



Co-funded by
the European Union



Тинејџерките и спортските активности

Водич за родители за активни девојчиња



Мало партнерство во спорт

101090612



Содржина

| | |
|--|---|
| ВОВЕД_____ | 1 |
| ЧЕСТИ БАРИЕРИ ЗА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ НА ТИНЕЈЏЕРКИТЕ | 2 |
| НАГРАДИ ЗА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ НА ТИНЕЈЏЕРКИТЕ _____ | 4 |
| СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ НА ТИНЕЈЏЕРКИ_____ | 6 |
| ПРИЗНАНИЈА_____ | 9 |

ВОВЕД

Добредојдовте во Водичот за родители за активни девојчиња, сеопфатен извор развиен во рамките на проектот “TeensActivity”, кофинансиран преку програмата Еразмус како мало, заедничко партнерство во областа на спортот.

Овој водич е резултат на заедничките напори на пет партнери од четири различни земји (Србија, Северна Македонија, Португалија и Шпанија) кои имаат заедничка цел - да ги поддржат родителите во поттикнувањето на нивните ќерки тинејџерки да водат активен и здрав начин на живот.

Проектот “TeensActivity” е посветен на решавање на клучната потреба за промоција на физичката активност меѓу тинејџерките.

Како родители ги разбираме уникатните предизвици и можности кои доаѓаат со растењето на тинејџери. Навигирањето на преминот од детство во адолесценција е пат исполнет со академски, социјален и личен раст. Меѓу сите овие промени, одржувањето на активен начин на живот е неопходно за целокупната благосостојба на тинејџерките.

Овој водич е направен за да им даде практични сознанија, вредни информации и совети за преземање акции на родителите за како полесно да ги навигираат најчестите бариери, да ги слават достигнувањата и да ги поддржат своите тинејџерки во водењето на активен и исполнет живот.

Без разлика дали вашата ќерка е љубител на спортот, танцот или истражувањето нови форми на физичка активност, овој водич ќе ви даде насоки за негување на нејзините интереси.

Придружете ни се на овој пат на охрабрување на тинејџерките, целејќи кон тоа позитивно да влијаеме врз нивните животи.

ЧЕСТИ БАРИЕРИ ЗА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ НА ТИНЕЈЦЕРКИТЕ

Пред да ги истражиме бариерите кои ја попречуваат физичката активност на тинејцеките, неопходно е да го разбереме поширокиот контекст. Според истражувањата, се појавил загрижувачки тренд што укажува на тоа дека значителен број тинејцекки не ги исполнуваат препорачаните нивоа на физичка активност. Недостатокот на активност е поврзан со различни предизвици, физички и ментални, кои влијаат на целокупната благосостојба на оваа демографска група.

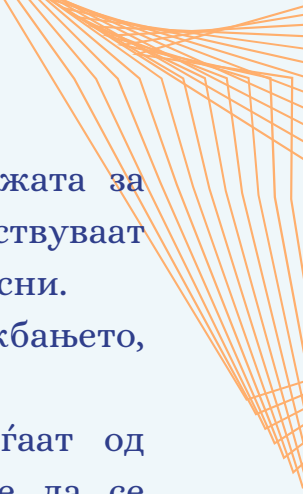
Општи сознанија:

- Според извештајот на Светската здравствена организација (СЗО) 81% од адолесцентите на возраст помеѓу 11 и 17 години, на светско ниво, не ги исполнуваат препорачаните 60 минути на умерена до енергична физичка активност во текот на денот.
- Факторите како зголеменото време поминато пред екраните, академскиот притисок и очекувањата на општеството придонесуваат за намалување на нивоата на физичка активност кај тинејцеките.
- Девојчињата особено се соочуваат со уникатни предизвици, вклучувајќи ги грижата за изгледот на телото, очекувањата на општеството и пристапот до спортските објекти.

Да ги разгледаме најчестите бариери со кои се соочуваат тинејцеките кога се работи за вклучувањето во редовна физичка активност.

Недостаток на време: Пренатрупаните распореди поради школските активности, воннаставните активности и социјалните ангажмани се вистински предизвик за тинејцеките кога треба да одвојат време за некоја физичка активност.

Недостаток на интерес: На некои девојчиња традиционалните спортови не им се интересни, што претставува предизвик за родителите да ги мотивираат да имаат некаква физичка активност.



Притисок за прилагодување на општествените норми: Грижата за изгледот на телото може да ги обесхрабри девојчињата да учествуваат во активности поради кои ќе се истакнат или ќе станат самосвесни.

Страв од повреда: Грижата дека ќе се повредат за време на вежбањето, може да ги спречи да тренираат.

Органичениот пристап до ресурси: Девојчињата кои доаѓаат од сиромашни семејства или пак од рурални средини, може да се соочуваат со бариери поради недостаток на сигурни простори за физичка активност, како паркови и спортски сали.

НАГРАДИ ЗА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ НА ТИНЕЈЦЕРКИТЕ

Пред да ги истражиме специфичните награди за физичката активност на тинејцерките, важно е да се препознае мноштвото позитивни исходи за оние кои ќе го прифатат активниот начин на живот. Вклучувањето во регуларни физички активности не само што придонесува за физичкото здравје, туку има и клучна улога во одржувањето на менталното здравје, самодовербата и целокупниот личен раст. Ајде да ги разгледаме бројните награди што ги чекаат тинејцерките на нивниот пат кон поактивен и поисполнет живот.

Подобрено физичко здравје: Редовната физичка активност помага во одржувањето на здравата тежина, го подобрува кардиоваскуларното здравје и го намалува ризикот од хронични болести.

Подобрено ментално здравје: Физичката активност го намалува стресот, анксиозноста и депресијата, што придонесува кон целокупно подобро ментално здравје.

Зголемена самопочит и самодоверба: Вклучувањето во физичка активност ја зголемува самопочитта и самодовербата, што позитивно влијае на сликата за себе.

Подобрен академски перформанс преку физичка активност:

Истражувањата постојано покажуваат позитивна поврзаност помеѓу физичката активност, подобрената когнитивна функција и подобрениот академски перформанс кај тинејцерите. Вклучувањето во редовна физичка активност е поврзана со когнитивни бенефити кои придонесуваат за поголем академски успех. Дополнително, имплементирањето на програми за физички активности на училиште покажуваат ветувачки резултати, не само за подобрување на академскиот перформанс, туку има и позитивен импакт врз однесувањето во училница.

Истражувањата како "Effects of the CATCH Physical Education Program on Physical Activity Levels and Cardiovascular Risk Factors in Elementary School Children", покажуваат ветувачки резултати кај децата во основно училиште. Оваа студија го нагласува позитивното влијание на структурираните програми за физичко образование врз нивоата на физичка активност и кардиоваскуларното здравје кај учениците.

Интегрирањето на програми засновани на докази во училиштата не само што го подобрува академскиот перформанс, туку придонесува и за целокупно подобрување на целокупната добросостојба на учениците.

Поголем број социјални врски: Учесството во физички активности овозможува запознавање нови луѓе, оформување пријателства и градење на чувство на заедница. Не само што придонесува за индивидуалната добросостојба, туку го зголемува и бројот на социјални врски меѓу тинејџерите. Истражувањето покажува дека вклучувањето во групни спортови, фитнес часови или рекреативни активности им дава можност на адолесцентите да запознаат нови луѓе, да создадат трајни пријателства и да изградат чувство на заедништво. (Resaland et al., 2016)¹

Luepker, R. V., Perry, C. L., McKinlay, S. M., Nader, P. R., Parcel, G. S., Stone, E. J., ... & Greenhouse, P. (1996). Outcomes of a field trial to improve children's dietary patterns and physical activity: The Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health (CATCH). *JAMA*, 275(10), 768-776. DOI: [1996.03530340032026](https://doi.org/10.1001/jama.275.10.768)

Resaland, G. K., Moe, V. F., Aadland, E., Steene-Johannessen, J., Glosvik, Ø., Andersen, J. R., ... & Kvalheim, O. M. (2016). Effects of Physical Activity on Schoolchildren's Academic Performance: The Active Smarter Kids (ASK) Cluster-Randomized Controlled Trial. *Preventive Medicine*.

СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ НА ТИНЕЈЦЕРКИ

Навигирањето на тинејцерските години е динамично и трансформативно патешествие и за родителите и за нивните ќерки. Бидејќи адолесцентите бараат независност и се соочуваат со различни предизвици, важно е родителите да ги поддржуваат и да ги насочуваат. Следниве совети имаат за цел да ги охрабрат родителите во креирањето на средина која ги поттикнува тинејцерките да го прифатат активниот начин на живот. Вклучувањето на овие стратегии во пристапот на родителите може да придонесе за подобрување на физичкото здравје на нивните ќерки, да ја зголеми нивната самоверба и да ја зајакне врската со нивните ќерки.

Бидете им добар пример: Активното вклучување на физичката активност во вашата дневна рутина ја покажува нејзината важност. Покажете им ја вредноста од активниот живот со тоа што ќе инкорпорирате физичка активност во вашето секојдневие. Без разлика дали ќе одите на трчање, ќе вежбате јога или ќе се вклучите во некој рекреативен спорт, вашата постојана посветеност е моќен пример за вашата ќерка, ја нагласува нормалноста и важноста да се биде активен.

Поттикнувајте разноликост: Поддржете ја вашата ќерка во истражувањето на различните физички активности за да види во што ќе се пронајде. Помогнете ѝ да ја открие радоста на движењето и физичките активности поттикнувајќи ја да истражува. Ова може да вклучува различни спортови, стилови на танцување или фитнес часови. Целта е да ѝ дозволите да ги најде активностите што се во линија со нејзините интереси и преференци, правејќи ја физичката активност едно искуство во кое ќе ужива и ќе биде по нејзина мерка.

Поддржете ги најзините интереси: Инвестирајте во интересите на вашата ќерка обезбедувајќи ѝ ја потребната опрема и ресурси за нејзините избрани активности. Штом ќе ги пронајде активностите во кои ужива, инвестирајте во потребните ресурси и опрема. Оваа поддршка не само што покажува посветеност кон нејзините интереси, туку ги отргнува бариерите што ќе ѝ олесни активно да се вклучува во избраните активности.

Обезбедете ѝ превоз: Осигурајте се дека ќе има превоз доколку не е изводливо да оди пешки или со точак. Решете ги логистичките предизвици за да се осигурате дека превозот нема да ја спречи да присуствува на тие активности.

Без разлика дали превозот ќе го обезбедите вие или ќе се координирате со пријатели, соседи или родители на други деца, па дури и ќе ги истражите опциите за јавен превоз, решавањето на логистичките предизвици значи дека таа ќе може постојано да учествува во физичките активности.

Креирајте позитивна средина: Негувајте позитивен став кон физичката активност, наместо да го прикажете како некоја обврска, нагласувајте ја радоста и задоволството што ги носи. Креирањето на средина во која ќе се чувствува поддржано и охрабрено ја засилува идејата дека активната е позитивен избор и избор кој ќе ја исполни, што придонесува до тоа да биде активна на долг рок.

Учествувајте заедно: Вклучете се некоја физичка активност заедно како семејство. Семејното вклучување на само што промовира здрав начин на живот, туку ги зајакнува и семејните врски. Со тоа што ќе се вклучите и вие ќе имате можност да креирате заеднички спомени, ќе ги зајакнете врските и ќе ѝ покажете дека физичката активност е позитивен и интегриран дел од вашиот семеен живот. На пример, во рамките на иницијативата TeensActivity, семејствата уживаа различни заеднички активности како на пример: куглање, кошарка, бадминтон, возење велосипед, трчање, сурфање, спортски ден за мајки и ќерки, фитнес и сесии за танцување за мајки и ќерки итн.

Славете ги достигнувањата: Признајте ги и славете ги достигнувањата на вашата ќерка, без разлика дали се големи или мали. Нивното признавање и славење, без разлика дали се работи за завршување на интензивен тренинг или постигнување на некоја лична фитнес цел, поттикнува позитивна поврзаност со физичката активност. Ја зголемува нејзината доверба и ја мотивира да продолжи да се подобрува во текот на нејзиното фитнес патување.

Поставете реалистични цели: Поддржете ја вашата ќерка во поставувањето реалистични фитнес цели кои се во линија со нејзините способности и интереси.

Претворањето на големите цели на помали, многу позначајни чекори може да ја поттикне нејзината мотивација. Освен тоа, ѝ дава насоки за успех, ја поттикнува мотивацијата и ја задржува нејзината посветеност кон активниот начин на живот.

Вклучете социјални елементи: Поттикнете ја вашата ќерка да учествува во групни активности или тимски спортови. Вклучувањето во групни активности или тимски спортови дава социјална димензија на физичката активност.

Пријателството/чувството да се биде тимски играч и споделените искуства креираат заедница на поддршка, што го прави ова патување попријатно и поттикнува долготрајни врски.

Едуцирајте се за здравствените бенефити: Споделувајте информации за бројните здравствени бенефити поврзани со редовната физичка активност, како што се подобро расположение, подобро спиење и подобрена когнитивна функција.

Вклучете технологија: Прифатете ја употребата на технологија, како апликации за фитнес во домашни услови или интерактивни игри, за да ги поврзете со преференците на тинејџерите кои се запознаени со технологијата, со што ќе го направите ова искуство пријатно и модерно. На пример, за време на TeensActivity, се користеа паметни алки за да го следиме трошењето калории при различни физички активности, заедно со апликацијата FitPro. Овој иновативен пристап го привлече вниманието на девојчињата, што даде фасцинантна димензија на нивното присуство во физичките активности. Употребата на технологијата не само што ги направи активностите попривлечни, туку додаде и чувство на сериозност, подобрувајќи го целокупното искуство на учесниците.

Бидете трпеливи и поддржете ги: Разберете дека потребно е време за да се развијат навики. Прифаќањето навика за редовна физичка активност е постепен процес. Поттикнувањето на позитивно однесување кон ова патешествие ја нагласува важноста на уживањето и личниот раст пред моменталните резултати. Бидете трпеливи, поддржете ги вашите ќерки и избегнувајте да ги ставате под притисок. Поттикнете позитивен однос кон нејзиниот раст кон активен начин на живот.

ПРИЗНАНИЈА

Креирањето на Водичот за родители за активни девојчиња, како дел од проектот TeensActivity, беше возможно само преку здружените напори и посветеноста на бројни индивидуалци и организации. Би сакале да ја искажеме нашата огромна благодарност кон:

Проектните партнери:

Serbia – Association for fitness and sport activities "Lagerta"

Serbia - Sports dance association "Pirouette"

North Macedonia - CIKLO START SKOPJE

Spain - Club Pitch & Putt Barcelona Teia

Portugal - Associacao Juvenil de Peniche

Соработниците:

Би сакале да ја изразиме нашата искрена благодарност до сите наши соработници, вклучувајќи ги експертите за здравје и фитнес, едукаторите и родителите кои великодушно го споделија нивното знаење и искуство за да ја подобрат ефикасноста на водичот.

Изворот на финансии:

Проектот TeensActivity е кофинансиран од Еразмус програмата како мало, заедничко партнерство во областа на спортот. Би сакале да ја изразиме благодарноста за финансиската поддршка од страна на Еразмус програмата, што ни ја овозможи реализацијата на оваа иницијатива која има за цел да ја промовира физичката активност помеѓу тинејџерките.

Родителите кои се вклучија:

Особена благодарност до родителите кои активно се вклучија во дискусијата, споделуваа фидбек и ги споделуваа своите искуства. Вашите сознанија беа многу вредни при креирањето на водичот за да можеме да ги исполниме потребите на родителите кои сакаат да го поттикнат активниот начин на живот кај нивните ќерки.

Успехот на овој проект немаше да биде возможен без колективната посветеност на сите партнери.

Ви благодариме за тоа што сте дел од реализацијата на Водичот за родители за активни девојчиња.



**Co-funded by
the European Union**

Финансиран од Европската Унија. Искажаните ставови и мислења се само на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не можат да бидат одговорни за нив.