



Игра 1

Колелото на отслабване

УВОД

С тази игра възнамеряваме да покажем на пациента по забавен начин, модела, който трябва да следваме и неговата сегашна ситуация.

ЦЕЛЕВА ГРУПА

Това е упражнение за хора на възраст от 16 години нагоре, които искат да разберат и осъзнаят сегашната си ситуация.

КЛЮЧОВИ ДУМИ

Осъзнаване, Мотивация, Пример, Цели

ЦЕЛ НА ИГРАТА

Целта на тази игра е да се направи демонстрация на пациента по визуален начин за прогреса на човек, който успешно е постигнал целите си по отношение загубата на тегло и ситуацията, в която се намира в момента пациентът.

ВЪТРЕ ИЛИ НАВЪН

Вътре

ПРИЧИНА ЗА ПРИЛАГАНЕ НА ИГРАТА

На база на идеята за колелото на живота сме направили адаптация към колелото за загуба на тегло. Това е упражнение, което съчетава осъзнаване и мотивация.

2017-1-TR01-KA204-045605

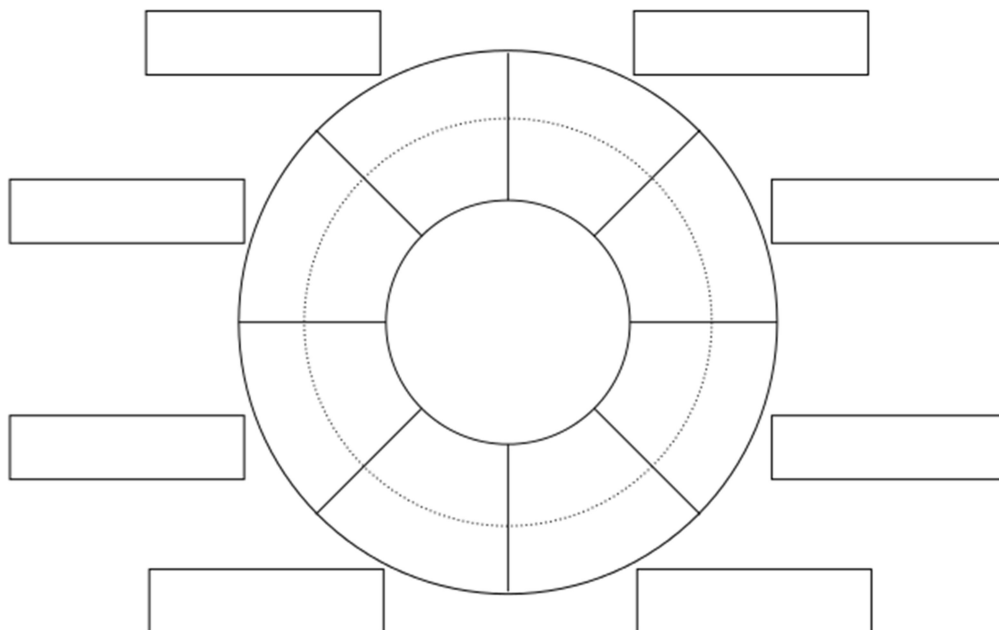


РАЗХОД

0€

МАТЕРИАЛИ

Схема на колелото



ОПИСАНИЕ И ИНСТРУКЦИИ

Помислете за човек, който е пример за вас по отношение на отслабването. Човек, който е успял да отслабне, да наложи различен начин на живот в ежедневието си, като впоследствие не е възстановил загубеното тегло; човек, което е съумял да включи физическа активност в своето ежедневие като здравословен навик, а не по задължение, на кратко – човек, щастлив с новия си живот. Сега опишете 8 характеристики, които определят този човек и попълнете празното колело. След като го попълните, професионалистът, който извършва играта, трябва да накара пациента да отрази своя резултат, по отношение на това до каква степен притежава посочените характеристики.

2017-1-TR01-KA204-045605



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



РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ

Пациентът периодично ще реферира към това колело, за да може да преглежда и вижда своя напредък.

ВЪПРОСИ И СЪОБРАЖЕНИЯ

- Реалистичен ли е моят подход?
- Познавам ли добре себе си?
- Осъзнавам ли целите си?
- Моите цели добре дефинирани ли са?
- Имам ли конкретен план за постигане на целите си?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чрез тази игра можем да помогнем на пациента да прозре и осъзнае ситуацията, в която се намира и в същото време да го мотивираме да постигне целите си.

2017-1-TR01-KA204-045605

This Project has been funded with support from the European Commission, under the Erasmus+ programme (Lifelong Learning and Youth Programme) which is coordinated T.R. Ministry for EU Affairs, Center for European Union Education and Youth Programmes (Turkish National Agency, www.ua.gov.tr). This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.