



Co-funded by
the European Union

Αποποίηση ευθύνης: Η χρηματοδότηση παρέχεται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στον/στους συγγραφέα/-είς και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Εκτελεστικής Υπηρεσίας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η EACEA φέρουν καμία ευθύνη για αυτές.

Δράση KA210-ADU – Συνεργασίες μικρής κλίμακας στην εκπαίδευση ενηλίκων



THRIVE50+

Σύνολο υλικού για το εργαστήριο



Τίτλος: Διατροφή και Στρες – Διατροφή για Ήρεμο Μυαλό και Σώμα

Τίτλος έργου:

Ολοκληρωμένοι Πόροι Υγείας για τη Βελτίωση της Ζωτικότητας και της Αντοχής 50+

Αρ. Έργου:

2023-2-RO01-KA210-ADU-000184831

THRIVE 50+





ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ

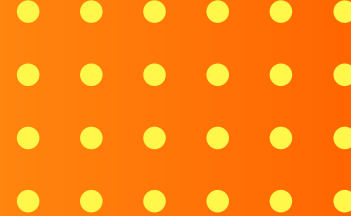


ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το άγχος αποτελεί ένα φυσικό μέρος της ζωής, όμως το χρόνιο άγχος μπορεί να επηρεάσει τη χρήση θερμίδων και θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό με διάφορους τρόπους. Μακροπρόθεσμα, το άγχος μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως προβλήματα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης, του άγχους και των διαταραχών προσωπικότητας. Αυτό το εργαστήριο έχει ως στόχο να ενημερώσει τους συμμετέχοντες σχετικά με τη σχέση μεταξύ άγχους και θρεπτικών συστατικών και το πώς το ένα επηρεάζει το άλλο.



Co-funded by
the European Union



ΑΝΑΓΚΕΣ ΟΜΑΔΑΣ-ΣΤΟΧΟΥ

Τα άτομα άνω των 50 συχνά αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις, όπως προβλήματα υγείας και έλλειψη ύπνου. Μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στη διαχείριση των επιπέδων άγχους και στη διατήρηση της υγείας τους. Η επαρκής διατροφή είναι ιδιαίτερα σημαντική σε αυτή την ηλικία.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ

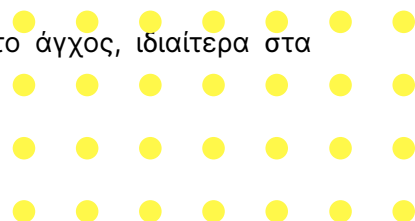
Έχει επιλεγεί διάρκεια 2–3 ωρών ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν επαρκή χρόνο για να ενημερωθούν σχετικά με τις επιδράσεις της διατροφής στα επίπεδα άγχους, καθώς και για τις τροφές που προάγουν τη χαλάρωση και μειώνουν το στρες. Αυτή η διάρκεια επιτρέπει μια ολοκληρωμένη εισαγωγή στο θέμα, πρακτικές ασκήσεις και μια ενότητα ερωτήσεων και απαντήσεων, διατηρώντας παράλληλα το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Ο ιδανικός αριθμός συμμετεχόντων ορίζεται από 2 έως 15 άτομα, ώστε να επιτρέπεται η εξατομικευμένη προσοχή και η ουσιαστική αλληλεπίδραση. Αυτό το μέγεθος ομάδας ενισχύει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και μπορούν να λάβουν εξατομικευμένη ανατροφοδότηση.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ορισμένες τροφές μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους και να προάγουν τη χαλάρωση.
- Κατανόηση της σχέσης μεταξύ διατροφής και άγχους.
- Μάθηση σχετικά με το πώς συγκεκριμένες τροφές μπορούν να συμβάλουν στη διαχείριση των επιπέδων άγχους.
- Ικανότητα δημιουργίας ενός απλού διατροφικού πλάνου που να περιλαμβάνει αυτές τις τροφές.
- Γνώση των θρεπτικών συστατικών που περιέχονται σε ορισμένες τροφές και συμβάλλουν στη μείωση του άγχους.
- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα θρεπτικά συστατικά επηρεάζουν το άγχος, ιδιαίτερα στα άτομα ηλικίας 50+.





ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- Υπολογιστής ή λάπτοπ με πρόσβαση στο διαδίκτυο (εάν το εργαστήριο πραγματοποιείται διαδικτυακά).
- Προβολέας και οθόνη (εάν το εργαστήριο πραγματοποιείται σε εσωτερικό χώρο).
- Χαρτοπίνακας (flipchart) και μαρκαδόροι.
- Σημειωματάρια (τετράδια, στυλό).

ΥΛΙΚΑ

- Πίνακας ή χαρτοπίνακας
- Μαρκαδόροι
- Προβολέας και οθόνη για παρουσιάσεις
- Έντυπο υλικό (πίνακες "Τροφές & Στρες", πρότυπα ισορροπημένου διατροφικού πλάνου)
- Δείγματα σνακ για επίδειξη (ξηροί καρποί, μαύρη σοκολάτα, φρούτα κ.ά.)
- Νερό για τους συμμετέχοντες

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Δημιουργία ενός ελκυστικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος
- Χρήση απλών και ξεκάθαρων εξηγήσεων
- Διαδραστικές συζητήσεις και ομαδική εργασία
- Πρακτικές επιδείξεις τροφίμων: Δραστηριότητες όπως δοκιμή τροφίμων και προετοιμασία σνακ για πιο διαδραστική εμπειρία
- Ενσωμάτωση οπτικών βοηθημάτων και έντυπου υλικού: Παροχή οπτικών εργαλείων για ευκολότερη κατανόηση και πρακτικού υλικού που οι συμμετέχοντες μπορούν να πάρουν μαζί τους
- Εισαγωγή τεχνικών χαλάρωσης: Ενσωμάτωση απλών ασκήσεων χαλάρωσης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν πριν από το φαγητό ή όταν υπάρχει έντονο στρες
- Ομαδική ανταλλαγή εμπειριών και υποστήριξη: Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να μοιραστούν προσωπικές ιστορίες, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης και αλληλοϋποστήριξης



Co-funded by
the European Union

Διδακτικό Πρόγραμμα



THRIVE 50+





Δραστηριότητα: Καλωσόρισμα και Εισαγωγή (15 λεπτά)

Στόχος

- Δημιουργία ενός φιλόξενου περιβάλλοντος και εισαγωγή στο θέμα του εργαστηρίου

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- Εισαγωγή του Εκπαιδευτή:** Παρουσιάστε σύντομα τον εαυτό σας ως εκπαιδευτή και μοιραστείτε λίγα λόγια για το υπόβαθρό σας και την εξειδίκευσή σας στη διατροφή και στη διαχείριση του άγχους.
- Επισκόπηση του Εργαστηρίου:** Παρουσιάστε μια γενική εικόνα των στόχων και των βασικών θεμάτων του εργαστηρίου. Δώστε έμφαση στον ρόλο της διατροφής στη διαχείριση του άγχους και ενημερώστε τους συμμετέχοντες για το τι μπορούν να αποκομίσουν από το εργαστήριο.
- Δραστηριότητα Icebreaker:**
 - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν πώς διαχειρίζονται συνήθως το άγχος και πώς ενδέχεται να αλλάζει η διατροφή τους όταν βρίσκονται σε κατάσταση στρες, δημιουργώντας ταυτόχρονα ένα αίσθημα κοινότητας.
 - Ενθαρρύνετε την ανοιχτή συμμετοχή, αλλά τονίστε ότι η συμμετοχή είναι προαιρετική, ώστε να γίνεται σεβαστό το επίπεδο άνεσης κάθε ατόμου.





Στόχος

- Να προσφέρει στους συμμετέχοντες κατανόηση σχετικά με το στρες και την επίδρασή του στη διατροφή και το σώμα μας.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Ορισμός του Στρες:** Εξηγήστε τι είναι το στρες, συμπεριλαμβανομένου του οξέος και του χρόνιου στρες, και πώς επηρεάζει το μυαλό και το σώμα. Χρησιμοποιήστε διαφάνειες για να παρουσιάσετε τα βασικά σημεία και να δώσετε σαφείς ορισμούς. Συμπεριλάβετε επίσης παραδείγματα από την καθημερινή ζωή ώστε η έννοια να γίνει πιο κατανοητή και σχετική.
- **Επιπτώσεις του Στρες στη Διατροφή:** Συζητήστε πώς το στρες επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες (π.χ. συναισθηματική υπερφαγία, έντονη επιθυμία για ζάχαρη, υπερκατανάλωση τροφής, παράλειψη γευμάτων).
- **Διαδραστική Συζήτηση:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις προσωπικές τους εμπειρίες σχετικά με τη διατροφή υπό την επίδραση του στρες. Καταγράψτε τα παραδείγματα στον πίνακα.
- Διευκρινίστε τυχόν απορίες ή ερωτήσεις που μπορεί να έχουν οι συμμετέχοντες σχετικά με την έννοια που συζητήθηκε.



Τροφές που προάγουν τη χαλάρωση και μειώνουν το στρες.

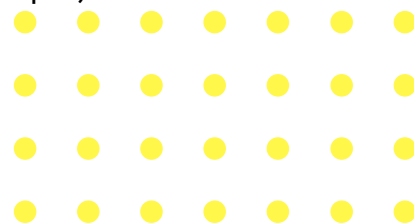
Στόχος

Μέχρι το τέλος αυτού του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να:

- Κατανοούν πώς συγκεκριμένες τροφές μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες και να προάγουν τη χαλάρωση.
- Γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε ορισμένες τροφές και συμβάλλουν στη μείωση του στρες.
- Δημιουργούν ένα απλό διατροφικό πλάνο που ενσωματώνει αυτές τις τροφές.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Εξήγηση της Σχέσης Στρες και Διατροφής::**
- Πώς το στρες επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες (π.χ. συναισθηματική υπερφαγία, επιθυμία για ζάχαρη) και πώς ορισμένες τροφές μπορούν να εντείνουν το άγχος (π.χ. καφεΐνη, γλυκά σνακ).
- Πώς οι κατάλληλες τροφές μπορούν να μειώσουν το στρες και να προάγουν ένα αίσθημα ηρεμίας.

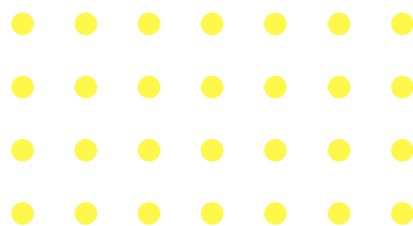




Τροφές που προάγουν τη χαλάρωση και μειώνουν το στρες.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Βασικά Θρεπτικά Συστατικά που Μειώνουν το Στρες:**
- **Μαγνήσιο:** Βρίσκεται σε φυλλώδη λαχανικά, ξηρούς καρπούς και σπόρους. Το μαγνήσιο βοηθά στην ηρεμία του νευρικού συστήματος.
- **Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα:** Βρίσκονται σε λιπαρά ψάρια, λιναρόσπορο και καρύδια. Τα ωμέγα-3 μειώνουν τη φλεγμονή και βελτιώνουν τη λειτουργία του εγκεφάλου.
- **Βιταμίνες του Συμπλέγματος Β:** Σημαντικές για την υγεία του εγκεφάλου, βρίσκονται σε δημητριακά ολικής άλεσης, αυγά και φυλλώδη λαχανικά.
- **Τρυπτοφάνη:** Βρίσκεται στη γαλοπούλα, στα γαλακτοκομικά προϊόντα και στους σπόρους. Η τρυπτοφάνη βοηθά στην αύξηση της σεροτονίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που ρυθμίζει τη διάθεση.





Διαδραστική Δραστηριότητα: Δοκιμή Τροφίμων (20 λεπτά)

Στόχοι

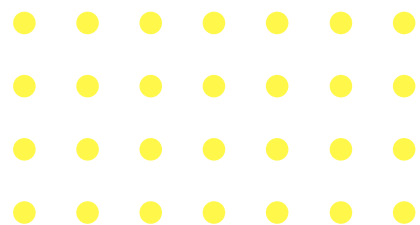
- Πώς οι κατάλληλες τροφές μπορούν να μειώσουν το άγχος και να προάγουν ένα αίσθημα ηρεμίας
- Πώς ορισμένες τροφές μπορούν να εντείνουν το άγχος

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Δοκιμή Τροφών που Ανακουφίζουν από το Στρες:**
- Προσφέρετε μικρές ποσότητες από διάφορες τροφές που βοηθούν στη μείωση του άγχους (π.χ. αμύγδαλα, μαύρη σοκολάτα, μούρα, χαμομήλι). Καθώς οι συμμετέχοντες δοκιμάζουν τις τροφές, εξηγήστε τα οφέλη τους για την υγεία και πώς συμβάλλουν στη χαλάρωση.
- **Ξηροί καρποί (π.χ. αμύγδαλα, καρύδια):** Πλούσιοι σε μαγνήσιο, βοηθούν στη μείωση της μυϊκής έντασης και προάγουν τη χαλάρωση.
- **Μαύρη σοκολάτα:** Περιέχει αντιοξειδωτικά που μπορούν να μειώσουν τις ορμόνες του στρες.
- **Μούρα:** Πλούσια σε βιταμίνη C, η οποία συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων κορτιζόλης.
- **Βοτανικά ροφήματα (π.χ. χαμομήλι, μέντα):** Προάγουν τη χαλάρωση και βοηθούν στην ηρεμία του νου πριν τον ύπνο.

- **Ομαδική Συζήτηση:**

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν πώς αισθάνονται όταν καταναλώνουν αυτές τις τροφές και αν έχουν παρατηρήσει κάποια επίδραση στη διάθεσή τους ή στα επίπεδα του άγχους τους.





Πρακτικές Τεχνικές: Ενσωμάτωση Τροφών που Ανακουφίζουν από το Στρες στα Καθημερινά Γεύματα (35 λεπτά)

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Βασικές Αρχές Διατροφικού Προγραμματισμού:** Διδάξτε στους συμμετέχοντες πώς να ενσωματώνουν τροφές που μειώνουν το στρες στα καθημερινά τους γεύματα.
- **Πρωινές Επιλογές:** Βρώμη με λιναρόσπορο και μούρα· γιαούρτι με καρύδια και μέλι.
- **Μεσημεριανό και Βραδινό:** Ψητός σολομός με φυλλώδη λαχανικά, σάντουιτς με γαλοπούλα και αβοκάντο, ή σούπα φακής με λαχανικά.
- **Σνακ:** Αμύγδαλα, μαύρη σοκολάτα ή φρέσκα φρούτα.

Διαδραστική Δραστηριότητα Σχεδιασμού Γευμάτων: (10 λεπτά)

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και δώστε τους ένα απλό φύλλο εργασίας για τον σχεδιασμό γευμάτων. Ζητήστε από κάθε ομάδα να δημιουργήσει ένα ημερήσιο διατροφικό πλάνο που να περιλαμβάνει τουλάχιστον τρεις τροφές που μειώνουν το στρες. Μετά τη δραστηριότητα, κάθε ομάδα παρουσιάζει το πλάνο της.
- **Ομαδική Συζήτηση:** Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν πώς θα μπορούσαν να αλλάξουν τις τρέχουσες διατροφικές τους συνήθειες ώστε να ενσωματώσουν αυτές τις τροφές στη διατροφή τους.



Καθορισμός Στόχων και Προσωπικός Αναστοχασμός (10 λεπτά)

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Προσωπικός Αναστοχασμός:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγο χρόνο για να αναλογιστούν τη σημερινή τους διατροφή και τον τρόπο με τον οποίο το άγχος επηρεάζει τις διατροφικές τους συνήθειες.
- **Καθορισμός Προσωπικού Στόχου:** Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα φύλλο καθορισμού στόχων, όπου θα μπορούν να καταγράψουν έναν ή δύο ρεαλιστικούς στόχους (π.χ. «Θα αντικαταστήσω τον απογευματινό μου καφέ με ρόφημα από βότανα» ή «Θα προσθέτω φυλλώδη λαχανικά στο μεσημεριανό μου τρεις φορές την εβδομάδα»).
- **Κοινή Χρήση Στόχων:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τους στόχους τους με ένα άτομο ή με την ομάδα, προκειμένου να ενισχυθεί η δέσμευση και η υποστήριξη.

Ερωτήσεις & Απαντήσεις και Καταληκτικά Σχόλια (10 λεπτά)

- **Συνεδρία Ερωτήσεων & Απαντήσεων:** Δώστε τον λόγο στους συμμετέχοντες για ερωτήσεις σχετικά με συγκεκριμένες τροφές, θρεπτικά συστατικά ή πρακτικές στρατηγικές ενσωμάτωσής τους στην καθημερινή ζωή.
- **Καταληκτικά Σχόλια:** Συνοψίστε τα βασικά σημεία του εργαστηρίου και υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι μικρές, σταδιακές αλλαγές στη διατροφή τους μπορούν να έχουν σημαντική επίδραση στα επίπεδα άγχους.
- **Ενθάρρυνση:** Δώστε λόγια ενθάρρυνσης και υπενθυμίστε ότι ο στόχος είναι η τακτική ενσωμάτωση αυτών των τροφών για μακροχρόνια οφέλη στη διαχείριση του άγχους.