

Πρώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας

DAVID R. BROWN
GREGORY W. HEATH
SARAH LEVIN MARTIN

Πρώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας

Είτε απλώς ενδιαφέρεστε για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, είτε έχετε εμπειρία στην προώθηση της υγείας και της ευεξίας αλλά χρειάζεστε νέες ιδέες για να βελτιώσετε ή να επεκτείνετε υπάρχοντα προγράμματα, η δεύτερη έκδοση του βιβλίου Πρώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας: Οδηγός για Κοινωνική Δράση, σας παρέχει τα εργαλεία που χρειάζεστε:

- Ενημέρωση για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας, όπως πρόληψη της παχυσαρκίας και διαχείριση των χρόνιων παθήσεων, καθώς και στόχους και κατευθυντήριες γραμμές για διάφορους τύπους φυσικής δραστηριότητας που θα σας βοηθήσουν να επιχειρηματολογήσετε σχετικά με τα προγράμματα παρεμβάσεών σας.
- Ανασκόπηση προτεινόμενων τεκμηριωμένων παρεμβάσεων με συμβουλές και παραδείγματα προκειμένου να πραγματοποιήσετε τις παρεμβάσεις στη δική σας κοινότητα.
- Ευέλικτο λεπτομερές πλάνο για το σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση προγραμμάτων σε οποιοδήποτε κοινωνικό περιβάλλον, είτε σε ατομικό επίπεδο είτε σε συνεργασία με άλλες οργανώσεις.
- Εκτενή κατάλογο επιπρόσθετων πηγών που θα σας βοηθήσουν στο σχεδιασμό παρεμβάσεων, όπως έναν κατάλογο υπηρεσιών και οργανώσεων που ενδιαφέρονται για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, καθώς επίσης και αποσπάσματα από την έκθεση του Επικεφαλής Υγειονομικών Υπηρεσιών για τη φυσική δραστηριότητα και την υγεία.
- Απτά παραδείγματα, προτάσεις και συμβουλές από διάφορους χώρους προκειμένου να αποκτήσετε περισσότερες ιδέες για το σχεδιασμό των παρεμβάσεων σε επίπεδο κοινότητας.

Αυτή η φιλική προς τον αναγνώστη πηγή έχει ενημερωθεί πλήρως, ώστε να συμπεριλάβει όλες τις τελευταίες εξελίξεις στον αναπτυσσόμενο αυτό τομέα. Η νέα έκδοση ασχολείται με θέματα τα οποία διαρκώς προκύπτουν και σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα και τη δημόσια υγεία εστιάζοντας σε παρεμβάσεις φυσικής δραστηριότητας σε όλη την κοινότητα. Περιλαμβάνει ενημερωμένες συνόψεις των στόχων εθνικής υγείας και τις πιο σύγχρονες προτάσεις φυσικής δραστηριότητας για ενήλικες, παιδιά και άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, που μπορούν να λειτουργήσουν ως θεμέλιο των προγραμμάτων σας. Θα βρείτε επίσης μια λεπτομερέστερη ανάλυση σχετικά με τη δημιουργία συνεργασιών, ώστε να ενδυναμώσετε την αποτελεσματικότητα και προβολή των προγραμμάτων σας, και εκτενή αναφορά αξιολόγησης προγραμμάτων.

Η Πρώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας: Οδηγός για Κοινωνική Δράση, Δεύτερη Έκδοση, αποτελεί μια σημαντική πηγή με συμβουλές, ιδέες, έμπνευση και πληροφόρηση η οποία θα σας βοηθήσει να εισάγετε την υγεία και την ευεξία στη δική σας κοινότητα.

Πρώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας

Τζέτζης Γεώργιος
Μιχαλοπούλου Μαρία

Π

Π ΔΙΣΙΓΜΑ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

email: info@disigma.gr - www.disigma.gr

Find us on:



ISBN 978-960-9495-17-2



9 789609 495172

Υπό την αιγίδα της Ελληνικής
Επιστημονικής Εταιρείας Διοίκησης
Αθλητισμού και Αναψυχής (ΕΛΛΕΔΑΑ)



Π ΔΙΣΙΓΜΑ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Οδηγός για κοινωνική δράση

DAVID R. BROWN
GREGORY W. HEATH
SARAH LEVIN MARTIN

Επιμέλεια έκδοσης: Τζέτζης Γεώργιος
Καθηγητής ΤΕΦΑΑ του Α.Π.Θ.
Μιχαλοπούλου Μαρία
Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ του Δ.Π.Θ.