



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

za lokalne romske edukatore i posrednike

- **Modul 5 – Zdrav način života**
- **Poglavlje 3: Aktivan način života kao osnova zdravog življenja**

SAŽETAK:

Briga za tjelesno i psihičko zdravlje vježbanjem.

Prilagođeni pristup aktivnom načinu života.

Usklađivanje tjelesnih aktivnosti s emocionalnim potrebama i svakodnevnim životnim okruženjem.



Co-funded by
the European Union



PREGLED Modula V: Zdrav način života



HEALTHY LIFESTYLE



Co-funded by
the European Union

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 3: Aktivan način života kao osnova zdravog življenja



Co-funded by
the European Union



Aktivan stil života: O čemu se radi?

- Aktivan stil života karakterizira redovita tjelesna aktivnost i vježbanje.
- To uključuje svjestan napor da uključite kretanje u svoju svakodnevnu rutinu.
- To uključuje aktivnosti poput hodanja, trčanja, vožnje bicikla, sportova i tjelovježbe.
- Te su aktivnosti ključne za očuvanje ne samo tjelesnog već i mentalnog zdravlja.



Kako započeti zdrav način života: Edukativni video



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



Co-funded by
the European Union

Vrste tjelesnih aktivnosti

Aerobne vježbe:

- Poboljšajte kardiovaskularno zdravlje i izdržljivost.
- Pomoć u kontroli tjelesne težine.

Trening snage:

- Izgradite mišiće, poboljšajte gustoću kostiju.
- Pospješite metabolizam.

Vježbe fleksibilnosti:

- Povećajte pokretljivost zglobova.
- Smanjite rizik od ozljeda. Promicati opuštanje.

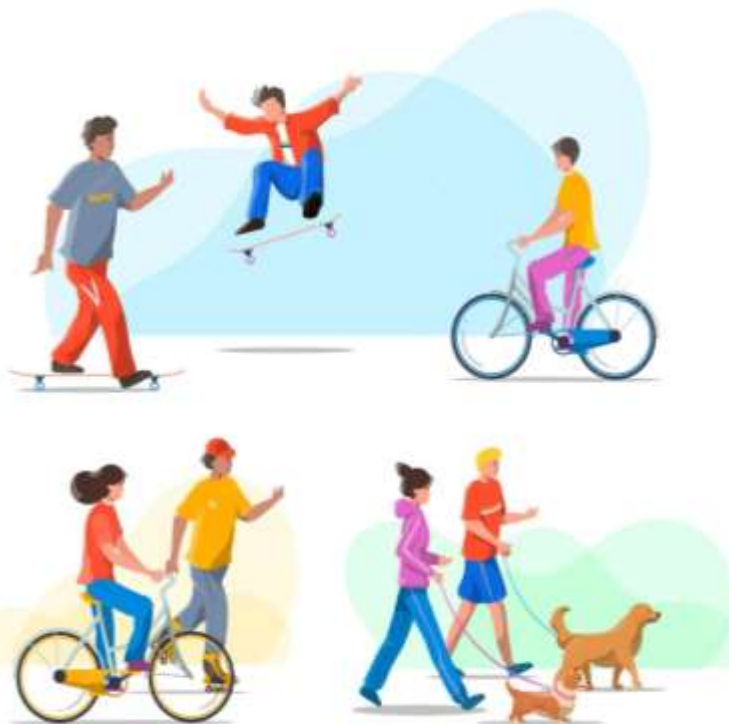
Rekreacijske aktivnosti:

- Ugodno i društveno.
- Doprinijeti fizičkom i psihičkom blagostanju.

Prilagođeni pristup

Definicija aktivnog načina života razlikuje se među pojedincima na temelju njihovih jedinstvenih potreba i ciljeva.

- Prilagodba omogućuje pojedincima da postave ostvarive ciljeve fitnessa koji su u skladu s njihovim specifičnim zahtjevima.
- Prilagodba fitnes planova individualnim preferencijama i mogućnostima potiče dugoročnu predanost i uspjeh.
- Naglasite da jedna veličina ne odgovara svima kada je u pitanju aktivan život, naglašavajući važnost personaliziranog pristupa.





Postavljanje osobnih ciljeva za aktivan stil života



- **Motivacija:**
- **Ciljevi potiču predanost vašoj fitness rutini.**
- **Smjer:**
- **Ciljevi osiguravaju jasan put za vaše fitness putovanje.**
- **Praćenje napretka:**
- **Omogućuju mjerenje i slavljenje postignuća.**



Co-funded by
the European Union



Dobrobiti za tjelesno i mentalno zdravlje

Dobrobiti za fizičko zdravlje:

- **Kardiovaskularno zdravlje:**
- **Smanjuje rizik od srčanih bolesti.**
- **Snaga mišića:**
- **Povećava fizičku snagu.**

Dobrobiti za mentalno zdravlje:

- **Smanjeni stres: Smanjuje tjeskobu.**
- **Poboljšano raspoloženje: podiže raspoloženje i bori se protiv depresije.**
- **Poboljšana kognitivna funkcija: Pospješuje pamćenje i rješavanje problema.**
- **Bolji san: Regulira san za bolje mentalno zdravlje.**

Primjeri:

- **30-minutna dnevna šetnja smanjuje rizik od srčanih bolesti.**
- **Timski sportovi potiču društvene veze za bolje mentalno zdravlje.**
- **Joga i svjesnost upravljaju stresom i potiču mir.**
- **Aktivnosti na otvorenom poput planinarenja poboljšavaju psihičku dobrobit.**



Co-funded by
the European Union

Uravnoteženje tjelesnih aktivnosti



- **Sprječavanje ozljeda od prenaprezanja izbjegavanjem ponavljajućeg naprezanja određenih mišića i zglobova.**
- **Uživanje u holističkim prednostima raznolikošću aktivnosti:**
 - Aerobne vježbe za zdravlje kardiovaskularnog sustava
 - Treening snage za zdravlje mišića i kostiju
 - Vježbe fleksibilnosti za mobilnost i prevenciju ozljeda
 - Vježbe uma i tijela za ravnotežu i mentalno blagostanje

Emocionalno blagostanje



- **Smanjenje stresa:** Vježbanjem se oslobađaju endorfini, koji pomažu u ublažavanju stresa i smanjuju kortizol, hormon stresa.
- **Upravljanje tjeskobom:** tjelesna aktivnost potiče opuštanje i svjesnost, pomažući u upravljanju tjeskobom.
- **Ublažavanje depresije:** Vježbanje potiče neurotransmitere koji reguliraju raspoloženje poput serotonina i norepinefrina, a društvene aktivnosti bore se protiv izolacije.
- **Poboljšan san:** Vježbanje pomaže regulirati obrasce spavanja, poboljšava upravljanje stresom i raspoloženje.





Pronalazak motivacije

Kako biste ostali motivirani za aktivan stil života, zapamtite ove ključne točke:

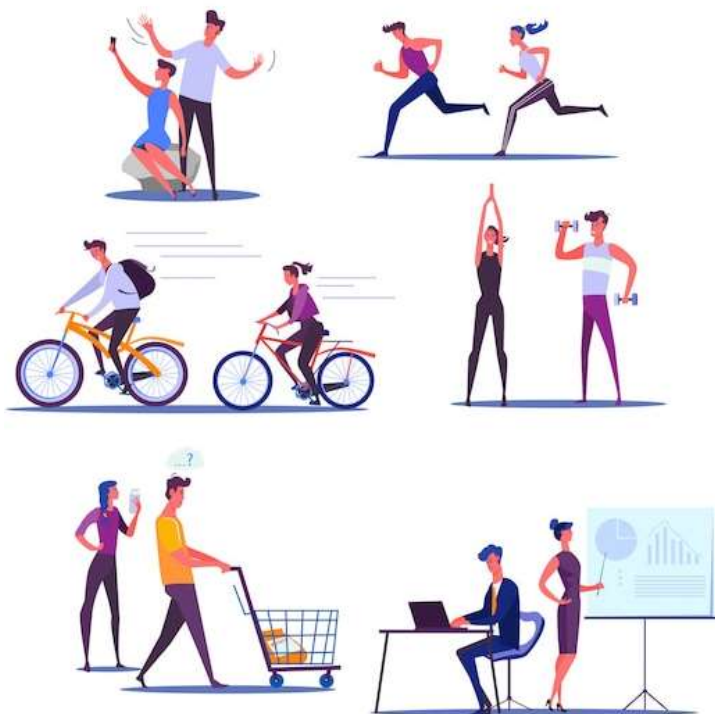
- **Znajte svoje "zašto":** Razumijevanje vaših razloga.
- **Postavite ciljeve:** kratkoročne i dugoročne.
- **Pratite napredak:** pomoću dnevnika ili aplikacija.
- **Ostanite odgovorni:** Dijelite s drugima.
- **Raznolikost je važna:** isprobavanje različitih aktivnosti.
- **Nagradite se:** slavite prekretnice.
- **Ostanite nadahnuti:** Slijedite motivatore.
- **Vizualizirajte uspjeh:** vidite svoje ciljeve.
- **Učite iz neuspjeha:** Izbjegavanje obeshrabrenja.
- **Budite dosljedni:** Oslanjajte se na disciplinu.



Co-funded by
the European Union



Savjeti za aktivnosti u svakodnevnom životu



- **Ići stepenicama:** birati stepenice iznad dizala.
- **Sastanci u hodu:** Vođenje sastanaka u hodu.
- **Aktivno putovanje na posao:** hodanje ili bicikl na posao ako je moguće.
- **Šetnje tijekom pauze:** Korištenje pauza za kratke šetnje.
- **Vježbe za vrijeme ručka:** uklapanje u brzu vježbu za vrijeme ručka.
- **Vježbe za stolom:** Vježbe za stolom kako biste ostali aktivni.
- **Obiteljske aktivnosti:** Planiranje aktivnih izleta s obitelji i prijateljima.
- **Stojeći stol:** Korištenje stojećeg stola ili naizmjenično sjedenje/stajanje.
- **Aplikacije za praćenje aktivnosti:** korištenje aplikacija za praćenje i postavljanje ciljeva aktivnosti.



Co-funded by
the European Union

Savjeti za prevladavanje izazova

Uobičajeni izazovi:

- **Vremenska ograničenja:** Zauzeti rasporedi često ometaju vježbanje
- **Nedostatak motivacije:** Ostati predan može biti teško

Strategije:

- **Upravljanje vremenom:** davanje prioriteta vježbanju u vašem rasporedu.
- **Realni ciljevi:** Postavljanje dostižnih ciljeva fitnessa.
- **Partner za odgovornost:** udruživanje za motivaciju.
- **Raznolikost u vježbanju:** Sprječavanje dosade različitim aktivnostima.
- **Pomnost i pozitivnost:** Ostanite usredotočeni na prednosti.
- **Slavite male pobjede:** Prepoznavanje vaših postignuća.



Savjeti za mjerjenje napretka

Za učinkovito praćenje tjelesne aktivnosti i njezinog utjecaja na zdravlje, tehnologija dolazi u pomoć putem fitness trackera i aplikacija:

Praćenje fitnessa:

Fitbit, Garmin, Apple Watch: Pratite korake, otkucaje srca, spavanje i više. Sinkronizirajte podatke s mobilnim aplikacijama.

Aplikacije za fitness:

MyFitnessPal, Strava, Nike Training Club: Pratite vježbe, prehranu i ponudite različite mogućnosti vježbanja.

Zašto je praćenje važno:

Održava ljude motiviranima i odgovornima. Identificira područja za poboljšanje. Nudi uvid u utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje.

Moć navike

Navike tjelovježbe potiču dugoročnu predanost aktivnom načinu života kroz:

Neurološko ponovno ožičenje: Dosljedno vježbanje stvara nove neuralne putove.

Pozitivno pojačanje: Endorfini ga čine ugodnim.

Fizičke prilagodbe: Poboljšanja snage i učinkovitosti.

Rutinska integracija: Postaje prirodan dio života.

Dosljednost je ključna - ona automatizira petlju navika za trajni uspjeh.



Savjeti za vaše zdravlje: Edukativni video



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



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

Modul 5 – Zdrav način života

Poglavlje 3: Aktivan način života kao osnova zdravog življenja

ZAKLJUČCI

Redovita tjelesna aktivnost poboljšava tjelesno i mentalno zdravlje upravljanjem težinom, poboljšanjem kardiovaskularnog stanja, smanjenjem stresa i depresije te poticanjem društvene interakcije.

Neophodan je u prevenciji bolesti povezanih s načinom života i promicanju opće dobrobiti.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

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



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

