



Breaking WEIGHT BIAS

Promoting Health
without harming through
digital training tools

Αριθμός έργου:
2020-1-UK01-KA204-079106

Διάρκεια έργου:
01-10-2020 - 30-09-2022

Ακολουθήστε μας



#BreakingWeightBias

Οι τελευταίες εξελίξεις

Όλοι οι συνεργάτες από τις Ευρωπαϊκές χώρες του προγράμματος συναντιούνται σε μηνιαία βάση, με στόχο την συζήτηση για την εξέλιξη του εκπαιδευτικού υλικού και την ανάγκη για πιθανές βελτιώσεις.



Στη σελίδα που ακολουθεί παρουσιάζονται τα **6 κεφάλαια** από το εκπαιδευτικό υλικό, μαζί με μία σύντομη περιγραφή του κάθε κεφαλαίου.

Εκπαιδευτικά κεφάλαια

Το εκπαιδευτικό υλικό θα καλύψει την παρακάτω θεματολογία:

1. Στίγμα βάρους

Κατανοώντας τι είναι το στίγμα βάρους και συνειδητοποιώντας τον αντίκτυπό του στη συνολική υγεία.

2. Το Στίγμα βάρους στους τομείς υγείας

Αναγνωρίζοντας πώς το στίγμα βάρους μπορεί να παρεμποδίσει την φροντίδα της υγείας και μαθαίνοντας πώς μπορείς να προσεγγίζεις τους ασθενείς, χωρίς να τους στιγματίζεις.

3. Εσωτερίκευση του στίγματος βάρους

Αποκτώντας επίγνωση γύρω από το πώς η εσωτερίκευση του στίγματος βάρους μπορεί να οδηγήσει στην υιοθέτηση μη λειτουργικών μηχανισμών αντιμετώπισης, και πώς μπορείς να διαχειριστείς τέτοιες καταστάσεις με έναν τρόπο που δε βλάπτει τους ανθρώπους.

4. Βάρος & πάχος στη σύγχρονη κοινωνία

Αναγνωρίζοντας τις πιο συνηθισμένες αντιλήψεις που επικρατούν γύρω από το βάρος, οι οποίες ενισχύονται από τις δυτικές κοινωνίες. Κατανοώντας τι σημαίνει πραγματικά η επανοικειοποίηση της λέξης «χοντρή-ός» και γιατί έχει σημασία.

5. Αποδομώντας το σωματικό βάρος

Κατανοώντας την πολυπλοκότητα της ρύθμισης βάρους, αποκτώντας επίγνωση των περιορισμών που έχει η χρήση του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) σαν εργαλείο αξιολόγησης της υγείας, των παρενεργειών που έχουν οι δίαιτες στη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς επίσης και τη συνεισφορά διαφορετικών παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία-πέρα από το σωματικό βάρος.

6. Εργαλεία για μία πιο υγιή σχέση με το φαγητό και το σώμα

Εισάγοντας την έννοια της συμπεριληπτικής προσέγγισης ως προς το βάρος και αναγνωρίζοντας τα οφέλη που έχει στη συνολική υγεία, αποκτώντας εξοικείωση με το κίνημα που υποστηρίζει την υγεία σε κάθε μέγεθος σώματος (Health At Every Size-HAES®), τον Διαισθητικό Τρόπο Διατροφής (Intuitive Eating), και την Διατροφή με Επίγνωση (Mindful Eating), ως αντιπροσωπευτικά παραδείγματα προσεγγίσεων που δε βασίζονται στη δίαιτα και μπορούν να υποστηρίξουν τους ανθρώπους στη δημιουργία μίας υγιούς σχέσης με το φαγητό.



Συνεργάτες



Με συγχρηματοδότηση από
το πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.