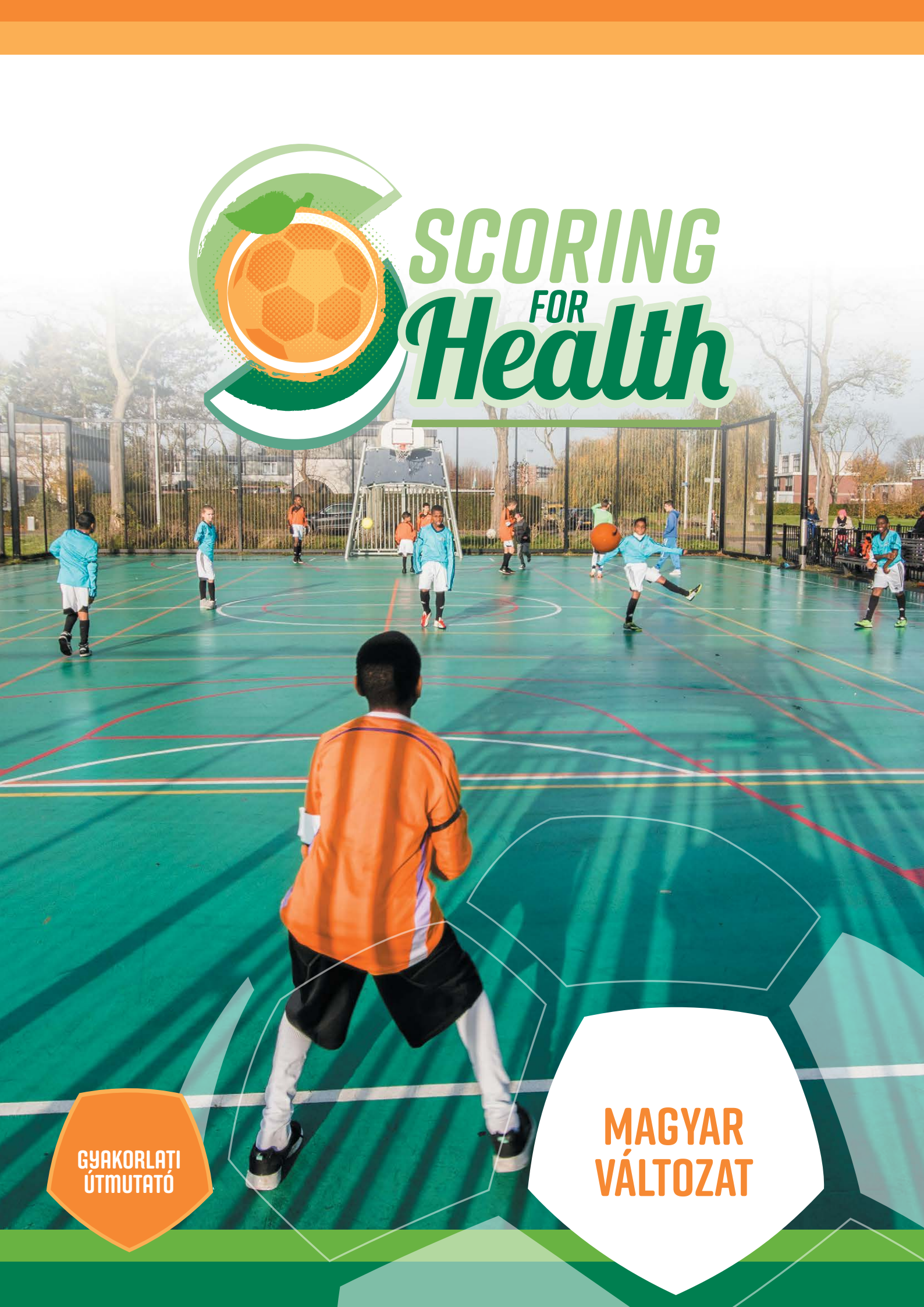
SCORING FOR Health



GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

MAGYAR VÁLTOZAT

SCORING FOR Health

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

TARTALOMJEGYZÉK

1 BEVEZETÉS 6

2 AZ EFDN-RŐL 7

3 AZ ISKOLAI EGÉSZSÉGPROGRAMRÓL 8

4 A MOZGÁS, A TÁPLÁLKOZÁS ÉS A VISELKEDÉS FONTOSSÁGA 9

5 TÁRSADALMI SZÜKSÉGLETEK ÉS AZ EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA 11

6 MEGFIGYELÉS ÉS ÉRTÉKELÉS 12

7 PARTNERSÉGEK ÉS FINANSZÍROZÁSI LEHETŐSÉGEK 13

8 MARKETING ÉS KOMMUNIKÁCIÓ 14

9 TANTERVEK 15

10 HOGYAN TERVEZZE MEG A PROGRAMOT 17

11 HOGYAN HAJTSA VÉGRE A PROGRAMOT 18

12 TANÁCSOK A PARTNEREKTŐL 19

13 PROJEKTPARTNEREK 25

1 BEVEZETÉS

Az Iskolai egészségprogram középpontjában a 7-14 éves gyermekek és szüleik egészséges életmódra való nevelése áll, a sportot mint közvetítőt felhasználva. Az eredeti programot az European Football for Development Network (EFDN) koordinálta, és az UEFA Alapítvány a Gyermekekért, valamint az Európai Unió az Erasmus+ Sport Programon keresztül társfinanszírozta. Az Iskolai egészségprogramot Európa hat különböző országából nyolc szervezet valósította meg a 2019-2022 közötti hároméves időszakban.

Minden egyes Iskolai egészségprogram egy-egy profi labdarúgóklub és egy iskola közötti partnerség, amelyek többsége szociálisan vagy gazdaságilag hátrányos helyzetűnek minősül. A program azonban valószínűleg nagyobb hatást ér el, ha más helyi vagy regionális szervezetek is aktív támogató szerepet játszanak, ideértve a lakóközösségeket, iskolákat, egyéb önkéntes szervezeteket, jótékonysági szervezeteket és helyi vállalkozásokat. A program célja, hogy a résztvevők a program lezárta után is életreszóló tapasztalatokkal gazdagodjanak.

Gyermekkori elhízás

A program egyik mozgatórugója az Egészségügyi Világszervezet (WHO) közelmúltban végzett munkája, amely szerint a gyermekek elhízása továbbra is jelentős közegészségügyi problémát jelent Európában. A gyermekkori elhízás számos súlyos egészségügyi és társadalmi következménnyel jár, beleértve a korai halálozás és a felnőttkori fogyatékosság magasabb kockázatát.

NÉGY ÁTFOGÓ TÉNYEZŐ JÁRUL HOZZÁ A PROBLÉMÁHOZ:

1. Rossz étkezési szokások;
2. A fizikai aktivitás csökkenése;
3. A mozgásszegény magatartás növekedése;
4. A megfelelő fizikai környezet vagy biztonságos játékterek hiánya.

A PROGRAM ÖT FŐ CÉLKITŰZÉSEN KERESZTÜL KÍVÁNJA KEZELNI A GYERMEKKORI ELHÍZÁS E KRITIKUS PROBLÉMÁJÁT:

- Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudatosság ösztönzése a gyermekek és szüleik körében;
- A résztvevők megtapasztalják, hogy a sport és a testmozgás egészséges és élvezetes;
- A gyermekek fizikai aktivitásának növelése (a HEPA-iránymutatásoknak megfelelő +25%-kal);
- Az egészséges táplálkozásra vonatkozó iránymutatások alapján az egészséges táplálkozási magatartás népszerűsítése;
- A gyermekek fizikai alkalmasságának javítása.

2 AZ EFDN-RŐL

A European Football for Development Network (EFDN) a közösségért elkötelezett hivatásos labdarúgó klubok és szövetségek csoportja. A kontinens szinte minden országában egyre több futballklub és egyesület fordul a társadalmi felelősségvállalás felé azáltal, hogy állami, önkéntes és kereskedelmi szervezetekkel együttműködve javítja a helyi lakosság életkörülményeit. Ezek a nemzeti és nemzetközi profilú futballklubok és szövetségek megkönnyítik a hozzáférést a hátrányos helyzetű, főként fiatal emberek nagy számához, akiket gyakran nehéz elérni, vagy akiket nem motiválnak a többségi társadalomban való részvételre.

Az egyes országok klubjai és szövetségei közötti jobb együttműködés az elmúlt 30 év során az EFDN létrehozásához vezetett, amely lehetővé tette a tudás sokkal szélesebb körű megosztását. A legjobb gyakorlatok átadása mellett az EFDN európai programokat szervezett az ifjúsági foglalkoztatás, az oktatás és a társadalmi befogadás tágabb értelemben vett kérdései terén.

Emellett számos klub és egyesület csereprogramokat hozott létre a személyzet, az önkéntesek és a résztvevők számára, hogy javítsák saját helyi kezdeményezéseik minőségét. Ezek a klubok és egyesületek elkötelezettek a tudásmegosztás, az innováció és a replikáció iránt, és olyan programokat valósítanak meg, amelyek bizonyítottan pozitív eredményeket hoznak a résztvevők számára. Hisznek abban, hogy hosszú távú sikerük kulcsa a saját közösségeik, országaik és a kontinens közötti hatékony együttműködésben rejlik.

Fradi SuLiga program

Az EFDN hisz abban, hogy a labdarúgás képes életeket megváltoztatni, és hogy a klubok és a szövetségek akkor működnek a legjobban, ha együttműködnek. A Fradi SuLiga program példája annak, hogyan lehet ezt megvalósítani.
A Fradi SuLiga egy olyan, a sport területét átfogó, az európai politikákkal összhangban kidolgozott program, amelyben a sport a társadalmi befogadás eszközéül szolgál. A Fradi SuLiga program célkitűzéseit az EU sporttal kapcsolatos munkatervének vezérelvei befolyásolják:

- *Együttműködő és összehangolt megközelítés biztosítása az uniós tagállamokból származó projektpartnerek között annak érdekében, hogy uniós szinten hozzáadott értéket teremtsenek a sport területén;*
- *A sport által inspirált társadalmi befogadási programokat megvalósítani kívánó szervezetek előtt álló transznacionális kihívások kezelése összehangolt uniós megközelítéssel;*
- *A sport (és különösen a labdarúgás) erejének felhasználása az Európai Bizottság e területen végzett munkájának ösztönzésére és kiemelésére;*
- *Olyan egyértelmű és mérhető bizonyítékokkal szolgáljon, amelyek hozzájárulhatnak a sport területén a jövőbeni európai politikákhoz.*

3 AZ ISKOLAI EGÉSZSÉGPROGRAMRÓL

Az Iskolai egészségprogram a 7-14 éves gyermekeket és szüleiket egészséges életmódra ösztönzi, és felhívja a figyelmet az egészséges táplálkozásra. A program 20 héten át tart, és ez idő alatt a résztvevő futballklub a helyi iskolákkal és egészségügyi szervezetekkel együttműködve különböző tevékenységeket végez. A programban való részvételre kiválasztott iskolák gyakran hátrányos helyzetű városrészekben vagy olyan területeken találhatók, ahol az országos vagy regionális egészségügyi ügynökség szerint egészséges életmóddal kapcsolatos kezdeményezésekre van szükség. A program a klub stadionjában vagy akadémiáján tartott sporteseménnyel kezdődik és zárul.

Kezdetek

A program kezdetén a diákok a nyitórendezvényen egészséges életmóddal kapcsolatos megállapodást írnak alá kedvenc játékosaikkal, amelyben vállalják, hogy a program időtartama latt, és azt követően egészséges életmódot folytatnak.

Hétrol hétre

Az iskolákban minden héten figyelmet fordítanak az étkezési szokásokra és a testmozgásra, hogy motiválják a diákokat, és megtanítsák nekik, hogy mely ételek táplálóak, és mely ételeket kell csökkenteniük vagy kerülniük. A program teljes időtartama alatt folyamatos a kapcsolattartás az intézményekkel, támogatják a tanárokat a program megvalósításában. A diákok táplálkozással, főzéssel, egészséges táplálkozással, testmozgással, focimeccsekkel és sportfoglalkozásokkal kapcsolatos órákon vesznek részt.

A program célja

A program végén a diákok részt vesznek a klub stadionjában szervezett zárórendezvényen. Miután a résztvevők teljesítették a második fittségi felmérést, az első csapat játékosai vagy a csapat menedzsere megköszönik a diákoknak a részvételt, bátorítják őket, hogy maradjanak fittek és táplálkozzanak egészségesen, és felhívják a figyelmüket arra, hogy másokra is hatással lehetnek az egészséges életmód kialakításában.

A záróünnepségen a diákok oklevelet kapnak, amely elismeri az Iskolai egészségprogram való sikeres részvételüket. Ezzel a diákok fizikai bizonyítékot kapnak a részvételükről, és büszkén mutathatják meg szüleiknek vagy osztálytársaiknak.

4 A MOZGÁS, A TÁPLÁLKOZÁS ÉS A VISELKEDÉS FONTOSSÁGA

Az elhízás tendenciájának megfordítására irányuló különböző európai szintű intézkedések ellenére a túlsúlyos vagy elhízott lakosság aránya továbbra is aggasztóan magas a felnőttek, a gyermekek és a fiatalok körében egyaránt. Ez a tendencia különösen az 5-17 éves gyermekek esetében aggasztó, és elsősorban az egészségtelen táplálkozási szokások okozzák. Az életmódelemzés egyensúlyhiányt tárt fel: az egyik oldalon a telített zsírok, transzzsírok, cukor és só túlzott bevitele (amely a nagy feldolgozottságú, nagy energiatartalmú, feldolgozott élelmiszerekből és a cukorral édesített italokból származik), a másik oldalon pedig a zöldségek, gyümölcsök és teljes kiőrlésű gabonafélék nem megfelelő és csökkenő fogyasztása.

Széles körben és tudományosan bizonyított, hogy a gyermek- és serdülőkori elhízás közvetlen hatással van az egészségre, a jólétre, sőt a társadalmi életre is. Ha nincs személyre szabott külső beavatkozás (táplálkozási szakember, orvos, testmozgásedző stb.), amely ezt a veszélyeztetett csoportot célozza meg, az olyan kockázati tényezők, mint az egészségtelen életmód, a mozgásszegény életmód és/vagy az étkezési zavarok felnőttkorban is fennmaradhatnak. A korai életkorban történő táplálkozás elősegítése, a gyermekkori elhízás megelőzése és az egészséges táplálkozási preferenciák kialakításának támogatása már fiatal korban kulcsfontosságú.

Gyermekkori elhízásfelügyeleti kezdeményezés

Ezen egészségügyi problémák alakulásának nyomon követése és értékelése érdekében több európai országban egységes felmérési módszertanként bevezették a gyermek elhízás felügyeletére irányuló kezdeményezést (COSI). 2010-ben a COSI értékelése szerint Európában a 6-9 éves gyermekek körülbelül egyharmada túlsúlyos vagy elhízott, ez jelentős növekedés a 2008-as negyedévhez képest, bár ez az arány 2014-re stabilizálódott. A COSI 2014-es elemzése kimutatta, hogy az elhízás gyakoribb a dél-európai országokban és az alacsony társadalmi-gazdasági státuszú csoportok körében. Emellett az iskoláskorú gyermekek egészségmagatartásáról szóló 2013-2014-es tanulmány kimutatta, hogy a 11 éves fiúk 15-39%-a, a 11 éves lányok 9-32%-a túlsúlyos vagy elhízott.

Társadalmi-gazdasági tényezok

Míg a táplálkozási szakemberek az étrend és az egészség közötti kapcsolatot védik, a szociálpedagógiai szakemberek az emberek étrendjét és élelmiszer-preferenciáit társadalmi, gazdasági, éghajlati és földrajzi tényezőkkel hozzák összefüggésbe, beleértve a vallást és a szokásokat is. Más szóval, az étkezés és az étkezési szokások számos kulturális és társadalmi identitás kifejeződései is. Az étkezési szokásokat, pontosabban az élelmiszerfogyasztást és a tápanyagbevitelt társadalmi-gazdasági tényezők befolyásolják. A 2018-as COSI-eredmények valóban azt mutatták, hogy a legbefolyásosabb tényező az iskolai végzettség, amelyet a lakóhely, a háztartás jövedelme, a foglalkozási státusz, az etnikai csoport és a vagyon követ. Mielőtt bármilyen közösségi alapú egészségügyi kezdeményezésre sor kerülne, figyelembe kell vennünk Európa lakóinak nagyfokú kulturális sokszínűségét, valamint társadalmi és fizikai környezetét.

Amint a bevezetőben említettük, négy átfogó tényező járul hozzá a gyermekkori elhízáshoz:

1. Rossz étkezési szokások

Az EU tagállamaiban a 15 éves lányoknak csak egyharmada, a fiúknak pedig egynegyede számolt be arról, hogy naponta legalább egy darab gyümölcsöt fogyaszt . Ugyanakkor, az európai országok között jelentős különbségek vannak : a szülők 19%-a és 81%-a jelezte, hogy gyermeke naponta fogyaszt gyümölcsöt, és hasonló eltérés mutatkozott a zöldségekre vonatkozó kérdésnél is (9% és 74% között).

A nassolnivalók és üdítőitalok tekintetében a megkérdezett szülők több mint fele azt mondta, hogy gyermeke “soha vagy hetente kevesebb mint egyszer” fogyasztja őket.

Az elmúlt évtizedek társadalmi, kulturális és környezeti változásai következtében ráadásul a vendéglátás és a készételek fogyasztása egyaránt megnőtt. Ennek eredményeképpen az európai fiatalok több ételt fogyasztanak otthonon kívül. Ezt az életmódbeli változást talán oktatási vagy szakmai okok miatt fogadták el: például a fiatalabb generáció iskolái, munkahelyei (tanuló- vagy gyakornoki helyek) és/vagy hobbijai távolabb vannak az otthonuktól. Számos tanulmány kimutatta, hogy az otthonon kívüli étkezés összefügg a magasabb kalóriabevitellel vagy a rossz táplálkozással Európában. Több gyorséttermi ételt és jelentős mennyiségű, cukorral édesített italt fogyasztanak és forgalmaznak az élelmiszeripar által az egészségesebb választások helyett. Ez hatással van az egészségre, mivel a tanulmányok összefüggést állapítottak meg a megnövekedett házon kívüli élelmiszerfogyasztás és az elhízási arányok növekedése között.

2. A fizikai aktivitás csökkenése

A fizikai aktivitás hiánya szorosan összefügg a yermekek túlsúlyossá és elhízottá válását eredményező energiaegyensúlyhiánnyal.
A másik oldalon a fizikai aktivitás jótékony hatással van a gyermekek fizikai és mentális egészségére. A WHO azt ajánlja, hogy a gyermekek naponta legalább 60 perc mérsékelt vagy erőteljes fizikai aktivitást végezzenek, de jelenleg a gyermekeknek csak kis hányada felel meg ennek az ajánlásnak. A családok ösztönzése arra, hogy gyalog vagy kerékpárral járjanak iskolába, jelentősen segítene. A gyermekeket aktív játékra is ösztönözni kellene, például futással, kinti játékkal vagy mozgást igénylő beltéri játékokkal, a fizikai megerőltetést nem igénylő tevékenységek helyett.

Tanulmányok kimutatták, hogy a 11 és 15 év közötti fiúk átlagos fizikai aktivitása 50%-kal csökken. A lányok esetében az eredmények még drámaibbak: a legtöbb uniós országban a 15 éves lányok kevesebb mint feleannyi fizikai aktivitást végeznek, mint a 11 évesek. Ausztriában, Írországban, Romániában és Spanyolországban pedig több mint 60%-os csökkenést mutatnak a lányok.
.

3. A mozgásszegény magatartás növekedése

A tévénézés és a számítógépes vagy konzolos videojátékkal való időtöltés a gyermekek és fiatalok népszerű elfoglaltsága lett.
Ezek a mozgásszegény szokások ma már számos betegség független kockázati tényezőjeként ismertek, és köztudott, hogy káros hatással vannak a gyermekek és fiatalok étkezési szokásaira. A cukorral édesített italok nagyobb mértékű fogyasztásával és az egészségtelen termékek online marketingjének való folyamatos kitettséggel való összefüggésük kétségtelenül a gyermekkori elhízás, és a nem pihentető alvás hátterében álló tényezők, amelyek negatívan hatnak a gyermekek fejlődésére és növekedésére.

4. Megfelelo környezet vagy biztonságos játszóterek hiánya

Sajnos a várostervezés sok közösségben és városrészben alig, vagy egyáltalán nem kínál biztonságos tereket a gyermekek és fiatalok számára, hogy szabadidejükben, vagy iskolába menet, illetve onnan hazafelé menet fizikailag aktívak lehessenek. Amikor az aktív sportolás akadályairól kérdezték őket,
a leggyakrabban a korlátozottan rendelkezésre álló helyeket és felszereléseket, a személyes egészségi állapotot, az iskolai tantervet és más, egymással versengő időtöltéseket említették.

Konklúzió

Az elhízással és a fizikai inaktivitással kapcsolatos problémák általában gyermekkorban kezdődnek. Mivel az étkezési és a testmozgási szokások már korán kialakulnak, az egészséges táplálkozás és a fizikai aktivitás kérdésének ebben az időszakban történő kezelése azt a célt szolgálja, hogy a gyermekek és családjaik az egészséges életmódot a mindennapi életük során integrálják és fenntartsák. Az egészséges szokások fiatalon történő elsajátításával és átvételével nagymértékben megnő annak valószínűsége, hogy ezek a szokások felnőttkorban is fennmaradnak. Ezen túlmenően az egészséges táplálkozás és a gyermekkori testmozgás támogatása nemcsak a jobb mentális, szociális és fizikai egészséghez járul hozzá ebben az életszakaszban, hanem javítja a napi tevékenységek elvégzéséhez szükséges képességeket, és megteremti az alapot a jobb egészséghez, hozzájárulva a hosszabb élethez.

A siker tényezoi

Ahhoz, hogy a leghatékonyabbak legyenek, a táplálkozási és testmozgási programoknak a következőkre kell törekedniük:

> ***Ahhoz, hogy a leghatékonyabbak legyenek, a táplálkozási és testnevelési programoknak a következőkre kell törekedniük:***
> ***személyre szólóak legyenek, illetve kíváncsiságot és érdeklődést keltsenek;***
> ***minden résztvevő számára világosan érthetőek legyenek, pl. konkrét élelmiszereket használjanak példaként (tészta), ahelyett, hogy tápanyagokra (szénhidrát, zsírsav, telített zsír, karbonsav stb.) utalnának, hogy mindenki számára átfogóak és hozzáférhetőek legyenek;***
> ***következetes üzeneteket kell közvetíteni, hangsúlyozva a szokások megváltoztatásának előnyeit és az akadályok kezelését az azonnali és fenntartható étrendi/fizikai aktivitásbeli változások elősegítése érdekében.***

5 SZOCIÁLIS SZÜKSÉGLET ÉS EGÉSZSÉGÜGYI HATÁS

Az európai futballklubok már számos olyan programot kínálnak, amelyek egy vagy több társadalmi kérdéssel foglalkoznak. Ugyanakkor az elhízás és a mozgásszegény életmód terjedése az európai lakosság körében drámaian megnőtt, ami a közeljövőben a nemzeti egészségügyi rendszerek túlterheltségéhez vezethet. Ezért egyre nagyobb társadalmi igény mutatkozik egy olyan egészségügyi programra, amely az általános iskolás gyermekek elhízását és mozgásszegény életmódját célozza meg szórakoztató, informális és fenntartható módon. A sportegyesületek megoldást jelenthetnek ezekre az igényekre.

A probléma

A magas zsír-, cukor- és sótartalmú termékek digitális és online marketingje befolyásolja a gyermekek élelmiszer-preferenciáit, táplálkozási szokásait és fogyasztását, ami gyermekkori elhízáshoz vezet. Ezeknek a meggyőző technikáknak a veszélye több médiumban, például a televízióban vagy a közösségi médiában jelenik meg, amelyek félrevezetik a termékek egészségre gyakorolt valós hatásait. Ezért alapvető fontosságú, hogy a gyermekek tudatában legyenek e termékek fogyasztásának valódi következményeinek, ideális esetben az ezeknek való kitettségük csökkentésével. Ugyanakkor a társadalom különböző csoportjai közötti szakadék az elmúlt években nőtt. Ennek következtében nem mindenki fér hozzá a sportoláshoz/szabadidős tevékenységekhez, amelyek lehetővé teszik a testmozgást, vagy a friss, természetes és egészséges élelmiszerekhez.

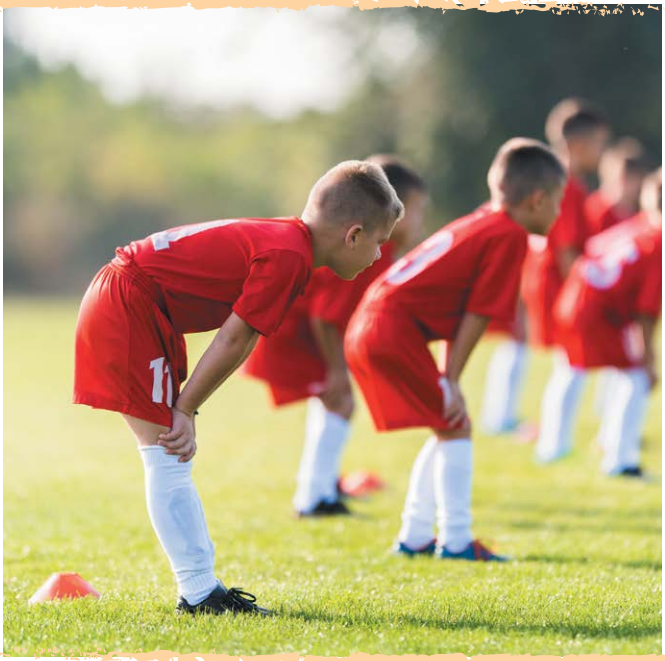
A megoldás

A hivatásos és amatőr sportegyesületek a legkülönbözőbb embereket képesek megérinteni. A klubok egyesíthetik a közösségeket, az egészséges üzenetek szószólóiként léphetnek fel, és szemléletformáló erővel bírnak. Az Iskolai egészségprogram ezért nemcsak az iskolásokat célozza meg, hanem közvetetten kedvező hatást gyakorolnak a család és közösség tagjaira is.

A WHO többször is felvetette, hogy az iskola, az élelmiszer és a táplálkozás jelenti azt az optimális hármast, amelyre az egészségnevelési kezdeményezéseknek épülniük kell. Az iskolák megfelelő környezetet biztosítanak az egészséges táplálkozási szokások tanulási és fejlődési lehetőségeinek megteremtéséhez, illetve a jövőbeli táplálkozási ismeretek és képességek növeléséhez szükséges készségek elsajátításához. Ily módon az iskolai közétkeztetés rendszere, tanfolyamok vagy konkrét tevékenységek (pl. főzőműhelyek) és célzott külső beavatkozások az iskolákban javíthatják az élelmiszerekkel kapcsolatos ismereteket, preferenciákat és viselkedést.

AZ ISKOLAI EGÉSZSÉGPROGRAMBAN RÉSZTVEVŐ KLUBOK ÉS ISKOLÁK:

- Megértik, hogyan lehet leküzdeni a sportolásban való részvétel akadályait;
- Rendelkeznek az egészségtelen étkezési szokások megváltoztatásához szükséges eszközökkel;
- Az Iskolai egészségprogramban résztvevő klubok és iskolák törekednek a nehezebben elérhető társadalmi csoportok bevonására is;
- Átvihető készségeket, módszereket és megközelítéseket fejlesztenek;
- Közvetlen hasznot és hatást gyakorolnak a tágabb közösségben élő gyermekekre és fiatalokra.



6 ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS

Az Iskolai egészségprogram a résztvevők egészségére és szociális jólétére gyakorolt hatását különböző nyomon követési és értékelési eszközökkel tudja bizonyítani. Javasoljuk, hogy két kérdőívet készítsen: az egyiket a program megkezdése előtt, a másikat pedig a program végén töltik ki a résztvevők. Legyen átlátható, hogy miért kéri a kérdőívek kitöltését, és mire kívánja felhasználni az adatokat. Különböző fizikai állapotmutatókat és egészségmeghatározó tényezőket fognak mérni, gyűjteni és kiszámítani (testsúly, magasság, sebesség, egyensúly, stb.). Ez az értékelés azonnali elemzést nyújt a gyermek fittségéről, és tudományos alapot nyújt a fejlődésük nyomon követéséhez.

Adatgyűjtés

A résztvevők adatainak összegyűjtése némi időt és erőfeszítést igényel, de megéri. Az adatgyűjtés lehetővé teszi, hogy a résztvevőknek információt nyújtson a fejlődésükről, és jelezze, ha sikerült elérni a céljaikat.

Az adatgyűjtés az Iskolai egészségprogram fenntarthatósága szempontjából is elengedhetetlen. Amikor potenciális partnerekkel, például egészségügyi szolgáltatókkal vagy szponzorokkal együttműködve forrásokat von be, a rendelkezésre álló adatok bizonyítékul szolgálhatnak, hogy az Iskolai egészségprogram foglalkozásai milyen hatást gyakorolnak a résztvevőkre.

A kérdőívek megtervezésekor ügyeljen arra, hogy a kérdések a korcsoportnak megfelelően legyenek megfogalmazva. Ellenkező esetben előfordulhat, hogy a gyerekek nem tudnak egyértelműen válaszolni, és az eredmények használhatatlanok lesznek. Ha lehetséges, töltse ki a kérdőíveket a gyerekekkel együtt, kis csoportokban, és szánjon időt arra, hogy átnézze velük a kérdéseket. A függelékben példákat talál a program előtti és utáni kérdőívekre, amelyek mindkét fázisban azonosak.

7 PARTNERSÉGEK ÉS FINANSZÍROZÁSI LEHETŐSÉGEK

A partnerségek és a finanszírozási háttér kritikus elem az Iskolai egészségprogram működtetésében. A partnerekkel való együttműködés a projektben hosszú távú előnyökkel járhat a megvalósítás szempontjából, beleértve a program 20 héten túli meghosszabbítását is.

Programpartnerek

A programpartnerek olyan egyének, csoportok vagy szervezetek a közösségben, akik hatással vannak az Iskolai egészségprogram megvalósítására, vagy akiket a program eredményei és célkitűzései érintenek. Ők elsősorban olyan érdekelt felek, akiknek jogos érdekük fűződik a program társadalmi hatásához. Az alábbi példákban szereplő partnerek nagyon értékes szerepet játszhatnak a program megvalósításában, mivel elősegíthetik és növelhetik a program potenciális hatását. A partnerek számos olyan erőforrást is biztosíthatnak, amelyre a foglalkozások során szüksége lehet, például felszerelést, létesítményeket vagy egészségügyi tanácsadást.

Állami és önkormányzati szervek

Az állami intézmények és helyi önkormányzatok tájékoztatása az Iskolai egészségprogram megvalósításáról valódi lehetőségeket teremthet. Ezen szereplők segíthetnek az Önnek a program sikeres megvalósításában, például helyszínek, létesítmények biztosításában, illetve további lehetséges partnerek bevonásában.

Helyi amator és sportszervezetek

A helyi amatőr és sportszervezetekkel való partnerségek értékesnek bizonyulhatnak erőforrásaik, például munkatársak, táplálkozási szakemberek, edzők vagy sportpszichológusok révén.

A klub üzleti partnerei

A futballkluboknak üzleti partnereik vannak, akik különböző típusú erőforrásokkal rendelkeznek, beleértve a pénzügyeket is. A klubok partnerei olyan ösztönzőket is kínálnak, amelyek motiválhatják a diákokat: például a legtöbb javulást elérő osztály tagjai jegyeket nyerhetnek egy mérkőzésre.

Egészségügyi szolgáltatások/szervezetek

Az egészségügyi szervezetek döntő elemei lehetnek a programnak. További tájékoztatást nyújthatnak a táplálkozással és az egészséggel kapcsolatban. Ezen felül aktív részvételre kérheti őket a program megvalósítása során.

Sportfelszereléseket gyártó vállalatok

A sportfelszerelésekre szakosodott vállalatok szintén jó partnerek lehetnek az Ön programjában. Felszereléseket, például sportfelszereléseket, vizes palackokat vagy szabadtéri tevékenységekhez szükséges sporteszközöket biztosíthatnak a résztvevőknek.

8 MARKETING ÉS KOMMUNIKÁCIÓ

Jó ötlet olyan tájékoztató tartalmat létrehozni, amely könnyen érthető. A cél a program ismertségének növelése, a nyitórendezvény népszerűsítése, valamint az egészséges táplálkozás és a testmozgás fontosságának tudatosítása.

Az Iskolai egészségprogram a fiatalok és szüleik számára mind a marketing hagyományos formáin keresztül, például a helyi médiában, a felvilágosítással és a partnereken keresztül történő munkával, valamint a közösségi médián keresztül kell népszerűsíteni. A közösségi médiacsatornák alkalmasak a célcsoport hatákony megszólítására, ezen felül a program potenciális partnerei számára is. Alternatívaként a mérkőzésnapi programokon, a helyi szórólapok terjesztésével, illetve iskolák és közösségi központok felkeresésével is elérheti a helyi közönséget.

9 ÓRAREND

Ez a rész tartalmazza az Iskolai egészségprogram 20 hetének tervét, óráról órára.

1. óra

Ebben az első órában a tanár elmondja az osztálynak, hogy az iskola részt vesz az Iskolai egészségprogramban. A tanulók megismerkednek a projekt tartalmával, és azzal, hogy mit várnak el tőlük az elkövetkező 20 hétben, beleértve a célok meghatározását, mind csoportosan, mind egyénileg. A célokat az első órán határozzák meg és fogadják el, majd a következő héten elviszik a nyitó foglalkozásra, ahol a diákok és a résztvevő futballklub egyik futballistája aláírják a szerződést. A diákok az utolsó óráig együtt dolgoznak a céljaikon. A tanár és a diákok minden héten értékelik a csoportcélhoz viszonyított előrehaladásukat, és ezt az előrehaladást az egyes iskolák saját maguk által kidolgozott pontrendszerrel szemléltetik.

2. óra

A nagy nyitóeseményre a második órán kerül sor, amikor az összes diák és tanár egy nagy szabadtéri sportpályán találkozik. Együtt sportolnak, és megállapodnak az elkövetkező hetek céljairól. Ez egy jó pillanat arra is, hogy minden diáknak átadjunk egy egészségprogram pólót.

3. óra

Az előző héten tartott hivatalos nyitórendezvény után a program a 3. órában kezdődik. A tanulók közös és egyéni célokban állapodtak meg. Annak érdekében, hogy a célok mérhetővé váljanak, ezen az órán egy fizikai aktivitási tesztre kerül sor, amelyet a program végén megismételnek. Három különböző teszt közül lehet választani - a 4ss teszt, a Cooper teszt és a Yo-Yo teszt - a rendelkezésre álló erőforrásoktól függően.

4. óra

Az egészséges reggeli biztosítja a jó napkezdést. A 4. alkalommal a diákok megtudják, hogy mitől egészséges a reggeli,
és megvizsgálják az osztály reggelizési szokásait. Annak érdekében, hogy a foglalkozás minél hatékonyabb legyen,
közös reggelit biztosítunk. Ez lehetővé teszi ezen fejezet tartalmának megvitatását és gyakorlati alkalmazását.
Ennek érdekében előre meg kell beszélni, hogy mi alkotja az egészséges reggelit, hogy a tanulók mindannyian hozzanak magukkal valami ennivalót. Számos interaktívan használható reggeli kvíz áll rendelkezésre.

5. óra

Ez alkalommal a tanulók fizikai aktivitási szokásait mérjük fel egy kérdőív alapján, amelyet otthon töltöttek ki szüleikkel/gondviselőikkel, és amelyet később az osztályteremben megvitatnak. A munkatársnak a hét folyamán később a játékidő alatti játékokról is órát kell tartania. A tanulók többet tudnak meg az egészséges és felelősségteljes testmozgásról,
és megismerkednek három módszerrel ennek megvalósítására: sérülések megelőzése, bemelegítés és levezetés.

6. óra

A 6. óra során a diákok az egészséges táplálkozásról és a tudatos étkezésről tanulnak. Megismerkednek az Okostányérral, hogy mitől lesz egészséges egy étel, és hogy milyen döntések felelősek. A lecke felkészíti a tanulókat a következő hétre, amikor is ellátogatnak egy szupermarketbe. A tanulók azt is megtanulják, hogyan kell elolvasni és megérteni az élelmiszerek csomagolását, hogy egészséges döntéseket hozhassanak. Kérje meg a tanulókat, hogy hozzák be a saját csomagolásukat, hogy felfedezzék, mi van az ételükben.

7. óra

A diákok ellátogatnak egy szupermarketbe, és egy szakember végigvezeti őket a különböző részlegeken. A túrát csoportokban kell megszervezni, hogy minden diák részesülhessen belőle. A gyümölcs- és zöldségfolyosó mellett a tanulóknak más ismereteket is meg kell tanulniuk, és tudatosabb vásárlóvá kell válniuk.

8. óra

Ebben a leckében a tanulók fontos információkat szereznek az egészséges nassolnivalókról: például a kockacukor-játékkal (lásd a tanári kézikönyvet).

9. óra

A 9. alkalommal a tanulóknak lehetőségük van arra, hogy együtt sportoljanak vagy játsszanak a szabadban, korlátozott eszközökkel. Kiválaszthatnak egy játékot a munkafüzetből, amelyet a program szervezőivel együtt játszhatnak.

10. óra

A program kezdetén egyénileg és csoportosan is célokat tűztek ki. Ezen a leckén mindenki megbeszéli, hogy a célokat eddig sikerült-e elérni, milyen mértékben, és hogyan lehet a jövőbeni célokat kitűzni. A korábban kidolgozott pontrendszer segítségével vizuálisan is nyomon követhető az osztály előrehaladása.

11. óra

A 3. alkalommal a diákok először végeztek fizikai aktivitástesztet. A 11. foglalkozás során a tanulók újra elvégzik ugyanazt a fizikai aktivitási tesztet. A feladat az, hogy javítsanak az első teszthez képest, és vegyék észre, hogy változott-e a fittségük, egészségük vagy mozgékonyságuk. A legjobb, ha a diákok egy nappal a teszt előtt tudják meg.

12. óra

Ezen az utolsó órán a diákok elmennek egy sportlétesítménybe vagy egy nagy pályára a közösségben, ahol kihirdetik, hogy melyik osztály érte el a legtöbb pontot (vagy a siker más mércéjét). A diákok átveszik az oklevelüket is, amely elismeri az Iskolai egészségprogramban való sikeres részvételüket.

10 HOGYAN TERVEZZE MEG AZ ISKOLAI EGÉSZSÉGPROGRAMJÁT

Iskoláknak

A programban részt vevő iskolák kiválasztásakor és a velük való kapcsolatfelvételkor különböző kritériumokat kell figyelembe venni. Érdemes hátrányos helyzetű környékeken élő gyermekeket bevonni a programba, és célszerű olyan iskolákat kiválasztani, amelyek gazdaságilag kevésbé fejlett területeken találhatók.

Hasznos lehet a programot az új félév indulását követően elkezdeni, ezért a kiválasztott iskolákkal már néhány héttel előtte fel kell venni a kapcsolatot a projekt koordinációjának megszervezése érdekében. Sok esetben tapasztalható zárkózottság, passzivitás az oktatási intézmények részéről.
Az iskolával együttműködésben kell kiválasztani a programba bevonni a kívánt osztályokat. A tanárok tanácsot adhatnak arra vonatkozóan, hogy mely osztályok vagy gyerekek profitálnának leginkább a részvételből. Ezenkívül el kell dönteni, hogy melyik korosztállyal dolgozzanak. Vegye figyelembe, hogy a fiatalabb gyermekek esetében egyszerűbb megközelítésre van szükség, különösen a kérdőívek esetében.

Győződjön meg arról is, hogy a tevékenységek helyszínét az iskolákkal egyeztetik: Elég sportlétesítmény áll rendelkezésre, vagy a tevékenységeket át kell helyezni egy másik létesítménybe?

Ha szükséges, röviddel a program kezdete előtt tájékoztatót lehet tartani a tanároknak. Létezik egy tanári kézikönyv is, amelyet ki lehet osztani.

Sportegyesületeknek

A résztvevő sportszervezetnek érdemes átgondolnia a nyitó esemény ideális helyszínét. A stadionok vagy sportcsarnokok körüli helyszínek különösen népszerűek, mivel ez természetesen lelkesedést vált ki a diákok körében. Vegye figyelembe, hogy a profi játékosok bevonása a program része, és ezt időben kell megtervezni.

A létszám és az osztályok kiválasztása után a klubnak világos képe less arról, hogy hány edzőre lesz szükség. Az edzőknek a program kezdete előtt eligazítást kell kapniuk, hogy megértsék a projekt tartalmát és célját, ami biztosítja a jobb megvalósítást.

Ügyeljen arra, hogy folyamatosan tartsa a kapcsolatot az edzőkkel, hogy tudják, kihez fordulhatnak, ha bármilyen kérdésük van.

11 HOGYAN VALÓSÍTSA MEG AZ ISKOLAI EGÉSZSÉGPROGRAMOT

Az edzők szerepe

Az edzőké a fő felelősség az órák színvonalas megtartásában, hogy segítsék a résztvevőket céljaik elérésében. A legjobb eredmények elérése érdekében az edzőknek biztonságos légkört kell teremteniük a tanulók számára, hogy jól érezzék magukat, és teljes mértékben ki tudják használni a projekt előnyeit.
Az edzőknek képesnek kell lenniük a szórakoztató szerep betöltésére is, hogy a foglalkozásokat kivitelezhetővé, szórakoztatóvá és magával ragadóvá tegyék annak érdekében, hogy a résztvevők motiváltak maradjanak. Az edzőnek jó kapcsolatot, megértést és bizalmat kell kialakítania a gyermekekkel és serdülőkkel, és ideális esetben kiváló kommunikátornak kell lennie.

Az okosan kiválasztott célok

A program megvalósításának fontos része, hogy a résztvevőkkel együtt dolgozzuk ki a célokat. Ezért az edzőnek különös hangsúlyt kell fektetnie arra az órára, amelyen a célokat meghatározzák. Minden edzőnek együtt kell működnie a tanulókkal annak érdekében, hogy mindegyikük számára konkrét és megvalósítható célokat határozzanak meg, ügyelve arra, hogy ne tűzzön ki irreális célokat. A célokat természetesen a tanulók az edzővel együttműködve módosíthatják a program során, hogy azok konkrétak, mérhetőek, elérhetőek, relevánsak és időhöz kötöttek legyenek.

Szülők és tanárok

A siker másik fontos tényezői a szülők és a tanárok, akiknek kulcsszerepük lehet a program céljainak megvalósításban.
A tanárok segíthetnek, mert jobban ismerik a diákokat.
Egy szülői értekezlet vagy nyílt nap segíthet abban, hogy a szülők is fontos információkat kaphatnak az egészséges táplálkozás és a testmozgás témakörében. Hiszen a gyerekek idejük nagy részét otthon töltik, és a szüleiktől függ, hogy mit esznek. A szülők bevonása ezért kritikus fontosságúnak tekinthető a program hosszú távú pozitív hatása szempontjából.

Házifeladatok kiosztása

A diákok hozzászoktak ahhoz, hogy az iskolából házi feladatot kapnak, és azt a következő órára be kell fejezniük. Ahhoz, hogy a tanulók egyik hétről a másikra le legyenek kötve a programhoz, érdemes kisebb házi feladatokat kitűzni. Például: adjunk olyan mozgásos feladatokat, amelyekben a tanulók még nem nagyon jók; így kezdeményezhetnek, tanulhatnak valami újat, és olyan hasznos szokásokat alakíthatnak ki, amelyek egy életen át tarthatnak.

12 SIKERRECEPTEK

Azok a partnerek, akik már megvalósították az Iskolai egészségprogramot, megosztották a tapasztalataikat.

1. GYŐZŐDJÖN MEG ARRÓL, HOGY MINDEN GYERMEK ÚGY ÉRZI, HOGY BEVONJÁK, OLYAN JÁTÉKOKKAL ÉS TEVÉKENYSÉGEKKEL, AMELYEKBEN MINDENKI KÉPES ÉS HAJLANDÓ RÉSZT VENNI.
2. TEGYÜNK FEL KÉRDÉSEKET.
3. HASZNÁLJON KIS CSOPORTOKAT, HOGY LEHETŐVÉ TEGYE A KÖLCSÖNÖS TANULÁST.
4. GYŰJTSÖN VISSZAJELZÉST A TANÁROKTÓL, FONTOS A RENDSZERES KAPCSOLATTARTÁS.
5. HASZNÁLJON KINETIKUS TANULÁSI TECHNIKÁKAT.
6. BIZTOSÍTSON LEHETŐSÉGET A GYEREKEKNEK ARRA, HOGY MINDEN TANÍTÁSI NAPON FÉL ÓRÁT MOZOGJANAK.
7. HÍVJA MEG AZ ÉRDEKLŐDŐ ISKOLÁKAT EGY ÁLTALÁNOS TÁJÉKOZTATÓ RENDEZVÉNYRE.
8. A 12 TANÓRÁN KÍVÜL KÜLÖNBÖZŐ EGYÉB FOGLALKOZÁSOKAT IS VEZESSENEK BE.
9. VONJON BE PROFI SPORTOLÓKAT (FÉRFI ÉS NŐI VERSENYZŐKET EGYARÁNT).
10. BIZTOSÍTSON SOK KAPCSOLATTARTÁSI PILLANATOT A DIÁKOKKAL.
11. JÓ ELŐRE TERVEZZENEK A PROGRAM KEZDETE ELŐTT.
12. VEGYE IGÉNYBE SPORTSZAKEMBEREK SEGÍTSÉGÉT, A PROGRAM SIKERE LEGINKÁBB RAJTUK MÚLIK.
13. KÉRJEN VISSZAJELZÉST AZ ISKOLÁKTÓL/TANÁROKTÓL/DIÁKOKTÓL.
14. LEGYEN TÜRELMES ÉS BÍZZON A FOLYAMATBAN.
15. EGY ISKOLÁBAN TÖBB KISCSOPORTOT VALÓSÍTSON MEG.
16. BIZTOSÍTSA, HOGY AZ EDZŐK HATÉKONYAN KOMMUNIKÁLJANAK.
17. AJÁNDÉKOZZA MEG A RÉSZTVEVŐKET.
18. HASZNÁLJON EXTRA VIDEÓKAT A YOUTUBE-ON VAGY A FILMLEJÁTSZÓKON KERESZTÜL.
19. TARTSA NAPRAKÉSZEN A PROGRAMPARTNEREKET.
20. NE JÁTSSZÁK MINDEN HÉTEN UGYANAZOKAT A JÁTÉKOKAT/TEVÉKENYSÉGEKET.
21. KEVESEBB HELY ÁLL RENDELKEZÉSRE AZ OSZTÁLYTERMEKBEN A MOZGÁSGYAKORLATOKHOZ.
22. A KLUB ÉS AZ ISKOLÁK KÖZÖTTI EGYÜTTMŰKÖDÉS LEGYEN INTENZÍV.
23. HA A PEDAGÓGUSOK ELKÖTELEZETTEK A PROGRAM IRÁNT, ÉS RÉSZVÉTELRE ÖSZTÖNZIK A GYEREKEKET, SOKKAL TÖBB GYERMEKET EL LEHET ELÉRNI.
24. KÖVESSÜK NYOMON, HOGY A TANÁROK DOKUMENTÁLJÁK A FOGLALKOZÁSOKAT, ÉS HOGY A DIÁKOK KITÖLTIK A KÉRDŐÍVEKET.
25. A BONYOLULT KÉRDÉSEKKEL ELLÁTOTT HOSSZÚ KÉRDŐÍVEK NEM MŰKÖDNEK, TARTSA SZEM ELŐTT, HOGY A PROJEKTEK HÁTRÁNYOS HELYZETŰ VÁROSRÉSZEKBEN ZAJLANAK.
26. SOHA NE HAGYJA, HOGY A TANÁROK ÁTVEGYÉK AZ IRÁNYÍTÁST ÉS MEGVÁLTOZTASSÁK A PROJEKT IRÁNYÁT.
27. GONDOSKODJON ARRÓL, HOGY ELEGENDŐ TÁMOGATÓ SZEMÉLYZET (PÉLDAKÉPEK) ÁLLJON RENDELKEZÉSRE.
28. A TÚL SOK ELMÉLETI TANANYAG EGYSZERRE ÖSSZEZAVARJA A DIÁKOKAT.
29. A FOGLALKOZÁSOK LEGYENEK RÖVIDEK, SZÓRAKOZTATÓAK ÉS ÉRDEKESEK.
30. NE VÁRJON AZ ISKOLÁK VÁLASZÁRA, AMÍG AZOK NEM REAGÁLNAK, HANEM LEGYEN PROAKTÍV.

KIHÍVÁSOK

Természetesen minden program végrehajtása kihívásokkal jár. Az alábbiakban bemutatunk néhányat az eddig tapasztalt legfontosabb kihívások közül:

Kultúrális különbségek

Előfordulhat, hogy az osztályban kulturális vagy nyelvi különbségek vannak, amelyek kezelése kihívást jelenthet. Az elméleti tartalmat ezért egyszerűnek és mindenki számára érthetőnek kell tartani, függetlenül attól, hogy mennyire jól beszélik a nyelvet. A szabadtéri játékok esetében is ügyelni kell arra, hogy azok egyszerűek legyenek. Törekedjünk arra, hogy az Iskolai egészségprogram mindenki számára elérhető legyen.

Elméleti tartalom

Az elméleti rész kihívást jelenthet a programban dolgozó szakemberek számára, törekedjünk az elméleti tartalom befogadhatóságára és könnyebb megértésére, hogy a hallgatók a lehető legtöbb információt tudják elsajátítani.

Az iskolák és a klubok közti együttműködés

A sportszervezetek az iskolák együttműködésétől és elkötelezettségétől függenek. Egyes iskolák nem értik meg kellőképpen a téma jelentőségét, ami azt jelenti, hogy az iskolák lelkesedése csorbát szenvedhet.

Az iskolák és a klubok közötti jó együttműködés fontos az Iskolai egészségprogram sikeres megvalósításához.

Kérdőívek

Annak érdekében, hogy a projektből következtetéseket lehessen levonni, a fizikai aktivitás felmérésén kívül egy program előtti és utáni kérdőívet is beépítettek a fejlődés mérésére. A kérdőív bevezetése során sok iskolában problémák merültek fel a kérdések számával és nehézségével kapcsolatban. A kérdéseket a lehető legegyszerűbbnek kell tartani, és szükség esetén személyesen át kell tekinteni a tanulókkal..

Bolti látogatás

Néhány iskola és klub számára a szupermarketben tett látogatás kihívássá vált. Először is, problémát jelentett az összes diák szupermarketbe való eljuttatása és a hozzáadott érték megteremtése. Másodszor, a közvetlen közelben nem volt megfelelő szupermarket. Ezért egy másik lehetőségként felmerült a szupermarket tanterembe való elhozásának lehetősége vagy a piaclátogatás.

RÉSZTVEVŐK VÉLEMÉNYE

"Számos tanulónk valóban nehezen tud koncentrálni és részt venni az osztálytermi környezetben, de az Iskolai egészségprogram valóban megragadta és fenntartotta a figyelmüket olyan módon, ahogyan egyetlen más program sem tette korábban."

"Micsoda fantasztikus program! Az osztályunk imádott részt venni, és a péntek reggelek gyorsan az iskolai hét csúcspontjává váltak!"

"Király volt, hogy az edzők sok játékot játszottak velünk együtt."

"A Cooper-teszt volt a csúcspont!"

"Az ételpiramissal kapcsolatos játékok nagyon"

"A foglalkozások játékos felépítésének köszönhetően a gyerekek motiváltak a táplálkozás témájával való foglalkozásra."

"Nagyszerű, hogy az órák tartalma összekapcsolható az iskolai tartalmakkal."

"Jó program: a verseny motiválja a gyerekeket, hogy foglalkozzanak a táplálkozás témájával."

"A gyerekek játékos formában tanulhatnak meg fontos információkat az egészséges táplálkozásról és a testmozgásról."

"A gyerekek élvezték, hogy új dolgokat tanulhattak és heti rendszerességgel részt vehettek a projektben."

casanova

TEXT : EFDN
GRAPHIC DESIGN : Batucada | Erik Tode
VEGGY ILLUSTRATIONS : Batucada | Erik Tode

© The information in this document may not be copied or published, distributed or reproduced in any way whatsoever without the prior written consent of EFDN.

DISCLAIMER

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

The Scoring for Health project is funded by EFDN

EFDN

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

T +31 76 369 05 61
E info@efdn.org

A Takkebijsters 9A
4817 BL Breda
The Netherlands

@efdn_tweets
/efdn.org

WWW.EFDN.ORG

PROJEKT PARTNEREK

EFDN

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union