



Healthy and Learning Lifestyle

Stil de viață IO2

MATERIALE DE INSTRUIRE ÎN CASCADĂ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Stil de viață sănătos și învățat este finanțat în cadrul programului Erasmus+, Acțiunea cheie 2: Apel pentru parteneriate strategice 2020 cu numărul de acord: 2020-1-NL01-KA201-064672

Cuprins

PLAN INDIVIDUAL DE ÎNVĂȚARE PRIVIND STILUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS 4

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SESIUNII:.....	4
SESIUNEA PE SCURT:.....	4
 45-50 MINUTE.....	5
PREGĂTIREA PENTRU PREDAREA ACESTEI SESIUNI	5
ACTIVITĂȚI DE FORMARE.....	6
A. Introducere în sesiune (10 minute).....	6
Fundament teoretic: Stabilirea obiectivelor stilului de viață folosind metoda SMART.....	7
Fundament teoretic: Plan individual de învățare	9
B. Activitate practică (30 minute)	11
C. Dezbateri și întrebări (10-15 minute).....	11

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ ÎN ȘCOLI ȘI EFECTELE ASUPRA BUNĂSTĂRII COPILOR.... 12

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SESIUNII:.....	13
SESIUNEA PE SCURT:.....	13
 45-50 MINUTE.....	14
PREGĂTIREA PENTRU PREDAREA ACESTEI SESIUNI	14
ACTIVITĂȚI DE FORMARE.....	14
A. Introducere în sesiune (10 minute).....	14
B. Activitate practică (30 minute)	15
C. Dezbateri și întrebări (10-15 minute).....	17

TRAINING DE CONȘTIENTIZARE PENTRU PROFESORI 20

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SESIUNII:.....	20
SESIUNEA PE SCURT:.....	20
 45-50 MINUTE.....	21
PREGĂTIREA PENTRU PREDAREA ACESTEI SESIUNI	21
ACTIVITĂȚI DE FORMARE.....	21
A. Introducere la sesiune (10 minute).....	21
B. Activitate practică (30 minutes).....	23
C. Dezbateri și întrebări (10-15 minute)	24

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ÎN ȘCOLI 26

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SESIUNII:.....	26
SESIUNEA PE SCURT:.....	26
 45-50 MINUTE.....	27
PREGĂTIREA PENTRU PREDAREA ACESTEI SESIUNI	27
ACTIVITĂȚI DE FORMARE.....	27
A. Introducere la sesiune (10 minute).....	27
B. Activitate practică (30 minute)	32

TOTAL = 35

C. Dezbateri și întrebări (10-15 minute)	35
--	----

ART-TERAPIA CA INSTRUMENT PENTRU SĂNĂTATEA MINTALĂ A DIRECTORILOR DE ȘCOLI 36

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SESIUNII:.....	36
SESIUNEA PE SCURT:.....	36
 45-50 MINUTE.....	37
PREGĂTIREA PENTRU PREDAREA ACESTEI SESIUNI	37

ACTIVITĂȚI DE FORMARE.....	37
A. Introducere la sesiune (10 minute).....	37
B. Activitate practică (30 minute)	41
C. Dezbateri și întrebări (10-15 minute)	43
EXERCİTIU OPȚIONAL - INSTRUMENT PENTRU CALMAREA MINȚII ȘI PREZENȚA	44
RESURSE ONLINE PENTRU STIMULAREA STILULUI DE VIAȚĂ ACTIV INDIVIDUAL ȘI DE GRUP AL ELEVILOR	
..... 46	
REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SESIUNII:.....	46
SESIUNEA PE SCURT:.....	46
 45-50 MINUTE.....	47
PREGĂTIREA PENTRU PREDAREA ACESTEI SESIUNI	47
ACTIVITĂȚI DE FORMARE.....	47
A. Introducere sesiune (5 minute).....	47
B. Activitate practică (30 minute).....	48
C. Dezbateri și întrebări (10-15 minute)	49
ARTA DE A FI SĂNĂTOS	50
REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SESIUNII.....	50
SESIUNEA PE SCURT:.....	50
 45-50 MINUTE.....	51
PREGĂTIRE PENTRU PREDAREA LECȚIEI	51
ACTIVITĂȚI DE FORMARE.....	51
A. Introducere în sesiune (5 minute).....	51
B. Activitate practică (30 minute).....	56
C. Dezbateri și întrebări (10-15 minute)	58

Plan individual de învățare privind stilul de viață sănătos

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SESIUNII:

Până la sfârșitul acestei sesiuni, participanții – directori de școli – vor putea:

1. Utiliza recomandările din această sesiune pentru a introduce un plan individual de învățare pentru un stil de viață sănătos pentru elevi, în care aceștia pot formula obiective personale de stil de viață
1. Utiliza recomandările din această sesiune pentru a introduce un plan individual de învățare pentru un stil de viață sănătos pentru personal și profesori, care poate fi utilizat în ciclul anual de interviu.
1. Utiliza recomandările din această sesiune pentru a introduce o învățare individuală pentru un stil de viață sănătos pentru alți directori de școli, care poate fi utilizată în ciclul anual de interviu

SESIUNEA PE SCURT:

Activitate	Timp	Materiale, resurse, instrumente
A. Introducere Formatorul introduce subiectul: Plan individual de învățare privind stilul de viață sănătos	5 minute	Fișe de lucru din diferite formate ale unui plan individual de învățare. Stilouri.

B. Activitate practică Formatorul prezintă ideea profesorilor / personalului și explică obiectivele și planul individual de învățare	30 minute	Diapozitiv sau foaie PowerPoint cu teoria metodei SMART. (Opțional: diapozitiv sau foaie PowerPoint cu exemple de obiective mai puțin bine formulate) Diapozitiv sau foaie PowerPoint cu un exemplu de plan individual de învățare
C. Dezbatere și întrebări	10-15 minute	PowerPoint pregătit sau flipchart cu punctele cheie din sesiune

 **45-50 Minute**

PREGĂTIREA PENTRU PREDAREA ACESTEI SESIUNI

Înainte de a prezenta Planul individual de învățare privind stilul de viață sănătos

1. (opțional) Încercați să completați formatul planului individual de învățare pentru dvs., astfel încât să puteți împărtăși un exemplu cu alți lideri școlari și profesori / personal. De asemenea, poate arăta simplitatea stabilirii unor obiective (mici) și realizabile în loc de obiective greu de atins și foarte ambițioase. Ați putea funcționa ca un model pentru a arăta că sunteți angajat în introducerea acestui lucru în școală.
2. Puneți stilouri și copii tipărite ale formatului planurilor individuale de învățare pentru profesori și elevi la dispoziția tuturor. Unul dintre formate este livrat cu acest ghid, dar ar fi mai bine să faceți unul mai potrivit pentru propria organizație.

3. Pregătiți un flipchart sau o prezentare PowerPoint cu:
 - Principalele obiective ale planului individual de învățare pentru un stil de viață sănătos
 - Exemple de obiective declarate bune și mai puțin bune. (SMART)
 - Perioada în care doriți să implementați utilizarea planului de învățare pentru a-l încerca
 - O dată stabilită în care doriți să evaluați utilizarea planului individual de învățare și să vedeți ce părți merg bine și ce părți doriți să îmbunătățiți.

ACTIVITĂȚI DE FORMARE

A. Introducere în sesiune (10 minute)

1. Bun venit participanților la această sesiune
2. Spuneți că în timpul acestei sesiuni vor învăța despre ce este un plan individual de învățare și cum să stabilească în mod corespunzător obiectivele realizabile folosind metoda inteligentă.
3. Prezentați obiectivele de învățare ale sesiunii:
 - a. Aflați stabilirea obiectivelor conform metodei SMART.
 - b. Utilizați recomandările din acest modul pentru a introduce un plan individual de învățare pentru un stil de viață sănătos pentru elevi .
 - c. Utilizați recomandările din acest modul pentru a introduce un plan individual de învățare pentru un stil de viață sănătos pentru personal și profesori, care poate fi utilizat în ciclul anual de interviu.
 - d. Utilizați recomandările din acest modul pentru a introduce învățarea individuală pentru un stil de viață sănătos pentru alți directori de școli, care poate fi utilizată în ciclul anual de interviu

Fundament teoretic: Stabilirea obiectivelor stilului de viață folosind metoda SMART

Stabilirea obiectivelor (personale) va ajuta la menținerea concentrării asupra acestor obiective și va ajuta la schimbările comportamentale care sunt adesea necesare pentru a atinge obiectivele stabilite. Stabilirea obiectivelor nu este întotdeauna ușoară, cu siguranță pentru copiii mai mici care nu sunt obișnuiți să stabilească obiective. Pentru a stabili obiective, este util să începeți cu scrierea schimbării dorite și nu trebuie să fiți foarte specifici ca punct de plecare. De exemplu: vreau să-mi îmbunătățesc aportul alimentar sau vreau să fiu mai mult în contact cu alte persoane ar fi exemple bune de schimbări pe care cineva ar dori să le facă.

Când schimbarea dorită a fost notată, puteți începe cu stabilirea obiectivelor care contribuie la schimbarea dorită. Pentru a face acest lucru, puteți utiliza metoda SMART. SMART înseamnă: Specific, Măsurabil, Realizabil, Relevant, Încadrat în timp.

Specific: Obiectivele trebuie să fie stabilite în mod specific. Acest lucru se poate face scriind-o ca o afirmație la timpul perfect prezent, de ex. "Mănânc două fructe în fiecare zi". Încercați să evitați să folosiți expresii precum "vreau", "poate" sau alte fraze care reduc probabilitatea de a atinge obiectivul. Un alt exemplu văzut care nu avea o anumită specificitate a fost obiectivul: "Vreau să am un abonament la sală". Desigur, persoana a vrut să facă mai multă mișcare, dar în cele din urmă a primit doar un abonament și nu a mers niciodată la sală. Ai putea spune că și-a atins scopul, dar nu a contribuit cu adevărat la schimbarea dorită.

Măsurabil: faceți modificările măsurabile. În exemplul folosit mai sus, "Vreau să mănânc 2 fructe în fiecare zi" este perfect măsurabil. Un exemplu de obiectiv formulat mai puțin măsurabil ar fi: "Vreau să mănânc mai multe fructe în timpul săptămânii". "Mai mult" nu este cu adevărat specific și mai greu de măsurat. De exemplu, trecerea de la un fruct în fiecare săptămână la două poate fi considerată mai mult, dar, de asemenea, trecerea de la 1 bucată de fructe pe săptămână la 14 este mult mai mult și probabil mai mult în conformitate cu ceea ce cineva dorește să obțină. În calitate de formator, puteți sublinia acest lucru discutând obiectivul stabilit cu cursantul sau lăsați participanții să-și revizuiască reciproc obiectivele privind măsurabilitatea.

Următoarea literă din metoda SMART este A, pentru Accesibil (realizabil). Când stabiliți obiective, doriți să verificați dacă obiectivul este de fapt realizabil. Oamenii stabilesc uneori obiective cu adevărat ambițioase, care constau de fapt din mai multe obiective minore. Aceste obiective mari tind să fie mai greu de realizat și ar putea duce la scăderea motivației, deoarece obiectivele sunt prea greu de atins pe cont propriu. În calitate de antrenor sau antrenor, puteți ajuta stagiarul prin stabilirea unor obiective mai mici, care sunt mai realizabile.

Pe lângă realizabilitate, este important ca obiectivul stabilit să fie relevant. Mai ales când forțați pe cineva să se gândească la obiective pe loc, cineva s-ar putea gândi la obiective care sunt în linia a ceea ce crede că antrenorul antrenorului vrea să audă. Între timp, aceste obiective nu trebuie să fie cu adevărat relevante pentru persoana în sine și, prin urmare, mai greu de realizat de către stagiari. Purtarea unei conversații cu stagiarul despre relevanța obiectivului poate ajuta la clarificarea dacă este într-adevăr ceva ce stagiarul ar dori să realizeze. De asemenea, aveți grijă ca stagiarul să nu aleagă obiectivele pe care le-a îndeplinit deja, deoarece atunci obiectivul nu va fi relevant.

Ultima literă T înseamnă încadrat în timp. În obiectivele stabilite în mod corespunzător, doriți să fiți specifici în ce perioadă de timp doriți să obțineți schimbarea dorită. Utilizarea oricărei forme de timp în descrierea obiectivului va face mai ușor să lucrați la obiectiv, deoarece va fi mai clar cât de des trebuie lucrat la obiectiv și în ce interval de timp ați fi fericit să îl atingeți.

Utilizarea acestor sfaturi pentru stabilirea obiectivelor va ajuta stagiarul prin atingerea acestor obiective. În plus, este recomandat ca tu, antrenorul sau cursantul, să te gândești și la propriile calități personale și să începi cu ceva ce ei sau tu poți face deja bine. Exemple de calități personale sunt, având bune abilități de comunicare, fiind capabil să se organizeze bine, să facă contact ușor cu ceilalți, să fie foarte precis, loial sau să fie în formă. Desigur, există mult mai multe calități personale pe care cineva le-ar putea avea și mai multe exemple pot fi găsite cu ușurință pe internet. Începând cu ceva pozitiv, cum ar fi o calitate pe care o aveți deja, reduce adesea stresul de a nu fi atins încă obiectivul. Acesta este principiul utilizat în mod obișnuit în predarea psihologiei pozitive.

Fundament teoretic: Plan individual de învățare

Un plan individual de învățare este doar un instrument care ar trebui să fie util ca format și ar trebui să fie folosit în cea mai mare parte ca îndrumare pentru stabilirea obiectivelor. Există multe forme care ar putea funcționa și, din păcate, nu există un format perfect pentru aceasta. Prin urmare, este recomandat ca formatorul să-și facă propriul format care se potrivește cel mai mult școlii.

Componentele cheie care *ar trebui să* fie în fiecare plan individual de învățare sunt:

1. Descrierea situației actuale și dorința de schimbare
2. Obiectivele (realizate prin metoda SMART)
3. Ce acțiuni personale concrete vor fi întreprinse (cât mai specifice posibil)
4. Un fel de interval de timp în care progresul este revizuit
5. O descriere a modului de evaluare și a formei evaluării.

Cele mai utilizate formate arată ca un tabel cu cele 5 aspecte cheie, așa cum se arată mai jos.

<i>Descrierea situației actuale și descrierea modificării dorite</i>	<i>Obiectivul (SMART)</i>	<i>Acțiuni (clarificați acțiunile pe care le întreprindeți personal și acțiunile pentru care aveți nevoie de ajutor suplimentar)</i>	<i>Când doriți să atingeți obiectivul (perioada de timp)</i>	<i>Mod de evaluare</i>
1. (întrebări de orientare care pot ajuta stagiarul să	1. (primul obiectiv SMART)	1. (îndrumare: Ce calitate personală veți	1. (îndrumare: când lucrați la obiectiv?	1. (îndrumare: reflecție scrisă, raport,

formuleze situația actuală)		folosi pentru a atinge acest obiectiv?)	Când doriți să fie atins obiectivul?	conversație cu formatorul / antrenorul / liderul școlii)
2.	2. (Obiective suplimentare formulate SMART)	Etc.	Etc.	Etc.
3.	Etc.	Etc.	Etc.	Etc.

Puteți opta ca formator pentru a oferi mai multe întrebări de îndrumare în diferitele coloane pentru a ajuta oamenii să umple acele locuri diferite. Dar rețineți că aceste întrebări de orientare pot, de asemenea, să restricționeze creativitatea, ceea ce ar putea duce la obiective mai puțin relevante pentru stagiar personal. Formatul nu ar trebui să conducă prea mult, deoarece este doar un ghid și un instrument. Simțiți-vă liber să lăsați cursanții să-și folosească propriul gând de format, atâta timp cât acesta conține încă cele 5 aspecte cheie. Desigur, din perspectiva orientării, este mai ușor dacă toată lumea folosește același format.

Un lucru important care trebuie discutat intern în echipa școlii, este cât durează fiecare plan. Se pot face planuri pentru un an școlar întreg pentru personal, de exemplu, în timp ce o perioadă de 8/10 săptămâni este adesea mai potrivită pentru elev, deoarece planificarea pe termen lung este mai dificilă pentru elevii mai tineri. Profesorii și formatorii care își împărtășesc propriile obiective personale cu elevii pot avea, de asemenea, un efect pozitiv asupra implicării elevilor în elaborarea propriului plan, deoarece profesorii și personalul funcționează ca modele de urmat.

În cele din urmă, construirea anumitor puncte de control în fiecare perioadă, în care se discută progresul obiectivului, va menține planul mai relevant pentru stagiar. În caz contrar, planul ar putea dispărea încet în mod neintenționat în fundal cu toate celelalte lucruri care se întâmplă în și în jurul activităților școlare zilnice. Aceste puncte de control pot fi realizate într-un cadru individual între formator și cursant sau chiar în grupuri mici. A-i face pe ceilalți conștienți de obiectivele celuilalt poate contribui la atingerea acestora. De exemplu, dacă cineva știe că scopul unei alte persoane dorește să renunțe la fumat, cealaltă persoană poate fi mai puțin probabil să dea cuiva o țigară atunci când o cere. Împărtășirea obiectivelor între ele ajută la atingerea lor.

B. Activitate practică (30 minute)

1. În primul rând, după introducere, lăsați cursanții să se gândească la ceva ce doresc să schimbe (dorința de schimbare) în propriul stil de viață. Lăsați-i să o scrie (2 minute).
2. Explicați metoda SMART folosind PowerPoint / foi. (5 minute)
3. Lăsați-i să formuleze un obiectiv personal de stil de viață folosind SMART pe o bucată de hârtie (sau formatul planului individual de învățare) (2 minute)
4. Lăsați cursanții să facă schimb de obiective între ei și lăsați cealaltă persoană să verifice dacă obiectivul este specific, măsurabil, realizabil, relevant și încadrat în timp. Dacă este necesar, ei pot discuta despre cum să îmbunătățească formularea obiectivului. (5 minute)
5. Explicați planul de învățare care se potrivește școlii dvs. cu spațiu pentru întrebări. (5 minute)
6. Discutați cu cursanții despre modul în care ar putea fi îmbunătățit formatul planului de învățare. (5 minute)
7. Discutați cu cursanții despre perioada de timp în care ar trebui evaluat fiecare plan și în ce momente este de dorit să se revizuiască progresul actual (4 minute)
8. Stabiliți o dată și o perioadă de începere și discutați în timpul activităților care se desfășoară planul individual de învățare (2 minute)

C. Dezbateri și întrebări (10-15 minute)

1. Discutați despre orice provocări cu care s-au confruntat participanții la implementarea exercițiilor.
2. Arătați-le participanților unde pot găsi mai multe informații pentru a-i ajuta la acest subiect. O alternativă la lectură este de a trimite participanții să găsească răspunsurile la unele întrebări pe care le puneți despre topic la îndemână.
3. Dacă este cazul, oferiți-le fișa de lucru pe care o vor face acasă pentru a continua procesul de învățare. Acest lucru se poate face și oral, facilitatorul înregistrând răspunsurile pe un flipchart.
4. Conduceți ceremonia de absolvire și înmânați certificate.
5. Opțional: distribuiți formularele de evaluare a instruirii.
6. Examinați principalele puncte de sinteză

Alimentația sănătoasă în școli și efectele asupra bunăstării copiilor

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SESIUNII:

Până la sfârșitul acestei sesiuni, participanții - directori de școli - vor putea:

1. să înțeleagă modul în care școlile joacă un rol vital în bunăstarea elevilor, a familiilor și a comunităților lor mai largi
2. să înțeleagă ce face deja școala lor în ceea ce privește interpretarea rolului menționat mai sus;
3. să înțeleagă posibilitățile de a deveni o școală de promovare a sănătății.

SESIUNEA PE SCURT:

Activitate	Timp	Materiale, resurse, instrumente
A. Introducere Trainerul introduce tema: Alimentația sănătoasă în școli și efectele bunăstării copiilor	5 Minute	Postere și fișe
B. Activitate practică Matricea școlii sănătoase	30 minute	Hârtie; Creioane / markere / pixuri / creioane colorate
C. Dezbatere și întrebări	10-15 Minute	Flipchart pregătit cu punctele cheie din sesiune

 **45-50 Minute**

PREGĂTIREA PENTRU PREDAREA ACESTEI SESIUNI

Înainte de a prezenta modulul **Alimentația sănătoasă în școli și efectele bunăstării copiilor**

1. Aveți pregătite formularele, fișele de lucru și materialele relevante.
2. Dacă este posibil, pregătiți pentru demonstrație copii în format mare ale formularelor.
3. Pregătiți o pagină flipchart cu rezumatul punctelor cheie.

ACTIVITĂȚI DE FORMARE

A. Introducere în sesiune (10 minute)

1. Bun venit participanților - directori de școli - la această sesiune privind utilizarea instrumentelor și materialelor de discuție.
2. Spuneți că în timpul acestei sesiuni vor învăța despre școlile care promovează sănătatea și vor evalua ceea ce ei și școala lor fac deja pe această temă (auto-reflecție).
3. Prezentați obiectivele de învățare ale sesiunii: *oferind o perspectivă și instrumente pentru adoptarea politicilor și practicilor de promovare a sănătății în întreaga școală.*

Promovarea sănătății este procesul care permite oamenilor să crească controlul și să-și îmbunătățească sănătatea. Aceasta trece dincolo de concentrarea asupra comportamentului

individual către o gamă largă de intervenții sociale și de mediu". Domeniul său de aplicare și activitățile sale sunt în mod ideal cuprinzătoare și multilaterale. Adesea încadrată în contextul strategiilor de prevenire pentru un grup, comunitate sau populație, este încorporată și în abordări individuale, cum ar fi tratamentul și îngrijirea continuă.

Punerea sa în **aplicare** este introducerea unui set specificat de activități pentru stabilirea sau punerea în aplicare a unui program sau a unei inițiative. Activitățile includ identificarea unei probleme, determinarea rezultatului dorit, planificarea, utilizarea monitorizării și a feedback-ului, colectarea și utilizarea datelor și colaborarea părților interesate interne și externe. În special în școli, implementarea este considerată a reprezenta interacțiuni complexe între caracteristicile sistemului educațional, implementatorii și contextul organizațional.

Orizontul sau **scopul final** este de a aspira să devină o școală care promovează sănătatea: o școală care în mod constant

își consolidează capacitatea de cadru sigur și sănătos pentru predare, învățare și muncă. Standardele și indicatorii globali și îndrumările de implementare sunt aplicabile oricărei abordări a sănătății la nivelul întregii școli, chiar dacă termenul "HPS" nu este utilizat (de exemplu, sănătate școlară cuprinzătoare, școală pentru sănătate, mediu de învățare sănătos etc.).

Totuși, a face **pași mai mici** poate fi o cale de urmat și pe acest subiect! Totul începe cu o evaluare a ceea ce faceți deja și aveți în vigoare. În acest fel, este mai ușor să determinați posibilele victorii rapide și potențialele obiective pe termen lung.

B. Activitate practică (30 minute)

- 1. Întrebați de ce este important să promovați un stil de viață sănătos în școală în rândul elevilor și al personalului.**
- 2. Luați câteva răspunsuri, dar nu prelungiți această discuție. Este important ca participanții să se gândească la tema instruirii.**
- 3. Introduceți activitatea practică într-un mod în care toată lumea să poată vedea sau să aibă copii ale materialelor / flipchartului:**

Vom îndeplini Matricea Școlii Sănătoase (atașată).

Materiale necesare: Hârtie; Creioane / markere / pixuri / creioane colorate

Matricea Școlii Sănătoase oferă o imagine de ansamblu asupra a ceea ce școala dvs. face deja în domeniul unui stil de viață sănătos și pentru a identifica oportunități.

Pe baza temelor de sănătate din matrice, participanții descriu pentru fiecare pilon al abordării Școlii Sănătoase (Educație, Mediu școlar, Identificare și monitorizare și Politică) ceea ce face deja școala ta. Cutiile rămân goale? Apoi, tu și participanții știți la ce temă sau pilon de sănătate puteți continua să lucrați.

În ce program intră

- Educație: pe temă de sănătate enumerați toate activitățile Școlii sănătoase, cum ar fi lecțiile, instruirea și informarea. Nu este vorba doar despre schimbul de cunoștințe, ci și despre promovarea unui comportament sănătos. Exemple: școala dvs. lucrează pe tema Nutriție cu programul de predare Obiceiuri alimentare sănătoase. Sau la începutul anului școlar, școala organizează o săptămână tematică despre dependențe pentru toate clasele întâi.
- Mediul școlar: pe temă de sănătate, declarați tot ceea ce face școala dvs. pentru a face mediul fizic și social stimulant, sigur și provocator pentru elevi (și personal). Exemple: un mediu fizic care vă invită să ieșiți afară și să vă mișcați în timpul pauzelor. Dar și o cantină sănătoasă sau un mediu sigur în care elevii să se simtă confortabil. Descrieți, de asemenea, ce face școala pentru a implica părinții, îngrijitorii și partenerii din cartier în Școala sănătoasă.
- Identificare și monitorizare: pentru fiecare temă de sănătate precizați modul în care școala dvs. monitorizează problemele de sănătate sau factorii de risc la elevi devreme și în mod regulat. Luați în considerare, de exemplu, probleme psihologice sau obezitate.
- Politică: pentru fiecare temă de sănătate precizați toate acordurile, regulile și protocoalele, plus aplicarea acestora. Exemple: protocol privind politica de igienă, nutriție sau anti fumat.

1. Implementați activitatea practică.

Denumirea tehnicii: Healthy School Matrix

Materiale: Hârtie, Creioane / markere / pixuri / creioane colorate

Procedură:

1. Imprimați matricea școlară sănătoasă și / sau puneți-o pe un flipover pentru ca ei să lucreze.
2. Cereți participanților să îndeplinească matricea pe baza situațiilor actuale din școlile lor.
3. Când ați terminat, cereți participanților să-și recapituleze răspunsurile.

C. Dezbateri și întrebări (10-15 minute)

1. Discutați despre autoevaluarea pe care au făcut-o directorii / coordonatorii individuali ai școlii. Când vă aflați într-un grup divers, discutați care sunt asemănările și / sau diferențele dintre diferitele lor școli.
2. Discutați despre posibilitățile lor rapide de câștig și obiectivele pe termen lung.
3. Arătați-le participanților unde pot găsi mai multe informații pentru a-i ajuta la acest subiect.
4. Introduceți o sesiune de urmărire și o sarcină de urmărire pentru ca aceștia să elaboreze un plan către obiectivele lor.
5. Oferiți-le fișe de lucru pe care le vor face pentru a continua procesul de învățare.
6. Examinați punctele cheie în cadrul reuniunii și urmăriți acest lucru prin e-mail (în combinație cu fișierele menționate la punctul 5):
7. Înmânarea certificatelor de participare.
8. Opțional: distribuiți formularele de evaluare a instruirii.

Sources used:

- [Making every school a health-promoting school - Country case studies](#) (in English)
- [Healthy School Matrix](#) (in Dutch)

	Educație	Mediul școlar	Identificare și monitorizare	Politică
Nutriție				
Mișcare, exerciții fizice și sport				
Fumatul, consumul de alcool și droguri (and) prevention				
(Igiena)				
(Bunăstare generală)				

INSTRUCȚIUNI

Ce face deja școala ta în domeniul unui stil de viață sănătos? Și unde sunt oportunitățile? Matricea Școlii sănătoase oferă o imagine de ansamblu. Pe baza temelor de sănătate, descrieți pentru fiecare pilon al abordării școlii sănătoase (educație, mediu școlar, identificare și monitorizare și politică) ceea ce face deja școala dvs. Cutiile rămân goale? Atunci știi la ce temă sau pilon de sănătate poți continua să lucrezi.

Ce introduceți pe pilon?

- Educație: în funcție de tema de sănătate, enumerați toate activitățile Școlii sănătoase, cum ar fi lecțiile, instruirea și informațiile. Nu este vorba doar despre schimbul de cunoștințe, ci și despre promovarea unui comportament sănătos. Exemple: școala dvs. lucrează pe tema Nutriție cu

programul de predare Obiceiuri alimentare sănătoase. Sau la începutul anului școlar, școala organizează o săptămână tematică despre dependențe pentru toate clasele întâi.

- Mediul școlar: pe temă de sănătate, declarați tot ceea ce face școala dvs. pentru a face mediul fizic și social stimulant, sigur și provocator pentru elevi (și personal). Exemple: un mediu fizic care vă invită să ieșiți afară și să vă mișcați în timpul pauzelor. Dar și o cantină sănătoasă sau un mediu sigur în care elevii să se simtă confortabil. Descrieți, de asemenea, ce face școala pentru a implica părinții, îngrijitorii și partenerii din cartier în Școala sănătoasă.
- Identificare și monitorizare: pentru fiecare temă de sănătate, precizați modul în care școala dvs. monitorizează problemele de sănătate sau factorii de risc la elevi devreme și în mod regulat. Luați în considerare, de exemplu, probleme psihologice sau obezitate.
- Politică: pentru fiecare temă de sănătate, precizați toate acordurile, regulile și protocoalele, plus aplicarea acestora. Exemple: protocol privind politica de igienă, nutriție sau antifumat.

Training de conștientizare pentru profesori

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SESIUNII:

Până la sfârșitul acestei sesiuni, participanții – directorii de școli – vor ști:

1. De ce mentalitatea este utilă în clasă
1. Implementați mindfulness în clasă

SESIUNEA PE SCURT:

Activitate	Timp	Materiale, resurse, instrumente
A. Introducere Trainerul introduce subiectul: Mindfulness în clasă. Predați efectele atenției asupra elevilor	5 minute	Niciunul
B. Activitate practică Descărcarea unei aplicații de mindfulness. Sesiune împreună pentru a experimenta o sesiune de mindfulness.	30 minute	Smartphone sau tabletă Conexiune la internet

C. Dezbateri și întrebări	10-15 minute	Flipchart pregătit cu punctele cheie din sesiune Post-it-uri Stilou/Marker

 **45-50 minute**

PREGĂTIREA PENTRU PREDAREA ACESTEI SESIUNI

Înainte de a prezenta modulul de **formare Mindfulness pentru profesori**:

1. Aveți pregătite formulare, fișe de lucru și materiale relevante.
2. Dacă este posibil, aveți copii în format mare ale formularelor pregătite pentru demonstrație.
3. Pregătiți o pagină flipchart cu rezumatul punctelor cheie.

ACTIVITĂȚI DE FORMARE

A. Introducere la sesiune (10 minute)

1. Explicați participanților la această sesiune utilizarea instrumentelor și materialelor de discuție.
1. Spuneți că în timpul acestei sesiuni vor învăța despre::
 1. Efectele antrenamentului de mindfulness
 1. Cum puteți aplica antrenamentul de mindfulness în sala de clasă

3. Prezentați obiectivele de învățare ale sesiunii: Experimentați efectele antrenamentului de mindfulness direct și cum să aplicați antrenamentul de mindfulness în clasă.

Mindfulness este abilitatea de a fi pe deplin prezent în acest moment. (fiind pe deplin angajat în ceea ce faceți în acest moment)

A fi atent poate avea numeroase beneficii (pentru tine și elevii tăi):

- Scăderea stresului
- Scăderea tristeții
- Nivel crescut de concentrare
- Creșterea fericirii
- Mai multă răbdare
- Mai multă înțelegere

Diferența dintre mindfulness și meditație (headspace.com)

Iată lucrul pe care mulți oameni îl găsesc confuz despre mindfulness: nu este o stare temporară de spirit care este prezentă în timpul medierii și apoi dispare pentru restul zilei. Mai degrabă, mindfulness este un mod de a trăi în care – atunci când ne amintim – suntem capabili să facem un pas înapoi și să fim în momentul prezent în orice situație.

Mindfulness nu elimină stresul sau alte dificultăți; În schimb, devenind conștienți de gândurile și emoțiile neplăcute care apar din cauza situațiilor provocatoare, avem mai multe opțiuni în ceea ce privește modul de gestionare a acestora în acest moment - și o șansă mai bună de a reacționa calm și empatic atunci când ne confruntăm cu stres sau provocări. Desigur, practicarea atenției nu înseamnă că nu ne enervăm niciodată – mai degrabă ne permite să fim mai atenți la modul în care vrem să răspundem, fie că este calm și empatic sau, poate, ocazional, cu furie măsurată.

Meditația este terenul de antrenament pentru învățarea atenției. La început, medităm pentru a ne familiariza cu aici și acum pentru o perioadă limitată de timp. De-a lungul timpului, însă, practicarea regulată a atenției ne ajută să dezvoltăm capacitatea de a fi prezenți pe tot parcursul zilei, în fiecare zi.

Cum funcționează meditația mindfulness(headspace.com)

Meditația mindfulness nu numai că ne schimbă mentalitatea și perspectiva, ci chiar poate schimba forma creierului nostru. Studiile de meditație neuroimagică generalizată au constatat că 8 săptămâni de meditație mindfulness ne schimbă, de asemenea, creierul, reconectându-l către gânduri și emoții mai pozitive.

Pentru început, meditația ne permite să trecem de la undele cerebrale de înaltă frecvență la o frecvență mai joasă, care activează (și, poate chiar mai important, dezactivează) anumite zone ale creierului. De exemplu, poate reduce conexiunile neurologice cu cortexul prefrontal medial sau "centrul eu", diminuând trăsături precum frica, stresul și anxietatea. La rândul său, meditația poate construi, de asemenea, noi căi către părțile creierului responsabile pentru trăsături precum concentrarea și luarea deciziilor.

Și asta nu este tot: meditația mindfulness poate schimba și forma creierului, un proces cunoscut sub numele de neuroplasticitate. Cercetările arată că materia cenușie – zona creierului responsabilă pentru reglarea emoțională, planificare și rezolvarea problemelor – precum și grosimea corticală – responsabilă pentru învățare și memorie – ambele cresc odată cu practica regulată a meditației. Alternativ, amigdala, care reglează modul în care simțim stresul, frica și anxietatea, scade în dimensiune.

B. Activitate practică (30 minutes)

1. Întrebați de ce este important subiectul **instruirii Mindfulness pentru profesori**
2. Luați câteva răspunsuri, dar nu prelungiți această discuție. Este important ca participanții să se gândească la tema instruirii.
3. Introduceți activitatea practică într-un mod în care toată lumea să poată vedea sau să aibă copii ale cartonașelor / tablei abstracte:
 - Deschideți o aplicație de mindfulness.
 - Începeți o sesiune de meditație ghidată de 10 până la 15 minute.

- După încheierea sesiunii, este timpul să împărtășiți experiențe. Lăsați fiecare participant să scrie cuvinte cheie din experiența lor pe post-it-uri.
- De asemenea, scrieți idei pentru a implementa formarea mindfulness în clasă cu elevii.
- Colectați post-it-urile și pregătiți-vă pentru dezbateri.

Informații utile pentru formator:

Există numeroase aplicații de mindfulness. Găsiți unul care a avut sesiune de meditație ghidată. Unele aplicații au subiecte precum reducerea stresului sau confruntarea cu pierderea. Vă sugerăm să începeți cu o sesiune de bază pentru începători.

4. Implementarea activității practice.

C. Dezbateri și întrebări (10-15 minute)

1. Discutați despre orice provocări cu care s-au confruntat participanții la implementarea exercițiilor.
2. Arătați-le participanților unde pot găsi mai multe informații care să-i ajute la acest subiect. O alternativă la lectură este de a trimite participanții să găsească răspunsurile la unele întrebări pe care le puneți despre subiectul în cauză.
3. Dacă este cazul, oferiți-le fișa de lucru pe care o vor face acasă pentru a continua procesul de învățare. Acest lucru se poate face și oral, facilitatorul înregistrând răspunsurile pe un flipchart.
4. Desfășurați ceremonia de absolvire și înmânați certificate.
5. Opțional: distribuiți formularele de evaluare a instruirii.
6. Examinați principalele puncte de rezumat:

Mindfulness este abilitatea de a fi pe deplin prezent în acest moment. (fiind pe deplin angajat în ceea ce faceți în acest moment)

A fi atent poate avea numeroase beneficii (pentru tine și elevii tăi):

- Scăderea stresului
- Scăderea tristeții
- Nivel crescut de concentrare
- Creșterea fericirii
- Mai multă răbdare
- Mai multă înțelegere

Starea de bine a profesorilor în școli

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SESIUNII:

Până la sfârșitul acestei sesiuni, participanții (administratori de școli / directori de școli) vor putea:

1. Înțelegeți bunăstarea profesorilor și a personalului, satisfacția la locul de muncă, învățarea socio-emoțională și percepțiile climatului școlar.
2. Obțineți informații despre bunăstarea profesorilor - împreună cu strategii, formare și dezvoltare profesională pentru a lua măsuri pe baza datelor.
3. Obțineți feedback de la profesori și personal pentru a ghida planificarea școlară, politicile și practicile școlare, resursele și sprijinul și programele de dezvoltare profesională.

SESIUNEA PE SCURT:

Activitate	Timp	Materiale, resurse, instrumente
A. Introducere Trainerul introduce subiectul: Oferă o perspectivă asupra bunăstării profesorilor și furnizează informații pentru schimbări pozitive.	5 minute	Postere și fișe

B. Activitate practică	30 minute	Test , un creion
C. Dezbateri și întrebări	10-15 minute	Flipchart pregătit cu punctele cheie din sesiune

 **45-50 minute**

PREGĂTIREA PENTRU PREDAREA ACESTEI SESIUNI

Înainte de a prezenta **Starea de bine a profesorilor în școli:**

1. Aveți pregătite formularele, fișele de lucru și materialele relevante.
2. Dacă este posibil, pregătiți pentru demonstrație copii în format mare ale formularelor.
3. Pregătiți o pagină flipchart cu rezumatul punctelor cheie.

ACTIVITĂȚI DE FORMARE

A. Introducere la sesiune (10 minute)

1. Introducerea participanților la această sesiune privind utilizarea instrumentelor și materialelor de discuție.
2. Spuneți că în timpul acestei sesiuni vor învăța despre tipurile și importanța stării de bine a profesorilor, sprijinind bunăstarea profesorilor din școlile lor și sfaturile pentru selectarea și utilizarea instrumentelor pentru a obține o perspectivă asupra bunăstării profesorilor
3. Prezentați obiectivele de învățare ale sesiunii: Utilizarea instrumentelor de diagnosticare / echipamentelor pentru condițiile de sănătate mintală ale profesorilor pentru a specifica cât de bine se simt profesorii la școală și în viața de zi cu zi.

Starea de bine este experiența sănătății și fericirii. Aceasta include sănătatea mentală și fizică, siguranța fizică și emoțională și un sentiment de apartenență, un sentiment de scop, realizare și succes.

Starea de bine este un concept larg și acoperă o serie de abilități psihologice și fizice. Se spune că cinci tipuri majore de bunăstare sunt:

1. **Bunăstarea emoțională** – capacitatea de a fi rezilient, de a-și gestiona emoțiile și de a genera emoții care duc la sentimente bune
2. **Bunăstarea fizică** – capacitatea de a îmbunătăți funcționarea corpului prin alimentație sănătoasă și obiceiuri bune de exerciții fizice
3. **Bunăstarea socială** – abilitatea de a comunica, de a dezvolta relații semnificative cu ceilalți și de a crea propria rețea de sprijin emoțional
4. **Bunăstarea la locul de muncă** – capacitatea de a-și urmări propriile interese, credințe și valori pentru a obține sens și fericire în viață și îmbogățire profesională
5. **Bunăstarea societății** – capacitatea de a participa la o comunitate sau cultură activă.

Dacă întrebați orice profesor dedicat, acesta va fi primul care vă va spune că prioritatea lor numărul unu la locul de muncă este întotdeauna siguranța și bunăstarea elevilor lor. Nu există nici o îndoială că profesorii oferă în mod constant atât de mult din ei înșiși elevilor lor. Deși este ușor să numim acest lucru onorabil și eroic, trebuie să ne punem o întrebare importantă: este acest lucru sănătos sau durabil?

Starea de bine a fiecăruia are un impact nu numai asupra educatorilor ca indivizi, ci și asupra bunăstării generale a minților tinere pe care le îngrijesc. Starea de bine a profesorilor a fost legată de consecvența și stabilitatea în școli, eficacitatea predării și realizările elevilor. Profesorii nesănătoși pot duce la elevi anxioși și nesănătoși. Indiferent dacă vrem sau nu, profesorii transmit adesea propria lor stare de spirit în clasă. Acesta este motivul pentru care bunăstarea profesorilor este absolut necesară și imperativă pentru toată lumea.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) definește starea de bine ca fiind "o stare de bunăstare fizică, mentală și socială completă și nu doar absența bolii sau a infirmității". Aceasta înseamnă că putem fi liberi de viruși și infecții și totuși să nu fim oameni sănătoși. Câți dintre noi purtăm

anxietățile cu noi în clasă? Câți dintre noi consideră că stresul predării ne face tensionați și nervoși în jurul elevilor noștri? Modelăm "a fi oameni sănătoși" pentru elevii noștri?

Atât de mulți directori de școli își exprimă îngrijorarea cu privire la sănătatea mentală și emoțională a elevilor. Un pas practic pe care îl pot face ar fi să înceapă cu profesorii. Directorii de școli pot avea un impact mai mare asupra bunăstării elevilor, asigurând bunăstarea personalului, deoarece, în cele din urmă, personalul modelează și facilitează zilnic practici sănătoase pentru elevii lor.

Starea de bine a profesorilor este o componentă vitală în crearea unor școli sănătoase și fericite. Este important pentru că ;

1. Ajută la creșterea moralului și a productivității
2. Ajută la construirea rezilienței, lăsând personalul mai echipat pentru a-și gestiona emoțiile și pentru a recunoaște că ar putea avea nevoie să solicite ajutor
3. Balul de absolvire promovează comportamente pozitive pentru sănătate
4. Lasă personalul să se simtă mai apreciat, conectat și respectat
5. Reduce absența personalului
6. Influențează bunăstarea și sănătatea mintală a celorlalți angajați
7. Ajută școlile și colegiile să păstreze profesori buni
8. Permite personalului să se simtă mai capabil și mai încrezător în sprijinirea bunăstării elevilor.
9. Ajută la îmbunătățirea rezultatelor educaționale și de sănătate mintală pentru elevi, deoarece personalul care se simte îngrijit și îngrijit va produce rezultate mai bune

Sănătatea socială, emoțională și fizică a profesorilor este o responsabilitate comună și o componentă critică a învățării elevilor și a bunăstării generale a comunității. Pentru ca școlile să atingă rezultatele dorite, profesorii ar trebui să se simtă sprijiniți în toate domeniile.

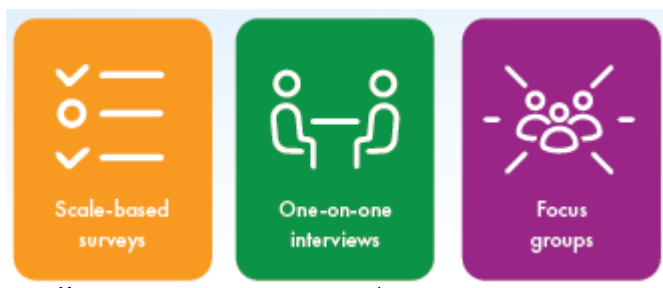
De unde ar putea începe administrația școlii pentru a crește bunăstarea profesorilor ?

Ei își pot verifica profesorii (personal sau printr-un sondaj) cum se descurcă și de ce au nevoie pentru a-și susține bunăstarea. Feedback-ul este o modalitate excelentă de a identifica oportunități de a oferi sprijin imediat și viitor!

Cum pot administrațiile școlii să obțină informații despre bunăstarea profesorilor ?

- 1. Înainte de a implementa strategii de promovare a bunăstării cadrelor didactice;** Ei se pot strădui să înțeleagă experiențele profesionale ale profesorilor dvs.
- 2. În timp ce implementează strategii de promovare a bunăstării cadrelor didactice;** Ei își pot măsura progresul în sprijinirea bunăstării profesorilor.

Pentru a crește bunăstarea profesorilor în școlile lor, administratorii școlari ar putea dori să ia în considerare;



Experiența profesională a cadrelor didactice în jurul ;

• volumul de muncă • stresul • sprijin organizațional • satisfacția la locul de muncă • conectarea școlară • sănătatea fizică • eficacitatea profesorului • satisfacția vieții • interacțiunile și relațiile elevilor

Sfaturi pentru selectarea și utilizarea instrumentelor pentru a obține o perspectivă asupra bunăstării profesorilor

Administratorii școlilor ar trebui să:

- Selecteze un instrument de măsurare care este valid și fiabil și care este conectat la rezultatele pe care se străduiesc să le măsoare. De exemplu, unele instrumente specifică lucruri precum nivelurile de stres legate de muncă, iar unele instrumente se pot concentra pe alte aspecte ale bunăstării, cum ar fi conectarea și eficacitatea profesorului.
- Aleagă un instrument care este atent la locul lor de muncă și cultura comunității. De exemplu, în mediile în care pot exista niveluri scăzute de încredere, un sondaj anonim bazat pe scară poate fi mai potrivit decât interviurile unu-la-unu.
- Atunci când utilizează un instrument, cum ar fi un sondaj sau un protocol de interviu, aceștia ar trebui să comunice participanților un obiectiv clar, să împărtășească modul în

care pot fi utilizate rezultatele și să ofere un proces pentru protejarea identității. Aceste practici pot crește încrederea participanților și dorința de a-și împărtăși experiențele.

Cum pot administratorii școlii să sprijine starea de bine a profesorilor ?

Activitățile de învățare socială și emoțională pentru profesori oferă un cadru pe care administratorii școlilor îl pot folosi pentru a promova bunăstarea generală a profesorilor.

1. **Egalitatea de tratament :** Asigurarea egalității de tratament a cadrelor didactice, indiferent de sex, tip de angajare, program de lucru și timp servit. Oferirea de sprijin și tratament egal profesorilor pune bazele promovării unui mediu școlar pozitiv.
2. **Cultura școlară :** Creați medii școlare care promovează sentimente de apartenență, respect, valoare și încredere atât pentru profesori, cât și pentru elevi. Mediile școlare pozitive susțin creșterea unei comunități școlare în care membrii, inclusiv profesorii, se simt conectați.
3. **Construirea relațiilor :** Oferiți oportunități profesorilor de a dezvolta rețele profesionale care să le permită să învețe unul de la celălalt și să se conecteze în momente de sărbătoare și turbulențe. Faceți un efort concertat pentru a promova legăturile dintre directori și profesori pentru a permite profesorilor să obțină mai ușor ajutor de la directori pentru a-și dezvolta capacitatea de instruire și conducere.
4. **Învățarea profesională:** Aceste oportunități permit profesorilor să învețe, să se dezvolte și să crească împreună. Mai mult, oportunitățile arată profesorilor că liderii școlari și districtuali sunt investiți în învățarea și bunăstarea lor. Subiectele ar putea include;
 - gestionarea muncii emoționale și a stresului predării.
 - consolidarea competențelor sociale și emoționale pentru a sprijini creșterea socială și emoțională a elevilor.
 - utilizarea intervențiilor sociale și emoționale în clasă.
 - construirea relațiilor de încredere cu elevii.
5. **Vocea profesorului :** Oferiți oportunități profesorilor de a participa la luarea deciziilor pentru a-și sprijini creșterea profesională și conexiunile cu mediul de învățare.

B. Activitate practică (30 minute)

1. Întrebați de ce este important subiectul **stării de bine a profesorilor în școli**
2. Luați câteva răspunsuri, dar nu prelungiți această discuție. Este important ca participanții să se gândească la tema instruirii.
3. Introduceți activitatea practică într-un mod în care toată lumea să poată vedea sau să aibă copii ale cartonașelor / tablei abstracte:

Vom face un test pentru a examina tulburările de anxietate ale profesorilor, inclusiv tulburarea de anxietate generală, tulburarea de anxietate de separare, tulburarea de panică și fobia socială. În plus, evaluează simptomele legate de fobia școlară. SCAARED (Screen For Adult Anxiety Related Emotional Disorders) constă din 4, 4 elemente și 4 factori care paralel cu DSM-IV (Manualul de diagnostic și statistic al tulburărilor mintale) clasificarea tulburărilor de anxietate.

Materiale: Hârtie, un creion

4. Implementarea activității practice.

Numele ecranului: SCAARED (Ecran pentru tulburări emoționale legate de anxietatea adulților)

Materiale: Hârtie de test, un creion

Procedură: Înmânați testul SCAARED fiecărui profesor și cereți-i să completeze testul citind cu atenție instrucțiunile.

Îndrumare: Mai jos este o listă de propoziții care descriu modul în care se simt oamenii. Citiți fiecare frază și decideți dacă este "Nu este adevărat sau aproape niciodată adevărat" sau "Oarecum adevărat sau uneori adevărat" sau "Foarte adevărat sau adesea adevărat" pentru voi. Apoi, pentru fiecare propoziție, bifați ✓ caseta care corespunde răspunsului care pare să vă descrie în ultimele 3 luni.

	0 Nu este adevărat sau foarte puțin adevărat	1 Oarecum adevărat sau uneori adevărat	2 Foarte adevărat sau foarte des adevărat	
1. Când mă simt nervos, îmi este greu să respir				PA/SO
2. Am dureri de cap când sunt la școală, la serviciu sau în locuri publice				PA/SO
3. Nu-mi place să fiu cu oameni pe care nu-i cunosc bine				SOC
4. Am emoții dacă dorm departe de casă				SEP
5. Îmi fac griji dacă oamenii mă plac sau nu				GA
6. Când devin anxios, îmi vine să leșin				PA/SO
7. Sunt emoționat				GA
8. Îmi este greu să nu mă mai îngrijorez				GA
9. Oamenii îmi spun că arăt nervos				PA/SO
10. Mă simt nervos cu oameni pe care nu-i cunosc bine				SOC
11. Am dureri de stomac la școală, la serviciu sau în locuri publice				PA/SO
12. Când devin anxios, simt că înnebunesc				PA/SO
13. Îmi fac griji să dorm singur				SEP
14. Îmi fac griji să fiu la fel de bun ca alți oameni				GA
15. Când devin anxios, simt că lucrurile nu sunt reale				PA/SO
16. Am coșmaruri despre ceva rău care se întâmplă familiei mele				SEP
17. Îmi fac griji că voi merge la serviciu sau la școală sau în locuri publice				PA/SO
18. Când devin anxios, inima îmi bate repede				PA/SO
19. Îmi vine să tremur				PA/SO
20. Am coșmaruri despre ceva rău care mi se întâmplă				SEP
21. Îmi fac griji că lucrurile vor funcționa pentru mine				GA
22. Când devin anxios, transpir foarte mult				PA/SO

23. Sunt îngrijorat				GA
24. Când mă îngrijorez foarte mult, am probleme cu somnul				GA
25. Mă sperii foarte tare fără niciun motiv				PA/SO
26. Mi-e frică să fiu singur în casă				SEP
27. Îmi este greu să vorbesc cu oameni pe care nu-i cunosc bine				SOC
28. Când devin anxios, simt că mă sufocă				PA/SO
29. Oamenii îmi spun că mă îngrijorez prea mult				GA
30. Nu-mi place să fiu departe de familia mea				SEP
31. Când mă îngrijorez mult, mă simt neliniștit				GA
32. Mi-e teamă să nu am atacuri de anxietate (sau panică)				PA/SO
33. Mă tem că ceva rău s-ar putea întâmpla familiei mele				SEP
34. Mă simt timid cu oameni pe care nu-i cunosc bine				SOC
35. Îmi fac griji cu privire la ceea ce se va întâmpla în viitor				GA
36. Când devin anxios, îmi vine să vomit				PA/SO
37. Îmi fac griji cu privire la cât de bine fac lucrurile				GA
38. Mi-e frică să ies afară sau în locuri aglomerate de unul singur				PA/SO
39. Îmi fac griji pentru lucruri care s-au întâmplat deja				GA
40. Când devin anxios, mă simt amețit				PA/SO
41. Mă simt nervos când sunt cu alți oameni și trebuie să fac ceva în timp ce mă privesc (de exemplu: să vorbesc, să fac un sport).				SOC
42. Mă simt nervos când merg la petreceri, dansuri sau orice loc unde vor fi oameni pe care nu-i cunosc bine				SOC
43. Sunt timid				SOC
44. Când mă îngrijorez foarte mult, mă simt iritabil				GA

SCORUL:

Un scor total de ≥ 23 poate indica prezența unei **Tulburări de anxietate**. TOTAL =

Un scor de 5 la numerele 1, 2, 6, 9, 11, 12, 15, 17, 18, 19, 22, 25, 28, 32, 36, 38, 40 poate indica **Tulburare de panică** sau **Simptome somatice semnificative** PA/SO=

Un scor de 12 la numerele 5, 7, 8, 14, 21, 23, 24, 29, 31, 35, 37, 39, 44 poate indica **Tulburare generalizată de anxietate** GA =

Un scor de 3 la numerele 4, 13, 16, 20, 26, 30, 33 poate indica **Tulburare de anxietate de separare** SEP =

Un scor de 7 la numerele 3, 10, 27, 34, 41, 42, 43 poate indica **Tulburare de fobie socială** SOC =

C. Dezbateri și întrebări (10-15 minute)

1. Discutați despre orice provocări cu care s-au confruntat participanții la implementarea exercițiilor.
2. Arătați-le participanților unde pot găsi mai multe informații care să-i ajute la acest subiect. O alternativă la lectură este de a trimite participanții să găsească răspunsurile la unele întrebări pe care le puneți despre subiectul în cauză.
3. Dacă este cazul, oferiți-le fișa de lucru pe care o vor face acasă pentru a continua procesul de învățare. Acest lucru se poate face și oral, facilitatorul înregistrând răspunsurile pe un flipchart.
4. Desfășurați ceremonia de absolvire și înmânați certificatele .
5. Opțional: distribuiți formularele de evaluare a instruirii.
6. Examinați principalele puncte de rezumat

✓ Starea de bine este starea de a te simți fericit și sănătos. Aceasta cuprinde sănătatea noastră generală, inclusiv sănătatea noastră fizică și emoțională. Dacă nivelul nostru de bunăstare este bun, este mult mai probabil să fim motivați, implicați și productivi.

✓ Sănătatea socială, emoțională și fizică a profesorilor este o responsabilitate comună și o componentă critică a învățării elevilor și a bunăstării generale a comunității.

Art-terapia ca instrument pentru sănătatea mintală a directorilor de școli

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SESIUNII:

Până la sfârșitul acestei sesiuni, participanții - directori de școli - vor putea :

1. Înțelege de ce arta este utilă pentru echilibrul sănătății mintale
2. înțelege ce tip de tehnici de artă pot fi utilizate pentru a ajuta echilibrul sănătății mintale
3. Utiliza instrumente de artă pentru a lucra la dezvoltarea personală, exprimarea emoțiilor și auto-reflecție, pălăria va ajuta la prevenirea afecțiunilor de sănătate mintală, a simptomelor de stres, a epuizării sau a anxietății

SESIUNEA PE SCURT:

Activitate	Timp	Materiale, resurse, instrumente
A. Introducere Formatorul introduce tema: Utilizarea tehnicilor artistice pentru a ajuta la echilibrul sănătății mintale a liderilor	5 minute	Postere și fișe

școlari		
B. Activitate practică Mandala introspectivă	30 minute	Hârtie; Creioane / markere / pixuri / creioane colorate
C. Dezbateri și întrebări	10-15 minute	Flipchart pregătit cu punctele cheie din sesiune

 **45-50 minute**

PREGĂTIREA PENTRU PREDAREA ACESTEI SESIUNI

Înainte de a prezenta modulul **Art Therapy ca instrument pentru sănătatea mintală a directorilor de școli:**

1. Aveți pregătite formularele, fișele de lucru și materialele relevante.
2. Dacă este posibil, pregătiți pentru demonstrație copii în format mare ale formularelor.
3. Pregătiți o pagină flipchart cu rezumatul punctelor cheie.

ACTIVITĂȚI DE FORMARE

A. Introducere la sesiune (10 minute)

1. Bun venit participanților - directori de școli - la această sesiune privind utilizarea instrumentelor și materialelor de discuție.

2.Spuneți că în cadrul acestei sesiuni vor învăța despre utilizarea tehnicilor artistice și instrumentele pentru a lucra la propria dezvoltare personală, exprimarea emoțiilor și auto-reflecției și prevenirea afecțiunilor de sănătate mintală.

3.Prezentați obiectivele de învățare ale sesiunii: *furnizarea unei perspective și a unor instrumente care să ajute la prevenirea afecțiunilor individuale de sănătate mintală, stresului, epuizării, prin utilizarea artei ca formă de lucru la dezvoltarea personală, exprimarea emoțiilor și auto-reflecție.*

Activitățile artistice pot fi considerate intervenții complexe sau multi-modale prin faptul că combină mai multe componente diferite despre care se știe că promovează sănătatea. Activitățile artistice pot implica implicarea estetică, implicarea imaginației, activarea senzorială, evocarea emoției și stimularea cognitivă.

În funcție de natura sa, o activitate artistică poate implica, de asemenea, interacțiune socială, activitate fizică, implicare în teme de sănătate și interacțiune cu instituțiile de îngrijire a sănătății.

Legătura cu artele poate fi grupată în cinci mari categorii:

1. artele spectacolului (de exemplu, activități în genul muzicii, dansului, teatrului, cântecului și filmului);
2. arte vizuale, design și artizanat (de exemplu, artizanat, design, pictură, fotografie, sculptură, colaje, textile);
3. literatură (de exemplu, scris, citit și participarea la festivaluri literare);
4. cultură (de exemplu, participarea la muzee, galerii, expoziții de artă, concerte, teatru, evenimente comunitare, festivaluri și târguri culturale); și
5. arte online, digitale și electronice (de exemplu, animații, filme și grafică computerizată).

De la începutul secolului 21, a existat o creștere majoră a cercetării efectelor artelor asupra sănătății și bunăstării. Organizația Mondială a Sănătății a aflat în 2019 că **artele pot avea un impact potențial atât asupra sănătății mentale, cât și fizice, în special:**

- afectează factorii sociali determinanți ai sănătății
- încurajarea comportamentelor de promovare a sănătății
- ajuta la prevenirea problemelor de sanatate

- sprijin pentru îngrijire
- ajuta persoanele care se confrunta cu boli mintale
- sprijinirea îngrijirii persoanelor cu afecțiuni acute
- ajutor pentru sprijinirea persoanelor cu tulburări de neuro-dezvoltare și neurologice
- să contribuie la gestionarea bolilor netransmisibile;
- sprijinirea îngrijirii la sfârșitul vieții.

Descoperirile științifice recente despre modul în care imaginile influențează emoțiile, gândurile și bunăstarea și modul în care creierul și corpul reacționează la experiența desenului, picturii sau a altor activități artistice clarifică de ce terapia prin artă poate fi eficientă cu o varietate de populații. Pe măsură ce știința învață mai multe despre legătura dintre emoții și sănătate, stres și boală, creier și sistemul imunitar, terapia prin artă descoperă noi frontiere pentru utilizarea imaginilor și a artei pentru beneficiile sănătății mintale atât pentru adulți, cât și pentru copii.

Art-terapia implică utilizarea diferitelor medii de artă prin care beneficiarul se poate exprima și lucra prin problemele și preocupările care l-au adus în terapie. Terapeutul și beneficiarul sunt în parteneriat în încercarea de a înțelege procesul artistic și produsul sesiunii. Pentru mulți clienți este mai ușor să relaționeze cu terapeutul prin intermediul obiectului de artă care, ca declarație personală, oferă un accent pentru discuție, analiză și autoevaluare.

Art-terapia este deosebit de adaptabilă la diferite personalități și, prin urmare, capabilă să activeze diverse abilități de adaptare.

Art-terapia a fost deosebit de utilă în tratarea persoanelor cu următoarele afecțiuni:

- tulburări de spectru autist
- Probleme sau probleme legate de îmbătrânire
- anxietate, depresie sau ambele
- cancer
- tulburări de alimentație
- probleme emoționale
- probleme familiale
- afecțiuni medicale
- tulburare de stres post-traumatic
- stres

- abuz de substanțe

Art-terapia implică 2 părți: profesionistul (terapeutul) și beneficiarul, dar prevenirea afecțiunilor de sănătate mintală se poate face și prin utilizarea artei ca formă de lucru asupra dezvoltării personale, exprimării emoțiilor și auto-reflecției, atât cu copiii, cât și cu adulții.

Acesta este scopul cursului nostru de formare: oferirea unei perspective și a unor instrumente pentru a ajuta la prevenirea afecțiunilor de sănătate mintală ale indivizilor prin utilizarea artei ca formă de lucru la dezvoltarea personală, exprimarea emoțiilor și auto-reflecție.

Un model logic care leagă artele de sănătate:

Componente

-  Angajament estetic
-  Implicarea imaginației
-  Activare senzorială
-  Evocarea emoției
-  Stimularea cognitivă
-  Interacțiunea socială
-  Activitatea fizică
-  Implicarea în teme de sănătate
-  Interacțiunea cu instituțiile de îngrijire a sănătății

Răspunsuri

-  Psihologice (de exemplu, auto-eficacitate sporită, coping și reglare emoțională)
-  Fiziologice (de exemplu, răspuns mai scăzut al hormonului de stres, funcție imunitară îmbunătățită și reactivitate cardiovasculară mai mare)
-  Social (de exemplu, reducerea singurătății și izolării, îmbunătățirea sprijinului social și îmbunătățirea comportamentelor sociale)

- ✚ Comportamentale (de exemplu, intensificarea exercițiilor fizice, adoptarea unor comportamente mai sănătoase, dezvoltarea abilităților)

Rezultate

- ✚ Prevenire
- ✚ Promovare
- ✚ Gestiune
- ✚ Tratatament

B. Activitate practică (30 minute)

- 1.Întrebați de ce este important să aveți un echilibru al sănătății mintale ca adult și, mai mult decât atât, ca adult care lucrează cu copiii.**
- 2.Luați câteva răspunsuri, dar nu prelungiți această discuție. Este important ca participanții să se gândească la tema instruirii.**
- 3. Introduceți activitatea practică într-un mod în care toată lumea să poată vedea sau să aibă copii ale cărților / tablei abstracte:**

Vom crea o Mandala Introspectiva.

Materiale: hârtie; Creioane / markere / pixuri / creioane colorate

Mandala introspectivă este o intervenție de bază pentru fiecare individ pentru a-și explora emoțiile.



1. Informații utile pentru formator:

Este benefic să desenați figuri cu modele repetitive, cum ar fi mandalele, pentru a regla emoțiile și sistemul nervos. Poate ajuta participanții să-și concentreze atenția și să-și recapete calmul. Le pot colora după ce le-au desenat.

Mandala, care înseamnă "cerc sacru" în sanscrită, servește drept fundal pentru această abordare relaxantă, care presupune ca participanții să-și deseneze și să-și coloreze propria mandală.

Desenul și coloratul în forme circulare, precum și varietatea expresiilor creative disponibile, pot ajuta la crearea unui mediu relaxat, meditativ, care poate fi folosit ca o locație sigură pentru explorarea emoțiilor. Acest lucru poate fi destul de relaxant pentru adulți și poate ajuta la atenuarea tensiunii și anxietății, a efectelor stresului și a epuizării.

Această activitate, care utilizează mandale și îndemnuri terapeutice, permite participanților să-și exploreze lumile interioare prin utilizarea activităților creative de mandala. Mandalele au fost folosite în diferite tradiții religioase și spirituale de secole. Ei sunt acum folosiți în mod obișnuit în consiliere ca tehnică de auto-descoperire și conectare cu lumea mai mare.

Această activitate de mandala permite indivizilor să-și exploreze emoțiile și gândurile într-un mediu sigur. De asemenea, le oferă o oportunitate de a dobândi o perspectivă personală și o conștiință de sine. Conștiința de sine ne permite să avem o mai bună cunoaștere a motivului pentru care ne simțim așa cum o facem, să acționăm așa cum o facem și să credem lucrurile pe care le credem.

Consilierea individuală și lecțiile întregii clase pot beneficia de aceste activități mandala. Aceste exerciții pot fi folosite de consilieri, asistenți sociali, formatori, terapeuți și psihologi pentru a încuraja participanții să fie mai deschiși și mai auto-reflexivi.

Obiectivele mandalei includ vindecarea, concentrarea, reducerea stresului și exprimarea emoțiilor care pot fi prea dificil de discutat verbal. Limitele și exprimarea adecvată a sentimentelor pot fi explorate.

Forme posibile de Mandala:

- Sentimente Mandala
- Eu sunt... Mandala
- Mandala de reflecție
- Mandala de zi perfectă
- Înainte și după Mandala

1. Implementarea activității practice.

Denumire tehnica: Mandala introspectiva

Materiale: Hârtie, Creioane / markere / pixuri / creioane colorate

Procedură:

1. Imprimați o selecție de mandale și lăsați participanții să arunce o privire rapidă peste ele pentru inspirație. Apoi scoateți-le din site.
2. Cereți participanților să scrie o listă cu senzațiile lor normale sub sau deasupra mandalei, cu un cerc lângă fiecare sentiment.
3. Cereți participanților să aleagă o culoare pentru fiecare emoție și să completeze cercurile cu culorile ca o reamintire a culorilor care corespund emoțiilor.
4. Cereți participanților să coloreze mandala cu culorile emoțiilor pentru a ilustra cât de des le experimentează.

"Acum puteți începe să colorați - de exemplu. Dacă există o senzație pe care o ai mult în viața ta, folosește acea nuanță pentru a completa mai mult din imagine. Dacă aveți un sentiment pe care nu îl observați prea mult, colorați doar o mică parte a imaginii cu acea culoare."

Pe măsură ce participanții încep să coloreze, instructorul se va uita peste munca lor și va face aprecieri:

"Observ că ai doar un pic de verde în cercul tău și aceasta este nuanța ta fericită", de exemplu, ar putea fi o modalitate excelentă de a începe o conversație. Ce putem face pentru a-ți face viața mai fericită?"

"Observ mult roșu în imaginea ta și aceasta este culoarea ta furioasă". Vă mulțumim că v-ați împărtășit emoțiile atât de deschis în acest exercițiu! Sunt curios ce unele dintre lucrurile din viața ta îți provoacă atât de multă furie ... "Cum te simți?"

C. Dezbateri și întrebări (10-15 minute)

1. Discutați despre orice provocări cu care s-au confruntat participanții la implementarea exercițiilor.
2. Arătați-le participanților unde pot găsi mai multe informații pentru a-i ajuta la acest subiect. O alternativă la lectură este de a trimite participanții să găsească răspunsurile la unele întrebări pe care le puneți despre subiectul în cauză.

3. Dacă este cazul, oferiți-le fișa de lucru pe care o vor face acasă pentru a continua procesul de învățare. Acest lucru se poate face și oral, facilitatorul înregistrând răspunsurile pe un flipchart.
 4. Conduceți ceremonia de absolvire și înmânați certificate.
 5. Opțional: distribuiți formularele de evaluare a instruirii.
 6. Examinați principalele puncte rezumative:
-
- ✓ Artele pot avea un impact potențial atât asupra sănătății mentale, cât și asupra sănătății fizice
 - ✓ Folosind arta ca formă de lucru asupra dezvoltării personale, exprimarea emoțiilor și auto-reflecția este esențială pentru prevenirea afecțiunilor de sănătate mintală la adulți, cum ar fi stresul, anxietatea sau epuizarea.
 - ✓ Asocierea cu artele poate fi grupată în cinci mari categorii:
 - artele spectacolului (de exemplu, activități în genul muzicii, dansului, teatrului, cântecului și filmului);
 - arte vizuale, design și artizanat (de exemplu, artizanat, design, pictură, fotografie, sculptură, colaje, textile);
 - literatură (de exemplu, scris, citit și participarea la festivaluri literare);
 - cultură (de exemplu, participarea la muzee, galerii, expoziții de artă, concerte, teatru, evenimente comunitare, festivaluri și târguri culturale); și
 - arte online, digitale și electronice (de exemplu, animații, filme și grafică computerizată).

Exercițiu opțional - Instrument pentru calmarea minții și prezența

Când te simți copleșit de tot ce te înconjoară, când ai o mulțime de sarcini și timpul pentru a le termina pare să nu fie suficient, când îți lipsește energia sau, dimpotrivă, simți panică sau alte simptome de anxietate cum ar fi tremurături, senzație de dezorientare, greață, bătăi rapide și neregulate ale inimii, gură uscată, dispnee, transpirație și amețeli, doar STOP.

Oprîți-vă un moment și faceți tehnica Aici și Acum pe care o vedeți în imaginea de mai jos.

Spune cu voce tare:

5 lucruri pe care le poți vedea

4 lucruri pe care le poți atinge

3 lucruri pe care le poți auzi

2 lucruri pe care le poți mirosi

1 lucru pe care îl poți gusta.

În acest fel te conectezi cu momentul prezent, cu realitatea din jurul tău, îți concentrezi gândurile asupra a ceea ce se întâmplă chiar acum, oprindu-le pentru a merge în viitorul copleșitor, îți vei scădea ritmul cardiac, îți vei simți respirația reglată și o stare de calm.

5 - 4 - 3- 2 -1
Here and Now Mental Health Technique

The technique of calming and connecting with the present through the 5 senses
SAY OUT LOUD!

	5 things you can SEE		4 things you can TOUCH
	3 things you can HEAR		2 things you can SMELL
		1 thing you can TASTE	

Resurse online pentru stimularea stilului de viață activ individual și de grup al elevilor

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SESIUNII:

This session will act as a simulation of an assignment help within a classroom with students in the form of a Workshop. Participants will have the chance to witness how they could utilize online resources during a teaching hour in order to boost the individual and group active lifestyle of pupils.

By the end of this session, the participants will be able to:

1. Name some benefits of exercising.
2. Realize the importance of physical activity in mental health
3. Understand the effects of upkeeping a healthy nutrition plan

SESIUNEA PE SCURT:

Activity	Timp	Materiale, resurse, instrumente
A. Introducere Formatorul introduce subiectul: " De ce menținerea unui stil de viață activ este importantă"	5 minute	Multimedia pentru prezentare Conexiune la internet
B. Activitate practică	30 minute	Multimedia pentru prezentare

Partea practică a activității va fi împărțită în 3 secțiuni care vor fi descrise pe larg în continuare. Acesta va avea loc ca o sarcină de grup .		Conexiune la internet Hârtie, markere
C. Dezbateri și întrebări În această parte, participanții își vor prezenta rezultatul și vor fi rugați să răspundă la o ultimă întrebare.	10-15 minute	Multimedia pentru prezentare Conexiune la internet Hârtie, pixuri

 **45-50 minute**

PREGĂTIREA PENTRU PREDAREA ACESTEI SESIUNI

Înainte de a prezenta sesiunea:

- 1.Deschideți linkurile din secțiunea următoare pe computerul conectat la proiectorul multimedia.
2. Pregătiți hârtiile, pixurile și markerele pentru a fi înmânate participanților.
3. Citiți planul descris în continuare și faceți o scurtă repetiție despre cum să conduceți activ sesiunea în interiorul clasei.

ACTIVITĂȚI DE FORMARE

A. Introducere sesiune (5 minute)

1. Întâmpinarea participanților la aceasta sesiune.

2. Arătați participanților următoarea imagine (de exemplu, pe proiector):

[Mama și bebelușul făcând exerciții fizice](#) (Sursa: [everyum.ie](#))

3. Întrebați-i pe participanți despre ce cred că vor învăța în timpul acestei sesiuni și permiteți-le unora dintre cei dispuși să-și exprime oral opinia cu privire la această chestiune.
4. Prezentați obiectivul principal de învățare al sesiunii sub forma unei întrebări suplimentare: "De ce este importantă menținerea unui stil de viață activ". Scopul este ca această întrebare să se desfășoare în continuare în timpul viitoarei activități practice.

B. Activitate practică (30 minute)

1. Împărțiți participanții în trei grupuri și fiecare grup trebuie să stea separat de restul.
2. Înmânați fiecărui grup 4 coli de hârtie, markere și pixuri.
3. Începeți prin a reda următorul videoclip pentru ca participanții să îl vadă pe proiector:

[Beneficiile exercițiilor fizice](#) (Sursa: [nhs.uk](#))

4. După terminarea videoclipului, anunțați participanților **prima parte a misiunii**.

Sarcina dată participanților va avea următoarea descriere:

"Fiecare grup are 5 minute pentru a crea o schiță a unui singur beneficiu care, în opinia dvs., este oferit cuiva datorită efectelor exercițiilor fizice"

Această secțiune va găsi grupurile de participanți alcătuind o schiță pentru fiecare grup pe hârtia furnizată cu markerii lor.

1. Odată ce au trecut cele 5 minute, anunțați participanții că ar trebui să se oprească din desen și să treacă la redarea următorului videoclip pe proiector:

[Minti active sănătoase](#) (Sursa: [edinburghleisure.co.uk](#))

2. Când videoclipul s-a terminat, oferiți participanților descrierea **cele de-a doua sarcini**:

"Fiecare grup are la dispoziție 5 minute pentru a face o schiță a modului în care, în opinia ta, activitatea fizică menține o minte sănătoasă și activă."

Această secțiune va găsi grupurile de participanți alcătuind o schiță pentru fiecare grup pe hârtia furnizată cu markerii lor.

3. Odată ce au trecut cele 5 minute, anunțați participanții că ar trebui să se oprească din desen și să treacă la redarea următorului videoclip pe proiector:

O dietă sănătoasă, o lume mai sănătoasă (Sursa: [Organizația Mondială a Sănătății \(OMS\)](#))

4. Când videoclipul se termină, oferiți participanților descrierea celei **de-a treia și ultimei secțiuni**:

"Fiecare grup are la dispoziție 5 minute pentru a schița de ce, în opinia dumneavoastră, este necesară o nouă realitate nutrițională pentru lumea de astăzi."

Această secțiune va găsi grupurile de participanți alcătuind o schiță pentru fiecare grup pe hârtia furnizată cu markerii lor.

C. Dezbateri și întrebări (10-15 minute)

1. Oferiți scena fiecărui grup timp de 2 minute pentru a-și prezenta schițele și pentru a-și împărtăși gândurile despre ele.
2. După ce toate grupurile și-au prezentat lucrările, arătați participanților următoarea imagine și analizați pe scurt ceea ce este descris pe ea:
3. [Reducerea riscurilor](#) (Sursa: [yourphysio.org.uk](#))
4. Dați participanților următoarea descriere și lăsați-i timp de 1 minut să-și formeze opinia:
5. *"Discutați în grupuri și scrieți un răspuns la întrebarea: Știind ce se poate întâmpla cu tine dacă refuzi să faci exerciții fizice și să mănânci sănătos, ce stil de viață ai alege să adopți și de ce?"*
6. În această secțiune , participanții vor scrie un singur răspuns pentru fiecare grup pe lucrarea furnizată.
7. Acordați 1 minut fiecărui grup pentru a exprima oral răspunsurile la întrebarea adresată.
8. Examinați rezultatele învățării sesiunii furnizate în paginile anterioare ale acestui ghid.

Arta de a fi sănătos

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SESIUNII

Până la sfârșitul acestei lecții, participanții vor putea:

- să evidențieze rolul igienei individuale în obținerea performanței;
- enumerați rolurile pielii;
- să prezinte principalele măsuri de igienă ale pielii, părului, unghiilor;
- să analizeze importanța igienei gurii, nasului, ochilor, urechilor;
- să explice funcțiile echipamentului sportiv;

SESIUNEA PE SCURT:

Activitate	Timp	Materiale, resurse, instrumente
A. Introducere Formatorul introduce tema: Selectarea celor mai bune măsuri de igienă personală adekvate activității sportive practicate la un anumit moment	5 minute	Prezentări și fișe de lucru
B. Activitate practică	30 minute	Hârtie; Creioane / markere / pixuri / creioane colorate
C. Dezbateri și întrebări	10-15 minute	Flipchart pregătit cu punctele cheie din sesiune

 **45-50 minute**

PREGĂTIRE PENTRU PREDAREA LECȚIEI

Înainte de prezentarea modului Arta *de a fi sănătos*:

1. Aveți pregătite formularele, fișele de lucru și materialele relevante.
2. Dacă este posibil, pregătiți pentru demonstrație copii în format mare ale formularelor.
3. Pregătiți o pagină flipchart cu rezumatul punctelor cheie.

ACTIVITĂȚI DE FORMARE

A. Introducere în sesiune (5 minute)

1. Întâmpinarea participanților la această sesiune privind utilizarea instrumentelor și materialelor de discuție pregătite în prealabil.
2. Introduceți subiectul lecției și discutați despre selectarea celor mai bune măsuri de igienă personală adecvate activității sportive practicate la un anumit moment
3. Prezentați obiectivele de învățare ale sesiunii: *conștientizarea importanței igienei în obținerea performanței, cunoașterea rolurilor pielii, funcțiile echipamentului sportiv, prezentarea măsurilor de igienă a pielii, părului sau unghiilor.*

Dacă vrem să ne păstrăm sănătatea, trebuie să ne transformăm stilul de viață în arta de a fi sănătoși!

CUM?

-Respectarea normelor de igienă!

Igiena este o disciplină care studiază conservarea și întărirea sănătății umane. Starea de sănătate este starea stabilă de confort fizic și psihic, cu eficiență fizică și intelectuală ridicată.

Care sunt regulile?

Igiena individuală

Igiena individuală stabilește reguli pentru păstrarea sănătății prin:

- dobândirea de cunoștințe igienice;

- formarea abilităților igienice

Igiena pielii

Pielea are rol de protecție între organism și mediul înconjurător în perceperea amprentelor tactile, termice și dureroase, în termoreglare (rece-cald) și nu în ultimul rând în rolul secreției (prin transpirație).

Măsurile de igienă sunt: spălarea, dușul și dezinfectarea de:

- mâini ori de câte ori este nevoie;
- Picioare zilnic (după efort și seara);
- general - dimineața, seara și după fiecare efort fizic;
- păr și unghii (scurte și curate)

Igiena analizoarelor

- ochii - spălați și protejați,
- urechile - spălate și protejate,
- nasul și căile respiratorii – curate (importante în respirația la efort),
- gură și dinți - periaj, dimineața, seara și după fiecare masă (important în masticație, nutriție rațională).

Igiena dietei de activitate zilnică

Dieta zilnică este, de asemenea, numită o dietă de viață sportivă. Regimul de viață *sportiva este un program de viață și activitate* în urma căruia se desfășoară toate acțiunile (efort fizic, intelectual, odihnă, alimentație) după un program precis, respectând reguli stricte. Pentru sportiv este obligatoriu și necesită anumite sacrificii.

Dieta vieții sportive asigură:

- Sănătate perfectă;
- capacitate mare de efort;
- refacerea rapidă a capacității de efort;
- longevitate activă și performanță.

În compoziția regimului de viață sportivă trebuie luate în considerare:

- specificul efortului;
- condițiile de viață și de formare;
- particularități individuale.

Conținutul dietei de viață sportivă:

- gimnastică răcoritoare;
- întărirea corpului;
- igiena individuală;
- nutriție rațională;
- alternarea efortului fizic și intelectual;
- odihnă și recuperare postefort (natural și artificial);
- combaterea obiceiurilor și obiceiurilor neigienice (alcool, fumat, dopaj).

Igiena somnului

"Somnul este salvatorul sistemului nervos", a spus I.P. Pavlov. Activitatea scoarței creierului constă în două procese active – excitație (excitație) și frânare (inhibare). În timpul muncii active, predomină excitațiile; În timpul somnului, predomină procesele de frânare. Potrivit lui Pavlov, excitația și frânarea prezintă de la sine două părți diferite sau două promoții ale unuia și aceluiași proces, dar în același timp se luptă o "luptă" continuă între ele. Orele de somn necesare pe noapte diferă în funcție de fiecare persoană. Deși media este de 8 ore, unii oameni se simt foarte odihniți după doar 6 ore de somn pe noapte, în timp ce alții după abia 9 ore de somn.

Indicații ale unui somn odihnitor:

1. Abilitatea de a adormi imediat după ce ați stat în pat;
2. Capacitatea de a dormi pe tot parcursul nopții; în caz de trezire bruscă, ar trebui să adormiți foarte ușor;
3. Abilitatea de a te trezi dimineața plin de energie și entuziasmul necesar pentru a începe o nouă zi.

Condițiile necesare pentru un somn odihnitor:

- Aerul din cameră trebuie să fie curat, camera este ventilată înainte de culcare;
- Patul trebuie să fie confortabil;
- Așternutul trebuie să fie moale și curat;
- Înainte de culcare nu trebuie efectuat efort fizic;
- Masa de seară trebuie să aibă loc cu câteva ore înainte de culcare.

Igiena casei

Casa protejează omul de acțiunile nefavorabile ale mediului. Pentru ca casa să-și îndeplinească scopul, trebuie să îndeplinească anumite cerințe de igienă. Casa ar trebui să fie destul de spațioasă, uscată, luminată, curată și caldă în timpul rece al anului și rece în vreme caldă. Cel mai mare factor negativ al locuinței este umiditatea.

Temperatura normală în camerele de zi este de +16-18 °. Temperatura în timpul zilei trebuie să fie cât mai stabilă posibil. Pentru a păstra sănătatea în orice cameră de zi și țărnam ales în dormitoare, aerul trebuie să fie întotdeauna curat. Toate acestea se reflectă în sănătatea umană. Camera de zi trebuie ventilată cât mai des posibil; Dimineața după somn și seara înainte de somn este obligatorie.

Igiena psihicului

- realizarea raportului optim între efort și odihnă;
- realizarea raportului optim între efortul fizic și efortul intelectual;
- organizarea judicioasă a muncii;
- evitarea stărilor mentale depresive

Igiena exercițiilor fizice

Aceasta include condițiile pentru activitatea sportivă, exercițiile fizice, pentru a dezvolta măsuri care să contribuie la întărirea sănătății și la creșterea stăpânirii sportului.

Acesta include reguli pentru respectarea regimului de exerciții fizice, igiena personală, igiena somnului, igiena alimentară, igiena îmbrăcăminte, igiena încălțăminte, igiena sălilor de sport și a terenurilor de sport etc.

În funcție de caracterul său și de gradul eforturilor depuse, exercițiile fizice trebuie să corespundă nivelului de dezvoltare fizică a individului și capacităților funcționale ale organismului, care este apreciat printr-un examen medical.

Copiii li se arată exerciții fizice scurte și rapide, care, totuși, nu trebuie să fie de forță și rezistență.

Exercițiile gratuite sunt, de asemenea, recomandate persoanelor de vârstă înaintată.

Exercițiile fizice trebuie să devină încă din copilărie o necesitate a organismului și incluse în alimentația zilnică a fiecăruia.

Un regim de mișcări sub formă de exerciții de perfecționare, gimnastică în producție, mers pe jos dozat, turism etc. este necesar pentru persoanele ocupate nu numai cu munca intelectuală, ci și cu munca fizică.

Practicarea sporturilor în aer liber depinde de condițiile meteorologice.

În timpul verii, exercițiile fizice sunt mai bine recomandate dimineața și seara.

În timpul iernii, copiilor nu li se recomandă să schieze și să patineze pe terenurile de sport dacă temperatura aerului este mai mică de $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$, iar adulții - dacă este mai mică de $-25\text{ }^{\circ}\text{C}$. Intensitatea exercițiilor fizice ar trebui să crească treptat.

De exemplu, plimbările încep într-un ritm lent, iar gimnastica de dimineață - cu exerciții ușoare. Acest principiu stă la baza instruirii. Regimul de practicare a sportului prevede, de asemenea, condițiile de muncă și odihnă.

Conform regulilor de igienă personală după exerciții fizice, trebuie să treceți imediat la hidro-proceduri (baie, duș etc.), care au o semnificație igienică și întăritoare a corpului.

Conform regulilor de igienă personală după exerciții fizice, trebuie să treceți imediat la procesele hidro (baie, duș etc.), care au o semnificație igienică și întăritoare a corpului. Toate mijloacele de stingere (aer, soare și apă), utilizate în combinație cu exercițiile fizice, au o acțiune benefică asupra corpului.

În plus față de acestea, este necesar să se respecte regulile de alternare a muncii cu odihna. Pentru un tânăr este suficient să dormi 7-8 ore.

În alimentația sănătoasă sunt incluse diverse alimente, ușor digerabile, cu o valoare calorică ridicată, rația alimentară trebuie să conțină mai multe proteine și carbohidrați, de 2—3 ori mai multe vitamine.

Persoanele care practică exerciții fizice iau masa cu 1-1,5 ore înainte de antrenament, cu 2-2,5 ore înainte de competiții și peste 30-40 de minute după antrenament.

În timpul exercițiilor fizice, organismul pierde o cantitate considerabilă de apă prin transpirație, ceea ce determină apariția senzației de sete, dar nu este recomandat să consumați multă apă.

Pentru a stinge setea, este suficient să vă clătiți gura.

Persoanele care practică exerciții fizice iau masa cu 1-1,5 ore înainte de antrenament, cu 2-2,5 ore înainte de competiții și peste 30-40 de minute după antrenament. În timpul exercițiilor fizice, organismul pierde o cantitate considerabilă de apă prin transpirație, ceea ce determină apariția

senzației de sete, dar nu este recomandat să consumați multă apă. Pentru a stinge setea, este suficient să vă clătiți gura.

Pentru turism, călătorii aleg un echipament care va proteja sportivul de ploaie, vânt și frig. Hainele prea fierbinți intensifică transpirația și determină supraîncălzirea corpului.

Este absolut necesar ca pantofii pentru practicarea exercițiilor fizice să fie ușori și confortabili. Pentru iarnă, sunt alese pantofi mai largi, care pot fi încălțați peste ciorapi de lână, care absorb mai bine transpirația. Echipamentul sportiv și încălțăminte se recomandă a fi curățate, spălate și uscate în timp.

Pentru a evita rănirile, este necesar ca sălile de sport, terenurile, inventarele și facilitățile sportive să corespundă cerințelor sanitaro-igienice.

B. Activitate practică (30 minute)

1.Întreaba de ce este important sa ai masuri bune de igiena pentru un stil de viata sanatos si, de asemenea, pentru a obtine performanta.

2.Luați câteva răspunsuri, dar nu prelungiți această discuție. Este important ca participanții să se gândească la tema instruirii.

3. Introduceți activitatea practică într-un mod în care toată lumea să poată vedea sau să aibă copii ale cărților / tablei abstracte:

Număr de participanți = 24 elevi

Resurse temporale = 30 minute

Locatie: sala de sport

Descrierea activității:

1. Participanții sunt rugați cu 2-3 zile înainte de activitatea propriu-zisă să pregătească și să aducă piese vestimentare care fac parte dintr-un echipament sportiv, în funcție de sportul practicat: fotbal, atletism, handbal, lupte greco-romane.
2. Toate piesele de îmbrăcăminte sunt asamblate și amestecate: pantaloni scurți, tricouri, b, șosete, încălțăminte sport, bluze și pantaloni de trening, treninguri în aer liber, genunchiere, apărători, colanți (pentru lupte greco-romane) etc. Toate hainele erau, evident, de mărimi diferite, de culori diferite, din materiale diferite.
3. Participanții sunt rugați ca în 10 minute să compună un echipament sportiv "ideal", respectând funcțiile echipamentului sportiv.

4. Participanții vor alege echipamentul sportiv, îl vor purta, apoi vor explica care au fost criteriile care au stat la baza alegerii făcute.
5. Astfel, se va urmări dacă sportivii implementează teoria despre igiena individuală și igiena echipamentului sportiv, dacă respectă câteva reguli însușite:
 1. Echipamentul sportiv trebuie să asigure eliminarea excesului de căldură din cauza efortului. Trebuie să aibă proprietatea de conductivitate termică (absoarbe căldura corpului și o transmite mediului înconjurător, atenție la grosimea-densitatea țesăturii; - citim eticheta!), proprietatea permeabilității (favorizează schimburile gazoase în piele, deci materialul nu trebuie să fie sintetic)
 2. O atenție deosebită trebuie acordată dimensiunii (nici prea largă, nici prea strânsă), dar și culorii (sporturile care au loc vara, în exterior trebuie să aibă culori deschise ale echipamentului - resping razele soarelui)
 3. Echipamentul trebuie să protejeze corpul sportivului: trening, tricou, pantaloni scurți, pantofi sport - acestea vor oferi protecție împotriva factorilor de mediu, iar accesoriile - aripi, jambiere, cotiere vor oferi protecție împotriva căderilor, loviturilor sau a altor accidente
 4. Unele echipamente sportive favorizează performanța sportivului - de exemplu: pantofi cu unghii în atletism, pantofi cu vârfuri în fotbal
 5. Nu în ultimul rând, echipamentul trebuie să îndeplinească și o funcție estetică: să ne placă, să ne simțim bine în el, să ni se potrivească, să aibă o croială potrivită etc.
 6. Încălțăminte aleasă trebuie să fie ușoară și confortabilă, să corespundă formei și mărimii piciorului, să fie specifică cerințelor ramurii sau disciplinei sportive și condițiilor în care se desfășoară efortul;
 7. Alegerile participanților vor fi urmărite în mod constant, va fi provocată motivația reglementării fiecăruia, vor fi oferite indicații, sfaturi, explicații suplimentare.
 8. Celor care au făcut alegeri nepotrivite li se vor oferi din nou explicații cu privire la ceea ce au greșit și împreună cu ceilalți colegi vor căuta alte variante de combinații ale pieselor care compun un echipament sportiv corect, care îi va ajuta în sportul practicat de aceștia, în vederea atingerii performanței sportive.

C.Dezbatere și întrebări (10-15 minute)

1. Discutați despre orice provocări cu care s-au confruntat participanții la implementarea exercițiilor.
2. Arătați-le participanților unde pot găsi mai multe informații care să-i ajute la acest subiect. O alternativă la lectură este de a trimite participanții să găsească răspunsurile la unele întrebări pe care le puneți despre subiectul în cauză.
3. Dacă este cazul, oferiți-le fișa de lucru pe care o vor face acasă pentru a continua procesul de învățare. Acest lucru se poate face și oral, facilitatorul înregistrând răspunsurile pe un flipchart.
4. Desfășurați ceremonia de absolvire și înmânați certificate.
5. Examinați punctele sumare cheie:
 - 1.Igiena pielii – rolurile pielii:
 - Rol protector – ne protejeaza de soare, vant, traume, etc.
 - Rol excretor – transpirație
 - Rol termoregulator – previne pierderile de căldură, dar și supraîncălzirea
 - Rolul receptiei – senzații tactile, termice și de durere
 - Rol antiinfecțios – protejeaza organismul de agentii patogeni
 - Rol in reactivitatea generala - duce la exteriorul functiilor organelor interne, dar si la starile emotive
 - Rol în sinteza vitaminei D - ajută provitamina D să se transforme în vitamina D cu ajutorul radiațiilor ultraviolete
 - 2.Reguli de igienă
 - Piele: spălare zilnică, duș, bărbierit, spălarea părului, unghii tăiate scurt
 - Gură: îngrijire dentară, control stomatologic, igiena protezei dentare (de exemplu, box)
 - Nasul: păstrarea curată a pasajelor nazale (respirația sportivului este foarte importantă – efort fizic!)
 - Ochii: păstrarea curată (transpirație), protejarea (de exemplu, înot, schi)
 - Urechi: o atenție deosebită sporturilor nautice (de exemplu, polo)

3. Igiena echipamentului sportiv - funcțiile echipamentului:

- Favorizarea termoreglării – elimină excesul de căldură
- Protecție – împotriva factorilor de mediu, dar și fizic apără corpul (ex. glezne, cotiere)
- Promovarea performanței – pentru anumite ramuri și evenimente sportive (de exemplu, pantofi cu crampoane)
- Estetică – tăietură, culoare, dimensiune.



www.healthy-lifestyle.school

!mpulse@



 **Geseme**
Medical experts.
Safety specialists.

 **Klare Koek.**

