

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



LENDÜLJÜNK MOZGÁSBA!



Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

GRUND

Irány a Grund!

Ebben a hónapban szó szerint is Irány a Grund! Gyerünk ki a szabadba! Mozogjatok! Töltsétek fel energiával a testeteket! Tegyétek szokássá életetekben a testmozgást! És élvezétek jóllétfokozó hatását!

Ahogy a Tudástérben már olvashattátok, a **testmozgás** nem csak fizikailag van hatással az egészségünkre, hanem kutatások bizonyítják, hogy **ez az egyik leghatékonyabb boldogság-fokozó technika is**. Fizikai és mentális egészségünk alapkövét tehetjük le azzal, ha beépítjük életünkbe a rendszeres testmozgást. Erősödik általa az önbecsülésünk, kitartóbbá válunk, fokozódik életünkben a vitalitás érzése. úgy érezhetjük, hatékonyabban irányítjuk a testünket, életünket valamint erősödhetnek társas kapcsolódásaink is.

Nagyon fontos, hogy ebben a témában se mérjétek magatokat másokhoz, csak a saját jó érzéseket, örömeiket, fejlődéseket tartsátok szem előtt!

Ebben a hónapban is érdemes a gyakorlatokat, játékos feladatokat magatokra szabni, és a családi életetek részévé tenni. Válasszátok ki a hozzátok legközelebb álló gyakorlatot, és vágjatok bele a gyakorlásba még ma!



1. Rendszeresen sportolók számára

A programban bizonyára vannak olyanok, akik már az életük részévé tették a testmozgást és fizikailag is aktív életet élnek. Ha ti is ezt a csoportot erősítitek, szívesen vesszük a Facebook-csoportban a tapasztalataitokat, ötleteiteket, praktikáitokat. Osszátok meg velünk, nektek mi segített rendszeressé tenni a testmozgást az életetekben!

Ezen kívül, arra biztatunk benneteket, hogy **tűzzetek ki új célokat a testmozgás területén!** Tűzzetek ki egyéni és családi célokat is! Például próbáljatok ki egy olyan sporttevékenységet, amelyet korábban még nem próbáltatok. Állítsátok magatokat új kihívások elé!

Tegyétek még tudatosabbá és kreatívabbá az eddig megszokott mozgásformáitokat!

Készítsetek motiváló montázst a saját családotok és más családok számára is! Mutassatok példát, motiváljatok másokat is!

Teljesítsétek a Napi ötletek 28 napos kihívását!

De bátran tegyetek bele számotokra motiváló ötleteket!



2. Szokásaink

Bárhol is tartsunk a testmozgás rendszeressé tételében az életünkben, elsőként azt érdemes megvizsgálni, hogy hol is vagyunk éppen! Mi a jelenlegi állapotunk. Hiszen innen indulunk. Ez a mi alapunk.

Ehhez hoztunk nektek egy szokástervezőt, amellyel nyomon követhetitek a fejlődéséteket az egészséges szokásokhoz, a testmozgás rendszeressé tételéhez vezető úton.

Szokástervező >>

Nézzétek meg, milyen szokásokat alakítottatok ki eddig!

Fogjatok különböző színű tollat, ceruzát a kezetekbe, és mindenki írja be, milyen szokásai vannak jelenleg, amelyek hatással vannak az egészségére! Mennyi és milyen testmozgást végeztek rendszeresen? Mennyi időt töltötek pihenéssel, regenerálódással?

JELENLEGI SZOKÁSAINK



Segítő kérdések:

- Mikor, mennyi testmozgást végzel?
- Mennyire rendszeres?
- Mennyit alszol egy nap?
- Mennyi tiszta vizet fogyasztasz egy nap?
- Milyen ételekkel táplálod a tested?
- Mennyire érzed fittnek, élettelinek magad?
- Milyen élelmiszereket fogyasztotok? (Például cukor, liszt stb.)

Ha elkészültetek vele (természetesen, bármikor lehet még folytatni a sort), akkor nézzétek meg, mely szokásaitok azok, amelyek az egészségeteket szolgálják, és melyek azok, amelyeket érdemes lenne egészségesebb szokásokra cserélni.

JELENLEGI SZOKÁSAINK



Erősségfókuszú Boldogságóra Program – Lendüljünk mozgásba!

A káros vagy számotokra nem építő szokások helyett keressetek egészségesebb alternatívákat, és ezeket is soroljátok fel!

Például ha eddig gyakran autóval közlekedtetek, ha lehetséges, váltsatok kerékpárra vagy sétáljatok! Ha eddig liftet használtatok, lépcsőzzetek! Ha eddig csak egy valaki feladata volt a kertészkedés, tegyétek közös családi testmozgássá!

SZOKÁSAINK

Mental Focus | Online Oktatási Központ | Tudástér

ALVÁSMÉRŐ

NAPI RELAXÁCIÓ

HANGULATUNK

VÍZÍVÁS

TESTEDZÉS

KAPCSOLÓDÁS A TERMÉSZETTEL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Ezt követően, beszéljétek meg, hogy **milyen egészséget elősegítő tevékenységeket építetek be a napjaitokba!** Ebben segít benneteket a Szokástervező.

Adunk egy alapot, de hogy teljes mértékben magatokra szabhassátok, adunk hozzá sablonokat is, amelyeket úgy alakíthattok, ahogyan szeretnétek!

Használjátok az üres hátteret, vágjátok ki azokat a táblázatokat, amelyek nektek segítenek a tervezésben, ragasszátok rá, de teljesen új, egyedi szokástervezőt is készíthettek a magatok számára!

3. Mozgáskocka

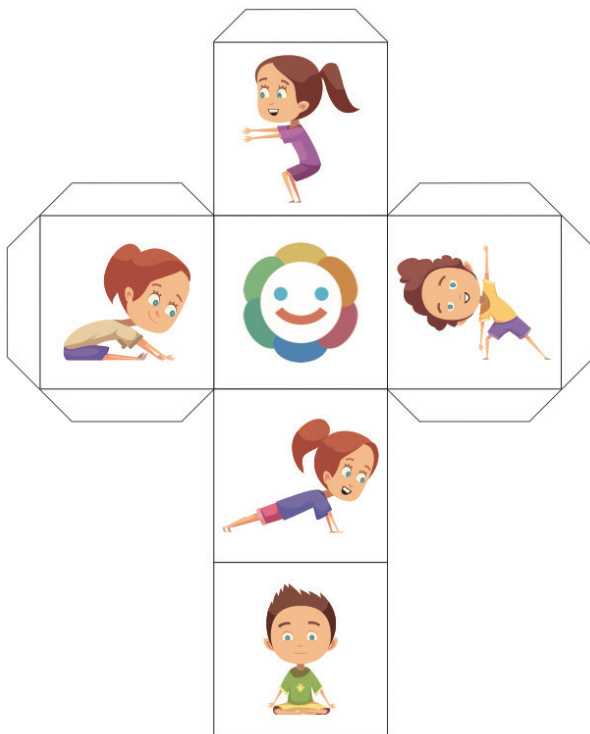
A legkisebb gyermekek is örömmel fogják használni a mozgáskockát azokon a napokon, amikor épp nem lehet valamiért kimenni a szabadba, fára mászni, futkározni, ugrálni.

Töltsétek le a Mozgáskockát, nyomtassátok ki, és készítsétek el!

Mozgáskocka >>

Erősségfókuszú Boldogságóra Program – Lendüljünk mozgásba!

Az egyik kockán mozgásformákat találtak, amelyeket dobjátok, azt kell elvégezni közösen vagy külön-külön, ahogy nektek a legjobb.



A következő mozgásokat találjátok a kockán:

- guggolás
- fekvőtámasz
- légygyakorlat
- törzshajlítás
- törzsdöntés
- a virágocskánál pedig azt csináljátok, amihez kedvetek van (aki dobta, ő döntheti el, hogy mi legyen az)

A másik kockán az ismétlésszám található:

Végezzétek el az adott mozgásformát 4x, 6x vagy 8x!

Találhattok ki hozzá egyéb szabályokat is attól függően, hogy mi az, ami számotokra a leghatékonyabb, lepszórakoztatóbb.

4. Zenével az egészségért

Hallgassátok meg Bagdi Bella két dalát!

A Jól érzem magam boogie-val jól átmozgathatjátok magatokat, a Zenés relaxációval pedig ellazulhattok.

Jól érzem magam >>

Zenés relaxáció >>

5. Energiaadó tánc

Amikor valamilyen nagy családi döntést hoztok, vagy kihívás előtt álltok, vagy valamilyen sorsfordító változás történik az életekben, vagy épp ünnepeltek valamit, táncoljatok, táncoljatok, táncoljatok! A tánc feldob, lelkesít, energiát ad!

A táncnak is vannak kulturális különbözőségei. Most egy afrikai táncot hoztunk el nektek! A törzsi népek gyakran táncal hívják az égiek segítségét nehéz helyzetekben, és táncal fejezik ki örömet, bánatukat is.

Az afrikai táncok fantasztikusan átmozgatják a testet, megérintik a lelket.



Amikor valamilyen szellemi vagy mentális kihívás előtt álltok, akkor is segítségül hívhatjátok a tánc erejét! Ez segít kicsit felpezsdíteni a vérkeringést a testetekben, ami által az agyatok vérellátása is javul, így jobban tudtok teljesíteni a szellemi kihívásokban is.

Inspirációként nézzétek meg ezt a törzsi táncot, és táncoljatok ti is a klipben szereplőkkel!

Afrikai törzsi tánc >>

6. Napi ötletek

Ha a hónapban csak a Testmozgás napi ötletek kihívás-sorozatot csináljátok végig, már azzal is rengeteget tehetek az egészségetekért:

Testmozgás Napi ötletek >>

TESTMOZGÁS Napi ötletek

1. Gondoljátok a testetekre! Mitől nehezebbek lettek azok?	2. Karosszék egy jó zenét táncoljatok és énekeljétek!	3. Reggel végzessétek leggyorsabban összesen 5 perces!	4. Légyfeszítsétek egyet köbösre!	5. Lépdzsessétek vagy mászótsétek tíz!	6. Neveztsétek ki egy vállmozdat, ami órákát fogalmazzátok a vállot!	7. Dolgoztassátok meg a tüdőteket! Kétyeltek mind a lábteket!
8. Tartssátok tv, számítógép és telefonon keresztül!	9. Leülétek előtt állt délután mit is állítottátok digitális kényelmek?	10. A gyerekek tartssátok ma tanulsát a szülőteket!	11. Szabadságban focizssátok, labdázssátok, eddzzátok egy félórát!	12. Próbálssátok ki egy relaxációs technikát!	13. Próbálssátok ki egy gyors mozgás mozgás technikát!	14. Végzssátok ma egy új kávé mellett, mintha valamilyen sport lenné!
15. Végzssátok ma egy új kávé mellett, mintha valamilyen sport lenné!	16. Egyetek ma egy új kávé mellett, mintha valamilyen sport lenné!	17. Feloldssátok le ma a szülőteket!	18. Meditálssátok köbösre!	19. Ki tud a legtovább állni lábán állás? – állás!	20. Másszótsátok meg egyet!	21. Végzssátok ma egy új kávé mellett, mintha valamilyen sport lenné!
22. Végzssátok ma egy új kávé mellett, mintha valamilyen sport lenné!	23. Reggel végzssátok együtt napozssátok!	24. Plank kihívás: ki bír tovább?	25. Labdázssátok több időt, mintha valamilyen sport lenné!	26. Próbálssátok ki az állás technikát!	27. Ha csak természetes névelé! Fogassátok!	28. Tüdőteket ma a szabadság!

Mental Focus | Online OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér