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 3: Ο ενεργός τρόπος ζωής ως ουσία της υγιεινής διαβίωσης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ:

Φροντίδα για σωματική και ψυχική υγεία μέσω της

άσκησης. Προσαρμοσμένη προσέγγιση στον ενεργό

τρόπο ζωής.

Εξισορρόπηση των σωματικών δραστηριοτήτων με τις συναισθηματικές ανάγκες και το καθημερινό περιβάλλον διαβίωσης.

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 3: Ο ενεργός τρόπος ζωής ως ουσία της υγιεινής διαβίωσης

Co-funded by the European Union

Ενεργός τρόπος ζωής: Τι είναι αυτό;

- Ο ενεργός τρόπος ζωής χαρακτηρίζεται από την τακτική σωματική δραστηριότητα και άσκηση.

  Περιλαμβάνει μια συνειδητή προσπάθεια ενσωμάτωσης της κίνησης στην καθημερινή ρουτίνα.

  Αυτό περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, αθλήματα και προπονήσεις.

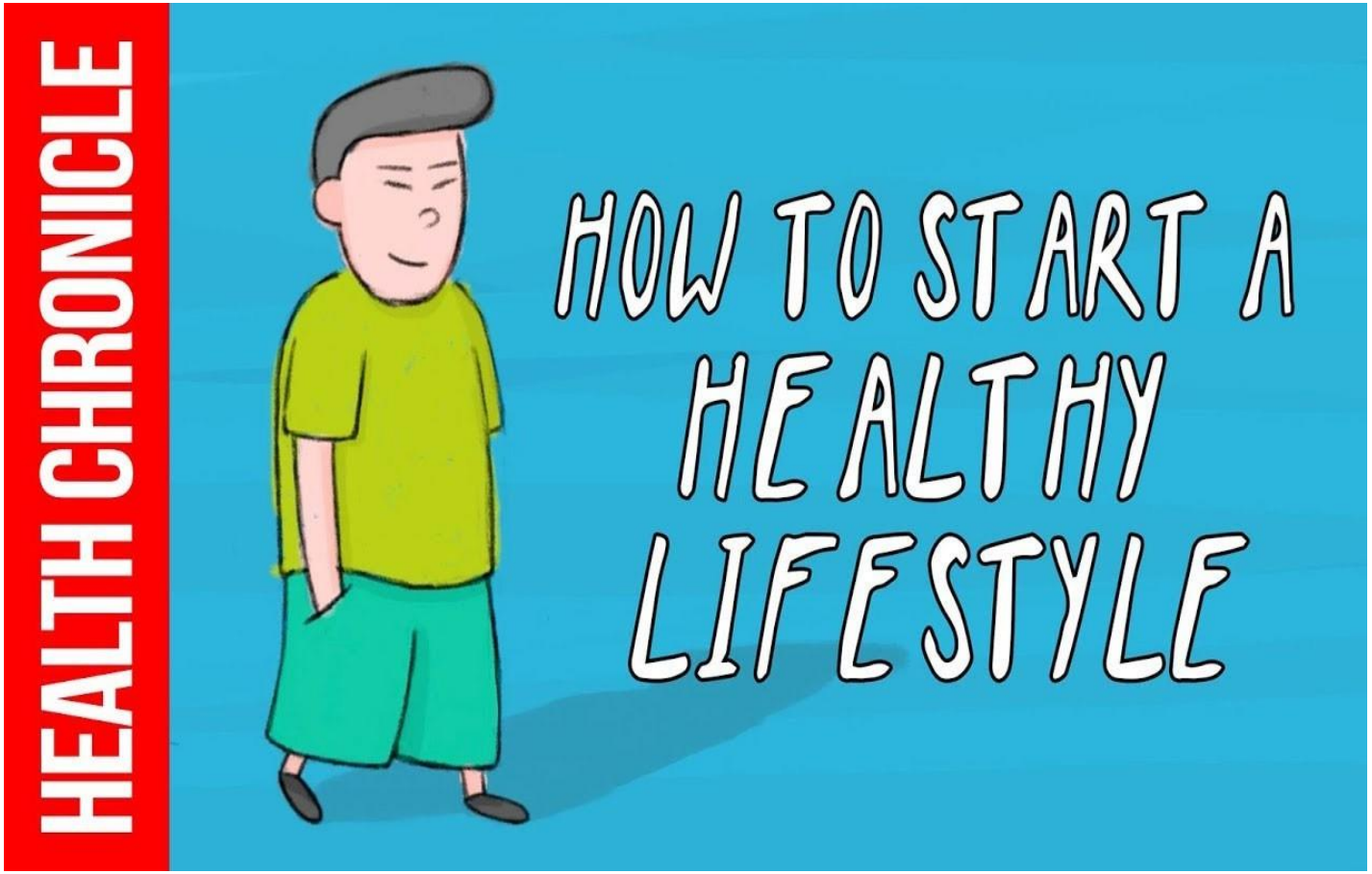
  Οι δραστηριότητες αυτές είναι ζωτικής σημασίας όχι μόνο για τη διατήρηση της φυσικής αλλά και της ψυχικής υγείας.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Πώς να Ξεκινήσετε έναν Υγιεινό Τρόπο Ζωής

Εκπαιδευτικό βίντεο



- https://www.youtube.com/watch?v=Y8HIFRPU6pM

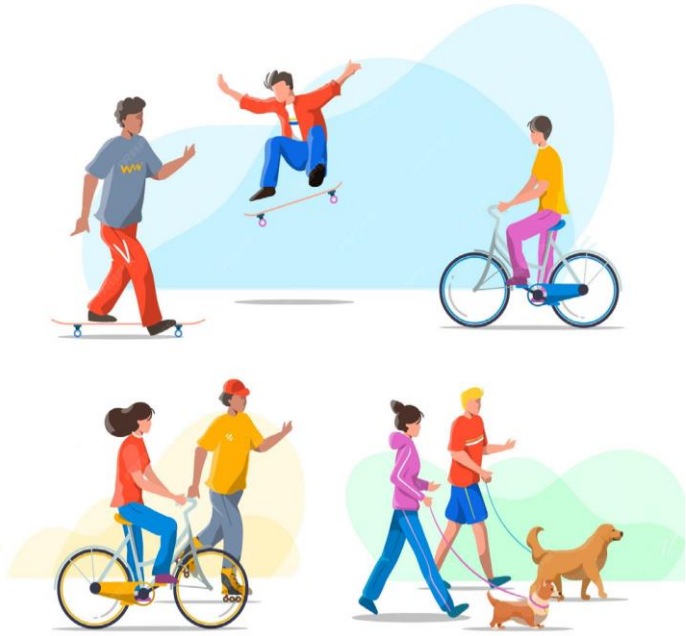
Co-funded by the European Union

Τύποι Σωματικών Δραστηριοτήτων

- **Αερόβιες ασκήσεις:**
  - Ενισχύουν την καρδιαγγειακή υγεία και την αντοχή.
  - Βοηθούν στη διαχείριση του βάρους.
- **Προπόνηση Ενδυνάμωσης:**
  - Χτίζει μυες, βελτιώνει την οστική πυκνότητα.
  - Ενισχύει το μεταβολισμό.
- **Ασκήσεις Ευλυγισίας**:
  - Αύξηση της κινητικότητας των αρθρώσεων.
  - Μείωση του κινδύνου τραυματισμού. Προώθηση της χαλάρωσης.
- **Δραστηριότητες Αναψυχής:**
  - Διασκεδαστικές και κοινωνικές.
  - Συμβάλουν στην σωματική και ψυχική ευεξία.

Co-funded by the European Union

Προσαρμοσμένη Προσέγγιση



Ο ορισμός του δραστήριου τρόπου ζωής ποικίλλει μεταξύ των ατόμων ανάλογα με τις δικές τους ανάγκες και τους στόχους τους.

- **Η προσαρμογή** δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να θέτουν εφικτούς στόχους για τη φυσική κατάσταση που ευθυγραμμίζονται με τις δικές τους απαιτήσεις.
- **Η προσαρμογή** των σχεδίων γυμναστικής στις ατομικές προτιμήσεις και δυνατότητες προάγει τη μακροπρόθεσμη δέσμευση και επιτυχία.
- **Επισημαίνεται** ότι ένα είδος δραστηριότητας δεν ταιριάζει σε όλους όταν πρόκειται για ενεργό διαβίωση. Είναι σημαντική η ατομικευμένη προσέγγιση.

Co-funded by the European Union

Θέτοντας Προσωπικούς Στόχους για Ενεργό Τρόπο Ζωής

- **Κίνητρο:**
- Οι στόχοι εμπνέουν τη δέσμευση στη ρουτίνα της γυμναστικής σας.
- **Κατεύθυνση:**
- Οι στόχοι παρέχουν μια ξεκάθαρη πορεία για το ταξίδι της φυσικής σας κατάστασης.
- **Παρακολούθηση της προόδου:**
- Επιτρέπουν τη μέτρηση και την αναγνώριση των επιτευγμάτων.

Co-funded by the European Union

Φυσική και Ψυχική υγεία Οφέλη

- **Οφέλη για τη Σωματική Υγεία:**
  - Καρδιαγγειακή Υγεία:
  - Μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων.
  - Μυϊκή Ενδυνάμωση:
  - Αύξηση της σωματικής δύναμης.
- **Οφέλη ψυχικής υγείας:**
  - Μείωση Άγχους: Χαμηλότερα επίπεδα άγχους.
  - Βελτιωμένη Διάθεση: Ανεβάζει τη διάθεση και καταπολεμά την κατάθλιψη.
  - Ενισχυμένη Γνωστική Λειτουργία: Ενισχύει τη μνήμη και την επίλυση προβλημάτων.
  - Καλύτερος Ύπνος: Ρυθμίζει τον ύπνο για βελτιωμένη ψυχική υγεία.
- **Παραδείγματα:**
  - Ο 30λεπτος καθημερινός περίπατος μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου.
  - Τα ομαδικά αθλήματα ενισχύουν τις κοινωνικές σχέσεις για καλύτερη ψυχική υγεία.
  - Η γιόγκα και η ενσυνειδητότητα διαχειρίζονται το άγχος και προάγουν την ηρεμία.
  - Οι υπαίθριες δραστηριότητες όπως η πεζοπορία ενισχύουν την ψυχική ευεξία.

Co-funded by the European Union

Εξισορρόπηση Σωματικών Δραστηριοτήτων

- **Πρόληψη των τραυματισμών από υπερβολική δράση, αποφεύγοντας την επαναλαμβανόμενη καταπόνηση συγκεκριμένων μυών και αρθρώσεων.**
- **Απόλαυση των ολιστικών οφελών με τη διαφοροποίηση των δραστηριοτήτων:**
  - Αερόβιες ασκήσεις για την καρδιαγγειακή υγεία
  - Προπόνηση ενδυνάμωσης για την υγεία των μυών και των οστών
  - Ασκήσεις ευελιξίας για κινητικότητα και πρόληψη τραυματισμών
  - Πρακτικές νου-σώματος για ισορροπία και ψυχική ευεξία

Co-funded by the European Union

Συναισθηματική Ευημερία

- **Μείωση του άγχους:** Η άσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες, οι οποίες συμβάλλουν στην ανακούφιση από το στρες και στη μείωση της κορτιζόλης, μιας ορμόνης του στρες.
- **Διαχείριση άγχους:** Η σωματική δραστηριότητα προάγει τη χαλάρωση και την ενσυνειδητότητα, βοηθώντας στη διαχείριση του άγχους.
- **Ανακούφιση από την κατάθλιψη:** Η άσκηση ενισχύει τους νευροδιαβιβαστές που ρυθμίζουν τη διάθεση, όπως η σεροτονίνη και η νορεπινεφρίνη, και οι κοινωνικές δραστηριότητες καταπολεμούν την απομόνωση.
- **Βελτιωμένος ύπνος:** Η άσκηση βοηθά στη ρύθμιση των προτύπων ύπνου, ενισχύοντας τη διάθεση και τη διαχείριση του στρες.

Co-funded by the European Union

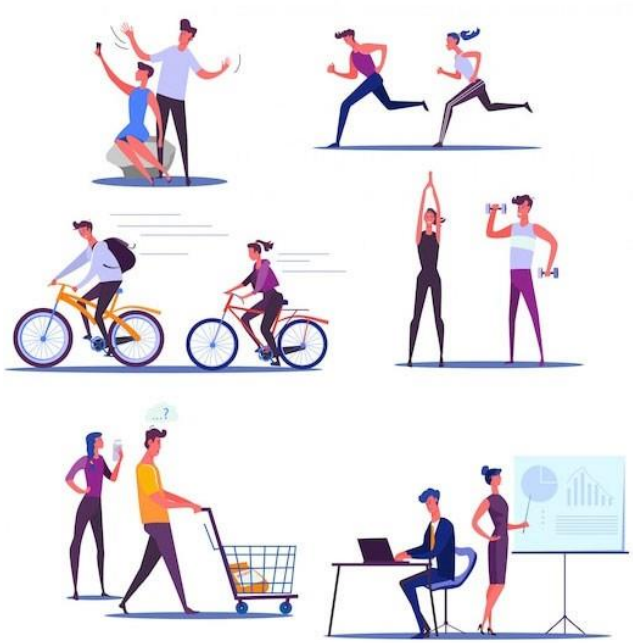
Εύρεση Κίνητρα

Για να παραμείνετε παρακινημένοι για έναν ενεργό τρόπο ζωής να θυμάστε αυτά τα βασικά σημεία:

- **Γνωρίστε το "Γιατί" σας:** Κατανόηση των λόγων σας.
- **Θέστε στόχους:** Βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι.
- **Παρακολουθήστε την πρόοδο:** Χρήση ημερολογίων ή εφαρμογών.
- **Μείνετε υπόλογοι:** Να μοιράζεστε με άλλους.
- **Η ποικιλία μετράει:** Δοκιμάζοντας διαφορετικές δραστηριότητες.
- **Επιβραβεύστε τον εαυτό σας:** Γιορτάζοντας τα ορόσημα.
- **Μείνετε εμπνευσμένοι:** Ακολουθώντας τα κίνητρα.
- **Οραματιστείτε την επιτυχία:** Βλέποντας τους στόχους σας.
- **Μάθετε από τις αποτυχίες:** Αποφυγή της αποθάρρυνσης.

Co-funded by the European Union

Συμβουλές Δραστηριότητας στην Καθημερινή Ζωή



- **Ανεβαίνοντας τις σκάλες:** Επιλέγοντας τις σκάλες αντί για ανελκυστήρες.
- **Περιπατιτικές Συναντήσεις:** Διεξαγωγή συναντήσεων περπατώντας.
- **Ενεργή Μετακίνηση:** Περπάτημα ή ποδήλατο στη δουλειά, αν είναι δυνατόν.
- **Περίπατοι στο Διάλειμμα:** Χρήση διαλειμμάτων για σύντομο περπάτημα.
- **Μεσημεριανές Προπονήσεις:** Εντάσσουμε μια γρήγορη προπόνηση κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος.
- **Ασκήσεις γραφείου:** Κάνουμε ασκήσεις γραφείου για να παραμείνουμε δραστήριοι.
- **Δραστηριότητες Οικογενειακού Χρόνου:** Σχεδιασμός εξόδων με την οικογένεια και τους φίλους.
- **Παραμένοντας όρθιος στο Γραφείο:** Χρησιμοποιώντας ένα γραφείο που είμαστε όρθιοι ή εναλλακτικό καθιστικό/όρθιο.
- **Εφαρμογές παρακολούθησης δραστηριότητας:** Χρήση εφαρμογών για την παρακολούθηση και τον καθορισμό στόχων δραστηριότητας.

Co-funded by the European Union

Συμβουλές για την Αντιμετώπιση των Προκλήσεων

- **Κοινές προκλήσεις:**
  - **Χρονικοί περιορισμοί:** Συχνά εμποδίζουν την άσκηση.
  - **Έλλειψη κινήτρων:** Η δέσμευση μπορεί να είναι δύσκολη
- **Στρατηγικές:**
  - **Διαχείριση χρόνου:** Προτεραιοποίηση της άσκησης στο πρόγραμμά σας.
  - **Ρεαλιστικοί στόχοι:** Θέτοντας εφικτούς στόχους φυσικής κατάστασης.
  - **Συνεργάτης λογοδοσίας:** Ομαδική συνεργασία για παρακίνηση.
  - **Ποικιλία στις προπονήσεις:** Αποτρέποντας την πλήξη με διαφορετικές δραστηριότητες.

Co-funded by the European Union

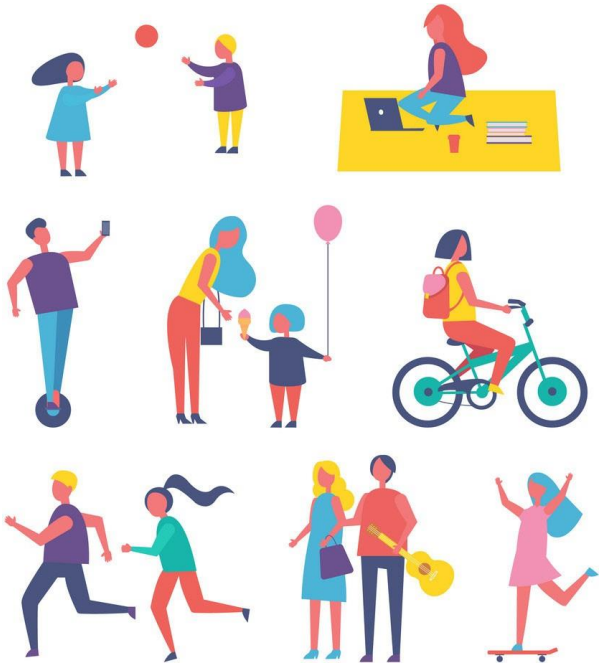
Συμβουλές για Μέτρηση Πρόοδου

Για την αποτελεσματική παρακολούθηση της σωματικής δραστηριότητας και των επιπτώσεών της στην υγεία, η τεχνολογία έρχεται να βοηθήσει μέσω συσκευών παρακολούθησης φυσικής κατάστασης και εφαρμογών:

- **Συσκευές Παρακολούθησης Γυμναστικής:**
  - Fitbit, Garmin, Apple Watch: Παρακολούθηση βημάτων, καρδιακού ρυθμού, ύπνου και πολλά άλλα. Συγχρονισμός των δεδομένων με εφαρμογές για κινητά.
- **Εφαρμογές γυμναστικής:**
  - MyFitnessPal, Strava, Nike Training Club: Παρακολουθήστε τις προπονήσεις, τη διατροφή και προσφέρει ποικίλες επιλογές άσκησης.

Co-funded by the European Union

Η Δύναμη της Συνήθειας



Η υιοθέτηση συνηθειών για ασκήσεις οδηγεί στη μακροπρόθεσμη δέσμευση για έναν δραστήριο τρόπο ζωής μέσω:

- **Νευρολογικής επανασύνδεσης:** Η συνεπής άσκηση δημιουργεί νέες νευρικές οδούς.
- **Θετικής ενίσχυσης:** Ενδορφίνες κάνουν ευχάριστο τον τρόπο ζωής.
- **Σωματικές προσαρμογές:** Βελτίωση της δύναμης και της αποτελεσματικότητας.
- **Ενσωμάτωση ρουτίνας:** Γίνεται φυσικό μέρος της ζωής.

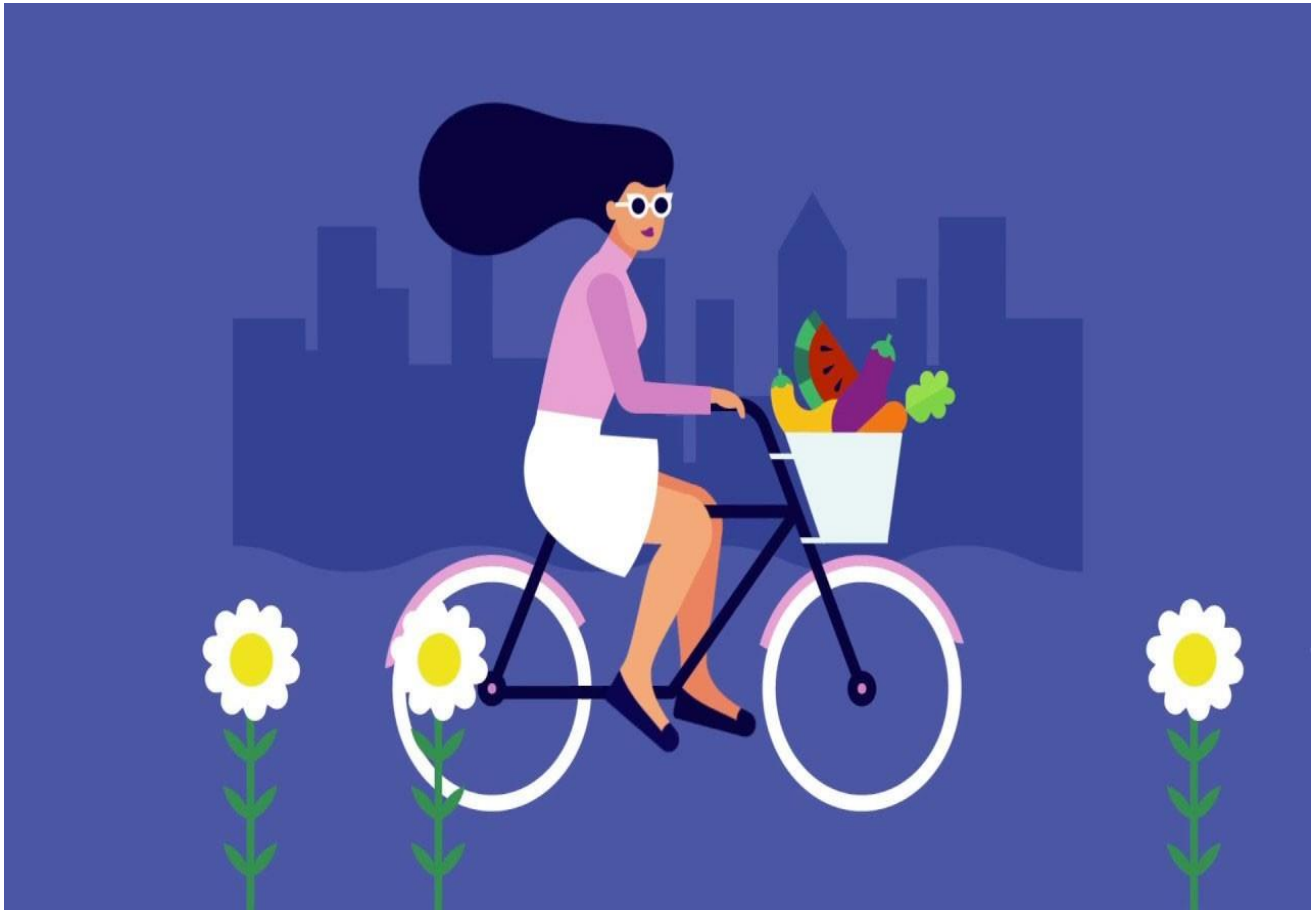
Η συνέπεια είναι το κλειδί: αυτοματοποιεί την επανάληψη της διαδικασίας για διαρκή επιτυχία.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Συμβουλές για μια πιο υγιή ζωή

Εκπαιδευτικό βίντεο



- https://www.youtube.com/watch?v=pgbMQy8glao

Co-funded by the European Union

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

Ενότητα 5 - Υγιεινός Τρόπος Ζωής

Κεφάλαιο 3: Ο ενεργός τρόπος ζωής ως ουσία της υγιεινής διαβίωσης

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η τακτική σωματική δραστηριότητα βελτιώνει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία με τη διαχείριση του βάρους, την ενίσχυση της καρδιαγγειακής ευεξίας, τη μείωση του στρες και της κατάθλιψης και την προώθηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Είναι απαραίτητη για την πρόληψη ασθενειών που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής και την προώθηση της συνολικής ευεξίας.

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