



## PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA

za lokalne romske edukatore i posrednike

- **Modul 3: Tjelesno zdravlje**
  - **Poglavlje 1: Koncepti tjelesnog zdravlja**

SAŽETAK:

Istraživanje pojma i definicije tjelesnog zdravlja. Razni aspekti tjelesnog zdravlja. Zdravstvene komponente tjelesne spremnosti. Odnosi između tjelesnog zdravlja i mentalnog blagostanja.



Co-funded by  
the European Union

## **PREGLED Modula III: Tjelesno zdravlje**



- **Koncepti tjelesnog zdravlja.**

Istraživanje pojma i definicije tjelesnog zdravlja. Razni aspekti tjelesnog zdravlja. Zdravstvene komponente tjelesne spremnosti. Odnosi između tjelesnog zdravlja i mentalnog blagostanja.

- **Kronična stanja i bolesti.**

Definicija kroničnih tjelesnih stanja i bolesti. Opći tipovi kroničnih tjelesnih stanja. Prevencija. Kontrola kroničnih tjelesnih stanja i bolesti.

- **Tjelesni invaliditet i izazovi inkluziji.**

Definicija invaliditeta. Vrste tjelesnih oštećenja. Izazovi inkluzije osoba s tjelesnim invaliditetom. Socijalni i medicinski model invaliditeta. Prava osoba s invaliditetom.

- **Seksualno i reproduktivno zdravlje.**

Pojmovi i definicije. Seksualna i reproduktivna prava. Pristup uslugama seksualnog i reproduktivnog zdravlja. Pristup kontracepciji i pobačaj. Seksualno i reproduktivno zdravstveno obrazovanje.



## PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA

### MODUL III Poglavlje 1: Koncepti tjelesnog zdravlja



Co-funded by  
the European Union



## Definiranje tjelesnog zdravlja

- Tjelesno zdravlje pokazuje koliko dobro funkcioniraju naši organi i tjelesni sustavi.
- Tjelesno zdravlje svake osobe je drugačije.
- Netko može postići vlastitu definiciju tjelesnog zdravlja, unatoč bolesti, invaliditetu ili godinama.



## O čemu se radi u tjelesnom zdravlju?

- **Kardiovaskularno zdravlje:** Radi se o zdravom srcu i krvotoku. To pomaže vašem tijelu da dobije kisik i hranjive tvari tijekom fizičkih aktivnosti.
- **Mišićna snaga i izdržljivost:** Ovdje se radi o tome koliko su vaši mišići jaki i dugotrajni. Pomaže vam da radite stvari koje zahtijevaju snagu i izdržljivost.
- **Fleksibilnost:** To znači koliko se dobro vaši zglobovi i mišići mogu kretati. Biti fleksibilan smanjuje rizik od ozljeda i pomaže vam da se udobno krećete.
- **Sastav tijela:** Ovo je ravnoteža između vaših mišića, kostiju, organa i količine masti u vašem tijelu. Zdrava ravnoteža smanjuje rizik od bolesti.

## Tjelesno zdravlje: Edukativni video

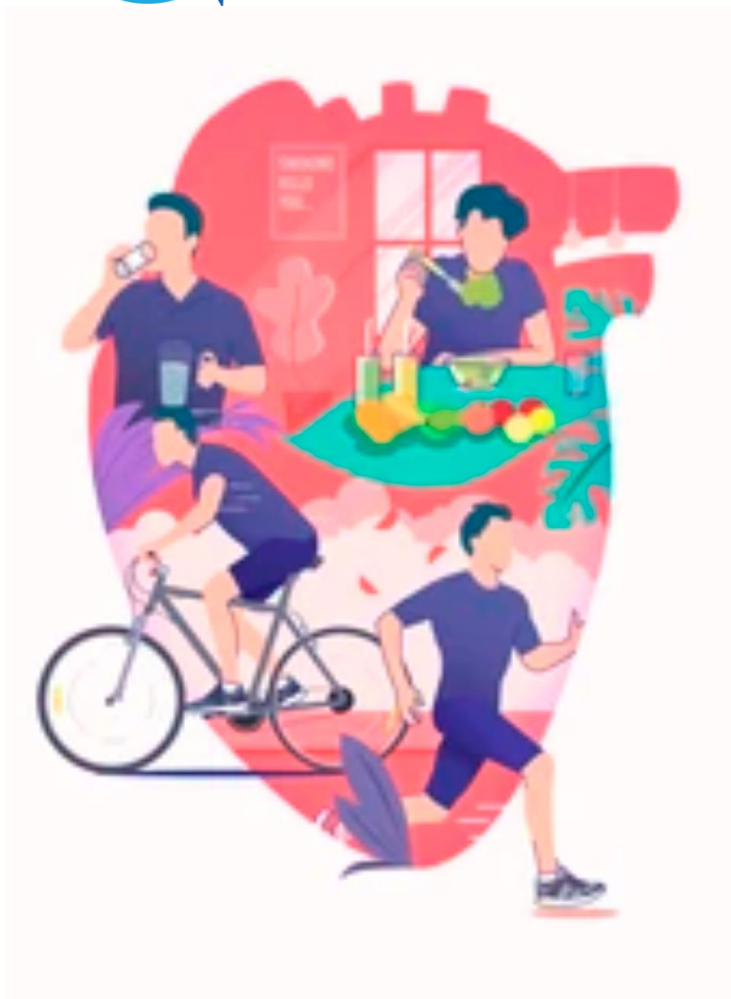


- [https://www.youtube.com/watch?v=Srvnee0ha3g&ab\\_channel=Aetna](https://www.youtube.com/watch?v=Srvnee0ha3g&ab_channel=Aetna)

# Aspekti tjelesnog zdravlja

Tjelesno zdravlje uključuje mnoge aspekte života kao što su:

- dobro spavati
- dobro jesti
- biti fizički aktivan
- imati dobru higijenu i
- dovoljno se opustiti.





## Važnost tjelesnog zdravlja



- Održavanje zdravlja ključni je dio našeg života. Važno je ostati zdrav jer će to umanjiti mogućnost zdravstvenih problema.
- Održavanje zdravlja također će nam pomoći da umanjimo mogućnost razvoja kroničnih bolesti, poput bolesti srca i raka.
- Tjelesno zdravlje utječe na to koliko dugo živimo, koliko se energično osjećamo, pa čak i na naše raspoloženje.
- To je kao temelj čvrste kuće, bez njega je sve ostalo klimavo.



## Tjelesno zdravlje povezano se sa svime: Edukativni video



- <https://www.youtube.com/watch?v=XQkYIpCmTDw>  
[com/watch?v=laSpas9hWNQ](https://www.youtube.com/watch?v=laSpas9hWNQ)



# Zdravstvene komponente tjelesne spremnosti

**Komponente tjelesne spremnosti (kondicije) povezane sa zdravljem uključuju:**

- Sastav tijela
- Kondicija mišića
- Kardiorespiratorna izdržljivost
- Fleksibilnost
- Ravnoteža
- Koordinacija
- Snaga
- Agilnost.



Co-funded by  
the European Union

## Odnosi između tjelesnog zdravlja i mentalnog blagostanja

### Tjelesna aktivnost i raspoloženje:

Redovita tjelesna aktivnost poboljšava raspoloženje otpuštanjem endorfina, smanjenjem stresa, tjeskobe i depresije.

### Vježbanje i mentalno zdravlje:

Vježbanje je ključno za tjelesno i mentalno zdravlje, poboljšavajući opću dobrobit.

### Prehrana i emocije:

Uravnotežena prehrana podržava kognitivnu funkciju i emocionalnu stabilnost.

### Holističko blagostanje:

Briga o fizičkom zdravlju i mentalnom blagostanju dovodi do više kvalitete života i ispunjenijeg postojanja.



# Utjecaj tjelesnog zdravlja na svakodnevni život

## Svakodnevne aktivnosti:

Tjelesno zdravlje utječe na dnevne zadatke, kao što su kućanski poslovi, drugi zadaci i posao.

## Radna produktivnost:

Dobro tjelesno zdravlje dovodi do boljeg fokusa i produktivnosti na poslu.

## Rekreacijske aktivnosti:

Pospješuju uživanje u hobijima i sportu.

## Neovisnost:

Održavanje tjelesnog zdravlja ključno je za neovisnost i brigu o sebi.





# Održavanje tjelesnog zdravlja

## Redovita vježba:

Ciljajte na 150 minuta aerobne aktivnosti umjerenog intenziteta ili 75 minuta aerobne aktivnosti jakog intenziteta tjedno. Uključite vježbe snage barem dva dana u tjednu.

## Uravnotežena prehrana:

Jedite raznovrsno voće, povrće, cjelovite žitarice, nemasne proteine i zdrave masti. Kontrolirajte veličinu porcija i ograničite prerađenu hranu i slatka pića.

## Dovoljno sna:

Ciljajte na 7-9 sati kvalitetnog sna po noći.

## Kontrola stresa:

Vježbajte tehnike opuštanja poput meditacije i dubokog disanja. Bavite se hobijima i aktivnostima koji smanjuju stres.



# Prednosti holističkog pristupa

## Holističko blagostanje:

Holističko blagostanje kombinira tjelesno zdravlje i mentalno blagostanje. Prioritet daje općem zdravlju i sreći.

## Kvaliteta života:

Ovakav pristup dovodi do bolje kvalitete života i emocionalne stabilnosti. Ne radi se samo o tome da živite duže, već i o tome da živite bolje.

## Uravnotežen životni stil:

Potiče ravnotežu između praksi fizičkog i mentalnog zdravlja, ključnih za dobrobit.

## Otpornost:

Holistički pristup gradi otpornost, pomažući pojedincima da se nose sa životnim izazovima i stresorima.



Co-funded by  
the European Union



# Uloga prehrane

## Važnost uravnotežene prehrane:

Prehrana je ključna za fizičko zdravlje. Uravnotežena prehrana osigurava esencijalne hranjive tvari za energiju i opću dobrobit.

## Energija i imunitet:

Pravilna prehrana podiže razinu energije i jača imunološki sustav, povećavajući sposobnost tijela da se brani od bolesti.

## Utjecaj na dobrobit:

Prehrana utječe i na tjelesno i na psihičko blagostanje, pridonoseći boljem raspoloženju i kognitivnim funkcijama.





# Vježbanje i mentalno zdravlje

- **Vježbanje i raspoloženje:**

Tjelesna aktivnost značajno utječe na naše raspoloženje. Potiče otpuštanje endorfina koji podižu raspoloženje, smanjujući stres i tjeskobu.

- **Kognitivne prednosti:**

Vježba ne samo da poboljšava raspoloženje, već i poboljšava kognitivne funkcije, što dovodi do boljeg fokusa, kreativnosti i rješavanja problema. Inkorporiranje

- **Vježbanje:**

Uključuje jednostavne tjelesne aktivnosti u dnevne rutine, poput kratkih šetnji ili brzih istezanja.



# Spavanje i tjelesno zdravlje

## Važnost sna:

Kvalitetan san ključan je za fizičko zdravlje. Tijekom sna vaše se tijelo obnavlja i pomlađuje.

## Oporavak i rast:

Dubok san neophodan je za popravak tkiva, obnovu energije i oporavak mišića.

## Imunološka funkcija:

Spavanje jača imunološki sustav, pomažući tijelu u obrani od bolesti.

## Kognitivne sposobnosti:

Kvalitetan san poboljšava pamćenje, rješavanje problema i koncentraciju.

## Preporuke:

Ciljajte na 7-9 sati sna po noći i uspostavite dosljedan raspored spavanja.



## Rano otkrivanje i prevencija bolesti

Neophodno je obaviti:

- redovite kontrole tjelesnog zdravlja,
- cijepljenje i
- periodične preglede.



Rano otkrivanje tjelesnih stanja i bolesti ključno je za održavanje dobrog tjelesnog zdravlja i sprječavanje napredovanja bolesti.

# Izgradnja poticajnog okruženja

## Pitanja podrške:

Podržavajuće društveno okruženje ključno je za fizičko zdravlje. Pruža emocionalnu udobnost i osjećaj pripadnosti.

## Potražite podršku:

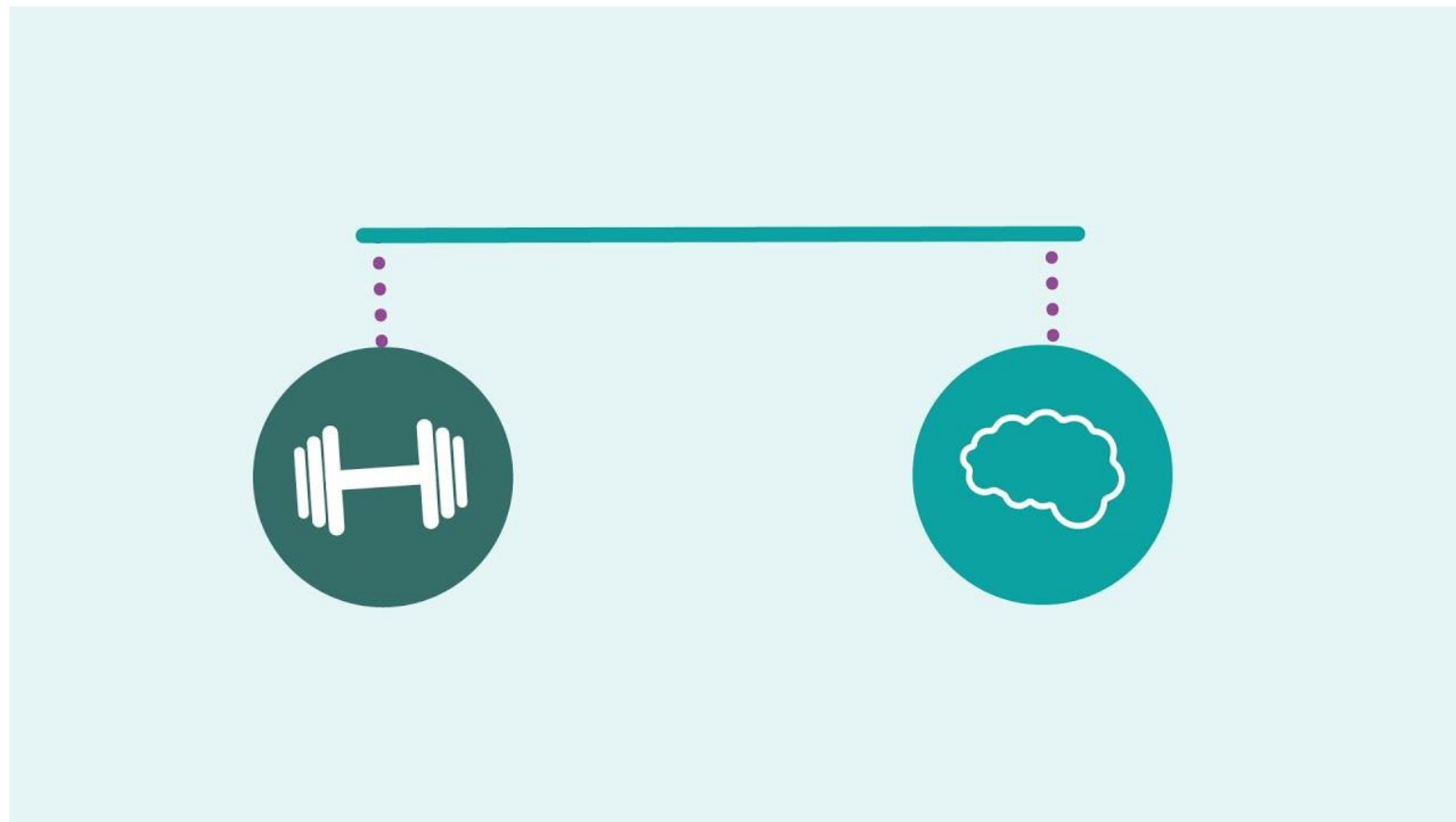
Podrška prijatelja, obitelji i zajednice je neophodna. To je znak snage, a ne slabosti.

## Smanjite stigmatu:

Naglasite važnost smanjenja stigme oko zdravstvenih problema kako biste promicali otvorenu komunikaciju i ranu intervenciju.



## Tjelesno zdravlje i zdrav stil života: Edukativni video



- [https://www.youtube.com/watch?v=Cg\\_GW7yhq20](https://www.youtube.com/watch?v=Cg_GW7yhq20)



## PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA

### Modul 3: Tjelesno zdravlje Poglavlje 1: Koncepti tjelesnog zdravlja

# ZAKLJUČCI

Tjelesno zdravlje bitan je element našeg blagostanja.

Prevenција bolesti i zdravi stilovi života mogu poboljšati tjelesno zdravlje i omogućiti višu kvalitetu života.

Zdravi odnosi, okruženje i zajednice važni su za tjelesno zdravlje.

Tjelesno zdravlje usko je povezano s mentalnim zdravljem, oboje utječe na cjelokupno zdravlje i dobrobit.



Co-funded by  
the European Union

# PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA

