



PROIECTUL SPAHCO

Parinti mai puternici – Comunitati mai sanatoase

GHID

INTRODUCERE ÎN PROIECTUL SPAHCO ȘI OBIECTIVELE ACESTUIA.

Acest ghid pentru educatori a fost creat în cadrul proiectului Erasmus Plus SPAHCO (Parinti mai puternici - comunități mai sănătoase), în cadrul parteneriatelor strategice în domeniul educației adulților. Este dedicat educatorilor adulți care promovează un stil de viață sănătos și antrenează abilitățile parentale pentru părinții copiilor cu vârsta cuprinsă între 0 și 18 ani, școli ale părinților, centre de sănătate, centre psihopedagogice, instituții de prevenire a consumului de alcool și droguri, etc.

Folosirea mijloacelor media trebuie făcută într-un mod conștient și cu conștientizare de sine la fiecare nivel. Un utilizator ar trebui să înțeleagă schema de funcționare pentru a folosi mijloacele media într-un mod eficient și sigur. Persoanele care obțin această abilitate sunt capabile să facă alegeri conștiente, să înțeleagă caracterul conținutului și serviciilor, și să utilizeze, de asemenea, întreaga gamă de posibilități oferite de noua tehnologie a informației. Ei sunt mai bine pregătiți să se protejeze pe ei înșiși și pe familiile lor de conținuturi dăunătoare și jignitoare. Acesta este motivul pentru care ar trebui promovată dezvoltarea abilităților media.

În zilele noastre, societatea se confruntă cu multe provocări: în unele cazuri, părinții nu au competențe sociale și parentale, nu folosesc mijloacele media într-un mod eficient, preferă stilul de viață sedentar și nu acordă prea mult timp copiilor. Educatorii nu dispun de instrumente și metodologii pentru a ajunge la părinți și pentru a-i încuraja să ducă un stil de viață mai sănătos.

Oportunitatea unei utilizări adecvate a mass-media este introdusă de proiectul ERASMUS PLUS, SPAHCO, precum și prin utilizarea instrumentelor TIC astfel încât educatorii adulți să poată ajunge ușor la părinți și să transmită mesaje în mod eficient. Este un proiect de doi ani, menit să creeze instrumente digitale moderne, inovatoare, și metodologii pentru educatorii adulți care conduc formarea abilităților părinților, permițând părinților să ducă un stil de viață sănătos și, mai mult, oferindu-le o gamă largă de activități și instrumente pentru a atinge obiectivele. Deci, acest proiect are un obiectiv principal care sunt educatorii adulți și beneficiari finali care sunt părinții. La proiect contribuie 7 parteneri din diferite țări. În munca de zi cu zi aceștia educă atât părinții, cât și copiii cu privire la stilul de viață sănătos și prevenția definită în mod general.

Folosind experiența internațională, au fost create două produse pentru profesioniști și familii. Unul dintre ele este o aplicație care include conținut selectat din zona de educație a copiilor și stil de viață sănătos iar celălalt este un joc online care ridică subiectul promovării sănătății într-un joc comun al părinților și al copiilor.

PARTENERI:

- Primăria orașului Ceutí (Spania),
- Primăria orașului Viborg (Danemarca),
- Asociația ALIAT (Romania),
- Primăria orașului Iława (Polonia),
- Iskenderun Youth and Education Association (Turcia),
- Asociația Euro-Net (Italia),
- Institutul pentru Sănătate Publică din județul Varaždin (Croatia).

METODOLOGIA PROIECTULUI ȘI LECTIILE ÎNVĂȚATE

Pentru a atinge scopul proiectului și pentru a dezvolta rezultatele finale, fiecare partener de proiect, în funcție de experiența sa, a efectuat o activitate care a condus parteneriatul la obiectivele finale:

- **Primăria Ceulfi** (Spania) a fost coordonatorul de proiect.
- **Euro-net** (Italia) a condus proiectele de comunicare și de aplicații. Proiectul SPAHCO a dorit să dezvolte două produse care ar fi folosite de părinți: aplicația și e-jocul, astfel încât partenerii au trimis un chestionar părinților cu privire la preferințele lor privind aplicațiile, conținutul pe care ar dori să îl găsească pe SPAHCO și dispozitivele pe care le utilizează.
- **ALIAT** (România) a fost responsabil de proiectele din domeniul abilităților părinților, așa că au cerut tuturor partenerilor să afle informații despre competențele părinților în mod cantitativ și calitativ. Puteți găsi detalii despre cel de-al 3-lea buletin informativ pe site-ul www.spahco.eu, dar este interesant să subliniem colaborarea cu Dr. Robert Epstein, unul dintre cei mai cunoscuți psihologi de cercetare din Statele Unite, care a creat Epstein Parenting Competencies Inventory (EPCI). Potrivit EPCI există 10 categorii diferite de competențe parentale care contribuie la rezultate pozitive, iar părinții pot afla la care dintre ele excelează și pe care ar trebui să le îmbunătățească, urmând testul pe: <http://myparentingskills.com/>. Acest test este disponibil în aproape toate limbile partenerilor.
- **Institutul de sănătate publică din județul Varaždin (Croatia)** a fost responsabil de tema "comunități sănătoase" și a creat o modalitate foarte utilă de a lucra pe comunități sănătoase. Fiecare partener a realizat un studiu privind determinanții sociali ai sănătății și a subliniat unele dintre efectele negative și unele dintre efectele pozitive ale determinanților sociali în propriile comunități și a subliniat care sunt punctele-cheie prin care organizația lor poate influența sănătatea în comunitățile lor și mai important cum poate SPAHCO să se adapteze la schimbarea contextului social în comunitățile locale? Această activitate este detaliată în cel de-al patrulea buletin informativ pe site-ul www.spahco.eu. În cadrul întâlnirii de la Varaždin, partenerii Institutului de Sănătate Publică din județul Varaždin au prezentat metoda poveștii pentru promovarea sănătății și bunăstării copiilor preșcolari. Partenerii Institutului de Sănătate Publică din județul Varaždin au fost, de asemenea, responsabili de evaluarea proiectului.
- În **Viborg** (Danemarca), partenerii au participat la conferința doctorului Imran Rashid, un doctor danez care a publicat cartea "OFFLINE - Arta supraviețuirii într-o lume digitală" și a devenit de atunci o persoană-cheie în dezbaterile publice daneze despre cum indivizii, familiile, companiile și comunitățile navighează în siguranță în lumea digitală. Prezentarea sa poate fi găsită pe site-ul SPAHCO și un film despre participarea sa la această întâlnire: <https://www.facebook.com/docrashid/videos/10156056940268913/>
- Partenerii au lucrat la importanța prezenței alături de copii și au convenit asupra recomandărilor pe care părinții trebuie să le cunoască despre alfabetizarea digitală. Aceste informații pot fi găsite în buletinul informativ 5.
- S-a discutat, de asemenea, despre centrele pentru un Internet mai sigur, care fac o treabă excelentă prin creșterea gradului de conștientizare a riscurilor online în rândul copiilor, părinților, profesorilor și îngrijitorilor. Mai multe informații despre aceasta la: <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/safer-internet-centres>

- **Ilawa** (Polonia) a organizat întâlnirea finală, fiind responsabilă de crearea acestui Ghid al educatorilor și locul unde s-a convenit versiunea finală a jocului online.
- **ISKENDERUN** (Turcia) a fost expertul privind incluziunea socială. Mai multe informații despre activitatea lor pot fi găsite la fiecare dintre parteneri la cele mai bune practici.

REZULTATELE PROIECTULUI SPAHCO

APLICATIA GROW TOGETHER

Grow Together este o aplicație creată de partenerii proiectului SPAHCO destinată educatorilor adulți, pentru a le oferi un instrument modern de a ajunge la familii, astfel încât aceștia să se poată inspira în abordarea unui stil de viață mai sănătos. Prin intermediul aplicației, educatorii și lucrătorii din șapte țări europene diferite au împărtășit cunoștințele, experiența, bunele practici, iar părinții și familiile lor vor beneficia de aplicație pentru a încerca să ajungă la o stare de bunăstare fizică, mentală și socială. Prin furnizarea aplicației către educatori sperăm, de asemenea, să ajungem la părinți și familii cu risc de excludere socială și să le creăm oportunități pentru a deveni o parte integrantă a comunității locale. Aplicația va oferi oamenilor informațiile necesare cu privire la subiecte precum: educația copiilor, stilul de viață sănătos, modalitățile de petrecere a timpului cu familia și alte familii din zonă și va fi un instrument de comunicare între oamenii din comunitatea locală.

Aplicația va fi menținută în șapte limbi conform cu funcționarea zonei, dar utilizarea aplicației nu se limitează la țările celor șapte parteneri ai proiectului SPAHCO. Este pe deplin adaptabilă - poate fi tradusă în alte limbi, folosește geolocația și, mai mult, este complet ajustabilă la nevoile unei anumite comunități.

Aplicația Grow Together este împărțită pe mai multe secțiuni. Aplicația conține: informații despre proiect, secțiunea socială - unde puteți contacta alți utilizatori ai aplicației și puteți propune activități cu alte familii, construind astfel comunități sănătoase; secțiunea de evenimente - cu informații despre evenimentele locale și activitățile sănătoase care au loc în comunitatea dvs. și în orașele din jur; secțiunea tematică - unde puteți alege informațiile pe care doriți să le furnizați, legături utile, prognoza meteo și altele care vor fi plasate în aplicație în funcție de regiune.

Partenerul SPAHCO în fiecare țară va fi cel care va introduce conținutul despre părinți, legături interesante și videoclipuri în acea limbă, dar este posibil ca alte orașe să poată gestiona agenda pentru secțiunea familiilor. Un oraș care dorește să aleagă această posibilitate ar trebui să ceară un cod de administrare partenerului său de referință din țara sa, prin trimiterea unui e-mail către:

- Spania sau altă țară care nu aparține SPAHCO: isabel.serna@ceuti.es
- Croația: matejagrizelj@gmail.com
- Danemarca: Louise Ørum Skytt, looe@viborg.dk
- Italia: info@a-dsign.com
- Polonia: pat.jaskula@gmail.com
- România: office@aliatong.ro
- Turcia: iskged@gmail.com

Instrucțiunile despre modul de gestionare a acestei secțiuni se pot găsi la <http://app.spahco.eu/doc/event.html>.

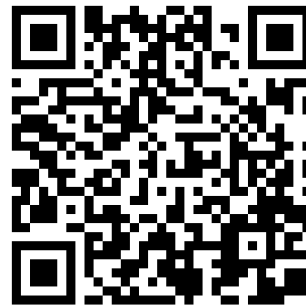
Parteneriatul SPAHCO va aloca un cont de utilizator doar instituțiilor publice sau organizațiilor non-profit care dovedesc că scopul lor principal este de a promova un stil de viață sănătos în rândul familiilor și nu au un interes economic în promovarea anumitor activități.

LUCRURI DE LUAT ÎN CONSIDERARE ÎNAINTE DE A ÎNCEPE SĂ UTILIZAȚI O APLICAȚIE

APLICATIILE MOBILE

Aplicația mobilă este un fel de software creat pentru dispozitivele mobile, ale cărei principale elemente cuprind instalarea și întreținerea cât mai ușoară. Acestea pot servi unor scopuri diverse, cel mai des fiind folosite pentru divertisment, comunicare și educație. Există un software care ne permite să navigăm pe Facebook, să jucăm Scrabble, să citim cele mai recente știri sau să ne ofere accesul la prognoza meteo, dicționare.

Gama de aplicații mobile se extinde. Diverse magazine online (App Store, Google Play, BlackBerry AppWorld) oferă o gamă largă de aplicații pentru fiecare sistem existent (Android, Apple iOS, Windows Phone, Black-Berry).



Folosiți qr-codul pentru a descărca aplicația pe smartphone

CONFIDENTIALITATE

Unele aplicații ne pot pune în pericol confidențialitatea și ar favoriza difuzarea datelor personale sau chiar a datelor de la persoanele din lista noastră de contacte. Ele fac adesea referire la informațiile salvate pe dispozitivele noastre, cum ar fi persoanele de contact, fotografiile, parolele sau datele de localizare. Adolescenții și copiii mai mici nu sunt întotdeauna conștienți de posibilele consecințe ale dezvăluirii datelor cu caracter personal, astfel încât aceștia ar trebui să fie bine informați înainte de a utiliza orice aplicație mobilă.

COSTURI ASCUNSE SI MICROPLATI

Când luăm în considerare doar aplicațiile gratuite, trebuie să știți că creatorul aplicației profită adesea de anunțurile implementate în aplicație. Acestea pot fi inofensive, dar și iritante, dar pot avea și legături ascunse cu plăți camuflate. Acestea pot duce la plasarea necondiționată a unei comenzi și a consimțământului pentru taxarea contului.

CONTINUT INADECVAT

Un alt pericol legat de aplicațiile mobile este conținutul inadecvat care prezintă obscenitate, violență etc. Uneori, ele includ și anunțuri pentru site-uri de dating sau produse pentru adulți.

VIRUSI SI SOFTWARE DAUNATOR

Din păcate, în magazinele online mobile, puteți găsi și software infectat cu viruși sau aplicații care instalează software tip malware. Aceste tipuri de aplicații pot deteriora sistemul de operare al dispozitivului dvs. mobil sau pot șterge datele dvs.

POTENTIALUL EDUCATIONAL AL APLICATIEI

Piața oferă tot mai multe aplicații pentru copii. Deși ar trebui să fim foarte atenți atunci când alegem o aplicație, trebuie să apreciem valoarea educațională a software-ului. Magazinele vă permit să sortați aplicațiile în funcție de categoria lor - de exemplu cele din zona de învățământ. Indiferent de cât de mult este pus accentul pe valoarea educațională a aplicației, părinții ar trebui să se familiarizeze cu aceasta și să se asigure că utilizarea aplicației va fi o experiență plăcută pentru copii.

GROW TOGETHER – JOCUL ONLINE

Epoca digitală ne-a schimbat stilul de viață. Stabilim conexiuni mai slabe între noi, conducem moduri de viață sedentare și pierdem abilitățile sociale și cele de parenting. Ca răspuns la această situație, partenerii din proiectul SPAHCO au creat un joc online "Grow Together", destinat adulților și copiilor pentru a fi jucat împreună.

Jocul constă în îndeplinirea de sarcini în timpul jocului. Este o combinație perfectă a lumii virtuale - în care colectați puncte pentru sarcini îndeplinite, și o viață reală - în care îmbunătățiți relațiile din familia dvs. prin îndeplinirea sarcinilor. Este un instrument excelent pentru a determina familiile să folosească împreună mediile digitale într-un mod diferit. Prin îndeplinirea sarcinilor, putem crea obiceiuri media sănătoase, controla cantitatea de mijloace media digitale din viața noastră și răspândi conștiința despre un stil de viață sănătos, o bună educație parentală și comunități sănătoase. În acest fel, părinții pot deveni, de asemenea, o parte din lumea digitală a copiilor lor, își pot schimba obiceiurile și pot petrece împreună un timp de calitate.

Principalele obiective ale jocului online sunt: să ofere familiilor modalități alternative de petrecere a timpului de calitate împreună, crearea unei relații sănătoase în familie, răspândirea gradului de conștientizare a stilului de viață sănătos, implicarea familiilor în viața comunității lor.

GROW TOGETHER este împărțit în patru secțiuni: Dragoste și afecțiune, Educație și învățare, Managementul stresului, și Comunități sănătoase. Un jucător poate alege între 5 și 8 sarcini din aceste categorii pentru a fi completate pentru întreaga familie într-o anumită perioadă de timp.



Pentru fiecare sarcină completă este acordat un număr adecvat de puncte. Sarcinile sunt stabilite de la foarte simplu - periați dinții împreună, la mai complexe ca - participați la un eveniment din comunitatea locală. În alte secțiuni ale jocului puteți verifica numărul de puncte câștigate și diagrama jucătorilor de top (familii).

Cele 4 secțiuni au fost selectate după efectuarea studiului privind abilitățile părinților din cele 7 țări ale partenerilor. Sarcinile au fost create pentru a îmbunătăți aceste abilități, fie cele care par să le lipsească cel mai mult părinților, fie cele care erau cele mai importante.

Folosiți qr-codul pentru a descărca jocul pe smartphone

LUCRURI DE LUAT ÎN CONSIDERARE ÎNAINTE DE A ÎNCEPE SĂ UTILIZATI JOCURI ONLINE

Jocurile online sunt una dintre cele mai populare activități printre copii și adolescenți. Există o selecție enormă - de la jocuri relativ simple până la cele extrem de avansate. Chiar dacă nu jucăm jocuri online, ar trebui să fim conștienți de avantajele și dezavantajele acestora.

RISCURILE LEGATE DE JOCURILE ONLINE

Odată cu popularitatea în creștere a jocurilor online în rândul tinerilor, există și temeri și preocupări ale părinților și tutorilor. De fapt, pericolele există și ar trebui să le analizăm separat.

Deseori ne referim la jocurile online în contextul susceptibilității tinerilor de a suprautiliza sau chiar de a dezvolta comportamente de dependență. Multe caracteristici ale jocurilor online fac ca adolescenții și copiii să le folosească cu o intensitate alarmantă. Utilizarea excesivă a jocurilor online poate avea consecințe grave asupra funcționării psihologice și sociale a copiilor (Gentile, 2011). Desigur, nu înseamnă că fiecare jucător va deveni dependent. Dar este esențial să fii conștient de risc și de efectele negative.

O altă categorie de risc este legată de interacțiunea dintre jucători. Permite phishing, încălcarea confidențialității sau comportament periculos.

CELE MAI BUNE PRACTICI ALE PARTENERILOR PROIECTULUI

Unul dintre principalele avantaje ale proiectelor UE este de a face schimb de bune practici. Această secțiune colectează cele mai bune practici de la fiecare dintre partenerii proiectului SPAHCO.

ALIAI (BUCUREȘTI, ROMANIA)

"CORTUL DE CHILL" – ACTIVITATE DE REDUCEREA RISCURILOR DIN CADRUL PROIECTULUI ALCOHELP.

Din anul 2010, Aliat a organizat în fiecare an Cortul de Chill, o activitate de reducere a riscurilor care vizează reducerea consecințelor negative ale consumului abuziv de alcool în spații recreative, informarea populației cu privire la riscurile consumului excesiv de alcool și evaluarea consumului de alcool al populației pentru a determina modul în care afectează sănătatea acestora.

Primele două ediții ale Cortului de Chill au avut loc în Munții României, la un festival de rock numit *Padina Fest*. Din anul 2015 se organizează 3 ediții (câte 4-5 zile fiecare) în fiecare an (mai, iulie și august) în Vama Veche, care este o stațiune litorală în satul cu același nume, foarte populară în rândul populației tinere din România.

Ca resursă umană, Aliat aduce o echipă combinată de specialiști și voluntari: psihologi, psihiatri, psihoterapeuți, asistenți sociali, PR, medici, asistență tehnică, paramedici.

Ca metodă, în timpul zilei, informăm oamenii despre activitatea noastră, oferim informații generale despre abuzul de alcool și îi invităm să efectueze testul AUDIT (Testul de identificare a tulburărilor de consum provocate de alcoolii) pentru a determina dacă comportamentul lor de consum este daunator pentru sănătate. Dacă obțin scoruri riscante, nocive sau extrem de nocive beneficiază de o intervenție scurtă sau consiliere cu unul din specialiștii în adicții. În timpul nopții oferim oamenilor ceai fierbinte, cafea, păături calde, un loc de odihnă. Un loc de relaxare pentru a petrece timpul și de a lua o pauză de la consumul de alcool.

Ca rezultate ale activității noastre avem date combinate după cum urmează (pentru toate cele 12 ediții de până acum:

+ 22.800 de vizitatori.

+ 2861 de teste AUDIT.

+ 953 de ore de intervenție și consiliere

rezultate AUDIT la toate cele 12 ediții:

+ "risc scăzut" 45% (0-7 puncte)

+ "riscant sau periculos" - 31%, (8-15 puncte)

+ "risc ridicat sau nociv" - 7% (16 – 19 puncte)

+ "risc ridicat sau extrem de nociv" - 8% (mai mult de 20 de puncte)

La ultima noastră ediție din 2018, rezultatele cu risc scăzut au crescut la 53% (față de 45% media).

Ne place să credem că este pentru că am făcut o treabă bună în Vama Veche în ultimii 4 ani.



#Cortuldechill - 27 april - 2 may 2018

ASOCIAȚIA PENTRU TINERET ȘI EDUCATIE ISKENDERUN (TURCIA)

MANUAL DE INTEGRARE

Am pregătit un manual pentru a ajuta procesul de integrare în societate a refugiaților și a imigranților sirieni. Am luat legătura cu un număr mare de refugiați și imigranți care au venit recent în țara noastră și i-am întrebat care sunt principalele lor probleme. Ne-am concentrat în special asupra statutului și drepturilor oficiale ale acestora. Am înțeles că ei nu știau nimic despre drepturile lor educaționale, cele cu privire la sănătate și cele de azil. Deci, am identificat întâi problemele, am colaborat cu birourile imigranților pentru a căuta soluții pentru ei. În cele din urmă, am formulat un manual pentru refugiați și imigranți.

Acestea au fost puse pe birourile tuturor clădirilor publice, cum ar fi municipiile, administrația Hatay, bibliotecile locale și spitalele. Primăria Iskenderun ne-a sprijinit prin distribuirea de manuale pentru refugiații nou-veniți. În afară de aceasta, Asociația pentru Tineret și Educație Akdeniz și Fundația pentru Educație și Cercetare Iskenderun au avut multe ajutoare pentru a ajunge la acei oameni nevoiași.

Rezultatele acestui manual au avut un real succes. Am primit feedback de la refugiații cu care am luat legătura, identificând și analizând problemele. Ei s-au exprimat că s-au simțit mai în siguranță, au încredere în societate și au avut mai multă încredere în sine, ceea ce demonstrează că manualul ne-a îndeplinit obiectivele.

Linkurile pentru manualele în limbile turcă, engleză și arabă sunt următoarele:

Arabă: <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/%D9%83%D8%AA%D9%8A%D8%A8-%D9%84%D9%84%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%AC%D8%B1%D9%8A%D9%86-ISKGED-Project-results-SPAHC-Erasmus-plus.pdf>

Turcă: <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/g%C3%B6%C3%A7menler-i%C3%A7in-el-kitab%C4%B1-ISKGED-Project-results-SPAHC-Erasmus-plus.pdf>

Engleza: <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/handbook-for-immigrants-ISKGED-Project-results-SPAHC-Erasmus-plus.pdf>

De asemenea, am avut seminarii pentru personalul nostru didactic pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la integrarea refugiaților și a imigranților. Ne-am concentrat pe dificultățile întâmpinate în domeniul educației și integrării studenților refugiați și imigranți pentru a recunoaște și reduce disparitățile și inegalitățile etnice, socio-economice, sexuale, contextuale și comunicative în școală. Bazându-ne pe toate acestea, am ținut:

- Să sprijinim profesorii să se ocupe de diversitatea culturală și să dezvolte practici inovatoare și de colaborare
- De a lua măsuri de precauție de la începutul copilăriei pentru a reduce obstacolul lingvistic, care este un punct cheie.
- De a lua legătura cu studenții refugiați și imigranți și cu familiile acestora prin intermediul serviciilor de consiliere și orientare psihologică
- De a evita problemele care pot apărea din cauza diversității culturale
- Pentru a preveni discriminarea între sexe în rândul studenților
- Eliminarea problemelor culturale prin elucidarea regulilor sociale formale și informale
- Eliminarea "excluziunii sociale" a studenților imigranți și refugiați prin implementarea unor activități de consolidare a unității clasei
- Să caute soluții la problemele întâmpinate din cauza imposibilităților financiare
- Să organizeze "seminarii de sensibilizare" cu studenții și familiile lor

CONFERINȚA PENTRU PARINȚI

A fost organizată o conferință pentru părinții studenților noștri despre "obiceiurile privind o alimentație sănătoasă și succesul academic al studenților". În conferință au fost prezenți aproximativ 200-220 de participanți.

De asemenea, am colaborat cu școli interesate de nutriție pentru a informa copiii, părinții și personalul despre o dietă sănătoasă; și cu școlile sprijinite cu privire la procedura de a deveni o școală interesată de alimentație, care nu deține aceste certificate.



CONCURSURI DE POEZIE SI PICTURA

Concursurile de poezie și pictura despre "obiceiurile alimentare sănătoase" și "Cum influențează mediile digitale viața noastră" au avut loc în cadrul organizației noastre.

De asemenea, am sărbătorit ziua de 7 aprilie a Organizației Mondiale a Sănătății pentru a atrage atenția asupra problemelor de sănătate importante, cum ar fi faptul că toată lumea poate accesa servicii de sănătate esențiale de calitate, fără a se confrunta cu dificultăți financiare în conceptul de "Sănătate pentru toți".

SI ALTELE...

Un consiliu de școală educațională a fost pregătit să arate câștigătorii concursurilor de poezie și pictură. Scările instituției noastre au fost decorate cu elemente privind obiceiuri alimentare sănătoase

MUNICIPALITATEA VIBORG (VIBORG, DANEMARCA)
"CATALOGUL IDEILOR" - O LISTĂ STRUCTURATĂ ȘI DETERMINATĂ DE OFERTE PENTRU TOATE GRĂDINIȚELE ȘI ȘCOLILE

În ultimii 15 ani, consultanții SSP din Viborg au elaborat un catalog de idei cu oferte determinate pentru toate grădinițele și școlile din municipiul Viborg, în legătură cu problemele pe care le au copiii, părinții și educatorii adulți în cultura copiilor și tinerilor. De exemplu, astăzi abordăm obiceiurile media digitale în întâlnirile noastre cu părinții și copiii. Acest lucru nu a fost o problemă acum 7 ani. Grupul țintă primar este format de părinții din timpul întâlnirii cu părinții seara și de la clasa a 5-a, de asemenea, vorbim cu copiii din clasă pe parcursul zilei.

Scopul principal este de a ajuta toți părinții în capacitatea lor de a-și asuma responsabilitatea pentru comunitatea copiilor lor - împreună cu alți părinți. Și pentru a furniza cunoștințe importante cu privire la problemele pe care le cunoaștem, acestea pot afecta comunitatea copiilor într-un mod rău sau bun - de ex. respect pentru diferențe, responsabilitate pentru comunitate, obiceiuri media sanatoase, hartuire, alcool, droguri, singurătate ș.a.m.d.

Mantra noastră este: "Ceea ce poți face cel mai bine pentru bunăstarea copilului nostru este ceea ce poți face pentru comunitate".

Catalogul ideilor este inima - fundamentul - în societatea SSP din Viborg. Pe baza diferitelor oferte, educatorii adulți (profesori, asistenți sociali etc.) se adresează consultanților SSP și ne invită la grădiniță sau la școală.

Deci, un plan structurat pentru prevenirea oricăror lucruri care ar putea transforma copiii sănătoși în comunități nesănătoase, printr-o atenție consistentă pe întărirea relațiilor părinților, este cea mai bună practică în SSP Viborg.

Cei trei consultanți SSP facilitează anual 150 de întâlniri cu părinții - toate gratuite

Ofertele determinate:

- Părinți pentru prima dată: "Întreprinzătorii familiali - importanța comunităților sănătoase".
- Metodă: o reuniune de grup organizată în parteneriat cu Inspectorii de Sănătate din municipiul Viborg
- Grădiniță: " Comportamentul Adulților afectează copiii"
- Metodă: Întâlniri ale părinților
- Clasa 1-a = 3-a: "Părinții din mediul corporativ pentru copii și obiceiurile mediatice"
- Metodă: Întâlniri ale părinților
- Clasa a 5-a sau a 6-a: " Viață bună cu mediile digitale"
- Metodă: 1½ ora cu copii, 2 ore cu părinții
- Clasa a 8-a: "Seminar asupra bunăstării"
- Metodă: Atelier de 2 zile cu copiii terminând cu mai multe produse. Finalizarea procesului cu o întâlnire a părinților și o prezentare a produselor părinților.
- Clasa a 8-a: "Cultura alcoolului"
- 1/2 oră cu copiii, 2 ore cu părinții
- Clasa a 8-a: "Online – pe cont propriu" (un ofițer de poliție SSP)
- O jumătate de oră cu copiii privind legislația și cazurile de criminalitate informatică și obiceiuri respectuoase.



CEUTI (SPANIA)

Strategia de prevenire și promovare a sănătății din Spania propune dezvoltarea progresivă a intervențiilor care vizează îmbunătățirea sănătății și prevenirea bolilor, rănilor și invalidității.

Viziunea acestei strategii este de a promova o societate în care indivizii, familiile și comunitățile își pot atinge potențialul maxim în ceea ce privește dezvoltarea, sănătatea, bunăstarea și autonomia și unde lucrul pentru sănătate este asumat ca sarcină comună.

Pentru punerea în aplicare a acestei strategii, Ministerul Sănătății a elaborat o metodologie pentru a colabora cu autoritățile mai apropiate față de cetățeni: municipalitățile. Autoritățile locale care aderă la această strategie trebuie să constituie un comitet de sănătate multi-sector în care trebuie să existe toate sectoarele care afectează bunăstarea cetățenilor: sport, centru de sănătate, poliție, mediu, urbanism, educație, servicii sociale, hărți liniare care reunesc resurse comunitare pentru prevenirea și promovarea sănătății. Granturile pentru punerea în aplicare a acestei strategii și participarea la un Congres Național în care sunt prezentate cele mai bune practici sunt câteva dintre avantajele aderării la aceasta strategie.

Una dintre cele mai bune practici finanțate de Ministerul Sănătății și disponibilă pe site-ul său web este Programul DAME 10, care are ca scop principal combaterea sedentarismului la școală prin propunerea unor pauze active scurte legate de materialele predate. Ministerul Sănătății a elaborat exemple de activități pentru fiecare an școlar pentru învățământul preșcolar și primar pentru fiecare disciplină, pentru a putea continua să lucreze în curriculum, făcând studenții să se mute în clasă.



Câteva exemple ale activităților propuse, care pot fi găsite pe site-ul Ministerului Sănătății:
<http://educalab.es/-/dame-10-descansos-activos-en-el-aula-mediante-ejercicio-fisico-para-mejorar-el-rendimiento-academico>

Clasele 1 și 2 din ciclul primar.

MATEMATICA

Activitate – Adauga sarituri

Poziție: Stând lângă masă

Materiale: Nici unul sau masă

Instrucțiuni: Profesorul spune o operațiune de matematică, iar elevii trebuie să sară împreună cu picioarele atât cât este și rezultatul. Dacă spune, de exemplu, $8 + 4$, trebuie să sară de 12 ori.

VARIATIUNI ȘI ADAPTĂRI

Dacă nu este posibil să sară, ei pot bate din palme deschizând larg brațele sau pot face un alt fel de mișcare sugerată de profesor

ȘTIINTE SOCIALE

Activitate – Mă mut cu

Poziție: Stau lângă masă

Materiale: Nici unul

Instrucțiuni: Profesorul spune un mijloc de transport și studenții îl imită: avion, tren, mașină, navă, submarin

VARIAȚIUNI ȘI ADAPTĂRI

Mișcarea în clasă.

Prin perechi: un student imită un mijloc de transport, iar celălalt trebuie să-l ghicească și să-l șoptească.

LIMBA ȘI LITERATURA SPANIOLA

Activitate – Alfabetul

Poziție: Stând lângă masă

Materiale: Nici unul

Instrucțiuni: Scrie alfabetul cu majuscule în aer

VARIAȚIUNI ȘI ADAPTĂRI

Scrie cu litere mici.

Încercați cu ambele brațe în același timp.

Cu cealaltă mână.

Un student scrie și celălalt trebuie să ghicească litera.

EDUCAȚIE ARTISTICĂ ȘI MUZICALĂ

Activitate – Nu opriți ritmul

Poziție: Așezați pe scaun

Materiale: Nici unul

Instrucțiuni: Profesorul sau studenții fac secvențe de ritm, iar restul clasei îi urmează. Ritmul se face cu palmele și / sau degetele pe masă.

VARIAȚIUNI ȘI ADAPTĂRI

Baterea din palme.

Batere din palme pe diferite părți ale corpului.

Un amstec între corp și masă

Traducerea tuturor acestor activități în limba engleză poate fi găsită pe site-ul web SPAHCO www.spahco.eu

O altă bună practică introdusă în Consiliul local Ceuti a fost crearea a două noi comitete de sănătate multisectoriale: unul pentru studenții de la școala primară și unul pentru elevii de liceu, în cazul în care restul părților interesate continuă să participe (poliție, centru de sănătate, mediu, urbanism, sport, educație, servicii sociale ...). Cea mai bună modalitate de a satisface nevoile copiilor și adolescenților este de a discuta și de a discuta direct cu aceștia.

INSTITUTUL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ DIN JUDEȚUL VARAŽDIN (CROATIA)

UTILIZAREA UNEI METODE DE POVESTIRE PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ȘI BUNĂSTĂRII COPIILOR PRESCOLARI

Povestirea - în învățământul preșcolar și în primii ani de școală primară este o metodă optimă de promovare a sănătății și a bunăstării, dar și de a ajuta copiii să adopte un stil de viață sănătos. În programul nostru pentru prescolari numit "Mic și sănătos", am folosit povestiri scrise de un medic - specialist în domeniul sănătății publice pentru a atinge emoțiile, cunoașterea și comportamentul copiilor.

Copiii trebuie să se identifice cu un personaj pentru a dezvolta o tendință de a aborda sau de a evita lucrurile, deoarece atitudinile noastre față de lucruri constau în ceea ce știm și felul cum simțim cu privire la un obiect.

"Cum s-a îmbolnăvit Gulliver în țara piticilor" este în primul rând o poveste pentru copii și o intervenție secundară în domeniul sănătății pentru a construi atitudini pozitive față de alimentația sănătoasă, atitudinea negativă față de zaharurile rafinate, produsele din carne prelucrată și băuturile zaharoase scumpe, dar și țigările și băuturile alcoolice, într-un mod amuzant. De asemenea, oferă speranță, deoarece în poveste boala este descrisă ca fiind reversibilă și are un sfârșit fericit.

Obiectivul principal al poveștilor cu privire la sănătate este de a face copiii să pună părinților și bunicilor întrebări despre problemele de sănătate și să îi facă să gândească, să vorbească și să acționeze împreună.

Părinții sunt liberi să modifice povestea pentru a o face mai acceptabilă pentru copilul lor. Această poveste solicită părinților să furnizeze alimente sănătoase, iar bunicilor să participe la screening-ul pentru cancerul colorectal.

Povestea este o situație casnică liniștită, confortabilă, în care părinții se pot gândi la mâncarea pe care o oferă copiilor lor, iar bunicii să găsească o mare motivație să participe la screening și să aibă grijă de propriile probleme de sănătate.

Povestirile pot fi, de asemenea, folosite de un profesionist în cadrul grădinițelor, combinate cu un atelier și activități de urmărire, cum ar fi:

- Grădinărit
- Gătitul și prepararea alimentelor
- Mergând pe o piață pentru a cumpăra alimente sănătoase (pentru a cumpăra coșul "Fruity Fairy")
- desen, pictură și alte activități creative (cum ar fi inventarea unui sfârșit diferit la o poveste sau continuarea povestirii după cum s-a imaginat)
- actorie și altele.

Institutul de sănătate publică din județul Varaždin a folosit povești ca aceasta în grădinițe și au fost foarte bine acceptate și evaluate de către copii și îngrijitorii lor.

Puteti găsi "Cum s-a îmbolnăvit Gulliver în tara piticilor" în anexa acestui ghid.

MUNICIPALITATEA ILAWA, CENTRUL PSIHOEDUCATIONAL (POLONIA)

Una dintre cele mai importante și cele mai bune practici ale Centrului psihopedagogic este abordarea sistemului familial - referitor la familia ca o structură integrală care poate fi comparată cu un organism viu. Familiarizarea cu fiecare membru al familiei este sinonimă cu cunoașterea întregului sistem. Aceasta necesită o perspectivă amplă asupra vieții întregii familii, deoarece fiecare sistem este rezultatul interacțiunii dintre elementele sale. Prin urmare, oferim activități adaptate:

1. copii:

- activități după ore în Clubul "JUNIOR", care vizează predarea competențelor sociale universale (gruparea, rezolvarea situațiilor dificile, responsabilitatea pentru acțiunile dvs.). Participarea la activitățile de la egal la egal dezvoltă atitudinea fair play, nevoia de a-i ajuta pe alții, toleranța și responsabilitatea. În timpul activităților realizăm prevenirea comportamentului periculos și promovăm un stil de viață sănătos.
- copiii pot folosi computerul și internetul fără conținut periculos sub supravegherea tutorelui.
- activitățile "Stop violenței virtuale" pentru copiii de la școala primară - ateliere de 2 ore care explică violența virtuală, copiii lucrează la regulile de utilizare în siguranță a dispozitivelor multimedia și la reacțiile adecvate în cazul violenței virtuale.
- Cursuri preventive în școlile din Iława (alcool, violență, stil de viață sănătos, conflicte, emoții etc.)

2. adulți:

- consult cu profesioniști (psiholog, terapeut, terapeut de dependență, avocat)
- terapie individuală
- grupuri psihopedagogice pentru: persoanele cu probleme de dependență și familiile acestora și DDA, pentru persoanele afectate de violența în familie
- intervenția preventivă timpurie adresată părinților
- grupuri de auto-ajutor (AA, NA, DDA)

3. profesioniști:

- oferim instruire instituțiilor de învățământ, asistenților sociali pentru a îi sprijini în domeniul diagnosticării problemelor sociale,
- întâlniri în școli (dezbateri, întâlniri între părinți, ajutor în implementarea programelor preventive recomandate)
- ateliere de lucru pentru profesioniștii din domeniul prevenirii
- sprijin financiar în ceea ce privește cursurile și instruirea profesioniștilor
- instruire pentru instituțiile care lucrează în domeniul prevenirii și violenței

4. alte activități:

- campania "Activ și sănătos" - promovarea unui stil de viață sănătos și a activității fizice în rândul populației din Iława
- proiecte care vizează integrarea familiilor, a comunităților sociale

LINKURI INTERESANTE

Publicații despre lumea virtuală:

- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Jak%20post%C4%99powa%C4%87%20w%20cyberprzemocy.pdf>
- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Fakt%20czy%20fake.pdf>
- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/broszura.pdf>
- https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zostan_znajomym-broszura-2.pdf
- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Bezpieczestwo%20dzieci%20online.%20>

Pentru profesioniști:

- https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/nadmierne_korzystanie_z_internetu_przez_dzieci_i_mlodziuz.pdf
- https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zanim_kupisz_broszura.pdf

Site-uri utile:

- <http://osrodek.ilawa.pl/>
- <https://www.saferinternet.pl/>
- https://fdcs.pl/baza_wiedzy/

