


Παράρτημα 2 – Πρότυπο δραστηριότητας παρότρυνσης για δράση

Θέμα: Ενεργός Ζωή

Θεματική Περιοχή	Ενεργός Διαβίωση	
Τίτλος δραστηριότητας	Ενεργός κάθε μέρα	
Τύπος πόρου	Δραστηριότητα Αυτοβοήθειας	
φωτογραφία	 <p>This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY</p>	
Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)	Μαθησιακό αποτέλεσμα	Η γνώση: <ul style="list-style-type: none">• Κατανοήστε τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας• Προσδιορίστε και περιγράψτε διάφορες σωματικές δραστηριότητες που μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινή ζωή για να αυξήσουν τα συνολικά

			<p>επίπεδα φυσικής δραστηριότητας</p> <p>Δεξιότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύξτε ένα προσωπικό σχέδιο φυσικής δραστηριότητας προσαρμοσμένο στις ατομικές ανάγκες, στόχους και προτιμήσεις. • Εφαρμόστε αρχές καθορισμού στόχων για να δημιουργήσετε υγιείς συνήθειες σωματικής δραστηριότητας. <p>Στάσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκτιμήστε τα συναισθηματικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας. • Αξιολογήστε τον αντίκτυπο της ενεργού ζωής σε διάφορες πτυχές της ευημερίας.
<p>Στόχος της δραστηριότητας</p>	<p>Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά στους ενήλικες να κάνουν τουλάχιστον 150-300 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα κάθε εβδομάδα και να κάνουν δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης σε μέτρια ένταση δύο φορές την εβδομάδα.</p> <p>Η δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει την υγεία των μυών και των οστών, να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών και διαβήτη και να βοηθήσει στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους. Βελτιώνει επίσης τη συνολική ψυχική μας υγεία και μειώνει τον κίνδυνο για κατάθλιψη. Αλλά για να παραμείνετε δραστήριοι δεν απαιτείται δαπανηρή συνδρομή στο γυμναστήριο ή πολύ ελεύθερο χρόνο. Μπορείτε να ξεκινήσετε μικρά, ενσωματώνοντας τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να περπατήσετε μέχρι το κατάστημα αντί να πάρετε τα μέσα μαζικής μεταφοράς ή το αυτοκίνητό σας. Θα μπορούσατε να πάρετε τις σκάλες και όχι τον ανελκυστήρα. Η ηλεκτρική σκούπα, η κηπουρική, ο καθαρισμός και οι επισκευές στο σπίτι είναι επίσης εξαιρετικοί τρόποι για να αυξήσετε τη</p>		

<p>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</p>	<p>σωματική σας δραστηριότητα, ενώ παράλληλα συμβαδίζετε με τις δουλειές σας. Χρησιμοποιήστε την άσκηση που ακολουθεί για να εξετάσετε την καθημερινότητά σας και να εντοπίσετε τυχόν ευκαιρίες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αυξήσετε τη σωματική σας δραστηριότητα.</p> <p>Active Living Weekly Planner Στυλό μολύβι</p>
<p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p>	<p>Βήμα 1 : Σκεφτείτε παραδείγματα όπου η καθημερινή σωματική δραστηριότητα μπορεί εύκολα να ενσωματωθεί στην καθημερινή ρουτίνα του ατόμου (π.χ. ανύψωση ειδών παντοπωλείου, πλύσιμο ρούχων, σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα, κηπουρική, αθλήματα με φίλους, βόλτα με τον σκύλο, παιχνίδι με κατοικίδια, γρήγορο περπάτημα σε το μαγαζί, σκάλες, χορός)</p> <p>Βήμα 2 : Προσπαθήστε να δεσμευτείτε για μερικές δραστηριότητες που πρέπει να κάνετε κάθε εβδομάδα και να τις συμπεριλάβετε στο εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα.</p> <p>Βήμα 3 : Συμπληρώστε το φύλλο εργασίας ενεργού διαβίωσης για να σας υποστηρίξει στην εκπλήρωση αυτής της δέσμευσης.</p> <p>Βήμα 4: Μετά από κάθε εβδομάδα, τεκμηριώστε ποιες θετικές αλλαγές έχετε παρατηρήσει από το να ζείτε ενεργά.</p>
<p>Πρότυπο</p>	<p>Active Living Weekly Planner</p>