

DİJİTAL AKTİVİTE KİTABI

Healthy Mind Healthy Body Healthy Future

GENÇLİK ALANINDA KÜÇÜK ÖLÇEKLİ ORTAKLIKLAR | 2025-1-PL01-KA210-YOU-000361815



Co-funded by
the European Union



BİLGİLER

Proje Adı:

Healthy Mind Healthy Body Healthy Future

Proje Türü:

Gençlik alanında küçük ölçekli ortaklıklar (KA210-YOU)

Proje Numarası:

2025-1-PL01-KA210-YOU-000361815

Ortaklar:

Polonya-Fundacja Dobrych Działań

Slovakya- OZ Gul'ôčka

Türkiye- ODAK



Gul'ôčka
občianske združenie

**Web sitesi:**

<https://healthymindbodyfuture.eu/>

Sosyal Medya:

[facebook](#)

[Instagram](#)

Uygulama Dönemi:

01.11.2025 - 31.12.2026 (14 ay)



Co-funded by
the European Union



İÇİNDEKİLER

1. Proje bilgileri

2. İçindekiler

3. Giriş

4. Aktiviteler

- a. *Şöyle Birini Bul... - Sağlıklı Alışkanlıklar Buz Kırıcı*
- b. *Sağlıklı Bir Yaşam Ne Anlama Gelir? - Beyin Fırtınası ve Yansıma*
- c. *Avrupa Çapında Sağlıklı Yaşam Tarzları - Ülke Karşılaştırması*
- d. *Haftalık Fitness Takipçisi - Sağlıklı Hareket Alışkanlıkları Oluşturma*
- e. *Gerçek Hayatta Sağlıklı Seçimler - Problem Çözme Görevi*
- f. *Beslenme Dedektifi - Sağlıklı Bir Öğünün Temellerini Oluşturmak*
- g. *Efsane mi Gerçek mi? Sağlıklı Beslenme Yanılgılarına Meydan Okumak*
- h. *Gençlik Aktif Yaşama Karşı - Egzersiz Yapmak Zor mu?*
- i. *Zihin ve Denge: Stresi, Duyguları ve Rahatlamayı Anlamak*
- j. *Bilgi Yarışması Zamanı - Sağlıklı Yaşam Tarzı Bilginizi Test Edin*

5. Sağlıklı Yaşam ve Slow Food Hareketi

6. Ekler

- a. *Su içme görevi*
- b. *Mini alışkanlık takipçisi*
- c. *Açlık ve tokluk ölçeği*
- d. *Sağlıklı beslenme kontrol listesi*
- e. *Akıllı yiyecek seçimleri rehberi*

7. Sonuç



Co-funded by
the European Union



GİRİŞ

Bugün gençler, fiziksel, zihinsel ve duygusal esenliklerini etkileyen giderek artan sayıda zorlukla karşı karşıyadır. Hareketsiz yaşam tarzları, sağlıklı beslenme alışkanlıkları, artan ekran süresi, sosyal medya baskısı, stres ve anlamlı fiziksel aktiviteler için sınırlı fırsatlar Avrupa çapında yaygın sorunlar haline gelmiştir. Aynı zamanda, gençlik çalışanları, eğitimciler ve toplum liderleri, gençlerin daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine ve bilinçli yaşam tarzı seçimleri yapmalarına yardımcı olmada giderek daha önemli bir rol oynamaktadır.

Sağlıklı Zihin, Sağlıklı Beden, Sağlıklı Gelecek projesi bu zorluklara yanıt olarak geliştirilmiştir. Slovakya, Polonya ve Türkiye'den ortak kuruluşlarla birlikte proje, yaygın eğitim, pratik öğrenme deneyimleri ve yenilikçi yöntemlerin değişimi yoluyla sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmeyi amaçlamıştır. Proje boyunca beslenme, fiziksel aktivite ve zihinsel esenliğin birbirine nasıl bağlandığını ve bunların gençler için ilgi çekici eğitim faaliyetlerine nasıl entegre edilebileceğini araştırdık.

Bu rehber kitap, projenin ana çıktılarından biridir. Farklı eğitim ortamlarına kolayca uyarlanabilen pratik fikirler, atölye yöntemleri, etkileşimli aktiviteler ve kullanıma hazır araçlardan oluşan bir koleksiyon sunmaktadır. Bu yayın; gençlik çalışanlarını, öğretmenleri, eğitimcileri, gönüllüleri ve gençlerle çalışan, daha sağlıklı yaşam tarzlarını kapsayıcı, yaratıcı ve ilgi çekici bir şekilde teşvik etmek isteyen kuruluşları desteklemek için tasarlanmıştır.

Rehber kitap, proje boyunca keşfedilen esenliğin üç temel boyutunu yansıtan üç tematik bölüme ayrılmıştır: beslenme ve sağlıklı yeme alışkanlıkları; spor ve harekete yenilikçi yaklaşımlar sunarken fiziksel aktivitenin faydaları; duygusal esenliği, dayanıklılığı, stres yönetimini ve pozitif zihinsel sağlığı teşvik etmek.

Her bölüm, arka plan bilgilerini projenin uluslararası hareketlilikleri sırasında geliştirilen ve test edilen pratik aktiviteler, tartışma yöntemleri, çalışma kağıtları ve eğitim kaynaklarıyla birleştirmektedir.

AKTİVİTE 1

Şöyle Birini Bul... - Sağlıklı Alışkanlıklar Buz Kırıcı

"Şöyle Birini Bul..." adlı interaktif buz kırıcı etkinlik, katılımcıların sağlıklı yaşam tarzları temasını tanıtırken birbirlerini tanımalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Sadece kendilerini tanıtmalarını istemek yerine, etkinlik sağlık ve esenlikle ilgili günlük alışkanlıklara dayalı anlamlı konuşmaları teşvik eder. Odada dolaşarak ve farklı insanlarla etkileşim kurarak, katılımcılar ortak ilgi alanlarını keşfeder, kendi yaşam tarzı seçimleri üzerine düşünür ve grup içinde bağlantılar kurmaya başlarlar.

Bu etkinlik açık, olumlu bir atmosfer yaratır ve beslenme, fiziksel aktivite, zihinsel esenlik veya sağlıklı yaşam tarzı tanıtımına odaklanan atölye çalışmalarına mükemmel bir giriş niteliğindedir.

Öğrenme Hedefleri

Etkinliğin sonunda katılımcılar şunları yapabileceklerdir:

gruptaki diğer üyelerle etkileşimli ve ilgi çekici bir şekilde tanışmak;
katılımcılar arasında ortak sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını belirlemek;
kendi günlük sağlıkla ilgili davranışları üzerine düşünmek;
fiziksel ve zihinsel esenliği korumak için küçük günlük alışkanlıkların önemini kavramak.

Hedef Grup

10-30 katılımcı. Gençlik çalışanları, gençler, eğitimciler, öğretmenler, gönüllüler ve karma uluslararası gruplar.

Detaylar

Süre: 15-20 dakika, Malzemeler: "Birini Bulun..." çalışma sayfası (katılımcı başına bir adet), Kalem veya kurşun kalem

Hazırlık

Her katılımcı için bir çalışma sayfası yazdırın ve katılımcıların odada serbestçe hareket edebilmeleri için yeterli alan olduğundan emin olun. Katılımcıları etkinlik sırasında mümkün olduğunca çok farklı kişiyle etkileşime girmeye teşvik edin.

Adım Adım Talimatlar

- 1.Adım – Giriş (2–3 dakika)

Katılımcılara hoş geldiniz ve etkinliğin amacının günlük sağlıklı alışkanlıkları keşfederken birbirlerini tanımak olduğunu açıklayın.

Her katılımcıya çeşitli ifadeler içeren bir çalışma sayfası verin. Görevlerinin odada dolaşmak, farklı katılımcılarla konuşmak ve her ifadeye uyan birini bulmak olduğunu açıklayın. Uygun kişiyi bulduklarında ilgili kutucuğa o kişinin adını yazmaları gerekmektedir.

Katılımcıları mümkün olduğu kadar çok farklı insanla konuşmaya teşvik edin. Grup büyüklüğü izin veriyorsa, etkileşimi en üst düzeye çıkarmak için her katılımcı başka bir kişinin çalışma sayfasında yalnızca bir kutuyu imzalamalıdır.

- 2. Adım – Şu Kişiyi Bulun... (10-12 dakika)

Katılımcılar odanın içinde dolaşarak birbirlerine verilen ifadelerle ilgili sorular sorarlar.

Örnek ifadeler şunlardır:

- Her gün en az 2 litre su içen birini bulun.
- Düzenli olarak egzersiz yapan birini bulun.
- Her gece en az 7-8 saat uyuyan birini bulun.
- Sağlıklı ve dengeli beslenen birini bulun.

Katılımcılar mümkün olduğunca çok kutuyu tamamlayana veya ayrılan süre dolana kadar devam ederler.

3. Adım – Grup Değerlendirmesi (5 dakika)

Katılımcıları tekrar bir araya getirin ve aşağıdaki gibi sorular kullanarak kısa bir tartışma başlatın:

- Hangi sağlıklı alışkanlığı bulmak en kolaydı?
- Hangisi en zordu?
- Başkalarıyla konuşurken sizi şaşırtan bir şey oldu mu?
- Takım arkadaşlarınız hakkında yeni bir şey keşfettiniz mi?
- Kendi hayatınızda hangi sağlıklı alışkanlığı en çok geliştirmek istersiniz?
- Bazı sağlıklı alışkanlıkların diğerlerinden daha kolay sürdürüldüğünü neden düşünüyorsunuz?

Katılımcıları, sağlıklı yaşam tarzlarının büyük değişikliklerden ziyade birçok küçük günlük seçimle inşa edildiğini fark etmeye teşvik edin.

Değerlendirme

Basit olmasına rağmen, bu etkinlik grubun mevcut sağlıkla ilgili alışkanlıklarına dair değerli bilgiler sağlarken, açık ve samimi bir öğrenme ortamı yaratır. Katılımcıları kendi rutinleri üzerinde yargılanmadan düşünmeye teşvik eder ve sağlıklı yaşam tarzlarının farklı insanlar için farklı görünebileceğini gösterir. Etkinlik ayrıca katılımcıların programın geri kalanında iletişimi ve işbirliğini kolaylaştıran bağlantılar kurmalarına yardımcı olur.

Öğrenme Çıktıları

Katılımcılar:

- gruptaki diğer üyelerle tanışır;
- sağlıklı yaşam alışkanlıkları konusunda farkındalıklarını artırır;
- iletişim ve kişilerarası becerilerini geliştirir;
- kendi günlük rutinleri üzerinde düşünür ve iyileştirme alanlarını belirler;
- gelecekteki atölye çalışmaları için olumlu bir öğrenme ortamı oluşturur.

Eğitmenler İçin İpuçları

- Katılımcıları sadece evet/hayır soruları sormak yerine kısa sohbetler yapmaya teşvik edin.
- Birkaç katılımcı aynı ifadeye karşılık gelirse, bu alışkanlığı nasıl geliştirdikleri hakkında tartışmayı teşvik edin.
- Katılımcılara "mükemmel" cevapların olmadığını, amacın yaşam tarzlarını karşılaştırmak yerine birbirlerinden öğrenmek olduğunu hatırlatın.
- Grup özellikle büyükse, daha geniş etkileşimi teşvik etmek için ifade sayısını artırın.

Uyarılama Fikirleri

Daha genç katılımcılar için: Simgeler veya resimlerle desteklenen basit ifadeler kullanın.

Çevrimiçi oturumlar için: Katılımcılar, Padlet veya Google Jamboard gibi işbirlikçi platformlar veya küçük gruplar kullanarak etkinliği tamamlayabilirler.

İleri düzey gruplar için: Şu gibi yansıtıcı ifadeler ekleyin:

- Son zamanlarda sağlıksız bir alışkanlığını değiştiren birini bulun.
- Sağlıklı yemekler pişirmekten hoşlanan birini bulun.
- Başka birini daha aktif olmaya teşvik eden birini bulun.

Competences Developed

- Communication
- Self-awareness
- Active participation
- Social interaction
- Health literacy
- Relationship building

AKTİVİTE 2

Sağlıklı Bir Yaşam Ne Anlama Geliyor? – Beyin Fırtınası ve Düşünme

Bu beyin fırtınası etkinliği, katılımcıları sağlıklı bir yaşam tarzı kavramını farklı perspektiflerden keşfetmeye ve sağlığın beslenme ve fiziksel aktivitenin ötesine uzandığını anlamaya teşvik eder. Katılımcılar kendi deneyimlerini ve fikirlerini paylaşarak, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal boyutları da içeren daha geniş bir refah anlayışı geliştirirler.

Etkinlik, atölyenin en başından itibaren aktif katılımı teşvik eder ve kolaylaştırıcılara katılımcıların mevcut bilgi, inanç ve algılarına dair değerli bilgiler sağlar. Beyin fırtınası sırasında üretilen fikirler, yeni kavramlar ve sağlıklı alışkanlıklar tanıtıldıkça eğitim boyunca tekrar ele alınabilir.

Öğrenme Hedefleri

Etkinliğin sonunda katılımcılar şunları yapabileceklerdir:

- sağlıklı yaşam tarzı kavramını birden fazla perspektiften tanımlayabilmek;
- iyilik halinin birbirine bağlı fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal boyutlardan oluştuğunu anlayabilmek;
- sağlıklı yaşam hakkındaki kendi anlayışlarını yansıtabilmek;
- fikir alışverişinde bulunabilmek ve diğer katılımcıların deneyimlerinden öğrenmek.

Hedef Grup

10-30 katılımcı. Gençlik çalışanları, eğitimciler, öğretmenler, gönüllüler, gençler ve karma uluslararası gruplar.

Detaylar

- Süre: 20-30 dakika, Malzemeler: Yapışkan not kağıtları (tek renk veya çok renkli), keçeli kalem veya tükenmez kalem, flipchart kağıdı, beyaz tahta veya geniş duvar alanı.

Hazırlık

"Sağlıklı bir yaşam sizin için ne anlama geliyor?" sorusunu içeren bir flipchart veya beyaz tahta hazırlayın.

Katılımcıların yapışkan notlarını yerleştirebileceği ve moderatörün tartışma sırasında bunları kategorilere ayırabileceği yeterli alan olduğundan emin olun.

Adım Adım Talimatlar

- 1. Adım – Bireysel Düşünme (3 dakika)

Etkinliğe, katılımcılardan şu soru üzerinde bireysel olarak düşünmelerini isteyerek başlayın: Sağlıklı bir yaşam sizin için ne anlama geliyor?

Onları "doğru" cevaplar aramak yerine kendi deneyimleri üzerinde düşünmeye davet edin. Katılımcılardan her bir yapışkan not kağıdına bir kelime veya bir fikir yazmalarını isteyin ve ayrılan süre içinde mümkün olduğunca çok fikir kaydetmelerini teşvik edin.

- 2. Adım – Fikir Paylaşımı (5 dakika)

Katılımcıları yapışkan notlarını flipchart veya tahtaya yerleştirmeye ve fikirlerini kısaca yüksek sesle okumaya davet edin. Notlar toplandıkça, katılımcıları yanıtlar arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları fark etmeye teşvik edin.

Örnekler şunları içerebilir:

- | | | |
|----------------------------|-------------------|------------------------|
| -Dengeli beslenme | -Zihinsel sağlık | -Doğada vakit geçirmek |
| -Düzenli fiziksel aktivite | -Olumlu ilişkiler | -İş-yaşam dengesi |
| -Kaliteli uyku | -Rahatlama zamanı | -Mutluluk, öz bakım |
| -Yeterli su içmek | -Kişisel hijyen | -Stres yönetimi |

- 3. Adım – Ortak Temaların Gruplandırılması (5-7 dakika)

Katılımcılarla birlikte yapışkan notları daha geniş kategorilere ayırın. Olası temalar şunlardır:

- | | |
|----------------------|---|
| • Sağlıklı beslenme | • Dinlenme ve uyku |
| • Fiziksel aktivite | • Kişisel hijyen |
| • Zihinsel sağlık | • Doğa ve çevre |
| • Duygusal sağlık | • İş-yaşam dengesi |
| • Sağlıklı ilişkiler | • Sağlıklı alışkanlıklar ve günlük rutinler |

Belirli fikirlerin neden bir arada yer aldığını ve bu farklı alanların birbirini nasıl etkilediğini tartışın. Sağlıklı bir yaşam tarzının tek bir davranışa değil, birbirine bağlı alışkanlıkların birleşimine dayandığını vurgulayın.

4. Adım – Düşünme ve Tartışma (5 dakika)

Aşağıdaki gibi sorular kullanarak bir grup tartışması yürütün:

- En sık ortaya çıkan fikirler hangileriydi?
- Sizi şaşırtan cevaplar oldu mu?
- İnsanlar sağlığın hangi yönünü sıklıkla unutuyor?
- Sağlıklı bir yaşam sadece fiziksel sağlıkla mı ilgilidir? Neden veya neden değil?
- Günlük yaşamınızda hangi sağlıklı alışkanlığı en çok güçlendirmek istersiniz?

- Küçük günlük seçimler uzun vadeli refaha nasıl katkıda bulunabilir?

Değerlendirme

Bu etkinlik, sağlığın fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal iyiliği kapsayan çok boyutlu bir kavram olduğunu göstermektedir. Katılımcılar başlangıçta beslenme veya egzersiz odaklanabilirken, tartışma genellikle sağlıklı ilişkilerin, duygusal dengenin, kaliteli uykunun, stres yönetiminin ve öz bakımın sağlıklı bir yaşam tarzının eşit derecede önemli bileşenleri olduğunu ortaya koymaktadır.

Beyin fırtınası süreci ayrıca, her bireyin iyiliğin farklı yönlerine öncelik verebileceğini, ancak birçok sağlıklı alışkanlığın evrensel olduğunu ve küçük, tutarlı eylemlerle kademeli olarak geliştirilebileceğini vurgulamaktadır.

Öğrenme Kazanımları:

- Sağlıklı yaşam kavramına dair daha geniş bir anlayış geliştirmek;
- İyilik halinin farklı boyutları arasındaki bağlantıyı tanımak;
- Kendi sağlıkla ilgili inanç ve davranışları üzerine düşünmek;
- İletişim ve işbirlikçi düşünme becerilerini güçlendirmek;
- Kişisel gelişim alanlarını belirlemek

Kolaylaştırıcılar İçin İpuçları

- Her katkıyı "doğru" veya "yanlış" olup olmadığına bakmaksızın kabul edin.
- Yeni öğrenilenleri katılımcıların ilk algılarıyla ilişkilendirmek için tamamlanmış beyin fırtınası panosunu daha sonraki atölye çalışmalarında referans olarak kullanın.
- Belirli alanlar (örneğin ruh sağlığı veya ilişkiler) eksikse, katılımcıları bunların da sağlıklı bir yaşam tarzı kavramına dahil edilip edilmeyeceğini düşünmeye teşvik edin.

Uyarılama Önerileri

Daha genç katılımcılar için: Yazılı beyin fırtınası yerine çizim yapın veya farklı sağlıklı alışkanlıkları temsil eden resimli kartlar kullanın. Çevrimiçi oturumlar için: Katılımcıların fikirlerini toplamak ve bunları kategorilere ayırmak için işbirlikçi dijital araçlar (Padlet, Miro, Mentimeter) kullanın. İleri düzey gruplar için: Katılımcılardan sağlıklı bir yaşam tarzının en önemli beş bileşenini önceliklendirmelerini ve seçimlerini gerekçelendirmelerini isteyin.

AKTİVİTE 3

Avrupa'da Sağlıklı Yaşam Tarzları – Ülke Karşılaştırması

Bu kültürlerarası grup etkinliği, katılımcıları farklı ülkelerde ve yerel topluluklarda sağlıklı yaşam tarzlarının nasıl anlaşıldığını ve uygulandığını keşfetmeye davet ediyor. Ulusal takımlar halinde çalışan katılımcılar, beslenme, fiziksel aktivite, refah ve yaşam tarzıyla ilgili günlük alışkanlıkları analiz ettikten sonra bulgularını uluslararası grupla paylaşıyorlar. Etkinlik, katılımcıları kalıplaşmış düşüncelerin ötesine bakmaya ve kültürün, geleneklerin, çevrenin, altyapının, sosyal normların ve fırsatların insanların günlük sağlık tercihlerini nasıl etkileyebileceğini düşünmeye teşvik ediyor.

Ayrıca, farklılıkları, ortak zorlukları ve topluluklar arasında aktarılabilir ilham verici uygulamaları keşfetmeye odaklanıyor. Her ulusal takım, daha sonra proje sonucu olarak sunulabilecek, sergilenebilecek veya dijitalleştirilebilecek bir Sağlıklı Yaşam Tarzı Ülke Profili oluşturuyor.

Öğrenme Hedefleri

Etkinliğin sonunda katılımcılar şunları yapabileceklerdir:

- kültürel ve sosyal bağlamların yaşam tarzı alışkanlıklarını nasıl etkilediğini keşfetmek;
- beslenme, fiziksel aktivite ve refah uygulamalarını karşılaştırmak;
- gençler arasında yaygın olan zorlukları belirlemek;
- iyi uygulamaları ve ilham verici yaklaşımları tanımak;
- kültürlerarası diyalogu ve karşılıklı anlayışı güçlendirmek;
- kendi yerel bağlamlarına uyarlanabilecek fikirleri belirlemek.

Hedef Grup

12-40 katılımcı, ideal olarak birkaç ülkeyi temsil eden gruplar. Gençlik çalışanları, gençler, gönüllüler ve karma uluslararası gruplar.

Detaylar

Süre: 55-75 dakika, Malzemeler: büyük yazı tahtası kağıdı, keçeli kalemler, şablon.

Hazırlık

Katılımcıları ulusal gruplara ayırın. Eğer birkaç katılımcı aynı ülkeden geliyorsa, birlikte çalışırlar. Karma veya daha küçük gruplarda ise katılımcılar en iyi bildikleri topluluklara veya bölgelere göre çalışabilirler.

Her ulusal grup için bir flipchart veya şablon hazırlayın. Baştan itibaren, bu çalışmanın istatistiksel araştırmalara değil, katılımcıların deneyimlerine ve gözlemlerine dayandığını açıklayın. Gruplar, “ülkemizdeki insanlar her zaman...” gibi genellemelerden kaçınmalı ve bunun yerine “Deneyimlerimize göre...”, “Topluluğumuzda yaygın bir uygulama şudur...” veya “Çalıştığımız gençler arasında...” gibi ifadeler kullanmalıdır.

Adım Adım Talimatlar

- **1. Adım. Açılış Tartışması – Sağlıklı Bir Yaşam Tarzı Her Yerde Aynı Mı? (10 dakika)**

Etkinliği birkaç soruyla tanıttın:

-“Sağlıklı yaşamak” her ülkede aynı anlama mı geliyor?

-Sağlıklı yaşamın hangi yönleri kültürden etkilenebilir?

-İklim, gelenekler, altyapı, aile alışkanlıkları veya yerel fırsatlar ne gibi bir rol oynuyor?

-Bir ülkede normal ve sağlıklı kabul edilen bir şey, başka bir ülkede alışılmadık olabilir mi?

Katılımcılardan birkaç örnek toplayın. Etkinliğin amacının bu farklılıkları keşfetmek ve aynı zamanda ortak kalıpları ve karşılıklı öğrenme fırsatlarını aramak olduğunu açıklayın.

- **2. Adım. Sağlıklı Yaşam Tarzı Ülke Profilinizi Oluşturun (25 dakika)**

Katılımcılar ulusal takımlar halinde çalışır ve ülkelerindeki veya yerel topluluklarındaki sağlıklı yaşam tarzlarını temsil eden mini bir poster veya dijital sunum oluştururlar. Her takım dört alanı inceler:

1. Yiyecek ve Yeme Alışkanlıkları
2. Fiziksel Aktivite ve Hareket
3. Ruh Sağlığı ve Yaşam Tarzı
4. Yerel Güçlü Yönler ve Zorluklar

Son olarak, gruplar şunları belirler: Bir zorluk. İyi bir uygulama örneği. Geliştirebileceğimiz bir nokta.

- **3. Adım. Ülke Profili Oluşturma (10 dakika)**

Gruplar, vardıkları sonuçları görsel bir Sağlıklı Yaşam Tarzı Ülke Profili haline getirirler. Her profil şunları içermelidir: 2-3 temel gözlem - Yeme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite, Zihinsel Sağlık ve Yaşam Tarzı

Başlıca Zorluğumuz, İyi Uygulamalarımız, Başkalarının Bizden Öğrenebilecekleri

- **4. Adım. Uluslararası Sağlıklı Yaşam Tarzı Galerisi (15 dakika)**

Tüm ülke profillerini odanın etrafına yerleştirin. Her ulusal ekip bulgularını kısaca sunar. Katılımcılar ülkeler arasındaki benzerlikleri,

ilginç farklılıkları, ortak zorlukları ve ilham verici buldukları uygulamaları dinlerler. Sunumlardan sonra, katılımcılara birkaç dakika boyunca etrafta dolaşma ve posterleri daha yakından inceleme fırsatı verin.

- **5. Adım. Birbirimizden Ne Öğrenebiliriz? (10 dakika)**

Şimdi tartışmayı karşılaştırmadan iyi uygulamaların aktarılmasına taşıyın.

Her katılımcıdan başka bir ülkeden özellikle ilginç buldukları bir fikri seçmelerini isteyin.

Tartışın: Birkaç ülkede hangi zorluklar ortaya çıktı? Hangi farklılıklar sizi şaşırttı?

Hangi iyi uygulamalar gerçekçi bir şekilde başka bir ülkeye aktarılabilir?

Topluluğunuz diğer katılımcı ülkelerden neler öğrenebilir?

"Eve Götürdüğümüz Sağlıklı Fikirler" başlıklı son bir flipchart oluşturun.

Tartışma sırasında belirlenen en güçlü uygulamaları ve fikirleri toplayın.

Değerlendirme

Sağlıklı yaşam tarzlarının yalnızca bireysel tercihlerden değil, insanların yaşadığı çevrelerden de etkilendiğini vurgulayarak sonlandırın. Birçok faktör günlük davranışları şekillendirebilir. Etkinlik ayrıca uluslararası iş birliğinin, başka yerlerde zaten işe yarayan çözümleri keşfetme fırsatı yarattığını da göstermelidir. Topluluklar, sağlıklı yaşamın evrensel bir modelini aramak yerine, yaklaşımları paylaşabilir ve başarılı fikirleri kendi gerçekliklerine uyarlayabilirler.

Öğrenme Çıktıları

Kültürlerarası farkındalıklarını artırmak;

Yerel bağlamların sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını nasıl etkilediğini anlamak;

Katılımcı ülkeler arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları belirlemek;

Beslenme, hareket ve refahla ilgili iyi uygulamaları keşfetmek;

Kendi topluluklarına uyarlanabilecek yaklaşımları belirlemek.

Kolaylaştırıcılar İçin İpuçları

Hangi ülkenin "en sağlıklı" olduğu konusunda bir yarışmadan kaçının. Kalıplaşmış yargılara dikkat edin. Katılımcılar, kişisel/topluluk deneyimleri ile tüm ulusal nüfus hakkındaki ifadeler arasında ayırım yapmalıdır. Somut örnekleri teşvik edin. En önemlisi, iyi uygulama alışverişine yeterince zaman ayırın.

AKTİVİTE 4

Haftalık Fitness Takip Çizelgesi – Sağlıklı Hareket Alışkanlıkları Oluşturma

Haftalık Fitness Takipçisi, katılımcıları fiziksel aktivite düzeylerinin daha fazla farkına varmaya ve tutarlı hareket alışkanlıkları oluşturmaya teşvik etmek için tasarlanmış bir öz yansıtma etkinliğidir. Katılımcılar, bir hafta boyunca günlük aktivitelerini izleyerek davranışlarındaki kalıpları belirleyebilir, düzenli egzersize engel olan faktörleri tanıyabilir ve fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını nasıl etkilediği üzerine düşünebilirler. Takipçi, her türlü hareketin önemli olduğu fikrini destekler. Katılımcılar yürüyüş, bisiklet, yoga, dans veya organize spor gibi aktiviteleri seçseler de, bu aktivite düzenli fiziksel aktiviteyi sağlıklı bir yaşam tarzının parçası olarak günlük hayata entegre etmenin önemini pekiştirir.

Öğrenme Hedefleri

Bu etkinliğin sonunda katılımcılar şunları yapabileceklerdir:

- Kendi fiziksel aktivite düzeylerini izlemek ve değerlendirmek;
- Genel iyilik hali için düzenli hareketin önemini kavramak;
- Fiziksel aktivite, ruh hali ve enerji arasındaki bağlantıyı düşünmek;
- Daha aktif hale gelmek için kişisel engelleri/fırsatları belirlemek;
- Günlük hareket alışkanlıklarını iyileştirmek için gerçekçi hedefler belirlemek.

Hedef Kitle

Gençlik çalışanları, eğitimciler, gönüllüler, gençler ve karma uluslararası gruplar. Bireysel etkinlik, isteğe bağlı grup değerlendirmesi ile birlikte.

Detaylar

Giriş ve açıklama için 10-15 dakika, ardından bir haftalık bireysel takip ve 15 dakikalık bir değerlendirme seansı. Malzemeler: Haftalık Fitness Takip Çalışma Sayfası, isteğe bağlı: akıllı telefon veya fitness uygulaması.

Hazırlık

Her katılımcıya Haftalık Fitness Takip Çalışma Sayfasının bir kopyasını verin ve amacın fitness seviyelerini değerlendirmek değil, günlük hareket alışkanlıkları konusunda farkındalığı artırmak olduğunu açıklayın. Katılımcıları, yoğunluğu veya süresi ne olursa olsun, hafta boyunca tamamladıkları her kasıtlı fiziksel aktiviteyi kaydetmeye teşvik edin.

Adım Adım Talimatlar

- 1.Adım – Giriş (5 dakika)

Sağlıklı bir yaşam tarzının temel bir bileşeni olarak fiziksel aktivite kavramını tanıttın. Düzenli hareketin fiziksel zindeliğe, duygusal iyiliğe, konsantrasyonun artmasına, stresin azalmasına ve genel yaşam kalitesine katkıda bulunduğunu açıklayın. Haftalık Fitness Takip Çizelgesini sunun ve önümüzdeki yedi gün boyunca nasıl tamamlanması gerektiğini açıklayın.

- **2.Adım – Bireysel Takip (Bir Hafta)**

Katılımcılar hafta boyunca günlük fiziksel aktivitelerini kaydederler.

Her gün için aktivite türünü ve yaklaşık süresini not ederler.

Aktivite örnekleri şunlardır:

- Yürüyüş
- Koşu
- Bisiklet Sürme
- Yüzme
- Yoga
- Dans
- Takım sporları
- Ev egzersizleri
- Doğa yürüyüşü
- Esneklik egzersizleri
- Açık hava oyunları

Katılımcılara, okula yürümek veya asansör yerine merdivenleri kullanmak gibi kısa süreli hareketlerin bile daha aktif bir yaşam tarzına katkıda bulunduğu hatırlatılmalıdır.

- **3. Adım – Yansıma (10-15 dakika)**

Haftanın sonunda, katılımcıları takip çizelgelerini gözden geçirmeye ve aşağıdaki gibi soruları kullanarak bireysel olarak veya küçük gruplar halinde yansıma yapmaya davet edin:

- En çok hangi gün fiziksel olarak aktiftiniz?
- En çok hangi aktiviteden keyif aldınız? Neden?
- Fiziksel olarak aktif olduktan sonra genellikle nasıl hissediyordunuz?
- Daha az aktif olduğunuz günlerde egzersiz yapmanızı engelleyen neydi?
- Ruh halinizde, enerjinizde veya konsantrasyonunuzda herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi?
- Gelecek hafta ulaşmak istediğiniz gerçekçi fitness hedefi nedir?

Katılımcıları mükemmellikten ziyade ilerlemeye odaklanmaya ve küçük gelişmeleri kutlamaya teşvik edin.

Değerlendirme

Bu etkinlik, aktif bir yaşam tarzını sürdürmenin mutlaka yoğun eğitim veya pahalı ekipman gerektirmediğini göstermektedir. Bunun yerine, basit ve keyifli aktiviteler yoluyla düzenli hareketi günlük rutinelere dahil etmenin

değerini vurgulamaktadır. Fitness takip cihazı kullanmak ayrıca öz farkındalığı teşvik eder ve katılımcıların fiziksel aktivite, zihinsel sağlık, enerji seviyeleri ve sağlıklı alışkanlıklar arasındaki bağlantıyı anlamalarına yardımcı olur. Kendi davranışları üzerinde düşünerek, katılımcıların günlük fiziksel aktivite seviyelerini artırmak için gerçekçi ve sürdürülebilir hedefler geliştirmeleri daha olasıdır.

Öğrenme Çıktıları

- fiziksel aktivite alışkanlıkları konusunda farkındalığı artırmak;
- hareket ile genel iyilik hali arasındaki ilişkiyi anlamak;
- fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen engelleri belirlemek;
- öz izleme ve öz yansıtma becerileri geliştirmek;
- daha aktif bir yaşam tarzını sürdürmek için gerçekçi hedefler oluşturmak.

Eğitmenler İçin İpuçları

- Etkinliğin sonuçları başkalarıyla karşılaştırmak değil, kişisel gelişimle ilgili olduğunu vurgulayın.
- Katılımcıları, günlük rutinler sırasında tamamlananlar da dahil olmak üzere her türlü hareketi dahil etmeye teşvik edin.
- Faaliyetlerin yoğunluğu veya süresi yerine tutarlılığı kutlayın.
- Düşünme sırasında katılımcıların ne kadar egzersiz tamamladıklarından ziyade nasıl hissettiklerine odaklanın.

Uyarılama Fikirleri

Daha genç katılımcılar için: Yazılı takip yerine, farklı fiziksel aktivite türlerini temsil eden çıkartmalar, semboller veya renkli simgeler kullanın.

Çevrimiçi oturumlar için: Katılımcılar, paylaşılan bir Google Sheets dosyası, dijital bir günlük veya bir fitness uygulaması kullanarak takip formunu doldurabilir ve çevrimiçi bir yansıtma oturumunda deneyimlerini tartışabilirler.

İleri düzey gruplar için: Katılımcıları sadece aktivitenin türünü ve süresini değil, aynı zamanda egzersiz öncesi ve sonrası ruh hallerini ve enerji seviyelerini de kaydetmeye davet edin. Haftanın sonunda, fiziksel aktivitenin refahlarını nasıl etkilediğini analiz edebilir ve hangi aktivitelerin en büyük olumlu etkiye sahip olduğunu belirleyebilirler.

Geliştirilen Yetkinlikler

- | | | |
|------------------|-------------------|--------------------------------|
| • Öz farkındalık | • Hedef belirleme | • Sağlıklı yaşam tarzı bilinci |
| • Öz yönetim | • Sorumluluk | • Kişisel refah okuryazarlığı |

AKTİVİTE 5

Gerçek Hayatta Sağlıklı Seçimler – Problem Çözme Yarışması

Bu vaka tabanlı etkinlik, katılımcıları program boyunca edindikleri bilgileri genç bir insanın günlük yaşamından gerçekçi bir duruma uygulamaya teşvik eder. Katılımcılar, boş zamanlarının çoğunu telefonunda geçiren, düşük fiziksel aktivite seviyesine sahip ve düzenli olarak yüksek oranda işlenmiş hazır gıdalar tüketen bir gencin yaşam tarzını analiz ederler.

Katılımcılar, gence hemen ne "yapması" veya "yapmaması" gerektiğini söylemek yerine, daha derine inmeye teşvik edilirler: Bu alışkanlıkları ne etkiliyor olabilir? Fiziksel ve zihinsel sağlığı nasıl etkileyebilirler? Hangi gerçekçi değişiklikler yardımcı olabilir? Gruplar halinde çalışan katılımcılar, beslenme, hareket, zihinsel sağlık ve günlük rutinleri kapsayan pratik bir Sağlıklı Yaşam Tarzı Destek Planı geliştirirler. Bu etkinlik, sürdürülebilir yaşam tarzı değişikliklerinin genellikle katı kurallar veya dramatik değişikliklerden ziyade küçük, gerçekçi adımlarla elde edildiği fikrini pekiştirir.

Öğrenme Hedefleri

Etkinliğin sonunda katılımcılar şunları yapabileceklerdir:

- yaşam tarzı alışkanlıklarını bütünsel bir bakış açısıyla analiz etmek;
- beslenme, fiziksel aktivite, ekran kullanımı ve ruh sağlığı arasındaki bağlantıları belirlemek;
- sağlıksız yaşam tarzı kalıplarının ardındaki olası nedenleri araştırmak;
- davranış değişikliği için gerçekçi ve destekleyici stratejiler geliştirmek;
- önceki etkinliklerde edinilen bilgileri gerçek hayattaki bir duruma uygulamak;

Hedef Grup

10-30 katılımcı. 15-30 yaş arası gençler, gençlik çalışanları, eğitimciler ve gönüllüler.

Detaylar

Süre: 15-20 dakika, Malzemeler: basılı vaka çalışmaları, flipchart, kalem

Hazırlık

Her grup için vaka çalışmasını yazdırın veya ekranda gösterin. Bir flipchart üzerine basit bir Sağlıklı Yaşam Tarzı Destek Planı yapısı hazırlayın: Anla-Tanımla-Öner-Harekete Geç.

Amacın genci yargılamak veya onlar için mükemmel bir yaşam tarzı yaratmak olmadığını açıklayın. Katılımcılar gerçekçi, destekleyici ve ulaşılabilir çözümler geliştirmelidir.

Adım Adım Talimatlar

- **1.Adım. Vakayı Tanıtın (5 dakika)**

Katılımcılara aşağıdaki senaryoyu (örnek) sunun:

Alex 16 yaşında. Okuldan sonra genellikle eve gider ve öğleden sonrasının ve akşamının çoğunu akıllı telefonunu kullanarak video izleyerek, sosyal medyada gezinerek, sohbet ederek veya oyun oynayarak geçirir. Fiziksel aktivite sınırlıdır ve Alex sık sık sporun yorucu olduğunu ve egzersiz yapmak için yeterli motivasyonun olmadığını söyler. Öğünler düzensizdir ve atıştırmalıklar, fast food, tatlılar ve şekerli içecekler hızlı ve pratik oldukları için sık tercih edilen yiyeceklerdir. Son zamanlarda Alex gün içinde de yorgun hissetmeye başladı ve bazen konsantre olmakta zorlanıyor.

Katılımcılardan ilk izlenimlerini isteyin, ancak henüz çözüm geliştirmeye başlamayın.

- **2. Adım. Davranışın Ardındaki Sebebi İncelemek (10 dakika)**

Katılımcıları küçük gruplara ayırın. Onlardan durumu analiz etmelerini ve tartışmalarını isteyin:

- Hangi yaşam tarzı alışkanlıklarını tespit edebiliyorsunuz?
- Alex'in refahının hangi alanları etkilenebilir?
- Alex bu alışkanlıkları neden geliştirmiş olabilir?

Katılımcıları, kolaylık, can sıkıntısı, motivasyon eksikliği, stres, sosyal alışkanlıklar, fiziksel aktivite için sınırlı fırsatlar, bilgi eksikliği veya yerleşik rutinler gibi olası faktörleri göz önünde bulundurmaya teşvik edin.

- **3. Adım. Üç Sağlık Alanını Birbirine Bağlayın (10 dakika)**

Her gruptan, projede ele alınan üç ana tema üzerinden Alex'in durumunu analiz etmelerini isteyin: Beslenme, Fiziksel aktivite, Zihinsel sağlık.

Gruplar ayrıca bu alanlar arasındaki bağlantıları da belirlemelidir. Örneğin, yetersiz uyku enerji ve beslenme tercihlerini etkileyebilirken, hareket hem fiziksel sağlığı hem de ruh halini destekleyebilir.

- **4. Adım. Sağlıklı Yaşam Tarzı Destek Planı Oluşturma (15 dakika)**

Her grup şimdi Alex için pratik bir plan oluşturacak. Onlardan şunları önermelerini isteyin: Bir beslenme değişikliği, Bir hareket değişikliği, Bir dijital alışkanlık değişikliği, Bir zihinsel sağlık stratejisi, Bir günlük rutin değişikliği.

Ardından gruplardan şunları belirlemelerini isteyin: Alex hangi DEĞİŞİKLİKLE önce başlamalı ve neden?

• 5. Adım. Çözümleri Sunma

Her grup Sağlıklı Yaşam Tarzı Destek Planını sunar, diğerleri şunları değerlendirir:

- 16 yaşındaki bir genç için bu tavsiyeler gerçekçi mi?
- Yargılayıcı olmaktan ziyade destekleyici mi?
- Alex bu değişiklikleri gerçekten sürdürebilir mi?
- Plan fiziksel ve zihinsel sağlığı dikkate alıyor mu?
- Hangi fikirle başlamak muhtemelen daha kolay olurdu?

Değerlendirme

Tüm grupla birlikte bir tartışma ile sonlandırın:

- Alex'e tavsiye vermek kolay mıydı?
- Başlangıçta davranışı değiştirmeye mi yoksa nedenlerini anlamaya mı odaklandınız?
- Birine sadece "daha fazla egzersiz yap" veya "daha sağlıklı beslen" demek neden etkisiz olabilir?
- Hangi küçük değişiklikler en büyük etkiyi yaratabilir?
- Beslenme, hareket, ruh sağlığı, uyku ve dijital alışkanlıklar nasıl bağlantılıdır?
- Gençlerin kendilerini yargılanmış hissetmelerine neden olmadan sağlıklı seçimleri nasıl teşvik edebiliriz?
- Gençlik çalışanları, aileler, okullar veya topluluklar daha sağlıklı seçimleri kolaylaştırmak için ne yapabilir?

Kolaylaştırıcılar İçin İpuçları

Tartışmayı, telefon kullanan, oyun oynayan veya hazır yiyecekler tüketen gençleri eleştirmeye dönüştürmekten kaçının. Grupları, "asla fast food yemeyin", "tüm sosyal medyayı silin" veya "her gün spor salonuna gidin" gibi gerçekçi olmayan önerilerden kaçınmaya teşvik edin. Katılımcılara, farklı gençlerin farklı koşullara, kaynaklara ve destek seviyelerine sahip olduğunu hatırlatın.

Uyarılama Fikirleri

Çoklu vakalar: Farklı gruplara, okul stresi yaşayan bir genç, yoğun programı nedeniyle öğün atlayan biri veya egzersiz yapmak isteyen ancak organize sporlara katılmaktan rahatsızlık duyan bir genç gibi farklı senaryolar verin.

Gençlik çalışanları için: Gruplardan sadece bireysel tavsiyeler değil, aynı zamanda kuruluşlarının benzer zorluklar yaşayan gençleri desteklemek için uygulayabileceği bir etkinlik geliştirmelerini isteyin.

AKTİVİTE 6

Beslenme Dedektifi – Sağlıklı Bir Yemeğin Temellerini Oluşturmak

Bu etkileşimli etkinlik, katılımcıları dengeli bir beslenmenin temelini oluşturan dört temel besin bileşeniyle tanıştırır: proteinler, sağlıklı yağlar, karbonhidratlar ve lif. Katılımcılar tanımları ezberlemek yerine, yiyecekleri aktif olarak kategorilere ayırır ve her bir besin maddesinin enerji seviyesini korumada, büyümeyi desteklemede, konsantrasyonu artırmada ve genel refahı teşvik etmede oynadığı rolü tartışırlar. Bu etkinlik, katılımcıların sağlıklı beslenmenin kısıtlama değil denge ile ilgili olduğunu ve her bir besin maddesinin vücutta önemli bir işlevi olduğunu anlamalarına yardımcı olur.

Öğrenme Hedefleri

Bu etkinliğin sonunda katılımcılar şunları yapabileceklerdir:

dört temel besin grubunu tanımlamak;

- proteinlerin, yağların, karbonhidratların ve lifin temel işlevlerini açıklamak;
- her besin maddesi için yaygın besin kaynaklarını tanımak;
- dengeli bir beslenme için dört grubun da neden gerekli olduğunu anlamak;
- yaygın beslenme mitlerini (tüm yağların sağlıksız olduğu inancı) sorgulamak

Hedef Grup

8-30 katılımcı. Gençler (14+), gençlik çalışanları, eğitimciler, gönüllüler.

Detaylar

Süre 75-90 dakika, Malzemeler: besin kartları, dört kategori kartı (proteinler, yağlar, lif, karbonhidratlar), flipchart, yapışkan notlar, sunum.

Adım Adım Talimatlar

• 1. Adım – Açılış Tartışması (5 dakika)

Basit bir soruyla başlayın: Bir yemeği sağlıklı yapan nedir?

Herhangi bir teori sunmadan önce katılımcıları fikirlerini paylaşmaya davet edin. Cevaplarını flipchart'a kaydedin.

Birçok insanın kaloriye veya belirli yiyeceklerden kaçınmaya odaklandığını, ancak sağlıklı bir yemeğin aslında vücuda düzgün çalışması için ihtiyaç duyduğu besinleri sağlamakla ilgili olduğunu açıklayın.

• 2. Adım – Dört Temel Besin Maddesini Keşfedin (15 dakika)

Dört ana besin grubunu tek tek tanıtır. Kısaca açıklayın:

Proteinler, örnekleri:

- kas ve dokuları oluşturur, iyileşmeyi destekler, daha uzun süre tok kalmamızı sağlar
- yumurta, tavuk, balık, yoğurt, fasulye, mercimek

Sağlıklı yağlar, örnekleri:

- beyin fonksiyonlarını destekler, hormon üretimini destekler, vitamin emilimini artırır
 - zeytinyağı, avokado, kuruyemişler, tohumlar, yağlı balıklar
- Efsaneyi sorgulayın: Sağlıklı yağ tüketmek otomatik olarak kilo alımına neden olmaz.

Karbonhidratlar ve örnekleri:

- Vücudun ana enerji kaynağını sağlar, beyni besler, fiziksel aktiviteyi destekler.

Aşağıdakiler arasındaki farkı tartışın:

- rafine karbonhidratlar
- tam tahıllı karbonhidratlar

Lif ve örnekleri:

- Sindirim sistemini destekler, kan şekerini daha stabil tutar, tokluk hissini artırır.
- Sebzeler, meyveler, baklagiller, yulaf, tam tahıllar

• 3. Adım – Beslenme Dedektifi Yarışması (30-35 dakika)

Katılımcıları küçük gruplara ayırın. Her gruba bir dizi yiyecek kartı verilir. Görevleri, her yiyeceği dört kategoriden birine yerleştirmektir.

Birçok yiyecek birden fazla kategoriye uyabileceğinden, tartışmayı teşvik edin.

Örnekler şunlardır:

somon, yumurta, yulaf, avokado, pirinç, brokoli, badem, fasulye, yoğurt, muz

Daha sonra cevapları karşılaştırın ve anlaşmazlığa neden olan yiyecekleri açıklayın.

• 4. Adım – Değerlendirme (15 dakika)

- Katılımcılara sorun:

- Hangi kategori sizi en çok şaşırttı?
- Hangi besin maddesini muhtemelen yeterince tüketmiyorsunuz?
- En çok hangi besin maddesine güveniyorsunuz?
- Beklediğinizden farklı sınıflandırdığınız herhangi bir yiyecek oldu mu?
- Öğünlerinizden birini daha dengeli hale getirmek için hangi değişiklikler yapılabilir?

Değerlendirme

Sağlıklı beslenme, belirli yiyecekleri ortadan kaldırmakla ilgili değil, denge

oluşturmakla ilgilidir. Her besin maddesinin vücutun günlük işlevlerini desteklemede benzersiz bir rolü vardır. Proteinler dokuları onarır ve oluşturur, karbonhidratlar enerji sağlar, sağlıklı yağlar beyni ve hormonları desteklerken lif sindirimi ve uzun süreli tokluğu destekler. Bu rolleri anlamak, katılımcıların yaygın mitleri veya kısıtlayıcı diyetleri takip etmek yerine daha bilinçli beslenme seçimleri yapmalarına yardımcı olur.

Öğrenme Çıktıları

- Dört temel besin grubunun işlevlerini anlamak;
- besleyici gıda kaynaklarını tanımak;
- gıda okuryazarlığını geliştirmek;
- beslenme bilgileri hakkında eleştirel düşünme geliştirmek;
- dengeli beslenme seçimleri yapmada daha özgüvenli olmak.

Geliştirilen Yetkinlikler

- Sağlık okuryazarlığı
- Eleştirel düşünme
- Karar verme
- İşbirliği
- İletişim
- Öz farkındalık

SAĞLIKLI BESLENME KONTROL LİSTESİ

Küçük günlük seçimler. Büyük farklar.

TABAK YÖNTEMİ

Dengeli ve doyurucu öğünler için bu basit kılavuzu kullanın.



DENGE

Tüm gruplardan çeşitli besinler tüketin.



HİDRASYON

Her gün yeterli miktarda su için.



DÜZEN

Düzenli öğünler yiyin ve açlık sinyalinizi dinleyin.



REFAH

Yemek yakıttır, ancak aynı zamanda refahınızın ve keyfinizin de bir parçasıdır.

GÜNLÜK KONTROL LİSTESİ



Bugün en az 2 porsiyon sebze veya meyve yedim.

☐

Ana öğünlerime bir protein kaynağı dahil ettim.

☐

Mümkün olduğunda tam tahıllı veya kompleks karbonhidratları tercih ettim.

☐

Kuruyemişler, tohumlar, avokado veya zeytinyağı gibi sağlıklı yağlar dahil ettim.

☐

Gün boyunca yeterince su içtim.

☐

Öğün atlamak yerine düzenli öğünler yedim.

☐

Şekerli içecekleri ve yüksek oranda işlenmiş atıştırmalıkları sınırladım.

☐

Vücudumun açlık ve tokluk sinyallerini dinledim.

☐

Hem besleyici hem de keyifli bir şeyler yedim.

☐

Mükemmeliyet yerine dengeye odaklandım.

☐

HİDRASYONU UNUTMAYIN!

Gün boyunca düzenli olarak su için.

6-8 bardak su içmeyi hedefleyin.



UNUTMAYIN

- Her öğünün mükemmel olması gerekmez.
- Küçük iyileştirmeler, katı diyetlerden daha sürdürülebilir.
- Sağlıklı beslenme yaşam tarzınıza, bütçenize ve tercihlerinize uygun olmalıdır.
- Yemek yakıttır, ama aynı zamanda keyif alınması da amaçlanmıştır.

AKTİVİTE 7

Efsane mi Gerçek mi? Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Yanlış Anlamalara Meydan Okumak

Gençler, sosyal medya, reklamlar, etkileyiciler ve popüler trendler aracılığıyla sürekli olarak beslenme tavsiyelerine maruz kalıyorlar. Bazı bilgiler kanıta dayalı olsa da, birçok mesaj gerçekçi olmayan beklentileri, pahalı ürünleri veya yanıltıcı pazarlama iddialarını teşvik ediyor. Bu interaktif etkinlik, katılımcıları yaygın beslenme mitlerini sorgulamaya, gerçekleri yanlış anlamalardan ayırt etmeye ve günlük beslenme seçimlerinde eleştirel düşünme becerilerini geliştirmeye teşvik eder.

Tartışmalar, mini zorluklar ve pratik örnekler aracılığıyla katılımcılar, sağlıklı beslenmenin mükemmellik veya pahalı süper gıdalarla ilgili olmadığını, günlük yaşamlarına uygun dengeli ve bilinçli kararlar almakla ilgili olduğunu keşfederler. Etkinlik, "sağlıklı yiyecekler pahalıdır", "proteinli atıştırmalıklar her zaman sağlıklıdır" ve "beslenmeyi anlamak çok zordur" gibi yaygın yanlış anlamalardan esinlenmiştir.

Öğrenme Hedefleri

Etkinliğin sonunda katılımcılar şunları yapabileceklerdir:

- sağlıklı beslenmeyle ilgili yaygın mitleri belirlemek;
- kanıta dayalı beslenme bilgilerini pazarlama mesajlarından ayırt etmek;
- reklam ve sosyal medyanın beslenme seçimlerini nasıl etkilediğini anlamak;
- daha sağlıklı günlük beslenme kararları almayı uygulamak;
- temel beslenme bilgilerini yorumlamada özgüven geliştirmek.

Hedef Grup

10-30 katılımcı. Gençler (15+) ve yetişkinler

Detaylar

Süre: 15-20 dakika, Malzemeler: Mit veya Gerçek kartları, hazır sunum, flipchart, yapışkan notlar, kalemler, isteğe bağlı: gıda paketleri veya alışveriş imkanı,

Hazırlık

Oturumdan önce, atölye çalışması sırasında sunulan yaygın beslenme mitlerine dayalı bir dizi ifade hazırlayın. Örnekler şunlardır:

- Her gün yeterince su içiyorum.
- Sağlıklı yiyecekler her zaman pahalıdır.
- Protein barları meyveden daha sağlıklıdır.
- Taze meyve suyu her zaman sudan daha sağlıklıdır.

- Sağlıklı beslenme, moda ürünler satın almak anlamına gelir.
- Yiyecek etiketlerini okumak çok zor.
- Granola her zaman sağlıklı bir kahvaltıdır.

Katılımcıların görüşlerini küçük gruplar halinde kolayca tartışabilecekleri şekilde odayı düzenleyin.

Adım Adım Talimatlar

• 1. Adım – Açılış Tartışması (10 dakika)

Katılımcılara sorun: "Sağlıklı yiyecek kelimelerini duyduğunuzda aklınıza ne geliyor?". Birkaç cevap alın ve anahtar kelimeleri bir flipchar'a yazın. Katılımcıları, internette sık sık gördükleri, arkadaşlarından duydukları veya sosyal medyadan öğrendikleri fikirlerden bahsetmeye teşvik edin.

• 2. Adım – Mit mi Gerçek mi Yarışması (20 dakika)

Her ifadeyi yüksek sesle okuyun. Katılımcılar, renkli kartları kaldırarak, odanın farklı taraflarına geçerek veya başparmaklarını yukarı/aşağı kullanarak bunun bir mit mi yoksa gerçek mi olduğuna inandıklarını oylayın. Her oylamadan sonra, açıklamayı vermeden önce kısa bir tartışma başlatın. Katılımcıları, sadece doğru cevabı vermek yerine, neden bu seçimi yaptıklarını açıklamaya teşvik edin.

• 3. Adım – "Bu mu, Şu mu?" Kararları (15 dakika)

Günlük hayattan birkaç yiyecek seçeneği sunun ve katılımcılara hangi seçeneği seçeceklerini ve nedenini sorun. Örnekler şunlardır:

- Protein barı mı yoksa kuruyemişli muz mu?
- Yoğurtlu granola mı yoksa meyveli yulaf ezmesi mi?
- Smoothie mi yoksa yoğurtlu sandviç mi?
- Taze meyve suyu mu yoksa su mu?

Her örnekten sonra, daha sağlıklı seçimlerin genellikle pazarlama veya görünümünden ziyade duruma, besin değerine ve porsiyon büyüklüğüne bağlı olduğunu tartışın.

• 4. Adım – Pazarlama Dedektifi (15 dakika)

Gıda ambalajlarına veya reklamlarına dair çeşitli örnekler gösterin.

Katılımcılara şu soruları sorun:

- İlk olarak ne dikkatinizi çekiyor?
- Bu ürünü sağlıklı gösteren nedir?
- Tüketiciler aslında hangi bilgileri kontrol etmeli?

Çekici ambalajın her zaman besin kalitesini yansıtmadığı fikrini ortaya koyun ve katılımcıları, içerik ve beslenme etiketlerini kontrol ederek pazarlama iddialarının ötesine bakmaya teşvik edin.

- **5. Adım – Temel Çıkarım (5 dakika)**

Aktivitelyi řu temel mesajı sunarak bitirin: Sağlıklı yiyeceklerin pahalı, modaaya uygun veya mükemmel olması gerekmez. Tutarlı bir şekilde yapılan küçük, dengeli seçimler, kısa vadeli diyetleri veya sosyal medya trendlerini takip etmekten daha büyük bir etkiye sahiptir.

Değerlendirme

Katılımcıları řu gibi sorular kullanarak bir değerlendirmeye yönlendirin:

-Sizi en çok şaşırtan efsane hangisiydi?

-Sosyal medya gıda seçimlerinizi nasıl etkiliyor?

-Bu hafta geliştirebileceğiniz küçük bir beslenme alışkanlığı nedir?

-Nasıl daha bilinçli bir tüketici olabilirsiniz?

Eleştirel düşünmeyi geliştirmenin, beslenme gerçeklerini öğrenmek kadar önemli olduğunu vurgulayın.

Öğrenme Çıktıları

- yaygın beslenme efsanelerini tanımak;
- pazarlamanın gıda seçimlerini nasıl etkilediğini daha iyi anlamak;
- beslenme bilgilerini eleştirel bir şekilde değerlendirme yeteneklerini geliştirmek;
- dengeli gıda seçimleri yapma konusunda özgüven kazanmak;
- sağlıklı beslenmenin mükemmellikten ziyade tutarlılığa dayandığını anlamak.

Kolaylaştırıcılar İçin İpuçları:

- Yiyecekleri tamamen "iyi" veya "kötü" olarak sunmaktan kaçının.
- Katılımcıların bilgilerini test etmek yerine tartışmayı teşvik edin.
- Katılımı artırmak için mümkün olduğunca gerçek gıda ambalajlarını kullanın.
- Sağlıklı beslenmenin gerçekçi, uygun fiyatlı ve keyifli olduğunu vurgulayın.
- Örnekleri katılımcıların ülkelerinde yaygın olarak bulunan yiyeceklere uyarlayın.

AKILLI BESLENME SEÇİMLERİ REHBERİ

Satın almadan veya yemeden önce hızlı bir kontrol listesi

Sağlıklı beslenme 'mükemmel' ürünü seçmekle ilgili değildir.
Her gün bilinçli, dengeli seçimler yapmakla ilgilidir.



1 PAKETİN ÖN YÜZÜNE GÖRE YARGILAMAYIN

Pazarlama genellikle şunun gibi kelimeleri vurgular:

"Doğal"

"Fitness"

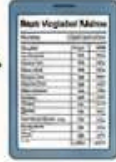
"Yüksek Protein"

"Düşük Yağ"

"Şekersiz"



Paketi ters çevirin ve besin değerleri tablosunu kontrol edin.



2 KENDİNİZE ÜÇ SORU SORUN

Sepetinize bir ürün eklemeyen önce sorun:

- ☐ Buna gerçekten ihtiyacım var mı?
- ☐ Bu ürün vücudumu besliyor mu yoksa sadece bir isteğimi mi karşılıyor?
- ☐ Daha basit bir alternatif var mı?



3 SADE TUTUN

Birçok sağlıklı gıda renkli paketlerde sunulmaz.



Yumurtalar



Meyveler



Sebzeler



Yulaf lar



Fasulyeler



Kuruyemişler ve Tohumlar



Patatesler



Balık



Basit gıdalar genellikle besleyici, uygun fiyatlı ve çok yönlüdür.

4 TRENDLERİ TAKİP ETMEDEN ÖNCE DÜŞÜNÜN

Kendinize sorun:

- ☐ Bunu sağlıklı olduğu için mi seçiyorum... or
- ☐ Sosyal medyada gördüğüm için mi?



Unutmayın:
Trendler isteğe bağlıdır.
Sağlıklı alışkanlıklar sürdürülebilirdir.

5 ETİKETİN ÖTESİNİ OKUYUN

Ürünleri karşılaştırırken şunları kontrol edin:



İçindekiler listesi



İlave şeker



Protein içeriği



Lif içeriği



Porsiyon büyüklüğü



Sağlıklı görünen bir ürün her zaman en sağlıklı seçenek olmayabilir.

6 MÜKEMMELİYET YERİNE DENGİ

"İyi" veya "kötü" gıdalar yoktur.
Bunun yerine, şunları hedefleyin:

- ☒ Çeşitli besinler tüketin.
- ☒ Her gün sebze veya meyve dahil edin.
- ☒ Yeterince su için.
- ☒ Küçük atıştırma miktarlarını tadını ölçülü çıkarın.
- ☒ Sıkı diyetler yerine uzun vadeli alışkanlıklara odaklanın.



KİŞİSEL SAĞLIKLI SEÇİMİM

Bu hafta şunları yapacağım...



UNUTMAYIN

Sağlıklı yaşam tarzı mükemmel besin ile ilgili değildir.

Mükemmel değil, daha iyi günlük seçimler önemlidir.

AKTİVİTE 8

Gençlik ve Aktif Yaşam Tarzı: Egzersiz Zor mu?

Bu interaktif atölye çalışması, katılımcıları hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için düzenli fiziksel aktivitenin önemine tanıtır. Rehberli tartışma, işbirlikçi düşünme ve rol yapma yoluyla katılımcılar, hareketin ruh halini, enerjiyi, duruşu, stres yönetimini ve genel sağlığı nasıl etkilediğini keşfederler. Gençlerin aktif olmalarını engelleyen yaygın engelleri incelerler ve gerçekçi, ulaşılabilir çözümler belirlemek için birlikte çalışırlar. Aktivite, katılımcıları günlük yaşamlarına dahil edebilecekleri küçük bir hareket alışkanlığına bağlı kalmaya teşvik eden kişisel hedef belirleme ile sona erer. Atölye çalışması, hareketin organize sporla sınırlı olmadığını, daha sağlıklı bir yaşam tarzını desteklemek için günlük rutinelere entegre edilebileceği fikrini pekiştirir.

Öğrenme Hedefleri

Aktivitenin sonunda katılımcılar şunları yapabileceklerdir:

- Düzenli hareketin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığa nasıl fayda sağladığını açıklayabilmek;
- Hareket, ruh hali, enerji, duruş ve stres düzenlemesi arasındaki bağlantıyı tanıyabilmek;
- Gençleri fiziksel olarak aktif olmaktan caydıran yaygın engelleri belirleyebilmek;
- Aktif yaşam tarzlarını teşvik etmek için pratik stratejiler önerebilmek;
- Kendi iyilik hallerini iyileştirmek için gerçekçi bir hareket alışkanlığına bağlı kalabilmek.

Hedef Grup

10-30 katılımcı. Gençlik çalışanları, gençler, gönüllüler ve karma uluslararası gruplar.

Detaylar

Süre: 60-90 dakika, Malzemeler: senaryo kartları, flipchart, kalemler, kağıt

Hazırlık

Her grup için gençlerin mevcut yaşam tarzına göre bir senaryo kartı hazırlayın ve yazdırın. Katılımcıları 3-5 kişilik gruplara ayırın ve kısa rol yapma performansları için yeterli alan sağlayın. Her katılımcı için Mini Alışkanlık Takipçisi'ni yazdırın.

Adım Adım Talimatlar

- **1. Adım. Açılış Tartışması – Neden Hareket Ediyoruz? (10 dakika)**

Katılımcılara şu soruları sorun:

- Egzersiz kelimesini duyduğunuzda aklınıza ne geliyor?
- İnsanlar genellikle neden fiziksel olarak aktif olmaya karar veriyorlar?
- Hareket sadece spor veya kilo verme ile mi ilgili?

Yanıtları değerlendirmeden bir flipchart'a kaydedin.

Hareket etmenin fiziksel görünümünden çok daha fazlasını etkilediğini açıklayarak atölye çalışmasına giriş yapın. Sunumu kullanarak, düzenli hareketin nasıl desteklediğini tartışın: beyin ve ruh hali; enerji seviyeleri; duruş ve hareketlilik; hareket ve nefes alma yoluyla stres düzenlemesi. Katılımcıları kendi deneyimlerinden örnekler paylaşmaya teşvik edin ve ardından 5-7 dakika enerjik egzersiz yapın.

- **2. Adım. Grup Yansıması – Engeller ve Fırsatlar (15 dakika)**

Katılımcıları küçük gruplara ayırın. Her gruptan sunumdaki şu soruları tartışmalarını isteyin:

- Gençler neden hareket etmiyor?
- Hareket etmeyi günlük hayata dahil etmenin basit yolları nelerdir?
- Okullar, gençlik örgütleri veya yerel topluluklar, gençlerin hareket etmelerini nasıl daha çekici ve keyifli hale getirebilir?

Her grup fikirlerini bir flipchart'a yazar ve diğerlerine kısaca sunar. Grupların yanıtları arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları karşılaştırarak kısa bir tartışmayı kolaylaştırın.

- **3. Adım. Rol Oyunu – Gençlik vs. Aktif Yaşam Tarzı (20 dakika)**

Katılımcıları 3-5 kişilik gruplara ayırın. Her gruba sunuma dayalı bir rol oyunu senaryosu verin, örneğin:

"Hareket Etmeye Zaman Yok" – bir öğrenci okul ve ödevleriyle çok meşgul olduğu için egzersiz yapamayacağına inanıyor.

"Havalı Değil" – bir genç egzersiz yapmaya başlamak istiyor, ancak arkadaşları onu caydırıyor.

"Sadece Bir Oyun Daha" – ekran başında geçirilen zaman, fiziksel aktivite fırsatlarının yerini yavaş yavaş alıyor.

Her grubun, sorunu, farklı bakış açılarını ve gerçekçi bir çözümü içeren kısa bir rol oyunu hazırlamak için yaklaşık 10 dakikası vardır.

Gruplar rol oyunlarını diğer katılımcılar için sergiler.

- **4. Adım Düşünme ve Bilgilendirme (10 dakika)**

Asıl zorluk neydi? Durumun çözülmesine ne yardımcı oldu?

Önerilen çözümler gerçekçi miydi? Neyi farklı yapardınız?

Düzenli hareketin yoğun egzersiz veya spor salonu antrenmanlarını içermesi gerekmediğini vurgulayın. Yürümek, esnemek, bisiklete binmek, dans etmek, temizlik yapmak veya diğer keyifli aktiviteler de sağlığa katkıda bulunur.

- **5. Adım. Kişisel Taahhüt (10 dakika)**

Mini Alışkanlık Takipçisini dağıtın. Katılımcılardan çalıştayda sunulan soru üzerinde düşünmelerini isteyin: Başlayabileceğiniz küçük bir hareket alışkanlığı nedir? Onları önümüzdeki hafta uygulayabilecekleri gerçekçi bir eylem seçmeye davet edin; örneğin: günlük yürüyüş yapmak, her sabah esnemek, asansör yerine merdivenleri kullanmak, okula bisikletle gitmek, ders çalışırken düzenli hareket molaları vermek. Tutarlı küçük alışkanlıkların çoğu zaman kalıcı değişime yol açtığını açıklayın.

Bilgilendirme

Atölyeyi sonuçlandırmak için aşağıdaki soruları kullanın:

- Hareketin faydaları konusunda sizi en çok şaşırtan şey neydi?
- Gençleri en çok hangi engeller etkiliyor?
- Hangi rol oyunu çözümü en ikna ediciydi?

Öğrenme Çıktıları

- düzenli hareketin fiziksel ve zihinsel sağlık açısından geniş faydalarını anlamak;
- aktif bir yaşam tarzını sürdürmenin önündeki ortak engelleri belirlemek;
- bu engelleri aşmak için pratik stratejiler geliştirmek;
- rol oynama yoluyla iletişim ve problem çözme becerilerini güçlendirmek;
- Fiziksel olarak daha aktif olmaya yönelik gerçekçi bir kişisel bağlılık yaratın.

Kolaylaştırıcılar için ipuçları

- Fitness seviyesinden bağımsız olarak hareketin herkes için olduğunu vurgulayın.
- Katılımcıları keyifli hareket biçimlerine odaklanmaya teşvik edin.
- Katılımcıların kişisel deneyimlerini yargılamadan paylaşımlarına izin verin.
- Rol oynama sırasında yaratıcı ama gerçekçi çözümleri teşvik edin.
- Küçük, tutarlı alışkanlıkların çoğu zaman köklü yaşam tarzı değişikliklerinden daha sürdürülebilir olduğunu güçlendirin.

AKTİVİTE 9

Zihin ve Denge: Stres, Duygular ve Rahatlamayı Anlamak

Bu deneyimsel etkinlik, katılımcıları zihinsel iyilik hali, duygusal farkındalık ve günlük stresi yönetmek için basit tekniklerle tanıştırır. Katılımcılar öncelikle zihinsel sağlığın ne anlama geldiğini keşfeder ve duygularını etkileyen durumlar üzerinde düşünürler. Daha sonra, farkındalık ve stres, nefes alma ve beden arasındaki bağlantı hakkında bilgi edinirler ve ardından çeşitli basit gevşeme tekniklerini kendileri deneyimlerler.

Atölye çalışması, tartışma, öz yansıtma, nefes egzersizleri ve nazik farkındalık hareketlerini birleştirir. Zihinsel sağlığa yalnızca teorik olarak yaklaşmak yerine, katılımcılar duygusal denge ve iyilik halini desteklemek için günlük rutinelere dahil edilebilecek pratik stratejiler deneyimlerler.

Öğrenme Hedefleri

Etkinliğin sonunda katılımcılar şunları yapabileceklerdir:

- zihinsel sağlığı genel iyilik halinin önemli bir parçası olarak anlamak;
- duyguları etkileyen kişisel durumları ve faktörleri tanımak;
- stresin hem zihni hem de bedeni nasıl etkileyebileceği konusunda farkındalığı artırmak;
- farkındalığın temel fikrini anlamak;
- basit nefes alma ve gevşeme tekniklerini uygulamak;
- kendileri için en iyi çalışan iyilik hali stratejileri üzerinde düşünmek.

Hedef Grup

10-30 katılımcı. Gençlik çalışanları, gençler, gönüllüler ve karma uluslararası gruplar.

Detaylar

Süre: 75-90 dakika, Malzemeler: Sunum slaytları, flipchart, kalemler, Duygu kartları veya duygu ölçeği, Yoga matı, Sakinleştirici enstrümantal müzik

Hazırlık

Katılımcıların rahatça oturup hareket edebilecekleri yeterli alana sahip, sakın ve konforlu bir ortam oluşturun. "Beni strese sokan nedir?" ve "Beni iyi hissettiren nedir?" başlıklı iki flipchart sayfası hazırlayın. Mümkünse, sandalyeleri sınıf düzeni yerine daire şeklinde yerleştirin.

Adım Adım Talimatlar

• 1. Adım. Zihinsel Sağlık Nedir? – Giriş (10 dakika)

Basit bir soruyla başlayın:

“Zihinsel sağlık” kelimesini duyduğunuzda aklınıza ne geliyor?

Katılımcıların çağrışımlarını toplayın ve zihinsel sağlığın sadece zihinsel hastalıkla bağlantılı olmadığını, aynı zamanda nasıl hissettiğimizi, günlük zorluklarla nasıl başa çıktığımızı, başkalarıyla nasıl ilişki kurduğumuzu, stresi nasıl yönettiğimizi ve günlük yaşamımızda nasıl işlev gördüğümüzü de ilgilendirdiğini tanıtmak için kullanın. Şunları sorun:

-Zihinsel sağlığımızı neler etkileyebilir?

-Fiziksel alışkanlıklarımız zihinsel olarak nasıl hissettiğimizi etkileyebilir mi?

-Zihinsel olarak dengeli hissetmenize ne yardımcı olur?

Tartışmayı, sağlıklı bir zihin ve sağlıklı bir bedenin birbirini etkilediği daha geniş proje mesajıyla ilişkilendirin.

• 2. Adım. Duygu Yansıtması – Beni Ne Etkiliyor? (10-15 dakika)

İlki soruyu tanıttın: *Sizi ne strese sokuyor? Sizi ne mutlu ediyor veya iyi hissetmenize ne yardımcı oluyor?* Katılımcılar bireysel olarak düşünür ve cevaplarını yapışkan notlara yazıp flipchart'a yerleştirirler. Bazı cevapları birlikte okuyun ve ortak temaları belirleyin. Stres faktörleri arasında okul, iş, çatışmalar, sosyal medya, uyku eksikliği, belirsizlik veya bunalmışlık hissi yer alabilir. Olumlu etkiler arasında arkadaşlar, hareket, müzik, doğa, dinlenme, aile veya yalnız zaman geçirmek yer alabilir. Katılımcıların kişisel cevaplarını açıklamaları gerekmez, ancak isterlerse açıklayabilirler.

Ardından şu soruları sorun:

- Hangi şeyleri kontrol edebiliriz?
- Hangi şeyleri kontrol etmek daha zordur?
- Stresli bir durumu değiştiremediğimizde, ona verdiğimiz tepkide neyi değiştirebiliriz?

• 3. Adım. Farkındalığı Tanıtma (5-10 dakika)

Katılımcılara sorun: Farkındalık sizin için ne anlama geliyor?

Birkaç fikir duyduktan sonra, farkındalığı, şu anda ve burada olanlara (nefesimiz, düşüncelerimiz, duygularımız, vücut duyularımız) hemen tepki vermeden dikkat etmek olarak açıklayın. Farkındalığın "zihni boşaltmak"la ilgili olmadığını vurgulayın. Bunun yerine, olan biteni fark etmek ve dikkati tekrar şimdiki zamana getirmekle ilgilidir. Bu farkındalığı uygulamanın yollarından biri olarak nefes almayı tanıttın..

- 4. Adım. Nefes Egzersizi – Öncesi ve Sonrası (10 dakika)

Başlamadan önce, katılımcılardan şu anda nasıl hissettiklerini fark etmelerini isteyin. Gerginlik veya stres seviyelerini şu şekilde değerlendirebilirler: 1 – çok rahat → 5 – çok gergin

Ardından, yaklaşık beş dakika boyunca basit bir yavaş nefes egzersizi yaptırın. Örneğin:

Burundan yavaşça nefes alın → kısa bir süre bekleyin → yavaşça nefes verin → tekrarlayın. Katılımcıları şunlara dikkat etmeye teşvik edin:

- nefes alışları;
- omuz ve çenelerindeki gerginlik;
- akıllarından geçen düşünceler;
- nefes alışları yavaşladıkça vücutlarının nasıl değiştiği.

Ardından, gerginliklerini tekrar değerlendirmelerini isteyin; "Ne değişti?" diye sorun.

- 5. Adım. Bilinçli Hareket ve Rahatlama (10-15 dakika)

Nefes egzersizinden sonra birkaç dakika boyunca hafif hareketlere devam edin. Bu, omuz döndürmeleri; hafif boyun hareketleri; kolları ve üst vücudu germe; yavaş öne eğilmeler; basit ayakta yoga pozları; hafif omurga germeleri; bilinçli yürüyüş; yavaş nefes alıp verme ile birleştirilmiş germeleri içerebilir. Amaç, fiziksel performans değil, rahatlama ve vücut farkındalığıdır.

- 6. Adım. Kişisel Zihinsel Sağlık Araç Setim (10 dakika)

Pratik egzersizlerden sonra katılımcılara sorun: Stresli veya bunalmış hissettiğinizde dengeye dönmenize ne yardımcı oluyor?

Katılımcılar gerçekçi bir şekilde kullanabilecekleri üç basit strateji belirlesinler. Bu, nihai sonucu herkese aynı gevşeme yöntemini önermek yerine kişisel hale getirir.

Değerlendirme

Katılımcıları tekrar bir araya getirin ve tartışın:

- Öncesinde ve sonrasında farklı hissettiniz mi?
- Hangi gevşeme tekniği size en doğal geldi?
- Aynı teknik neden farklı kişilerde farklı şekilde işe yarayabilir?
- Hangi işaretler size bir molaya ihtiyacınız olduğunu gösteriyor?
- Normal gününüze kısa bir farkındalık pratiğini nasıl dahil edebilirsiniz?

Farkındalık ve gevşeme tekniklerinin her türlü zihinsel sağlık sorununa çözüm olmaktan ziyade, günlük refahı ve stres yönetimini destekleyen araçlar olduğunu vurgulayın.

AKTİVİTE 10

Bilgi Yarışması Zamanı – Sağlıklı Yaşam Tarzı Bilginizi Test Edin

Bilgi Yarışması Zamanı, sağlıklı yaşam tarzları üzerine yapılan atölye çalışmaları ve tartışmaların ardından katılımcıların bilgilerini pekiştirmek için tasarlanmış, oyunlaştırılmış bir öğrenme etkinliğidir. Kahoot! gibi etkileşimli bir çevrimiçi platform kullanarak, katılımcılar beslenme, fiziksel aktivite, zihinsel sağlık, hidrasyon, uyku ve sağlıklı günlük alışkanlıklarla ilgili temel kavramları ilgi çekici ve rekabetçi bir ortamda gözden geçirirler.

Quiz, aktif katılımı, takım çalışmasını ve tartışmayı teşvik ederken, katılımcıların eğitimin en önemli mesajlarını pekiştirmelerine yardımcı olur. Etkinlik ayrıca, kolaylaştırıcıların daha fazla açıklama gerektirebilecek konuları belirlemelerine ve katılımcıların anlayışları hakkında anında geri bildirim almalarına olanak tanır.

Öğrenme Hedefleri

Etkinliğin sonunda, katılımcılar şunları yapabileceklerdir:

- atölye çalışmaları sırasında sunulan temel bilgileri hatırlamak;
- sağlıklı yaşam tarzı ilkelerini anladıklarını göstermek;
- daha fazla bilgiye ihtiyaç duydukları alanlar üzerinde düşünmek;
- işbirliği ve iletişim becerilerini güçlendirmek;
- günlük yaşamda sağlıklı alışkanlıkları uygulama motivasyonunu artırmak.

Hedef Grup

10-40 katılımcı. Gençlik çalışanları, eğitimciler, gönüllüler, gençler ve karma uluslararası gruplar.

Detaylar

- Süre 15-20 dakika, Malzemeler: İnternet erişimli bilgisayar, projektör, akıllı telefonlar/tabletler, hazırlanmış sınav.

Hazırlık

Oturumdan önce Kahoot! sınavını hazırlayın ve internet bağlantısını ve sunum ekipmanını test edin. Oyun PIN'ini katılımcılarla paylaşın ve kendi cihazlarını kullanarak sınava nasıl katılacaklarını açıklayın. Katılımcılar, grup büyüklüğüne ve öğrenme hedeflerine bağlı olarak bireysel veya küçük takımlar halinde yarışabilirler.

Kullanıma hazır Kahoot sınavı: (gerekirse grubunuza göre uyarlayın)
<https://create.kahoot.it/share/healthy-body-healthy-mind-healthy-future/f65ec114-433d-4d1a-a6bd-f28a7ee50de8>

Adım Adım Talimatlar

• 1. Adım – Giriş (3-4 dakika)

Etkinliğin amacının, atölye çalışmaları sırasında edinilen bilgileri eğlenceli ve etkileşimli bir şekilde gözden geçirmek ve pekiştirmek olduğunu açıklayın.

Sınavın bir sınav olmadığını, katılımcıların öğrendiklerini değerlendirme ve ilerlemelerini kutlama fırsatı olduğunu vurgulayın.

• 2. Adım – Sınavı Oynayın (10-12 dakika)

Katılımcılar akıllı telefonlarını veya bilgisayarlarını kullanarak Kahoot! oyununa katılırlar.

Sorular, program boyunca ele alınan konuları kapsar; bunlar arasında sağlıklı beslenme; dengeli öğünler, sıvı alımı; uyku ve iyileşme; zihinsel sağlık; stres yönetimi; sağlıklı günlük alışkanlıklar; fiziksel aktivite; Ekran Süresi ve Dijital Sağlık.

Örnek sorular şunlardır:

- Gençlerin her gece kaç saat uykuya ihtiyacı var?
- Hangi aktiviteler stresi azaltmaya yardımcı olabilir?
- Her gün ne kadar su içmeliyiz?
- Hangi alışkanlık iyi bir zihinsel sağlığı destekler?
- Aşırı ekran süresinin riskleri nelerdir?
- Sağlıklı bir öğünde hangi besin grupları yer almalıdır?

Her sorudan sonra, doğru cevabı kısaca tartışın ve gerekirse ek açıklamalar yapın.

• 3. Adım – Yansıma (5 dakika)

Sınavdan sonra, aşağıdaki gibi sorular kullanarak kısa bir tartışmayı kolaylaştırın:

- Sizi en çok şaşırtan soru hangisiydi?
- Şimdi hangi konuda kendinizi daha güvenli hissediyorsunuz?
- Anlayışınızı değiştiren yanlış cevapladığınız bir şey oldu mu?

Katılımcıları nihai puanlarından ziyade öğrenmeye odaklanmaya teşvik edin.

Değerlendirme

Etkileşimli testler, aktif katılım ve anında geri bildirim yoluyla öğrenmeyi pekiştirmenin etkili bir yoludur. Dostça rekabeti tartışmayla birleştirerek, katılımcıların önemli bilgileri hatırlamaları ve daha fazla öğrenmenin faydalı olabileceği alanları belirlemeleri daha olasıdır. Bu etkinlik ayrıca sağlıklı yaşam tarzları hakkında öğrenmenin ilgi çekici, eğlenceli ve işbirlikçi olabileceğini de göstermektedir. Başarıyı yalnızca puanlarla ölçmek yerine, test katılımcıları ilerlemeleri üzerinde düşünmeye ve program boyunca edindikleri bilgileri günlük yaşamlarına uygulamaya teşvik eder.

Öğrenme Çıktıları

- Sağlıklı yaşam tarzlarıyla ilgili temel kavramları pekiştirir;
- Atölye içeriğine ilişkin anlayışlarını değerlendirir;
- Sağlıkla ilgili bilinçli kararlar verme konusunda özgüvenlerini artırır;
- Takım çalışması ve iletişim becerilerini güçlendirir;
- Günlük rutinlerinde uygulayabilecekleri pratik eylemleri belirler.

Kolaylaştırıcılar İçin İpuçları

- Her sorudan sonra tartışmayı teşvik edin.
- Katılımcılara hataların değerli öğrenme fırsatları olduğunu hatırlatın.
- Ortamı destekleyici tutun ve kazanmaya aşırı vurgu yapmaktan kaçının.

Uyarlama Fikirleri

Daha genç katılımcılar için - daha az soru, daha fazla görsel öge ve basitleştirilmiş dil kullanın.

Daha büyük gruplar için, katılımcıları küçük takımlara ayırarak cevap vermeden önce işbirliğini ve tartışmayı teşvik edin.

Çevrimdışı oturumlar için, Kahoot! yerine basılı bilgi yarışması kartları, masa oyunu formatı veya katılımcıların cevaplarını belirtmek için odanın farklı taraflarına geçtikleri bir "Doğru veya Yanlış" etkinliği kullanın.

Takip etkinlikleri için, katılımcıları başka bir grup için kendi sağlıklı yaşam tarzı bilgi yarışmalarını oluşturmaya davet edin; bu, bilgilerini pekiştirirken yaratıcılıklarını ve iletişim becerilerini geliştirmelerini sağlar.

SAĞLIKLI YAŞAM VE YAVAŞ YEMEK HAREKETİ

Sağlıklı yaşam, sadece bir diyeti takip etmekten daha fazlasıdır; doğru beslenme, düzenli fiziksel aktivite, yeterli dinlenme ve bilinçli gıda seçimlerini içeren dengeli bir yaşam tarzıdır. Yediğimiz her öğünün hem enerji değeri hem de besin değeri vardır, bu nedenle sadece yiyecek miktarına değil, kalitesine de odaklanmak önemlidir.

Yavaş Gıda hareketi, doğal olarak üretilen, özenle işlenen ve bilinçli bir şekilde tüketilen yiyecekleri teşvik eder. Felsefesi, hem insan sağlığını hem de çevresel sürdürülebilirliği destekleyen taze, yerel ve mevsimlik malzemeleri vurgular.

Sağlıklı bir diyet şunları içermelidir:

- Vitamin, mineral ve lif sağlayan sebzeler ve meyveler.
- Kasları ve genel sağlığı desteklemek için balık, kümes hayvanları, baklagiller ve süzme peynir gibi yüksek kaliteli proteinler.
- Uzun süreli enerji sağlayan ve sindirimi iyileştiren tam tahıllı ürünler.
- Kuruyemişlerden, tohumlardan, zeytinyağından veya yerel olarak üretilen ayçiçek ve kolza yağlarından elde edilen sağlıklı yağlar.

Basit ve sağlıklı öğünler arasında kahvaltıda meyveli yulaf ezmesi ve lor peyniri, öğle yemeğinde sebzeli ve kinoalı fırında balık ve akşam yemeğinde nohutlu hafif bir salata yer alır.

Gıda kalitesi sağlıklı toprakla başlar. Aşırı kimyasal kullanımından kaçınan sürdürülebilir tarım yöntemleri, biyoçeşitliliği korumaya, çevreyi korumaya ve daha sağlıklı ürünler üretmeye yardımcı olur.

Slow Food Pressburg, uluslararası Slow Food hareketinin Bratislava şubesi ve küresel Terra Madre ağının bir üyesidir. Geleneksel mutfağı korumak, yerel gıda üretimini desteklemek ve sürdürülebilir tarımı teşvik etmek için yerel çiftçileri, gıda üreticilerini, şefleri ve tüketicileri bir araya getirir. Organizasyon ayrıca eğitim etkinlikleri, yerel gıda tadımları düzenler ve adil ve çevre dostu gıda sistemlerini teşvik eden uluslararası girişimlere katılır.

Yüksek kaliteli, yerel olarak üretilen gıdaları seçmek sağlığınıza fayda sağlar, yerel toplulukları destekler ve daha sürdürülebilir bir geleceğe katkıda bulunur.

SAĞLIKLI BESLENMENİN TEMELLERİ



SEBZELER VE MEYVELER

Vücuda vitamin, lif ve mineraller sağlarlar.



YÜKSEK KALİTELİ PROTEİN

Kas sağlığını destekler. Kaynaklar arasında balık, kümes hayvanları, baklagiller ve lor peyniri bulunur.



TAM TAHILLI GIDALAR

Stabil enerji seviyeleri ve iyi sindirim sağlarlar.



SAĞLIKLI YAĞLAR

Kuruyemişler, tohumlar, zeytinyağı, ayçiçeği, kolza ve hardaldan gelirler.

GIDA KALİTESİ TOPRAKLA BAŞLAR



Gıda kalitesi, yetiştirilen hammaddelerin kalitesiyle - ve dolayısıyla toprağın kalitesiyle yakından bağlantılıdır.

Kimyasal içermeyen sürdürülebilir tarım yöntemleri, sağlığımızı korumaya, biyoçeşitliliği muhafaza etmeye ve daha sağlıklı bir çevreyi desteklemeye yardımcı olur.



Sağlıklı toprak



Sağlıklı ekinler



Sağlıklı gıda



Sağlıklı insanlar

BASİT ÖĞÜNLER İÇİN İPUÇLARI



KAHVALTI

Meyveli ve lor peynirli yulaf ezmesi.



ÖĞLE YEMEĞİ

Sebzeli ve kinoa'lı fırınlanmış somon.



AKŞAM YEMEĞİ

Nohutlu ve bitkisel yağlı hafif salata.



SLOW FOOD PRESSBURG



Slow Food®
Pressburg

Slow Food Pressburg, uluslararası Slow Food hareketinin Bratislava şubesidir ve küresel Terra Madre ağının bir parçasıdır.

- Yerel gıda toplulukları - katı kalite ve çevre standartlarını izleyen çiftçileri, zanaatkar üreticileri ve şefleri birbirine bağlar.
- Terra Madre Günü - her yıl 10 Aralık'ta halka açık etkinlikler, web seminerleri ve yerel gıda tadımları yoluyla kutlanır.
- Savunuculuk ve farkındalık - Slovakya ve Avrupa'da agroekolojiyi, geleneksel mutfağı ve adil, sürdürülebilir gıda sistemlerini teşvik eder.



EKLER

Ekler bölümü, bu kitapta sunulan etkinlikleri tamamlayan, kullanıma hazır pratik materyalleri bir araya getiriyor. Bu kaynaklar, katılımcıların bilgiyi günlük eyleme dönüştürmelerine ve gençlik çalışanları ile eğitimcilerin kendi topluluklarında sağlıklı yaşam tarzı etkinlikleri sunmalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Bölümde **Su Tüketimi Rehberi, Mini Alışkanlık Takipçisi, Açlık ve Tokluk Ölçeği, Sağlıklı Beslenme Kontrol Listesi ve Akıllı Gıda Seçimleri Rehberi** yer almaktadır. Her kaynak, kitaptaki ilgili etkinlikle birlikte veya bağımsız olarak el ilanı, yansıtma aracı, kişisel meydan okuma veya takip kaynağı olarak kullanılabilir.

Tüm materyaller, grubun ihtiyaçlarına, yaşına ve bağlamına göre kolayca yazdırılabilir, paylaşılabilir ve uyarlanabilir şekilde tasarlanmıştır. Kolaylaştırıcıların bunları esnek bir şekilde kullanmaları ve atölye çalışmalarına, yerel etkinliklere veya bireysel öğrenmeye entegre etmeleri teşvik edilmektedir.

SU İÇME MEYDAN OKUMASI

➤ Küçük alışkanlık, büyük fark ➤

GÜNLÜK SU HEDEFİM



Kilo: _____ kg

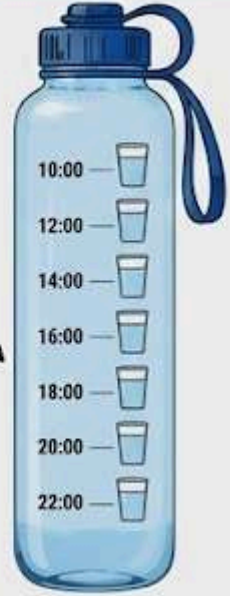
Hesaplama:
Kilo x 30 ml

Günlük hedefim:
_____ ml
(_____ L)

Vücut ağırlığının her 1 kg'ı için 30 ml su

Meydan
Okuma Süresi:
3 GÜN

Her içtiğinde
bir bardağı
boya!



1. GÜN

- Uyanınca bir bardak su içtim ☐
- Gün boyu su şişesi taşıdım ☐
- Yemeklerden önce su içtim ☐
- Günlük su hedefime ulaştım ☐

NASIL HİSSETTİM?

- ⚡ Enerji ☆☆☆☆☆
- 🎯 Odaklanma ☆☆☆☆☆
- 😊 Ruh Hali ☆☆☆☆☆

Notlar:

2. GÜN

- Uyanınca bir bardak su içtim ☐
- Gün boyu su şişesi taşıdım ☐
- Yemeklerden önce su içtim ☐
- Günlük su hedefime ulaştım ☐

NASIL HİSSETTİM?

- ⚡ Enerji ☆☆☆☆☆
- 🎯 Odaklanma ☆☆☆☆☆
- 😊 Ruh Hali ☆☆☆☆☆

Notlar:

3. GÜN

- Uyanınca bir bardak su içtim ☐
- Gün boyu su şişesi taşıdım ☐
- Yemeklerden önce su içtim ☐
- Günlük su hedefime ulaştım ☐

NASIL HİSSETTİM?

- ⚡ Enerji ☆☆☆☆☆
- 🎯 Odaklanma ☆☆☆☆☆
- 😊 Ruh Hali ☆☆☆☆☆

Notlar:

DEĞERLENDİRME

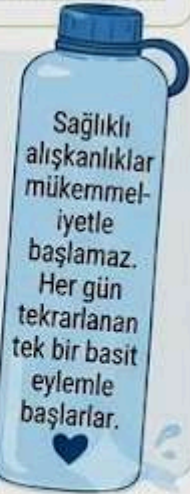
- Daha fazla enerjim var mıydı?
- Öğün aralarında daha az açlık hissettim mi?
- Odaklanmak daha kolay mıydı?
- Ruh halimde bir değişiklik fark ettim mi?
- Yeterli su içmenin en zor kısmı neydi?
- Bu challenge'dan sonra hangi alışkanlığa devam edeceğim?

Unutma!

Bazen açlık gibi hissedilen şey aslında susuzluktur.



Bir atıştırmalığa ve birkaç
uzanmadan önce, dakika
bir bardak su bekleyin.
içmeyi deneyin



Sağlıklı alışkanlıklar mükemmel-iyetle başlamaz. Her gün tekrarlanan tek bir basit eylemle başlarlar.



UYANINCA
1 BARDAK İÇ



HER ÖĞÜNDEN
ÖNCE 1 BARDAK



ŞİŞENİ
TAŞI



TUTARLI OL,
MÜKEMMEL DEĞİL

MINİ ALIŞKANLIK TAKİBİ

BUGÜN KÜÇÜK ALIŞKANLIKLAR. YARIN BÜYÜK DEĞİŞİKLİKLER.

PZT

SAL

ÇAR

PER

CUM

CMT

PAZ



DENGELİ BESLENME

Dengeli öğünler ye
ve vücudumu dinle

☐☐☐☐☐☐☐

SU

Bugün yeterince
su iç

☐☐☐☐☐☐☐

HAREKET

Vücudumu en az
10 dakika
hareket ettir

☐☐☐☐☐☐☐

NOTLAR



GURUR DUYDUĞUM...

AÇLIK VE TOKLUK ÖLÇEĞİ

Vücudunu dinle. Farkındalıkla ye.



İPUÇLARI



Her 3-4 saatte bir düzenli ye.



Protein, lif ve sağlıklı yağlar içeren dengeli dengeli öğünler seç.



Yeterli su iç. Bazen susuzluk açlık gibi gibi hissettirir.

SAĞLIKLI BESLENME KONTROL LİSTESİ

Küçük günlük seçimler. Büyük farklar.

TABAK YÖNTEMİ

Dengeli ve doyurucu öğünler için bu basit kılavuzu kullanın.



DENGE

Tüm gruplardan çeşitli besinler tüketin.



HİDRASYON

Her gün yeterli miktarda su için.



DÜZEN

Düzenli öğünler yiyin ve açlık sinyalinizi dinleyin.



REFAH

Yemek yakıttır, ancak aynı zamanda refahınızın ve keyfinizin de bir parçasıdır.

GÜNLÜK KONTROL LİSTESİ



Bugün en az 2 porsiyon sebze veya meyve yedim.

☐

Ana öğünlerime bir protein kaynağı dahil ettim.

☐

Mümkün olduğunda tam tahıllı veya kompleks karbonhidratları tercih ettim.

☐

Kuruyemişler, tohumlar, avokado veya zeytinyağı gibi sağlıklı yağlar dahil ettim.

☐

Gün boyunca yeterince su içtim.

☐

Öğün atlamak yerine düzenli öğünler yedim.

☐

Şekerli içecekleri ve yüksek oranda işlenmiş atıştırmalıkları sınırladım.

☐

Vücudumun açlık ve tokluk sinyallerini dinledim.

☐

Hem besleyici hem de keyifli bir şeyler yedim.

☐

Mükemmeliyet yerine dengeye odaklandım.

☐

HİDRASYONU UNUTMAYIN!

Gün boyunca düzenli olarak su için.

6-8 bardak su içmeyi hedefleyin.



UNUTMAYIN

- Her öğünün mükemmel olması gerekmez.
- Küçük iyileştirmeler, katı diyetlerden daha sürdürülebilirdir.
- Sağlıklı beslenme yaşam tarzınıza, bütçenize ve tercihlerinize uygun olmalıdır.
- Yemek yakıttır, ama aynı zamanda keyif alınması da amaçlanmıştır.

AKILLI BESLENME SEÇİMLERİ REHBERİ

Satın almadan veya yemeden önce hızlı bir kontrol listesi

Sağlıklı beslenme 'mükemmel' ürünü seçmekle ilgili değildir.
Her gün bilinçli, dengeli seçimler yapmakla ilgilidir.



1 PAKETİN ÖN YÜZÜNE GÖRE YARGILAMAYIN

Pazarlama genellikle şunun gibi kelimeleri vurgular:

"Doğal"

"Fitness"

"Yüksek Protein"

"Düşük Yağ"

"Şekersiz"

- ✓ Paketi ters çevirin ve besin değerleri tablosunu kontrol edin.



2 KENDİNİZE ÜÇ SORU SORUN

Sepetinize bir ürün eklemeyen önce sorun:

- ☐ Buna gerçekten ihtiyacım var mı?
- ☐ Bu ürün vücudumu besliyor mu yoksa sadece bir isteğimi mi karşılıyor?
- ☐ Daha basit bir alternatif var mı?



3 SADE TUTUN

Birçok sağlıklı gıda renkli paketlerde sunulmaz.



Yumurtalar



Meyveler



Sebzeler



Yulaf lar



Fasulyeler



Kuruyemişler ve Tohumlar



Patatesler



Balık

- ✓ Basit gıdalar genellikle besleyici, uygun fiyatlı ve çok yönlüdür.

4 TRENDLERİ TAKİP ETMEDEN ÖNCE DÜŞÜNÜN

Kendinize sorun:

- ☐ Bunu sağlıklı olduğu için mi seçiyorum...
or
- ☐ Sosyal medyada gördüğüm için mi?



Unutmayın:
Trendler isteğe bağlıdır.
Sağlıklı alışkanlıklar sürdürülebilirdir.

5 ETİKETİN ÖTESİNİ OKUYUN

Ürünleri karşılaştırırken şunları kontrol edin:



İçindekiler listesi



İlave şeker



Protein içeriği



Lif içeriği



Porsiyon büyüklüğü

- ✓ Sağlıklı görünen bir ürün her zaman en sağlıklı seçenek olmayabilir.

6 MÜKEMMELİYET YERİNE DENGİ

"İyi" veya "kötü" gıdalar yoktur.
Bunun yerine, şunları hedefleyin:

- ✓ Çeşitli besinler tüketin.
- ✓ Her gün sebze veya meyve dahil edin.
- ✓ Yeterince su için.
- ✓ Küçük atıştırma miktarlarını tadını ölçülü çıkarın.
- ✓ Sıkı diyetler yerine uzun vadeli alışkanlıklara odaklanın.



KİŞİSEL SAĞLIKLI SEÇİMİM

Bu hafta şunları yapacağım...



UNUTMAYIN

Sağlıklı yaşam tarzı mükemmel besin ile ilgili değildir.

Mükemmel değil, daha iyi günlük seçimler önemlidir.



SONUÇ

Sağlıklı bir yaşam tarzı, tek bir mükemmel öğün, tek bir egzersiz veya tek bir stressiz günle yaratılmaz. Günlük hayatımızın bir parçası haline gelen seçimler, rutinler ve alışkanlıklar yoluyla kademeli olarak inşa edilir.

Bu Etkinlik Kitabı boyunca, sağlığı farklı ancak yakından bağlantılı bakış açılarından inceledik. Dengeli beslenme, vücudumuza ihtiyaç duyduğu enerjiyi ve besinleri sağlar. Düzenli hareket, fiziksel sağlığımızı, ruh halimizi ve stresi yönetme yeteneğimizi destekler. Zihinsel ve duygusal sağlığımıza dikkat etmek, ihtiyaçlarımızı anlamamıza, direnç geliştirmemize ve günlük yaşamımızda dengeyi korumamıza yardımcı olur. Bu unsurlar birlikte, daha sağlıklı bir bedene, daha sağlıklı bir zihne ve daha sağlıklı bir geleceğe katkıda bulunur.

Bu kitapta sunulan etkinlikler ayrıca, sağlıklı bir yaşam tarzı için tek bir formül olmadığını da hatırlatıyor. Alışkanlıklarımız kültürümüzden, çevremizden, fırsatlarımızdan, kişisel tercihlerimizden ve günlük gerçeklerimizden etkilenir. Önemli olan, farkındalık geliştirmek, bilinçli seçimler yapmak ve zaman içinde sürdürülebilir gerçekçi çözümler bulmaktır.

Bu nedenle, gençlik çalışanlarını, eğitimcileri, kuruluşları ve gençleri bu etkinlikleri bir başlangıç noktası olarak kullanmaya teşvik ediyoruz. Onları uyarlayın, tartışın, onlarla deneyler yapın ve kendi topluluklarınıza taşıyın. Küçük bir atölye çalışması yeni bir alışkanlığa ilham verebilir; bir sohbet bakış açısını değiştirebilir; ve tek bir olumlu deneyim birini kendine daha iyi bakmaya motive edebilir.

Sağlıklı Zihin, Sağlıklı Beden, Sağlıklı Gelecek projesi, sağlığı teşvik etmenin karmaşık olmak zorunda olmadığını gösteriyor. Bazen anlamlı değişim çok basit bir şeyle başlar: biraz daha hareket etmek, biraz daha bilinçli yemek yemek, nefes almak için zaman ayırmak, bedenimizi dinlemek ve birbirimizi desteklemek.



Co-funded by
the European Union



Sevgili dostum,

Sağlıklı bir yaşam tarzı, katı diyetler, yoğun egzersizler veya mükemmel günlük rutinlerle inşa edilmez. Fiziksel ve zihinsel sağlığı destekleyen küçük, tutarlı seçimlerinizle oluşturulur. Bilinçli beslenme kararları vermeyi, dengeli öğünler oluşturmayı, yeterince su içmeyi, düzenli hareket etmeyi ve stresi yönetmeyi anlamak, bugün ve gelecekte sağlığınıza olumlu yönde etkileyebilecek değerli yaşam becerileridir. Amaç mükemmellik değil, denge, farkındalık ve sürdürülebilirliktir. Adım adım sağlıklı alışkanlıklar geliştirerek, enerjinizi, ruh halinizi, dayanıklılığınızı ve genel yaşam kalitenizi iyileştirebilir, sağlıklı bir zihin, sağlıklı bir beden ve sağlıklı bir gelecek için güçlü bir temel oluşturabilirsiniz.

Bir adım atın ve geleceğinize yatırım yapın!



**Co-funded by
the European Union**

