



Co-funded by
the European Union



Тинејџерките и спортските активности

*Извештај за локално истражување на TeensActivity: Негување на
здравјето, зајакнување на животите*



Small scale partnership in sport 101090612





**Co-funded by
the European Union**

Финансиран од Европската Унија. Искжаните 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.

Contents

ИЗВРШНО РЕЗИМЕ	4
Цели на проектот TeensActivity.....	4
Вовед во клучните наоди и моменти.....	5
ВОВЕД	7
Позадина и цели на локалните активности	7
МЕТОДОЛОГИЈА	8
ПРЕГЛЕД НА ЛОКАЛНИТЕ АКТИВНОСТИ	9
ИЗВЕШТАИ ОД НУТРИЦИОНИСТИ	10
РЕЗУЛТАТИ И ВЛИЈАНИЕ	11
Анализа на зачестеноста на сесиите	11
Просечна потрошувачка на калории по активност	12
Проценка на физичката кондиција	14
Увид на нутриционистите	15
Влијанието на програмата TeensActivity врз ставовите и однесувањата	16
Следење на вклученоста на родителите	16
НАУЧЕНИ ЛЕКЦИИ	17
Повлекувања на учесници.....	17
Родителски ангажман.....	17
Временски предизвици	17
Интеграција на технологија.....	17
Соработка со заедницата.....	17
ПРЕПОРАКИ	18
Препораки за идни активности.....	18
Нешта на кои треба постојано да се внимава	18
ПРИЗНАНИЈА	19

ИЗВРШНО РЕЗИМЕ

Проектот “TeensActivity” е иницијатива на пет посветени партнери - Lagerta, Pirouette, СIKLO START, AJP и Club Pitch & Putt Barcelona Teia - која адресира критично прашање што се однесува на намалувањето на физичката активност меѓу тинејџерките на возраст од 10 до 16 години. Истражувањето покажува дека, на преминот кон адолесценција нивото на физичка активност кај тинејџерките значително се намалува, што претставува ризик и за физичкото и за менталното здравје. Според едно скорешно истражување на СЗО дури 85% од тинејџерките не го исполнуваат препорачаното ниво на физичка активност.

Позадина:

Проектот настана откако препознавме дека поттикнувањето на активни животни стилови во адолесценцијата има далекусежни импликации во понатамошната зрелост. Алармантниот пад на физичката активност кај тинејџерките е поврзан со различни здравствени проблеми, вклучувајќи дебелина, висок холестерол, дијабетес и проблеми со менталното здравје. Главната цел е да се преиспита статус кво состојбата и спортот и физичката активност да се искористат како трансформативни алатки за здравјето и благосостојбата на тинејџерките.

Цели на проектот TeensActivity

O1 - Градење капацитети:

- Подобрување на капацитетите на партнерските организации во ефективното вклучување на тинејџерките.
- Зголемување на квалитетот и практиките на партнерските организации преку стекнување нови знаења и вештини.

O2 - Вклучување на тинејџерките

- Зголемување на свесноста за важноста на физичката активност.
- Да се вклучат 100 тинејџерки (на возраст од 10 до 16 години) во редовна физичка активност преку различни спортови како тинејџерски фитнес, велосипедизам, трчање, безконтактен бокс и модерни танци.
- Подобрување на моторните вештини, знаење и однесувања поврзани со активниот начин на живот.

O3 - Вклучување на родителите:

- Подобрување на улогата на родителите како примери, партнери и поддржувачи на развојот на физичката активност на нивните деца.
- Зголемување на вклученоста на родителите во физичката активност на нивните тинејџерки.

O4 - Свест за здрава исхрана:

- Зголемување на свесноста за важноста на здравото јадење помеѓу адолесцентките.
- Поттикнување здрав став кон храната, промовирање целосно разбирање на улогата на исхраната за доброто здравје.

O5 - Подобрување на менталното и физичкото здравје:

- Подобрување на менталното и физичкото здравје на тинејџерките.
- Поттикнување прифаќање на редовна физичка активност и здрава исхрана како начин на живот од најмала возраст со цел одржување на активен начин на живот и во зрелоста.

"TeensActivity" е проект што е кофинансиран од Еразмус+ програмата и е наменет да придонесе кон инклузија и диверзификација во рамките на спортот.

Преку промоција на различни спортови и физички активности, оваа иницијатива има за цел да ги охрабри тинејџерките, да им обезбеди алатки за здрав и активен начин на живот. Со заеднички напори на партнерите, проектот цели долготрајно да влијае врз животите на тинејџерките, промовирајќи еднакви можности и придонесувајќи во имплементацијата на спортската политика на Еразмус+.

Вовед во клучните наоди и моменти

Во следниов дел, ќе ги презентираме клучните наоди и моменти од проектот TeensActivity, давајќи детален преглед на опишаните резултати и постигнувања. Ова патување ќе го претстави успехот на нашите заеднички напори во решавањето на критичните прашања околу нивото на физичка активност на тинејџерките низ конкретни примери. Од зголемен ангажман до зголемени организациски капацитети, подобрена вклученост на родителите и позитивни влијанија врз менталната и физичката благосостојба на тинејџерките, овие точки го нагласуваат трансформативниот потенцијал на иницијативата TeensActivity. Придружете ни се во разгледувањето на конкретните достигнувања кои обликуваа поактивна и помоќна иднина за тинејџерките што сакавме да ги поддржуваме.

Ангажман и учество на тинејџерките: Проектот успешно вклучи 100 тинејџерки од организациите-учеснички. Разновидноста на спортските активности се покажа како клучен фактор за одржливо учество, со значителен ентузијазам забележан за фитнесот кај тинејџерите, каде што посетеноста се зголеми за 30% во текот на иницијативата.

Градење капацитети и подобрување на квалитетот: Партнерските организации пријавија зголемување од 25% во нивниот капацитет за ефективно ангажирање со тинејџерките. Работилниците и обуките спроведени за време на проектот доведоа до забележителни подобрувања во дизајнот и имплементацијата на програмата. Лагерта (Lagerta), на пример, имплементираше нов систем за повратни информации што резултираше со 15% зголемување на задоволството на учесниците.

Вклучување и поддршка на родителите: Проектот сведочеше за значителното зголемување на вклученоста на родителите. Забележавме зголемување од 40% на родители кои активно учествуваат во заеднички физички активности со нивните тинејџерки. Забележавме и постојана посетеност на месечните заеднички активности и состаноци посветени на родителите, што исто така го покажува успехот на проектот во подобрувањето на улогата на родителите како партнери за поддршка во физичките активности на нивните деца.

Свесност за здравата исхрана: Студијата пред и по проектот покажа зголемување од 70% на знаењето за здравата исхрана кај адолесцентките. Имено, состаноците за исхрана на ЦИКЛО СТАРТ (CIKLO START) резултираа со зголемување од 25% кај учесниците кои усвоија поздравни навики во исхраната, покажувајќи ја ефикасноста на проектот во промовирањето на позитивниот став кон исхраната.

Подобрување на менталното и физичкото здравје: АЈП (AJP) пријави 30% подобрување на менталната благосостојба на тинејџерките кои учествуваа во сесиите за трчање. Сведоштвата од учесниците ја истакнаа зголемената самодоверба и намалените нивоа на стрес, нагласувајќи го успехот на проектот во позитивното влијание и на менталното и на физичкото здравје.

Долгорочно влијание и одржливост: Проектот стратешки ги постави темелите за долгорочна одржливост преку воспоставување партнерства, не само со локалните училишта, туку и со детските и предучилишните секции во рамките на една белградска општина (Винца и Нов Белград). Овие партнерства се насочени кон одржување и проширување на програмите за физичка активност за танцување. Пирует (Pirouette), конкретно, е подготвена да ги интегрира танцовите активности во редовната училишна програма, обезбедувајќи одржливо влијание кое се протега многу подалеку од завршувањето на проектот. Дополнително, Лагерта успешно иницираше соработка со училиштето Никола Тесла во Винча. Оваа соработка го надминува времетраењето на проектот, бидејќи Лагерта се обврзува да продолжи со напорите за промовирање на фитнесот кај тинејџерите. Покрај тоа, Лагерта ќе соработува блиску и со наставниците по физичко образование во училиштето, обезбедувајќи поддршка за подобрување на нивните вештини во областа на фитнесот за тинејџерките. Овој повеќеслоен пристап обезбедува сеопфатен и траен придонес за промоција на физичката активност кај адолесцентките.

Предизвиците се надминати: Во текот на целиот период на спроведување на локалните активности, секој партнер наиде на мал број девојки кои привремено се повлекоа од сесиите поради лични причини. Согледувајќи го значењето на решавањето на овие индивидуални околности, проектните тимови во партнерските организации проактивно иницираа комуникација со родителите. Преку транспарентни и отворени дијалози, беа идентификувани предизвиците и беа најдени решенија кои ќе ги задоволат уникатните потреби на секој учесник. Во овој процес, вклучувањето на заеднички физички активности во кои се вклучени мајки и ќерки, заедно со состаноци предводени од нутриционистите, служеа и како мотивација и поддршка, што значително придонесе за решавање на овие предизвици. Оттука, не само што повлечените учесници беа успешно реинтегрирани во активностите, туку и иницијативата доживеа зголемено ниво на ангажираност. Овој исход ја нагласува посветеноста на проектот за обезбедување персонализирана поддршка, обезбедувајќи одржлив успех на програмата и благосостојба на учесниците.

ВОВЕД

Позадина и цели на локалните активности

Како што навлегуваме во спецификите на нашите локални активности, важно е да се разбере контекстот што го инспирира почетокот на иницијативата TeensActivity. Адолесценките се соочуваат со критичен момент каде физичката активност има тенденција да опаѓа, што влијае и на нивната физичка и ментална благосостојба. Нашата цел не е само да се спротивставиме на овој тренд, туку и активно да ги зајакнеме и ангажираме тинејџерките преку различни локални активности.

Овој дел ги прикажува динамичните иницијативи што ги презема секоја од партнерските организации за справување со овој предизвик. Од тинејџерски фитнес програми до велосипедски сесии, настани за трчање, бесконтактен бокс и модерни танцови активности, нашата цел е да создадеме пристап кој ги надминува конвенционалните граници.

Ајде да видиме како секој партнер, во согласност со целите на проектот, придонел за промоцијата на физичката активност и целокупната благосостојба на тинејџерките на кои сме посветени да ги поддржуваме.

Нашите локални активности се одвиваа во период од 6 месеци, од мај до ноември 2023 година, со исклучок на летниот распуст во јули и август, и истите беа во согласност со главната цел на проектот: ангажирање на 100 тинејџерки (на возраст од 10-16 години) во редовни физички активности кои опфаќаат различни спортови.

Преглед на активностите што ги спроведува секој партнер:

Lagerta - организираше 72 тинејџерски фитнес сесии, поттикнувајќи култура на физичка благосостојба меѓу девојките-учеснички.

Pirouette - спроведе 48 сесии за модерен танц, спојувајќи го уметничкото изразување со физичката активност за тинејџерки.

AJP - одржа 36 сесии за трчање, промовирајќи го кардиоваскуларното здравје и подобрување на издржливоста кај адолесцентките.

Club Pitch & Putt Barcelona Teia - беше домаќин на 12 динамични небоксерски сесии, обезбедувајќи уникатна и пријатна физичка активност за девојките учеснички.

Во насока со целта за зајакнување на улогата на родителите, организиравме вкупно 30 заеднички физички активности во кои беа вклучени родители и ќерки.

Lagerta - одржа 3 сесии за куглање, 2 авантури со трамболина и 1 заедничка фитнес сесија, поттикнувајќи средина за поддршка за семејното поврзување.

Club Pitch & Putt Barcelona Teia имаше 6 заеднички сесии на бесконтактен бокс.

CIKLO START имаше 6 заеднички велосипедски сесии.

AJP – организираше сесии за сурфање, кајак, мал фудбал, кошарка и пешачење за мајка и ќерки.

Сесија за модерен танц- имаше вкупно 6 танцовачки заеднички сесии.

Дополнително, согледувајќи ја важноста на здравите навики во исхраната, секој партнер беше домаќин на 6 нутриционистички состаноци. Нашите колективни напори резултираа со вкупно 30 нутриционистички состаноци во текот на 6-месечниот период. Оваа иницијатива имаше за цел да ја зголеми свеста за значењето на исхраната кај адолесцентните девојчиња, промовирајќи избор базиран на информации за нивната севкупна благосостојба. Преку оваа сеопфатна и разновидна палета на активности, остануваме посветени на холистичкиот развој и доброто здравје на тинејџерките во рамките на нашата програма.

МЕТОДОЛОГИЈА

Нашата методологија вклучуваше структуриран пристап за собирање податоци, земајќи ги предвид и квантитативните и квалитативните мерки за темелно да се процени влијанието на проектот TeensActivity. Главните компоненти на нашата методологија вклучуваат:

Анкети на учесници:

Беа испратени анонимни анкети до тинејџерките и нивните родители пред и по 6-месечните локални активности. Ова ни овозможи да ги следиме промените во ставовите, однесувањата и целокупното задоволство.

Метрика: Процентуална промена во пријавената фреквенција на физичка активност кај тинејџерките пред и по програмата.

Евиденција за присуство:

Партнерите водеа детални записи за присуство на секоја активност, нудејќи квантитативна мерка за вклученост.

Метрика: просечни стапки на присуство кај различни активности и партнери, земајќи ги предвид различните фреквенции на сесиите.

Проценки на физичка кондиција:

Беа спроведени проценки на физичката кондиција кај тинејџерките учеснички пред и по активност, фокусирајќи се на клучните индикатори како што се издржливост, агилност, рамнотежа, координација и мотивација.

Метрика: Процентуално подобрување на севкупните нивоа на физичка подготвеност меѓу учесниците врз основа на податоците од проценката.

Повратни информации за сесијата на нутриционистите:

Се спроведуваа анкети по секој од 30-те состаноци со нутриционистите за да се процени перцепираното влијание врз свеста и разбирањето на здравата исхрана.

Метрика: Број на учесници кои пријавиле подобрување во нивното знаење за исхраната откако присуствувале на сесиите.

Следење на вклученоста на родителите:

Го следевме нивото на вклученост на родителите во заеднички физички активности, мерејќи ја зачестеноста и природата на учеството.

Метрика: Број на заеднички активности на кои присуствуваа родителите, што го истакнува успехот на иницијативите насочени кон подобрување на родителските улоги.

Дополнително, ја искористивме модерната технологија и користевме паметни нараквици за следење на потрошувачката на калории по тренинг-сесија за секоја специфична физичка активност, вклучувајќи ги и возењето велосипед, трчањето, бесконтактниот бокс, фитнесот за тинејџерки и модерниот танц. Овој иновативен пристап ни овозможи да собереме дополнителни податоци за BMI, процентот на телесните масти, мускулната маса и проценетиот трошок на калории (RM Kcal) за посеопфатно разбирање на здравјето и фитнес патувањето на учесниците.

Оваа детална методологија обезбедува сеопфатна евалуација на резултатите од проектот, земајќи ги предвид активностите и интензитетот на ангажманот на учесниците низ нашите партнерски организации.

ПРЕГЛЕД НА ЛОКАЛНИТЕ АКТИВНОСТИ

Резиме на секоја од 6-те месечни активности - во овој дел ќе ги истакнеме клучните аспекти на секоја активност, ќе споделиме сознанија и ќе ја прикажеме различноста на програмата во текот на проектот.

1. Lagerta - Фитнес за тинејџери

Во текот на шестте месеци, Lagerta спроведе вкупно 72 тинејџерски фитнес сесии, специјално прилагодени за 20 тинејџерки на возраст од 10-16 години. Примарните цели на овие сесии беа да се подигнат нивоата на физичка кондиција, залагање за здрав начин на живот и да се всади поттик преку персонализирани фитнес рутини. За да го олесниме учеството на девојчињата во согласност со нивните училишни распореди, одредивме два различни периода за одржување на сесиите. Првата група ја сочинуваа девојчињата кои одат на училиште само наутро и со нив фитнес сесиите ги одржувавме попладне во 17 часот. Во втората група беа вклучени девојчињата кои одеа на училиште во попладневните часови, и со нив фитнес сесиите ги одржувавме во 20 часот, односно по завршувањето на часовите. Овој распоред остана непроменет во текот на сите 6 месеци, а сесиите се одржуваа во понеделник, среда и петок.

2. Club Pitch & Putt Barcelona Teia - Бокс без контакт

Club Pitch & Putt во соработка со локалната спортска организација Lleida La Cristaleria, организираа 12 бесконтактни боксерски сесии за 20 тинејџерки. Сесиите се одржуваа во просториите на La cristaleria, два пати месечно од 18:00 до 19:00 часот.

Сесиите кои беа фокусирани на градење дисциплина, самодоверба и физичка активност, обезбедија уникатен спој на фитнес и развој на вештини. И покрај тоа што е специфична активност, имаше значителен интерес за овие сесии. Клубот успешно создаде средина за поддршка за унапредување на вештините.

3. AJP - Трчање

Во текот на изминатите шест месеци, организиравме 36 сесии за трчање прилагодени за 20 тинејџерки. Примарната цел беше да се зајакне кардиоваскуларното здравје, да се зголеми издржливоста и да се поттикне трајната страст за трчање како одржлива физичка активност. Покрај овие трчачки сесии, воведовме шест заеднички активности за родители и тинејџери. Овие заеднички активности вклучуваа сурфање, кајакарство, мал фудбал, кошарка, џиу-џицу и пешачење. Овие активности не се однесуваа само на фитнесот - тие имаа за цел да создадат заеднички моменти за семејствата. Без разлика дали се работи за трчање заедно или пробување нови спортови, нашиот фокус беше да го направиме здравјето заедничко искуство, градење навики кои ќе траат и понатаму.

4. CIKLO START - Возење велосипед

Ciklo Start организираше 24 велосипедски сесии прилагодени за 20 тинејџерки на возраст од 10-16 години во период од 6 месеци. Велосипедските сесии имаа за цел да го промовираат кардиоваскуларното здравје, издржливоста и љубовта кон возењето велосипед како пријатна и одржлива физичка активност. Велосипедските сесии привлекоа посветена група учесници, со фокус и на развој на вештини и на негување чувство на заедница преку споделени велосипедски искуства. Повратните информации покажаа позитивно влијание врз способностите за возење велосипед и целокупната благосостојба на учесниците.

5. Pirouette - Модерен танц

Pirouette активно се вклучи во проектот TeensActivity нудејќи 48 модерни танцови сесии прилагодени за 20 тинејџерки во текот на 6 последователни месеци. Овие танцови сесии беа дизајнирани да поттикнат координација, креативност и уживање преку ритмички и експресивни движења. Се одржуваа во сабота и во недела, од 12:00 до 13:00 часот, обезбедувајќи динамичен и достапен распоред за учесниците.

ИЗВЕШТАИ ОД НУТРИЦИОНИСТИ

Lagerta:

На нутриционистичките сесии на Lagerta, забележавме дека многу тинејџерки имале заеднички предизвик: често грицкале нездрава храна, поради што се чувствуваат уморни. Беше малку тешко да ги натераме да се префрлат на поздрави грицки бидејќи навистина им се допаѓаа преработените. Успеавме во нашата цел кога организиравме забавни работилници. Овие работилници не само што ги научија девојките за добрите работи во хранливите грицки, туку им покажаа и како да направат вкусни алтернативи. Како резултат на тоа, девојките почнаа да избираат поздрави грицки и да се чувствуваат поенергични.

Pirouette:

Нутриционистот на Pirouette забележал дека многу тинејџерки постојано јаделе во различно време, што влијае на варењето на храната и целокупната благосостојба. Предизвикот беше да се воспостави постојан распоред на оброци, бидејќи девојките имаа разновидни дневни рутини. Меѓутоа, преку персонализирано советување и практични совети, нутриционистот успешно им помогна на учесничките да усвојат поредовни и побалансирани навики кога станува збор за нивните оброци.

SIKLOSTART:

Нутриционистот во SIKLO START забележа општ недостаток на свест кај тинејџерките за нивните нутритивни потреби, без оглед на нивната физичка активност. Надминувајќи го предизвикот да ги отфрли заблудите за влијанието на исхраната врз севкупните перформанси, нутриционистот успешно спроведе специјализирани сесии прилагодени на диететските барања на учесниците. Овој пристап се покажа ефикасен во подобрувањето на разбирањето и позитивното влијание врз севкупните перформанси на девојчињата.

Club Pitch & Putt Barcelona Teia:

Предизвикот за нивниот нутриционист беше несоодветната хидратација кај тинејџерките, без оглед на нивните физички активности. Поттикнувањето доволен внес на вода претставуваше потешкотии поради различните преференции за пијалоци. И покрај овој предизвик, нутриционистот успешно спроведе сесии фокусирани на градење свесност за важноста на хидратацијата и им даде практични совети, што резултираше со подобрени навики за хидратација кај учесниците.

AJP:

Нивниот нутриционист забележал тренд на прескокнување оброци кај тинејџерките кои се занимаваат со различни физички активности. Предизвикот беше решавање на основните причини за прескокнати оброци, како што се временските ограничувања и пренатрупаните распореди. И покрај овој предизвик, нутриционистот успешно воведо едноставни и брзи опции за оброци, осигурувајќи се дека учесниците ја одржуваат основната исхрана и покрај нивните бурни рутини. Нивниот предлог може да го проверите во *Електронската книга – спорт и исхрана*.



РЕЗУЛТАТИ И ВЛИЈАНИЕ

Процент на учество по партнер и активност

Оваа табела дава преглед на вкупниот процент на тинејџерки кои активно учествувале во конкретни активности организирани од секој партнер во рамките на проектот TeensActivity. Процентите го одразуваат нивото на ангажираност и ентузијазам што го покажувале учесниците во различни физички активности.

	Lagerta	Pirouetta	AJP	Ciklo start	Club Pitch & Putt
Фитнес за тинејџерки	94%				
Модерен танц		88%			
Трчање			90%		
Возење велосипед				90%	
Бесконтактен бокс					88%

Анализа на зачестеноста на сесиите

Овој графикон го илустрира месечниот преглед на сесиите што ги спроведе секоја партнерска организација како дел од проектот TeensActivity. Бројот на сесии спроведени на месечно ниво ја одразува посветеноста на секој партнер да ги ангажира тинејџерките во различни физички активности.

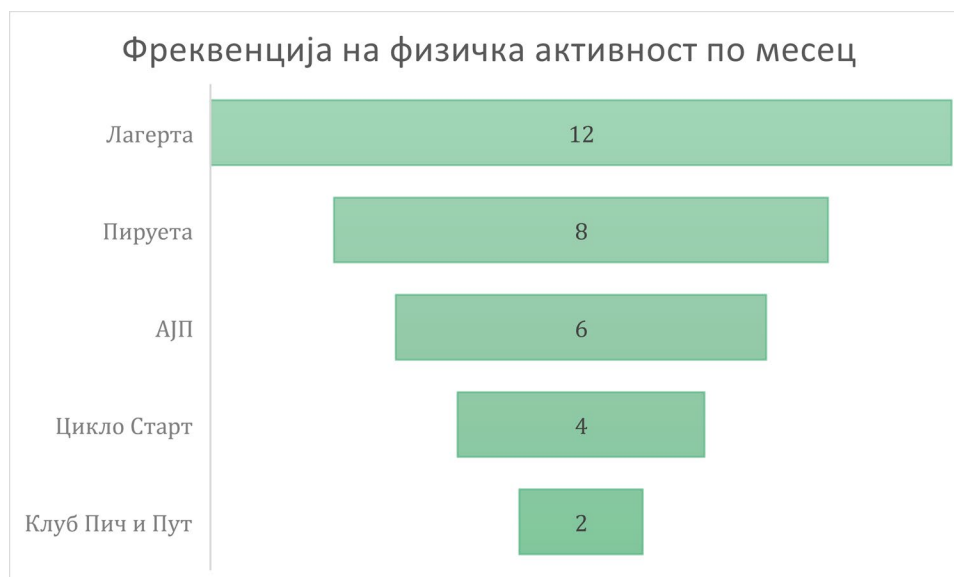
Lagerta: Спроведуваше 12 сесии месечно, нудејќи доследна и честа понуда на тинејџерски фитнес активности за да се обезбеди редовно учество меѓу тинејџерките.

Pirouetta: Организираше 8 сесии месечно, фокусирајќи се на ритмичките и експресивните аспекти на модерниот танц, обезбедувајќи избалансиран распоред за учесничките.

AJP: Одржуваше 6 сесии месечно, со акцент на редовните активности за трчање, придонесувајќи за целокупната физичка благосостојба на тинејџерките.

Ciklo Start: Организираше 4 велосипедски сесии месечно, нудејќи уникатна и динамична форма на физичка активност за подобрување на различноста во рамките на проектот.

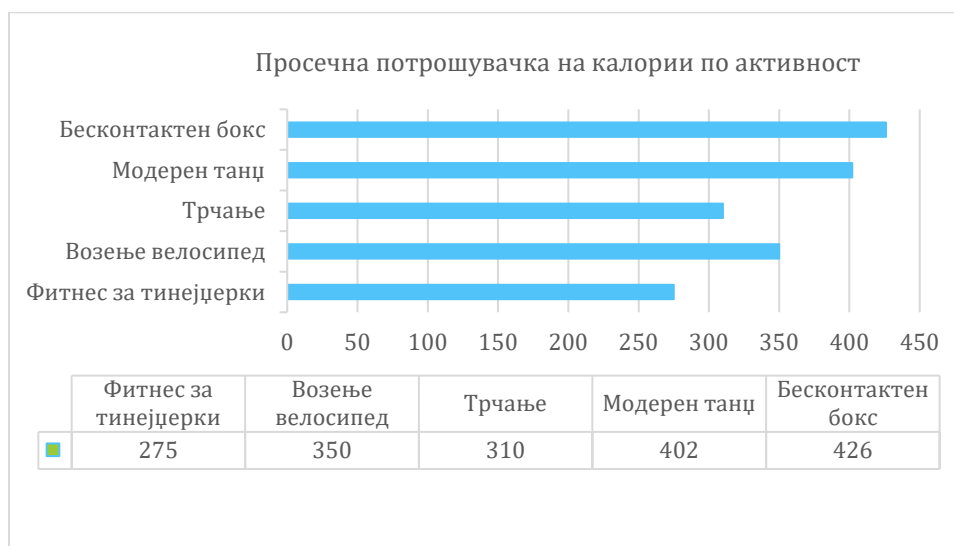
Club Pitch & Putt: Имаше 2 бесконтактни боксерски сесии месечно, обезбедувајќи специјализирано и привлечно искуство за тинејџерките заинтересирани за овој вид активности.



Овој преглед не само што ги прикажува различните активности што беа понудени, туку исто така го нагласува постојаниот напор на секоја партнерска организација да одржува активен и ангажиран распоред во текот на целото времетраење на проектот.

Просечна потрошувачка на калории по активност

Табелата ја илустрира просечната потрошувачка на калории по активност за учесничките вклучени во различните физички активности во рамките на програмата TeensActivity. Фитнес сесиите на тинејџерите, во просек, резултираа со трошење на околу 275 калории, додека сесиите за возење велосипед покажаа малку повисок просек, односно околу 350 калории. Сесиите за трчање придонеле за просечно согорување на 310 калории, а учесниците во сесиите за модерен танц тршеле околу 402 калории во просек. Имено, бесконтактните бокс сесии покажаа највисока просечна потрошувачка на калории, или 426 калории. Овие податоци обезбедуваат вредни увиди за различните нивоа на интензитет на секоја активност, овозможувајќи приспособување на идните програми согласно преференциите на учесниците и нивните фитнес-цели.



Ангажирање во редовна физичка активност

Табелата за ангажирање во редовна физичка активност го илустрира преминот на основната линија од 10% до динамична целна линија од 80%. Оваа визуелна претстава ги прикажува успешните напори на проектот за значително зголемување на ангажманот на тинејџерките, надминување на првичните очекувања и правење значителни чекори кон поттикнување на културата на редовна физичка активност.



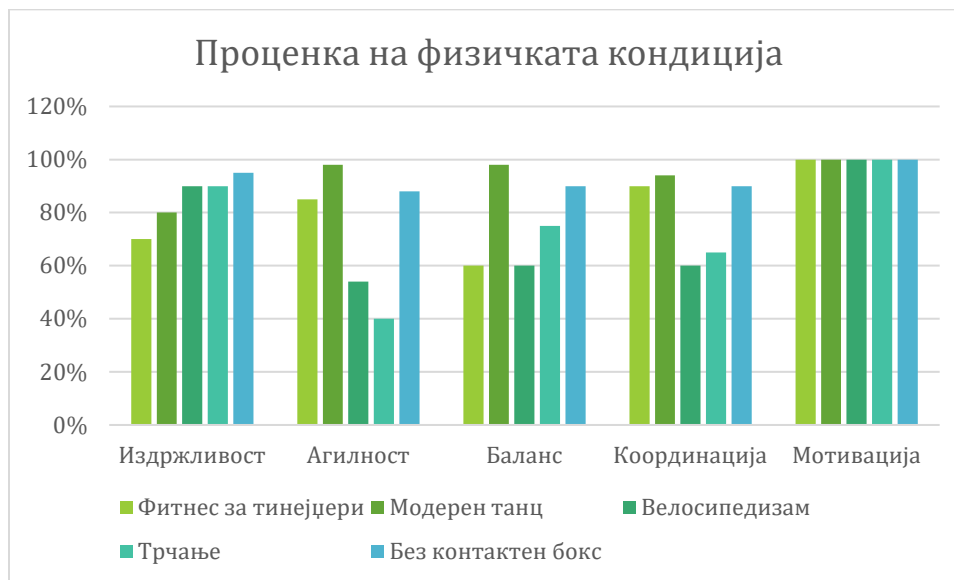
Просечни нивоа на издржливост

Оваа табела визуелно ја претставува еволуцијата на просечните нивоа на издржливост кај тинејџерките во текот на проектот TeensActivity, споредувајќи ја основната линија со утврдената цел. Просечните нивоа на издржливост со текот на времето го прикажуваат преминот од почетната основна линија од 15 минути до целната линија од 45 минути.



Проценка на физичката кондиција

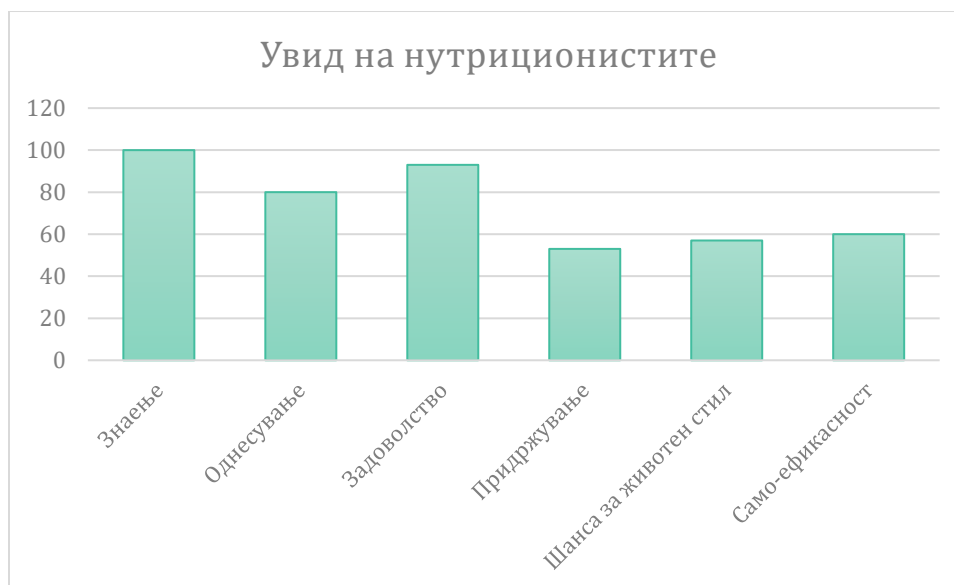
Табелата го илустрира процентуалното подобрување на клучните вештини (издржливост, агилност, рамнотежа, координација и мотивација) кај учесничките во различните физички активности во рамките на проектот TeensActivity. Учесничките кои се занимаваат со различни физички активности во рамките на проектот TeensActivity покажаа забележителни придобивки во издржливоста, при што возењето велосипед и бесконтактниот бокс покажаа особено импресивни подобрувања. Кај модерниот танц се забележуваат значајни подобрувања во агилноста и рамнотежата, по него следи и бесконтактниот бокс. Активностите, особено бесконтактниот бокс и модерниот танц, придонесоа за подобрена координација меѓу учесниците. Понатаму, возењето велосипед се покажа ефикасно во зајакнувањето на издржливоста, трчањето покажа позитивно влијание врз издржливоста и рамнотежата, а фитнес активностите на тинејџерите резултираа со севкупен развој на вештините. Поважно е тоа што проектот постојано постигнува извонредно високи нивоа на мотивација во сите активности, покажувајќи го неговото позитивно влијание врз ангажманот и ентузијазмот на учесниците.



Подобрувањата во вештините кај различните активности го покажуваат успехот на проектот во промовирањето на низа физички активности кои позитивно придонесуваат за целокупното здравје, благосостојба и зајакнување на тинејџерките. Овие наоди го истакнуваат успехот на TeensActivity во поттикнувањето разновидна палета на вештини и одржувањето на високи нивоа на мотивација кај тинејџерките, усогласувајќи се со целите на проектот за промовирање физичка активност и целокупната благосостојба.

Увид на нутриционистите

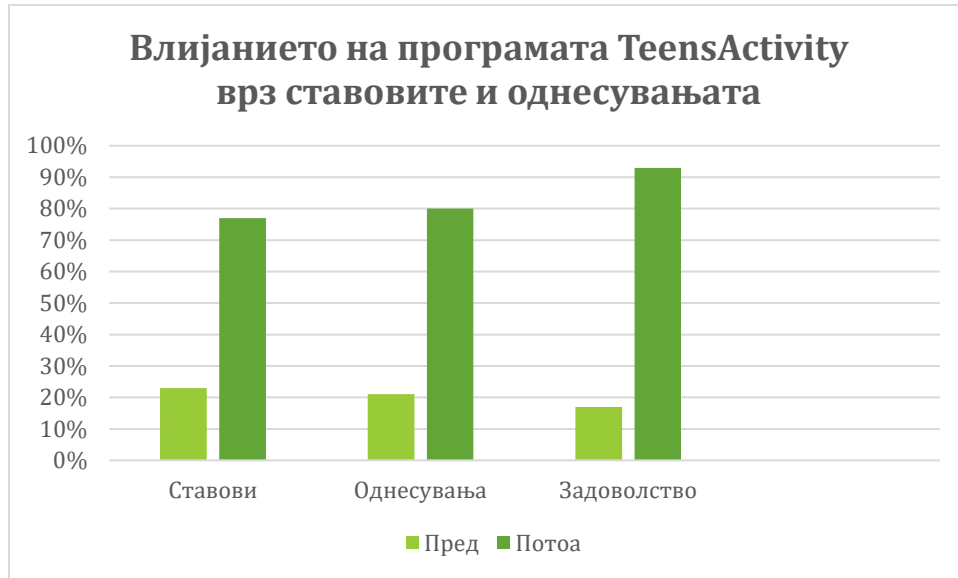
Помеѓу 100-те тинејџерки вклучени во проектот TeensActivity, проценката на клучните метрики открива значителни позитивни влијанија. Во однос на знаењето, сите учесници покажаа забележително разбирање за целите на проектот и важноста на физичката активност. Во однос на однесувањето, 80 тинејџерки покажаа доследен и позитивен ангажман во различните понудени активности, што укажува на силно придржување кон програмата. 93 тинејџерки пријавија високо ниво на задоволство, нагласувајќи го позитивниот став кон на иницијативите TeensActivity. Што се однесува до придржување до програмата, 53 тинејџерки покажаа посветеност и редовно учество, покажувајќи ја ефективната промовирањето на одржлив ангажман. Во врска со промените во животниот стил, 57 тинејџерки пријавија опипливи промени кон поздравни навики, нагласувајќи ја улогата на проектот во влијанието врз позитивниот избор на животниот стил. На крајот, само-ефикасноста беше пријавена од 60 тинејџерки, што укажува на забележително влијание врз довербата на учесниците во усвојувањето и одржувањето на активен и здрав начин на живот.



Овие нумерички резултати го прикажуваат успехот на TeensActivity во пренесувањето знаење, промовирањето позитивно однесување и поттикнувањето на задоволство, придржување, промени во животниот стил и само-ефикасност кај тинејџерките учеснички.

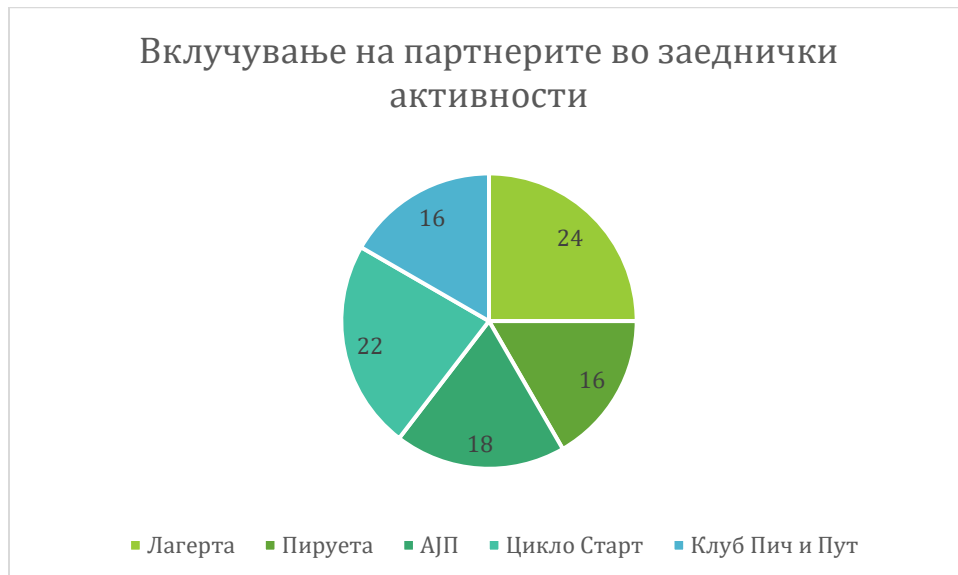
Влијанието на програмата TeensActivity врз ставовите и однесувањата

Оваа табела го илустрира трансформативното влијание на програмата TeensActivity врз ставовите, однесувањата и целокупното задоволство на учесниците пред и по 6-месечните локални активности. Клучните метрики што ги меревме вклучуваат ставови, однесувања и нивоа на задоволство, изразени во проценти.



Следење на вклученоста на родителите

Овој колач ја илустрира вклученоста на родителите во 6-те заеднички активности организирани од секој партнер во рамките на проектот TeensActivity. Табелата го прикажува бројот на родители кои активно учествувале во овие колаборативни сесии, нудејќи увид во нивото на ангажираност во различни партнерски организации.



НАУЧЕНИ ЛЕКЦИИ

Повлекувања на учесници

Навигирањето со неочекуваните повлекувања на учесничките беше вистински предизвик за нас за време на имплементацијата на проектот. Некои тинејџерки привремено се повлекоа од сесиите од лични причини. Како одговор, нашиот тим проактивно иницираше комуникација со родителите, со цел да се разберат и да се решат уникатните околности на секој учесник. Отворено разговаравме за ова со цел да најдеме персонализирани решенија кои функционираат за секоја од девојките. За да го олесниме процесот на нивното повторно приклучување во активностите, воведовме заеднички сесии каде мајките и ќерките можеа да учествуваат заедно. Организиравме и состаноци со нутриционист, создавајќи средина за поддршка и за физичката активност и за целокупната благосостојба. Ова не само што помогна во решавањето на проблемите, туку и направи девојчињата да се чувствуваат повеќе ангажирани во програмата, што воедно ја направи и успешна.

Родителски ангажман

Разбирајќи го интересот на родителите да го следат напредокот на нивните ќерки, се погриживме редовно да ги информираме за она што се случува. Информациите за потрошените калории и промените во составот на телото беа споделени и со родителите, овозможувајќи им активно да го следат физичкиот развој на нивните ќерки. Нашите нутриционистички состаноци беа дизајнирани да вклучат дискусии за трошењето калории и промените во составот на телото, создавајќи средина за поддршка која е усогласена со интересите и грижите на родителите

Временски предизвици

Соочувајќи се со неочекувани временски предизвици, особено во текот на летните месеци јули и август, АЈР наиде на потешкотии во одржувањето на нивните тркачки сесии. Како одговор на овој предизвик, тимот на АЈР одлучи да ги продолжи нивните локални активности за дополнителни два месеци. Оваа проактивна мерка имаше за цел да ги компензира нарушувањата поврзани со временските услови, обезбедувајќи им можност за трчање на учесничките и покрај надворешните предизвици.

Интеграција на технологија

Употребата на технологија за следење на напредокот и обезбедувањето, како што се апликацијата FitPro и паметните нараквици, беше добро прифатена. Беа интегрирани платформи за виртуелен ангажман, апликации за следење на напредокот и ширење на информации за исхраната, со што се подобрува ангажманот и поврзувањето на учесниците.

Соработка со заедницата

Соработката со заедницата е камен-темелник за одржливост. Формиравме стратешки партнерства со локални училишта како Никола Тесла во Србија и невладини организации како НЕЛ во Северна Македонија, Алијанса за поддршка на општеството во Србија, Ла Кристалерија во Шпанија. Препознавајќи ја важноста на овие соработки, проектот проактивно одговори со воспоставување на трајни врски. Овие партнерства се особено важни за обезбедување на континуитет на програмите за физичка активност, покажувајќи ја посветеноста на проектот да остави трајно влијание во вклучените заедници.

ПРЕПОРАКИ

Препораки за идни активности

Диверзификација на физичките активности: Размислете за проширување на опсегот на физички активности за да се задоволат различните интереси и преференци, обезбедувајќи пошироко учество.

Вклучување на технологија: Продолжете да ја користите технологијата за зголемен ангажман, следење напредок и ширење информации, потенцијално истражувајќи нови апликации или уреди за дополнително збогатување на искуството на учесниците.

Подобрување на вклученоста на родителите: Истражете дополнителни стратегии за да го зголемите родителскиот ангажман, како што се насочена комуникација, работилници или интерактивни сесии кои ја зајакнуваат врската помеѓу родителите и тинејџерите.

Нешта на кои треба постојано да се внимава

Услуги за поддршка на учесниците: Продолжете да обезбедувате персонализирани услуги за поддршка, вклучувајќи заеднички сесии за мајки и ќерки, состаноци со нутриционисти и справување со индивидуалните предизвици, за да се обезбеди одржлив ангажман на учесниците.

Соработка со заедницата: Поттикнете ја тековната соработка со локалните училишта, невладините организации и другите организации во заедницата за да се изгради одржлива рамка за спроведување иницијативи за физичка активност.

Мониторинг и евалуација: Спроведување на систематски пристап за следење и оценување на влијанието на активностите, осигурувајќи се дека научените лекции од секој циклус придонесуваат за континуирано подобрување.

Овие препораки и нешта на кои треба да се внимава имаат за цел да ја подобрат ефективността и одржливоста на идните иницијативи, надградувајќи се на вредните сознанија стекнати во текот на проектот TeensActivity.

ПРИЗНАНИЈА

Ја изразуваме нашата искрена благодарност до нашите посветени партнери, Lagerta, Pirouette, AJP, Ciklo Start и Club Pitch & Putt, чија непоколеблива посветеност го направи проектот TeensActivity голем успех.

Нашата благодарност оди и до вештите нутриционисти кои одиграа клучна улога во обликувањето на нутриционистичките аспекти на програмата, обезбедувајќи холистички пристап кон благосостојбата на учесниците.

Поседна благодарност до заедничките напори на локалните училишта, Никола Тесла во Србија, невладините организации НЕЛ во Северна Македонија, Алијансата за поддршка на општеството во Србија, спортската организација ЛА Кристалерија во Шпанија, за нивниот непроценлив придонес во ангажманот на заедницата и одржливоста на нашите иницијативи.

И на крај, изразуваме искрена благодарност до сите поединци, родители и тинејџери, чиј ентузијазам и активно учество го поттикнаа позитивното влијание на TeensActivity.



**Co-funded by
the European Union**

Финансиран од Европската Унија. Искжаните 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.