ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я

Посібник

ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я – EUROSCHOOLS 2012

UEFA EURO2012 POLAND-UKRAINE

RESPECT YOUR HEALTH
Euroschools 2012

ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я – EUROSCHOOLS 2012

ПЕРЕДМОВА 5

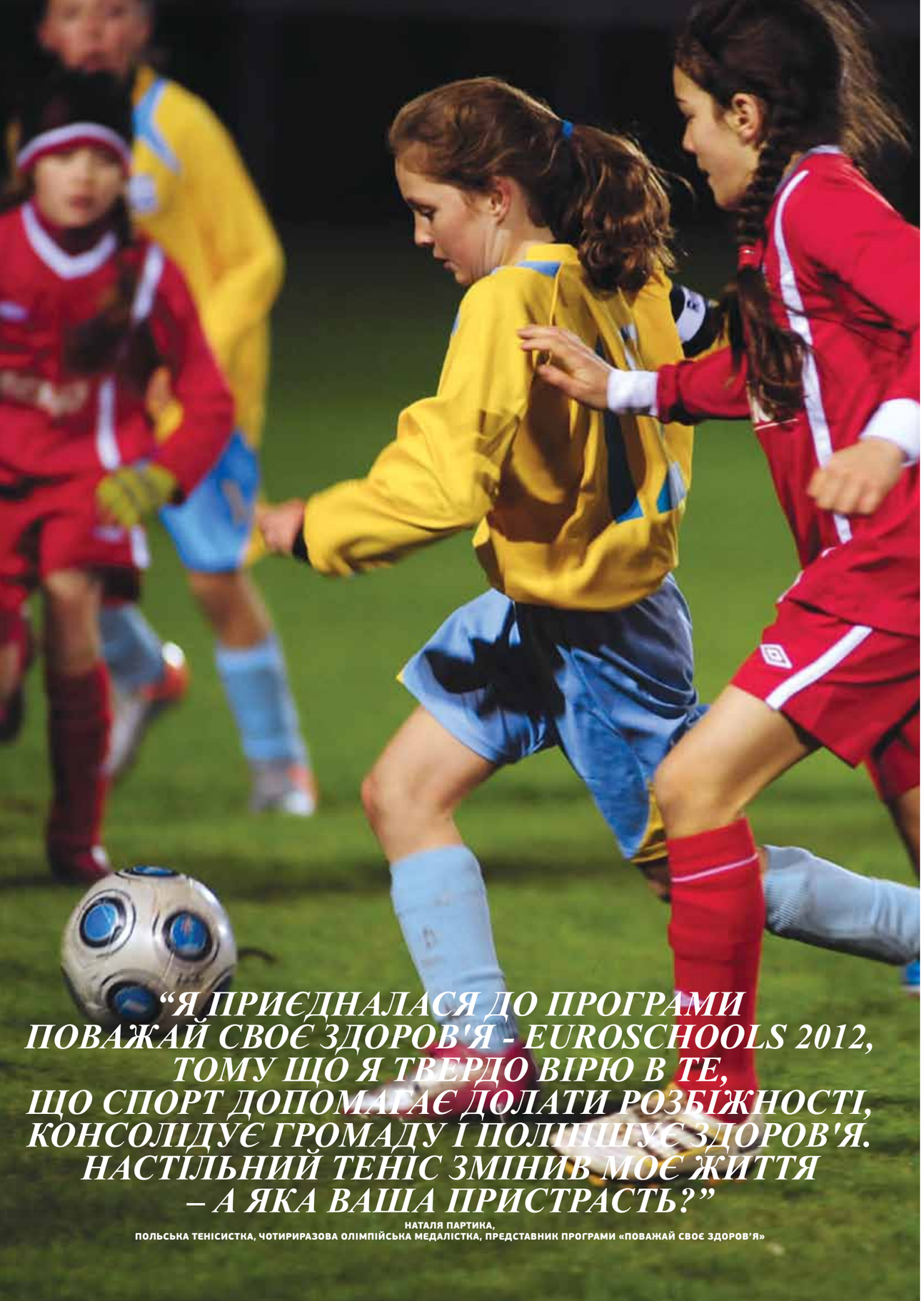
ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД ПРОЄКТУ 7

МОДУЛЬ 1 – ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ 9
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ 15
ТЮТЮН 25
АЛКОГОЛЬ 33

МОДУЛЬ 2 – НАША ГРОМАДА
ЧЛЕНИ ГРОМАДИ 39
ЗВ'ЯЗКИ З ГРОМАДСЬКІСТЮ 43
ЗАЛУЧЕННЯ ВОЛОНТЕРІВ 47

МОДУЛЬ 3 – ПЕРЕЛІК ДІЯЛЬНОСТІ
ЯК ОРГАНІЗУВАТИ СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ 51
ФУТБОЛ ТА ЧЕСНА ГРА 55
ІНШІ ВИДИ СПОРТУ 59
ІНШІ ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ 61

КОНТРОЛЮЙТЕ СВОЮ ДІЯЛЬНІСТЬ 64
ПАРТНЕРИ 66
ПРОГРАМИ „ ПОВАЖАЙ" ДО УЄФА ЄВРО 2012 67



“Я ПРИЄДНАЛАСЯ ДО ПРОГРАМИ ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я - EUROSCHOOLS 2012, ТОМУ ЩО Я ТВЕРДО ВІРЮ В ТЕ, ЩО СПОРТ ДОПОМАГАЄ ДОЛАТИ РОЗБІЖНОСТІ, КОНСОЛІДУЄ ГРОМАДУ І ПОЛІПШУЄ ЗДОРОВ'Я. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЗМІНИВ МОЄ ЖИТТЯ – А ЯКА ВАША ПРИСТРАСТЬ?”

НАТАЛЯ ПАРТИКА,
ПОЛЬСЬКА ТЕНІСИСТКА, ЧОТИРИРАЗОВА ОЛІМПІЙСЬКА МЕДАЛІСТКА, ПРЕДСТАВНИК ПРОГРАМИ «ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я»

ПЕРЕДМОВА

ДОРОГІ ДРУЗІ,

МИ В УЄФА ГЛИБОКО ПЕРЕКОНАНІ В ТОМУ, ЩО СПОРТ МОЖЕ БУТИ РУШІЄМ ПОЗИТИВНИХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН. УЄФА ЄВРО 2012 ПРЕЗЕНТУЄ ВРАЖАЮЧУ МОЖЛИВІСТЬ ДЛЯ ГРОМАДСЬКОСТІ В ПОЛЬЩІ Й УКРАЇНІ ПРОНИКНУТИСЯ ДУХОМ ГРИ І ЧЕРЕЗ ФУТБОЛ РОЗВИНУТИ СУСПІЛЬСТВО. ПІСЛЯ ВЕЛИКОГО УСПІХУ EUROSCHOOLS 2008 УЄФА З ГОРДІСТЮ ПРЕДСТАВЛЯЄ ПРОГРАМУ
«ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я – EUROSCHOOLS 2012»
– ОФІЦІЙНИЙ ГРОМАДСЬКИЙ ПРОЕКТ УЄФА ЄВРО 2012 У СФЕРІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я. ЦЯ ПРОГРАМА ЗДІЙСНИТЬ ВНЕСОК У ПОСИЛЕННЯ РОЛІ МІСЦЕВИХ ГРОМАД ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ОСВІЧЕНОСТІ ЩОДО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я В ПОЛЬЩІ Й УКРАЇНІ.
ЗАВДЯКИ ЦЬОМУ УНІКАЛЬНОМУ ПРОЕКТУ ЧЛЕНИ КОЖНОЇ ГРОМАДИ У ВОСЬМИ МІСТАХ ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНИ, ЩО ПРИЙМАЮТЬ УЄФА ЄВРО 2012, ТА НАВКОЛО НИХ ЗМОЖУТЬ ВЗЯТИ УЧАСТЬ У ВЕЛИКІЙ КІЛЬКОСТІ РІЗНОМАНІТНИХ ЗАХОДІВ. ПРОГРАМА «ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я» МАЄ ПРОПОЗИЦІЇ ДЛЯ ВСІХ: МОЛОДІ І СТАРШИХ ЛЮДЕЙ, ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК, ДЛЯ ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ І ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ
– МИ ЗАОХОЧУЄМО ДО УЧАСТІ ВСІХ.
РАЗОМ МИ МОЖЕМО ЗРОБИТИ ПЕРШИЙ ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ЧЕМПІОНАТ З ФУТБОЛУ У ЦЕНТРАЛЬНІЙ ТА СХІДНІЙ ЄВРОПІ УСПІШНИМ – ТАКИМ, ЩО ДАЛЕКО ВИХОДИТИМЕ ЗА МЕЖІ ЗВИЧАЙНОГО ЗМАГАННЯ З ФУТБОЛУ І МАТИМЕ ДОВГОТРИВАЛИЙ ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ НА КРАЇНИ, ЯКІ МАЮТЬ ЧЕСТЬ ПРИЙМАТИ УЄФА ЄВРО 2012,
ТА ЇХНІХ ГРОМАДЯН.
БАЖАЄМО ВСІМ УЧАСНИКАМ ПРОЕКТУ «ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я» ЧУДОВО ПРОВЕСТИ СВІЙ ЧАС!

ВАШ
МІШЕЛЬ ПЛАТІНІ
Президент УЄФА

ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД ПРОЄКТУ

ШАНОВНІ ГРОМАДЯНИ ПОЛЬЩІ Й УКРАЇНИ!
14-Й ЧЕМПІОНАТ ЄВРОПИ З ФУТБОЛУ, ЩО ВПЕРШЕ ПРОВОДИТЬСЯ НА ТЕРЕНАХ СХІДНОЇ ЄВРОПИ,
– УЄФА ЄВРО 2012 - СТАНЕ ВЗІРЦЕМ ДЛЯ ВСІХ МАЙБУТНІХ ЧЕМПІОНАТІВ. ВИ ЗНАХОДИТЕСЯ В УНІКАЛЬНОМУ ПОЛОЖЕННІ ПЕРШОВІДКРИВАЧІВ, ТОЖ БУДЬТЕ ГОТОВІ ПРОДЕМОНСТРУВАТИ СВІТУ СВІЙ ЕНТУЗІАЗМ ТА ПАТРІОТИЗМ. МИ ЗАКЛИКАЄМО ВАС СПОВНА ВИКОРИСТАТИ ПОТЕНЦІАЛ НАЙПОПУЛЯРНІШОГО ВИДУ СПОРТУ У СВІТІ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН. ІНТЕГРАЦІЯ, ОСВІТА, ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ, БОРОТЬБА З РАСИЗМОМ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ФУТБОЛ МОЖЕ ДОПОМОГТИ ВЗЯТИСЯ ЗА ВИРІШЕННЯ НАЙРІЗНОМАНІТНІШИХ ПРОБЛЕМ.

БАГАТО МАЛЕНЬКИХ ЛЮДЕЙ, ЯКІ РОБЛЯТЬ БАГАТО МАЛЕНЬКИХ РЕЧЕЙ У БАГАТЬОХ МАЛЕНЬКИХ МІСЦЯХ, МОЖУТЬ ЗМІНИТИ НАШЕ СПІЛЬНЕ ЖИТТЯ НА ЗЕМЛІ.

«ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я – EUROSCHOOLS 2012»
– це ВАША офіційна громадська програма УЄФА ЄВРО 2012 у сфері охорони здоров'я, у якій увага зосереджена на профілактиці паління, здоровому харчуванні, відповідальному споживанні алкоголю і фізичній активності серед молодих людей та їх батьків. Ми закликаємо усі вісім міст Польщі та України, що приймають УЄФА ЄВРО 2012, протягом наступного року взяти участь у цьому проекті, залучити громадськість і підготувати її до проведення великого чемпіонату.

НАШЕ БАЧЕННЯ ТА ЦІЛІ
«ПОВАЖАЙ своє здоров'я – Euroschools 2012» має на меті...
... підвищення рівня освіченості щодо охорони здоров'я
... привнесення позитивних змін у стиль життя
... підвищення залученості громади до культурно-просвітницьких заходів
... збільшення кількості громадян, що займаються спортом й відвідують спортивні майданчики, що знаходяться в місці їхнього проживання, завдяки підвищенню ролі суспільної власності

«ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я» – ЩО ЦЕ ЗА ПРОГРАМА?
Ми запрошуємо всі зацікавлені громади восьми міст Польщі й України, що приймають УЄФА ЄВРО 2012, взяти участь у цій захоплюючій програмі.
У кожному місті спеціаліст зі зв'язків з громадськістю надаватиме підтримку місцевим закладам, таким як школи, футбольні клуби, Орліки (стадіони у Польщі, збудовані в рамках підготовки до УЄФА ЄВРО 2012), молодіжні клуби та інші місцеві заклади, у розширенні вже наявних програм з метою залучення більшої кількості членів громади та заохочення здорового способу життя.
Для волонтерів будуть проведені спеціальні тренінги з метою надання їм знань та вмінь, необхідних для досягнення наших далекосяжних цілей.

Цей посібник був розроблений для того, щоб представити вчителям, тренерам, аніматорам (співробітникам по залученню до заходів, що працюють на Орліках), батькам та місцевим лідерам широкий діапазон ідей з приводу того, як залучити громаду до спільних заходів, цікаво провести час разом і заохотити до здорового способу життя. Посібник був розроблений також для ВАС – тож чого Ви чекаєте?
Ми закликаємо кожну громаду організовувати регулярні заходи й навчальні тренінги на теми, пов'язані зі здоров'ям.
Для отримання творчих ідей перегляньте посібник!
У якості спеціального стимулу, ті громади, які виявлять найбільшу активність і креативність і яким вдасться залучити велику кількість представників громадськості, отримають право взяти участь у Чемпіонаті молоді з футболу «ПОВАЖАЙ своє здоров'я» влітку 2012 р.!

ТОЖ ПРОЯВІТЬ КРЕАТИВНІСТЬ І АКТИВНІСТЬ!

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦЕЙ ПОСІБНИК?
Посібник «ПОВАЖАЙ своє здоров'я»
містить три різні елементи.
Здоровий спосіб життя – Наша громада – Заходи

Розділ **Здоровий спосіб життя** зосереджує увагу на фізичній активності, здоровому харчуванні та дії алкоголю й тютюну.

Розділ **Наша громада** дає поради з приводу громадської діяльності; наприклад, дає відповіді на такі запитання: "Хто є частиною моєї громади?", "Як я можу встановити контакт з членами громади?" та "Як мені залучити волонтерів?"

Нарешті, розділ **Заходи** надає Вам безліч ідей, які заходи і яким чином можна організувати, щоб активізувати громадськість. Цей розділ розповідає про те, як влаштувати спортивні змагання, як грати у чесний футбол і доводить, що проблеми у сфері охорони здоров'я можна вирішити залучивши громадськість.
Переглядаючи розділи, Ви побачите, що кожен з них містить:

...Довідкову інформацію та ключові факти
...Практичні поради та вказівки
...Ідеї для проведення ігор та інших заходів та
...посилання на джерела додаткової інформації

Під час проведення заходів може виявитися корисним мати під рукою копію цього посібника.

Час проявити активність! І пам'ятайте: завдяки діяльній участі Ви можете допомогти своїй громаді проявити себе і отримати право взяти участь у Чемпіонаті молоді з футболу «ПОВАЖАЙ своє здоров'я»

З повагою, команда
ПОВАЖАЙ своє здоров'я – Euroschools 2012

“Я ЛЮБЛЮ ЖИТТЯ І РОБЛЮ ВСЕ, ЩО В МОЇХ СИЛАХ, ЩОБ ЗАПОБІГТИ ПЕРЕДЧАСНОМУ СТАРІННЮ. БІЛЬШ ТОГО, Я СЛІДКУЮ ЗА МОДНИМИ ТРЕНДАМИ, І МІЙ УЛЮБЛЕНИЙ СЕРЕД НИХ – ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. ЗАРЯДКА, ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ Й ТУРБОТА ПРО ВЛАСНЕ ЗДОРОВ’Я – ОСЬ ТІ ТЕНДЕНЦІЇ, ЯКИХ СЛІД ДОТРИМУВАТИСЯ ДОВШЕ, НІЖ ПРОТЯГОМ ОДНОГО СЕЗОНУ.”

ОЛЬГА ФРЕЙМУТ,
УКРАЇНСЬКА ТЕЛЕВЕДУЧА, ЖУРНАЛІСТ ТА МОДЕЛЬ; ПРЕДСТАВНИК ПРОГРАМИ «ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ’Я»

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ....?

ДЕФІЦИТ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ УКРАЇНИ СКЛАДАЄ ВІД 60 ДО 75% НЕОБХІДНОГО ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ НОРМАЛЬНОГО РІВНЯ ЗДОРОВ’Я ТА ФІЗИЧНОЇ КОНДИЦІЇ. ГІПОДИНАМІЯ ХАРАКТЕРНА ДЛЯ БІЛЬШОСТІ ЛЮДЕЙ ПРАЦЕЗДАТНОГО ТА ЛІТНЬОГО ВІКУ. ЛИШЕ 13% УКРАЇНЦІВ МАЮТЬ НЕОБХІДНИЙ, ФІЗІОЛОГІЧНО ОБУМОВЛЕНИЙ, РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ТОДІ ЯК В КРАЇНАХ ЄС – 40-60%, А В ЯПОНІЇ – 70-80%.
МОЛОДЬ УКРАЇНИ (ВІКОМ 18-29 РОКІВ) НАЛЕЖИТЬ ДО НАЙМЕНШ АКТИВНОЇ КАТЕГОРІЇ В ЄВРОПЕЙСЬКОМУ ТА ЦЕНТРАЛЬНОАЗІЙСЬКОМУ РЕГІОНІ, А 66% ПОЛЯКІВ ВЗАГАЛІ НЕ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ! ДАВАЙТЕ СКОРИСТАЄМОСЬ НАГОДОЮ ПРОВЕДЕННЯ УЄФА ЄВРО 2012, ЩОБ СТАТИ АКТИВНИМИ, ЯК НІКОЛИ!

ДЖЕРЕЛО: EUROBAROMETER SPECIAL REPORT ON SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY, 2010
HEALTH AND DEMOGRAPHY REPORT 2010, WORLD BANK

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

В ОСТАННІ РОКИ У ЄВРОПІ ПОЧАВ ПАДАТИ РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ. КРАЇНИ, ЯКІ ПРИЙМАТИМУТЬ УЄФА ЄВРО 2012 – ПОЛЬЩА Й УКРАЇНА – НЕ Є ВИНЯТКОМ. МЕТА ЦЬОГО РОЗДІЛУ – РОЗПОВІСТИ ВАМ ПРО ВЕЛИКЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ, ЇХНІХ РОДИН І ДРУЗІВ, ЩОБ ЗАОХОТИТИ ЇХ ДО ПІДВИЩЕННЯ АКТИВНОСТІ, А ОТЖЕ, І ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

“СПОРТ ЗБЕРІГАЄ ЗДОРОВ’Я.”
ГІППОКРАТ

ЦЕЙ РОЗДІЛ НАДАСТЬ ВАМ...
1. Інформацію про фізичну активність та гіподинамію
2. Інформацію про пов’язаність фізичної активності та оздоровлення організму
3. Поради та вправи, які допоможуть підвищити рівень фізичної активності

ОСНОВНІ ФАКТИ – ЩО ТАКЕ ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ?
Фізична активність - це будь-які рухи, які прискорюють Ваш пульс. Вони можуть бути енергійними (наприклад, футбол, баскетбол чи гандбол), помірними (наприклад, спортивна ходьба чи біг підтюпцем) або спокійними (наприклад , йога чи повільна ходьба).
Регулярно займатися спортом та мати фізично активний стиль життя, наприклад, ходити до школи пішки чи їздити велосипедом, - надзвичайно важливо для здоров’я та академічної успішності. Це також чудовий спосіб весело й цікаво провести час із родиною або з друзями . На жаль, приблизно у віці 16 років рівень активності, як правило, знижується. Проте, якщо фізична активність стає невід’ємною частиною кожного дня, це позитивно впливає на здоров’я.
Колись вона була життєвою необхідністю. Однак, у 21-му столітті розвиток технологій призвів до зниження фізичної активності:
- Щоб дістатися до роботи чи школи, люди часто використовують автомобіль, автобус або потяг, замість того, щоб проїхатися на велосипеді чи пройтися
- Замість того, щоб піднятися по сходах, люди використовують ліфти або ескалатори
- Люди все більше часу проводять перед телевізором чи комп’ютером
- Відпускаючи дітей гратися на вулиці, батьки хвилюються через дорожній рух та незнайомців.

ПЕРЕВАГИ АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
Щоб зрозуміти переваги активного способу життя, і діти, і їхні батьки повинні знати наступні факти:
Фізично активний спосіб життя може допомогти покращити здоров’я як у короткостроковому, так і в довгостроковому періоді, тому що у людей, які постійно займаються спортом:
- Зменшується небезпека захворювання серцево-судинними хворобами, діабетом та деякими видами раку (у більшості випадків знижується ризик захворіти раком молочної залози та раком кишечнику)
- Підвищується м’язовий тонус та зміцнюється серцево-судинна система
- Зміцнюються кістки, що зменшує небезпеку переломів та остеопорозу (особливо серед жінок)
- Знижується небезпека ожиріння й зникає надлишкова вага

Крім того, фізично активний стиль життя допомагає підвищити загальний добробут, адже:
- Збільшується запас енергії, покращується сон, урізноманітнюється кожен день
- Підвищується стійкість до стресу, тривоги чи депресії
- Підвищується концентрація уваги в школі, і може підвищитися академічна успішність
- Зростає впевненість у собі
- Завдяки заняттям спортом можна знайти нових друзів

РУХАЙТЕСЯ!

1. Граючи разом! Грати в ігри або займатися спортом разом з родиною і друзями – один із найкращих способів заохочення один одного до фізичної активності. Для деяких членів сім’ї це може бути важче, тож спонукайте їх розпочати зі встановлення короткострокових цілей і крок за кроком досягати їх. Узимку дізнайтеся, якими спортивними приміщеннями можна скористатися у Вашому місті. Щоб отримати більше ідей, дивіться розділ **Заходи**.

2. Обравши найкращий для себе вид спорту!
Запропонуйте учасникам велику кількість видів спорту, щоб допомогти їм зробити вибір. Використовуйте щоденник фізичної активності, представлений нижче у вправі 2, щоб допомогти їм визначити вид спорту, який приносить їм найбільше задоволення. Не хвилюйтеся, для кожної людини неодмінно знайдеться вид спорту, який їй найбільше підходить!

3. Використовуючи кожну хвилину! Спонукайте учасників до перетворення фізичної активності на невід’ємну частину їхнього життя. Запропонуйте ходити пішки до школи, університету, до місця роботи чи навіть до магазинів, або ж їздити на велосипеді, причому щоразу, коли тільки це можливо. Використання сходів замість ліфта – це невеличкий крок у правильному напрямку!

ПЕРШ ЗА ВСЕ БЕЗПЕКА! ПЕРЕКОНАЙТЕСЬ, ЩО УЧАСНИКИ ЗНАЮТЬ НАСТУПНІ ПРАВИЛА:
- Пийте багато води. Див. інформацію про гідратацію у розділі про здорове харчування цього посібника
- Не поспішайте. Збільшуйте час заняття спортом щотижня, а не щодня
- Перед заняттям спортом розминайтесь, після – дайте тілу розслабитися
- Не забувайте робити розтяжки перед кожним тренуванням і після нього
- Носіть зручний одяг
- Завжди повідомляйте комусь із членів сім’ї, куди Ви йдете

ІГРОВІ ЗАХОДИ

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ....

НА СЬОГОДНІ ЗА ЯКІСТЮ ЖИТТЯ УКРАЇНЦІ ЗАЙМАЮТЬ 98 МІСЦЕ СЕРЕД 111 КРАЇН, А ЗА ІНДЕКСОМ ЛЮДСЬКОГО РОЗВИТКУ - 76-Е З 173 КРАЇН. СУЧАСНИЙ РІВЕНЬ НАРОДЖУВАНОСТІ ВДВІЧІ НИЖЧИЙ ЗА НЕОБХІДНИЙ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОСТОГО ВІДТВОРЕННЯ НАСЕЛЕННЯ. ЗА РІВНЕМ СМЕРТНОСТІ УКРАЇНА ЗАЙМАЄ ПЕРШЕ МІСЦЕ В ЄВРОПІ. КОЖЕН ТРЕТІЙ УКРАЇНЕЦЬ ВІКОМ 18–65 РОКІВ МАЄ ПІДВИЩЕНИЙ КРОВ'ЯНИЙ ТИСК, А МАЙЖЕ П'ЯТА ЧАСТИНА ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ ХВОРІЄ НА ОЖИРІННЯ. ПОШИРЕНІСТЬ ГІПЕРТОНІЧНОЇ ХВОРОБИ ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ СЕРЕД МОЛОДШОГО ПОКОЛІННЯ, ОСОБЛИВО СЕРЕД МОЛОДИХ ЧОЛОВІКІВ. КОЖНИЙ П'ЯТИЙ ВІКОМ ВІД 18 ДО 24 РОКІВ ХВОРІЄ НА ГІПЕРТОНІЮ. СЕРЦЕВО-СУДИННІ ХВОРОБИ, ВКЛЮЧАЮЧИ ПОРОК СЕРЦЯ Й ПАРАЛІЧ, - НАЙПОШИРЕНІША ПРИЧИНА СМЕРТІ У СХІДНІЙ ЄВРОПІ. В УКРАЇНІ, НАПРИКЛАД, РІВЕНЬ СМЕРТНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ВІД ПОРОКУ СЕРЦЯ У 14 РАЗІВ ВИЩИЙ, НІЖ У ФРАНЦІЇ, А ЖІНОК – ВІДПОВІДНО У 25 РАЗІВ. У ТОЙ ЖЕ ЧАС У ПОЛЬЩІ ЙМОВІРНІСТЬ СЕРЦЕВОГО НАПАДУ У ЧОЛОВІКІВ ВІКОМ ВІД 35 ДО 64 РОКІВ, ЯКІ ЖИВУТЬ У ВАРШАВІ, УТРИЧІ ВИЩА, НІЖ У ЧОЛОВІКІВ, ЩО ЖИВУТЬ У КАТАЛОНІЇ; У ЖІНОК ЦЕЙ РИЗИК У ЧОТИРИ РАЗИ ВИЩИЙ. ЄДИНИМ СПОСОБОМ ЗНИЗИТИ НЕБЕЗПЕКУ ЗАХВОРЮВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ХВОРОБАМИ Є АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. ДИВ. БІЛЬШЕ ПОРАД ЩОДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА САЙТІ WWW.WORLDHEART.ORG

ДЖЕРЕЛО: WORLD HEART FEDERATION, 2011
(HEALTH PARTNER OF UEFA'S FOOTBALL AND SOCIAL RESPONSIBILITY PORTFOLIO)

01. ПІЗНАЙТЕ СВОЄ ТІЛО

ОСНОВНА ІДЕЯ
Важливо, щоб усі учасники зрозуміли корисність для здоров'я постійної фізичної активності. Ця гра допоможе учасникам зрозуміти, що відбувається з нашим тілом під час тренування.
МАТЕРІАЛИ
Баскетбольний або футбольний м'яч
Секундомір
ІНСТРУКЦІЯ
Перед тим, як Ви розпочнете
Перед тим, як Ви розпочнете, запитайте групу, як вони себе почувають. Попросіть їх спробувати відчути свою температуру, частоту дихання та виміряти пульс.
Як визначити пульс:
Двома пальцями легенько притисніть зап'ястя з внутрішньої сторони.
Не використовуйте великий палець, тому що він має свій пульс, який Ви можете відчути.
Рахуйте удари протягом 30 секунд; потім, щоб отримати кількість ударів за хвилину, помножте результат на два. Як правило, пульс у стані спокою становить 75-85 ударів за хвилину.
Пульс старших учасників, залежно від їхнього здоров'я і фізичної форми, буде знаходитися десь у межах 60-80 ударів за хвилину.
Розімніться
Накажіть групі розім'ятися, потягнутися. У той час, коли вони робитимуть це, поясніть їм важливість цих вправ. Запитайте групу, як вони почуваються – чи збільшилася частота їхнього дихання, чи підвищилася температура тіла, чи відчули вони які-небудь зміни?
Під час тренування
Після 30 хвилин тренування запитайте групу, як вони почуваються. Знову попросіть їх визначити пульс. Поясніть, чому він змінився.
Розслабтесь
Попросіть учасників потягнутися та поробити вправи, що розслабляють, ще протягом 15 хв. Після цього, обговоріть те, що відбувається з їхнім тілом. Наприкінці тренування попросіть учасників знову визначити пульс – чи повернувся він до звичайного рівня?

АЛЬТЕРНАТИВИ
У цю гру можна пограти під час тренування з баскетболу або під час заняття легкою атлетикою.

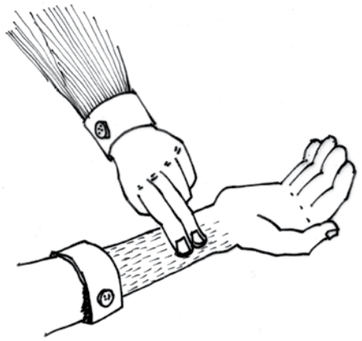
ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ
Пам'ятайте: Ви можете попросити учасників визначити їхній власний (або чий-небудь) пульс під час будь-якого заняття. Це також може бути прийомом, який зменшить напругу під час спілкування і дасть можливість людям познайомитися один з одним.

02. К-І-Н-Ь (АБО, ЯК МИ НАЗВАЛИ, Г-А-М-Б-У-Р-Г-Е-Р)

К-І-Н-Ь (анг. H-O-R-S-E) (або Г-А-М-Б-У-Р-Г-Е-Р) – це гра-розминка, яку використовують футболісти та баскетболісти. Мінімальна кількість гравців - двоє.
МАТЕРІАЛИ
Баскетбольний або футбольний м'яч
ІНСТРУКЦІЯ
У Г-А-М-Б-У-Р-Г-Е-Рі кожна літера представляє одне життя. Перший гравець, який по буквам вимовить все слово Г-А-М-Б-У-Р-Г-Е-Р, вибуває з гри.
Перший гравець може кидати м'яч з будь-якого місця на спортивному майданчику.
Якщо він/вона попадає, другий гравець має забити м'яч з того ж місця. Якщо йому/їй це не вдається, він/вона отримує першу літеру слова, яке Ви обрали (якщо це слово Г-А-М-Б-У-Р-Г-Е-Р, другий гравець отримає літеру «Г»). Якщо другий гравець також заб'є м'яч, то літера не дається нікому. Потім першому гравцю повертають м'яч, і він може обрати нове місце, з якого кидатиме його.
Якщо перший гравець не забиває м'яч, то другий гравець може кидати м'яч з будь-якого місця на спортивному майданчику, і гра продовжується таким же чином: якщо він забиває м'яч, наступний гравець повинен спробувати теж забити. У цю гру можуть грати двоє або більше гравців.
Перший гравець, який матиме всі букви Г-А-М-Б-У-Р-Г-Е-Р, вибуває з гри.

03. ЩОДЕННИК ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

ОСНОВНА ІДЕЯ
Молоді люди повинні принаймні 60 хв щодня робити помірні фізичні вправи і принаймні тричі на тиждень ще по 20 хв робити енергійні вправи. Це необов'язково має бути одне тренування. Можна займатися спортом короткими заходами по 10 хв.
МАТЕРІАЛИ
Лекційний плакат з рейкою або планшет з папером і ручкою
Копії щоденників фізичної активності
ІНСТРУКЦІЯ
Роздрукуйте нижченаведений щоденник фізичної активності та попросіть учасників протягом наступного тижня щодня записувати, яким видом фізичної діяльності вони займаються.
Перед тим, як роздати щоденники фізичної активності, використайте свій лекційний плакат з рейкою, щоб обговорити:
Яким видом спорту звичайно займаються учасники?
Якими ще видами спорту можна займатися? Поділіться ідеями.
Що заважає учасникам бути активнішими (наприклад, нестача часу, грошей, інвентарю, можливостей, батьки)?
Наприкінці тижня попросіть кожного представити свій щоденник фізичної активності та обговоріть:
Чим вони займалися? Чи були вони достатньо активними? (60 хв/день) Якими ще видами спорту можна розважити себе?



Короткострокові цілі: → 60 хв фізичної діяльності щодня

День	Вид фізичної діяльності	Інтенсивність	Час, витрачений на фізичну діяльність
01.	Ходьба (дорога до школи)	низька	10 хв
	Тренування з футболу	висока	60 хв
	Прогулянка на велосипеді	середня	30 хв
02.			
03.			
04.			
05.			
06.			
07.			

КОРИСНІ ПОРАДИ
Зверніть увагу учасників на важливість фізичної активності, щоб заохотити їх постійно вести щоденник.
Проводьте семінари з приводу щоденника фізичної активності принаймні двічі на рік і виберіть:
найуспішнішого (найуспішніших):
найактивнішого учасника (учасників)
найстараннішого (найстаранніших):
команду або учасника, що набагато збільшив(ли) час заняття фізичною діяльністю

ІГРОВІ ЗАХОДИ

Раунд 1

04. ЧАС ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ

ОСНОВНА ІДЕЯ
Попросіть молодих людей подумати про те, чому вони не такі активні і поділіться ідеями, як перетворити фізичну активність на невід'ємну частину повсякденного життя.
Матеріали
Футбольний м'яч або будь-який великий м'яч
Лекційний плакат з рейкою або планшет з папером і ручкою

ІНСТРУКЦІЯ
Раунд 1
Попросіть молодих людей стати в коло і передавати м'яч по колу.
Перший учасник передає м'яч учаснику, що стоїть ліворуч від нього, а потім оббігає коло з зовнішньої сторони, поки не добіжить до свого місця. Тим часом м'яч продовжують передавати по колу ліворуч, поки він не повернеться до вихідної позиції – хто швидше: м'яч чи гравець?

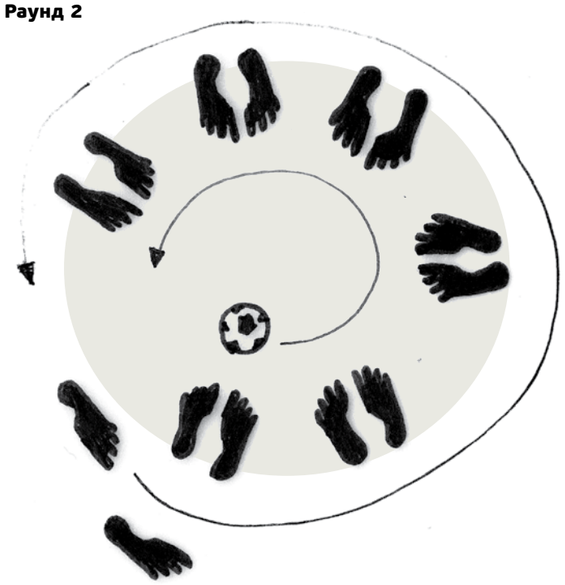
Як тільки гравець повернеться до своєї вихідної позиції, поки передається м'яч, він повинен вигукнути причину, з якої він/вона неактивний(а) в житті (наприклад, нестача часу, спортивного інвентарю, батьки, які не дозволяють грати на вулиці, автомобіль, відсутність спортивних клубів у місті). Тренер записує цю причину на дошці або на планшеті у «Список причин».
Гру повторюють з наступним учасником по кругу і так продовжують, поки всі учасники не пробіжать по колу і не назвуть причину своєї низької фізичної активності!

Скільки причин може придумати група? Обговоріть ці причини з групою і потурбуйтесь про те, щоб знайти вирішення для кожної проблеми, яку називали учасники.

Раунд 2

Раунд 2
Вправу повторюють, тепер передаючи м'яч вправо і оббігаючи коло зліва направо.
Замість називання причин, які заважають займатися спортом, учасники повинні називати види фізичної активності (наприклад, ходьба, катання на велосипеді, біг підтюпцем, робота по дому, танці, футбол, садівництво).
Тренер записує це у список "Види фізичної активності ".

АЛЬТЕРНАТИВИ
Пограйте в цю гру, називаючи здорову/нездорову їжу або наслідки вживання алкоголю/тютюну тощо.



ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ.... ?

ЗДОРОВ'Я ТА ДОБРОБУТ ЗНАЧНОЮ МІРОЮ ПОКРАЩУЮТЬСЯ ЗАВДЯКИ ПОСТІЙНІЙ ФІЗИЧНІЙ АКТИВНОСТІ. ДОДАЙТЕ У ЦЕ РІВНЯННЯ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ, І ВИ ОТРИМАЄТЕ ЩЕ БІЛЬШЕ КОРИСТІ. ОТОЖ ПАМ'ЯТАЙТЕ:

= ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ[3]

ДЕЯКІ ІДЕЇ ЩОДО ТОГО, ЯК ЗАОХОТИТИ ДІТЕЙ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Нижче Ви знайдете список ідей, які допоможуть дітям і їхнім родинам стати активнішими! Тренери можуть надрукувати їх як нагадування для учасників про те, що завжди є вихід.
У випадку фінансових обмежень
Організуйте смугу перешкод – в приміщенні або надворі.
Перестрибуйте через сани і бігайте між туфлями.
Придбайте кілька йо-йо для дітей, щоб вони завжди їх мали при собі в кишені і гралися ними, якщо не матимуть, чим зайнятися.
Придбайте скакалки – вони дешеві, але з ними можна весело й корисно провести час.
Пограйте в хованки – для цього не потрібно грошей, і це весело.
15 хвилин веселощів
Пограйте в класики надворі.
Придумайте танець під пісню.
Розпочніть змагання з обручами – скільки часу Ви можете їх втримати?
Візьміть віника або палицю і спробуйте потанцювати лімбо – і як їм вдається так ходити?
Покидайте м'яча.
На траві: дізнайтесь, скільки разів Ви можете перестрибнути один через одного.
Стрибки – хто підстрибне найбільше разів за хвилину?; переможець обирає, у яку гру грати далі.
Перевір, чи можна стрибати на місці протягом 10 хв?
Організуйте змагання, хто з дітей зможе найшвидше перевдягнутися.
Заняття на весь день
Покатайтесь на велосипедах! Взяти дітей у Подорож на велосипедах з дітьми - це надзвичайно весело й корисно для здоров'я (особливо для серця і дихальної системи) .
Пошукайте скарб. Розплануйте маршрут і візьміть із собою орієнтири, які Ви дасте дітям, щоб вони відгадали дорогу і привели Вас до наступної зупинки. Ви можете піти у напрямку стадіону або кафе.
Щоб дізнатися більше ідей, див. розділ Заходи.
Ідеї для будь-якої погоди : вітер, дощ, сніг
Коли вітряно, запустіть повітряного змія.
Ловіть листя – виграє той, хто перший назбирає 20 листків.
Побігайте проти вітру.
Пограйте в сніжки.
Зробіть сніговика або велетенський сніговий клубок.

ТАК ЧИ НІ?

1. Перед заняттям спортом чи тренуванням важливо розім'ятися.
Так – Повна розминка необхідна для того, щоб приготувати тіло для енергійної фізичної діяльності. Розминка допомагає уникнути травмувань, збільшити спритність та морально підготуватися до тренування.
2. Регулярна фізична активність знижує небезпеку пороку серця.
Так – Фізична активність – чудовий спосіб знизити ймовірність пороку серця, але щоб це спрацювало, необхідно також харчуватися здоровою їжею та уникати паління.
3. Більшості людей цілком достатньо фізичної діяльності, яку вони здійснюють протягом кожного дня.
Ні – хоча деяким дійсно вдається досягти такого рівня фізичної активності, більшості людей у Європі не вистачає аж п'яти 30-хвилинних тренувань щотижня .
4. Щоб бути в хорошій фізичній формі, необов'язково витрачати всі свої сили на тренування.
Так – є багато видів спорту та рекреаційної діяльності, які підтримують фізичну форму і здоров'я – важливо насамперед регулярно цим займатися.
5. Регулярна фізична активність приносить користь тільки тим, хто бажає скинути вагу.
Ні – Від фізичної активності користь отримує кожен.
6. Всі вправи дають однаковий ефект.
Ні – Вам слід комбінувати різні типи вправ: вправи з помірним і високим навантаженням, вправи для зміцнення кісток і збільшення гнучкості.
7. Щоб бути у хорошій фізичній формі, необов'язково витрачати багато грошей і купувати дорогий спортивний інвентар.
Так – Навряд чи Вам дорого обійдуться такі види спорту, як спортивна ходьба, біг підтюпцем, туризм, садівництво чи танці.
8. Фізична активність допомагає протистояти стресу чи нервовому напруженню.
Так – Доведено, що регулярна фізична активність – чудовий спосіб покращення настрою і зменшення стресу.
9. Щоб діти були здоровими, їм достатньо робити вправи раз або двічі на тиждень.
Ні – Дітям необхідно принаймні 60 хв щодня робити фізичні вправи з помірним навантаженням та принаймні тричі на тиждень ще по 20 хв робити вправи з високим навантаженням.
10. Фізична активність допомагає знизити небезпеку виникнення серцево-судинних хвороб, знижуючи артеріальний тиск і вміст холестерину в крові.
Так – Фізична діяльність знижує небезпеку захворювання серцево-судинними хворобами людей, що мають високий артеріальний тиск і/або високий вміст холестерину в крові.
11. Підвищення рівня фізичної активності не впливає на такі хвороби, як діабет типу 2 та остеопороз.
Ні – Насправді, фізична активність – чудовий спосіб уникнути захворювання діабетом типу 2, а також має важливе значення у профілактиці захворювання остеопорозом серед жінок.
12. Біг на дистанції 100 м – це приклад аеробної вправи.
Ні – Швидкий біг на короткій дистанції, насправді, приклад анаеробної вправи.
13. Якщо Ви йдете на пенсію, не має сенсу намагатися зберегти хорошу фізичну форму та вести активний спосіб життя.
Ні – Завдяки регулярній фізичній активності старші люди можуть досягти хорошої фізичної форми та уникнути проблем зі здоров'ям.
14. Енергетичні напої – чудовий спосіб отримання додаткової енергії для спорту й тренувань.
Ні – Оскільки такі напої містять велику кількість цукру, вони можуть дати додаткове навантаження на серце під час тренувань.
15. Якщо вжити алкоголь увечері перед днем тренування, це не вплине на продуктивність.
Ні – Вживання алкоголю за день до тренування може значно знизити продуктивність.
16. Відразу після закінчення тренування необхідно 10 хв поробити вправи для того, щоб розслабитися.
Так – Після закінчення тренування дуже важливо зробити вправи з легким навантаженням, потягнутися і потім підкріпитися здоровою їжею.
17. Фізична активність підвищує концентрацію уваги у школі, а також академічну успішність.
Так – Регулярні фізичні вправи підвищують концентрацію уваги.
18. Постійне плавання протягом години може допомогти чоловікам спалити 750 калорій. а жінкам – 600 калорій.
Так – Плавання – чудовий спосіб підтримки фізичної форми і спалення калорій, водночас це дуже зручний вид спорту, який не призводить до травмування.
19. Ваша дієта жодним чином не впливає на здатність займатися спортом і покращувати фізичну форму.
Ні – Здорове харчування надзвичайно важливе для підтримки і покращення фізичної форми – одне не можна замінити іншим!
20. Займатися спортом надворі – чудовий спосіб підтримувати рівень вітаміну D в організмі.
Так – Сонячне світло – єдине природне джерело вітаміну D і поряд з дотриманням дієти і заняттям спортом є важливим фактором підтримки здоров'я.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ....

РЕЗУЛЬТАТИ СОЦІОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ «ЗДОРОВ'Я ТА ПОВЕДІНКОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ» ПРОВЕДЕНОГО УКРАЇНСЬКИМ ІНСТИТУТОМ СОЦІАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ІМЕНІ О. ЯРЕМЕНКА В МЕЖАХ МІЖНАРОДНОГО ПРОЕКТУ «HEALTH BEHAVIOR IN SCHOOL-AGED CHILDREN» (HBSAC), СВІДЧИТЬ ПРО НЕДОСТАТНІЙ РІВЕНЬ ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ: РЕГУЛЯРНО СНІДАЮТЬ ЛИШЕ 2/3 УКРАЇНСЬКОЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ (64 %) У БУДНІ ТА ПО ВИХІДНИМ – 83 %. РЕШТА ХАРЧУЄТЬСЯ СНІДАНКАМИ НЕРЕГУЛЯРНО.
УКРАЇНСЬКА МОЛОДЬ СХИЛЬНА ДО ВЖИВАННЯ ВИСОКОКАЛОРІЙНОЇ ЇЖІ, ЗОКРЕМА, ПІЗНО УВЕЧЕРІ.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

ДОРОСЛІ ТА ДІТИ ІЗ БАГАТЬОХ ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇН СПОЖИВАЮТЬ ВЕЛИКУ КІЛЬКІСТЬ ЇЖІ, ЯКА МАЄ ВИСОКИЙ РІВЕНЬ НАСИЧЕНИХ ЖИРІВ, СОЛІ ТА ЦУКРУ. ТАКИМ ЧИНОМ, ТЕМА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ВИРІШЕННЯ ПИТАННЯ ОЖИРІННЯ СТАЛИ СЕРЙОЗНОЮ ПРОБЛЕМОЮ ДЛЯ СУСПІЛЬСТВА ОСТАННІМИ РОКАМИ. НЕ Є ВИНЯТКОМ Й КРАЇНИ-ГОСПОДАРІ УЕФА ЄВРО 2012 - ПОЛЬЩА ТА УКРАЇНА. У ЦЬОМУ РОЗДІЛІ ВИ ЗНАЙДЕТЕ ПРОСТУ Й ЗРОЗУМІЛУ ІНФОРМАЦІЮ, ЯКА ДОЗВОЛИТЬ ВАМ ОБГОВОРЮВАТИ ПИТАННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ІЗ МОЛОДИМИ ЛЮДЬМИ, ЯКИХ ВИ ТРЕНУЄТЕ, ТА ЇХНІМИ РОДИНАМИ.

"МУДРИЙ ЧОЛОВІК ПОВИНЕН ПАМ'ЯТАТИ, ЩО ЗДОРОВ'Я – НАЙБІЛЬШИЙ СКАРБ. НЕХАЙ ЇЖА СТАНЕ ТВОЇМИ ЛІКАМИ."
ГІППОКРАТ

У ЦЬОМУ РОЗДІЛІ ПОДАНО...
1. Інформацію про здорове харчування, що стане основою обговорення із учасниками.
2. Інтерактивні вправи, які допоможуть дітям та молодим людям засвоїти основні поняття здорового харчування.

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ
Розмовляючи з учасниками про здорове харчування, не забувайте використовувати практичні поради подані нижче, які розкривають основи здорового харчування ...

1. Дай п'ять! Їжте 5 порцій фруктів і овочів на день. Попросіть групу розповісти про свої улюблені фрукти і овочі та розкажіть їм про "Легкий шлях до 5 порцій в день» (див. нижче).
2. Основа харчування – продукти, які містять вуглеводи. Щонайменше половина калорій в раціоні повинна отримуватися із багатих вуглеводами продуктів харчування, тому варто включати принаймні один із таких продуктів при кожному прийомі їжі. Запитайте групу, що кожен з них їв на вечерю вчора, і звідки вони отримали вуглеводи - заохочуючи їх споживати коричневий рис, хліб з цілісного зерна, макарони з цільного зерна є хорошим способом отримати більше клітковини.
3. Занадто багато насичених жирів шкодять здоров'ю. Вживання великої кількості продуктів, які містять насичені жири (майже всі тваринні жири) шкідливо для вашого організму. Погляньте на віконце "Чи знаєте Ви?" про шкідливі і корисні жири, і запитайте групу про їх улюблені страви. Спробуйте визначити, чи ці продукти містять в основному "корисні" чи "шкідливі" жири. Вкажіть альтернативи улюбленим продуктам, які містять багато насичених жирів. Для цього використовуйте «Рецепт здорового харчування» в кінці цього розділу.
4. Не пропускайте сніданок! Після нічного сну, рівень енергії низький, тому важливо поснідати. Запитайте групу, що вони їли на сніданок до початку заняття і подивіться, скільки людей снідало та що вони їли – порадьте вживати каші зі знежиреним молоком, фрукти або йогурт або хліб з непросіяної муки.

ОСНОВНІ ФАКТИ – ЧОМУ ПОТРІБНО ЇСТИ ЗДОРОВУ ЇЖУ?
Від першого року життя і до юності діти ростуть в середньому 7см. у рік. У процесі росту кістки та м'язи потребують відповідного харчування для того, щоб використати увесь свій потенціал. Діти, які активно займаються спортом та збалансовано харчуються, показують кращі результати та краще концентруються у школі, у спорті та вдома.

Здорове харчування має важливе значення для всіх, особливо дітей, тому що воно:
- **Допомагає підтримувати нормальну вагу тіла.** 80 % ймовірності того, що дитина, яка страждає від зайвої ваги, у віці між 10 та 13 роками, страждатиме від ожиріння у дорослому віці. Здорове харчування та фізичні вправи знижують ймовірність зайвої ваги та захищають здоров'я дитини від багатьох загроз, наприклад, від серцевих захворювань, астми та діабету 2-го типу.
- **Допомагає знизити ризик серцево-судинних захворювань.** Їжа з високим вмістом насичених жирів підвищує ризик серцево-судинних захворювань та інсульту. Вона є причиною приблизно 31% випадків ішемічної хвороби серця і 11% інсультів у всьому світі.
- **Сприяє розумовому розвитку та навчанню.** Молочні продукти, свіжі фрукти, зеленолисті овочі, риба, горіхи та нежирне м'ясо покращують роботу мозку та розумовий розвиток. Систематичне споживання води також наповнює дитину енергією та підвищує рівень уваги.
- **Сприяє розвитку опорно-рухового апарату.** Вживання кальцію також дуже важливе для опорно-рухового апарату підлітка, щоб повною мірою розвивати його і запобігти остеопорозу в подальшому житті.
- **Сприяє розвитку м'язів.** Споживання заліза має важливе значення для нарощування м'язової маси. Зеленолисті овочі, такі як шпинат, капуста та броколі є відмінним джерелом заліза.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ....

ЩО ІСНУЮТЬ РІЗНІ ТИПИ ЖИРІВ – ОДНІ КОРИСНІ, А ІНШІ ШКІДЛИВІ?

- **ШКІДЛИВІ ЖИРИ**
  - НАСИЧЕНІ (ТВАРИННІ) ЖИРИ, ЯКІ МІСТЯТЬСЯ У ПИРОГАХ, М'ЯСНИХ ПРОДУКТАХ, КОВБАСІ, СИРІ, МАСЛІ, ВИПІЧЦІ ТА ПЕЧИВІ.
- **КОРИСНІ ЖИРИ**
  - НЕНАСИЧЕНІ (РОСЛИННІ) ЖИРИ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ НАС НЕЗАМІННИМИ ЖИРНИМИ КИСЛОТАМИ, ЯКІ НЕОБХІДНІ НАМ, ЩОБ ЗАЛИШАТИСЯ ЗДОРОВИМИ. ЖИРНА РИБА, ГОРІХИ І НАСІННЯ, АВОКАДО, ОЛИВКОВА ОЛІЯ І РОСЛИННІ ОЛІЇ Є ДЖЕРЕЛАМИ НЕНАСИЧЕНИХ ЖИРІВ.

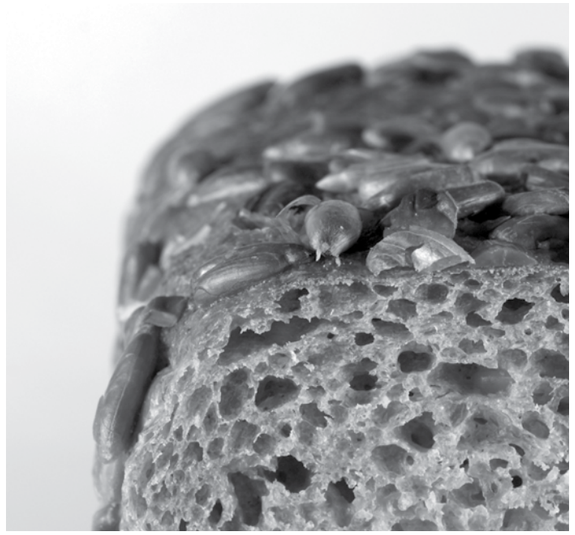
"ЯК ДЛЯ СПОРТСМЕНА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗАВЖДИ БУЛО ОСНОВОЮ МОГО УСПІХУ. ТЕПЕР, ЯК НІКОЛИ, Я БАЧУ ДОВГОТРИВАЛУ КОРИСТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – ЗВИЧКИ, ЯКІ Я НАПРАЦЮВАЛА У МОЛОДОСТІ, ДОПОМАГАЮТЬ МЕНІ Й НАДАЛІ УПОВНІ НАСОЛОДЖУВАТИСЯ ЖИТТЯМ."

ІРЕНА ЩЕВІНСЬКА,
КОЛИШНЯ ЛЕГКОАТЛЕТКА, СЕМИКРАТНА ОЛІМПІЙСЬКА МЕДАЛІСТКА ІЗ ПОЛЬЩІ, ПРЕДСТАВНИК ПРОГРАМИ «ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я»

СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ В МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ ЗВИЧКИ ПРАВИЛЬНО ХАРЧУВАТИСЯ

Всю їжу, яку ми споживаємо можна поділити на п'ять груп:

1. **Фрукти та овочі** є важливим джерелом вітамінів і мінералів. Радять з'їдати принаймні п'ять порцій фруктів і овочів на день. Це знижує ризик серцевих захворювань, інсульту і деяких видів раку. П'ять порцій – це не так складно, як здається на перший погляд (див. "Легкий шлях до 5 порцій в день").
2. **Харчові продукти, що містять вуглеводи**, такі як рис, макарони, хліб і картопля є важливою частиною здорового харчування. Вони є хорошим джерелом енергії та основним джерелом ряду поживних речовин в нашому раціоні. Продукти, що містять вуглеводи, - це паливо для вашого організму. Якщо є можливість, то краще обирати хліб із муки цільномолотого зерна, оскільки він містить більше клітковини і, зазвичай, більше вітамінів та мінеральних речовин, ніж білий хліб.
3. **М'ясо, риба, яйця і боби** є хорошим джерелом білка, який необхідний для росту і відновлення організму. Вони також є добрим джерелом ряду вітамінів і мінералів. Близько 15% усіх калорій, які ми їмо щодня, повинні бути отримані з білка. М'ясо є хорошим джерелом білка, вітамінів і мінералів, таких як залізо, цинк і вітаміни групи В. Щоб скоротити споживання жирів, при можливості, намагайтеся їсти пісне м'ясо і птицю без шкіри. Смажте м'ясо на відкритому вогні (м'ясо-гриль), а не у сковорідці на олії. Риба – це ще одне важливе джерело протеїну, вона також містить багато вітамінів і мінералів. Жирна риба особливо багата на жирні кислоти омега-3, які є корисними жирами. Яйця і зернобобові культури (в тому числі боби, горіхи та насіння) також є важливими джерелами білка. Горіхи багаті клітковиною і є хорошою альтернативою легких закусок з високим вмістом насичених жирів. І все ж вони мають високий рівень жиру, тому їжте їх в помірних кількостях.
4. **Молоко та молочні продукти**, такі як сир і йогурт є хорошим джерелом білка. Вони також містять кальцій, який допомагає зберегти ваші кістки здоровими і відіграє важливу роль у зниженні ризику ламких і крихких кісток в подальшому житті. Однак, багато молочних продуктів мають високий вміст насичених жирів. Для того щоб молочні продукти приносили користь для здоров'я, вживайте маложирні продукти.
5. **Жири та цукор:** Жири та цукор є добрим джерелом енергії для організму, але, коли ми їмо їх занадто багато, тоді ми споживаємо більше енергії, ніж спалюємо, і це змушує нас набирати вагу. Цукор міститься природнім шляхом у таких продуктах як фрукти і молоко. Споживання такого цукру не потрібно скорочувати. Цукор також додається до багатьох продуктів харчування та напоїв, таких як газовані напої, торти, печиво, шоколад, борошняні кондитерські вироби, морозиво і варення. Більшості з нас необхідно скоротити споживання харчових продуктів з додаванням цукру.
6. **Остерігайтеся шкідливої їжі.** Шкідлива їжа – це термін, який використовується для позначення будь-якої їжі, яка вважається нездоровою і має низьку поживну цінність. Шкідлива їжа є відносно дешевою для виготовлення, зручною для споживання і дуже ароматною через високий вміст жирів, солі або цукру. Вона також має дуже високий вміст калорій і може призвести до ожиріння.



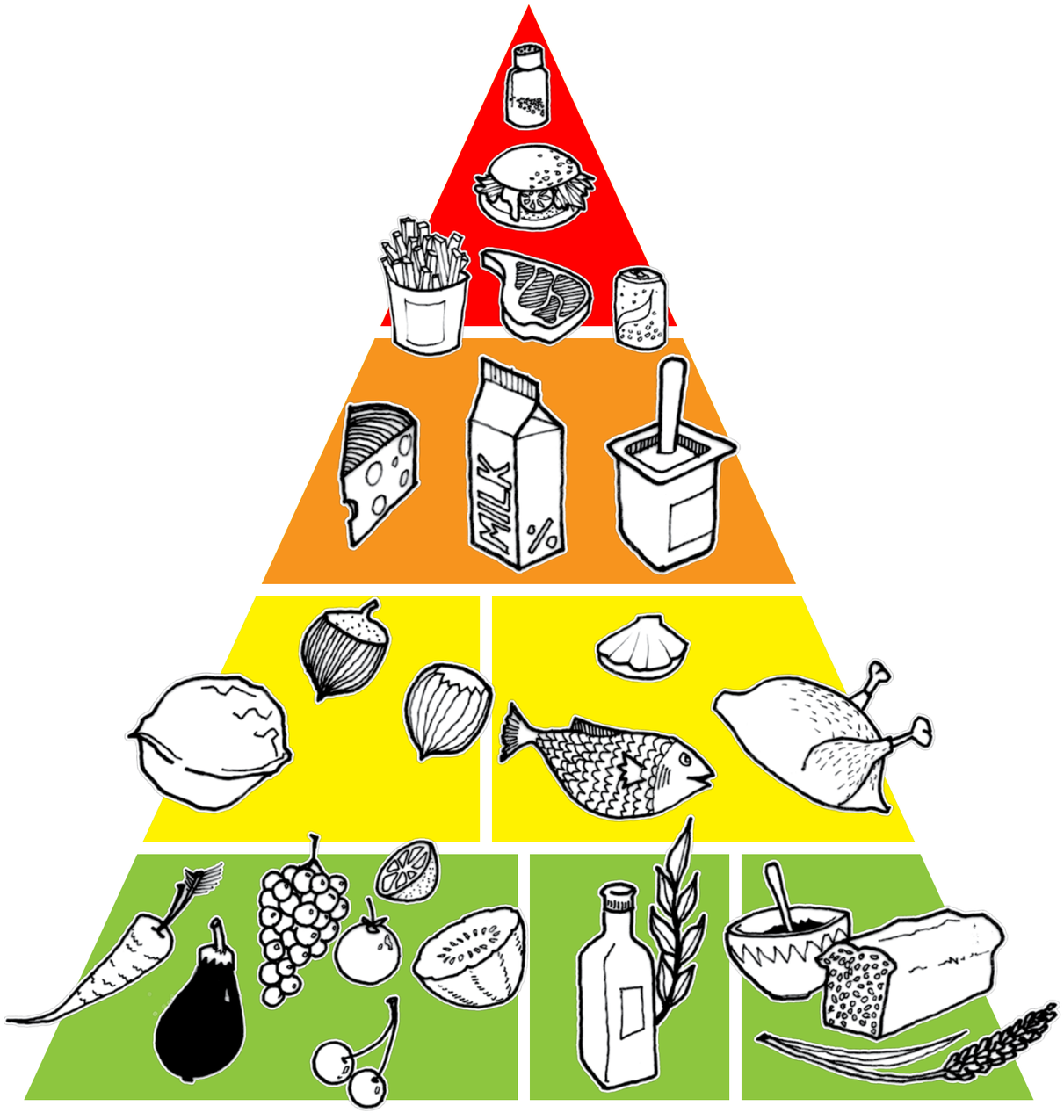
КОРИСНИЙ ФАСТ-ФУД:

Не весь фаст-фуд є шкідливим! Якщо Ви харчуєтеся у ресторанах швидкого харчування дотримуйтесь наступних вказівок:

- Обирайте продукти, які смажаться на відкритому вогні, а не на сковорідці - завжди уникайте їжу, смажену у фритюрі.
- Уважно читайте меню у ресторанах швидкої їжі – такі слова, як "хрусткий" часто означають «смажений у фритюрі» та «жирний»!
- Обирайте печену, а не смажену картоплю, не додавайте до неї масла і сиру.
- Не додавайте додаткового сиру або соусу до гамбургерів, чіпсів або запєканки (печений польський багет).
- Уникайте страв з високим вмістом насичених жирів, таких як смажена курка, сосиски і шаурма.
- Кондитерські страви – дуже жирні, особливо якщо вони слойоні. Уникайте продуктів, загорнутих в тісто, таких як пироги.
- Любите бутерброди або запєканку? Обирайте ті, які не містять багато майонезу, або багато шарів, і вибирайте наповнення з низьким вмістом жиру, такі як домашній сир або тунець, а не сир або бекон.
- У салат-барі, уникайте салатів із заправкою, обирайте свіжі овочі, нарізане смажене м'ясо і птицю (а не термічно оброблене м'ясо з високим вмістом солі/жирів, як, наприклад, салямі) та овочі без соусів.

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ

Більшість шкідливої їжі на виніс і напівфабрикатів із супермаркетів слід уникати, але не все так погано! Роздрукуйте подані нижче рекомендації, щоб допомогти дітям та їхнім сім'ям робити обґрунтований, здоровий вибір при купівлі фаст-фуду.
Крім того, гра «Велика коробка для сніданків», подана в кінці цієї теми, дозволить Вам весело і активно розглянути корисні та шкідливі харчові продукти з молодими людьми.



ВІДНОВЛЕННЯ ВОДНОГО БАЛАНСУ – ЧИ ДОСТАТНЬО ВИ П'ЄТЕ?

Вода є однією з найважливіших поживних речовин! Вона покращує фізичну і психічну продуктивність і допомагає захистити організм від хронічних захворювань. Вода також має позитивний вплив на гігієну порожнини рота і здоров'я шкіри. Діти повинні випивати не менше 1 літра рідини на день (приблизно 5-6 склянок) бажано води або навіть газованої вода з додаванням натурального фруктового соку, якщо це допоможе поліпшити споживання. Дорослі повинні випивати 1-2 літри на день (близько 6-8 склянок). Якщо погода дуже спекотна або після виконання великої кількості вправ, і діти, і дорослі повинні пити ще більше, щоб запобігти зневодненню.

НАСКІЛЬКИ ЕНЕРГЕТИЧНИМИ Є ЕНЕРГЕТИЧНІ НАПОЇ?

Дослідження, проведені над енергетичними напоями, показали, що їх інгредієнти (цукор, натрій і кофеїн) небезпечні при їх вживанні у великих дозах і під час занять спортом. Енергійна гра сама по собі зневоднює людину, а енергетичні напої насправді можуть посилити зневоднення, змушуючи м'язи працювати ще важче. Стимулюючі властивості енергетичних напоїв можуть збільшити як частоту серцевих скорочень так і підвищити артеріальний тиск, і у деяких людей може призвести до відчуття серцебиття. Крім того, одна банка енергетичного напою і багато видів спортивних напоїв містять еквівалент майже 10 чайних ложок цукру! Тому краще уникати цих напоїв та пити воду!

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ

Добре збалансований раціон включає в себе різноманітні продукти з усіх груп харчових продуктів. Проте, більшість людей їдять занадто багато жирів, цукру і солі, і недостатньо фруктів, овочів та клітковини. Роздрукуйте харчову піраміду, подану вище, щоб показати учасникам, як повинен виглядати здоровий раціон.
Крім того, щоб допомогти донести цю інформацію до Ваших груп, в кінці цього розділу є зручна гра, яка називається "Харчова піраміда". Вона допоможе молодим людям вивчити види їжі, які належать до кожної групи харчових продуктів!

ЛЕГКИЙ ШЛЯХ ДО 5 ПОРЦІЙ В ДЕНЬ!

З'їдати п'ять порцій фруктів і овочів у день простіше, ніж Ви вважаєте. Тільки одне яблуко, банан, груша або фрукт чи скибочка ананасу чи дині такого ж розміру складають одну порцію. Три повні столові ложки овочів – це ще одна порція. Звичайно порції також залежать від розміру людини – одна порція це приблизного стільки, скільки може поміститися на долоні людини (дитини або дорослого). А ось інші ідеї.

Розморозьте
Заморожені фрукти та овочі також враховуються. Потрібно лише кілька хвилин для того, щоб підігріти заморожений горох.

Відкрийте
Консервовані фрукти і овочі теж враховуються. Тож беріть у руки консервний ніж. Обирайте консервовані фрукти і овочі у власному соку. Це корисніше, ніж їсти фрукти, консервовані в сиропі або овочі законсервовані з додаванням солі та цукру.

Випийте
Один стакан (150 мл) фруктового соку без цукру в день становить одну порцію. Таким чином, першу порцію із п'яти Ви можете спожити під час сніданку.

Поріжте
Вживання фруктів може бути цікавим для дітей та батьків. Почистіть, поріжте їх, зробіть фігурки з них!

Запакуйте
Фрукт або овоч може допомогти підняти настрій за обідом. Давайте дітям морквяні палички, малесенькі помідори або банан із усмішкою, намальованою на шкірці. Сушені фрукти також враховуються! Спробуйте родзинки або курагу – вони корисні та смачні.

Посипте
Легко додати свіжих, заморожених або консервованих фруктів і овочів до страв. Спробуйте посипати піцу кукурудзою або шматками ананасу.

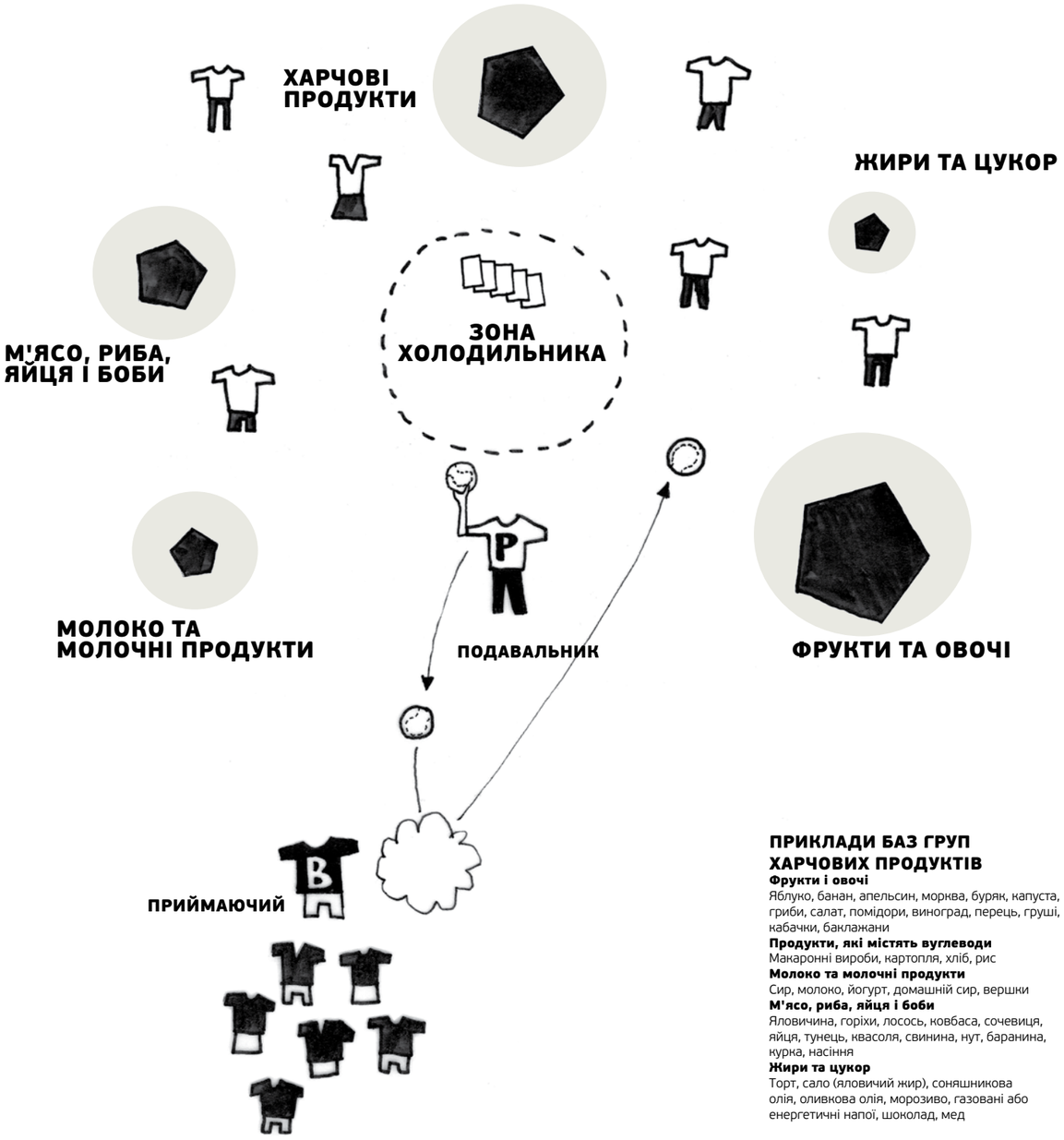
Вмочіть
Вмочувати фрукти й овочі – весело. Огірки, перець і морква дуже смачні, якщо їх вмочити у маложирний соус.

Додайте бобових
Сочевиця, боби і горох, всі бобові, які також можуть складати порцію із 5 порцій, легко можна додати до тушкованих страв і соусів.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ....?

ВЖИВАННЯ ВЕЛИКОЇ КІЛЬКОСТІ СОЛІ МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО ПІДВИЩЕНОГО КРОВ'ЯНОГО ТИСКУ, ЯКИЙ МОЖЕ СПРИЧИНИТИ У ЛЮДЕЙ РОЗВИТОК СЕРЦЕВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ІНСУЛЬТ. ВСЕ Ж, БАГАТО ЛЮДЕЙ В ДАНИЙ ЧАС ЇДЯТЬ ДУЖЕ БАГАТО СОЛІ. ЩОБ СКОРОТИТИ СПОЖИВАННЯ СОЛІ, ПОТРІБНО ЗНАТИ, ЩО 75% СОЛІ МИ ОТРИМУЄМО ІЗ ПОВСЯКДЕННИХ ПРОДУКТІВ, ТАКИХ ЯК ХЛІБ, КРУПИ І ПРИГОТОВАНІ СТРАВИ. КРАЩИМ СПОСОБОМ ЗНИЖЕННЯ ЗАГАЛЬНОГО СПОЖИВАННЯ СОЛІ Є ЗМЕНШЕННЯ СПОЖИВАННЯ КІЛЬКОСТІ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ, ЩО ПРОЙШЛИ ТЕРМІЧНУ ОБРОБКУ. СПРОБУЙТЕ ТАКОЖ УНИКАТИ ДОДАВАННЯ СОЛІ В ЇЖУ ПІД ЧАС ПРИГОТУВАННЯ АБО КОЛИ ВОНА ВЖЕ НА СТОЛІ.

ІГРОВІ ЗАХОДИ



ПРИКЛАДИ БАЗ ГРУП ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Фрукти і овочі
Яблуко, банан, апельсин, морква, буряк, капуста, гриби, салат, помідори, виноград, перець, груші, кабачки, баклажани

Продукти, які містять вуглеводи
Макаронні вироби, картопля, хліб, рис

Молоко та молочні продукти
Сир, молоко, йогурт, домашній сир, вершки

М'ясо, риба, яйця і боби
Яловичина, горіхи, лосось, ковбаса, сочевиця, яйця, тунець, квасоля, свинина, нут, баранина, курка, насіння

Жири та цукор
Торт, сало (яловичий жир), соняшникова олія, оливкова олія, морозиво, газовані або енергетичні напої, шоколад, мед

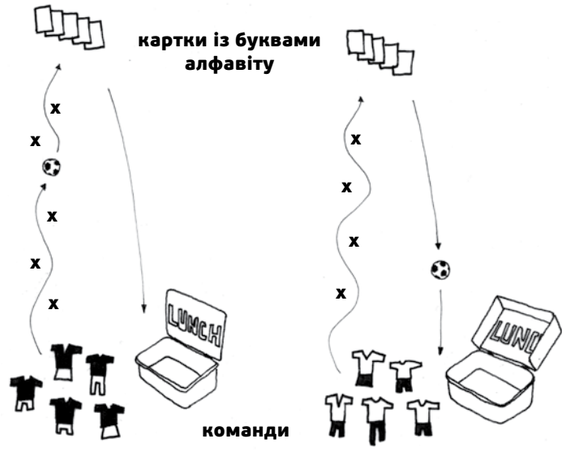
01. ГРА «ХАРЧОВА ПІРАМІДА»

ОСНОВНА ІДЕЯ
Ця вправа віддалено нагадує бейсбол. Завдяки цьому заняттю Ви можете допомогти дітям зрозуміти, які продукти належать до кожної групи продуктів харчування, і наскільки важливо підтримувати правильний баланс між групами харчових продуктів.

МАТЕРІАЛИ
Карти для формування п'яти баз
"Груп харчових продуктів" (див. вище)
Карточки із зображеннями різних типів продуктів (див. приклади нижче)
Бейсбольна бита або бита для крикету (якщо у вас їх немає, використовуйте віник)
Будь-який м'яч (тобто софтбольний м'яч)

ІНСТРУКЦІЯ
Розмістіть п'ять груп продуктів навколо за межами поля, використовуючи їх як «бази».
Визначте точку подачі м'яча, приблизно 8 - 10 метрів від точки відбивання м'яча.
Розкидайте картинки з продуктами харчування обличчям вниз у «Зоні холодильника» (визначена зона за пітчером)
Розділіть групу на дві команди.
Команда А перша відбиває м'яч – команда Б по черзі подає м'яч до гравця з битою, який має три спроби, щоб відбити м'яч, інакше наступний гравець з команди А стає на його місце.
Решта команди Б – це польові гравці, які намагатимуться зловити м'яч і заштовхати гравця з битою до вказаної бази харчових продуктів.
Відбивши м'яч, гравець із битою біжить до холодильника, бере карточку із зображенням їжі, піднімає її та вигукує назву харчового продукту. Тепер завданням є дістатися до правильної бази першим!
Вигукнувши назву харчового продукту, гравець, що відбиває м'яч, повинен добігти до правильної бази харчових продуктів, до того як польові гравці докинуть м'яч до польового гравця, що стоїть на потрібній базі. Судді, будьте уважні – ви завжди повинні переконатися, що і гравець, який відбиває м'яч, і польові гравці вибрали правильну базу відповідно до обраного зображення харчового продукту!
Якщо гравець, що відбиває м'яч, робить це правильно і досягає бази швидше за гравців на полі, його команда отримує 1 очко.
Якщо м'яч, відбитий гравцем із битою, спійманий одним з польових гравців (тобто без торкання м'яча землі) або гравці на полі перші доносять м'яч до потрібної бази, очко віднімається із загального рахунку команди гравця, що відбивав м'яч.
Гра продовжується доти, доки всі в команді не відбивали м'яч битою.
Після цього Команда Б відбиває м'яч битою.
Команда з найбільшою кількістю очок перемагає.

АЛЬТЕРНАТИВИ
Зробити бази таких розмірів, які вони займають у харчовій піраміді – жири і цукор повинні бути дуже малими, а бази фруктів і овочів – набагато більшими.



02. ВЕЛИКА КОРОБКА ДЛЯ СНІДАНКІВ

ОСНОВНА ІДЕЯ
Цей вид діяльності допомагає молодим людям познайомитися із продуктами харчування, які становлять здоровий сніданок – і виділяє продукти, які слід уникати! Вона забезпечить можливість говорити з молоддю про типи продуктів, які вони їдять.

МАТЕРІАЛИ
Два комплекти карток для коробки для сніданку (використовуйте текст або зображення)
Матеріали, що створюють перешкоду (наприклад, сітки, обручі, балансири, конуси, корзини)
Дві коробки для сніданків або корзини.

ІНСТРУКЦІЯ
Встановіть паралельно дві смуги однакових перешкод. На початку кожної смуги поставте коробку для сніданків або кошик. На іншому кінці смуги розкидайте карточки для коробки для сніданків.
Розділіть групу на дві команди (по одній на кожну смугу).
Після свистка перший гравець з кожної команди проходить перешкоди. Коли вони доходять до кінця, то намагаються вибрати найбільш здоровий варіант для коробки для сніданків і біжать назад до початку.
На початку картку поміщають в коробку для сніданку, після цього другий член команди.
Змагання триває, поки обидві команди не пройдуть всі перешкоди і не укомплектують коробку для сніданків.
В кінці гри попросіть кожну команду розказати про вміст їх коробки. Чому було обрано кожен продукт харчування? Це здорова їжа, чи можливо є кращий варіант?

РАХУНОК
Команда, яка першою проходить усі перешкоди отримує 5 очок.
За кожен здоровий продукт харчування у коробці для сніданків отримують 1 очко.
Будьте уважними. Кожен нездоровий продукт харчування – це мінус одне очко.

АЛЬТЕРНАТИВИ
Легко і швидко організувати цю гру перед, під час та після футбольного тренування. Замість того щоб створювати смугу перешкод, чому б не весело використовувати футбольні навички на практиці, водячи м'яч навколо конусів.

ВАРІАНТИ КАРТОЧОК ДЛЯ КОРОБКИ ДЛЯ СНІДАНКІВ

Здорова їжа
Хліб з непросіяної муки, курка, риба, салат, морква, сирий перець, селера, вода, фруктові соки, яблука, банани, салат з макаронами, йогурти, борщ, мізерія, каша, голубці

Нездорова їжа
Чіпси, білий хліб, шоколад, печиво, шаурма, сосиски, газовані напої, солодощі, цукерки, сир, смалець, налисники, бабка, шарлотка, пачкі

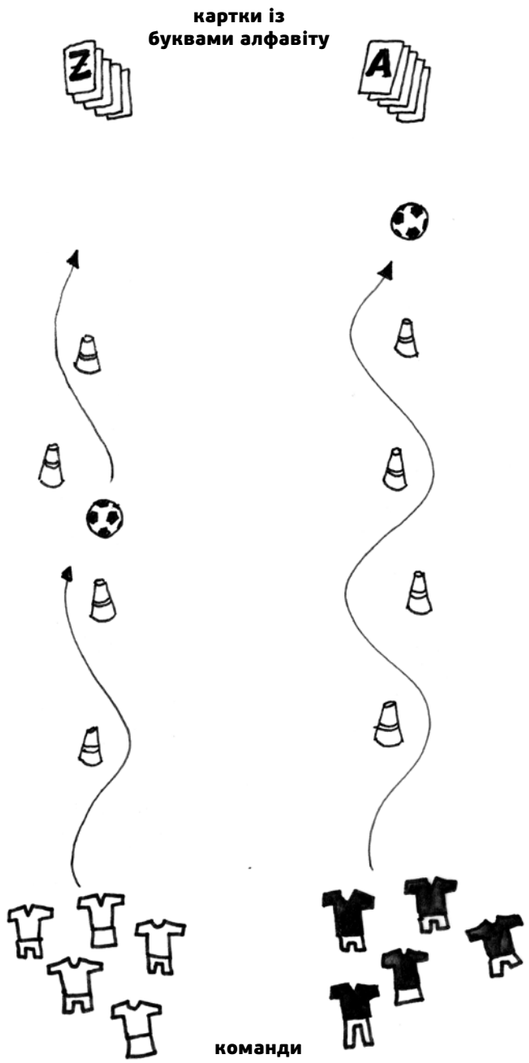
ІГРОВІ ЗАХОДИ

03. АЛФАВІТ ЗДОРОВОЇ ЇЖІ

ОСНОВНА ІДЕЯ
Ця гра використовує алфавіт в якості основи для визначення поживних продуктів. Грайте великою групою або розділіть дітей на менші групи. Мета полягає в тому, щоб згадати принаймні один здоровий продукт харчування для кожної букви алфавіту.

МАТЕРІАЛИ
Картки із буквами алфавіту (А-Я)
М'ячі (1 на команду)
Фішки

ІНСТРУКЦІЯ
Зробіть 2 смуги по всій довжині ігрового майданчика.
На одному кінці розкидайте карточки з алфавітом зображенням вниз.
Розділіть групу на дві команди. Виберіть першого в кожній команді у футбол.
Коли тренер дає свисток, гравець, який стоїть перший повинен провести м'яч вздовж смуги до зони алфавіту. Там гравець повинен підібрати букву алфавіту і викрикувати назву здорової їжі, що починається з цієї букви.
Викрикнувши назву здорової їжі, гравець несе карточку і веде м'яч назад до старту та передає його наступному члену команди.
Якщо гравець не може придумати відповідну назву фруктів або овочів, що починається з певної літери, член його команди може викрикувати відповідь. Цей гравець повинен тепер бігти до зони алфавіту до того як перший гравець може повернутися з картою.
Якщо після 20 секунд, ні гравець, ні його / її команда не може придумати назву здорової їжі, інша команда може спробувати це зробити. Якщо вони можуть придумати назву, то карточка їхня, і гра продовжується. Якщо жодна з команд не може придумати назву, потрібно вибрати іншу карточку.
Процес повторюється, поки не буде використано весь алфавіт. Команда, що набрала найбільшу кількість літер алфавіту в кінці гри перемагає!



ФІЛЬМИ

Художні та документальні фільми є прекрасним способом поширення інформації про здорове харчування, яка частково була подана в цьому розділі. Ви могли б показати фільм на дні міста або організувати вечір кіно. Постарайтеся вибрати фільми відповідно до вікової групи (класифікація віку наведена для кожного фільму). Приклади цікавих фільмів, пов'язаних зі здоров'ям:

- «Здивуй мене», Морган Сперлок (12)
- «Їжа, Напої, Чоловік, Жінка», Енг Лі (Рекомендації для батьків)
- «Нація фаст-фуду», Річард Лінклейтер (15)
- «Фуд Інкорпорейшн» Роберт Кеннер (Рекомендації для батьків)
- «Королівська кукурудза», Аарон Вульф (документальний фільм)

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ
Цю гру можна використовувати і для іншої теми. Нехай гравці вигукують назви нездорової їжі, видів спорту або рослин.

ПРИГОТУВАННЯ КОРИСНИХ СТРАВ

ОСНОВНА ІДЕЯ
Ця вправа допоможе молодим людям набути навички і знання з приготування традиційної здорової поживної їжі.

ІНСТРУКЦІЯ
Роздрукуйте рецепт, поданий нижче
і роздайте молодим людям додому.
Попросіть їх приготувати його вдома з допомогою сім'ї та друзів.
Наступного тижня запитайте групу про їхні успіхи. Чи була їжа приємною на смак? Чи сподобалася їхній родині?
Попросіть групу запропонувати інші рецепти здорового харчування – можливо започаткуйте книгу рецептів здорового харчування, в якій будуть улюблені страви кожного.
Після того як ви створили книгу рецептів, чому б не влаштувати дегустацію та організувати пікнік?

РЕЦЕПТ «ФАРШИРОВАНА КАПУСТА – «ГОЛУБЦІ»
Інгредієнти
- ⅓ головки Савойської капусти, приблизно 8 цілих листків
- ½ фунта сирого пісного яловичого фаршу (близько 4% жирності)
- ½ склянки сирого білого рису
- ½ склянки води
- ¼ склянки панірувальних сухарів
- 1 середня морква, очищена і потерта
- 1 середня цибулина, дрібно порізана
- 1 середній зубчик часнику, подрібнений
- 1 великий яєчний білок
- ½ чайної ложки кухонної солі
- ¼ чайної ложки чорного перцю
- 2 чайні ложки оливкової олії
- 29 унцій консервованих помідорів, приправлених базиліком, часником і орегано

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ
Обгорніть листя капусти харчовою плівкою або вологим паперовим рушником і помістіть у мікрохвильову піч на 2 хвилини, готуйте, поки листя не зм'якне. Відріжте товсті, білі частини кожного листка, щоб листя стало гнучким і легко складалося, відкладіть в сторону. Змішайте яловичину, рис, воду, панірувальні сухарі, моркву, цибулю, часник, яєчний білок, сіль і перець у великій мисці, добре перемішайте. Покладіть близько ¼ чашки суміші у центр кожного листка. Скрутіть нижню частину листка так, щоб накрити начинку, загніть з боків, а потім продовжуйте закручувати. Не закручуйте занадто тісно (рис буде розширюватися під час приготування їжі, тому важливо не загортати їх занадто тісно). Нагрійте олію у великій каструлі на середньому вогні, покладіть голубці та смажте їх до золотистої скоринки з усіх сторін протягом приблизно 5 хвилин, часто перевертаючи. Додайте помідори і доведіть до кипіння. Зменшіть вогонь до мінімуму, накрийте кришкою і варіть до готовності, перевіряйте кожні 15 хвилин, помішуючи, близько 1 години. (Якщо соус гусне або википає, додайте води.) Насолоджуйтесь! (1 порція = 2 голубці).

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ
Більше рецептів здорових страв на
www.zdrowoismacznie.pl
www.healthyfood.org.ua/category/rational-nutrition
www.smachno.ua/dir/diets.html
www.bezdietu.ru/pitanie1.php

ТАК ЧИ НІ?

Як було сказано раніше, Так-Ні питання можуть бути основою для багатьох групових ігор.
Для прикладу погляньте на Біг – це життя, описані в розділі про тютюн, або Перегони до кінцевої бази, подані в розділі про алкоголь.

Фрукти та овочі
1. Радять з'їдати принаймні 3 порції фруктів та овочів у день.
НІ – Потрібно з'їдати принаймні 5 порцій на день – щодня!!
2. З'їсти п'ять яблук на день – найкращий спосіб спожити 5 порцій у день.
НІ – потрібно намагатися споживати різноманітні фрукти та овочі!
3.Картопля не належить до п'яти порцій.
ТАК – Картопля є овочем, але вона не входить до п'яти порцій на день.
4. Консервовані овочі входять до п'яти порцій на день.
ТАК – Законсервовані, свіжі, заморожені, засушені фрукти та овочі входять до п'яти порцій у день.

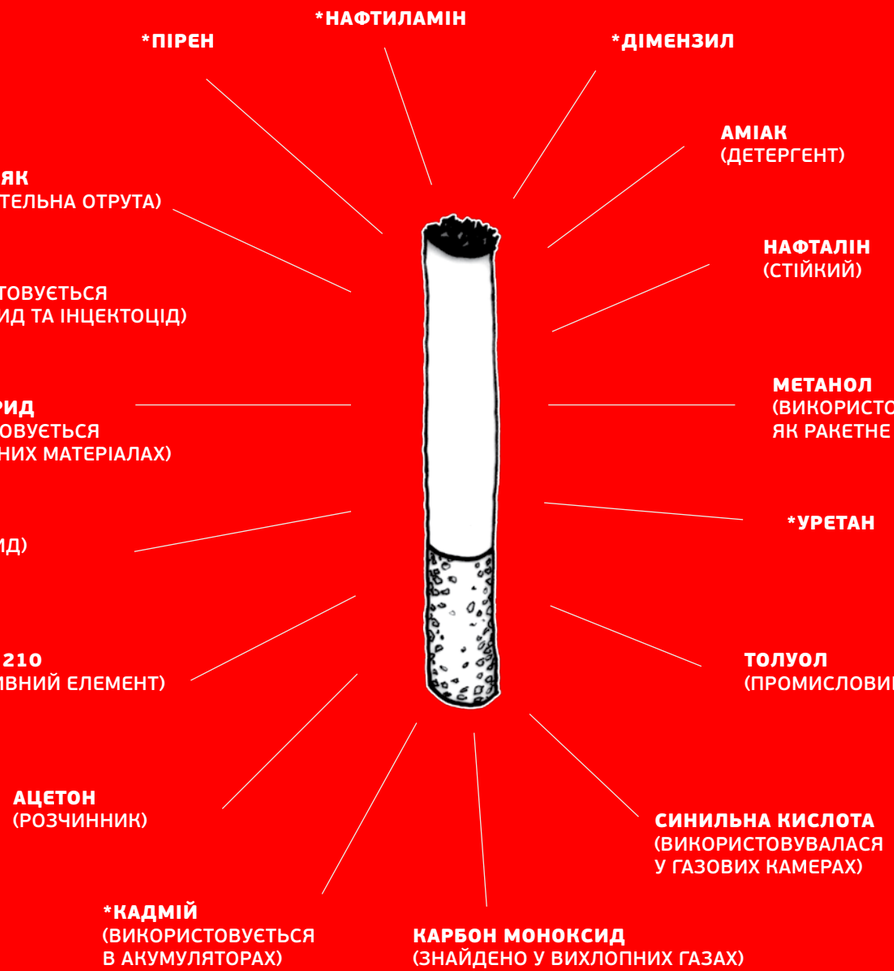
Сіль
5. Дорослі люди повинні з'їдати не більше чайної ложки солі на день.
ТАК – Однак багато людей споживають набагато більше, що може спричинити довгострокові проблеми зі здоров'ям.
6. Близько 40% солі, яку ми вживаємо за день вже міститься у їжі, яку ми споживаємо.
НІ – Насправді близько 75% міститься у їжі,яку ми споживаємо щодня, наприклад у хлібі, кашах та харчових продуктах, що піддавалися технологічній обробці.
7. Страви, які містять багато солі, можна визначити на смак.
НІ – Деякі продукти з високим вмістом солі мають не дуже солоний смак, тому що вони містять велику кількість цукру, у той час як смакові рецептори в нашому роті звикають до рівня солі.
8. Морська сіль корисніша, ніж кухонна сіль.
НІ – Не має значення у якому вигляді ми споживаємо сіль: пластівців, зерен і т.д. Уся вона містить натрій.

Насичені жири
9. Дорослі чоловіки повинні з'їдати не більше 60 г насиченого жиру в день.
НІ - Це занадто багато! Дорослі повинні споживати менше 30 г на день.
10. Дорослі жінки повинні їсти не більше 20 г насиченого жиру в день.
ТАК – Хоча, вони повинні намагатися з'їдати менше, ніж 20г.
11. Ковбаса має високий вміст насичених жирів.
ТАК - І високий вміст солі!
12. Масло містить більше насичених жирів, ніж маргарин.
ТАК - Вершкове масло та маргарин містять однакову кількість жиру, однак масло містить більше насичених жирів.

Цукор
13. Цукор, який природньо містять цілі фрукти рідше викликає карієс.
ТАК - Тому що цукор природньо міститься в складі фруктів, а не додається.
14. Гострі, солоні продукти, такі як консервовані супи та готові соуси до пасти не містять цукру.
НІ - Навіть гострі, солоні готові продукти, такі як соуси і супи, можуть мати високий вміст цукру.

Відновлення водного балансу
15. Чверть тіла складається з води – так чи ні?
НІ – Насправді дві третіх організму складається з води, тому переконайтеся, що ви отримуєте належну кількість води.
16. Більшості людям з помірним рівнем фізичної активності рекомендується випивати близько 6-8 склянок рідини в день.
ТАК
17. Вода змащує суглоби і очі, покращує травлення і очищає від токсинів.
ТАК

Групи харчових продуктів
18. Близько 15% калорій, які ми їмо щодня, повинні отримуватися з білкової їжі, такої як м'ясо.
ТАК – Але переконайтеся, що ви споживаєте пісне м'ясо і завжди готуйте м'ясо на грилі, а не смажте його на сковорідці у олії.
19. Молочні продукти дають найбільше енергії.
НІ – Насправді, продукти, що містять вуглеводи, такі як макарони та рис, найкраще джерело енергії.
20. Споживання молочних продуктів корисне для Ваших зубів, кісток та нігтів.
ТАК – Молочні продукти мають високий вміст кальцію, але також насичених жирів, тому споживайте їх у помірних кількостях та вживайте знежирене молоко та маложирні йогурти.



ОБЕРЕЖНО ОТРУТА

***ВІДОМІ ЯК КАНЦЕРОГЕННІ РЕЧОВИНИ**

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ
ТЮТЮН

В ОБОХ КРАЇНАХ, ЯКІ ПРИЙМАТИМУТЬ УЄФА ЄВРО 2012, ПАЛІННЯ ЗАЛИШАЄТЬСЯ ВЕЛИКОЮ ПРОБЛЕМОЮ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я. ПІДТРИМУЮЧИ ІДЕЇ ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я – EUROSCHOOLS 2012, МИ ХОЧЕМО СКОРИСТАТИСЯ НАГОДОЮ ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЦЬОГО НАГАЛЬНОГО ПИТАННЯ! МЕТА ЦЬОГО РОЗДІЛУ – НАДАТИ ВАМ, ВОЛОНТЕРАМ, ПРОСТУ ІНФОРМАЦІЮ, ЯКА ДОПОМОЖЕ ВАМ ВИСТУПИТИ ІЗ ЗМІСТОВНИМИ ДОПОВІДЯМИ НА ТЕМУ ШКІДЛИВОСТІ ПАЛІННЯ ТА ОБГОВОРИТИ ЇЇ З ПРЕДСТАВНИКАМИ МОЛОДІ, ЇХНІМИ РОДИНАМИ ТА ДРУЗЯМИ.

"ПАЛИТИ – БЕЗГЛУЗДО! ВИ МАРНО ВИТРАЧАЄТЕ СВОЇ ГРОШІ, ВІД ВАС ТХНЕ ДИМОМ, А НАЙГІРШЕ ТЕ, ЩО ВИ ПІДДАЄТЕ РИЗИКУ ВЛАСНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВ'Я ІНШИХ. НЕ ПАЛІТЬ І ПОДУМАЙТЕ ПРО ТЕ, НАСКІЛЬКИ КРАЩЕ СЕБЕ ПОЧУВАТИМЕТЕ."

КРІШТІАНО РОНАЛДО, ПРОФЕСІЙНИЙ ФУТБОЛІСТ, КАПІТАН НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ ПОРТУГАЛІЇ

ЦЕЙ РОЗДІЛ НАДАСТЬ ВАМ:

1. Інформацію про небезпечність тютюну, причини, з яких люди починають палити, нинішню статистику щодо розповсюдження паління у Польщі й Україні.
2. Інформацію про шкідливий вплив паління на здоров'я людини.
3. Кілька особливих вказівок, які допоможуть якнайповніше розкрити тему небезпечності тютюну

ОСНОВНІ ФАКТИ

Вживання тютюну – єдина причина, яка призводить до великої кількості випадків ранньої смерті у Європі, яким можна запобігти. Тому профілактика паління серед дітей і молоді, зменшення вживання тютюну серед дорослих, а отже, і зменшення пасивного паління – надзвичайно важливі для суспільства завдання у сфері охорони здоров'я.
Ключові факти, які необхідно розглянути:

- Більшість людей починають палити і стають залежними від нікотину ще в дитячому віці
- У молодих курців ознаки залежності від тютюну проявляються через дуже короткий проміжок часу
- Люди, які починають палити у ранньому віці, більш схильні до інтенсивного паління, і їм важче позбутися цієї шкідливої звички
- Діти, батьки, брати або сестри яких палять, мають приблизно утричі більшу схильність палити, ніж інші діти.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ....?

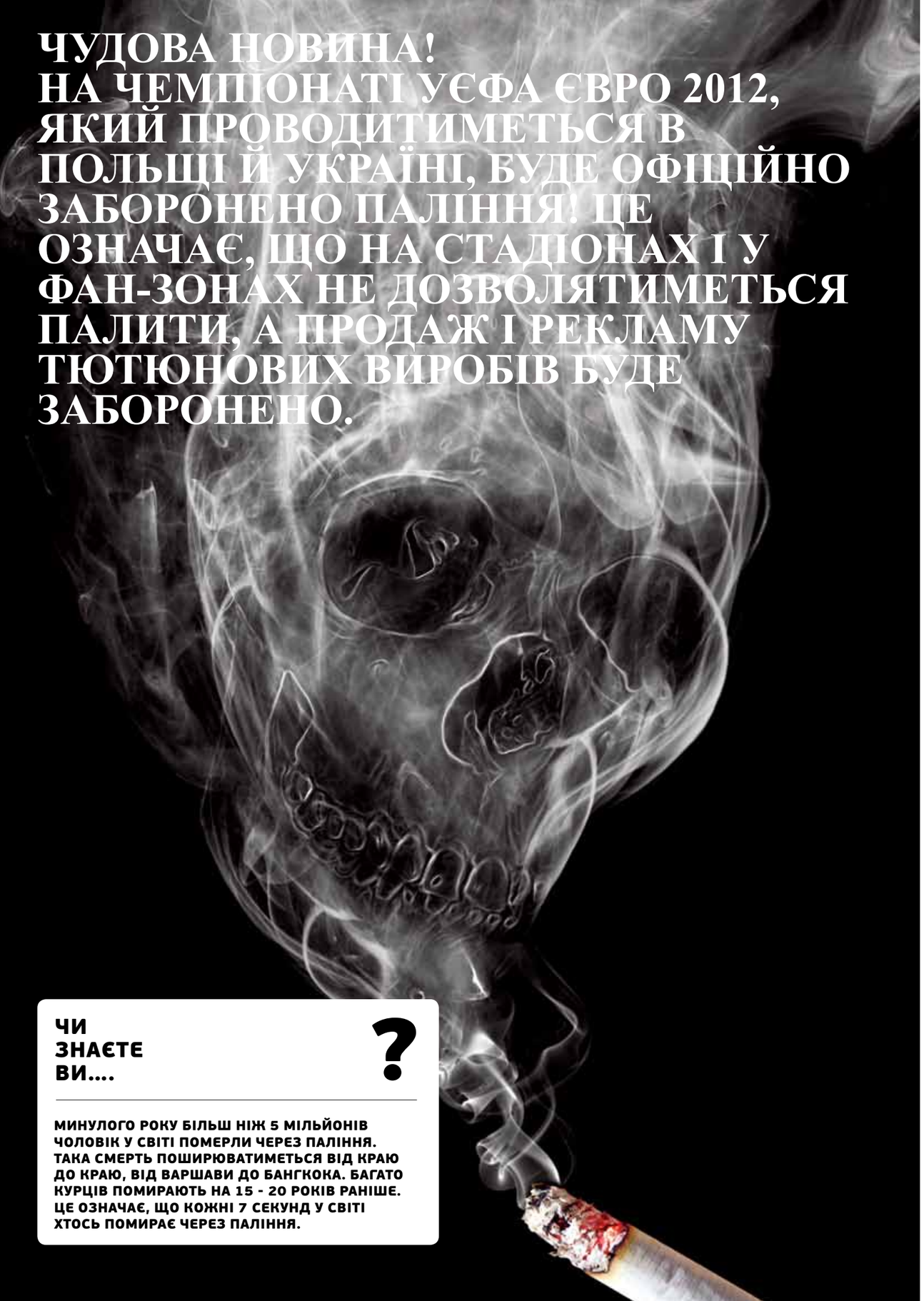
1x **= 11 хвилин**

ЗГІДНО З ДОСЛІДЖЕННЯМИ БРІСТОЛЬСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ, ЗВИЧАЙНИЙ КУРЕЦЬ ПОМИРАЄ НА 10 РОКІВ РАНІШЕ, НІЖ ТОЙ, ХТО НЕ ПАЛИТЬ. ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО КОЖНА ЦИГАРКА ЗАБИРАЄ 11 ХВИЛИН ЖИТТЯ. ДОСЛІДНИКИ ТАКОЖ РОЗРАХУВАЛИ, ЩО ТИПОВИЙ ЧОЛОВІК-КУРЕЦЬ СПОЖИВАЄ ВІД 17 РОКІВ ДО СМЕРТІ В 70-РІЧНОМУ ВІЦІ 311 688 ЦИГАРОК.

ДЖЕРЕЛО: BRITISH MEDICAL JOURNAL, 2000. WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PMC/ARTICLES/PMC1117323/

ЧОМУ ПОЧИНАЮТЬ ПАЛИТИ?

З чотирьох дітей троє дізнаються про цигарки до досягнення ними п'ятирічного віку, незалежно від того, чи палять їхні батьки. Часто причиною виникнення залежності від паління є бажання спробувати. Багато дітей беруть до рук цигарки до 16 років.
В Україні левова частка тих хто палить почала робити це у віці до 20 років (до 13 років – 9 %, 14-16 років – 44,5%, 17-19 років – 36, 5%).
Тож чому люди починають палити і продовжують піддавати себе ризику?
Домашнє оточення: Діти, які живуть з батьками, братами або сестрами, що палять, приблизно на 90% більш схильні стати курцями, ніж діти, у сім'ї яких не палять. При цьому, багато дітей починають палити до 15 років саме через те, що піддаються пасивному палінню вдома.
Вплив однолітків: На людей, безперечно, впливають дії їхніх друзів, братів чи сестер. Дослідження виявили, що серед молодих людей, які мають троє або більше друзів, що палять, у 10 разів більше курців, ніж серед тих, хто не має друзів, що палять.
Реклама і ЗМІ: На людей також впливає реклама тютюну, спонсорство, гасла й зображення рекламних щитів, які стимулюють позитивне ставлення до паління і підвищують до нього схильність. На щастя, і Польща, й Україна вже заборонили рекламу тютюну. Проте, паління у фільмах, телепередачах, особливо паління серед знаменитостей, також створює позитивний образ курця.
Залежність: Діти, які експериментують з цигарками, швидко стають залежними від нікотину, який міститься в тютюні. Сумним фактом є те, що вони можуть мати ознаки залежності вже через чотири тижні після початку паління і до того, як починають палити щоденно. Багато людей думають, що зможуть кинути палити, коли захочуть, але нікотин у цигарках, сигарах та жувальному тютюні викликає велику залежність.



ЧУДОВА НОВИНА! НА ЧЕМПІОНАТІ УЄФА ЄВРО 2012, ЯКИЙ ПРОВОДИТИМЕТЬСЯ В ПОЛЬЩІ Й УКРАЇНІ, БУДЕ ОФІЦІЙНО ЗАБОРОНЕНО ПАЛІННЯ! ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО НА СТАДІОНАХ І У ФАН-ЗОНАХ НЕ ДОЗВОЛЯТИМЕТЬСЯ ПАЛИТИ, А ПРОДАЖ І РЕКЛАМУ ТЮТЮНОВИХ ВИРОБІВ БУДЕ ЗАБОРОНЕНО.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ.... ?

МИНУЛОГО РОКУ БІЛЬШ НІЖ 5 МІЛЬЙОНІВ ЧОЛОВІК У СВІТІ ПОМЕРЛИ ЧЕРЕЗ ПАЛІННЯ. ТАКА СМЕРТЬ ПОШИРЮВАТИМЕТЬСЯ ВІД КРАЮ ДО КРАЮ, ВІД ВАРШАВИ ДО БАНГКОКА. БАГАТО КУРЦІВ ПОМИРАЮТЬ НА 15 - 20 РОКІВ РАНІШЕ. ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО КОЖНІ 7 СЕКУНД У СВІТІ ХТОСЬ ПОМИРАЄ ЧЕРЕЗ ПАЛІННЯ.

ЧОМУ ПАЛІННЯ ТАКЕ НЕБЕЗПЕЧНЕ?
Є 4000 причин, чому тютюновий дим шкідливий – фактично смертельний. Це страшенно велика кількість хімічних речовин, знайдених у цигарковому димі, - складна суміш хімікатів. Поряд з добре відомими складовими, такими, як нікотин (хімічна речовина, що викликає велику залежність), смола (клейка складна речовина, що відкладається в легенях), цигарки містять деякі хімічні речовини, які використовуються у виробництві акумуляторів, миючих засобів і навіть отрут. Щоб дізнатися, які отруйні речовини вдихають курці, навіть не знаючи про це, див. діаграму вище.

ВПЛИВ КУРІННЯ НА ЗДОРОВ'Я
Крім постійних неприємних наслідків паління, таких як поганий запах з рота, жовті руки, неприємний запах волосся і одягу, вживання тютюну може призвести до великої кількості хвороб, які має знати кожен:

- У курців виникає легенева недостатність
- У курців погіршується робота органів чуття
- Паління спричиняє аномалії сперматозоїдів та викликає імпотенцію
- У курців сірий колір обличчя, вони рано старіють
- До 40 років у курців з'являються зморшки, які мають люди на 20 років старші
- Курці у віці 40 років мають у п'ять разів більшу схильність до серцевих нападів, ніж ті, хто не палить
- Паління призводить до кровотечі ясен і втрати зубів
- Приблизно третина всіх смертей від раку ймовірно пов'язана з палінням. Сюди входять рак легенів, ротової порожнини, горла, сечового міхура, рак нирок, шлунку, печінки і рак шийки матки.
- Паління спричиняє приблизно 90% смертей від раку легенів
- Люди, які палять від 1 до 14 цигарок на день, мають у вісім разів більшу схильність померти від раку легенів, ніж ті, хто не палить
- Паління спричиняє приблизно 80% смертей від бронхіту й емфіземи
- Паління є причиною приблизно 17% всіх смертей від серцевих хвороб

Обрережно! Паління є особливо небезпечним для дітей

- Паління в ранньому віці уповільнює ріст легенів і призводить до передчасних порушень у їх роботі
- Діти, які палять, більш схильні до задишки і, як наслідок, менш фізично розвинені
- Чим раніше діти починають палити регулярно і якщо продовжують палити в дорослому віці, тим більша ймовірність захворювання раком легенів, серцевими хворобами та паралічу
- Паління в дитячому та юнацькому віці призводить до порушень у роботі органів дихання
- Діти, які палять, у двох із шести випадків більш схильні до кашлю, збільшення мокроти, астми та вушних інфекцій, ніж ті, хто не палить

Читайте більше про небезпечність паління:
http://www.meding.ru/alcohol/tab2.htm
http://smoking.tj

НЕ ЗАБУВАЙТЕ: НЕЗАЛЕЖНО ВІД ТОГО, СКІЛЬКИ ВАМ РОКІВ, НІКОЛИ НЕ ПІЗНО КИНУТИ ПАЛИТИ!

через 20 хвилин після останньої цигарки:
нормалізується артеріальний тиск
через 8 годин:
нормалізується вміст кисню в крові
від 2 тижнів до 3 місяців після останньої цигарки:
покращується робота легенів, зменшується небезпека серцевого нападу
від 1 місяця до 9 місяців після останньої цигарки:
Ви менше кашляєте, і зменшується задишка
через 1 рік:
небезпека захворювання ішемією удвічі нижча, ніж у курця

ДЖЕРЕЛО: CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, ВІД 8.03.2011, HTTP://WWW.CDC.GOV/

ОСТАННЄ, АЛЕ НЕ МЕНШ ВАЖЛИВЕ:
Ті, хто не палить, можуть витрачати більше грошей на себе!! Це означає, що не будучи курцем або кинувши палити можна отримати додаткові гроші на CD, мультимедіа, квитки до кінотеатру, на одяг, велосипед, скейтборд, абонемент у фітнес-центрі, нові ролики або ковзани...

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ.... ?

КОВБОЙ – МОДЕЛЬ ТА ОБЛИЧЧЯ ОДНОГО ІЗ НАЙБІЛЬШ ВІДОМИХ БРЕНДІВ СИГАРЕТ У СВІТІ ПОМЕР ВІД РАКУ ЛЕГЕНІВ ЧЕРЕЗ КУРІННЯ. ЙОМУ БУВ ЛИШЕ 51 РІК. У ЗВ'ЯЗКУ З ЦИМ, ВСЕСВІТНЯ ОРГАНІЗАЦІЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ЗАПОЧАТКУВАЛА АНТИ-ТАБАЧНУ РЕКЛАМУ, З ЯКОЮ ВИ МОЖЕТЕ ОЗНАЙОМИТИСЯ ВИЩЕ.

ЯК ГОВОРИТИ ПРО ТЮТЮН

1. Говоріть прямо про ризики, пов'язані з палінням. Якщо у Вас є друзі або родичі, які захворіли хворобою, повязаною з палінням, або померли від такої хвороби, поділіться цим.
2. Допоможіть молодим людям розвинути здорову самооцінку. Якщо вони впевнені в собі, їм буде легше протистояти впливу оточення щодо паління.
3. Обговоріть миттєві і довгострокові наслідки. Допоможіть молодим людям усвідомити, що вживання тютюну може призвести до зменшення життєвих сил, зміни кольору зубів, неприємного запаху з рота, загострення астми та виникнення імпотенції тощо.
4. Обговоріть причини, з яких молодь починає палити. Дайте учасникам зрозуміти, що палити – це не «круто». Це не допомагає легко «вписатися» в компанію однолітків, не робить Вас дорослішими і не допомагає впоратися зі стресом.
5. Обговоріть види соціального впливу, які стимулюють вживання тютюну. Допоможіть молодим людям розвинути вміння розпізнавати і не сприймати рекламу тютюну в ЗМІ, а також заохочення до паління дорослих і однолітків.
6. Загальні особисті та соціальні навики. Підтримайте молодих людей у напрацюванні таких необхідних якостей і вмінь, як впевненість у собі, комунікабельність, цілеспрямованість і вирішення проблем, які допоможуть їм уникнути як вживання тютюну, так і інших шкідливих звичок.

Чого слід уникати?

1. Натяків на те, що молоді люди "погані", якщо палять. Хоча це може спрацювати з деякими підлітками, як правило, цей підхід має зворотній ефект, особливо зі студентами, що належать до категорії високого ризику. Чим більше органи влади або авторитетні організації вішають на паління ярлик «погано», тим більше воно стає засобом протесту.
2. Двозначних висловлювань. Якщо Ви самі палите, не намагайтесь приховати цей факт від учасників. Використовуйте таку ситуацію як перевагу, розповідаючи їм, що Ви хочете допомогти уникнути деяких нерозумних рішень, які прийняли Ви самі. Пам'ятайте, як приклад для наслідування, Ви не повинні палити перед учасниками!

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ

Розмістіть представлений знак «Паління заборонено» у друкованому варіанті на Вашому спортивному майданчику чи молодіжному клубі, щоб повідомити про заборону паління! Додаткові наочні матеріали, які Ви можете використати у дискусіях про паління, можна знайти на сайтах www.mz.gov.pl/wwwmz/index?mr=m9&ms=768&ml=pl&mi=768&mx=0&ma=15773
http://tvereza.info/downloads/video/smokingvideo_ru.html

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ.... ?

ЗА ДАНИМИ ВООЗ У МИНУЛОМУ СТОЛІТТІ ТЮТЮНОВА ЕПІДЕМІЯ СПРИЧИНИЛА ПЕРЕДЧАСНУ СМЕРТЬ БЛИЗЬКА 100000 МІЛЬЙОНІВ ОСІБ, НИНІ МАЙЖЕ ПОЛОВИНА СПОЖИВАЧІВ ТЮТЮНОВИХ ВИРОБІВ ПОМИРАЄ ПЕРЕДЧАСНО, В УКРАЇНІ ЩОРІЧНО ТЮТЮН ВБИВАЄ ПОНАД 100 000 ОСІБ. ДЖЕРЕЛО: ГЛОБАЛЬНЕ ОПИТУВАННЯ ДОРОСЛИХ ЩОДО ВЖИВАННЯ ТЮТЮНУ (GATS): ЗВІТ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ, УКРАЇНА, 2010. ЗГІДНО З ОСТАННІМИ ДОСЛІДЖЕННЯМИ ПАЛІННЯ, ПРОВЕДЕНИМИ У ПОЛЬЩІ Й УКРАЇНІ, 27% ДОРОСЛИХ У ПОЛЬЩІ І ПРИБЛИЗНО 29% ДОРОСЛИХ В УКРАЇНІ ПАЛЯТЬ. В УКРАЇНІ 50% ВСІХ ЧОЛОВІКІВ І 11.2% ЖІНОК ЗАЛЕЖНІ ВІД ТЮТЮНУ, У ТОЙ ЧАС ЯК У ПОЛЬЩІ ВІДПОВІДНІ ЦИФРИ СТАНОВЛЯТЬ 33.5% І 21%. ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ЛИШЕ У ЦИХ ДВОХ КРАЇНАХ БІЛЬШЕ НІЖ 20 МІЛЬЙОНІВ КУРЦІВ! В УКРАЇНІ БІЛЬША ПОЛОВИНА (53.7%) КУРЦІВ, ЩО ПАЛЯТЬ ЩОДНЯ, СТВЕРДЖУВАЛИ, ЩО ПАЛІННЯ СТАЛО ЇХНЬОЮ ЩОДЕННОЮ ЗВИЧКОЮ ДО 18 РОКІВ. ХВИЛЮЮЧИМ Є ТОЙ ФАКТ, ЩО У ПОЛЬЩІ 8.5% КУРЦІВ ВСЕ ЩЕ ПЕРЕКОНАНІ В ТОМУ, ЩО ПАЛІННЯ НЕ СПРИЧИНЯЄ СЕРЙОЗНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.

ДЖЕРЕЛО: GLOBAL ADULT TOBACCO SURVEY (GATS) POLAND 2009-2010; GLOBAL ADULT TOBACCO SURVEY (GATS) UKRAINE 2010

ДЛЯ ДЕТАЛЬНІШОЇ ІНФОРМАЦІЇ ПРО ВЖИВАННЯ ТЮТЮНУ В УКРАЇНІ ДИВ.: WWW.ADIC.ORG.UA/GATS/GATS_FS_UA.PDF WWW.KMU.GOV.UA/SPORT/DOCCATALOG/DOCUMENT?ID=130492

НАЙКРАЩІ ПОРАДИ – ВСТАНОВЛЕННЯ МЕЖ

Щоб забезпечити «вільне від диму» середовище для будь-якого заходу, який Ви проводите, дотримуйтеся наступних кроків.

Покажіть приклад: Як тренеру або вчителю, Вам не слід палити. Якщо Ви палите, подайте гарний приклад намагаючись не палити перед учасниками.

Паління заборонено: Потурбуйтесь про те, щоб на тренувальному майданчику паління було заборонене! Не робіть винятків – ні учасникам, ні глядачам не повинно дозволятися палити на спортивному майданчику.

Тютюн заборонено: Об'єднайте свої зусилля з розпорядником тренувального майданчика у забезпеченні заборони на продаж і рекламу тютюнових виробів. Для підвищення наочності встановіть у місці проведення заходу знаки «Паління заборонено».

Запропонуйте підтримку: Завжди пам'ятайте про те, як важко для деяких людей кинути палити. Знайдіть інформацію про схеми локальної підтримки та способи їх реалізації на
http://reabilitaciya.in.ua/
http://dar-med.kiev.ua/brosit-kurit.html

ІГРОВІ ЗАХОДИ

01. БІЖІТЬ ЗАРАДИ ЖИТТЯ

ОСНОВНА ІДЕЯ

Щоб прийняти правильне рішення, важливо знати про наслідки паління. Це Ваше життя – отримайте уявлення про свою гру!

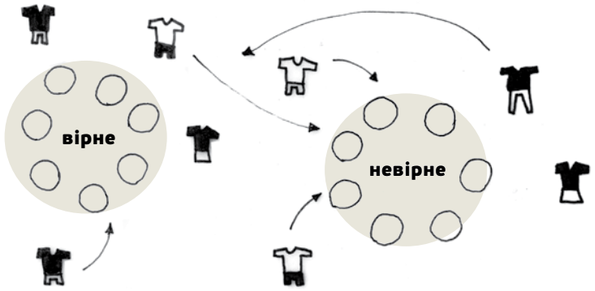
МАТЕРІАЛИ

Питання Так чи Ні
Обручі або мотузки (будь-що, чим можна позначити місце), яких має бути удвічі більше, ніж учасників
Свисток
Футбольні м'ячі (за бажанням)

ІНСТРУКЦІЯ

Ця гра базується на вікторині «Вірно чи невірно» (див. питання «Так» чи «Ні» нижче). Перемагає учасник, який найкраще знає про тютюн. Він також має бути хорошим бігуном!

На майданчику утворіть за допомогою обручів два великих кола. В обох колах має бути на один обруч менше, ніж кількість учасників (див. приклад для 6 учасників нижче). Одне коло представляє те, що твердження **"вірне"**, інше позначає те, що воно **"невірне"**.
Дайте учасникам завдання хаотично бігати по майданчику, але не забігаючи в кола.
Подайте сигнал свистком, щоб зупинити на хвилину та звернути їхню увагу.
Вигукніть твердження: «Так» чи «Ні»?
Тепер діти мають швидко вирішити, чи правильне твердження, побігти до відповідного кола, застрибнути у порожній обруч і присісти.
Оскільки обручів буде завжди менше, ніж учасників, місце залишиться не для всіх.
Учасник, якому не вдається потрапити в обруч, або випадає з гри (у великих групах, що складаються з 15-20 чол.) або втрачає одне з трьох життів (у менших групах, що складаються з 4-15 чол.).
Учасники, які побігли не до того кола, також випадають з гри або втрачають життя.
Після кожного раунду не забудьте коротко прокоментувати твердження після виходу з гри учасника забирайте один з обручів дайте учасникам завдання знову бігати
Продовжуйте, поки не залишиться один учасник!
Підбадьорюйте дітей і перед тим, як читати твердження, завжди чекайте, поки всі звернуть увагу на Вас!
Привітайте всю групу і дайте їм знову пограти, якщо вони захочуть. Можете використовувати ті ж самі питання по 2-3 рази з метою їх кращого засвоєння!



АЛЬТЕРНАТИВИ

- У цю ж гру можна грати з питаннями на тему здорового харчування, вживання алкоголю чи фізичної активності.
- Якщо діти вже мають гарні знання про тютюн, ускладніть гру, закликавши їх вести м'яч. Як тільки задається питання, їм необхідно вести м'яч до кола, що представляє правильну відповідь, і обережно покласти в нього м'яч.

02. ДИМОВА СИГНАЛІЗАЦІЯ

ОСНОВНА ІДЕЯ

Висвітлення інформації про те, скільки людей помирає від паління або від хвороб, пов'язаних з ним.

МАТЕРІАЛИ

Секундомір
Свисток чи ріжок

ІНСТРУКЦІЯ

Протягом одного з сеансів тренувань час від часу подавайте сигнал свистком чи ріжком (димовою сигналізацією). Не бійтесь це робити під час будь-якого заходу.

Димова сигналізація 1

Раптово подайте сигнал свистком для зупинки заходу.
Тренер і всі учасники мають подивитися на свій годинник і відлічити 7 секунд. Скажіть всім лічити секунди вголос.
Як тільки пройде 7 секунд, повідомте групі, що за цей час хтось десь у світі тільки що помер через паління.

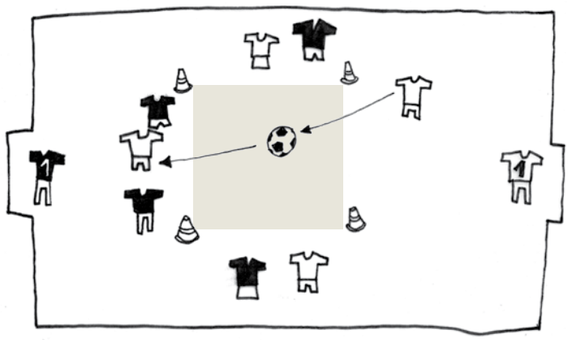
Димова сигналізація 2

Пізніше протягом тренувань раптово подайте сигнал свистком чи ріжком і зупиніть тренування.
Відберіть 20 молодих людей. Третині з них накажіть лягти на землю, решта ж продовжує стояти.
Розкажіть групі, що кожна третя людина помирає через вживання тютюну.

Димова сигналізація 3

Знову раптово подайте сигнал свистком чи ріжком.
Попросіть учасників на 45 секунд затримати дихання.
Поясніть через 30 секунд, що так почуває себе курець після того, як пробіжить вздовж футбольного поля. Через 40 секунд вони відчують, як почуває себе курець, двічі пробігши вздовж футбольного поля.

ІГРОВІ ЗАХОДИ



03. ЗОНА ЗАЛЕЖНОСТІ

ОСНОВНА ІДЕЯ
Вживання тютюну викликає залежність. Як тільки молода людина починає палити, їй важко зупинитися, а всі, хто вступає в зону залежності, змушені розплачуватися!
МАТЕРІАЛИ
Футбольний м'яч
Конуси для виділення «Зони залежності»
Секундомір
ІНСТРУКЦІЯ
У центрі футбольного майданчика виділіть великий квадрат – "Зону залежності". "Зона залежності " – це ділянка, де ніхто не може безкарно ризикувати.
Грайте у звичайний футбол з двома командами, воротами й голкіперами.
Нікому з гравців не дозволяється вступати в " Зону залежності ", хоча через неї дозволяється передавати м'яч.
Якщо гравець вступає в зону, він/вона повинен залишатися там 11 секунд (це символізує 11 хвилин життя, які забирає кожна цигарка), даючи команді-супернику перевагу в одному гравці.
Гравці, що знаходяться в зоні, не мають права торкатися м'яча.
Дозвольте учасникам грати 15 хвилин.
Удвічі збільште " Зону залежності " для того, щоб ускладнити передачу м'яча.
ДИСКУСІЯ
Чи було складно не вступати в зону?
Які почуття викликав обов'язок залишатися в зоні залежності?
Якими є бар'єри, що заважають припинити вживання тютюну в реальному житті?
Подумайте про складнощі, які викликають у Вашому житті люди, які палять (батьки, друзі тощо).
Запитайте учасників, як би вони почувалися, якби друг або навіть тренер штовхнув їх у зону залежності.
Які причини Ви можете назвати, з яких не слід навіть пробувати палити (здоров'я, запах, зовнішній вигляд, додаткові гроші)?
ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ:
Якщо у Вас є час, розподіліть учасників на групи і закінчіть тренування невеличкою вікториною з кількома варіантами відповідей, яку Ви знайдете нижче.

04. ШВИДКА ГРА – УДАР ПО ЗВИЧЦІ!

ОСНОВНА ІДЕЯ
Палити – це не круто. Не давай їй спуску – удар по ній з першого разу!
МАТЕРІАЛИ
Ворота для футболу
Футбольні м'ячі
Будь-що, що символізує цигарку
ІНСТРУКЦІЯ
- Цю гру можна легко організувати як розважальний додатковий захід під час спортивних змагань або інших заходів
- Підвісьте макет цигарки у будь-якому куті воріт. Завдання – попасти в цигарку і вдарити по ній, що символізує те, що вона небезпечна для здоров'я
- Змініть розташування цигарки та гравців, аби зробити гру цікавішою

АЛЬТЕРНАТИВИ
Як альтернативу можна використати нездорову їжу (наприклад, піццу) чи пляшки пива чи алкоголю, по яких треба попасти м'ячем.

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ
Чому б не організувати творчий проект і не дати учасникам створити великий макет цигарки з картону, дерева або схожих матеріалів?

ШВИДКА ВІКТОРИНА З КІЛЬКОМА ВАРІАНТАМИ ВІДПОВІДЕЙ ДЛЯ ДІТЕЙ

(Правильні варіанти виділено жирним шрифтом)

1. Скільки хімічних речовин містить цигарковий дим?
A 100
B 1000
C 4000
2. Паління призводить до того, що пульс...
A уповільнюється
B стає частішим
C не змінюється
3. Закінчіть наступне речення; «пасивне паління – це вдихання забрудненого тютюновим димом повітря, яке...
A ...впливає лише на людину, яка палить»
B ...може спричинити проблеми зі здоров'ям у всіх людей, які його вдихають»
C ...може викликати у людини, яка не палить, залежність від паління»
4. Смолу, яка міститься в цигарках, можна також знайти у.....
A дорогах
B олівцях
C велосипедних шинах
5. Який вид раку найчастіше спричиняє паління?
A рак печінки
B рак легенів
C рак шкіри
6. Що в організмі людини ущільнюється через паління?
A легені
B серце
C кров
7. Що з нижчезазначеного щороку вбиває все більше людей?
A Наркотики
B Автомобільні аварії
C Тютюн
8. Викурити сигару – це те саме, що викурити цигарок
A 2
B 6
C 10 (Через розмір сигари викурити одну сигару – те саме, що викурити 10 цигарок)

ФІЛЬМИ

Щоб продемонструвати і обговорити небезпечність паління серед молодих і старших людей,
Ви можете використати наступні фільми:
- «Свой человек», Майкл Мэнн (15)
- «Дякую вам за куріння», Джейсон Райтман (15)
- "We Love Cigarettes", (документальний фільм), можна завантажити з сайту www.topdocumentaryfilms.com/we-love-cigarettes
- "The Tobacco Conspiracy", (документальний фільм), можна завантажити з сайту www.topdocumentaryfilms.com/tobacco-conspiracy

ТАК ЧИ НІ?

1. Вживання тютюну підвищує небезпеку захворювання раком легенів.
Так –Більшість випадків захворювання раком легенів пов'язані зі споживанням як цигарок, так і сигар.
2. Паління підвищує небезпеку серцевого нападу або паралічу.
Так – Паління – одна з причин збільшення випадків серцевих нападів і паралічу. Паління пошкоджує і звужує кровоносні судини, зменшуючи потік крові до серця і мозку. Від того, чи Ви кинете палити, може залежати Ваше життя.
3. Жування тютюну не призводить до жодних негативних наслідків.
Ні – Жування тютюну призводить майже до тих же наслідків, що й паління. Люди, які жують тютюн, більш схильні до захворювань раком ротової порожнини, язика чи горла, ніж раком легенів.
4. Якщо Ви палите в підлітковому віці, то ймовірність того, що Ви палитимете в дорослому віці, підвищується.
Так – Люди, які палять в дорослому віці, як правило, палили до 18 років. Крім того, якщо Ви палите у підлітковому віці, Вам буде важче позбутися цієї шкідливої звички в дорослому віці .
5. Кинути палити - легко.
Ні – Кинути палити – важко, але це приносить позитивні результати. Паління – це звичка, від якої виникає залежність і якої дуже важко позбутися. Зараз доступні багато продуктів, які допомагають зменшити залежність від нікотину. Деякі допомагають полегшити симптоми при утримуванні від паління тимчасово забезпечуючи організм нікотином, але у меншій кількості, ніж міститься в цигарках. Інші продукти допомагають навіть полегшити фізичні симптоми при утримуванні від паління.
6. Пасивне паління нікому не шкодить.
Ні – Будь-хто в будинку, на роботі чи барі, де палять, більш схильний захворіти астмою, вушними інфекційними хворобами і хронічним кашлем. Крім того, пасивне паління може спричинити рак легенів. Тому важливо по можливості уникати задимлених приміщень. Якщо у Вашому будинку палять, попросіть їх вийти на вулицю. Вони шкодять не лише собі, а всім навколо.
7. У середньому, той, хто скурює пачку або більше цигарок щодня живе на 10 років менше, ніж той, хто ніколи не палив.
Так
8. У курця частіший пульс, ніж у того, хто не палить.
Так – Пульс молодих людей на 2/3 удару за хвилину частіший, ніж у тих, хто не палить.
9. Якщо Ви кинете палити, Ваше тіло майже відразу почне відновлюватися.
Так – через 20 хвилин після останньої цигарки, нормалізується Ваш артеріальний тиск і пульс; покращиться циркуляція крові рук, ступнів, що призведе до їх потеплішання.
через 8 годин – наполовину зменшиться рівень нікотину й карбону монооксиду в крові, нормалізується вміст кисню
через 24 години після останньої цигарки карбон монооксид буде виведено з організму, а з легенів почнуть виводитися слиз та шкідливі речовини.
10. Минулого року через паління померли 2 мільйони чол.
Ні – Минулого року через паління у світі померло більше 5 мільйонів чол. Така смерть поширюватиметься від краю до краю, від Варшави до Бангкока.
11. Якщо група людей почала палити і не кинула цю звичку, третина з них помре передчасною смертю.
Ні – Через паління передчасно помре півгрупи.
12. У світі щодня скурюють більше 15 мільярдів цигарок.
Так – Цей факт, що особливо засмучує, якщо врахувати те, що населення нашої планети становило у 2008 р. 6,7 млрд., було встановлено Світовим банком.
13. Паління впливає на здатність займатися спортом.
Так – Цигарковий дим зменшує вміст кисню у крові, таким чином зменшуючи життєві сили і ускладнюючи заняття спортом чи іншою фізичною діяльністю.
14. Для потреб тютюнової промисловості щорічно вирубується 200,000 гектарів лісу (площа Люксембургу).
Так – У багатьох країнах, що розвиваються, ліси зрубують з метою забезпечення палива для процесу висушування листя тютюну.
15. Нікотин – це наркотик.
Так – Нікотин – це наркотик, який викликає приблизно таку ж залежність, як героїн. Це також пестицид і отрута.
16. Паління дає приємні відчуття.
Ні – Ви можете так думати через рекламу і фільми, але насправді паління може «подарувати» Вам погану шкіру, тьмяне волосся, проблеми з зубами і навіть поганий запах з рота!
17. Як правило, як тільки стаєш залежним від паління, необхідно 2-3 спроби кинути цю шкідливу звичку.
Ні – Насправді, щоб кинути палити, в середньому може бути необхідно 7 спроб, тому перш за все краще й не починати.
18. У курців у 10 разів більше зморшок, ніж у тих, хто не палить.
Так – Тож якщо Ви хочете гарно виглядати, краще не паліть!
19. Паління збільшує небезпеку виникнення імпотенції у чоловіків.
Так – І не лише у старшому віці! Фактично після 30 років паління може на 50% підвищити небезпеку виникнення імпотенції.
20. Паління в автомобілі не шкодить здоров'ю пасажирів, які не палять, якщо відкриті вікна.
Ні – Пасивне паління – це велика небезпека у автомобілях, і навіть якщо відкриті вікна, це нічого не змінить – пам'ятайте, що маленькі діти у автомобілі не мають права вибору, якщо інші вирішать палити.
21. Паління під час вагітності збільшує ймовірність викидню, мертвонародження і ускладнень під час родів.
Так – Дитина під час вагітності не має вибору, але матері мають – ніколи не палiть під час вагітності.

“ЩО ВИ СКАЖЕТЕ СВОЇМ ДІТЯМ ТА ОНУКАМ? ЩО ВИ НЕ ПОТРАПИЛИ НА ЧЕМПІОНАТ СВІТУ, ТОМУ, ЩО ВИ ПІШЛИ НА ВЕЧІРКУ?”

ЛЕО БЕЕНХАККЕР, КОЛИШНІЙ ТРЕНЕР НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ ПОЛЬЩІ

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ....

ПОПРИ ТЕ, ЩО БАГАТО ЛЮДЕЙ ВВАЖАЮТЬ, АЛКОГОЛЬ ЦЕ НЕ СТИМУЛЯТОР – ЦЕ ДЕПРЕСАНТ! ПРИБЛИЗНО 65% САМОГУБСТВ, ПОВ’ЯЗАНІ З ПРОБЛЄМОЮ ДОВГОТРИВАЛОГО ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЄМ.
АЛКАЛІЗАЦІЯ ПІДВИЩУЄ КРИМІНАЛІЗАЦІЮ СУСПІЛЬСТВА. ТАК, ЗА ДАНИМИ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ БІЛЬШЕ 8% ЗЛОЧИНІВ СКОЮЮТЬСЯ У СТАНІ АЛКОГОЛЬНОГО СП’ЯНІННЯ. НАЙБІЛЬШ НЕГАТИВНИМИ НАСЛІДКАМИ ПИЯЦТВА Є АВАРІЙНІСТЬ НА ДОРОГАХ, ЗЛОЧИНИ ПОВ’ЯЗАНІ З НАСИЛЬСТВОМ.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ
АЛКОГОЛЬ

ЧИСЛО ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ В ЄВРОПІ ВСЕ ЗРОСТАЄ І Є ПЕВНІ ТУРБОТИ СТОСОВНО ЗБІЛЬШЕННЯ КІЛЬКОСТІ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЕКСПЕРИМЕНТУЮТЬ З АЛКОГОЛЄМ, ОСОБЛИВО В КРАЇНАХ, ЩО ПРИЙМАЮТЬ УЄФА ЄВРО 2012. МЕТОЮ ДАНОГО РОЗДІЛУ Є ДОПОМОГТИ ВАМ ОБМІРКУВАТИ ТА ПОДАТИ ІНФОРМАЦІЮ СТОСОВНО ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЄМ ТА ПОВ’ЯЗАНОЇ З НИМ НЕБЕЗПЕКИ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ, ЇХНІХ ДРУЗІВ ТА СІМЕЙ.

“Я КИНУВ ПИТИ. ЩО Я МОЖУ СКАЗАТИ? ТАК КРАЩЕ І ЗДОРОВО.”

СОКОЛ, ПОЛЬСЬКИЙ РЕПЕР

НА НАСТУПНИХ КІЛЬКОХ СТОРІНКАХ ВИ ДІЗНАЄТЕСЯ ПРО...

1. Вплив та наслідки вживання алкоголю
2. Як говорити про алкоголь з молоддю
3. Вправи на тему, як допомогти молодим людям зрозуміти небезпеку алкоголю і зробити більш правильний вибір щодо його вживання

ОСНОВНІ ФАКТИ

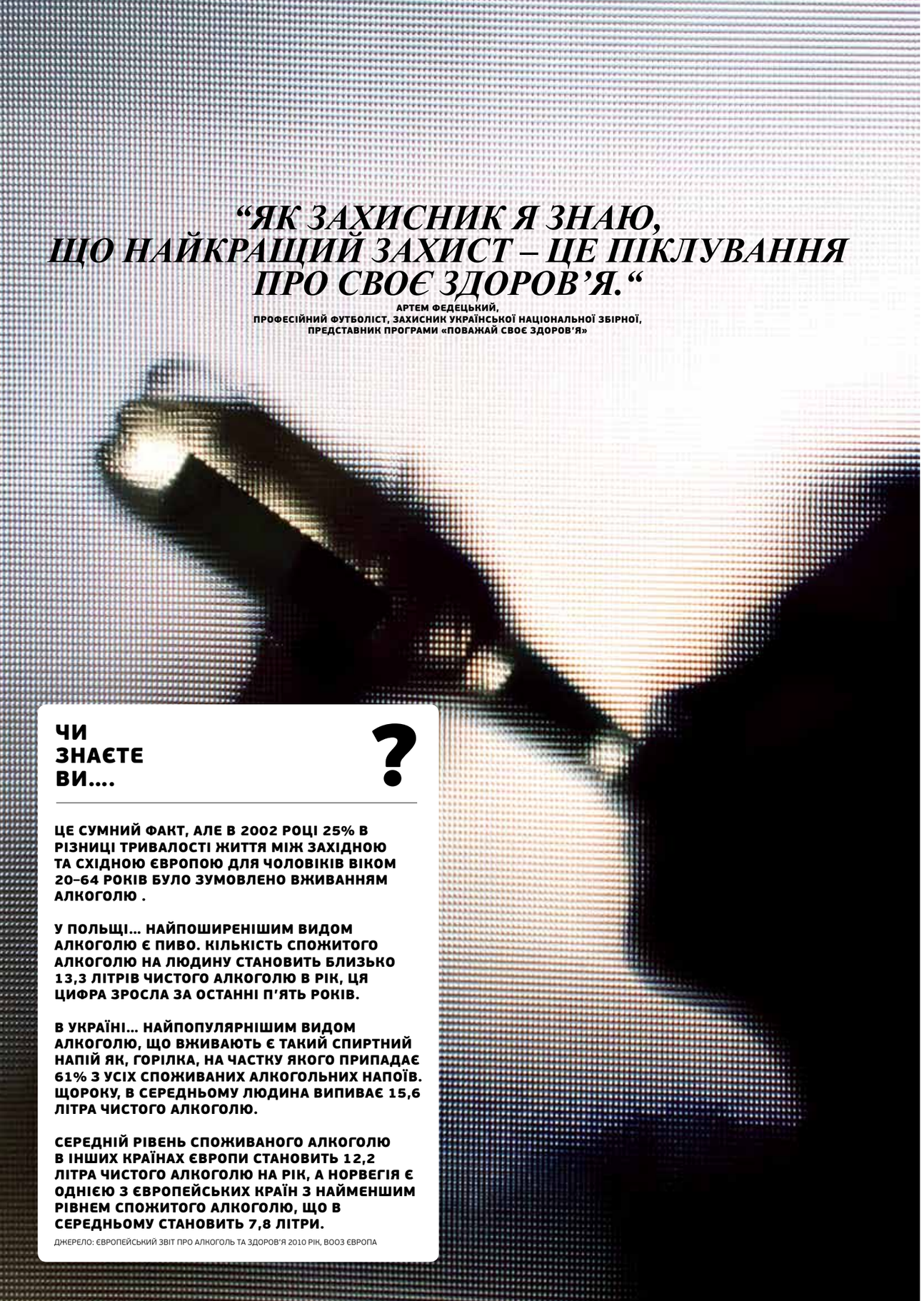
Вживання алкоголю сприймається як суспільно прийнятне явище і зображується у позитивному світлі через масову культуру та ЗМІ. Тому вкрай важливо, щоб молоді люди та їхні батьки володіли чіткою інформацією про небезпеку пов’язану з вживанням алкоголю, для того, щоб вони могли приймати обґрунтовані рішення.
Як громадський діяч ви знаходитеся у сильній позиції, щоб повідомляти місцевим людям про коротко- і довгострокові наслідки для здоров’я і поведінки, пов’язаних з алкоголем. Тому ви повинні прагнути до знеохочення дітей від експериментування з алкогольними напоями, і попереджати батьків про їхні обов’язки, коли діло доходить до того, щоб бути хорошим зразком для наслідування.

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ

Роздрукуйте знак «Ні! Алкоголю» і розмістіть його навколо навчальної зони, майданчика чи в будь-якому іншому місці, де ви проводете подію чи захід, щоб визнати це зоною «без алкоголю». Або ж ви можете попросити свої групи зробити їх власні версії таких знаків.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ....

ДАНІ ДОСЛІДЖЕННЯ «СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ», ПРОВЕДЕНОГО ДЕРЖАВНИМ ІНСТИТУТОМ РОЗВИТКУ СІМ’Ї ТА МОЛОДІ ЗА СПРИЯННЯ UNISEF ПІДТВЕРДЖУЮТЬ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ТЕ, ЩО НАЙЧАСТІШЕ ПЕРША СПРОБА АЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ ПРИПАДАЄ НА ВІК – 13-15 РОКІВ. ПОПУЛЯРНИМИ АЛКОГОЛЬНИМИ НАПОЯМИ, ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ ВЖИВАЄ УЧНІВСЬКА МОЛОДЬ УКРАЇНИ Є ПИВО, СЛАБОАЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ ТА ВИНО. ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗАЛИ, ЩО 3 % МОЛОДІ ВЖИВАЮТЬ ПИВО ЩОДНЯ, ЩЕ 21 % - ВЖИВАЮТЬ ПИВО ХОЧА Б РАЗ НА ТИЖДЕНЬ. СЛАБОАЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ ВЖИВАЮТЬ ХОЧА Б РАЗ НА МІСЯЦЬ 15 % УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ, ВИНО ХОЧА Б РАЗ НА МІСЯЦЬ ВЖИВАЮТЬ 14 % РЕСПОНДЕНТІВ. МІЦНІ АЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ ВЖИВАЮТЬ 8 % УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.
З ВІКОМ ЗРОСТАЄ ЧАСТОТА ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ, ЗОКРЕМА МІЦНИХ. ЯКЩО СЕРЕД ПІДЛІТКІВ БІЛЯ 80 % ВЗАГАЛІ НЕ ВЖИВАЮТЬ ТАКИХ НАПОЇВ, ТО СЕРЕД МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 25 РОКІВ ТАКИХ МЕНШ НІЖ ТРЕТИНА.



“ЯК ЗАХИСНИК Я ЗНАЮ, ЩО НАЙКРАЩИЙ ЗАХИСТ – ЦЕ ПІКЛУВАННЯ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ’Я.“

АРТЕМ ФЕДЕЦЬКИЙ,
ПРОФЕСІЙНИЙ ФУТБОЛІСТ, ЗАХИСНИК УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ,
ПРЕДСТАВНИК ПРОГРАМИ «ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ’Я»

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ....

ЦЕ СУМНИЙ ФАКТ, АЛЕ В 2002 РОЦІ 25% В РІЗНИЦІ ТРИВАЛОСТІ ЖИТТЯ МІЖ ЗАХІДНОЮ ТА СХІДНОЮ ЄВРОПОЮ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ВІКОМ 20–64 РОКІВ БУЛО ЗУМОВЛЕНО ВЖИВАННЯМ АЛКОГОЛЮ .

У ПОЛЬЩІ... НАЙПОШИРЕНІШИМ ВИДОМ АЛКОГОЛЮ Є ПИВО. КІЛЬКІСТЬ СПОЖИТОГО АЛКОГОЛЮ НА ЛЮДИНУ СТАНОВИТЬ БЛИЗЬКО 13,3 ЛІТРІВ ЧИСТОГО АЛКОГОЛЮ В РІК, ЦЯ ЦИФРА ЗРОСЛА ЗА ОСТАННІ П’ЯТЬ РОКІВ.

В УКРАЇНІ... НАЙПОПУЛЯРНІШИМ ВИДОМ АЛКОГОЛЮ, ЩО ВЖИВАЮТЬ Є ТАКИЙ СПИРТНИЙ НАПІЙ ЯК, ГОРІЛКА, НА ЧАСТКУ ЯКОГО ПРИПАДАЄ 61% З УСІХ СПОЖИВАНИХ АЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ. ЩОРОКУ, В СЕРЕДНЬОМУ ЛЮДИНА ВИПИВАЄ 15,6 ЛІТРА ЧИСТОГО АЛКОГОЛЮ.

СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ СПОЖИВАНОГО АЛКОГОЛЮ В ІНШИХ КРАЇНАХ ЄВРОПИ СТАНОВИТЬ 12,2 ЛІТРА ЧИСТОГО АЛКОГОЛЮ НА РІК, А НОРВЕГІЯ Є ОДНІЄЮ З ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇН З НАЙМЕНШИМ РІВНЕМ СПОЖИТОГО АЛКОГОЛЮ, ЩО В СЕРЕДНЬОМУ СТАНОВИТЬ 7,8 ЛІТРИ.

ДЖЕРЕЛО: ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ЗВІТ ПРО АЛКОГОЛЬ ТА ЗДОРОВ’Я 2010 РІК, ВООЗ ЄВРОПА

НЕБЕЗПЕКА АЛКОГОЛЮ

З того моменту, як людина робить перший ковток, алкоголь починає впливати і на її організм та розум. Після однієї чи двох випивок вона почувається більш товариською ...але випивши занадто багато, основні людські функції, такі як, ходіння та говоріння стає все важче здійснювати. Алкоголь може також змусити людину поводитися «несхоже», що може призвести до прикрих чи навіть небезпечних ситуацій, наслідком яких може бути антисоціальна поведінка, ревнощі, насильство і небезпечна сексуальна поведінка, наприклад, незахищений секс.

Інші тимчасові наслідки включають
- Відсутність поваги до інших
- Нечіткість зору і сповільнена реакція
- Менша здатність оцінювати швидкість, час та відстань
- Втрата рівноваги та координації
- Зневоднення та нудота
- Прогалини в пам’яті
- Депресія, неспокій, стрес і параноя
- Труднощі із сном
- Алкогольне отруєння (що може вимагати промивання шлунка)
- Втрата свідомості чи навіть кома
- Ризик задушення під час сну чи непритомності через задихання від блювоти

Проте, крім цих безпосередніх результатів, алкоголь має небезпечні, навіть фатальні тривалі наслідки, такі як
- Ураження головного мозку, в тому числі довготривала втрата пам’яті, погана зосередженість та поведінкові проблеми
- Збільшення ваги, що призводить до ожиріння
- Високий кров’яний тиск
- Хвороба серця
- Необоротне ураження печінки
- Підвищений ризик деяких видів раку, таких як рак печінки, порожнини рота, молочної залози та кишечника
- Необоротне ураження травної системи
- Зниження фізичної працездатності та витривалості
- Зниження фертильності
- Депресія

Алкоголь має ще більш негативний вплив на молодь, так як вони піддаються пияцтву навіть не усвідомлюючи цього. Це тому, що їх організм зазвичай менший і має низьку витривалість до алкоголю, тобто вони напиваються дуже швидко, а, отже, вірогідніше втрачають контроль. В Україні та Польщі, як і в багатьох Європейських країнах, офіційно дозволено вживати алкоголь у віці 18 років. Причиною цього є те, що вживання спиртних напоїв серед дітей та підлітків може призвести до серйозних та необоротних ускладнень здоров’я, таких як:
- Порушення розвитку головного мозку у підлітків, що спричинює постійні проблеми з пам’яттю, стійкістю уваги та часом реакції
- Підвищення шансів ураження печінки в ранньому віці
- Порушення гормонального балансу необхідного для нормального розвитку органів, м’язів та кісток – зокрема в період статевого дозрівання

Ви можете легко застосовувати керівні принципи «Як говорити про», які ми представили у розділі «Боротьба з курінням» даного посібника, щоб подати тему про вживання алкоголю серед молоді.

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ

Особиста розповідь є найкращим способом збагнути ситуацію і подати учасникам те, до чого вони можуть мати відношення. Розкажіть своїй групі про випадки із свого життя (чи свого товариша) під впливом алкоголю. Ви можете поєднати обговорення з іграми Втрата контролю і Під контролем, що подані нижче.

Для того, щоб ваші учасники зрозуміли наслідки алкоголю, як згубної звички, ви також можете звернутися до місцевого центру боротьби з алкголізмом і запросити когось, хто подолав залежність і готовий розказати свою історію. Якщо ви думаєте, що хтось з ваших учасників чи їхніх сімей має серйозні проблеми з алкоголем, будь-ласка зв’яжіться з місцевим центром боротьби з алкоголізмом. За додатковоїю інформацією перейдіть за посиланням:
www.reabilitaciya.in.ua/
www.catalog.i.ua/catalog/503/?t=40656

ФІЛЬМИ

Наступні фільми можуть бути корисними для висвітлення небезпеки, пов’язаної із зловживанням спиртних напоїв:
- «П’яні», Пітер Кон (15)
- «28 днів», Бетті Томас (15)
- «Коли чоловік кохає жінку», Луїс Мандокі (15)
- “Barfly”, Барбет Шродер (18)
- «Чи я п’ю надто багато», (документальний фільм), можна завантажити з сайту www.topdocumentaryfilms.com/do-i-drink-too-much
- «Wszyscy jesteśmy Chrystusami», Марек Котерскі (12)
- «Все буде добре», Томас Вісзніевскі (Рекомендовано для перегляду в присутності батьків)

ІГРОВІ ЗАХОДИ

01. ІМ'Я ТА ГРА СОРОМУ

Це хороша гра для розминки, яка долучає вас безпосередньо до предмету обговорення, коли учасники починають розмовляти і дізнаватися імена один одного.

ОСНОВНА ІДЕЯ

З'ясувати короткочасні і тривалі наслідки вживання алкоголю.

МАТЕРІАЛИ

Будь-який тип м'яча

ІНСТРУКЦІЯ

Попросіть учасників сісти в коло і поясніть, що кожен повинен подумати над короткочасним чи тривалим наслідком вживання алкоголю, що починається на ту ж літеру що й його ім'я, наприклад Пол – похмілля, Ніна – нудота, Софі – сміх, Нік – небезпечна ситуація і т.д.

Дайте групі 1-2 хвилини подумати над відповідним наслідком.

Киньте м'яч будь-якому учаснику навмання , і він повинен сказати своє ім'я і наслідок, який він обрав.

Повторіть доки всі учасники не приймуть участь.

АЛЬТЕРНАТИВИ

щоб зробити гру складнішою, попросіть учасників знайти короткочасний чи тривалий наслідок, що починається на першу літеру імені людини що сидить поряд. Ви також можете грати в цю гру «розпочни розмову», використовуючи й інші теми, наприклад попросити учасників назвати здорову їжу чи спорт, що починається з тієї ж літери що їхнє ім'я.

02. ПІД КОНТРОЛЕМ

ОСНОВНА ІДЕЯ

Важливо контролювати себе у житті для того, щоб досягнути своїх цілей!

МАТЕРІАЛИ

Кілька футбольних м'ячів

ІНСТРУКЦІЯ

Раунд 1- Бити ногою по м'ячеві першим дотиком

Зробіть ворота і поставте кількох гравців (4-5) на одинадцятиметровій точці.

Нехай тренер пасує м'яч зі швидкістю, по черзі, кожному гравцеві.

Кожен гравець повинен відбити м'яч на воротах першим ж ударом не контролюючи спершу м'яч.

Раунд 2-Контролювання м'яча, а тоді відбивання

Повторіть вправу, але дозвольте гравцям контролювати м'яч перед ударом.

Тренеру слід подавати м'яч не так сильно, щоб дати гравцям більше шансів виграти.

ОБГОВОРЕННЯ

Який спосіб був легший? Чому? – Спробуйте зосередитися на темі «тримати під контролем» і ці переваги перенести на всі аспекти життя.

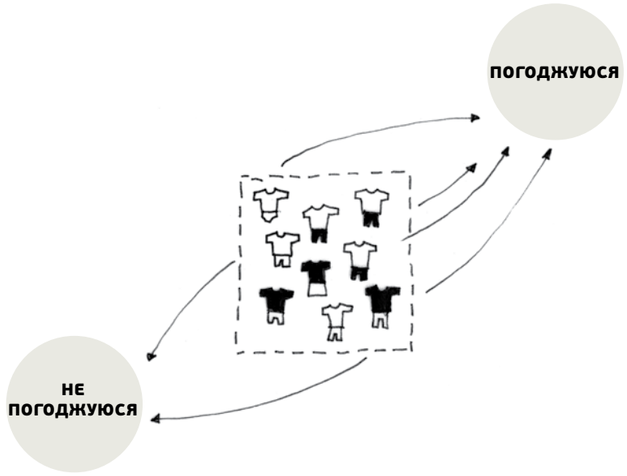
Що може вивести вас з-під контролю? (алкоголь, наркотики, і т.д.)

Що може трапитися, якщо випити надто багато алкоголю і втратити контроль?

Як може інтенсивне зловживання алкоголем/згубною звичкою з часом вплинути на ваше життя? Як на вашу думку ви можете уникнути цього ризику?

Допомога з обговоренням:

перегляньте короткотривалі та постійні наслідки, спричиненні зловживанням алкоголем, що подані вище у цьому розділі..



03. ЗАКЛЮЧНІ БАЗОВІ ПЕРЕГОНИ

ОСНОВНА ІДЕЯ

Цей вид діяльності дозволяє ознайомити учасників з впливом алкоголю на організм та головний мозок

МАТЕРІАЛИ

Питання «Так», «Ні» (див. нижче)

Секундомір

Картки «Погоджуюся»/ «Не погоджуюся» чи конуси різного кольору для представлення баз, наприклад зелений для «Погоджуюся», червоний для «Не погоджуюся»

ІНСТРУКЦІЯ

Встановіть дві бази в навчальній зоні з рівною відстанню від «База-дім» по середині поля.

Поставте картку «Погоджуюся» (правда) на одній базі а картку «Не погоджуюся» (неправда) на іншій.

Тренер (чи призначена людина) може зачитувати запитання, проходячи повз них один за одним.

Учасники повинні бігти до бази, яка на їхню думку містить відповідь, протягом 5-10 секунд.

Коли всі вибрали, запитуйте учасників навмання чому вони зробили такий вибір.

Зачитайте правильну відповідь і нагородіть одним очком усіх тих, хто вибрав правильно.

Крикніть «Повернутися до «Бази-дому» давши 10 секунд для учасників, щоб ті повернулися до початкової точки.

Повторюйте до тих пір, поки не будуть зачитані усі запитання.

Учасник з найбільшою кількістю очок - переможець.

АЛЬТЕРНАТИВИ

За допомогою цієї гри ви можете повідомити будь-яку іншу тему стосовно здоров'я, описану в посібнику. Тільки погляньте на питання «Так» «Ні» інших розділів про охорону здоров'я.

04. ВТРАТА КОНТРОЛЮ

ОСНОВНА ІДЕЯ

На цьому тренувальному занятті ви можете продемонструвати – смішним способом – можливий вплив алкоголю на координацію, зір, та здоровий глузд.

МАТЕРІАЛИ

«Пивні окуляри» (можна позичити у вашого місцевого Спеціаліста зі зв'язків з громадскістю)

Футбольний чи будь-який інший м'яч

ІНСТРУКЦІЯ

Попросіть групу зробити коло обличчям всередину.

Посадіть одну людину всередині кола.

Спробуйте пасувати м'яч між гравцями кола і людиною по центру, яка контролює його і передає назад до учасника в колі.

Попросіть людину всередині одягнути «Пивні окуляри».

Продовжуйте з гравцями що знаходяться в колі, пасуючи учаснику, що всередині.

Надайте можливість усім учасникам групи спробувати одягнути окуляри.

ОБГОВОРЕННЯ

Розпочніть обговорення і запитайте учасників наступні запитання:

Як ви себе почували у «пивних окулярах», коли приймали м'яч?

Чи відчували ви, що можете контролювати свої дії?

Що, на вашу думку, може трапитися у реальному житті, коли ви знаходитеся в такому серйозному стані алкогольного сп'яніння?

Допомога з обговоренням:

перегляньте короткотривалі та постійні наслідки, спричиненні зловживанням алкоголем, що подані вище у цьому розділі.

Переконайтеся, що ви даєте поради віковій групі, з якою ви працюєте – наприклад, якщо учасники групи явно молодші ніж 18 років, вам слід порадити їм, що вони повинні не вживати спиртних напоїв взагалі.

АЛЬТЕРНАТИВИ

Якщо ви не можете дістати пару «Пивних окулярів», погарайте у гру, швидко покрутивши учасника 10 разів.

Замість того, щоб пасувати м'яч, ви можете влаштувати гру, де учасники ловитимуть пенальті, чи попросити учасників спробувати закидати м'ячі в кільце в баскетболі чи нетболі.

05. ГАЙКИ ТА БОЛТИ

ОСНОВНА ІДЕЯ

Дати можливість учасникам зрозуміти, як алкоголь впливає на найпростіші завдання для ручної роботи. Виконання простого завдання, таке як закручування гайки на болт, може виявитися не таким легким як ви думаєте – особливо якщо ви вживали спиртні напої!

МАТЕРІАЛИ

Одна гайка і один болт на кожну команду

Секундомір

П'ять пар товстих рукавиць

ІНСТРУКЦІЯ

Поділіть групу порівну на команди по 4-5 гравців.

Раунд 1

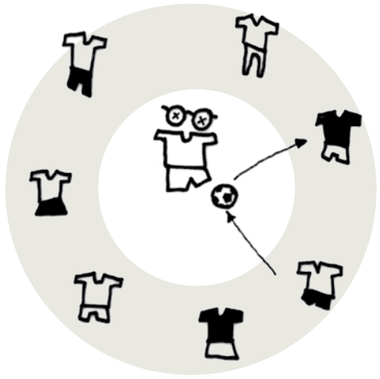
Дайте кожній команді по гайці і болту з повністю закрученою гайкою на болт. Поясніть, що кожен учасник повинен повністю розкрутити болт і тоді закрутити його назад перед тим, як передати іншому учаснику команди. Також скажіть, що ви будете засікати час. Безсумнівно, перша команда, яка закінчить естафету, перемагає. Запишіть час кожної команди.

Раунд 2

Поясніть учасникам, що другий раз у вправі вони повинні зробити те ж саме, але цього разу одягнути пару товстих рукавиць. Рукавиці необхідно передавати від гравця до гравця разом з гайкою та болтом. Засікайте знову час команд, по колу, під час закручування гайки на болт в рукавицях.

ОБГОВОРЕННЯ

Завершіть гру обговоренням того, як гра в рукавицях відображає вплив алкоголю на людей, коли ми виконуємо такі завдання як їзда на велосипеді, керування автомобілем чи працюємо з іншими механізмами.



ТАК ЧИ НІ?

1. Алкоголь може змусити робити те, про що потім можна шкодувати, так як він зменшує стримування.
Так
2. Алкоголь – це збудливий засіб.
Ні – Це депресант, так як він знижує частоту серцевих скорочень. Близько 65% самогубств спричинені довготривалим зловживанням алкоголем..
3. Усі органи чуття уражаються при вживанні спиртних напоїв, в тому числі зір і слух.
Так – Тобто ви більш схильні до нещасливих випадків.
4. Від випитої великої кількості алкоголю за один раз, можна померти.
Так – Алкоголь може уразити ту частину головного мозку, яка відповідає за дихання.
5. Алкоголь може спричинити рак порожнини рота і горла.
Так
6. Алкоголь не впливає на пам'ять чи зосередженість.
Ні – Він сповільнює мислення.
7. Алкоголь може уразити печінку.
Так – Вживання алкоголю може призвести до цирозу печінки чи жирового метаморфозу печінки.
8. Вживання спиртних напоїв може спричинити суперечки і бійки з друзями.
Так – Це спричинено зменшенням комплексів і меншим самоконтролем.
9. Вживання алкоголю спричинює випадіння волосся.
Ні – Це може зробити його рідким після багатьох років надмірного споживання алкоголю.
10. Зловживання алкоголем може спричинити серцевий напад.
Ні – Хоча довготривале його зловживання збільшує таку ймовірність.
11. Алкоголь спричинює надмірну вагу.
Так – Спиртні напої призводять до ожиріння; подумайте про животи від пива – ніякої харчової цінності.
12. З точки зору калорій, одне пиво рівноцінне, наприклад, одному бутерброду.
Так
13. Через алкоголь може бути неприємний запах подиху.
Так – Алкоголь виходить через шкіру і може також спричинити неприємний запах з рота.
14. Вживання спиртних напоїв може спричинити справді сильний біль наступного дня.
Так – Похмілля з віком сильнішає.
15. Алкоголь робить шкіру гладкою і без плям.
Ні – Він може спричинити червоні і запальні прищі.
16. Якщо зловживати алкоголем, з'являється тремтіння.
Так – Центральна нервова система починає тремтіти через вихід алкоголю.
17. Можна прийняти погані рішення у стані алкогольного сп'яніння.
Так
18. Людина досить тверезa для того, щоб керувати автомобілем як тільки вона поспала.
Ні – Випивши багато ввечері напередодні, слід бути дуже обережним керуючи авто наступного дня, так як це все ще може бути за межами норми і становити ризик для інших водіїв.
19. Кава та холодний душ можуть протверезити
Ні – Тільки якийсь час може витверезити – безалкогольний напій може допомогти від зневоднення, а не швидше стати тверезим.
20. Пияцтво не руйнує організм
Ні – Пияцтво більш руйнівне, так як воно піддає усі внутрішні органи більшій перевтомі і можливо випити так багато за один раз, що можна померти.
21. Алкоголь поширюється по організму дуже повільно.
Ні – Алкоголь поширюється дуже швидко по організму людини – через п'ять хвилин він буде у всіх частинах тіла людини. Напої з бульбашками шкодять здоров'ю більше ніж ті, що без них.
22. Вживання спиртних напоїв під час вагітності це нормально і не шкодить плоду.
Ні – Вживання алкоголю може призвести до алкогольного синдрому плоду, коли дитина може мати малі риси обличчя і труднощі з навчанням.
23. Алкоголь може впливати на розвиток головного мозку, якщо вам немає 21 року.
Так – Існує частина головного мозку, яка називається лобна доля і яка не припиняє розвиватися до досягнення людиною 21 року. Ця частина головного мозку відповідає за самоконтроль і здатність думати.
24. Доцільно розбавляти усі алкогольні напої оскільки це є менш шкідливим.
Так – Це особливо стосується спиртних напоїв і деяких вин з високим вмістом алкоголю.

НАША ГРОМАДА
ЧЛЕНИ ГРОМАДИ

ЯК АНІМАТОР, ВЧИТЕЛЬ ЧИ ТРЕНЕР ВИ НЕСЕТЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ПІДГОТОВКУ ТА ОРГАНІЗАЦІЮ СПОРТИВНИХ ПОДІЙ. ДУЖЕ ВАЖЛИВО СПРОБУВАТИ ЗАЛУЧИТИ ВСІХ ЧЛЕНІВ ГРОМАДИ: ХЛОПЧИКІВ Й ДІВЧАТОК, ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК, МОЛОДЬ І СТАРШЕ ПОКОЛІННЯ, ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ І ФІЗИЧНО ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ! ОЧЕВИДНО, ЩО ЗАДОВОЛЬНИТИ ПОТРЕБИ ШИРОКОЇ АУДИТОРІЇ МОЖЕ БУТИ ДУЖЕ ВАЖКО!

“ГРОМАДА, ЯКА ГРАЄ РАЗОМ – ЗАЛИШАЄТЬСЯ РАЗОМ.”

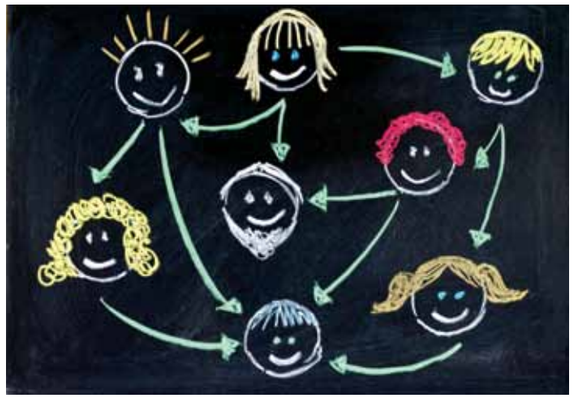
КОФІ АНАН, КОЛИШНІЙ ГЕНЕРАЛЬНИЙ СЕКРЕТАР ООН

ЦЕЙ РОЗДІЛ ДОПОМОЖЕ ВАМ ЗРОЗУМІТИ ...

1. Як використовувати існуючі соціальні мережі
2. Як залучити місцеву громаду до підготовки та організації спортивних заходів
3. Як визначити потреби всіх членів громади, залучивши керівників місцевих громад

У ЦЬОМУ РОЗДІЛІ ВИ ТАКОЖ ЗНАЙДЕТЕ ...

4. Вправи, що допоможуть зміцнити почуття солідарності у Вашій громаді і прищепити здорове почуття відповідальності за місцевий спортивний майданчик.



ЗАЛУЧАЙТЕ МІСЦЕВУ ГРОМАДУ – ЧОТИРИ КРОКИ ДО УСПІХУ!

КРОК ПЕРШИЙ:
використовуйте місцеві соціальні мережі

- Співпрацюйте із якомога більшою кількістю організацій! Не тільки з чоловічим футбольним клубом, але й з жіночими спортивними клубами, а також організаціями пенсіонерів, домогосподарок і людей з обмеженими фізичними можливостями. Це дозволить Вам спілкуватися із всіма членами громади і залучити їх усіх!
- Зв’яжіться із усіма організаціями, а не тільки з тими, які схожі на Вашу власну. Не соромтеся залучати шаховий клуб для старшого покоління або місцеву церковну організацію!
- Залучайте місцеві школи – тобто вчителів, асоціації батьків і, звичайно ж, дітей.
- Поясніть місцевим організаціям як спорт може сприяти досягненню їх основного завдання. Розкажіть їм про переваги, які вони отримають від співпраці!
- Переконайтеся, що все суспільство розуміє, що спортивні майданчики необхідні для загального блага і, тому належать кожному з них!

КРОК ДРУГИЙ:
визначте лідерів місцевих громад

- Лідери місцевої громади – це люди, яких поважає місцева громада, серед них можуть бути мер, вчитель, громадський діяч, священик або місцевий підприємець. Поговоріть з широким колом членів громади, щоб визначити лідерів.

КРОК ТРЕТІЙ:
залучіть лідерів громади на Ваш бік

- Зустріньтеся з лідерами громади, щоб обговорити шляхи покращення участі місцевого населення в спортивних подіях.
- Будьте практичними. Покажіть своїм потенційним партнерам практичну користь Вашої співпраці.
- Щоб переконати людей взяти участь, потрібно витратити багато часу та енергії. Не здавайтеся, якщо перша людина, до якої Ви звернулися скаже «Ні».

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ

Напишіть електронне повідомлення, у якому йдеться про те, що Ви намагаєтеся зробити, перед зустріччю із лідерами місцевої громади.

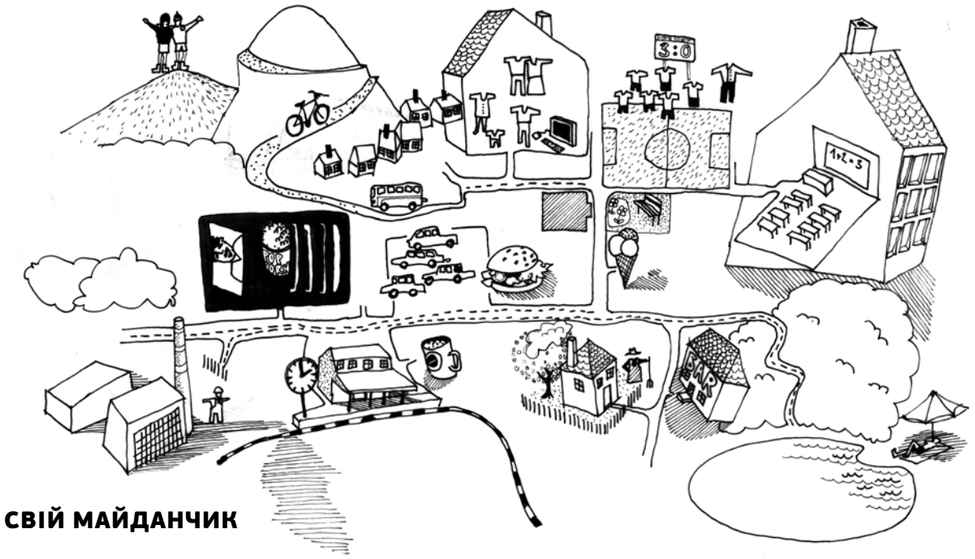
КРОК ЧЕТВЕРТИЙ:
Розпочнемо!

- Тепер Ваша черга! Починайте діяти і намагайтеся залучити лідерів та членів громади. Виберіть щось просте, як, наприклад, змагання із міні-футболу між членами організацій, які Ви залучили. Більш детальну інформацію про те, як організувати змагання можна знайти у Переліку діяльності в Модулі 3.
- Підтримуйте зв'язок з усіма залученими організаціями. Попросіть їх підтримувати зворотній зв'язок і спробуйте використати їхні пропозиції при плануванні Вашого наступного заходу!

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ

Будьте професіоналом! Переконайте всіх своїх партнерів підписати контракт чи договір про співпрацю.

ІГРОВІ ЗАХОДИ



01. ПРИБЕРІТЬ СВІЙ МАЙДАНЧИК

ОСНОВНА ІДЕЯ
Громадські та шкільні спортивні майданчики належать нам усім. Доглядаймо за ними разом!
МАТЕРІАЛИ
Пакети для сміття
Палиці для сміття
Приз для команди, що перемогла (наприклад, м'ячі, футболки, трофей)
ІНСТРУКЦІЯ
Розділіть учасників на дві або три групи, роздайте їм пластикові пакети і, залежно від розміру спортмайданчика, дайте їм 5-15 хвилин, щоб очистити майданчик і територію навколо майданчику.
Гру «Приберіть свій майданчик" можна також організувати як змагання, у якому перемагає та команда, яка зібрала найбільше сміття. Так само, вона може бути організована як звичайна акція, після якої буде проведено обід або барбекю. Переконайтеся, що залучені УСІ члени громади.
АЛЬТЕРНАТИВИ
Провести таку акцію на вулицях міста, територіях шкіл та громадських місць. У цьому випадку групам потрібно більше часу (приблизно 2 години) і необхідно підготувати призи для усіх команд. Команда, яка прибрала найбільшу територію повинна отримати спеціальний приз.

02. ХЛОПЦІ У ГРУПІ ПІДТРИМКИ? ЧОМУ Б НІ?

ОСНОВНА ІДЕЯ
«Хлопчики займаються спортом, а дівчатка вболівають за них». Це класичний гендерний стереотип. Однак, багато дівчат хочуть грати на полі, а деякі хлопчики танцювати люблять більше, ніж грати у футбол. Давайте обміняємося ролями та боротимемося зі стереотипами разом!
ІНСТРУКЦІЇ
Постарайтеся переконати хлопчиків і дівчаток кинути виклик стійким гендерним стереотипам, змінивши консервативні ролі чоловіків і жінок у спорті. Створіть хлопчачу групу підтримки та дівчачу футбольну команду. Якщо їм сподобається і вони підтримають цю ідею, то попросіть обидві команди зайнятися цим серйозно і на постійній основі.
Підготуйте розклад занять із хлопцями з групи підтримки, а дівчатка нехай починають тренуватися. Крім цього можна розділити групу підтримки на кілька команд та організувати змагання на найкращу команду вболівальників.

03. НАША ГРОМАДА ВИСТУПАЄ ЗА ...

ОСНОВНА ІДЕЯ
Разом ми формуємо цю особливу громаду. Це вправа спрямована на формування почуття спільної власності щодо місцевих підприємств та державних установ серед всіх членів громади.
МАТЕРІАЛИ
Крейди
Фотоапарат
Якомога більше людей!
Відповідне місце
ІНСТРУКЦІЯ
Запросіть якомога більше членів громади до громадського місця. Важливо, щоб була можливість сфотографувати зверху кінцевий результат .
Придумайте символ, число або абревіатуру, які Ви хотіли б зобразити за допомогою людей. Залежно від кількості присутніх людей це також може бути ціле слово (наприклад, назва вашої громади), або те, що характеризує Вашу громаду (наприклад, вік громади) або щось, що об'єднує громаду разом або має особливе значення для всіх її членів (наприклад, назва футбольної чи баскетбольної команди і т.д.)
Якщо те що Ви хочете зобразити складне, використовуйте крейду (на бетоні) або мотузку (на полі), щоб заздалегідь зробити ескіз.
Згори скоординуйте людей внизу таким чином, щоб викласти слово. Коли всі займуть свої позиції, попросіть усіх глянути вгору і зробіть багато фотографій. Потім Ви можете викласти ці фотографії на спортивному майданчику або у інших громадських місцях. І не забувайте завантажувати фотографії на сайт «ПОВАЖАЙ своє здоров'я»!

04. ЗОБРАЖЕННЯ СВОЄЇ ГРОМАДИ

ОСНОВНА ІДЕЯ
Наскільки добре ми знаємо нашу громаду? Давайте намалюємо її!
МАТЕРІАЛИ
Великий картон чи місце на асфальті поблизу майданчика.
Крейда, маркери, фарба і т.д. (підходять усі види художньої діяльності, наприклад, колаж із старих журналів, картини, графіті)
ІНСТРУКЦІЯ
Запросіть якомога більше членів громади на місцевий спортивний майданчик або до іншого громадського місця. Разом створіть карту міста.
Карта повинна включати громадські місця (площі, парки та основні дороги), установи, місцеві спортивні майданчики і людей!
Визначте місце у вашій громаді, де є велика концентрація людей, що беруть участь у вуличних або спортивних заходах: це може бути, наприклад, найкращий маршрут для велосипедистів або бігунів.
Знайдіть місця у вашому місті, які приносять найбільше користі та найбільше шкоди людям (наприклад, бар фруктових соків та ресторан швидкого харчування)
Відзначте одним кольором найпопулярніші громадські місця.
Виділіть найбільш непопулярні райони іншим кольором.
Прослідкуйте відмінності між молодими і літніми громадянами.
ОБГОВОРЕННЯ
Обговоріть та проаналізуйте Вашу роботу в групі.
Зосередьтеся на спортивному майданчику. Як його зображено? Де він знаходиться? Чи користується він популярністю?
Карта дасть учасникам можливість подивитися на свою громаду з іншої точки зору.
Розмістіть карту так, щоб її могли бачити всі члени спільноти.
Зробіть фотографії і завантажте їх на сайт «ПОВАЖАЙ своє здоров'я».

05. ЗРОБИ САМ – ПРИКРАСЬ СВІЙ МАЙДАНЧИК!

ОСНОВНА ІДЕЯ
Ми власноруч можемо здійснити благоустрій місцевого спортивного майданчику!
МАТЕРІАЛИ
Матеріали, які Вам знадобляться, залежатимуть від того, що Ви хочете зробити. Якщо Ви хочете розмістити зручні лавки навколо поля, тоді Вам буде потрібна допомога місцевого теслі, а також відповідні матеріали та інструменти.
ІНСТРУКЦІЯ
Спортивний майданчик це ще не все! Тут також потрібні сміттєві баки, викладені доріжки та стоянки для велосипедів (велосипед є найкращим засобом, щоб вчасно прибути на тренування). Глядачам, вболівальникам та родичам також потрібне буде місце, щоб сидіти. Якщо на вашому спортивному майданчику цього всього немає, то влаштуйте вихідні під гаслом «Зроби сам!» Поговоріть з місцевими теслями чи підприємцями і розкажіть їм про Ваш план: Вам потрібні матеріали, інструменти та професійна консультація. Якщо у місті є професійна школа, попросіть директора організувати Вам підтримку вчителів, які мають необхідний досвід.
Переконайтеся в тому, що є відповідальна доросла людина, яка слідкуватиме за всім.
Напишіть про Вашу роботу на сайті «ПОВАЖАЙ своє здоров'я» та на Facebook, щоб інші могли побачити, що ви робите. Можливо Ви навіть отримаєте підтримку і пораду від інших. Не зволікайте – дійте!

06. УТИЛІЗАЦІЯ ЛАБІРИНТУ

ОСНОВНА ІДЕЯ
Сортування сміття є важливим питанням і може бути організоване у формі змагання.
МАТЕРІАЛИ
Картонні коробки
Скотч
Секундомір
Місце для зберігання картонних коробок
Речі для веселої естафети: наприклад, прапорці, смішні сонячні окуляри, захисні окуляри для плавання або ласти.
ІНСТРУКЦІЯ
Повідомте усю громаду про спеціальні еко-змагання, які відбудуться на місцевому футбольному полі.
Розділіть учасників на команди і дайте їм один день для збору якомога більшої кількості використаних картонних ящиків із магазинів, місцевих компаній, друзів чи їхніх власних підвалів. Команда, яка збере найбільше коробок – «Еко-Зірки» - отримає три бали, команда, що посіла друге місце отримає два бали, і команда на третьому місці – 1 бал.
Потім усі команди повинні разом спорудити стійкий та цікавий лабіринт за допомогою картонних коробок та скотчу. Про допомогу можна попросити ВСІХ членів громади, а особливо тих, хто має досвід у сфері будівництва та інженерно-конструкторській сфері.
Після завершення лабіринту, дайте командам відпочити перед початком естафети через лабіринт. Переконайтеся, що Ви чітко позначили стартову лінію, точку передачі естафети, де учасники повинні щось зробити (наприклад, подзвонити у дзвоник), а також те, що вони повинні передати наступному учаснику (надягти або нести), що або веселить, або ускладнює змагання (наприклад, прапор і сонцезахисні окуляри, ласти або захисні окуляри для плавання). Найшвидша команда, що називатиметься «Зірки спорту!» отримає три бали, команди, які прийшли другими та третіми отримають два та один бал відповідно.
Додайте бали за результатами двох конкурсів, щоб визначити «Зіркову команду-переможницю»!
Еко-фінал: Ви можете віддати картонні коробки до центру збору макулатури або викинути їх у спеціальний контейнер для макулатури. Однак перед цим зробіть фото та розмістіть його на сайті «ПОВАЖАЙ своє здоров'я»!
АЛЬТЕРНАТИВИ
Вода: якщо у Вашій місцевості є річка чи озеро, Ви можете закликати людей збирати поліетиленові пляшки та зробити з них плоти.
Увага: Вам знадобиться допомога рятувальників та інженерно-конструкторська консультація. Кожен учасник повинен надягнути рятувальний жилет та необхідно прослідкувати за погодою. Естафета у цьому випадку проводитися не буде.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ....

У ПОЛЬЩІ ДОРОСЛІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ НАБАГАТО РІДШЕ, НІЖ, НАПРИКЛАД, ДОРОСЛІ У ШВЕЦІЇ. МОЛОДІ ЛЮДИ ЗАЗВИЧАЙ ПРИПИНЯЮТЬ ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ШКОЛИ.

РЕЗУЛЬТАТ СОЦІОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ «СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ» СВІДЧИТЬ,ЩО БІЛЬШ НІЖ ПОЛОВИНА ОПИТАНИХ (56,5%) ЗАЙМАЮТЬСЯ ЯКИМ-НЕБУДЬ ВИДОМ СПОРТУ. СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ ЦЯ КІЛЬКІСТЬ Є ДОСТАТНЬО БІЛЬШОЮ – 67 % ПРОТИ 45,7% У ЖІНОК. ВОДНОЧАС У ДВА РАЗИ БІЛЬШЕ ЧОЛОВІКІВ НІЖ ЖІНОК ПРАКТИКУЮТЬ ЩОДЕННУ РАНКОВУ ГІМНАСТИКУ (12, 7% ПРОТИ 6,1%). ДІЗНАЙСЯ БІЛЬШЕ ПРО СПОРТ В УКРАЇНІ HTTP://SPORT.UA

НАША ГРОМАДА
ЗВ'ЯЗКИ З ГРОМАДСЬКІСТЮ

"ДОБРОБУТ, ЯКИЙ МИ СТВОРЮЄМО ДЛЯ СЕБЕ, Є НЕСТАБІЛЬНИМ ТА ХИТКИМ ДОТИ, ДОКИ ВІН НЕ БУДЕ СТВОРЕНИЙ ДЛЯ НАС УСІХ І НЕ СТАНЕ НЕВІД'ЄМНОЮ ЧАСТИНОЮ НАШОГО ЩОДЕННОГО ЖИТТЯ."

ДЖЕЙН АДАМС, АМЕРИКАНСЬКИЙ СОЦІОЛОГ ТА СОЦІАЛЬНИЙ ПРАЦІВНИК

Тепер, коли Ви визначили членів і лідерів громади, настав час зупинитися та замислитися, чи насправді кожен з них отримує вигоду від того, що він робить.
Існує безліч причин, чому деякі члени громади не беруть участь у регулярних програмах і заходах. Наприклад:

- Єдиним спортивним клубом в околиці є хлопчача футбольна команда, тобто дівчатка не мають жодних шансів займатися спортом.
- Жінки середнього віку можуть відчувати себе некомфортно, займаючись разом з чоловіками
- Літні люди можуть вважати, що така діяльність не відповідає їхнім фізичним можливостям
- Можливо деякі люди не мають часу для занять, або час проведення занять їм не підходить
- Інші вважають, що те, що ви пропонуєте не для них
- Люди з обмеженими фізичними можливостями можуть не мати доступу до засобів тренування

Є багато інших причин і відмовок, щоб не брати активну участь. Тому цей розділ буде присвячений тому...

1. Як полегшити доступ до діяльності, яку ви пропонуєте для всіх членів громади
2. Як з'ясувати, чому деякі члени не хочуть брати у ній участь
3. Як донести свою ідею до різних груп в громаді

ПРИДИВІТЬСЯ БЛИЖЧЕ

Важливо дізнатися якомога більше про Вашу громаду і з'ясувати їхні потреби. Наприклад:

1. Подумайти про тих, хто бере активну участь у вашій діяльності. Кого не вистачає? Розгляньте всі групи, які недостатньо представлені серед учасників.
2. Постарайтеся з'ясувати, чому деякі групи не беруть участь і знайти підхід безпосередньо до них. Ви можете зробити своє власне невелике дослідження щодо потреб цих груп і з'ясувати їхнє ставлення до спорту. Головним Вашим завданням буде з'ясувати у них: «Чи є щось, що б переконало Вас прийняти участь у нашій діяльності?»
3. Використовуйте Інтернет. Створіть сторінку Вашого спортивного майданчика на Facebook для спортивних ігор або на вебсайті «Орлика» (вебсайт молодіжної спортивної організації Польщі). Створіть онлайн-анкету – вона може бути чудовим інструментом для отримання інформації про потенційних учасників. Відвідайте www.webankieta.pl і знайдіть безкоштовні анкети онлайн.
4. Підсумуйте те, що ви дізналися і подумайте про зворотній зв'язок, який Ви отримали. Зв'яжіться з групами, які в даний час не приймають участь у заходах, що Ви організовуєте.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ВАШІ ЗНАННЯ

Намагайтеся пристосувати Вашу діяльність до потреб груп, які Ви визначили. Майте на увазі, що застосування інформації, яку Ви отримали, може бути складним завданням. Деякі люди відкрито говоритимуть про свої потреби, в той час як інші – важче йтимуть на контакт. Ось кілька прикладів різних потреб:

- Волейбольна команда чи інша діяльність для дівчат, які не люблять футбол
- Спеціальні спортивні заняття для жінок середнього віку
- Ходьба з палицями або тай-чи для літніх людей
- Регбі для молодих людей, які люблять жорсткі види спорту
- Пропозиції на вихідні дні для сімей
- Змагання для початківців та сімейні змагання
- Ранкові заняття для літніх людей
- Вечірні заняття для тих, хто працює
- Заняття, до яких зможуть долучитися люди з обмеженими фізичними можливостями, в тому числі зробити інфраструктуру, доступною для них

ВАШУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПОВИННІ ПОМІТИТИ

Рекламна акція – основа успішного громадського заходу. Відсутність реклами може приректи добре сплановані спортивні події на невдачу. При створенні реклами Ви повинні запитати себе:

- Що я хочу рекламувати? (Спортивний майданчик? Нові робочі години? Подію? Нові заходи?)
- Хто моя цільова група? (Студенти? Літні люди? Молоді матері?)
- Пам'ятайте, що участь в проекті «ПОВАЖАЙ своє здоров'я» є престижною, тому розказуйте про це всім партнерам та членам місцевої громади. Дізнайтеся більше про залучення партнерів в розділі «Члени громади».
- Додайте короткий опис проекту, розміщуючи оголошення на своєму сайті, або розмовляючи з потенційними спонсорами. Нижче ви можете знайти зразок оголошення про набір групи літніх людей на заняття ходьбою з палицями у організації «Орлик» у Польщі:

РЕКЛАМУЮЧИ ВАШ ЗАХІД ОБОВ'ЯЗКОВО:

- Використовуйте на практиці те, що Ви дізналися! Пристосуйте рекламні матеріали до потреб цільової групи!
- Підготуйте привабливий опис діяльності і використовуйте графічні матеріали
- Звертайтеся безпосередньо до групи, яку ви хочете залучити! ("Вас чекають!")
- Перелічіть всі переваги (зручні години тренування, обладнання, зустрічі з новими друзями...)
- Розкажіть, як потрапити на спортивний майданчик
- Дайте посилання на вебсайт
- Повісьте оголошення на дошку оголошень, наприклад таких як у мерії
- Залиште листівки у найбільш популярних місцевих магазинах, школах, дитячих садках, будинках престарілих та інших громадських місцях
- Спробуйте залучити місцеву газету (спортивні колонки дуже популярні), запросіть місцеве телебачення на фінальні змагання і пам'ятайте, що місцеве радіо є найкращим способом донести інформацію про Вашу діяльність до громадськості!
- Використайте Facebook (створіть сторінку вашого спортивного майданчику) або Однокласники (у Польщі – Nasza Klasa), щоб контактувати з молодим поколінням громади
- Залишіть посилання на ваш вебсайт на «Орлику» на популярних порталах, наприклад: офіційних сайтах організацій, з якими ви співпрацюєте
- Нові засоби масової інформації є кращим методом вести власний щоденник всіх подій, які Ви організували і його учасників (наприклад: www.orlikzmigrod.ubf.pl/news.php)

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ

- Зробіть дошку оголошень помітною і привабливою для всіх відвідувачів і перехожих! Вона повинна завжди містити останню актуальну інформацію про майбутні заходи, заняття і змагання, Ваші контактні дані у випадку, якщо виникнуть подальші питання.
- Використовуйте також і усну форму розповсюдження інформації. Попросіть місцевих лідерів і всіх людей, яких Ви знаєте, з Вашої громади (докладніше див. у розділі «Члени громади») допомогти розрекламувати Вашу діяльність або подію.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ.... ?

УКРАЇНА ВХОДИТЬ ДО ПЕРШОЇ ДЕСЯТКИ КРАЇН ЄВРОПИ ЗА КІЛЬКІСТЮ ІНТЕРНЕТ-КОРИСТУВАЧІВ — ДОСТУП ДО ВСЕСВІТНЬОЇ ПАВУТИНИ МАЮТЬ ДО 15 МЛН. УКРАЇНЦІВ, (33% ЗА ДАНИМИ INTERNETWORLDSTATS.COM).

ЯК ПРИВЕРНУТИ УВАГУ ВСІХ ЧЛЕНІВ ГРОМАДИ?

Виберіть відповідні канали, щоб привернути увагу різних цільових груп місцевої громади. Мисліть стратегічно. Якщо ви шукаєте учасників занять або змагань дайте відповідь на такі основні питання: хто буде зацікавлений в регбі, футболі, волейболі або ходьбі з палицями? Як я можу зв'язатися з ними? Вони використовують Інтернет, читають газети, чекають у черзі в місцевій поліклініці чи просто гуляють з друзями?

Ось кілька ідей:

Дошкільнята

Привертіть увагу батьків: залиште листівки у дитячому садку, повісьте плакати в місцевих аптеках.

Діти

Співпрацюйте зі школами і будинками культури.

Підлітки

Використовуйте Інтернет: сторінку на Facebook, Nasza-Klasa, або створіть свій власний сайт.

Дорослі

Повісьте плакати на місцевій фабриці, якщо ви хочете привернути увагу молодих людей, оголосіть про проведення занять із ходьби з палицями на зустрічі домогосподарок, або в церкві.

Старше покоління

Зв'яжіться з місцевим священиком (наприклад, попросіть його зробити оголошення в кінці недільного Богослужіння), повісьте плакати в місцевих аптеках. Зв'яжіться з «Університетами третього століття» і Асоціацією літніх людей.

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ

- Вихідні дні можна використати для діяльності, орієнтованої на сім'ю. Попросіть дітей привести свої сім'ї та організуйте цікаві заходи для дітей та їхніх батьків.
- Переконайтеся, що ніхто не нудьгує – якщо такі є, то вдруге вони не прийдуть. Не змушуйте їх сидіти або чекати надто довго, і намагайтеся залучити УСІХ до веселощів для будь-якого віку!
- Дізнайтеся більше про такі заходи як «Змагання молодшого та старшого поколінь» або «Сімейні змагання» у Переліку діяльності.

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ

- Висловлюйтеся зрозуміло: замість того, щоб використовувати загальні ідеї, такі як: «Запрошуються всі бажаючі», скажіть так: «Запрошуються всі бажаючі – дівчатка і хлопчики, а також молоді та літні люди, які зможуть знайти щось цікаве й веселе для себе!»
- При використанні графічних матеріалів, вибирайте зображення, на яких є люди різної статі, на різних етапах життя, а також люди з обмеженими фізичними можливостями та фізично здорових людей.

ІГРОВІ ЗАХОДИ

01. КІНЕМАТОГРАФІСТИ

ОСНОВНА ІДЕЯ

Показати цікаві події, які відбулися на нашому спортивному майданчику

МАТЕРІАЛИ

Фото- або відеокамера

ІНСТРУКЦІЯ

Відберіть дві або три групи людей і дайте їм 2-3 тижні на підготовку короткої доповіді на тему «Наш спортивний майданчик влітку/взимку». Презентація може висвітлювати такі питання як: «Чому спортивний майданчики має для нас велике значення» Заручіться підтримкою шкіл, університетів або громадського центру у створенні фільму. Розмістіть фільм на Вашому сайті, на сайті «ПОВАЖАЙ своє здоров'я», веб-сайтах організацій-партнерів і/або у YouTube. Фільм є прекрасною можливістю привернути увагу громадськості!

Також можна

Замість фільму зробити фото, а тоді організувати виставку у громадському центрі чи місцевій школі.

02. КОНКУРС НА НАЙКРАЩИЙ ЛОГОТИП ДЛЯ СПОРТИВНОГО МАЙДАНЧИКА

Кожен спортивний майданчик повинен мати свій логотип. Щось оригінальне і неповторне! Потрібно створити логотип, який повністю символізує Ваш спортивний майданчик!

МАТЕРІАЛИ

Співпраця зі школами, місцевими ЗМІ та лідерами громади

Невеличкі призи

Правила конкурсу

Журі

ІНСТРУКЦІЯ

Оголосіть конкурс на найкращий логотип спортивного майданчику через усі можливі канали поширення інформації. Організуйте спеціальний захід для оголошення результатів – в мерії або у фіналі конкурсу. Повідомте, що проект-переможець буде офіційний логотипом місцевого спортивного майданчику і підготуйте призи для кращих ідей. Створіть досвідчене та авторитетне журі.

АЛЬТЕРНАТИВИ

Організувати подібний конкурс на найкращий плакат, гімн чи назву місцевої команди!

03. ЛЕГЕНДИ СПОРТУ

Це вимагає часу, але можна організувати унікальне змагання! У кожній громаді є люди, які займалася спортом в молодості, а потім залишили цю справу. Ці змагання дадуть їм можливість повернутися на поле!

МАТЕРІАЛИ

Цікавість

Обладнання для змагання

ІНСТРУКЦІЯ

Знайдіть колишніх спортсменів і спортсменок:

Зосередьте свою увагу на одному виді спорту – футбол організувати найпростіше. Заохочуйте учасників знайти людей, які грали в футбол у місцевої команді, або професійно. Заохочуйте їх поговорити зі своїми бабусею та дідусем, батьками і друзями, вони можуть використати ваш сайт, сторінку на Facebook і інші сайти.

ТРЕНУВАННЯ:

Після того як учасники знайшли достатню кількість людей, які мають бажання знову зіграти у футбол, Ви можете організувати кілька тренувань і, найголовніше, змагання! Можливо теплий прийом і весела компанія переконають їх тренуватися разом постійно.

ЛЕГЕНДИ СПОРТУ:

Щоб організувати змагання див. Перелік діяльності. Важливо, щоб молодь рахувалася із своїми старшими суперниками. Для команд і для всіх членів місцевої громади це прекрасна можливість організувати свято!

ФІЛЬМИ

Наступні фільми показують різноманітний вплив, який футбол має на суспільство.

- «Королева балу», Сандра Прехтель (Рекомендовано для перегляду в присутності батьків)
- «Футбол під прикриттям», Аят Наджафі і Девід Ессмен (Рекомендовано для перегляду в присутності батьків)
- «Госка, Гол!», Джоанна Качмарек (Рекомендовано для перегляду в присутності батьків)
- «Судді за роботою», Ів Гінант, Ерік Кардо (Рекомендовано для перегляду в присутності батьків)
- «Кубок», Кхєнце Норбу (Рекомендовано для перегляду в присутності батьків)
- «Інший Фінал», Йохан Крамер (Рекомендовано для перегляду в присутності батьків)

НАША ГРОМАДА
ЗАЛУЧЕННЯ ВОЛОНТЕРІВ

НЕ МАЄ ЗНАЧЕННЯ ЧИ ЦЕ ЗМАГАННЯ З ФУТБОЛУ, ЧИ ДЕНЬ СІМЕЙНОГО ВІДПОЧИНКУ, ПРИ ПЛАНУВАННІ ДЕЯКИХ ІЗ ЗАХОДІВ, ЗАЗНАЧЕНИХ У ПЕРЕЛІКУ ДІЯЛЬНОСТІ , ДУЖЕ СКОРО ВИ ЗРОЗУМІЄТЕ, ЩО ВАМ ПОТРІБНА ДОПОМОГА ДОБРОВОЛЬЦІВ, ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЗАХІД МАВ УСПІХ. ДОБРОВОЛЬЦІ МОЖУТЬ ТАКОЖ ДОПОМОГТИ ВАМ У ВАШІЙ ПОВСЯКДЕННІЙ РОБОТІ НА СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКАХ, ЯКЩО ЦЕ НЕОБХІДНО.
ЗАЛУЧИТИ ЛЮДЕЙ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НЕПРОСТО, ОСОБЛИВО В ТАКИХ КРАЇНАХ, ЯК КРАЇНИ-ГОСПОДАРІ УЄФА ЄВРО-2012 - ПОЛЬЩА ТА УКРАЇНА, ДЕ ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА ВСЕ ЩЕ ПЕРЕБУВАЄ НА РАННІЙ СТАДІЇ. НА ЩАСТЯ, Є КІЛЬКА ЗОЛОТИХ ПРАВИЛ, ЯКІ, ЯКЩО ЇХ ДОТРИМУВАТИСЯ, ЗНАЧНО ПІДВИЩАТЬ ВАШІ ШАНСИ НА ЗАЛУЧЕННЯ ДО ВАШОЇ КОМАНДИ ВІДДАНИХ СПРАВІ ЛЮДЕЙ!

“ВОЛОНТЕРСТВО – КЛЕЙ, ЩО ОБ’ЄДНУЄ СУСПІЛЬСТВО.”

АД ДЕ РААД,
ВИКОНАВЧИЙ КООРДИНАТОР ПРОГРАМИ ДОБРОВОЛЬЦІВ ООН

З ЦЬОГО РОЗДІЛУ ВИ ДІЗНАЄТЕСЯ...
1. Як залучити добровольців до Вашої діяльності
2. Як зробити їх зацікавленими та відданими справі

5 КРОКІВ ДО СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА

КРОК ПЕРШИЙ: СТРАТЕГІЧНЕ МИСЛЕННЯ
Ви повинні поставити собі наступні питання:
- Для яких заходів Ви хотіли б залучити добровольців? Чи потрібен Вам футбольний тренер для жіночої команди, щоб залучити більше дівчаток або, можливо, хтось, хто б працював з людьми похилого віку? Вирішивши це, ви повинні створити список можливих посад добровольців.
- Які обов'язки повинні бути виконані? Підготуйте детальний опис завдання та обов'язків для відповідної посади волонтера, щоб знати кого Ви шукаєте і щоб волонтери знали, що від них вимагається.
- Скільки часу Ви хотіли б, щоб добровольці присвятили справі? Вони потрібні Вам тимчасово (на декілька змагань) чи на регулярній основі (наприклад, для тренувань ходьби з палицями кожного тижня)?
- Основні критерії, які повинен задовольняти потенційний волонтер? Пам'ятайте, що Вам можуть знадобитися люди з різними можливостями та здібностями або професійним досвідом. Можливо, вам потрібен хтось з досвідом роботи тренером або, можливо, вам потрібен юрист або художник, щоб організувати діяльність, пов'язану з театром чи акторською грою?

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ
- Пам'ятайте: пенсіонери, що рано виходять на пенсію, - це великий недооцінений резерв потенційних волонтерів. Вони добре обізнані, сповнені ентузіазмом і у них багато вільного часу.
- Вашими першими добровольцями можуть бути члени сім'ї постійних учасників. Найпростіше попросити батьків про допомогу. Залежно від їхнього професійного досвіду, вони могли б сприяти організації змагань на роботі, організації різноманітих заходів, знаходити спонсорів і т.д.

КРОК ДРУГИЙ: СПРИЯННЯ ЗАЛУЧЕННЮ ДОБРОВОЛЬЦІВ
- Будьте конкретні: розповідайте людям про те, які добровольці вам потрібні, для якого типу діяльності і на який час.
- Вибирайте відповідні канали поширення інформації для сприяння волонтерству. Наприклад, використовуйте Facebook, щоб донести інформацію до молоді або газету, щоб проінформувати літніх членів суспільства (ознайомтеся з іншими ідеями в розділі «Зв'язки з громадськістю»)
- Використовуйте вебсайт «ПОВАЖАЙ своє здоров'я», щоб розмістити оголошення про найм волонтерів.
- При підготовці плакатів чи листівок, що сприяють розвитку волонтерства, намагайтеся залучити всіх членів громади. Використовуйте зображення, які містять як хлопчиків, так і дівчаток, молодих і літніх людей, повноцінних людей та людей з фізичними вадами, та звертайтеся до їх вікових мотивів (див. нижче).
- Попросіть інші організації та місцеві установи (див. розділ «Члени громади») допомогти у пошуку добровольців.

КРОК ТРЕТІЙ: ВЕРБУВАННЯ

- Якщо Ви хочете залучити людей і зробити їх відданими справі, Ви повинні знати, як спонукати їх стати добровольцем. Отримані блага можуть бути нематеріальними і неістотними. Основним спостереженням є те, що мотивація добровольців відрізняються за віком.
- Молоді люди вбачають у спортивному волонтерстві спосіб познайомитися з новими людьми і завести нових друзів. Вони також хочуть бути відомими і отримати визнання в місцевій громаді. Спортивне волонтерство є відмінним способом втекти від повсякденної рутини і просто повеселитися.
- Старші молоді люди вбачають у волонтерстві можливість отримати певний досвід, який допоможе їм отримати кращу роботу в майбутньому. Часто ті, хто тимчасово не працює, також хотіли б брати участь у корисній волонтерській діяльності, щоб покращити свої резюме.
- Мотиви дорослих волонтерів полягають не у отриманні досвіду, а у простій допомозі своїй громаді та допомозі іншим. Вони розглядають спортивне волонтерство як спосіб зміцнення їхньої впевненості в собі після закінчення своєї професійної кар'єри і з радістю виконуватимуть нові завдання.
- Запитайте у кожної людини про його/її мотиви. Вам буде простіше керувати своїми волонтерами, якщо ви знаєте, чому вони хочуть бути добровольцями.
- Проконсультуйте всіх добровольців щодо їхніх обов'язків на конкретних посадах.

КРОК ЧЕТВЕРТИЙ: УПРАВЛІННЯ ВОЛОНТЕРАМИ

Переконайтеся, що ваші добровольці відчувають себе частиною проекту і, що їх робота цінується. Ось деякі корисні рекомендації з управління волонтерами:

- Тепло прийміть нових добровольців: якщо ви представляєте нову людину, або плануєте нову акцію, організуйте «командний день» для усіх волонтерів. Організуйте багаття або пікнік.
- Залучайте всіх добровольців до спільної діяльності (див. вправи), щоб допомогти їм дізнатися більше один про одного.
- Спілкуйтеся з Вашими волонтерами: командні дискусії, або командні дні необхідно проводити регулярно, оскільки вони надають чудову можливість для обміну досвідом та практикою. Переконайтеся, що Ви знаходите час для особистих розмов.
- Запитайте нових волонтерів, чи їм потрібне навчання. Якщо це так, познайомте їх з іншими, більш досвідченими, волонтерами.
- Переконайте їх, що кожна їхня дія важлива і має вплив на результат усього заходу.

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ

Якщо Ви хочете привити почуття ідентичності Вашим волонтерам, можете роздати їм офіційні футболки або бейджики.

КРОК П'ЯТИЙ: ВИЗНАННЯ І НАГОРОДА

Використовуйте кожну можливість і кожен зручний випадок, щоб подякувати Вашим волонтерам за важку і важливу роботу, яку вони роблять.

Є багато способів сказати "дякую":

- Скажіть це усно і особисто: «Дякую!!!»
- Попросіть поаплодувати всім вашим волонтерам на громадському заході.
- Якщо публікується стаття про подію, що відбулася у громаді, або про змагання попросіть журналістів подякувати волонтерам за їх великий внесок.
- Невеликі призи також можуть бути гарним способом нагородження добровольців.
- Підготуйте грамоти, у яких вказано ім'я волонтера і його посаду.
- Влаштуйте вечірку, організуйте обід або запросіть найактивніших своїх волонтерів на морозиво, після того як вони завершать якийсь етап певного проекту.
- Оберіть волонтера місяця.

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ

Всеукраїнський центр волонтерів 2012 покликаний активізувати та привернути увагу громадськості до підготовки волонтерів. http://volunteers2012.org.ua
Запам'ятайте, що принцип «чим більше, тим краще» не діє у волонтерстві. Чим менше людей, тим легше координувати їхню діяльність.
Будьте готові співпрацювати із волонтерами. Ніколи не вважайте їх безкоштовною робочою силою – цінуйте їхній внесок та витрачену енергію.

ІГРОВІ ЗАХОДИ

01. ПАВУТИНА

ОСНОВНА ІДЕЯ

Взаємодія, спілкування і спільна робота допомагає нам у досягненні спільних цілей.

МАТЕРІАЛИ

Близько 100 м тонкої мотузки або шерсті.

ІНСТРУКЦІЯ

Попросіть учасників стати в коло. Перша людина тримає клубок шерсті і розповідає про те, що він/вона може зробити дуже добре: наприклад, «Я дуже добре розуміюся на комп'ютерах», «Я добрий організатор», «Я добре розмовляю французькою мовою», і т.д. Після цього він/вона тримається за кінець мотузки і кидає клубок тому, хто підняв руку вгору.
Таким чином продовжується гра.
Після багатьох раундів утвориться товста сітка, яка може нагадувати павутину, показуючи як тісно пов'язані різні речі.

ОБГОВОРЕННЯ

Що ви думаєте про гру?
У чому на Вашу думку сенс гри?
Чи продемонструвала ця гра, якими різними є всі члени групи?
Як ви вважаєте, чи важливо, щоб люди відрізнялися один від одного? Чому?
Чи погоджуєтуся Ви з тим, що велика і різноманітна група може досягти більшого?

АЛЬТЕРНАТИВИ

Якщо волонтери вже добре знайомі, Ви можете організувати гру іншим чином. Людина, яка кидає клубок розказує про здібності людини, що його ловить.

02. FOOTBALL3

ОСНОВНА ІДЕЯ

Грай чесно – поважай свого суперника!

ІНСТРУКЦІЯ

Вправа «Football3» описана у Переліку діяльності. Це відмінний спосіб примусити волонтерів взаємодіяти один з одним і познайомитися з грою, яку вони будуть поширювати в майбутньому. Переконайтеся, що всі добровольці беруть участь в цьому процесі, готові стати посередниками і дотримуватися чесних правил гри.

03. ЛАЗЕРНА СІТКА

ОСНОВНА ІДЕЯ

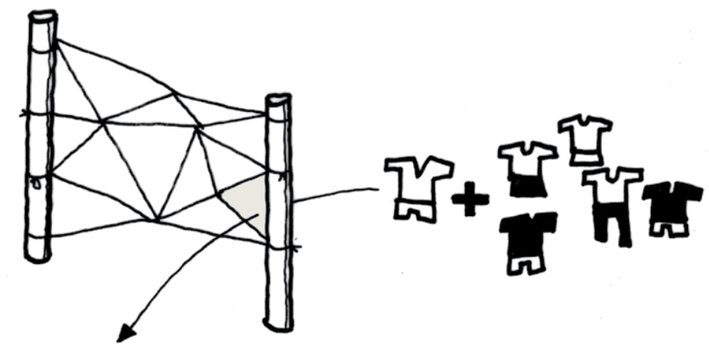
У команді ви можете подолати всі перешкоди.

МАТЕРІАЛИ

Мотузка
Два стовпа або дерева (на відстані близько 2-4 метрів один від одного)

ІНСТРУКЦІЯ

Зробіть вертикальну сітку із отворами різного розміру у ній між двома стовпами або деревами.
Нехай учасники уявлять, що вони опинилися в пастці з небезпечної лазерної сітки. Всі вони повинні перейти через сітку. Це можна зробити тільки у команді. Кожна діра може бути використана тільки один раз. І пам'ятайте, не зачіпайте лазерні промені!
Вони повинні виробити стратегію:
Хто піде перший?
Хто проходить отвори у нижній або у верхній частині?
Хто достатньо сильний, щоб підняти інших? Хто є досить маленьким, щоб пройти через менші отвори?
Хто пройде останнім і через який отвір?
Ця фізична вправа вимагає командної роботи, але разом вони знайдуть безпечний прохід на іншу сторону.
Щоб знайти більш інтенсивні та складні ігри перейдіть на веб-сайт Фонду з розвитку освіти (FRSE):
www.mlodziez.org.pl/sites/mlodziez.org.pl/files/publication/557/energizery_pdf_78177.pdf
http://school-work.net/prochee/fizkulturnie-minutki/



ПЕРЕЛІК ДІЯЛЬНОСТІ
ЯК ОРГАНІЗУВАТИ СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ

ОРГАНІЗОВУЮЧИ СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ, ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО НЕЗАЛЕЖНО ВІД ТОГО, ЙДЕ МОВА ПРО ЧЕМПІОНАТ З ФУТБОЛУ ЧИ ВІДБІРНІ ЗМАГАННЯ З БАСКЕТБОЛУ, ЗМАГАННЯ З ХОКЕЮ, ЗМАГАННЯ З ТЕНІСУ ЗА КРУГОВОЮ СИСТЕМОЮ, ЗМАГАННЯ З ПЛАВАННЯ ЧИ БІГУ, ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ ОДНІ Й ТІ Ж ПРАВИЛА. УВАЖНО ПРОЧИТАВШИ НИЖЧЕЗАЗНАЧЕНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ВИ ДІЗНАЄТЕСЬ, ЯК ПІДГОТУВАТИ ЦЕЙ ЗАХІД І ЗРОБИТИ ЙОГО УСПІШНИМ.

ЦЕЙ РОЗДІЛ ДОПОМОЖЕ ВАМ:

1. Отримати загальне уявлення про те, що необхідно врахувати під час підготовки до проведення змагань.
2. Зрозуміти крок за кроком, що необхідно зробити

ОРГАНІЗАЦІЯ УСПІШНИХ ЗМАГАНЬ - ПРОСТО І ДОСТУПНО!

КРОК 1: ЗОРІЄНТУЙТЕСЬ!
Приблизно за два місяці до проведення змагань
детально розплануйте захід і подумайте про наступне:

- Яка Ваша мета?
- Кого Ви хочете запросити?
- Де і коли краще провести змагання?
- Кого залучити до організації проведення змагань?

КРОК 2: ПРОДУМАЙТЕ, ЯК БУДУТЬ ПРОВОДИТИСЯ ЗМАГАННЯ!
Приблизно за п'ять тижнів до проведення змагань

- Оберіть спортивний майданчик і дату проведення змагань
- Переконайтесь у тому, що в обраний Вами час проведення змагань спортивний майданчик буде вільний
- Розробіть графік і програму проведення змагань
- Підготуйте запрошення, у яких крім власне запрошення зазначатимуться правила та форма реєстрації
- Встановіть крайній термін реєстрації
- Завчасно розішліть запрошення
- Відберіть і підготуйте суддів чи посередників
- Відберіть групу організаторів – волонтерів, які допоможуть Вам здивувати глядачів і учасників змагань!

КРОК 3: РОЗПОДІЛІТЬ ЗАВДАННЯ!
За три тижні до проведення змагання
Розділіть між членами групи організаторів відповідальність за:

- Рекламу, підготовку і упорядкування програми
- Нагляд за проведенням змагань
- Додаткові заходи
- ЗМІ
- Документальну фіксацію проведення змагань
- Встановлення контактів зі спонсорами і запрошення гостей
- Кейтеринг (доставку їжі і напоїв)

У наступному розділі представлено детальний опис різноманітних завдань, які постануть перед групою організаторів

КРОК 4: ПРОВЕДІТЬ ІНСТРУКТАЖ В ОРГАНІЗАЦІЙНІЙ ГРУПІ!
За тиждень до проведення змагання
Перед початком змагань ще раз прогляньте всі підготовчі заходи.
Чи кожна людина знає, що вона повинна робити? Коли згідно з графіком мають прибути перші команди? Коли прибудуть гості? Якщо Ви організовуєте чемпіонат з футболу (дізнаєтесь про це більше у наступному розділі), запросіть посередників на семінар з метою їх підготовки до виконання важливого завдання, поставленого перед ними. Переконайтесь, що вони добре зрозуміли всі правила. Також не забудьте...

- Скласти розклад проведення матчів
- Зробити копії великого формату для інформаційних стендів і копії малого формату для організаторів і посередників змагань
- Зробити копії розкладу для посередників/суддів
- Надіслати учасникам змагань повідомлення про підтвердження їхньої участі
- Закріпити межі ігрового майданчику і розмітити поле гри
- Пам'ятайте: на всіх наших заходах і змаганнях заборонено палити й вживати алкоголь!

КРОК 5: СТАРТУЙТЕ!
День, на який Ви так чекали, настав!
Початок змагань! Тепер Ваше планування справді дає свої результати. Якщо члени організаційної групи добре знають свої обов'язки, на турнір, який Ви підготували, чекає повний успіх!

КРОК 6: ПІДВЕДІТЬ ПІДСУМКИ!
Через 1-5 днів після змагань
Детальний аналіз важливий! Зберіть свою команду організаторів з метою оцінки проведених змагань і їхніх окремих складових. Узагальніть отриманий досвід, відгуки, висвітлення у ЗМІ, зберіть фото і відео.
Через 5-10 днів після змагань
Не забудьте написати невеличкий звіт про проведений захід, який Ви представите своїм волонтерам і партнерам . Це свідчитиме про Ваш професіоналізм.

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ
Зроби свої змагання доступними для всієї громадськості! Залучи Всіх – дівчат і хлопців, літніх людей і молодь, а також людей з обмеженими фізичними можливостями. Щоб це здійснити, організуй “Юнацькі змагання та змагання для дорослих”, у яких братимуть участь команди, що складаються з учасників різних вікових категорій (наприклад, по 6 чол. в команді, 1 гравець молодший 10 років, 1 гравець віком від 10 до 20 років, 1 гравець віком від 20 до 30 років і так далі) чи “Сімейні змагання”, у яких братимуть участь команди, що складаються з кількох членів сім’ї. При цьому, в кожній команді мають бути і хлопці, й дівчата!

ЗАВДАННЯ Й ОБОВ’ЯЗКИ КОМАНДИ ОРГАНІЗАТОРІВ
Як уже згадувалося вище, добре розплановані змагання передбачають спеціалізацію. Будьте кмітливими і розподіліть роботу! Якщо Ви організовуєте невеликі змагання, достатньо за однією людиною закріпити кілька завдань . Якщо мова йде про змагання масові, то для виконання одного завдання необхідно кілька членів організаційної команди.

Реклама, підготовка і упорядкування програми
- ✓ Розповсюдьте плакати, роздайте флаєри (рекламні листівки)
- ✓ Поширте інформацію
- ✓ Підготуйте спортивний майданчик і продумайте додаткові заходи
- ✓ Упорядкуйте програму заходу

Нагляд за проведенням змагань
- ✓ Розробіть розклад змагань: див. www.respectyourhealth.eu
- ✓ Забезпечте нагороди/призи для учасників
- ✓ Фіксуйте результати
- ✓ Призначте по двоє посередників для Football3 або запросіть суддів
- ✓ Забезпечте першу медичну допомогу – зверніться до місцевих закладів охорони здоров’я

Додаткові заходи
- ✓ Складіть цікаву програму додаткових заходів з метою залучення більшої кількості відвідувачів
- ✓ Вживайте необхідних заходів під час ігор та ефективно використовуйте перерви для здійснення масштабніших організаційних завдань
- ✓ Тісно співпрацюйте з медіа-координатором ЗМІ з метою інформаційного висвітлення перебігу змагань
- ✓ Включіть у програму загальну тему «ПОВАЖАЙ своє здоров’я»
- ✓ Включіть корисні для здоров’я заходи, описані вище
- ✓ Запросіть на добровільній основі експертів, які давали б учасникам поради про здорове харчування, запобігання палінню і вживанню алкоголю, доручіть їм відповідні громадські заходи
- ✓ Створіть кіоски, де учасникам за смаком і запахом необхідно буде вгадати їжу
- ✓ Запросіть місцевих музикантів для невимушеної атмосфери
- ✓ Знайдіть талановитих коментаторів для майбутніх змагань: відвідувачі можуть взяти мікрофон і коментувати все, що відбувається, протягом 5-10 хв

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ
Спробуйте залучити місцевих фермерів з метою доставки і продажу здорової їжі. Зверніться до громадськості (батьків, тренерів, гравців тощо) з пропозицією приготувати та реалізувати напої, а також їжу.

ЗМІ
В залежності від масштабу змагань необхідно:
- ✓ Підготувати запрошення у ЗМІ та прес-реліз
- ✓ Потурбуватись про журналістів на змаганнях
- ✓ Опублікувати статті на сайті «ПОВАЖАЙ своє здоров’я»

Документальна фіксація проведення змагань
- ✓ Документально зафіксуйте перебіг змагань, а також додаткові заходи (фото і відео)
- ✓ Забезпечте доступ преси, партнерів , учасників тощо до фотографій
- ✓ Завантажте фото і відео на сайт «ПОВАЖАЙ своє здоров’я»

Спонсори і гості
- ✓ Підготуйте план фінансування: що Вам необхідно – що Ви можете запропонувати?
- ✓ Забезпечте підтримку місцевих партнерів, зокрема, на засадах внесків у натуральному вигляді (наприклад, органи самоврядування, місцеві школи і підприємства)
- ✓ Потурбуйтесь про команди учасників, спонсорів, політиків та інших місцевих гостей

Кейтеринг
- ✓ Узгодьте доставку їжі та напоїв для всіх: гравців, посередників, тренерів, волонтерів і гостей
- ✓ Забезпечте учасників достатньою кількістю води та здоровою їжею, зокрема , фруктами й овочами (Пам’ятайте загальну ідею «ПОВАЖАЙ своє здоров’я»)

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ
Нагорода у змаганнях
– великий стимул! Щоб отримати кілька ідей:
1. Запропонуйте командам-учасникам придумати свій власний приз.
2. Час лотереї! Попросіть гравців внести символічну плату для участі в змаганнях. Це може бути яблуко, спортивний інвентар чи щось рукодільне. Ці речі будуть потім розігруватися між всіма учасниками!
3. Зверніться до місцевих компаній чи спортивних об’єднань і запропонуйте їм здійснити свій внесок у натуральній формі. Наприклад:
   - Спортивні товари (кульки для жонглювання, скакалки тощо)
   - Книги про здорову їжу (наприклад, Вживай здорову їжу і забивай голи!)
   - Знижки на відвідування ресторану здорової їжі чи фітобару
   - Абонемент на відвідування спортивного центру (місцевого басейну чи ковзанки)
   - Квитки на футбол чи інші спортивні змагання
   - Крокоміри

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ.... ?

FOOTBALL3 БУВ ЗАСНОВАНИЙ В КОЛУМБІЇ І ВПЕРШЕ З'ЯВИВСЯ В ЄВРОПІ У 2000 РОЦІ ЯК ВУЛИЧНИЙ ФУТБОЛ. ТАКИЙ ПІДХІД БУВ РОЗРОБЛЕНИЙ В ПОЗАШКІЛЬНІЙ МОЛОДІЖНІЙ ПРАЦІ І БУВ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ШИРШІЙ АУДИТОРІЇ В НІМЕЧЧИНІ ПІД ЧАС ПРОЕКТУ «КУБОК СВІТУ СЕРЕД ШКІЛ – ЧЕСНА ГРА ЗА ЧЕСНЕ ЖИТТЯ», ЯКИЙ СУПРОВОДЖУВАВ ЧЕМПІОНАТ СВІТУ З ФУТБОЛУ FIFA WORLD CUP В 2006 РОЦІ. БАГАТО ШКІЛ ПРИЙНЯЛИ ЙОГО З ЕНТУЗІАЗМОМ.

ПЕРЕЛІК ДІЯЛЬНОСТІ
ФУТБОЛ ТА ЧЕСНА ГРА

В РАМКАХ ПРОЕКТУ «ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я – EUROSCHOOLS 2012», ФУТБОЛЬНІ ТУРНІРИ ПРОВОДЯТЬ З РІЗНОЮ СЕРІЄЮ ПРАВИЛ ЧЕСНОЇ ГРИ, ЩО НАЗИВАЄТЬСЯ «FOOTBALL3» ЧИ "ФУТБОЛ ЧЕСНОЇ ГРИ". ВИКОРИСТОВУЮЧИ ПЕВНІ ПРАВИЛА, FOOTBALL3 СТВОРЮЄ ОСНОВУ ДЛЯ ІНТЕРАКТИВНОГО СОЦІАЛЬНОГО НАВЧАННЯ, ЯКЕ ДАЄ ЗМОГУ ГРАВЦЯМ СПРОБУВАТИ ТЕ, ЩО ОЗНАЧАЄ СТАВИТИСЯ ДО КОГОСЬ СПРАВЕДЛИВО, І ЯК ЦЕ, КОЛИ ПОВОДЯТЬСЯ ЧЕСНО З ТОБОЮ.

ЗМАГАННЯ З ФУТБОЛУ – ЦЕ НЕ ТІЛЬКИ ЧУДОВА СЛУШНА НАГОДА ЗАЦІКАВИТИ ЧЛЕНІВ СУСПІЛЬСТВА, АЛЕ Й ТАКОЖ ПОШИРИТИ ІДЕЇ ЧЕСНОЇ ГРИ. ОДИН З НАЙКРАЩИХ СПОСОБІВ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ЗАЙНЯТИСЯ ЦИМ ПИТАННЯМ – ЦЕ ВЛАШТУВАТИ ЗМАГАННЯ З ФУТБОЛУ ЧЕСНОЇ ГРИ. ТУРНІР НАДАЄ БІЛЬШ ШИРОКЕ ПОЛЕ ДЛЯ СПРИЯННЯ ЧЕСНІЙ ГРІ У СПОРТІ ТА СУСПІЛЬСТВІ І, В ТОЙ ЖЕ ЧАС, ПОШИРЮЄ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХОПЛЮЮЧОГО ПІДХОДУ. ВІДПОВІДНО ДО ПРОЕКТУ «ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я – EUROSCHOOLS 2012» КОЖНА ШКОЛА ЧИ ORLIK, ЩО БЕРЕ УЧАСТЬ, ПОВИННА ОРГАНІЗУВАТИ КІЛЬКА ЗМАГАНЬ З FOOTBALL3 ДО ПОЧАТКУ УЄФА ЄВРО 2012 В ЧЕРВНІ, ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПІДГОТУВАТИСЯ ДО МОЛОДІЖНОГО ТУРНІРУ ПРОЕКТУ «ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я».

ЯК Й ІНШІ СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ, ТУРНІРИ З FOOTBALL3 МОЖУТЬ ЗАБЕЗПЕЧИТИ ОСНОВУ ДЛЯ ЗАОХОЧЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ТА НАЙКРАЩЕ В НИХ ТЕ, ЩО ЦІ ЗМАГАННЯ – ЦЕ БАГАТО **РОЗВАГ!**

"ЧЕСНА ГРА – ЦЕ ПРО СТАВЛЕННЯ ГРАВЦЯ: ПОВАЖАТИ СУПРОТИВНИКА І ЗАХИЩАТИ ЙОГО ЧИ ЇЇ ВІД РОЗУМОВОЇ АБО ФІЗИЧНОЇ ТРАВМИ. ГРАВЦІ, ЯКІ ВЕДУТЬ ЧЕСНУ ГРУ, ЗАВЖДИ СТАВЛЯТЬ СЕБЕ НА ЧИЄСЬ МІСЦЕ."

МІЖНАРОДНА ХАРТІЯ ЧЕСНОЇ ГРИ

У ЦЬОМУ РОЗДІЛІ ВИ ДІЗНАЄТЕСЯ...

1. Як грати у Football3
2. Як використовувати його в якості методологічного інструмента для сприяння чесній грі в спорті та суспільстві

FOOTBALL3
ГРА З ТРЬОХ ТАЙМІВ
1-ий тайм
Перед кожним матчем, команди збираються разом для того, щоб обговорити, як вони хочуть грати матч і домовитися про додаткові правила чесної гри за якими вони б хотіли грати.
2-ий тайм
Під час матчу гравці самі відповідальні за те, щоб грати згідно правил, які вони узгодили. Розбіжності вирішують шляхом діалогу – суддів немає!
3-ій тайм
Після матчу команди знову збираються, щоб обговорити наскільки справедливою, на їхню думку, була гра і вирішити скільки очок за чесну гру отримує кожна команда.

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ
Посередником може бути будь-яка особа, яка вміє об'єктивно вести дискусію. Ви можете подумати над тим, щоб залучити відповідальних молодих людей і навчити їх бути посередником. Зв'яжіться із Спеціалістом зі зв'язків з громадскістю проекту «ПОВАЖАЙ своє здоров'я - Euroschools 2012» і дізнайтеся більше про навчання посередників.

КОРОТКИЙ ОГЛЯД ПРАВИЛ

- Football3 грають на малому футбольному полі
- Команди складаються з, як мінімум, двох дівчат і двох хлопців
- Немає рефері; натомість є посередники, які стежать за матчами
- Перед матчем усі гравці збираються разом, щоб обговорити правила
- Після матчу команди знову збираються , щоб поміркувати над грою
- Очки чесної гри присвоюються командою супротивника
- Остаточний результат – це сума очок, присуджена і за чесну гру, і за голи

ПОСЕРЕДНИКИ
Протягом цих трьох таймів посередники спостерігають за матчем за межами поля і беруть участь в дискусіях між командами. Слід пам'ятати, що вони не судді і не приймають рішень. Усе повинні обговорити і узгодити команди. Тренерам чи координаторам заборонено брати участь у цих обговореннях. Посередники активно не втручаються у хід гри – до їхніх завдань входить:

- Вгамовувати дискусії, до, і, після матчу у зоні для обговорення
- Спостерігати за матчем і підготувати доповідь про гру (файли на www.respectyourhealth.eu)

“ЗМІШАНІ КОМАНДИ, ВІДСУТНІСТЬ РЕФЕРІ, ТА ПРАВИЛА ЧЕСНОЇ ГРИ, ЯКІ СКЛАЛИ ГРАВЦІ – Я БАЖАЮ ПРИЙМАЮЧИМ КРАЇНАМ УЄФА ЄВРО 2012 ЗАХОПЛЮЮЧОГО ТА ЗБАГАЧУЮЧОГО ДОСВІДУ!”

АЛІНА ГОРОБЕЦЬ,
УКРАЇНСЬКА ФУТБОЛІСТКА ТА ТРЕНЕР, НАЙКРАЩА ФУТЗАЛІСТКА СВІТУ 2009 РОКУ, ПОСЛАНЕЦЬ «ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ’Я»

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ.... ?

БАГАТО ОРГАНІЗАЦІЙ ПО ВСЬОМУ СВІТУ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ФУТБОЛ ЯК ІНСТРУМЕНТ, ЩОБ ДОНЕСТИ ОСВІТНІ ПОВІДОМЛЕННЯ В РІЗНИХ ГАЛУЗЯХ. ЧИ ЦЕ МИРОТВОРЧА ДІЯЛЬНІСТЬ НА БЛИЗЬКОМУ СХОДІ, ПРОФІЛАКТИКА ВІЛ В КРАЇНАХ АФРИКИ НА ПІВДЕНЬ ВІД САХАРИ, ЧИ ВИВЧЕННЯ МІННОЇ НЕБЕЗПЕКИ В КАМБОДЖІ, ФУТБОЛ – ЦЕ БІЛЬШЕ НІЖ ПРОСТО ГРА – ВІН МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН! ДЛЯ ДЕТАЛЬНІШОЇ ІНФОРМАЦІЇ ДИВІТЬСЯ WWW.STREETFOOTBALLWORLD.ORG

Польська делегація MSIS надала приклад й забрала додому Fair Play Trophy Третього Європейського Фестивалю з Вуличного Футболу 2011, що відбувався у Белграді.

КЕРІВНІ ПРИНЦИПИ ЧЕСНОЇ ГРИ

Чесна гра
Жодних фолів, ніяких підкатів та образ! Чесна гра і повага до гравців своєї команди, своїх супротивників, посередників, службових осіб і глядачів – обов’язкові.
Порушення правил гри
У разі фолу, гравець, проти якого порушили правила, повинен повідомити про це, піднявши руку. Гравці повинні допомагати один одному підвестися і команда, чи гравець, що порушив правила, отримує штрафний удар.
Навмисний фол
Після навмисного чи небезпечного фолу, гравця, котрий порушив правила необхідно замінити до кінця матчу. В ідеалі це повинна зробити команда такого гравця чи тренер. При необхідності, посередник накаже, щоб гравця, який зробив фол, замінили.
Посередники
Посередник має право оголошувати тайм-аут чесної гри і приймати рішення, якщо гравці не можуть домовитися між собою. Для дискусій час зупиняють.
Тайм-аут
Кожна команда має один тайм-аут чесної гри за матч. Його можна використати, коли гравці вважають, що гра ведеться несправедливо і тайм-аут можуть оголосити тільки самі гравці. Тайм-аут закінчується обговоренням між командами про те, як вони можуть поліпшити рівень чесної гри. Не можна використовувати тайм-аут з точки зору тактики і його можна оголосити лише, коли м’яч поза грою
Попередження
Про команди, тренерів чи окремих гравців, які постійно несправедливо грають можна доповісти наглядачам турніру. Це може призвести до офіційного попередження. Якщо така команда чи гравець неодноразово демонструє відсутність чесної гри і поваги, наглядач може тимчасово усунути їх з турніру.

Додаткові правила чесної гри
Перед кожним матчем гравці можуть домовлятися про додаткові правила чесної гри. Нижче ви можете побачити список питань, які часто ставлять гравці.
- Чи можуть обидві команди радіти з приводу голу, незалежно від того, хто заб’є?
- Закидати, чи, бити ногою по м’ячі, коли він за межами поля?
- Чи можуть бути зараховані голи, забиті з усього поля чи тільки з половини супротивника?
- Чи можна бити м’яч вище пояса?
- Чи є кутові удари?
- Чи можна замінити гравця після забиття гола?
- Чи тільки всі голи рахуються, якщо хоча б раз хлопець і дівчина забили один гол?
- Чи повинні голи, забиті дівчатами, подвоюватися?

КОМАНДИ
Матчі Football3 грають змішаними командами до шести гравців. Дві дівчини і два хлопці від кожної команди повинні бути на полі постійно. Заміни можуть робити впродовж матчу (без зупинки часу). Для проведення турінру рекомендовано 8-12 команд.
ТРИВАЛІСТЬ МАТЧУ
Через мале футбольне поле і швидкість гри ігровий час за матч не повинен перевищувати 12 хвилин.
ФУТБОЛЬНІ ПОЛЯ
Матчі можна проводити на будь-якому малому футбольному полі із малими воротами. Це може бути шкільний спортивний майданчик, спортивний зал, поле, місцеве село, міська площа чи вулиця.
ХТО ВИГРАЄ? ПІДРАХУНОК РЕЗУЛЬТАТІВ МАТЧУ
Команди можуть заробити очки за забиті голи ТА за чесну гру
Очки за голи:
3 очки: для команди, яка забила найбільше голів
1 очко: для команди, яка забила менше голів
2 очки: для обох команд, коли матч нічийний
Очки за чесну гру:
2 очки: команді, яка дотримувалася і керівних принципів і додаткових правил чесної гри
1 очко: команді, яка дотримувалася або керівних принципів або додаткових правил чесної гри
0 очок: команді, яка не дотримувалася ні керівних принципів ні правил чесної гри

НА ФУТБОЛЬНОМУ ПОЛІ
Перед тим як організовувати змагання з Football3 бажано попрактикуватися у цьому виді гри на спортивних уроках чи на громадському полі заздалегідь. Переконайтеся в тому, що у вас достатньо часу для того, щоб пояснити правила і надати вичерпні відповіді на запитання.

Теми для обговорення перед матчем:
- Що таке чесна гра між хлопцями і дівчатами в одній команді?
- Що означає поводитися справедливо з іншою командою?
- Що може зробити команда, для того, щоб попередити від відчуття себе під тиском?

Теми для обговорення після матчу:
- Чи всі гравці усвідомили ідею «Ми тільки успішні як команда!»?
- Чи було важко грати чесно і якщо так, то чому?
- Чи добре влилися дівчата в команду? Чи справді дівчата «слабші»?

ФІЛЬМИ

Футбол – це не лише користь для фізичного здоров’я, а й це також чудовий спосіб дізнатися про чесну гру. Щоб зрозуміти більше про цю дивовижну гру, ви можете подивитися наступні фільми:
- «Марадона», Емір Кустуріца (12)
- «У пошуках Еріка», Кен Лоач (12)
- «Тендітна мрія», Девід Тригорн (12)
- «Африка Юнайтед», Дебс Гарднер-Патерсон (Рекомендовано для перегляду в присутності батьків)
- «Вуличні діти Юнайтед»-Тім Прітчард (9)
- «Грай як Бекхем», Гуріндер Чадга (12)
- «Чудо Берна», Зенке Вортманн (Рекомендовано для перегляду в присутності батьків)

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ....

ЗГІДНО З ДАНИМИ ВООЗ «БІЛЬШ НІЖ 30% ПОЇЗДОК АВТОМОБІЛЕМ В ЄВРОПІ ДОЛАЮТЬ ВІДСТАНІ МЕНШ НІЖ 3 КМ; 50% - МЕНШ НІЖ 5 КМ. ЦІ ВІДСТАНІ МОЖНА ПОДОЛАТИ ВЕЛОСИПЕДОМ ЗА 15–20 ХВИЛИН.» ЇЗДУ НА ВЕЛОСИПЕДІ МОЖНА ВИКОРИСТАТИ ДЛЯ ПРОТИДІЇ ФІЗИЧНОЇ ПАСИВНОСТІ, ЯКА Є ПРОВІДНИМ ФАКТОРОМ РИЗИКУ ПОГІРШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я У РОЗВИНЕНИХ КРАЇНАХ. В ТОЙ ЖЕ ЧАС, ЦЕ ТАКОЖ ЗМЕНШИТЬ РІВЕНЬ ЗАБРУДНЕННЯ АТМОСФЕРНОГО ПОВІТРЯ ! ДВА ЧУДОВІ МОТИВИ ДЛЯ ПРОПАГУВАННЯ АКТИВНОГО ВИДУ ТРАНСПОРТУ!

ПЕРЕЛІК ДІЯЛЬНОСТІ **ІНШІ ВИДИ СПОРТУ**

ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЗАЛУЧИТИ УСІХ ЧЛЕНІВ ГРОМАДСЬКОСТІ ДО СПІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, КОЖНА ШКОЛА, ФУТБОЛЬНИЙ КЛУБ, МОЛОДІЖНИЙ ЦЕНТР ЧИ ORLIK, ЯКІ БЕРУТЬ УЧАСТЬ У ПРОЕКТІ «ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я – EUROSCHOOLS 2012» ПОВИННІ ПРОПОНУВАТИ ШИРОКИЙ СПЕКТР СПОРТИВНИХ ТУРНІРІВ ТА ЗАХОДІВ. ЯК ОПИСАНО В РОЗДІЛІ «ЯК ОРГАНІЗУВАТИ ТУРНІР», ТАКІ ЗАХОДИ ПОВИННІ БУТИ РЕТЕЛЬНО СПЛАНОВАНІ ТА ОБ'ЄДНУВАТИ Й ІНШІ ПОДІЇ, ЩО ПРОПАГУЮТЬ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. НИЖЧЕ, ВИ, ЗМОЖЕТЕ ЗНАЙТИ ДЕЯКІ ІДЕЇ ДЛЯ НАТХНЕННЯ. ТИМ НЕ МЕНШ, ВАША ВЛАСНА КРЕАТИВНІСТЬ – ЄДИНА МЕЖА ДЛЯ ЗАХОДІВ , ЯКІ МОЖНА ВЛАШТУВАТИ СЕРЕД ВАШОЇ ГРОМАДИ.

ГРОМАДСЬКИЙ БІГ

Приєднуйтесь до Лондона, Нью-Йорка, Берліна та Гонконгу в організації свого власного громадського бігу. Він може бути пішки, на ковзанах, велосипедах, чи кріслах на колесах, на дистанції 2 км, 5 км, 10 км, півмарафон і т.д. Якщо ви хочете включити більш ніж один вид транспорту і /чи дістанцію, групи повинні стартувати окремо один від одного. Нагородіть призом за найкреативніший костюм «здоровий біг» для пропагування здорового способу життя.

ПОХОДИ ТА ПРОГУЛЯНКИ

Для тих, хто не так палко захоплюється змаганнями, ви можете організувати похід чи прогулянку у гори під місячним сяйвом чи з ліхтарем. Така діяльність може об'єднувати людей! Ось так може виглядати громадська прогулянка: **www.moscowcommunitywalk.org/index.html**

ПРОГУЛЯНКА ПО ВОДУ

Ви можете подумати над тим, щоб організувати Прогулянку по воду, приєднавшись до інших громад по всьому світу з нагоди Всесвітнього Дня Водних ресурсів (див. розділ «інші види діяльності»). Це символічна прогулянка відстанню 6 км на знак солідарності з людьми з неблагополучних районів, яким потрібно проходити 6 км щодня, щоб набрати води для їх основних потреб (Звіт про Розвиток ООН, 2008). Така ініціатива підвищує усвідомлення про важливість чистої води та безпечного оздоровлення, залучаючи місцеве населення до фізичної активності. Читайте більше на: **www.worldwalksforwater.org**

ІНІЦІАТИВА ВЕЛИКИХ ПЕДАЛЬ

Організуйте «Ініціативу великих педаль» як саму по собі подію усвідомлення охорони здоров'я, чи як спосіб звернутися до громадськості, наприклад, оголосити майбутній турнір чи захід. Якщо ви влаштовуєте це як саму подію, ви можете пропагувати фізичну активність і здоровий спосіб життя, демонструючи плакати, на яких написано «Ми крутимо педалі для нашого здоров'я!» Ви також можете залучити інші громади, щоб побачити хто зможе зібрати більше людей на вулицях. Вас може надихнути велопробіг місцевого населення, організований Канадською Асоціацією Душевного Здоров'я за адресою: **www.cmhacommunityride.ca/**

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ

Для деяких з цих видів діяльності (наприклад, громадського бігу), вам доведеться співпрацювати із поліцією та місцевими органами влади, для того, щоб перекрити дороги. Будь-ласка, зверніть увагу, що така заява може зайняти трохи часу.

АЛЬТЕРНАТИВНІ ВИДИ СПОРТУ В ПЕРІОД ЗИМИ

Очевидно, що масштаб діяльностей взимку більш обмежений. Але є ще багато можливостей – лише черпайте ідеї із списку, що нижче ...

- Зверніться до шкіл, щоб знайти закриті спортивні об'єкти , де ви зможете здійснювати більшість видів діяльності, описаних у модулях 1-3.
- Почніть співпрацю з місцевим басейном для організування змагань з плавання чи пірнання. Пам'ятайте, турніри «Від старшого до молодшого» чи «Сімейні змагання»!
- Організуйте заняття з хокею на місцевій ковзанці. Ви також можете грати ті ігри, що пропагують здоровий спосіб життя, описані у модулі 1.

ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ НА СНІГУ:

- Зберіть учасників громади для катання на санях
- Організуйте день снігу, де учасники зможуть зробити «Ідеальний іглу» чи «Найбільшого сніговика» або розпочати громадський матч з гри у сніжки
- Організуйте ходьбу на лижах по країні

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ....

БАГАТО ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ ПО ВСІЙ ЄВРОПІ, ЗОКРЕМА ПРЕМ'ЄР-ЛІГА ВЕЛИКОБРИТАНІЇ, ПРОВОДЯТЬ УСПІШНІ ПРОЄКТИ САДІВНИЦТВА ДЛЯ МОЛОДІ І ДОРОСЛИХ. ФК АСТОН ВІЛЛА ВЧИТЬ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННЮ І ВИРОЩУВАННЮ ФРУКТІВ ТА ОВОЧІВ НА МІСЦЕВИХ ГОРОДНІХ ДІЛЯНКАХ І В МІСЬКИХ САДАХ, В ТОЙ ЧАС ЯК ІНШІ КЛУБИ, ТАКІ ЯК ФК ЛІВЕРПУЛЬ, ЗАЛУЧАЮТЬ СТАРШИХ ЛЮДЕЙ ДЛЯ СПРИЯННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗА РАХУНОК АКТИВНОГО ГРОМАДСЬКОГО САДІВНИЦТВА.

ПЕРЕЛІК ДІЯЛЬНОСТІ
ІНШІ ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ

ЗАСОБИ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ ТА КРЕАТИВНІСТЬ

Як ви вже напевно помітили, можливості для залучення членів громадськості до заходів, пов'язаних з охороною здоров'я - незліченні! Та з'являється все більше ідей у майбутньому. Для того, щоб залучити громадськість до тем, що стосуються охорони здоров'я, ви можете виходити далеко за рамки спорту. Будь-які засоби масової інформації і/чи види діяльності, пов'язані з мистецтвом можна поєднати з навчанням та усвідомленням охорони здоров'я.

КІНО

Кіно – це хороший спосіб передавати інформацію – здоров'я або чесна гра. Як ви вже мабуть помітили, більшість секцій містять перелік рекомендованих фільмів. Якщо ви зацікавлені у показі деяких з них, рекомендованих в посібнику, почніть співпрацю з школами чи громадськими театрами і виберіть фільм, який призначений для тієї вікової групи, з якою ви працюєте.

МИСТЕЦТВО

Мистецтво – це чудовий спосіб виразити свої почуття та ставлення до тих чи інших тем. Існує безліч варіантів як можна зобразити здоровий спосіб життя за допомогою мистецтва. Ви можете розпочати графіті, розпис, колаж, фото чи відео проект і попросити його учасників пояснити відповіді на наступні запитання:

- Що означає для мене здоров'я?
- Наскільки здорова моя громада?
- Як ми можемо поліпшити наше здоров'я?

ЗМАГАННЯ ЗА ТРОФЕЙ

Мистецтво можна також використовувати аби зробити проект більш особистим. Змагання за трофей для визначення найбільш підхожого трофея надихає дітей, емоційно долучає їх до майбутнього турніру чи проекту і робить їх частиною цілого процесу.

СПОРТИВНІ МАТЕРІАЛИ: ЗРОБИ САМ!

Футболки:
При підготовці до турнірів ви також можете заохотити свою команду до створення майок своїми руками, намалювавши логотип команди, її номер та назву чи лозунг на футболці. Це підвищує командний дух та приводить її учасників у захват.

Футбольні м'ячі:
Ви також можете організувати секцію, де учасники зможуть виготовляти свої власні м'ячі. Дивіться: www.kidzworld.com/article/6982-make-your-own-sports-gear

Футбольні ворота:
Якщо на вашому футбольному полі все ще немає воріт-зробіть їх самі! Перейдіть за посиланням нижче, щоб знайти вказівки, як зробити свої власні футбольні ворота:
http://www.livestrong.com/article/82381-build-own-soccer-goal/

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ

Майте на увазі, що мистецький проект може зайняти багато часу і ресурсів, але це того варте. Спробуйте залучити досвідчених вчителів мистецтва чи художників та оцінити роботи учасників, демонструючи результати на місцевих спортивних майданчиках, в школах, музеях чи в громадській сфері.

ПРОЄКТ «МІСЬКЕ САДІВНИЦТВО»

Якщо ваш спортивний майданчик прилягає до невеликої відкритої ділянки, чому б не влаштувати садівницький проект? Залежно від площі та пори року, ви зможете вирощувати зелень, овочі чи фрукти. Громадський проект такого типу створює відчуття спільного володіння спортивним майданчиком, тоді як розвивається усвідомленість про важливість здорового харчування. Поради та рекомендації стосовно того, що вирощувати і в яку пору року, ви зможете знайти за адресою:
www.eatseasonably.co.uk/what-to-eat-now/calendar/

СІМЕЙНИЙ САНІТАРНО-ПРОСВІТНІЙ БАЗАР ТА КУЛІНАРНИЙ ЗАХІД

На сімейному санітарно-просвітньому базарі місцеві фермери та експерти по здоров'ю можуть продемонструвати членам громади краще розуміння здорового харчування та безпечнішого приготування їжі. Ви також можете організувати кулінарні заходи, які можуть бути пов'язані з проектом міського садівництва. Попросіть місцеві ресторани чи школи позичити вам свою кухню для навчальних сесій. Звернувшись до місцевого центру здоров'я, ви, також, можете для своєї справи, спробувати попросити про співпрацю дієтолога на громадських засадах.

ГРА «З ПАПЕРОВИМ СЛІДОМ»

Гра «З паперовим слідом» чи «Полювання на сміття» - це гра, яку проводять надворі, в якій організатори ховають підказки, записки та предмети, якими керуються учасники по визначеному шляху. На своєму шляху учасники повинні виконувати певні види діяльності (наприклад, скласти пісню чи вірш на шість строф, знайти назву чи лозунг своєї команди, одягнутися відповідно до назви команди і т.д.) та зібрати предмети, перелічені в одній із записок на їх шляху. Якщо гру організувати належним чином, то це буде веселе заняття, яке може залучати усіх членів громади. Ви можете організувати її безпосередньо в міських умовах, починаючи від спортивного майданчика чи ближньої округи.
Ознайомте учасників з важливим правилом: Усі групи повинні поставити записки назад туди, де вони їх знайшли.
Поділіть учасників на 2-4 групи і відправляйте групи кожні 15 хвилин.
Для додаткового задоволення, дайте кожній групі якусь дуже малу річ, наприклад, апельсин, і попросіть їх дзвонити у дзвони чи стукати в двері інших учасників громади, щоб обміняти цей предмет на щось більш цінне, наприклад, коробку кукурудзяних пластівців. Групи можуть робити це стільки разів, скільки захочуть, і вони можуть повернутися з предметом на зразок дідусевого футбольного м'яча.

«ТИЖДЕНЬ БЕЗ ТЕЛЕВІЗОРА»!
Все дуже просто! Залучіть свою громаду вимкнути або відключити телевізор на цілий тиждень! Щоб зробити це зобов'язання більш привабливим, доцільно запропонувати широкий спектр цікавих заходів протягом цього тижня з допомогою волонтерів. Чим більше членів громади буде залучено тим легше їм буде дотримуватися завдання.

НА ПОЧАТКУ ТИЖНЯ
Попросіть учасників зробити перелік:
- Те, що вони люблять робити (наприклад запрошувати друзів, грати ігри, пекти печиво, грати на спортивному майданчику) і
- Те, що вони хотіли вже давно зробити (наприклад, навчитись чомусь новому чи вивчити якусь мову, заснувати журнал, прочитати книгу).

Заохочуйте учасників робити щось із списку кожного дня тижня, за винятком днів, коли вони беруть участь у громадських заходах, організованих відповідно до ініціативи.

ВПРОДОВЖ ТИЖНЯ
Мотивуйте учасників переосмислити роль телебачення у їхньому житті:
Чому ми проводимо так багато часу за телевізором?
Яким чином це заважає нам робити щось інше (наприклад, участь у важливих бесідах з членами сім'ї, навчання, спорт чи інші хобі)?
Яку користь ми можемо мати з цього?

В КІНЦІ ТИЖНЯ
Обговоріть:
Чи вдалося нам дотриматися завдання «Тиждень без телевізора»?
Чи сподобалися нам інші види діяльності, запропоновані впродовж тижня?
Чи будемо ми намагатися змінити роль телебачення у нашому житті?

СІМЕЙНИЙ ДЕНЬ
Організуйте сімейний день, у який ви б включили ваші улюблені види діяльності, описані у всіх модулях. Він може охоплювати гру «з паперовим слідом» і ще багато заходів, пов'язаних з мистецтвом, чи сімейні змагання з Football3 із різними заходами, що пропагують здоровий спосіб життя. Найголовніше, спробуйте залучити усі покоління і подумайте над такими заходами, в яких можуть брати участь усі учасники громади!

ПОРАДИ ТА ПІДКАЗКИ
Використовуйте офіційні дні ООН перелічені нижче, як приманку рекламувати такі види діяльності. Ось кілька ідей:

4 лютого	**Всесвітній день боротьби проти раку** Захід збору коштів для організації боротьби з раком Ідеї щодо збору коштів можна знайти тут: www.fundraiserinsight.org/ideas/
8 березня	**Міжнародний жіночий день** Турнір з жіночого футболу
22 березня	**Всесвітній день водних ресурсів** Прогулянка по воду (див. розділ «Інші види спорту»)
6 квітня	**Всесвітній день фізичної активності** Ініціатива великих педаль (див. розділ «Інші види спорту»)
7 квітня	**Всесвітній день здоров'я** Великий спортивний турнір з іншими заходами, що пропагують здоровий спосіб життя
15 травня	**Міжнародний день Сім'ї** Сімейні змагання чи колективна прогулянка з ліхтарем
31 травня	**Всесвітній день без тютюну** Поетична критика некурців
5 червня	**Всесвітній день навколишнього середовища** День прибирання футбольного поля (див. робота з громадськістю)
22 серпня	**Міжнародний день молоді** Турнір з Football3
29 вересня	**Всесвітній день серця** Захід здорового серця: об'єднайтеся з професіоналами з лікарень чи центрів здоров'я і запропонуйте безкоштовний медичний огляд
1 жовтня	**Міжнародний день людей похилого віку** Футбольний турнір для літніх людей
16 жовтня	**Всесвітній день їжі** Кулінарний захід або захід «У пошуках їжі» www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/runforfood
20 листопада	**Всесвітній день дитини** Гра «З паперовим слідом», організована батьками громади
21 листопада	**Всесвітній день телебачення** Розпочніть проект «Тиждень без телевізора»

КОНТРОЛЮЙТЕ СВОЮ ДІЯЛЬНІСТЬ

ОКРІМ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, ЯКІ Є ВЕСЕЛИМИ, ДАЮТЬ ПОШТОВХ ДО РОЗДУМІВ І СПРИЯЮТЬ ПОКРАЩЕННЮ РОЗУМІННЯ УЧАСНИКАМИ ПОНЯТЬ ЗДОРОВ'Я І СПОСОБУ ЖИТТЯ, ВАЖЛИВО, ФІКСУВАТИ ІНФОРМАЦІЮ, ЩО ОТРИМУЄТЬСЯ У ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ.
ЗБІР ІНФОРМАЦІЇ ДОЗВОЛЯЄ ДОКУМЕНТУВАТИ РЕЗУЛЬТАТИ, ХІД І ДОСВІД, ТА ВИКОРИСТОВУВАТИ ЇХ ЯК ОСНОВУ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ.
«ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я - EUROSCHOOLS 2012» Є УНІКАЛЬНИМ ПРОЕКТОМ. ТОМУ НАМ ПОТРІБНА ВАША ДОПОМОГА У ЙОГО ОЦІНЦІ. ЦЕ ДОПОМОЖЕ НАМ ЗРОБИТИ ВИСНОВКИ ІЗ ОТРИМАНОГО ДОСВІДУ І ПОЛІПШИТИ МАЙБУТНІ ПРОЕКТИ, ПОДІБНІ ДО ЦЬОГО.

Далі Ви знайдете три різних анкети. Вони повинні бути заповнені Вами або учасниками. Опис того, як кожна із анкет повинна бути заповнена, наведений нижче.
Не поспішаючи перегляньте анкету для того, щоб ознайомитися з метою дослідження.
Фіксування інформації під час проведення занять може здатися трохи нудним, але не турбуйтеся, цей процес буде швидким і простим!

ПІДКАЗКИ ТА ПОРАДИ
Якщо Ви організовуєте змагання, то попросіть команди надати свої особисті дані, наприклад, вік, стать і т.д. Це полегшить процес оцінки для Вас.

ПІДКАЗКИ ТА ПОРАДИ
Потурбуйтеся про достатню кількість анкет для подій.

ПІДКАЗКИ ТА ПОРАДИ
Не забудьте завантажити достатню кількість фото та розмістіть відгук про подію на Вашому вебсайті та на дошці оголошень спортивного майданчику. Не забудьте надіслати копію Вашому Спеціалісту зі зв'язку із громадськістю.

1. Дата

2. ПІБ тренера або вчителя

3. Назва та адреса місця проведення тренувань

4. Статева та вікова категорія групи
(будь ласка, вкажіть чи учасники відвідують заняття регулярно, чи лише час від часу – регулярно означає принаймні кожного тижня)

Вік	Чоловіки регулярно/інколи	Жінки регулярно/інколи	Разом
0-10			
11-18			
19-29			
30-40			
50+			
Разом			

5. Чи палили під час заняття?
☐ Так ☐ Ні

6. Чи вживався алкоголь під час заняття?
☐ Так ☐ Ні

7. Які теми про здоровий спосіб життя Ви обговорили із учасниками?
(Позначте усі теми, що обговорювалися)
☐ Фізична активність ☐ Здорове харчування
☐ Алкоголь ☐ Запобігання вживанню тютюну
☐ Жодні

8. Які види діяльності Ви здійснюєте?
(Позначте усі види діяльності, які проводяться Вами)
☐ Футбол ☐ Баскетбол
☐ Мистецтво та ремесло ☐ Волейбол
☐ Жодні
☐ Фізична активність для старших людей (наприклад, ходьба з палицями)
☐ Танці ☐ Інше, будь ласка, вкажіть

9. Які приміщення має Ваш спортивний майданчик?
Позначте усі, які є в наявності.
☐ Роздягальня ☐ Душові кабіни
☐ Робочі приміщення ☐ Жодних
☐ Інше, будь ласка, вкажіть

10. Чи є у Вас які-небудь коментарі або зауваження щодо діяльності?

АНКЕТА ДЛЯ НОРМАЛЬНОЇ РЕГУЛЯРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
Ким заповнюється? ВАМИ – тренером, вчителем або координатором.
Як часто? Намагайтеся заповнювати по одній анкеті після кожного заняття.
Для чого? Для того щоб зібрати просту інформацію про нормальну регулярну діяльність, яку ви ведете.
Як можна заповнити анкету? Завантажте цю анкету на **www.respectyourhealth.eu**, заповніть її та надішліть електронною або звичайною поштою Спеціалісту зі зв'язку із громадськістю.
Пам'ятайте! Нормальна діяльність – це не події! Така діяльність відбувається регулярно, наприклад, кожного дня або тижня.

1. Дата

2. ПІБ тренера або вчителя

3. Назва та адреса місця проведення тренувань

4. Приблизна кількість учасників чоловічої та жіночої статі

Вік	Чоловіки	Жінки	Разом
0-10			
11-18			
19-29			
30-40			
50+			
Разом			

5. Будь ласка, опишіть подію та діяльність

6. Чи палили під час заняття?
☐ Так ☐ Ні

7. Чи вживався алкоголь під час заняття?
☐ Так ☐ Ні

8. Які теми здорового способу життя Ви популяризували?
(Для кожної теми, яку Ви зачіпали, вкажіть метод популяризації наприклад, семінари, інформаційні стенди, листівки і т.д.)
☐ Фізична активність ☐ Здорове харчування
☐ Алкоголь ☐ Запобігання вживанню тютюну
☐ Жодні ☐ Інші, будь ласка, вкажіть

9. Скільки волонтерів допомагало Вам із організацією/здійсненням події?

10. Яким чином Ви завербували волонтерів?
☐ Церква ☐ Друзі та сім'я
☐ Спортивні клуби ☐ Школа
☐ Вебсайт, назва
☐ Інше, будь ласка, вкажіть

11. На Вашу думку, чи була подія успішною?
Чи досягли Ви поставлених цілей?
Чи вдалося Вам популяризувати здоровий спосіб життя?
Визначіть успішність події за шкалою.

☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1
Успішна подія ◆▸ Подію потрібно доопрацювати
Будь ласка, поясніть Вашу відповідь двома реченнями.

12. Інші зауваження чи спостереження в результаті події.

АНКЕТА ДЛЯ ПОДІЙ
Ким заповнюється? ВАМИ – тренером, вчителем або координатором.
Як часто? Після кожної організованої Вами події.
Для чого? Щоб зібрати просту інформацію про досягнення події.
Як можна заповнити анкету? Завантажте цю анкету на **www.respectyourhealth.eu**, заповніть її та надішліть електронною або звичайною поштою Спеціалісту зі зв'язку із громадськістю.

Шановні учасники,
Ми сподіваємося, що ви добре провели час під час сьогоднішньої діяльності.
Якщо ні, то розкажіть чому! Відповівши на наступні запитання, ви можете допомогти нам покращити діяльність, яку ми здійснюємо. Будь ласка не поспішайте, заповнюючи анкету. Для цього Вам знадобиться лише кілька хвилин і надана інформація може мати цінний вплив на майбутні події та заходи!

1. Дата

2. Назва та адреса спортивного майданчика

3. Що найбільш Вам сподобалося?
☐ Знайомство із новими друзями
☐ Заняття спортом та фізична активність
☐ Інформація про здоровий спосіб життя
☐ Знайомство із новими техніками гри у футбол/занять спортом
☐ Інше, будь ласка, вкажіть

4. Чи дізналися Ви на заняттях щось нове про здоровий спосіб життя?
☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1
Багато ◆▸ нічого

5. Із яких тем про здоровий спосіб життя Ви дізналися найбільше нового? (будь ласка, вкажіть усі відповідні теми та обведіть найбільш актуальну тему).
☐ Фізична активність ☐ Здорове харчування
☐ Алкоголь ☐ Запобігання вживанню тютюну
☐ Жодні ☐ Інші, будь ласка, вкажіть

6. Після всього що Ви дізналися про здоровий спосіб життя, на Вашу думку, чи ведете Ви здоровий спосіб життя чи Вам потрібно змінити свій спосіб життя?
☐ Так, я веду здоровий спосіб життя
☐ Ні, я не веду здоровий спосіб життя. Мені потрібно змінити свою поведінку

7. Чи розмовляли Ви зі своїми друзями та рідними на теми здорового способу життя, про які Ви дізналися під час діяльності?
☐ Так ☐ Ні

8. Чи Ви є (постійно) активним членом своєї громади? (наприклад, як волонтер, організовуючи власну діяльності і т.д.)?
☐ Так, будь ласка, поясніть як та де ☐ Ні

9. Чи брали Ви коли-небудь участь у волонтерській діяльності?
☐ Так (будь ласка, пропустіть питання 10)
☐ Ні (будь ласка, дайте відповідь на питання 10)

10. Якщо Ви не є активним членом Вашої громади, то що може змусити Вас взяти участь у волонтерській діяльності?
☐ Я б з радістю взяв (-ла) участь, якщо б мене попросили
☐ Це повинна бути цікава діяльність
☐ Я б брав (-ла) участь, якби отримав (-ла) за це винагороду
☐ Мене зовсім не цікавить громадська діяльність

11. На Вашу думку, громадська діяльність приносить користь Вашому суспільству та громаді?
☐ Так ☐ Ні ☐ Не знаю

12. Чи є щось, що Вам не сподобалось? Що має бути змінено?

ДЯКУЄМО!

АНКЕТА ДЛЯ УЧАСНИКІВ (НОРМАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПОДІЙ) – ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВАС – ТРЕНЕРА, ВЧИТЕЛЯ АБО КООРДИНАТОРА
Ким заповнюється? Учасниками
Як часто? Двічі на місяць для нормальної діяльності / після кожної події
Для чого? Щоб отримати чесну думку учасників про якість діяльності
Як можна заповнити анкету?
Завантажте цю анкету на **www.respectyourhealth.eu** та видрукуйте необхідну кількість копій.
- Попросіть від 5 до 10 учасників Ваших занять витратити 5 хвилин і самостійно заповнити цю анкету – прослідкуйте, щоб вони не сиділи разом.
- Попросіть близько 10 відсотків учасників подій взяти участь в опитуванні.
- Переконайте учасників, що їх думка є анонімною і що, відповідаючи, вони повинні бути повністю чесним.
- Підготуйте ящик для анкет, оскільки деяким учасникам може бути незручно повернути свої анкети особисто.

ПАРТНЕРИ

ФІНАНСОВІ ПАРТНЕРИ

УЄФА
УЄФА – Союз європейських футбольних асоціацій – є керівним органом футболу в Європі. Основна місія УЄФА полягає в тому, щоб популяризувати, захищати і розвивати європейський футбол на будь-якому рівні гри, а також сприяти принципу єдності та солідарності. УЄФА займається професійним та аматорським футболом та займається соціальними проблемами, пов'язаними із європейським футболом і суспільством. Підтримуючи програму «ПОВАЖАЙ своє здоров'я - Euroschools 2012», УЄФА сприятиме залученню дітей до чемпіонату УЄФА ЄВРО 2012 і зробить вклад у зміцнення місцевих громад та підвищення рівня грамотності в питаннях здоров'я у Польщі та Україні.
www.uefa.com

ВИКОНАВЧИЙ ПАРТНЕР

Загальне координування
STREETFOOTBALLWORLD (ВСЕСВІТНЯ ОРГАНІЗАЦІЯ ВУЛИЧНОГО ФУТБОЛУ)
streetfootballworld керує мережею місцевих організацій по всьому світу, які використовують футбол з метою створення можливостей для знедолених молодих людей і творить об'єднання впливових партнерів для здійснення соціальних змін. streetfootballworld є міжнародним експертом з використання футболу для стійкого соціального розвитку і працювала в рамках кількох значних футбольних подій. Після успіху EUROSCHOOLS 2008, офіційного проекту УЄФА ЄВРО 2008, streetfootballworld з радістю готова розвивати надбання програми, яка має глибокі корені в країнах-господарях. В рамках майбутнього чемпіонату УЄФА в 2012 році основна увага приділяється здоровому способу життя та розвитку громад.
www.streetfootballworld.org

Впровадження у Польщі
ОРГАНІЗАЦІЯ «ВОЛОНТЕРИ СПОРТУ»
Організація «Волонтери спорту» була створена в 2009 році кількома спортивними ентузіастами, які вірили в те, що підтримка волонтерів має вирішальне значення для сучасного спорту. V4SPORT.EU – це інноваційний портал, створений організацією, який дозволяє переглядати волонтерські оголошення з усіх куточків світу і знаходити людей, які хочуть допомогти під час спортивних подій або у повсякденній діяльності. Організація співпрацює із понад 50 спортивними організаціями і майже 2000 добровольців, кількість яких постійно зростає.
www.v4sport.eu

Впровадження в Україні
ФЕДЕРАЦІЯ ФУТБОЛУ УКРАЇНИ
Федерація футболу України (ФФУ) є національним органом розвитку футболу в Україні та ексклюзивним представником країни у ФІФА, УЄФА та інших міжнародних спортивних організаціях та на футбольних змаганнях. ФФУ також проводить змагання з футболу в Україні. Одним з ключових пріоритетів ФФУ є пропаганда здорового способу життя через масове розповсюдження футболу – мета, яку поділяє програма «ПОВАЖАЙ своє здоров'я». Дана ініціатива впроваджується в Україні за допомогою регіонального офісу організації «Відкритих шкіл футболу», яка здійснює діяльність у сфері футболу протягом всього року.
www.ffu.org.ua

Підтримка розробки інструментів сприяння охороні здоров'я
EUROPEAN HEALTHY STADIA NETWORK (ЄВРОПЕЙСЬКА МЕРЕЖА СТАДІОНІВ)
European Healthy Stadia Network (Європейська мережа стадіонів) підтримує спортивні стадіони, клуби та керівні органи по всій Європі з метою розвитку політики охорони здоров'я та методів покращення умов для уболівальників, працівників стадіонів та місцевих громад. Організація сприяє успішним партнерським відносинам між спортивними установами і установами з охорони здоров'я, за допомогою розробки керівництв, поширення найкращого досвіду і пропаганди. Знайти більш детальну інформацію про організацію і переглянути наші керівництва та бібліотеку тематичних досліджень про стадіони Ви зможете на сайті **www.healthystadia.eu**
Європейська мережа стадіонів частково фінансується Всесвітньою організацією серця (World Heart Federation) через її співпрацю з УЄФА.
www.world-heart-federation.org

ПРОГРАМИ „ПОВАЖАЙ“ ДО УЄФА ЄВРО 2012

ОКРЕМО ВІД ПРОЕКТУ
«ПОВАЖАЙ СВОЄ ЗДОРОВ'Я – EUROSCHOOLS 2012»,
UEFA ПІДТРИМУЄ ТРИ НИЖЧЕНАВЕДЕНІ ПРОГРАМИ, ЯКІ МАЮТЬ НА МЕТІ СПРИЯННЯ СОЦІАЛЬНИМ ЗМІНАМ ЗАДЛЯ УТВОРЕННЯ ДОВГОТРИВАЛОЇ ОБІЗНАНОСТІ В ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНІ. ОТРИМАЙ БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ ПРО УСІ ПРОГРАМИ «ПОВАЖАЙ» НИЖЧЕ.

ПОВАЖАЙ культуру вболівання – посольства вболівальників
У «Футбольні вболівальники Європи» (FSE) ми вважаємо, що вболівальники є джерелом життєвих сил футбольного світу та потребують піклування та турботи. Найбільш досвідчені учасники Відділу посольств вболівальників FSE організовують Посольства вболівальників протягом майже двох десятиріч. Під час УЄФА ЄВРО 2012, FSE будуть надавати послуги Посольств вболівальників в усіх восьми приймаючих містах під девізом «вболівальниками для вболівальників» з метою просування позитивної та мирної культури вболівання і, таким чином, зробити внесок у святкову атмосферу УЄФА ЄВРО 2012.
www.fanseurope.org

ПОВАЖАЙ залучення
50% усіх громадян Європи, що мають вади, ніколи не брали участь у заходах з відпочинку та спорту. УЄФА ЄВРО 2012 надає можливість розширити доступність футболу та усунути фізичні, сенсорні та ментальні бар'єри у громадських містах в регіоні. Підтримка та гра у футбол визнається невід'ємною та життєво важливою складовою європейської культури та традицій. Футбол все більше урізноманітнюється; природно, що це означає залучення більшої кількості людей з вадами. Центр доступу до футболу у Європі (CAFE) утворив союз для людей з вадами в регіоні, з метою поширення обізнаності про проект «ПОВАЖАЙ залучення» – Футбол без обмежень.
www.cafefootball.eu

ПОВАЖАЙ різноманітність
УЄФА ЄВРО 2012 пропонує унікальну можливість для просування позитивного повідомлення про різноманітність та залучення. Ця програма буде реалізуватися від імені FARE довгостроковим регіональним партнером, асоціацією 'Never Again'. Організації громадянського суспільства та, зокрема, етнічних меншин, були мотивовані взяти участь у підготовці. Важливі учасники підписали анти-дискримінаційну програму. Діяльність FARE зосереджена на мінімізації ризиків випадків расизму під час турніру, а також поширення анти-дискримінаційних заходів.
www.farenet.org
www.nigdywiecej.org

АВТОРСЬКЕ ПРАВО
2011, ПОВАЖАЙ своє здоров'я – Euroschools 2012.
Щоб отримати додаткову інформацію про цю роботу, будь ласка, зв'яжіться із streetfootballworld (Всесвітня організація вуличного футболу).
Цим надається дозвіл на відтворення та розповсюдження копій цієї роботи у некомерційних освітніх цілях, за умови, що автор, джерело і повідомлення про авторські права будуть включені у кожний примірник.

ВИДРУКОВАНО
ПОВАЖАЙ своє здоров'я – Euroschools 2012
streetfootballworld gGmbH
Загальна координація:
Крістіна Гаврилюк
вул. Вальдензерштрассе, 2-4
10551 Берлін, Німеччина
www.streetfootballworld.org

РЕДАКТОРИ
streetfootballworld
(Крістіна Гаврилюк, Лена Обермаєр, Конрад Буржинські)
Volunteers for Sport
(Якуб Каліновські)
European Healthy Stadia Network
(Метью Філпотт, Майк Паркер)
Громадська діяльність 2012, Варшавський університет
(Александра Голдис, Рената Влох)
Федерація футболу України

ХУДОЖНЄ ОФОРМЛЕННЯ
Саймон Шелс /pk-odessa.com

ПЕРЕКЛАД ТА ПРАВКА ТЕКСТУ
Федерація футболу України

ШРИФТ
Beau Sans Pro™, www.parachute.gr

АВТОРИ ФОТОГРАФІЙ
aboutpixel.de:
Rainer Sturm p. 14; Kerstin Ostmann-Kisker p. 16; Jan Schmidt p. 17; Enzo Forciniti p. 27; Daniel Werner p. 34
California Department of Public Health/ WHO: p.27
Dreamstime.com:
Markus 1971 p. 26; Ron Chapple Studios p. 28; Konstantin Kovtun p. 32; Hasan Can Balcioglu p. 33; Arkadi Bojaršinov p. 33; Wisconsinart p. 35; Tiziano Casalta p. 39; Nagy-bagoly Ilona p. 60; Picsfive p. 61
Photolibrary.nhs.uk: p. 15
Promotingactivity.com:
Department of Health & Make Sport Fun pp. 4, 58, 59; Portions © 2011 SmugMug pp. 19, 42, 46; Jon Parker Lee Photography p.9
streetfootballworld:
pp. 6, 38, 47, 50, 52, 62
streetfootballworld/ Dana Roesiger:
pp. 54, 56
Simon Schels: cover, pp. 8, 48, 51
UEFEA: p. 5
Uefaphotos. com:
David Mahler/ SPORTSFILE p. 25

ДЖЕРЕЛА ТЕКСТУ
Окремі уривки у Модулі 2 були взяті із "Straßenfußball für Toleranz" («Вуличний футбол за толерантність»),

WWW.RESPECTYOURHEALTH.EU