

Postaw na zdrowie! Program edukacyjny dla mężczyzn.

Scenariusz zajęć. Stres i używki.



Scenariusz zajęć (do prezentacji nr 5)

Program edukacji zdrowotnej

Postaw na zdrowie!

Stres i używki

Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ul style="list-style-type: none">– Przekazać wiedzę, informację dot. stresu i jego skutków– Uświadomić uczestnikom rolę skutecznego radzenia sobie ze stresem dla utrzymania dobrego zdrowia i kondycji psychofizycznej– Przekazać wiedzę, informację dot. palenia tytoniu i nadmiernego spożycia alkoholu– Uświadomić uczestnikom, że używki to nie jest sposób na stres	<p>Prezentacja nr 5 (płyta CD) Komputer, rzutnik</p> <hr/> <p>Czas trwania zajęć – ok. 45 min.</p>
Opis przebiegu zajęć	
<p>Część wstępna</p> <ol style="list-style-type: none">1. Powitanie uczestników2. Prezentacja tematu – slajd 1 <p>Część właściwa</p> <ol style="list-style-type: none">1. Slajd 2 – Problem: stres. Komentarz prowadzącego: na wstępie zajmiemy się stresem, który z różnych przyczyn dotyka nas wszystkich. Z jednej strony nadmierny stres zagraża naszemu dobrostanowi (zdrowiu fizycznemu i psychicznemu), zwiększając ryzyko pojawienia się niektórych chorób, z drugiej strony jest on nam również potrzebny, ponieważ przede wszystkim motywuje nas do działania. Nie ma jednej, odpowiedniej dla każdego „dawki” stresu; jest to bardzo zindywidualizowane.2. Slajd 3 – Stres i jego skutki. Komentarz prowadzącego: Stres najogólniej mówiąc powstaje wtedy, gdy stawiane nam wymagania (czy to zawodowe, czy pozazawodowe) przerastają nasze możliwości sprostania im.3. Slajd 4 – Stres związany z pracą zawodową4. Slajd 5 i 6 – Czynniki wywołujące stres w pracy. Komentarz prowadzącego: stres mogą wywoływać także inne czynniki niż praca zawodowa. Ostatnio coraz częściej mamy do czynienia ze stresem wynikającym z braku możliwości pogodzenia wymagań w pracy i życiu poza nią. Mówimy wtedy o braku równowagi między pracą i życiem5. Slajd 7 – Brak równowagi między pracą i życiem6. Slajd 8 – Rozwiązanie7. Slajd 9, 10 – Proste metody radzenia sobie ze stresem8. Slajd 11 – Metody zwiększania równowagi między pracą i życiem9. Slajd 12 – Problem: używki. Komentarz prowadzącego: niekiedy alkohol, papierosy bądź inne substancje psychoaktywne wydają się dla człowieka jedynym możliwym – a jednocześnie szybkim sposobem poradzenia sobie z trudnościami. Nie jest to jednak sposób na rozwiązanie problemów, a tylko jego chwilowe „zatuszowanie”, „przytłumienie”. Najczęstszym sposobem na szybkie „zrelaksowanie się” jest ALKOHOL.10. Slajd 13 – Nadmierne spożycie alkoholu. Skutki	

Postaw na zdrowie! Program edukacyjny dla mężczyzn.

Scenariusz zajęć. Stres i używki.

11. Slajd 14, 15, 16 – Palenie tytoniu

12. Slajd 17 – Dodatkowo unikaj. Komentarz prowadzącego: poza alkoholem i tytoniem istnieje szereg innych substancji, które zmieniają nasze odczucia oraz kondycję psychofizyczną, a co za tym idzie – naszą dyspozycję do pracy – zarówno fizycznej jak i umysłowej.

Część końcowa – podsumowanie

Podsumowanie – komentarz prowadzącego

Skuteczne radzenie sobie ze stresem na co dzień poprzez realizację różnych działań – nie tylko stricte związanych z relaksem, ale także z szeroko pojętą dbałością o zdrowie, pozwoli nam dłużej cieszyć się dobrym zdrowiem oraz skutecznie godzić pracą oraz obowiązki pozazawodowe.

Uwagi