



# MAKE SURE THAT YOU EAT AND BE ENERGETIC

*BOOKLET FOR STUDENT*

**LIMBA: Romana**



**Co-funded by  
the European Union**

 **BE**  
**ENERGETIC** 

ERASMUS PROJET ID : 2022-1-FR01-KA210-SCH-000081158



## ASIGURĂ-TE CĂ MĂNÂNCI ȘI FII PLIN DE ENERGIE

### DECLINAREA RĂSPUNDERII:

Finanțat de Uniunea Europeană.. Opiniile și opiniile exprimate sunt doar ale autorilor și nu le reflectă pe cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Europene Executive pentru Educație și Cultură (AEEEC). Nici Uniunea Europeană, nici AEEEC nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

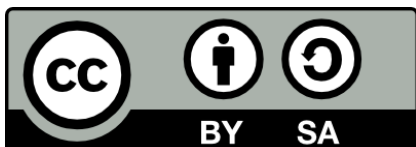
### Autorii broșurii:

Céline CORNEILLE (FR), Frédéric GUILLERAY (FR), Marine ROBINI (FR), Elen-Mona CIUBOTARU (RO), Alina-Cristina BABA (RO), Canan KORKMAZ (TR), Gizem TOKER (TR).

### Limbi:

Broșura este accesibilă în limbile: engleză, franceză, română și turcă.

### Permis de utilizare a informațiilor din broșură:



Aveți libertatea de:

- A distribui — copia și redistribui materialele prezentate în broșură în orice mediu și în orice format pentru orice scop, chiar și comercial
- A adapta — aranja, transforma și crea alte materiale utilizând informațiile din broșură pentru orice scop chiar și comercial.





## CUPRINS

<b>PREZENTAREA BROȘURII .....</b>	<b>4</b>
1. CE ESTE ACEASTĂ BROȘURĂ? .....	4
2. PENTRU CE ESTE CREATĂ? .....	4
3. CUM SE POATE FOLOSI?.....	4
<b>Testul inițial .....</b>	<b>5</b>
<b>NUTRIȚIE.....</b>	<b>6</b>
1. TESTAȚI-VĂ.....	6
2. INFORMAȚII ȘI SFATURI .....	7
3. PROVOCAREA NUTRIȚIONALĂ.....	10
<b>SPORT .....</b>	<b>11</b>
1. TESTAȚI-VĂ!.....	11
2. INFORMAȚII ȘI SFATURI .....	12
3. PROVOCAREA SPORTULUI .....	18
<b>echilibrul mîntal .....</b>	<b>19</b>
1. TESTAȚI-VĂ.....	19
2. INFORMAȚII ȘI SFATURI .....	21
3. PROVOCAREA ECHILIBRULUI MINTAL.....	26
<b>ULTIMUL CHESTIONAR ÎNAINTE DE FINAL.....</b>	<b>27</b>



# PREZENTAREA BROȘURII

## 1. CE ESTE ACEASTĂ BROȘURĂ?

O „broșură” este o carte mică ce conține informații despre un anumit subiect. Broșurile sunt adesea folosite în scopuri educaționale, promoționale sau informaționale. Acestea pot conține instrucțiuni, sfaturi, explicații sau descrieri despre un produs, serviciu, eveniment, organizație sau orice alt subiect relevant.

Această broșură este un produs al proiectului „Asigură-te că mănânci și fii plin de energie”. Oferă informații despre bunăstarea generală prin trei axe: nutriție, echilibru mintal și sport.

## 2. PENTRU CE ESTE CREATĂ?

Broșura a fost concepută pentru copii și adolescenți, având ca scop să le ofere acestora îndrumări cuprinzătoare pe o perioadă de trei săptămâni. Ea servește ca un instrument valoros pentru a încuraja auto-reflecția, stimulând tinerii să-și evalueze în mod corect obiceiurile.

Încurajând o înțelegere mai profundă a propriilor rutine și obiceiuri, le permite acestora să discearnă între practicile benefice care merită menținute și cele care trebuie schimbate, pentru îmbunătățirea sănătății fizice și pentru obținerea unui echilibru mintal perfect.

Prin sfaturi practice și provocări această broșură urmărește să inducă obiceiuri de durată care sunt potrivite unui stil de viață sănătos și unui echilibru mintal.

## 3. CUM SE POATE FOLOSI?

Broșura este împărțită în trei teme: nutriție, sport și echilibru mintal.

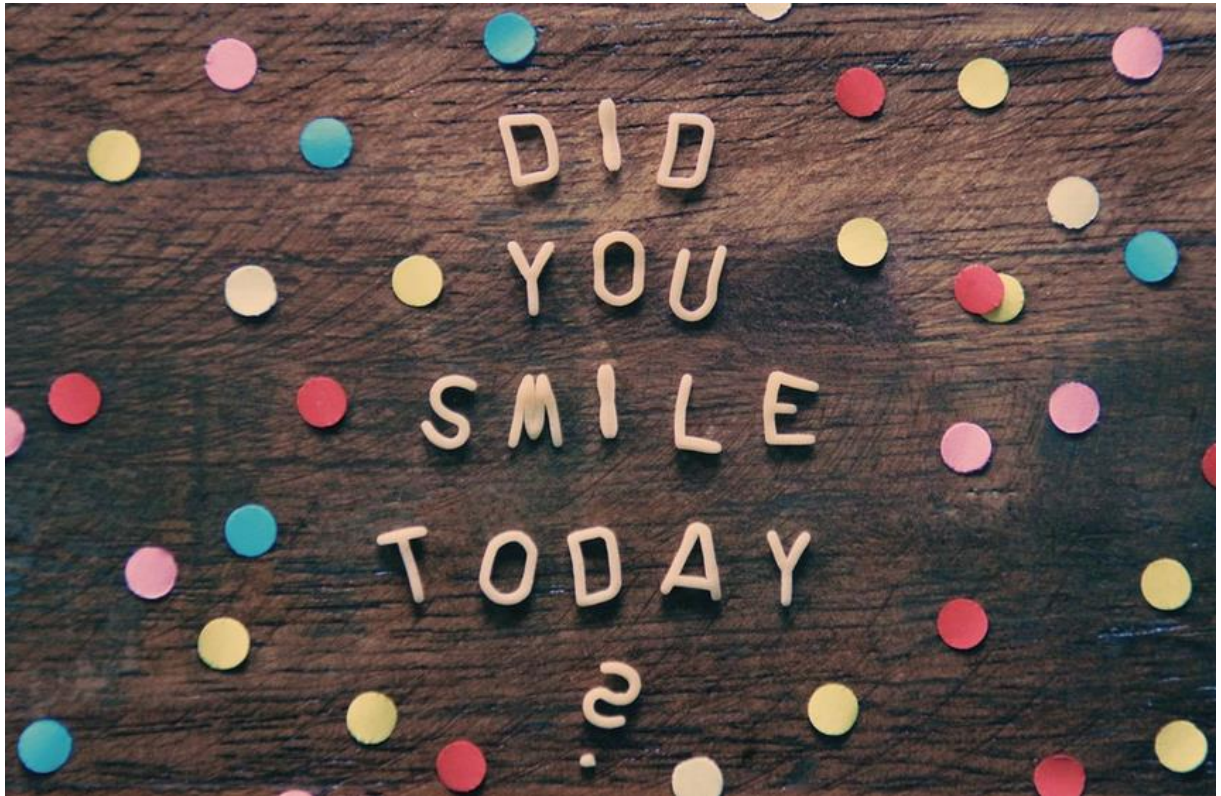
Mai întâi citiți informațiile de la pagina 5. Apoi aveți un scurt test pe care îl veți repeta și la finalul broșurii.

Pentru fiecare temă, veți găsi un test, câteva pagini cu sfaturi și o provocare.

Broșura vă va însoți timp de trei săptămâni.



# TESTUL ÎNȚĂL



**Cum îți evaluezi starea generală de energie?**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



# NUTRIȚIE



## 1. TESTAȚI-VĂ

Mănâncăți fructe și legume zilnic?

DA  NU

Mănâncăți:

Prea gras?

DA  NU

Prea dulce?

DA  NU

Prea sărat?

DA  NU

Vă ajutați familia la prepararea meselor?

DA  NU

Participați la cumpărăturile familiei pentru achiziționarea produselor alimentare?

DA  NU

Înțelegeți etichetele alimentelor?

DA  NU

Știi ce să mănânci pentru o dietă echilibrată?

DA  NU





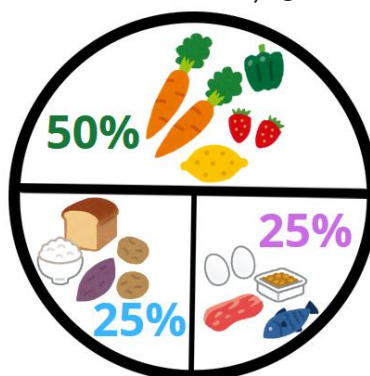
## 2. INFORMAȚII ȘI SFATURI

### Dieta echilibrată

O dietă echilibrată oferă corpului vostru toți nutrienții necesari funcționării lui normale, iar această dietă include: proteine, carbohidrați (zaharuri sau glucide), lipide (grăsimi), vitamine și minerale.

#### Listă de sfaturi:

- Regula 50/25/25 pentru o farfurie: jumătate legume, un sfert proteine, un sfert carbohidrați....În aceste procente incluzând și grăsimi sănătoase în cantități mici.



- Mâncați 5 porții de legume și fructe zilnic
- Beți suficientă apă de-a lungul zilei
- Procurați-vă fibrele dietetice (aproximativ 25g/zi) din cereale integrale, fructe și legume cu coajă. Introduceți legumele în dieta voastră cel puțin de două ori pe săptămână

#### Pentru asimilarea grăsimilor sănătoase

Consumați o mână de nuci zilnic și alegeți uleiul de măsline, de rapiță sau de nuci.

#### Pentru asimilarea proteinelor sănătoase

Alegeți carnea de pasăre în locul altor tipuri de carne.

#### Pentru asimilarea carbohidraților sănătoși

Reduceți consumul de dulciuri precum gem, ciocolată și bomboane. Evitați complet băuturile care conțin zahăr sau reduceți consumul la un pahar pe zi.

- Consumați 2 până la 3 produse lactate zilnic.
- Alegeți produse de sezon pentru a beneficia de vitaminele lor.
- Limitați consumul de băuturi carbogazoase și în NICIUN CAZ zilnic.



## Citirea etichetelor produselor alimentare

**1** Informații serviere →

**2** Caloriile →

**3** Nutrienți →

**4** Reper privind % din VNR (Valoare Nutrițională de Referință)  
• mai puțin de 5% înseamnă **scăzut**  
• mai mult de 20% înseamnă **ridicat**

Informații Nutriționale	
4 porții per pachet	
Mărime porție 1 cupă (227g)	
Cantități per porție	
<b>Calorii</b>	<b>280</b>
	% VNR*
<b>Total grăsimi</b> 8,5g	<b>12%</b>
Grăsimi saturate 4,6g	<b>23%</b>
Grăsimi trans 0g	
<b>Colesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sare</b> 2g	<b>33%</b>
<b>Total carbohidrați</b> 31g	
Fibre 4g	
Total glucide 12g	<b>15%</b>
Din care zaharuri	<b>0%</b>
<b>Proteine</b> 15g	<b>30%</b>
Vitamina D 0μg	0%
Calciu 200mg	25%
Fier 1,1mg	8%
Potasiu 480mg	24%

\* Procentul din Valoarea Nutrițională de Referință (VNR) spune cât de mult contribuie nutrientul dintr-o porție la dieta zilnică (la o dietă de 2000 calorii pe zi).

Sursa : [www.fda.gov](http://www.fda.gov)

## Procentul din Valoarea Nutrițională de Referință zilnică

Procentul din Valoarea Nutrițională de Referință (%VNR) este procentul din Valoarea Nutrițională de Referință pentru fiecare nutrient dintr-o porție de alimente. Valorile zilnice sunt cantități de referință (exprimate în grame, miligrame sau micrograme) de nutrienți care trebuie consumate sau **nu** trebuie depășite în fiecare zi.

Mai des, alegeți alimente care sunt:

- cu un procent ridicat mai mare decât cel recomandat din valoarea zilnică pentru fibre, Vitamina D, calciu, fier și potasiu
- cu un procent mai mic decât cel recomandat din valoarea zilnică pentru pentru grăsimi saturate, sodiu și zaharuri adăugate

	% VNR*
<b>Total grăsimi</b> 8,5g	<b>12%</b>
Grăsimi saturate 4,6g	<b>23%</b>
Grăsimi trans 0g	
<b>Colesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sare</b> 2g	<b>33%</b>
<b>Total carbohidrați</b> 31g	
Fibre 4g	
Total glucide 12g	<b>15%</b>
Din care zaharuri	<b>0%</b>
<b>Proteine</b> 15g	<b>30%</b>
Vitamina D 0μg	0%
Calciu 200mg	25%
Fier 1,1mg	8%
Potasiu 480mg	24%

**Limitați cantitățile de grăsimi saturate, grăsimi trans, colesterol și de sare**

**Mâncați alimente cu un conținut bogat în fibre dietetice**

**Limitați zaharurile**

**Asigurați-vă un aport suficient de vitamina D, Calciu, Fier și Potasiu**





## Citirea etichetei unui aliment

**Sodiul din sarea de bucătărie ajută la menținerea echilibrului fluidelor în organism. Acesta joacă un rol esențial în reglarea tensiunii arteriale și hidratarea celulară. Deși sarea este esențială, consumul excesiv poate fi dăunător pentru sănătate.**

### Listă de sfaturi:

- Limitați consumul de sare la 6g pe zi
- Gustați înainte de a adăuga sare în mâncare
- Folosiți alternative la sare:
  - Folosiți condimente precum curry, ghimbir și piper
  - Alegeți ierburi aromatice precum pătrunjel, busuioc și coriandru
  - Încercați gomasio (sare + semințe de susan)

## Echilibrul mintal și nutriția

### Listă de sfaturi:

- Luați mesele acasă cât mai des posibil
- Fiți atenți și conștienți în timpul mesei: ar trebui să vă ia cel puțin 20 minute o masă
- Evitați compensarea emoțiilor prin mâncare: învățați să recunoașteți și să vă controlați emoțiile fără să apelați la mâncare ca suport. Găsiți alte modalități de a vă relaxa sau de a vă distrage atenția, cum ar fi meditația, cititul sau plimbarea.
- Stabiliți o rutină alimentară regulată: mâncați la ore regulate pe tot parcursul zilei pentru a menține niveluri stabile de energie și pentru a promova un echilibru emoțional mai bun.

## Dieta și exercițiile

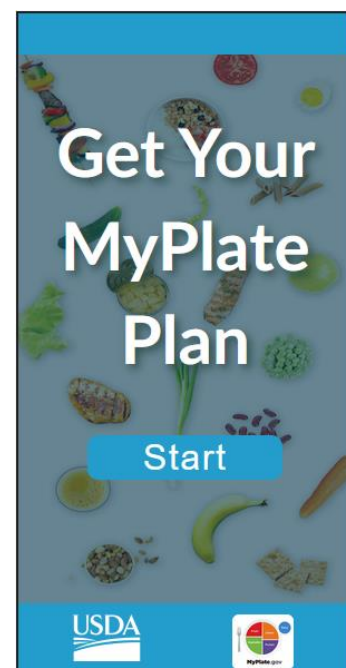
### Listă de sfaturi:

- Adaptați-vă aportul alimentar în funcție de activitatea fizică desfășurată
- Informați-vă despre nevoile calorice estimate la <https://www.myplate.gov/myplate-plan>

## Postul și dieta

### Listă de sfaturi

- În timpul posturilor religioase, folosiți cereale integrale
- Serviți 3 mese zilnice în timpul posturilor
- Evitați să mâncați prea mult în timpul perioadei de post.





### 3. PROVOCAREA NUTRIȚIONALĂ

**Timp de o săptămână, în fiecare zi, scrieți în tabel o realizare legată de nutriție.**

*Exemplu: Am mâncat legume în loc de alimente bogate în amidon, am mâncat un măr în loc de un baton de ciocolată, am mers la cumpărături cu mama și am cerut fructe etc.*

<b>LUNI</b>	
<b>MARȚI</b>	
<b>MIERCURI</b>	
<b>JOI</b>	
<b>VINERI</b>	
<b>SÂMBĂȚĂ</b>	
<b>DUMINICĂ</b>	



# SPORT



## 1. TESTAȚI-VĂ!

### Faci sport:

O dată pe săptămână?  DA  NU

De două ori pe săptămână?  DA  NU

De trei ori pe săptămână?  DA  NU

### Ce preferi:

Jocuri de echipă?  DA  NU

Jocuri individuale?  DA  NU

### Ce preferi:

Sporturi de sală?  DA  NU

Sporturi în aer liber?  DA  NU

### La ce oră din zi preferi să practici sportul:

Dimineața?  DA  NU

Seara?  DA  NU





## 2. INFORMAȚII ȘI SFATURI



### Ce este sportul?

#### Ce este sportul?

Este numele comun dat pentru mișcările corporale care sunt efectuate respectând anumite reguli și tehnici. Sportul este o formă de activitate fizică sau de joc. Adesea competitive și organizate, sporturile folosesc, mențin sau îmbunătățesc abilitățile fizice și psihice. Ele oferă, de asemenea, distracție participanților și divertisment spectatorilor.

#### Pentru ce se face sportul?

Exercițiile fizice sunt o activitate preferată pentru mulți oameni din întreaga lume, cu beneficii asupra corpului fizic stimulându-l să funcționeze mai bine.

Sportul este important nu numai pentru a întări corpul, ci și pentru a asigura coordonarea întregului corp.

Prin sport, sistemele musculare și osoase ale oamenilor devin mai puternice. În timpul activităților sportive crește mobilitatea țesuturilor și elasticitatea pielii.

Sportul ajută la mărirea capacității de concentrare.

Sportul este cunoscut ca un mijloc plăcut de socializare.

#### Care sunt tipurile de sport?

Ramurile sportive de la Jocurile Olimpice de vară sunt: atletismul, badminton-ul, baschetul, boxul, canotajul, ciclismul, echitația, fotbalul, halterele, handbalul, hocheiul pe iarbă, natație, înot sincron, judo, kaid canoe, lupte, navigarea, pentatlonul modern, polo pe apă, săriturile în apă, scrima, tirul cu arcul, tirul, tenisul de masă, taewondo, tenisul, triatlonul și voleiul.

Ramurile sportive de la Jocurile Olimpice de iarnă sunt: biatlonul, bobul, curling-ul, hocheiul pe gheață, patinajul artistic, patinajul viteză, sania, sărituri cu schiurile, schiul acrobatic, schiul alpin, schiul fond, scheletonul și snowboarding-ul.

Sportivi din multe țări își demonstrează performanțele în ramurile sportive în care sunt specializați.





## Care sunt beneficiile sportului?

### 1. Mai întâi, să ne reamintim ce este sportul?

Este o activitate fizică ce implică reguli, disciplină, consum de energie, competitivitate și pasiune.

### 2. Care sunt beneficiile sportului?

Exercițiile fizice mențin echilibrul corpului fizic, vă ajută să fiți plini de energie, previn bolile psihice și stresul.

### 3. De ce sunt importante exercițiile fizice?

Cercetările științifice arată că activitatea fizică este deosebit de eficientă în protejarea sănătății inimii, menținerea unei greutate normale și reducerea riscului de boli metabolice cum ar fi obezitatea și diabetul.

### 4. Ce ne oferă sportul?

In addition to physical development, sports also contribute to our psychological and social development. With regular activity, our strength and endurance increase, and our bone development is positively affected.

În afară de dezvoltarea corpului fizic, sportul contribuie și la dezvoltarea noastră psihică și socială. Activitatea fizică regulată duce la creșterea puterii și a rezistenței corpului, și la dezvoltarea armonioasă a oaselor.

### Ce se întâmplă dacă nu facem sport?

În cazul care nu facem exerciții fizice în mod regulat, excesul de grăsime din corp nu poate fi transformat în energie și duce la creșterea în greutate, precum și la probleme de sănătate ale sistemului cardiovascular și nu numai.

Un stil de viață sedentar este un stil de viață nesănătos atât pentru corp cât și pentru minte și suflet.





## Schimbări pe care le poți implementa pentru o viață sănătoasă

### 1. Aveți grijă să vă hidratați corespunzător

Apa reprezintă 70% din corpul uman, de aceea, apa joacă un rol extrem de important în viețile noastre.

### 2. Aveți grijă să aveți un somn regulat

Unul dintre secretele unei vieți sănătoase este somnul regulat. Creierul nostru obosește de-a lungul zilei și are nevoie de odihnă la fel ca și corpul nostru. Adulții au nevoie de 7 până la 9 ore de somn.

### 3. Aveți grijă să faceți mișcare în timpul zilei

Aveți grijă să faceți zilnic mișcare pentru a vă proteja sănătatea cardiovasculară. Puteți să faceți exerciții fizice, precum mersul pe jos și alergatul. Dacă spuneți: "Nu am timp pentru exerciții, mers pe jos sau alergat", puteți alege să urcați sau să coborâți scările în loc să folosiți liftul.

### 4. Revizuiți-vă obiceiurile

Obiceiurile noastre ne însoțesc în viață. Renunțați la fumat. De asemenea, limitați sau renunțați la consumul de alcool.

### 5. Faceți-vă timp pentru voi

Puteți alege un hobby luând în considerare interesele dvs. În acest fel, vă puteți simți bine atât fizic, cât și psihic.

### 6. Acordă atenție alimentației sănătoase

Având o alimentație sănătoasă și o dietă echilibrată vă veți simți bine și energia voastră va fi la cote înalte în timpul zilei.

### 7. Evitați stresul

Stresul este unul dintre factorii care afectează în mod negativ sănătatea. Aveți grijă de gestionarea stresului prin utilizarea unor tehnici cum ar fi yoga, meditația sau respirația profundă.



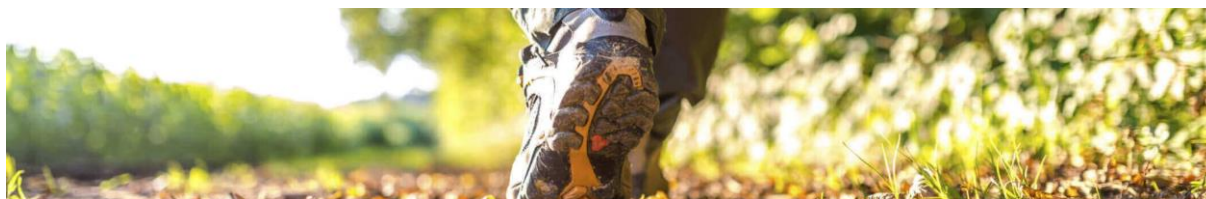


## Recomandări pentru activitățile sportive

### Care sunt recomandările care trebuie date celor care doresc să înceapă să practice activități sportive?

1. Frecvența exercițiilor fizice: Dacă cineva lucrează într-un mediu stresant, ar trebui să facă exerciții fizice 5 zile pe săptămână pentru maxim o oră.
2. Durata exercițiilor: durata general acceptată a exercițiilor ar trebui să fie de cel puțin 20 de minute. Trebuie remarcat faptul că această perioadă nu include perioadele de încălzire și relaxare.
3. Creșterea numărului exercițiilor: Cel mai important lucru este continuitatea. Nu trebuie uitat faptul că beneficiile obținute din exerciții fizice apar atâta timp cât exercițiile sunt practicate într-un ritm constant.
4. Sustineți-vă exercițiile fizice prin gestionarea somnului, a nutriției și a stresului.
5. Prevenirea deshidratării prin consumul de apă din abundență: Trebuie consumate multe lichide atât înainte cât și după antrenament pentru a preveni deshidratarea. 1 litru de apă trebuie consumat pe zi la 30 de kilograme masă corporală. Este extrem de indicat să consumați cu 1-1,5 litri mai mult în zilele în care practicați exerciții fizice.

### Care sunt sporturile potrivite pentru voi în funcție de grupa sanguină?



Regimul alimentar și exercițiile fizice adecvate în funcție de grupa sanguină au devenit cunoscute o dată cu lansarea cărții lui Peter D'Adamo, "Eat Right 4 Your Type" / "Alimentația adecvată celor 4 grupe sanguine", care este un reper în literatura de specialitate. Dr. D'Adamo susține că dieta și exercițiile fizice adaptate grupelor sanguine ajută la reglarea greutății, previne apariția alergiilor și îmbunătățește imunitatea.

GRUPA DE SÂNGE O	GRUPA DE SÂNGE A	GRUPA DE SÂNGE B	GRUPA DE SÂNGE AB
Se consideră că erau vânătorii obișnuiți să consume alimente grele cu un conținut ridicat de proteine de origine animală. Nu se recomandă consumarea	Această grupă de sânge a apărut după dezvoltarea agriculturii din perioada neolitică.. Persoanele cu această grupă de sânge ar trebui să adopte o dietă care	Acest grup de sânge a apărut din regiunile munților Himalaya între anii 10.000-15.000 î.Hr. Persoanele cu grupa sanguină B ar trebui să aibă o dietă echilibrată	Grupa sanguină AB are mai puțin de 1000 de ani vechime, este foarte rară (5% din populație) și complexă din punct de vedere biologic, reprezentând o



<p>produselor lactate și a carbohidraților în exces. Persoanele cu această grupă de sânge sunt rezistente la efort, prin urmare li se recomandă practicarea gimnasticii aerobice, a jogging-ului, a gimnasticii sportive și a sporturilor de contact.</p>	<p>constă în principal din carbohidrați. Activitățile pentru acești oameni includ mersul pe jos, yoga, golf și Taichi.</p>	<p>care să includă carne și legume. Ei răspund bine la exerciții moderate precum înot, Pilates, ciclism și tenis.</p>	<p>fuziune a caracteristicilor grupelor A și B. Allimente recomandate: tofu, fructe de mare, produse lactate (iaurt și kefir), mazăre, fasole și alte legume proaspete. Se recomandă practicarea exercitiilor care presupun atât activitate fizică, cât și psihică, ajutând la dobândirea și menținerea unui echilibru interior, ca de exemplu: yoga, ciclism, tai chi.</p>
---	--	---	---



## La ce e bun fiecare tip de sport?

### YOGA



Yoga eliberează tensiunea în timp ce accelerează circulația sângelui în corp. Concentrarea asupra respirației lente și profunde vă ajută să vă relaxați prin încetinirea ritmului cardiac.

### ALERGAREA



Alergarea este perfectă pentru a menține în formă bună partea de jos a corpului. În plus, se ard 650 calorii pe oră.

### PILATES



Exercițiile de tip Pilates ajută la așezarea coloanei în poziția corectă prin folosirea tuturor mușchilor într-un mod echilibrat.

### TENISUL



Acest sport crește ritmul cardiac prin aport de oxigen și ajută la distribuirea oxigenului și a nutrienților către toți mușchii corpului.





### 3. PROVOCAREA SPORTULUI

Timp de o săptămână, în fiecare zi, scrieți în tabel o realizare legată de sport.

*Exemple: Fac cel puțin 7000 de pași pe zi, folosesc scările în loc de lift, exersez cel puțin 30 de minute pe zi.*

<b>LUNI</b>	
<b>MARȚI</b>	
<b>MIERCURI</b>	
<b>JOI</b>	
<b>VINERI</b>	
<b>SÂMBĂȚĂ</b>	
<b>DUMINICĂ</b>	



# ECHILIBRUL MINTAL



## 1. TESTAȚI-VĂ

Nr.	Întrebări	Niciodată	Rar	Câteodată	Adesea	Foarte des
1.	Sunt conștient de gândurile mele:					
2.	Încerc să-mi distrag atenția atunci când simt emoții neplăcute :					
3.	Când discut cu alte persoane sunt conștient de expresiile lor faciale și corporale:					
4.	Există aspecte despre mine la care nu vreau să mă gândesc:					
5.	Observ schimbările din corpul meu precum bătăile de inimă rapide sau încordarea mușchilor:					



6.	<b>Când mă simt trist sau inconfortabil meditez sau mă rog:</b>					
7.	<b>Când simt că totul se prăbușește în jurul meu, discut cu cineva:</b>					
8.	<b>Încerc să mă mențin pozitiv în legătură cu viața mea:</b>					
9.	<b>Discut cu prietenii mei sau familia mea despre sentimentele și gândurile mele:</b>					
10.	<b>Obişnuiesc să fac plimbări lungi să-mi clarific gândurile:</b>					
11.	<b>Mănânc de plăcere:</b>					
12.	<b>Când sunt stresat mănânc mai mult decât de obicei:</b>					
13.	<b>Nu pot dormi când sunt îngrijorat:</b>					
14.	<b>Când sunt furios ies cu bicicleta sau alerg:</b>					
15.	<b>Mă gândesc la starea mea de spirit:</b>					
16.	<b>Ascult muzică:</b>					
17.	<b>Citesc cărți:</b>					
18.	<b>Joc jocuri video:</b>					
19.	<b>Urmăresc filme de groază:</b>					
20.	<b>Urmăresc filme de comedie:</b>					
21.	<b>Desenez sau pictez:</b>					





## 2. INFORMAȚII ȘI SFATURI



### Ce este echilibrul mintal?

Echilibrul mintal este adesea denumit echilibrul subiectiv și este definit ca „percepția și evaluarea noastră asupra vieții noastre” (Keyes, 2006).

Echilibrul mintal este modul în care răspundem la suișurile și coborâșurile vieții. În această definiție simplă a echilibrului mintal se află un sens și o implicație mai profundă pentru viața noastră. Ea include modul în care o persoană gândește, gestionează emoțiile și acționează.

Două componente cuprind echilibrul mintal subiectiv: *hedonia* și *eudaimonia*.

- **Hedonia** (ca și „hedonismul”) se referă la plăcere și fericire. În acest context specific de bunăstare, înseamnă să te simți fericit în legătură cu viața cuiva și să te bucuri de experiențe care provoacă fericire.

*Exemple de hedonie includ orice activitate care provoacă fericire și trebuie să subliniem că ne referim la acele activități care se află în limitele unei societăți normale și a unui comportament normal (citirea cărților, vizionarea de filme, mâncarea, alergarea, pictura etc.)*

- **Eudaimonia** este un concept mai complex care se referă la a trăi o viață plină de sens și a încerca să-și atingă potențialul maxim.

*Exemple de eudaimonie: găsirea sensului în viață, îndeplinirea obiectivelor, senzația de a contribui la societate, de a fi provocat și de a avea un scop.*



Împreună, aceste două concepte contribuie la înțelegerea echilibrului nostru mintal.

Alte definiții ale echilibrului mintal evidențiază alte comportamente și activități. De exemplu, Ryff (1989; 2013) susține că echilibrul mintal cuprinde șase subdomenii:

1. Credința că viața ta are sens
2. Autodezvoltare și creștere continuă
3. Conexiuni sociale de bună calitate
4. Încrederea în abilitatea de a depăși obstacolele
5. Imagine de sine pozitivă
6. Simțul scopului

Sănătatea mintală este la fel de importantă ca și sănătatea fizică generală (Organizația Mondială a Sănătății, 2004).

Sursă: <https://positivepsychology.com/what-is-mental-wellbeing/>

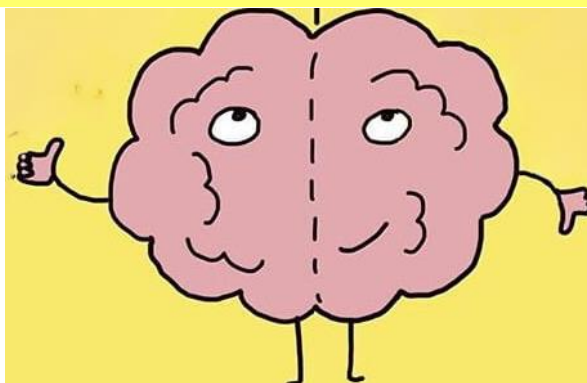
# SĂNĂTATEA MINTALĂ

## ESTE...

importantă  
ceva ce are toată lumea  
legată de sănătatea fizică  
ceva de care trebuie să ai grijă  
parte a ființei umane  
pozitivă și negativă  
schimbătoare  
complexă  
reală

## NU ESTE...

un semn de slăbiciune  
doar în mintea ta  
ceva ce decizi să ai  
ceva la care te gândești doar când nu mai funcționează  
un sinonim la boală mintală  
să te simți bine tot timpul  
ceva din care poți scăpa fixă





## Impactul sănătății psiho-mintale asupra altor domenii ale vieții

Sănătatea fizică și cea psihologică nu sunt considerate două concepte care se exclud reciproc. Mai degrabă, o sănătate fizică bună poate duce la o sănătate mintală bună, o viață bună și invers.

De exemplu, starea de spirit proastă, care indică o sănătate mintală slăbită, este asociată cu un risc crescut de accident vascular cerebral (Nabi, Kivimaki, De Vogli, Marmot și Singh-MaNOux, 2008; Surtees și colab., 2008).

Sănătatea fizică nu este singurul domeniu major al vieții noastre afectat de sănătatea mintală. O sănătate mintală bună ne afectează, de asemenea, locul de muncă și productivitatea, ceea ce afectează societatea.

De exemplu, angajații care lucrează în medii de lucru stresante pot experimenta burnout (consumul psihic). Ca urmare, este mai puțin probabil ca aceștia să se bucure de locurile lor de muncă, ceea ce poate duce la apariția unor boli.

Concentrându-se pe sănătatea mintală într-un mod proactiv și preventiv, oamenii ar putea fi capabili să evite sau să reducă severitatea bolilor și tulburărilor mintale sau să reducă deficiențele în alte domenii ale vieții, cum ar fi sănătatea fizică și locul de muncă (Barry, 2001).

## Beneficiile echilibrului mintal

Iată o listă de beneficii asociate cu echilibrul mintal.

1. Fericirea este asociată cu rezultate pozitive, inclusiv relații mai bune, venituri mai mari, sănătate mintală mai bună și longevitate (Lyubomirsky, King Diener, 2005).
2. Oamenii mai fericiți participă la mai multe activități altruiste și de voluntariat (Diener & Tov, 2007; Tov & Diener, 2009).
3. Oamenii mai fericiți manifestă atitudini care promovează coeziunea socială și politețea. De exemplu, au mai ușor încredere, au mai multe șanse să coopereze și să sprijine eforturile pro-pace sau împotriva războiului, au mai multă încredere în guvernul lor și au mai multă încredere în democrație.

De asemenea, sunt mai toleranți cu imigranții și cu persoanele din diferite grupuri demografice (Diener & Tov, 2007; Tov & Diener, 2009). Aceste constatări sunt prezente atât la nivel individual, cât și la nivel social (Tov & Diener, 2009). Cu alte cuvinte, societățile mai fericite au mai multă încredere în guvernele lor.

4. Persoanele cu o sănătate mintală mai bună sunt mai predispuse să facă exerciții fizice, ceea ce are un efect pozitiv asupra sănătății fizice (Gerber & Pühse, 2009; Ohrnberger, Fichera și Sutton, 2017).



și

să



5. Pe măsură ce sănătatea mintală se îmbunătățește, consumul de țigări scade. Consumul redus de țigări are ca rezultat o sănătate fizică mai bună (Ohnberger et al., 2017).

De ce starea mintală pozitivă are ca rezultat circumstanțe pozitive? Lyubomirsky și colab. (2005) postulează că emoțiile și starea de spirit pozitive ne permit să interpretăm situațiile într-o lumină mai pozitivă și să adoptăm atitudini mai bune față de învățare și experiențe.

## Sfaturi pentru a-ți îmbunătăți echilibrul mintal

Există o mulțime de lucruri pe care putem încerca să le facem pentru a avea grijă de echilibrul nostru mintal.

Iată câteva sfaturi:

- Încecați să vă relaxați și să reduceți stresul
- Găsiți modalități de a învăța și a fi creativi
- Ascultați muzică
- Puteți adopta un animal (studiile arată că posesorii de animale de companie sunt mai fericiți și mai sănătoși)
- Petreceți timp în natură
- Conectați-vă cu alții
- Aveți grijă de sănătatea voastră fizică
- Încercați să vă îmbunătățiți somnul
- Rugați-vă sau meditați
- Evitați să petreceți prea mult folosind calculatorul sau telefonul
- Practicați starea de atenție și conștiința asupra prezentului

## Ce este mindfulness?







Mindfulness este o tehnică care implică observarea a ceea ce se întâmplă în momentul prezent, fără judecată. S-ar putea să observați și să fiți conștienți de mintea și corpul dumneavoastră precum și de mediul înconjurător.

Tehnica are rădăcini în budism și meditație, dar nu trebuie să fiți spirituali sau să aveți anumite convingeri pentru a o încerca.

Mindfulness își propune să vă ajute:

- să deveniți mai conștienți de sine
- să vă simțiți mai calmi și mai puțin stresați
- să vă simțiți mai capabili să alegeți cum să reacționați la gândurile și sentimentele dumneavoastră
- să faceți față gândurilor dificile sau inutile
- să fiți mai înțelegători cu dumneavoastră înșivă

Când suntem atenți, suntem mai conștienți de gândurile noastre, acțiunile noastre și de ceea ce se întâmplă în jurul nostru. S-ar putea să observăm un apus frumos sau să ascultăm cu adevărat cu atenție ceea ce spune un prieten, mai degrabă decât să planificăm ceea ce vom spune în continuare. De asemenea, suntem mai conștienți de propriile noastre sentimente și gânduri. Jon Kabat Zinn, care a făcut multe pentru ca mindfulness-ul să fie popular, spune că mindfulness este: „Acordați atenție, intenționat, în momentul prezent și fără a judeca”.

Deci decidem în mod conștient la ce să acordăm atenție, nu ne facem griji pentru trecut sau planificăm viitorul și nu încercăm să ne controlăm sau să ne oprim gândurile sau sentimentele – doar le observăm.



### 3. PROVOCAREA ECHILIBRULUI MINTAL

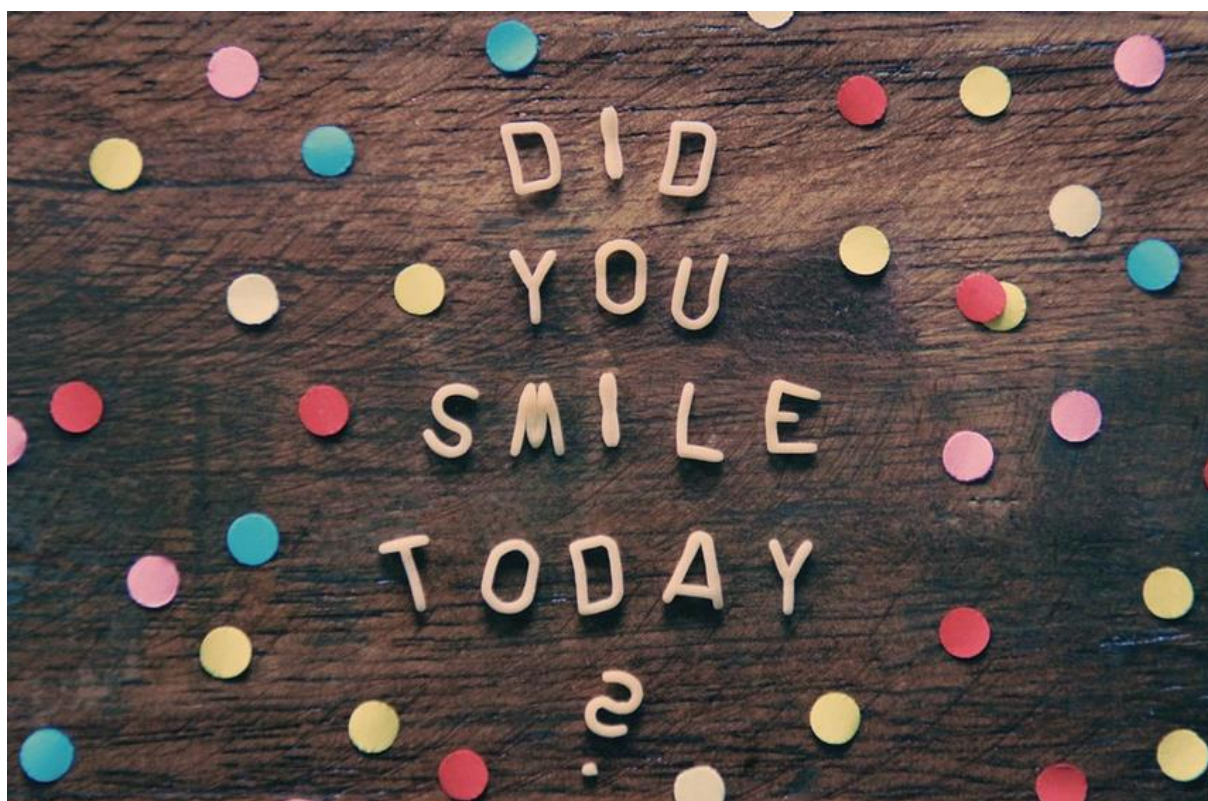
**Timp de o săptămână, în fiecare zi, introduceți în tabel un punct pozitiv pe care l-ați realizat legat de echilibrul mintal.**

*Exemplu: nu am mâncat în fața computerului, am avut grijă de animalul meu de companie, mi-am petrecut timp cu prietenii în loc să mă joc jocuri video, mi-am vizitat bunicii, am făcut o plimbare lungă și am fost la curent cu toate lucrurile. m-am întâlnit în drum spre casă, nu m-am uitat la niciun film de groază etc.*

<b>LUNI</b>	
<b>MARȚI</b>	
<b>MIERCURI</b>	
<b>JOI</b>	
<b>VINERI</b>	
<b>SÂMBĂȚĂ</b>	
<b>DUMINICĂ</b>	



# ULTIMUL CHESTIONAR ÎNAINTE DE FINAL



**După cele trei săptămâni de provocare, cum îți evaluezi starea energetică per ansamblu?**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----