**Scenariusz zajęć 1:** EDUKACJA ZDROWOTNA - RODZICE

JAK ZAINTERESOWAĆ DZIECKO ZDROWYM STYLEM ŻYCIA?

POMOCE:

- tablica i kreda / arkusze papieru (flipchart) i flamastry

- kartki A4 i długopisy

- prezentacja „Jak zainteresować dziecko zdrowym stylem życia”?

1. Przedstawienie tematu, omówienie celu spotkania;

2. Prezentacja multimedialna.

3. Na tablicy / arkuszu papieru rodzice piszą skojarzenia związane z tematem: „Zdrowy styl życia”. Wspólne wyszukanie ogólnych kategorii, do których te skojarzenia można przyłączyć, np. zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, zdrowie społeczne.

Omówienie i przedstawienie definicji zdrowia wg WHO (Światowa Organizacja Zdrowia): **„Zdrowie jest pełnym dobrostanem fizycznym, psychicznym i społecznym, a nie tylko brakiem choroby lub niedomagania”.**

4. Rodziców dzielimy na kilka mniejszych grup (max. 5 osób), każdej z grup polecamy wypisać:
„ZACHOWANIA SPRZYJAJĄCE ZDROWIU”,

„ZACHOWANIA ZAGRAŻAJĄCE ZDROWIU”,

Omówienie propozycji.

5. Do przemyślenia dla rodzica: „Czy ja jako rodzic jestem autorytetem dla mojego dziecka? Czy moje nawyki żywieniowe sprzyjają zdrowiu? Co jeszcze mogę zrobić, aby zachęcić dziecko do prowadzenia zdrowego stylu życia?”

6. Podsumowanie