

HÄLSOFRÄMJANDE ÅTGÄRDER

KOST, FYSISK AKTIVITET OCH
METODER FÖR ATT MINSKA
STRESS



Redaktionskommitté

Francisco Javier García Gómez, Marta Mármol Muñoz



Co-funded by
the European Union



Projektbeskrivning

Dessa hälsofrämjande åtgärder har utvecklats inom ramen för Erasmus+ KA2-projektet "Judo som en drivkraft för att forma ungdomars hälsofrämjande och prosociala attityder" (Judo & Health).

Judo & Health riktar sig till ungdomar som utövar judo inte bara som en sport, utan också som ett sätt att utvecklas personligt. Projektet betonar att framgång inom idrott aldrig får ske på bekostnad av hälsan. Istället främjar det en balanserad och hållbar inställning till fysisk aktivitet, kost, återhämtning, mentalt välbefinnande och socialt engagemang.

Erasmus+-projektet "Judo & Health" erkänner att verkligt välbefinnande kommer från en holistisk inställning, vilket är anledningen till att det stolt presenterar sina hälsofrämjande åtgärder. Dessa initiativ är utformade för att ge unga deltagare möjlighet att bli aktiva förändringsagenter inom sina samhällen. Genom att fokusera på en dynamisk kombination av kost, fysisk aktivitet och metoder för stressreducering går dessa åtgärder utöver träningsmattan. Det är viktigt att notera att de inte är centralt påtvingade, utan istället är initiala förslag som kommer att detaljeras, anpassas och ledas av tonåringar i samarbete med medlemmar i deras lokala samhällen, vilket främjar en känsla av delat ansvar för hälsa och välbefinnande.



Co-funded by
the European Union

Utarbetad av:

Akademia WSB – Polen
Campus Pro Patria Judo – Italien
Oxelösunds judoklubb – Sverige
Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice – Tjeckien
Inercia Digital – Spanien



Akademia WSB
WSB University



Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturbyråns (EACEA) åsikter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dessa.

2023-2-PL01-KA220-YOU-000177031

2025

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

I. Introduktion och program mål	6
JUDO-projektet: En katalysator för ungdomsledarskap	6
II. Implementeringsmetodik: Ledarguiden	8
Detaljerade steg i "En regel per vecka"-utmaningen	8
Den unga ledarens utökade roll	8
III. Modul 1: Scenarier med hälsosam kost	10
IV. Modul 2: Scenarier med hälsosam fysisk aktivitet	13
V. Modul 3: Scenarier för stresshantering och avslappning	16
VI. Familj: En lekfull rollfördelning för en hälsosam livsstil hemma	19
VII. Slutsats: Att bibehålla momentumet i JUDO-projektet	22

BILDTABELL

Bild 1	9
Bild 2	21

I. Inledning och programmets mål

JUDO-projektet: En katalysator för ungdomsledarskap

Detta dokument är ett centralt resultat av Erasmus+-projektet **Judo (Judo som en katalysator för att forma ungdomars hälsosamma och prosociala attityd – 2023-2-PL01-KA220-YOU-000177031)**. Detta internationella samarbetsprojekt, som involverar institutioner i Polen (AKADEMIA WSB), Italien (Campus Pro Patria Judo), Sverige (Oxelösunds judoklubb), Tjeckien (Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice) och Spanien (Inercia Digital), syftar i grunden till att utnyttja judons unika etiska och fysiska ramverk för att främja positiva livsstilsförändringar bland ungdomar.

Projektet bygger på premissen att de värderingar som är inneboende i judo – respekt, disciplin, ödmjukhet och uthållighet – utgör en ideal grund för att utveckla hälsosamma och prosociala attityder som sträcker sig långt utanför dojon. Vi inser att även om det är få som når tävlingsframgångar, kan alla dra nytta av judoets etos.

Huvudmålet med JUDO-projektet är att **skapa unga ledare för en hälsosam livsstil**, med särskilt fokus på tonåringar som utövar judo men som kanske inte har spektakulära idrottsresultat. Detta fokus är en medveten nyhet som syftar till att aktivera och stärka denna ofta förbisedda grupp ungdomar, och därmed motverka social utestängning och ge dem ett nytt område för socialt ledarskap.

Denna guide, som är resultatet av ett samarbete mellan judoexperter, forskare och tränare från fem partnerländer, har två specifika utbildningssyften:

1. **Självkorrigering och hälsofrämjande utbildning:** Att förse unga judoutövare med kunskap och verktyg för att känna igen och korrigera potentiella risker i sin egen livsstil (kost, stillasittande vanor, stress).
2. **Gemenskapsutbildning och pro-social attityd:** Att utbilda dessa unga ledare i hur de kan bli effektiva utbildare inom sina egna gemenskaper (familj, vänner) och aktivt uppmuntra icke-utövare att anta en hälsosam livsstil.

Denna guide, *Pro-Health Actions Initial Scenarios*, är det praktiska ramverket för utbildningsfasen i arbetspaket 2. Den ger svar på **"vad"** (90 specifika åtgärder) och **"hur"** (detaljerad metodik) för att genomföra livsstilsförändringar. Scenarierna är hämtade från en omfattande diagnos av ungdomars behov och tränares kunskaper som genomförts i alla partnerklubbar.

Innehållet är indelat i tre viktiga områden för välbefinnande, som återspeglar bidrag från specifik expertis i partnerländerna:

<u>Modul</u>	<u>Tematiskt fokus</u>	<u>Huvudmål</u>	<u>Bidragande partners fokus</u>
Modul 1	Hälsosam kost	Hållbar kost och medveten konsumtion	Sverige
Modul 2	Hälsosam fysisk aktivitet	Integrerad rörelse och icke-judo-fitness	Tjeckien
Modul 3	Stresshantering och avkoppling	Mental disciplin och återhämtning	Italien

Varje scenario som listas i följande moduler är avsiktligt kopplat till ett eller flera av projektets kritiska delämnena om beteendeförändring. Dessa delämnena definierar det slutgiltiga handlingsmålet och möjliggör tydlig, mätbar uppföljning under implementeringsfasen (WP3):

Delämnas-ID	Fokusområde	Detaljerat mål för ledaren
Nr 1	"Gå ner i vikt"	Främja hållbar energiförbrukning och medveten kaloriintag för att uppnå en hälsosam kroppssammansättning.
Nr 2	"Individuell eller gruppträning i marsch/cykling/simning"	Uppmuntra tillgänglig, kontaktfri konditionsträning som breddar den fysiska aktiviteten utanför dojon.
Nr	"Tack, jag äter/dricker inte detta"	Utveckla fasta, respektfulla sociala färdigheter för att avvisa ohälsosamma ämnen (överflödigt socker, salt etc.) och utveckla gränser mot negativa vanor.

II. Implementeringsmetodik: Ledarens guide

Genomförandet av dessa hälsofrämjande åtgärder är det avgörande ögonblicket då den unga judokan övergår från att vara elev till att bli ledare. Detta avsnitt innehåller en mångfacetterad metodik för att säkerställa framgång, hållbarhet och social påverkan av de utmaningar de tar sig an.

Det är svårt att ändra vanor, vilket är anledningen till att programmet avvisar radikala, ohållbara krav. Istället omfamnar det **judoprincipen *Seiryoku Zen'yō* (maximal effektivitet med minimal ansträngning)**, som här översätts till **utmaningen "En regel per vecka"**.

Detaljerade steg i utmaningen "En regel per vecka"

1. **Ledarlett urval:** Den unga ledaren analyserar målgruppens behov (t.ex. sin familj) och väljer den **åtgärd som har störst effekt** (t.ex. "Zero-Sugar Drink Challenge") från guiden.
2. **Gemenskapens åtagande:** Ledaren presenterar formellt åtgärden för deltagarna och får deras uttryckliga, frivilliga samtycke till den 7-dagarsutmaningen. Deltagarna måste förstå att framgång mäts i konsekvens, inte intensitet.
3. **Aktiv implementering (veckan):** All energi fokuseras enbart på att bemästra detta enda nya beteende. Ledaren måste föregå med gott exempel och förkroppsliga den disciplin som lärs ut i judo.
4. **Reflektion och utvärdering (slutet av veckan):** Ledaren samlar in feedback. Var regeln lätt eller svår? Vilka var hindren? Om regeln lyckades införlivas (dvs. utfördes korrekt 80 %+ av tiden) blir den en *permanent vana* – en ny basnivå för gemenskapen.
5. **Uppskalning:** Följande vecka väljer gruppen en ny åtgärd att ta itu med, samtidigt som alla tidigare framgångsrika vanor upprätthålls strikt. Detta säkerställer en organisk, hållbar uppbyggnad av en hälsosam livsstil över tid.

Den unga ledarens utökade roll

Ledaren har en mycket mer omfattande roll än att bara delta. Ledaren är **katalysator, coach och kommunikatör** för de hälsofrämjande åtgärderna.

1. Ansvar som social förebild

- **Behovsbedömning och diagnos:** Innan starten måste ledaren genomföra en informell "internrevision" av målgruppen. Kämpar familjen med brist på motion (modul 2)? Eller är deras främsta riskfaktor dålig kost (modul 1)? Valet av åtgärder måste vara målinriktat.
- **Logistisk planering:** Ledaren måste organisera aktiviteten. För "Söndagscykeläventyr" planerar ledaren till exempel rutten, kontrollerar utrustningen och fastställer avgångstiden. För "Skärmfri måltid" ser ledaren till att alla enheter läggs undan innan maten serveras.
- **Proaktiv uppmuntran:** Utnyttja judoandans anda av ömsesidigt välbefinnande och nytta. Uppmuntra andra med positiv förstärkning och betona den kollektiva nyttan snarare än individuella brister.

- **Dokumentation och feedback:** För en enkel logg över deltagande och kvalitativa observationer. Denna praxis med strukturerad reflektion är nyckeln till kontinuerlig förbättring och är avgörande för den övergripande projektutvärderingen (WP3).

2. Att bemästra konsten att säga nej (underrubrik nr 3)

En central del av den prosociala attityden är förmågan att upprätthålla en sund gräns i sociala sammanhang. Detta sammanfattas i underrubriken **”Tack, jag äter/dricker inte detta”**.

- **Utveckla självförtroende:** Ledaren måste öva på att säga nej på ett artigt, respektfullt men bestämt sätt. Detta förvandlar en potentiellt negativ social interaktion till ett positivt uttryck för självdisciplin.
- **Förutsägelse och ersättning:** Ledarna bör förutse situationer där frestelsen är stor (t.ex. födelsedagar, fester). Istället för att bara säga nej bör de proaktivt ta med sig en hälsosam ersättning (t.ex. en flaska smaksatt vatten istället för en sockersöt läsk).
- **Utbilda kamrater:** När kamrater frågar *varför*, använder ledaren detta som en möjlighet att på ett respektfullt och kortfattat sätt informera om fördelarna med sitt val, utan att döma den andra personens val.

Scenarierna är avsiktligt varierande för att säkerställa en holistisk approach till hälsa, som förhindrar överträning inom ett område (t.ex. judo) samtidigt som andra områden (t.ex. hjärt- och kärlhälsa eller mental återhämtning) försummas.



Bild 1: från Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice

III. Modul 1: Scenarier för hälsosam kost

Bidrag från: Oxelösunds judoklubb – Sverige

Tema 1: Hydrering och sockerinnehåll

- **1. Målet på 1,5 liter**
 - *Beskrivning:* Åta sig att dricka minst **1,5 liter rent vatten** varje dag. Använd en märkt flaska och håll koll på intaget för att göra hydrering till en grundläggande vana.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3**
- **2. Utmaningen med sockerfria drycker**
 - *Beskrivning:* Eliminera helt alla drycker med tillsatt socker, inklusive kartongjuicer, läsk och sötat te/kaffe, under en vecka.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3, Nr 1**
- **3. Naturlig smaksättning**
 - *Beskrivning:* Ersätt sockerhaltiga smaksättare genom att tillsätta naturliga smaker i vatten med färska skivor citron, gurka, ingefära, mynta eller jordgubbar.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3**
- **4. Regeln om "en mindre"**
 - *Beskrivning:* Om du för närvarande tillsätter socker i drycker, minska mängden med en tesked per kopp varje vecka tills det är helt eliminerat.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3**
- **5. Förmåga att tacka nej till söta drycker**
 - *Beskrivning:* Öva på att självklart och artigt tacka nej till sockerhaltiga drycker när du blir erbjuden dem av vänner eller familj, med hjälp av frasen: "**Tack, jag dricker inte det här.**"
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3**

Tema 2: Medveten konsumtion och struktur

- **6. "Skärmfri" måltid**
 - *Beskrivning:* Åta dig att äta alla huvudmåltider utan distraktioner (TV, telefon, surfplatta). Fokusera helt på matens smak, doft och konsistens.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**
- **7. Planera frukosten i förväg**
 - *Beskrivning:* Förbered en näringsrik frukost med mycket protein och fiber (t.ex. omelett, cottage cheese-toast) kvällen innan för att säkerställa en bra start på dagen och undvika att äta sockerrika snacks.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**
- **8. 20 minuters måltidstakt**
 - *Beskrivning:* Ät långsammare; lägg ner besticken mellan tuggorna. Detta gör att hjärnan kan registrera mättnadssignalerna effektivt.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**

- **9. Flexibilitet och återhämtning**
 - *Beskrivning:* Om du avviker från veckoregeln, återgå omedelbart till den vid nästa måltid eller dryck. Låt inte ett enda misstag förstöra utmaningen.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3**
- **10. Vattenintag före måltiden**
 - *Beskrivning:* Drink ett helt glas vatten 10 minuter innan du sätter dig till lunch och middag för att underlätta matsmältningen och hjälpa dig att kontrollera portionsstorleken.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**

Tema 3: Kvalitetsbyten och portionskontroll

- **11. Åtagande om grönsaksfat**
 - *Beskrivning:* Se till att varje lunch- och middagstallrik innehåller en generös portion färgglada grönsaker (råa, ångkokta eller rostade).
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**
- **12. Byte till fullkornsprodukter (bröd)**
 - *Beskrivning:* Ersätt alla raffinerade vita brödprodukter i hushållet med fullkorns- eller helvetesalternativ.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3, Nr 1**
- **13. Byta till fullkorn (pasta/ris)**
 - *Beskrivning:* Ersätt all konsumtion av raffinerat vitt ris och "vanlig" pasta med brunt ris, quinoa och fullkornspasta.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3, Nr 1**
- **14. Öka fruktintaget**
 - *Beskrivning:* Öka gradvis intaget av naturlig frukt: börja med att lägga till ett äpple efter middagen, lägg sedan till en handfull bär till frukosten följande vecka.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3**
- **15. Experimentera med avokadosmak**
 - *Beskrivning:* Inkorporera hälsosamma fetter genom att äta avokado dagligen. Om du har svårt för smaken kan du prova att blanda den med aromatiska örter/vitlök eller kakaopulver.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3**
- **16. 3-dagars sockerfri utmaning**
 - *Beskrivning:* Utmana gemenskapen att klara sig utan sockerhaltiga sötsaker (godis, kakor, choklad) i 3 dagar och följ upp förbättringen varje vecka i upp till 7 dagar.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3, Nr 1**
- **17. 3-dagars utmaning utan salta snacks**
 - *Beskrivning:* Utmana communityn att klara sig utan salt snacks (chips, kex) i 3 dagar och följ upp förbättringen varje vecka i upp till 7 dagar.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3, Nr 1**

- **18. Hemlagad hälsosam pizza**
 - *Beskrivning:* Organisera en gemensam matlagningssession för att laga hemlagad pizza med en hälsosammare fullkornsbotten och rikligt med färska grönsaker som topping.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3, Nr 1**
- **19. Hemlagad hälsosam hamburgare**
 - *Beskrivning:* Anordna en matlagningssession för magra hamburgare med fullkornsbröd och maximalt med färska salladsingredienser.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3, Nr 1**
- **20. Granola-byte**
 - *Beskrivning:* Ersätt sockerrika frukostflingor med vanliga havregryn eller enkel hemlagad granola (rostade nötter, frön och havregryn).
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3, Nr 1**
- **21. Byta ut mejeriprodukter**
 - *Beskrivning:* Välj naturell, osötad yoghurt eller keso istället för smaksatta, sötade varianter. Tillsätt själv färsk frukt.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3**
- **22. Såsbytevecka**
 - *Beskrivning:* Åta dig att undvika kommersiella såser med högt socker- och fettinnehåll (ketchup, majonnäs) under en vecka och ersätt dem med örter, citronsaft eller senap.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3**
- **23. "Inköpslista-scouten"**
 - *Beskrivning:* Handla främst i butikens ytterkanter (frukt och grönt, färska mejeriprodukter, kött) och åta dig att inte köpa något från de centrala gångarna där de flesta bearbetade snacks finns.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3**
- **24. Smaktestutmaning**
 - *Beskrivning:* Genomför en blind smakprovning mellan en sötad dryck och ett naturligt smaksatt vatten (t.ex. gurka och mynta) för att belysa effekten av tillsatt socker.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3**
- **25. Minska portionsstorlekarna**
 - *Beskrivning:* För en måltid per dag (t.ex. lunch) minskar du medvetet den vanliga portionsstorleken med 1/4 för att anpassa kaloriintaget till energibehovet utanför träningen.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**
- **26. Avböja att äta ute**
 - *Beskrivning:* Öva på att säga: **"Tack, jag äter inte det här"** när du erbjuds en oönskad förrätt eller dessert under en social måltid.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3**
- **27. Hemlagade godsaker**
 - *Beskrivning:* När du är sugen på något sött, baka en liten portion av en hälsosam godbit hemma istället för att köpa en stor, bearbetad kommersiell produkt.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3**

- **28. Middagstid: Ingen regel om extra portioner**
 - *Beskrivning:* Införa en tydlig regel i hushållet att man *bara* får ta om om det består uteslutande av grönsaker eller sallad.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**
- **29. Strategi för mellanmål före träning**
 - *Beskrivning:* Ät alltid ett litet, balanserat mellanmål (t.ex. en banan och några nötter) 60–90 minuter före judoträningen för att få hållbar energi.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**
- **30. Proteinkick**
 - *Beskrivning:* Se till att varje måltid innehåller en källa till magert protein (ägg, kyckling, fisk, bönor) för att främja långvarig mättnad och hjälpa musklerna att återhämta sig.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**

IV. Modul 2: Scenarier för hälsosam fysisk aktivitet

Bidrag från: Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice – Tjeckien

Tema 1: Aktiv transport och ärenden

- **31. Evenemanget "Parkera längre bort"**
 - *Beskrivning:* När du kör någonstans (affärer, skola), parkera medvetet ett eller två kvarter längre bort och gå resten av sträckan.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1, Nr 2 (Promenader)**
- **32. Utmaningen med aktiva ärenden**
 - *Beskrivning:* Erbjud dig att utföra alla korta ärenden för familjen (postkontor, liten affär) till fots eller med cykel istället för med bil.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1, Nr 2 (Promenader/Cykling)**
- **33. Aktiv pendlingsutmaning**
 - *Beskrivning:* Åta dig att gå eller cykla till skolan/arbetet minst 2–3 dagar per vecka och involvera föräldrar/syskon i utmaningen.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1, Nr 2 (Promenader/Cykling)**
- **34. Familjens cykelvägsguide**
 - *Beskrivning:* Hitta en ny lokal cykelväg eller naturskön stig och ta med familjen på en planerad cykeltur under helgen.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 2 (Cykling)**
- **35. Den längsta vägen till parken**
 - *Beskrivning:* När du ska till en bekant plats (lekplats, kompisens hus), välj medvetet en längre, mer utmanande rutt för att öka antalet steg.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1, Nr 2 (Promenader)**

Tema 2: Tillfällig rörelse och motion i hemmet

- **36. Trappor istället för hissar**
 - *Beskrivning:* Gör det till en regel att alltid ta trapporna istället för hissen eller rulltrappan, när det är möjligt.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**
- **37. Familjestädning som sport**
 - *Beskrivning:* Betrakta hushållssysslor (dammsugning, skrubbing) som träning och överdriv rörelserna för att höja pulsen.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**
- **38. Aktiva besök hos mor- och farföräldrar**
 - *Beskrivning:* Istället för långvarigt sittande, föreslå en kort, lugn promenad runt kvarteret eller lite aktiv stretching med äldre släktingar.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 2 (Promenader)**
- **39. Aktiv väntan**
 - *Beskrivning:* När du står i kö eller väntar på kollektivtrafiken kan du göra små rörelser som att lyfta vaderna, marschera på plats eller göra lätt stretching.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**
- **40. Regeln om "100 steg"**
 - *Beskrivning:* Varje timme du sitter (studerar, spelar), res dig upp och gå 100 steg runt i rummet eller huset innan du fortsätter.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**

Tema 3: Strukturerade familje- och gruppaktiviteter

- **41. Kvällspromenadritual**
 - *Beskrivning:* Införa en familjeregeln: en 20-minuters promenad utomhus efter middagen för att underlätta matsmältningen och främja kvalitetstid utan mobiltelefoner.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1, Nr 2 (Promenader)**
- **42. Familjedanskväll**
 - *Beskrivning:* Inled en spontan 15–20 minuters familjedans i vardagsrummet, med fokus på roliga och energiska rörelser.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**
- **43. Simning före lek**
 - *Beskrivning:* När du besöker en pool eller strand, ägna 10–15 minuter åt strukturerad simning (banor eller tidsbestämd träning) innan du kopplar av eller leker.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 2 (Simning)**
- **44. Styrketräningspauser**
 - *Beskrivning:* Under en gruppvandring, introducera **"fitnesspauser"**: 10 knäböj vid en bänk, 10 utfall vid ett träd eller 10 armhävningar mot en vägg.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1, Nr 2 (Promenader)**

- **45. Inbjudan till gemenskapssport**
 - *Beskrivning:* Organisera en informell gruppmatch (fotboll, basket, volleyboll) en gång i veckan och bjud in vänner som inte tränar judo.
 - *Relaterat underämne: Nr 2 (Grupp)*

Tema 4: Kroppsviktsträning och utmaningar

- **46. Morgonstretchningsritual**
 - *Beskrivning:* Åta dig att göra en 5-minuters morgonrutin med enkla dynamiska stretchövningar, armcirklar och lätta knäböj innan du klär på dig för att väcka musklerna.
 - *Relaterat underämne: Nr 1*
- **47. Knäböj/plank under TV-reklam**
 - *Beskrivning:* Under TV-reklamen eller pauserna mellan TV-seriernas avsnitt, utför 10 knäböj eller håll en planka i 30 sekunder.
 - *Relaterat underämne: Nr 1*
- **48. Push-up-utmaning**
 - *Beskrivning:* Starta en daglig "push-up-utmaning" (på knä eller stående mot en vägg) hemma och följ små, stegvisa förbättringar.
 - *Relaterat underämne: Nr 1*
- **49. Trappgym**
 - *Beskrivning:* Använd trapporna i ditt hem/din byggnad för snabba cardio-pass: klättra upp för dem snabbt 5 gånger utan att stanna, med fokus på säkerhet och hastighet.
 - *Relaterat underämne: Nr 1*
- **50. Plank istället för att scrolla**
 - *Beskrivning:* När du känner behovet av att ta upp mobilen, håll först en planka i 20–30 sekunder. Detta är bra för core-styrka och disciplin.
 - *Relaterat underämne: Nr 1*
- **51. Bärande armträning**
 - *Beskrivning:* Dela upp matvarorna i flera mindre kassar och bär dem en kort sträcka som en tillfällig arm-/axelstärkande övning.
 - *Relaterat underämne: Nr 1*
- **52. Lekplatscirkel**
 - *Beskrivning:* Använd lekplatsutrustning (klätterställningar, barrer) för styrketräning som pull-ups, hängning eller dips.
 - *Relaterat underämne: Nr 1, Nr 2 (Promenader)*
- **53. Promenad med tung ryggsäck**
 - *Beskrivning:* Packa en ryggsäck för skolan eller en utflykt på ett förnuftigt sätt. Att gå med en balanserad last stärker rygg och ben.
 - *Relaterat underämne: Nr 1, Nr 2 (Promenader)*
- **54. Danskraftträning**
 - *Beskrivning:* Integrera högintensiva "kraftrörelser" (knäböj, hopp, utfall) i spontana danspass för en rolig träning av hela kroppen.
 - *Relaterat underämne: Nr 1*

- **55. Wall Sit Challenge**
 - *Beskrivning:* Håll en wall sit (ryggen mot väggen, knäna i 90 graders vinkel) i 30–60 sekunder varje dag och följ dina framsteg.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**
- **56. HopprepSPAUS**
 - *Beskrivning:* Ha ett hopprep till hands och ta en högintensiv 3-minuters paus med hopprep istället för en stillasittande paus.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**
- **57. Utforska lokala vandringsleder**
 - *Beskrivning:* Åta dig att prova en ny lokal promenad-/vandringsled varje månad tillsammans med en vän eller familjemedlem.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 2 (Promenader/grupp)**
- **58. Säkerhetskontroll av cykeln**
 - *Beskrivning:* Anordna en gruppkurs i cykelsäkerhet och underhåll (kontroll av bromsar, däck, belysning) för att uppmuntra till pålitlig och frekvent cykling.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 2 (Cykling)**
- **59. Aktivt spelande**
 - *Beskrivning:* Ersätt traditionella stillasittande spel med aktiva, rörelsesensorbaserade videospel (om tillgängliga) i minst 30 minuter dagligen.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1**
- **60. Gemensam städpromenad**
 - *Beskrivning:* Organisera en gruppvandring där deltagarna plockar upp skräp och kombinerar promenaden med en prosocial aktivitet.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 2 (Promenader)**

V. Modul 3: Hantera stress och avslappningsscenarier

Bidrag från: Campus Pro Patria Judo – Italien

Tema 1: Omedelbar lugn & andningstekniker

- **61. Fem andetag för återställning**
 - *Beskrivning:* Ta fem långsamma, djupa andetag (andas in genom näsan, andas ut genom munnen) strax före en kamp, ett prov eller en stressande händelse.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3 (Vägra stress)**
- **62. Tyst sittande paus**
 - *Beskrivning:* Åta dig att sitta tyst med slutna ögon i bara 5 minuter varje dag och öva på att låta tankarna passera utan att engagera dig i dem.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3 (Vägra mental röra)**
- **63. Koppla bort mobiltelefonen**
 - *Beskrivning:* Inför en regel om **”digital solnedgång”**: stäng av din mobiltelefon under en bestämd period på 30–60 minuter varje kväll.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3 (Avvisa digital beroende)**

- **64. Fokusera på lågan**
 - *Beskrivning:* Tänd ett doftljus (t.ex. lavendel) och fokusera all uppmärksamhet på lågans rörelse i 2 minuter för att centrera sinnet.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3** (Vägra distraktion)
- **65. App för autogen träning**
 - *Beskrivning:* Använd en gratis app med guidade avslappnings- eller autogena träningsprogram för en strukturerad 10-minuterssession.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3** (Avvisa stress)
- **66. Andningstekniken 4-7-8**
 - *Beskrivning:* Öva på det lugnande andningsmönstret: Andas in i 4 sekunder, håll andan i 7 sekunder, andas ut i 8 sekunder. Upprepa 4 gånger för att lugna nervsystemet.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3** (Avvisa stress)

Tema 2: Fysisk avkoppling och återhämtning

- **67. Stretchning före tuppluren**
 - *Beskrivning:* Utför 5 minuters mild stretching för att släppa muskelspänningar innan du somnar eller tar en kort tupplur.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1** (Främja återhämtning/ämnesomsättning)
- **68. Utomhus 10**
 - *Beskrivning:* Ta en rask promenad eller utför någon annan fysisk aktivitet utomhus i bara 10 minuter för att snabbt förändra miljön och bryta stresscykeln.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 2 (Promenader)**
- **69. Självmassage Mini Break**
 - *Beskrivning:* Använd en kräm eller olja för att ge en snabb självmassage till områden med hög spänning, såsom händer, fötter, tinningar eller nacke.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1** (Främjar återhämtning/cirkulation)
- **70. Varmt bad**
 - *Beskrivning:* Ta ett varmt bad eller en varm dusch, eventuellt med tillsats av salter eller eteriska oljor för att öka den fysiska och mentala avslappningen.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1** (Främjar återhämtning/cirkulation)
- **71. Massage av träningspartner efter träning**
 - *Beskrivning:* Utbyt en kort axel-, nack- eller ryggmassage med en judoträningspartner direkt efter träningen för att signalera fysisk avkoppling.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1** (Hjälper återhämtningen)
- **72. Besök i bastu/ångbastu**
 - *Beskrivning:* Om det är möjligt och lämpligt, tillbringa tid i bastu eller ångbad efter träningen för djup värmerelaxation.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1** (Hjälper återhämtning/cirkulation)
- **73. Bubbelbadterapi**
 - *Beskrivning:* Om anläggningen erbjuder det, använd ett bubbelbad i 10–15 minuter för att lindra muskelvärk och främja avslappning.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1** (Hjälper återhämtning/cirkulation)

Tema 3: Sensorisk och kreativ distraktion

- **74. Avslappningsspellista**
 - *Beskrivning:* Skapa en spellista med lugnande musik (naturljud, omgivningsljud) och lyssna aktivt på den när du är stressad.
 - *Relaterat underämne: Nr 3* (Undvik mental röra)
- **75. Ritual med varm örtte**
 - *Beskrivning:* Skapa en lugnande rutin där du dricker varmt örtte (kamomill, citronmeliss) istället för stimulerande eller sockerhaltiga drycker när du är stressad.
 - *Relaterat underämne: Nr 3* (Avvisa stressande ämnen)
- **76. Distraktion genom att måla/rita**
 - *Beskrivning:* Ägna dig åt en enkel, icke-krävande kreativ aktivitet som målarböcker för vuxna eller enkel teckning för att distrahera det upptagna sinnet.
 - *Relaterat underämne: Nr 3* (Avstå från mental röra)
- **77. Distraktion med "roliga filmer"**
 - *Beskrivning:* Titta på en kort, rolig eller mycket lättsam film/filmklipp för en snabb mental paus och humörhöjning.
 - *Relaterat underämne: Nr 3* (Vägra stress)
- **78. Betrakta himlen/solnedgången**
 - *Beskrivning:* Gå ut och tillbringa 5 minuter med att medvetet titta på himlen, molnen eller solnedgången och uppskatta den naturliga miljön.
 - *Relaterat underämne: Nr 3* (Vägra distraktion)

Tema 4: Tankesätt och reflektion

- **79. Dagboksanteckningar**
 - *Beskrivning:* Skriv ner alla överväldigande tankar och känslor i en dagbok i 5–10 minuter för att externalisera dem.
 - *Relaterat underämne: Nr 3* (Vägra mental överbelastning)
- **80. Trädgårdsarbete eller växtvård**
 - *Beskrivning:* Ägna dig åt den enkla, repetitiva uppgiften att sköta en växt eller trädgård och fokusera på sinnesintrycken.
 - *Relaterat underämne: Nr 3* (Vägra distraktion)
- **81. Läs för nöjes skull**
 - *Beskrivning:* Ägna 15 minuter åt att läsa en lättsam, engagerande bok eller tidning som inte har något att göra med dina åtaganden.
 - *Relaterat underämne: Nr 3* (Avvisa distraktioner)
- **82. Laga mat för nöjes skull**
 - *Beskrivning:* Ägna tid åt att laga en hälsosam måltid enbart för njutningens skull, med fokus på stegen och de sensoriska detaljerna i tillagningen.
 - *Relaterat underämne: Nr 1* (Positivt fokus på mat)
- **83. Oro-box**
 - *Beskrivning:* Avsätt en specifik 10-minutersperiod varje dag för "oro-tid". Om en oro dyker upp tidigare, skriv ner den och spara den medvetet till den avsatta tiden.
 - *Relaterat underämne: Nr 3* (Vägra att oro dig hela tiden)

- **84. Fokusera på "bara en sak"**
 - *Beskrivning:* När du känner dig överväldigad av en stor uppgift, bestäm dig för att fokusera på att bara slutföra nästa, minsta steg.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3** (Vägra överbelastning)
- **85. Aktivt lyssnande**
 - *Beskrivning:* När du befinner dig i en stressig konversation, öva dig i aktivt lyssnande (fokusera helt på den som talar) för att förankra dig i nuet.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3** (Vägra distraktion)
- **86. Kroppsskanning**
 - *Beskrivning:* Lägg dig ner och fokusera medvetet på att slappna av varje del av kroppen, från tårna och upp till huvudet.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 1** (Hjälpa återhämtningen)
- **87. Visualiseringsteknik**
 - *Beskrivning:* Tillbringa 5 minuter med att visualisera en fridfull, trygg plats (en lugn strand, en bergsstig) och förflytta dig mentalt dit.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3** (Vägra stress)
- **88. Introduktion till yoga eller tai chi**
 - *Beskrivning:* Prova en kort introduktionssession i en kroppsmedveten disciplin som yoga eller tai chi för att lära dig långsamma, kontrollerade rörelser och djupandning.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 2 (Grupp), Nr 1**
- **89. Ingen stressättning**
 - *Beskrivning:* När du är stressad, välj medvetet en avslappningsteknik (t.ex. djupandning, promenader) istället för att ta till tröstmat.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3, Nr 1**
- **90. Öva på positiva affirmationer**
 - *Beskrivning:* Skriv ner tre saker du uppnått den dagen eller tre saker du är tacksam för innan du går och lägger dig.
 - *Relaterat underämne:* **Nr 3** (Avvisa negativitet)

VI. Familjen: En lekfull rollfördelning för en hälsosam livsstil hemma

En hälsosam livsstil är lättare att bygga upp och upprätthålla när hela familjen är involverad. Tydliga roller, delat ansvar och lite kreativitet kan förvandla vardagliga hälsovanor till ett motiverande familjeprojekt. I detta avsnitt presenteras ett praktiskt och engagerande sätt att fördela roller inom familjen så att kost, fysisk aktivitet, återhämtning och teknik täcks in, utan att bördan läggs på en enda person.

Tänk på det som en familjehälsomission, där alla har en uppgift, ett ansvar och en möjlighet att bidra på sitt eget sätt.

Roll 1: Mamma

Kock, måltidsplanerare och hydreringsguide

Mamman fungerar som arkitekt för den dagliga kosten och formar hälsosamma val genom planering, tillgänglighet och kreativitet snarare än strikta regler.

Hennes ansvar inkluderar att planera veckomenyer med hälsosamma recept, till exempel sådana som är inspirerade av Team Sveriges måltidsplaner, och att förbereda inköpslistor som säkerställer att köket är fylld med grönsaker, frukt, fullkornsprodukter och andra näringsrika livsmedel. Hon experimenterar också med recept, hittar hälsosammare ersättare för mindre näringsrika ingredienser eller införlivar dem kreativt i måltider i blandad eller förklädd form, till exempel grönsaker i såser eller dressingar.

En viktig del av denna roll är hydrering. Genom att göra vatten lättillgängligt och attraktivt, till exempel med citron, mynta, gurka eller bär i kylskåpet, uppmuntrar hon på ett naturligt sätt hela familjen att dricka mer.

Hon övervakar också familjens mellanmålsmiljö genom att skapa en "hälsosam bar". Nötter, torkad frukt, hemgjorda müslibarer och yoghurt ska vara lättare att nå än chips eller godis. Målet är inte att begränsa, utan att göra hälsosammare val till det enklaste alternativet.

Roll 2: Pappa

Koordinator för fysisk aktivitet och expert på återhämtning

Fadern fokuserar på rörelse, återhämtning och balans mellan ansträngning och vila.

Han planerar fysiska utmaningar för familjen, särskilt för helgerna, och hämtar inspiration från Team Czechias aktivitetsidéer. Han väljer också ut dagliga avslappningsrutiner baserat på Team Italias förslag. Han övervakar den totala aktivitetsnivån och hjälper varje familjemedlem att nå rekommenderade rörelsemål, till exempel 150 till 300 minuters fysisk aktivitet per vecka, i enlighet med WHO:s riktlinjer.

Han ansvarar också för logistiken, bestämmer var och när aktiviteterna ska äga rum och bokar lokaler vid behov. Hemma utformar han en "avkopplingszon", ett utrymme som uppmuntrar till lugn och återhämtning. Det kan vara en läshörna, en yogamatta som alltid är redo att användas eller mjukare kvällsbelysning.

Digital balans är en annan viktig uppgift. Han inför och stöder skärmfria kvällar, helst med avstängda telefoner, surfplattor och tv-apparater ungefär en timme före sänggåendet. För att stödja mental återhämtning inför han korta meditation-, andnings- eller stretchingsessioner på fem till tio minuter, ofta efter skolan eller före sänggåendet, med hjälp av enkla appar eller guidade övningar.

Slutligen ser han till att det finns tid för "egen tid" i familjens schema. Cirka trettio minuter per dag reserveras för offlineaktiviteter som väljs individuellt, såsom läsning, musiklyssnande eller teckning.

Roll 3: Tonåring nr 1

Teknikambassadör och hälsoövervakare

Denna roll förvandlar ungdomars digitala färdigheter till ett kraftfullt hälsoverktyg, samtidigt som tonen hålls lekfull och icke-dömande.

Som teknikambassadör väljer och installerar tonåringen appar som hjälper familjen att hålla koll på vätskeintag, sömn eller fysisk aktivitet. De skapar också en enkel digital motivationspanel med hjälp av verktyg som delade kalkylblad, Trello eller Notion, där framstegen kan visualiseras med diagram eller checklistor.

Som producent av hälsoinnehåll sammanställer de korta och engagerande videor om träning eller hälsosam matlagning och delar dem i familjens chatt. De skapar också musikspellistor som passar olika aktiviteter, såsom jogging, yoga eller gemensam matlagning.

Den roligaste delen av denna roll är att agera som hälsoövervakare. Det handlar inte om att övervaka beteendet, utan om att observera mönster och rapportera framsteg på ett roligt sätt. Tonåringen noterar diskret vanor, framgångar och ibland "misslyckade uppdrag", alltid med humor och samtycke.

Agentuppdrag

Ett uppdrag är "Silent Kitchen Watcher", där målet är att observera matvanor, lägga märke till när ohälsosamma snacks dyker upp, kontrollera utgångsdatum och ibland samla in fotobevis på måltider, både hälsosamma och mindre hälsosamma.

Ett annat uppdrag fokuserar på aktivitet och sömnhygien. Agenten kontrollerar om fitnessklockor används under promenader, noterar långa perioder av stillasittande, föreslår korta rörelsepauser och påminner familjen på ett vänligt sätt om skärmstopp. Observationer om sömnvanor, som att somna med telefonen i handen, rapporteras med humor snarare än med skuldbeläggande.

En gång i veckan förbereder agenten en kort "rapport till huvudkontoret" som presenteras under ett familjemöte. Genom att använda kodnamn och lekfullt språk hålls stämningen lättsam samtidigt som medvetenheten stärks. Ett enkelt hälsopoängssystem kan användas för att belöna ansträngning och konsekvens.

Roll 4: Tonåring nr 2 (ung judoka)

Uppdragsledare

Uppdragsledaren är ledare och koordinatör för familjens hälsouppdrag. Denna roll passar särskilt bra för en ung judoka, eftersom den speglar ledarskap, ansvar och lagarbete.

Uppdragsledaren organiserar veckovisa familjemöten, vanligtvis på helgen, för att diskutera mål, utmaningar och planer för den kommande veckan. Tillsammans med familjen fastställer de tydliga och realistiska veckomål, till exempel genomsnittligt antal steg eller att minska intaget av sockerhaltiga drycker.

De bekräftar allas roller och uppgifter och ser till att alla förstår sina ansvarsområden. Under veckan sköter de "datakommandocentralen" och håller koll på steg, sömn och vätskeintag med hjälp av gemensamma verktyg. De kan också skicka korta dagliga påminnelser via familjens chatt, till exempel för att uppmuntra till vätskeintag eller motion.

Motivation är en central del av denna roll. Uppdragsledaren övervakar ett enkelt belöningssystem och delar ut poäng för konsekvens och ansträngning. I samråd med föräldrarna hjälper de till att utforma belöningar, till exempel en filmkväll för familjen, val av restaurang eller en speciell gemensam aktivitet.

När utmaningar uppstår fungerar missionsledaren som medlare. Om preferenser kolliderar eller någon skadas eller mår dåligt anpassar de målen och aktiviteterna för att hålla uppdraget realistiskt och inkluderande. Att upprätthålla moral och flexibilitet är en del av deras ledarskapsuppgift.



Varför detta fungerar

Denna rollbaserade strategi förvandlar hälsa till ett gemensamt projekt snarare än en individuell börda. Den uppmuntrar samarbete, kommunikation och kreativitet, samtidigt som den stärker viktiga värderingar som ansvar, respekt och ömsesidigt stöd. Precis som i judo bidrar alla enligt sin roll, och framsteg uppnås tillsammans.

Hälsa blir inte en uppsättning regler, utan en familjetradition som levs varje dag.

Bild 2: hämtad från Canva

VII. Slutsats: Att upprätthålla momentum i JUDO-projektet

Dokumentet Pro-Health Actions Initial Scenarios markerar den framgångsrika kulminationen av arbetspaket 2 (WP2) och uppfyller projektets viktigaste mål: att skapa universella verktyg och instrument som är utformade för att forma hälsoorienterade attityder hos unga judokas. Genom det engagerade, gemensamma arbetet av forskare, tränare och experter från fem europeiska länder har vi fört JUDO-projektet bortom teoretisk diagnos och in i en genomförbar strategi. Denna guide sammanfattar ett praktiskt, robust utbildningsramverk som innehåller 90 olika, genomförbara scenarier inom kost, fysisk aktivitet och stresshantering, vilket säkerställer en verkligt holistisk approach till ungdomars välbefinnande och samhällsengagemang.

Det centrala resultatet av detta arbete är tillhandahållandet av en verktygslåda som underlättar riktade insatser. Varje scenario är logiskt och strategiskt kopplat till de tre centrala beteendemässiga delämnena: nr 1 (gå ner i vikt), nr 2 (individuell/gruppträning) och nr 3 ("tack, jag äter/dricker inte detta"). Denna tydliga koppling är inte bara av organisatoriska skäl, utan ger också ett klart och mätbart mått för den efterföljande utvärderingsfasen. Dessutom översätter den medföljande ledarhandboken och metodiken "en regel per vecka" de abstrakta värdena i judo – disciplin, uthållighet och effektivitet – till konkreta, hållbara förändringshangeringsmetoder som är tillgängliga för alla deltagande tonåringar, oavsett deras idrottsliga förmåga.

Den ultimata styrkan i detta resultat ligger i dess fokus på den prosociala dimensionen av hälsa. Denna guide är mycket mer än en enkel lista med tips; den är ett mandat för ledarskap. De deltagande tonåringa judokas har till uppgift att använda dessa scenarier för att bli äkta ledare inom sina familjer och kamratkretsar. De går från att vara passiva mottagare av utbildning till att bli aktiva, empatiska utbildare. Genom att visa disciplin och behärska konsten att säga nej, föregår de med gott exempel när det gäller resiliens och bygger upp känslighet för sociala och hälsorelaterade problem inom sin gemenskap. Denna metod motverkar direkt social utestängning och ger ungdomar som kanske inte når framgång på tävlingsarenan en viktig och erkänd roll i det sociala livet.

Förberedelsefasen är nu avslutad. De inledande scenarierna för hälsofrämjande åtgärder fungerar nu som grundmaterial för arbetspaket 3 (WP3), där projektets verkliga effekter kommer att realiseras. Under genomförandefasen kommer dessa scenarier att omsättas i praktiken i alla partnerklubbar, vilket kommer att generera ovärderliga data om deras effektivitet, anpassningsförmåga och sociala räckvidd. De erfarenheter, framgångar och utmaningar som de unga ledarna möter under WP3 kommer att utgöra det sista steget i förfinandet och fulländandet av utbildningsprogrammet för framtida användning inom andra idrottsgrenar. Partnerorganisationernas engagemang och de unga deltagarnas hängivenhet är avgörande för att säkerställa att judons etos – maximal effektivitet, ömsesidig välfärd och nytta – framgångsrikt omsätts i långvariga hälsofrämjande och pro-sociala förändringar i hela Europa. Verktygen är klara; nu börjar arbetet.

HÄLSOFRÄMJANDE ÅTGÄRDER KOST, FYSISK AKTIVITET OCH METODER FÖR ATT MINSKA STRESS



Co-funded by
the European Union

