

YOUnite

Sport Modul

*A túlsúlyos és elhízott fiatalok munkaerő-piaci integrációját
elősegítő holisztikus program*

HEY.

**I'm doing
sports!**

HEY.

**I'm getting
healthier!**

HEY.

I'm prepared!

A YOUNITE képzési programról

Ez a modul az ERASMUS+ társfinanszírozásában létrejött YOUNITE projekt keretében készült, amely 2022. októberétől 2024. októberéig tart. A projekt öt osztrák, finn, magyar és lengyel szervezetnek köszönhetően valósult meg, akik együttműködve foglalkoznak az elhízott és túlsúlyos fiatalok előtt álló kihívásokkal, különös tekintettel a munkaerő-piaci integrációjukra. A program a YOUNITE képzési program része, amely hat modulból áll, és az alábbi témaköröket öleli fel: egészségügyi szempontok, táplálkozás, sport, stresszkezelés, tudatosság és foglalkoztatás. Mindegyik modul az elhízás és a túlsúly kezelésének és az általános jólét előmozdításának alapvető szempontjait célozza meg. Az Egészségügyi/orvosi szempontok és a Táplálkozás modulok alapvető ismereteket nyújtanak a tudatos táplálkozási és életmódbeli döntések meghozatalához. A Sport modul támogató környezetben ösztönzi a fizikai aktivitást. A Stresszkezelés és a Tudatosság a mentális egészséggel és a stresszkezelési stratégiákkal foglalkozik. A Foglalkoztatás a foglalkoztathatóság javítására és a munkahelyi diszkrimináció kezelésére összpontosít, képessé téve a fiatalokat arra, hogy magabiztosan és sikeresen lépjenek be a munkaerőpiacra. Ezek a modulok együttesen átfogó eszköztárat kínálnak az oktatók, tanárok, ifjúságsegítők és tanácsadók számára, hogy támogassák és képessé tegyék a fiatalokat arra, hogy megtegyék az első lépéseket az egészségesebb, kiegyensúlyozottabb élet felé vezető úton.

A YOUNITE képzési programot úgy tervezték, hogy különböző részei nagyon rugalmasan felhasználhatók legyenek: akár a teljes program, akár csak egyes modulok vagy tevékenységek megvalósításával. Így a modulok alkalmazhatók a különböző képzési környezetekhez. Minden egyes modulhoz tartozik egy modultevékenységre vonatkozó dokumentum és útmutató a képzők számára. Ezek a dokumentumok egy egységet alkotnak, ezért együtt érdemes őket áttekinteni. Annak érdekében, hogy a kidolgozott képzés hatékony és átfogó legyen, minden országban munkacsoportokat hoztak létre, amelyekben különböző területek szakértői vettek részt, többek között orvosok, egészségügyi dolgozók, táplálkozási szakemberek, szakácsok, foglalkoztatási tanácsadók, ifjúsági munkások, sportolók, tanárok és pszichológusok. Ezek a szakértők megosztották meglátásaikat, és segítettek a célcsoport egyedi igényeihez igazított tevékenységek kialakításában.

A munkacsoportok eredményei alapján kidolgozták a fiatalok képzési programjának tervezetét, és a partnerek oktatókat képző rendezvényeket tartottak, hogy a jövőbeli oktatókat felvértezzék az új képzés hatékony megvalósításához szükséges készségekkel és ismeretekkel. Ezek az oktatók ezután kísérleti foglalkozásokat vezettek a fiatalokkal, ahol a modulokat gyakorlati alkalmazással tesztelték és finomították. A tesztelés és finomítás iteratív folyamata lehetővé tette számunkra, hogy értékes visszajelzéseket gyűjtsünk a képzőktől és maguktól a fiataloktól, elvégezzük a szükséges módosításokat, és megbizonyosodjunk arról, hogy a modulok gyakorlatiasak és hatásosak voltak. A hátrányos helyzetű fiatalokra való összpontosítás biztosítja, hogy azok, akiknek a legnagyobb szükségük van rá, támogatást és útmutatást kapjanak az egészségesebb életmód kialakításához és jövőbeli foglalkoztathatóságuk javításához.

Az elhízásra való összpontosítás kulcsfontosságú, tekintettel annak riasztó gyakoriságára és messzemenő következményeire. Az Egészségügyi Világszervezet szerint 2022-re világszerte a gyermekek és serdülők (5-19 évesek) mintegy 20%-át érinti az elhízás vagy a túlsúly (Egészségügyi Világszervezet). Ez a növekvő járvány nemcsak jelentős közegészségügyi problémát jelent, hanem a társadalmakra és a közegészségügyi rendszerekre is terhet ró. A fiatalok körében az elhízás számos negatív következménnyel jár, beleértve a krónikus betegségeket, például a 2-es típusú cukorbetegséget, a szív- és érrendszeri betegségeket és a mentális egészségügyi problémák megnövekedett kockázatát. Ezek az egészségügyi problémák gyakran felnőttkorban is fennmaradnak, hozzájárulva a magasabb egészségügyi költségekhez és a gazdasági terhekhez. Emellett az elhízás hatással lehet az életminőségre, a tanulmányi teljesítményre és a foglalkoztatási kilátásokra, ami a hátrányos helyzet körforgását állandósítja. Az elhízás elleni küzdelem nemcsak az egyéni egészségügyi eredmények javítása, hanem az állami pénzeszközökre nehezedő gazdasági terhek csökkentése és az általános társadalmi jólét fokozása érdekében is elengedhetetlen.

Az elhízás elleni küzdelemhez sokoldalú megközelítésre van szükség, amelyet az átfogó egészségnvelés is alátámaszt. Ez magában foglalja a túlsúly és az elhízás mindenre kiterjedő hatásainak ellensúlyozására irányuló megelőző intézkedések és kezelési stratégiák végrehajtását, miközben felhívja a figyelmet a kiegyensúlyozott táplálkozásra, a következetes testmozgásra, a mentális jólétre és a stresszkezelésre. A YOUNITE képzési program jelentős első lépést tesz ebbe az irányba, különösen a hátrányos helyzetű fiatalok számára, akik távolabb vannak a munkaerőpiactól, és korábban nem foglalkoztak az egészséges életmóddal.



Bevezetés: Mi a sportmodul célja, és hogyan járul hozzá az egészségesebb életmódhoz?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint a fizikai aktivitás magában foglal minden olyan testi mozgást, amelyet a vázizmok hajtanak, és amely energiafelhasználást igényel. Ez a meghatározás kiemeli, hogy nemcsak a strukturált sporttevékenységeket értjük ide, hanem az olyan rutinfeladatokat is, mint a házimunka vagy az ingázás. Lényeges megkülönböztetni a fizikai aktivitást a testmozgástól; bár átfedik egymást, az előbbi a mindennapi élet szerves részét képező mozgások szélesebb spektrumát foglalja magában.

A klinikai bizonyítékok határozottan alátámasztják a kiegyensúlyozott étrend és a rendszeres testmozgás kombinációjának hatékonyságát az elhízás elleni küzdelemben. Még a kisebb testmozgások is előnyösnek bizonyulnak a mozgásszegény életmóddal szemben.

A modern társadalom mozgásszegény hajlamai éles ellentétben állnak őseink aktívabb életmódjával, ami a kalória-egyensúly hiányát eredményezi, ami elhízáshoz vezet, különösen a fiatal felnőttek körében. A technológiai fejlődés az urbanizációval párosulva a fizikai erőfeszítés csökkenéséhez és a kalóriaelfogyasztás növekedéséhez vezetett. A mobiltelefonok és számítógépek fokozott használata, a tömegközlekedésre való hagyatkozás és a szabadidő tevékenységeinek csökkenése tovább súlyosbítja a mozgásszegény magatartást.

A rendszeres testmozgás a testsúlyszabályozáson túl sokrétű előnyökkel jár. Csökkenti a testzsírt, növeli az izom- és csonttömeget, javítja a glükóztoleranciát, csökkenti a vérnyomást, és fokozza a fizikai és mentális jólétet. Az optimális egészség érdekében ajánlott legalább napi harminc perc mérsékelt intenzitású fizikai aktivitás beiktatása.

A túlsúlyos és elhízott egyének számára a testmozgás katalizátorként szolgál a fogyáshoz, csökkenti a testzsírt, miközben növeli az izomtömeget és javítja az általános fittséget. A stressz csökkentésével és a hangulat javításával az érzelmi jólétre is hat. A biztonságos és hatékony testmozgás azonban megfelelő tervezést, személyre szabott programokat és a sérülések elkerülése érdekében a technikára való odafigyelést igényel, különösen a fizikai aktivitáshoz nem szokott emberek esetében.

Az folyamatos mozgásra készítő gyakorlatok, például a gyaloglás, a kerékpározás és a vízi aerobik biztonságosabb lehetőségek kezdők vagy például ízületi problémákkal küzdők számára. Ezek a tevékenységek számos fizikai és egészségügyi előnnyel járnak, többek között javítják a szív- és érrendszeri funkciókat, az izmok fejlődését és a testsúlyszabályozást (WHO, 2018).

A fizikai egészségen túl a sportolás az önbecsülés erősítésével és a negatív testkép-érzetek leküzdésével a pszichológiai ellenálló képességet is elősegíti. Lehetőséget biztosít a társadalmi interakciókra és a csapatmunkára, ellensúlyozza az elszigeteltség érzését és erősíti az összetartozás érzését.

A Sport Modul célja, hogy az elhízott és túlsúlyos fiatalok számára lehetőséget biztosítson a fizikai aktivitásra biztonságos, támogató és élvezetes környezetben. Ez a modul a testmozgáshoz és a fizikai tevékenységekhez való pozitív viszony kialakítására összpontosít, hangsúlyozva a fizikai aktivitás előnyeit az általános egészség és jólét szempontjából, nem pedig csak a fogyás szempontjából. A különböző fitességi szinteknek megfelelő tevékenységeket kínálva a tevékenységek célja a bizalomépítés, a fizikai erőnlét javítása és az önbecsülés növelése. Az oktatást, motivációt és viselkedési támogatást integráló holisztikus megközelítéssel a Sport Modul arra ösztönzi a résztvevőket, hogy egészséges, fenntartható szokásokat alakítsanak ki.

A modul fő célkitűzései a következők:

Tudás és tudatosság: A résztvevők tisztában lesznek a fizikai aktivitás fontosságával az egészség megőrzésében és az olyan állapotok kezelésében, mint az elhízás. Megismerik a rendszeres testmozgás különböző előnyeit, beleértve a mentális jólétre, a hangulatszabályozásra és a szorongás csökkentésére gyakorolt pozitív hatását. A modul hangsúlyozza ezeknek a tevékenységeknek a mindennapi rutinba való integrálását, kiemelve, hogy a fizikai aktivitás hogyan válhat életük természetes részévé.

Szociális és interperszonális készségek: A modul a testmozgás társadalmi előnyeit is hangsúlyozza, bemutatva, hogy a csapatsportok és a csoportos tevékenységek révén hogyan segíthetjük elő a tartalmas kapcsolatok kialakulását és erősíthetjük meg a kapcsolatainkat.

Célkitűzés: A fiatalok megértik a sporttal és testmozgással kapcsolatos világos, elérhető célok kitűzésének fontosságát. Megtanulják, hogyan készítsenek megvalósítható terveket e célok elérésére, elősegítve ezzel a céltudatosságot és az irányt a fizikai fejlődésükben.

Személyes érdeklődés és motiváció: A fiatalok megtanulják azonosítani saját preferenciáikat, érdeklődési körüket és erősségeiket a sportban, ami lehetővé teszi számukra, hogy a testmozgást egyéni igényeikhez igazítsák. Ez magában foglalja annak a képességnek a fejlesztését, hogy a gyakorlatokat a képességeikhez igazítsák, biztosítva, hogy a testmozgás egyszerre legyen élvezetes és fenntartható.

A rutin kialakítása és az énkép: A modul stratégiákat nyújt a rutin és a motiváció kialakításához és fenntartásához a fizikai aktivitás terén. Személyes célok kitűzésével, a tevékenységek érdeklődési körükhöz való igazításával és rutinok kialakításával a fiatalok erős alapot teremthetnek a folyamatos fizikai aktivitáshoz.

Erősödés és személyes növekedés: A modul képessé teszi a fiatalokat arra, hogy saját fitness céljaik kitűzésével és megvalósításával maguk irányítsák egészségüket. Ez elősegíti az önállóságot, a rugalmasságot és a proaktív gondolkodásmódot, amelyet életük minden területén alkalmazhatnak.

Milyen kérdésekkel foglalkoznak?

A tevékenységek közvetlenül az elhízás és a túlsúly ellen irányulnak, mivel számos vonzó és elérhető lehetőséget kínálnak. Ezek a tevékenységek arra ösztönzik a fiatalokat, hogy személyes célokat tűzzenek ki a fizikai tevékenységekkel és a testmozgással kapcsolatban, mint például a túrázás, a gyaloglás vagy új sportok kipróbálása. Azáltal, hogy strukturált terveket készítenek, és meghatározzák azokat a konkrét fizikai tevékenységeket, amelyeket élveznek, a résztvevők motiválttá válnak arra, hogy a rendszeres testmozgást beépítsék mindennapi életükbe. Ez kulcsfontosságú az elhízás kezelése és megelőzése szempontjából, mivel a következetes fizikai aktivitás segít a kalóriaégetésben, a szív- és érrendszeri egészség javításában és az izomtömeg építésében.

Ezenkívül az olyan tevékenységek, mint a túrázás és a gyaloglás, alacsony terheléssel járó edzéslehetőségeket kínálnak, amelyek különböző fitességi szintek számára alkalmasak. A fizikai aktivitás ezen hozzáférhető formáinak népszerűsítésével a résztvevők könnyen beilleszthetik a mozgást a rutinjukba. Például egy lépésszámláló alkalmazás használata a lépések nyomon követésére vagy a lépcsőzés választása a lift helyett olyan apró, de hatásos szokások, amelyek jelentős javulást eredményezhetnek a testsúlykezelésben és az általános fitességben.

A tevékenységek döntő szerepet játszanak az önbecsülés és a mentális jólét fokozásában is. Azáltal, hogy a fiatalok személyes célokat tűznek ki és érnek el a sport vagy a fizikai tevékenységek terén, a fiatalok a fizikai fejlődésük feletti felelősség és irányítás érzését nyerik el. Ez a sikerélmény erősíti az önbizalmat és a pozitív énképet. A fizikai tevékenységek, különösen a természetes környezetben végzetek, tovább javítják a hangulatot, csökkentik a stresszt és növelik az energiaszintet, hozzájárulva az általános mentális jóléthez.

A fizikai aktivitás ösztönzése mellett ezek a tevékenységek gyakorlati stratégiákat is kínálnak a fiatalok számára a túlsúly és az elhízás kezeléséhez. A célmeghatározás strukturált kerete és a kis, megvalósítható lépések hangsúlyozása képessé teszi a résztvevőket arra, hogy kezükbe vegyék egészségük irányítását. Az önismeret és az elszámoltathatóság előmozdításával a fiatalok megtanulják azonosítani és leküzdeni a fizikai aktivitás útjában álló akadályokat, mint például a motiváció hiánya vagy az időhiány. A támogató csoportkörnyezet tovább segíti ezt a folyamatot, bátorítást nyújt és csökkenti az elhízáshoz gyakran kapcsolódó megbélyegzést.

A fizikai aktivitással való pozitív kapcsolat kialakításával és a tudatosság elősegítésével ezek a tevékenységek olyan eszközökkel ruházzák fel a fiatalokat, amelyekkel hatékonyan tudják kezelni testsúlyukat és általános egészségi állapotukat.

A közvetlen egészségügyi előnyökön túl ezek a tevékenységek a fiatalokat a munkaerő-piaci sikerre is felkészítik. A sportban a céltudatosság, a kitartás és a csapatmunka által kifejlesztett készségek a szakmai környezetben is fontosak. A rendszeres testmozgás összefügg a jobb kognitív funkciókkal, a koncentrációval és a termelékenységgel, amelyek mind értékesnek bizonyulnak az akadémiai és a munkahelyi környezetben.

Milyen különleges készségekre van szükségük az oktatóknak ehhez a modulhoz?

A sportmodulban dolgozó edzőknek legalább alapvető ismeretekkel kell rendelkezniük a fizikai alkalmasságról, beleértve azt is, hogyan lehet a tevékenységeket az egyéni igényekhez és képességekhez igazítani. Az erős kommunikációs készségek elengedhetetlenek ahhoz, hogy világosan átadják a rendszeres testmozgás fontosságát, motiválják a résztvevőket, és elősegítsék a támogató csoportkörnyezet kialakulását. A trénereknek jártasnak kell lenniük a célmeghatározási technikákban is, segítve a fiatalokat a személyes céljaik meghatározásában és elérésében, miközben fenntartják a lelkesedést és az elkötelezettséget. Emellett olyan pozitív, bátorító légkört kell teremteniük, amely bátorítja a résztvevőket, növeli az önbecsülésüket, és elősegíti az egészséges, aktív életmód hosszú távú követését.

Tevékenységek listája

1. Fitten a Jövőért
2. Túrázás az Egészségért
3. Játékos Felfedezések
4. Klikk és Keresés
5. Lépések a Fitneszhez
6. Edzés Identitás
7. Test és Lélek Boost

1. Fitten a Jövőért

Szükséges idő	Körülbelül 1 óra
Tevékenység típusa	Workshop
A legfontosabb tanulságok	A résztvevők megtanulnak olyan személyes sport- és testmozgási célokat kitűzni és követni, amelyek összhangban vannak az érdeklődési körükkel, fegyelmezett rutint alakítanak ki, erősítik az önképüket, és képessé válnak arra, hogy maguk irányítsák fizikai fejlődésüket és általános jólétüket.
Munkalap	• <u>Célmeghatározási folyamat - handout</u> • <u>Személyes célokkal foglalkozó workshop: Beszélgetés indikátorok</u>
Egyéb eszközök	• Papírok/jegyzetfüzetek • Tollak • Választható: laptop és projektor az inspiráló példákhoz

Áttekintés

Ezen az egyéni alapú workshopon a résztvevők saját terveket és célokat állítanak össze a testmozgással és a sporttal kapcsolatban. A foglalkozás csoportos megbeszélésekkel kezdődik, ahol a résztvevők feltárlják érdeklődési körüket, törekvéseiket és a kívánt elkötelezettségi szinteket. A hangsúlyt a szórakozás és az élvezet fontosságára helyezik a sportban, lehetővé téve a résztvevők számára, hogy meghatározzák személyes érdeklődési körüket és motivációjukat. Az irányított beszélgetéseken keresztül a résztvevők meghatározzák a céljaik eléréséhez szükséges lépéseket is, miközben reflektálnak a kezdeti sportélményeikre, és mérlegelik, hogyan erősíthetik önképüket. A műhely célja, hogy elősegítse a rutinok kialakítását és fenntartását, segítve a résztvevőket a pozitív önkép kialakításában és a rendszeres testmozgás iránti elkötelezettségük megerősítésében.



Útmutató a tevékenység elvégzéséhez

Előkészületek

- Ismerkedj meg a témával: Tekintsd át a sporttal, testmozgással és célmeghatározási stratégiákkal kapcsolatos információkat és a forrásokat az oktatóknak szóló dokumentumokban.
- Gyűjts össze releváns forrásokat a sporttevékenységek, fitnesz programok és sikertörténetek példáiból, amelyek inspirálhatják és motiválhatják a résztvevőket. Ezeket a forrásokat a workshop során megoszthatod, hogy ötleteket adj és vitára ösztönözd a résztvevőket.
- Állíts fel vizuális segédeszközöket: Készíts elő minden olyan, a célmeghatározással és a sporttal kapcsolatos vizuális anyagot, grafikont vagy Youtube videót, amelyet a workshop során be kívánsz mutatni.
- Rendezz be egy kényelmes és tágas területet a workshop számára. Állíts fel asztalokat és székeket, biztosítva, hogy mindenkinek legyen elég helye a munkához és a megbeszélésekhez.

A workshop lépései

1. Bevezetés (10 perc)

- Üdvözzöld a résztvevőket, és ismertesd a workshop célját. Hangsúlyozd a személyes célok, a sport és a testmozgás fontosságát az életükben.
- Választható: Inspiráló példák (10 perc):
 - Ossz meg példákat vagy sikertörténeteket a sporttal és a célok elérésével kapcsolatban.
 - Inspiráld a résztvevőket a sporton keresztül történő személyes fejlődés pozitív hatásának bemutatásával.

2. Csoportos megbeszélések és reflexió a kezdeti sportélményekről (10 perc)

- Ösztönözd a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el a kezdeti sportélményeikről.
- Beszéljétek meg, hogy ezek a tapasztalatok hogyan alakították a sporttal kapcsolatos felfogásukat és hozzáállásukat.
- Alakíts kis kisebb csoportokat, hogy kiscsoportos megbeszéléseken keresztül osszák meg a résztvevők álláspontjukat a személyes érdeklődésről, törekvésekről és a sportban való részvétel kívánt szintjéről.

3. Cél kitűzése (10 perc)

- Mutasd be a célmeghatározás (SMART) fogalmát és a sporttal és testmozgással kapcsolatos jelentőségét.
- Oszd ki a kapcsolódó munkalapot a résztvevőknek, hogy világos célokat határozzanak meg és megvalósítható terveket készítsenek.

4. Cselekvési tervek készítése (15 perc)

- Tereld a résztvevőket a céljaik eléréséhez szükséges lépések meghatározása felé.
- Hangsúlyozd a rutinok kialakításának és fenntartásának jelentőségét a siker érdekében.

5. Megosztás és megbeszélés (15 perc)

- Engedd meg a résztvevőknek, hogy megosszák céljaikat és cselekvési terveiket a csoporttal.
- Teremts támogató környezetet a visszajelzéshez és a megbeszéléshez.

6. Összegzés és a következő lépések (10 perc)

- Foglald össze a workshop legfontosabb tanulságait.
- Bátorítsd a résztvevőket, hogy valósítsák meg cselekvési terveiket és kötelezzék el magukat a rendszeres testmozgás mellett.



2. Túrázás az Egészségért

Szükséges idő	Körülbelül 3 óra, a túraútvonaltól függően.
Tevékenység típusa	Cselekvés alapú tevékenység
A legfontosabb tanulságok	Ezen a szabadtéri tevékenységen keresztül a fiatalok javítják fizikai aktivitásukat, miközben élvezik a természetet, fejlesztik a csapatmunkával kapcsolatos készségeiket, személyiségükben fejlődnek és rugalmasabbá válnak, csökkentik a stresszt, és megtapasztalják a célok kitűzésével és elérésével járó elégedettség érzését.
Munkalap	<i>Ennél a tevékenységnél nem alkalmazható</i>
Egyéb eszközök	• Túrafelszerelés: A résztvevőknek megfelelő túrafelszerelésre lesz szükségük, beleértve a kényelmes túracipőt vagy túrabakancsot, az időjárásnak megfelelő ruházatot (réteges öltözk, esőkabát, sapka), naptejet és egy hátizsákot, amelyben a legfontosabb dolgokat, például vizet, rágcsálnivalót és személyes tárgyakat lehet szállítani. • Navigációs eszközök: A túra helyszínétől és az útvonal nehézségétől függően a résztvevőknek/trénereknek szükségük lehet navigációs eszközökre, például térképre, iránytűre vagy GPS-készülékre. Alapvető fontosságú, hogy megismerkedj a térképpel és tisztában légy az útvonallal. • Élelem és víz: Vigyetek magatokkal megfelelő mennyiségű vizet, hogy a túra során hidratáltak maradjatok. Ezen kívül csomagolj tápláló rágcsálnivalókat vagy könnyű ételeket, hogy a résztvevők a tevékenység alatt is táplálkozhassanak. Gondolj olyan lehetőségekre, mint a trail mix, friss gyümölcsök, egészséges szendvicsek vagy wrap-ek. • Elsősegélycsomag: Készíts egy alapvető elsősegélycsomagot olyan alapvető cikkekkel, mint a sebtapasz, ragasztószalag, fertőtlenítő kendők, fájdalomcsillapítók, hólyagpárnák és minden szükséges személyes gyógyszer. Biztosítsd, hogy a csoportból valaki ismerje az alapvető elsősegélynyújtási eljárásokat.

Áttekintés

Ezt a tevékenységet úgy tervezték, hogy segítsen a túlsúlyos és elhízott fiataloknak az élvezetes és elérhető testmozgást integrálni az életükbe azáltal, hogy alacsony küszöbű, szórakoztató és inkluzív, minden fittségi szintnek megfelelő tevékenységekkel ismerteti meg őket. A fő gondolat az, hogy a túrázást az aktívabb életmódhoz vezető belépőpontként használjuk fel, amely a résztvevők számára egy vonzó és nem megfélemlítő módot biztosít arra, hogy elszakadjanak az ülőmunka szokásaitól, és megtapasztalják a rendszeres testmozgás egészségügyi előnyeit.

A tevékenység során a résztvevők - amennyiben a helyszín lehetővé teszi - kirándulni indulnak egy természetes környezetben, ami arra ösztönzi őket, hogy lépjenek ki a szabadba, és élvezzék a szokásos rutinjukból adódó frissítő változást. A túrát több érzékszervi kalandnak szánják, a résztvevők megtapasztalják a természet látványát, hangjait és illatait, ami segít abban, hogy a gyakorlat még élvezetesebbé és magával ragadóbbá váljon.

Az élmény további fokozása érdekében a túrát további szórakoztató tevékenységgel, például bogyrászedéssel vagy kolbászsütéssel lehet összekapcsolni, ami a fizikai mozgást céltudatossá és élvezetessé teszi. A résztvevők a lépéseik számával kapcsolatos célokat is kitűzhetnek, és ha rendelkezésre áll, okosórával nyomon követhetik a fejlődésüket, így az élmény interaktívává és célorientálttá válik.

A tevékenység általános célja, hogy a testmozgást pozitív és megvalósítható élménnyé tegye, elősegítve a természettel való kapcsolatot és az egészségesebb, aktívabb életmódot az elhízott fiatalok körében.

Útmutató a tevékenység vezetéséhez:

1. Előkészületek

- Kutatás és a túraútvonal kiválasztása: Határozd meg a környéken a résztvevők fittségi szintjének és érdeklődési körének megfelelő túraútvonalakat. Vedd figyelembe az olyan tényezőket, mint az útvonal hossza, nehézségi szintje, a szintemelkedés és a természeti környezet. Győződjön meg arról, hogy az ösvény nyitva van és megközelíthető a tervezett tevékenység időpontjában.
- Kommunikálj és gyűjtsd össze a résztvevők adatait: Oszd meg a tervezett túrával kapcsolatos információkat, beleértve az útvonal részleteit, a várható időtartamot, a nehézségi szintet, valamint minden különleges követelményt vagy ajánlást. Gyűjtsd össze a résztvevők alapvető adatait, például a vészhelyzeti kapcsolattartási számokat, egészségügyi állapotokat, allergiákat vagy étrendi korlátozásokat.
- Pakold be az alapvető dolgokat: A tevékenység előtt biztosítsd, hogy minden résztvevő rendelkezzen a szükséges túrafelszereléssel és egyéb felszereléssel. Kérd meg őket, hogy nézzék meg az időjárás-előrejelzést, és öltözzenek ennek megfelelően. Emlékeztess őket, hogy csomagolják be a vizes palackokat, egészséges rágcsálnivalókat és a túrához szükséges személyes tárgyaikat.
- Biztosítsd az utazást: Szükség esetén gondoskodjon a túra helyszínére és vissza történő utazásról. Szervezz telekocsis utazást, vagy adj útmutatást a tömegközlekedési lehetőségekről, biztosítva, hogy minden résztvevő tisztában legyen a találkozási ponttal és az indulási idővel.

2. Bevezetés és a célok meghatározása

- Kezdd a tevékenységet a résztvevők üdvözlésével és a kirándulás céljának ismertetésével, amely a természet közös felfedezése és a fizikai aktivitás.
- Kérd meg őket, hogy használják az okostelefonokat/ egyéb eszközöket a lépésszámláláshoz/ egyéb forrásokat a célmeghatározáshoz.

3. Biztonsági Tájékoztató

- A túra megkezdése előtt tarts biztonsági eligazítást. Beszéljétek meg a csoportként való együttmaradás, az ösvényjelzések követésének, a személyes biztonság fenntartásának és a „Ne hagyj nyomot” elvek betartásának fontosságát. Hangsúlyozd a természet, az élővilág és a többi túrázó tiszteletének szükségességét.

4. Túrázás és Természetjárás

- Kezdd el a túrát a kiválasztott ösvényt követve. Tarts kényelmes, minden résztvevő számára megfelelő tempót, és fontold meg, hogy tartasz-e szüneteket a kijelölt helyeken vagy a kilátópontokon. Ösztönözd a résztvevőket arra, hogy foglalkozzanak a környező természettel, és mutass rá az út mentén található érdekes növény- és állatvilágra, illetve geológiai jellegzetességekre. Támogasd a kalandvágyat és a kíváncsiságot azáltal, hogy a résztvevőket arra ösztönözd, hogy tegyenek fel kérdéseket, osszák meg egymással megfigyeléseiket, és készítsenek fényképeket vagy jegyzeteket tapasztalataikról.
- Szedjetelek bogyókat vagy grillezzetek kolbászt, ha van erre alkalmas hely.

5. Debriefing és kiértékelés

- Fejezzétek be a túrát az előre meghatározott végpontra, vagy térjete vissza a kiindulási ponthoz. Tereld össze a résztvevőket egy megbeszélésre, hogy átgondolják a tapasztalataikat. Tegyenek fel nyílt kérdéseket a vita és a visszajelzések ösztönzése érdekében. Beszéljétek meg, hogy a résztvevőknek mi tetszett a túrán, milyen kihívásokkal szembesültek, és hogyan küzdötték le azokat. Bátorítsd a résztvevőket, hogy osszák meg eredményeiket és személyes fénypontjaikat. Irányítsd a beszélgetést, hogy az a természetben töltött idő előnyeiről, a fizikai aktivitás fontosságáról szóljon, valamint arról, hogy az élmény hogyan kapcsolódik a személyes céljaikhoz és jólétükhöz.
- Adj forrásokat vagy ajánlásokat a résztvevőknek, hogy folytassák a természet felfedezését és a fizikai aktivitást a mindennapi életükben.

3. Játékos Felfedezések

Szükséges idő	Körülbelül 3 óra
Tevékenység típusa	Cselekvés alapú tevékenység
A legfontosabb tanulságok	A különböző sportágak felfedezésével és az élvezetes, emlékezetes tevékenységekkel a fiatalok bővítik a testmozgással kapcsolatos ismereteiket, pozitív hozzáállást alakítanak ki a rendszeres testmozgáshoz, és elgondolkodnak a személyes akadályokon és motivációkon, ami végső soron javítja általános jólétüket és az aktív életmód iránti elkötelezettségüket.
Munkalap	<i>Ennél a tevékenységnél nem alkalmazható</i>
Egyéb eszközök	• Papír és toll (vagy bármilyen más szavazási módszer) • Az egyes választott sportágakhoz szükséges felszerelések és felszerelések. Ez magában foglalhatja a sportfelszereléseket, a biztonsági felszerelést és az egyes tevékenységek speciális követelményeit.

Áttekintés

A tevékenység lényege, hogy a résztvevők megismerkedjenek a különböző sportágakkal, beleértve a nem hagyományos sportágakat vagy az ismert sportágakat egy egyedi csavarral. Ez segít kiszélesíteni a fizikai tevékenységekkel kapcsolatos perspektívájukat, és arra ösztönzi őket, hogy felfedezzék és élvezzék a testmozgás különböző formáit.

A résztvevők először is szavaznak arról, hogy mely sportágakat szeretnék kipróbálni. Miután kiválasztották a sportágakat, a csoport részt vesz ezekben a tevékenységekben, és első kézből tapasztalja meg azokat. A sportfoglalkozásokat követően a csoport összegyűlik egy reflektív megbeszélésre, ahol megosztják tapasztalataikat, foglalkoznak a felmerült személyes akadályokkal, és kiemelik a tevékenységek pozitív aspektusait. Ez a reflexió segít a résztvevőknek értékelni a fizikai aktivitásban rejlő örömet, és elősegíti a testmozgáshoz való pozitív hozzáállást, miközben bővíti a rendelkezésre álló sokféle sportolási lehetőségekkel kapcsolatos tudatosságukat.



Útmutató a tevékenység vezetéséhez:

1. Előkészületek

- o Keress egy megfelelő helyszínt, amely alkalmas a csoport méretének és a választott sportágaknak a lebonyolítására.
- o Győződj meg arról, hogy minden egyes kiválasztott sportághoz rendelkezzel a szükséges felszereléssel és kellékekkel. Ez magában foglalhatja a sportfelszereléseket, a biztonsági felszerelést és az egyes tevékenységekhez szükséges speciális eszközöket.
- o Készíts egy listát a lehetséges sportlehetőségekről, amelyek közül a csoport választhat. Vegyél fel rá hagyományos és nem hagyományos sportágakat, valamint az ismert sportok módosított változatait is.

2. Bevezetés

- o Tereld össze a résztvevőket, és adj rövid áttekintést a tevékenység céljáról: a különböző sportlehetőségek felfedezéséről a fizikai aktivitásról alkotott képük kiszélesítéséről.
- o Magyarázd el az új sportágak vagy az ismert sportágak módosított változatainak kipróbálásának koncepcióját, hogy a testmozgás még vonzóbbá és élvezetesebbé váljon.
- o Hangsúlyozd a szórakozás és a nyitottság fontosságát a tevékenység során.

3. Sportágak kiválasztása

- o Engedd meg a résztvevőknek, hogy javasoljanak olyan sportokat, amelyeket szívesen kipróbálnának. Ösztönözd a kreativitást és a változatosságot a javaslatokban. Bemutathatod a lehetséges sportlehetőségek korábban elkészített listáját is.
- o Beszéljétek meg röviden az egyes sportágak szabályait és követelményeit.
- o Alkalmazzatok szavazást vagy csoportos megbeszélést a csoport által kipróbálandó sportágak kiválasztásához. Gondolj át néhány sportág kiválasztását a népszerűség és a rendelkezésre álló időn belüli megvalósíthatóság alapján.

4. Sporttevékenységek szervezése

- o Oszd fel a résztvevőket kisebb csoportokra, biztosítva, hogy minden csoportban a készségek és képességek kiegyensúlyozott keveréke legyen jelen.
- o Minden csoportnak a preferenciáik alapján ossz ki egy-egy sportágat, vagy végezzék a tevékenységet egy csoportként.
- o Adj egyértelmű utasításokat és bemutatásokat minden egyes sportághoz, kiemelve a szabályok esetleges módosításait vagy fordulatát.
- o Támogasd és felügyeld a csoportokat a választott sportágak gyakorlása közben, biztosítva a biztonságot és a tisztességes játékot.
- o Hagyj minden csoportnak elegendő időt a kiválasztott sportág(ak) gyakorlására. Ösztönözd az aktív részvételt, és szükség esetén adj útmutatást vagy segítséget.
- o Alakíts ki támogató és befogadó környezetet, a csapatmunka, az együttműködés és a tisztességes játék hangsúlyozásával.
- o Örökítsd meg az emlékezetes pillanatokat fényképek vagy videók segítségével, hogy ezzel maradandó élményt és pozitív emlékeket teremts.

5. Tevékenység utáni megbeszélés

- o Tereld össze a résztvevőket a tevékenység utáni megbeszélésre.
- o Tegyél fel kérdéseket a gyakorlat tapasztalatainak átgondolására, például: Milyen érzés volt a gyakorlat? Milyen személyes akadályokba ütköztek a résztvevők a testmozgás során? Valósak voltak ezek az akadályok? Hogyan járultak hozzá a tevékenységgel kapcsolatos pozitív emlékek az általános élményhez?
- o Bátorítsd a résztvevőket, hogy nyíltan osszák meg gondolataikat és tapasztalataikat, elősegítve a biztonságos és előítéletektől mentes légkört.
- o Kezdeményezz és irányíts egy beszélgetést arról, hogy a testmozgás hogyan lehet szórakoztató és kreatív, és hogyan tudják a résztvevők az élvezetes fizikai tevékenységeket beépíteni az életükbe.

6. Összegzés és következtetés

- o Fejezd ki elismerésedet a résztvevőknek az aktív részvételükért és az új sportok kipróbálására való hajlandóságukért.
- o Foglald össze a tevékenység legfontosabb tanulságait, beleértve az élvezetes mozgásformák megtalálásának fontosságát és a fizikai aktivitással szembeni személyes akadályok leküzdését.
- o Bátorítsd a résztvevőket, hogy továbbra is fedezzék fel a különböző sportolási lehetőségeket, maradjanak fizikailag aktívak, és tartsák fenn a testmozgáshoz való pozitív hozzáállásukat.

4. Klikk & Keresés

Szükséges idő	Körülbelül 3 óra
Tevékenység típusa	Cselekvés alapú tevékenység
A legfontosabb tanulságok	A tevékenység szórakoztató, csapatorientált módon ösztönzi a fizikai mozgást és a felfedezést, segít a résztvevőknek a környezetükkel való foglalkozásban, a problémamegoldó készségek fejlesztésében és a tapasztalataik átgondolásában, miközben elősegíti a teljesítmény és az élvezet érzését.
Munkalap	Ennél a tevékenységnél nem alkalmazható
Egyéb eszközök	• 5 fizikai kártya egy-egy feladattal minden csoport számára (alternatív digitális kártyákat is lehet készíteni). ◦ Példák a feladatokra: ▪ Készíts egy fényképet a csapatodról a város legrégebbi templomában. ▪ Készíts egy fotót a csapatodról egy téглаépület, felhőkarcoló, footballstadion, üzleti egyetem, stb. előtt. ▪ Készíts egy fényképet a csapatodról egy kutyával, gesztenyefával stb. ▪ Készíts egy fényképet a csapatodról egy városi nevezetesség előtt. ▪ Készíts egy fényképet a csapatodról egy turistával, kerékpárossal stb. ▪ Készíts egy fényképet a csapatodról egy gyümölcsstandnál/kerékpárboltban/focipályán. ▪ Készíts egy fotót a csapatodról az egyik kedvenc helyeden • Kamerás telefon • Jegy a tömegközlekedésre minden résztvevő számára (opcionális) • Vizes palack és egészséges snack minden résztvevőnek

Áttekintés

A feladat egy kincsvadászat, amelynek során a résztvevők felfedezik a környezetüket azáltal, hogy a városban vagy vidéken meghatározott motívumokat keresnek meg és fényképeznek le. A fizikai aktivitás a felfedezés, a csapatmunka és a problémamegoldás ötvözte szórakoztató és magával ragadó módon.

A résztvevőket kis csoportokra kell bontani, ahol mindegyikük ugyanazt a feladatot kapja: különböző kijelölt motívumokat vagy nevezetességeket kell keresniük a városban vagy vidéken. Előzetesen kell megtervezniük az útvonalat és a közlekedést, ami arra ösztönzi őket, hogy ötleteljenek és stratégiákat alkossanak a célpontok elérésére. Miközben ezeket a tárgyakat keresik, természetesen fizikai mozgást és felfedezést is végeznek, anélkül, hogy kifejezetten a testmozgásra összpontosítanának.

A fényképek összegyűjtése után a csoportok újra összeülnek, hogy megosszák képeiket és tapasztalataikat. Ezt követően a tréner által moderált csoportos megbeszélés következik, ahol a résztvevők reflektálnak felfedezéseikre, a csapatmunkára és az általános tapasztalatokra. A kincsvadászat intenzitása és időtartama a különböző helyszínekhez és csoportigényekhez igazítható.



Útmutató a tevékenység vezetéséhez:

1. Előkészületek (30 perc):
 - A trénernek a helyszín alapján kell meghatároznia a csapatok feladatait (fenti példák)
 - Írd fel az egyes feladatokat kis kártyákra, és győződj meg róla, hogy elegendő kártya áll rendelkezésre a tevékenységhez
2. A csapatok felosztása (10 perc):
 - Véletlenszerűen oszd fel a résztvevőket kis csapatokba
 - Biztosítsd a személyiségek keveredését és ösztönözd a pozitív együttműködést
3. A feladatok kiosztása és tervezés (20 perc):
 - Oszd ki a feladatkártyákat minden csapatnak (csapatonként 5 feladat)
 - Minden csapatnak 15 perc áll rendelkezésére, hogy megtervezzék, hol találják meg a motívumokat, és hogyan jutnak el az egyes helyszínekre tömegközlekedési eszközökkel
4. Eligazítás és Nasi (5 perc)
 - Biztosíts a résztvevőknek vizet és rágcseálnivalót
 - Győződj meg róla, hogy a résztvevők rendelkeznek a tréner elérhetőségével arra az esetre, ha eltévednének vagy segítségre lenne szükségük.
5. Önálló Felfedezés (1-2 óra, a helyszíntől függően):
 - A csapatok önállóan indulnak el a város felfedezésére, útközben feladatokat megoldva és fényképeket készítve
 - A feladatok végzése során ösztönözd a gyaloglást és a tömegközlekedési eszközök használatát
6. Képek összegyűjtése és kiértékelés (45 perc)
 - A résztvevők összegyűlnek, hogy együtt nézzék át a készített fotóikat.
 - A tréner összegyűjtheti a fényképeket az önálló felfedezések során úgy, hogy megkéri a résztvevőket, hogy osszák meg a fényképeket, amikor készítik azokat
 - A tréner elektronikusan vagy egy PowerPointban összegyűjti az összes fényképet, hogy a csoportos megbeszélés során megoszthassa azokat.
7. A tapasztalatok megvitatása
 - Példakérdések: Mi volt szórakoztató? Fárasztó volt? Meg tudsz osztani egy konkrét pillanatot, ami különösen élvezetesnek tűnt? Fedeztél fel váratlan vagy érdekes dolgokat a városodról a kincsvadászat során? Hogyan hatott a fizikai aktivitás szempontja az élményedre? Voltak fizikai kihívások vagy eredmények a vadászat során? Melyik feladat volt a legnagyobb kihívás, és hogyan közelítette meg azt a csapatod? Éreztétek a teljesítés érzését bizonyos feladatok elvégzésekor? Hogyan lehetne ezt az élményt a jövőbeni csoportok számára átalakítani vagy javítani? Mit gondolsz, milyen módon befolyásolta ez a tevékenység pozitívan a közérzetet? Ajánlatok-e hasonló tevékenységet másoknak a tapasztalataitok alapján?



5. Lépések a Fitnesshez

Szükséges idő	1. nap – 1 óra Minden nap – Nyomon követés Utolsó nap – 1 óra
Tevékenység típusa	Cselekvés alapú tevékenység
A legfontosabb tanulságok	A napi lépések nyomon követésével és elérhető célok kitűzésével a résztvevők megtanulják, hogy milyen fontos a rendszeres testmozgás beépítése az életükbe, elősegítve az eredményesség érzését, a csapatmunkát és a motivációt az egészségesebb életmódra.
Munkalap	Ennél a tevékenységnél nem alkalmazható
Egyéb eszközök	• Mobiltelefonok

Áttekintés

A tevékenység célja, hogy a résztvevők megértsék a rendszeres testmozgás fontosságát, valamint azt, hogy a túlsúly és az elhízás elleni küzdelem és az általános jólét javítása érdekében hogyan lehet azt könnyen beépíteni a mindennapi életbe.

A résztvevők először is megismerkednek a rendszeres testmozgás fontosságával az elhízás elleni küzdelemben és az egészség javításában. Ezután letöltik az alkalmazást (lehet bármilyen lépésszámláló alkalmazás, mint például a Step Counter – Pedometer vagy az Apple Health), és egy napot a lépéseik nyomon követésével töltenek, hogy megértsék jelenlegi aktivitási szintjüket. Azáltal, hogy a lépésszámláló alkalmazással követik lépéseiket, a résztvevők betekintést nyernek jelenlegi aktivitási szintjükbe, és motiváltak lesznek a fizikai aktivitásuk növelésére egy támogató csoportkörnyezetben. Csoportként egy meghatározott időszak alatt elérendő közös lépési célt tűznek ki, ami elősegíti a csapatmunkát és a kölcsönös motivációt. A tevékenység során a résztvevők rendszeres ellenőrzéssel és megbeszélésekkel folyamatosan nyomon követik a fejlődésüket. A tevékenységet az elért eredmények mérlegelésével és a csoportcél elérése esetén egy kis jutalommal zárják.



Útmutató a tevékenység vezetéséhez:

1. nap: Bevezetés és az alkalmazás beállítása (1 óra)

1. Bevezetés az elhízás és a fizikai aktivitás témakörébe:

- Kezdj a túlsúlyhoz és az elhízáshoz hozzájáruló tényezők megvitatásával, beleértve a környezeti hatásokat, a genetikai hajlamot és az életmódbeli szokásokat.
- Hangsúlyozd a rendszeres testmozgás, különösen a gyaloglás fontosságát, mint az egészség megőrzésének egyszerű és hatékony módját.

2. Beszélgetés a lépések becsléséről:

- Kérd meg a résztvevőket, hogy becsüljék meg, hány lépést tesznek meg naponta. Bátorítsd őket, hogy gondolkodjanak el jelenlegi aktivitási szintjükről és rutinjukról..

3. Az alkalmazás kiválasztása és letöltése :

- Mutasd be a lépésszámláló alkalmazás használatának koncepcióját a lépések nyomon követésére.
- Kérd meg a résztvevőket, hogy töltsenek le egy lépésszámláló alkalmazást a mobiltelefonjukra.

4. Az alkalmazás beállítása:

- Segíts a résztvevőknek az alkalmazások beállításában, biztosítva, hogy mindenki megértse, hogyan kell használni az alkalmazást a lépések nyomon követésére.

2. nap: Lépések számának nyomon követése (Egész napos)

1. Napi megtett lépések számának nyomon követése:

- Kérdd meg a résztvevőket, hogy a szokásos módon folytassák a napjukat, miközben aktívan tartják a lépésszámláló alkalmazásukat, hogy nyomon követhessék lépéseiket.
- Bátorítsd őket, hogy figyeljenek oda az aktivitási szintjükre, és keressenek olyan lehetőségeket, amelyekkel növelhetik a lépések számát, például lépcsőzéssel vagy gyaloglással a rövid távolságok megtétele helyett.

3. nap: Csoportos megbeszélés és a cél meghatározása (15 perc)

1. Csoportos visszajelzés a lépésszámlálásról:

- Tereld össze a résztvevőket, hogy megbeszéljék az előző nap rögzített lépéseik számát.
- Segítsd a beszélgetést, hogy minden részletet megbeszéljete a résztvevők megfigyeléseiről, kihívásairól és az aktivitási szintjével kapcsolatos megfigyelésekről.

2. Állíts fel egy csoportos lépési célt:

- Az egyéni lépésszámlálások alapján a csoporttal közösen határozzatok meg egy közös lépési célt a workshop hátralévő idejére.
- Gondoskodj arról, hogy a cél reális legyen, de elég nagy kihívást jelentsen ahhoz, hogy motiválja a csoportot. Például, ha 8 résztvevő van, akkor két hét alatt együttesen 336 000 lépést célozhatnak meg.

3. Terv a megnövekedett tevékenységi szintre:

- Ötleteljete közösen, hogyan növelhetik a résztvevők a napi lépésszámukat, például gyaloglási szünetek beiktatásával, hosszabb útvonalak kiválasztásával vagy csoportos séták szervezésével.

A Tréning utolsó napja: Végső visszajelzés és jutalmak (15 perc)

1. A lépések összegének anonim rögzítése:

- Kérd meg a résztvevőket, hogy névtelenül írják fel egy kis kártyára a workshop során megtett lépéseik számát.
- Gyűjtsd össze a kártyákat, és számold össze az összes lépést, hogy lásd, a csoport elérte-e a kitűzött célját.

2. Csoportos értékelés:

- Beszéljétek meg az eredményeket a csoporttal, reflektálva a lépések nyomon követésének tapasztalataira, a fokozott fizikai aktivitás előnyeire, és arra, hogyan folytathatják ezeket a szokásokat a workshop után is.

3. Ünnepeljétek meg az elért eredményeket:

- Ha a csoport elérte a kitűzött célt, ünnepeljétek ezt meg egy kis jutalommal, például egészséges rágcsálnivalókkal.
- Végezetül bátorítsd a résztvevőket, hogy tartsák be új szokásaikat, és továbbra is tűzzék ki személyes aktivitási céljaikat.

6. Edzés Identitás

Szükséges idő	Körülbelül 1 óra
Tevékenység típusa	Workshop
A legfontosabb tanulságok	A résztvevők betekintést nyerhetnek a testmozgáshoz fűződő személyes kapcsolatukba, és megtudhatják, hogy milyen típusú sportolók, ami segít nekik megérteni, hogy milyen típusú fizikai tevékenységek felelnek meg leginkább a motivációjuknak és céljaiknak.
Munkalap	<u>Feladat típusok.PPTX</u>
Egyéb eszközök	• Projektor és számítógép/laptop a PPT bemutatásához • Mobiltelefonok/számítógépek a résztvevők számára a teszt kitöltéséhez

Áttekintés

E tevékenység során a résztvevők megismerkedhetnek a különböző edzéstípusokkal. A résztvevők megtanulják, hogy a testmozgás nem mindenki esetében egyezik meg. Míg egyesek számára fontos az előre kitűzött célok elérése, mások úgy akarnak mozogni, ahogy kedvük tartja, és vannak, akiket a verseny és a kompetencia élménye motivál. Mindenkinek megvan a maga személyes viszonya a sporthoz, amely a sporttal és a testmozgással kapcsolatos saját tapasztalatain alapul. Ez a kapcsolat határozza meg, hogy az illető mit akar elérni a sporttól, és milyen sport motiválja őt.

A tevékenység során a résztvevők kitöltik a tesztet, hogy megtudják, milyen típusú sportolónak számítanak. A PowerPoint segít a trénernek a különböző sportoló típusok megtanításában, és tartalmaz néhány kérdéspontot, amelyek segítségével elgondolkodhatunk a különböző tapasztalatokon, amelyek alakították az edzőtípust, és elgondolkodhatunk azon, hogy az egyes típusok számára milyen fajta testmozgás lenne megfelelő.



Útmutató a tevékenység vezetéséhez:

1. Bevezetés (5 perc)

- Röviden mutasd be a workshopot és céljait
- Magyarázd el, hogy a cél a különböző típusú sportolók megértése, valamint az, hogy személyes tapasztalatok hogyan alakítják az egyén fizikai aktivitáshoz való viszonyát.
- Emeld ki, hogy az ajánlott testmozgás mértéke nem mindenki számára nem egyforma, és mindenkinek egyedi motivációi és preferenciái vannak.

2. A teszt kitöltése (15 perc)

- Kérd meg a résztvevőket, hogy mobiltelefonjuk vagy számítógépük segítségével töltsék ki a mellékelt tesztet, amely meghatározza az edzőtípusukat.
- Ez idő alatt állj rendelkezésre, hogy bármilyen kérdéssel vagy technikai problémával kapcsolatban segítséget tudj nyújtani.

3. PowerPoint prezentáció (20 perc)

- Mutasd be a Gyakorlat Típusok PPT-t.
- Menjetek végig a résztvevőkkel az egyes diákon, részletesen ismertetve az egyes edzőtípusok jellemzőit, motivációit és a megfelelő fizikai aktivitástípusokat.
- Tedd fel a csoportnak a PPT-n szereplő kérdéseket, arra ösztönözve a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el a testmozgással kapcsolatos saját tapasztalataikon.

4. Megbeszélés (5 perc)

- Az elgondolkodtató kérdésekre alapozva vezess le egy rövid megbeszélést.
- Bátorítsd a résztvevőket, hogy osszák meg gondolataikat arról, hogy melyik testmozgás-típus és miért jellemző rájuk.

5. Záró gondolatok és következtetések (5 perc)

- Foglald össze a workshop legfontosabb tanulságait.
- Hangsúlyozd, hogy a saját edzőtípusunk megismerése segíthet a legélvezetesebb és legtartósabb fizikai tevékenységek kiválasztásában.
- Köszönd meg a résztvevőknek a részvételt, és bátorítsd őket, hogy a meglátásaikat alkalmazzák a saját fitness rutinjukban.



7. Test és Lélek Boost

Szükséges idő	Körülbelül 1 óra
Tevékenység típusa	Cselekvés alapú tevékenység
A legfontosabb tanulságok	A rendszeres testmozgás hatékony eszköz a stressz kezelésében, mivel segít oldani a feszültséget, javítja a hangulatot, és elősegíti az általános mentális és fizikai jólétet.
Munkalap	<u>Hogyan csökkenti a testmozgás a stresszt és segíti a relaxációt?</u>
Egyéb eszközök	• Polifoamok/jógamatracok • Hangszóró vagy zenelejátszó • Időzítő vagy stopperóra • Kényelmes ruházat

Áttekintés

Ez egy olyan dinamikus tevékenység, amely a fiatalok stresszkezelését segíti a fizikai gyakorlatok és a mentális relaxációs technikák keverékével. Ez a foglalkozás egyszerre magával ragadó és tanulságos, célja a stressz csökkentése a feszültség oldásával, a hangulat javításával és a relaxáció elősegítésével. A résztvevők nemcsak a fizikai aktivitás stressz-szintjükre gyakorolt azonnali előnyeit tapasztalhatják meg, hanem megismerhetik a testmozgás és a mentális jólét közötti kapcsolatot is. A foglalkozás gyakorlati eszközökkel ruházza fel őket a stressz hatékony kezeléséhez, hozzájárulva ezzel általános mentális és fizikai egészségükhöz.

A foglalkozás során a résztvevők bemelegítéssel kezdenek, majd egy sor irányított gyakorlat következik, beleértve a mély légzést, jógát, pilatest és kardiót. Ezeket a tevékenységeket úgy tervezték, hogy ellazítsák az elmét, erősítsék a testet és endorfint szabadítsanak fel. A foglalkozást egy nyújtási szakasz zárja, amely segít a résztvevőknek a kikapcsolódásban, valamint a gyakorlatok mindennapi életbe való beépítésének előnyeiről szóló összefoglaló.



Útmutató a tevékenység vezetéséhez:

1. Bevezetés és áttekintés (5 perc)

- Üdvözlöd a résztvevőket, és mutasd be a foglalkozás célját: a fizikai aktivitás használatát a stressz enyhítésére.

2. Elméleti foglalkozás a stressz pszichológiai hatásairól (15 perc)

- Végezz tájékoztató foglalkozást a stressz pszichológiai hatásairól, kiemelve, hogy a testmozgás hogyan enyhítheti a stresszt. Beszéljetelek arról, hogy a stressz hogyan vezethet szorongáshoz, ingerlékenységhez, koncentrációs nehézségekhez, alvászavarokhoz és hangulatzavarokhoz (lásd a handout-ot)

3. Bemelegítés (5 perc)

- Magyarázd el a bemelegítés fontosságát a sérülések megelőzése és a test edzésre való felkészítése érdekében.
- Vezesd végig a résztvevőket egy könnyű kocogáson vagy egy dinamikus nyújtáson a kezdésképp.

4. Irányított edzések:

- Mély légzőgyakorlat (5 perc):
 - Kérd meg a résztvevőket, hogy találjanak egy kényelmes ülő vagy fekvő pozíciót. Vezesd végig őket mély légzőgyakorlatokon, hangsúlyozva a mély belégzést az orron keresztül, rövid visszatartást és lassú kilégzést a szájon keresztül az ellazulás elősegítése érdekében.
- Yoga Flow (15 perc):
 - Végezzetek egy sor jógapózt, amelynek középpontjában a relaxáció áll. Ügyelj arra, hogy a pózok minden testméretű ember számára alkalmasak legyenek. Példákat itt talál. Bátorítsd a résztvevőket, hogy szinkronizálják a légzésüket minden egyes pózzal, elősegítve ezzel a nyugalmat és az összpontosítást..
- Pilates erősítés (10 perc):
 - Vond be a résztvevőket olyan pilates gyakorlatokba, amelyek a törzsizmokat célozzák meg, miközben elősegítik a koncentrációt és a tudatosságot. A gyakorlatsor tartalmazzon kezdőbarát gyakorlatokat, amire példákat itt találsz.
- Kardio Burst (10 perc):
 - Építs be kardió elemeket, például terpesz-zár gyakorlatokat, magas térdemelést vagy helyben futást a pulzusszám növelése és az endorfin felszabadítása érdekében. Hangsúlyozd a szórakoztató aspektust, és bátorítsd a résztvevőket a szabad mozgásra.
 - Demonstráció: Mutasd be a résztvevőknek az egyes gyakorlatokat, hangsúlyozva a helyes formát és a légzés technikát.
 - Elkötelezettség: Vezesd végig a résztvevőket a testet és az elmét egyaránt megcélzó gyakorlatsorozaton.
 - Változatok bemutatása: Ajánlj módosításokat a különböző fitességi szintűek számára, hogy biztosítsd a befogadhatóságot.
 - Motiváció: Bátorítsd a résztvevőket, tartsd magasan az energiaszintet, és teremts szórakoztató, stresszmentes környezetet.
- Cool Down (5 perc)
 - Fokozatosan engedd a csoportot az edzésből egy nyugodtabb állapotba. Vezess gyengéd nyújtásokat és relaxációs gyakorlatokat a lazításhoz.
- 5. Értékelés és lezárás (10 perc)
 - Gyűjtsd össze a résztvevőket egy rövid értékelésre. Kezdd azzal, hogy megkérdezed, hogyan érzik magukat fizikailag és érzelmileg a tevékenység után. Bátorítsd őket, hogy osszák meg az élményükkel kapcsolatos konkrét gondolataikat vagy visszajelzéseiket. Használj nyitott végű kérdéseket, például: „Mi volt a mai foglalkozás legélvezetesebb része?” vagy „Észrevetél bármilyen változást a stressz szintedben az edzés előtt és után?”.
 - Kezdeményezz beszélgetést arról, hogy a fizikai tevékenységek hogyan hatottak a résztvevők hangulatára és az energiaszintjükre, és tedd lehetővé, hogy kifejezzék érzelmeiket vagy észrevételeiket.
 - Emlékeztess a résztvevőket az edzés stresszoldó hatásaira. Köszönd meg a részvételt, és ismételd meg a legfontosabb tanulságokat. Hívd fel a résztvevők figyelmét a folyadékpótlásra és a stresszoldó technikák további gyakorlására.

Munkalapok a Sport Modul tevékenységeihez





1. Sporttevékenység - Fitten a jövőért: Célmeghatározási folyamat

Cél címe:

SMART cél:

1. Specifikus: _____
2. Mérhető: _____
3. Elérhető: _____
4. Releváns: _____
5. Időhöz kötött: _____

Cselekvési lépések:

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

Az előrehaladás nyomon követése:

- Milyen előrelépést tettél a célod felé?
- Vannak kihívások vagy akadályok, amelyekkel találkozta?
- Hogyan fogod módosítani a terved, hogy leküzdöd ezeket a kihívásokat?

Határidők:

- Mikorra fejezed be az egyes cselekvési lépéseket?

Potenciális akadályok:

- Milyen akadályokkal vagy kihívásokkal találkozhatasz?
- Hogyan fogod kezelni ezeket az akadályokat?

Megoldások:

- Milyen stratégiákat tudsz alkalmazni az akadályok leküzdésére?
- Ki tud támogatást vagy segítséget nyújtani, ha szükséges?

A handout-ok és sablonok felhasználásával a résztvevők hatékonyan tűzhetnek ki célokat, készíthetnek cselekvési terveket, és nyomon követhetik a kívánt eredmények elérése érdekében tett előrehaladásukat. Ezek az eszközök lehetővé teszik az egyének számára, hogy átvegyék az irányítást személyes fejlődésük felett, és tisztán és céltudatosan dolgozzanak törekvéseik megvalósításán.



1. Sporttevékenység - Fitten a jövőért: Beszélgetésindítók

A személyes érdekek átgondolása:

- Milyen sportot vagy fizikai tevékenységet szeretsz a legjobban végezni?
- Hogyan érzed magad ezektől a tevékenységektől? Milyen szempontokat tartasz a leghálásabbaknak?
- Tűztél már ki korábban sporttal vagy testmozgással kapcsolatos célokat? Ha igen, mik voltak azok, és hogyan dolgoztál értük?

Törekvések feltárása:

- Milyen hosszú távú vágyaid vagy álmaid vannak a sporttal és a testmozgással kapcsolatban?
- Hogyan képezed el, fogsz a jövőben sportolni vagy aktív maradni?
- Mi motivál arra, hogy ezeket a célokat kövesd, és milyen kihívásokkal számolsz az út során?

SMART célok kitűzése:

- Milyen konkrét célokat szeretnél elérni a sport vagy a testmozgás területén?
- Hogyan lehet ezeket a célokat SMART (specifikus, mérhető, elérhető, releváns, időhöz kötött) célokká tenni?
- Milyen lépéseket kell tenned ahhoz, hogy ezeket a célokat valóra váltsd, és milyen erőforrásokra vagy támogatásra van szükséged a sikereid eléréséhez?

A kihívások leküzdése:

- Milyen akadályt vagy akadályokat látsz a céljaid elérési útján, és hogyan tudod ezeket leküzdeni?
- Hogyan tudsz motivált és elkötelezett maradni a céljaid iránt, különösen, ha kudarccal vagy kihívásokkal kell szembenézned?
- Milyen stratégiákat vagy forrásokat tudsz felhasználni, hogy fenntartsd a következetességet és a céljaid felé való haladást?

Sikerek ünneplése:

- Hogyan fogod megünnepelni az elért eredményeidet és a mérföldköveket?
- Milyen jutalmakat vagy ösztönzőket állíthatsz be magadnak, hogy motivált és elkötelezett maradj az utadon?
- Hogyan tudod elismerni és értékelni az elért részeredményeidet, függetlenül a végeredménytől?



7. Sporttevékenység - Test és Lélek Boost: Hogyan csökkenti a testmozgás a stresszt és segíti a relaxációt?

A pihenést és a relaxációt gyakran párosítják a kikapcsolódás kulcsaként, de a testmozgás ugyanolyan hatékony módja a kikapcsolódásnak. Bár ellentmondásosnak tűnhet, mivel a testmozgás a fizikai stressz egyik formája, helyesen végezve jelentősen enyhítheti a mentális stresszt.

Hogyan csökkenti a stresszt a testmozgás

A testmozgás, különösen az aerob testmozgás, nemcsak a szívedre, hanem a mentális jólétre is jótékony hatással van. Kezdetben az edzési rutin elkezdése lehet, hogy nehézkesnek tűnik, de ahogy javul az erőnléted, úgy nő az örömed és a testedzésre való támaszkodásod is. A rendszeres aerobik edzés figyelemre méltó változásokat hoz a szervezetedben, az anyagcserédben, a szívedben és a mentális állapotodban. Egyedülálló képessége van arra, hogy egyszerre élénkítsen és ellazítson, stimuláljon és megnyugtasson, ellensúlyozza a depressziót és enyhítse a stresszt. Ezek az előnyök jól dokumentáltak az állóképességi sportolók körében, és megerősítést nyertek a szorongás és depresszió testmozgással történő kezelését célzó klinikai vizsgálatokban.

A testmozgás és a stresszoldás tudománya

A testmozgás kémiai és viselkedési mechanizmusok révén egyaránt csökkenti a stresszt:

- **Neurokémiai előnyök:** A testmozgás csökkenti az olyan stresszhormonok szintjét, mint az adrenalin és a kortizol, miközben növeli az endorfin termelését, amely a szervezet természetes fájdalomcsillapítója és hangulatjavítója. Ez az endorfin szint emelkedés felelős a „futó mámoráért”, valamint a relaxáció és az optimizmus érzéséért, amely gyakran követi az intenzív fizikai aktivitást.
- **Viselkedési előnyök:** Ahogy formába lendülsz, az erőddel és az állóképességeddel együtt az önképed is javulni fog. Ez növeli az önbizalmadat és az irányítás érzését, ami az életed más területeire is átragadhat. A testmozgás egészséges figyelemelterelést is nyújt, szünetet biztosít a napi gondoktól, és lehetőséget ad arra, hogy élvezze a magányt vagy kapcsolatot teremtsen másokkal.

Gyakorlatok, amelyek segítenek csökkenteni a stresszt

Szinte bármilyen típusú testmozgás segíthet a stressz csökkentésében, de néhány különösen hatékony:

- **Ritmikus, ismétlődő mozgások:** Különösen hatékonyak azok a tevékenységek, amelyek nagy izomcsoportokat vonnak be ritmikus mozgásokba, mint például a séta, a kocogás vagy az úzás. Ez az „izommeditáció” segít kitisztítani az elmét és csökkenti a stresszt.
- **Erőnléti edzések:** Azok számára, akik a nagyobb intenzitást kedvelik, az olyan tevékenységek, mint a futás vagy az ellipszis tréner használata elégetheti a stresszt, miközben javítja az állóképességet.
- **Nyújtó és relaxációs gyakorlatok:** Az edzés utáni nyújtás nemcsak az izmokat lazítja el, hanem az elmét is segít ellazítani. Az egyszerű nyújtási gyakorlatok vagy a jóga különösen jótékony hatásúak lehetnek.

Autoregulációs gyakorlatok a stressz enyhítésére

A rendszeres testmozgás mellett az autoregulációs gyakorlatok – olyan technikák, amelyek segítenek az elmének és a testnek ellazulni – rendkívül hatékonyak lehetnek a stressz kezelésében. Ezek a gyakorlatok különösen akkor hasznosak, ha a mentális stressz fizikai tünetekben, például izomfeszülésben, fejfájásban vagy szapora szívverésben nyilvánul meg. Ha megtanulod ellazítani a tested, megtörheted a stressz és a feszültség körforgását.

Légzőgyakorlatok: Az egyszerű mély légzőgyakorlatok erőteljes hatással lehetnek a stressz csökkentésére:

1. Lélegezz be lassan és mélyen, kitágítva a gyomrot.
2. Tartsd vissza a lélegzetet egy pillanatra.
3. Lassan lélegezz ki, és gondold a „relax” szóra.
4. Ismételd meg a gyakorlatot 5-10 alkalommal a mély, lassú légzésekre összpontosítva.

Progresszív izomlazítás: Ez a technika a tested különböző izomcsoportjainak megfeszítéséből, majd ellazításából áll, a homlokodtól a lábfejedig. Általában 12-15 percig tart, és a legjobb eredmény elérése érdekében naponta kétszer ajánlott végezni.

Meditáció és mentális stresszoldás

A fizikai gyakorlatok mellett a mentális gyakorlatok, például a meditáció is jelentősen csökkentheti a stresszt:

- **Meditáció:** A rendszeres meditáció segít megnyugtatóan az elmét, csökkenti a pulzusszámot és a vérnyomást. A meditáció során egy mantrára vagy egy rögzített tárgyra összpontosítunk, hogy kizárjuk a stresszes gondolatokat. Bár a meditáció elsajátítása kihívást jelenthet, a meditáció előnyei mélyrehatóak és tartósak.

Testmozgás, egészség és stressz

A rendszeres testmozgás fenntartása nemcsak a stressz csökkentése, hanem az általános egészség szempontjából is kulcsfontosságú. A rendszeres testmozgás csökkenti az olyan krónikus betegségek kockázatát, mint a szívbetegség, a cukorbetegség, sőt a demencia is. Törekedj napi 30-40 perc mérsékelt testmozgásra, például gyaloglásra, vagy 15-20 perc erőteljesebb testmozgásra. Vegyél be hetente néhányzor erőnléti edzést és nyújtást, hogy kiegyensúlyozott programot hozz létre, amely elősegíti mind a fizikai, mind a szellemi jólétet.

Hivatkozások:

World Health Organization. (n.d.). Obesity and overweight. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (retrieved 07/09/2024)

WHO (2018): Global Action Plan for Physical Activity 2018- 2023: More active people for healthier world [<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1>]

Köszönetnyilvánítás:

A YOUNITE egy olyan projekt, amelynek célja, hogy segítse a túlsúlyos és elhízott serdülőket a kihívások leküzdésében és a munkaerő-piaci foglalkoztathatóságuk javításában. Az ERASMUS+ program által támogatott YOUNITE projekt célja egy új, magával ragadó és önbizalomépítő képzési program kidolgozása, amely támogatja az elhízott fiatalokat abban, hogy megbirkózzanak a társadalmi-gazdasági nehézségekkel és a diszkrimináció bármely más lehetséges forrásával.

A partnerséget az ÖSB Consulting (Ausztria) vezeti finn (ACR), magyar (EMINA), lengyel (Zdrowy Kształt) és osztrák (ÖSB Social Innovation) partnerszervezetekkel.

 www.younite-erasmus.eu

©YOUNITE 2024

Az Útmutató tartalma kizárólag a szerzők véleményét tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk felhasználásáért.

YOUnite