



Breaking WEIGHT BIAS

Promovarea sănătății prin
instrumente de formare
digitală fără a afecta
starea de sănătate

Numărul proiectului:
2020-1-UK01-KA204-079106

Perioada de implementare:
01-10-2020 - 30-09-2022

Urmăriți-ne aici:



#BreakingWeightBias

Ultimele noutati

Toți partenerii din țările europene ale proiectului se întâlnesc lunar, pentru a discuta despre progresul materialului de instruire și pentru a discuta eventualele îmbunătățiri.



Pagina următoare prezintă cele 6 module ale materialului de instruire, împreună cu o scurtă descriere a fiecărui modul.

Module de formare

Materialul de instruire va acoperi următoarele subiecte:

1. Prejudicata în greutate

Înțelegerea conceptului și conștientizarea impactului acestuia asupra sănătății generale.

2. Prejudcățile în greutate din mediile de îngrijire a sănătății

Realizarea modului în care prejudicata în greutate poate împiedica îngrijirea sănătății și învățarea unui nou mod de tratare a pacienților fără a-i stigmatiza.

3. Internalizarea prejudicării în greutate

Conștientizarea modului în care internalizarea prejudicării în greutate poate duce la adoptarea unor mecanisme de adaptare dăunătoare, și gestionarea unor astfel de situații într-un mod care nu dăunează sănătății

4. Greutatea și grăsimea corporală în societatea modernă

Identificarea celor mai comune convingeri despre greutate care sunt întărite de societățile occidentale și conștientizarea a ce înseamnă acceptarea acesteia și de ce contează.

5. Demontarea greutății corporale

Înțelegerea complexității controlului greutății, conștientizarea limitărilor IMC ca fiind măsură a sănătății, efectele secundare ale dietei asupra sănătății fizice și psihice, precum și contribuția diferiților factori care afectează sănătatea - dincolo de greutate.

6. Instrumente care facilitează o relație mai sănătoasă cu alimentele și corpul

Introducerea unei abordări care include greutatea și recunoașterea beneficiilor acesteia pentru sănătatea generală, familiarizarea cu Health At Every Size Movement (HAES), Eating Intuitive și Mindful Eating, ca abordări non-dietetice care pot ajuta pacienții să creeze o relație sănătoasă cu alimentele.

Parteneri



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

Sprrijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru nicio utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.