

Wellbeing and Healthy Choices for Older Adults and their Carers

Intellectual Output 2: Healthy choices in geriatric home care and tailored learning opportunities O2 A3 Trainer Guide



Project number: 2015-1-DE02-KA204-002418



This project has been funded with support from the European Union. This publication reflects the views only of the author, and neither the Commission nor the National Agency can be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Скъпи посетители,

Радваме се, че посещавате уебсайта и онлайн-платформата на проект **WHOLE**. WHOLE е проект, разработен от консорциум, състоящ се от 7 организации от 5 европейски страни (Германия, Австрия, България, Ирландия, Гърция и Израел) и финансиран по програма ЕРАЗМУС+ на Европейския Съюз. На този уебсайт можете да намерите информация за всички партньорски организации, както и за историята, целите, действията, резултатите и въздействието на проекта. Имаме удоволствието да ви представим основните резултати от 3-годишната ни съвместна работа, а именно програмата за здравословно хранене и физическа активност, състояща се от два модула. И двата модула предлагат полезни съвети и факти за здравословно хранене и повече от 300 упражнения за физическа активност, представени по интересен начин чрез цветни информационни материали и видеоклипове. Нашата платформа за онлайн обучение е лесно достъпна и използваема. Уеб сайтът и платформата са преведени на всички езици на страните, участнички в проекта: английски, немски, гръцки, български и иврит, така че преди да започнете да ги използвате, изберете правилния език.

Уебстраницата има 6 секции: Проект, Партньори, Новини, Резултати, Контакт, Правна информация и специална секция за избор на език.

Моля, следвайте връзките по-долу, за да получите достъп до темите, които ви интересуват:

Информация за историята, целите, действията, резултатите и въздействието на проекта

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/projekt/>

Данни за връзка и линкове към уебстраниците на всички партньорски организации:

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/partner/>

Новини: информация за проектните срещи, обучения и други интересни теми

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/news/>

Контакт: данни за връзка с координиращата организация

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/kontakt/>

Правна информация: данни за контактите; правна информация относно реда и условията относно отговорностите на Европейската комисия и Националната агенция, отговорността за телесни и здравни щети, причинени в следствие на препоръките за физическа активност и хранене, отговорността за вътрешното съдържание и външните връзки; авторски права; защита на данните, You Tube Analytics, Piwik; и Източници

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/impressum/>

Онлайн платформата има 3 секции: Информация, Здравословно хранене и Физическа активност

Информация (Моля, прочетете този раздел, преди да започнете да използвате модулите за обучение!)

Информация: Защо да използваме програмата WHOLE за физическа активност и здравословно хранене? Кой може да участва в програмата WHOLE? Съвети за извличане на максимална полза от програмата WHOLE, Отзиви

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/information/>

Всеки обучителен модул има различни подсекции. **Моля, прочетете първо секцията "Ползи" и "Как да използваме модула" ! Препоръчваме внимателно да прочетете раздел "Насоки за безопасност" на модула за физическа активност преди да започнете с физическата дейност!**

Модул Здравословно хранене

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/nutrition/>

Ползите от доброто хранене:

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/07/11/benefits-of-good-nutrition/>

Как да използваме модула:

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/07/11/how-to-use-the-nutrition-module/>

Информационни материали: всички информационни материали могат да се четат онлайн или да се изтеглят / отпечатват във формат .pdf

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/nutrition/factsheets/>

План за пазаруване и хранене: могат да се четат онлайн или да се изтеглят / отпечатват във формат .pdf

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/04/21/meal-plan-and-shopping-list/>

Модул Физическа активност

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/>

Полза от физическата активност:

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/03/13/benefits-of-physical-activity/>

Как да използваме модула: Тук можете да намерите много полезен видеоклип за това "Как да създам моята лична обучителна сесия", както и преглед на всички упражнения.

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/03/13/how-to-use-the-physical-activity-module/>

Насоки за безопасност:

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/03/13/safety-guidelines/>

Упражнения: 6 различни модула, всеки модул в отделен раздел, всички налични като видео и в .pdf формат

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/>

- **Упражнения за загряване**
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/warm-up/>
- **Аеробика**
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/aerobic-exercise/>
- **Горна част на тялото**
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/upper-body/>
- **Упражнения за долна част на тялото**
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/lower-body/>
- **Упражнения за баланс и координация**
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/balance-and-coordination/>
- **Упражнения за двама**
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/exercising-together/>

Моята обучителна сесия: От тук може да изтеглите таблица, в която да изброите всички упражнения, които искате да използвате онлайн, или да изберете и изтеглите като .pdf файл и да изпринтите.

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/07/25/my-training-session/>

Отчитане на напредъка: В този раздел ви предоставяме много добри инструменти за проследяване на напредъка на Вашето физическо състояние, след като сте използвали упражненията, включително документация за отразяване резултатите от тестовете: Модифициран тест за функционален обseg, Тест за функционален обseg (изправено положение), Тест за ходене на 10 метра и Тест за протягане на ръцете зад гърба.

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/03/13/tracking-progress/>

Насладете се на посещението на нашата онлайн платформа за обучение и се насладете на изпълнението на нашите упражнения и съвети за здравословно хранене!

Creative Commons



This publication is licensed under a [Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International License](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
Title: Project Whole, Attribution: Project Consortium WHOLE