

PROGRAM EDUKATIVNE RADIONICE

„Uvod u važnost sporta za fizičko i mentalno zdravlje“

Projekt: Tvornica Šampiona

Organizator: udruga Obnova i Hrvачki klub Metalac

Lokacija: Zagrebački velesajam – Tvornica Šampiona

Trajanje: 120 minuta

Radionica se provodi u okviru projekta „Tvornica Šampiona“, koji uključuje edukativne radionice o važnosti sporta i zdravih životnih navika za djecu i mlade iz ciljnih skupina.

1. Uvod i upoznavanje sudionika (0 – 15 min)

- Pozdrav i predstavljanje voditelja
 - Predstavljanje projekta „Tvornica Šampiona“
 - Kratko upoznavanje sudionika (ime, očekivanja)
 - Uvod u temu radionice
-

2. Zašto je sport važan? (15 – 35 min)

- Što je tjelesna aktivnost i zašto je važna
 - Utjecaj sporta na zdravlje (srce, mišići, energija)
 - Prednosti redovitog kretanja kod djece i mladih
 - Kratka interaktivna diskusija (što sudionici već rade)
-

3. Sport i mentalno zdravlje (35 – 60 min)

- Kako sport utječe na raspoloženje i stres
 - Samopouzdanje i osjećaj uspjeha
 - Sport kao način nošenja s problemima
 - Grupna aktivnost: „Kako se osjećam prije i nakon aktivnosti“
-

4. Pauza / kratka aktivacija (60 – 70 min)

- Kratke vježbe razgibavanja
 - Igre za podizanje energije i koncentracije
-

5. Razvoj životnih vještina kroz sport (70 – 90 min)

- Timski rad i suradnja
 - Poštivanje pravila i fair play
 - Disciplina i ustrajnost
 - Primjeri iz sporta i svakodnevnog života
-

6. Motivacija za uključivanje u sport (90 – 110 min)

- Zašto je važno ostati aktivan
 - Kako započeti bavljenje sportom
 - Razbijanje predrasuda („nisam dovoljno dobar“, „sport nije za mene“)
 - Kratka motivacijska priča / iskustvo trenera
-

7. Zaključak i evaluacija (110 – 120 min)

- Sažetak ključnih poruka radionice
 - Pitanja i odgovori
 - Kratka evaluacija radionice
 - Poziv na uključivanje u sportske aktivnosti projekta
-

Metode rada:

- interaktivno predavanje
- grupna diskusija
- praktične vježbe i igre
- iskustveno učenje

Radionica je osmišljena kao **interaktivni i iskustveni susret** koji nadopunjuje sportske aktivnosti i potiče razvoj zdravih navika, samopouzdanja i socijalnih vještina kod djece i mladih.

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

