

Plan szkolenia dla nauczycieli

Temat: „Profilaktyka cukrzycy i otyłości w szkołach - bezpieczna przyszłość naszych dzieci”

Czas trwania: 9.00 - 14.00

Grupa odbiorców: nauczyciele gdyńskich Placówek Edukacyjnych

1. Wprowadzenie - mgr Ewa Dygaszewicz, dietetyk, psychodietetyk, edukator diabetologiczny, Prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddziału Wojewódzkiego.

Krótkie omówienie celów szkolenia:

- podniesienie świadomości na temat zagrożeń zdrowotnych,
- rola szkoły i nauczycieli w kształtowaniu nawyków,
- jak reagować na niepokojące sygnały u uczniów.

2. Podstawy medyczne - dr n. med. Małgorzata Szmigiero-Kawko Klinika Pediatrii, Diabetologii i Endokrynologii Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku

2.1. Otyłość u dzieci i młodzieży - jak ją definiujemy.

Dlaczego rośnie częstość nadwagi w szkołach? Konsekwencje zdrowotne oraz psychospołeczne.

2.2. Cukrzyca typu 2 u dzieci i młodzieży

Różnice między typem 1 a typem 2 – najprostsze ujęcie.

Objawy, które może zauważyć nauczyciel (np. zmęczenie, częste picie).

Rola stylu życia.

3. Rola szkoły jako środowiska prozdrowotnego - dr n.med. i n. o zdr.

Monika Zamarlik Prezes Federacji Diabetyków

Szkoła jako model zachowań.

Pomysły na inicjatywy: projekt "Uczniowie zmieniają cukrzycę", który został zainicjowany w ramach globalnej inicjatywy "Miasta dla zdrowia" (Cities for better health). Współpraca z rodzicami i organizacjami.

4. Nawyki żywieniowe i ruch w rzeczywistości szkolnej - mgr Ewa Dygaszewicz, dietetyk, psychodietetyk, edukator diabetologiczny

3.1. Co je uczeń?

Analiza typowego drugiego śniadania. Ulubione napoje uczniów a cukier - mini eksperyment (ile łyżeczek cukru?).

3.2. Jak mądrze wspierać lepsze wybory?

Zdrowsze zamienniki w szkolnym bufecie.

Praktyczne inspiracje na szybkie śniadania.

3.3. Aktywność fizyczna

Małe porcje ruchu w ciągu dnia: „aktywne przerwy”.

Rola nauczycieli w motywowaniu.

5. Psychologia nawyków i motywowania uczniów - mgr Ewa Dygaszewicz, dietetyk, psychodietetyk, edukator diabetologiczny

Dlaczego tradycyjne „mówienie” nie działa?

Strategie wspierające: metoda małych kroków, stawianie realistycznych celów, wzmacnianie pozytywne. Jak rozmawiać z uczniem i rodzicem bez oceniania?

6. Część praktyczna - mgr Ewa Dygaszewicz, dietetyk, psychodietetyk, edukator diabetologiczny

Jak przeprowadzić zajęcia z wykorzystaniem materiałów z projektu "Uczniowie zmieniają cukrzycę". Programu edukacyjnego dla uczniów szkół podstawowych.

7. Podsumowanie i materiały dla nauczycieli

Najważniejsze wnioski.

Rozdanie materiałów dla nauczycieli: Sesja pytań.