



Breaking WEIGHT BIAS

Promoting Health
without harming through
digital training tools

Numer projektu:
2020-1-UK01-KA204-079106

Czas realizacji:
01-10-2020 - 30-09-2022

Śledź nas



#BreakingWeightBias

Najnowsze wiadomości

Wszyscy partnerzy z krajów europejskich biorących udział w projekcie spotykają się co miesiąc, aby omówić postępy w pracy nad materiałami szkoleniowymi i przedyskutować ewentualne ulepszenia.



Na kolejnej stronie przedstawiono **6 modułów** materiałów szkoleniowych wraz z krótkim opisem każdego z nich.

Moduły szkoleniowe

Materiały szkoleniowe obejmują:

1. Uprzedzenia związane z wagą

- Zrozumienie czym są uprzedzenia związane z wagą ciała i uświadomienie sobie ich wpływu na ogólny stan zdrowia.

2. Uprzedzenia związane z wagą ciała w placówkach opieki zdrowotnej

- Uświadomienie sobie, w jaki sposób uprzedzenia związane z wagą mogą utrudniać opiekę zdrowotną i nauczenie się, jak traktować pacjentów bez stygmatyzowania ich.

3. Internalizacja uprzedzeń związanych z wagą ciała

- Uświadomienie sobie, w jaki sposób internalizacja uprzedzeń związanych z wagą może prowadzić do przyjęcia niedostosowanych mechanizmów radzenia sobie oraz jak radzić sobie z takimi sytuacjami w sposób nieszkodliwy.

4. Waga i otyłość we współczesnym społeczeństwie

- Zidentyfikowanie najczęstszych przekonań na temat wagi, które są wzmacniane przez zachodnie społeczeństwa.

5. Zrzucenie wagi ciała

- Zrozumienie złożoności kontroli wagi, uświadomienie sobie ograniczeń wskaźnika BMI jako miary zdrowia, skutków ubocznych diety dla zdrowia fizycznego i psychicznego, a także wpływu różnych czynników na zdrowie - poza wagą.

6. Narzędzia umożliwiające zdrowszy stosunek do jedzenia i ciała

- Zapoznanie się z podejściem uwzględniającym masę ciała i dostrzeganie jego korzyści dla ogólnego stanu zdrowia, zapoznanie się z ruchem "Zdrowie w każdym rozmiarze" (HAES), intuicyjnym odżywianiem się (Intuitive Eating) i uważnym jedzeniem (Mindful Eating) jako metodami niedietetycznymi, które mogą pomóc pacjentom w budowaniu zdrowej relacji z jedzeniem.



Partnerzy



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”

Projekt ten został współfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną ani za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.