Program profilaktyki i wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci klas IV–VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu Powiatu Radomskiego na lata 2022–2023

Anna Falkiewicz – psycholog

Jestem psychologiem, specjalistą psychoterapii uzależnień. Obecnie jestem w trakcie czteroletniej szkoły psychoterapii behawioralno-poznawczej. Od 2018r. zajmuje się poradnictwem psychologicznym oraz psychoterapią. Posiadam certyfikat w zakresie Coachingu. Na co dzień pracuje w placówkach ochrony zdrowia oraz w oddziale przedszkolnym.

Ewelina Durazińska – psycholog

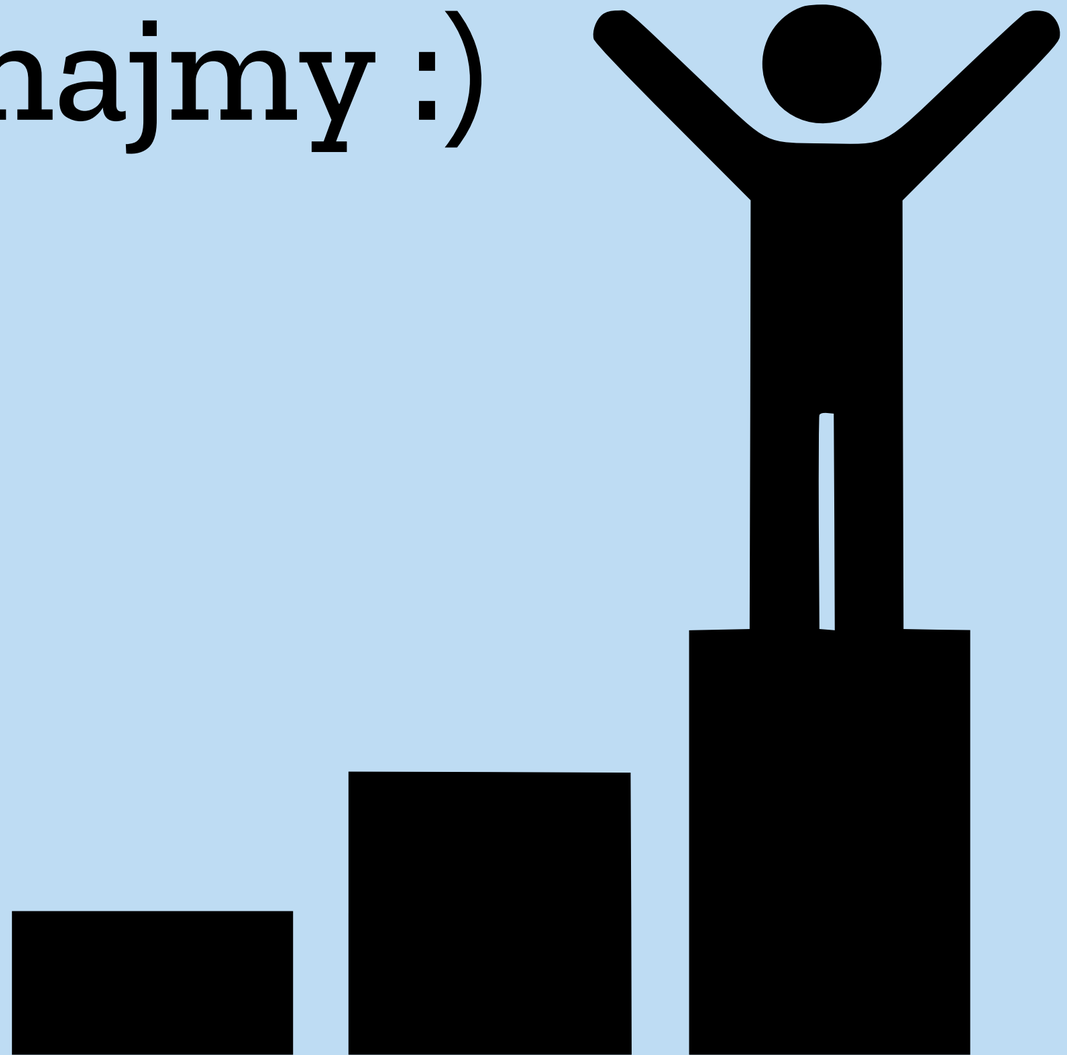
Jestem psychologiem. Pracuję w szkołach podstawowych oraz w innych instytucjach, takich jak szpital, punkt interwencji kryzysowej
oraz w powiatowym centrum pomocy rodzinie.
Na co dzień pracuję z uczniami, osobami niepełnosprawnymi, chorymi, starszymi oraz doświadczającymi kryzysów emocjonalnych, a także wymagających wsparcia psychologicznego.

CZAS NA ZMIANĘ

Anna Falkiewicz
Ewelina Durazińska

"Program profilaktyki i wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród klas IV-VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu Powiatu Radomskiego na lata 2022-2023"

Zmiana nawyków żywieniowych i stylu życia to duża zmiana ;) więc zaczynajmy :)



Motywacja

Motywacja definiowana jest m.in. jako gotowość do podjęcia konkretnego działania. Na początku jest dość silna, ale może w każdym momencie osłabić się. Wtedy warto zastanowić się co się stało, że nasza motywacja spadła.

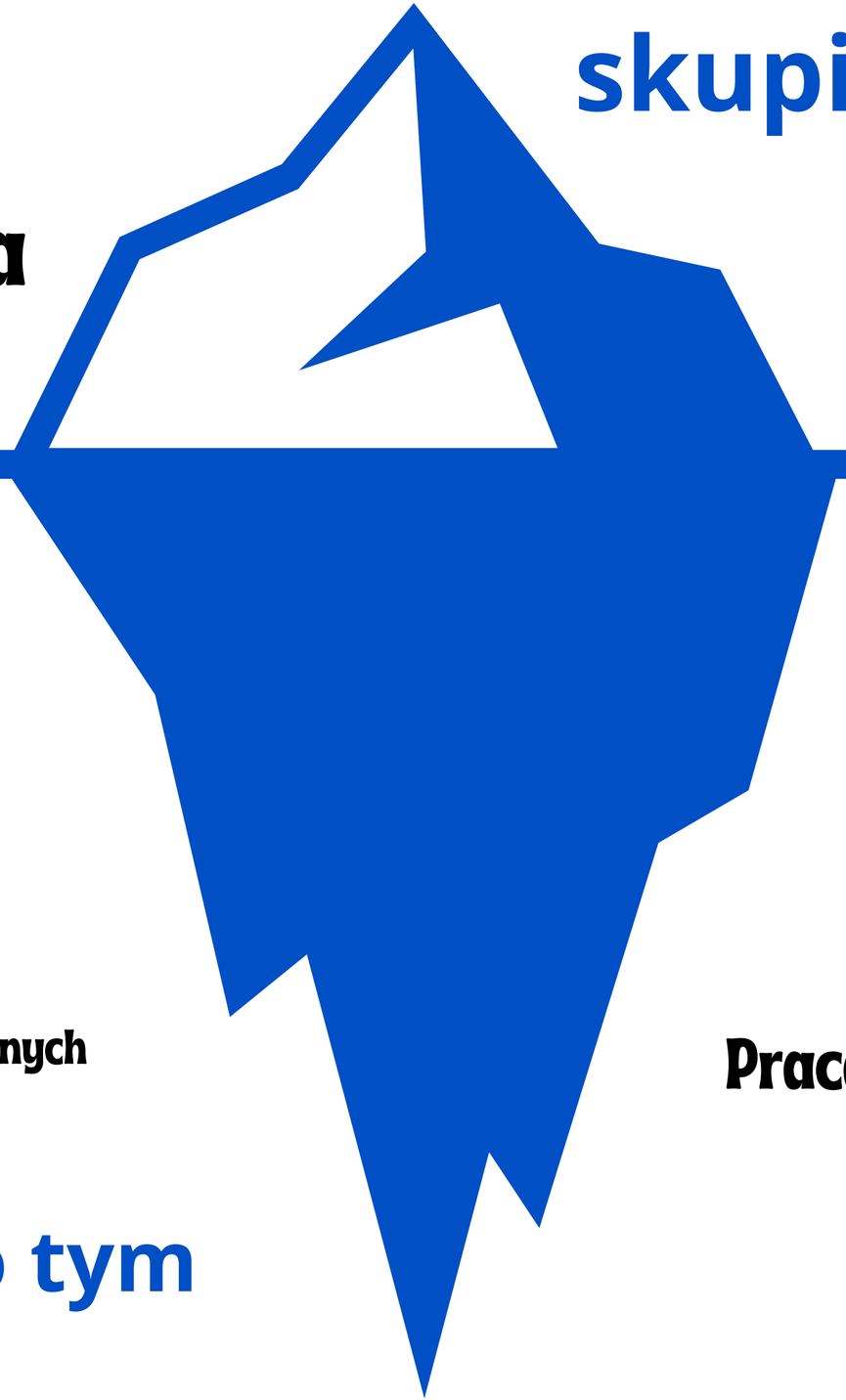
Przyczyny spadku motywacji:

- wyznaczony cel jest mało konkretny
- działanie na zasadzie wszystko albo nic, zbyt restrykcyjne podejście do diety
- spadek zasobów (niesprzyjające warunki środowiskowe, duży stres, natłok obowiązków, za mało czasu na przygotowywanie zdrowych posiłków)
- brak widocznych efektów

skupiamy się na tym

Dieta

Aktywnoć fizyczna



Ustalenie celu,który mogę osiągnąć

Radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami

Praca nad motywacją

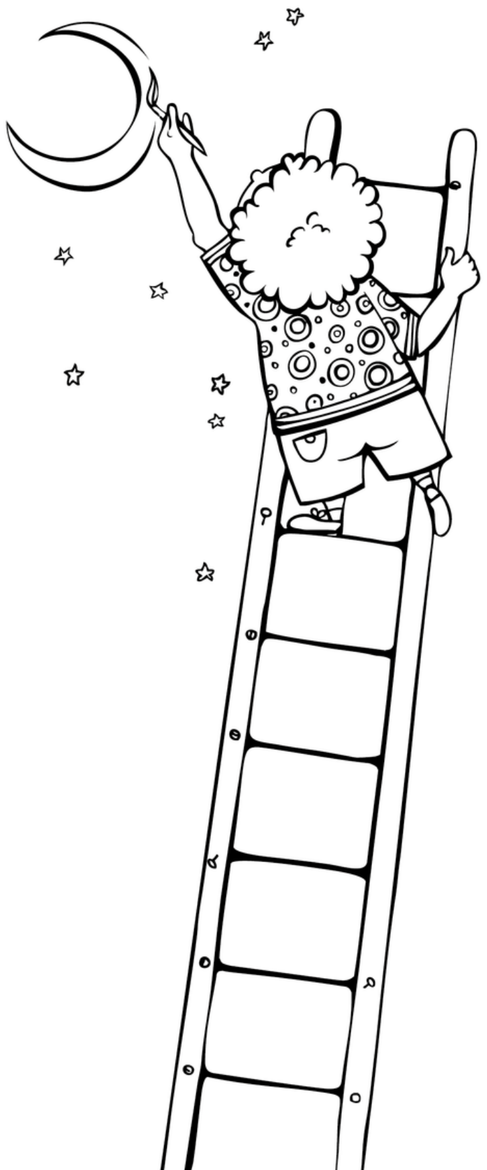
plan na wypadek sytuacji trudnych

Praca nad przekonaniami

zapominamy o tym

Jaki jest mój cel ???

Model małych kroków



MAŁY KROK
DO PRZODU,
TO TAKŻE
KROK DO PRZODU :)

WIELKIE CELE
SKŁADAJĄ SIĘ
Z MAŁYCH KROKÓW.

WPROWADZANIE ZMIAN

ZASADY:

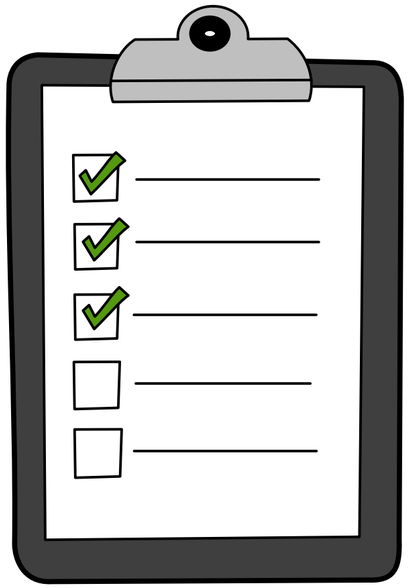
1.Wprowadzamy zmiany stopniowo, zbyt wiele na raz może być szokiem dla organizmu i zakończy się niepowodzeniem, a co za tym idzie spadkiem motywacji.

2. Zmiana nawyków nie jest prostym zadaniem i wymaga czasu. Warto zastosować metodę małych kroków, która zakłada stopniowe dążenie do wcześniej ustalonego celu.

3. Praca krok po kroku, nad pojedynczymi nawykami, zwiększa szanse na przyzwyczajenie się do wprowadzonych zmian oraz zaakceptowanie ich.

4. Do wprowadzania i utrzymania nowych nawyków niezbędne są zasoby takie jak: energia, czas, umiejętności oraz sprzyjające środowisko.

Cel główny i cele cząstkowe

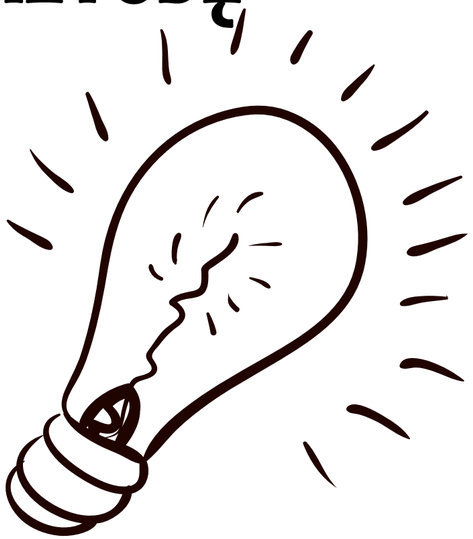


Ustal dążenia cząstkowe, poprzez
których realizację osiągniesz swój główny cel.
Czego chcesz dokonać ?
Dlaczego chcesz realizować dany cel ?

Gdy ustalisz co chcesz zmienić, zastanów się w jaki sposób możesz to zrobić?
Czy zmiana, którą chcesz wprowadzić jest realna?

PRZY USTALANIU CELÓW MOŻESZ WYKORZYSTAĆ METODĘ

SMART



S – Specific –Sprecyzowany,

M – Measurable – Mierzalny,

A – Attractive – Atrakcyjny,

R – Realistic – Realny,

T – Time-bound – Określony w czasie /Terminowy),

umożliwiająca określenie celu w sposób sprecyzowany, mierzalny, atrakcyjny, realny oraz terminowy.

SMART

S-będę uprawiać aktywność fizyczną (np. jazda na rowerze)

M-1 godzina dziennie

A-będę się lepiej czuł, będę miał więcej energii

R-mam rower, czas na jazdę

T-3 miesiące

Kilka narzędzi, by pomóc sobie w zmianie nawyków

Każdy z was w pakiecie startowym otrzymał:

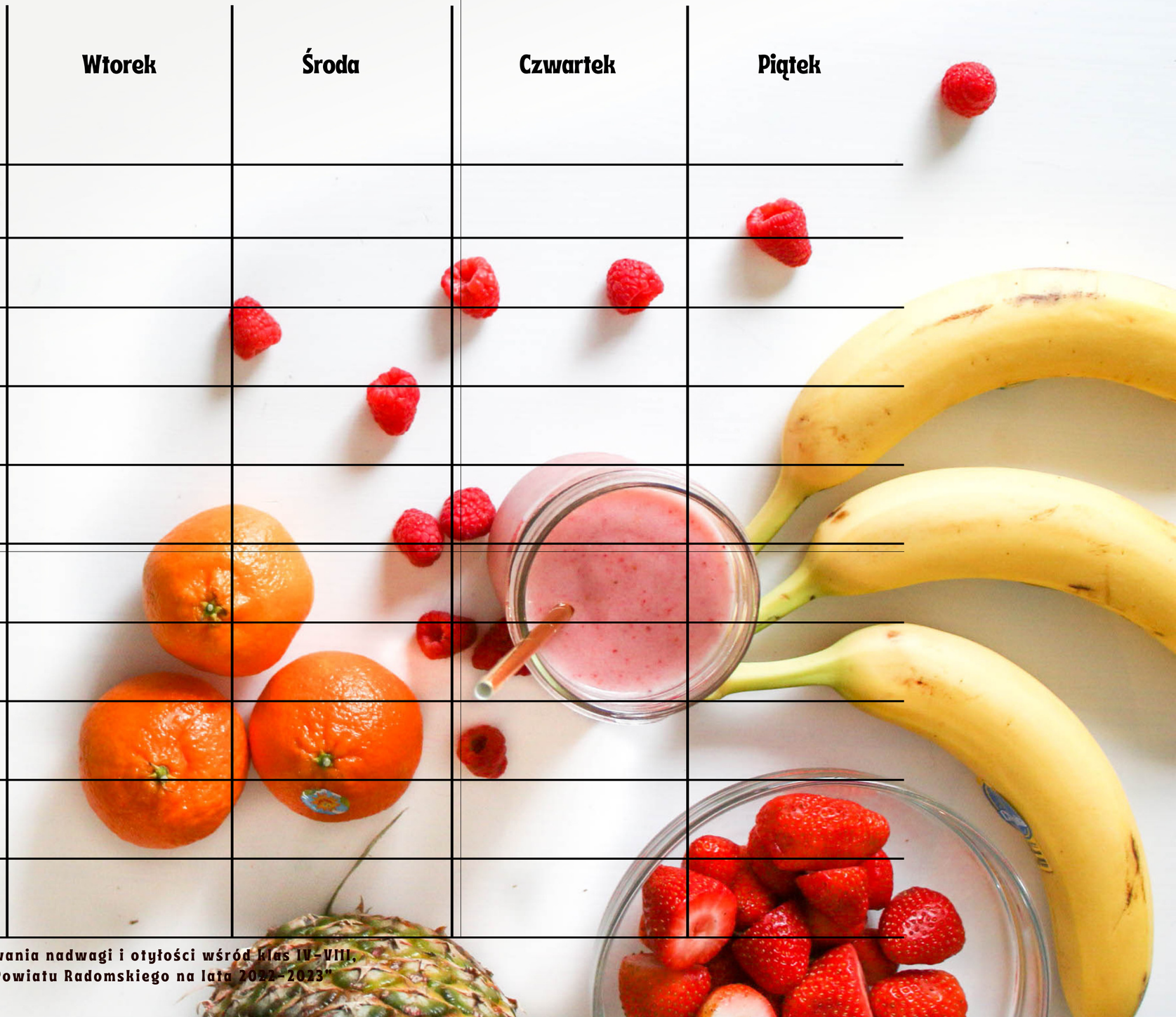
- tygodniowy planer posiłków
- plan lekcji
- kalendarz

TYGODNIOWY PLANER POSIŁKÓW

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
I ŚNIADANIE							
II ŚNIADANIE							
OBIAD							
PODWIECZOREK							
KOLACJA							

Plan lekcji

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek



"Program profilaktyki i wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród klas IV-VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu Powiatu Radomskiego na lata 2022-2023"

Realizator– Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej
w Pionkach im. Lecha i Marii Kaczyńskich – Pary Prezydenckiej

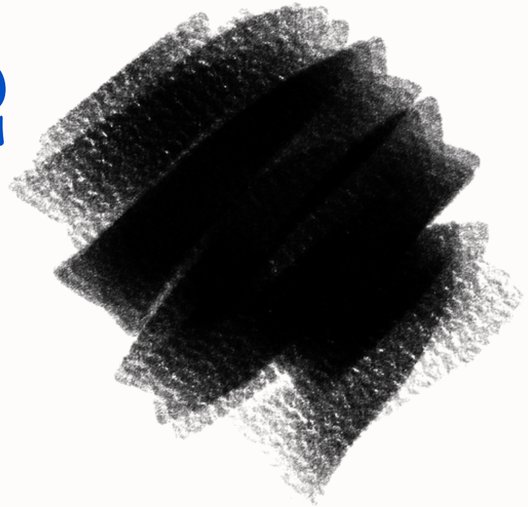
KALENDARZ
2023

"Program profilaktyki i wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród klas IV-VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu Powiatu Radomskiego na lata 2022-2023"

Zniekształcenia poznawcze związane z dietą

- Myślenie czarno-białe
- Wyolbrzymianie
- Pomijanie pozytywów
- Katastrofizacja
- Personalizacja

Myślenie czarno-białe



Myślenie o danej sytuacji lub wydarzeniu w sposób skrajny, zero-jedynkowy np. Muszę odstawić wszystkie węglowodany.

Wyolbrzymianie

Skupianie się tylko na negatywnych skutkach danej sytuacji i jej nadinterpretacja
np. przytyłem 3 kg, to tak, jakbym przytył 30kg.

Pomijanie pozytywów

Odrzucanie pozytywnych doświadczeń, cech czy osiągnięć i umniejszaniu ich wartości w procesie zmiany np. schudłem tylko 1kg

Katastrofizacja

Skupianie się na mało prawdopodobnym, najgorszym z możliwych scenariuszu zdarzeń

Personalizacja

Przypisywanie sobie nadmiernej odpowiedzialności za zdarzenia, nad którymi nie ma się kontroli (znikomy wpływ) i ich nadinterpretacja

Uważne jedzenie

Uważne jedzenie (ang. mindful eating) to świadome jedzenie posiłku, podczas którego cała uwaga poświęcona jest wyłącznie jedzeniu. Poprzez dokładne przeżuwanie każdego kęsa, skupianiu się na tym, jak smakuje potrawa, jaką ma teksturę, zapach jesteśmy w stanie w pełni docenić spożywany posiłek.

Korzyści uważnego jedzenia

- Kontrola wielkości porcji
- Dostrzeganie sygnałów wysyłanych przez żołądek
- Rozpoznawanie potrzeb (koniec jedzenia pod wpływem emocji)
- Korzystny wpływ na trawienie pokarmu
- Prawidłowa relacja z jedzeniem (jem, kiedy jestem głodny)

Jak praktykować uważne jedzenie?

Zadbaj o odpowiednie warunki, sprzyjające jedzeniu. Nie jedz na stojąco, usiądź wygodnie, wyłącz TV, odłóż telefon. Postaraj się, aby nic nie odciągało twojej uwagi od posiłku.

Zwróć uwagę na swój posiłek, jego wygląd, kolory, teksturę. Zastanów się, czy dany posiłek Ci smakuje, czy składa się z wartościowych produktów.

Nie nakładaj od razu dużej porcji. Dołożysz kolejną, jeśli poczujesz, że to, co zjadłeś, nie zaspokoiło Twojego głodu.

Nie spożywaj gotowych dań prosto z opakowania (nie masz wtedy kontroli nad wielkością spożytej porcji), nie podjadaj w trakcie przygotowywania posiłku.

Jedz powoli, bez pośpiechu. Transmisja sygnałów z żołądka do mózgu trwa ok. 15–20 minut. Daj sobie czas, a poczujesz sytość.

W trakcie jedzenia, a także po jego zakończeniu, daj sobie chwilę na zastanowienie, jak się czujesz. Czy jesteś już najedzony?

Identyfikacja jedzenia związanego z emocjami

Dzień	Godzina	Sytuacja	Emocje	Co zjadłem/am?
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				

Bibliografia

1. Cywińska,A., Majewska,S., Szwec,E., Pępiak - Kowalska,K. (2013). Coaching. Fundacja VCC.
2. Pawluk,I., Gosa,P., Jodkiewicz,M., Kaczorek,M., Nagel,P., Pacyna,S., Wedziuk-Reszka,A., Wolnicka, K. (2022). Nadwaga i otyłość małymi krokami do zdrowia.
3. Czepczot-Bernat,K., Brytek-Matera,A. (2020). Psychologiczne aspekty nadwagi i otyłości. Teoria i praktyka.

Prezentacja przygotowana na potrzeby realizacji

Programu profilaktyki i wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci klas IV–VIII uczniów szkół podstawowych z terenu Powiatu Radomskiego na lata 2022–2023

Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone.