



Veselības veicināšanas nodarbība Ogres novada jauniešiem “Veselīgs uzturs un emocionālā labsajūta”

Nodarbības mērķis:

veicināt 15 - 19 gadus vecos jauniešos izpratni par aktīvām rūpēm par sevi, to starp jauniešiem piemērotāko uzturu, lai sasniegtu optimālāko un dinamiskāko stāvokli, kas savukārt ļauj pilnībā realizēt savu potenciālu ikdienā.

Nodarbības saturs:

- teorētiskajā daļā veicināt izpratni par labbūtību, tās daļām un padziļinātāk pieskarties fiziskās labsajūtas sadaļai, runāt par jauniešiem piemērotu uzturu un saistību ar emocionālo labsajūtu. Tiks apskatītas tēmas par noteiktu hormonu iesaistīti labsajūtas veidošanā, uzturēšanā un uztura lomu šo hormonu producēšanā; par uztura lomu smadzeņu funkcijas nodrošināšanā un kognitīvo spēju veicināšanā; mikrobiotas lomu labsajūtas nodrošināšanā; ātro cukuru patēriņa ietekmi uz straujiem enerģijas kritumiem un noguruma veidošanos u.c. tēmas;
- praktiskajā daļā darba grupās jauniešiem tiks doti dažādi uzdevumi, kas veicina kritisko domāšanu. Piemēram, izskatīt zinātniskās publikācijas par noteiktām uztura tēmām, izvērtēt, veidot secinājumus un prezentēt rezultātus; pārtikas produktu marķējumu izvērtējums, pamatojoties uz *Slimību profilakses un kontroles centra* noteiktām veselīgu produktu normām un piemērotāko produktu labsajūtas veicināšanai atpazīšana; digitālā marketinga ietekme uz veselīgām izvēlēm, t.i., reklāmu izvērtējums TV pārraižu starplaikos un secinājumu veidošana par to kā tas sasaucas/nesasaucas ar jauniešiem atbilstošu uzturu.c.

Nodarbību norise:

Vienas nodarbības ilgums: 80 minūtes.