



Co-funded by
the European Union



Tinejdžerke i sportske aktivnosti

Roditeljski vodič za aktivne devojke



Malo partnerstvo u oblasti sporta

101090612



Sadržaj

UVOD	1
UOBIČAJENE PREPREKE ZA FIZIČKU AKTIVNOST TINEJDŽERKI	2
PREDNOSTI FIZIČKE AKTIVNOSTI ZA TINEJDŽERKE	4
SAVETI ZA RODITELJE TINEJDŽERKI	6
PRIZNANJA	9

UVOD

Dobro došli u Roditeljski vodič za aktivne devojke, koji predstavlja izvor pomoći razvijen kao deo projekta Tinejdžerska aktivnost, u okviru programa Erasmus kao malo partnerstvo u oblasti sporta.

Ovaj vodič je rezultat kolektivnog truda partnera iz četiri zemlje (Srbija, Severna Makedonija, Portugal i Španija) koji dele zajednički cilj – da osposobe roditelje za podsticanje aktivnog i zdravog stila života svojih ćerki tinejdžerki.

Projekat Tinejdžerska aktivnost posvećen je ukazivanju na važnost potrebe za promovisanjem fizičke aktivnosti kod tinejdžerki.

Kao roditelji shvatamo jedinstvene izazove i mogućnosti koje donosi odgajanje tinejdžera. Prelazak iz detinjstva u adolescenciju putovanje je ispunjeno akademskim, društvenim i ličnim razvojem. Usred tih promena, održavanje aktivnog stila života ključno je za sveukupnu dobrobit tinejdžerki.

Ovaj vodič je osmišljen da vama roditeljima pruži praktične uvide, dragocene podatke i korisne savete kako da prebrodite uobičajene prepreke, proslavljate nagrade i podržavate svoje ćerke tinejdžerke u vođenju aktivnog i ispunjenog života.

Bilo da je vaša ćerka strastvena sportistkinja, plesačica ili istražuje nove vidove fizičkih aktivnosti, ovaj vodič će pružiti smernice za negovanje tih interesovanja.

Pridružite nam se na ovom putovanju osnaživanja u težnji da ostvarimo pozitivan uticaj na živote tinejdžerki.

UOBIČAJENE PREPREKE ZA FIZIČKU AKTIVNOST TINEJDŽERKI

Pre nego što istražimo uobičajene prepreke koje ometaju fizičku aktivnost tinejdžerki, presudno je steći uvid u širu sliku. Prema pređašnjim studijama, zabrinjavajuć trend ukazuje na to da znatan broj tinejdžerki ne ispunjava preporučene nivoe fizičke aktivnosti. Taj manjak aktivnosti povezan je s različitim izazovima, kako fizičkim tako i psihičkim, koji utiču na opštu dobrobit ove demografske grupe.

Uopštena saznanja:

- Svetska zdravstvena organizacija (SZO) ističe da globalno 81% adolescenata od 11 do 17 godina ne upražnjava preporučenih 60 minuta umerene do pojačane fizičke aktivnosti dnevno.
- Činioci kao što su povećano vreme ispred ekrana, akademski pritisci i društvena očekivanja, doprinose opadanju nivoa fizičke aktivnosti među tinejdžerima.
- Devojke su naročito suočene s jedinstvenim izazovima, uključujući brigu zbog fizičkog izgleda, društvenih očekivanja i pristupa sportskim ustanovama.

Istražimo sad neke od uobičajenih prepreka s kojima se devojke suočavaju u pogledu redovne fizičke aktivnosti.

Manjak vremena: Gusti rasporedi ispunjeni školskim i vanškolskim obavezama i društvenim angažmanima otežavaju devojka da odvoje vreme za fizičku aktivnost.

Nezainteresovanost: Neke devojke ne privlače tradicionalni sportovi što roditeljima otežava da ih podstaknu na bavljenje fizičkim aktivnostima.

Pritisak da se prilagode društvenim normama: Zabrinutost zbog fizičkog izgleda može obeshrabriti devojke od aktivnosti u kojima odskaču od ostalih ili se osećaju nesigurno.

Strah od povrede: Strepnja od povreda može odvratiti devojke od vežbi i sporta.

Ograničen pristup resursima: Devojkama u ruralnim i područjima s niskim prihodima prepreku predstavlja manjak sigurnih prostora za fizičke aktivnosti, kao što su parkovi i sportske ustanove.

PREDNOSTI FIZIČKE AKTIVNOSTI ZA TINEJDŽERKE

Pre no što zađemo u dobrobiti fizičkih aktivnosti za tinejdđerke, presudno je sagledati mnoštvo pozitivnih ishoda za one koji prigrlje aktivan stil života. Redovno bavljenje fizičkom aktivnošću ne doprinosi samo fizičkom zdravlju nego igra ključnu ulogu za psihičko blagostanje, samopouzdanje i sveukupan lični razvoj. Istražimo sad brojne blagodeti koje čekaju tinejdđerke na njihovom putovanju ka aktivnijem i ispunjenijem životu.

Poboljšano fizičko zdravlje: Redovna fizička aktivnost doprinosi očuvanju zdrave telesne težine, kardiovaskularnog zdravlja i smanjuje rizik od hroničnih bolesti.

Poboljšano psihičko zdravlje: Fizička aktivnost smanjuje stres, teskobu i depresiju i doprinosi opštem psihičkom blagostanju.

Veće samopoštovanje i samopouzdanje: Fizička aktivnost podiže samopoštovanje i samopouzdanje i pozitivno utiče na sliku o sebi.

Bolji školski uspeh kroz fizičku aktivnost: Istraživanja pokazuju pozitivnu vezu između fizičke aktivnosti, poboljšane kognitivne funkcije i školskog uspeha kod tinejdžera. Redovna fizička aktivnost povezana je s kognitivnim napretkom koji doprinosi školskom uspehu. Pored toga, školski programi fizičke aktivnosti pokazali su obećavajuće rezultate ne samo u vidu poboljšanja školskog učinka, nego i pozitivnog uticaja na ponašanje u učionici. Studije poput "*Efeki CATCH programa fizičkog vaspitanja na fizičku aktivnost i faktore kardiovaskularnog rizika kod osnovaca*", pokazali su obećavajuće rezultate kod dece osnovnoškolskog uzrasta. Ova studija ističe pozitivan uticaj strukturisanih programa fizičkog obrazovanja na nivoe fizičke aktivnosti i kardiovaskularno zdravlje školske populacije. Integrisanje takvih programa u školske sredine ne samo da poboljšava učinak u školi, nego i doprinosi opštoj dobrobiti učenika.

Proširuje društvene krugove: Učešće u fizičkim aktivnostima pruža prilike za upoznavanje novih ljudi, sklapanje prijateljstava i gradi osećaj zajedništva. Učešće u fizičkim aktivnostima ne samo da doprinosi individualnom blagostanju, već i proširuje društvene krugove među tinejdžerima. Istraživanje pokazuje da grupni sportovi, časovi fitnesa ili rekreativne aktivnosti pružaju adolescentima jedinstvene prilike za nova poznanstva, sklapanje trajnih prijateljstava i gradnju osećaja zajedništva. (*Resaland i drugi, 2016*). Te društvene interakcije, negovane kroz zajedničke fizičke aktivnosti, igraju ključnu ulogu u oblikovanju pozitivne društvene dinamike, poboljšanju veština komunikacije i sveukupnom psihičkom zdravlju.

SAVETI ZA RODITELJE TINEJDŽERKI

Prolazak kroz tinejdžersku dob dinamično je i transformativno putovanje kako za roditelje, tako i za njihove ćerke. Dok se adolescenti osamostaljuju i suočavaju s raznim izazovima, presudno je da ih roditelji podrže i usmere. Sledeći saveti osposobiće roditelje da stvore okruženje koje će podstaći tinejdžerke da prigrle aktivan stil života. Dodavanjem ovih strategija u svoj roditeljski pristup, možete doprineti fizičkom blagostanju svoje ćerke, podići joj samopouzdanje i ojačati vezu roditelja i ćerke.

Budite dobar uzor: Aktivno unosite fizičku aktivnost u svoju dnevnu rutinu demonstrirajući njenu važnost. Pokažite vrednost aktivnog stila života integrisanjem fizičkih aktivnosti u svoju svakodnevicu. Bilo da se bavite trčanjem, jogom ili rekreativnim sportovima, vaša posvećenost biće snažan primer za vašu ćerku, naglašavajući normalnost i važnost aktivnog života.

Podstičite raznovrsnost: Podržite ćerku u istraživanju raznih fizičkih aktivnosti kako bi našla ono što odgovara njenim interesovanjima. Pomozite joj da otkrije radost kretanja i fizičkih aktivnosti ohrabrujući je da istražuje. To može podrazumevati isprobavanje raznih sportova, plesnih stilova ili časova fitnesa. Cilj je omogućiti joj da pronađe aktivnosti u skladu s njenim interesovanjima i sklonostima i učiniti fizičku aktivnost prijatnim i personalizovanim iskustvom.

Podržite interesovanja: Investirajte u ćerkina interesovanja pružanjem potrebne opreme i sredstava za izabrane aktivnosti. Kad vaša ćerka nađe aktivnosti u kojima uživa, investirajte u neophodna sredstva i opremu. Ta podrška će dokazati vašu posvećenost njenim interesovanjima, ali i ukloniti praktične prepreke i olakšati joj bavljenje izabranim aktivnostima.

Obezbedite prevoz: Osigurajte praktična prevozna sredstva ako do aktivnosti nije moguće pešačenje ili vožnja bicikla. Rešite logističke poteškoće tako što ćete osigurati da prevoz ne predstavlja smetnju za njeno učešće.

Bilo da je vozite na trening, organizujete prevoze s prijateljima, komšijama i drugim roditeljima ili koristite opcije javnog prevoza, rešavanje problema prevoza osiguraće njeno stalno učešće u fizičkim aktivnostima.


Stvorite pozitivno okruženje: Negujte pozitivan stav ka fizičkoj aktivnosti naglašavajući radost i zadovoljstvo koje ona donosi, umesto da je predstavljate kao obavezu. Okruženje puno podrške i ohrabrenja učvršćuje uverenje da je aktivnost pozitivan i ispunjujuć izbor i doprinosi dugoročnom angažovanju.

Učestvujte zajedno: Učestvujte porodično u fizičkim aktivnostima. Učešće porodice ne samo da promovise zdrav stil života, nego i jača porodične veze. Tako ćete stvoriti zajedničke uspomene, ojačati veze i učiniti fizičku aktivnost pozitivnim i sastavnim delom porodičnog života. Recimo, u okviru inicijative Tinejdžerska aktivnost porodice su uživale u raznim zajedničkim aktivnostima uključujući kuglanje, košarku, badminton, biciklizam, trčanje, surfovanje, sportski dan majki i ćerki, časove fitnesa i plesa za majke i ćerke, itd.

Proslavljajte dostignuća: Prepoznajte i proslavite dostignuća svoje ćerke, bila ona mala ili velika. Proslavljanje dostignuća, bilo da je posredi savladavanje teške vežbe ili ostvarivanje ličnog fitnes cilja, učvršćuje pozitivan stav prema fizičkoj aktivnosti. Podići će njeno samopouzdanje i motivisati je da napreduje na svom fitnes putovanju.

Postavite realne ciljeve: Podržite ćerku u postavljanju realnih fitnes ciljeva u skladu s njenim sposobnostima i zanimanjima. Podela većih ciljeva na manje izvodljivije korake može pojačati motivaciju. Pored toga, pruža putokaz ka uspehu, motiviše i održava njenu posvećenom aktivnom stilu života.

Unesite društvene elemente: Podstaknite ćerku da učestvuje u grupnim aktivnostima ili timskim sportovima. Učešće u grupnim aktivnostima ili timskim sportovima unese društvenu dimenziju u fizičku aktivnost. Prijateljstvo/članstvo u timu i zajednička iskustva stvaraju zajednicu punu podrške, čine putovanje prijatnijim i neguju trajne veze.



Podučavajte o zdravstvenim dobitima: Podelite saznanja o brojnim zdravstvenim dobitima povezanim s redovnom fizičkom aktivnošću, kao što su poboljšano raspoloženje, spavanje i kognitivne funkcije.

Primenjujte tehnologiju: Uvedite upotrebu tehnologija kao što su fitness aplikacije za vežbanje kod kuće ili interaktivne igre, kako biste išli u korak sa tehnički potkovanim tinejdžerima i učinili iskustvo prijatnim i savremenim. Na primer, tokom Tinejdžerske aktivnosti, pametne narukvice i aplikacija FitPro korišćene su za praćenje sagorevanja kalorija tokom različitih fizičkih aktivnosti. Ovaj inovativni pristup pobudio je interesovanje devojaka i uneo zanimljivu dimenziju u njihov trening i fizičke aktivnosti. Upotreba tehnologije nije samo učinila aktivnosti zanimljivijim, nego je i donela dozu ozbiljnosti i time obogatila sveukupan doživljaj učesnika.

Budite strpljivi i puni podrške: Znajte da stvaranje navike zahteva vreme. Navikavanje na redovnu fizičku aktivnost je postepen proces. Negovanje pozitivnog stava prema tom putovanju naglašava da su užitak i lični razvoj važniji od brzih rezultata. Budite strpljivi, puni podrške i izbegavajte da vršite prevelik pritisak na ćerku. Podstičite je da ima pozitivan stav prema svom putovanju ka aktivnom stilu života.

PRIZNANJA

Stvaranje Roditeljskog vodiča za aktivne devojke u okviru projekta Tinejdžerska aktivnost omogućeno je zajedničkim naporima i posvećenošću brojnih pojedinaca i organizacija. Od srca zahvaljujemo:

Partneri:

Srbija - Udruženje za fitness i sportske aktivnosti "Lagerta"

Srbija - Sportsko plesno udruženje "Pirueta"

Severna Makedonija - CIKLO START SKOPLJE

Španija - Klub "Pitch & Putt" Barselona-Teja

Portugal - Udruženje mladih Peniçe

Saradnici:

Izražavamo iskrenu zahvalnost svim saradnicima, uključujući zdravstvene i fitness stručnjake, edukatore i roditelje koji su velikodušno delili svoje znanje i iskustva zarad što efikasnijeg vodiča.

Izvor finansiranja:

Projekat Tinejdžerska aktivnost sufinansiran je u okviru programa Erasmus+ kao malo partnerstvo u sportu. Finansijska podrška programa Erasmus+ omogućila je realizaciju ove inicijative u cilju promovisanja fizičke aktivnosti među tinejdžerkama.

Roditelji učesnici:

Posebno zahvaljujemo roditeljima koji su aktivno učestvovali u diskusijama, pružali povratne informacije i delili svoja iskustva. Vaši uvidi bili su dragoceni u oblikovanju ovog vodiča kako bi zadovoljio potrebe roditelja koji žele da podstaknu aktivan stil života svojih ćerki tinejdžerki.

Uspeh ovog projekta ne bi bio moguć bez kolektivne posvećenosti svih uključenih strana.

Hvala vam što ste igrali važnu ulogu u realizovanju Roditeljskog vodiča za aktivne devojke.



Sufinansira Evropska unija

Finansira Evropska unija. Izneti stavovi i mišljenja pripadaju samo autoru/autorima i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Za njih se ne mogu smatrati odgovornim ni Evropska unija ni finansijer EACEA.