

AKCE NA PODPORU ZDRAVÍ

STRAVA, FYZICKÁ AKTIVITA A
METODY SNIŽOVÁNÍ STRESU



Redakční rada

Francisco Javier García Gómez, Marta Mármol Muñoz



Co-funded by
the European Union



Popis projektu

Tyto akce na podporu zdraví byly vyvinuty v rámci projektu Erasmus+ KA2 „Judo jako impuls k formování prozdravého a prosociálního přístupu mládeže“ (Judo & Health).

Judo & Health je určen pro dospívající, kteří praktikují judo nejen jako sport, ale také jako způsob osobního rozvoje.

Projekt zdůrazňuje, že úspěch ve sportu by nikdy neměl být dosažen na úkor zdraví. Místo toho podporuje vyvážený a udržitelný přístup k fyzické aktivitě, výživě, regeneraci, duševní pohodě a sociálnímu zapojení.

Projekt Erasmus+ „Judo & Health“ uznává, že skutečná pohoda vychází z holistického přístupu, a proto s hrdostí představuje své akce na podporu zdraví. Tyto iniciativy jsou navrženy tak, aby mladým účastníkům umožnily stát se aktivními aktéry změn v jejich komunitách. Díky zaměření na dynamickou kombinaci stravy, fyzické aktivity a metod snižování stresu přesahují tyto akce rámec tréninkové žíněnky. Důležité je, že nejsou centrálně vnucovány, ale jsou spíše počátečními návrhy, které budou podrobně rozpracovány, přizpůsobeny a vedeny teenagery ve spolupráci s členy jejich místních komunit, čímž se podpoří pocit sdílené odpovědnosti za zdraví a pohodu.



Co-funded by
the European Union

Připravil:

Akademia WSB – Polsko
Campus Pro Patria Judo – Itálie
Oxelösunds judoklubb – Švédsko
Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice – Česká
republika
Inercia Digital – Španělsko



Akademia WSB
WSB University



Financováno Evropskou unií. Názory a stanoviska vyjádřené v tomto dokumentu jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou žádnou odpovědnost.

2023-2-PL01-KA220-YOU-000177031
2025

OBSAH

I. Úvod a cíle programu	6
Projekt JUDO: Katalyzátor pro vedení mládeže	6
II. Metodologie implementace: Průvodce pro vedoucí	8
Podrobné kroky výzvy „Jedno pravidlo týdně“	8
Rozšířená role mladého vůdce	8
III. Modul 1: Scénáře zdravé stravy	10
IV. Modul 2: Scénáře pro zdravou fyzickou aktivitu	13
V. Modul 3: Scénáře zvládání stresu a relaxace	16
VI. Rodina: Hravé rozdělení rolí pro zdravý životní styl doma	19
VII. Závěr: Udržení dynamiky projektu JUDO	22

TABULKA OBRÁZKŮ

Obrázek 1	9
Obrázek 2	21

I. Úvod a cíle programu

Projekt JUDO: Katalyzátor pro vedení mládeže

Tento dokument je hlavním výstupem projektu Erasmus+ **Judo (Judo jako impuls k formování zdravého životního stylu mládeže – 2023-2-PL01-KA220-YOU-000177031)**. Cílem tohoto mezinárodního partnerství, do kterého jsou zapojeny instituce z Polska (AKADEMIA WSB), Itálie (Campus Pro Patria Judo), Švédska (Oxelösunds judoklubb), Česka (Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice) a Španělska (Inercia Digital), je využití jedinečných etických a fyzických zásad juda k podpoře pozitivní změny v životním stylu mladých lidí.

Projekt vychází z předpokladu, že hodnoty judu vlastní – respekt, disciplína, skromnost a vytrvalost – poskytují ideální základ pro rozvoj prospěšných zdravotních a sociálních návyků, které daleko přesahují rámec dojo. Uvědomujeme si, že zatímco soutěžních úspěchů dosáhne jen málokdo, výhody judistické etiky mohou sklízet všichni.

Hlavním cílem projektu JUDO je **vychovat mladé lídry zdravého životního stylu**, přičemž se zaměřuje konkrétně na teenagery, kteří cvičí judo, ale nemají nijak výjimečné sportovní výsledky. Toto zaměření je záměrnou novinkou, jejímž cílem je aktivizovat a posílit tuto často opomíjenou skupinu mladých lidí, a tím působit proti sociálnímu vyloučení a poskytnout jim novou oblast sociálního vedení.

Tato příručka, která vznikla jako výsledek spolupráce mezi odborníky na judo, vědci a trenéry z pěti partnerských zemí, slouží dvěma konkrétním vzdělávacím účelům:

1. **Sebekorekce a vzdělávání v oblasti zdraví:** Vybavit mladé judisty znalostmi a nástroji k rozpoznání a nápravě potenciálních rizik v jejich vlastním životním stylu (strava, sedavé návyky, stres).
2. **Komunitní vzdělávání a zdravé sociální návyky:** Vzdělávat tyto mladé vůdce v tom, jak se stát šířiteli těchto poznatků v jejich vlastních komunitách (rodina, přátelé) a aktivně povzbuzovat ostatní k přijetí zdravého životního stylu.

Tato příručka, *Pro-Health Actions Initial Scenarios* (Návodné scénáře podporující zdravý životní styl), je praktickým rámcem pro vzdělávací fázi pracovního balíčku 2. Poskytuje „co“ (90 konkrétních akcí) a „jak“ (podrobnou metodiku) pro implementaci změny životního stylu. Scénáře vycházejí z komplexní diagnostiky potřeb mládeže a znalostí trenérů provedené ve všech partnerských klubech.

Obsah je rozdělen do tří klíčových oblastí, které odrážejí příspěvky konkrétních odborných znalostí partnerských zemí:

<u>Modul</u>	<u>Tematické zaměření</u>	<u>Hlavní cíl</u>	<u>Zaměření příspěvajícího partnera</u>
Modul 1	Zdravá strava	Udržitelná výživa a vědomá spotřeba	Švédsko
Modul 2	Fyzická aktivita pro zdraví	Integrovaný pohyb a fitness mimo judo	Česká republika
Modul 3	Zvládání stresu a relaxace	Duševní disciplína a regenerace	Itálie

Každý scénář uvedený v následujících modulech je záměrně propojen s jedním nebo více podtématy projektu týkajícími se zásadních změn chování. Tato podtémata definují konečný cíl akce a umožňují jasné a měřitelné sledování během fáze implementace (WP3):

ID podtématu	Oblast zaměření	Podrobný cíl pro vedoucího
Č. 1	„Zhubnout nadbytečné kilogramy“	Podpora udržitelného výdeje energie a vědomého příjmu kalorií za účelem dosažení zdravého složení stravy.
Č. 2	„Individuální nebo skupinový trénink chůze/jízdy na kole/plavání“	Podpora dostupného, bezkontaktního kardiorepiračního cvičení, které rozšiřuje fyzickou aktivitu mimo prostředí dojo.

Č. 3	„Děkuji, to já nejím/nepiji“	Rozvoj sociálních dovedností pro odmítání nezdravých jídel (nadměrný obsah cukru, soli atd.) a návod, jak se vyhnout negativním návykům.
------	------------------------------	--

II. Metodika implementace: Průvodce pro vedoucí

Implementace těchto zdravotních doporučení je klíčovým momentem, kdy se mladý judista mění ze studenta na vůdce. Tato část poskytuje mnohostrannou metodiku k zajištění úspěchu, udržitelnosti a sociálního dopadu výzev, které mladí sportovci přijímají.

Změna návyků je obtížná, proto program odmítá radikální a neudržitelné požadavky. Místo toho přijímá **judistický princip *Seiryoku Zen'yō* (maximální účinnost s minimálním úsilím)**, který je zde přeložen jako výzva „jedno pravidlo týdně“.

Podrobné kroky výzvy „Jedno pravidlo týdně“

1. **Výběr vedený vedoucím:** Mladý vedoucí analyzuje potřeby své cílové skupiny (např. své rodiny) a vybere z příručky **jednu nejučinnější akci** (např. „Výzva bez cukru“).
2. **Závazek komunity:** Vedoucí formálně představí účastníkům dané opatření a získá jejich výslovný a dobrovolný souhlas se 7denní výzvou. Účastníci musí pochopit, že úspěch se měří důsledností, nikoli intenzitou.
3. **Aktivní realizace (týden):** Veškerá energie se soustředí výhradně na osvojení tohoto jediného nového pravidla chování. Vedoucí musí jít příkladem a ztělesňovat disciplínu, kterou se naučil v judu.
4. **Reflexe a hodnocení (konec týdne):** Vedoucí shromáždí zpětnou vazbu. Bylo pravidlo snadné, nebo obtížné? Jaké byly překážky? Pokud se pravidlo úspěšně zakotvilo (tj. bylo správně dodržováno v 80 % případů), stává se *trvalým zvykem* – novou základnou pro komunitu.
5. **Rozšíření:** Následující týden si skupina vybere nové pravidlo, kterému se bude věnovat, přičemž stále dodržuje všechny dříve úspěšně osvojené návyky. Tím se zajistí organické a udržitelné budování zdravého životního stylu v průběhu času.

Rozšířená role mladého vedoucího

Role vedoucího se neomezuje pouze jen na jeho účast na projektu, ale je mnohem důležitější. Mladý sportovec je zde **katalyzátorem, koučem a komunikátorem** všech akcí na podporu zdraví.

1. Odpovědnosti jako společenský vzor

- **Posouzení potřeb a diagnostika:** Před zahájením musí vedoucí provést neformální „interní audit“ své cílové komunity. Trpí rodina nedostatkem pohybu (modul 2)? Nebo je jejich hlavním rizikovým faktorem špatná strava (modul 1)? Výběr akcí musí být cílený.
- **Logistické plánování:** Vedoucí musí zorganizovat aktivitu. Například pro „Nedělní cyklistický výlet“ vedoucí naplánuje trasu, zkontroluje vybavení a stanoví čas odjezdu. Pro „Jídlo bez obrazovek“ vedoucí zajistí, aby byla před podáváním jídla odložena všechna elektronická zařízení.
- **Proaktivní povzbuzování:** Využijte judistického ducha vzájemného blaha a prospěchu. Povzbuzujte ostatní pozitivním povzbuzováním a zdůrazňujte kolektivní prospěch spíše než individuální nedostatky.
- **Dokumentace a zpětná vazba:** Ved'te si jednoduchý záznam o účasti a kvalitativních pozorováních. Tato praxe strukturované reflexe je klíčem k neustálému zlepšování a je nezbytná pro celkové hodnocení projektu (WP3).

2. Osvojení si dovednosti odmítání (podtéma č. 3)

Základní součástí prosociálního přístupu je schopnost udržovat zdravé hranice v sociálních situacích. To je shrnuto v podtématu „**Děkuji, to já nejím/nepiji**“.

- **Rozvoj sebevědomí:** Vedoucí musí procvičovat zdvořilé, uctivé, ale rozhodné odmítnutí. Tím se potenciálně negativní sociální interakce změní v pozitivní projev sebekázně.
- **Předvídání a nahrazování:** Vedoucí by měli předvídat situace, ve kterých je pokušení vysoké (např. narozeniny, večírky). Místo pouhého odmítnutí by měli proaktivně přinést zdravou náhradu (např. láhev ochucené vody místo slazeného nealkoholického nápoje).
- **Vzdělávání vrstevníků:** Když se vrstevníci ptají *proč*, vedoucí to využije jako příležitost k zdvořilému, stručnému vysvětlení výhod svého rozhodnutí, aniž by soudil rozhodnutí ostatních.

Scénáře jsou záměrně rozmanité, aby byl zajištěn holistický přístup ke zdraví a aby se zabránilo přetrénování v jedné oblasti (např. judo) a zanedbávání jiných (např. kardiovaskulární zdraví nebo duševní zotavení).



Obrázek 1: z Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice

III. Modul 1: Scénáře zdravé výživy

Příspěl: Oxelösunds judoklubb – Švédsko

Téma 1: Hydratace a eliminace cukru

- **1. Cíl 1,5 litru**
 - *Popis:* Zavázat se k pití minimálně **1,5 litru čisté vody** denně. Používat označenou láhev a sledovat příjem tekutin, aby se hydratace stala základním zvykem.
 - *Související podtéma:* **Č. 3**
- **2. Výzva bez cukru**
 - *Popis:* Na celý týden zcela vyřadte všechny nápoje s přidaným cukrem, včetně džusů v kartonech, limonád a slazeného čaje/kávy.
 - *Související podtéma:* **Č. 3, Č. 1**
- **3. Přírodní příchutě**
 - *Popis:* Nahraďte sladké příchutě přirozeným ochucením vody čerstvými plátky citronu, okurky, zázvoru, máty nebo jahod.
 - *Související podtéma:* **Č. 3**
- **4. Pravidlo „o jeden méně“**
 - *Popis:* Pokud v současné době přidáváte do nápojů cukr, snižte jeho množství o jednu čajovou lžičku na šálek každý týden, až ho zcela vyloučíte.
 - *Související podtéma:* **Č. 3**
- **5. Schopnost odmítnout sladké nápoje**
 - *Popis:* Naučte se sebevědomě a zdvořile odmítat sladké nápoje, když vám je nabízejí kamarádi nebo rodina pomocí klíčové fráze: **„Děkuji, já to nepiju.“**
 - *Související podtéma:* **Č. 3**

Téma 2: Vědomá konzumace a struktura

- **6. Jídlo bez obrazovky**
 - *Popis:* Slibte si, že budete jíst všechna hlavní jídla bez rozptylování (televize, telefon, tablet). Soustředte se výhradně na chuť, vůni a konzistenci jídla.
 - *Související podtéma:* **Č. 1**
- **7. Plánování snídaně**
 - *Popis:* Připravte si večer předem výživnou snídani s vysokým obsahem bílkovin a vlákniny (např. omeletu, toast s tvarohem), abyste měli dobrý start do dne a vyhnuli se sladkým pochoutkám.
 - *Související podtéma:* **Č. 1**
- **8. 20minutové tempo jídla**
 - *Popis:* Zpomalte tempo jídla; mezi jednotlivými sousty odložte příbor. To umožní mozku účinně registrovat signály sytosti.
 - *Související podtéma:* **Č. 1**

- **9. Flexibilita a návrat k původnímu stavu**
 - *Popis:* Pokud se odchýlíte od týdenního pravidla, okamžitě se k němu vraťte při dalším jídle nebo pití. Nedovolte, aby jediný prohřešek zmařil celou výzvu.
 - *Související podtéma:* Č. 3
- **10. Příjem vody před jídlem**
 - *Popis:* 10 minut před obědem a večeří vypijte jednu plnou sklenici vody, aby se podpořilo trávení a pomohlo regulovat velikost porcí.
 - *Související podtéma:* Č. 1

Téma 3: Kvalitní výměny a kontrola velikosti porcí

- **11. Závazek k zeleninovému talíři**
 - *Popis:* Zajistěte, aby každý talíř k obědu a večeři obsahoval velkou porci barevné zeleniny (syrové, dušené nebo pečené).
 - *Související podtéma:* Č. 1
- **12. Výměna za celozrnné výrobky (pečivo)**
 - *Popis:* Nahraďte všechny výrobky z bílého pečiva v domácnosti celozrnnými alternativami.
 - *Související podtéma:* Č. 3, Č. 1
- **13. Nahrazení celozrnnými výrobky (těstoviny/rýže)**
 - *Popis:* Nahraďte veškerou konzumaci rafinované bílé rýže a „běžných“ těstovin hnědou rýží, quinoou a celozrnnými těstovinami.
 - *Související podtéma:* Č. 3, Č. 1
- **14. Zvýšení porcí ovoce**
 - *Popis:* Postupně zvyšujte příjem přírodního ovoce: začněte přidáním jablka po večeři, pak přidejte hrst bobulového ovoce k snídani v následujícím týdnu.
 - *Související podtéma:* Č. 3
- **15. Experiment s chutí avokáda**
 - *Popis:* Zařaďte do svého jídelníčku zdravé tuky tím, že budete každý den jíst avokádo. Pokud vám jeho chuť nevyhovuje, zkuste ho smíchat s aromatickými bylinkami/česnekem nebo kakaovým práškem.
 - *Související podtéma:* Č. 3
- **16. Třídenní výzva bez sladkostí**
 - *Popis:* Vyzvěte komunitu, aby 3 dny nejedla žádné sladkosti s přidaným cukrem (bonbóny, sušenky, čokoláda), a sledujte zlepšení každý den po dobu až 7 dnů.
 - *Související podtéma:* Č. 3, Č. 1
- **17. Třídenní výzva bez slaných snacků**
 - *Popis:* Vyzvěte komunitu, aby 3 dny nejedla slané snacky (chipsy, kreky), a sledujte zlepšení každý den po dobu až 7 dnů.
 - *Související podtéma:* Č. 3, Č. 1
- **18. Domácí zdravá pizza**
 - *Popis:* Uspořádejte skupinové vaření, při kterém připravíte domácí pizzu ze zdravějšího celozrnného těsta a bohatou oblohou z čerstvé zeleniny.

- *Související podtéma: Č. 3, Č. 1*
- **19. Domácí zdravý hamburger**
 - *Popis:* Uspořádejte vaření štíhlých hamburgerů s celozrnnými houskami a co největším množstvím čerstvých salátových ingrediencí.
 - *Související podtéma: Č. 3, Č. 1*
- **20. Výměna granoly**
 - *Popis:* Nahraďte sladké komerční snídaňové cereálie obyčejnými ovesnými vločkami nebo jednoduchou domácí granolou (pražené ořechy, semínka a oves).
 - *Související podtéma: Č. 3, Č. 1*
- **21. Výměna mléčných výrobků**
 - *Popis:* Vyberte si přírodní neslazený jogurt nebo tvaroh namísto ochucených a slazených verzí. Přidejte si čerstvé ovoce.
 - *Související podtéma: Č. 3*
- **22. Týden výměny omáček**
 - *Popis:* Slibte si, že po dobu jednoho týdne nebudete konzumovat komerční omáčky s vysokým obsahem cukru a tuku (kečup, majonéza) a nahraďte je bylinkami, citronovou šťávou nebo hořčicí.
 - *Související podtéma: Č. 3*
- **23. „Průzkumník nákupního seznamu“**
 - *Popis:* Nakupujte především v okrajových částech obchodu (ovoce a zelenina, čerstvé mléčné výrobky, maso) a vyhněte se nákupům v centrálních uličkách, kde se nachází většina zpracovaných snacků.
 - *Související podtéma: Č. 3*
- **24. Výzva k ochutnávce**
 - *Popis:* Proveďte slepou ochutnávku mezi slazeným nápojem a vodou s přírodní příchutí (např. okurka a máta), abyste zdůraznili vliv přidaného cukru.
 - *Související podtéma: Č. 3*
- **25. Zmenšení porcí**
 - *Popis:* U jednoho jídla denně (např. oběda) vědomě zmenšete obvyklou velikost porce o 1/4, aby se příjem kalorií přizpůsobil energetickým potřebám mimo trénink.
 - *Související podtéma: Č. 1*
- **26. Odmítnutí jídla v restauraci**
 - *Popis:* Naučte se říkat: „Děkuji, já to nejím“, když vám během společného jídla nabídnou předkrm nebo dezert, který nechcete.
 - *Související podtéma: Č. 3*
- **27. Domácí pečivo**
 - *Popis:* Když máte chuť na něco sladkého, upečte si doma malou porci zdravé pochoutky místo toho, abyste kupovali velké, průmyslově zpracované komerční výrobky.
 - *Související podtéma: Č. 3*
- **28. Večeře: Pravidlo žádné druhé porce**
 - *Popis:* Zaveďte jasné pravidlo, že druhé porce jsou povoleny *pouze* v případě, že se skládají výhradně ze zeleniny nebo salátu.
 - *Související podtéma: Č. 1*

- **29. Strategie svačiny před tréninkem**
 - *Popis:* Vždy 60–90 minut před tréninkem juda snězte malou vyváženou svačinu (např. banán a pár ořechů), abyste měli dostatek energie.
 - *Související podtéma:* Č. 1
- **30. Posílení bílkovin**
 - *Popis:* Zajistěte, aby každé jídlo obsahovalo zdroj libového proteinu (vejce, kuře, ryby, fazole), který podporuje dlouhodobý pocit sytosti a pomáhá regeneraci svalů.
 - *Související podtéma:* Č. 1

IV. Modul 2: Scénáře fyzické aktivity podporující zdraví

Příspěl: Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice – Česká republika

Téma 1: Aktivní doprava a pochůzky

- **31. Akce „Zaparkujte dál“**
 - *Popis:* Když jedete autem kamkoli (do obchodu, do školy), zaparkujte záměrně o jeden nebo dva bloky dál a zbývající vzdálenost ujděte pěšky.
 - *Související podtéma:* Č. 1, Č. 2 (chůze)
- **32. Výzva k aktivnímu vyřizování pochůzek**
 - *Popis:* Dobrovolně se přihlaste, že všechny krátké rodinné pochůzky (pošta, malý obchod) budete absolvovat pěšky nebo na kole místo autem.
 - *Související podtéma:* Č. 1, Č. 2 (chůze/jízda na kole)
- **33. Závazek aktivního dojíždění**
 - *Popis:* Slibte si, že budete chodit pěšky nebo jezdit na kole do školy/práce alespoň 2 až 3 dny v týdnu, a zapojte do této výzvy rodiče/sourozence.
 - *Související podtéma:* Č. 1, Č. 2 (chůze/jízda na kole)
- **34. Rodinný vyhledávač cyklostezek**
 - *Popis:* Najděte novou místní cyklotrasu nebo malebnou stezku a vezměte rodinu na plánovaný víkendový výlet na kole.
 - *Související podtéma:* Č. 2 (Jízda na kole)
- **35. Nejdelší trasa do parku**
 - *Popis:* Když jdete na známé místo (hřiště, dům kamaráda), záměrně si vyberte delší a náročnější trasu, abyste zvýšili počet kroků.
 - *Související podtéma:* Č. 1, Č. 2 (chůze)

Téma 2: Náhodný pohyb a fitness v domácnosti

- **36. Výzva „Schody místo výtahu“**
 - *Popis:* Stanovte si pevné pravidlo, že vždy, když je to možné, budete chodit po schodech místo použití výtahu nebo eskalátoru.
 - *Související podtéma:* Č. 1

- **37. Rodinný úklid jako sport**
 - *Popis:* Berte domácí práce (vysávání, mytí oken) jako cvičení a přehánějte pohyby, abyste zvýšili srdeční frekvenci.
 - *Související podtéma:* Č. 1
- **38. Aktivní návštěvy prarodičů**
 - *Popis:* Místo dlouhého sezení navrhnete krátkou, nenáročnou procházku po okolí nebo aktivní protahování se staršími příbuznými.
 - *Související podtéma:* Č. 2 (Chůze)
- **39. Aktivní čekání**
 - *Popis:* Při čekání ve frontě nebo na veřejnou dopravu provádějte malé pohyby, jako je zvedání lýtek, pochodování na místě nebo jemné protahování.
 - *Související podtéma:* Č. 1
- **40. Pravidlo „100 kroků“**
 - *Popis:* Každou hodinu, kterou strávíte sezením (studiem, hraním her), vstaňte a projděte se po místnosti nebo domě. Udělejte nejméně 100 kroků, než budete pokračovat.
 - *Související podtéma:* Č. 1

Téma 3: Strukturované rodinné a skupinové aktivity

- **41. Večerní rituál procházky**
 - *Popis:* Zaveďte rodinné pravidlo: 20minutová procházka venku po večeři, která pomáhá trávení a podporuje kvalitní čas strávený bez mobilních telefonů.
 - *Související podtéma:* Č. 1, Č. 2 (Chůze)
- **42. Rodinný taneční večer**
 - *Popis:* Zahajte spontánní 15–20minutovou rodinnou taneční seanci v obývacím pokoji se zaměřením na zábavné a energické pohyby.
 - *Související podtéma:* Č. 1
- **43. Plavání před hrou**
 - *Popis:* Při návštěvě bazénu nebo pláže se před odpočinkem nebo hrou věnujte 10–15 minut strukturovanému plavání (kruhy nebo plavání na čas).
 - *Související podtéma:* Č. 2 (Plavání)
- **44. Silový trénink**
 - *Popis:* Během skupinové procházky zavedete „fitness přestávky“: 10 dřepů u lavičky, 10 výpadů u stromu nebo 10 kliků u zdi.
 - *Související podtéma:* Č. 1, Č. 2 (Chůze)
- **45. Pozvánka na komunitní sportovní aktivity**
 - *Popis:* Jednou týdně zorganizujte neformální skupinovou hru (fotbal, basketbal, volejbal) a pozvěte zejména přátele, kteří nepraktikují judo.
 - *Související podtéma:* Č. 2 (Skupina)

Téma 4: Trénink s vlastní vahou a výzvy

- **46. Ranní protahovací rituál**
 - *Popis:* Slibte si, že budete dodržovat 5minutovou ranní rutinu jednoduchého dynamického protahování, kroužení pažemi a lehkých dřepů před oblékáním, aby se probudily svaly.
 - *Související podtéma: Č. 1*
- **47. Dřepy/planky během televizní reklamy**
 - *Popis:* Během televizních reklam nebo přestávek mezi epizodami seriálů proveďte 10 dřepů nebo vydržte 30 sekund v pozici plank.
 - *Související podtéma: Č. 1*
- **48. Výzva s kliky**
 - *Popis:* Začněte doma s každodenní „výzvou s kliky“ (na kolenou nebo ve stoje u zdi) a sledujte malé, postupné zlepšování.
 - *Související podtéma: Č. 1*
- **49. Cvičení na schodech**
 - *Popis:* Využijte schody ve svém domě/budově k rychlému kardio cvičení: 5krát je rychle vyběhněte bez zastavení, zaměřte se na bezpečnost a rychlost.
 - *Související podtéma: Č. 1*
- **50. Plank místo scrollování**
 - *Popis:* Když pocítíte nutkání vzít do ruky mobilní telefon, nejprve vydržte 20–30 sekund v pozici prkna. Je to skvělé pro posílení středu těla a disciplínu.
 - *Související podtéma: Č. 1*
- **51. Cvičení paží při nošení nákupu**
 - *Popis:* Rozdělte nákup do několika menších tašek a přeneste je na krátkou vzdálenost jako dočasné cvičení na posílení paží a ramen.
 - *Související podtéma: Č. 1*
- **52. Okruh na hřišti**
 - *Popis:* Využijte vybavení dětského hřiště (prolézačky, hrazdy) k posilovacím cvičením jako jsou kliky, visy nebo dipy.
 - *Související podtéma: Č. 1, Č. 2 (chůze)*
- **53. Chůze s „těžkým batohem“**
 - *Popis:* Rozumně naložte batoh do školy nebo na výlet. Chůze s vyváženým nákladem posiluje záda a nohy.
 - *Související podtéma: Č. 1, Č. 2 (chůze)*
- **54. Silový trénink s tancem**
 - *Popis:* Začleňte do spontánních tanečních lekcí vysoce intenzivní „silové pohyby“ (dřepy, skoky, výpady) a užíjte si zábavné cvičení celého těla.
 - *Související podtéma: Č. 1*
- **55. Výzva „Wall Sit“**
 - *Popis:* Denně držte pozici wall sit (zády ke zdi, kolena v úhlu 90 stupňů) po dobu 30–60 sekund a sledujte své pokroky.
 - *Související podtéma: Č. 1*

- **56. Přestávka se skákáním přes švihadlo**
 - *Popis:* Mějte po ruce švihadlo a místo sedavé přestávky si dejte 3minutovou přestávku s intenzivním skákáním přes švihadlo.
 - *Související podtéma:* Č. 1
- **57. Prozkoumávání místních stezek**
 - *Popis:* Slibte si, že každý měsíc vyzkoušíte novou místní turistickou stezku s přítelem nebo členem rodiny.
 - *Související podtéma:* Č. 2 (Chůze/Skupina)
- **58. Kontrola bezpečnosti jízdního kola**
 - *Popis:* Uspořádejte skupinovou lekci o bezpečnosti a údržbě jízdních kol (kontrola brzd, pneumatik, světel), abyste podpořili spolehlivé a časté používání jízdních kol.
 - *Související podtéma:* Č. 2 (Jízda na kole)
- **59. Aktivní hraní**
 - *Popis:* Nahraďte tradiční sedavé hraní her aktivními videohrami s pohybovými senzory (jsou-li k dispozici) alespoň na 30 minut denně.
 - *Související podtéma:* Č. 1
- **60. Úklidová procházka po okolí**
 - *Popis:* Zorganizujte skupinovou procházku, při které účastníci sbírají odpadky, a spojte tak chůzi s prosociální aktivitou.
 - *Související podtéma:* Č. 2 (Chůze)

V. Modul 3: Scénáře zvládání stresu a relaxace

Příspěl: Campus Pro Patria Judo – Itálie

Téma 1: Techniky okamžitého uklidnění a dýchání

- **61. Pět dechů pro zklidnění**
 - *Popis:* Těsně před zápasem, zkouškou nebo stresující událostí proveďte pět pomalých, hlubokých dechů (nádech nosem, výdech ústy).
 - *Související podtéma:* Č. 3 (Odmítání stresu)
- **62. Tichá přestávka v sedě**
 - *Popis:* Slibte si, že budete každý den 5 minut sedět v tichu se zavřenýma očima a cvičit se v tom, nechat myšlenky volně plynout, aniž byste se jimi zabývali.
 - *Související podtéma:* Č. 3 (Odmítání mentálního nepořádku)
- **63. Odpojení mobilního telefonu**
 - *Popis:* Zaveďte pravidlo „digitálního západu slunce“: každý večer na 30–60 minut vypněte mobilní telefon.
 - *Související podtéma:* Č. 3 (Odmítání digitální závislosti)
- **64. Soustředte se na plamen**
 - *Popis:* Zapalte vonnou svíčku (např. levandulovou) a soustředte veškerou pozornost na pohyb plamene po dobu 2 minut.
 - *Související podtéma:* Č. 3 (Odmítání rozptýlení)

- **65. Aplikace pro autogenní trénink**
 - *Popis:* Využijte bezplatnou aplikaci s programy řízené relaxace nebo autogenního tréninku pro strukturovanou 10minutovou seanci.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání stresu)
- **66. Dýchací technika 4-7-8**
 - *Popis:* Procvičujte uklidňující dechový vzorec: Nadechněte se na 4 sekundy, zadržte dech na 7 sekund, vydechněte na 8 sekund. Opakujte 4krát, abyste uklidnili nervový systém.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání stresu)

Téma 2: Fyzické uvolnění a zotavení

- **67. Protážení před spaním**
 - *Popis:* Před spaním nebo krátkým odpočinkem proveďte 5 minut jemného protažení, abyste uvolnili svalové napětí.
 - *Související podtéma:* **Č. 1** (Podpora regenerace/metabolismu)
- **68. Venkovní 10**
 - *Popis:* Vydejte se na svižnou procházku nebo se věnujte jakékoli fyzické aktivitě venku po dobu pouhých 10 minut, abyste rychle změnili prostředí a přerušili stresový cyklus.
 - *Související podtéma:* **Č. 2 (Chůze)**
- **69. Mini přestávka na samomasáž**
 - *Popis:* Použijte krém nebo olej k rychlé masáži oblastí s vysokým napětím, jako jsou ruce, chodidla, spánky nebo krk.
 - *Související podtéma:* **Č. 1** (Podpora regenerace/krevního oběhu)
- **70. Horká koupel**
 - *Popis:* Dejte si horkou koupel nebo sprchu, případně přidejte soli nebo éterické oleje pro lepší fyzickou a duševní relaxaci.
 - *Související podtéma:* **Č. 1** (Podpora regenerace/krevního oběhu)
- **71. Masáž sparring partnera po tréninku**
 - *Popis:* Se sparring partnerem si vzájemně dejte krátkou masáž ramen, krku nebo zad hned po tréninku, abyste nastartovali fyzické uvolnění.
 - *Související podtéma:* **Č. 1** (Podpora regenerace)
- **72. Návštěva sauny/parní lázně**
 - *Popis:* Pokud je to možné a vhodné, stravte po tréninku čas v sauně nebo parní lázni. Teplo pomůže vaše svaly do hloubky uvolnit.
 - *Související podtéma:* **Č. 1** (Podpora zotavení/krevní oběh)
- **73. Vířivá koupel**
 - *Popis:* Pokud je to možné, využijte vířivou koupel po dobu 10–15 minut k uvolnění bolavých svalů a podpoře relaxace.
 - *Související podtéma:* **Č. 1** (Podpora regenerace/krevního oběhu)

Téma 3: Smyslové a kreativní rozptýlení

- **74. Relaxační playlist**
 - *Popis:* Vytvořte si speciální playlist s uklidňující hudbou (zvuky přírody, okolní zvuky) a při stresu jej aktivně poslouchejte.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání mentálního nepořádku)
- **75. Rituál teplého bylinkového čaje**
 - *Popis:* Vytvořte si uklidňující rituál pití teplého bylinkového čaje (heřmánek, meduňka) namísto stimulujících nebo sladkých nápojů, když jste ve stresu.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání stresujících látek)
- **76. Rozptýlení malováním/kreslením**
 - *Popis:* Vyberte si nějakou jednoduchou, nenáročnou kreativní činnost, jako je vybarvování pro dospělé nebo jednoduché kreslení, abyste rozptýlili rušnou mysl.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání mentálního nepořádku)
- **77. Rozptýlení „vtipným filmem“**
 - *Popis:* Podívejte se na krátký vtipný film nebo oblíbený hudební klip, abyste si rychle odpočinuli a zlepšili náladu.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání stresu)
- **78. Pozorování oblohy/západu slunce**
 - *Popis:* Vyjděte ven a věnujte 5 minut vědomému pozorování oblohy, mraků nebo západu slunce a vychutnejte si přírodu a pobyt venku.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání rozptýlení)

Téma 4: Myšlení a reflexe

- **79. Vyprazdňování deníku**
 - *Popis:* Zapište si všechny myšlenky a emoce, které zahlcují vaši mysl, do deníku, abyste je dostali z hlavy. Stačí 5–10 minut.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání mentálního přetížení)
- **80. Zahradničení nebo péče o rostliny**
 - *Popis:* Věnujte se jednoduché rutinní činnosti, jako je péče o rostliny nebo zahradu, a soustřeďte se na smyslové vjemy.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání rozptýlení)
- **81. Čtení pro radost**
 - *Popis:* Věnujte 15 minut čtení lehké, poutavé knihy nebo časopisu, které nemají žádnou souvislost s vašimi povinnostmi.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání rozptýlení)
- **82. Vaření pro radost**
 - *Popis:* Věnujte čas vaření zdravého jídla čistě pro radost z procesu, soustřeďte se na jednotlivé kroky a smyslové detaily přípravy.
 - *Související podtéma:* **Č. 1** (Pozitivní zaměření na jídlo)

- **83. Čas na starosti**
 - *Popis:* Vyhraďte si každý den konkrétní 10minutový časový úsek na „čas na starosti“. Pokud se starost objeví dříve, запиšte si ji a vědomě si ji schovejte na tento časový úsek.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání neustálých starostí)
- **84. Zaměření na „jen jednu věc“**
 - *Popis:* Když vás přemůže velký úkol, rozhodněte se soustředit se pouze na dokončení nejbližšího, nejmenšího kroku.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání přetížení)
- **85. Aktivní naslouchání**
 - *Popis:* Pokud se ocitnete ve stresující konverzaci, praktikujte aktivní naslouchání (soustřeďte se výhradně na mluvčího), abyste se ukotvili v přítomném okamžiku.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání rozptýlení)
- **86. Prohlídka těla**
 - *Popis:* Lehněte si a vědomě se soustřeďte na uvolnění každé části těla, počínaje prsty na nohou a postupujte směrem k hlavě.
 - *Související podtéma:* **Č. 1** (Podpora zotavení)
- **87. Technika vizualizace**
 - *Popis:* Stravte 5 minut vizualizací klidného, bezpečného místa (tichá pláž, horská stezka) a mentálně se tam přemísťte.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání stresu)
- **88. Úvod do jógy nebo tai-či**
 - *Popis:* Vyzkoušejte krátkou úvodní lekci cvičení zaměřeného na vnímání těla, jako je jóga nebo tai-či, abyste se naučili pomalé, kontrolované pohyby a hluboké dýchání.
 - *Související podtéma:* **Č. 2 (Skupina), Č. 1**
- **89. Žádné stresové přejídání**
 - *Popis:* Když jste ve stresu, vědomě si vyberte relaxační techniku (např. hluboké dýchání, procházka) místo toho, abyste sáhli po jídle.
 - *Související podtéma:* **Č. 3, Č. 1**
- **90. Cvičení pozitivní afirmace**
 - *Popis:* Před spaním si запиšte tři věci, kterých jste toho dne dosáhli, nebo tři věci, za které jste vděční.
 - *Související podtéma:* **Č. 3** (Odmítání negativity)

VI. Rodina: Hravé rozdělení rolí pro zdravý životní styl doma

Zdravý životní styl je snazší vybudovat a udržet, když se do něj zapojí celá rodina. Jasně role, sdílená odpovědnost a trocha kreativity mohou proměnit každodenní zdravé návyky v motivující rodinný projekt. Tato část představuje praktický a poutavý způsob rozdělení rolí v rodině tak, aby byly pokryty oblasti stravování, fyzické aktivity, regenerace a technologie, aniž by břemeno leželo pouze na jedné osobě.

Berte to jako rodinnou misi v oblasti zdraví, kde má každý svůj úkol, odpovědnost a možnost přispět svým vlastním způsobem.

Role 1: Matka

Kuchařka, plánovačka jídel a poradkyně pro hydrataci

Matka funguje jako architektka každodenní výživy a formuje zdravé volby spíše plánováním, dostupností a kreativitou než přísnými pravidly.

Mezi její povinnosti patří plánování týdenních jídelníčků s využitím zdravých receptů, například těch inspirovaných jídelníčky švédského týmu, a příprava nákupních seznamů, které zajistí, že kuchyně bude zásobena zeleninou, ovocem, celozrnnými výrobky a dalšími výživnými potravinami. Experimentuje také s recepty, hledá zdravější náhražky méně výživných ingrediencí nebo je kreativně začleňuje do jídel v mixované nebo zamaskované podobě, například zeleninu v omáčkách nebo dresincích.

Důležitou součástí této role je hydratace. Tím, že udržuje vodu snadno dostupnou a atraktivní, například s citronem, mátou, okurkou nebo bobulemi v ledničce, přirozeně povzbuzuje celou rodinu, aby pila více.

Dohlíží také na prostředí, ve kterém rodina konzumuje svačiny, a to vytvořením „zdravého baru“. Ořechy, sušené ovoce, domácí müsli tyčinky a jogurty by měly být snadněji dostupné než chipsy nebo sladkosti. Cílem není omezení, ale to, aby zdravější volba byla tou nejjednodušší.

Role 2: Otec

Koordinátor fyzické aktivity a odborník na regeneraci

Otec se zaměřuje na pohyb, regeneraci a rovnováhu mezi námahou a odpočinkem.

Plánuje rodinné fyzické výzvy, zejména na víkendy, inspiruje se například nápady českého týmu a vybírá denní relaxační rutiny na základě návrhů třeba italského týmu. Sleduje celkovou úroveň

aktivity a pomáhá každému členovi rodiny dosáhnout doporučených cílů v pohybové aktivitě, například 150 až 300 minut fyzické aktivity týdně v souladu s pokyny WHO.

Zodpovídá také za logistiku, rozhoduje o tom, kde a kdy se aktivity budou konat, a v případě potřeby rezervuje prostory. Doma navrhuje „relaxační zónu“, prostor, který podporuje klid a regeneraci. Může to být čtecí koutek, vždy připravená podložka na jógu nebo jemnější večerní osvětlení.

Dalším klíčovým úkolem je digitální rovnováha. Zavádí a podporuje večery bez obrazovek, ideálně s vypnutými telefony, tablety a televizí asi hodinu před spaním. Na podporu duševního zotavení zavádí krátké meditační, dechové nebo protahovací sezení v délce pěti až deseti minut, často po škole nebo před spaním, s využitím jednoduchých aplikací nebo cvičení s průvodcem.

Nakonec zajišťuje, aby v rodinném rozvrhu existoval „čas pro sebe“. Přibližně třicet minut denně je vyhrazeno pro offline aktivity, které si každý zvolí individuálně, jako je čtení, poslech hudby nebo kreslení.

Role 3: Teenager Č. 1

Technologický ambasador a agent pro sledování zdraví

Tato role proměňuje digitální dovednosti mladých lidí v mocný nástroj pro zdraví, přičemž zachovává hravý tón a nehodnotí.

Jako technologický ambasador teenager vybírá a nastavuje aplikace, které pomáhají rodině sledovat hydrataci, spánek nebo fyzickou aktivitu. Vytváří také jednoduchou digitální motivační nástěnku pomocí nástrojů, jako jsou sdílené tabulky, Trello nebo Notion, kde lze pokrok vizualizovat pomocí grafů nebo kontrolních seznamů.

Jako producent zdravotního obsahu vybírá krátká a poutavá videa související s cvičením nebo zdravým vařením a sdílí je v rodinném chatu. Vytváří také hudební playlisty vhodné pro různé aktivity, jako je jogging, jóga nebo společné vaření.

Nejzábavnější částí této role je působení jako agent pro sledování zdraví. Nejde o kontrolu chování, ale o pozorování vzorců a zábavné informování o pokroku. Teenager diskrétně zaznamenává návyky, úspěchy a občasné „neúspěšné mise“, vždy s humorem a souhlasem.

Úkoly agenta

Jednou z misí je „Tichý pozorovatel v kuchyni“, jehož cílem je pozorovat stravovací návyky, všimnout si, kdy se objevují nezdravé svačiny, kontrolovat data spotřeby a příležitostně sbírat fotografické důkazy o jídlech, zdravých i méně zdravých.

Další mise se zaměřuje na pohybovou aktivitu a spánkovou hygienu. Agent kontroluje, zda se při procházkách používají fitness trackery, všimá si dlouhých období sezení, navrhuje krátké přestávky na

pohyb a jemně připomíná rodině časový limit pro používání obrazovek. Pozorování spánkových návyků, jako je usínání s telefonem v ruce, jsou hlášena s humorem, nikoli s výčitkami.

Jednou týdně agent připraví krátkou „zprávu pro velitelství“, která je předložena během rodinné schůzky. Používání krycích jmen a hravého jazyka udržuje atmosféru uvolněnou a zároveň posiluje povědomí. K odměňování úsilí a důslednosti lze použít jednoduchý systém zdravotních bodů.

Role 4: Teenager Č. 2 (mladý judista)

Vedoucí mise

Vedoucí mise je vůdcem a koordinátorem rodinné zdravotní mise. Tato role se obzvláště hodí pro mladého judistu, protože odráží vůdčí schopnosti, odpovědnost a týmovou práci.

Vedoucí mise organizuje týdenní rodinné porady, obvykle o víkendu, aby projednal cíle, výzvy a plány na nadcházející týden. Společně s rodinou definuje jasné a realistické týdenní cíle, jako je průměrný počet kroků nebo omezení konzumace slazených nápojů.

Potvrzuje role a úkoly všech členů a zajišťuje, aby všichni rozuměli svým povinnostem. Během týdne spravuje „datové velitelské centrum“ a pomocí sdílených nástrojů sleduje počet kroků, spánek a hydrataci. Může také posílat krátké denní připomínky prostřednictvím rodinného chatu, například s výzvou k pití nebo pohybu.

Motivace je ústřední součástí této role. Vedoucí mise dohlíží na jednoduchý systém odměn a uděluje body za důslednost a úsilí. Po konzultaci s rodiči pomáhá navrhnout odměny, jako je rodinný filmový večer, výběr restaurace nebo speciální společná aktivita.

Když nastanou problémy, vedoucí mise působí jako prostředník. Pokud dojde ke střetu preferencí nebo se někdo zraní či onemocní, přizpůsobí cíle a aktivity tak, aby mise zůstala realistická a inkluzivní. Udržování morálky a flexibility je součástí jeho vedoucí role.



Proč to funguje

Tento přístup založený na rolích mění zdraví z individuální zátěže na společný projekt. Podporuje spolupráci, komunikaci a kreativitu a zároveň posiluje klíčové hodnoty, jako je odpovědnost, respekt a vzájemná podpora. Stejně jako v judu každý přispívá podle své role a pokroku je dosahováno společně.

Zdraví se stává nejen souborem pravidel, ale každodenní rodinnou praxí.

Obrázek 2: převzato z Canva

VII. Závěr: Udržení dynamiky projektu JUDO

Dokument „Pro-Health Actions Initial Scenarios“ (Scénáře pro akce na podporu zdraví) představuje úspěšné završení pracovního balíčku 2 (WP2) a splnění klíčového cíle projektu: vytvoření univerzálních nástrojů a prostředků určených k formování zdravotně orientovaných postojů u mladých judistů. Díky oddané spolupráci vědců, trenérů a odborníků z pěti evropských zemí jsme posunuli projekt JUDO od teoretické diagnózy k praktické strategii. Tato příručka syntetizuje praktický a robustní vzdělávací rámec, který nabízí 90 různých, realizovatelných scénářů zahrnujících stravu, fyzickou aktivitu a zvládání stresu, čímž zajišťuje skutečně holistický přístup k blahobytu mládeže a zapojení komunity.

Hlavním výsledkem této práce je poskytnutí sady nástrojů, které usnadňují cílené zásahy. Každý scénář je logicky a strategicky propojen se třemi základními podtématy chování: Č. 1 (Zhubnout nadbytečná kila), Č. 2 (Individuální/skupinový trénink) a Č. 3 („Děkuji, toto nejím/nepiji“). Toto explicitní propojení neslouží pouze organizačním účelům, ale poskytuje jasné a měřitelné metriky pro následnou fázi hodnocení. Doprovodná příručka pro vedoucí a metodika „jedno pravidlo týdně“ navíc převádějí abstraktní hodnoty juda – disciplínu, vytrvalost a efektivitu – do konkrétních a udržitelných postupů řízení změn, které jsou přístupné všem zúčastněným teenagerům, bez ohledu na jejich sportovní nadání.

Konečná síla tohoto výstupu spočívá v jeho zaměření na prosociální rozměr zdraví. Tato příručka je mnohem více než jen jednoduchým seznamem tipů; je to mandát pro vedení. Zapojení teenageři judisté mají za úkol využít tyto scénáře k tomu, aby se stali skutečnými vůdci ve svých rodinách a kruzích vrstevníků. Přecházejí od pasivního přijímání vzdělání k aktivnímu, empatickému vzdělávání. Projevováním disciplíny a osvojením si dovednosti odmítání jsou vzorem odolnosti a budují citlivost k sociálním a zdravotním problémům ve své komunitě. Tato praxe přímo působí proti sociálnímu vyloučení a nabízí mladým lidem, kteří možná nedosáhnou úspěchu na stupních vítězů, silnou a uznávanou roli v sociálním životě.

Přípravná fáze je nyní dokončena. Počáteční scénáře pro zdraví prospěšné akce nyní slouží jako základní materiál pro pracovní balíček 3 (WP3), kde se projeví skutečný dopad projektu. V implementační fázi budou tyto scénáře uvedeny do praxe ve všech partnerských judistických klubech, což přinese neocenitelné údaje o jejich účinnosti, přizpůsobivosti a sociálním dosahu. Zkušenosti, úspěchy a výzvy, kterým budou mladí lidé čelit během WP3, budou posledním krokem k zdokonalení a vylepšení vzdělávacího programu pro budoucí použití v jiných sportovních disciplínách. Závazek partnerských organizací a odhodlání mladých účastníků jsou nezbytné k zajištění toho, aby se étos juda – maximální účinnost, vzájemné blaho a prospěch – úspěšně promítl do dlouhodobých kýžených změn v oblasti zdraví a sociálních vztahů v celé Evropě. Nástroje jsou připraveny, akce začíná právě teď.

AKCE NA PODPORU ZDRAVÍ STRAVA, FYZICKÁ AKTIVITA A METODY SNIŽOVÁNÍ STRESU



Co-funded by
the European Union



inercia digital