

„(Nie) rzeczywisty świat, czyli...nastolatek w pułapce odchudzania”
seminarium dla nauczycieli i rodziców

21 listopada 2016 (poniedziałek)-kino „Jeremi” ZS nr 5 MS ul. Berlinga 13

9.00-9.30 Rejestracja

9.30 Powitanie

9.40-10.10 *Współczesne uwarunkowania nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży. Kiedy odchudzanie prowadzi do choroby?-sygnały ostrzegawcze w zachowaniu nastolatków* (Dorota Myszk, psychodietetyk, psycholog, PPP nr 2 Bydgoszcz)

10.10-10.50 *Od odchudzania do utraty poczucia kontroli. Jak młodzież traci zasoby psychologiczne, goniąc za szczupłym ciałem...* (Magdalena Jarzębowska, psycholog, specjalista psychodietetyki, trener warsztatów psychologicznych, Lublin)

10.50-11.30 przerwa owocowo-kanapkowa

11.30-12.00 *Jak rozmawiać z dzieckiem o nadwadze?* (Justyna Kubacka, dietetyk kliniczny i psychodietetyk, Bydgoszcz)

12.00-12.30 *Nie zmuszać a rozmawiać-o potrzebie zrozumienia i miłości z perspektywy rodzica* (Dorota Wojtczak, MOEN Bydgoszcz)

12.30-14.00 *Film pt: „Cały ten cukier”(1,5 h, Australia, 2014r, reż. Damon Gameau)*

Autor scenariusza, reżyser i jednocześnie główny bohater podejmuje ryzykowny eksperyment na własnym ciele i zdrowiu, decydując się na spożywanie 40 łyżeczek cukru dodanego dziennie. Odpowiada to ok. 160 g, które pomnożone przez liczbę dni w roku dają zawrotną sumę ponad 58 kg- taką ilość cukru spożywa przeciętny konsument w Australii w przetworzonej żywności. Co z tego wynika...?-zobaczycie Państwo sami

14.00 Zakończenie

Zgłoszenia do 17.11.2016 na adres: konferencja@poradnia.bydgoszcz.pl

Seminarium realizowane w ramach działania 2.5.4.5 *Strategii Rozwoju Edukacji Miasta Bydgoszczy na lata 2013-2020 pt: „Wspieranie działań profilaktycznych w szkołach i upowszechnianie dobrych praktyk w zakresie przeciwdziałania uzależnieniom, przemocy i agresji”*

Organizatorzy: Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 i zespół ds. realizacji działania 2.5.4.5 *Strategii Rozwoju Edukacji Miasta Bydgoszczy*

Partnerzy: MOEN, MCK, ZS nr 5 MS

Prelegenci:

Dorota Myszka psycholog, psychodietetyk, psycholog Poradnia Psychologiczno - Pedagogicznej nr 2 w Bydgoszczy, realizatorka zajęć psychoedukacyjnych dla dzieci i młodzieży w szkołach pt: „Wizerunek własnego ciała a zaburzenia odżywiania”

Magdalena Jarzębowska psycholog, spec. psychodietetyki, trener warsztatów psychologicznych

(rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne). Od wielu lat pracuje z osobami otyłymi nad przezwyciężeniem ich problemu. Autorka wielu artykułów o tematyce psychodietetycznej i książek pt: Krótka bajka o odchudzaniu z happy endem, Kuchnia pełna przygód, czyli na tropie tajemnic dobrego odżywiania oraz programu psychodietetycznego www.zmieni swojenawyki.pl

Prowadzi warsztaty podnoszące kompetencje zawodowe m.in dla dietetyków, lekarzy i psychologów oraz zawodowego bloga www.klubpsychodietetyki.pl

Justyna Kubacka - dietetyk kliniczny i psychodietetyk, szkoleniowiec, wykładowca Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy, właścicielka Gabinetu Psychodietetycznego. Pracowała na stanowisku dietetyka w Poradni Diabetologiczno- Endokrynologicznej prowadząc pacjentów z cukrzycą i współistniejącymi jednostkami chorobowymi. Obecnie pracuje m.in. z pacjentami onkologicznymi, borykającymi się z otyłością, zaburzeniami odżywiania, autyzmem i wieloma innymi jednostkami chorobowymi oraz na pracy akademickiej i naukowo- badawczej.

Dorota Wojtczak psycholog zarządzania, pedagog, trener komunikacji interpersonalnej, certyfikowany mediator i coach NVC (Nonviolent Communication), nauczyciel w trakcie szkolenia MBSR. Poprzez doskonalenie kompetencji osobistych i społecznych dorosłych chce stworzyć przestrzeń do bezpiecznego emocjonalnie wzrostu i rozwoju dzieci i młodzieży. Jest entuzjastką empatii i uważności w budowaniu relacji. W pracy z ludźmi inspirowa ją *Porozumienie bez Przemocy Marshalla Rosenberga* i motto „*Bądź zmianą, którą chcesz widzieć w świecie*”.