



Erasmus+

ROUTINE FOR HEALTHY LIFE

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004

Το ημερολόγιο μιας Υγιεινής Ρουτίνας



Co-funded by
the European Union



ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΜΙΑΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ

Αυτό το εργαλείο δημιουργήθηκε τον Οκτώβριο του 2022, στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ «Routine for Healthy Life», που συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και συντονίζεται από την Travelogue.

Δημιουργήθηκε και εφαρμόστηκε κατά τη διάρκεια της μικτής κινητικότητας ενηλίκων εκπαιδευομένων, με τη συμμετοχή ενηλίκων από όλους τους οργανισμούς-εταίρους του έργου.

Σε αυτό το έγγραφο θα βρείτε το μεθοδολογικό φύλλο της μαθησιακής δραστηριότητας, με τον ορισμό των μαθησιακών στόχων, της διάρκειας, των εργαλείων και των υλικών που απαιτούνται, τις δραστηριότητες βήμα προς βήμα και τις προτάσεις για τους συντονιστές.

Θα βρείτε επίσης εδώ το πρότυπο που χρησιμοποιήθηκε για τη δημιουργία του Ημερολογίου και ορισμένες προτάσεις που συλλέγονται από τους εκπαιδευόμενους και τους επαγγελματίες που συμμετέχουν στις μαθησιακές δραστηριότητες.

Συνεργαζόμενοι οργανισμοί:

- **Travelogue Associazione di Promozione Sociale – Marsciano, Ιταλία**
- **Asociacion Iniciativa Internacional Joven – Μάλαγα, Ισπανία**
- **GLAFKA sro – Πράγα, Δημοκρατία της Τσεχίας**
- **Κέντρο Προώθησης Ευρωπαϊκής Συνεργασίας και Ολοκλήρωσης - Europerativa – Βόλος, Ελλάδα**

Μια συλλογική εργασία των:



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004



Co-funded by
the European Union



1. Μεθοδολογικό φύλλο

Τίτλος:	ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΜΙΑΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ
Σκοπός:	Να προσαρμόσει το άτομο τις τρέχουσες συνήθειες του για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, για να ξεπεράσει το άγχος και προκειμένου να διατηρήσει τη δική του υγεία και ευημερία.
Στόχοι μάθησης:	<ul style="list-style-type: none"> • Να καθορίσει τις τρέχουσες συνήθειες και να αξιολογήσει τον τρόπο ζωής του. • Να προσαρμόσει τον τρέχοντα τρόπο ζωής για να διατηρήσει τη δική του υγεία και ευημερία. • Να προσδιορίσει μελλοντικούς στόχους για να παρακινήσουν τον εαυτό του. • Να αναπτύξει ανθεκτικότητα και αυτοπεποίθηση για να αντιμετωπίσει το άγχος και την αβεβαιότητα.
Μέγεθος και χαρακτηριστικά της ομάδας:	<p>Ενήλικες εκπαιδευόμενοι 18-65+ από διαφορετικές χώρες και υπόβαθρα.</p> <p>Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί με μία ομάδα ή χωρίζοντας τους συμμετέχοντες σε δύο ή περισσότερες ομάδες με τουλάχιστον 3 συμμετέχοντες η καθεμία.</p> <p>Σε αυτή την περίπτωση, κάθε ομάδα θα κάνει μια δραστηριότητα διαφορετικών θεμάτων.</p> <p>Οι ομάδες μπορούν να δημιουργηθούν σύμφωνα με τα θέματα προτεραιότητας που επιλέγονται από τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες από διαφορετικές χώρες μπορούν να αναμειχθούν, προκειμένου να μοιραστούν διαφορετικές εμπειρίες.</p>
Μεθοδολογία, βήμα προς βήμα ανάπτυξη:	<p>Ο συντονιστής εξηγεί τη δραστηριότητα, το πρότυπο του Ημερολογίου και τα επιλεγμένα θέματα της υγιεινής ζωής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Υγιεινή διατροφή • Φυσική δραστηριότητα/Αθλητισμός • Ψυχολογική ευημερία • Εκπαίδευση • Εργασία/Εθελοντισμός • Χόμπι/Ελεύθερος χρόνος. <p>Κάθε συμμετέχων λαμβάνει ένα Ημερολόγιο (εκτυπωμένο σε μορφή A3) και 6 σημειώσεις post-it, πιθανώς σε διαφορετικά χρώματα.</p> <p>Κάθε συμμετέχων πρέπει να γράψει τα 6 επιλεγμένα θέματα στις διάφορες σημειώσεις ανάρτησης και να τα κολλήσει στο Ημερολόγιο σύμφωνα με την προτεραιότητα και τη σημασία που έχει στη ζωή του αυτή τη στιγμή.</p> <p>Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 2 (ή περισσότερες) ομάδες και θα πρέπει να κάνουν brainstorming σχετικά με τις τρέχουσες</p>





	<p>συνήθειες και τις προτάσεις τους για να βελτιώσουν τον τρόπο ζωής και την ευημερία τους. Μπορούν να γράψουν τις ιδέες και τις πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν σε μια μεγάλη αφίσα.</p> <p>Στη συνέχεια, κάθε ομάδα θα μοιραστεί την αφίσα της με τις άλλες ομάδες, συλλέγοντας επίσης περισσότερες ιδέες και προτάσεις για βελτίωση.</p> <p>Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν ατομικά το ημερολόγιό τους.</p> <p>Για κάθε θέμα, θα πρέπει να γράψουν στα post-it τις σημειώσεις τους:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τρέχουσες συνήθειες • Βραχυπρόθεσμοι στόχοι • Μακροπρόθεσμοι στόχοι. <p>Μπορούν επίσης να γράψουν τι τους παρακινεί ή πράγματα για να θυμούνται.</p>
Διάρκεια:	<p>Συνολική διάρκεια: 2-3 ώρες.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 λεπτά για την παρουσίαση της δραστηριότητας και τον καθορισμό προσωπικών προτεραιοτήτων • 1 ώρα για brainstorming και ομαδική συζήτηση • 30 λεπτά για αντιπαράθεση μεταξύ των διαφορετικών ομάδων • 30 λεπτά με 1 ώρα για την ατομική συμπλήρωση των ημερολογίων
Περιβάλλον και πλαίσιο, εργαλεία και υλικά:	<ul style="list-style-type: none"> • Δωμάτιο με τραπέζια και καρέκλες για όλους τους συμμετέχοντες. • Έντυπο πρότυπο «Το ημερολόγιο μου για μια υγιεινή ρουτίνα» σε A3 (ένα για κάθε συμμετέχοντα). • Μεγάλα χαρτιά για ομαδική δραστηριότητα • Σημειώσεις Post-it, με διαφορετικά χρώματα (6 για κάθε άτομο) • Στυλό, μαρκαδόροι • Φορητός υπολογιστής/προβολέας για παρουσίαση PowerPoint (προαιρετικό).
Εγγραφο:	<p>Πρότυπο «Το ημερολόγιο μου για μια υγιεινή ρουτίνα» (παρέχεται σε PDF – δείτε την παρακάτω ενότητα).</p> <p>Παρουσίαση PowerPoint για επεξήγηση της δομής και του τρόπου συμπλήρωσης του ημερολογίου (προαιρετικό).</p>
Συμβουλές και προτάσεις για την υλοποίηση:	<p>Για την αποφυγή γλωσσικών φραγμών, οι ομάδες μπορούν να γίνουν χωρίς να χωριστούν οι συμμετέχοντες από την ίδια χώρα.</p> <p>Η δραστηριότητα μπορεί να αναπτυχθεί και με ψηφιακό τρόπο, χρησιμοποιώντας την πλατφόρμα «Padlet», όπου οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να μπορούν να γράφουν και να ενημερώνουν τις αναρτήσεις τους.</p>





2. Υποστηρικτικά έγγραφα

Πρότυπο: Το ημερολόγιό μου για μια υγιεινή ρουτίνα

Ημερολόγιο υγιεινής ρουτίνας

Τι κάνω, τι μου αρέσει, πως μπορώ να βελτιωθώ, τα κίνητρα και οι στόχοι μου



ERASMUS+ ROUTINE FOR HEALTHY LIFE (2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004)



2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004



Co-funded by
the European Union



3. Προτάσεις που συλλέγονται κατά τη διάρκεια της κινητικότητας

ΧΟΜΠΙ/ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Προτάσεις και πιθανοί βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι: δοκιμή νέων δραστηριοτήτων, που μπορεί να είναι σημαντικές και για την ψυχολογική ευεξία, φροντίδα κατοικίδιων ζώων, κοινή χρήση των ενδιαφερόντων και χόμπι με άλλα άτομα/φίλους.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Προτάσεις και πιθανοί βραχυπρόθεσμοι στόχοι: αποφυγή fast food και πρόχειρου φαγητού, αποφυγή γλυκών και ανθρακούχων ποτών, μείωση γλυκών, κατανάλωση περισσότερων λαχανικών και οσπρίων, πίνετε τουλάχιστον 1,5-2 λίτρα νερό κάθε μέρα.

Πιθανοί μακροπρόθεσμοι στόχοι: μαγείρεμα στο σπίτι, ακολουθώντας τη μεσογειακή διατροφή.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Προτάσεις και πιθανοί βραχυπρόθεσμοι ή μακροπρόθεσμοι στόχοι: καφές με παρέα και φίλους, εξισορρόπηση του χρόνου εργασίας και του ελεύθερου χρόνου, ύπνος 8 ώρες την ημέρα, προετοιμασία νέων σχεδίων, επαγγελματική ψυχολογική υποστήριξη (όταν χρειάζεται), εθελοντική/αλληλεγγύη δραστηριότητα για την υποστήριξη μοναχικών, ηλικιωμένων ή ατόμων με ειδικές ανάγκες.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Προτάσεις και πιθανοί βραχυπρόθεσμοι ή μακροπρόθεσμοι στόχοι: να είσαι ανοιχτόμυαλος, να ανακαλύψεις διαφορετικούς πολιτισμούς, να κάνεις εθελοντικές δραστηριότητες, να παρακολουθήσεις μαθήματα κατάρτισης, να γνωρίσεις νέους ανθρώπους, να συμμετάσχεις σε έργα Erasmus+.

ΕΡΓΑΣΙΑ/ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

Προτάσεις και πιθανοί βραχυπρόθεσμοι ή μακροπρόθεσμοι στόχοι: διαχωρισμός και εξισορρόπηση χρόνου εργασίας και ελεύθερου χρόνου, αναζήτηση επαγγελματικού προσανατολισμού, προετοιμασία ή βελτίωση βιογραφικού και συνοδευτικής επιστολής, εθελοντικές εμπειρίες, προετοιμασία οικονομικού σχεδίου.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ/ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Οι ενήλικες πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 150-300 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα. ή τουλάχιστον 75-150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης. ή έναν ισοδύναμο συνδυασμό μέτριας και έντονης δραστηριότητας όλη την εβδομάδα, για





σημαντικά οφέλη για την υγεία (κατευθυντήριες γραμμές του ΠΟΥ για τη σωματική δραστηριότητα και την καθιστική συμπεριφορά).

Προτάσεις και πιθανοί βραχυπρόθεσμοι στόχοι: άσκηση 10 λεπτά κάθε μέρα, περισσότερο περπάτημα, χορός, εξάσκηση στο σκανδιναβικό περπάτημα, με το ποδήλατο στη δουλειά, ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες.





Erasmus+

ROUTINE FOR HEALTHY LIFE

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004



Co-funded by
the European Union