



Erasmus+

ROUTINE FOR HEALTHY LIFE

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004

ΠΛΑΝΟ ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ



Co-funded by
the European Union



ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ

Αυτό το εργαλείο δημιουργήθηκε τον Μάιο του 2023, στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ «Routine for Healthy Life», που συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και συντονίζεται από την Travelogue Associazione di promozione Sociale.

Δημιουργήθηκε και εφαρμόστηκε κατά τη διάρκεια εργαστηρίων με ενήλικες εκπαιδευόμενους που πραγματοποιήθηκαν από όλους τους οργανισμούς-εταίρους του έργου σε κάθε χώρα.

Σε αυτό το έγγραφο θα βρείτε το μεθοδολογικό φύλλο του εργαστηρίου, με τον ορισμό των μαθησιακών στόχων, της διάρκειας, των εργαλείων και των υλικών που χρειάζονται, βήμα προς βήμα οι δραστηριότητες όπως και συμβουλές για τους συντονιστές.

Θα βρείτε επίσης εδώ το πρότυπο που χρησιμοποιήθηκε για τη δημιουργία του Πλάνου και ορισμένες προτάσεις που συλλέγονται από τους εκπαιδευόμενους και τους επαγγελματίες που συμμετέχουν στα εργαστήρια που υλοποιούνται σε κάθε χώρα της συνεργασίας.

Συνεργαζόμενοι οργανισμοί:

- **Travelogue Associazione di Promozione Sociale – Marsciano, Ιταλία**
- **Asociacion Iniciativa Internacional Joven – Μάλαγα, Ισπανία**
- **GLAFKA sro – Πράγα, Δημοκρατία της Τσεχίας**
- **Europertiva – Βόλος, Ελλάδα**

Μια συλλογική εργασία των:



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΚΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΚΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.





1. Δημιουργώντας μια υγιεινή ρουτίνα

Γιατί είναι σημαντική η δημιουργία μιας ρουτίνας;

Η δημιουργία και η διατήρηση μιας σταθερής ρουτίνας ειδικά στις πιο δύσκολες και αγχωτικές καταστάσεις μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη **για να ανακτήσετε τον έλεγχο της ζωής σας**.

Στην πραγματικότητα, δημιουργώντας και **ενοποιώντας μια καθημερινή ή εβδομαδιαία ρουτίνα** θα ανακτήσετε αυτό το **αίσθημα «ελέγχου»** που θα συμβάλει στη μείωση του άγχους σας.

Τι οφέλη μπορούμε να έχουμε από αυτό;

- Η καθημερινή ρουτίνα θα σας βοηθήσει να είστε πιο παραγωγικοί και συγκεντρωμένοι σε αυτό που κάνετε.
- Το να ακολουθείτε μια καθημερινή ρουτίνα θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη ζωή σας σταθερή, όπως και την υγεία σας.
- Το να ολοκληρώσετε τη μέρα σας και να δείτε ότι έχετε ολοκληρώσει και τη ρουτίνα σας θα αυξήσει πολύ το αίσθημα επιτυχίας σας.

Πώς να δημιουργήσετε μια καθημερινή ρουτίνα

- Καθορίστε όλες τις συνήθειές σας
- Καθορίστε το χρονοδιάγραμμα και τη σειρά κάθε συνήθειας μέσα στην ημέρα και την εβδομάδα
- Ορίστε χρόνο για τυχόν διαλείμματα
- Εξετάστε πιθανές δυσκολίες
- Γράψτε τη ρουτίνα σας
- Δοκιμάστε τη ρουτίνα
- Τροποποιήστε τη ρουτίνα αν χρειάζεται
- Δοκιμάστε ξανά τη ρουτίνα και συγκεντρώστε ιδέες για βελτιώσεις

Μερικές προτάσεις

- Αναλογιστείτε οποιαδήποτε **κακή συνήθεια** που θέλετε ή πρέπει να εξαλείψετε.
- Εάν αισθάνεστε υπερβολικά πιεσμένοι ή καταπονημένοι, τότε ήρθε η ώρα **να κάνετε ένα διάλειμμα**.
- **Ευελιξία**: μπορείτε να αποφασίσετε να εξαλείψετε ορισμένες δραστηριότητες την ημέρα που έχετε μια συγκεκριμένη δέσμευση.
- **Εξασκήστε τη ρουτίνα** και δώστε στον εαυτό σας ανατροφοδότηση για το πώς αισθάνεστε τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.





2. Μεθοδολογικό φύλλο

Τίτλος:	Ο ΥΓΙΗΣ ΣΧΕΔΙΑΣΤΗΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ
Σκοπός:	Το άτομο να σχεδιάσει μια εβδομαδιαία ρουτίνα με καλές συνήθειες και προτάσεις για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, για να ξεπεράσει το άγχος, ώστε να διατηρήσει τη δική του υγεία και ευημερία.
Μαθησιακά αποτελέσματα:	<ul style="list-style-type: none"> • Να καθορίσει και να αξιολογήσει τις τρέχουσες συνήθειες και 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 παρακινήσει τον εαυτό του.
Μέγεθος και χαρακτηριστικά της ομάδας:	<p>Το εργαλείο έχει δημιουργηθεί για ενήλικες 18-65+, αλλά μπορεί να προσαρμοστεί για άλλες ομάδες-στόχους.</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>
Μεθοδολογία:	<p>Ο συντονιστής εξηγεί τη δραστηριότητα, το πρότυπο του Υγιεινού Σχεδιαστή Ρουτίνας και τα επιλεγμένα θέματα για μια υγιή ζωή:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διατροφή • Σωματική δραστηριότητα • Ψυχολογική ευημερία • Εκπαίδευση • Χόμπι/Ελεύθερος χρόνος • Εργασία/Εθελοντισμός <p>Στην αρχή μπορούμε να ξεκινήσουμε το εργαστήριο εξηγώντας το γενικότερο πλαίσιο.</p> <p>Κάθε συμμετέχων λαμβάνει ένα Planner (εκτυπωμένο σε μορφή A3), μερικά φύλλα για σημειώσεις και στυλό.</p> <p>Οι συμμετέχοντες, χωρισμένοι σε 2 (ή περισσότερες) ομάδες, θα πρέπει να κάνουν brainstorming σχετικά με τις τρέχουσες συνήθειες και τις προτάσεις τους για να βελτιώσουν τον τρόπο ζωής και την ευημερία τους. Θα καταγράψουν την ατομική τους εβδομαδιαία ρουτίνα και θα συζητήσουν με τους άλλους συμμετέχοντες. Κάθε ομάδα θα μοιραστεί τις ιδέες της με τις άλλες ομάδες, συλλέγοντας επίσης κάποιες προτάσεις για βελτίωση.</p> <p>Ο συντονιστής θα υποστηρίξει τους μαθητές δίνοντάς τους κάποιες προτάσεις και προσκαλώντας τους να συμπεριλάβουν δραστηριότητες για κάθε θέμα. Ο συντονιστής μπορεί να γράψει τις ιδέες και τις πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν σε μια αφίσα.</p>



	<p>Αξιολόγηση: Προβληματισμός μεταξύ των συμμετεχόντων</p> <ul style="list-style-type: none"> Υπάρχει κάποια κακή συνήθεια που θέλετε ή πρέπει να εξαλείψετε; Ποια είναι τα κίνητρα και οι μακροπρόθεσμοι στόχοι σας που θέλετε να πετύχετε;
Διάρκεια:	<p>Συνολική διάρκεια: 2 ώρες.</p> <ul style="list-style-type: none"> 30 λεπτά για την παρουσίαση της δραστηριότητας 1 ώρα για καταιγισμό ιδεών, ομαδική συζήτηση 30 λεπτά για αντιπαράθεση μεταξύ των διαφορετικών ομάδων και αξιολόγηση
Περιβάλλον και πλαίσιο, εργαλεία και υλικά:	<ul style="list-style-type: none"> Χώρος εξοπλισμένος με τραπέζια και καρέκλες για όλους τους συμμετέχοντες. Έντυπο πρότυπο «Routine planner» σε A3 (ένα για κάθε συμμετέχοντα). Εργασίες για ομαδική συζήτηση και καταιγισμό ιδεών Στυλό, μαρκαδόροι Φορητός υπολογιστής/προβολέας για παρουσίαση PowerPoint (προαιρετικό).
Δικαιολογητικά:	<p>Πρότυπο «Routine planner» (παρέχεται σε PDF – δείτε την παρακάτω ενότητα).</p> <p>Παρουσίαση PowerPoint για επεξήγηση της δομής και του τρόπου συμπλήρωσης του προγραμματιστή ρουτίνας (προαιρετικό).</p>
Συμβουλές και προτάσεις για την υλοποίηση:	<p>Η δραστηριότητα μπορεί να αναπτυχθεί και με ψηφιακό τρόπο, χρησιμοποιώντας την πλατφόρμα «Padlet» ή παρέχοντας το πρότυπο σε ψηφιακό έγγραφο, όπου οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να γράψουν και να ενημερώσουν τις ρουτίνες τους.</p>



3. Υποστήριξη τεκμηρίωσης εισαγωγής

Πρότυπο: Πλάνο υγιεινής ρουτίνας

Σ.1

Πλάνο υγιεινής ρουτίνας

Το εβδομαδιαίο πλάνο μου για ολοκληρωμένη ευεξία.

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωί							
Απόγευμα							
Βράδυ							
Σημειώσεις / Να μην ξεχάσω				Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι μου			

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





Σ.2

Πλάνο υγιεινής ρουτίνας



Το εβδομαδιαίο πλάνο μου για ολοκληρωμένη ευεξία.



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





4. Προτάσεις που συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων

ΧΟΜΠΙ/ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- Δοκιμάστε νέες δραστηριότητες και πειραματιστείτε με τα ενδιαφέροντά σας
- Η φροντίδα των κατοικίδιων μπορεί να είναι χαλαρωτική και να ανακουφίζει από το άγχος
- Μοιραστείτε το πάθος σας για τα χόμπι, είναι πιο διασκεδαστικό με άλλους ανθρώπους

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Αποφύγετε το γρήγορο φαγητό, το πρόχειρο φαγητό, τα γλυκά και τα αναψυκτικά
- Προτιμήστε εποχιακά προϊόντα
- Κόψτε το κάπνισμα και μειώστε την πρόσληψη καφεΐνης
- Η κατανάλωση περισσότερων λαχανικών και οσπρίων είναι το κλειδί
- Πίνετε τουλάχιστον 2 λίτρα νερό κάθε μέρα
- Προτιμήστε να ετοιμάζετε γεύματα στο σπίτι παρά να τρώτε έξω
- Η μεσογειακή διατροφή είναι μια πολύ αποτελεσματική και υγιεινή διατροφή

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

- Ισορροπία εργασίας και ελεύθερου χρόνου
- Κοιμηθείτε τουλάχιστον 7 ώρες την ημέρα
- Κάντε νέα σχέδια κοιτάζοντας το μέλλον
- Μη διστάσετε να ζητήσετε επαγγελματική ψυχολογική υποστήριξη
- Οι δραστηριότητες αλληλεγγύης βγάζουν το καλύτερο εαυτό μας

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- Να είστε ανοιχτόμυαλοι και να είστε περίεργοι για νέες ιδέες
- Εάν αποτύχετε τον προγραμματισμό σας, μην τα παρατάτε, απλώς προσπαθήστε ξανά
- Θέστε ρεαλιστικούς στόχους
- Ταξιδέψτε και ανακαλύψτε διαφορετικούς πολιτισμούς
- Παρακολούθηση εκπαιδευτικών μαθημάτων (διαδικτυακά ή σωματικά)
- Λάβετε μέρος σε έργα Erasmus+, μπορούν να σας πάνε παρακάτω

ΕΡΓΑΣΙΑ/ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

- Αναζήτηση για επαγγελματικό προσανατολισμό και συμβουλές
- Ετοιμάστε ή βελτιώστε το βιογραφικό σας
- Στείλτε τη συνοδευτική επιστολή σας σε φίλους για σχόλια
- Ο εθελοντισμός στον τομέα που σας ενδιαφέρει μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας
- Ετοιμάστε ένα επιχειρηματικό σχέδιο για να ξεκαθαρίσετε τους στόχους και τις ανάγκες σας
- Η αποτυχία είναι μέρος της διαδικασίας, μάθετε από τις εμπειρίες σας
- Γνωρίστε τα δικαιώματά σας, απαιτήστε τα και υπερασπιστείτε τα





ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ /ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

- Ασκηθείτε 20 λεπτά κάθε μέρα
- Προτιμήστε να περπατάτε με το αυτοκίνητό σας όταν είναι δυνατόν
- Ο χορός είναι ταυτόχρονα διασκέδαση και αερόβια άσκηση
- Παρτε το ποδήλατό σας στη δουλειά αντί για το αυτοκίνητό σας όταν ο καιρός είναι καλός
- Οι ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες είναι ταυτόχρονα διασκεδαστικές και προσφέρουν ευκαιρίες κοινωνικοποίησης





Erasmus+

ROUTINE FOR HEALTHY LIFE

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004



Co-funded by
the European Union