

Marija Krišto Justament  
Ivana Janković – Ana-Marija Genc

SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE  
DRUŠTVENE AKTIVNOSTI  
u organizaciji mobilnog tima

Siječanj 2022.



## SADRŽAJ

1. PROGRAMSKO PODRUČJE „UMJETNOST I KULTURA“ .....	1
2. PROGRAMSKO PODRUČJE „KARIJERA“ .....	4
3. PROGRAMSKO PODRUČJE „SPORT“ .....	7
4. PROGRAMSKO PODRUČJE „ZDRAV STIL ŽIVOTA“ .....	11
5. PROGRAMSKO PODRUČJE „REKREACIJA U PRIRODI I AVANTURIZAM“ .....	14

# 1. PROGRAMSKO PODRUČJE „UMJETNOST I KULTURA“

## UVOD

Kultura i umjetnost dio su ljudske civilizacije još od davnina kao dio raznih rituala i proslava, alat za izražavanje emocija te iskazivanje individualnog i grupnog identiteta. Jedna od najznačajnijih komponenti kulture jest ona socijalna. Umjetnost i kultura oduvijek su bili način socijalne interakcije i prilika za povezivanje ljudi te se danas imamo priliku na različite načine uključiti u svijet kulture-kroz odlaske u knjižnice, kazališta i plesne studije. Uključivanje NEET skupine u kulturne i umjetničke aktivnosti smanjuje rizik od socijalne izoliranosti kojoj je navedena skupina sklona i potiče uključivanje mladih u širu društvenu zajednicu.

Svaka od vrsta umjetnosti ima specifičan utjecaj i dobit. Uključivanje u dramske aktivnosti bilo gledanjem ili aktivnim sudjelovanjem, može pomoći razvoju empatije kroz promišljanje o karakteru i motivaciji likova koje gledamo ili glumimo. Sve to doprinosi poboljšanju u socijalnoj interakciji u svakodnevnom životu. Sudjelovanje u literarnim aktivnostima doprinosi poboljšanju kognitivnih funkcija (Cultural Learning Alliance, 2022). Općenito, sudjelovanje u grupnim umjetničkim aktivnostima potiče na razvoj cjeloživotnog učenja.

Jedna od kompleksnijih vrsta umjetnosti je ples jer kombinira kretanje, muzikalnost, korištenje raznih složenih kognitivnih funkcija i estetiku u jednom. Mnogi plesovi postali su standardizirane forme koje se podučavaju kao poseban oblik obrazovanja, a ples je prepoznat i kao vrsta rekreacije u slobodno vrijeme.

Znanstveno su dokazane mnoge dobrobiti koje ples donosi. Neuroznanstvena istraživanja pokazala su kako ples djeluje na neuroplastičnost mozga te poboljšava našu pažnju, pamćenje i ravnotežu tijela (Teixeria-Machado, Arida i de Jesus, 2019). Ples u grupi pruža plesačima osjećaj povezanosti i jača grupnu koheziju, a pokazalo se da što je jači osjećaj povezanosti s grupom u plesu, plesači doživljavaju više ugodnih emocija (Christensen i sur., 2021). Rekreativno bavljenje plesom služi kao strategija suočavanja sa stresom, smanjuje doživljaj stresa i povećava razinu pozitivnog afekta (Murcia, Kreutz, Clift i Bongard, 2010).

**Ovaj program uključuje ponudu sljedećih aktivnosti za mlade:**

**Moderni orijentalni ples** - Sudionici će kroz sudjelovanje u treninzima plesa razviti snagu, fleksibilnost te bolju koordinaciju pokreta. Osim osnovnih pokreta i stilizacije samog plesa, sudionici će steći znanja o kulturi i povijesti samog plesa.

**Umjetnost kroz pokret** - Sudionici će kroz sudjelovanje u radionicama steći znanja koja se mogu primijeniti u svakom stilu plesa. Kroz niz praktičnih vježbi i upotrebu rekvizita, sudionici će razviti bolji osjećaj za prostor, izražavanje naučiti izraziti emocije kroz ples te naučiti osnove glazbene teorije.

**Multimedija - radionica obrade videa** - Sudionici će kroz praktičnu primjenu u raznim programima obrade videa naučiti alate potrebne za obradu videa. Navedena vještina može se primijeniti u raznim aspektima profesionalnog života poput izrade prezentacija, promotivnih materijala te digitalnog marketinga.

**Filmske i književne večeri** - Sudionici će nakon pročitanih knjiga i pogledanih filmova sudjelovati u raspravi o istima te će kroz rasprave razvijati kritičko mišljenje i podići svijest o važnosti kulture i umjetnosti.

**Odlazak u muzeje i kazalište** - Sudionici će kroz grupne odlaske u muzej i kazalište učiti o umjetnosti i kulturi, aktualnim zbivanjima u svijetu umjetnosti, ali se i socijalno aktivirati.

**Klavir** - Glazba pomaže opustiti se, prepustiti se osjećajima i pomaže u borbi protiv tjeskobe. Za mlade odrasle ljude učenje slušanja glazbe i sviranja na instrumentu otvara vrata novim mogućnostima. Osim toga, zabavna je prilika popunjavanja slobodnog vremena te vrijedno stjecanje novih iskustava i znanja.

## **ISHODI:**

1. uključiti sudionike u socijalne aktivnosti
2. kritički se osvrnuti na pogledani film/predstavu ili pročitano knjigu
3. argumentirati stavove o pročitanoj i pogledanoj djelu
4. nabrojati i opisati stilove orijentalnog plesa

5. osvijestiti ulogu različitih mišića u tijelu
6. utvrditi elemente pravilne posture tijela
7. primijeniti pravilnu posturu u plesu i svakodnevnom životu
8. prepoznati i reproducirati osnovne plesne elemente orijentalnog plesa
9. prepoznati osnovne arapske ritmove u glazbi
10. povezati i kombinirati pokrete u koreografiju
11. ovladati vježbama za stabilnost tijela
12. demonstrirati različite emocije kroz ples
13. definirati osnovne glazbene pojmove
14. integrirati glazbene pojmove u pokret
15. naučiti svirati klasične i popularne skladbe na klaviru za početnike

## LITERATURA

1. Christensen, J.F., Vartanian, M., Sancho-Escanero, L., Khorsandi, S., Yazdi, S.H.N., Farahi, F., Borhani, K., Gomila, A. (2021). A Practice-Inspired Mindset for Researching the Psychophysiological and Medical Health Effects of Recreational Dance (Dance Sport). *Frontiers in psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588948>.
2. Cultural Learning Alliance, The Case for Cultural Learning. (2022). <https://culturallearningalliance.org.uk/evidence/key-research-findings-the-case-for-cultural-learning/>
3. Murcia, C.Q., Kreutz, G., Clift, S., i Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health* 2 (2). 149–163.
4. Teixeira-Machado, L., Arida, R.M. i de Jesus M. J. (2019). Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 96 (1) 232-240.

## 2. PROGRAMSKO PODRUČJE „KARIJERA“

### UVOD

Prilikom osnaživanja mladih za tržište rada, važno je pružiti im znanja i alate koji će im pomoći prilikom procesa traženja posla. U prvom redu tu su vještine i znanja pisanja životopisa i molbe. Životopis i molba prvi su korak prilikom predstavljanja poslodavcu te su vrlo važne za prvi dojam koji ostavljamo poslodavcu prilikom traženja posla.

Tehnička znanja poput poznavanja Microsoft Office paketa sastavni su dio gotovo svakog posla. Iz tog razloga radionice Excela, Power Pointa i Worda pružaju priliku mladima da obogate svoj životopis navedenim znanjima.

Uz navedene tehničke vještine, ne treba zanemariti niti motivacijski aspekt prilikom traženja posla. Konkretno priče iz svijeta marketinga, poduzetništva i inspirativne priče mladih zaposlenih ljudi mogu služiti kao poticaj i ideja mladima iz NEET skupine za razvijanje vlastitog karijernog plana i postavljanje karijernih ciljeva.

**Ovaj program sastoji se od radionica koje imaju sljedeće sadržaje:**

**Pisanje životopisa i motivacijskog pisma** - Životopis i motivacijsko pismo prvi su korak kod predstavljanja željenom poslodavcu. Sudionici će naučiti što životopis i motivacijsko pismo treba sadržavati te kako da se njima istaknu u odnosu na ostale kandidate. Osim toga, sudionici će naučiti na koji način im društvene mreže (npr. LinkedIn) mogu pomoći kao jedan od kanala za zapošljavanje.

**Društvene mreže kao alat za zapošljavanje** - Društvene mreže su danas sve više prilika za upoznavanje raznih poslodavaca i otvorenim mjestima za zapošljavanje. Neke od njih su Facebook, LinkedIn, Instagram, TikTok i mnoge druge. Društvene mreže sve više postaju dio poslovnog svijeta svakog poslodavca, s fokusom na to kako ih najbolje koristiti za individualne potrebe sa svrhom zapošljavanja.

**Inspirativne priče** - Sudionici će poslušati priče mladih ljudi koji su ostvarili svoje karijerne ciljeve kroz svoja specifična znanja, vještine i upornost kako bi i sami stekli motivaciju i

inspiraciju na putu ostvarenja svojih karijernih ciljeva. Također, poslušat će priče ljudi koji su u potpunosti promijenili svoju karijeru nakon višegodišnjeg rada u određenoj branši.

**Poduzetništvo** - Sudionici koji imaju želju pokrenuti vlastiti posao, saznat će na ovoj radionici koje korake treba poduzeti prije pokretanja posla te koje vještine i znanja su im potrebni za to.

**Financijska pismenost** - Sudionici će naučiti osnovne pojmove vezane uz financijsku pismenost (isplata plaće, mirovinski fond) te kako racionalno upravljati financijama.

**Marketing** - Sudionici će na ovim radionica saznati o osnovama marketinga, o promotivnim aktivnostima te izraditi promo materijala za određene aktivnosti. Također naučit će osnove organizacije događanja i prednosti korištenja društvenih mreža u zadnjih nekoliko godina. Pojedine društvene mreže se razlikuju i orijentirane su na različite ciljne skupine. s obzirom da su marketinške kampanje odgovornost marketing odjela proći ćemo kroz osnovne stavke njihovog provođenja.

**Excel** - Sudionici će naučiti raditi osnovne rada u programu Excel. Baza će biti izrada tablica, uređivanje teksta, proširivanje ćelija, zbrajanje, oduzimanje, prosječne vrijednosti, filtriranje, izrada grafova, korištenje raznih jednostavnih funkcija.

**Powerpoint** - Sudionici će naučiti izraditi prezentacije (urediti tekst, napraviti animacije, ubaciti slike, hyperlink, graf) te time steći osnovno znanje izrade prezentacije. Naučeno znanje pomoći će im kasnije samostalno nadopunjavati i širiti svoje znanje izrade prezentacija.

**Word** - Znanje worda osnova je svakog posla s obzirom da se koristi u svim segmentima poslovanja, a da bi na radnom mjestu bili učinkovitiji i kako bi naš posao bio organiziraniji znanje rada u wordu je vještina koja nam je izuzetno bitna. Cilj je sudionike projekta naučiti osnovnim značajkama worda poput oblikovanja teksta, odabira fonta, veličine i oblika teksta. Tijekom radionica polaznici će imati prilike urediti tekstove s različitim proredima i zadanim oblikovanjima teksta.

## **ISHODI:**

1. kreirati životopis i motivacijsko pismo za željeni posao
2. istražiti nove mogućnosti za vlastiti karijerni plan na temelju karijernih puteva drugih mladih ljudi
3. imenovati osnovne pojmove vezane uz financijsku pismenost
4. opisati organizaciju jednog marketinškog događaja
5. opisati proces pokretanja vlastitog posla
6. stvoriti tablicu u excelu te izvesti osnovne funkcije na podacima u tablici
7. kreirati i urediti prezentaciju u power pointu
8. kreirati word dokument i u njemu urediti tekst



### **3. PROGRAMSKO PODRUČJE „SPORT“**

#### **UVOD**

Kroz povijesni razvoj, čovjek je u kontinuitetu izvodio određene tjelesne aktivnosti, a uz unaprijed zacrtane ciljeve. U početku su ciljevi izvođenja tjelesnih aktivnosti bili definirani očuvanjem vrste, zadovoljenja potreba, te osiguranju sigurnosti i tjelesnog razvoja neophodnog u obrani, lovu, borbama i sličnim aktivnostima. U navedenim, ranijim povijesnim periodima čovjek nije imao direktnu svjesnost o značaju aktivnosti kada su u pitanju zdravstveni, sociološki, profesionalni, i slični aspekti o značaju tjelesnih aktivnosti. Danas, znanstvena dostignuća ukazuju na značaj i utjecaj tjelesne aktivnosti za organizam čovjeka, odnosno njegov zdravstveni status i mogućnosti poboljšanja profesionalnih kapaciteta.

Sport je prije svega individualna aktivnost. Bavljenje bilo kakvom vrstom sporta dokazano pospješuje zdravlje, a velik izbor sportova omogućuje nam da prilagodimo aktivnosti svojim željama i potrebama. Prednosti bavljenja sportom su velike, a vidljive su u puno životnih aspekata.

#### **Važnost sporta**

Umjereni i redovna tjelesna aktivnost smanjuje rizik od srčane bolesti, tako što poboljšava funkciju srca (smanjuje opterećenje, poboljšava kontraktilnost srčanog mišića, povećava zapreminu krvi, snižava frekvenciju prilikom opterećenja i mirovanja i pojačava udarni volumen srca). Neaktivni ljudi su čak 56 puta više podložni srčanom udaru od ljudi koji redovno vježbaju (Sharkey i Gaskill, 2008).

Bavljenje sportom smanjuje rizik od raznih vrsti bolesti (dijabetesa, pretilosti, raka i drugih), smanjuje kolesterol, jača kosti, poboljšava funkciju pluća, pomaže u aktiviranju energije te smanjuje umor, pomaže u ublažavanju osjećaja depresije, smanjuje stres, potiče samopouzdanje, smanjuje tjelesnu težinu, doprinosi boljem snu.

Bavljenje sportom tj. tjelesne aktivnosti imaju veliki utjecaj na prevenciju od pretilosti i dijabetesa. Pretilost se javlja kao posljedica manjka tjelesne aktivnosti i nepravilne prehrane (Guyton i Hall, 2008).

Naime, ukoliko se u organizam redovno unosi više kalorija nego što se može potrošiti, te kalorije će se pretvoriti u kilograme u obliku uskladištenih masti. Vježbanjem se troše energetske rezerve pohranjene u obliku masti, a izbjegava gubitak mišićnih proteina (Malcko i Rađo, 2004). Dakle, energija se dobiva iz masti u odnosu na ugljikohidrate. Kod fizički aktivne osobe se povećava sposobnost upotrebe masti kao energetskog izvora, te se smanjuje rizik od bolesti kao što je dijabetes.

Iz rezultata psiholoških i kinezioloških istraživanja sporta kao i rezultata važećih individualnih iskustava, proizlazi da je aktivno bavljenje sportom važan faktor socijalizacije ličnosti. Istraživanja pokazuju da sportski aktivniji pojedinci u odnosu na sportski neaktivne ili, pak manje aktivne pojedince, pokazuju više poželjnih, pozitivnih osobina ličnosti. Pokazuju veću emotivnu stabilnost, bolju emotivnu kontrolu i manju anksioznost, veće samopouzdanje i veći stupanj savjesnosti.

Sport i tjelesna aktivnost mogu poslužiti kao sredstvo organiziranog aktivnog odmora i zdrave razonode koje je uvelike povezano s vedrim raspoloženjem i koje je važno u organizaciji slobodnog vremena djece i mladih

Sport i vježbanje odličan je način da osobe povećaju potrošnju energije, što također utječe na poboljšanje produktivnosti, koncentracije i mentalnog fokusa tijekom dana. Povećana razina energije koja nastaje kao rezultat vježbanja dovodi do više aktivnih navika tijekom dana.

Redovito bavljenje sportom pomaže da se mnogo bolje nosimo sa svakodnevnim stresom. I to ne samo zbog lučenja neurotransmitera endorfina, već zbog fizičke aktivnosti razmišljamo pozitivnije i bolje spavamo, što značajno utječe na kontrolu stresa s kojom se svakodnevno susrećemo.

Tjelesna aktivnost može vam pomoći da poboljšate dužinu i kvalitetu sna. Dobar san također je važan za zdravlje i sreću te normalno funkcioniranje tijekom dana.

Aktivno sudjelovanje u nekom sportu imat će pozitivan utjecaj na pojedinca u njegovom mentalnom i fizičkom razvoju.

Sportovi se mogu kategorizirati i podijeliti na samostalne i na grupne sportove. Svaki od ovih sportova donosi različite dobrobiti pojedincu prilikom njihovog treniranja.

## **Polaznicima projekta bit će ponuđeni sljedeći sportovi:**

**Košarka** - sudionici će kroz ovaj program proći kroz osnovne elemente košarke (vođenje lopte, dodavanje lopte, dvokorak). Također, kroz podjelu u timove i igru u timu razvijat će timski rad i poticati ćemo ih na suradnju kako bi zajednički došli do uspjeha.

**Badminton** - odlaskom na treninge badmintona učimo i pronalazimo nove sportove koji bi našim sudionicima projekta pomogli u razvoju samopouzdanja i traženju nekih novih aktivnosti za sebe s obzirom da je badminton jedan zanimljiv sport, a s druge strane dinamičan i brz, čime pomaže u održavanju tjelesne kondicije.

**Odbojka** - odbojka kao jedan od vrlo atraktivnih sportova privlači mnoge da pogledaju natjecanja na televiziji, ali se rijetko tko odluči i igrati navedeno. Naši sudionici kroz trening odbojke naučili bi osnovne elemente igre kao što su blok, dizanje lopte, hvatanje servisa, smeč ili servis.

**Judo i samoobrana** - kroz judo i samoobranu sudionici će naučiti osnovne padove juda, osnovna bacanja, zahvate te poluge na rukama. Također, isprobat će i judo borbe, a proći će i kroz osnovne samoobrane kako bi se naučili obraniti u svakodnevnom životu i kako bi ojačali samopouzdanje kod naših sudionika. Istovremeno radit ćemo na njihovoj koordinaciji i motoričkoj sposobnosti.

Kroz ove i slične sportove cilj nam je uključiti mlade u sport, naučiti ih osnovama te ih potaknuti za daljnji nastavak treniranja i nakon završetka projekta kako bi svi svatko od njih pronašao ponešto za sebe.

## **ISHODI:**

1. potaknuti sudionike na redovito bavljenje sportskom aktivnosti
2. ojačati samopouzdanje sudionika
3. osvijestiti važnost timskog rada
4. naučiti primijeniti osnovne elemente juda i samoobrane
5. koristiti naučene elemente u različitim sportovima i životnim situacijama
6. naučiti sudionika da se upornim radom može savladati i najteža prepreka

7. prepoznati kako vježba i ponavljanje vode k napretku.

## **LITERATURA**

1. Hadžikadunić, A., Turković, S., Tabaković, M. (2013) Teorija sporta sa osnovama tjelesnih aktivnosti specijalne namjene, Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja

## 4. PROGRAMSKO PODRUČJE „ZDRAV STIL ŽIVOTA“

### UVOD

Prema definiciji Svjetske zdravstvene zajednice, zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja pojedinca, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti. Današnji ubrzani način života, nedostatak vremena i neizvjesnost s kojom se svakodnevno suočavamo velika su prepreka bezbrižnom i u potpunosti zdravom življenju.

Cilj programa *Zdrav stil života* pružati je zdravstveni sadržaj za učenje zdravijih životnih navika, kao i poticanje brige o cjelokupnom zdravlju. Kroz Malu školu pravilne prehrane nastojat će se mlade potaknuti na izgradnju zdravog odnosa prema hrani i slike o svom tijelu. Zdrav stil života mladih ljudi uključuje i redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću, brigu o mentalnom zdravlju te redovit san, a na zdravlje pazimo brinući i o planeti na kojoj živimo. Program Zdravog stila života osmišljen je tako da pokriva sve aktualne teme kojima će se nastojati mlade potaknuti na zdravije navike i povećanje ukupne kvalitete života.

**Program se sastoji od sljedećih aktivnosti koje će se provoditi ovisno o interesu korisnika:**

**Mala škola pravilne prehrane** - Cilj Male škole pravilne prehrane u sklopu projekta *Nove mogućnosti za tebe!* je edukacija mladih osoba o pravilnim prehranbenim navikama i važnosti redovite tjelovježbe. Razlog pisanja ovih programa zabrinjavajući su statistički podaci koji iz godine u godinu ukazuju na sveprisutni problem prekomjerne tjelesne mase i pretilosti već u dječjoj, adolescentnoj i mlađoj odrasloj dobi.

Tijekom provedbe programa Male škole pravilne prehrane mlade osobe u NEET statusu nastojat će se potaknuti na usvajanje zdravijih životnih navika. Kako bi program pridonio promjeni stavova i navika o pravilnoj prehrani, provest će se više povezanih radionica u sklopu Male škole pravilne prehrane te dodatan sadržaj kreiran s obzirom na pokazani interes mladih koji će biti uključeni u projekt.

Mala škola pravilne prehrane uključit će i ekološke teme povezane s prehranom te će biti riječi o važnosti spavanja za naše zdravlje te utjecaja prehrane na isto.

**Mindfulness** - Mindfulness je vještina pomoću koje nastojimo usmjeravati pažnju na iskustva u sadašnjem trenutku uz stav prihvaćanja i neosuđivanja. Zadnjih desetljeća mindfulness je predmet mnogih istraživanja koja su pokazala kako prakticiranje mindfulnessa pomaže pri suočavanju sa stresom, u regulaciji emocija te na fizičkoj razini smanjuje upalne procese u tijelu. Kroz radionicu sudionici će steći osnovna teorijska znanja o mindfulnessu te proći kroz neke praktične vježbe kako bi naučili kako primijeniti vještinu u svakodnevnom životu.

**Mentalno zdravlje - kada potražiti stručnu pomoć?** - Iako je mentalno zdravlje sastavni dio cjelokupnog zdravlja, i dalje je u društvu svojevrsna nepoznanica te se veže stigma uz traženje psihološke pomoći. Svrha ove radionice je upoznati sudionike s definicijom mentalnog zdravlja, važnosti mentalnog zdravlja te oblicima pomoći koje mogu dobiti kako bi radili na vlastitom mentalnom zdravlju.

## **ISHODI:**

1. istražiti predznanje sudionika o pravilnoj prehrani, kao i o odnosu prema načinu prehrane, sistematizirati predznanje i dopuniti ga novim
2. razlikovati proteine, ugljikohidrate, masti, vitamine i minerale, u kojim namirnicama se nalaze i zašto su nam važni
3. prepoznati važnost redovitog uzimanja obroka i osobine zdravog tanjura
4. prepoznati važnost tjelovježbe kao zdrave navike
5. prepoznati namirnice koje sadrže *dobre i loše* kalorije, nutritivne deklaracije te za što se koriste
6. povezati pojmove raznolikosti i umjerenosti prehrane s njenom održivosti te ulogu emocija u hranjenju
7. prepoznati važnost adekvatnog odlaganja otpada te povezati ulogu planiranja prehrane sa zaštitom okoliša
8. prepoznati važnost sna za zdravlje, što znači dovoljno spavati te što se događa tijekom spavanja
9. razlikovati različite vrste kava i njihova svojstva

10. primijeniti principe Tanjura pravilne prehrane u osmišljavanju recepata za doručak i zdrave slastice
11. opisati mindfulness i navesti njegove dobrobiti
12. identificirati automatske misli i ponašanja u svakodnevnom životu koje nam otežavaju *mindful* pristup životu
13. analizirati kratku mindfulness praksu
14. definirati mentalno zdravlje
15. razumjeti razlike između različitih vrsta stručnjaka za mentalno zdravlje
16. navesti mjesta na kojima mogu dobiti psihološku pomoć

## LITERATURA

1. World Health Organization (2021) Health Behaviour in School-aged Children - HBSC. <<https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbcs-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-1.-key-findings>> Pristupljeno 21. listopada 2021.
2. Svirčić Gotovac A., Zlatar J. (2007) Prehrana i zdravlje kao elementi kvalitete života u mreži naselja Hrvatske. *Sociologija i prostor: časopis za istraživanja prostornoga i sociokulturnoga razvoja*, 175: 29-60.

## 5. PROGRAMSKO PODRUČJE „REKREACIJA U PRIRODI I AVANTURIZAM“

### UVOD

Sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom omogućuju svakome od nas da slobodno biramo mjesto i vrijeme provedbe svoje tjelovježbe te da nam takav način rekreacije donosi mnoge dobrobiti.

Suvremeni način života, ubrzani tempo koji nam određuje okolina, nove i loše prehrambene navike, sve manja količina tjelesnih aktivnosti i sve veća količina stresa te sveopća informatizacija su pojmovi koji opisuju svijet u kojem danas živimo.

Sportska rekreacija dostupna je svim uzrastima.

Postoje razni oblici sportske rekreacije, moguće ju je provoditi bilo kada i bilo gdje, ali je bitno imati volje, znanja i slobodnog vremena. Najpovoljniji oblik sportske rekreacije je onaj na otvorenome. To je najekonomičniji oblik sportske aktivnosti (najčešće je besplatan) koji se može prilagoditi svim vremenskim uvjetima, svakoj kupovnoj moći i obavezama.

Može se reći da rekreacija predstavlja svaku aktivnost izvan profesionalnog rada koju pojedinac izabire za osobne potrebe u cilju odmora, relaksacije, razonode i zabave.

Sportska rekreacija ima primarni cilj pozitivno djelovati na zdravlje i to na sve njegove aspekte.

Najpoželjnije rekreativne aktivnosti na otvorenom su: brzo hodanje, hodanje uzbrdo (tracking), jogging, trčanje i planinarenje

Brojne su prednosti vježbanja i boravka u prirodi. Najveće prednosti sportske rekreacije na otvorenom su koristi koje se dobivaju boravkom u samoj prirodi. Priroda snažno djeluje na ljude stvarajući osjećaj ugone. Vježbanje u prirodi opušta i smiruje.

Svrha i cilj sportske rekreacije je:

*a) Korekcija* (ispravljanje negativnih učinaka okoliša, rada i uvjeta života, što se manifestira smanjenom funkcionalnom radnom sposobnošću, narušenim stupnjem zdravlja, povećanjem bolovanja i ranom invalidnošću).



b) *Kompenzacija* (nadoknada ili uspostava narušene ravnoteže, uvjetovane suvremenim načinom rada i života pri čemu je veoma prisutno smanjenje kretanja i tjelesnog naprezanja, smanjenje stvaralaštva i doživljavanja aktivnosti na višem stupnju emocionalnog zadovoljstva, provedene aktivnosti u prostorima s nenarušenim i nezagađenim prirodnim okolišem).

c) *Stvaranje pozitivnih navika* (sadržajan i koristan način provođenja slobodnog vremena, što znatno može uticati na smanjenje broja asocijalnih pojava i ponašanja (alkoholizam, hazardne igre, narkomanija, huliganstvo i sl.).

d) *Humanizacija* suvremenog načina života i rada (putem sportsko rekreativnih aktivnosti koje pomažu čovjeku da se lakše adaptira na nepovoljne uvjete života i rada i time smanje negativne posljedice na psihosomatski status. To je u stvari briga o čovjeku i kvalitetu njegovog života).

Rekreativne aktivnosti na otvorenom mogu se provoditi kao individualna i/ili grupna aktivnost.

#### **Aktivnosti koje se planiraju provoditi u okviru ovog programa su sljedeće:**

**Izleti u prirodu** - sudionici će nastojati steći naviku boravka u prirodi kako bi iskusili blagotvorne učinke prirode na zdravlje. S obzirom na to da će se sve aktivnosti odvijati u grupi, sudionici će kroz druženja i aktivnosti na otvorenom razvijati i svoje socijalne vještine

**Trčanje** - trčanje ima mnogo pogodnosti za naše zdravlje i uvijek je dobra opcija za trening posebno na otvorenom i tijekom lijepih dana. Želja nam je zainteresirati sudionike za ovaj način rekreacije jer je odličan za svakoga, a istovremeno nije skup i ne zahtijeva uvijek puno vremena. Ovo je idealan način za početak treniranja jer netko tko se nikada nije bavio sportom može krenuti s laganim treningom i postepeno povećavati intenzitet.

**Planinarenje** - cilj ove aktivnosti je potaknuti sudionike da provode vrijeme u prirodi na čistom zraku te da steknu naviku treniranja, upoznaju nova područja, nove ljude, a ujedno je aktivno cijelo tijelo. Mnoge su zdravstvene koristi planinarenja (pr. snižavanje krvnog tlaka i kolesterola), a neka istraživanja su pokazala da planinarenje kao dodatna terapija pomaže ljudima koji se bore s teškom depresijom da se osjećaju manje beznadno i depresivno.

**Penjanje** - kao ljudska vrsta oduvijek smo voljeli istraživati nepoznate krajeve, pomicati granice poznatog i mogućeg, pobjeđivati same sebe. Sportsko penjanje nastalo je upravo iz poriva za osvajanjem alpskih, a zatim i svjetskih vrhunaca, ali i probijanjem vlastitih granica.

Danas je penjanje popularna sportska aktivnost kojom se mogu baviti svi – djeca, mladi i odrasli. Osim što je iznimno zabavna, donosi i brojne dobrobiti za tijelo i duh te razvija vještine korisne i izvan sportske dvorane. Pruža užitek pokreta, osjećaj rizika, nalet adrenalina te ponos nakon svakog uspješnog uspona. Penjanjem se razvija snaga, izdržljivost, balans i fokus – onaj tjelesni i mentalni.

**Rafting** - rafting kao aktivnost ima brojne prednosti i definitivno je jedna od najuzbudljivijih aktivnosti na otvorenom. Želimo sudionicima ponuditi aktivnost u kojoj će kroz timski rad i osjećaj zajedničkog uspjeha ojačati svoje samopouzdanje. Veslanje, dinamika rijeke i timski rad u navigaciji čamcem kroz brze rijeke maknut će fokus misli s problema na rijeku i akciju. Uzbudljiva aktivnost poput raftinga može smanjiti i osećaj anksioznosti ili depresije.

**Klizanje** - klizanje je aerobna aktivnost čija je prednost istodobno poboljšanje ravnoteže, koordinacije i snage. Iz same definicije klizanja kao aerobne aktivnosti možemo uočiti utjecaj na kardiovaskularni sustav. Takva aktivnosti potiče srce na ubrzani rad, čime se poboljšava cirkulacija. Klizanje također pozitivno utječe na mentalno zdravlje. Izazov koji vam ono može predstavljati razvit će nove vještine, povećati samopouzdanje i smanjiti razinu stresa. Takva zabavna vrsta aktivnosti idealan je bijeg od svakodnevice i prilika za druženje.

**Popravak bicikla** - U sklopu radionice *Popravka bicikla* moći će se naučiti ponešto o popravku kočnica, centriranju kotača, popravku brzina te je cilj educirati sudionike o biciklizmu, pokazati kako se samostalno brinuti za svoj bicikl te na kraju i biciklirati zajedno. Ovime se želi promicati aktivno kretanje, zdrav život, odgovorno sudjelovanje u prometu te razvoj znanja i vještina o popravljavanju bicikla.

**Vožnja biciklom** - Bicikl je prijevozno sredstvo koje se sastoji od dva kotača koja dobivaju pogon snagom vozača. Zbog svoje jednostavnosti bicikl je osigurao veliku primjenu u svakodnevnom životu. Cilj ove aktivnosti je promovirati bicikl kao osnovno prometno sredstvo i kao oblik rekreacije koji pridonosi podizanju kvalitete života. Smanjeno bi korištenje motoriziranih prijevoznih sredstava imalo brojne pozitivne efekte na okoliš i kvalitetu života općenito.

## **ISHODI:**

1. potaknuti sudionike na rekreaciju
2. ojačati samopouzdanje sudionika
3. naučiti sudionike iskoristiti potencijale prirode za vježbanje
4. potaknuti sudionike na druženje kroz bavljenje rekreacijom
5. osvijestiti dobrobit rekreativnog vježbanja na zdravlje
6. koristiti naučene elemente u različitim sportovima i životnim situacijama
7. naučiti kako vježba i ponavljanje donose napredak

## **LITERATURA**

1. Hadžikadunić, A., Turković, S., Tabaković, M. (2013). Teorija sporta sa osnovama tjelesnih aktivnosti specijalne namjene, Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja
2. Milinarić, M. (2015). Sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom kao dio svakodnevnog života, diplomski rad, Zagreb