

BESZÁMOLÓ KLUBFOGLALKOZÁSOKRÓL

Az „Együtt, sportosan egészségünkért! TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1667” pályázatának segítségével a Kiskunmajsa FC fiatal labdarúgói 11 életmóddal kapcsolatos kiscsoportos



klubfoglalkozáson vehetett részt, melyet Fülöpné Kiss Katalin okleveles népegészségügyi szakember tartott átlagosan havi rendszerességgel. A klubfoglalkozások a témáit illetően elsősorban az energia-egyensúllyal kapcsolatos ismeretekre helyezték a hangsúlyt, de számos adekvát problémakör feldolgozását is segítették a jelenlévők számára.

A gyakorlatok során a serdülők elsajátították a legfontosabb táplálkozási alapelveket, az ételbiztonság alapelveit, megismerhették az ételcsoportok jelöléseit és a legismertebb adalékanyagokkal és csoportosításaikkal is találkozhattak.

A klubfoglalkozások segítségével fiatal sportolóknak lehetőségük nyílt elsajátítani az energiaszükséglet és az energia-egyensúly fogalmát. A résztvevők képesek kiszámítani saját energiaszükségletüket és ismerik a sportolók étrendjének összeállításához szükséges alapvető elméleti és gyakorlati ismereteket.

A klubfoglalkozások során a fiatalokkal feldolgozásra kerültek az alkohol és drog fogyasztásával kapcsolatos témák is.



Külön alkalmat szenteltem a felelős döntéshozás stratégiáinak elsajátítására. ezeken a foglalkozásokon szituációs játékokkal is erősítettem a tanulóknak a nemet mondás készségét.

Minden találkozáskor önismereti, kommunikációs játékokkal fejlesztettem a sportolók személyiségét.

Kiskunmajsa, 2014.10.25.

Fülöpné Kiss Katalin
okleveles népegészségügyi szakember