



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

za lokalne romske edukatore i posrednike

- **Module V – Zdrav način života**
- **Poglavlje 1: Zdrav životni stil**

SAŽETAK:

Pojam i definicije zdravog načina života.

O čemu se radi?

Istraživanje šest temeljnih stupova zdravog načina života.



Co-funded by
the European Union

PREGLED Modula V: Zdrav način života



HEALTHY LIFESTYLE

Zdrav životni stil

Pojam i definicije zdravog načina života. O čemu se radi? Istraživanje šest temeljnih stupova zdravog načina života.

Zdrava prehrana

Što definira zdravu prehranu? Opći pojmovi i individualni pristupi. Kulturološki pristupi brizi za zdravlje pravilnom prehranom i prehranom.

Aktivan način života kao osnova zdravog življenja

Briga za tjelesno i psihičko zdravlje vježbanjem. Prilagođeni pristup aktivnom načinu života. Usklađivanje tjelesnih aktivnosti s emocionalnim potrebama i svakodnevnim životnim okruženjem.

Emocionalno i tjelesno blagostanje

Istraživanje međupovezanosti između tjelesnog i emocionalnog blagostanja. Tjelesno i emocionalno blagostanje kao vještina koja se uči.

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

MODUL V
Poglavlje 1: Zdrav životni stil





O čemu se radi?

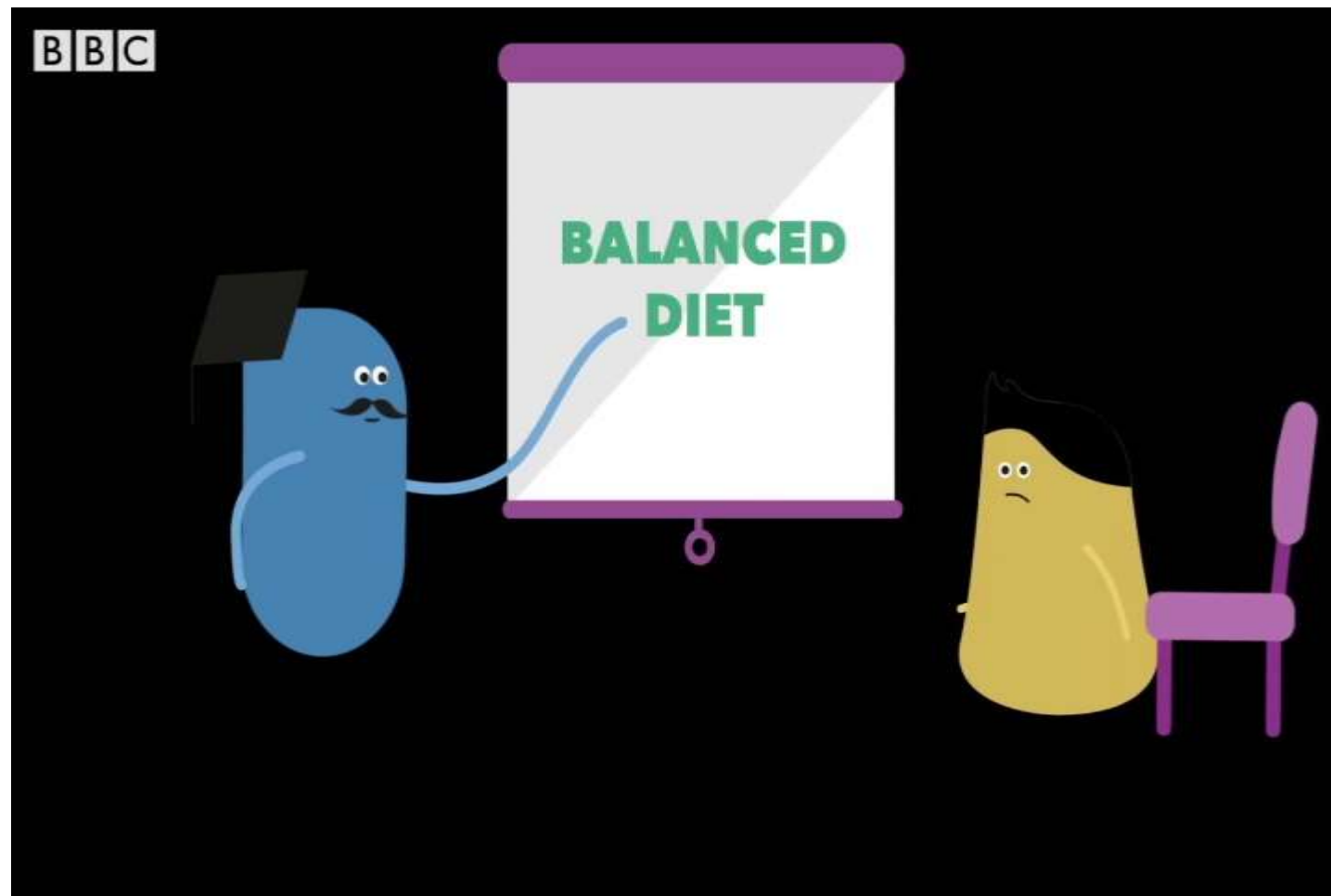
Primarni fokus:

- Živjeti dobro i napredovati. Uključuje svjesne izbore u svakodnevnom životu.
- Promišljen pristup hrani, tjelesnim aktivnostima i navikama.
- Osigurava ne samo egzistenciju nego i uspješan život.
- Doprinosi općoj dobrobiti i potpunom uživanju u životu.



Co-funded by
the European Union

Što je zdrav način života?: Edukativni video



- <https://www.youtube.com/watch?v=zL2M67jbCzi>

Pojmovi i definicije

Definiranje zdravog načina života

- Holistički način življenja
- Daje prioritet izborima za fizičko, mentalno i emocionalno blagostanje
- Sveobuhvatan pristup cjelokupnom zdravlju i vitalnosti

Obrazloženje:

- Zdrav životni stil uključuje proaktivne izbore, a ne samo izbjegavanje bolesti
- Naglašava redovitu tjelesnu aktivnost i uravnoteženu prehranu
- Fokusira se na upravljanje stresom i dovoljno sna
- Zagovara izbjegavanje štetnih navika (npr. pušenje, prekomjerno konzumiranje alkohola)
- Prepoznaje međupovezanost tjelesnog, mentalnog i emocionalnog blagostanja
- Naglašava važnost mentalne jasnoće, emocionalne ravnoteže i pozitivnih društvenih interakcija





Šest temeljnih stupova

Ovi stupovi čine temelj zaokruženog, holističkog pristupa zdravlju.



Stup 1: Prehrana - Fokusiranje na uravnoteženu prehranu koja osigurava esencijalne hranjive tvari za optimalne tjelesne funkcije.

Stup 2: Tjelesna aktivnost - Uključivanje redovite tjelovježbe za održavanje kondicije i opće dobrobiti.

Stup 3: San i odmor - Davanje prioriteta kvalitetnom snu i opuštanju za oporavak i pomlađivanje.

Stup 4: Mentalno zdravlje - njegovanje emocionalnog blagostanja, upravljanje stresom i psihološka otpornost.

Stup 5: Hidratacija - Osiguravanje odgovarajućeg unosa vode za tjelesne funkcije i cjelokupno zdravlje.

Stup 6: Društvena povezanost - Izgradnja i održavanje značajnih odnosa za društvenu podršku i emocionalno zdravlje.



Co-funded by
the European Union

Stup 1 - Prehrana

Važnost uravnotežene prehrane:

- Od vitalnog značaja za optimalno zdravlje.
- Osigurava esencijalne hranjive tvari.

Utjecaj prehrane:

- Podržava rast, kontrolu težine.
- Sprječava kronične bolesti.
- Pospješuje mentalnu funkciju.

Primjeri hranjivih namirnica:

- Voće, povrće: bogato hranjivim tvarima.
- Nemasni proteini: obnavljanje mišića i tkiva.
- Cjelovite žitarice: održiva energija.
- Mliječni proizvodi ili alternative: zdravlje kostiju.
- Zdrave masti: zdravlje srca.



Stup 2 – Tjelesna aktivnost (I)

Značaj redovite tjelesne aktivnosti:

- Jača cjelokupno zdravlje.
- Smanjuje rizik od kroničnih bolesti.
- Povećava energiju i produktivnost.
- Poboljšava raspoloženje i mentalnu jasnoću.



Stup 2 – Tjelesna aktivnost (II)

Prednosti vježbanja za tjelesno i mentalno zdravlje:

Fizičko zdravlje:

- Jača mišiće i kosti.
- Pospješuje kardiovaskularnu kondiciju.
- Pomaže u kontroli težine.
- Poboljšava fleksibilnost i ravnotežu.

Mentalno zdravlje:

- Smanjuje stres i tjeskobu.
- Podiže raspoloženje putem endorfina.
- Pospješuje kognitivnu funkciju.
- Poboljšava kvalitetu sna.



Stup 3 – San

Dovoljno sna

- Od vitalnog značaja za cjelokupno zdravlje, omogućavajući odmor i pomlađivanje.

Obrasci spavanja

- Redovitost poboljšava raspoloženje, kognitivne funkcije i energiju.

Kvaliteta je važna

- Dubok, okrepljujući san ključan je za fizičko i mentalno blagostanje.

Savjeti za bolji san

- Stvaranje ugodnog okruženja za spavanje.
- Ograničenje vremena ispred ekrana prije spavanja.
- Vježbanje tehnika opuštanja.
- Pazite na unos kofeina.
- Ostati fizički aktivan.
- Savjetovanje sa stručnjakom za trajne probleme sa spavanjem.



TIPS FOR HEALTHY SLEEP

✗ NO



HEAVY FOOD



BLUE LIGHT



ALCOHOL, SMOKING



CAFFEINE



HARD TRAINING



STRESS



✓ YES



GET UP AT THE SAME TIME



EVENING WALKS



COMFORTABLE BED



COOL AND DARK ROOM



BEDTIME ROUTINE



RELAXING BATH

Stup 4 – Mentalno zdravlje

Isticanje mentalnog blagostanja:

- Naglašavanje važnosti mentalnog zdravlja u zdravom načinu života.

Strategije za dobro mentalno zdravlje:

- Istraživanje praktičnih pristupa za održavanje mentalnog blagostanja, uključujući upravljanje stresom i izgradnju otpornosti.

Mentalno-tjelesna veza:

- Razumijevanje kako su mentalno i fizičko zdravlje međusobno povezani za holističko blagostanje.



Stup 5 - Hidratacija

Važnost održavanja hidratacije:

- Od vitalnog značaja za opću dobrobit i zdravlje.
- Neophodan za probavu, regulaciju temperature, zdravlje zglobova, transport hranjivih tvari i hidrataciju kože.

Smjernice za hidrataciju:

- Ciljajte na 8-10 čaša (oko 2-2,5 litara) vode dnevno.
- Prilagodba na temelju aktivnosti, klime i individualnih potreba.
- Praćenje boje urina za status hidracije. Uključite hidratantnu hranu u svoju prehranu.
- Izbjegavanje viška kofeina i alkohola.
- Budite oprezni tijekom tjelesne aktivnosti i vrućeg vremena.



DRINK HEALTHY WATER

lifestyle Healthcare

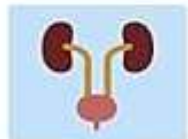


OUR BODY IS 70 % WATER

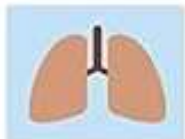


70 %
WATER

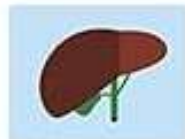
8 GLASSES PER DAY



WATER 83%



WATER 80%



WATER 86%



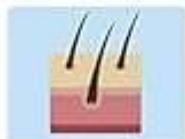
WATER 75%



WATER 79%



WATER 22%



WATER 64%



WATER 75%



WATER 83%



WATER 94%
LYMPH

BENEFIT OF DRINKING WATER



lifestyle
Healthcare



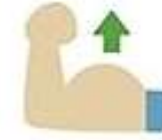
BETTER
PRODUCTIVITY
AT WORK



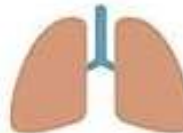
LUBRICATES
OF EYES



LUBRICATES
THE JOINT



MUSCLE



BREATHING



GOOD SKIN



HELP



HELP

Not drink



Stup 6 – Povezanost s ostalima / upravljanje stresom

Impact of Stress on Health:

- Chronic stress harms physical and mental health.
- It links to heart disease, weakened immunity, and mental health issues.
- Sleep, weight, and digestion problems often stem from high stress.

Strategies for Managing Stress:

- Exercising, mindfulness, and a balanced diet combat stress.
- Adequate sleep (7-9 hours) aids stress recovery.

Effective time management and realistic goals prevent overwhelming stress.

Stress-Health Connection:

- Cardiovascular diseases, immune weakness, mental health, GI issues, and weight problems can be exacerbated by stress.



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%

Balansiranje stupova

Međusobno povezani wellness:

- Šest temeljnih stupova (tjelesno zdravlje, mentalno blagostanje, društvene veze, karijera, osobni razvoj i svrha) međusobno su povezani i utječu jedni na druge.

Harmonija i ravnoteža:

- Održavanje ravnoteže među tim stupovima je bitno. Zanemarivanje može poremetiti cjelokupno blagostanje i dovesti do stresa.

Holističko blagostanje:

- Težnja za skladom u tim područjima potiče otpornost i prilagodljivost, potiče brigu o sebi i osigurava ispunjen, uravnotežen životni stil.



Prednosti zdravog načina života

- **Dugovječnost:** dodaje godine životu.
- **Manji rizik od bolesti:** Smanjuje rizik od bolesti srca, dijabetesa i raka do 50%.
- **Mentalno zdravlje:** Smanjuje stope depresije i anksioznosti.
- **Produktivnost:** Povećava učinkovitost, manje bolovanja.
- **Ekonomske uštede:** Smanjuje medicinske troškove, troškove osiguranja.
- **Kvaliteta života:** Povećava razinu energije, kondicije i aktivnosti.
- **Kontrola težine:** Podržava zdravu težinu.
- **Društveno blagostanje:** Poboljšava društveni život i odnose.
- **Preventivno zdravlje:** Smanjuje medicinske intervencije.
- **Nadahnuće:** Postavlja pozitivan primjer drugima.
- **Utjecaj na okoliš:** Promiče ekološke izbore.



Prehrana za zdrav život: Edukativni video



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



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

Modul 5 – Zdrav način života Poglavlje 1: Zdrav životni stil

ZAKLJUČCI

Važnost zdravog načina života, koji uključuje tjelovježbu, prehranu, spavanje i mentalno blagostanje, ključna je.

Ovakav način života usko je povezan s produženjem životnog vijeka i smanjenjem rizika od kroničnih bolesti.

Davanje prioriteta zdravlju poboljšava kvalitetu života i smanjuje zdravstvene komplikacije.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

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



H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

HELP TO OPPORTUNITIES - H2O
2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626

