



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



1° Gioco

Ruota della perdita di peso

INTRODUZIONE

Con questo gioco intendiamo far riflettere il paziente in modo divertente, tra un modello da seguire e la sua situazione attuale.

TARGET GROUP

Si tratta di un esercizio per persone a partire dai 16 anni in su che vogliono prendere coscienza della loro situazione attuale.

KEY WORDS

Avere coscienza. Motivazione. Esempio. Obiettivi.

SCOPO DELL'ESERCIZIO PRATICO

Lo scopo di questo gioco è quello di far riflettere il paziente in modo visivo tra una persona che ha raggiunto i suoi obiettivi di perdita di peso e la sua situazione attuale.

GIOCO AL CHIUSO O ALL'APERTO?

Al chiuso

IL MOTIVO SPECIFICO PER CUI È STATA SVILUPPATA QUESTA ESERCITAZIONE PRATICA

Sulla base dell'esercizio della ruota della vita abbiamo fatto un adattamento sulla ruota della perdita di peso. Si tratta di un esercizio che combina consapevolezza e motivazione.

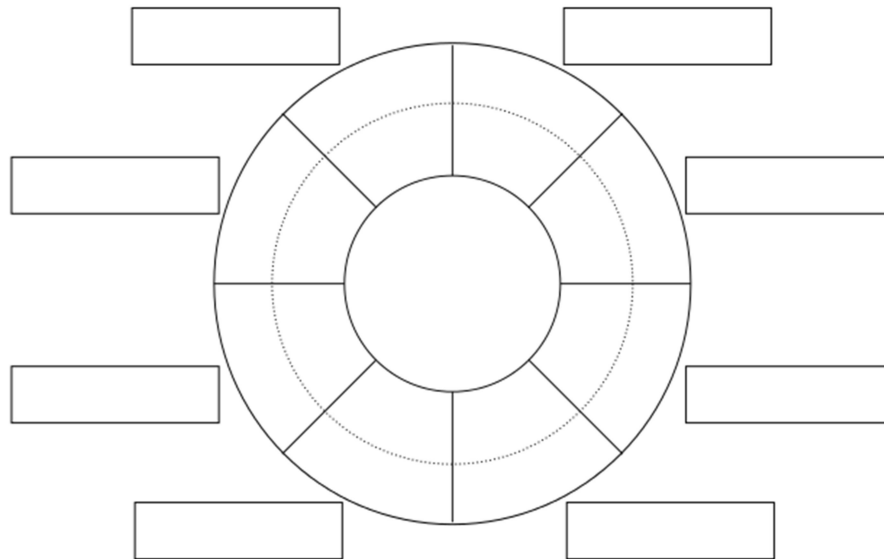
MATERIALE

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.



Stampa della ruota vuota



DESCRIZIONE E ISTRUZIONI

Pensate a una persona che è un esempio per voi nel perdere peso. Una persona che è stata in grado di perdere peso, stabilire uno stile di vita

diverso da quello che aveva e quindi non ha recuperato il peso perso, una persona che ha integrato l'attività fisica come una sana abitudine e non come un obbligo, in poche parole, una persona felice con la sua nuova vita. Ora descrivi 8 caratteristiche che definiscono questa persona e compila la ruota vuota, una volta riempita, il professionista che svolge il gioco dovrebbe far riflettere il paziente sul punteggio che gli/le viene dato su quelle caratteristiche che hanno compilato di quella persona che è stato/stata immaginato/a.

ESITI DEL GIOCO

Il paziente utilizza quella ruota per vedere e verificare i suoi progressi.

DOMANDE E CONSIDERAZIONI

o Sono realistico nel mio approccio?

o Mi conosco bene?

2017-1-TR01-KA204-045605



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



o Sono consapevole dei miei obiettivi?

o I miei obiettivi sono ben definiti?

o Ho un piano concreto per raggiungere i miei obiettivi?

CONCLUSIONI

Attraverso questo gioco possiamo aiutare il paziente a riflettere e diventare consapevole della sua situazione e, allo stesso tempo, motivarlo a raggiungere i suoi obiettivi.

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.