



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

za lokalne romske edukatore i posrednike

MODUL V: Zdrav način života

6 sati (360 min) – 4 poglavlja po 90 min

A. O modulu

Naziv modula	Zdrav način života
Vrsta modula	Cjeloživotno obrazovanje
Razina	Uvodna do srednja
Vodeći partner	Irish Creative Training and Innovative Development Center, Dublin
Svrha i ciljevi	<p>Modul „zdrav način života“ programa „zdravstveno opismenjavanje i zdravi životni stilovi“ za Rome u romskim naseljima projekta H2O istražuje pojam i definicije zdravog načina života te wellnesa i blagostanja. Prvo poglavlje, koje pokriva opći pregled zdravog načina života, također govori o važnosti šest temeljnih stupova zdravog načina života.</p> <p>Drugo poglavlje modula usredotočuje se na prehrambene aspekte zdravog načina života, proučavajući što je zdrava prehrana u suprotnosti s nezdravim prehrambenim navikama. U poglavlju se osvrću na pojedine aspekte zdrave prehrane i dotiču se kulturološki pristupi brizi o zdravlju pravilnom prehranom i načinom prehrane.</p> <p>Nadalje, sljedeće poglavlje modula proučava aktivan stil života kao bit zdravog življenja. Fokusira se na brigu o tjelesnom i psihičkom</p>



Co-funded by
the European Union

	<p>zdravlju kroz tjelovježbu te na važnost prilagođenog pristupa aktivnom načinu života. Poglavlje također naglašava uravnoteženje tjelesnih aktivnosti s emocionalnim potrebama i svakodnevnim životnim okruženjem.</p> <p>Posljednje poglavlje modula istražuje međupovezanost između fizičkog i emocionalnog blagostanja. Predstavlja tjelesnu i emocionalnu dobrobit kao vještinu koja se može naučiti i koja se može promovirati, razmišljati i razvijati među romskim edukatorima, trenerima i zdravstvenim posrednicima u romskim zajednicama diljem Europe.</p>
<p>Obrazovni ishodi</p>	<p>Po završetku ovog modula polaznici bi trebali moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Istražiti pojam i definicije zdravog načina života te wellnesa i blagostanja • Shvatiti opći pregled zdravog načina života • Razumjeti važnost šest temeljnih stupova zdravog načina života • Promicati prehrambene aspekte zdravog načina života • Definirati što je zdrava prehrana u suprotnosti s nezdravim prehrambenim navikama • Razumjeti pojedine aspekte zdrave prehrane • Promicati svijest o kulturnim pristupima brizi za zdravlje kroz pravilnu prehranu i prehranu.
<p>Sadržaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zdrav životni stil <p>Pojam i definicije zdravog načina života. O čemu se radi? Istraživanje šest temeljnih stupova zdravog načina života.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdrava prehrana <p>Što definira zdravu prehranu? Opći pojmovi i individualni pristupi. Kulturološki pristupi brizi za zdravlje pravilnom prehranom i prehranom.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivan način života kao osnova zdravog življenja <p>Briga za tjelesno i psihičko zdravlje vježbanjem. Prilagođeni pristup aktivnom načinu života. Usklađivanje tjelesnih aktivnosti s emocionalnim potrebama i svakodnevnim životnim okruženjem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emocionalno i tjelesno blagostanje <p>Istraživanje međupovezanosti između tjelesnog i emocionalnog blagostanja. Tjelesno i emocionalno blagostanje kao vještina koja se uči.</p>
Metodologija poučavanja	<p>Trening licem u lice i interaktivne aktivnosti učenja.</p> <p>Online interaktivne prezentacije, samostalna čitanja i studije, primjeri dobre prakse, asinkrone video prezentacije, chatovi, studije slučaja.</p>
Bibliografija	<ul style="list-style-type: none"> - Taylor RB, Ureda JR, Denham JW (1982). <i>Health promotion: principles and clinical applications</i>. Norwalk CT: Appleton-Century-Crofts. ISBN 978-0-8385-3670-4. - Dychtwald K (1986). <i>Wellness and health promotion for the elderly</i>. Rockville MD: Aspen Systems. ISBN 978-0-87189-238-6. - Green LW, Lewis FM (1986). <i>Measurement and evaluation in health education and health promotion</i>. Palo Alto CA: Mayfield. ISBN 978-0-87484-481-8. - Teague ML (1987). <i>Health promotion programs: achieving high-level wellness in the later years</i>. Indianapolis: Benchmark Press. - Amen, D. (2010). <i>Change Your Brain, Change Your Body: Use your brain to get the body you have always wanted</i>. New York: Harmony Books. - Holford, P. (2007). <i>Optimum Nutrition for the Mind</i>. London: Piatkus. - Holford, P. (2010). <i>Beat Stress and Fatigue: The drug-free guide to de-stressing and raising your energy levels</i>. London: Piatkus.
Jezici	<ul style="list-style-type: none"> - Engleski - Grčki - Slovenski - Srpski - Hrvatski



	<ul style="list-style-type: none">- Mađarski- Španjolski- Portugalski- Romski
--	--



B. Sadržaj modula

MODUL 5: Zdrav način života

- **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.

