ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΥΓΕΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΑ

για τους τοπικούς εκπαιδευτικούς και διαμεσολαβητές των Ρομά

- # Ενότητα 5 - Υγιεινός τρόπος ζωής
- ## Κεφάλαιο 1: Γενική επισκόπηση του υγιεινού τρόπου ζωής

ΠΕΡΙΛΗΨΗ:

Έννοια και ορισμοί του υγιεινού τρόπου ζωής.

Περί τίνος πρόκειται;

Διερεύνηση των έξι βασικών πυλώνων του υγιεινού τρόπου ζωής.

Co-funded by the European Union

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ της Ενότητας 5:

Υγιεινός Τρόπος Ζωής

- **Κεφάλαιο 1: Γενική επισκόπηση του υγιεινού τρόπου ζωής**

  Έννοια και ορισμοί του υγιεινού τρόπου ζωής. Τι αφορούν; Διερεύνηση των έξι βασικών πυλώνων του υγιεινού τρόπου ζωής.

- **Κεφάλαιο 2: Υγιεινή Διατροφή**

  Τι ορίζεται ως υγιεινή διατροφή; Γενικές έννοιες και ατομικές προσεγγίσεις.

- **Κεφάλαιο 3: Ο ενεργός τρόπος ζωής σαν ουσία της υγιεινής διαβίωσης**

  Φροντίδα της σωματικής και ψυχικής υγείας μέσω της άσκησης. Προσαρμοσμένη προσέγγιση του ενεργού τρόπου ζωής. Εξισορρόπηση των σωματικών δραστηριοτήτων με τις συναισθηματικές ανάγκες και το καθημερινό περιβάλλον διαβίωσης.

- **Κεφάλαιο 4: Συναισθηματική και σωματική ευεξία**

  Διερεύνηση της διασύνδεσης μεταξύ Σωματικής και Συναισθηματικής Ευεξίας. Η σωματική και συναισθηματική ευημερία ως δεξιότητα που μαθαίνεται.

ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΥΓΕΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

Κεφάλαιο 1: Γενική Επισκόπηση του Υγιεινού Τρόπου Ζωής

Co-funded by the European Union

Εισαγωγή: εξερεύνηση της έννοιας του υγιεινού τρόπου ζωής και των βασικών πυλώνων του

Ο υγιεινός τρόπος ζωής περιλαμβάνει συμπεριφορές και επιλογές που προάγουν τη συνολική ευημερία και μειώνουν τον κίνδυνο ασθενειών.

- Επισήμανση: Είναι ιδιαίτερης σημασίας να τονιστεί η σπουδαιότητα της υιοθέτησης ενός υγιεινού τρόπου ζωής για τη μακροπρόθεσμη υγεία και ευτυχία.

Co-funded by the European Union

Περί τίνος πρόκειται;

Πρωταρχική εστίαση:

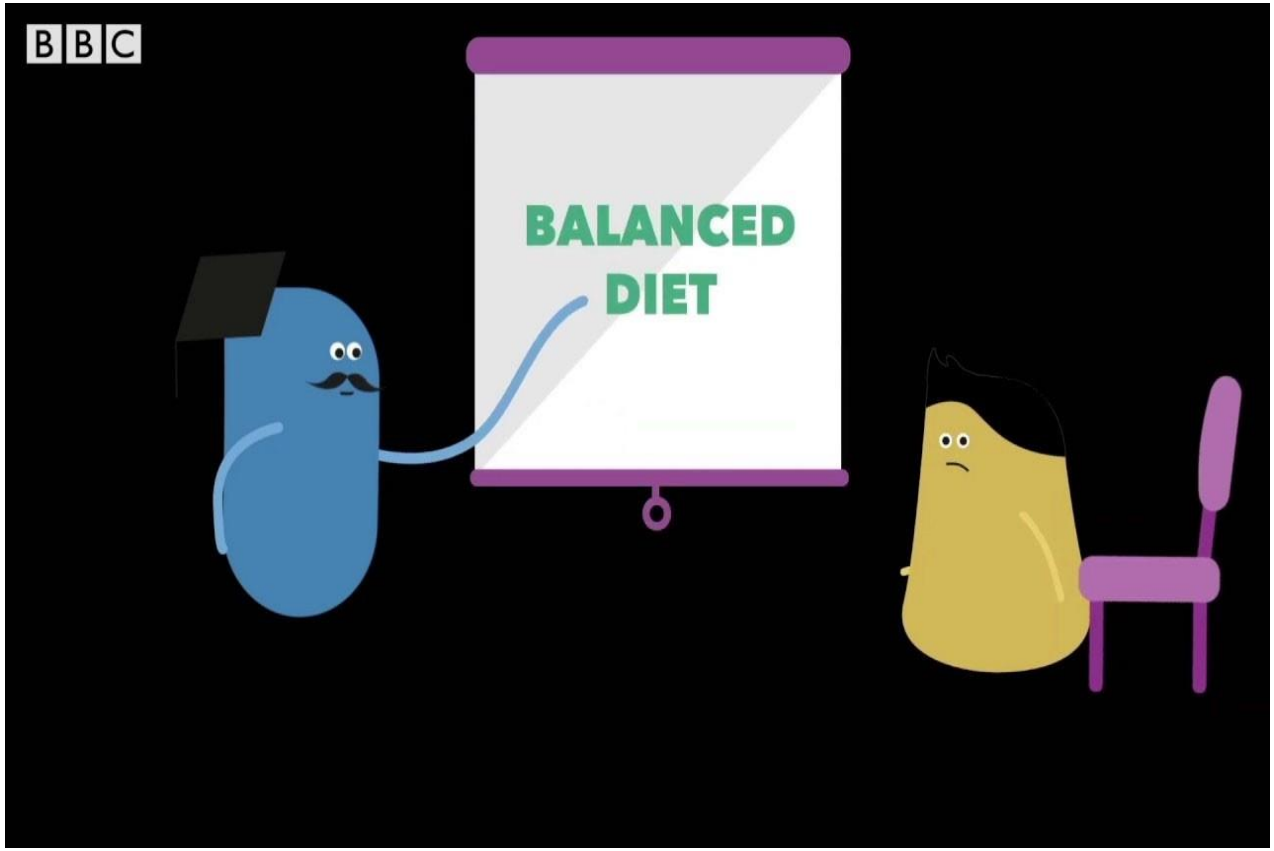
- Καλύτερη διαβίωση και ευημερία. Περιλαμβάνει συνειδητές επιλογές στην καθημερινή ζωή.
- Προσεκτική προσέγγιση των τροφίμων, των σωματικών δραστηριοτήτων και των συνηθειών.
- Δεν Εξασφαλίζει απλώς την ύπαρξη αλλά μια ακμάζουσα ζωή.
- Συμβάλλει στη συνολική ευημερία και στην πλήρη απόλαυση της ζωής.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Τι είναι ο υγιεινός τρόπος ζωής;

Εκπαιδευτικό βίντεο



- https://www.youtube.com/watch?v=zL2M67jbCzI

Co-funded by
the European Union

Έννοιες και ορισμοί

Ορισμός ενός υγιεινού τρόπου ζωής

- Ένας ολιστικός τρόπος ζωής
- Δίνει προτεραιότητα στις επιλογές για σωματική, νοητική και συναισθηματική ευεξία
- Ολοκληρωμένη προσέγγιση της συνολικής υγείας και ζωτικότητας

Επεξήγηση:

- Ο υγιεινός τρόπος ζωής περιλαμβάνει προληπτικές επιλογές, που δεν αφορούν μόνο την αποφυγή ασθενειών.
- Δίνει έμφαση στην τακτική σωματική δραστηριότητα και την ισορροπημένη διατροφή
- Επικεντρώνεται στη διαχείριση του άγχους και στον επαρκή ύπνο
- Υποστηρίζει την αποφυγή επιβλαβών συνηθειών (π.χ. κάπνισμα, υπερβολικό αλκοόλ)
- Αναγνωρίζει τη διασύνδεση της σωματικής, νοητικής και συναισθηματικής ευεξίας
- Επισημαίνει τη σημασία της νοητικής διαύγειας, της συναισθηματικής ισορροπίας και των θετικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων

Co-funded by the European Union

Οι έξι βασικοί πυλώνες

Αυτοί οι πυλώνες αποτελούν το θεμέλιο για μια ολοκληρωμένη, ολιστική προσέγγιση της υγείας.

Πυλώνας 1: Διατροφή - Εστίαση σε μια ισορροπημένη διατροφή που παρέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τις βέλτιστες σωματικές λειτουργίες.

Πυλώνας 2: Σωματική Δραστηριότητα - Ενσωμάτωση τακτικής άσκησης για τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης και της συνολικής ευεξίας.

Πυλώνας 3: Ύπνος και Ξεκούραση - Προτεραιότητα στον ποιοτικό ύπνο και τη χαλάρωση για αποκατάσταση και αναζωογόνηση.

Πυλώνας 4: Ψυχική Υγεία - Καλλιέργεια συναισθηματικής ευημερίας, διαχείριση του στρες και ψυχολογική ανθεκτικότητα.

Πυλώνας 5: Ενυδάτωση - Εξασφάλιση επαρκούς πρόσληψης νερού για τις σωματικές λειτουργίες και τη συνολική υγεία.

Πυλώνας 6: Κοινωνική Σύνδεση - Οικοδόμηση και διατήρηση ουσιαστικών σχέσεων για κοινωνική υποστήριξη και συναισθηματική υγεία.

Co-funded by the European Union

Πυλώνας 1 - Διατροφή

Σπουδαιότητα της Ισορροπημένης Διατροφής:

- Ζωτικής σημασίας για τη βέλτιστη υγεία.
- Παρέχει βασικά θρεπτικά συστατικά.

Διατροφικός αντίκτυπος:

- Υποστηρίζει την ανάπτυξη, τη διαχείριση του βάρους.
- Προλαμβάνει τις χρόνιες ασθένειες.
- Ενισχύει τη νοητική λειτουργία.

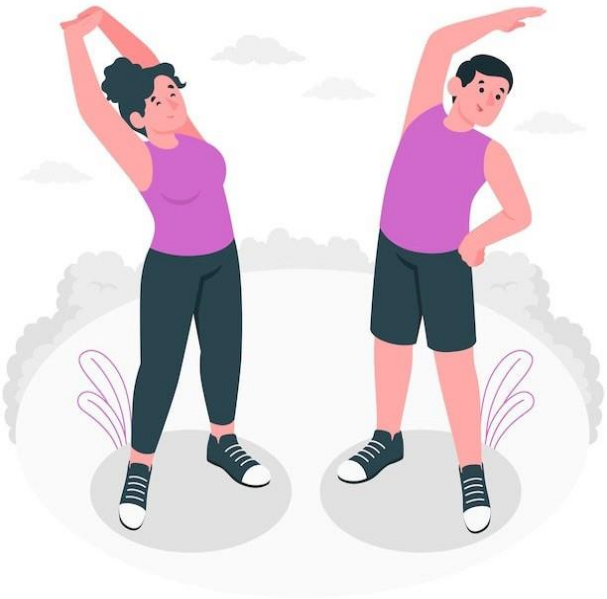
Παραδείγματα θρεπτικών τροφίμων:

- Φρούτα, λαχανικά: Πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.
- Άπαχες πρωτεΐνες: Αποκατάσταση των μυών και των ιστών
- Δημητριακά ολικής αλέσεως: Διαρκής ενέργεια.
- Γαλακτοκομικά ή εναλλακτικές λύσεις: Υγεία των οστών
- Υγιεινά λίπη: Υγεία της καρδιάς.

Co-funded by the European Union

Πυλώνας 2 - Σωματική Δραστηριότητα (Ι)

Σημασία της Τακτικής Σωματικής Δραστηριότητας:



- Ενισχύει τη συνολική υγεία.
- Μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών.
- Αυξάνει την ενέργεια και την παραγωγικότητα.
- Ενισχύει τη διάθεση και τη νοητική διαύγεια.

Co-funded by the European Union

Πυλώνας 2 - Σωματική Δραστηριότητα (ΙΙ)

Οφέλη της άσκησης για τη σωματική και ψυχική υγεία:

Σωματική υγεία:

- Ενισχύει τους μύες και τα οστά.
- Ενισχύει την καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση.
- Βοηθά στη διαχείριση του βάρους.
- Βελτιώνει την ευελιξία και την ισορροπία.

Ψυχική υγεία:

- Μειώνει το στρες και το άγχος.
- Ανεβάζει τη διάθεση μέσω των ενδορφινών.
- Ενισχύει τη γνωστική λειτουργία.

Co-funded by the European Union

Πυλώνας 3 - Ύπνος

Επαρκής Ύπνος

- Ζωτικής σημασίας για τη συνολική υγεία, επιτρέποντας την ανάπαυση και την αναζωογόνηση.

Μοτίβα Ύπνου

- Η κανονικότητα βελτιώνει τη διάθεση, τη γνωσιακή λειτουργία και ενέργεια.

Θέματα Ποιότητας

- Ο βαθύς, αναζωογονητικός ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για τη σωματική ψυχική ευεξία.

Συμβουλές για καλύτερο ύπνο

- Δημιουργία ενός άνετου περιβάλλοντος ύπνου.
- Περιορισμός του χρόνου χρήσης της οθόνης πριν από τον ύπνο.
- Εξάσκηση σε τεχνικές χαλάρωσης.
- Έλεγχος της ποσότητας λήψης καφεΐνης.
- Συνέχιση σωματικής δραστηριότητας.
- Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία για προβλήματα ύπνου που επιμένουν.

Co-funded by the European Union

TIPS FOR HEALTHY SLEEP
NO
YES
HEAVY FOOD
BLUE LIGHT
ALCOHOL, SMOKING
CAFFEINE
HARD TRAINING
STRESS
GET UP AT THE SAME TIME
EVENING WALKS
COMFORTABLE BED
COOL AND DARK ROOM
BEDTIME ROUTINE
RELAXING BATH

Πυλώνας 4 - Διαχείριση Άγχους

Επιπτώσεις του στρες στην υγεία:

- Το χρόνιο στρες βλάπτει τη σωματική και ψυχική υγεία.
- Συνδέεται με καρδιακές παθήσεις, εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα και προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Τα προβλήματα ύπνου, βάρους και πέψης συχνά οφείλονται στο υψηλό στρες.

Στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους:

- Η άσκηση, η ενσυνειδητότητα και η ισορροπημένη διατροφή καταπολεμούν το άγχος.
- Ο επαρκής ύπνος (7-9 ώρες) βοηθά στην αποκατάσταση του στρες.
- Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου και οι ρεαλιστικοί στόχοι αποτρέπουν το υπερβολικό άγχος.

Σύνδεση άγχους-υγείας:

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η αδυναμία του ανοσοποιητικού, η ψυχική υγεία, τα γαστρεντερικά προβλήματα και τα προβλήματα βάρους μπορεί να επιδεινωθούν από το άγχος.

Co-funded by the European Union

STRESS SYMPTOMS

HEADACHE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor.

76%

DIZZINESS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor.

63%

INCREASE IN BLOOD PRESSURE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor.

36%

WEAKNESS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor.

52%

NAUSEA

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor.

48%

STRESS MANAGEMENT

YOGA

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor.

52%

WALKING IN NATURE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor.

83%

DO SPORT

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor.

62%

JOGGING

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor.

77%

Πυλώνας 5 - Ενυδάτωση

Η Σημασία της Ενυδάτωσης:

- Ζωτικής σημασίας για τη συνολική ευημερία και υγεία.
- Απαραίτητο για την πέψη, τη ρύθμιση της θερμοκρασίας, την υγεία των αρθρώσεων, τη μεταφορά θρεπτικών συστατικών και την ενυδάτωση του δέρματος.

Οδηγίες Ενυδάτωσης:

- Στόχος είναι 8-10 ποτήρια (περίπου 2-2,5 λίτρα) νερό καθημερινά.
- Προσαρμογή με βάση τη δραστηριότητα, το κλίμα και τις ατομικές ανάγκες.
- Παρακολούθηση του χρώματος των ούρων για την κατάσταση ενυδάτωσης. Συμπεριλάβετε ενυδατικές τροφές στη διατροφή σας.
- Αποφυγή λήψης υπερβολικής καφεΐνης και αλκοόλ.
- Προσοχή κατά τη σωματική δραστηριότητα και τον ζεστό καιρό.

Co-funded by the European Union

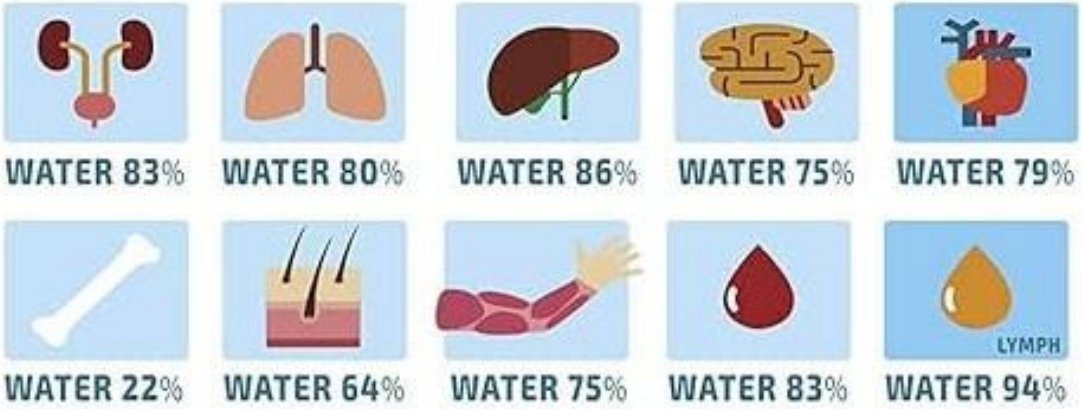
DRINK HEALTHY WATER

lifestyle Healthcare

OUR BODY IS 70 % WATER

70 % WATER

8 GLASSES PER DAY



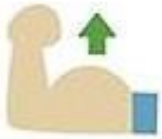
BENEFIT OF DRINKING WATER

lifestyle Healthcare

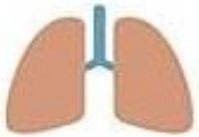
LUBRICATES OF EYES

BETTER PRODUCTIVITY AT WORK

LUBRICATES THE JOINT



MUSCLE



BREATHING

GOOD SKIN

HELP

HELP

Not drink

Πυλώνας 6 - Ψυχική Υγεία

Ανάδειξη της Ψυχικής Ευημερίας:

Τονίζοντας τη σημασία της ψυχικής υγείας για έναν υγιή τρόπο ζωής.

Στρατηγικές για Καλή Ψυχική Υγεία:

Διερεύνηση πρακτικών προσεγγίσεων για τη διατήρηση της ψυχικής ευεξίας, συμπεριλαμβανομένης της διαχείρισης του στρες και της ενίσχυσης της ανθεκτικότητας

Ψυχική-Φυσική σύνδεση:

Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η ψυχική και η σωματική υγεία διασυνδέονται για μια ολιστική ευεξία.

Co-funded by the European Union

Εξισορρόπηση των Πυλώνων

Διασυνδεδεμένη Ευεξία:

- Οι έξι βασικοί πυλώνες (σωματική υγεία, ψυχική ευεξία, κοινωνικές σχέσεις, καριέρα, προσωπική ανάπτυξη και σκοπός) είναι αλληλένδετοι και επηρεάζουν ο ένας τον άλλον.

Αρμονία και Ισορροπία:

- Η διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ αυτών των πυλώνων είναι απαραίτητη. Η παραμέληση ενός από αυτούς μπορεί να διαταράξει τη συνολική ευημερία, οδηγώντας σε άγχος.

Ολιστική ευημερία:

- Η προσπάθεια για αρμονία σε αυτούς τους τομείς ενισχύει την ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητα, προωθεί την αυτοφροντίδα και εξασφαλίζει έναν ικανοποιητικό, ισορροπημένο τρόπο ζωής.

Co-funded by the European Union

Οφέλη ενός Υγιεινού Τρόπου Ζωής

- **Μακροζωία:** Προσθέτει χρόνια στη ζωή.
- **Χαμηλότερος Κίνδυνος Νόησης:** Μειώνει τους κινδύνους καρδιακών παθήσεων, διαβήτη και καρκίνου έως και 50%.
- **Ψυχική Υγεία:** Μειώνει τα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους.
- **Παραγωγικότητα:** Αύξηση της αποδοτικότητας, λιγότερες ημέρες ασθενείας.
- **Εξοικονόμηση:** Μειώνει τα ιατρικά έξοδα, το κόστος ασφάλισης.
- **Ποιότητα Ζωής:** Ενισχύει την ενέργεια, τη φυσική κατάσταση και τα επίπεδα δραστηριότητας.
- **Διαχείριση Βάρους:** Υποστηρίζει το υγιές βάρος.
- **Κοινωνική Ευημερία:** Ενισχύει την κοινωνική ζωή και τις σχέσεις
- **Πρόληψη:** Μειώνει τις ιατρικές παρεμβάσεις.
- **Έμπνευση:** Δίνει ένα θετικό παράδειγμα για τους άλλους.
- **Περιβαλλοντικός Άντίκτυπος:** Προωθεί επιλογές φιλικές προς το περιβάλλον.

Co-funded by the European Union

Διατροφή για μια υγιή ζωή

Εκπαιδευτικό βίντεο

- https://www.youtube.com/watch?v=0aNNYEUARAk&ab_channel=CambriaJoy

Co-funded by the European Union

Ενότητα 5 - Υγιεινός Τρόπος Ζωής

Κεφάλαιο 1: Γενική Επισκόπηση του Υγιεινού Τρόπου Ζωής

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η σημασία ενός υγιεινού τρόπου ζωής, που περιλαμβάνει την άσκηση, τη διατροφή, τον ύπνο και την ψυχική ευεξία, είναι ζωτικής σημασίας.

Αυτός ο τρόπος ζωής συνδέεται στενά με αυξημένη μακροζωία και μειωμένους κινδύνους χρόνιων ασθενειών.

Η ιεράρχηση της υγείας βελτιώνει την ποιότητα ζωής και μειώνει τις επιπλοκές της υγείας.

Co-funded by the European Union

Co-funded by
the European Union

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΑ

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

HELP TO OPPORTUNITIES - H2O

2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626