



ZDROWIE 02

Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu

Zdrowe i niedrogie odżywianie, ćwiczenia fizyczne, bezpieczne stosowanie leków i terapie wellness

Rozpocznij kurs >



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





ZDROWIE

MODUŁ 2

Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu

Moduł ten zawiera wskazówki dotyczące zdrowego i niedrogiego odżywiania, ćwiczeń fizycznych, bezpiecznego stosowania leków i terapii wellness. Po zakończeniu tego modułu będziesz miał większą wiedzę na te tematy i będziesz mógł promować prowadzenie zdrowszego stylu życia w swojej społeczności!

Czego nauczysz się w tym module:

- 1 Co to jest zdrowe odżywianie?
- 2 Wskazówki dotyczące codziennego i tygodniowego planowania zbilansowanych odżywczo posiłków
- 3 Wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania przy ograniczonym budżecie
- 4 Ćwiczenie: Wskazówki dla dorosłych w wieku od 19 do 64 lat oraz dla dorosłych w wieku 65 lat i starszych
- 5 Bezpieczne stosowanie leków i pytania do lekarza przy następnej wizycie
- 6 Rola społeczności: wsparcie w sąsiedztwie i terapię wellness w celu nawiązania kontaktu z innymi członkami społeczności



Rozdziały w tym module

1

Jak zachować zdrową dietę

2

Jak jeść zdrowo przy ograniczonym budżecie

3

Jak ćwiczyć częściej

4

Bezpieczne stosowanie leków

5

Terapie wellness



ZDROWIE

MODUŁ 2

ROZDZIAŁ 1

Jak zachować zdrową dietę

Co to jest zdrowe odżywianie? W tym rozdziale dowiesz się więcej na ten temat i podamy ci kilka wskazówek dotyczących codziennego i tygodniowego planowania zbilansowanych odżywczo posiłków. Czy jesteś gotowy, aby wyruszyć w tę podróż? Do dzieła!

Jak zachować zdrową dietę

- 4,1 mln zgonów rocznie przypisuje się nadmiernemu spożyciu soli/sodu
- 1,6 mln zgonów rocznie jest spowodowanych niedostateczną aktywnością fizyczną

Niezdrowa dieta może zwiększyć ryzyko śmierci z powodu choroby przewlekłej.

Dobra wiadomość? Możesz zapobiegać chorobom przewlekłym, wprowadzając korzystne zmiany w diecie i stylu życia, które mogą pomóc w zmniejszeniu ryzyka ich wystąpienia.

Czy przyłączysz się do nas w tej wyprawie i włączysz w nią innych?



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Owoce i warzywa: ile razy dziennie?
- 2 Rola produktów skrobiowych w zdrowej diecie
- 3 Zdrowa dieta z większą ilością ryb
- 4 Wskazówki, jak jeść mniej tłuszczów nasyconych i cukru
- 5 Spożycie wody: ile wody należy pić w ciągu dnia?
- 6 Kilka faktów na temat soli i cukru



Poznaj Marię, 84 lata, Hiszpania

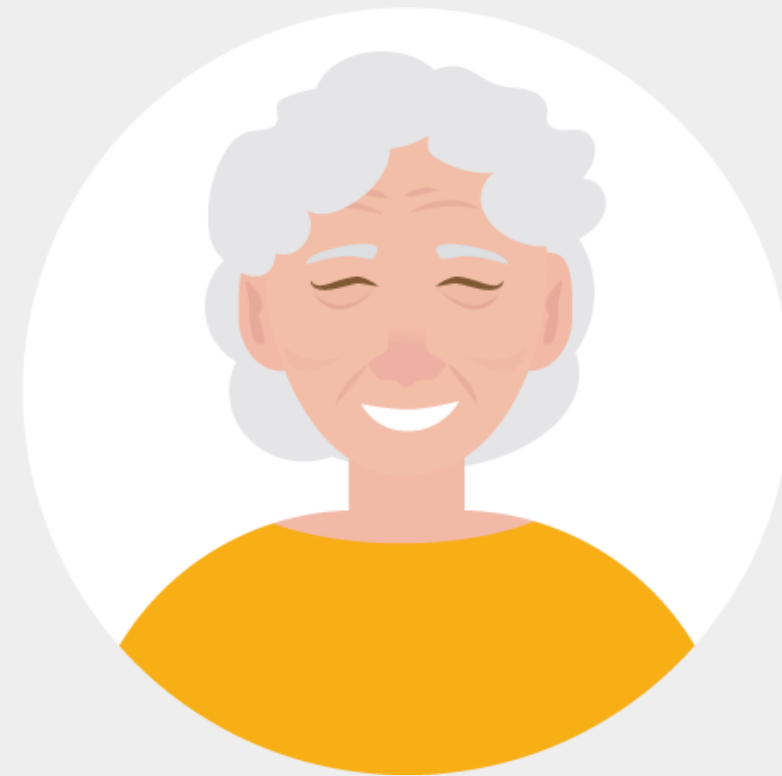
Maria lubi zajmować się swoimi dziećmi, June i Jonem.

Lubi robić na drutach, oglądać telenowele w telewizji, karmić gołębice suchymi okruchami chleba w parku.

Maria mieszka w mieszkaniu na trzecim piętrze, bez centralnego ogrzewania i bez windy.

Jej emerytura jest niewielka, a rodzina ma poważne problemy finansowe.

Jej poziom wiedzy na temat zdrowia jest bardzo niski, dlatego chcielibyśmy jej pomóc! Czy przyłączysz się do nas? Na początek dowiedzmy się więcej o tym jak zachowywać zdrową dietę!



Jak zachować zdrową dietę

1**2****3**

Jedz owoce i warzywa

Codziennie spożywaj co najmniej 5 porcji różnych owoców i warzyw. Mogą one być we wszystkich rozmiarach i kształtach: świeże, mrożone, w puszkach, suszone lub w postaci soków! Preferuj jednak świeże i mrożone porcje owoców i warzyw, a ogranicz spożycie konserw, suszu i soków.



Czy wiesz, że?

Podczas wyciskania soku uwalniane są cukry zawarte w owocach, które mogą uszkadzać zęby. Ponadto w sokach brakuje błonnika, więc wchłaniamy je tak samo, jak inne słodkie napoje. Nawet niesłodzone soki owocowe i smoothie zawierają cukier.



Wybierz zupę!

To zdrowy i smaczny sposób na spożywanie warzyw i utrzymanie zdrowej diety. Staraj się włączać warzywa do swoich przepisów - są one tanim i zdrowym sposobem na dodanie smaku, koloru i aromatu potrawom!

Jak zachować zdrową dietę

1

2

3



Opieraj swoje posiłki na produktach bogatych w skrobię

Są to: ziemniaki, chleb, ryż, makaron i niskosłodzone płatki zbożowe, np. płatki owsiane lub kukurydziane. Preferuj produkty o wyższej zawartości błonnika lub pełnoziarniste, np. brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty lub ziemniaki bez skórki. Staraj się spożywać co najmniej jeden z nich w każdym głównym posiłku!

Jak zachować zdrową dietę

1

2

3



Jedz więcej ryb i ogranicz spożycie mięsa

Należy starać się jeść co najmniej 3 lub 4 porcje ryb tygodniowo. W tym co najmniej 1 porcja ryb tłustych, takich jak łosoś, tuńczyk, pstrąg, śledź, sardynki czy makrela.

Jak zachować zdrową dietę

4

5

6



Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych

Tłuszcz jest potrzebny w diecie, ale ważne jest, aby zwracać uwagę na jego ilość i rodzaj. Tłuste kawałki mięsa, masło, smalec, śmietana, kwaśna śmietana i lody, herbatniki, ciasta i ciastka zachowaj na specjalne okazje!



Czy wiesz że?

Gotowe posiłki zawierają dużo tłuszczu, zwłaszcza nasyconego, dlatego należy unikać ich codziennego spożywania. Istnieją inne sposoby, aby zaoszczędzić czas i pieniądze, a przy tym jeść zdrowo. W następnym rozdziale "Jak jeść zdrowo, mając ograniczony budżet" czeka na Was jeszcze więcej informacji na ten temat!



Pamiętaj

Ogranicz ilość smażonych potraw i pieczeni o wysokiej zawartości tłuszczu. Oprócz tego, że są one szkodliwe dla naszego zdrowia, zużywają więcej zasobów (gaz i tłuszcz do smażenia), a w efekcie kończysz z większą stertą brudnych naczyń!



Czy wiesz że?

W przypadku produktów w puszkach zawierających tłuszcz (np. tuńczyk, sardynki), przed użyciem należy bardzo dobrze odsączyć tłuszcz. Można też preferować opcje w zalewie. Zmniejszy to ilość tłuszczu dodawanego do potrawy!

Jak zachować zdrową dietę

4

5

6



Zapewnij sobie dzienną dawkę wody (zalecane 1,5l/2l)

Pij ją (codziennie) czystą, gazowaną lub z plasterkiem cytryny lub limonki! Spróbuj zaparzyć herbatę. Pij ją, gdy jest gorąca, lub pozostaw w lodówce, aby się schłodziła (witaj, lato!). Nie dodawaj cukru. Jeśli jesteś do niego przyzwyczajony, staraj się stopniowo zmniejszać ilość cukru, aż w końcu przestaniesz go używać.



Wskazówka

Masz problem z wypijaniem 1,5l/ 2l wody, mimo, że powinieneś?

Wyrób w sobie nawyk noszenia przy sobie butelki wody o pojemności 750 ml i napełniania jej codziennie rano. Wyznacz sobie cel: wypijaj jedną pełną butelkę rano i jedną po południu!

Możesz też skorzystać z pomocy technologii i pobrać aplikację mobilną Daily Water Tracker & Reminder, np. Waterminder.

Co o tym sądzisz? Bądźmy nawodnieni!

Jak zachować zdrową dietę

4

5

6



Spożywaj mniej soli i cukru

Cukier - czy to ty? Przyjrzyj się uważnie etykietom produktów spożywczych i poznaj wiele postaci cukru: sacharoza, glukoza, fruktoza, maltoza, sok owocowy, melasa, hydrolizowana skrobia, cukier inwertowany, syrop kukurydziany, miód!

Ogranicz sól!

WHO zaleca, aby dorośli spożywali mniej niż 5 g soli dziennie. To mniej niż jedna łyżeczka.

Większość ludzi spożywa średnio 9-12 gramów soli dziennie. To za dużo soli!

Co się stanie, jeśli spożycie soli będzie mniejsze niż 5 gramów dziennie dla dorosłych?

Mniejsze spożycie soli pomaga zmniejszyć:

- ciśnienie krwi
- ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, udaru mózgu i zawału serca





Czy wiesz że?

Szacuje się, że gdyby ograniczyć spożycie soli do zalecanego poziomu, można by zapobiec 2,5 mln zgonów rocznie na całym świecie.

Ogranicz sól!

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci zmniejszyć spożycie soli:



Podczas przygotowywania żywności

Wykorzystaj świeże zioła, przyprawy, sok z cytryny, wino i ocet. Używaj ich do przyprawiania potraw. Odłóż solniczkę, aby uniknąć chęci dodawania soli!



Przy stole

Nie przynoś solniczki ze sobą do stołu. Poza zasięgiem wzroku, poza zasięgiem umysłu!



W drodze

Jedz mniej słonych przekąsek (chipsów, solonych krakersów i solonych orzeszków). Preferuj naturalne orzeszki ziemne, a solone zostaw na specjalną okazję.



Be careful

Zawsze, gdy w posiłku używasz produktów z puszki (np. pomidorów bez skórki, fasoli, ciecierzycy, grochu itp.), musisz znacznie ograniczyć ilość dodawanej soli, ponieważ żywność z puszki już zawiera sól w swoim składzie. W przypadkach, gdy płyn można odcedzić (np. ciecierzycy, fasola), należy to zrobić, a warzywa przelać wodą aby usunąć nadmiar soli.

Ile soli jest w potrawach?

"Żywność z dużą zawartością soli jest słona". Niekoniecznie. Nie wszystkie pokarmy z dużą zawartością soli są słone. Oto kilka przykładów!



W talerzu z makaronem błyskawicznym
1 płaska łyżeczka soli. To prawie 5 gramów soli. Pamiętajś zalecenie WHO? 5 g soli dziennie! Jeden szybki lunch i już przekraczasz dzienne zalecenie!



W mrożonej pizzy

3,6 grama soli! A może by tak wypróbować nowy, domowy przepis na pizzę?



W gotowej lazanii z mikrofalówki

Prawie jedna płaska łyżeczka soli! To 3,9 grama soli, czyli tylko 1 g do osiągnięcia zalecanego spożycia soli!

Ogranicz sól!

Sól znajduje się w wielu produktach, o których być może nie pamiętasz. Oto kilka z nich:

- ✓ Żywność przetworzona (np. gotowe posiłki)
- ✓ Przetworzone mięsa, takie jak bekon, szynka, salami i kiełbasy.
- ✓ m.in. sery, słone przekąski i makarony błyskawiczne
- ✓ Sos sojowy, sos rybny
- ✓ Koncentrat bulionu
- ✓ Owoce morza, ryby i mięso w puszkach
- ✓ Pamiętaj o zasłyszanej powiedzenie? "Potrawy z dużą zawartością soli smakują słono". Właśnie się przekonałeś, że nie jest to reguła. To samo dotyczy także cukru: to, że coś nie smakuje słodko, nie oznacza, że nie ma w sobie cukru! Następnie poznasz kilka faktów na temat cukru. Do dzieła!

Porozmawiajmy o cukrze!

Nadmierne spożycie cukru odgrywa kluczową rolę w promowaniu nadwagi i otyłości, cukrzycy i próchnicy zębów.

Cukier jest dostępny w większości produktów spożywczych, napojach słodzonych cukrem (np. napojach bezalkoholowych), słodkich przekąskach i słodyczach.

Na liście znajdują się: ciasta, lody, herbatniki, płatki śniadaniowe, czekolada, owoce kandyzowane, czekolada w proszku, dżemy i marmolada, słodzone jogurty, niektóre mleka roślinne (np. niektóre napoje sojowe i ryżowe) oraz miód.



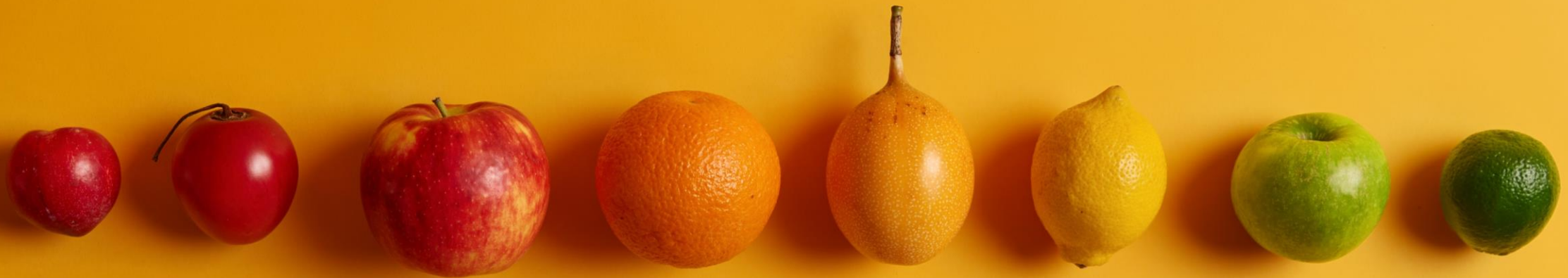


Czy wiesz że?

Wszystkie cukry dodane do żywności lub napojów nazywamy cukrami wolnymi. Cukry te mogą być dodawane przez producenta żywności, w domu lub przez kucharza.

Cukry zawarte w miodzie, syropach (np. klonowy, z agawy), niesłodzonych sokach owocowych, warzywnych i smoothie występują naturalnie, ale nadal zalicza się je do cukrów wolnych.

Dorośli nie powinni spożywać więcej niż 30 g cukrów wolnych dziennie!



Czy wiesz że?

Cukier znajdujący się naturalnie w owocach i warzywach oraz w mleku nie zalicza się do cukrów wolnych.

Nie musimy ograniczać spożycia tych cukrów.

Są one jednak uwzględniane w liczbie "cukrów ogółem" podawanej na etykietach produktów spożywczych!

Ile cukru jest w potrawach?

Pamiętasz powiedzenie: "Produkty z dużą zawartością soli smakują słono"? To samo odnosi się do cukru!



W 4 ciasteczkach czekoladowych
24 g cukru. To 2 płaskie łyżki stołowe
cukru!



W butelce coli
30 g cukru! To prawie 2 łyżki stołowe
cukru!



W mleku czekoladowym
20 g cukru. To jest 1,5 łyżki stołowej!



W równowadze

Nie należy wykluczać całkowicie tych produktów z diety, lecz zachować je na specjalne okazje (np. weekendowy wieczór z przyjaciółmi)!

Pełne ręce roboty: lista przydatnych kontaktów i usług

Zanim przejdziesz do następnego rozdziału, zapoznaj się z linkami do przydatnych materiałów i usług, które pomogą Ci w dalszej nauce!

Etykiety z informacjami dot. składników potraw

Co kryje się na etykiecie? Dowiedz się więcej o swoim spożyciu soli i cukru, przyglądając się uważnie etykietom produktów spożywczych:

- ✓ <https://czytamyetykiety.pl/> (PL)

Zdrowe przepisy

Zabierzmy się do gotowania! Oto kilka zdrowych przepisów, które możesz wypróbować już dziś:

- ✓ [Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej | przepisy \(pzh.gov.pl\)](https://www.pzh.gov.pl/przepisy) (PL)
- ✓ <https://www.bluezones.com/recipes/> (EN)

Streszczenie rozdziału

1

Poznaliście zalecane porcje owoców i warzyw, które powinny być spożywane każdego dnia

2

Poznaliście rolę skrobi w zdrowej diecie

3

Czy jesteś gotów/owa aby jeść mniej mięsa?
Zdrowa dieta powinna zawierać więcej ryb niż mięsa

4

Ograniczaj tłuszcze nasycone i cukier: pamiętaj o tym podczas następnej wizyty w supermarkecie

5

Chwyć butelkę z wodą! Do tej pory powiniennaś/eś już zwiększyć codzienne spożycie wody.

6

Zapoznaliście się z faktami dotyczącymi soli i cukru. Jak się z tym czujesz?

7

Przejdź do następnych rozdziałów, aby dowiedzieć się więcej na temat innych zagadnień związanych ze zdrowym stylem życia

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

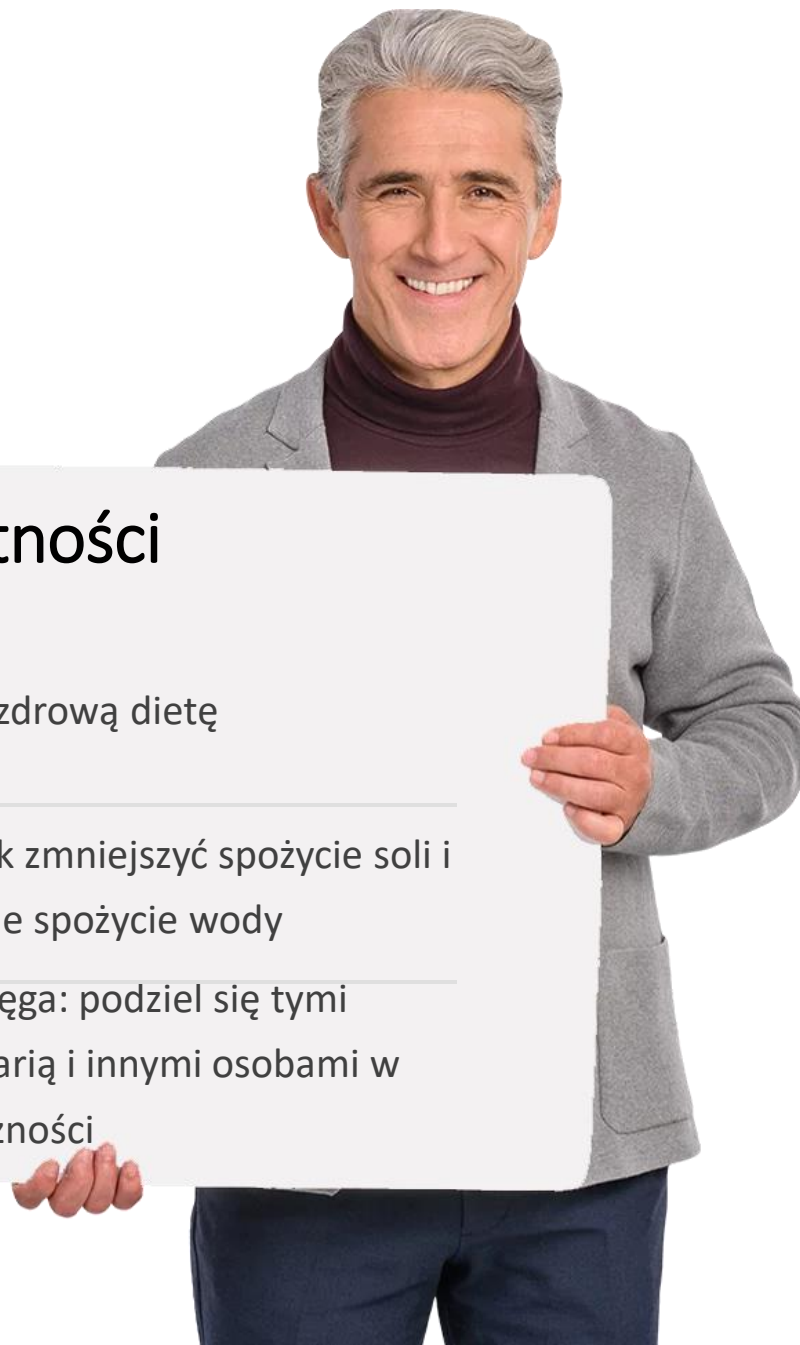
Jak zachować zdrową dietę

2

Wskazówki, jak zmniejszyć spożycie soli i cukru. Zalecane spożycie wody

3

Wiedza to potęga: podziel się tymi wynikami z Marią i innymi osobami w Twojej społeczności



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub skorzystać z naszych zaleceń dotyczących nauki, klikając jeden z poniższych przycisków:

[Powtórz](#)[Dalej](#)



ZDROWIE

MODUŁ 2

ROZDZIAŁ 2

Jak jeść zdrowo przy ograniczonym budżecie

Czy chcesz zdrowo się odżywiać, mając ograniczony budżet? Czy znasz kogoś, kto ma problemy z utrzymaniem zróżnicowanej diety? Ten rozdział jest dla Ciebie! Omówimy kilka rzeczy, o których warto pamiętać, planując kolejną wizytę w supermarkecie, sposoby na ograniczenie marnowania żywności oraz wskazówki dotyczące oszczędzania energii. Zaczynamy?

Jak jeść zdrowo przy ograniczonym budżecie

Ten rozdział zawiera wskazówki dotyczące zdrowego, smacznego i niedrogiego gotowania.

Już dziś jedz zdrowe i dobrze zbilansowane posiłki!



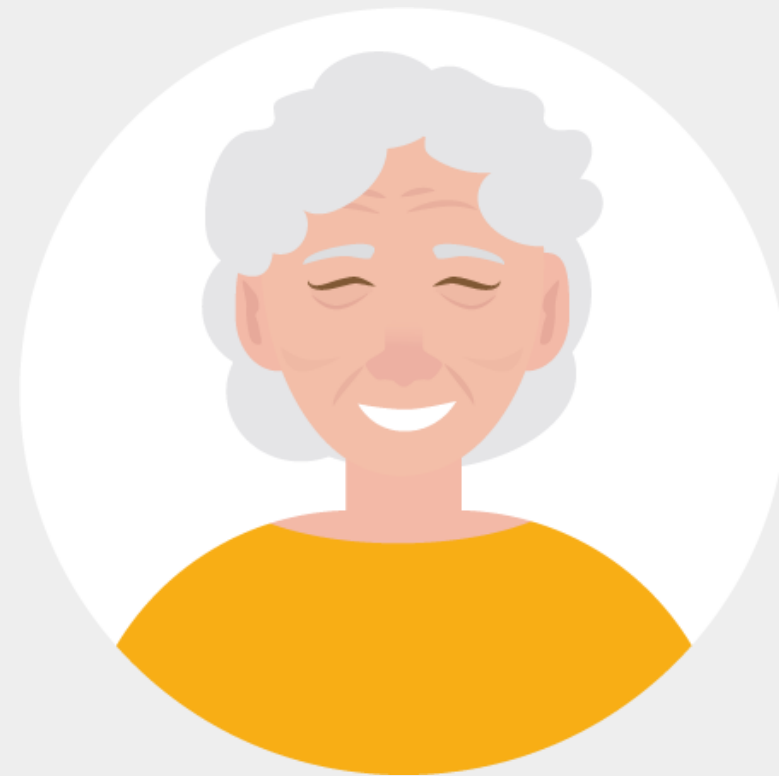
Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Zaplanuj następną wizytę w supermarkecie
- 2 Jak ograniczyć marnowanie żywności
- 3 Jak zamienić resztki w nowe dania
- 4 Porady dotyczące oszczędzania energii
- 5 Gdzie kupować tańsze posiłki i składniki
- 6 Nowe przepisy na to, co jest w sezonie

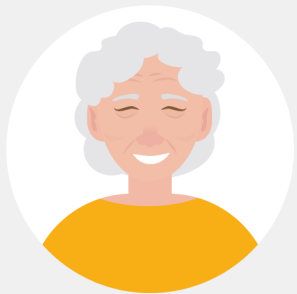


Poznaj Marię, 84 lata

Maria lubi gotować, ale ma trudności z robieniem zakupów i przygotowywaniem posiłków (zdrowych i dobrze zbilansowanych)



Jak jeść zdrowo przy ograniczonym budżecie



Jakie są niektóre z jej potrzeb?

Jej emerytura jest niewielka, a rodzina ma poważne problemy finansowe.



Jak może jeść zdrowiej, mając ograniczony budżet?

Pamiętaj, że te rady są przydatne dla Marii i wszystkich, którzy chcą oszczędzać pieniądze i zasoby!

[Więcej](#)

Zmniejszanie ilości odpadów żywnościowych

Oto kilka pomysłów na przygotowanie posiłków oraz wskazówki, o których warto pamiętać podczas zakupów spożywczych!



Zaplanuj z wyprzedzeniem
posiłki na cały tydzień

Wybierz jeden dzień tygodnia, w którym zaplanujesz posiłki i zrobisz listę zakupów. W ten sposób łatwiej będzie ci wprowadzić to do swojej rutyny!



W supermarkecie

Trzymaj się planu i unikaj impulsywnych zakupów! Zwracaj uwagę na daty ważności. Mrożonki powinny być ostatnią pozycją w koszyku z zakupami.



Cztery pory roku

Wybieraj to, co jest w sezonie: jest tańsze, bardziej pożywne i mniej szkodliwe dla środowiska!

Zmniejszanie ilości odpadów żywnościowych

Szacuje się, że obecnie 25% kupowanej żywności marnuje się! Co możemy zrobić, aby tego uniknąć?



Wszystko zależy od skórki

Staraj się jeść owoce i warzywa ze skórką, gdy tylko jest to możliwe. Są one bogate w błonnik, witaminy i minerały!



Wykorzystaj wszystko

Możesz uniknąć marnowania żywności, wykorzystując stare liście i łodygi jako podstawę do kolejnej zupy!



Bądź kreatywny

Z dojrzałych owoców można przygotować przeciery, soki lub smoothie. Można je dodawać do jogurtu lub uwzględnić w niektórych przepisach (np. naleśniki, ciasta).



Czy wiesz że?

Jeśli ponownie wykorzystasz produkty z gotowania (warzyw, ryb itp.) wraz z ziołami, możesz znacznie zmniejszyć ilość soli dodawanej do potrawy.

Zdrowsze rezultaty, które są również korzystne dla Twojego portfela!

Zmniejszanie ilości odpadów żywnościowych

To jeszcze nie koniec listy! Oto kilka dodatkowych wskazówek:



Wykorzystuj wodę z gotowania

Nie marnuj wody z gotowania! Buliony zawierają wiele witamin, minerałów i błonnika. Można je wykorzystać do przygotowania zupy lub jako bazę do gotowania ryżu, makaronu, gulaszu itp.



Plan, plan, plan

Aby nie marnować warzyw, owoców i innych świeżych produktów, kupuj tylko tyle, ile potrzeba do przygotowania posiłków, które planujesz na dany dzień lub tydzień.



Plan, plan, plan część II

Jeśli kupujesz duże ilości żywności, postaraj się przewidzieć, czy zdołasz spożyć je wszystkie przed upływem daty ważności.

Zmniejszanie ilości odpadów żywnościowych

Zmień resztki w nowe dania! Oto kilka propozycji:



Odkryj na nowo siebie i swoje jedzenie

Jeśli pozostaną Ci resztki - zapakuj je i przechowuj w lodówce do 3 dni (72 godziny). Możesz je po prostu odgrzać lub wykorzystać do innych dań!



Resztki mięsa i ryb

Resztki mięsa i ryb można rozdrobnić i dodać do potraw, takich jak sałatki, placki, makaron, ryż, kanapki itp.



Gotowane ziemniaki/warzywa

Ugotowane ziemniaki/warzywa można dodawać do zup, przecierów itp.

Warzywa można również dodawać do innych potraw - np. ryżu lub makaronu.

Zmniejszanie ilości odpadów żywnościowych

Zmień resztki w nowe dania! Oto kilka propozycji:



Resztki fasoli, ciecierzycy itp.

Ugotowane nasiona roślin strączkowych (np. fasola, ciecierzycy) można dodawać do zup, sałatek lub różnych potraw (np. ryż z fasolą, makaron z ciecierzycą itp.).



Resztki chleba

Z chleba można zrobić grzanki, pudding, bułkę tartą (włóż chleb do piekarnika, aby się wysuszył, a następnie zmiel go!).



Sok owocowy

Sok owocowy (np. pomarańczowy, cytrynowy, jabłkowy) można wykorzystać do przygotowania herbaty lub wody smakowej. Pamiętaj o dziennym zapotrzebowaniu na wodę (zalecane 1,5l/2l)



Wsazówka

Mieszkasz sam? Możesz umówić się z sąsiadem i dzielić jedzeniem, które szybko się psuje, np. podzielcie ananasa na pół i przekażcie go sąsiadowi!

Ta wskazówka jest przydatna nie tylko w przypadku jedzenia. Masz ogród, ale nie masz własnych narzędzi? Dlaczego nie kupisz nowych razem z sąsiadem? Mogą się one również przydać w ogrodzie społecznym. Więcej informacji na ten temat znajdziecie w rozdziale „odnowa biologiczna”!

Porady dotyczące oszczędzania energii

Co możemy zrobić, aby zaoszczędzić pieniądze podczas gotowania? Oto kilka wskazówek, które wspomogą Twój budżet i środowisko!



Ogrzewanie jest wyłączone

Podczas gotowania należy wyłączyć źródło ciepła na 5 do 10 minut przed zakończeniem gotowania. Ciepło jest jeszcze wystarczające do dokończenia gotowania potrawy.



W szybkowarze

Gotowanie w szybkowarze może być rozwiązaniem umożliwiającym szybsze, zdrowsze gotowanie przy użyciu mniejszej ilości wody.



Gotuj jednorazowo dodatkowe porcje

Zamroź bądź przechowaj w lodówce dodatkowe porcje na później - zwłaszcza w dni, kiedy masz mniej czasu na gotowanie. W ten sposób zaoszczędzisz energię (gaz, prąd), wodę i czas.

Porady dotyczące oszczędzania energii: kuchienka

- Używaj patelni o rozmiarze odpowiednim do ilości przygotowywanego jedzenia
- Nakładaj pokrywki na patelnie, aby zapobiec utracie ciepła
- Dopasuj wielkość patelni do wielkości palnika gazowego, aby maksymalnie wykorzystać ciepło
- Po osiągnięciu żądanej temperatury (np. wrzenia) zmniejsz ogień i pozostaw do gotowania na wolnym ogniu.



Porady dotyczące oszczędzania energii: Piekarnik

- Podczas gotowania piekarnik powinien być zamknięty - ciągłe otwieranie piekarnika powoduje, że traci on ciepło i zużywa dodatkową energię, aby je odzyskać.
- Nie należy rozgrzewać piekarnika dłużej niż to konieczne. Wiele piekarników potrzebuje tylko kilku minut, aby osiągnąć temperaturę pieczenia.
- Jeśli piekarnik jest elektryczny, należy go wyłączyć 5 do 10 minut przed upływem czasu pieczenia.
- Szklane lub ceramiczne naczynia są bardziej wydajne niż metalowe. Umożliwiają pieczenie w niższej temperaturze.





Czy wiesz że?

Najbardziej energooszczędnym urządzeniem jest mikrofalówka, następnie kuchenka, a potem piekarnik. Jeśli masz do dyspozycji urządzenia elektryczne, takie jak czajnik czy toster, używaj ich zamiast kuchenki. **Zużywają one mniej energii**

Więcej wskazówek dotyczących oszczędzania energii!

Oto kilka innych wskazówek, które pomogą Ci zaoszczędzić pieniądze podczas przygotowywania zdrowych posiłków:

- ✓ Prawidłowe rozmrażanie żywności skraca czas gotowania o połowę. Jak można to zrobić? Stopniowo, w lodówce, w kuchence mikrofalowej lub w bieżącej, zimnej wodzie.
- ✓ Dzielenie żywności na mniejsze części skraca czas gotowania
- ✓ Utrzymywanie kuchenki i piekarnika w czystości zapewnia większą wydajność energetyczną
- ✓ Do gotowania potraw używaj tylko tyle wody, ile jest konieczne.
- ✓ Jeśli to możliwe, gotuj więcej niż jedną potrawę w tym samym czasie (np. gotuj rybę, ziemniaki i warzywa w tym samym garnku).

Pełne ręce roboty: lista przydatnych kontaktów i usług

Zanim przejdziesz do następnego rozdziału, zapoznaj się z linkami do przydatnych materiałów i usług, które pomogą Ci w dalszej nauce!

Co jest w sezonie

Dowiedz się, jakie owoce i warzywa są w sezonie w Twoim kraju:

✓ <http://www.produkty-tradycyjne.pl/kalendarz> (PL)

Zero odpadów

Dowiedz się więcej o miejscach, w których sprzedaje się żywność i inne towary po niższych cenach:

✓ <https://toogoodtogo.pl>

✓ <https://www.foodsi.pl/>

Ćwiczenie 1: Co jest w sezonie?



Korzystaj z tego, co jest w sezonie!

Właśnie dowiedziałeś się, jakie owoce i warzywa są w sezonie w Twoim kraju! A może poznasz jakieś nowe przepisy? Wybierzmy jeden z nich!



Niech to będzie dynia!

Czy wiesz, że w Portugalii sezon na dynię przypada na miesiące jesienne i zimowe? A w Twoim kraju? Czego się dowiedziałeś?

[Więcej](#)

Spełniamy marzenia!

Czy słyszałeś o portugalskim deserze "Sonhos"? Słowo to oznacza dosłownie "marzenia"! Są one bardzo popularne w okresie Bożego Narodzenia. Jednym z tradycyjnych przepisów są smażone placki z dyni, ale my podamy Wam zdrowszy [przepis](#) na pieczone w piekarniku, który możecie wypróbować, gdy nadejdzie sezon na dynie!

Pamiętaj: prawidłowe odżywianie się polega na równowadze, dlatego desery mogą być częścią jadłospisu, nawet jeśli pojawiają się tylko raz na jakiś czas. Zachowaj je na specjalne okazje (np. na weekend)!



Marzę o: *Sonhos de Abóbora (placki z dyni)*

- 1 kg dyni;
- 4 jajka;
- 250 gramów mąki owsianej, orkiszowej lub pszennej
- 50 ml mleka (krowiego lub roślinnego);
- Skórka z cytryny lub pomarańczy;
- 4 łyżki stołowe cukru brązowego lub kokosowego
- Dwie łyżeczki proszku do pieczenia
- Cynamon w proszku (do smaku)
- Miód (do smaku)

Zacznij od ugotowania dyni w garnku z wodą i solą.

Po ugotowaniu odstaw dynię na noc do odsączenia (można użyć sita ze ściereczką i położyć na nim dynię).

Następnego dnia utrzyj dynię i dodaj wszystkie składniki, czyli żółtka, mąkę z proszkiem do pieczenia, mleko, skórkę z cytryny/pomarańczy i cukier.

Na koniec ubij pianę z białek na sztywno i dodaj do masy. Ale uważaj: mieszaj od dołu do góry, aby masa stała się puszysta. Pozostaw na 30 minut.

Rozgrzej piekarnik do 160 stopni C^o. Wypełnij foremki do muffinów papierem do pieczenia. Wlewaj po łyżce ciasta, aż będą prawie pełne. Piecz przez 15-20 minut.

Na koniec masz do wyboru trzy opcje:

- Posypać ciastka cynamonem i skropić miodem;
- Obtoczyć ciastka w mieszance cynamonu i cukru kokosowego;
- Możesz też przygotować syrop z wina porto z odrobiną wody i miodu (do smaku) - zagotuj go przez chwilę i skrop nim ciastka!

Co o tym sądzisz?

Podoba Ci się ten przepis? Wypróbuj go, gdy w Twoim kraju nadejdzie sezon na dynię!

A kiedy już to zrobisz, zapisz ten przepis w zeszycie z przepisami i podziel się nim z innymi osobami, które Twoim zdaniem mogą być nim zainteresowane (przyjaciółmi, członkami rodziny, sąsiadami!) Czy wiesz, że możesz to zrobić przez Internet? Prowadzisz sklep spożywczy? Dlaczego nie zacząć mieć w sklepie przepisów na składniki, na które jest sezon?



Pamiętasz Marię? Zachęć innych, podobnych do niej, do prowadzenia zdrowszego stylu życia!



Zaproś przyjaciół na zdrowy wieczór

Dlaczego nie spotykać się co dwa tygodnie z przyjaciółmi/sąsiadami, aby wymieniać się zdrowymi radami i przepisami?



Dziel się swoimi zdrowymi przepisami z przyjaciółmi

Rozpowszechniaj wiadomości i zdrowe porady: udostępniaj nowe przepisy swoim znajomym



Nawiązanie kontaktu z innymi członkami społeczności

Czy poczułeś się zachęcony do wypróbowania nowego przepisu z wykorzystaniem warzywa, które jest w sezonie? Umów się na wspólne gotowanie ze znajomym!



Przeprowadź wideokonferencję i podziel się wynikami

Odległość nie jest przeszkodą w utrzymywaniu relacji! Raz w tygodniu wygospodaruj trochę czasu, aby skontaktować się z rodziną i przyjaciółmi. Wyślij im zdjęcia swoich dyniowych ciastek!

Streszczenie rozdziału

1

Masz już wiele wskazówek, które pomogą Ci zaplanować posiłki na następny tydzień z wyprzedzeniem

2

Wybierasz się do supermarketu? Zabierz ze sobą nasze wskazówki i wypróbuj je.

3

Jedz to, co jest w sezonie: tanie, pożywne i ekologiczne pomysły, które możesz wypróbować już dziś

4

Ograniczaj marnowanie żywności: planuj posiłki, wykorzystuj wszystko

5

W kuchni: wskazówki dotyczące oszczędzania energii (kuchenka i piekarnik)

6

Ręce pełne roboty: lista owoców i warzyw w sezonie oraz usługi "zero odpadów".

7

Zacznijmy gotować: zdrowe i tanie przepisy

Rozdział zakończony!

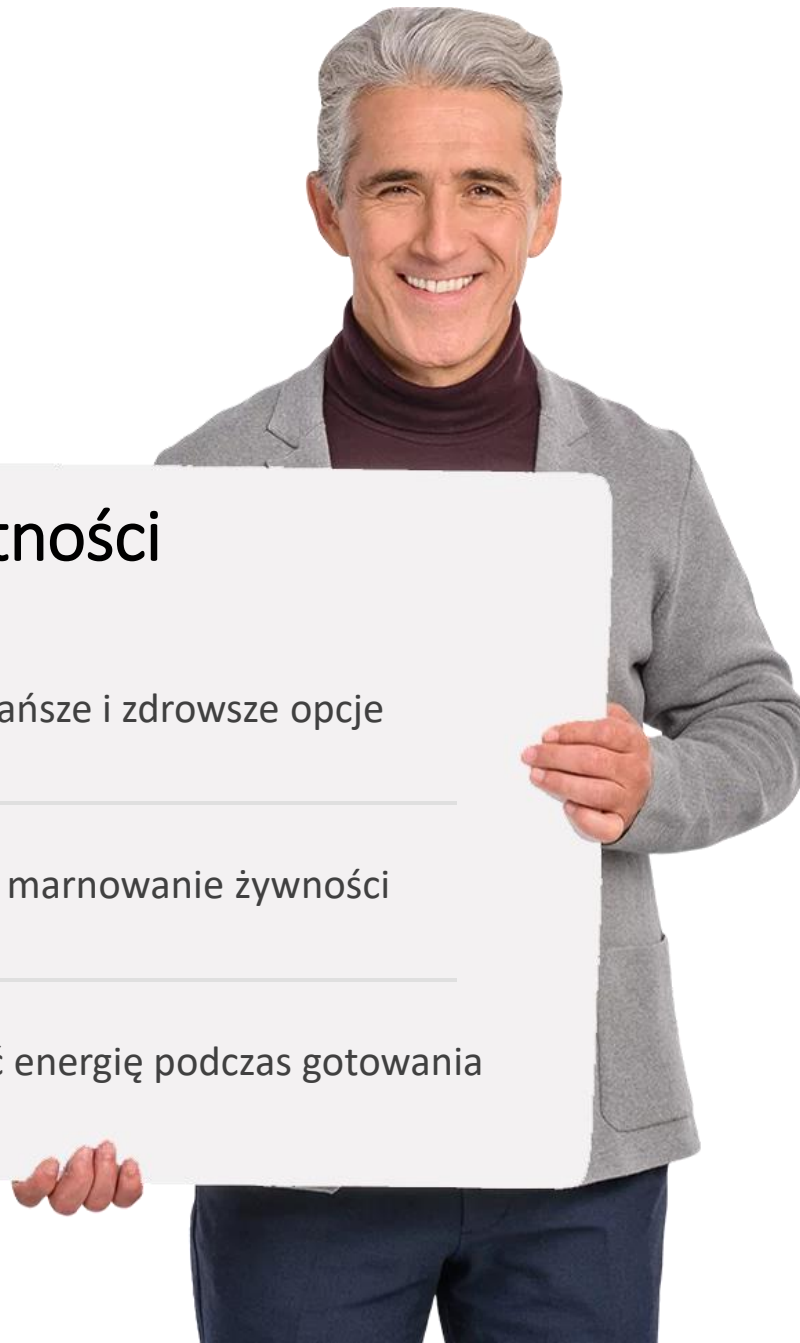
Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

Nabyte umiejętności

- 1 Jak wybierać tańsze i zdrowsze opcje

- 2 Jak ograniczyć marnowanie żywności

- 3 Jak oszczędzać energię podczas gotowania



Co będzie dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub skorzystać z naszych zaleceń dotyczących nauki, klikając jeden z poniższych przycisków:

[Powtórz](#)[Dalej](#)



ZDROWIE

MODUŁ 2

ROZDZIAŁ 3

Jak ćwiczyć częściej

Aktywność fizyczna jest kluczem do zdrowego stylu życia. Jakie są Twoje zwyczaje związane z ćwiczeniami?

Czy chciałbyś więcej ćwiczyć? Chcesz dowiedzieć się więcej o ćwiczeniach i zwiększyć swoją wiedzę na temat zdrowia? Ten rozdział zawiera kilka wskazówek, jak pozostać aktywnym w każdym wieku!

Zaczynamy? Do dzieła!

Ćwiczenia i aktywność fizyczna

- Aktywność fizyczna jest dobra dla serca, ciała i umysłu
- Pomaga zapobiegać chorobom niezakaźnym, takim jak choroby układu krążenia, nowotwory i cukrzyca oraz radzić sobie z nimi
- Zmniejsza objawy depresji i niepokoju
- Poprawia zdolność myślenia, uczenia się i oceny sytuacji
- Aktywność fizyczna poprawia ogólne samopoczucie



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Co zalicza się do ćwiczeń i aktywności fizycznej
- 2 Jak ćwiczyć częściej
- 3 Jak można ćwiczyć w grupach
- 4 Jak nawiązać kontakt z sąsiadami i być bardziej aktywnym w społeczności lokalnej





Czy wiesz że?

Można by zapobiec nawet 5 milionom zgonów rocznie, gdyby światowa populacja była bardziej aktywna fizycznie.

U osób, które są niewystarczająco aktywne, ryzyko zgonu jest o 20% do 30% wyższe niż u osób, które są wystarczająco aktywne.

Ponad 80% światowej populacji nastolatków jest niewystarczająco aktywne fizycznie.


Poznaj Teresę, 83 lata, Portugalia

- Lubi codzienne spacerować w ogrodzie publicznym w pobliżu swojego domu.
- Trzy razy w tygodniu uczęszcza na zajęcia uniwersytetu trzeciego wieku i chętnie uczestniczy w społecznych inicjatywach miasta Porto.
- Lubi być niezależna



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



ZDROWIE **MODUŁ 2** **ROZDZIAŁ 3**

Poznaliście już trochę Teresę i wiecie, że jest osobą aktywną! A co z Tobą?
Jak wygląda Twoja aktywność fizyczna? Sprawdź poszczególne pozycje z listy!

- Codziennie chodzę pieszo do pracy.
- Nie jestem aktywny/a fizycznie
- Czynności dnia codziennego, takie jak gotowanie, sprzątanie, chodzenie do supermarketu, są jedynym rodzajem aktywności fizycznej, jakie wykonuję w ciągu dnia
- Chodzę na siłownię co tydzień
- Jestem aktywny/a fizycznie
- Należę do grupy spacerowej
- Byłbym/ Byłabym bardziej aktywny/a fizycznie, gdybym miał/a kogoś do towarzystwa
- Biorę lekcje tańca

Jak ćwiczyć częściej

Teraz, gdy już przemyślałeś swoje nawyki dotyczące ćwiczeń, omówmy kilka najważniejszych faktów na temat aktywności fizycznej:

- ✓ Każdy rodzaj aktywności jest dla Ciebie dobry
- ✓ Im więcej się robi, tym lepiej
- ✓ Tygodniowy cel aktywności fizycznej można osiągnąć jednego dnia lub w ciągu 2 lub więcej dni.
- ✓ Dorośli powinni codziennie uprawiać jakiś rodzaj aktywności fizycznej.
- ✓ **Jak możesz wprowadzić te zmiany do swojej rutyny? A jeśli już jesteś osobą aktywną, jak możesz zachęcić innych do tego samego? Przekonajmy się!**

Jak ćwiczyć częściej

Oto kilka wskazówek dla dorosłych w wieku od 19 do 64 lat! Niniejsze wytyczne dotyczące aktywności fizycznej są zgodne z zaleceniami NHS (Wielka Brytania), dlatego przedstawiamy wskazówki dla dwóch różnych grup: dorosłych w wieku 19-64 lata i starszych w wieku 65 lat i więcej. Należy jednak pamiętać, że każdy człowiek jest inny i musi postępować tak, jak mu najwygodniej! Do dzieła!



Znajdź to, na czym Ci zależy

Jest wiele sposobów, aby się rozruszać! Dowiedz się, co jest dla Ciebie najlepsze: spacer po parku, plaży, górach, w jakimkolwiek otoczeniu; pływanie; taniec, sporty zespołowe; jogging; lista nie ma końca!

Wprowadź zmiany w swojej rutynie

Tygodniowy cel aktywności fizycznej można zrealizować jednego dnia lub w ciągu dwóch lub więcej dni. Wybierz jeden dzień w tygodniu, w którym chcesz to robić. Zaznacz to w swoim planie dnia! Zawsze zdążysz wyrobić sobie nowy nawyk!

Ułatwiał sobie życie, robiąc to

Postaw buty do biegania przy drzwiach. Spakuj się wieczorem poprzedniego dnia. Zaproś przyjaciela do wspólnego biegania. Te działania pomogą Ci się skoncentrować i zrealizować plany!

Jak ćwiczyć częściej: Umiarkowana aktywność



Idź na spacer
Spacer podnosi tętno



Ciesz się jazdą na rowerze
Przyspieszy to oddychanie i sprawi, że poczujesz się cieplej.



Pchaj kosiarkę do trawy
Jeśli pracujesz z umiarkowanym poziomem intensywności, możesz nadal mówić, ale nie śpiewać. Spróbuj!



Tańcz!
Wykonuj co najmniej 150 minut tygodniowo ćwiczeń o umiarkowanej intensywności.

Jak ćwiczyć częściej: Aktywność energiczna



Idź pobiegać

75 minut energicznej aktywności może przynieść podobne korzyści zdrowotne jak 150 minut aktywności o umiarkowanej intensywności.



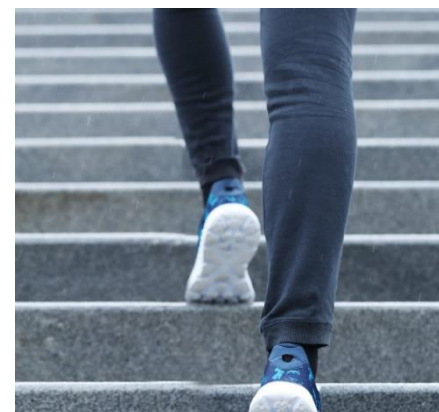
Pływaj

Większość umiarkowanych czynności można przekształcić w energiczne, jeśli zwiększy się wysiłek.



Graj w gry sportowe

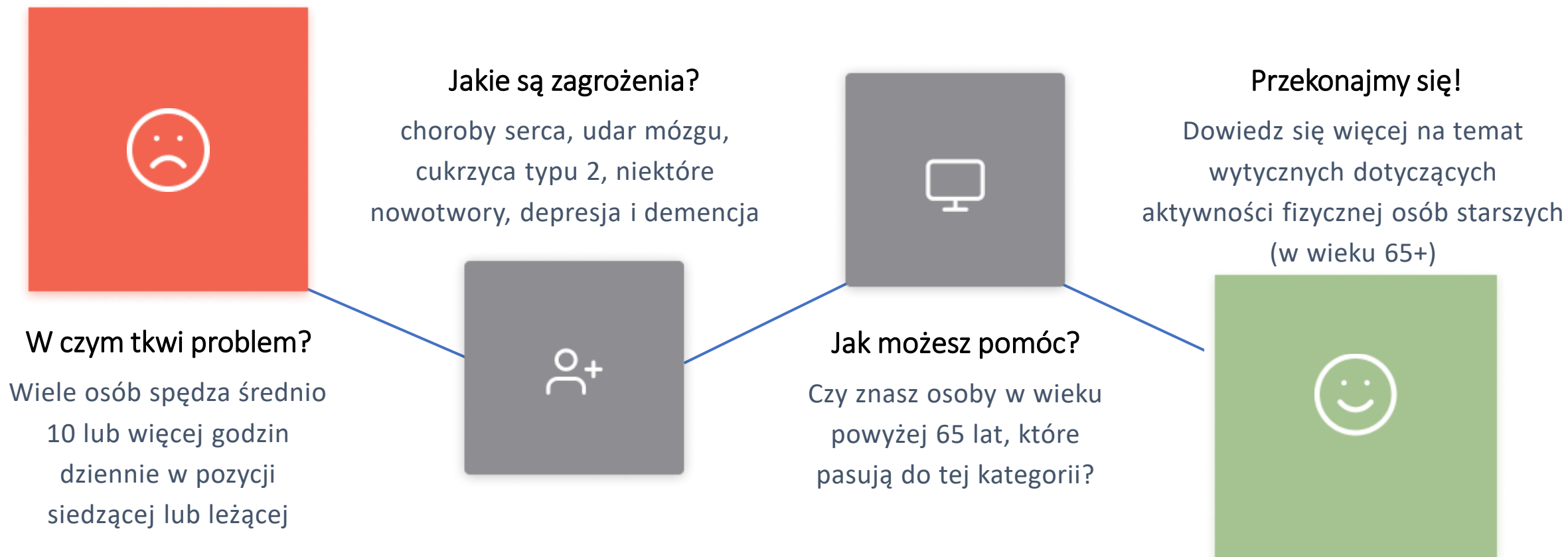
Intensywna aktywność fizyczna sprawia, że oddycha się ciężko i szybko



Wchodź po schodach

Nie będziesz w stanie powiedzieć więcej niż kilka słów bez przerwy na oddech

Dorośli w wieku powyżej 65 lat są najbardziej siedzącą grupą wiekową



Jak ćwiczyć częściej: Lekka aktywność



Wstawanie i robienie filiżanki herbaty

Co zalicza się do lekkiej aktywności? Raczej poruszanie się niż siedzenie lub leżenie!



Poruszanie się po domu

Dobrze jest podejmować lekką aktywność, nawet jeśli jest to tylko poruszanie się po domu!



Chodzenie w wolnym tempie

Ograniczenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej lub leżącej.



Odkurzanie

Każdy rodzaj aktywności jest lepszy niż żaden. A im więcej, tym weselej!



PAMIĘTAJ

Nie ma typowej osoby starszej, więc poprzednie zalecenia nie odnoszą się do wszystkich osób z tej grupy wiekowej.

Dowiedz się, co jest dla Ciebie najlepsze, i zrozum, że nie musi to dotyczyć wszystkich!

Ruszajmy się!

Bądź częścią czegoś

- Ćwiczenie w grupie może być łatwiejsze niż ćwiczenie w pojedynkę. Ćwicząc z innymi ludźmi, motywujemy się nawzajem i nie jesteśmy osamotnieni. Wszyscy spotykają się w tym samym celu, więc cenimy swoje towarzystwo.
- Twoi koledzy z treningu mogą stać się bliskimi Ci osobami, a poczucie koleżeństwa może pomóc w zwiększeniu odpowiedzialności!





"I tego właśnie potrzebuję: kogoś, kto liczy na to, że się pojawię".

Członek projektu "Niebieskie Strefy" Walking Moais

<https://info.bluezonesproject.com/fw/moai/walking>

Znajdź kolegów do ćwiczeń!

Możesz codziennie chodzić na spacerunki po okolicy i zachęcać sąsiadów, by się przyłączyli!

W USA grupy po 5-8 osób zbierają się raz w tygodniu, by pospacerować (co najmniej 30 minut) po okolicy. Pomysł ten wywodzi się z Moai, mechanizmu społecznego z Okinawy w Japonii, który łączy grupy ludzi we wspólnym celu.

Bądź motorem zmian!

[Dowiedz się więcej](#)



Night Runners Coimbra

- Night Runners Coimbra to grupa nocnych biegaczy i spacerowiczów z Coimbrzy w Portugalii.
- Grupa studentów studiów licencjackich w ESEC rozpoczęła ten projekt w 2013 r.
- Zrzeszają ludzi na ulicach i zachęcają ich do udziału w inicjatywie "Sport dla wszystkich"!
- Impreza jest bezpłatna, każdy może do niej dołączyć, wystarczy pojawić się w środy o 21:30 w tym samym miejscu spotkań!




Grupy treningowe w innych krajach

- <https://www.agoraporto.pt/programas/no-porto-a-vida-e-longa> (PT)
- [Dante is sportmaatje: 'Het is leuk om elkaar een beetje te helpen' | NOS](#) (NL)



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



ZDROWIE **MODUŁ 2** **ROZDZIAŁ 3** Jak ćwiczyć częściej

Czy w Twojej społeczności masz kolegów/ koleżanki do treningu?
Zajmijmy się tym!
Zrób szybki rekonesans i podziel się swoimi odkryciami poniżej!

Ćwiczenie 2: Znajdź kolegów do ćwiczeń

- Czy chciałbyś/ chciałybyś mieć towarzysza ćwiczeń i aktywności fizycznej, który mógłby pójść z Tobą np. na spacer po parku?
- Zastanów się przez chwilę, kto chciałby się do Ciebie przyłączyć? Bliski przyjaciel, krewny, sąsiad? A może chciałbyś poznać nowych ludzi? Wybierz osobę, która Twoim zdaniem chciałaby się do Ciebie przyłączyć i zaproś ją na spacer!
- Poznałeś/aś Teresę, która codziennie spaceruje w parku w pobliżu swojego domu. Pójdź w jej ślady!





Streszczenie rozdziału

1

Umiarkowana aktywność, energiczna aktywność i lekka aktywność. Chodzi o to, by być aktywnym

2

Listy grup treningowych w Twoim kraju i społeczności lokalnej

3

Znajdź towarzyszy ćwiczeń!

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

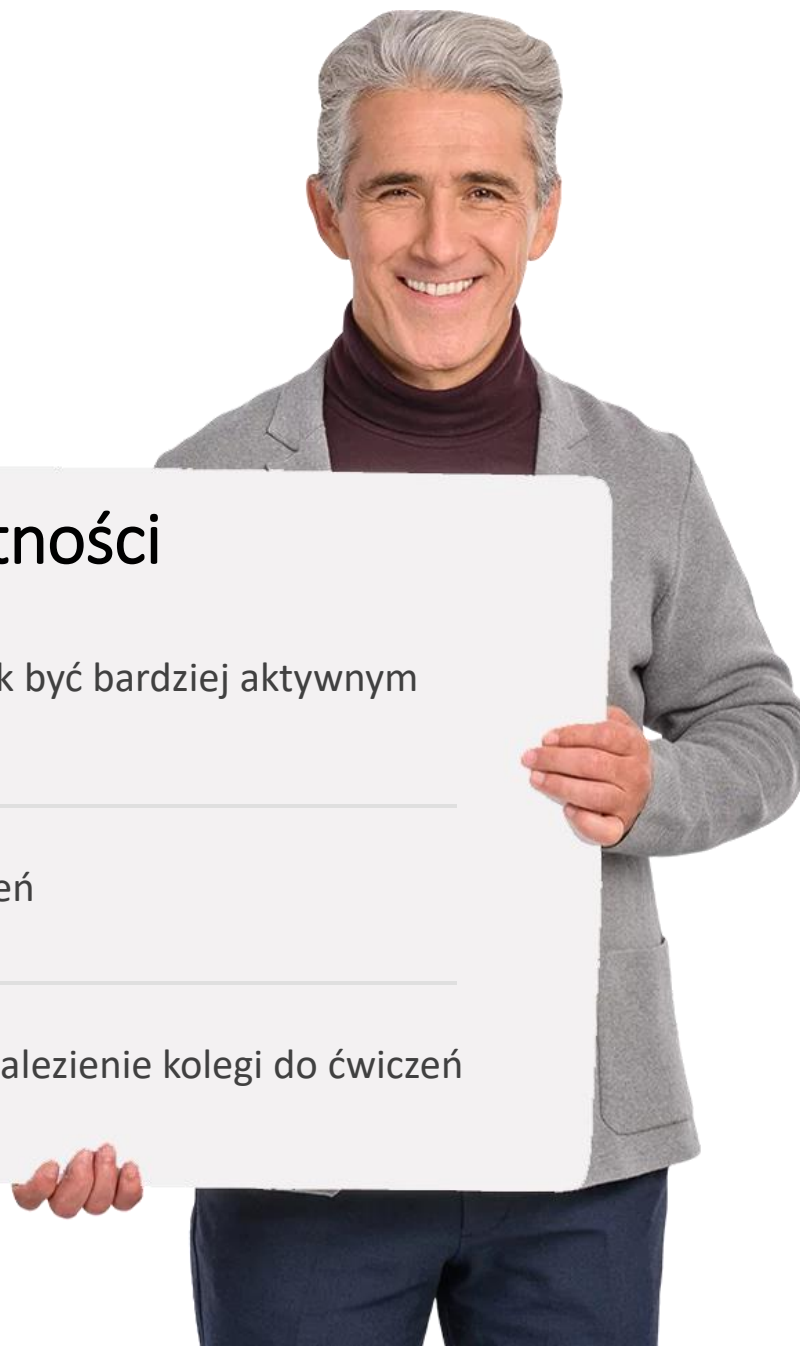
Wskazówki, jak być bardziej aktywnym fizycznie

2

Rodzaje ćwiczeń

3

Sposoby na znalezienie kolegi do ćwiczeń



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub skorzystać z naszych zaleceń dotyczących nauki, klikając jeden z poniższych przycisków:

[Powtórz](#)[Dalej](#)



ZDROWIE

MODUŁ 2

ROZDZIAŁ 4

Bezpieczne stosowanie leków

Celem tego rozdziału jest przekazanie podstawowych informacji potrzebnych do zarządzania przyjmowaniem leków.


Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Nazwy handlowe, a leki generyczne
- 2 Podstawowe informacje o lekach
- 3 Ewentualne pytania do świadczeniodawców
- 4 Lista kontaktów i usług



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ZDROWIE** | **MODUŁ 2** | **ROZDZIAŁ 4**

Zacznijmy od tego: czy znasz różnicę między lekami oryginalnymi, a generykami?

| | |
|----------------|--|
| Lek oryginalny | nazwa aktywnego składnika leku |
| Generyk | czyli referencyjny lub inaczej innowacyjny to produkt leczniczy dopuszczony do obrotu na podstawie pełnej dokumentacji |

Bezpieczne stosowanie leków: nazwa handlowa, a leki generyczne



Generyki

Na przykład Hascovir, zawierający acyklowir, to nazwa generyczna leku stosowanego w leczeniu opryszczki, ospy wietrznej i półpaśca.



Leki oryginalne

Lekiem oryginalnym zawierającym acyklowir jest Zovirax.

[Więcej](#)

Bezpieczne stosowanie leków: Nazwa handlowa, a leki generyczne

Co to oznacza?



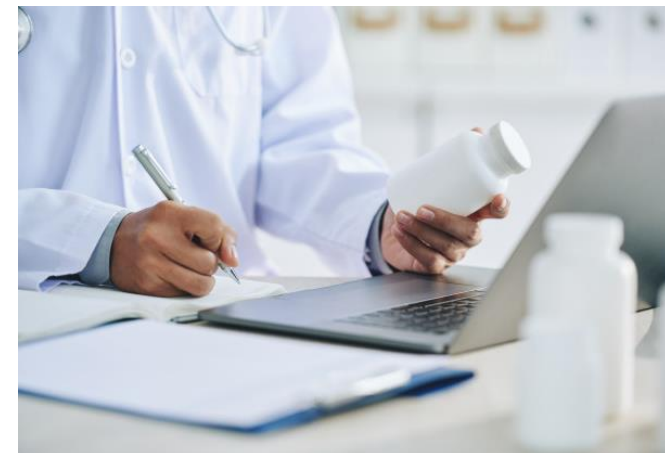
Wersja generyczna = wersja markowa

Zawierają te same substancje czynne czyli część leku, która powoduje jego działanie - więc są takie same.



Leki generyczne są zwykle tańsze

Są one równie skuteczne, ale kosztują znacznie mniej. Przypomnij sobie jak robisz zakupy w dyskoncie. Produkty marki własnej są zwykle tańsze niż wersje markowe!



Zmieniają się Twoje leki na receptę?

Może to wynikać z faktu, że otrzymujesz wersję generyczną, a nie oryginalną. W końcu lek generyczny przyjmuje się tak samo jak lek oryginalny, więc wybierz to, co jest najlepsze dla Twojego budżetu!

Bezpieczne stosowanie leków: Niezbędne informacje o lekach

Wielu z nas zażywa bardzo dużo leków, prawda? Musimy uważać, aby kontrolować nasze leki i stosować je bezpiecznie. Jeśli zażywamy je w niewłaściwy sposób lub mieszamy niektóre leki, może to być niebezpieczne. Dowiedz się więcej o poniższych lekach:



Recepty

Co można otrzymać tylko z przepisu lekarza (np. inhalator dla astmatyków lub tabletki na obniżenie poziomu cholesterolu)



Tabletki, płyny lub kremy dostępne bez recepty

Co można kupić bez recepty (np. tabletki na ból głowy)



Witaminy, krople do oczu lub suplementy diety

Upewnij się, że Twój lekarz wie o **WSZYSTKICH** lekach, które przyjmujesz, w tym tych przepisanych przez innych lekarzy, witaminach, suplementach, preparatach ziołowych i lekach dostępnych bez recepty, które stosujesz okazjonalnie.

Bezpieczne stosowanie leków: Niezbędne informacje o lekach

Należy zawsze rozmawiać z lekarzem, pielęgniarką lub innym pracownikiem służby zdrowia o przyjmowanych przez siebie lekach. Poniżej znajduje się kilka przydatnych porad dotyczących rozpoczynania przyjmowania nowych leków:

- ✓ Należy omówić alergie i wszelkie problemy związane ze stosowaniem innych leków, takie jak problemy z oddychaniem, niestrawność, wysypki, zawroty głowy lub wahania nastroju.
- ✓ Dowiedz się, czy podczas stosowania nowego leku będziesz musiał zmienić lub przerwać przyjmowanie jakichkolwiek innych leków wydawanych na receptę lub dostępnych bez recepty
- ✓ Sporządź listę wszystkich leków na receptę i leków dostępnych bez recepty, które zażywasz. Pilnuj swoich leków!
- ✓ Zapisz wszelkie specjalne instrukcje dotyczące sposobu przyjmowania leku!
- ✓ Poniżej przedstawiamy kilka pytań, jakie należy zadać lekarzowi na temat nowego leku

Bezpieczne stosowanie leków: Bądź poinformowany

1**2****3**

Pytania do pracowników służby zdrowia

Jak nazywa się ten lek i dlaczego muszę go przyjmować?

Jaką chorobę leczy ten lek?

Bezpieczne stosowanie leków: Bądź poinformowany

1

2

3



Pytania do pracowników służby zdrowia

Ile razy dziennie należy przyjmować lek? O jakiej porze (godzinach)?

Jeśli na opakowaniu jest napisane "4 razy dziennie", czy oznacza to 4 razy w ciągu 24 godzin, czy 4 razy w ciągu dnia?

Bezpieczne stosowanie leków: Bądź poinformowany

1

2

3



Pytania do pracowników służby zdrowia

Jaką dawkę leku należy przyjąć?

Czy lek należy przyjmować z jedzeniem czy nie? Czy jest coś, czego nie powinienem jeść lub pić podczas przyjmowania tego leku?

Bezpieczne stosowanie leków: Bądź poinformowany

4



Pytania do pracowników służby zdrowia

Jak długo trwa działanie tego leku?

Jakich efektów ubocznych mogę się spodziewać? Co należy zrobić w przypadku wystąpienia problemu?

Czy trzeba będzie dokupić zapas? Jak to zrealizować?

5

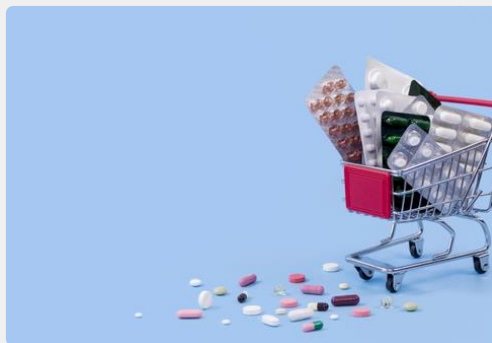
6

Bezpieczne stosowanie leków: Bądź poinformowany

4

5

6



Pytania do pracowników służby zdrowia

Czy ten lek może powodować problemy, jeśli przyjmuję inne leki?

Czy mogę bezpiecznie prowadzić samochód podczas przyjmowania tego leku?

Bezpieczne stosowanie leków: Bądź poinformowany

4

5

6



Pytania do pracowników służby zdrowia
Kiedy należy zaprzestać przyjmowania leku?
Co należy zrobić, jeśli zapomnę zażyć lek?



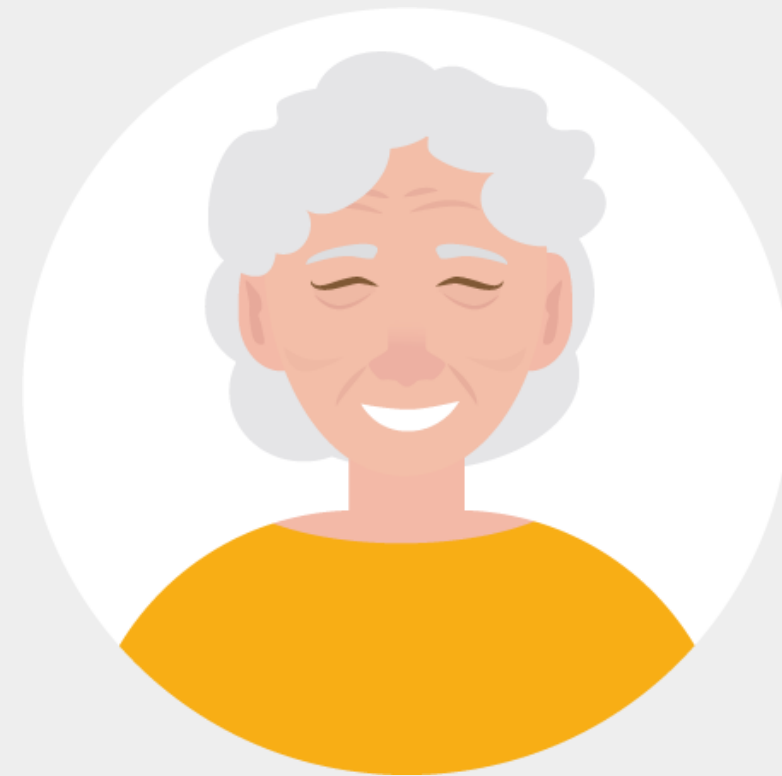
Nie zapomnij!

Przy każdej wizycie u lekarza powiedz mu o nowych lekach, które przyjmujesz, i zapytaj, czy nadal musisz je wszystkie stosować.

Pamiętaj, że zawsze możesz zapoznać się z instrukcją stosowania leku, jeśli chcesz coś wyjaśnić!

Ćwiczenie 3: Zarządzanie lekami

- Maria cierpi na wiele chorób przewlekłych i przepisuje jej się wiele różnych leków
- Jej emerytura jest niewielka, a rodzina ma poważne problemy finansowe
- Ma problemy z radzeniem sobie z własnym zdrowiem i słabo przestrzega zasad leczenia.
- Jak może zacząć rozwiązywać niektóre z tych problemów?
Zobaczmy!

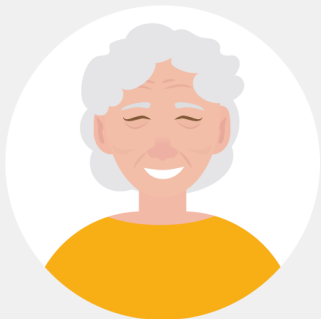


Ćwiczenie 3: Zarządzanie lekami

Po pierwsze: Jakie jest aktualne leczenie Marii: leki, terapie itp.

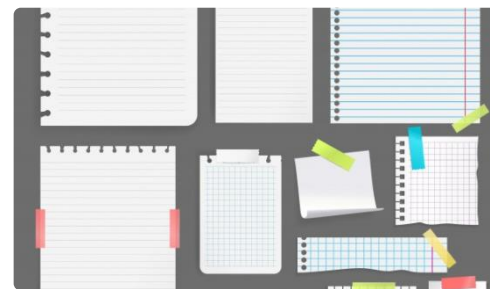
- ✓ 1 wstrzyknięcie insuliny dziennie w celu kontroli stężenia glukozy
- ✓ 1 tabletkę zapobiegającą wrzodom żołądka
- ✓ 1 tabletkę zapobiegającą zakrzepom krwi
- ✓ 1 tabletkę zapobiegającą zatrzymywaniu wody w organizmie
- ✓ 2 tabletki na kontrolę ciśnienia krwi
- ✓ 1 tabletkę na obniżenie cholesterolu
- ✓ Leki przeciwbólowe na sporadyczne bóle stawów

Ćwiczenie 3: Zarządzanie lekami



Maria ma trudności z przyjmowaniem leków

Potrzebuje pomocy w przestrzeganiu zaleceń i unikaniu niepożądanych skutków ubocznych. Zachęć ją do prowadzenia **Listy Leków**.



Uporządkuj listę

Ten arkusz pomoże zachować w pamięci przydatne informacje, które można zabrać na następną wizytę u lekarza. Śmiało, sprawdź następny slajd!

[Więcej](#)

Ćwiczenie 3: Zarządzanie lekami

Wezwanie do działania! Lista obejmuje takie zagadnienia, jak: nazwa leku, na co jest przeznaczony, data przyjęcia pierwszej dawki, nazwisko lekarza, kolor/kształt leku, instrukcja stosowania leku i możliwe skutki uboczne.

Zainspiruj się listą z poprzedniego slajdu i stwórz taką dla siebie. Możesz również stworzyć ją dla Marii, korzystając z dostępnych informacji.

Pamiętaj, że ten przykład jest przydatny dla Ciebie, niezależnie od tego, czy korzystasz z tej listy, aby kontrolować swoje leki, czy też wykorzystasz te rady, aby pomóc starszej osobie lub komuś, kogo znasz, w zarządzaniu lekami.





Czy wiesz że?

W Portugalii i Irlandii w aptekach dostępna jest usługa pakowania leków w blistry, co pomaga Tobie (lub osobie, którą się opiekujesz) zachować kontrolę nad lekami.

Czy uważasz, że jest to przydatne dla Ciebie lub kogoś, kogo znasz?

Lista przydatnych kontaktów i usług

Czy wiesz, że możesz pomóc w monitorowaniu bezpieczeństwa leków, zgłaszając wszelkie podejrzewane działania niepożądane? Albo uzyskać dostęp do bazy danych leków i szybko sprawdzić ich ceny? Zobacz poniższą listę:

- ✓ Portugalia, INFARMED - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I. P.:
<https://www.infarmed.pt/web/infarmed> (PT)
- ✓ Irlandia, Urząd Regulacyjny ds. Produktów Zdrowotnych (HPRA): <https://www.hpra.ie/> (EN)
- ✓ Niemcy, Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM):
https://www.bfarm.de/DE/Home/home_node.html (DE)
- ✓ Niderlandy, College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG): <https://www.cbg-meb.nl/onderdelen/over-cbg> (NL)
- ✓ Francja, L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM),
<https://www.ansm.sante.fr/>
- ✓ Polska, <http://www.urpl.gov.pl/pl> (PL)

Lista przydatnych kontaktów i usług

Zanim przejdziesz do następnego rozdziału, zapoznaj się z linkami do przydatnych materiałów i usług, które pomogą Ci w dalszej nauce!

Elektroniczna recepta lekarska

- ✓ <https://ezdrowie.gov.pl/29> (PL)
- ✓ [Electronisch voorschrijven \(EVS\) | Medicatieveiligheid | Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd \(igj.nl\)](#) (NL)

Gra planszowa na temat bezpiecznego stosowania leków

Tratar de Mim, czyli po polsku Dbam o siebie, to gra planszowa zaprojektowana w Portugalii dla dzieci w wieku od 7 do 12 lat, której celem jest poprawa stanu zdrowia w zabawny sposób. Można ją (bezpłatnie) pobrać tutaj:

<https://extranet.apifarma.pt/tratardemim/Paginas/Jogo-Tratar-de-Mim.aspx>

Streszczenie rozdziału

1

Powinieneś/aś już znać różnicę między nazwami leków oryginalnych i produktami generycznymi

2

Poznałeś/aś kilka podstawowych informacji na temat leków

3

Poznaliście kilka przydatnych pytań dotyczących leków, które można zadać pracownikom służby zdrowia

4

Masz listę przydatnych kontaktów i usług

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

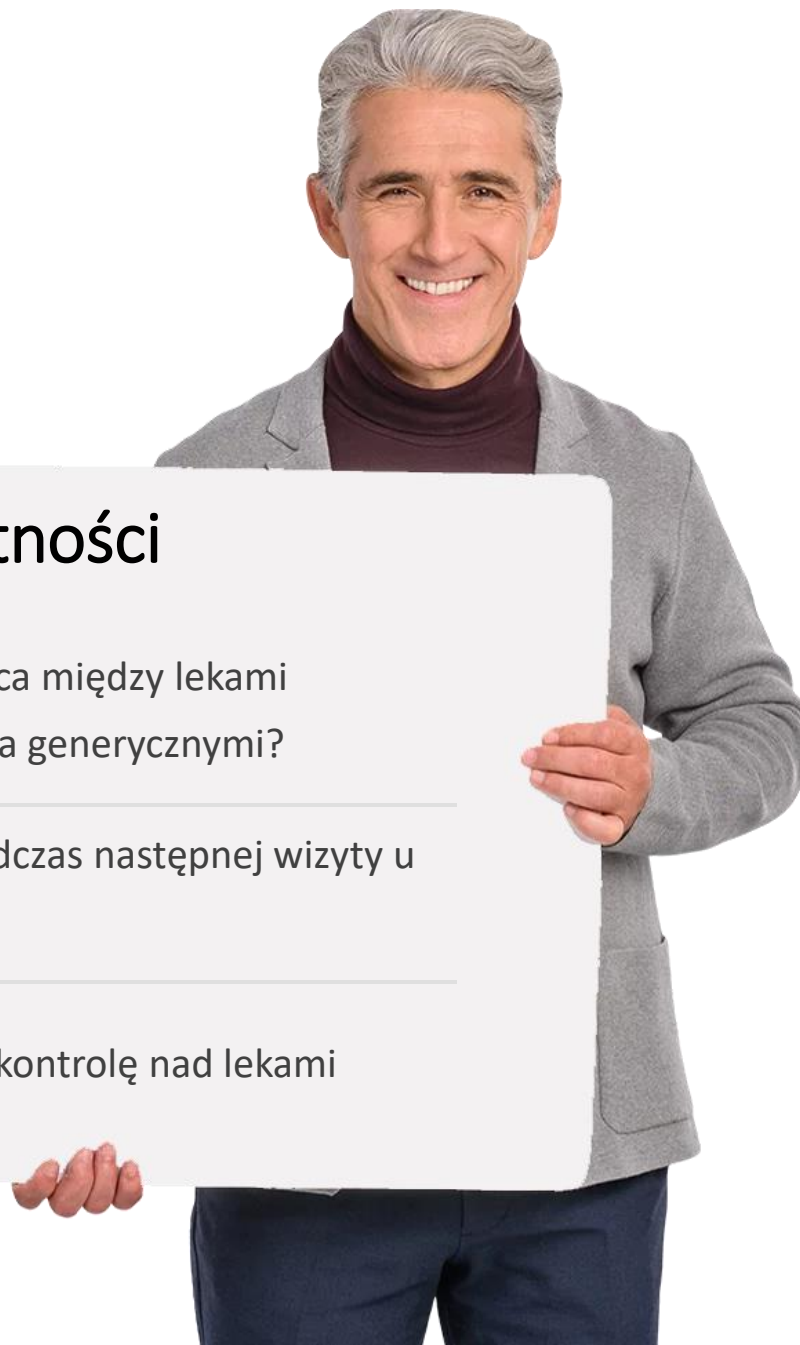
Jaka jest różnica między lekami oryginalnymi, a generycznymi?

2

O co pytać podczas następnej wizyty u lekarza

3

Jak zachować kontrolę nad lekami



Co będzie dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub skorzystać z naszych zaleceń dotyczących nauki, klikając jeden z poniższych przycisków:

Powtóż

Dalej





ZDROWIE

MODUŁ 2

ROZDZIAŁ 5

Terapie wellness

W tym rozdziale skupiono się na terapiach holistycznych i roli społeczności w zdrowym starzeniu się.

Dobre samopoczucie ciała i umysłu

- Terapia wellness (odnowa biologiczna) koncentruje się na zdrowiu psychicznym i fizycznym jednostki.
- Budowanie i utrzymywanie relacji przyczynia się także do prowadzenia zdrowego stylu życia.
- Bądź na bieżąco i dowiedz się więcej o jodze, tai chi, malarstwie, zajęciach tanecznych i innych zajęciach grupowych, które poprawią Twój styl życia i pozwolą Ci być i robić to, co cenisz, niezależnie od wieku!



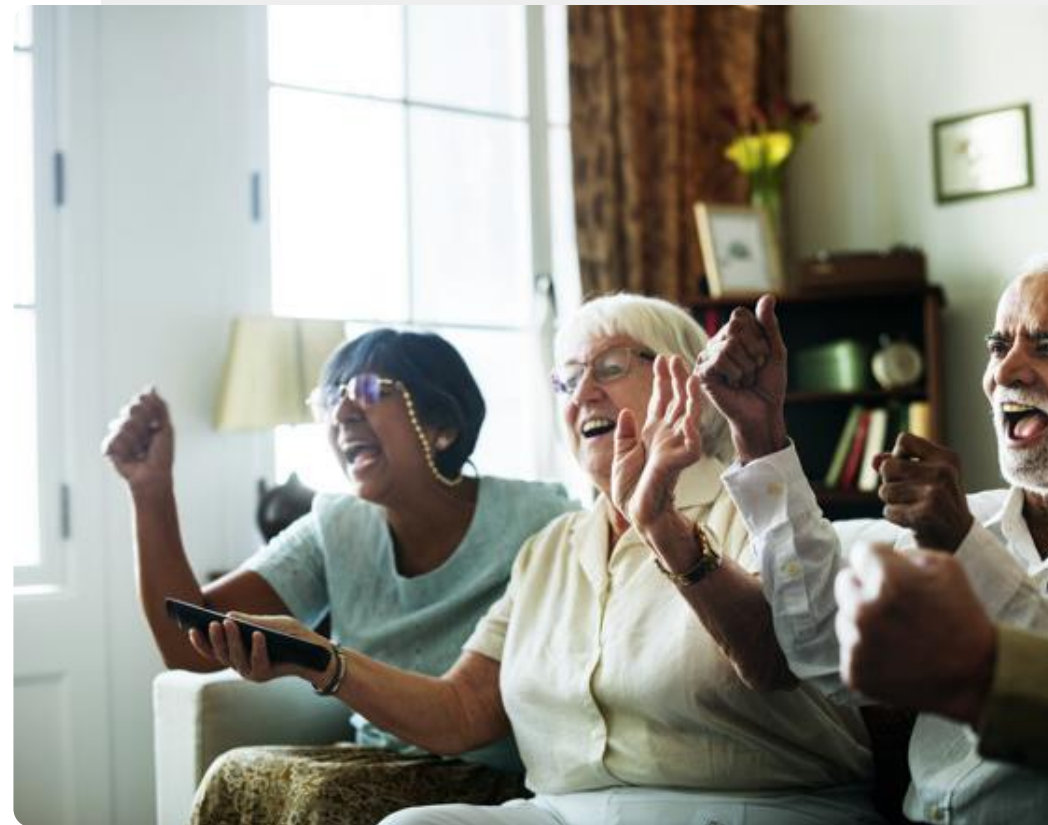
Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Jakie są niektóre terapie wellness?
- 2 Zdrowe starzenie się, a rola społeczności: Inicjatywy przyjazne osobom starszym



Spółeczność przyjazna osobom starszym

- Czy zastanawialiście się, że z wiekiem często spędzamy więcej czasu w naszych domach i społecznościach? Środowisko naturalne odgrywa więc istotną rolę dla naszego zdrowia, samopoczucia i jakości naszego życia.
- Dlatego też musimy wspólnie pracować nad usunięciem barier, które zniechęcają osoby starsze do uczestnictwa w życiu społeczności.
- Musimy zadbać o to, aby osoby mniej mobilne lub niemające dostępu do Internetu nie pozostały w tyle. Może się tym zajmujemy?





Ćwiczenie 4

Przyjaciele i
sąsiedzi



Podejmij działania!

Pandemia Covid-19 pokazała nam, jak bardzo potrzebujemy dobrej sieci wsparcia. Wyciągnijmy z tego wydarzenia pewne wnioski.

Bądź motorem zmian w swojej społeczności! Czy znasz kogoś, kto może potrzebować Twojej pomocy lub wsparcia? Podaj rękę!

Ćwiczenie 4: Przyjaciele i sąsiedzi

1**2****3**



Moja wspólnota

Zastanów się nad swoimi doświadczeniami z przeszłości jako sąsiada.

Jak wyglądało Twoje życie w okresie dorastania? Czy byłeś blisko z sąsiadami? Czy miałeś dobre poczucie wspólnoty?

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object


  **ZDROWIE** | **MODUŁ 2** | **ROZDZIAŁ 5** Terapie wellness

Jak rozwijało się Twoje poczucie wspólnoty?

- Dorastałem/am z dobrym poczuciem wspólnoty
- Kiedy tylko pojawiał się jakiś problem, moi sąsiedzi i ja wspólnie szukaliśmy rozwiązania.
- Byłem zadowolony z mojej okolicy
- Czułem/am się wspierany przez członków mojej społeczności
- Codziennie chodziłem/am (jeździłem/am autobusem) do szkoły z kolegami/ koleżankami z sąsiedztwa
- Odwiedzaliśmy się z sąsiadami wzajemnie
- Znałem/am moich sąsiadów
- Pożyczałem/am rzeczy od sąsiadów
- Z sąsiadami rozmawiałam/em raz w miesiącu (co najmniej!).

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ZDROWIE** **MODUŁ 2** **ROZDZIAŁ 5** Terapie wellness

A jak jest dzisiaj? Jak wygląda teraz Twoje poczucie wspólnoty?

- Czuję się wspierany przez członków mojej społeczności
- Jestem zadowolony z mojej okolicy
- Znam moich sąsiadów
- Chodzę na spacer z moimi sąsiadami
- Odwiedzamy się wzajemnie z sąsiadami
- Wymieniam przysługi z moimi sąsiadami
- Mam dobre poczucie wspólnoty
- Raz w miesiącu rozmawiam z sąsiadami
- Wspieram innych w społeczności
- Pożyczam rzeczy od sąsiadów

Ćwiczenie 4: Przyjaciele i sąsiedzi

1

2

3



Wyszukaj zajęcia w swojej społeczności

Co sprawia, że społeczność jest przyjazna dla osób starszych? Dostępność wydarzeń dla wszystkich!

Dzięki takim wydarzeniom ludzie mają co robić, mogą poznać nowych sąsiadów i dowiedzieć się, czym pasjonuje się lokalna społeczność!

Ćwiczenie 4: Przyjaciele i sąsiedzi

1

2

3




Jak można znaleźć takie zajęcia?

Sprawdź, jakie wydarzenia odbywają się w Twojej okolicy (Facebook, biuletyny, lokalna prasa) lub odwiedź lokalne firmy i zwróć uwagę na wydarzenia wymienione na ich tablicach ogłoszeń!

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object





ZDROWIE **MODUŁ 2** **ROZDZIAŁ 5** Terapie wellness

Czego się dowiedziałeś?
Stwórz swoją listę aktywności w Twojej okolicy!
Napisz je w poniższych kategoriach tematycznych:

|

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **ZDROWIE** **MODUŁ 2** **ROZDZIAŁ 5** Terapie wellness

Co sądzisz o tych wydarzeniach?

- Przystępne cenowo
- W pobliżu
- Nie są ciekawe
- Ciekawe
- Impreza jest przyjazna dla osób starszych i przeznaczona dla wszystkich
- Znam wielu ludzi, którzy zwykle uczestniczą w tych wydarzeniach
- Nikogo tam nie znam
- Są drogie
- Są zbyt daleko

Ćwiczenie 4: Przyjaciele i sąsiedzi

Bądź motorem zmiany, którą chcesz zobaczyć na świecie!

A może weźmiesz sprawy w swoje ręce?

Zaplanuj (małą) imprezę w bloku, piknik w parku, imprezę domową, cokolwiek pasuje do Ciebie i Twojej społeczności!

Co dalej?



Ćwiczenie 4: Przyjaciele i sąsiedzi

4

5

6



Zapisz datę

Wybierz specjalną okazję (np. Europejski Dzień Sąsiada, który przypada w każdy ostatni piątek maja). W ten sposób łatwiej będzie przyciągnąć uwagę publiczności!

Ćwiczenie 4: Przyjaciele i sąsiedzi

4

5

6



Wybierz miejsce

Jaka jest pogoda na zewnątrz? Czy możecie spotkać się w miejscowym parku? Zapewnij stół/krzesła i zaproś innych do przyniesienia jedzenia. W ten sposób każda osoba będzie odpowiedzialna za przyniesienie jedzenia/napojów!

Ćwiczenie 4: Przyjaciele i sąsiedzi

4

5

6



Rozpowszechniaj wiadomości

Utwórz wydarzenie na Facebooku i zaproś swoich znajomych!

Wydrukuj kilka plakatów i rozwieś je w mieście! Albo idź na spacer i porozmawiaj z napotkanymi osobami!

Ćwiczenie 4: Przyjaciele i sąsiedzi

Jeśli impreza się powiedzie, zacznij myśleć o tym, by zrobić z niej coś więcej. Możesz zacząć od 10 osób, a impreza może się rozrosnąć do 100 osób!



Nasz wybór: Przyjaciele i sąsiedzi w Portugalii

W 2015 roku Stowarzyszenie *Boa Vizinhança Santo António, Associação Boa Vizinhança Santo António*, w Lizbonie, w Portugalii, zorganizowało imprezę w lokalnym ogrodzie z okazji Europejskiego Dnia Sąsiada. Impreza miała na celu wzmocnienie więzi między mieszkańcami parafii *Santo António*.

W godzinach od 12.00 do 22.00 można było nabyć lokalne wyroby rękodzielnicze i gastronomiczne, posłuchać muzyki na żywo, wziąć udział w loterii fantowej, pomalować twarze itp. Wstęp był wolny.

Członkowie Rady Parafialnej *Santo António* byli obecni na miejscu, aby wyjaśnić wszelkie wątpliwości mieszkańców dotyczące podejmowanych działań.

Środki uzyskane ze sprzedaży losów lub darowizn zostały przekazane stowarzyszeniom pomocy społecznej działającym przy Radzie Parafialnej.

[Dowiedz się więcej \(PT\)](#)

Terapie wellness

W naszej podróży przez styl życia i terapie pokonaliśmy kilka ważnych etapów: zdrowe odżywianie, ćwiczenia fizyczne, bezpieczne stosowanie leków, spędzanie czasu z przyjaciółmi i sąsiadami, a teraz dotarliśmy do ostatniego przystanku w tym module.

Oto niektóre z zajęć, które można wykonywać samodzielnie lub w grupie, aby się zrelaksować, pozbyć się niepokoju, poczucia samotności itp. Czy w Twojej społeczności są takie zajęcia?



Terapie wellness

Co już wiesz o terapiach? Czy słyszałeś o którejś z nich?



Joga

Joga koncentruje się na sile, elastyczności i oddychaniu. Seria ruchów mających na celu zwiększenie siły i elastyczności oraz oddechu, aby poprawić samopoczucie fizyczne i psychiczne.



Tai chi

Tai chi to mało obciążające ćwiczenie, które może zmniejszyć stres, poprawić postawę, równowagę i ogólną mobilność oraz zwiększyć siłę mięśni nóg.

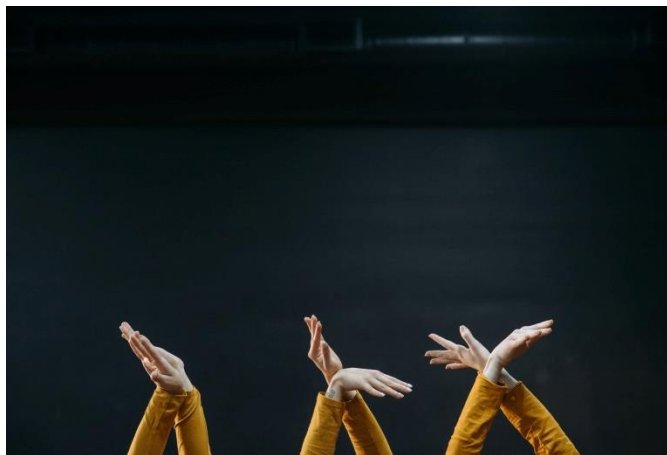


Mindfulness

Przypomnij sobie, że warto zwracać uwagę na swoje myśli, uczucia, odczucia z ciała i otaczającego świata. To pierwszy krok do mindfulness

Terapie wellness

Czy uczestniczyłeś/uczestniczyłaś w którymś z tych działań? Czy znasz kogoś, kto brał udział? Jak wyglądało Twoje/jej/jego doświadczenie?



Zajęcia aktorskie

Takie zajęcia grupowe zwalczają samotność, pobudzają kreatywność i pomagają w ćwiczeniach!



Klub książki

Jeśli lubisz czytać i chciałbyś poznać innych, którzy czują to samo, możesz zapisać się do klubu książki. Możesz poznać nowych ludzi i podzielić się pomysłami na temat różnych rodzajów literatury!



Zajęcia taneczne

Może to jest opcja, która najbardziej Ci odpowiada? Dostępne są zajęcia z bardzo różnych stylów tanecznych. Każdy może znaleźć coś dla siebie.

Terapie wellness

A co z tą terapią manualną?



Malowanie

Malowanie pozwala na ogromną swobodę. Może obniżyć poziom stresu i pomóc w odkrywaniu zagmatwanych lub trudnych myśli i uczuć.



Kredki lub kreda

Malowanie wydaje się zbyt skomplikowane? Zamiast tego użyj kredek lub kredy. Mogą one przywołać radosne wspomnienia z dzieciństwa.



Rzeźbienie

Rzeźbienie w dużej mierze polega na metodzie prób i błędów, więc nie przejmuj się zbyt mocno, chodzi o eksperymentowanie z różnymi koncepcjami i materiałami!

Terapie wellness

Nie możemy zmienić świata, ale możemy zacząć od ulepszenia społeczności, w której żyjemy. Oto kilka sposobów, jak pozostać w kontakcie i dbać o siebie i swoich sąsiadów!



Ogrodnictwo społeczne

Ogród społeczny może przynieść wiele korzyści dla zdrowia: nawiązywanie kontaktów z innymi ludźmi, aktywność fizyczna i uprawa świeżej żywności, utrzymywanie zdrowej i zrównoważonej diety itp. Jakie są Twoje przemyślenia na ten temat?



Nieobecność nie sprawia, że serce staje się piękniejsze

Nie pozwól, aby napięty grafik przeszkodził Ci w wpadnięciu do sąsiada/przyjaciela i przywitaniu się z nim! Nie masz czasu wpaść? Wyślij SMS-a lub zadzwoń!



Ruszaj się

Dlaczego nie odwiedzać miejsc, w których można przebywać w otoczeniu innych ludzi - na przykład parku, kawiarni, biblioteki publicznej, kościoła. Rozważ dołączenie do grupy lub zajęć, które koncentrują się na czymś, co sprawia Ci przyjemność. Jakież pomysły?

Działanie 5: Stworzenie ogrodu społecznego

Tylko gadać, a nie działać? Pobrudźmy sobie ręce! Co powiesz na założenie ogrodu społecznego?

To sposób, aby:

- cieszyć się przyrodą
- nawiązać kontakt z innymi ludźmi
- Aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu
- spojrzeć z nowej perspektywy na to, co jesz, i na cały system żywnościowy



Działanie 5: Stworzenie ogrodu społecznego

- Określ lokalizację
- Porozmawiaj z władzami lokalnymi lub znanymi Ci właścicielami gruntów, których ziemia nie jest użytkowana
- Poproś o pozwolenie na założenie ogrodu na tym terenie
- Ustal budżet. Jak można zebrać więcej pieniędzy? Pomyśl o zorganizowaniu zbiórki pieniędzy
- Skontaktuj się z lokalnymi grupami, firmami, szkołami, aby przedstawić swój pomysł i korzyści płynące z projektu ogrodu społecznego



Działanie 5: Stworzenie ogrodu społecznego

- Załóż społeczność wolontariuszy do zarządzania projektem: rozpocznij rekrutację, umieszczając plakat np. na tablicy ogłoszeń w supermarkecie. Dlaczego nie udostępnić postu na grupach na Facebooku, które mogą być zainteresowane tym tematem?
- Posłuchaj lokalnych ogrodników, architektów krajobrazu lub budowniczych. Czy byliby zainteresowani udzieleniem pomocy w realizacji Twojego projektu?
- Chcesz dowiedzieć się więcej o możliwościach biznesowych i innych usługach, które możesz świadczyć? Przejdź do modułów Biznes!





Przeczytaj więcej

Oto historia sukcesu ogrodu społecznego w Coimbrze w Portugalii.

Zastanów się, czy w Twoim miejscu zamieszkania są jakieś ogrody społeczne? Czy byłbyś zainteresowany uczestnictwem w takim ogrodzie?

Lista przydatnych kontaktów i usług

Czy masz ochotę spróbować któregoś z tych zajęć? Czy zaprosiłbyś do udziału znajomą Ci osobę starszą? Oto kilka grup, które zapraszają wszystkich mieszkańców! Daj się zainspirować!

✓ Joga na świeżym powietrzu:

<https://www.dziendobrywarszawo.pl/joga-w-plenerze/>

(PL)

✓ Tai Chi: <https://guangfu.pl/zajecia-tai-chi-warszawa/>

(PL)

✓ Klub książki: [https://instytutksiazki.pl/kluby-](https://instytutksiazki.pl/kluby-ksiazki,6.html)

[ksiazki,6.html](https://instytutksiazki.pl/kluby-ksiazki,6.html) (PL)

✓ Zajęcia aktorskie:

<https://www.warsztaty-teatralne.pl/> (PL)

✓ Zajęcia tango: <https://caminito.pl/> (PL)

Dobre samopoczucie psychiczne ma znaczenie

To kilka przykładów tego, co można zrobić, aby zmniejszyć niepokój, odstresować się i zaangażować w działania z innymi. Jeśli uważasz, że Ty lub ktoś, kogo znasz, może potrzebować dalszej pomocy ze strony pracownika służby zdrowia, zrób tak:

- ✓ Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym
- ✓ Poszukaj lokalnych grup i organizacji, które mogą udzielić Ci wsparcia i poradnictwa
- ✓ Zadzwoń na infolinię wsparcia psychicznego
- ✓ Poszukaj grup wsparcia lub terapii psychologicznej.



Streszczenie rozdziału

1

Dowiedziałeś się więcej o niektórych terapiach wellness

2

Przypomniano Ci o roli wspólnoty

3

Masz teraz listę kontaktów i usług, które powinny zachęcić Cię do pozostania aktywnym

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

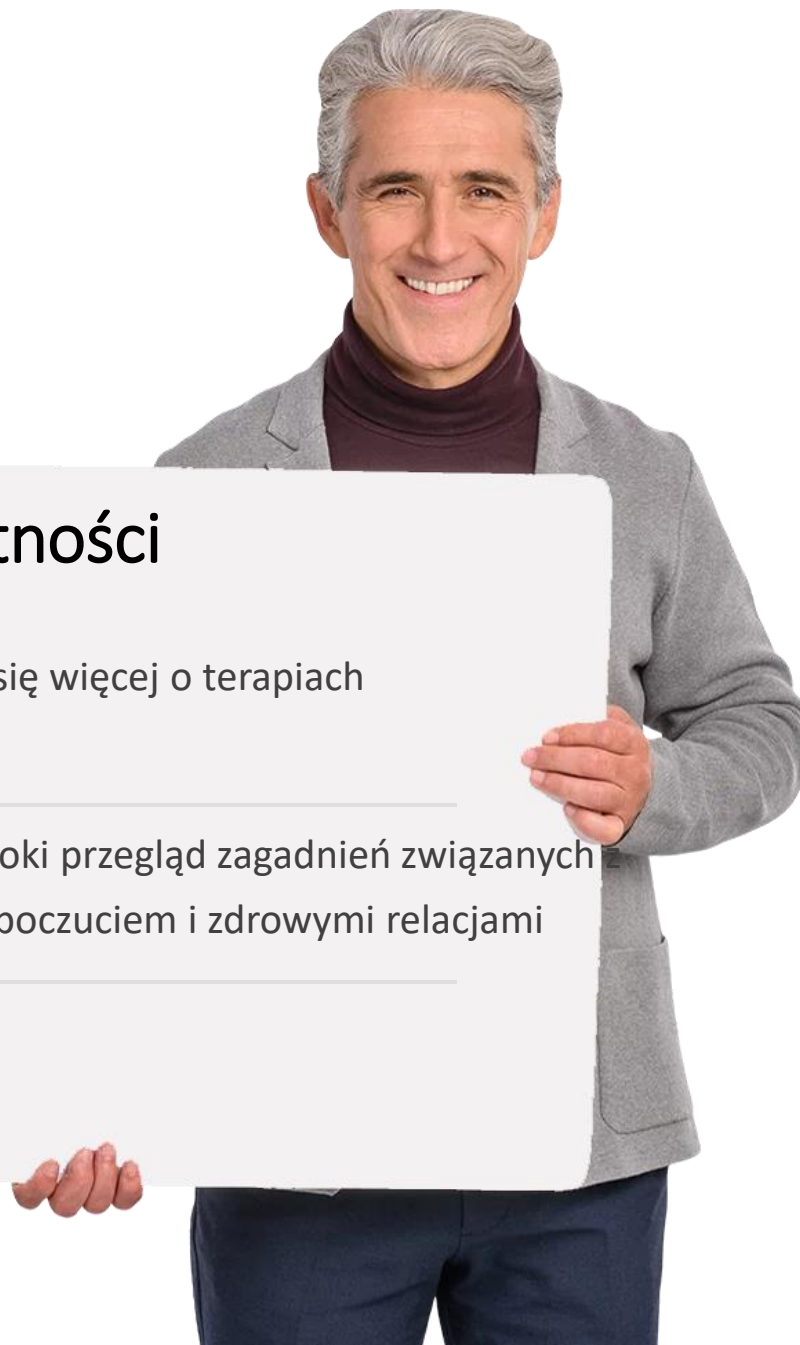
Nabyte umiejętności

1

Dowiedziałeś się więcej o terapiach wellness

2

Uzyskałeś szeroki przegląd zagadnień związanych z dobrym samopoczuciem i zdrowymi relacjami



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub skorzystać z naszych zaleceń dotyczących nauki, klikając jeden z poniższych przycisków:

[Powtórz](#)[Dalej](#)

Podsumowanie modułu

1 Zdrowe odżywianie

2 Dienne i tygodniowe wskazówki dotyczące planowania zbilansowanych odżywczo posiłków

3 Wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania przy ograniczonym budżecie

4 Ćwiczenie: Wskazówki dla dorosłych w wieku od 19 do 64 lat oraz dla dorosłych w wieku 65 lat i starszych

5 Bezpieczne stosowanie leków

6 Poczucie wspólnoty: wsparcie w sąsiedztwie i terapię wellness

Moduł zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten moduł!

Nabyte umiejętności

1

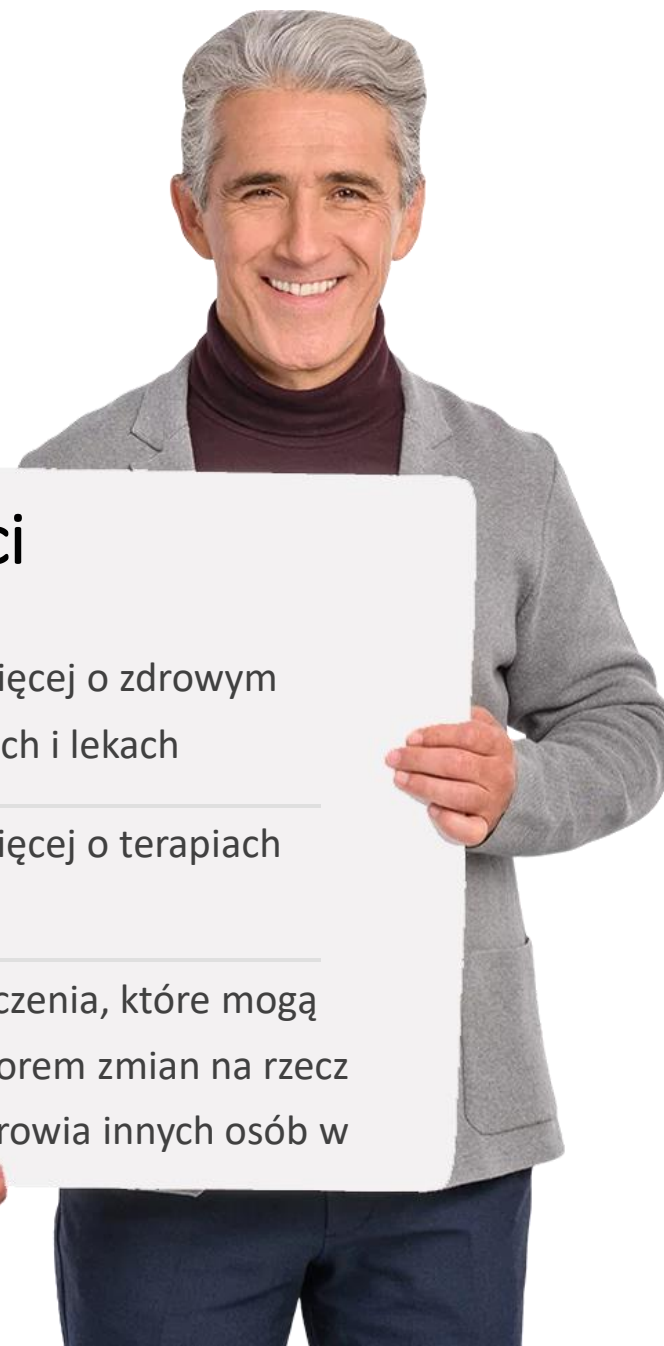
Dowiedziałeś/aś się więcej o zdrowym odżywianiu, ćwiczeniach i lekach

2

Dowiedziałeś/aś się więcej o terapiach wellness

3

Podejmowałeś/aś ćwiczenia, które mogą pomóc Ci stać się motorem zmian na rzecz własnego zdrowia i zdrowia innych osób w społeczności.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten moduł lub skorzystać z naszych zaleceń dotyczących nauki, klikając jeden z poniższych przycisków:

[Powtórz](#)

[Dalej](#)

