

# DZIAŁANIA NA RZECZ ZDROWIA

DIETA, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA  
I METODY REDUKCJI STRESU



Rada redakcyjna

Francisco Javier García Gómez, Marta Mármol Muñoz



Co-funded by  
the European Union



## Opis projektu

Te działania prozdrowotne zostały opracowane w ramach projektu Erasmus+ KA2 „Judo jako bodziec do kształtowania prozdrowotnych i prospołecznych postaw młodzieży” (Judo & Health).

Judo & Health skierowane jest do nastolatków, którzy uprawiają judo nie tylko jako sport, ale także jako sposób na rozwój osobisty. Projekt podkreśla, że sukces w sporcie nie powinien nigdy odbywać się kosztem zdrowia. Zamiast tego promuje zrównoważone, trwałe podejście do aktywności fizycznej, odżywiania, regeneracji, dobrego samopoczucia psychicznego i zaangażowania społecznego.

Projekt Erasmus+ „Judo & Health” uznaje, że prawdziwe dobre samopoczucie wynika z holistycznego podejścia, dlatego z dumą przedstawia swoje działania prozdrowotne. Inicjatywy te mają na celu wzmocnienie pozycji młodych uczestników, aby stali się aktywnymi podmiotami zmian w swoich społecznościach. Koncentrując się na dynamicznym połączeniu diety, aktywności fizycznej i metod redukcji stresu, działania te wykraczają poza matę treningową. Co najważniejsze, nie są one narzucane centralnie, ale stanowią wstępne sugestie, które zostaną szczegółowo opracowane, dostosowane i wdrożone przez nastolatków we współpracy z członkami ich lokalnych społeczności, sprzyjając poczuciu wspólnej odpowiedzialności za zdrowie i dobre samopoczucie.



Co-funded by  
the European Union

## Przygotowane przez:

Akademia WSB – Polska  
Campus Pro Patria Judo – Włochy  
Oxelösunds judoklubb – Szwecja  
Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice – Czechy  
Inercia Digital – Hiszpania



**Akademia WSB**  
**WSB University**



Projekt finansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora (autorów) i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

2023-2-PL01-KA220-YOU-000177031

2025

## SPIS TREŚCI

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>I. Wprowadzenie i cele programu</b>                                    | 6  |
| Projekt JUDO: katalizator przywództwa młodzieży                           | 6  |
| <b>II. Metodologia wdrażania: Przewodnik lidera</b>                       | 8  |
| Szczegółowe kroki wyzwania „Jedna zasada na tydzień”                      | 8  |
| Rozszerzona rola młodego lidera                                           | 8  |
| <b>III. Moduł 1: Scenariusze zdrowej diety</b>                            | 10 |
| <b>IV. Moduł 2: Scenariusze aktywności fizycznej sprzyjającej zdrowiu</b> | 13 |
| <b>V. Moduł 3: Scenariusze radzenia sobie ze stresem i relaksacji</b>     | 16 |
| <b>VI. Rodzina: Zabawny podział ról dla zdrowego stylu życia w domu</b>   | 19 |
| <b>VII. Wnioski: Utrzymanie dynamiki projektu JUDO</b>                    | 22 |

## SPIS ZDJĘĆ

|           |    |
|-----------|----|
| Zdjęcie 1 | 9  |
| Zdjęcie 2 | 21 |

# I. Wprowadzenie i cele programu

## Projekt JUDO: Katalizator przywództwa młodzieży

Niniejszy dokument stanowi główny wynik projektu Erasmus+ „Judo” (Judo jako czynnik sprzyjający kształtowaniu prozdrowotnych i prospołecznych postaw młodzieży – 2023-2-PL01-KA220-YOU-000177031). To międzynarodowe partnerstwo, w którym uczestniczą instytucje z Polski (AKADEMIA WSB), Włoch (Campus Pro Patria Judo), Szwecji (Oxelösunds judoklubb), Czech (Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice) i Hiszpanii (Inercia Digital), ma na celu wykorzystanie unikalnych wartości etycznych i fizycznych judo do promowania pozytywnych zmian stylu życia wśród młodych ludzi.

Projekt opiera się na założeniu, że wartości właściwe dla judo – szacunek, dyscyplina, skromność i wytrwałość – stanowią idealną podstawę do rozwijania prozdrowotnych i prospołecznych postaw, które wykraczają daleko poza dojo. Zdajemy sobie sprawę, że choć sukcesy w zawodach osiągają nieliczni, korzyści płynące z etosu judo mogą czerpać wszyscy.

Głównym celem projektu JUDO jest **stworzenie młodych liderów zdrowego stylu życia**, skierowanego szczególnie do nastolatków uprawiających judo, którzy nie osiągają spektakularnych wyników sportowych. To ukierunkowanie jest celową nowością, mającą na celu aktywizację i wzmocnienie pozycji tej często pomijanej grupy młodzieży, przeciwdziałając w ten sposób wykluczeniu społecznemu i zapewniając jej nowy obszar przywództwa społecznego.

Niniejszy przewodnik, opracowany w wyniku współpracy ekspertów judo, naukowców i trenerów z pięciu krajów partnerskich, służy dwóm konkretnym celom edukacyjnym:

1. **Samokorekta i edukacja prozdrowotna:** wyposażenie młodych judoków w wiedzę i narzędzia pozwalające rozpoznawać i korygować potencjalne zagrożenia w ich własnym stylu życia (dieta, siedzący tryb życia, stres).
2. **Edukacja społeczna i postawa prospołeczna:** edukowanie tych młodych liderów, jak stać się skutecznymi edukatorami w swoich społecznościach (rodzina, przyjaciele), aktywnie zachęcając osoby nieuprawiające sportu do przyjęcia zdrowego stylu życia.

Niniejszy przewodnik, „Pro-Health Actions Initial Scenarios” (Początkowe scenariusze działań prozdrowotnych), stanowi praktyczne ramy dla fazy edukacyjnej pakietu roboczego 2. Zawiera on „co” (90 konkretnych działań) i „jak” (szczegółową metodologię) wdrożenia zmiany stylu życia. Scenariusze zostały opracowane na podstawie kompleksowej diagnozy potrzeb młodzieży i wiedzy trenerów przeprowadzonej we wszystkich klubach partnerskich.

Treść podzielona jest na trzy kluczowe obszary dobrego samopoczucia, odzwierciedlające wkład konkretnych krajów partnerskich:

| <u>Moduł</u>   | <u>Tematyka</u>                        | <u>Główny cel</u>                              | <u>Wsparcie eksperckie</u> |
|----------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Moduł 1</b> | Zdrowa dieta                           | Zrównoważone odżywianie i świadoma konsumpcja  | Szwecja                    |
| <b>Moduł 2</b> | Aktywność fizyczna sprzyjająca zdrowiu | Zintegrowany ruch i fitness niezwiązany z judo | Czechy                     |
| <b>Moduł 3</b> | Zarządzanie stresem i relaksacja       | Dyscyplina umysłowa i regeneracja              | Włochy                     |

Każdy scenariusz wymieniony w poniższych modułach jest celowo powiązany z jednym lub kilkoma kluczowymi podtematami projektu dotyczącymi zmiany zachowań. Podtematy te określają ostateczny cel działania i umożliwiają jasne, mierzalne śledzenie postępów podczas fazy wdrażania (WP3):

| Identyfikator podtematu | Obszar zainteresowania                                                     | Szczegółowy cel dla lidera                                                                                              |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nr 1</b>             | <b>„Utrata zbędnych kilogramów”</b>                                        | Promowanie zrównoważonego wydatku energetycznego i świadomego spożycia kalorii w celu osiągnięcia zdrowej budowy ciała. |
| <b>Nr 2</b>             | <b>„Indywidualny lub grupowy trening marszu/jazdy na rowerze/pływania”</b> | Zachęcanie do dostępnych, bezkontaktowych ćwiczeń cardio, które poszerzają aktywność fizyczną poza środowiskiem dojo.   |

|      |                                   |                                                                                                                                                                            |
|------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr 3 | „Dziękuję, nie jem/nie piję tego” | Rozwijanie umiejętności stanowczej, pełnej szacunku odmowy spożywania niezdrowych substancji (nadmiar cukru, soli itp.) oraz wyznaczanie granic wobec negatywnych nawyków. |
|------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## II. Metodologia wdrażania: Przewodnik dla liderów

Wdrożenie tych działań prozdrowotnych jest kluczowym momentem, w którym młody judoka przechodzi z roli ucznia do roli lidera. W tej sekcji przedstawiono wieloaspektową metodologię zapewniającą sukces, trwałość i wpływ społeczny podejmowanych przez nich wyzwań.

Zmiana nawyków jest trudna, dlatego program odrzuca radykalne, niemożliwe do utrzymania wymagania. Zamiast tego opiera się **na zasadzie judo *Seiryoku Zen'yō* (maksymalna wydajność przy minimalnym wysiłku)**, przełożonej tutaj na **wyzwanie „Jedna zasada na tydzień”**.

### Szczegółowe kroki wyzwania „Jedna zasada na tydzień”

1. **Wybór pod kierunkiem lidera:** Młody lider analizuje potrzeby swojej grupy docelowej (np. rodziny) i wybiera z przewodnika **jedno działanie o największym wpływie** (np. „Wyzwanie bez cukru”).
2. **Zaangażowanie społeczności:** Lider formalnie przedstawia działanie uczestnikom, uzyskując ich wyraźną, dobrowolną zgodę na 7-dniowe wyzwanie. Uczestnicy muszą zrozumieć, że sukces mierzy się konsekwencją, a nie intensywnością.
3. **Aktywne wdrażanie (tydzień):** Cała energia skupia się wyłącznie na opanowaniu tego jednego nowego zachowania. Lider musi bezbłędnie modelować zachowanie, uosabiając dyscyplinę nauczaną w judo.
4. **Refleksja i ocena (koniec tygodnia):** Lider zbiera opinie. Czy zasada była łatwa czy trudna? Jakie były przeszkody? Jeśli zasada została pomyślnie wdrożona (tj. była wykonywana poprawnie w ponad 80% przypadków), staje się *trwałym nawykiem* — nową podstawą dla społeczności.
5. **Rozszerzanie zakresu:** W następnym tygodniu grupa wybiera nowe działanie, które zamierza podjąć, jednocześnie ściśle przestrzegając wszystkich dotychczasowych skutecznych nawyków. Zapewnia to organiczne, trwałe budowanie zdrowego stylu życia w miarę upływu czasu.

## Rozszerzona rola młodego lidera

Rola lidera wykracza daleko poza zwykłe uczestnictwo. Jest on **katalizatorem, trenerem i komunikatorem** działań na rzecz zdrowia.

### 1. Obowiązki jako wzór społeczny

- **Ocena potrzeb i diagnoza:** Przed rozpoczęciem lider musi przeprowadzić nieformalny „audyt wewnętrzny” swojej docelowej społeczności. Czy rodzina boryka się z brakiem aktywności fizycznej (moduł 2)? A może głównym czynnikiem ryzyka jest nieodpowiednia dieta (moduł 1)? Wybór działań musi być ukierunkowany.
- **Planowanie logistyczne:** Lider musi zorganizować działanie. Na przykład w przypadku „Niedzielnej wyprawy rowerowej” lider planuje trasę, sprawdza sprzęt i ustala godzinę wyjazdu. W przypadku „Posiłków bez ekranów” lider dba o to, aby przed podaniem posiłku wszystkie urządzenia zostały odłożone.
- **Proaktywne zachęcanie:** Wykorzystaj wartości judo, polegające na wzajemnym dobrobycie i korzyściach. Zachęcaj innych poprzez pozytywne wzmocnienie, kładąc nacisk na zbiorowe korzyści, a nie indywidualne braki.
- **Dokumentacja i informacje zwrotne:** Prowadź prosty dziennik uczestnictwa i obserwacji jakościowych. Ta praktyka ustrukturyzowanej refleksji ma kluczowe znaczenie dla ciągłego doskonalenia i jest niezbędna do ogólnej oceny projektu (WP3).

### 2. Opanowanie umiejętności odmowy (podtemat nr 3)

Podstawowym elementem prospołecznej postawy jest umiejętność utrzymania zdrowych granic w sytuacjach społecznych. Znajduje to odzwierciedlenie w podtemacie „**Dziękuję, nie jem/nie piję tego**”.

- **Rozwijanie pewności siebie:** Lider musi ćwiczyć uprzejme, pełne szacunku, ale stanowcze odmowy. Dzięki temu potencjalnie negatywna interakcja społeczna zamienia się w pozytywny przejaw samodyscypliny.
- **Przewidywanie i zastępowanie:** Liderzy powinni przewidywać sytuacje, w których pokusa jest duża (np. urodziny, imprezy). Zamiast po prostu odmawiać, powinni proaktywnie zapewnić zdrowy zamiennik (np. wodę smakową własnej roboty zamiast słodkiego napoju bezalkoholowego).
- **Edukowanie rówieśników:** Kiedy rówieśnicy pytają *dlaczego*, lider wykorzystuje to jako okazję do pełnej szacunku, krótkiej edukacji na temat korzyści płynących z jego wyboru, unikając osądzania wyborów innych osób.

Scenariusze są celowo zróżnicowane, aby zapewnić holistyczne podejście do zdrowia, zapobiegając przetrenowaniu w jednej dziedzinie (np. judo) przy jednoczesnym zaniedbywaniu innych (np. zdrowia układu sercowo-naczyniowego lub regeneracji psychicznej).



Zdjęcie 1: z Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice

### III. Moduł 1: Scenariusze dotyczące zdrowej diety

**Autor:** Oxelösunds judoklubb – Szwecja

**Temat 1:** Nawodnienie i eliminacja cukru

- **1. Cel 1,5 litra**
  - *Opis:* Zobowiązuje się do wypijania co najmniej **1,5 litra czystej wody** dziennie. Używaj oznaczonej butelki i śledź spożycie, aby nawodnienie stało się podstawowym nawykiem.
  - *Powiązany podtemat:* **nr 3**
- **2. Wyzwanie bez cukru**
  - *Opis:* Całkowicie wyeliminuj na tydzień wszystkie napoje z dodatkiem cukru, w tym soki w kartonach, napoje gazowane i słodzoną herbatę/kawę.
  - *Powiązany podtemat:* **nr 3, nr 1**
- **3. Naturalne aromaty**
  - *Opis:* Zastąp słodkie aromaty naturalnymi dodatkami świeżych plasterków cytryny, ogórka, imbiru, mięty lub truskawek do wody.
  - *Powiązany podtemat:* **nr 3**
- **4. Zasada „o jeden mniej”**
  - *Opis:* Jeśli obecnie dodajesz cukier do napojów, zmniejszaj jego ilość o jedną łyżeczkę na filiżankę każdego tygodnia, aż do całkowitego wyeliminowania.
  - *Powiązany podtemat:* **nr 3**

- **5. Umiejętność odmowy spożycia słodkich napojów**
  - *Opis:* Ćwicz pewne i uprzejme odmawianie słodkich napojów, gdy proponują je znajomi lub rodzina, używając kluczowego zwrotu: „**Dziękuję, nie piję tego**”.
  - *Powiązany podtemat: nr 3*

## **Temat 2: Świadoma konsumpcja i struktura**

- **6. Posiłki bez ekranów**
  - *Opis:* Postaraj się spożywać wszystkie główne posiłki bez rozpraszania uwagi (telewizja, telefon, tablet). Skup się całkowicie na smaku, zapachu i konsystencji jedzenia.
  - *Powiązany podtemat: nr 1*
- **7. Planowanie śniadań z wyprzedzeniem**
  - *Opis:* Przygotuj odżywcze śniadanie bogate w białko i błonnik (np. omlet, tosty z twarogiem) poprzedniego wieczoru, aby zapewnić sobie dobry start i uniknąć sięgania po słodkie przekąski.
  - *Powiązany podtemat: nr 1*
- **8. 20-minutowe tempo posiłku**
  - *Opis:* Zwolnij tempo jedzenia; odkładaj sztucce między kolejnymi łykami. Dzięki temu mózg skuteczniej rejestruje sygnały sytości.
  - *Powiązany podtemat: nr 1*
- **9. Elastyczność i powrót do normy**
  - *Opis:* Jeśli odejdziesz od cotygodniowej zasady, natychmiast powrót do niej przy następnym posiłku lub napoju. Nie pozwól, aby pojedyncze potknięcie zrujnowało wyzwanie.
  - *Powiązany podtemat: nr 3*
- **10. Spożywanie wody przed posiłkiem**
  - *Opis:* Wypij jedną pełną szklankę wody 10 minut przed posiłkiem, aby wspomóc trawienie i kontrolować wielkość porcji.
  - *Powiązany podtemat: nr 1*

## **Temat 3: Wymiana produktów na lepsze i kontrola wielkości porcji**

- **11. Zobowiązanie dotyczące talerza warzyw**
  - *Opis:* Upewnij się, że każdy talerz obiadowy i kolacyjny zawiera dużą porcję kolorowych warzyw (surowych, gotowanych na parze lub pieczonych).
  - *Powiązany podtemat: nr 1*
- **12. Zamiana na produkty pełnoziarniste (pieczywo)**
  - *Opis:* Zastąp wszystkie produkty z rafinowanej białej mąki w gospodarstwie domowym produktami pełnoziarnistymi lub z mąki pełnoziarnistej.
  - *Powiązany podtemat: nr 3, nr 1*

- **13. Zamiana produktów pełnoziarnistych (makaron/ryż)**
  - *Opis:* Zastąp wszystkie produkty z rafinowanego białego ryżu i „zwykłego” makaronu brązowym ryżem, komosą ryżową i makaronem pełnoziarnistym/z mąki pełnoziarnistej.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3, nr 1
- **14. Zwiększenie porcji owoców**
  - *Opis:* Stopniowo zwiększaj spożycie naturalnych owoców: zacznij od dodania jabłka po kolacji, a następnie dodaj garść jagód do śniadania w następnym tygodniu.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3
- **15. Eksperyment ze smakiem awokado**
  - *Opis:* Włącz do diety zdrowe tłuszcze, jedząc codziennie awokado. Jeśli nie lubisz jego smaku, spróbuj zmiksować je z aromatycznymi ziołami/czosnkiem lub kakao w proszku.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3
- **16. 3-dniowe wyzwanie bez słodczy**
  - *Opis:* Zachęć społeczność do podjęcia wyzwania polegającego na rezygnacji z dodatku cukru (słodczy, ciastka, czekolada) przez 3 dni, śledząc postępy co tydzień przez maksymalnie 7 dni.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3, nr 1
- **17. 3-dniowe wyzwanie bez słonych przekąsek**
  - *Opis:* Zachęć społeczność do 3 dni bez przetworzonych słonych przekąsek (chipsy, krakersy), śledząc postępy co tydzień przez maksymalnie 7 dni.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3, nr 1
- **18. Domowa zdrowa pizza**
  - *Opis:* Zorganizuj grupowe warsztaty kulinarne, podczas których przygotujecie domową pizzę na zdrowszym cieście pełnoziarnistym z dużą ilością świeżych warzyw.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3, nr 1
- **19. Domowy zdrowy burger**
  - *Opis:* Zorganizuj warsztaty kulinarne, podczas których uczestnicy przygotowują chude burgery z bułkami pełnoziarnistymi i maksymalną ilością świeżych składników sałatkowych.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3, nr 1
- **20. Zamiana granoli**
  - *Opis:* Zastąp słodkie płatki śniadaniowe dostępne w sklepach zwykłymi płatkami owsianymi lub prostym domowym granolą (prażonymi orzechami, nasionami i płatkami owsianymi).
  - *Powiązany podtemat:* nr 3, nr 1
- **21. Zamiana nabiału**
  - *Opis:* Wybieraj naturalny, niesłodzony jogurt lub twaróg zamiast gotowych, słodzonych produktów. Dodaj do nich świeże owoce.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3
- **22. Tydzień zamiany sosów**
  - *Opis:* Postaraj się przez tydzień unikać gotowych sosów o wysokiej zawartości cukru i tłuszczu (keczup, majonez), zastępując je ziołami, sokiem z cytryny lub musztardą.

- *Powiązany podtemat: nr 3*
- **23. „Zwiadowca listy zakupów”**
  - *Opis:* Kupuj głównie produkty z wydzielonych stoisk (warzywa i owoce, świeży nabiał, mięso), zobowiązując się do niekupowania produktów z centralnych alej, gdzie znajduje się większość przetworzonych przekąsek.
  - *Powiązany podtemat: nr 3*
- **24. Wyzwanie związane z testem smaku**
  - *Opis:* Przeprowadź ślepą próbę smaku między słodkim napojem a wodą o naturalnym smaku (np. ogórkowym lub miętowym), aby podkreślić wpływ dodatku cukru.
  - *Powiązany podtemat: nr 3*
- **25. Zmniejszenie porcji**
  - *Opis:* W przypadku jednego posiłku dziennie (np. lunchu) świadomie zmniejszaj zwykłą wielkość porcji o 1/4, aby dostosować spożycie kalorii do zapotrzebowania energetycznego poza treningiem.
  - *Powiązany podtemat: nr 1*
- **26. Odmowa jedzenia poza domem**
  - *Opis:* Ćwicz mówienie: „Dziękuję, nie jem tego”, gdy podczas posiłku towarzyskiego podaje się niepożądaną przystawkę lub deser.
  - *Powiązany podtemat: nr 3*
- **27. Domowe wypieki**
  - *Opis:* Kiedy masz ochotę na coś słodkiego, upiecz w domu małą, pojedynczą porcję zdrowego przysmaku zamiast kupować duże, przetworzone produkty dostępne w sklepach.
  - *Powiązany podtemat: nr 3*
- **28. Czas na kolację: zasada „bez dokładek”**
  - *Opis:* Wprowadź jasną zasadę w domu, że dokładki są dozwolone *tylko* wtedy, gdy składają się wyłącznie z warzyw lub sałatki.
  - *Powiązany podtemat: nr 1*
- **29. Strategia dotycząca przekąsek przed treningiem**
  - *Opis:* Zawsze spożywaj niewielką, zbilansowaną przekąskę (np. banana i kilka orzechów) na 60–90 minut przed treningiem judo, aby zapewnić sobie stały poziom energii.
  - *Powiązany podtemat: nr 1*
- **30. Dodatkowa porcja białka**
  - *Opis:* Upewnij się, że każdy posiłek zawiera źródło chudego białka (jajka, kurczak, ryby, fasola), aby zapewnić długotrwałe uczucie sytości i wspomóc regenerację mięśni.
  - *Powiązany podtemat: nr 1*

## IV. Moduł 2: Scenariusze aktywności fizycznej sprzyjającej zdrowiu

Autor: Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice – Czechy

### Temat 1: Aktywny transport i załatwianie spraw

- **31. Wydarzenie „Zaparkuj dalej”**
  - *Opis:* Jadąc samochodem w dowolne miejsce (sklep, szkoła), celowo zaparkuj jedną lub dwie przecznice dalej i pokonaj pozostałą odległość pieszo.
  - *Powiązany podtemat: nr 1, nr 2 (chodzenie)*
- **32. Wyzwanie aktywnych sprawunków**
  - *Opis:* Zgłoś się na ochotnika do załatwiania wszystkich krótkich spraw rodzinnych (poczta, mały sklep) pieszo lub rowerem zamiast samochodem.
  - *Powiązany podtemat: nr 1, nr 2 (chodzenie/jazda na rowerze)*
- **33. Aktywne dojazdy do pracy**
  - *Opis:* Zobowiązanie się do chodzenia pieszo lub jazdy na rowerze do szkoły/pracy co najmniej 2–3 dni w tygodniu, angażując rodziców/rodzeństwo w wyzwanie.
  - *Powiązany podtemat: nr 1, nr 2 (chodzenie/jazda na rowerze)*
- **34. Rodzinny poszukiwacz ścieżek rowerowych**
  - *Opis:* Znajdź nową lokalną trasę rowerową lub malowniczą ścieżkę i zabierz rodzinę na zaplanowaną weekendową wycieczkę rowerową.
  - *Powiązany podtemat: nr 2 (jazda na rowerze)*
- **35. Najdłuższa trasa do parku**
  - *Opis:* Udając się do znanego miejsca (plac zabaw, dom przyjaciela), celowo wybierz dłuższą, trudniejszą trasę, aby zwiększyć liczbę kroków.
  - *Powiązany podtemat: nr 1, nr 2 (chodzenie)*

### Temat 2: Ruch przypadkowy i fitness w domu

- **36. Wyzwanie „Schody zamiast windy”**
  - *Opis:* Ustal niepodważalną zasadę, że zawsze, gdy to możliwe, należy korzystać ze schodów zamiast windy lub schodów ruchomych.
  - *Powiązany podtemat: nr 1*
- **37. Sprzątanie rodzinne jako sport**
  - *Opis:* Potraktuj prace domowe (odkurzanie, szorowanie) jako trening, wykonując przesadne (obszerniejsze) ruchy, aby podnieść tętno.
  - *Powiązany podtemat: nr 1*
- **38. Aktywne wizyty u dziadków**
  - *Opis:* Zamiast długiego siedzenia, zaproponuj starszym krewnym krótki, spokojny spacer po okolicy lub aktywne rozciąganie.
  - *Powiązany podtemat: nr 2 (Chodzenie)*

- **39. Aktywne oczekiwanie**
  - *Opis:* Podczas oczekiwania w kolejce lub na transport publiczny wykonuj niewielkie ruchy, takie jak unoszenie łidek, marsz w miejscu lub delikatne rozciąganie.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1
- **40. Zasada „100 kroków”**
  - *Opis:* Co godzinę spędzoną w pozycji siedzącej (nauka, gry) wstań i przejdź 100 kroków po pokoju lub domu, zanim będziesz kontynuować.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1

### **Temat 3: Ustrukturyzowane zajęcia rodzinne i grupowe**

- **41. Wieczorny rytuał spaceru**
  - *Opis:* Wprowadź zasadę rodzinną: 20-minutowy spacer po kolacji, aby wspomóc trawienie i spędzić czas bez telefonów komórkowych.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1, nr 2 (Spacer)
- **42. Rodzinny wieczór taneczny**
  - *Opis:* Zainicjuj spontaniczną 15-20-minutową sesję tańca rodzinnego w salonie, skupiając się na zabawie i energicznych ruchach.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1
- **43. Pływanie przed zabawą**
  - *Opis:* Podczas wizyty na basenie lub plaży poświęć 10–15 minut na zorganizowaną pływanię (okrążenia lub pływanię na czas) przed relaksem lub zabawą.
  - *Powiązany podtemat:* nr 2 (Pływanie)
- **44. Przerwy na trening siłowy**
  - *Opis:* Podczas spaceru grupowego wprowadź „przerwy na ćwiczenia”: 10 przysiadów przy ławce, 10 wykroków przy drzewie lub 10 pompek przy ścianie.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1, nr 2 (spacer)
- **45. Zaproszenie do uprawiania sportów społecznościowych**
  - *Opis:* Raz w tygodniu organizuj nieformalne gry grupowe (piłka nożna, koszykówka, siatkówka), zapraszając w szczególności znajomych, którzy nie uprawiają judo.
  - *Powiązany podtemat:* nr 2 (grupa)

### **Temat 4: Trening z wykorzystaniem masy ciała i wyzwania**

- **46. Poranny rytuał rozciągania**
  - *Opis:* Zobowiązuj się do wykonywania 5-minutowej porannej rutyny obejmującej proste dynamiczne rozciąganie, krążenia ramionami i lekkie przysiady przed ubraniem się, aby **pobudzić** mięśnie.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1
- **47. Przysiady/deska podczas reklam telewizyjnych**
  - *Opis:* Podczas reklam telewizyjnych lub przerw między odcinkami seriali wykonaj 10 przysiadów lub utrzymaj pozycję deski przez 30 sekund.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1

- **48. Wyzwanie z pompkami**
  - *Opis:* Rozpocznij codzienne „wyzwanie pompek” (na kolanach lub stojąc przy ścianie) w domu, śledząc niewielkie, stopniowe postępy.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1
- **49. Obwód ćwiczeń na schodach**
  - *Opis:* Wykorzystaj schody w swoim domu/budynku do szybkich ćwiczeń cardio: wejdź po nich szybko 5 razy bez zatrzymywania się, skupiając się na bezpieczeństwie i szybkości.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1
- **50. Deska zamiast przewijania**
  - *Opis:* Kiedy poczujesz potrzebę sięgnięcia po telefon komórkowy, najpierw utrzymaj pozycję deski przez 20–30 sekund. To świetne ćwiczenie wzmacniające mięśnie tułowia i dyscyplinujące.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1
- **51. Ćwiczenie ramion podczas noszenia zakupów**
  - *Opis:* Podziel zakupy spożywcze na kilka mniejszych toreb i przenieś je na krótką odległość, traktując to jako tymczasowe ćwiczenie wzmacniające ramiona i barki.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1
- **52. Obwód na placu zabaw**
  - *Opis:* Wykorzystaj urządzenia na placu zabaw (drabinki, drążki) do ćwiczeń wzmacniających, takich jak podciąganie się, wiszenie lub pompki.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1, nr 2 (chodzenie)
- **53. Spacer z „ciężkim plecakiem”**
  - *Opis:* Rozsądnie zapakuj plecak do szkoły lub na wycieczkę. Chodzenie z wyważonym obciążeniem wzmacnia plecy i nogi.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1, nr 2 (chodzenie)
- **54. Trening taneczny**
  - *Opis:* Włącz intensywne „ruchy siłowe” (przysiady, skoki, wypady) do spontanicznych sesji tanecznych, aby uzyskać przyjemny trening całego ciała.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1
- **55. Wyzwanie „Wall Sit”**
  - *Opis:* Codziennie utrzymuj pozycję przysiadu przy ścianie (plecami opartymi o ścianę, kolanami zgiętymi pod kątem 90 stopni) przez 30–60 sekund i śledź postępy.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1
- **56. Przerwa na skakanie na skakance**
  - *Opis:* Miej pod ręką skakankę i zamiast siedzącej przerwy zrób 3-minutową przerwę na intensywne skakanie na skakance.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1
- **57. Odkrywanie lokalnych szlaków**
  - *Opis:* Postaraj się co miesiąc odkrywać nowe lokalne szlaki spacerowe/turystyczne z przyjacielem lub członkiem rodziny.
  - *Powiązany podtemat:* nr 2 (Spacery/Grupa)

- **58. Kontrola bezpieczeństwa roweru**
  - *Opis:* Zorganizuj grupowe szkolenie dotyczące bezpieczeństwa i konserwacji rowerów (sprawdzanie hamulców, opon, świateł), aby zachęcić do częstego i bezpiecznego korzystania z rowerów.
  - *Powiązany podtemat: nr 2 (Jazda na rowerze)*
- **59. Aktywne gry**
  - *Opis:* Zastąp tradycyjne gry siedzące aktywnymi grami wideo z czujnikiem ruchu (jeśli są dostępne) przez co najmniej 30 minut dziennie.
  - *Powiązany podtemat: nr 1*
- **60. Spacer sprzątający**
  - *Opis:* Zorganizuj grupowy spacer, podczas którego uczestnicy będą zbierać śmieci, łącząc spacer z działaniem prospołecznym.
  - *Powiązany podtemat: nr 2 (Spacery)*

## V. Moduł 3: Zarządzanie stresem i scenariusze relaksacyjne

**Autor:** Campus Pro Patria Judo – Włochy

**Temat 1: Techniki natychmiastowego uspokojenia i oddychania**

- **61. Pięć oddechów resetujących**
  - *Opis:* Tuż przed walką, egzaminem lub stresującym wydarzeniem wykonaj pięć powolnych, głębokich oddechów (wdychając powietrze przez nos, a wydychając przez usta).
  - *Powiązany podtemat: nr 3 (Odrzucanie stresu)*
- **62. Cicha przerwa na siedzenie**
  - *Opis:* Postaraj się codziennie przez 5 minut siedzieć w ciszy z zamkniętymi oczami, ćwicząc pozwalanie myślom przepływać bez angażowania się w nie.
  - *Powiązany podtemat: nr 3 (Odrzucanie bałaganu umysłowego)*
- **63. Odłączenie telefonu komórkowego**
  - *Opis:* Wprowadź zasadę „cyfrowego zachodu słońca”: każdego wieczoru wyłącz telefon komórkowy na określony czas od 30 do 60 minut.
  - *Powiązany podtemat: nr 3 (Odrzucenie uzależnienia od technologii cyfrowych)*
- **64. Skup się na płomieniu**
  - *Opis:* Zapal świecę zapachową (np. lawendową) i skup całą uwagę na ruchu płomienia przez 2 minuty, aby wyciszyć umysł.
  - *Powiązany podtemat: nr 3 (Odrzucenie rozpraszania uwagi)*
- **65. Aplikacja do treningu autogennego**
  - *Opis:* Skorzystaj z bezpłatnej aplikacji z programami relaksacyjnymi lub treningiem autogenicznym, aby przeprowadzić 10-minutową sesję.
  - *Powiązany podtemat: nr 3 (Odrzucanie stresu)*

- **66. Technika oddychania 4-7-8**
  - *Opis:* Ćwicz uspokajający wzorzec oddychania: wdychaj przez 4 sekundy, wstrzymaj oddech na 7 sekund, wydychaj przez 8 sekund. Powtórz 4 razy, aby uspokoić układ nerwowy.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3 (Odrzucanie stresu)

## **Temat 2: Rozluźnienie fizyczne i regeneracja**

- **67. Rozciąganie przed drzemką**
  - *Opis:* Wykonaj 5 minut delikatnych ćwiczeń rozciągających, aby rozluźnić napięcie mięśni przed snem lub krótką drzemką.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1 (Wspomaganie regeneracji/metabolizmu)
- **68. 10 minut na świeżym powietrzu**
  - *Opis:* Wybierz się na szybki spacer lub wykonaj dowolną aktywność fizyczną na świeżym powietrzu przez zaledwie 10 minut, aby szybko zmienić otoczenie i przerwać cykl stresu.
  - *Powiązany podtemat:* nr 2 (Chodzenie)
- **69. Mini przerwa na samodzielny masaż**
  - *Opis:* Użyj kremu lub olejku, aby wykonać szybki masaż samodzielny obszarów o wysokim napięciu, takich jak dłonie, stopy, skronie lub szyja.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1 (wspomaganie regeneracji/krążenia)
- **70. Gorąca kąpiel**
  - *Opis:* Weź gorącą kąpiel lub prysznic, opcjonalnie dodając sole lub olejki eteryczne, aby wzmocnić relaks fizyczny i psychiczny.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1 (wspomaganie regeneracji/krążenia)
- **71. Masaż partnera po treningu**
  - *Opis:* Bezpośrednio po treningu wymień się z partnerem treningowym krótkim masażem ramion, szyi lub pleców, aby zasygnalizować fizyczne odprężenie.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1 (wspomaganie regeneracji)
- **72. Wizyta w saunie/łaźni parowej**
  - *Opis:* Jeśli to możliwe i stosowne, po treningu spędź trochę czasu w saunie lub łaźni parowej, aby głęboko się zrelaksować pod wpływem ciepła.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1 (Wspomaganie regeneracji/krążenia)
- **73. Terapia kąpielą w jacuzzi**
  - *Opis:* Jeśli placówka oferuje taką możliwość, należy skorzystać z kąpieli w jacuzzi przez 10–15 minut, aby złagodzić ból mięśni i sprzyjać relaksacji.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1 (Wspomaganie regeneracji/krążenia)

## **Temat 3: Sensoryczne i kreatywne odwrócenie uwagi**

- **74. Playlista relaksacyjna**
  - *Opis:* Stwórz specjalną playlistę z relaksującą muzyką (odgłosy natury, dźwięki otoczenia) i słuchaj jej aktywnie, gdy jesteś zestresowany.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3 (Odrzucanie bałaganu w umyśle)

- **75. Rytuał picia ciepłej herbaty ziołowej**
  - *Opis:* Wprowadź uspokajającą rutynę picia ciepłej herbaty ziołowej (rumianek, melisa) zamiast napojów pobudzających lub słodkich, gdy jesteś zestresowany.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3 (Odrzucanie substancji powodujących stres)
- **76. Kolorowanie/rysowanie jako rozrywka**
  - *Opis:* Zajmij się prostą, niewymagającą kreatywną czynnością, taką jak kolorowanie dla dorosłych lub proste rysowanie, aby odwrócić uwagę od natłoku myśli.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3 (Odrzucanie bałaganu umysłowego)
- **77. Odwrócenie uwagi „zabawnym filmem”**
  - *Opis:* Obejrzyj krótki, zabawny lub bardzo lekki film/klip, aby szybko odpocząć psychicznie i poprawić nastrój.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3 (Odrzucenie stresu)
- **78. Kontemplacja nieba/zachodu słońca**
  - *Opis:* Wyjdź na zewnątrz i poświęć 5 minut na świadome obserwowanie nieba, chmur lub zachodu słońca, doceniając otaczającą Cię przyrodę.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3 (Odrzucanie rozpraszania uwagi)

#### **Temat 4: Nastawienie i refleksja**

- **79. Wyrzucanie myśli z dziennika**
  - *Opis:* Zapisz wszystkie przytłaczające myśli i emocje w dzienniku przez 5–10 minut, aby je uzewnętrznić.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3 (Odrzucanie przeciążenia umysłowego)
- **80. Ogrodnictwo lub pielęgnacja roślin**
  - *Opis:* Zajmij się prostym, powtarzalnym zadaniem, jakim jest pielęgnacja roślin lub ogrodu, skupiając się na bodźcach sensorycznych.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3 (Odrzucanie rozpraszania uwagi)
- **81. Czytanie dla przyjemności**
  - *Opis:* Poświęć 15 minut na czytanie lekkiej, wciągającej książki lub czasopisma, które nie ma żadnego związku z Twoimi zobowiązaniami.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3 (Odrzucanie rozpraszających czynników)
- **82. Gotowanie dla przyjemności**
  - *Opis:* Poświęć czas na gotowanie zdrowego posiłku wyłącznie dla przyjemności samego procesu, skupiając się na poszczególnych etapach i sensorycznych szczegółach przygotowania.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1 (Pozytywne nastawienie do jedzenia)
- **83. Czas na zmartwienia**
  - *Opis:* Wyznacz codziennie 10 minut na „czas na zmartwienia”. Jeśli zmartwienie pojawi się wcześniej, zapisz je i świadomie zachowaj na ten czas.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3 (Odrzucenie ciągłych zmartwień)
- **84. Skupienie się na „jednej rzeczy”**
  - *Opis:* Kiedy przytłacza Cię duże zadanie, postanów skupić się tylko na wykonaniu najbliższego, najmniejszego kroku.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3 (Odrzucenie przeciążenia)

- **85. Aktywne słuchanie**
  - *Opis:* Podczas stresującej rozmowy praktykuj aktywne słuchanie (skupiając się całkowicie na rozmówcy), aby zakotwiczyć się w chwili obecnej.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3 (Odrzucanie rozpraszania uwagi)
- **86. Skanowanie ciała**
  - *Opis:* Połóż się i świadomie skup się na rozluźnieniu każdej części ciała, zaczynając od palców stóp i przechodząc w górę do głowy.
  - *Powiązany podtemat:* nr 1 (Wspomaganie powrotu do zdrowia)
- **87. Technika wizualizacji**
  - *Opis:* Poświęć 5 minut na wyobrażenie sobie spokojnego, bezpiecznego miejsca (cichej plaży, górskiej ścieżki) i przenieś się tam w myślach.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3 (Odrzucanie stresu)
- **88. Wprowadzenie do jogi lub tai chi**
  - *Opis:* Wypróbuj krótką sesję wprowadzającą do dyscypliny świadomości ciała, takiej jak joga lub tai chi, aby nauczyć się powolnych, kontrolowanych ruchów i głębokiego oddychania.
  - *Powiązany podtemat:* nr 2 (grupa), nr 1
- **89. Bez jedzenia pod wpływem stresu**
  - *Opis:* Kiedy jesteś zestresowany, świadomie wybierz technikę relaksacyjną (np. głębokie oddychanie, spacer) zamiast sięgać po pocieszające jedzenie.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3, nr 1
- **90. Praktyka pozytywnej afirmacji**
  - *Opis:* Przed snem zapisz trzy rzeczy, które osiągnąłeś tego dnia lub trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny.
  - *Powiązany podtemat:* nr 3 (Odrzucanie negatywnych emocji)

## VI. Rodzina: zabawowy podział ról dla kreowania zdrowego stylu życia w środowisku domowym

Zdrowy styl życia jest łatwiejszy do zbudowania i utrzymania, gdy angażuje się w niego cała rodzina. Jasno określone role, wspólna odpowiedzialność i odrobina kreatywności mogą sprawić, że codzienne nawyki zdrowotne staną się motywującym projektem rodzinnym. W tej sekcji przedstawiono praktyczny i angażujący sposób podziału ról w rodzinie, tak aby uwzględnić dietę, aktywność fizyczną, regenerację i technologię, nie obciążając tym samym tylko jednej osoby.

Potraktuj to jako rodzinną misję zdrowotną, w której każdy ma swoje zadanie, poczucie odpowiedzialności i szansę, aby wnieść swój wkład na swój własny sposób.

### **Rola 1: Matka**

Szef kuchni, osoba planująca posiłki i doradca ds. nawodnienia

Matka pełni rolę architekta codziennego odżywiania, kształtując zdrowe wybory poprzez planowanie, dostępność i kreatywność, a nie surowe zasady.

Do jej obowiązków należy planowanie tygodniowych menu z wykorzystaniem zdrowych przepisów, na przykład inspirowanych planami posiłków zespołu szwedzkiego, oraz przygotowywanie list zakupów, które zapewniają zaopatrzenie kuchni w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste i inne pożywne produkty spożywcze. Eksperymentuje również z przepisami, znajdując zdrowsze zamienniki mniej odżywczych składników lub kreatywnie włączając je do posiłków w postaci zmiksowanej lub zamaskowanej, na przykład warzywa w sosach lub dressingach.

Ważną częścią tej roli jest nawodnienie. Dzięki zapewnieniu łatwego dostępu do wody i uatrakcyjnieniu jej smaku, na przykład poprzez dodanie cytryny, mięty, ogórka lub jagód do lodówki, w naturalny sposób zachęca całą rodzinę do picia większej ilości płynów.

Nadzoruje również środowisko przekąskowe rodziny, tworząc „zdrowy bar”. Orzechy, suszone owoce, domowe batoniki musli i jogurt powinny być łatwiej dostępne niż chipsy lub słodycze. Celem nie jest ograniczenie, ale uczynienie zdrowych wyborów najprostszą opcją.

## **Rola 2: Ojciec**

### Koordinator aktywności fizycznej i ekspert ds. regeneracji

Ojciec koncentruje się na ruchu, regeneracji i równowadze między wysiłkiem a odpoczynkiem.

Planuje rodzinne wyzwania fizyczne, zwłaszcza na weekendy, czerpiąc inspirację z pomysłów zespołu czeskiego, oraz wybiera codzienne rutyny relaksacyjne w oparciu o sugestie zespołu włoskiego. Monitoruje ogólny poziom aktywności, pomagając każdemu członkowi rodziny osiągnąć zalecane cele ruchowe, na przykład 150 do 300 minut aktywności fizycznej tygodniowo, zgodnie z wytycznymi WHO.

Odpowiada również za logistykę, decydując o miejscu i czasie zajęć oraz rezerwując obiekty, jeśli jest to konieczne. W domu projektuje „strefę relaksu”, czyli przestrzeń sprzyjającą wyciszeniu i regeneracji. Może to być kącik do czytania, mata do jogi zawsze gotowa do użycia lub delikatniejsze oświetlenie wieczorne.

Kolejnym kluczowym zadaniem jest równowaga cyfrowa. Wprowadza i wspiera wieczory bez ekranów, najlepiej wyłączając telefony, tablety i telewizory na około godzinę przed snem. Aby wspomóc regenerację psychiczną, wprowadza krótkie sesje medytacji, oddychania lub rozciągania trwające od pięciu do dziesięciu minut, często po szkole lub przed snem, korzystając z prostych aplikacji lub ćwiczeń z przewodnikiem.

Wreszcie, dba o to, aby w harmonogramie rodziny znalazł się czas dla siebie. Około trzydzieści minut dziennie jest zarezerwowane na indywidualnie wybrane zajęcia offline, takie jak czytanie, słuchanie muzyki lub rysowanie.

### **Rola 3: Nastolatek nr 1**

#### **Ambasador technologii i agent monitorujący zdrowie**

Ta rola przekształca umiejętności cyfrowe młodych ludzi w potężne narzędzie służące zdrowiu, zachowując jednocześnie zabawny ton i nieoceniające podejście.

Jako ambasador technologii nastolatek wybiera i konfiguruje aplikacje, które pomagają rodzinie śledzić nawodnienie organizmu, sen lub aktywność fizyczną. Tworzy również prostą cyfrową tablicę motywacyjną, korzystając z narzędzi takich jak wspólne arkusze kalkulacyjne, Trello lub Notion, gdzie postępy można wizualizować za pomocą wykresów lub list kontrolnych.

Jako producent treści dotyczących zdrowia, nastolatek wybiera krótkie i angażujące filmy związane z ćwiczeniami lub zdrowym gotowaniem i udostępnia je na czacie rodzinnym. Tworzy również playlisty muzyczne dostosowane do różnych aktywności, takich jak jogging, joga lub wspólne gotowanie.

Najbardziej zabawną częścią tej roli jest pełnienie funkcji agenta monitorującego zdrowie. Nie chodzi tu o kontrolowanie zachowań, ale o obserwowanie wzorców i raportowanie postępów w zabawny sposób. Nastolatek dyskretnie zauważa nawyki, sukcesy i sporadyczne „niepowodzenia misji”, zawsze z humorem i za zgodą.

#### **Misje agenta**

Jedną z misji jest „Cichy obserwator kuchni”, której celem jest obserwowanie nawyków żywieniowych, zwracanie uwagi na pojawianie się niezdrowych przekąsek, sprawdzanie dat ważności i okazjonalne zbieranie zdjęć posiłków, zarówno zdrowych, jak i mniej zdrowych.

Inna misja koncentruje się na aktywności fizycznej i higienie snu. Agent sprawdza, czy podczas spacerów używane są urządzenia monitorujące aktywność fizyczną, zwraca uwagę na długie okresy siedzenia, sugeruje krótkie przerwy na ruch i delikatnie przypomina rodzinie o ograniczeniach dotyczących czasu spędzanego przed ekranem. Obserwacje dotyczące nawyków związanych ze snem, takie jak zasypianie z telefonem w dłoni, są zgłaszane z humorem, a nie z wyrzutem.

Raz w tygodniu agent przygotowuje krótki „raport dla centrali”, który jest przedstawiany podczas spotkania rodzinnego. Używanie pseudonimów i żartobliwego języka pozwala zachować lekkość atmosfery, jednocześnie wzmacniając świadomość. Prosty system punktów zdrowotnych może służyć do nagradzania wysiłków i konsekwencji.

### **Rola 4: Nastolatek nr 2 (młody judoka)**

#### **Kierownik misji**

Kierownik misji jest liderem i koordynatorem rodzinnej misji zdrowotnej. Ta rola szczególnie dobrze pasuje do młodego judoki, ponieważ odzwierciedla cechy przywódcze, odpowiedzialność i pracę zespołową.

Kierownik misji organizuje cotygodniowe spotkania rodzinne, zazwyczaj w weekendy, aby omówić cele, wyzwania i plany na nadchodzący tydzień. Wspólnie z rodziną określa jasne i realistyczne cele tygodniowe, takie jak średnia liczba kroków lub ograniczenie spożycia słodkich napojów.

Potwierdza rolę i zadania wszystkich osób, upewniając się, że obowiązki są zrozumiałe. W ciągu tygodnia zarządza „centrum dowodzenia danymi”, śledząc liczbę kroków, sen i nawodnienie za pomocą wspólnych narzędzi. Może również wysyłać krótkie codzienne przypomnienia za pośrednictwem czatu rodzinnego, na przykład zachęcając do nawodnienia lub ruchu.

Motywacja jest kluczowym elementem tej roli. Kierownik misji nadzoruje prosty system nagród, przyznając punkty za konsekwencję i wysiłek. W porozumieniu z rodzicami pomaga zaprojektować nagrody, takie jak rodzinny wieczór filmowy, wybór restauracji lub specjalna wspólna aktywność.

W przypadku pojawienia się trudności kierownik misji pełni rolę mediatora. Jeśli preferencje się nie pokrywają lub ktoś jest kontuzjowany lub chory, dostosowuje cele i zajęcia, aby misja pozostała realistyczna i integracyjna. Utrzymanie morale i elastyczności jest częścią jego zadań przywódczych.



### **Dlaczego to działa**

To podejście oparte na rolach sprawia, że zdrowie staje się wspólnym projektem, a nie indywidualnym obciążeniem. Zachęca do współpracy, komunikacji i kreatywności, jednocześnie wzmacniając kluczowe wartości, takie jak odpowiedzialność, szacunek i wzajemne wsparcie. Podobnie jak w judo, każdy wnosi swój wkład zgodnie ze swoją rolą, a postęp osiąga się wspólnie.

Zdrowie nie jest już zbiorem zasad, ale codzienną praktyką rodzinną.

Zdjęcie 2: pochodzi z serwisu Canva

## VII. Wnioski: utrzymanie tempa projektu JUDO

Dokument „Pro-Health Actions Initial Scenarios” stanowi zwięźczenie prac w ramach pakietu roboczego 2 (WP2) i realizację kluczowego celu projektu: stworzenie uniwersalnych narzędzi i instrumentów mających na celu kształtowanie postaw prozdrowotnych wśród młodych judoków. Dzięki zaangażowaniu i współpracy naukowców, trenerów i ekspertów z pięciu krajów europejskich projekt JUDO wyszedł poza teoretyczną diagnozę i stał się strategią, którą można wdrożyć w praktyce. Niniejszy przewodnik stanowi syntezę praktycznych, solidnych ram edukacyjnych, które obejmują 90 różnorodnych, praktycznych scenariuszy dotyczących diety, aktywności fizycznej i zarządzania stresem, zapewniając prawdziwie holistyczne podejście do dobrego samopoczucia młodzieży i zaangażowania społeczności.

Głównym osiągnięciem tej pracy jest dostarczenie zestawu narzędzi ułatwiających ukierunkowaną interwencję. Każdy scenariusz jest logicznie i strategicznie powiązany z trzema podstawowymi podtematami behawioralnymi: nr 1 (utrata zbędnych kilogramów), nr 2 (trening indywidualny/grupowy) i nr 3 („Dziękuję, nie jem/nie piję tego”). To wyraźne powiązanie nie służy wyłącznie celom organizacyjnym; zapewnia ono jasną, mierzalną miarę dla kolejnej fazy oceny. Ponadto towarzyszący przewodnik dla liderów i metodologia „jedna zasada na tydzień” przekładają abstrakcyjne wartości judo – dyscyplinę, wytrwałość i wydajność – na konkretne, zrównoważone praktyki zarządzania zmianą dostępne dla wszystkich uczestniczących nastolatków, niezależnie od ich zdolności sportowych.

Ostateczna siła tego rozwiązania polega na skupieniu się na prospołecznym wymiarze zdrowia. Przewodnik ten jest czymś więcej niż tylko prostą listą wskazówek; jest to mandat do przywództwa. Nastoletni judocy mają za zadanie wykorzystać te scenariusze, aby stać się prawdziwymi liderami w swoich rodzinach i kręgach rówieśniczych. Przechodzą oni od biernego odbiorcy edukacji do aktywnych, empatycznych edukatorów. Wykazując się dyscypliną i opanowując umiejętność odmowy, dają przykład odporności i budują wrażliwość na problemy społeczne i zdrowotne w swojej społeczności. Praktyka ta bezpośrednio przeciwdziała wykluczeniu społecznemu, oferując młodzieży, która może nie osiągnąć sukcesu na podium, potężną, uznaną rolę w życiu społecznym.

Faza przygotowawcza została zakończona. Wstępne scenariusze działań prozdrowotnych stanowią obecnie podstawowy materiał dla pakietu roboczego 3 (WP3), w ramach którego zostanie zrealizowany rzeczywisty wpływ projektu. W fazie wdrożeniowej scenariusze te zostaną wprowadzone w życie we wszystkich partnerskich klubach judo, generując bezcenne dane na temat ich skuteczności, możliwości dostosowania i zasięgu społecznego. Doświadczenia, sukcesy i wyzwania, przed którymi staną młodzi liderzy podczas WP3, będą ostatnim krokiem w udoskonalaniu i dopracowywaniu programu edukacyjnego, który w przyszłości zostanie wdrożony w innych dyscyplinach sportowych. Zaangażowanie organizacji partnerskich i poświęcenie młodych uczestników są niezbędne, aby zapewnić, że etos judo – maksymalna wydajność, wzajemne dobro i korzyści – zostanie z powodzeniem przełożony na długotrwałe zmiany prozdrowotne i prospołeczne w całej Europie. Narzędzia są gotowe, czas na działanie.

# DZIAŁANIA NA RZECZ ZDROWIA DIETA, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I METODY REDUKCJI STRESU



Co-funded by  
the European Union

