



Premakni se!

Kratek opis dejavnosti

Ta dejavnost je namenjena spodbujanju mladih, da se pogosteje odločajo za več telesnih in duševnih dejavnosti, po možnosti v bližnjem parku ali gozdu. Namen projekta je opolnomočiti mlade, da razvijejo pozitivnejši odnos do skrbi za druge, premagujejo socialne razdalje ter spodbujajo nevrnske in telesne procese, s čimer se pripravijo na to, da v poklicnem življenju dosežejo ravnovesje med delom in zasebnim življenjem.

Ciljno občinstvo

Prikrajšani/nizko kvalificirani mladi odrasli _____

Praktično okolje - kontekst dejavnosti

- Trg dela
- Šolsko okolje
- Delo v skupnosti

Povezana postaja Praktičnega načrta VALUE (IO1)

- Samokontrola
- Razmišljanje izven okvirjev
- Miselnost ZMOREM
- Obogatitev
- Uresničitev potencialov
- Odzivi na težave in ovire
- Načrtovanje moje prihodnosti

Vrsta dejavnosti (IO2): na prostem

Druge informacije



Namen: osebno opolnomočenje

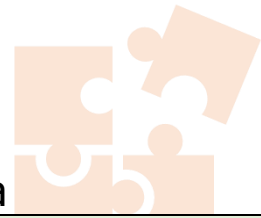






Čas: 90-120 min

Dodatni nasveti za izvajanje:

Poiščite okolje, v katerem se lahko dobro gibljejo tudi mladi odrasli z gibalnimi težavami.

Med dejavnostjo je najbolj koristno, če udeležence spodbudimo, da si med seboj pomagajo.



 <p>Velikost skupine: 10 - 15 udeležencev</p>  <p>Potreben prostor: na prostem, ni posebnih zahtev</p>  <p>Material: nič</p>  <p>Priprava: izberite bližnji park ali gozd in način prihoda (npr. z javnim prevozom ali peš; poskrbite, da bodo lahko sodelovali tudi posamezniki z gibalnimi težavami)</p>	
---	--

Izbrani postopek za izvajanje:

1. Prvi korak je, da udeleženci dobijo jasno sliko o trajanju in okolju v katerem se nahajajo. Spodbujajte počasnejše gibanje, ki omogoča boljšo koncentracijo. Če je območje neenakomerno, npr. poskrbite, da si med seboj pomagajo.
2. V drugem koraku naj udeleženci med premikanjem naprej razmišljajo o pregovoru in ga na glas delijo z ostalimi. Vsak udeleženec ga nato ponovi zase, preden ga navede v obratnem besednem redu. (Tak primer je pregovor: "Opazovan lonec nikoli ne prekipi." Udeleženci si ga poskušajo zapomniti tako, da ga najprej ponovijo: "Opazovan lonec nikoli ne prekipi". Nato pa poskusijo povedati obratni vrstni red besed: "Prekipi ne nikoli lonec opazovan").
3. Če je to pretežko, lahko začnete z daljšimi besedami in jih pišete nazaj. Če je to za skupino prelahko, lahko aktivnost kombinirate tudi s posebno kombinacijo korakov (npr. naredite tri korake naprej in enega nazaj, medtem ko črkujete besedo nazaj). Udeležence opozorite, naj se ne smejujejo drug drugemu, če bodo pregovor zamešali ali če jim ne bo uspelo napisati besede nazaj.





Sporočilo dejavnosti:

Na splošno nam lahko gibanje zunaj pomaga "spremeniti perspektivo" in se oddaljiti od npr. zahtevnih nalog ali konfliktov. Še pomembneje pa je, da po obdobju bivanja doma, stik z drugimi in z naravo spet pozitivno vpliva na učenje in delo. Klara Humer-Goldmayer, psihologinja za mladostnike, poudarja učinke na delovanje možganov na splošno, zlasti na spomin. Če to dejavnost izvajate redno, lahko pomaga pri gojenju ugodne miselne naravnosti za ravnovesje med delom in zasebnim življenjem.

