportowego za pomocą aplikacji Google Maps. Dla uczestników, którzy nie zdecydują się na samodzielny dojazd, wyznaczamy miejsce zbiórki, na przykład w siedzibie Centrum DZWONI.

Wskazujemy też na konieczność zapoznania się z prognozą pogody w dniu odbywania się imprezy i dostosowania ubioru do ewentualnie zmieniającej się pogody. Udział w kilkugodzinnym wydarzeniu sportowym na świeżym powietrzu wymaga, aby być odpowiednio przygotowanym na każdą zmianę warunków atmosferycznych.

Etapy zorganizowanego wyjścia w dniu wydarzenia:

1. Spotkanie z uczestnikami na miejscu zbiórki przy Stadionie Śląskim w Chorzowie (10 minut).

Powitanie i przedstawienie celu udziału w zawodach sportowych.

Omówienie charakteru zawodów, ich rangi i sylwetek sportowców, którzy będą występować (np. rozmowa o tym, jakie kraje będą reprezentować lub jakich tytułów będą bronić).

2. Wyszukanie przez uczestników programu zawodów (15 minut).

Mogą ich szukać na ulotkach, plakatach informacyjnych lub w internecie – omówienie, dyskusja i wybór konkurencji, na których obserwowaniu najbardziej im zależy.

3. Rozmowa na temat zasad obowiązujących podczas udziału w wydarzeniu masowym (20 minut).

Omówienie przesłanych przed wydarzeniem materiałów informacyjnych (nagranie, regulamin). Skupiamy się na tych pozycjach regulaminu, które są szczególnie istotne dla bezpieczeństwa uczestników:

- którądy wejść na obiekt sportowy,
- jakich miejsc nie można zajmować,
- co zrobić w momencie zauważenia pozostawionych bez opieki pakunków,
- jak się zachować w momencie ogłoszenia komunikatu o ewakuacji.

Wspólna dyskusja o tym, jak należy się zachowywać podczas imprezy, by czuć się bezpiecznie i nie stwarzać zagrożenia dla innych uczestników wydarzenia.

4. Wejście na stadion, przejście kontroli bezpieczeństwa, zapoznanie z obiektem i wybranie miejsc siedzących (20 minut).

5. Kibicowanie zawodnikom podczas Memoriału (80 minut).

Oglądanie i kibicowanie sportowcom podczas ich sportowych zmaganiań - skok o tyczce, skok w dal, skok wzwyż, trójskok, rzut młotem, rzut oszczepem, pchnięcie kulą, biegi, biegi przez płotki, występy sportowców Olimpiad Specjalnych.

6. Zapoznanie się z ofertą gastronomiczną na terenie stadionu (20 minut).

Przejście przez wszystkie restauracje, zapoznanie się z ich ofertą oraz cenami. Zakup jedzenia i napojów przez chętnych uczestników.

7. Podsumowanie udziału w zorganizowanym wyjściu na zawody sportowe (15 minut).

Wykonanie wspólnego zdjęcia.

Rozmowa z uczestnikami na temat przeżytych wrażeń:

- co zrobiło na Tobie największe wrażenie,
- jaka konkurencja najbardziej Cię zaskoczyła,
- czy rozpoznałeś jakiegoś sportowca,
- czy zawody Cię zainspirowały,
- czy chciałbyś brać udział w kolejnych bezpłatnych wydarzeniach sportowych.





Fot. Archiwum Centrum DZWONI w Bytomiu

2. Atrakcje parku miejskiego na przykładzie Parku Śląskiego

Wprowadzenie

W każdym mieście można znaleźć park, który może stać się miejscem ciekawego spędzania czasu zgodnie z upodobaniami każdej osoby. Może to być różnorodna aktywność, na przykład: bieganie, spacer, jazda na rowerze. Można tam spędzać czas także w innej formie, na przykład na pikniku czy czytając książkę. To miejsce dobre na samotny wypoczynek albo w gronie znajomych czy też przy okazji imprez masowych organizowanych w parkach. Warto przedstawiać te możliwości i zachęcać uczestników do poszukania takich miejsc w swojej najbliższej okolicy i znalezienia swojego ulubionego sposobu spędzania w nim czasu.

W ramach warsztatu grupa udała się do Parku Śląskiego. Jest to wyjątkowe miejsce na mapie polskich atrakcji. Na ponad 530 hektarach znajduje się obszar porośnięty ponad 3,5 milionem drzew. W obrębie parku można znaleźć wydzielone przestrzenie do spacerowania, odpoczynku rodzinnego, trasy rowerowe, rolkowe, ogród japoński, ogród z rzeźbami znanych artystów, kolejkę linową, Śląski Ogród Zoologiczny, Planetarium Śląskie, punkty gastronomiczne, polanę z kinem plenerowym w sezonie letnim i koncertami. Park Śląski położony jest w samym centrum aglomeracji śląskiej na styku trzech miast: Katowic, Chorzowa oraz Siemianowic Śląskich, dzięki czemu jest doskonałym miejscem spotkań. Spacer po parku uwrażliwi uczestników na piękno i różnorodność przyrody. Rozbudzi w nich zainteresowanie otaczającą naturą. Spokojny spacer i obserwacja przyrody wpłyną na nich relaksująco. Będzie to także dobra okazja do rozmów i integracji.

1. Cele

Wiedza

Znam:

- różne gatunki flory i fauny,
- możliwości, jakie daje park w mieście,
- park w mojej najbliższej okolicy i sposoby spędzania w nim czasu.

Umiejętności

Potrafię:

- wybrać interesujący mnie sposób spędzania wolnego czasu w parku,
- dobrać sprzęt do wybranej przeze mnie aktywności w parku,
- odpowiednio się zachować,
- uczestniczyć w spotkaniu grupowym – umiem słuchać i zabierać głos,
- wyznaczyć trasę i posługiwać się mapą lub aplikacją Google Maps w terenie,
- rozwijać umiejętność orientacji w terenie.

Wartości/Postawy

Pogłębianie relacji w grupie.

Samorozwój i inwestowanie w siebie.

2. Czas trwania

Dwie godziny

3. Materiały

Potrzebne materiały uzależnione są od wybranego sposobu spędzania czasu w parku.

Mogą to być, na przykład:

- Mapa i plan parku
- Aplikacja Google Maps
- Napoje
- Prowiant
- Odzież dostosowana do pogody

4. Metody pracy

- Rozmowa kierowana
- Obserwacja
- Metoda samodzielnych doświadczeń

5. Przebieg zajęć

- Omówienie z uczestnikami planu wycieczki z uwzględnieniem fizycznych możliwości grupy.

Grupa wspólnie z prowadzącymi wybiera interesującą ją atrakcję w parku, czas potrzebny na wybraną aktywność, trasę dotarcia do wybranego punktu parku.

Trasa spaceru zostaje określona przy pomocy dostępnej w internecie mapy Parku Śląskiego.

Jeśli istnieje taka możliwość, można wcześniej z uczestnikami omówić plan wyjścia. W zależności od wyboru grupy, należy określić potrzebne rzeczy do wspólnego spędzania czasu. Dla przykładu - w przypadku wybrania pikniku w parku zaplanowanie i podział zadań związanych z przygotowaniem i przyniesieniem jedzenia, napoi, kocy itp.

- Ważnym punktem spaceru jest obserwacja otaczającej przyrody, m.in. drzew, krzewów oraz kwiatów. Wspólne wsłuchiwanie się w odgłosy przyrody oraz obserwacja zwierząt i ptaków.
- Wybranie miejsca na wspólny piknik, podczas którego uczestnicy podzielą się przyniesionym przez siebie prowiantem i napojami. W celu urozmaicenia wspólnego czasu, można zaproponować grę np. rzut dyskiem frisbee.
- Zakończenie spaceru w najbardziej charakterystycznym miejscu dla danego obiektu. Na przykładzie Parku Śląskiego może to być „Żyrafa” – wysoka na 16 m konstrukcja, znak rozpoznawczy Parku, która stoi przy głównej drodze prowadzącej do Śląskiego Ogrodu Zoologicznego.
- Podzielenie się refleksjami. Uczestnikom można zadać pytania, na przykład:
 - Co Ci się najbardziej podobało w Parku Śląskim?
 - Czy myślisz, że będziesz tu wracał, aby spędzić czas?
 - Co najbardziej zapamiętałeś ze spaceru?

6. Uwagi

Ze względu na to, że aktywność odbywa się na powietrzu, warto wcześniej przypomnieć uczestnikom o właściwym stroju, adekwatnym do warunków pogodowych i przewidywanej prognozy pogody.

3. Gra dyskiem frisbee

Wprowadzenie

Podczas zajęć uczestnicy będą rozwijali podstawowe ruchy, które pozwolą im na swobodne rzucanie dyskiem frisbee. W zajęciach uczestniczy osiem osób, jednak w łatwy sposób grę można zorganizować dla mniejszej lub większej grupy. Oprócz rozwijania swojej kondycji i koordynacji ruchowej, uczestnicy będą pracowali nad umiejętnościami kooperacji, szybkiego reagowania oraz skupienia. Do przeprowadzenia zajęć nie potrzeba specjalistycznego sprzętu – wystarczy otwarta przestrzeń (np. parkowa polana czy boisko), frisbee oraz odpowiedni, wygodny strój sportowy. Taka forma zajęć doskonale się sprawdza, gdy grupa się dopiero poznaje – uczestnicy szybciej uczą się swoich imion podczas gry, ponieważ przy rzucie mówią, do kogo rzucają.

1. Cele

Wiedza

Znam:

- zasady gry we frisbee,
- zasady współpracy w grupie.

Umiejętności

Potrafię:

- rozwijać swoją kondycję, koordynację ruchową i skupienie,
- współpracować w grupie,
- zdrowo rywalizować,
- dobrać odpowiedni strój do zajęć.

Wartości/Postawy

Jestem otwarty na innych.

Chcę poznawać innych.

Wiem, na czym polega zdrowa rywalizacja.

2. Czas trwania

Dwie godziny

3. Materiały

- Frisbee
- Sportowy strój
- Wygodne buty

4. Metody pracy

- Metoda naśladowcza
- Metoda bezpośredniej celowości ruchu
- Zabawa

5. Przebieg zajęć

- Etap pierwszy – rozgrzewka (30 minut).

Uczestnicy przy wsparciu prowadzących rozgrzewają się przed grą.

Proponowane ćwiczenia:

- wymachy kończyn,
- skłony,
- przysiady,
- rozciąganie,
- pajacyki,
- podskoki,
- krótkie biegi w interwałach,
- relaksacja w pozycji leżącej.

- Uwagi

Ćwiczenia oraz ich intensywność należy dostosować do stanu zdrowia oraz ogólnej kondycji uczestników zajęć. Rozgrzewkę najlepiej przeprowadzić bezpośrednio przed grą, na świeżym powietrzu.

- Etap drugi (1,2 godziny)

Prowadzący zajęcia tłumaczą na czym polega gra, nakreślają zasady oraz pokazują poprawną sekwencję rzutu dyskiem. Uczestnicy powtarzają ruch (początkowo bez użycia frisbee).

Można skorzystać z dostępnych w internecie filmów, które prezentują zasady gry we frisbee.

W pierwszym etapie gry uczestnicy rzucają dyskiem do osoby po ich lewej lub prawej stronie.

Po kilku turach zostaje zwiększona odległość rzutu - np. do drugiej osoby po lewej stronie, itd.

Po kilku turach, kiedy uczestnicy są już w stanie swobodnie rzucać na większe odległości, następuje etap swobodnej gry. Uczestnicy sami decydują, do kogo podają frisbee.

Ważne, aby na początku zawsze określali, do kogo rzucają dysk.

Na koniec zajęć można wprowadzić zabawę z elementem rywalizacji, np. kto najdalej rzuci dyskiem. Uczestnicy ustawiają się po kolei w tym samym miejscu (oznaczonym jakimś przedmiotem, np. patykiem), a następnie rzucają jak najdalej, po czym biegną w miejsce upadnięcia dysku i odrzucają go do kolejnej osoby rzucającej. Wygrywa ta, która dorzuci dysk jak najdalej od miejsca startowego.

- Uwagi

Warto zadbać o to, aby miejsce gry nie znajdowało się w bezpośrednim sąsiedztwie ścieżek lub chodników uczęszczanych przez pieszych bądź rowerzystów, a także innych obiektów, które mogłyby zostać uszkodzone poprzez chybiony rzut frisbee. Teren gry powinien być jak najbardziej płaski oraz wolny od dołków, dziur oraz innych przeszkód, które mogą powodować kontuzje.

- Etap trzeci - rozciąganie i relaks po grze (10 minut)

Po grze uczestnicy poświęcają ok. 10 minut na relaks i rozciąganie. Może się odbyć w tym samym miejscu, gdzie była gra.

Uczestnicy kładą się na trawie, rozciągają mięśnie, odpoczywają.

- Uwagi

Z tej części można zrezygnować, np. podczas opadów deszczu lub w chłodniejszym okresie roku.





Fot. Archiwum Centrum DZWONI w Warszawie

4. Gry i zabawy improwizacyjne

Wprowadzenie

Na zajęciach uczestnicy zostaną zaproszeni do udziału w serii prostych gier, wykorzystywanych do ćwiczeń przez aktorów teatru improwizowanego. Mają one na celu przede wszystkim rozwijanie otwartości na nowe sposoby pobudzania kreatywności, ale także na inne osoby. Służą rozwijaniu uważności na innych. Budują atmosferę akceptacji i wzajemnego zaufania bez oceniania się. Są też po prostu bardzo dobrą rozrywką. Gry można wykonywać w dowolnym miejscu z grupą bliskich czy znajomych.

1. Cele

Wiedza

Znam:

- wiele prostych gier, które można wykorzystać podczas spotkań ze znajomymi,
- swoje kreatywne możliwości.

Umiejętności

Potrafię:

- współpracować w grupie,
- nabywać nowe umiejętności,
- wyrażać swoje emocje.

Wartości/Postawy

Zwiększenie akceptacji siebie i innych członków grupy.

2. Czas trwania

Trzy godziny, jedna sesja

3. Materiały

- Wygodne ubranie
- Sala z miejscem do swobodnego poruszania się

4. Metody

- Praca w grupie
- Praca w parach

5. Przebieg zajęć

- Powitanie uczestników, ustalenie zasad obowiązujących na zajęciach, w szczególności zachęta do otwartości na proponowane ćwiczenia i nieoceniań pomysłów swoich i innych uczestników (10 minut).
- Uczestnicy stoją lub siedzą w kole (10 minut). Prowadzący zadaje każdemu po kolei pytanie:
 - Co miłego dzisiaj Ci się przydarzyło?
- Rozgrzewki fizyczne (40 minut).
Ćwiczenia:
 - Supernowa,
 - Piątki,
 - Samuraj,
 - Krzyki pierwotne,
 - Gęste otoczenie.
- Przerwa (10 minut).
- Rozgrzewki na ośmielenie (30 minut).
Ćwiczenia:
 - Dynamiczne sylaby,
 - 10 palców,
 - Powitania,
 - Koło dźwiękowe,
 - Koło przerysowania,
 - Koło skojarzeń.
- Gry grupowe (30 minut).
 - Słowo puenta,
 - Portret rodzinny,
 - Znajdź lidera,
 - Maszyny.

- Przerwa (10 minut).
- Gry kreatywne (30 minut).
 - Dziwna rozmowa,
 - Otoczenie w trzech kwestiach,
 - Historia po słowie,
 - Telezakupy.
- Podsumowanie zajęć, czas na pytania i uwagi od uczestników (10 minut).

6. Uwagi

Najważniejszymi zasadami na tych zajęciach są współpraca i wzajemna akceptacja. Improvizatorzy nazywają taką postawę „tak, i...”, co oznacza, że przyjmujemy to, co zaproponuje druga osoba i dokładamy coś od siebie, staramy się nie zaprzeczać i nie hamować pomysłów innych (o ile nie dzieje się to ze szkodą dla innych osób).

Podane powyżej gry są dokładnie opisane na stronie internetowej „Improwizacja od kuchni – teoria i ćwiczenia” (www.impro.info.pl).

Wybrane gry są ułożone tak, aby stopniowo ośmielać grupę i coraz bardziej pobudzać kreatywność i otwartość. Natomiast są to tylko propozycje i warto w razie potrzeby dostosować konkretne gry do specyfiki danej grupy albo wybrać tylko część z zaproponowanych gier.





Fot. Archiwum Centrum DZWONI w Warszawie

5. Zawód aktora teatralnego od kuchni

Wprowadzenie

Zawód aktora jest marzeniem wielu osób. Często jednak wiedza na temat pracy aktora jest mała lub oparta na wyobrażeniach. W trakcie spotkania uczestnicy zdobędą wiedzę o zawodzie aktora. Dowiedzą się, jakie umiejętności są potrzebne, by móc wykonywać to zajęcie. Dzięki spotkaniu i rozmowie z aktorką teatralną, zainteresowani będą mieli okazję od kuchni poznać świat aktorski, pracę teatru oraz dowiedzieć się, jak wyglądają przygotowania do spektaklu. W trakcie warsztatu będziemy ćwiczyć umiejętności potrzebne do wykonywania zawodu aktora. Uczestnicy będą mogli sprawdzić swoje predyspozycje aktorskie, a poprzez udział w ćwiczeniach rozwinąć nowe umiejętności.

1. Cele

Wiedza

Wiem:

- w jakich miejscach może pracować aktor,
- jakie umiejętności powinien posiadać aktor,
- co jest potrzebne, by spektakl mógł się odbyć,
- czym jest emisja głosu,
- jak wygląda scenariusz teatralny.

Umiejętności

Potrafię:

- wykonać podstawowe ćwiczenia z emisji głosu,
- odczytać fragment scenariusza teatralnego,
- wcielić się w wybraną postać,
- odegrać przydzieloną rolę,
- ocenić, czy chciałbym wykonywać zawód aktora.

Wartości/Postawy

Świadomość, na czym polega zawód aktora.
Świadomość swoich możliwości aktorskich.

2. Czas trwania

Trzy godziny, jedna sesja

3. Materiały

- Scenariusz teatralny
- Teksty ze scenariusza dla uczestników
- Muzyka
- Scena

4. Metody

- Rozmowa
- Ćwiczenia z ustawiania głosu
- Ćwiczenia oddechowe
- Ćwiczenia przepony
- Ćwiczenia artykulacyjne
- Praca ze scenariuszem
- Odgrywanie ról

5. Przebieg zajęć

- Przywitanie i przedstawienie aktorki (30 minut).
Rozmowa uczestników z aktorką na temat pracy w teatrze.
Aktorka zadaje uczestnikom pytania sprawdzające ich wiedzę na temat pracy aktorskiej.
Wyjaśnia, co jest potrzebne, żeby przedstawienie mogło się odbyć, jakie umiejętności powinien posiadać aktor, o co powinien dbać.
Uczestnicy mają możliwość zadania pytań aktorce.
- Wprowadzenie do emisji głosu (30 minut).
Omówienie, czym jest i jak dbać o poprawną emisję głosu. Wspólne wykonywanie ćwiczeń oddechowych i artykulacyjnych.
- Zapoznanie się ze scenariuszem sztuki „Na Arce o ósmej” (10 minut).
Przedstawienie, co powinien zawierać scenariusz i do czego służy.

- Ćwiczenie w grupach (20 minut).
Uczestnicy zostaną podzieleni na dwie grupy, z których każda otrzyma scenę do odegrania. Zostaną przydzieleni do poszczególnych ról, po czym w ramach grup odczytają wybrane sceny z podziałem na role.
- Próba odegrania wybranej sceny z podziałem na role wewnątrz grup (30 minut).
Aktorka udziela wskazówek dotyczących wcielania się w rolę, wymowy oraz ruchu scenicznego.
- Nauka prostej piosenki ze scenariusza (15 minut).
Wspólne odczytanie tekstu piosenki. Prezentacja melodii. Wspólne prześpiewanie piosenki kilka razy.
- Próba odegrania scenek oraz zaśpiewanie piosenki na scenie sali teatralnej (30 minut).
- Podsumowanie zajęć (15 minut).
Rozmowa na temat wrażeń uczestników z zajęć, tego co myślą o pracy aktora, co im się podobało, co było trudne, czy chcieliby wykonywać taki zawód.

6. Załączniki

Załącznik nr 1: Ćwiczenia z ustawiania głosu

Załącznik nr 2: Ćwiczenia oddechowe

Załącznik nr 3: Ćwiczenia przepony

Załącznik nr 4: Ćwiczenia artykulacyjne

Załącznik nr 1: **Ćwiczenia z ustawiania głosu**

- Masaż twarzy – opukujemy palcami całą twarz i głowę, uwrażliwiając punkty rezonacyjne.
- Liczymy, powodując ziewanie.
- Bierzemy wdech i wydychamy powietrze artykułując: cha, cha, cha, ka, ga, nga.
- Powtarzamy:
 - ma, me, mi, mo, mu
 - na, ne, ni, no, nu
 - am, em, im, om, um
 - an, en, in, on, un
- Wypowiadamy:
 - una muno
 - mama mija
- Wypowiadamy ciąg samogłosek od tempa wolnego do szybkiego:
 - a, o, u, e, i, y
- Wypowiadamy głośno i wyraźnie:
 - abba, obbo, ubbu, ebbe, ibbi, ybby
 - assa, osso, ussu, esse, issi, yssy
- Wypowiadamy w różnym tempie:
 - brim, bram, bram, bram, brom
 - trim, tram, tram, tram, trom
 - krim, kram, kram, kram, krom
- Powtarzamy:
 - pa ba ta da cza dzia ka ga
 - pe be te de cze dzie ke ge
 - py by ty dy czy dzi ky gy
 - po bo to do czo dzio ko go
 - pu bu tu du czu dziu ku gu

Załącznik nr 2: Ćwiczenia oddechowe

Policz wrony na jednym oddechu: „Pierwsza wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona”.

Pamiętaj, żeby nie wykorzystywać oddechu do samego końca.



Fot. Archiwum Centrum DZWONI w Warszawie

Załącznik nr 3: **Ćwiczenia przepony**

Wykonaj ćwiczenia:

- wykonujemy śmiech staruszki: he, he, he
- kobiety (jasny): ha, ha, ha
- mężczyzny (tubalny): ho, ho, ho
- dziewczynki (piskliwy) hi, hi, hi
- dziadka: hu, hu, hu

Załącznik nr 4: **Ćwiczenia artykulacyjne**

Wykonaj ćwiczenia:

- wyobrażamy sobie, że język to pędzel, a podniebienie to sufit. Malujemy sufit, a następnie stawiamy na nim kropki. Później kląskamy czubkiem języka.
- układamy język w kształcie koszyka: język szeroki, unosimy czubek i jego bok
- zwijamy język w rulonik i dmuchamy przez język ułożony w rulonik
- oblizujemy usta dookoła
- wypychamy językiem kolejno prawy i lewy policzek
- układamy usta w rybi pyszczek
- cmokamy do przodu i na boki
- układamy usta na zmianę w dzióbek i uśmiech
- prezentujemy śpiewacze „o” – dziwimy się krótko mówimy „o”
- powtarzamy: e – o, e – o, e – o
- nadymamy policzki udając balonik, następnie spuszczaemy powietrze przez mały otworek
- nadymamy policzki i przepychamy powietrze z jednego do drugiego
- robimy z języka na zmianę szpilkę i kluskę
- wyobrażamy sobie, że trzymamy ołówek nad górną wargą

6. Nauka choreografii

Wprowadzenie

Dbanie o kondycję to nie tylko uprawianie sportu, np. wykonywanie ćwiczeń na siłowni. To również każda inna sytuacja, w której ruszamy naszym ciałem i robimy to świadomie, na przykład podczas tańca do muzyki, którą lubimy. Taki rodzaj ruchu sprawia, że ćwiczymy w pewnym sensie mimochodem – bo przede wszystkim dobrze się bawimy, szczególnie, jeśli robimy to w grupie. Na tych warsztatach uczestnicy będą mogli przekonać się, że ruch może być przyjemnością i wystarczy do tego jedynie muzyka i kawałek wolnej przestrzeni. Nauczą się również choreografii, którą będą mogli wykorzystać w domu lub ze znajomymi, a także zapoznają się z prostymi figurami, które można zatańczyć do dowolnej muzyki.

1. Cele

Wiedza

Wiem, jak się rozgrzać przed ćwiczeniami sportowymi.

Umiejętności

Umiem proste kroki taneczne, które można wykorzystać do wielu różnych utworów.

Wartości/Postawy

Doświadczenie, że ruch i dbanie o kondycję mogą odbywać się w atmosferze wspólnej zabawy w grupie.

2. Czas trwania

Dwie godziny, jedna sesja

3. Materiały

- Wygodny strój
- Sportowe obuwie
- Przenośny głośnik

4. Metody

- Pokaz
- Naśladowanie
- Praca grupowa

5. Przebieg zajęć

- Powitanie uczestników i ustalenie zasad obowiązujących w czasie zajęć (10 minut).
W szczególności zachęta do picia wody, kiedy uczestnicy poczują taką potrzebę. Ewentualne ustalenie zasad lub ograniczeń związanych z przestrzenią, w której odbywają się zajęcia.
- Rozgrzewka (10 minut).
Delikatne rozciąganie i stopniowo coraz bardziej dynamiczne poruszanie poszczególnymi częściami ciała (głową, ramionami, klatką piersiową, biodrami, kolanami, kostkami)
– najlepiej z towarzyszeniem muzyki.
- Nauka choreografii (65 minut).
 - Nauka pojedynczych ruchów i figur
 - Nauka przejść pomiędzy figurami
 - Łączenie kilku ruchów i figur w dłuższe frazy (około 3-4 ruchy i figury)
 - Nauka przejść pomiędzy frazami
- Przerwa (15 minut).
Czas rozpoczęcia i trwania przerw powinien być uzależniony od potrzeb grupy (kondycja uczestników, temperatura w miejscu odbywania zajęć).
- Wykonanie i utrwalenie całej choreografii poprzez kilkukrotne zatańczenie całego układu od początku do końca z towarzyszeniem muzyki (15 minut).
- Rozciąganie, rozluźnienie mięśni w rytm spokojnej muzyki (5 minut).

6. Uwagi

Choreografia, której będą uczyć się uczestnicy, może być wybrana dowolnie i dostosowana do kondycji i umiejętności grupy. Jeśli grupa wyrazi taką chęć, można wspólnie stworzyć fragment choreografii, np. prosząc każdego z uczestników o pokazanie jednej figury, a następnie łączyć je tak, aby przejścia między figurami były wygodne do wykonania.

Warto też zachęcić uczestników do wprowadzania lub proponowania modyfikacji choreografii, jeśli będą mieli takie pomysły. Pobudza to ich kreatywność i zwiększa zaangażowanie w warsztaty.

Przykładowe filmy instruktażowe z prostą choreografią można znaleźć, na przykład na kanale YouTube.





Fot. Archiwum Centrum DZWONI w Warszawie

7. Ozdoby świąteczne – stroik bożonarodzeniowy

Wprowadzenie

Uczestnicy warsztatów zapoznają się z tradycjami bożonarodzeniowymi. Dowiedzą się, jak wykonać stroik świąteczny. Będzie to także okazja do rozwijania umiejętności współpracy w grupie i jej integracji.

1. Cele

Wiedza

Wiem:

- jakie są tradycje i obyczaje związane ze świętami Bożego Narodzenia,
- jakie mam możliwości twórcze, talenty i zdolności.

Umiejętności

Potrafię:

- kultywować zwyczaje świąteczne,
- uruchomić wyobraźnię i inwencję twórczą,
- wykonać ozdobę zgodnie z własnym poczuciem estetyki,
- pracować nad swoją sprawnością manualną,
- posługiwać się narzędziami, przyborami (np. sekatorem, pistoletem do kleju),
- komunikować się i współdziałać w grupie.

Wartości/Postawy

Rozumiem, że:

- ważne jest rozwijanie zainteresowań i pasji,
- jestem wartościową osobą i mam poczucie sprawstwa,
- ważne jest rozwijanie motywacji do podejmowania samodzielnych decyzji i działań.

2. Czas trwania

Trzy godziny, jedna sesja

3. Materiały

- Gałązki świerku
- Podstawki do stroików
- Gąbka florystyczna
- Drucik florystyczny
- Nożyczki
- Sekator
- Pistolet do kleju na gorąco
- Świecek
- Bombki, szyszki, suszone plastry pomarańczy, laski cynamonu, inne ozdoby

4. Metody pracy

- Praca w grupie
- Pokaz
- Obserwacja
- Praca indywidualna

5. Przebieg zajęć

- Powitanie uczestników (5 minut).
- Wprowadzenie w tematykę zajęć (10 minut).

Dziś nie wyobrażamy sobie świąt Bożego Narodzenia bez stroików. Wprowadzają one w domu odświętną atmosferę, zapowiadają, że przed nami niezwykły czas. Już samo robienie stroików jest przyjemnością, a gdy dodatkowo robi się je w kilka osób, daje to jeszcze większą frajdę. Sklepy stwarzają nam dziś nieograniczone możliwości zakupu ozdób świątecznych, które można wykorzystać przy robieniu stroika. Jednak nie wszystko musimy kupować, czasami wystarczą zwykłe szyszki, orzechy i kolorowe wstążki, aby zrobić stroik. Można wykorzystać prawdziwe gałązki lub sztuczne. Każdy może zdecydować, jaki stroik chce mieć na świątecznym stole – a co więcej, może go zrobić niewielkim kosztem sam. Zatem do dzieła! Jednak zanim zajmiemy się przygotowaniem stroika według własnego pomysłu, przypomnijmy sobie, jakie są tradycje bożonarodzeniowe (załącznik nr 1).

- Przybliżenie uczestnikom zasad bezpieczeństwa i higieny pracy (zapoznanie z budową, przeznaczeniem i instrukcją obsługi sekatora i pistoletu do kleju na gorąco (10 minut).
- Prezentacja wcześniej przygotowanego stroika - omówienie etapów wykonania (15 minut). Podczas omawiania można wykorzystać jeden z wielu materiałów internetowych o tym, jak zrobić stroik świąteczny. Może to być na przykład film pt. „Jak zrobić stroik bożonarodzeniowy na stół wigilijny, krok po kroku zrób to sam z gałązek”, który dostępny jest na kanale YouTube.
- Przygotowanie stanowiska pracy: materiałów i narzędzi potrzebnych do wykonania zadania (15 minut).
- Wybór przez każdego uczestnika potrzebnych materiałów (10 minut).
- Indywidualna praca przy tworzeniu swojego stroika według własnego pomysłu - w razie konieczności prezentacja, doraźna pomoc, doradztwo prowadzących (85 minut).
- Prezentacja wykonanych prac (10 minut).
- Omówienie i podsumowanie zajęć (20 minut).

Informacje o tym, gdzie można zaopatrzyć się w potrzebne materiały i narzędzia do wykonania stroika (np. centra ogrodnicze, sklepy ogólnobudowlane, targi).

Prowadzący na koniec może zadać uczestnikom pytania, na przykład:

 - Co Ci się najbardziej podobało w warsztacie?
 - Co było dla Ciebie najtrudniejsze?
 - Czy teraz łatwiej będzie Ci wykonać samodzielnie stroik?

6. Załączniki

Załącznik nr 1: O Bożym Narodzeniu w ETR



Załącznik nr 1: O Bożym Narodzeniu w ETR

Boże Narodzenie

Pod koniec grudnia są Święta Bożego Narodzenia.
Dzień przed Bożym Narodzeniem nazywa się **Wigilią**.
Na święta ubieramy choinkę.
Wieszamy bombki, łańcuchy i inne ozdoby.

W niektórych domach pod choinką są prezenty.
W innych domach prezenty przynosi **Święty Mikołaj**.
Tak jest w okolicy Suwałk.
Suwałki to miasto położone daleko od Warszawy.
Wokół Suwałk jest dużo jezior i pagórków.

W Wielkopolsce do domów grzecznych dzieci
przychodzi z prezentami **Gwiazdor**.
W okolicach Krakowa prezenty daje **Aniołek**.
Na Śląsku prezenty przynosi **Dzieciątko**.
Ta nazwa przypomina że Boże Narodzenie to pamiątka
narodzin syna Boga, Jezusa.

W Wigilię wieczorem jemy uroczystą kolację.
Nazywa się ją **wieczerzą**.
Z wieczerzą są związane różne zwyczaje.
Zwyczaj to jest to co od wielu lat robi się zawsze tak samo.
Jest zwyczaj że wszyscy przy stole dzielą się opłatkiem
i składają sobie życzenia.



W wielu polskich domach jest zwyczaj że w Wigilię śpiewamy **kolędy**.

Albo słuchamy nagranych kolęd.

Na kolację wigilijną co roku robimy takie same potrawy.

Najczęściej gotujemy czerwony barszcz albo zupę grzybową.

W Wigilię nie jemy mięsa. Za to jemy ryby.

Na przykład śledzie i karpie.

Zgodnie ze zwyczajem jemy też potrawy z kiszonej kapusty i suszonych grzybów.

Pijemy kompot z suszonych owoców.

II.

**Aktywność fizyczna
i zdrowe odżywianie**

1. Motywacja do podjęcia aktywności fizycznej - „Samo się nie kręci”

Wprowadzenie

Dbanie o kondycję fizyczną jest fundamentem zdrowego trybu życia. Dzięki dobrej kondycji możemy lepiej funkcjonować – jesteśmy sprawniejsi fizycznie, a dzięki temu nie doskwierają nam dolegliwości zdrowotne. Bardzo ważnym elementem jest systematyczność oraz odpowiedzialność w kwestii podejmowania aktywności fizycznej. Motywacja do jej podjęcia ma ogromne znaczenie. Należy zwiększać wiedzę o pozytywnych skutkach aktywności fizycznej, która pozwala nam chronić się od dolegliwości zdrowotnych. Wpływa na poprawę nie tylko kondycji lecz również samopoczucia.

Zajęcia składają się z dwóch części. Pierwsza ma charakter motywacyjny, druga zaś polega na zwiększeniu wiedzy uczestników na temat praktycznego zastosowania przyrządów pozwalających na wykonanie prostych ćwiczeń fizycznych w warunkach domowych.

1 Cele

Wiedza

Wiem:

- czym jest aktywność fizyczna i jak można wprowadzić do swojego życia nawyk zdrowego i sportowego trybu życia,
- w jaki sposób motywować się do podjęcia aktywności fizycznej,
- że aktywność pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne,
- jakie są korzyści z podjęcia aktywnego, sportowego trybu życia,
- jakie są podstawowe ćwiczenia pozwalające aktywnie uczestniczyć w zajęciach,
- jakie są podstawowe przyrządy do ćwiczeń w warunkach domowych,
- gdzie mogę wykonywać ćwiczenia zgodnie z moimi fizycznymi możliwościami.

Umiejętności

Potrafię:

- wykonywać podstawowe ćwiczenia sportowe wpływające na poprawę kondycji fizycznej,
- wyszukać ćwiczenia adekwatne do moich możliwości fizycznych, sportowych predyspozycji i zainteresowań,

- wykonać poszczególne etapy ćwiczeń sportowych, określić czas wykonywania ćwiczeń, zadbać o odpowiednie nawodnienie podczas aktywności fizycznej.

Wartości/Postawy

Rozumiem:

- że podjęcie aktywności fizycznej ma duże znaczenie dla mojej kondycji, samopoczucia, zdrowia fizycznego i psychicznego,
- wagę prawidłowego wykonywania ćwiczeń, ich intensywności oraz ciężaru odpowiedniego do moich możliwości.

2. Czas trwania

Dwie godziny, jedna sesja

3. Materiały

- Flipchart
- Marker
- Karteczki samoprzylepne

4. Metody pracy

- Krótki wykład
- Pogadanka
- Burza mózgów
- Zadania warsztatowe
- Praca indywidualna

5. Przebieg zajęć

- Powitanie (10 minut):
 - zapoznanie się z uczestnikami,
 - wspólne uzgodnienie zasad obowiązujących podczas warsztatów,
 - przedstawienie tematu zajęć i wstępne wprowadzenie do niego.

- Burza mózgów (20 minut).

Prowadzący kierują do grupy pytania:

- Dlaczego warto dbać o kondycję fizyczną?
- Jak się motywować do podjęcia aktywności fizycznej?
- Jakie są plusy wynikające ze sportowego trybu życia?

Uczestnicy wspólnie z prowadzącymi wymieniają korzyści z podjęcia aktywności fizycznej. Wspólnie ustalają, w jaki sposób należy motywować się do rozpoczęcia ćwiczeń sportowych.

- Zadanie warsztatowe (5 minut).
Uczestnicy na flipcharcie umieszczają swoje propozycje motywatorów, skłaniających ich do podjęcia aktywności fizycznej.
- Krótki wykład na temat korzyści zdrowotnych wynikających ze sportowego trybu życia (10 minut).
Omówienie propozycji motywacyjnych pozwalających zaszczerpić u uczestników chęć do sportowego trybu życia.
- Przerwa (10 minut).
- Prowadzący prezentuje zdjęcia prostych, podstawowych przyrządów pozwalających na wykonywanie ćwiczeń sportowych w warunkach domowych np. mata, hantle, odważniki, gumy (załącznik nr 1) (10 minut).
- Uczestnicy wspólnie z prowadzącymi omawiają poszczególne przyrządy z określeniem rodzaju wykonywanych ćwiczeń przy ich zastosowaniu (10 minut).
- Zadanie warsztatowe (10 minut).
Uczestnicy, przy wsparciu prowadzących, próbują wykonać proste, przykładowe ćwiczenia.
- Prezentacja prostego ćwiczenia rozgrzewającego dla osób początkujących (15 minut).
Ćwiczenia w formie prezentacji video prowadzone przez profesjonalnych instruktorów fitness można znaleźć na kanale YouTube.
- Praca indywidualna (10 minut).
Uczestnicy wybierają trzy najciekawsze propozycje ćwiczeń przy wykorzystaniu przyrządów, które pozwalają na wykonywanie ćwiczeń sportowych w warunkach domowych.
- Podsumowanie warsztatów (10 minut).
Uczestnicy dyskutują o korzyściach płynących z podejmowania aktywności fizycznej oraz jej wpływie na funkcjonowanie, samopoczucie oraz zdrowie.
Prowadzący wyjaśniają niejasności i odpowiadają na pytania.
Omawiane są również wybrane formy ćwiczeń z uwzględnieniem indywidualnych możliwości każdego uczestnika.

6. Uwagi

Czas podany przy poszczególnych etapach sesji jest orientacyjny i zawsze będzie dostosowany do możliwości pracy konkretnej grupy.

Warto, aby każdy z uczestników posiadał swoją teczkę, w której będzie mógł zbierać materiały tworzone w trakcie zajęć oraz udostępniane wydruki i publikacje.

Można również wesprzeć uczestników w utworzeniu folderów na ich urządzeniach, w których będą zapisywać materiały edukacyjne i inne używane w trakcie warsztatów, w tym linki. Wirtualną teczkę może również stanowić osobisty pendrive.

7. Załączniki

Załącznik nr 1: Ilustracje przyrządów pozwalających na wykonywanie ćwiczeń sportowych w warunkach domowych (mata, skakanka, odważniki, gumy).

Załącznik nr 1: Ilustracje przyrządów pozwalających na wykonywanie ćwiczeń sportowych w warunkach domowych



2. Nie taka siłownia straszna, jak ją malują!

Wprowadzenie

Siłownie plenerowe w naszym kraju wyrastają jak przystowiowe grzyby po deszczu i nie ma w tym nic dziwnego, zważywszy na wynikające z ich powstawania korzyści dla zdrowia, samopoczucia i jakości życia. To doskonały sposób na aktywne spędzanie czasu niedaleko naszego miejsca zamieszkania, a dodatkowo dostęp do nich jest bezpłatny.

1. Cele

Wiedza

Wiem:

- co to jest siłownia zewnętrzna oraz znam zasady korzystania z niej,
- jakie są zalety korzystania z siłowni zewnętrznej,
- jakie są podstawowe urządzenia dostępne w siłowni zewnętrznej i wiem, jak z nich skorzystać.

Umiejętności

Potrafię:

- znaleźć siłownię zewnętrzną jak najbliżej miejsca zamieszkania lub pracy,
- wybrać przyrządy dostosowane do swoich możliwości,
- prawidłowo wykonać ćwiczenia na siłowni zewnętrznej.

Wartości/Postawy

Dbam o własne zdrowie z wykorzystaniem dostępnych bezpłatnie możliwości.

2. Czas trwania

Dwie godziny, jedna sesja

3. Materiały

- Flipchart
- Marker
- Odzież sportowa (nie krępująca ruchów, np. spodnie dresowe, bluza, koszulka i obuwie sportowe)
- Każdy uczestnik ma ze sobą butelkę wody niegazowanej

4. Metody pracy

Teoria:

- Krótki wykład
- Pogadanka
- Burza mózgów

Praktyka:

- Warsztaty w terenie na siłowni zewnętrznej

5. Przebieg zajęć

Przed zajęciami prowadzący proszą uczestników o przyjście na zajęcia w stroju sportowym adekwatnym do aktualnych warunków pogodowych oraz o zabranie napoju np. butelki wody mineralnej. Warto wcześniej sprawdzić miejsce siłowni zewnętrznej, znajdującej się blisko miejsca prowadzenia zajęć, a także zaplanować trasę oraz czas i sposób dotarcia do niej.

- Powitanie (10 minut):
 - zapoznanie się z uczestnikami,
 - przedstawienie zasad obowiązujących w czasie zajęć, szczególne zwrócenie uwagi na odnoszenie się do pozostałych z szacunkiem i nie przerywanie sobie nawzajem.
- Prowadzący prezentuje uczestnikom zdjęcie siłowni zewnętrznej (10 minut).

Pyta ich, czy wiedzą do czego służy, a następnie, czy w okolicy swego miejsca zamieszkania widzieli podobny obiekt. Pytanie ma na celu wprowadzenie do tematu i definicji siłowni zewnętrznej oraz wzbudzenie aktywności wśród uczestników.
- Definicja siłowni i krótki wykład o rosnącej popularności tego typu siłowni pod chmurką (10 minut).
- Burza mózgów na temat, skąd bierze się popularność siłowni zewnętrznych (10 minut).

Na flipcharcie pojawia się strzałka i napis „Zalety/korzyści”. Prowadzący zapisuje propozycje uczestników dotyczące zalet i korzyści wynikających z ćwiczeń na siłowni zewnętrznej.

- Omówienie (10 minut).

Szczegółowe omówienie i podkreślenie najważniejszych korzyści takich jak:

- bezpłatny dostęp,
- ruch na świeżym powietrzu,
- łatwy dostęp,
- bezpieczeństwo w porównaniu z ćwiczeniem z tzw. wolnymi ciężarami (hantlami lub sztangą).

Przypomnienie plusów jakie daje nam aktywność fizyczna. Zapowiedź przejścia na zajęcia praktyczne na siłowni.

- Czas na przejście na pobliską siłownię zewnętrzną (10 minut).

- Po przyjeździe na siłownię, jeszcze przed rozpoczęciem rozgrzewki, prowadzący przedstawiają zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń, zwracając uwagę uczestników na instrukcje, które są na stałe przymocowane do większości przyrządów (5 minut).

- Rozgrzewka (co najmniej 10 minut).

Rozgrzewkę rozpoczynamy od lekkiego marszobiegu, pamiętając, że musi być ściśle dostosowana do możliwości uczestników. Jeżeli grupa jest bardzo mocno zróżnicowana pod względem sprawności, a prowadzących jest dwóch, można podzielić się na dwie grupy i z grupą bardziej zaawansowaną wykonać rozgrzewkę o większej intensywności. Do marszobiegu stopniowo dodajemy krążenia ramion czy wyższe unoszenie kolan. Ważne, aby delikatnie zwiększać tempo czy zakres ruchów i obserwując uczestników, dodawać nowe ćwiczenia.

- Ćwiczenia (35 minut).

Uczestnicy, przy wsparciu prowadzących, rozpoczynają ćwiczenia na poszczególnych urządzeniach. Ćwiczenia na przyrządach warto rozpocząć od maszyn, które poprawiają ruchomość kończyn i stawów np. na rowerku, piechurze czy wahadle, a następnie przejść do maszyn budujących masę mięśniową przez wyciskanie czy wioślowanie. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na nowym urządzeniu, prowadzący omawiają je i jako pierwsi pokazują, jak prawidłowo wykonać kilka serii i na co zwracać uwagę, by poprawnie technicznie wykonać ćwiczenie.

- Zakończenie zajęć (10 minut).

Po zaprezentowaniu 5-8 maszyn, kończymy zajęcia, ustawiając się w kole i wykonując delikatne skłony, krążenia bioder, ramion o niskiej intensywności, dzielimy się wrażeniami i podsumowujemy trening.

6. Uwagi

Podany czas realizacji poszczególnych etapów zajęć jest orientacyjny i zawsze zależał będzie od możliwości grupy.

7. Załączniki

Załącznik nr 1: Zdjęcie siłowni plenerowej

Załącznik nr 2: Ilustracje wybranych przyrządów siłowni plenerowej

Załącznik nr 1: Zdjęcia siłowni plenerowej



Załącznik nr 2: Ilustracje wybranych przyrządów siłowni plenerowej



Rower



Wyciąg górny + Wyciąg górny



Motyl rewers



Bieżnia



Podnosiciel nóg



Wahadło



Steper + Biegacz + Odwodziciel

3. Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

Wprowadzenie

Odpowiednie żywienie jest bardzo ważne dla zdrowia. Warunkuje prawidłowy rozwój, a także jest istotnym elementem profilaktyki chorób dietozależnych, takich jak na przykład otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, osteoporoza. Nieodzowną częścią prozdrowotnego stylu życia jest również regularna aktywność fizyczna. Specjaliści najczęściej prezentują formułowane przez nich zalecenia żywieniowe w formie graficznej (np. piramidy, talerza), co w prosty sposób przedstawia odpowiednie proporcje niezbędnych w codziennej diecie grup produktów. Uczestnictwo w zajęciach ma na celu kształtowanie prawidłowych postaw żywieniowych, które nie będą polegały na zakazach i całkowitej eliminacji niezdrowych produktów, ale pokazaniu alternatyw. Dzięki temu uczestnik będzie mógł dokonać świadomego wyboru. Głównym celem warsztatów jest przekazanie uczestnikom wiedzy, co i w jaki sposób wpływa na organizm i samopoczucie człowieka.

1. Cele

Wiedza

Wiem:

- co to jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla dorosłego człowieka,
- jakie są podstawowe grupy spożywanych produktów,
- jakie są zasady zdrowego żywienia zgodnie z piramidą żywieniową,
- jak poszczególne produkty wpływają na zdrowie.

Umiejętności

Potrafię:

- prawidłowo odczytać zalecane proporcje niezbędnych w codziennej diecie grup produktów przedstawionych w formie graficznej,
- skomponować prawidłowo zbilansowane danie,
- dokonać świadomego wyboru poprzez zastosowanie alternatyw dla niezdrowych produktów.

Wartości/Postawy

Rozumiem, że prawidłowo skomponowana dieta oraz wybór pełnowartościowych składników do przygotowania posiłków, ma bardzo duży wpływ na moje samopoczucie i zdrowie.

2. Czas trwania

Dwie godziny, jedna sesja

3. Materiały

- Flipchart
- Marker
- Ilustracje przedstawiające produkty z różnych grup żywieniowych
- Klej

4. Metody pracy

- Krótki wykład
- Pogadanka
- Burza mózgów
- Zadania warsztatowe
- Praca indywidualna

5. Przebieg zajęć

- Powitanie (10 minut):
 - zapoznanie się z uczestnikami,
 - wspólne uzgodnienie zasad obowiązujących podczas warsztatów,
 - przedstawienie tematu zajęć i wstępne wprowadzenie.
- Burza mózgów (20 minut).

Prowadzący kierują do grupy pytanie:

 - Czym według Was jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla dorosłego człowieka?

Uczestnicy wspólnie z prowadzącymi tworzą definicję i zapisują ją na flipcharcie.
- Praca grupowa (20 minut).

Uczestnicy wspólnie z prowadzącymi określają, jakie elementy i w jakiej kolejności powinny znaleźć się w piramidzie żywieniowej oraz z czego wynikają te zależności.

- Zadanie warsztatowe (30 minut).
Uczestnicy przyporządkowują przygotowane wcześniej ilustracje różnych produktów żywnościowych (załącznik nr 1) w odpowiednie miejsca na Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.
- Krótki wykład (30 minut).
Wykład o funkcjach, jakie pełnią w naszym organizmie składniki odżywcze.
- Praca indywidualna (20 minut).
Uczestnicy przyporządkowują wymienione składniki odżywcze do funkcji, jakie pełnią w naszym organizmie (załącznik nr 2).
- Podsumowanie warsztatów (10 minut).
Uczestnicy opowiadają, czego dowiedzieli się na zajęciach, czy pojawiły się treści niezrozumiałe. Prowadzący wyjaśniają ewentualne niejasności.

6. Uwagi

- Czas podany przy poszczególnych etapach sesji jest orientacyjny i zawsze będzie dostosowywany do możliwości pracy konkretnej grupy.
- Warto, aby każdy z uczestników posiadał swoją teczkę, w której będzie mógł zbierać materiały tworzone w trakcie zajęć oraz udostępniane wydruki i publikacje.
- Można również wesprzeć uczestników w utworzeniu folderów na ich urządzeniach, w których będą zapisywać materiały edukacyjne i inne używane w trakcie warsztatów, w tym linki. Wirtualną teczkę może również stanowić osobisty pendrive.
- W przygotowaniu zajęć pomocne mogą być broszury PSONI z serii „Biblioteka self-advokata”:
 - Magdalena Jabłońska „Moje sposoby na zdrowy styl życia”
 - Dorota Opalińska, Beata Przybyła „Moje sposoby na zdrowe odżywianie”Broszury dostępne są na stronie www.psoni.org.pl w zakładce Biblioteka/Publikacje.

7. Załączniki

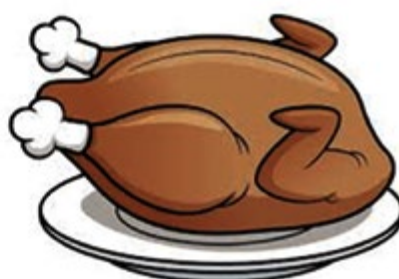
Załącznik nr 1: Ilustracje przedstawiające różne produkty spożywcze

Załącznik nr 2: Opis funkcji, jakie pełnią w naszym organizmie składniki odżywcze

Załącznik nr 3: Grafika z Piramidą Zdrowego Odżywiania i Aktywności Fizycznej (każdy uczestnik otrzymuje go po zajęciach). Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej Instytut Żywności i Żywienia.

Załącznik nr 1: Ilustracje przedstawiające różne produkty spożywcze





Załącznik nr 2: Opis funkcji, jakie pełnią w naszym organizmie składniki odżywcze



- Wytnij z dołu obrazka etykiety.
- Uzupełnij puste pola na obrazku.
- Wklej etykiety w odpowiednie pola.
- Opowiedz jakie znasz składniki odżywcze w produktach.
- Jak ważne są składniki odżywcze.

Załącznik nr 3: Grafika z Piramidą Zdrowego Odżywiania i Aktywności Fizycznej



4. Dekalog prawidłowego żywienia. Dlaczego picie wody jest ważne

Wprowadzenie

Pomimo tego, że woda nie jest źródłem składników pokarmowych, stanowi podstawowy składnik naszej diety. W organizmie człowieka pełni szereg ważnych funkcji. Jest środowiskiem dla wszystkich procesów życiowych. Dzięki niej odbywa się transport substancji odżywczych, hormonów, enzymów oraz produktów przemiany materii. Woda bierze również udział w procesie regulacji temperatury ciała. Niedobór wody prowadzi do obniżenia wydolności fizycznej i psychicznej. Do objawów odwodnienia należą, m.in.: ból i zawroty głowy, zaburzenia funkcji poznawczych, zaburzenia rytmu serca, zaburzenia mowy. Odwodnienie organizmu na poziomie 20 procent może prowadzić do śmierci.

Na warsztatach uczestnicy dowiedzą się, jakie są różne źródła wody – nie tylko w napojach, ale także w pokarmach stałych. Wskażemy negatywne skutki niedoboru wody w organizmie człowieka. Warsztat ma pomóc uczestnikom zrozumieć, jak ważne są działania, które mogą podjąć sami dla swojego zdrowia. Zwrócimy też uwagę na czynniki zagrażające zdrowiu lub zwiększające ryzyko jego utraty.

1. Cele

Wiedza

Wiem:

- jakie woda pełni funkcje dla życia i zdrowia,
- jak zdrowo nawadniać organizm,
- jaki wpływ na zdrowie i właściwości mają poszczególne napoje,
- do czego prowadzi niedobór wody w organizmie człowieka,
- jakie są zasady zdrowego odżywiania.

Umiejętności

Potrafię:

- właściwie się nawadniać w ciągu dnia,
- wymienić różne źródła wody,

- określić wpływ poszczególnych napojów na zdrowie,
- podjąć odpowiednie działania, aby zadbać o swoje zdrowie.

Wartości/Postawy

Rozumiem, że:

- prawidłowe nawodnienie organizmu jest bardzo ważne dla funkcjonowania człowieka,
- odwodnienie organizmu prowadzi do szeregu zaburzeń, a w konsekwencji do śmierci,
- wiele zależy od moich działań, aby żyć zdrowo.

2. Czas trwania

Dwie godziny, jedna sesja

3. Materiały

- Flipchart
- Marker
- Kartki papieru
- Długopisy

4. Metody pracy

- Krótki wykład
- Pogadanka
- Burza mózgów
- Zadania warsztatowe
- Praca indywidualna

5. Przebieg zajęć

- Przywitanie (5 minut).
Prowadzący prosi uczestników o przypomnienie tematu i treści poruszanych na poprzednich zajęciach.
- Praca grupowa (30 minut).
Wykorzystując zdobytą wiedzę, uczestnicy tworzą wspólnie zasady prawidłowego żywienia. Prowadzący zapisują propozycje na tablicy, a następnie wspólnie z uczestnikami je omawiają.
- Krótki wykład (30 minut).
Wykład o znaczeniu wody dla organizmu człowieka, a także skutków jej niedoboru.

- Praca indywidualna (25 minut).
Uczestnicy wykonują ćwiczenie, w którym odszukują nazwy różnych rodzajów napojów, następnie wspólnie z prowadzącymi określają ich właściwości i wpływ na organizm człowieka (załącznik nr 1).
- Praca indywidualna (20 minut).
Quiz podsumowujący zajęcia (załącznik nr 2).
- Podsumowanie warsztatów (10 minut).
Uczestnicy opowiadają, czego dowiedzieli się na zajęciach, czy pojawiły się nowe niezrozumiałe treści. Prowadzący wyjaśniają ewentualne niejasności.

6. Uwagi

- Czas podany przy poszczególnych etapach sesji jest orientacyjny i zawsze będzie dostosowany do możliwości pracy konkretnej grupy.
- Warto, aby każdy z uczestników posiadał swoją teczkę, w której będzie mógł zbierać materiały tworzone w trakcie zajęć oraz udostępniane wydruki i publikacje.
- Można również wesprzeć uczestników w utworzeniu folderów na ich urządzeniach, w których będą zapisywać materiały edukacyjne i inne używane w trakcie warsztatów, w tym linki. Wirtualną teczkę może również stanowić osobisty pendrive.
- W przygotowaniu zajęć pomocne mogą być broszury PSONI z serii „Biblioteka self-advokata”:
 - Magdalena Jabłońska „Moje sposoby na zdrowy styl życia”
 - Dorota Opalińska, Beata Przybyła „Moje sposoby na zdrowe odżywianie”.Broszury dostępne są na stronie www.psoni.org.pl w zakładce Biblioteka/Publikacje.

7. Załączniki

Załącznik nr 1: Druk z anagramami

Załącznik nr 2: Quiz

Załącznik nr 3: Zasady zdrowego żywienia (każdy uczestnik może je otrzymać po zajęciach).

Źródło: Magdalena Jabłońska „Moje sposoby na zdrowy styl życia”



Załącznik nr 1: Druk z anagramami

ślamakan

--	--	--	--	--	--	--	--

żaranoda

--	--	--	--	--	--	--	--

bahetra

--	--	--	--	--	--	--

ptokom

--	--	--	--	--	--

dalamenio

--	--	--	--	--	--	--	--	--

ferik

--	--	--	--	--

nafta

--	--	--	--	--

owad

--	--	--	--

Odpowiedzi: maślanka, oranżada, herbata, kompot, lemoniada, kefir, fanta, woda

Załącznik nr 2: Quiz



Wybierz prawidłową odpowiedź.

1. Woda jest źródłem cennych:

- składników odżywczych
- witamin
- minerałów

2. Objawy odwodnienia to:

- drżenie rąk
- ból i zawroty głowy
- ból i drętwienie kończyn

3. Zapotrzebowanie na wodę zależy od:

- wieku i aktywności fizycznej
- temperatury i wilgotności powietrza
- obie odpowiedzi są prawidłowe

4. Źródłem wapnia w diecie mogą być:

- napoje gazowane
- napoje mleczne
- świeże soki

5. Wody nie należy pić:

- podczas posiłków
- dużej ilości naraz
- w czasie silnego mrozu



6. Organizm dorosłego człowieka składa się w:

- 60 procentach z wody
- 30 procentach z wody
- 75 procentach z wody

7. Ile dni człowiek może przeżyć bez wody:

- do 5 dni
- do 2 tygodni, czyli 14 dni
- 1 dobę, czyli 24 godziny

Załącznik nr 3: Zasady zdrowego żywienia



Zasady zdrowego żywienia

Zaplanuj 3 lub 4 posiłki każdego dnia.

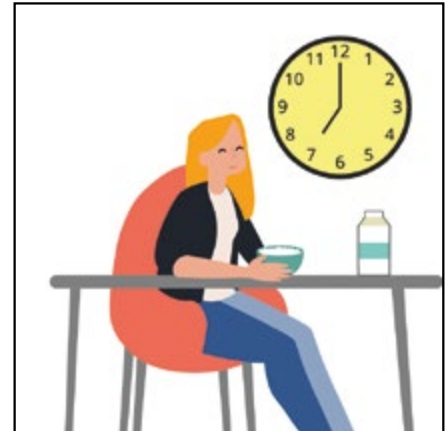
Na przykład:

- śniadanie
- obiad
- podwieczorek
- kolację.

Jedz regularnie co 3 lub 4 godziny.

Pamiętaj!

Jeśli jesz regularnie, unikasz nagłego głodu i zmęczenia.



Jedz dużo różnych warzyw i owoców.
Warzywa i owoce mają witaminy i minerały.

Witaminy i minerały to zdrowe składniki jedzenia. Na przykład witamina C jest w truskawkach i pomarańczach.

Jedz owoce i warzywa każdego dnia!
Będziesz zdrowy. Unikniesz chorób.



Przed jedzeniem lub po jedzeniu pij wodę.

Staraj się pić 2 litry wody każdego dnia.

To około 8 szklanek.

Zrezygnuj z napojów słodzonych i gazowanych.

Do wody możesz dodać ulubione owoce lub zioła. Na przykład cytryny, truskawki lub miętę.

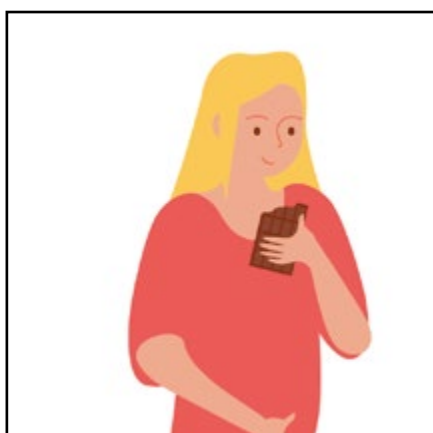
Jeśli lubisz herbatę, wybierz zieloną lub białą.

Możesz wypić 1 lub 2 kawy każdego dnia.





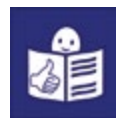
Rzadko jedz czerwone mięso.
Na przykład wołowinę lub wieprzowinę.
Wybieraj mięso drobiowe lub ryby.
Mięso gotuj lub piecz w piekarniku.
Unikaj smażenia.
Kiedy smażyysz, mięso traci zdrowe składniki.



Unikaj jedzenia słodczy.
Zamiast słodczy wybierz suszone owoce.
Albo nasiona takie jak pestki słonecznika i dyni.
Kiedy rezygnujesz ze słodczy, dbasz o swoje zdrowie i wygląd.



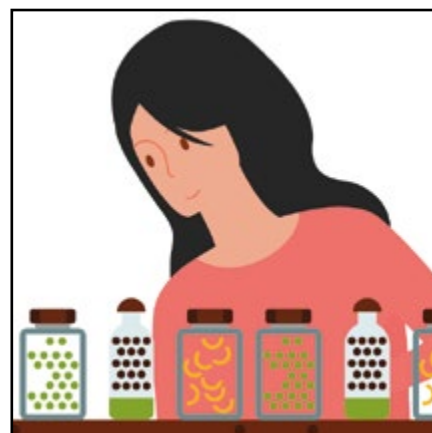
Każdego dnia jedz produkty zbożowe.
Na przykład kaszę lub płatki owsiane.
Zamień jasne pieczywo na ciemne.
Na przykład na graham.
Ciemne pieczywo ma więcej zdrowych składników.
W produktach zbożowych jest błonnik.
Błonnik to składnik potrzebny dla naszego zdrowia. Kiedy jesz produkty z błonnikiem dbasz o swój żołądek.



Jedz mniej tłuszczów zwierzęcych, czyli smalcu lub masła.
Zamień tłuszcze zwierzęce na roślinne.
Tłuszcze roślinne zrobione są z kwiatów i nasion roślin. Jest to na przykład olej słonecznikowy lub rzepakowy.



Ogranicz sól. Używaj mniej soli a więcej przypraw. Przyprawy poprawią smak Twoich potraw. Możesz używać przypraw suszonych i świeżych. Na przykład dodaj do jedzenia rozgnieciony ząbek czosnku lub listki świeżej bazylii. Albo kminek lub tymianek.



5. Dietetyczne fakty i mity

Wprowadzenie

Codziennie jesteśmy zasypywani mnóstwem gotowych porad i recept na osiągnięcie sukcesu w życiu. Nasze wyobrażenia na temat wyglądu, treningu i diety powstają z informacji, które dochodzą do nas z różnych źródeł. Internet, telewizja i kolorowa prasa, a zwłaszcza pojawiające się w nich reklamy, kreują obraz idealnej sylwetki oraz dostarczają szybkich sposobów na jej osiągnięcie. Nasza wiedza na temat diety i ćwiczeń fizycznych jest często połączeniem różnych informacji i naszych wyobrażeń na ich temat. Często zastanawiamy się, dlaczego ćwiczenia i dieta, która gwarantowała zrzucenie zbędnych kilogramów w szybkim czasie nie działa, a my czujemy się sfrustrowani. Celem zajęć jest określenie, które źródła informacji są najbardziej rzetelne oraz w jaki sposób weryfikować wiarygodność docierających do nas wiadomości. Uczestnicy poznają również powszechnie panujące mity dotyczące diety.

1. Cele

Wiedza

Wiem:

- co oznacza pojęcie mitu w mówieniu o diecie,
- jakie są najczęstsze mity o zaleceniach żywieniowych,
- jak zweryfikować wiarygodność informacji.

Umiejętności

Potrafię:

- wyszukać informacje dotyczące zdrowego odżywiania w różnych źródłach i je porównać,
- rozpoznać, które informacje są prawdziwe.

Wartości/ Postawy

Rozumiem:

- że informacje w środkach masowego przekazu na temat diety powinny być weryfikowane,

- konsekwencje, które wynikają z korzystania i stosowania się do wiadomości pochodzących z niesprawdzonych źródeł,
- że każda zmiana diety lub korzystanie z różnego rodzaju suplementów zawsze powinny odbywać się pod kontrolą lekarza lub dietetyka.

2. Czas trwania

Dwie godziny, jedna sesja

3. Materiały

- Flipchart
- Marker
- Karteczki z faktami i mitami żywieniowymi
- Komputer z dostępem do internetu

4. Metody pracy

- Krótki wykład
- Pogadanka
- Burza mózgów
- Zadania warsztatowe
- Praca indywidualna

5. Przebieg zajęć

- Przywitanie (5 minut).
Prowadzący prosi uczestników o przypomnienie tematu i treści poruszanych na poprzednich zajęciach.
- Burza mózgów (15 minut).
Prowadzący zapisują na flipcharcie słowo „mit”. Uczestnicy wymyślają swoje skojarzenia z tym wyrazem. Ich propozycje zostają zapisane na flipcharcie. Grupa wspólnie tworzy definicję słowa „mit”.
- Praca grupowa (30 minut).
Prowadzący rozkładają na stoliku karteczki, na których wypisane są różne fakty i mity żywieniowe (załącznik nr 1). Uczestnicy kolejno losują karteczki i czytają zapisane na nich stwierdzenia, a następnie wspólnie określają ich prawdziwość.

- Praca indywidualna (30 minut).
Uczestnicy wybierają spośród karteczek z wypisanymi faktami i mitami żywieniowymi jedną. Następnie wyszukują informacje na ten temat w internecie z różnych stron i porównują je.
- Ćwiczenie (20 minut).
Uczestnicy wyszukują w internecie informacje na temat dostępnych w ich mieście specjalistów dietetyków i lekarzy.
- Pogadanka (15 minut).
Prowadzący omawiają negatywne skutki korzystania z niesprawdzonych źródeł informacji dotyczących zaleceń żywieniowych.
- Podsumowanie warsztatów (5 minut).
Uczestnicy dzielą się tym, czego dowiedzieli się na zajęciach. Prowadzący odpowiadają na ewentualne pytania i niejasności.

6. Uwagi

- Czas podany przy poszczególnych etapach sesji jest orientacyjny i zawsze będzie dostosowywany do możliwości pracy konkretnej grupy.
- Warto, aby każdy z uczestników posiadał swoją teczkę, w której będzie mógł zbierać materiały tworzone w trakcie zajęć oraz udostępniane wydruki i publikacje. Można również wesprzeć uczestników w utworzeniu folderów na ich urządzeniach, w których będą zapisywać materiały edukacyjne i inne używane w trakcie warsztatów, w tym linki. Wirtualną teczkę może również stanowić osobisty pendrive.

7. Załączniki

Załącznik nr 1: Karteczki przedstawiające fakty i mity żywieniowe



Załącznik nr 1: Karteczki przedstawiające fakty i mity żywieniowe

Cukier z owoców nie wpływa na tycie.
Ciemne pieczywo jest zdrowsze niż białe.
Pomijanie posiłków pomaga schudnąć.
Miód jest mniej tuczący niż cukier.
Cytrusy mają dużo witaminy C.
Ostre przyprawy powodują wrzody.
Cebula i czosnek pomagają na przeziębienie.
Kolację powinno się jeść najpóźniej o godzinie 18.



Ziemniaki tuczą i nie mają składników odżywczych.

Grejpfruty zawierają ujemne kalorie.

Kiedy pijesz kawę, tracisz wodę z organizmu.

Diety roślinne są niedoborowe.
To znaczy że brakuje w nich ważnych składników.

Czerwone wino wspomaga serce.

Brązowy cukier jest lepszy od białego.

Na anemię najlepsze są buraki.

6. Zalecenia żywieniowe przy niektórych chorobach

Wprowadzenie

Choroby dietozależne najczęściej spowodowane są nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi, a także spożywaniem produktów niskiej jakości. Niektóre z nich mają podłoże genetyczne. Coraz częściej pojawiają się również choroby na tle alergicznym lub autoimmunologicznym. Do grupy chorób dietozależnych zaliczyć można m.in.: otyłość, cukrzycę, osteoporozę, choroby układu krążenia. Najczęściej popełnianym błędem żywieniowym, który przyczynia się do powstawania chorób dietozależnych jest dodatni bilans energetyczny, czyli dostarczanie organizmowi zbyt dużej ilości kalorii w stosunku do energii, którą jest on w stanie wydatkować. Ale również nadmierne spożycie soli i cukru oraz kwasów tłuszczowych. Należy zwrócić uwagę, że zarówno nadmiar, jak i niedobór pewnych składników jest niebezpieczny dla zdrowia. Celem warsztatu jest zapoznanie uczestników z najpopularniejszymi jednostkami chorobowymi oraz omówienie zaleceń żywieniowych, które obniżą prawdopodobieństwo ich wystąpienia.

1. Cele

Wiedza

Wiem:

- jakie choroby dietozależne i ich objawy występują najczęściej,
- jakie są zalecenia żywieniowe, które zmniejszą ryzyko wystąpienia chorób dietozależnych,
- jakie są przykładowe jadłospisy stosowane przy niektórych chorobach.

Umiejętności

Potrafię:

- wskazać produkty, które przyczyniają się do chorób zależnych od diety,
- ułożyć prosty jadłospis.

Wartości/Postawy

Rozumiem, że:

- dieta ma duży wpływ na moje zdrowie, a niewłaściwa dieta może przyczyniać się do powstawania chorób,

- nadmiar i niedobór niektórych składników w diecie może być niebezpieczny dla zdrowia,
- nawyki żywieniowe mają długoterminowe skutki.

2. Czas trwania

Dwie godziny, jedna sesja

3. Materiały

- Flipchart
- Marker
- Kartki papieru
- Długopisy

4. Metody pracy

- Krótki wykład
- Pogadanka
- Burza mózgów
- Zadania warsztatowe
- Praca indywidualna

5. Przebieg zajęć

- Przywitanie (5 minut).

Prowadzący prosi uczestników o przypomnienie tematu i treści poruszanych na poprzednich zajęciach.
- Krótki wykład (20 minut).

Przedstawienie najpopularniejszych chorób dietozależnych, ich objawów i działania na zdrowie.
- Burza mózgów (30 minut).

Uczestnicy wykorzystują wiedzę zdobytą na wcześniejszych zajęciach. Wymieniają znane im, szkodliwe dla naszego zdrowia produkty spożywcze. Następnie, wspólnie z prowadzącymi określają, do jakich chorób może prowadzić długotrwałe ich używanie.
- Praca indywidualna (30 minut).

Uczestnicy otrzymują tabele z najpopularniejszymi dietozależnymi jednostkami chorobowymi. Zadanie polega na dopasowaniu objawów oraz przyczyn wystąpienia konkretnych chorób (załącznik nr 1). Następnie wspólnie z prowadzącymi omawiają uzupełnione tabele.

- Krótki wykład (25 minut).
Omówienie przez prowadzących zaleceń żywieniowych w wybranych jednostkach chorobowych.
- Podsumowanie warsztatów (10 minut).
Uczestnicy określają, czego dowiedzieli się na zajęciach, i czy pojawiły się treści niezrozumiałe. Prowadzący wyjaśniają ewentualne niejasności.

6. Uwagi

Czas podany przy poszczególnych etapach sesji jest orientacyjny i zawsze będzie dostosowywany do możliwości pracy konkretnej grupy.

Warto, aby każdy z uczestników posiadał swoją teczkę, w której będzie mógł zbierać materiały tworzone w trakcie zajęć oraz udostępniane wydruki i publikacje.

Można również wesprzeć uczestników w utworzeniu folderów na ich urządzeniach, w których będą zapisywać materiały edukacyjne i inne używane w trakcie warsztatów, w tym linki. Wirtualną teczkę może również stanowić osobisty pendrive.

7. Załączniki

Załącznik nr 1: Karteczki z wypisanymi objawami i przyczynami występowania chorób dietozależnych

Załącznik nr 2: Opis zaleceń żywieniowych w wybranych jednostkach chorobowych



Załącznik nr 1: Karteczki z wypisanymi objawami i przyczynami występowania chorób dietozależnych

Jednostka chorobowa	Objawy	Przyczyna
Otyłość	Za dużo tkanki tłuszczowej w organizmie człowieka.	<p>Mała aktywność fizyczna.</p> <p>Jedzenie fast-foodów (czytaj fastfudów).</p> <p>Jedzenie dużo na kolację.</p> <p>Picie dużej ilości słodzonych napojów.</p>
Cukrzyca	Złe wydzielanie insuliny. Wtedy jest za dużo glukozy we krwi.	<p>Niewłaściwa dieta, która prowadzi do otyłości.</p> <p>Mała aktywność fizyczna.</p> <p>Tryb życia gdy dużo się siedzi.</p> <p>Bardzo duży stres który długo trwa.</p> <p>Czynniki genetyczne.</p>



Jednostka chorobowa	Objawy	Przyczyna
Osteoporoza	<p>Stopniowy zanik tkanki kostnej. Wtedy kości są słabe.</p> <p>Osoby chore na osteoporozę częściej mogą złamać kości.</p> <p>Na przykład rękę albo nogę.</p>	<p>Za mało wapnia w diecie.</p> <p>Za mało witaminy D.</p> <p>Picie alkoholu lub kawy codziennie.</p> <p>Brak ruchu.</p>
Nadciśnienie tętnicze	<p>Stałe podniesienie ciśnienia.</p> <p>Na przykład ciśnienie może wtedy wynieść 140/90 lub więcej.</p>	<p>Dużo soli w diecie.</p> <p>Otyłość.</p> <p>Alkohol.</p> <p>Palenie papierosów.</p> <p>Stres.</p> <p>Mała aktywność fizyczna.</p>
Zaparcia	<p>Problemy z regularnym wypróżnianiem i objawy które się z tym wiążą.</p>	<p>Za mało błonnika w diecie.</p> <p>Mało aktywny tryb życia.</p> <p>Na przykład za dużo siedzenia.</p> <p>Przyjmowane leki.</p>



Załącznik nr 2: Opis zaleceń żywieniowych w wybranych jednostkach chorobowych

Choroba	Zalecenia żywieniowe
Otyłość	<ul style="list-style-type: none">• Jedz dużo warzyw, owoców, produktów mlecznych i pełnoziarnistych.• Licz kalorie. Rzadko jedz produkty bogate w cukry proste i tłuszcze nasycone. Na przykład słodycze.• Pamiętaj żeby Twoja dieta była niskokaloryczna. Ma być też smaczna i zróżnicowana.• Unikaj alkoholu. Możesz z niego zrezygnować całkowicie.• Jedz regularnie. Na przykład 5 lub 6 mniejszych posiłków w takich samych odstępach czasu.• Jedz ostatni posiłek dnia 2 lub 3 godziny przed snem.• Pij dużo wody.



Choroba	Zalecenia żywieniowe
<p>Osteoporoza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jedz dużo produktów z wapniem. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – mleko, – kefiry, – jogurty, – sery twarogowe, – ryby morskie, – owoce morza, – świeże i suszone owoce. • Jedz świeże i gotowane warzywa. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – brokuły, – kapustę, – cukinię, – dynię, – fasolkę szparagową, – groszek zielony, – pomidory. • Wybieraj chude mięso. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – drób, – cielęcinę, – wieprzowinę. • W Twojej diecie powinny być: <ul style="list-style-type: none"> – jajka, – pieczywo razowe, – oleje roślinne. • Pij: <ul style="list-style-type: none"> – herbaty ziołowe, – mleko sojowe, – mleko orkiszowe, – soki bez cukru.



Choroba	Zalecenia żywieniowe
Osteoporoza	<ul style="list-style-type: none"> • Jedz banany. Są bardzo ważne w diecie przeciwko osteoporozie. • Niektóre produkty jedz bardzo rzadko. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – wędzone słoje ryby, – pasty rybne, – tłuste serki, – warzywa w których są szczawiany. Na przykład szpinak, rabarbar, szczaw, – buraki, – słodkie wyroby cukiernicze, – kakao i czekolady.
Nadciśnienie tętnicze	<ul style="list-style-type: none"> • Jedz bardzo mało soli. Dużo soli jest na przykład w: <ul style="list-style-type: none"> – wysoko przetworzonej żywności. To znaczy w fast-foodach (czytaj fastfudach), – konserwach, – wędzonkach, – słonych przekąskach. • Jedz świeże warzywa i owoce. Powinny zajmować pół talerza przy każdym posiłku. • Pij bardzo mało alkoholu. Możesz z niego zrezygnować całkowicie. • Palenie papierosów jest bardzo niezdrowe. Spróbuj z nich zrezygnować. • Planuj posiłki z drobiem i rybami. • Pamiętaj o błonniku. Błonnik pomoże utrzymać prawidłową wagę. • Jedz niskotłuszczowe produkty mleczne. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – twarożki, – kefir, – jogurty. • Dobrze się nawadniaj. To znaczy dużo pij. Na przykład wody.



Choroba	Zalecenia żywieniowe
<p>Zaparcia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jedz posiłki w dobrej atmosferze. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – bez pośpiechu, – przy stole, – bez włączonego telewizora czy komputera. • Jedz często i mniejsze porcje. Możesz zjeść 5 lub 6 mniejszych posiłków na dzień. • Dokładnie przeżuwaj jedzenie. Połykanie dużych kęsów jest niezdrowe. • Pamiętaj o jedzeniu śniadania. • Jedz dużo produktów z błonnikiem. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – razowe pieczywo, – kasze gruboziarniste, – razowe makarony i brązowy ryż. • Jedz świeże owoce i warzywa. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – jabłka, – porzeczki, – agrest, – buraki, – marchew. • Jedz kiszzone ogórki i kapustę. • Jedz potrawy z gotowaną fasolą i soją. • Jedz suszone owoce, na przykład śliwki. • Jedz przetwory mleczne. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – jogurt naturalny, – maślankę, – kefir. • Dobry na trawienie jest kisiel z siemienia lnianego. • Pij dużo wody.



Choroba	Zalecenia żywieniowe
<p>Cukrzyca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jedz naturalny nabiał i jego przetwory. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – jogurt, – maślanka, – kefir, – zsiadłe mleko, – sery. • Jedz surowe warzywa. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – brokuł, – kalafior, – cukinia, – cebula, – pomidory, – ogórki, – kapusta, – sałata, – brukselka, – czosnek, – groszek zielony, – kalarepa, – papryka, – marchewka, – pietruszka, – por, – rzepa, – rzodkiewka. • Jedz gotowane warzywa. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – fasolę białą i czerwoną, – fasolkę szparagową, – groch, – soczewicę.



Choroba	Zalecenia żywieniowe
<p>Cukrzyca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pamiętaj o produktach zbożowych. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – chleb żytni, – ryż brązowy, – kasze, – makaron z pełnego ziarna, – płatki owsiane, – otręby żytnie, pszenne i owsiane. • Wybieraj chude mięso i ryby. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – indyk, – chuda wołowina, – chuda wieprzowina, – cielęcina, – dziczyzna, – królik, – wszystkie ryby. • Jedz owoce, ale nie za dużo. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> – pomarańcze, – grejpfruty, – brzoskwinie, – jabłka, – morele, – jagody, – truskawki, – jeżyny, – porzeczki, – winogrona, – agrest, – awokado, – cytryny, – wiśnie.



Choroba	Zalecenia żywieniowe
<p>Cukrzyca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unikaj smakowych jogurtów. • Unikaj: <ul style="list-style-type: none"> – arbuźów, – dojrzałych bananów, – owoców z puszkki, – owoców kandyzowanych, – owoców suszonych, – gotowanej dyni, – ziemniaków, – bobu. • Unikaj: <ul style="list-style-type: none"> – cukru, – miodu, – słodyczy, – słodzonych napojów gazowanych. • Unikaj: <ul style="list-style-type: none"> – pszennych chlebów, – drożdżówek, – wypieków cukiernicznych, – kaszy jaglanej, – kukurydzy, – białego ryżu, – płatków kukurydzianych, – tłustej wołowiny, – wieprzowiny, baraniny, – słabej jakości wędlin i kiełbas.

7. Jak zaplanować prawidłowo zbilansowany posiłek. Zalecenia praktyczne

Wprowadzenie

Niezbędnym elementem prawidłowo zbilansowanej diety jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości energii w ciągu całego dnia i rozłożenie jej na poszczególne posiłki. Podczas planowania jadłospisu należy wziąć pod uwagę liczbę i wielkość poszczególnych posiłków oraz ich skład, a także sposób przygotowania. Prawidłowo zaplanowany jadłospis powinien dostarczyć organizmowi, oprócz niezbędnej ilości energii, także wszystkie składniki odżywcze. Jednocześnie powinien być atrakcyjny pod względem smaku i wyglądu. Podczas zajęć uczestnicy poznają zasady komponowania prawidłowo zbilansowanych posiłków oraz propozycje modyfikacji tradycyjnych posiłków.

1. Cele

Wiedza

Wiem:

- jakie są zasady prawidłowego rozkładu wartości energetycznej na poszczególne posiłki i wielkość ich porcji w ciągu dnia,
- jaki jest podział posiłków w ciągu dnia,
- jakie znaczenie dla zdrowia ma regularne jedzenie posiłków.

Umiejętności

Potrafię:

- wymienić zasady zdrowego odżywiania,
- wymienić główne składniki pokarmowe, które powinny znajdować się w jadłospisie,
- czytać tabele zawartości kalorycznej poszczególnych produktów,
- odczytać z opakowania skład produktów, w tym substancji dodatkowych, które są szkodliwe dla zdrowia,
- ułożyć prosty jadłospis na jeden dzień.

Wartości/Postawy

Rozumiem, że:

- na kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych ma wpływ regularne jedzenie posiłków, zwracanie uwagi na kaloryczność poszczególnych produktów oraz sposób obróbki termicznej,
- prawidłowe i zdrowe odżywianie to używanie produktów urozmaiconych.

2. Czas trwania

Dwie godziny, jedna sesja

3. Materiały

- Flipchart
- Marker
- Kartki papieru
- Długopisy

4. Metody pracy

- Krótki wykład
- Pogadanka
- Burza mózgów
- Zadania warsztatowe
- Praca indywidualna

5. Przebieg zajęć

- Przywitanie (5 minut).

Prowadzący prosi uczestników o przypomnienie tematu i treści poruszanych na poprzednich zajęciach.

- Praca grupowa (20 minut).

Uczestnicy, wykorzystując wiedzę zdobytą na zajęciach, zapisują na flipcharcie zasady zdrowego odżywiania. Uwzględniają:

- liczbę spożywanych posiłków,
- zawartość produktów znajdujących się na poszczególnych piętrach piramidy żywieniowej,
- udział warzyw i owoców w każdym posiłku,
- odstępy czasowe pomiędzy posiłkami.

- **Ćwiczenie (15 minut).**
Prowadzący zapoznają uczestników ze skrótem BTW (białka, tłuszcze i węglowodany). Następnie prezentują karty przedstawiające różne produkty spożywcze (załącznik nr 1). Uczestnicy określają, które z nich są bogate w białko, tłuszcze lub węglowodany.
- **Praca indywidualna (20 minut).**
Prowadzący rozdają uczestnikom etykiety znajdujące się na różnych produktach spożywczych (załącznik nr 2). Ich zadaniem jest odczytanie składu oraz tabeli kaloryczności, a także określenie, które składniki nie są zdrowe dla organizmu.
- **Ćwiczenie (25 minut).**
Każdy z uczestników otrzymuje zdjęcie tradycyjnego posiłku (załącznik nr 3). Uczestnicy określają, które z produktów znajdujących się na talerzu nie są zdrowe oraz proponują sposoby modyfikacji, zamiany składników tak, aby zamienić je w pełnowartościowe danie.
- **Gra planszowa „Smaczek” (40 minut).**
Każdy gracz układa dietę dla swojego Smaczka. Na czterech suto zastawionych stołach należy odszukać produkty z diety. Plansze osobiste – wagi pomagają sprawdzić, czy przygotowana dieta przynosi efekty. Na polach – talerzach znajdują się różne produkty, a wśród nich te z diety. Wygrywa gracz, który pierwszy odchudzi Smaczka. Liczba graczy od 2 do 4 osób.
- **Podsumowanie warsztatów (5 minut).**
Uczestnicy dzielą się swoimi wrażeniami na temat zdobytej na zajęciach wiedzy. Prowadzący wyjaśniają im ewentualne niejasności.

6. Uwagi

Czas podany przy poszczególnych etapach sesji jest orientacyjny i zawsze będzie dostosowywany do możliwości pracy konkretnej grupy.

Warto, aby każdy z uczestników posiadał swoją teczkę, w której będzie mógł zbierać materiały tworzone w trakcie zajęć oraz udostępniane wydruki i publikacje.

Można również wesprzeć uczestników w utworzeniu folderów na ich urządzeniach, w których będą zapisywać materiały edukacyjne i inne używane w trakcie warsztatów, w tym linki. Wirtualną teczkę może również stanowić osobisty pendrive.

7. Załączniki

Załącznik nr 1: Karty przedstawiające produkty spożywcze z różnych grup

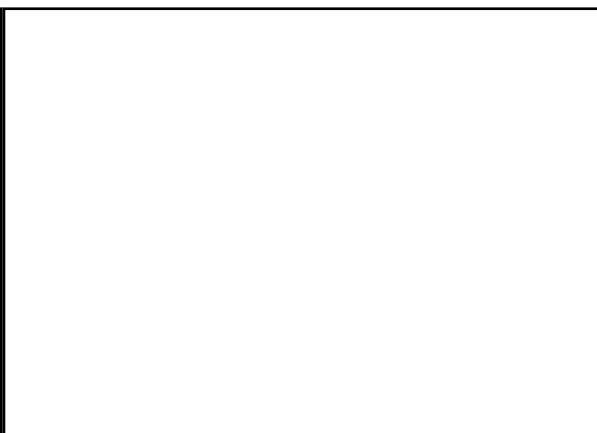
Załącznik nr 2: Etykiety produktów spożywczych zawierające skład oraz tabelę kaloryczności

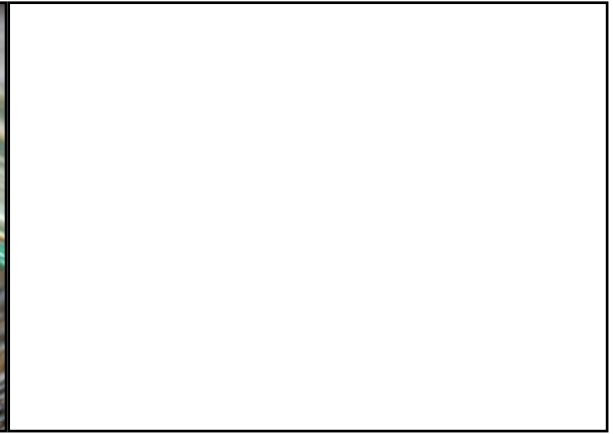
Załącznik nr 3: Zdjęcia tradycyjnych posiłków

Załącznik nr 1: Karty przedstawiające produkty spożywcze z różnych grup

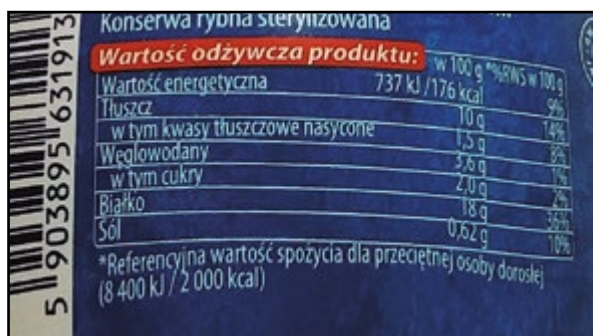








Załącznik nr 2: Etykiety produktów spożywczych zawierające skład oraz tabelę kaloryczności



Załącznik nr 3: Zdjęcia tradycyjnych posiłków









Dodatek

Przepisy kulinarne



1. Placki z cukinii

Placki z cukinii przygotujesz w 40 minut.
Składniki z przepisu wystarczą na 4 porcje.

Żeby przygotować placki z cukinii potrzebujesz:

- deskę do krojenia



- tarkę do warzyw



- łopatkę do smażenia



- blachę do pieczenia.





Potrzebujesz też:

- patelnię



- nóż do krojenia



- wyciskarkę do czosnku



- łyżkę



- 2 miski.

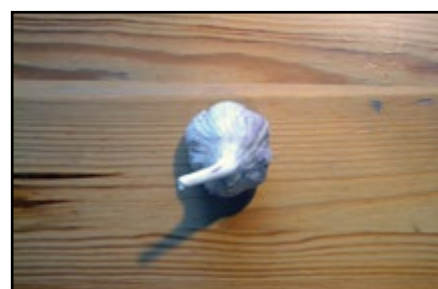


Żeby przygotować placki z cukinii potrzebujesz takie składniki:

- 1 większą cukinię.
Cukinia może ważyć 400 gramów



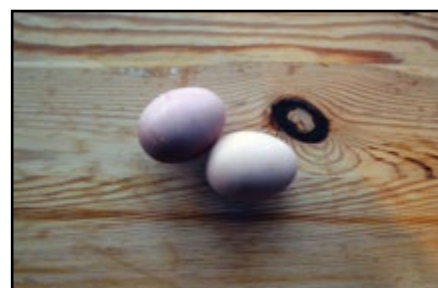
- 4 ząbki czosnku



- 3 średnie cebule.
Cebule mogą ważyć 400 gramów



- 2 małe jajka.





Żeby przygotować placki z cukinii będziesz też potrzebować:

- 4 łyżki mąki pszennej.
To około 70 gramów



- masło do smażenia



- przyprawy:
 - sól
 - pieprz.

Jak zrobić placki z cukinii



Krok 1

Umyj cukinię. Zetrzyj cukinię na tarce do miski numer 1.
Użyj większych oczek na tarce.



Krok 2

Odcisnij sok z cukinii w rękach.
Odcisniętą cukinię przełóż do miski numer 2.



Krok 3

Do miski numer 2 ze startą cukinią
wbij 2 całe jajka.



Krok 4

Następnie do miski dodaj
4 płaskie łyżki mąki.



Krok 5

Potem obierz 3 średnie cebule.





Cebulę pokrój w małą kostkę.
Obrane cebule przekrój na pół.
Potem połóż cebulę płaską stroną na desce do krojenia. Pokrój cebulę wzdłuż.
Następnie obróć cebulę i znowu pokrój ją w poprzek.



Krok 6

Na rozgrzanej patelni rozpuść 2 łyżki masła.



Potem pokrojoną cebulę wrzuć na patelnię.
Podsmaż cebulę na maśle aż zrobi się szklista.



Krok 7

Usmażoną cebulę przełóż do miski numer 2 z masą. To znaczy z cukinią, mąką i jajkami.
Następnie całość delikatnie wymieszaj łyżką.



Krok 8

Obierz 4 ząbki czosnku.



Czosnek przeciśnij przez praskę. Przeciśnięty czosnek połącz z resztą składników. Z cukinią, mąką, jajkami i cebulą.



Wymieszaj w misce wszystkie składniki.



Potem do miski ze składnikami dodaj przyprawy:

- sól
- pieprz.





Krok 9

Na blaszkę połóż papier do pieczenia.
Nabieraj łyżką ciasto z miski.
Kładź każdą łyżkę ciasta na blaszce.
Zrób łyżką okrągłe placki.



Krok 10

Piekarnik nagrzej do 180 stopni Celsjusza z termoobiegiem.
Możesz też nagrzać piekarnik do 190-200 stopni z grzaniem góra i dół.
Do nagrzanego piekarnika włóż blaszkę.
Piecz placki przez około 20 minut.



Krok 11

Upieczone placki z cukinii przełóż na talerz.
Placki z cukinii możesz zjeść z surówką lub ulubionym sosem.
Smacznego!



2. Zupa krem z brokułów

Krem z brokułów ugotujesz w 35 minut.
Składniki z przepisu wystarczą na 4 porcje.

Żeby przygotować kremu z brokułów potrzebujesz:

- deskę do krojenia



- nóż do krojenia



- obieraczkę



- garnek.





Potrzebujesz też:

- drewnianą łypatkę



- chochlę



- szklaną miskę



- sito



- blender ręczny.



Potrzebujesz też:

- łyżkę



- szklankę.
Szkłanka ma 250 mililitrów

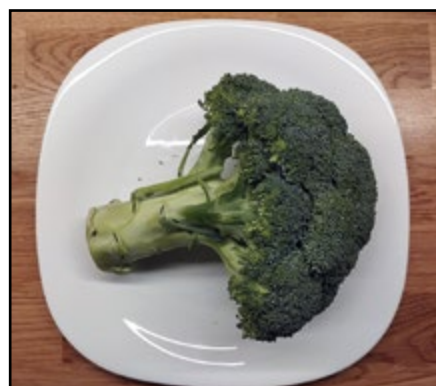


- talerz do zupy.

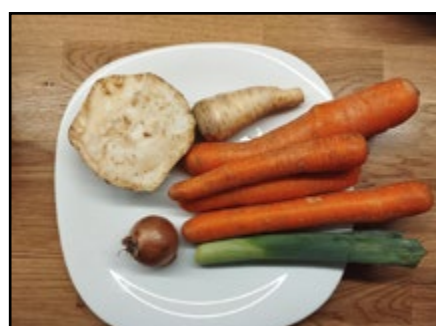


Żeby przygotować krem z brokułów potrzebujesz takie składniki:

- 1 duży brokuł



- włoszczyznę.
To znaczy marchew, pietruszkę,
por i seler





Potrzebujesz też:

- cebulę



- pieprz, sól



- 4 łyżki oleju.

Żeby przygotować krem z brokułów będziesz też potrzebować:



- 3 szklanki wody.
To znaczy 750 mililitrów wody.



- 2 liście laurowe i 2 ziarenka ziela angielskiego.



Jak zrobić krem z brokułów

Krok 1

Dokładnie umyj marchewkę, pietruszkę, por i seler.



Krok 2

Obierz cebulę, marchewkę, pietruszkę, seler oraz zewnętrzne liście pora.



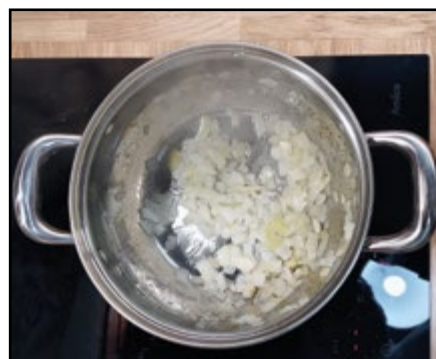
Krok 3

Pokrój cebulę, marchew, seler i por w drobną kostkę.



Krok 4

Ustaw średni ogień w kuchence.
Wlej do garnka 4 łyżki oleju.
Dodaj cebulę.
Podsmaż kilka minut żeby cebula była rumiana.





Następnie dodaj marchewkę, pietruszkę, selera, pora oraz 2 liście laurowe i 2 ziarenka ziela angielskiego.



Krok 5

Do zrumienionych warzyw dodaj 3 szklanki wody. To znaczy 750 mililitrów. Gotuj na średnim ogniu.



Krok 6

Przygotuj brokuł. Umyj brokuł. Odetnij nożem wszystkie małe części brokuła. Większe części podziel na mniejsze kawałki.



Brokuł włóż na sito. Przepłucz brokuł wodą.



Krok 7

Umyty brokuł przełóż do garnka. Dodaj:

- pół łyżeczki soli
- pół łyżeczki pieprzu.

Wszystko zamieszaj łyżką.

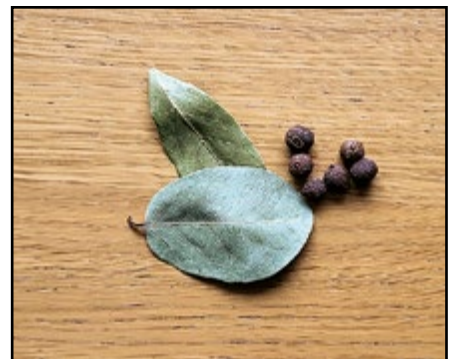
Garek przykryj przykrywką.

Gotuj 20 minut.



Potem wyłącz ogień.

Wymij z zupy ziarenka ziela angielskiego i liście laurowe.



Krok 8

Wszystkie składniki zblenduj blenderem w garnku.



Krok 9

Potem sprawdź smak zupy.

Nabierz zupę na łyżkę i spróbuj.

Wtedy możesz ją lepiej doprawić.

Na przykład dodać jeszcze pieprzu.

Możesz też dodać łyżkę:

- masła
- jogurtu naturalnego albo
- śmietany.





Krok 10

Teraz możesz podać krem z brokułów na talerzu.

Możesz również dodać:

- ser. Na przykład parmezan, mozzarella (czytaj mocarella), ser kozi lub feta
- groszek ptysiowy lub domowe grzanki
- świeże zioła. Na przykład bazylię, pietruszkę, szczypiorek, kolendrę.

Smacznego!





3. Faszzerowana papryka

Faszzerowaną paprykę przygotujesz w 40 minut.

Składniki z przepisu wystarczą na 4 porcje.

Żeby przygotować faszzerowaną paprykę potrzebujesz:

- deskę do krojenia



- patelnię



- nóż do krojenia



- łopatkę do smażenia.





Będziesz potrzebować też:

- tarkę do warzyw



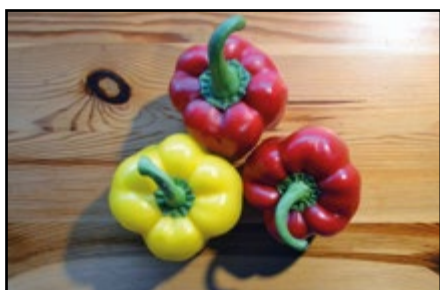
- blachę do pieczenia



- wyciskarkę do czosnku



- łyżkę.



Żeby przygotować faszerowaną paprykę potrzebujesz takie składniki:

- 3 papryki. Papryki mogą być:
 - czerwone
 - żółte
 - zielone



- 1 kostkę sera mozzarella (czytaj mocarella).
Kostka może ważyć 300 gramów



- 4 woreczki ryżu.
Możesz też użyć 400 gramów ryżu bez woreczków



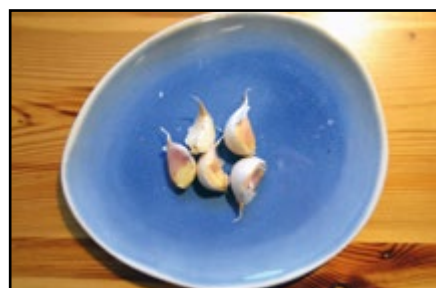
- 6 sztuk pieczarek.
Pieczarki powinny ważyć 150 gramów



- 200 gramów szpinaku



- 5 ząbków czosnku





- masło do smażenia



- przyprawy:
 - sól,
 - pieprz,
 - oregano.

Jak zrobić faszerowaną paprykę

Krok 1

Zagotuj 1 litr wody w garnku. Wodę trochę posól. Następnie dodaj 4 woreczki ryżu. Woreczki z ryżem gotuj 20 minut. Możesz też gotować ryż bez woreczków. Zważ 400 gramów ryżu. Wsyp go do zagotowanej posolonej wody. Od czasu do czasu zamieszaj łyżką. Wtedy ryż nie przyklei się do dna garnka.



Krok 2

Kiedy ryż się gotuje, obierz i umyj pieczarki. Potem zetrzyj pieczarki na tarce do warzyw. Użyj większych oczek.





Krok 3

Na rozgrzanej patelni rozpuść 2 łyżki masła.



Potem przeciśnij przez praskę 5 ząbków czosnku.

Przeciśnięty czosnek wrzuć na patelnię z rozgrzany masłem.

Podsmaż czosnek na maśle.

Czosnek musi być lekko brązowy.



Krok 4

Umyj szpinak.

Dodaj szpinak na patelnię z czosnkiem.

Smaż szpinak z czosnkiem na małym ogniu przez kilka minut.

Usmażony szpinak przełóż do sitka nad pustym zlewem. Odcedź wodę.

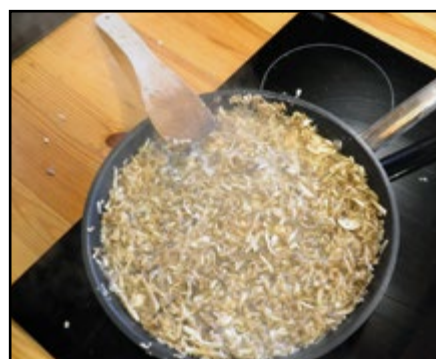


Krok 5

Na umytej patelni rozpuść 2 łyżki masła.

Dodaj starte pieczarki.

Podsmaż przez około 10 minut.





Wymieszaj w misce wszystkie składniki: ryż, szpinak z czosnkiem i pieczarki.

Dodaj po pół łyżeczki:

- soli
- pieprzu
- oregano.

To farsz do napełniania papryk.



Krok 6

Umyj papryki. Potem nożem odkrój górę papryki z ogonkiem. Odłóż ją na bok.

Ze środka papryki usuń nasiona i białe włókna.



Krok 7

Nałóż łyżką farsz do wszystkich papryk.



Zetrzyj ser mozzarella.

Użyj drobnych oczek na tarce.

Potem papryki z farszem posyp serem mozzarella.



Każdą paprykę przykryj odkrojoną wcześniej górą z ogonkiem.



Krok 8

Gotowe papryki z farszem i serem mozzarella ułóż na blaszce do pieczenia. Podgrzej piekarnik do 180 stopni z termoobiegiem. Możesz też rozgrzać piekarnik do 190-200 stopni z grzaniem góra i dół. Włóż blaszkę z paprykami do nagrzanego piekarnika. Piecz papryki przez około 40 minut.



Krok 9

Upieczone papryki przełóż do półmiska. Papryki możesz zjeść z surówką lub pieczywem.

Smacznego!





4. Kanapka z rukolą, avocado, łososiem i sadzonym jajkiem

Kanapki przygotujesz w 20 minut.

Składniki z przepisu wystarczą na 3 kanapki.

Żeby przygotować kanapki z rukolą, avocado, łososiem i sadzonym jajkiem potrzebujesz:

- deskę do krojenia



- patelnię



- nóż do krojenia



- łopatkę do smażenia





- toster



- nóż do smarowania.

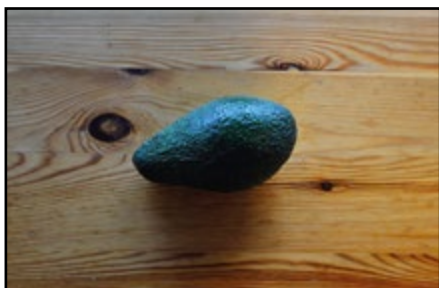


Żeby przygotować kanapki z avocado, rukolą, łososiem i sadzonym jajkiem potrzebujesz takie składniki:

- 3 bułki pełnoziarniste



- 3 jajka



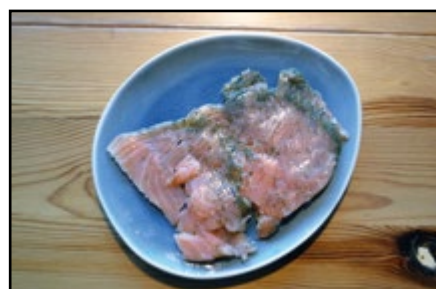
- avocado



- 3 garście rukoli



- 200 gramów łososia



- masło.



Jak zrobić kanapkę z rukolą, avocado, łososiem i sadzonym jajkiem

Krok 1

Włącz toster do prądu żeby się nagrzał.



Krok 2

W czasie kiedy toster się nagrzewa, przekrój bułkę wzdłuż na pół.





Krok 3

Posmaruj masłem 2 przekrojone części bułki.



Krok 4

Na rozgrzanej patelni rozpuść 2 łyżki masła.



Krok 5

Na rozgrzanej patelni rozbij 3 jajka. Jajka smaż aż zetnie się białko. Potem przełóż jajka na talerz łyżką do smażenia.



Krok 6

Posmarowane masłem bułki ułóż w nagrzanym tosterze. Włóż każdą połówkę oddzielnie. Bułki trzymaj w tosterze około 3 minuty. Bułki będą rumiane. Wyjmij bułki na talerz żeby trochę wystygły.



Krok 7

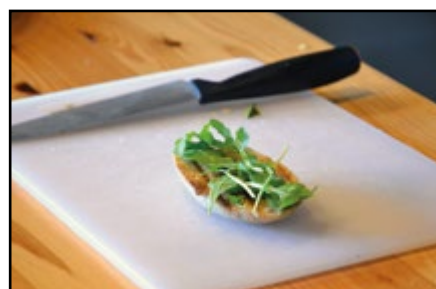
Przekrój avocado w poprzek na połówki. Nożem wyjmij pestkę. Przekrojone avocado obierz nożem ze skóry.

**Krok 8**

Obrane avocado pokrój w plasterki.

**Krok 9**

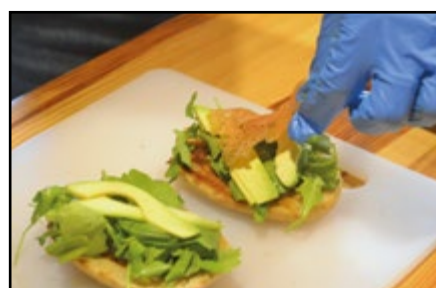
Na 1 połówkę podpieczonej bułki ułóż rukolę. Na przykład tyle co zmieści się w garści.

**Krok 10**

Potem ułóż kilka plasterków pokrojonego avocado.

**Krok 11**

Na rukolę i avocado połóż plaster łososia.

**Krok 12**

Na końcu połóż na kanapkę usmażone jajko. Przykryj kanapkę 2 częścią bułki. Smacznego!





5. Sałatka owocowa

Sałatkę owocową zrobisz w 30 minut.
Składniki z przepisu wystarczą na 4 porcje.

Żeby przygotować sałatkę owocową potrzebujesz:

- deskę do krojenia



- patelnię



- nóż do krojenia



- łyżkę



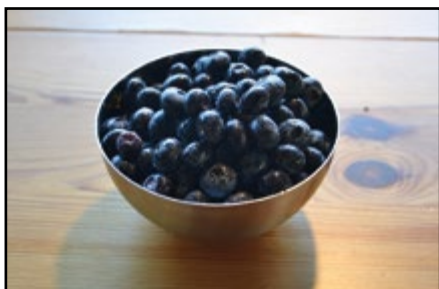


- 2 miski, dużą i małą.



Żeby przygotować sałatkę owocową potrzebujesz takie składniki:

- 1 średni ananas



- 300 gramów borówek



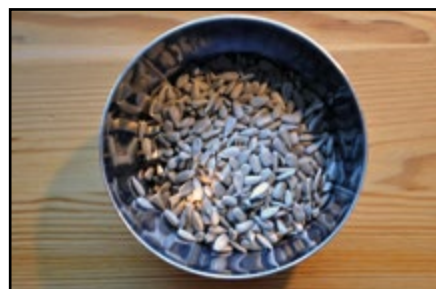
- 3 małe banany



- 2 łyżki miodu



- 20 gramów słonecznika



- 180 gramów jogurtu naturalnego.



Jak zrobić sałatkę owocową

Krok 1

Obierz ze skórki 3 banany.
Banany pokrój w plasterki.



Krok 2

Pokrojone banany przełóż do dużej miski.



Krok 3

Umyj borówki i odczekaj aż wyschną.





Krok 4

Przełóż umyte borówki do miski z bananami.



Krok 5

Obierz ananasa.
Ułóż ananasa na desce.



Odkrój liście i nożem zetnij skórę dookoła owocu.



Krok 6

Pokrój ananasa w plastry.
Plastry pokrój w kosteczkę.



Krok 7

Przełóż ananasa do miski z borówkami i bananami.



Krok 8

Rozgrzej patelnię na kuchence. Na rozgrzaną suchą patelnię wsyp słonecznik. Na przykład 4-5 łyżek słonecznika. Możesz wsypać tyle słonecznika ile chcesz mieć w sałatce. Słonecznik praż około 10 minut. Słonecznik cały czas mieszaj łyżką. Wtedy się nie przypali.



Krok 9

Wymieszaj jogurt z miodem w mniejszej misce.



Krok 10

Do jogurtu i miodu dodaj uprażony słonecznik. Wszystko wymieszaj.



Krok 11

Potem dodaj sos jogurtowy do miski z owocami.



Krok 12

Wszystkie składniki wymieszaj. Sałatka jest gotowa do podania.

Smacznego!





6. Babeczki owocowe

Babeczki owocowe przygotujesz w 1 godzinę.
Składniki z przepisu wystarczą na 12 babeczek.

Żeby przygotować babeczki potrzebujesz:

- deskę do krojenia



- formę do pieczenia babeczek



- nóż do krojenia



- szklanę.





Będziesz potrzebować też:

- papilotki do babeczek czyli foremki



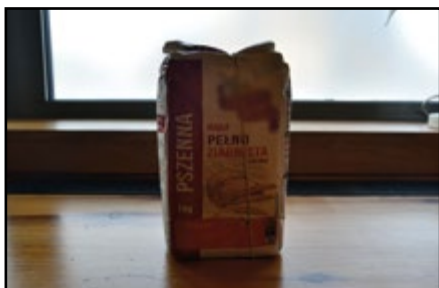
- 2 miski



- moździerz



- łyżkę.



Żeby przygotować babeczki owocowe potrzebujesz takie składniki:

- 2 szklanki mąki pełnoziarnistej czyli 320 gramów



- 8 gramów cynamonu.
To 2 łyżki cynamonu



- 180 gramów jogurtu naturalnego



- 150 gramów migdałów w płatkach

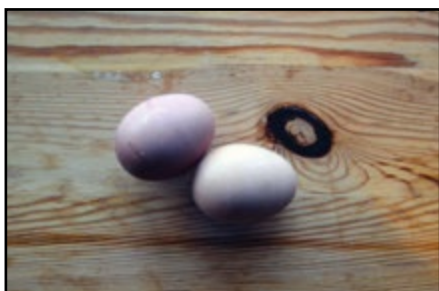


- 180 mililitrów oleju



- 2 łyżeczki proszku do pieczenia.
To około 4 gramy.





Żeby przygotować babeczki owocowe potrzebujesz też:

- 2 jajka



- 2 łyżki miodu. To 25 gramów miodu



- 60 gramów mieszanki orzechów



- 500 gramów truskawek.



Jak upiec babeczki owocowe

Krok 1

Do miski numer 1 wsyp 2 szklanki mąki pełnoziarnistej.



Krok 2

Potem do miski numer 1 z mąką wsyp 2 łyżeczki cynamonu.



Krok 3

Następnie do miski numer 1 dodaj 2 duże łyżki miodu.



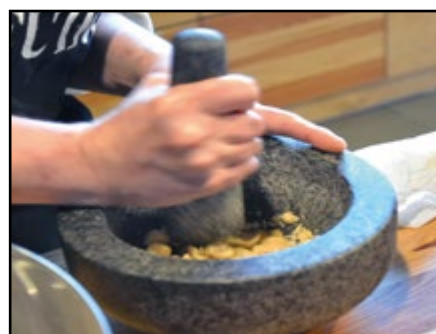
Krok 4

Następnie do miski numer 1 dosyp 2 łyżeczki proszku do pieczenia.



Krok 5

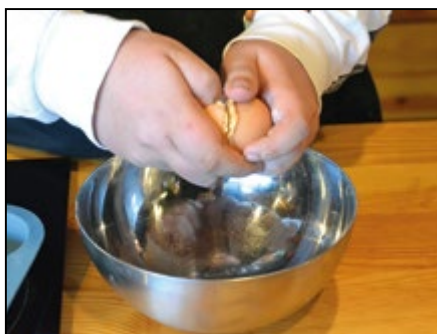
Rozetrzyj w moździerzu 60 gramów mieszanki orzechów.



Krok 6

Rozdrobnione orzechy przesyp do miski numer 1.





Krok 7

Przygotuj miskę numer 2 i wbij do niej 2 jajka.



Krok 8

Następnie do miski numer 2 wlej 180 gramów jogurtu naturalnego.



Krok 9

Potem do miski numer 2 dolej 180 mililitrów oleju.



Krok 10

Wymieszaj energicznie za pomocą łyżki aż do połączenia wszystkich składników.



Krok 11

Następnie przelej składniki do jednej miski.
Potem wszystko dokładnie wymieszaj.



Krok 12

Umyte i pokrojone w małe kawałki truskawki dodaj do masy.



Krok 13

Przygotuj formę do pieczenia babeczek. Dokładnie posmaruj formę olejem.



Krok 14

Łyżką wkładaj ciasto do formy.



Krok 15

Posyp każdą babeczkę migdałami w płatkach.



Krok 16

Piekarnik nagrzej do 180 stopni Celsjusza z termoobiegiem. Możesz też nagrzać piekarnik do 190-200 stopni z grzaniem góra i dół. Do nagrzanego piekarnika włóż formę z babeczkami. Piecz babeczki przez około 40 minut.





7. Owsianka z owocami

Owsiankę z owocami przygotujesz w 20 minut.

Składniki z przepisu wystarczą na 2 porcje.

Żeby przygotować owsiankę z owocami potrzebujesz:

- garnek



- drewnianą łyżkę



- deskę do krojenia



- nóż do krojenia.





Potrzebujesz też:

- szklankę



- 2 miseczki



- sitko



- kuchenkę

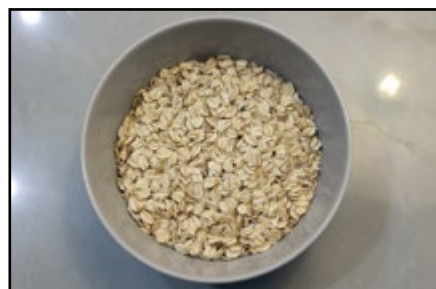


- 2 łyżki stołowe.



Żeby przygotować owsiankę z owocami potrzebujesz takie składniki:

- 1 szklankę płatków owsianych



- 3 szklanki mleka



- owoce. Na przykład:
 - 1 jabłko,
 - 2 mandarynki,
 - 100 gramów winogron.

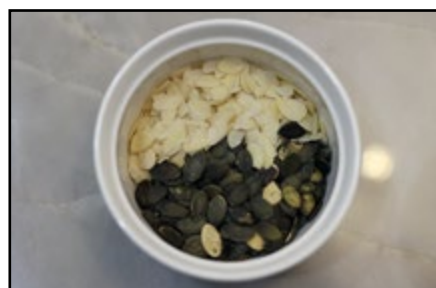


Dodatkowo możesz użyć także:

- 2 łyżki miodu



- ulubione orzechy lub bakalie.
Na przykład:
 - 1 łyżkę pestek dyni,
 - 1 łyżkę płatków migdałów.





Jak zrobić owsiankę z owocami

Krok 1

Włóż do sitka owoce.
Umyj je pod wodą z kranu.



Krok 2

Obierz mandarynki i jabłka ze skóry.



Krok 3

Pokrój wszystkie owoce na małe kawałki.



Krok 4

Garnek postaw na kuchence.
Wsyp do niego 1 szklankę płatków
owsianych. Wlej 3 szklanki mleka.



Krok 5

Włącz kuchenkę na nieduży ogień.

**Krok 6**

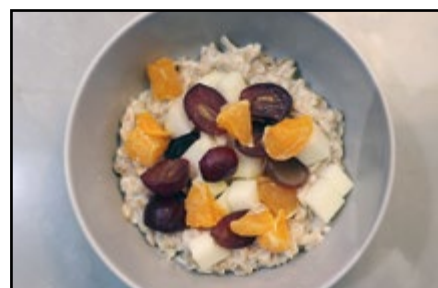
Gotuj owsiankę przez około 6 minut.
W czasie gotowania często mieszaj owsiankę drewnianą łyżką.
Płyn odparuje i płatki zgęstnieją.

**Krok 7**

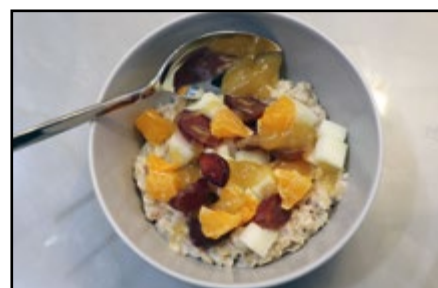
Przełóż gotową owsiankę do miseczek.

**Krok 8**

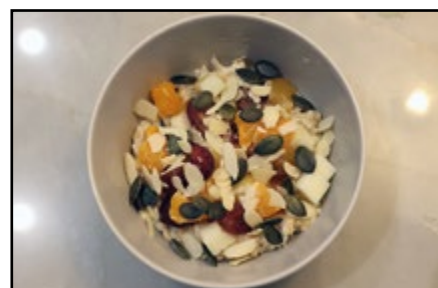
Wyłóż na owsiankę pokrojone owoce.

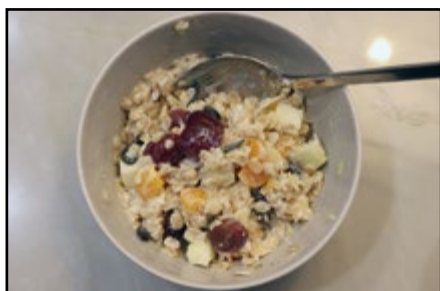
**Krok 9**

Polej owsiankę miodem.
Do jednej miseczki dodaj 1 łyżkę miodu.

**Krok 10**

Posyp owsiankę płatkami migdałów
i pestkami dyni.





Krok 11

Wymieszaj łyżką wszystkie składniki w miseczce.

Owsianka jest gotowa.

Smacznego!



8. Hummus z suszonymi pomidorami

Hummus z suszonymi pomidorami przygotujesz w 50 minut.
Składniki z przepisu wystarczą na 6 porcji.

Żeby przygotować hummus potrzebujesz:

- szklaną miskę



- sito



- garnek



- łyżkę.





Potrzebujesz też:

- szklankę. Szklanka ma 250 mililitrów



- blender ręczny



- łyżeczkę



- talerz.



Żeby przygotować hummus z suszonymi pomidorami potrzebujesz takie składniki:

- 1 szklankę ziaren ciecierzycy.
W szklance mieści się 250 gramów ziaren.



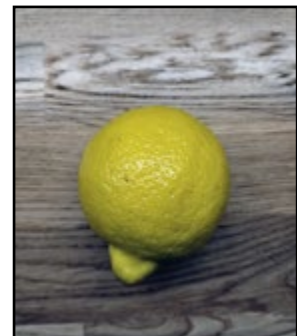
- 2 łyżki tahini czyli pasty sezamowej



- 4 połówki suszonych pomidorów



- małą cytrynę



- pół szklanki wody



- przyprawy: pieprz i sól.





Jak zrobić hummus z suszonymi pomidorami

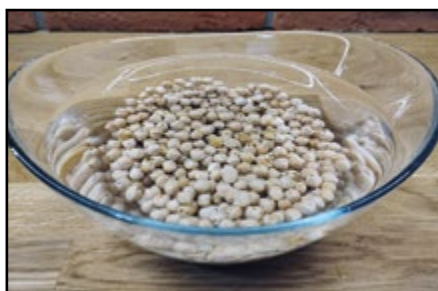
Krok 1

Odmierz 250 gramów suchych nasion ciecierzycy.



Krok 2

Wsyp ziarna ciecierzycy na sito. Dokładnie opłucz ziarna zimną wodą.



Krok 3

Umytą ciecierzycę przełóż do szklanej miski. Zalej zimną wodą. Pozostaw na około 12 godzin.



Krok 4

Po 12 godzinach ponownie opłucz ciecierzycę pod wodą.



Krok 5

Odsączoną ciecierzycę przełóż do garnka. Zalej 3 szklankami wody. W 3 szklankach jest 750 mililitrów wody. Gotuj na niedużym ogniu przez około 45 minut.



Krok 6

Ugotowaną ciecierzycę odsącz na sicie.

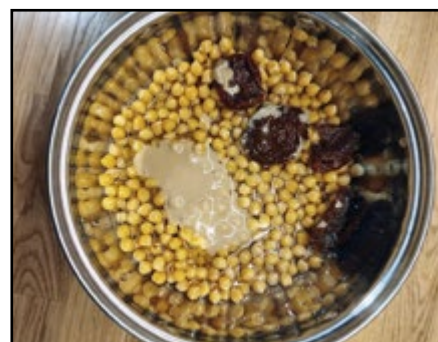


Krok 7

Przełóż ciecierzycę do naczynia.

Dodaj:

- 2 płaskie łyżki pasty tahini,
- wyciśnięty sok z cytryny,
- pół szklanki wody,
- pół łyżeczki soli, szczyptę pieprzu,
- suszone pomidory.



Krok 8

Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę przez 3-4 minuty.

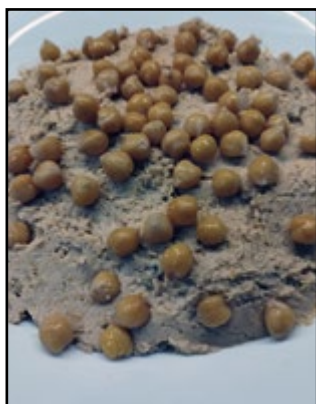


Krok 9

Sprawdź smak.

Możesz doprawić do smaku tak jak lubisz.





Krok 10

Gotową masę przełóż na talerz.
Podawaj z ulubionym pieczywem.

Smacznego!



9. Sushi

Sushi przygotujesz w 1 godzinę.

Składniki z przepisu wystarczą na 4 porcje.

Żeby przygotować sushi potrzebujesz:

- nóż kuchenny



- deskę stołową

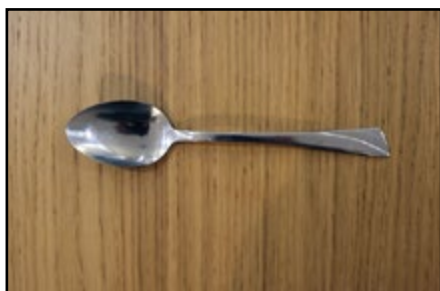


- obieraczkę do warzyw



- garnek.





Potrzebujesz też:

- łyżkę



- rękawice kuchenne



- papier do pieczenia



- blachę do pieczenia



- piekarnik.



Żeby przygotować sushi potrzebujesz takie składniki:

- 12 liści nori.
Nori to wysuszone jadalne wodorosty



- 400 gramów ryżu do sushi



- 4 łyżki octu ryżowego



- 100 gramów różowego imbiru



- 50 gramów pasty wasabi





- 150 mililitrów sosu sojowego



- 50 gramów czarnego sezamu



- 4 serki śmietankowe kanapkowe



- około 500 gramów łososia atlantyckiego



- około 500 gramów świeżych warzyw.
Na przykład:
 - 1 ogórek,
 - 1 papryka,
 - 1 awokado,
 - kilka pieczarek,
 - kilka liści szpinaku,



- przyprawy:
 - szczypta pieprzu,
 - szczypta soli,
 - pół łyżki słodkiej papryki,
 - pół łyżki suszonego oregano,
 - szczypta rozmarynu,



- 1 litr zimnej wody.



Jak zrobić sushi

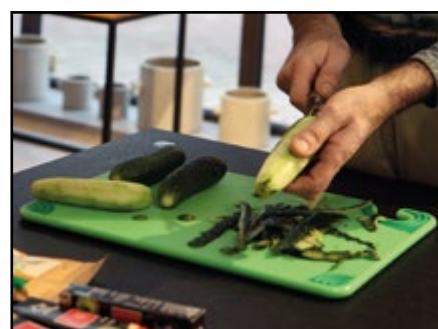
Krok 1

Umyj warzywa w zlewie pod kranem.



Krok 2

Obieraczką obierz warzywa ze skórki.



Krok 3

Pokrój warzywa w cienkie słupki.





Krok 4

Wsyp do garnka ryż. Wlej do niego 500 mililitrów wody. Czyli pół litra. Delikatnie zakołysz garnkiem żeby wypłukać ryż. Wylej brudną wodę z garnka. Zalej ryż drugi raz resztą wody. Gotuj ryż przez 10 minut. Wyłącz kuchenkę. Zostaw ryż na kuchence przez 15 minut. Ryż wchłonie wodę.



Krok 5

Do ryżu dodaj 4 łyżki octu ryżowego. Dokładnie wymieszaj.



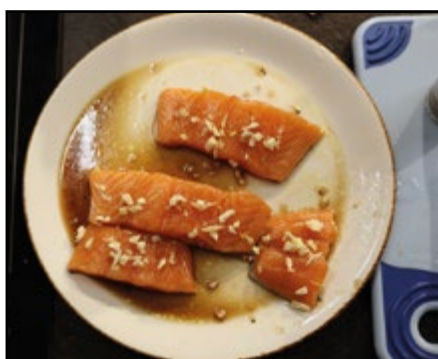
Krok 6

Pokrój łososia na mniejsze kawałki.



Krok 7

Posyp łososia przyprawami. Polej łososia 2 łyżkami sosu sojowego. To samo zrób z pieczarkami.





Krok 8

Blachę wyłóż papierem do pieczenia.
Ułóż na niej kawałki łososia i pieczarki.



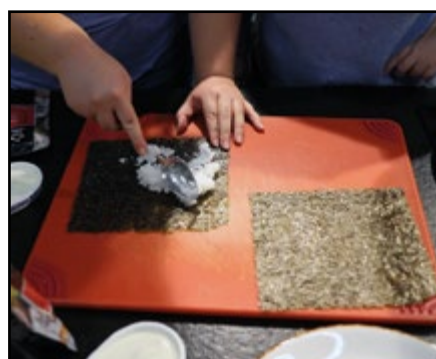
Krok 9

Wstaw blachę do piekarnika.
Piecz łososia i pieczarki w 180 stopniach
przez 30 minut.
Następnie wyjmij blachę z piekarnika.
Użyj do tego rękawic kuchennych.
Poczekaj aż łosoś ostygnie.
Wtedy pokrój go na mniejsze kawałki.



Krok 10

Na desce do krojenia połóż liść nori.
Na liściu rozłóż łyżką cienką warstwę
ryżu.



Krok 11

Ryż posmaruj serkiem śmietankowym.
Posyp czarnym sezamem.
Rozłóż wzdłuż boku warzywa i łososia.





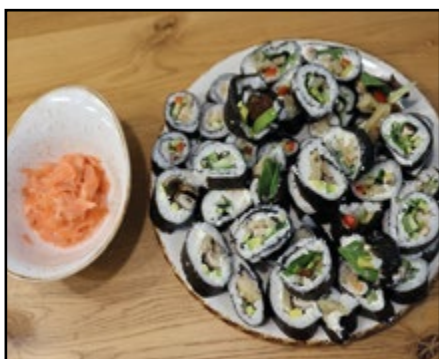
Krok 12

Wszystko zwiń w rulonik.
Zacznij od strony z warzywami.



Krok 13

Zwinięty rulonik pokrój na paseczki.
Mogą mieć grubość około 1 centymetra.



Krok 14

Gotowe sushi ułóż na talerzu.
Jedz z dodatkiem pasty wasabi i imbiru.
Możesz moczyć sushi w sosie sojowym.
Smacznego!



Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 117 Kół terenowych,
- 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej i asystencji,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich” i książki.



Jednocześnie z tą publikacją
PSONI wydało książkę
**„Zdobywamy nowe kompetencje.
Scenariusze zajęć.
Podręcznik dla trenerów”.**