



ÚJSZEGEDI TORNA CLUB EGÉSZSÉGTERV 2013.

Készült az
Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő
és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére
című pályázat keretein belül

Pályázati azonosító:
TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043

Kedvezményezett:
Újszegedi Torna Club

Kapcsolat:

E-mail: info@utclub.hu

Web: www.utclub.hu

Szeged, 2013.

Projektcím: Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére

Pályázati azonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043

Kedvezményezett: Újszegedi Torna Club

E-mail: info@utclub.hu

Web: www.utclub.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



„A sport a test útján nyitja meg a lelket.”

(Szent-Györgyi Albert)





Bevezetés

Az egészségterv háttere, szükségessége

Az 1949. évi XX. törvény, a Magyar Köztársaság Alkotmánya rögzíti a testi - lelki egészséghez való alapvető emberi jogot.

Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény alapelvei körében az alábbiak szerint fogalmaz: *„Az egészség fejlesztését, megőrzését és helyreállítását az egészségügy eszközei csak a szociális ellátórendszerrel, valamint a természeti és épített környezet védelmével, illetve a társadalmi és gazdasági környezettel együttesen, továbbá az egészséget támogató társadalmi gyakorlattal és politikával kiegészülve képesek szolgálni.”*

Az egészségüghöz kapcsolódó jogszabályok jól körülhatárolóan szabályozzák a lakosság egészségi állapota érdekében eljáró szervek körét és a teendő intézkedéseket, feladatokat.

Ennek ellenére a lakosság egészségi állapota évtizedek óta elmarad az ország társadalmi és gazdasági fejlettségéből adódóan elvárható szinttől. A jelenlegi helyzet megváltoztatása érdekében a Parlament a 46/2003. (IV. 16.) OGY határozatával elfogadta az Egészség Évtizedének Népegészségügyi Programját a lakosság egészségi állapotának további javítása érdekében. A Program a lakosság egészségi állapotának javítása érdekében az alábbi négy területen kíván fellépni, melyek az egészséget támogató társadalmi környezet kialakítása, az egészséges életmód programjai az emberi egészség rizikófaktorainak csökkentése, az elkerülhető halálozások, megbetegedések, fogyatékoság megelőzése, az egészségügyi és népegészségügyi intézményrendszer fejlesztése. Az országos program eredményességét, a rögzített elvek mentén, a helyi szintekre lebontott konkrét tevékenységek alapozhatják meg. Ennek érdekében szükséges megtervezni a település kompetenciájába tartozó legfontosabb tennivalókat.



A helyi közösségek számára olyan feltételeket megteremtésére kell törekedni, hogy hatékonyan tudjanak fellépni az egészségkárosító magatartások ellen, az egészséges életmód népszerűsítésében, az egészségtudatos magatartás kialakításában. Az Újszegedi Torna Club egészségterve a helyi állapotfelmérés adataira, sajátosságaira építve határozza meg az U7-U13 és a felnőtt korosztály számára elérendő célokat és az azok elérése érdekében szükséges tennivalókat.

Az egészségi állapot kedvező irányú befolyásolása nehéz és rendkívül összetett feladat, amely az e területeken érintett valamennyi közreműködő átgondolt, összehangolt cselekvésével valósítható csak meg és hosszú távon mutatja meg eredményességét.

Az egészségterv tehát egy komplex programtervezet.

Az egészségterv célja az Újszegedi Torna Club keretein belül az U7-U13 és felnőtt igazolt sportolók, szülei és pedagógusai egészséges életmóddal kapcsolatos információknak a bővítése, és ezek beépítése az életmódjukba, káros szenvedélyek visszaszorítása, dohányzás, drog-és túlzott alkoholfogyasztás, az egészséges táplálkozás, biztonságos szexuális életre nevelés sportos életmódra való figyelemfelhívás.

Projektcím: Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére

Pályázati azonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043

Kedvezményezett: Újszegedi Torna Club

E-mail: info@utccclub.hu.hu

Web: www.utccclub.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



Újszegedi Torna Club bemutatása

A Club története

1913-1969

Az egyesületet 1913-ban alakították az újszegedi rózsakertészek. A Temesvári körúton a mai Városi sportcsarnok helyén volt a pálya egészen a hatvanas évek végéig. A legnagyobb sikerét ebben az időszakban aratta a klub, amikor is 1964-ben a Magyar Népköztársaság kupában (MNK) a legjobb négyig masírozott olyan ellenfeleken túljutva, mint az Újpesti Dózsa vagy a Csepel. A nagy menetelést a Honvéd csapata tudta csak megállítani.

1969-1991

A csapat a pálya újrahatszanosítása után került a jelenlegi is otthonául szolgáló Kertész utcába. Ezen időszakban lett a hivatalos támogatója és egyben névadója is a Kenderfonó gyár. Az egyesület több szakosztállyal működött (Kézilabda, kosárlabda, természetjáró kör).

1991- napjainkig

Ettől a dátumtól kapta vissza a klub hivatalosan az UTC nevet, és ekkor került az egyesület élére Gidai Sándor elnök, aki felkarolta a mindössze 30 sportolóval rendelkező egyesületet és a nehéz anyagi körülmények ellenére a mai napig életben tartotta. Ma a klubban sportolók létszáma meghaladja a 400 főt.

1999-ben csatlakozott az egyesülethez az íjász szakosztály, amely mára korosztályos Európa bajnokkal és felnőtt világsúcstartóval is büszkélkedhet.

2012. augusztus 31.-én sikeresen zárult az Újszegedi Torna Club által 2011 augusztusában indított „Az Újszegedi Torna Club komplex egészségnevelő programja a fiatalok iskolai tanórán kívüli fejlesztésére” elnevezésű projekt, amelynek gerincét a gyerekek labdarúgás iránti szeretetének kialakítása alkotta.



A TÁMOP-3.2.11/10-1-2010-0211 azonosítószámú projekt megvalósulását az Európai Unió 37 331 000 Ft-tal támogatta. A cél az volt, hogy a labdarúgó sportág népszerűségén és tömegességén keresztül komplex pedagógiai módszerrel, nagy létszámú gyermekcsoportok számára lehetőség legyen bemutatni, elfogadtatni és gyakoroltatni az egészséges életmódot. A projekt gerincét a heti rendszeres sportfoglalkozások adták, amelyeket az UTC különböző innovatív programelemekkel egészített ki, annak érdekében, hogy szinergiahatásaik kihasználásával növekedjen az edzőmunka hatékonysága. A projekt keretében 5 általános iskolában és 1 óvodában heti sportszakkörök, két témakörre épülő havi szakkörök, különböző témanapok sorozatok, labdarúgó-bajnokságok, valamint három korcsoport részére (U7, U9, óvoda) sporttáborok valósultak meg, a testmozgás iránti szeretetre nevelés és az egészséges életmód jegyében. A programok a visszajelzések alapján nagy népszerűségnek örvendtek a szülők és a gyerekek részéről egyaránt. A projekt széles körű lehetőséget nyújtott arra, hogy nagy létszámú gyermekcsoportok váljanak rendszeresen sportoló fiatalemberekké, valamint egészséges szokások alakuljanak ki, így biztosítva a fenntarthatóságot.

Állapotfelmérés

Az állapotfelmérés célja mindig az, hogy feltérképezze az egészségi állapotot befolyásoló tényezőket, az életmóddal kapcsolatos szokásokat, a feltárt problémás területekhez kapcsolódóan kerülnek megfogalmazásra a stratégiai célok, erre épül maga a cselekvési terv.

A főbb problémák és kockázati tényezők összefoglalása

A továbbiakban az állapotfelmérés során megjelenő problémákat rendezzük sorba és a megoldási lehetőségeket is felsoroljuk.

Célok

Rövidtávú célok: Az Újszegedi Torna Club keretibe tartozó U7-U13 és felnőtt korosztály, valamint a családi, baráti körök ismerkedjenek meg a dohányzás, drog-és túlzott



alkoholfogyasztás, biztonságos szexuális élet, egészséges táplálkozás, rendszeres testmozgás témaköreiben a legfontosabb információkkal, lehetőségekkel.

Hosszú távú célok: Ezen ismereteket, programokat, lehetőségeket be tudják építeni a mindennapi életükbe. A rendszeres közös programokkal javuljon a közösségi élet, a megszerzett tudással a későbbiekben tudjanak élni.

További célok

Szűrővizsgálatok népszerűsítése, a rendszeres testmozgás lehetőségeinek bővítése.

A szabadidő eltöltés lehetőségeinek szélesebb körű hozzáférés biztosítása, a hátrányos helyzetű rétegek esetében is.

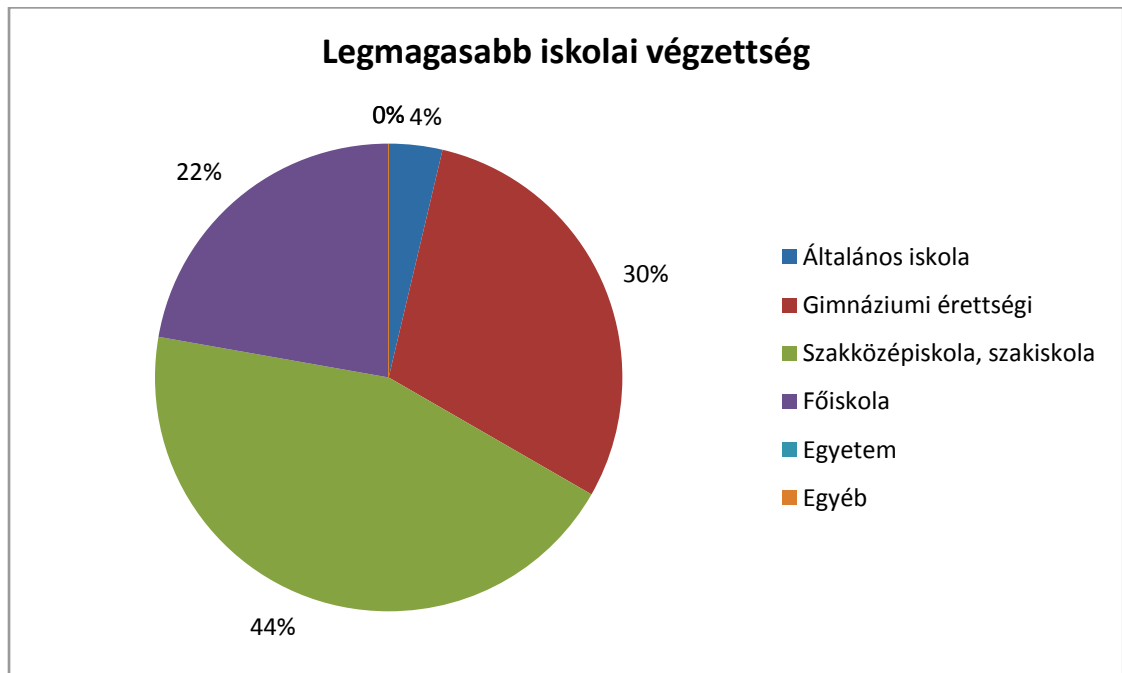
A fiatalok rendelkezzenek minden témában adekvát ismeretekkel, hogy döntési helyzetben az egészségmegőrzést választhassák.

Az egészségfejlesztési cselekvési terv

Állapotleírás- egészségkép

Az egészségkép az U7-U 13 és felnőtt korosztály állapotfelmérése az Újszegedi Torna Club keretén belül sportolók körében.

A kérdőíves felmérés a táplálkozási, folyadékfogyasztási szokások, káros szenvedélyek, sportolási szokások, szabadidős tevékenységgel kapcsolatos témákban készült.



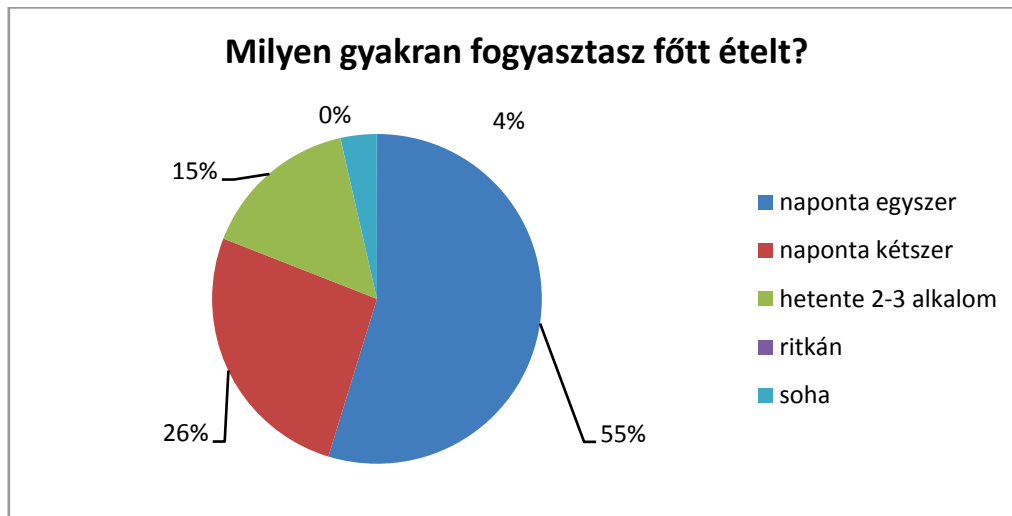
Az egészségterv felmérésben a minta összesen 111 főből állt. 27 felnőtt és 84 gyerek töltötte ki a kérdőívet: a felnőttek 20 és 32 éves kor közöttiek, 93% férfi és 7%-uk nő, a résztvevő gyerekek 7-14 éves kor közöttiek, 63% fiú és 37% lány. Iskolai végzettségüket a fenti táblázat mutatja be.



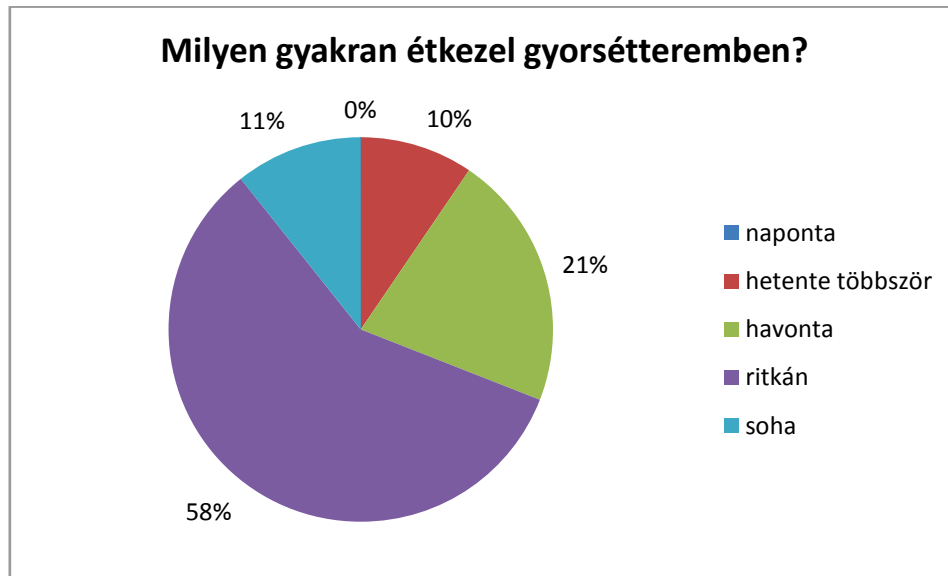
ÉLETMÓD

Táplálkozási szokások (fiatal és felnőtt korcsoport)

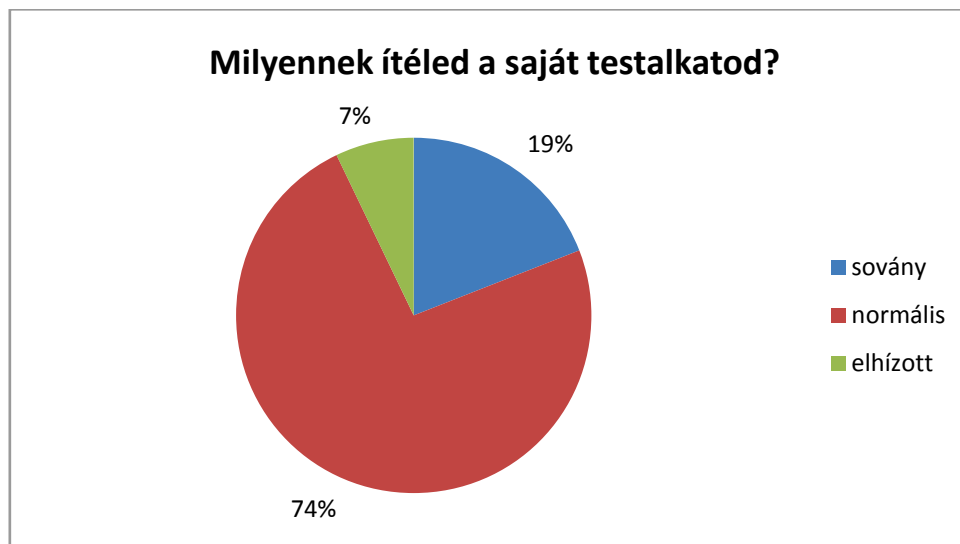




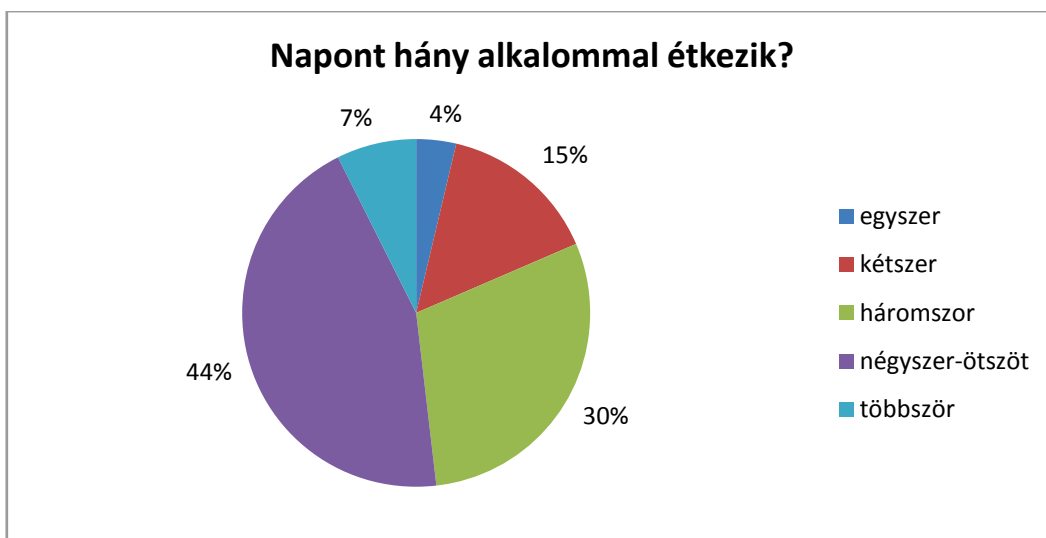
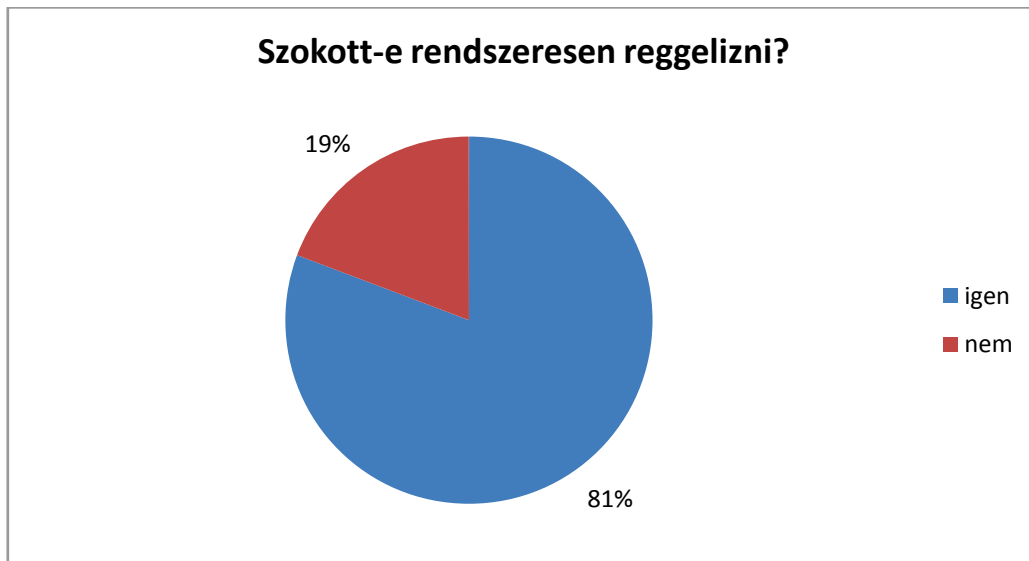
A fiatalok 81% szokott rendszeresen reggelizni, 43% legalább háromszor étkezik egy nap, 44%-uk négy-öt alkalommal valamint 7% több alkalommal is étkezik. 55%-uk legalább egyszer fogyaszt naponta főtt ételt, 26%-uk naponta két alkalommal, 15% -uk csak hetente 2-3 alkalommal, 4% azt a választ adta, hogy ő soha nem fogyaszt főtt ételt.



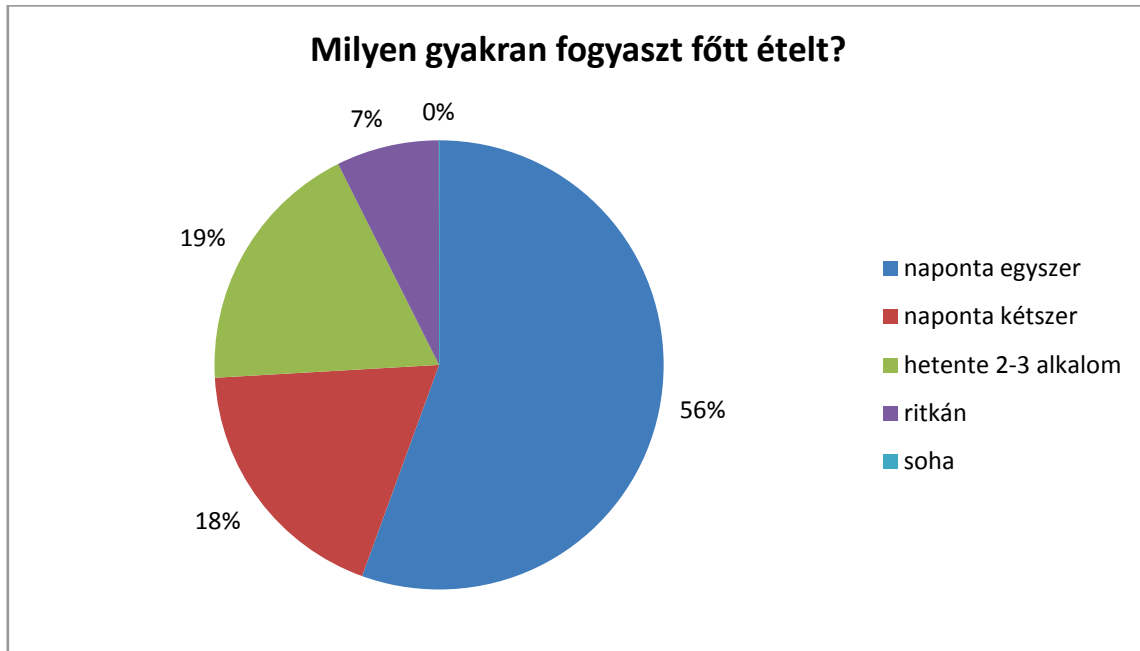
Arra a kérdésre, hogy milyen gyakran étkezel gyorsétteremben a megkérdezett fiatalok 10 %-a hetente többször is, 21 %-a havonta, 58 %-a ritkán és 11%-a egyáltalán nem étkezik gyorsétteremben választ adták.



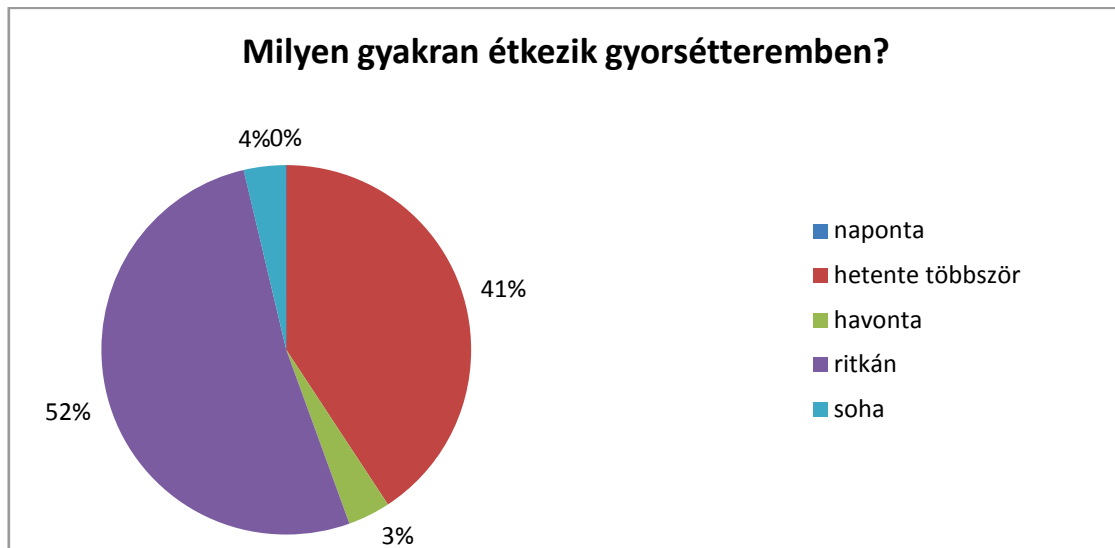
A megkérdezettek közül a saját testalkatát 19 %-uk gondolja soványnak, mindössze 7%-uk elhízottnak és 74%-uk normálisnak.



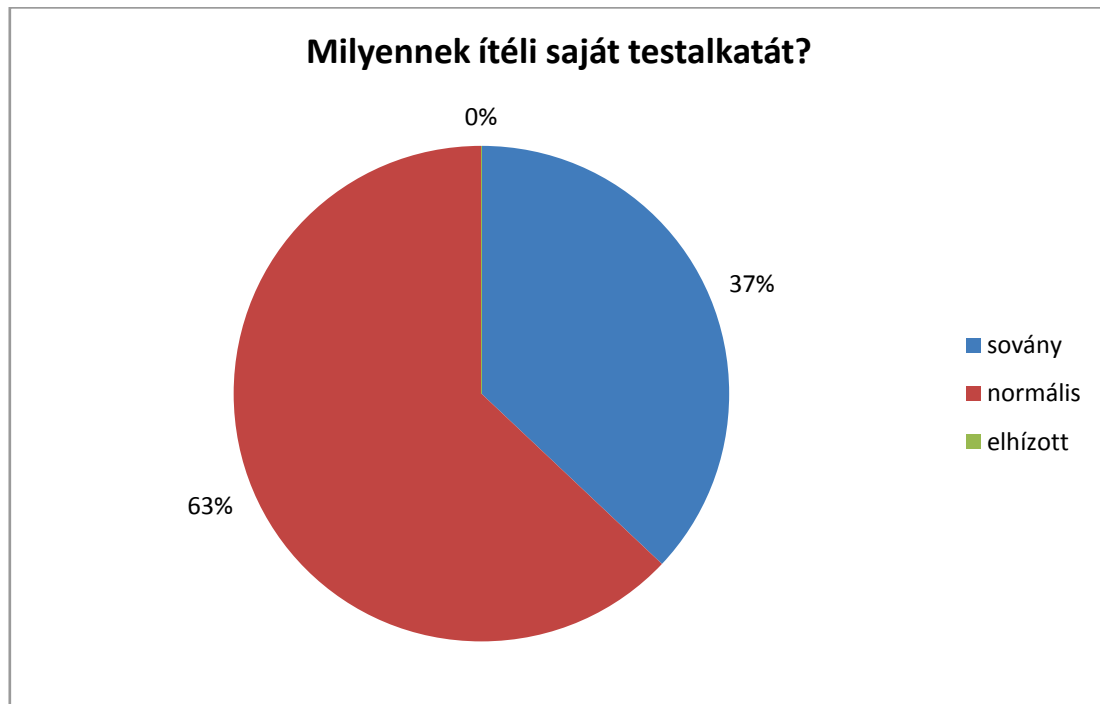
A felnőttek esetében az életmóddal kapcsolatos táplálkozási szokások válasza a következőképpen alakult: a felnőttek 81 %-a reggelizik mindennap (aki nem reggelizik rendszeresen az alábbi okokat sorolta föl: korai munka, nem igényli, nem éhes), 30 %-uk, legalább a napi három étkezést betartja, 44 %-uk napi 4-5 alkalommal étkezik, 4 %-uk viszont általában csak egyszer.



A megkérdezett felnőttek 56% igyekszik mindennap naponta legalább egy alkalommal főtt ételt fogyasztani, 18 %-uk naponta legalább két alkalommal, 19 %-uk hetente legalább 2-3 alkalommal, 7 %-uk ritkán fogyaszt főtt ételt.



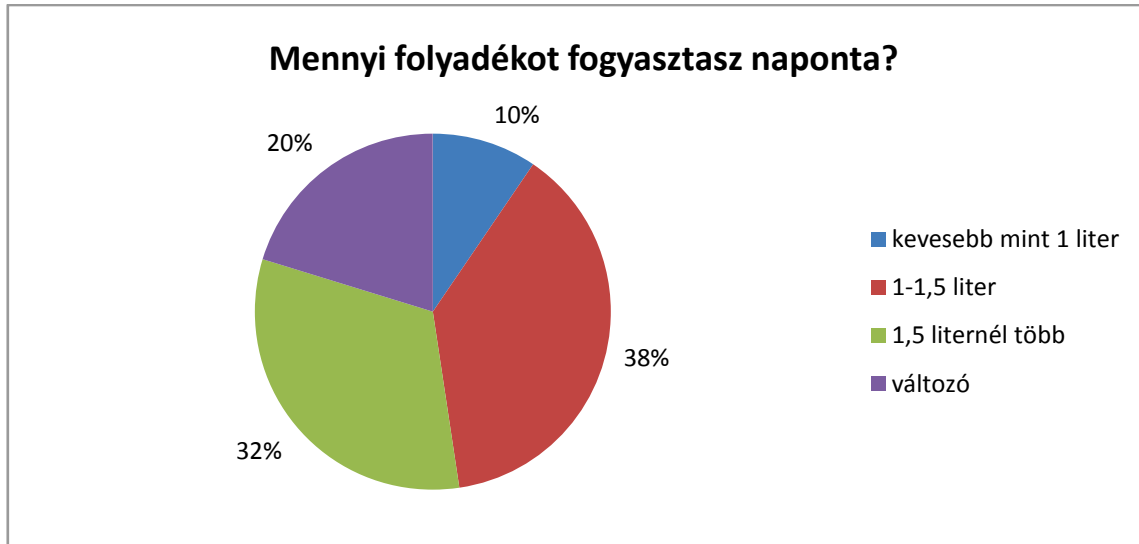
Gyorsétteremben a megkérdezett felnőttek 41 %-a hetente több alkalommal is étkezik, 52 %-uk csak ritkán étkezik ilyen helyeken.



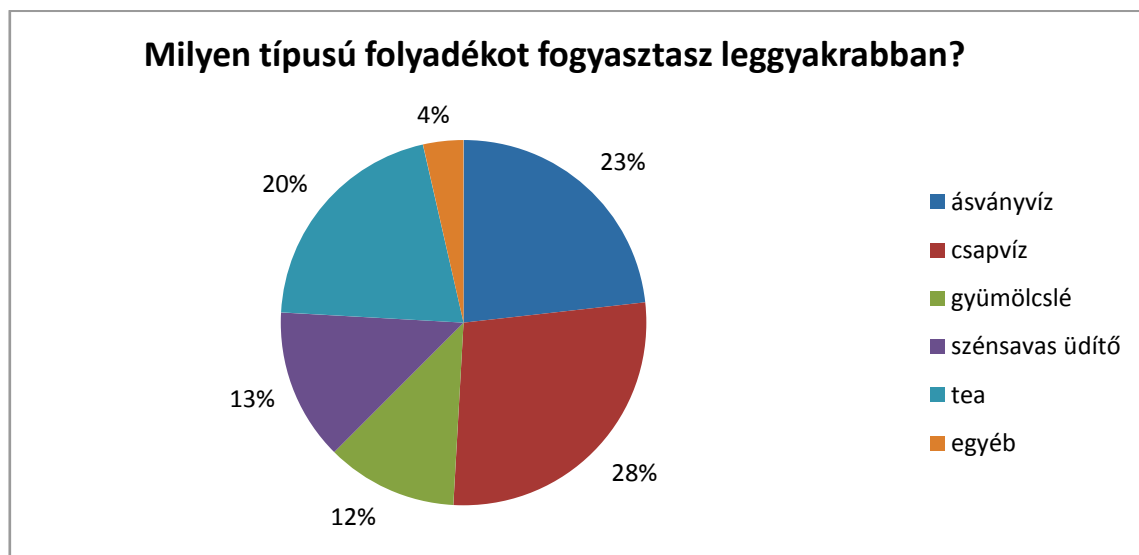
A felnőtt korosztályban senki sem gondolja magát elhízottnak, 37 %-uk soványnak 63 %-uk normálisnak tekinti saját testalkatát.



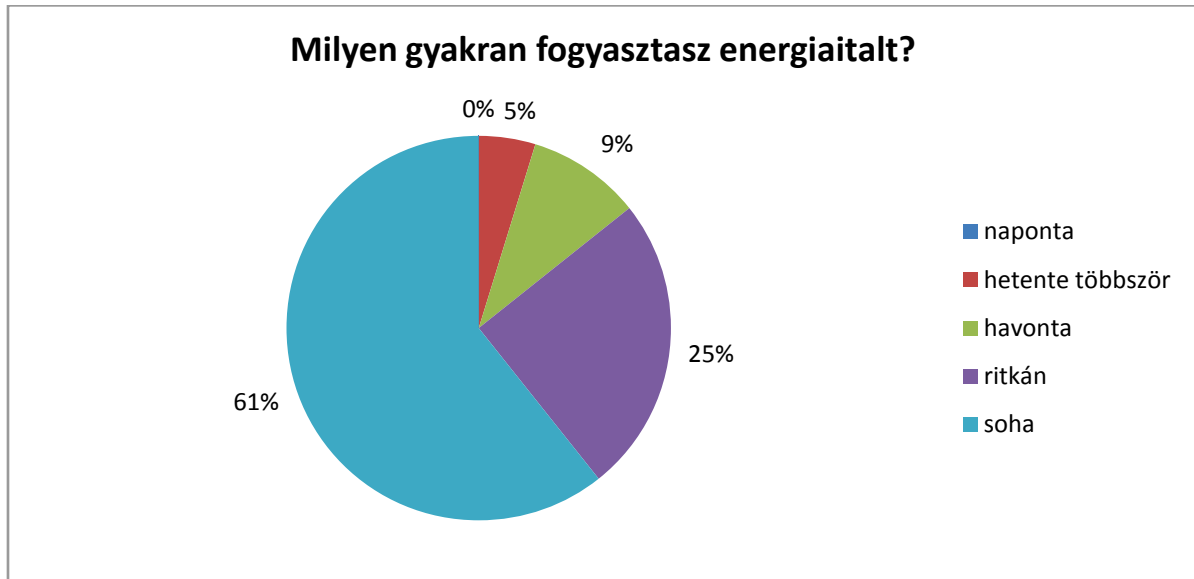
FOLYADÉKFOGYASZTÁSI SZOKÁSOK



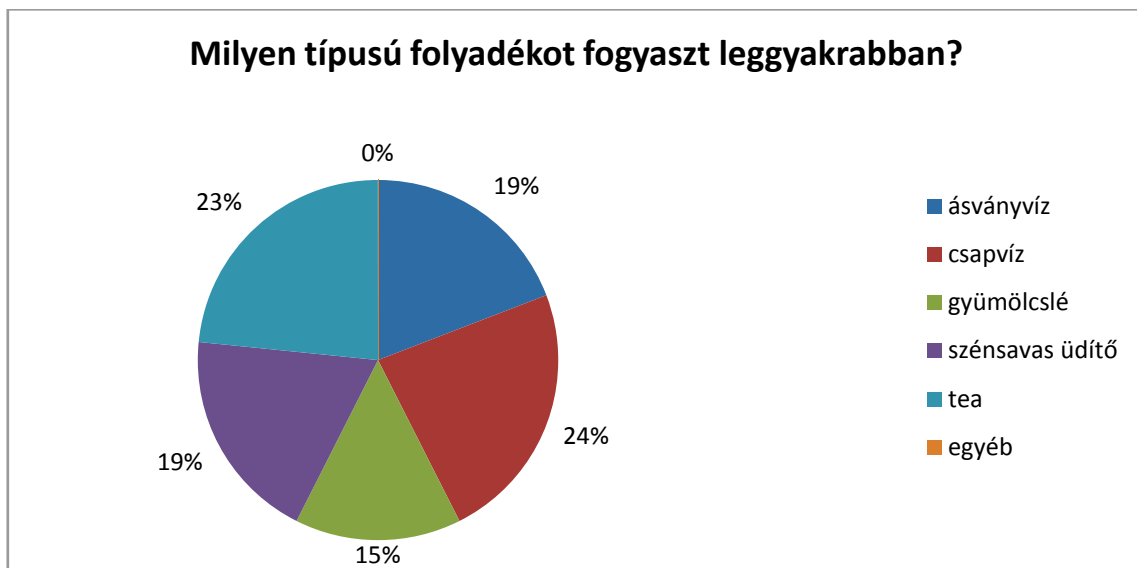
A fiatalok esetében a következő válaszok születtek: a korcsoport a napi folyadékmennyiség 10 %-val fogyaszt kevesebbet, mint egy liter, 38%-uk 1-1,5 l között, 32%-uk 1,5l-nél többet fogyaszt, és 20%uknál változó a bevitt napi folyadékmennyiség.



A fiatalok között a leginkább kedvelt folyadéktípusok, csapvíz, ásványvíz, tea, szénsavas üdítő, gyümölcslé.



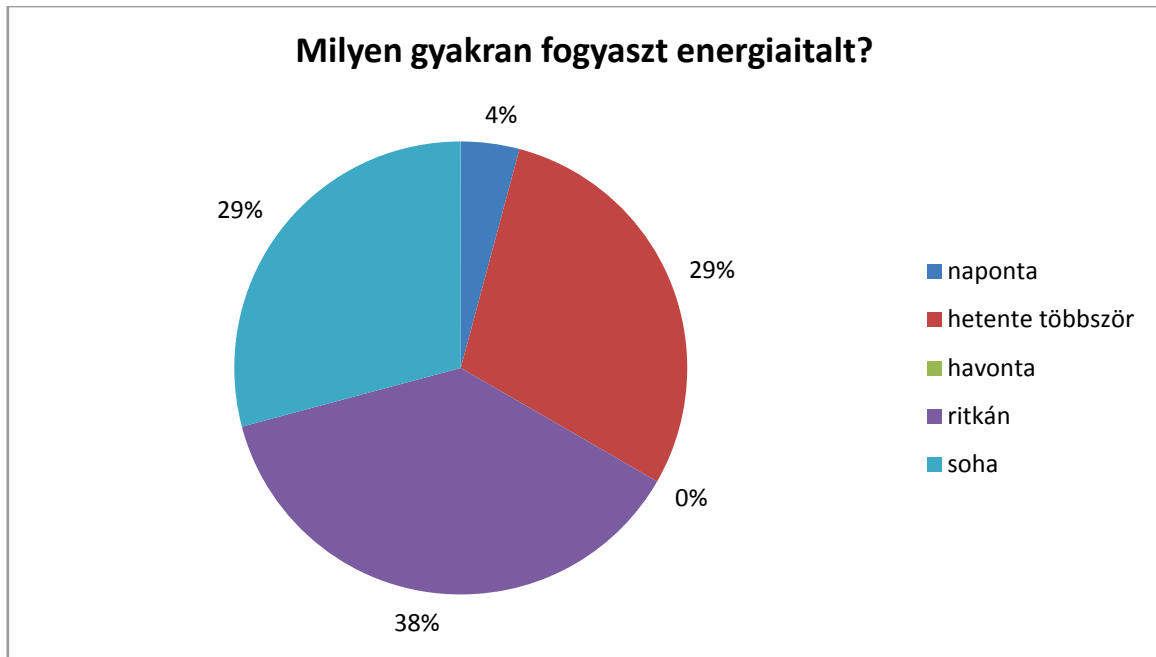
Rákérdeztünk az energiatalt fogyasztási szokásokra is a fiatalok körében: összességében elmondható, hogy senki nem fogyaszt ilyen terméket napi rendszerességgel: mindösszesen 5 %-uk hetente többször, 9 %-uk havonta, 25 %-uk ritkán és a nagy részük, azaz 61%-uk soha nem fogyaszt energiatalt.



A felnőttek 30 %-a 1-1,5 liter közötti folyadékot fogyaszt naponta, 48 %-uk ennél is többet és 22 %-uknál változó a napi bevitt folyadékmennyiség. A folyadék típusok közül a felnőtt



korcsoport a csapvizet 24 %-ban, teát 23 %-ban, ásványvizet 19 %-ban, a szénsavas üdítőket 19 %-ban és a gyümölcsleveket 15 %-ban fogyasztanak.



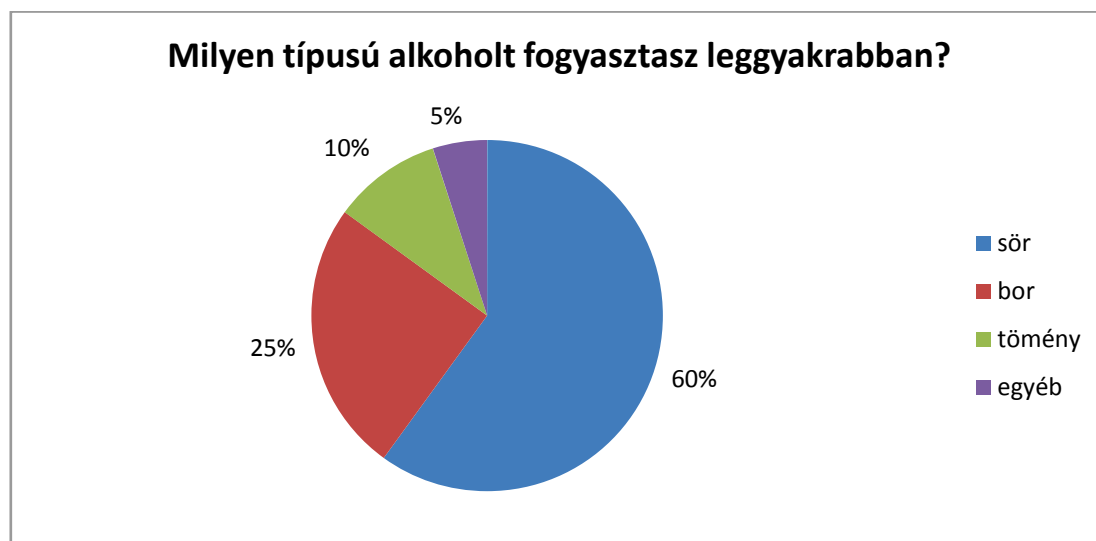
A felnőttek 4 % naponta fogyaszt energiatalt, 29 %-uk hetente többször is, 38 %-uk ritkán és csak 29 %-uk az aki egyáltalán nem fogyaszt energiatalt.



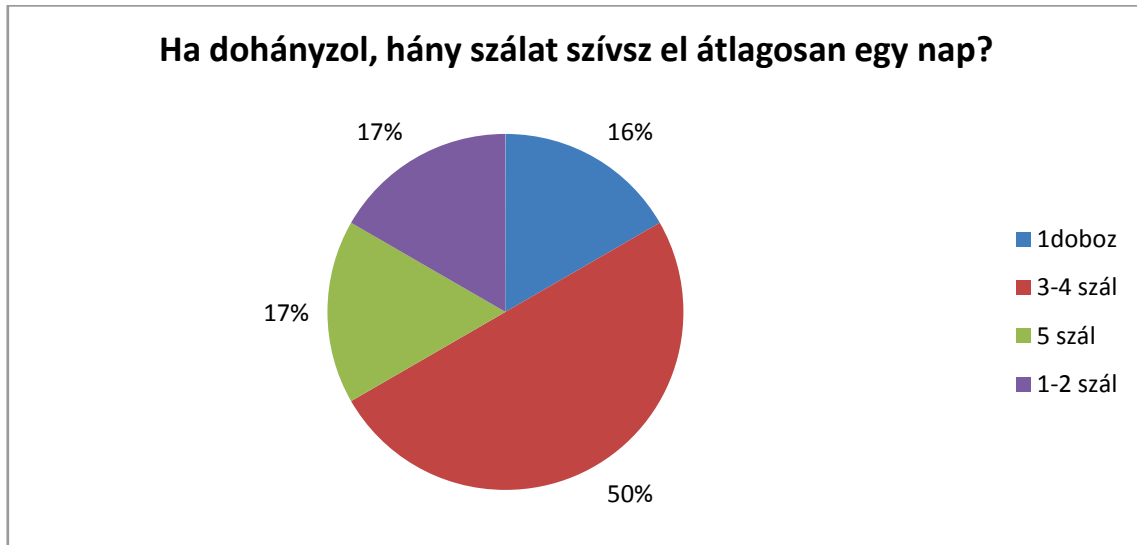
KÁROS SZENVEDÉLYEK



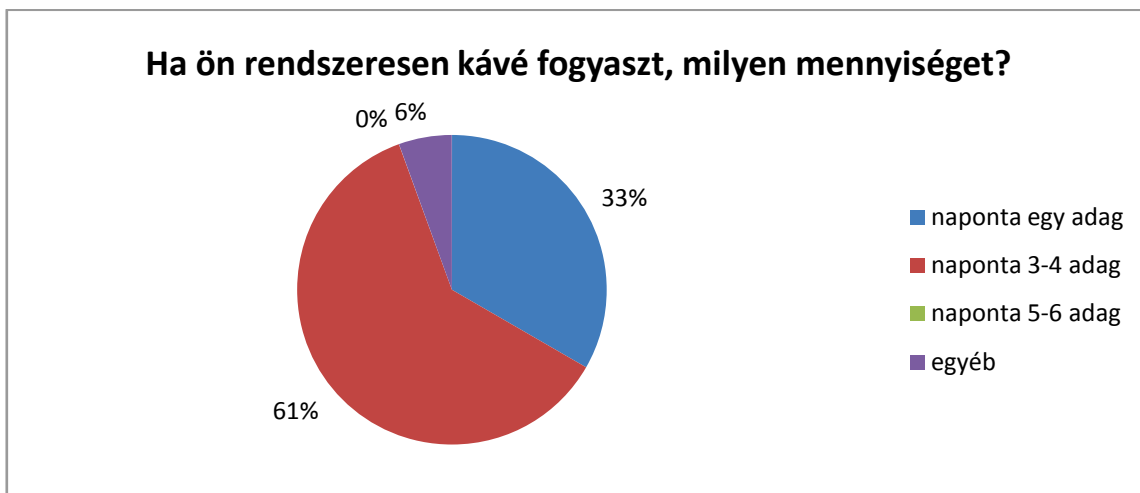
A válaszadó fiatalok 8%-a fogyaszt rendszeresen kávé és 92 %-uk nem, a rendszeres kávéfogyasztók 75 %-a napi egy adag kávé iszik meg, és 12 %-uk napi 3-4 adagot.



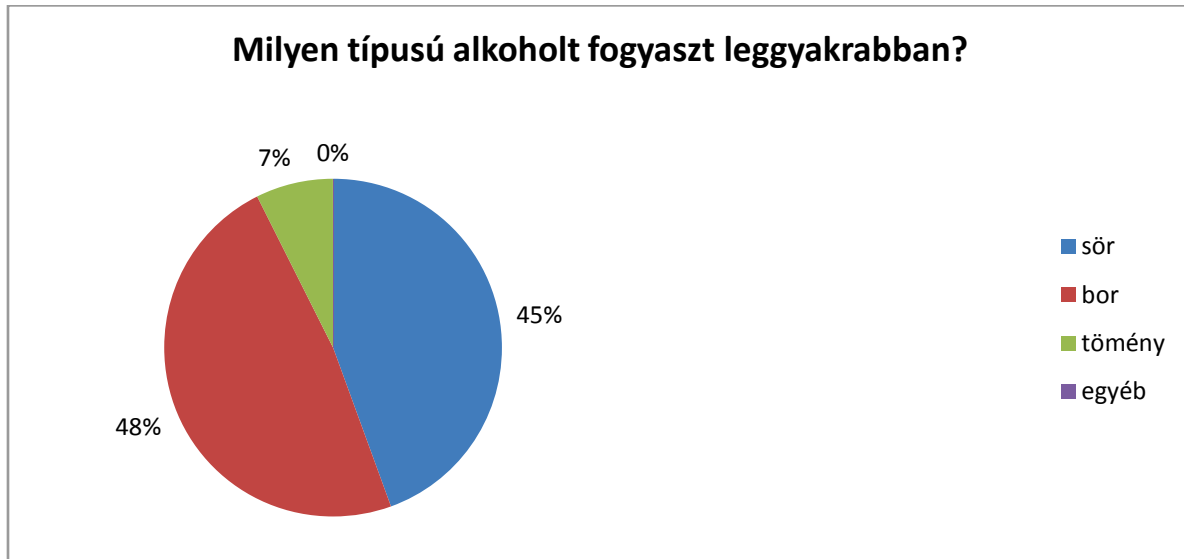
A megkérdezettek 92 %-a nem fogyaszt rendszeresen alkoholt – azok a válaszadók amelyek fogyasztanak alkoholt 60 %-uk sört, 25 %-uk bort és 10 %-uk tömény alkoholt fogyaszt a leginkább.



A fiatalok 6 %-a dohányzik rendszeresen, 6 %-uk csak kipróbálta és 2 %-uk alkalmanként, 86%-uk egyáltalán nem dohányzik. A dohányzók közül 50 %-uk napi 3-4 szál, 17 %-uk napi 5 szál cigaretta körül, 17 %-uk 1-2 szál cigarettát és 16 %-uk napi egy dobozzal szív el. A felnőtt válaszadóknak a 7 %-a dohányzik rendszeresen, a dohányzók fele (a fiatal dohányzók 3,5 %-a) 1 dobozzal a másik fele (a fiatal dohányzók 3,5 %-a) 2 doboz cigarettát szív el naponta.

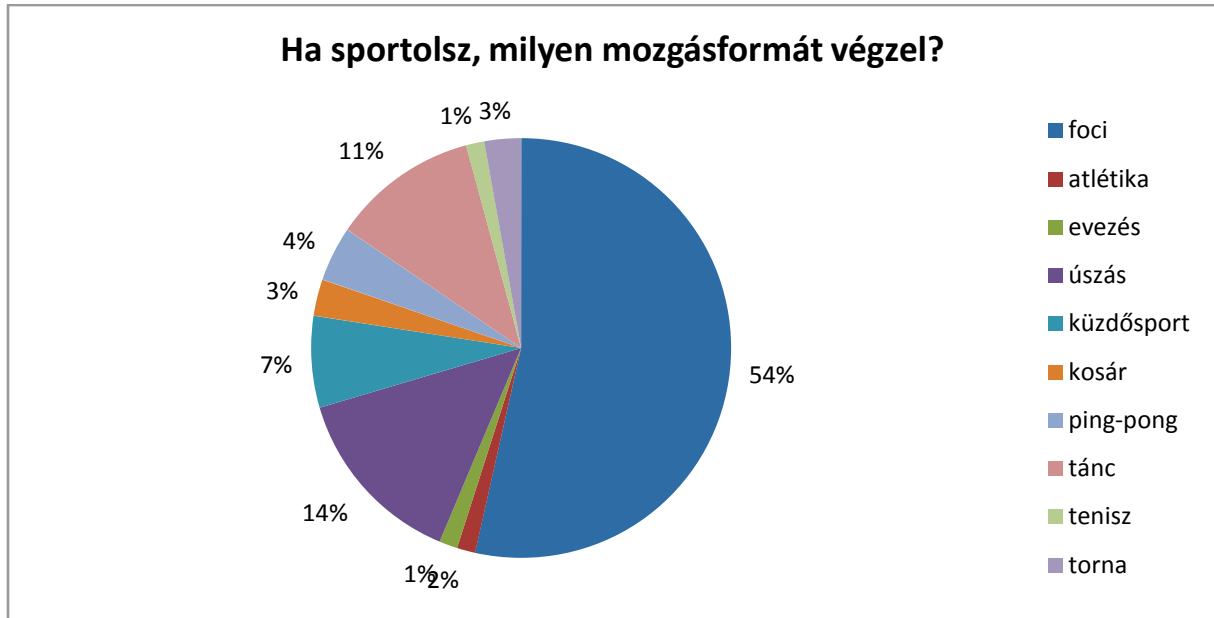


A 20-32 éves korosztályban a megkérdezettek 63%-a fogyaszt rendszeresen kávét, ebből 33 %-uk napi egy adagot, 61 %-uk napi 3-4 adagot,

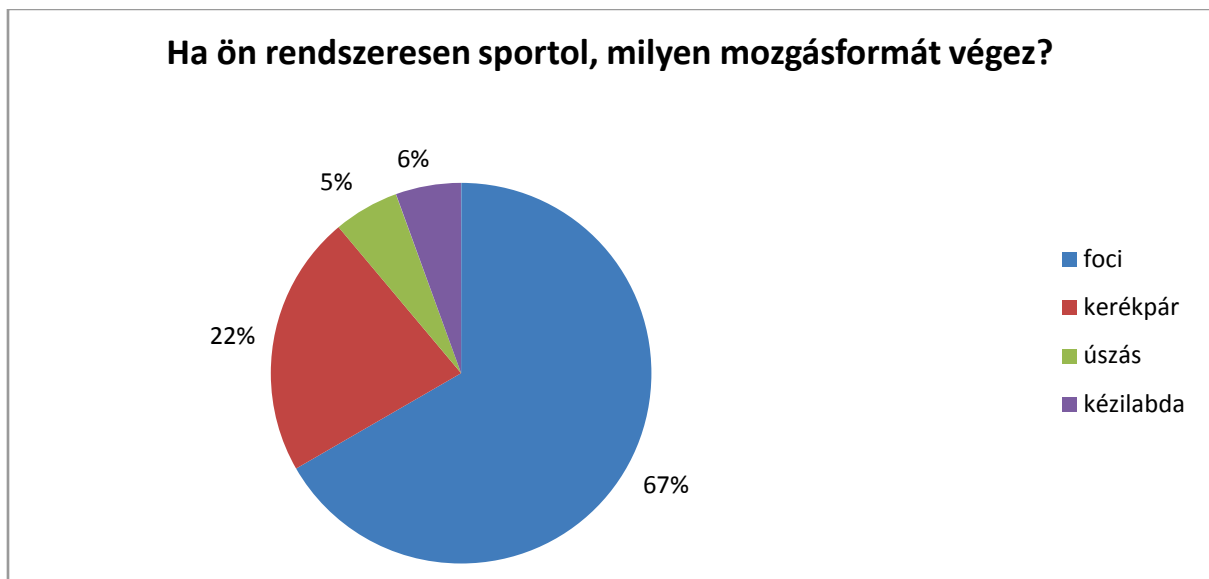


A felnőtt korosztály 30 %-a fogyaszt rendszeresen alkoholt. Arra kérdésre, hogy milyen típusú alkoholt fogyaszt leggyakrabban a következő válaszok születtek: az alkoholt fogyasztók 45 %-a sört, 48 %-a bort és 7 %-a tömény típusú szeszes italokat fogyaszt leginkább.

SPORTOLÁSI SZOKÁSOK

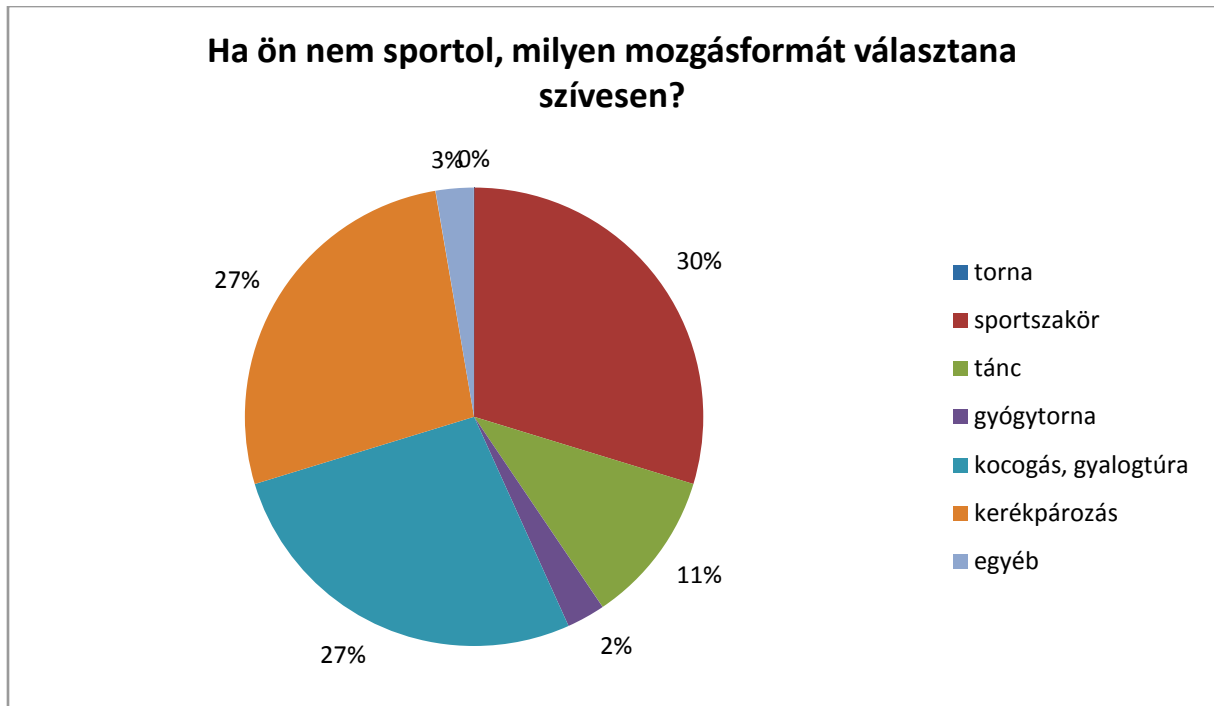


A gyerekek 83%-a sportol rendszeresen, közülük 54 %-uk focizik, 14 %-uk úszik, 11 %-uk táncol, 7 %-uk végez valamilyen küzdősportot, 4 %-uk ping-pongozik, 3 %-uk kosárlabdázik, 2 %-uk atletizál és 1 %-uk teniszezik.





A felnőtt korosztály 52 %-a sportol rendszeresen: 67 % -uk focizik, 22 %-uk kerékpározik, 6 %-uk kézilabdázik és 5 %-uk úszik.



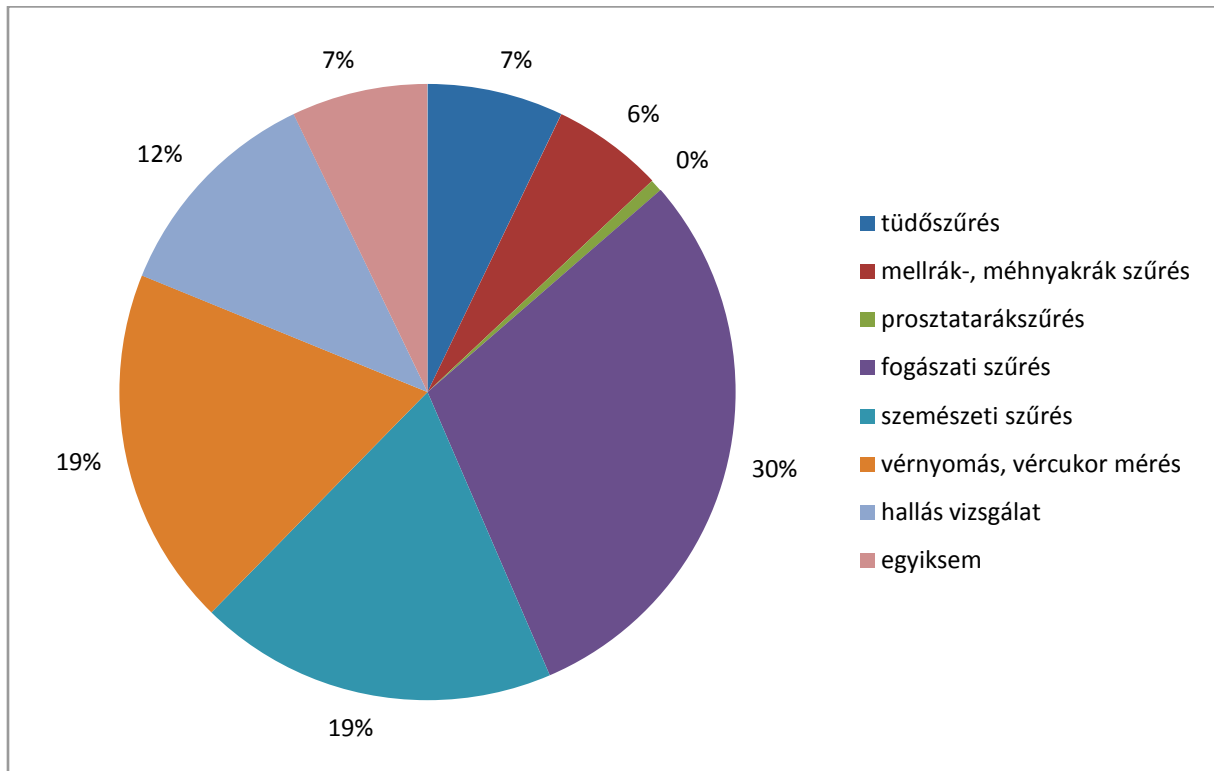
A megkérdezett fiatal korcsoportból azok közül, akik nem sportolnak rendszeresen a következő mozgásformákat végzenék szívesen 30 %-uk sportszakkör, 27 %-uk kerékpározás, 27 %-uk kocogás vagy gyalogtúra, 11 %-uk tánc és 2 %-uk gyógytorna.

A megkérdezett felnőtt korcsoportból azok közül, akik nem sportolnak, rendszeresen az alábbi mozgásformákat választanák szívesen: 50 %-uk járna valamilyen rendszeres sportolási lehetőségre, sportszakkörre, 21 %-uk választaná a táncot, 14 %-uk kerékpározna, 11 %-uk tornára járna, 4 %-uk választaná a kocogást vagy a gyalogtúrát.



SZŰRŐVIZSGÁLATOK

Szűrővizsgálatok 1.

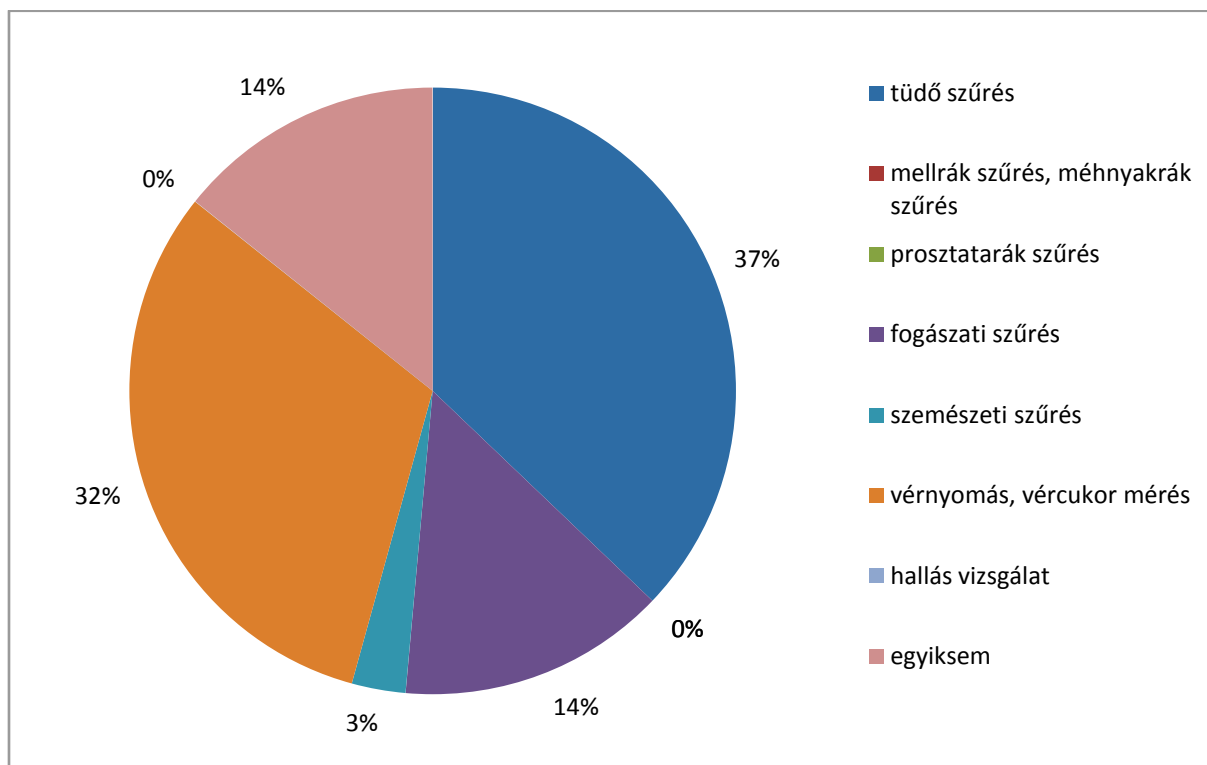


A megkérdezett fiatalok 7 %-a vesz részt rendszeresen tüdőszűrésen. A megkérdezett korcsoportban a lányok 6 %-a méhnyak-mellrák szűrésen vett eddig részt. A fiúk közül még senki nem vett részt prosztatatarák szűrésen. A megkérdezettek 30 %-a jár rendszeresen fogászati szűrésre, 19 %-uk volt már szemészeti szűrésen, 19 %-uknak mérték már meg a vércukrát és a vérnyomását, 12 %-uk volt már hallásvizsgálaton, 7 %-uk nem volt még egyik fajta szűrővizsgálaton sem.

A saját egészségi állapotát a korcsoport 58%-ban jónak ítélik meg, 41 %-uk kiválónak és csak 1%-uk rossznak.

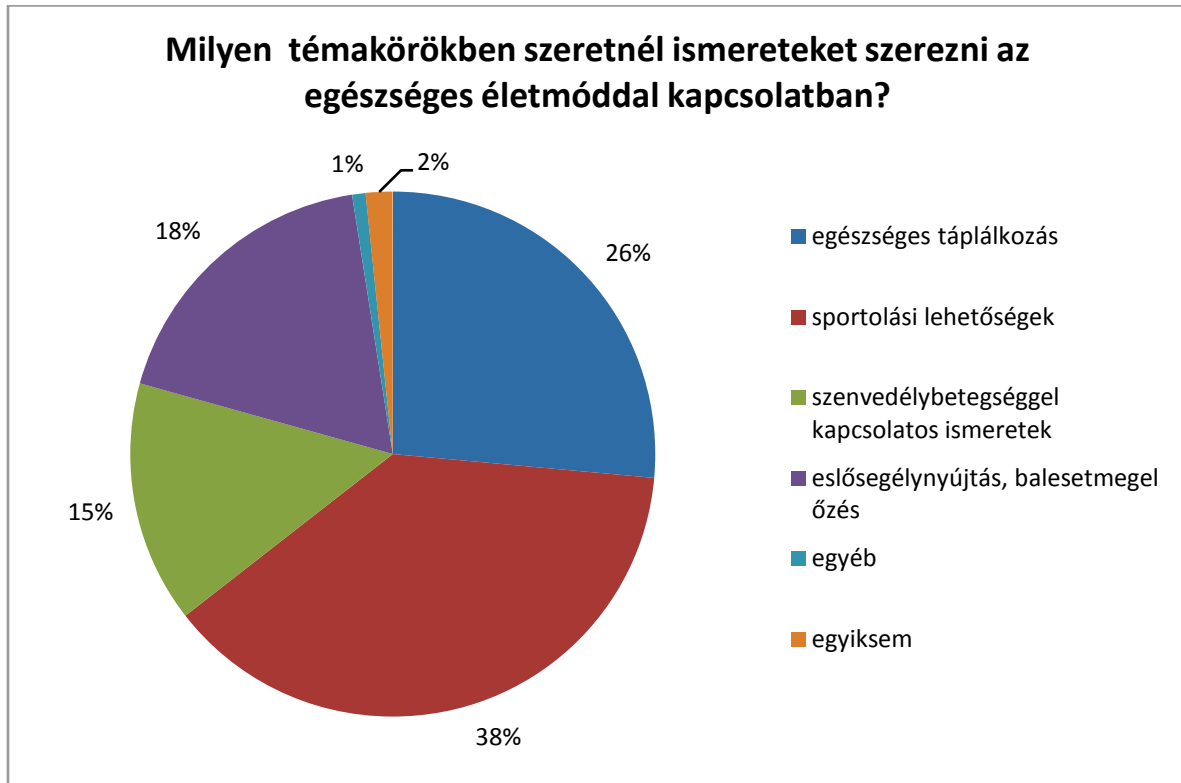


Szűrővizsgálatok 2.

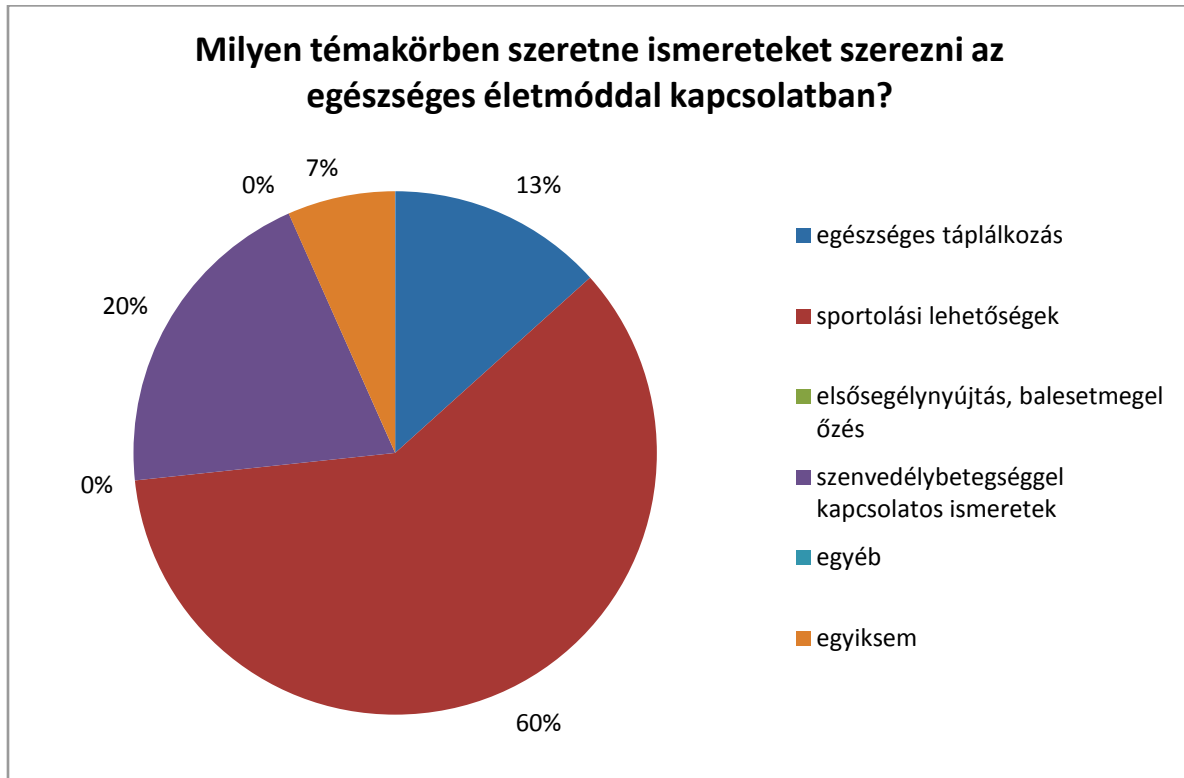


A felnőtt korcsoportból a megkérdezettek az alábbi szűrővizsgálatokon vettek már részt: tüdőszűrésen 37 %-uk, fogászati szűrésen 14 %-uk, vércukor és vérnyomás mérésen 32 %-uk, szemészeti szűrésen 3 %-uk, és 14 % a megkérdezettek közül nem vett még részt szűrővizsgálaton.

A megkérdezett felnőttek 11 %-a kiválónak értékeli a saját egészségi állapotát, 82 %-uk jónak és mindössze 7 %-uk szerint rossz.



Arra kérdésre, hogy milyen témakörökben szeretnének ismereteket szerezni az egészséges életmóddal kapcsolatban a megkérdezett fiatalok 38 %-a a sportolási lehetőségeket, 26 %-uk az egészséges táplálkozással kapcsolatos új ismereteket, 18 %-uk az elsősegélynyújtás, baleset megelőzés témakörben, 15 %-uk a szenvedélybetegségekkel kapcsolatos ismeretek érdeklik, és a megkérdezettek 2 %-át egyik témakör sem érdekli.



Arra kérdésre, hogy milyen témakörökben szeretnének ismereteket szerezni az egészséges életmóddal kapcsolatban a megkérdezett felnőttek az alábbi témakörökben szeretnének ismereteket szerezni az egészséges életmóddal kapcsolatban: 60%-ukat a sportolási lehetőségek érdekelnek, 20 %-ukat a szenvedélybetegségekkel kapcsolatosan szeretne információkhoz jutni, 13 %-uk az egészséges táplálkozással kapcsolatos témakör érdeklő és 7%-ukat egy témakör sem érdekel.



A KÉRDŐÍVEK ÖSSZESÍTÉSE

Az Újszegedi Torna Club keretében sportoló gyermekek és felnőttek egészségi állapotáról elmondható összességében, hogy:

- a megkérdezettek többsége rendszeresen reggelizik, igyekszik legalább egyszer fogyaszt főtt ételt enni egy nap, viszonylag ritkán étkeznek gyorsétteremben. A válaszadók több mint fele a saját testalkatát normálisnak ítéli meg;
- a napi folyadékbevitelre is odafigyelnek és általában 1,5-2 l vagy annál is többet igyekeznek meginni. Elsősorban a csapvíz és az ásványvíz a legkedveltebb, szénsavas üdítőt kb. 20% fogyaszt napi rendszerességgel;
- energiailag a gyermekek közül napi szinten senki nem fogyaszt és a felnőtteknek is „csak” 4%-a fogyaszt ilyen terméket naponta;
- a káros szenvedélyek kapcsán a 12-32 éves korosztályt kérdeztük meg – viszonylag kevés megkérdezettre jellemző a rendszeres dohányzás illetve alkoholt is ritkán fogyasztanak és akkor is leginkább sört és bort;
- lévén, hogy egy sportegyesület körébe tartozókat érdeklődők kerültek megkérdezésre ezért szembetűnő az, hogy a megkérdezettek többsége rendszeresen sportol, legjellemzőbb a labdarúgás, ijátszat, futsal, frizbi.



CSELEKVÉSI TERV

Az egészségterv keretein belül felvett kérdéssorok célirányosan a szervezet tagjainak és a szervezet szolgáltatásainak igénybe vevők körét (fiatalok, fiatal felnőtt korcsoport) célozták meg életmóddal, táplálkozással, dohányzással, mozgással kapcsolatos ismereteik és főként szokásaik felmérésére. A cselekvési tervben a szervezet öt olyan témakört illetve foglalkozási / szolgáltatási formát javasol intenzíven az egyesület szolgáltatásait igénybe vevők körében, amely preventív céllal, több témakört felölelve próbál irányt mutatni és tanácsot adni a célcsoport számára az egészséges életmód témakörében.

1) *Dohányzás*

A témakör tekintetében a következő fogalmak és foglalkozási tartalmak ismeretátadása javasolt:

- A dohány, illetve a dohányzás kialakulásának, elterjedésének történeti hátterének megismerése.
- A témához kapcsolódó alapfogalmak (dependencia, tolerancia, megvonás, eufória, drog, függőség, dózis, elvonási tünetek. stb.) értelmezése.
- A szenvedélybetegség és kockázatai, a dohányzás, mint szenvedélybetegség.
- A nikotinfüggőség (testi, lelki) kialakulásának folyamata, következményei.
- Mi van a cigaretta füstben? A dohányfüst alkotórészei és hatása az emberi szervezetre. A dohányzás rövid és hosszú távú következményei, jellemző tünetei.
- A dohányzás jogi szabályozása a hatályos normák tükrében.
- A elsődleges, másodlagos, továbbá harmadlagos prevenciós programok áttekintése, megismerése, a dohányzás elleni küzdelem hazai és nemzetközi stratégiája.
- Leszokás lehetőségei, módszerei.



2) *Drog-és túlzott alkoholfogyasztás*

A témakör tekintetében a következő fogalmak és foglalkozási tartalmak ismeretátadása javasolt:

- A témához kapcsolódó alapfogalmak (dependencia, tolerancia, megvonás, eufória, drog, kábítószer, függőség, dózis, elvonási tünetek. stb.) értelmezése.
- A drogos karrier kialakulásának folyamata (kipróbálás, eseti és rendszeres fogyasztás) kockázatai.
- A legális és illegális (A drogfogyasztás jogi megítélése, hatályos normák.)
- A túlzott alkoholfogyasztás, alkoholizmus hatásai az emberi szervezetre, annak működésére, betegségek kialakulása, megelőzése, kezelése. Lehetséges pszichés, szociális, társadalmi következmények.
- Kábítószeres fajtái, hatásmechanizmusa, különös tekintettel a jelenleg megjelenő új designer drogokra.

3) *Egészséges táplálkozás*

A témakör tekintetében a következő fogalmak és foglalkozási tartalmak ismeretátadása javasolt:

- A fiatalok ismerkedjenek meg a helyes, kiegyensúlyozott, változatos egészséges táplálkozás alapjaival.
- Elegendő folyadékbevitel szorgalmazása, zsíros, fűszeres ételek, túlzott sófogyasztás, gyorséttermi ételek káros hatásai.
- Fogyókúrák helyett az életmódváltás, amiben helyet kap a rendszeres, legalább napi 30 perces testmozgás és a kiegyensúlyozott táplálkozás.



4) Lakosság rendszeres testmozgása

A témakör tekintetében a következő fogalmak és foglalkozási tartalmak ismeretátadása javasolt:

- Mindennapi egészségfejlesztő testmozgás, sportolás változatossá tétele.
- A sportolási, mozgáslehetőségekkel kapcsolatos adatbázis létrehozása a kistérségben.
- Sportnapok, sportprogramok, interaktív kiállítások, táborok szervezése.
- Sportolási lehetőségek bővítése, rendszeresítése (gyalogtúra, séta, kocogás, foci, tánc, torna stb.)

Biztonságos szexuális élet

A témakör tekintetében a következő fogalmak és foglalkozási tartalmak ismeretátadása javasolt:

- Fogamzásgátlás
- Mechanikai-természetes módszerek
- Szexuális úton terjedő betegségek.
- Hepatitis, HIV-vírus, AIDS.
- Sürgősségi fogamzásgátlás, terhesség megszakítás jogi szabályozás, lelki tényezők.
- Nőgyógyászati és urológiai szűrővizsgálatok.
- Mell-here önvizsgálat oktatás.

Összegzés

Az **Újszegedi Torna Club 2013-as évében készült egészségterve** a Társadalmi Megújulás Operatív Program keretén belül meghirdetett Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok - lokális szintek című konstrukcióban megvalósuló „Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére” című projekt (Pályázati azonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043) során készült.



A pályázati program a szervezet 2011/12-es évben folytatott egészségnevelő és szemléletformáló programjának (TÁMOP-3.2.11/10-1-2010-0211 - *Az Újszegedi Torna Club komplex egészségnevelő programja a fiatalok iskolai tanórán kívüli fejlesztésére*) a folytatását tűzte ki célul. A program az U7-U9-es korosztályt célozta témanap és témahét keretében végzett nem formális nevelési foglalkozások szervezésével egészséges életmód, prevenció foglalkozások, életmód és életvezetés témakörökben.

Az „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok - lokális szintek című konstrukcióban” megvalósuló program az előző projekt szakmai folytatását kívánja megcélolni, mely komplexitását a már feldolgozott témakörök továbbfejlesztésével és a célcsoport bővítésével kívánja megoldani (a projekt célcsoport az U12-19 és felnőtt korosztály részére) interaktívan, több generáció bevonásával.

A komplex tevékenységek célja, hogy a megcélzott korcsoport gondolatvilágát kinyissuk az projekt során feldolgozott témakörökben valamint a tevékenységek iránti igényt folyamatos fenntartsuk. Az integrált, az elkészült egészségtervben is megjelölt programokkal a célunk, hogy egyszerre több generáció bevonásával felhívjuk a figyelmet a programokban megfogalmazott tevékenységekre és aktivitásokra.

A pályázatban megvalósuló programsorozatok és a foglalkozássorozatok úgy kerültek összeállításra minden egyes témakörben, hogy az U7 – U13-as és felnőtt korosztály számára olyan programlehetőségeket kínáljon, amely az életkori sajátosságoknak, érdeklődésnek, megfelelően és autentikus szakértők bevonásával kerüljön megrendezése. Az egészségterv végrehajtásával az egészséges életmódhoz és életvitelhez, sporthoz való szemléletmód átalakítható. A rövidtávú – a célok elérése érdekében végzett és tervezett programok – a pályázati projekt keretében:

Dohányzás megelőzés és leszoktatást támogató program

- A projekt során, a tématerületen tematikus komplex foglalkozások szervezése a célcsoport számára: 1 alkalom/hó, 1 alkalom: 3x60 perc, összesen 8 hó x 3 x 60 perc, alkalmanként 30 fő részvételével.



- A projekt során a témakörben 1 alkalommal (5 napos) interaktív kiállítás szervezése.

Drog és alkohol prevenció

- A projekt során, a tématerületen tematikus komplex foglalkozások szervezése a célcsoport számára: 1 alkalom/hó, 1 alkalom: 3x60 perc, összesen 8 hó x 3 x 60 perc, alkalmanként 30 fő részvételével.
- A projekt során a témakörben 1 alkalommal (5 napos) interaktív kiállítás szervezése.

Egészséges táplálkozás

- A projekt során, a tématerületen tematikus komplex foglalkozások szervezése a célcsoport számára: 1 alkalom/hó, 1 alkalom: 3x60 perc, összesen 8 hó x 3 x 60 perc, alkalmanként 30 fő részvételével.
- A projektsorán két alkalommal komplex egészségét szervezés a témakörben alkalmanként minimum 150-150 fő részvételével.
- A projekt során a témakörben 1 alkalommal (5 napos) interaktív kiállítás szervezése.
- A projekt során 1 egész napos tematikus egészségnap szervezése.

Rendszeres testmozgás

- A projekt során, a tématerületen tematikus komplex foglalkozások szervezése a célcsoport számára: 1 alkalom/hó, 1 alkalom: 3x60 perc, összesen 8 hó x 3 x 60 perc, alkalmanként 30 fő részvételével.
- Célcsoport specifikus oktatási és tájékoztatási célú nyomtatott és elektronikus sajtóban megjelenő cikkek készítése a témakörben és helyi médiában történő megjelentetése.
- A projekt során 1 egész napos tematikus egészségnap szervezése.

Biztonságos szexuális életre nevelés

- A projekt során, a tématerületen tematikus komplex foglalkozások szervezése a célcsoport számára: 1 alkalom/hó, 1 alkalom: 3x60 perc, összesen 8 hó x 3 x 60 perc, 30 fő/alkalom.



Az egészségtervet és a hozzá kapcsolódó akciótervet évente illetve két évente javasoljuk felülvizsgálni és igény szerint módosítani.



MELLÉKLETEK

Kérdőív minták

