ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ ΤΡΌΠΟΙ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΆ

για τοπικούς εκπαιδευτικούς και διαμεσολαβητές των Ρομά

• Ενότητα 3: Σωματική Υγεία

Κεφάλαιο 1: Φυσικές Έννοιες της Υγείας

ΠΕΡΙΛΗΨΗ:

Εξερευνώντας τον έννοια και τους ορισμούς της σωματικής υγείας.

Περίληψη: Διάφορες πτυχές της σωματικής υγείας. Στοιχεία που σχετίζονται με τη σωματική φυσική κατάσταση. Σχέσεις μεταξύ της σωματικής υγείας και της ψυχικής ευημερίας.

Co-funded by the European Union

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ για Ενότητα ΙΙΙ: Σωματική υγεία

- **Κεφάλαιο 1: Έννοιες σωματικής υγείας**

Εξερευνώντας την έννοια και τους ορισμούς της σωματικής υγείας. Διάφορες πτυχές της σωματικής υγείας. Στοιχεία της σωματικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία. Σχέσεις μεταξύ της σωματικής υγείας και της ψυχικής ευημερίας.

- **Κεφάλαιο 2: Χρόνιες Φυσικές Καταστάσεις και Ασθένειες**

Ορισμός των χρόνιων φυσικών καταστάσεων και ασθενειών. Γενικοί τύποι χρόνιων φυσικών καταστάσεων. Πρόληψη ασθενειών. Έλεγχος χρόνιων φυσικών καταστάσεων και ασθενειών.

- **Κεφάλαιο 3: Φυσικές Αναπηρίες και Προκλήσεις για την Ενσωμάτωση**

Ορισμός της αναπηρίας. Τύποι φυσικών αναπηριών. Προκλήσεις για την ενσωμάτωση ατόμων με φυσικές αναπηρίες. Κοινωνικό και Ιατρικό Μοντέλο της αναπηρίας. Δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες.

- **Κεφάλαιο 4: Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία**

Έννοιες και ορισμοί. Δικαιώματα στη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία. Πρόσβαση σε υπηρεσίες σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας. Πρόσβαση σε αντισύλληψη και άμβλωση. Εκπαίδευση στη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ ΤΡΌΠΟΙ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΆ

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙΙ
Κεφάλαιο 1: Φυσικές Έννοιες της Υγείας

Co-funded by
the European Union

Ορισμός της σωματικής Υγείας

- Η σωματική υγεία αφορά τον τρόπο λειτουργίας των οργάνων και των συστημάτων του σώματός μας.
- Η προσωπική ερμηνεία της σωματικής υγείας διαφέρει από άτομο σε άτομο.
- Οποοσδήποτε μπορεί να δώσει τον δικό του ορισμό για τη σωματική υγεία, ανεξάρτητα από ασθένεια, αναπηρία ή ηλικία.

Co-funded by the European Union

Τι είναι σωματική υγεία;

- **Καρδιαγγειακή Υγεία:** Πρόκειται για την υγεία της καρδιάς και της κυκλοφορίας του αίματος. Αυτό βοηθά το σώμα να λαμβάνει οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά κατά τη διάρκεια των φυσικών δραστηριοτήτων.
- **Ισχύς και Αντοχή των Μυών:** Πρόκειται για το πόσο δυνατοί και ανθεκτικοί είναι οι μύες. Σας βοηθά να κάνετε πράγματα που χρειάζονται δύναμη και αντοχή.
- **Ευελιξία:** Αυτό σημαίνει πόσο καλά μπορούν να κινηθούν οι αρθρώσεις και οι μύες σας. Η ευελιξία μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών και σας βοηθά να κινείστε άνετα.
- **Σύσταση του Σώματος:** Πρόκειται για την ισορροπία μεταξύ των μυών, των οστών, των οργάνων και της ποσότητας λίπους στο σώμα σας. Η υγιής ισορροπία μειώνει τον κίνδυνο ασθενειών.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Σωματική υγεία:

Εκπαιδευτικό video

- https://www.youtube.com/watch?v=Srvnee0ha3g&ab_channel=Aetna

Co-funded by
the European Union

Πτυχές σωματικής υγείας

Η σωματική υγεία περιλαμβάνει πολλές πτυχές της ζωής, όπως:

- ο υγιεινός ύπνος
- η υγιεινή διατροφή
- η σωματική δραστηριότητα
- η καλή υγιεινή
- η αποκατάσταση αρκετής χαλάρωσης.

Co-funded by the European Union

Η σημασία της σωματικής υγείας

- Το να διατηρούμε την υγεία μας σε καλή κατάσταση, είναι κρίσιμο μέρος της ζωής μας. Είναι σημαντικό να διατηρούμε την υγεία μας επειδή αυτό θα μας απαλλάξει από προβλήματα υγείας στο μέλλον.
- Το να διατηρούμε την υγεία μας θα μας βοηθήσει επίσης να αποφύγουμε τις χρόνιες ασθένειες, όπως η καρδιακή νόσος και ο καρκίνος.
- Η σωματική υγεία επηρεάζει πόσο καιρό ζούμε, πόση ενέργεια αισθανόμαστε και ακόμη και τη διάθεσή μας.
- Είναι σαν το θεμέλιο μιας ισχυρής κατοικίας· χωρίς αυτό, όλα τα άλλα είναι ανασταλτικά.

Co-funded by
the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Η σωματική υγεία συνδέεται με τα πάντα

Εκπαιδευτικό video

Co-funded by
the European Union

- https://www.youtube.com/watch?v=XQkYIpCmTDw

com/watch?v=IaSpas9hWNQ

Συστατικά που σχετίζονται με την κατάσταση της σωματικής υγείας

Τα συστατικά της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία, περιλαμβάνουν:

- Σύνθεση του Σώματος
- Μυϊκή Ευελιξία
- Καρδιοαναπνευστική αντοχή
- Ευελιξία
- Ισορροπία
- Συντονισμός
- Δύναμη
- Επιδεξιότητα.

Co-funded by the European Union

Σχέσεις σωματικής υγείας και ψυχικής ευημερίας

Σωματική δραστηριότητα και ψυχολογική διάθεση:

Η τακτική φυσική δραστηριότητα βελτιώνει τη διάθεση με την απελευθέρωση ενδορφινών, μειώνοντας το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη.

Άσκηση και ψυχική υγεία:

Η άσκηση είναι ουσιώδης τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική υγεία, ενισχύοντας τη συνολική ευημερία.

Διατροφή και Συναισθήματα:

Μια ισορροπημένη διατροφή υποστηρίζει την κογνιτική λειτουργία και τη σταθερότητα συναισθημάτων.

Ολιστική Ευημερία:

Η αντιμετώπιση τόσο της σωματκής υγείας όσο και της ψυχολογικής ευημερίας οδηγεί σε υψηλότερη ποιότητα ζωής και πιο ικανοποιητική ύπαρξη.

Co-funded by
the European Union

Ο κίνδυνος της σωματικής υγείας στην καθημερινή ζωή.

Καθημερινές Δραστηριότητες:

Η φυσική υγεία επηρεάζει καθημερινές εργασίες, όπως τα καθήκοντα, οι ψώνια και η εργασία.

Παραγωγικότητα στην εργασία:

Η καλή φυσική υγεία οδηγεί σε βελτιωμένη προσήλωση και παραγωγικότητα στην εργασία.

Ψυχαγωγικές δραστηριότητες:

Βελτιώνουν την απόλαυση των χόμπι και των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Ανεξαρτησία:

Η διατήρηση της σωματικής υγείας είναι ουσιώδης για την ανεξαρτησία και την αυτοφροντίδα.

Co-funded by the European Union

Διατήρηση της σωματικής υγείας

Τακτική εξάσκηση:

Επιδιώξτε 150 λεπτά αερόβιας δραστηριότητας μέτριας έντασης ή 75 λεπτά αερόβιας δραστηριότητας έντονης έντασης την εβδομάδα. Συμπεριλάβετε ασκήσεις ενδυνάμωσης τουλάχιστον δύο ημέρες την εβδομάδα.

Ισορροπημένη διατροφή: Τρώτε μια ποικιλία από φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, άπαχες πρωτεΐνες και υγιή λίπη. Ελέγξτε το μέγεθος των μερίδων και περιορίστε τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τα ζαχαρούχα ποτά.

Κοιμήσου αρκετά:

Επιδιώξτε 7-9 ώρες ποιοτικού ύπνου τη νύχτα.

Διαχείριση άγχους:

Ασκηθείτε σε τεχνικές χαλάρωσης όπως ο διαλογισμός και η βαθιά αναπνοή. Ασχοληθείτε με χόμπι και δραστηριότητες που μειώνουν το άγχος.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Co-funded by
the European Union

Οφέλη μιας ολιστικής προσέγγισης

Ολιστική ευημερία:

Η ολιστική ευημερία συνδυάζει τη σωματική υγεία και την ψυχική ευεξία. Δίνει προτεραιότητα στη συνολική υγεία και ευτυχία.

Ποιότητα ζωής:

Αυτή η προσέγγιση οδηγεί σε καλύτερη ποιότητα ζωής και σταθερότητα των συναισθημάτων. Πρόκειται όχι μόνο για το να ζείτε περισσότερο, αλλά για το να ζείτε καλύτερα.

Ισορροπημένος τρόπος ζωής:

Ενθαρρύνει την ισορροπία μεταξύ πρακτικών σωματικής και ψυχικής υγείας, ζωτικής σημασίας για την ευημερία.

Ανθεκτικότητα/Ευθυμία:

Μια ολιστική προσέγγιση δημιουργεί ανθεκτικότητα/ευθυμία, βοηθώντας τα άτομα να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και τους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής.

Ο Ρόλος της διατροφής

Σημασία ισορροπημένης διατροφής:

Η διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για τη σωματική υγεία. Μια ισορροπημένη διατροφή παρέχει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για ενέργεια και γενική ευεξία.

Ενέργεια και ανοσία:

Η σωστή διατροφή ενισχύει τα επίπεδα ενέργειας και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, ενισχύοντας την ικανότητα του οργανισμού να αποκρούει τις ασθένειες.

Επιπτώσεις στην ευημερία: :

Η διατροφή επηρεάζει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική ευεξία, συμβάλλοντας στην καλύτερη διάθεση και τη γνωστική λειτουργία..

Co-funded by the European Union

Άσκηση και Ψυχική Υγεία

Άσκηση και διάθεση:

Η σωματική δραστηριότητα επηρεάζει σημαντικά τη διάθεσή μας. Ενεργοποιεί την απελευθέρωση ενδορφινών που τονώνουν τη διάθεση, μειώνοντας το στρες και το άγχος.

Γνωστικά Οφέλη

Η άσκηση όχι μόνο βελτιώνει τη διάθεση αλλά βελτιώνει και τη γνωστική λειτουργία, οδηγώντας σε καλύτερη εστίαση, δημιουργικότητα και επίλυση προβλημάτων.

Ασκηση:

Περιλαμβάνει απλές σωματικές δραστηριότητες στην καθημερινή ρουτίνα, όπως σύντομους περιπάτους ή γρήγορες διατάσεις..

Co-funded by
the European Union

Ύπνος και Σωματική Υγεία

Η σπουδαιότητα του ύπνου:

Ο ποιοτικός ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για τη σωματική υγεία. Κατά τη διάρκεια του ύπνου το σώμα σας επανορθώνεται και αναζωογονείται.

Ανάκτηση και ανάπτυξη:

Ο βαθύς ύπνος είναι απαραίτητος για την επισκευή των ιστών, την ενεργειακή αποκατάσταση και τη μυϊκή αποκατάσταση.

Λειτουργία του ανοσοποιητικού:

Ο ύπνος ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθώντας τον οργανισμό να αμυνθεί από ασθένειες..

Γνωσιακές ικανότητες:

Ο ποιοτικός ύπνος ενισχύει τη μνήμη, την επίλυση προβλημάτων και τη συγκέντρωση.

Προτάσεις:

Επιδιώξτε 7-9 ώρες ύπνου τη νύχτα και δημιουργήστε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου.

Co-funded by
the European Union

Έγκαιρη ανίχνευση και πρόληψη των νοσημάτων

Είναι απαραίτητο να υποβληθείτε σε:

- τακτικούς ελέγχους σωματικής υγείας,
- εμβόλια και
- περιοδικές προβολές.

Η έγκαιρη ανίχνευση σωματικών καταστάσεων και ασθενειών είναι το κλειδί για τη διατήρηση της καλής σωματικής υγείας και την πρόληψη της ανάπτυξης των ασθενειών.

Co-funded by
the European Union

Δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος

Θέματα Υποστήριξης:

Ένα υποστηρικτικό κοινωνικό περιβάλλον είναι ζωτικής σημασίας για τη σωματική υγεία. Παρέχει συναισθηματική άνεση και αίσθηση του ανήκειν.

Αναζητήστε υποστήριξη:

Η υποστήριξη από τους φίλους, την οικογένεια και την κοινότητα είναι απαραίτητη. Είναι σημάδι δύναμης, όχι αδυναμίας.

Μειώστε το στίγμα:

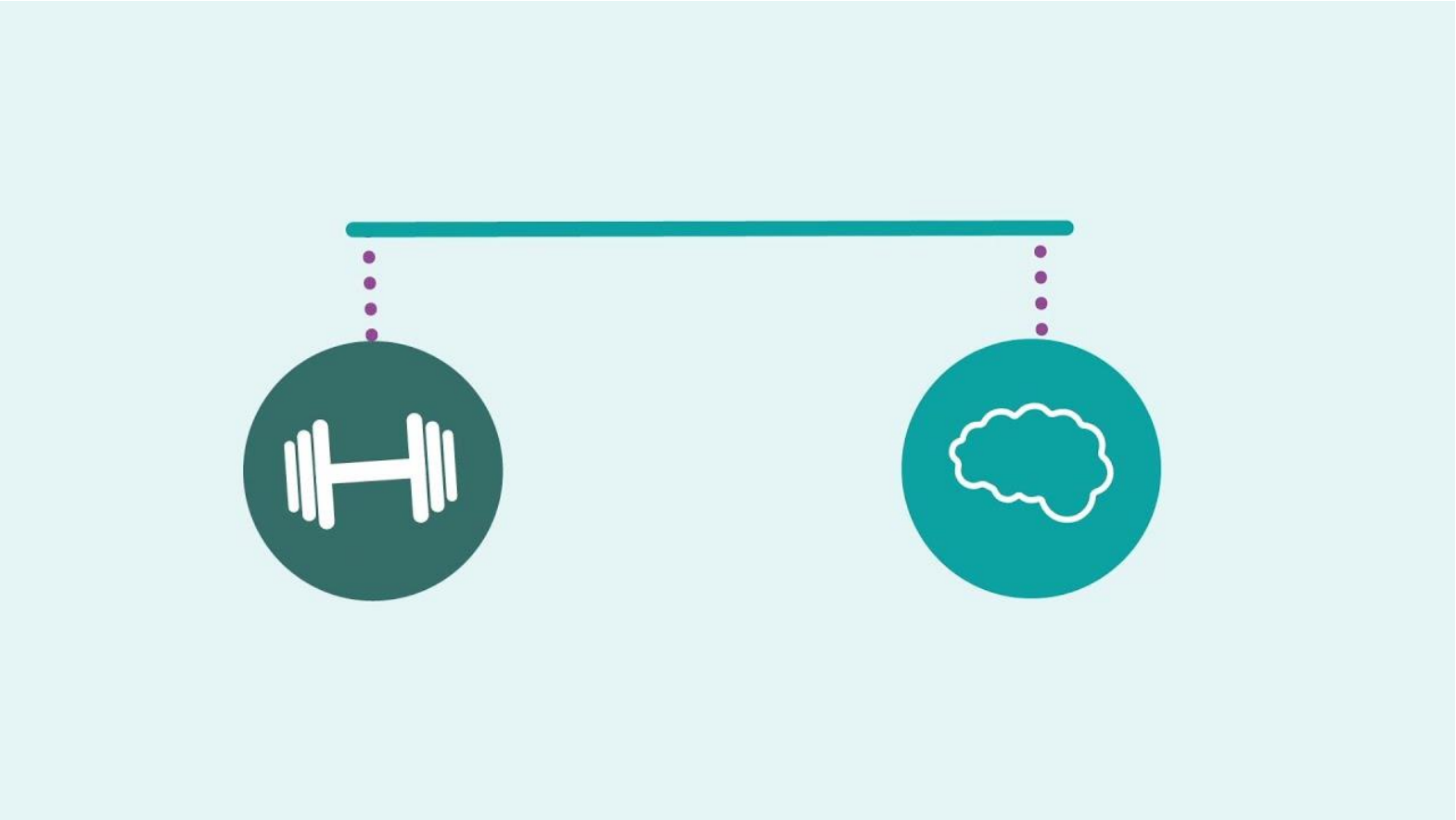
Τονίστε τη σημασία της μείωσης του στίγματος γύρω από τα προβλήματα υγείας για την προώθηση της ανοιχτής επικοινωνίας και της έγκαιρης παρέμβασης..

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Σωματική υγεία και υγιεινός τρόπος ζωής:

Εκπαιδευτικό video



Co-funded by
the European Union

- https://www.youtube.com/watch?v=Cg_GW7yhq20

ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΑ

Ενότητα 3: Σωματική Υγεία

Κεφάλαιο 1: Έννοιες σωματικής υγείας

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η σωματική υγεία είναι βασικό στοιχείο της ευημερίας μας.

Η πρόληψη ασθενειών και ο υγιεινός τρόπος ζωής μπορούν να βελτιώσουν τη σωματική υγεία και να προσφέρουν υψηλότερη ποιότητα ζωής.

Οι υγιείς σχέσεις, το περιβάλλον και οι κοινότητες είναι σημαντικά για τη σωματική υγεία.

Η σωματική υγεία συνδέεται στενά με την ψυχική υγεία, επηρεάζοντας τη συνολική υγεία και ευεξία.

Co-funded by the European Union

Co-funded by
the European Union

ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΑ

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

HELP TO OPPORTUNITIES - H2O

2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626