

Sportolj és táplálkozz okosan!

„Egészségnap”



Név: Dózsai Dávid

Évfolyam: II. ÁOK

Csoport: 3. csoport

Tantárgy: Egészségfejlesztés

Dátum: 2013.10.24.

1. Tartalomjegyzék

1. Tartalomjegyzék.....	2
2. Program célja és jelentősége	3
2.1. A program célközönsége	3
2.2. Egészségterületre való behatása, és választásom oka.....	3
3. Program rövid áttekintése.....	4
3.1. 9:00 - Program kezdése	4
3.2. 9:15 - Köszöntő	4
3.3. 9:30 - Műsor Bar Maniac-s bemutató	4
3.4. 10:30 - „Egészséges finomságok”	5
3.5. 11:00 - Pričić Alexandra előadása.....	5
3.6. 12:00 - Program vége.....	5
4. A program kivitelezése	5
5. Program értékelése.....	7
6. Irodalomjegyzék.....	7

2. Program célja és jelentősége

2.1. A program célközönsége

A program szervezésének célközönsége főleg a középiskolások korosztálya, mivel úgy gondolom, rájuk lehet hatni a legjobban, ezek az évek azok (14-18 év között), amikor az emberi elme legjobban befolyásolható. De nyilván más korosztályok is részt vehetnek a programban, mert sosincs késő változtatni.

2.2. Egészségterületre való behatása, és választásom oka

A programmal arra szeretnék rámutatni, hogy lehet a lehető legegyszerűbben sportolni, és mellette megfelelően táplálkozni. Sokszor látom azt, hogy a mai fiatalság tétlenül ül csak otthon, és csak a számítógépet nézi. Én pont az a korosztály vagyok, akinél ez a durva váltás a – focipályán úgy is megtalálsz – mondat elhangzása, nagyon gyakori volt otthon, de a mostani, tehát az utánam következő korosztálynál ez teljesen megszűnt. Valamikor épp arra sétáltam ahol a foci pálya volt és elszomorodva láttam, hogy senki sem focizik rajta egy szép napos szombat délelőtt, pedig amikor mi voltunk fiatalabbak, úgy kellett könyörögni meg erőszakoskodni a helyért, hogy a lasztiba rúgjunk. Úgy gondolom a program rá fog mutatni arra, hogy mennyire egyszerűen lehet sportolni, mivel ez az egészséges életmód elengedhetetlen része, amihez persze helyes táplálkozás is hozzájárul.

A változás azért nagyon fontos, mivel nem szabad hagyni, hogy a fiatalok értesülés nélkül maradjanak ebben a témában, sokszor az a gond, hogy van a fiataloknak energiája és motivációja csak épp nem tudják, hogy mit kezdjenek vele, erre próbálok majd a program során rámutatni. Nyilvánvalóan az egészségfejlesztés is a változások közé sorolható, amit jó esetben magukra is alkalmazzák, és ha nagy szerencséje van az embernek még tovább is adják.

Azért választottam ezt a témát, mert tudom mennyire fontos a kikapcsolódás és a megfelelő táplálkozás, az egyetemen tudatosult bennem, mennyire jót tesz, ha az ember akár egy rövid séta erejéig is elmozdul, a könyv elől, mennyire megtisztítja az ember fejét és megnyugtatja, energiával tölti fel, hogy újra belelendülhessen a munkába. A rendszeres és helyes táplálkozásról ne is beszéljek, mindenki nagyon jól tudja, hogy egy jó zsíros csülök után

nem megy túl könnyen a tanulás, és a személyes kedvencem, hogy „Nem eszek, mert tanulnom kell” című mondatok elkerülhetőek legyenek, a rendszerességgel.

3. Program rövid áttekintése

3.1. 9:00 - Program kezdése

A program szombaton reggel 9 órakor kezdődne, mivel a középiskolások számára ez a legmegfelelőbb időpont.

A helyszínnek Svetozar Markovic Gimnáziumot választanám Szabadkán, én is ebbe a gimnáziumba jártam, és voltak egészségnapok szervezve, és tudom, hogy kivitelezhető, mert megfelelő a helyszín és időpont.

3.2. 9:15 - Köszöntő

Jómagam köszönteném a vendégeket, és röviden felvázolnám a napi programot és megkérném a vendégeket, hogy fájradjanak az iskola tortatermébe.

3.3. 9:30 - Műsor Bar Maniac-s bemutató

Amint a vendégek és résztvevők megérkeznek, az első program az iskola tornatermében lenne, a Bar Maniac-s csoport, egy Street Workout bemutatót csinálna, ennek a célja, hogy rámutasson arra, hogy nem kell edzőtermbe járni, ahhoz hogy az ember egészséges legyen és szép kidolgozott szimmetrikus testet építsen fel. A Street Workout lényege, hogy az ember a saját testsúlyát használja a gyakorlatokhoz, és nem súlyokat. Ezzel az edzésformával olyan erőmutatványokat is el lehet érni, mint az egykezes húzódkodás vagy az egykezes fekvőtámasz, persze egy csak látványbemutatás lenne, hogy ilyent is el lehet érni. Ezek a fiúk, akik a Bar Maniac-sba tartoznak, és a Street Workout műfajt művelik, megtagadják bármilyen nemű törvénytelen teljesítménynövelő szer használatát, ezzel is szimbolizálva azt, hogy mennyire fontos az egészséges táplálkozás, és az erős egészséges test mennyire összefüggésben van azzal, hogy mit eszünk. A bemutató lényege, hogy rámutassunk arra, hogy szinte bárhol elvégezhetőek ezek a gyakorlatok, nem kellene különleges gépezetek és súlyok ahhoz, hogy az ember edzeni tudjon. Azt hiszem nincs is jobb annál, amikor valami olcsó (szinte csak egy rövidnadrág meg egy csokor elszántság kell), és még jó is.

3.4. 10:30 - „Egészséges finomságok”

Az iskolaudvarban felállított asztalokon, olyan finomságokat szolgáltatnának fel az iskola tanulói, amit csak egészséges alapanyagokból készítettek, ezeket lehetne felszolgálni a vendégeknek, akik kedvükre falatozhatnak belőlünk, lennének ott különböző zöldségekből készült krémek, tonhalas krémek, egyszerű saláták, és még sok más. 11 óráig tartana ez a téblábolás közben a Bar Maniac-s csoport tagjaitól az érdeklődők kérdezhetnek, és 11-kor pedig a pódiumon kezdődne az előadás.

3.5. 11:00 - Pričić Alexandra előadása

A programra meghívnam Pričić Alexandra egészségnevelőt és dietetikust, hogy tartson egy rövid előadást arról, hogy hogyan is kellene táplálkozni, olyan aspektusból világítaná meg a táplálkozást, ami nem csak azt mondja ki, hogy együnk sok zöldséget és akkor egészségesek leszünk, hanem inkább evidencia alapú megközelítésben (miért együk, milyen hatása van a szervezetre és miért káros a helytelen táplálkozás), valamint arra is rávilágítana, hogy az aranyközéputat használhatjuk a táplálkozásban is, nem kell lemondani a kedvenc ételünkről, csak mértékkel kell fogyasztani. Az előadás 25 perces lenne, ez után én tartanék előadást, arról, hogy milyen sportolási lehetőségek állnak rendelkezésre a fiatalok számára a városunkban. Felsorolnam a városban elérhető összes sportolási lehetőséget, valamint arról is beszélnék, hogy mennyire egyszerűen egészségesek maradhatunk, egyszerű ötletekkel, például a városhoz közeli erőben felállítottak edzés céljából húzózkodó rudakat, amiket bárki használhat, így ez olcsó és az ember akkor megy oda ki, amikor csak akar. Az ilyen egyszerű ötletek népszerűsítésére helyezném a hangsúlyt.

3.6. 12:00 - Program vége

A program 12:00-kor érne véget, az érdeklődőknek szívesen válaszolnak a kérdéseikre, és lassan megindulna a helyszín rendberakása és takarítása.

4. A program kivitelezése

A program vázlatát és kivitelezésének dokumentációját az iskola igazgatójának személyesen vinném el, és kérném meg arra, hogy engedje meg a program szervezését, azt gondolom, ez nem lenne akadály, mert egyrészt népszerűsítene az iskola hírnevét, valamint már máskor is voltak hasonló programok az iskola keretein belül. Az iskola rendelkezik mindazzal a

technikai berendezésekkel, amelyek egy rendezvényhez kellenek, csak igazgató engedélye kell ezek használatára. Az iskolaudvarban fel lehet állítani egy pódiumot, ahová egy diavetítő vászon is felfér. Valamint az udvarban, ez magán az udvar közepén lévő foci pályán lenne felállítva, ahová székek kerülnének a pódiummal szemben, e körül pedig asztalok lennének az „Egészséges finomságok” részére.

A Bar Maniac-s csoport én hívnám meg, biztosan megjelenének, mert így a saját sportágukat is népszerűsíthetik, valamint ők is egy kis hívnévre tennének szert.

Az „Egészséges finomságok”-at a diákok készítenék még aznap reggel, az alapanyagokat aznap vennék meg a piacon, tehát friss alapanyagokból készülnének. A készítendő falatokra ötleteket Pričić Alexandra adna, valamint már az iskolának van tapasztalata egészségnap szervezésében, így megfelelő ötletekkel jönnek elő a diákok. A diákokat, akik részt vesznek a program szervezésében és kivitelezésében akár egy jeggyel is meg lehetne ajándékozni, például biológiából, így biztosan lennének jelentkezők.

Pričić Alexandrát én hívnám meg, biztos elfogadná a meghívást, valamint egy ajándékot is kapna a részvételért.

A szervezéshez szükségem van 2 fő szervező személyre, egy, aki megszervezi és lebonyolítja helyszín felépítését, egy, aki foglalkozik és beszerezi az alapanyagokat az ételek elkészítéséhez. A helyszín felépítésében, szintén be lehetne vonni a diákokat, valamint az iskola gondnokát, hogy az asztalok és az székek valamint a pódium és a technikai készülékek a megfelelő helyre és időben odakerüljenek.

Az anyagi forrásokat, az Iskola Alapítványa adná, amit pont az ilyen rendezvények pénzelésére hoztak létre.

Az időjárásra tekintettel, ha esőre állna az idő az előadások az iskola főelőadó termében lennének megtartva, az finomságok felszolgálása pedig a környező tantermek megfelelőek lennének.

A programról úgy szereznék a diákok tudomást, hogy szórólapokat osztogatnánk előző héten a városban, valamint az iskolákban is kitennék plakátokat a program rövid vázlatáról, valamint minden közösségi oldalra felkerülne.

Úgy gondolom, hogy kb. 300-400 diák biztosan eljönne a programra, kb. ilyen létszámban szoktak megjelenni az egészségnapokon is.

5. Program értékelése

A program értékelésében úgy gondolom az egy meghatározó, hogy hányan jelennek meg a programon, akár szórólapok kiosztásával és kitöltésével visszajelzést kaphatunk arról, mennyire élvezték a programot, és visszajönnének-e másik alkalommal, valamint mit változtatna, illetve nem változtatna a programon.

Nyilván a visszajelzések tükrében változtatnám meg a programot, hogy élvezhetőbb legyen. Eddigi egészségnapok az iskolában elég nagy sikert arattak, így azt gondolom a létszámmal nem lesz gond és az élvezhetőséggel sem.

6. Irodalomjegyzék

<https://www.facebook.com/BarManiacsSerbia>

<http://www.gimnazijasubotica.edu.rs/hu/>

www.sportolnijo.hu