**2. MOZOGJUNK!**

**Téma:** A testmozgás

A háttér-információt az egyes kijelentések után találjuk.

**Bemelegítés: „én parancsolok!”**

*Ez egy játék a mozdulatokkal:*

*A szemináriumvezető gyors egymásutánban utasításokat ad. Például, kezeket az asztalra! Kezeket az ölünkbe! Emeljük fel a kezünket! Fonjuk karba a kezünket, álljunk fel, üljünk le…stb A tinédzser-lányok csoportja csak akkor követheti az utasításokat, ha a vezető előtte kimondja a „parancsolom” szót. Tehát mindenkinek meg kell tennie, mert elhangzott a „parancs” szó. Ha a „parancsolom” szó nem hangzik el, akkor senkinek sem szabad az utasítást követni. Aki mégis megteszi, kiesik a játékból.*

**Kérdezz-felelek játék:** Veled mi a helyzet?

*- Használjunk kék, vagy narancssárga kártyákat(határozzuk meg, melyik jelenti az igenlő, és melyik a nemleges választ), vagy*

*- engedjük a lányokat a szobában fel-alá járkálni, vagy*

*- engedjük őket felállni, leülni.*

*- Megengedhetjük azt is, hogy a lányok egymás mellé álljanak és megbeszéljék, mivel értenek egyet és mivel nem. Sok érdekes dolgot hallhatunk, esetleg sok butaságot is.*

*- Esetleg papírcsákót is viselhetnek.*

*Mivel témánk a testmozgás, az javaslom, hagyjuk a tiniket és a mentorokat mozogni. Álljanak a terem közepére és ha a válaszuk igen, akkor a jobb oldalra, ha válaszuk nem, akkor a bal oldalra. Mint mindent, ezt is csináljuk a lányokkal és a mentorokkal közösen!*

1. kérdés:

Hetente ötször legalább 30 percet sétálok, futok, biciklizek, vagy sportolok.

Használjuk a kék, vagy narancssárga kártyákat, vagy a fenti javaslatok egyikét!



A lányok egyre többet ücsörögnek! A TV, a videojátékok és a mobiltelefon nagyon fontos szerepet játszik életükben. Míg a fiúk általában játszanak, a hölgyek chatelnek.

A mindennapos aktív testmozgással megőrizhetjük testünk és gondolkodásunk egészségét, elménk éberségét. Csökkentsük a tévénézéssel, sms-ezéssel, videó és kompjuteres játékokkal töltött időt! Fordítsuk időnket valami aktív tevékenységre! Sokat segít kitartani mellette, ha sikerül olyan fizikai aktivitást találnunk, amit szívesen csinálunk, sőt alig várjuk az idejét. Bármilyen mozgásforma szóba jöhet. A cél napi 60 perc mérsékelt, vagy erőteljes fizikai aktivitás. Íme néhány ötlet:

2. kérdés:

Szoktál mérsékelt intenzitású fizikai mozgást végezni? Ezektől a mozgásformáktól kissé megizzadunk és szaporábban lélegzünk.

- Járjatok biciklivel iskolába, vagy a barátaitokhoz!

* Tegyetek rövid, szapora sétát ebédidőben, vagy tanítás után! Barátnőiteket is hívjátok magatokkal!
* Nyáron gördeszkázzatok, vagy ússzatok, télen pedig korcsolyázzatok és hógolyózzatok!
* Otthon is besegíthettek a járda söprésében, a hóeltakarításban, a lehullott levelek összegyűjtésében, a fürdőszoba-takarításban, stb.

3. kérdés:

Szeretsz izzadni?

4. kérdés:

Szereted az aerobikot?

5. kérdés:

Szoktál intenzív fizikai megterheléssel járó tevékenyságeket végezni? Ezek a mozgásformák nagyon megizzasztanak és a levegőnk is „elfogy” tőlük.

Nagyon egészségesek! A fiataloknak ajánlott hetente legalább kétszer ilyen fizikai mozgást végezni.

Intenzív mozgásformák a következők:

* 5 kilométer futás
* sporttevékenységek
* aerobik

Ez aztán a kihívás, ugye?

Az egészségesebb élet érdekében találjátok meg saját kihívásotokat!

6. kérdés:

Jobb lesz-e a közérzetünk a sportolástól?

Tudjátok, mi történik mozgás közben?

1. az izmok megerősödnek

2. javul külső megjelenésünk

3. ideális lesz a testsúlyunk

4. javul az emésztésünk

5. a mozgás segíti az izületek megfelelő működését és fokozza a mentális éberséget

6. javítja a közérzetet, csökkenti a vérnyomást és a stresszt, csökkenti számos krónikus betegség kialakulásának esélyét, mint például a 2.tipusú cukorbetegség, a szív –és érrendszeri betegségek, vagy a depresszió

7. csökkenti a társadalmi elszigeteltséget

8. sokkal jobban alszunk tőle

A sportban a legnehezebb: elkezedeni. Ha viszont már rendszeresen csináljuk, nehezen tudjuk abbahagyni. A mozgásszegény életmódról aktÍvra váltó emberek mindnyájan sokkal jobb testi és lelki közérzetről számolnak be, minden tekintetben jobb életminőségről.

Soha nem késő a fizikai mozgást elkezdeni!

<https://www.youtube.com/watch?v=j_KLegn263Y>

Ti is lehettek aktívak! Csak kezdjétek el és élvezzétek a pozítív változásokat!

**Tehát ne csak beszélgessünk a mozgásról, hanem mozogjunk is!**

Oké, tegyünk fel egy kis ébresztő zenét és mozgassuk meg a lányokat:

Lépdeljenek ütemesen, a zene sokat segít!

Keressünk olyan zenét, ami a mozgásról, vagy a tánclépésekről szól! Fogadok, hogy bele is fognak izzadni!

Itt van például egy ébresztő keresztény dal:

Alive (Lyric Video) - Hillsong Young & Free

<https://www.youtube.com/watch?v=qEvEVALLjNQ&list=PLq8R3yHaEUxp1lomb6si1mKllUPhBqroh>

**Naplóbejegyzés**

Fogadjuk meg, hogy:

hetente ötször legalább napi 30 percet sétálunk, biciklizünk, futunk, sportolunk, vagy aerobikozunk! Ezek közül legalább kettő legyen erőteljes mozgásforma!

**Imádság**

Próbáljuk ki a különböző testtartásokat, és figyeljük meg, hogyan hatnak ránk!

**Imádkozhatunk:**

**Ülve:** 1Krón 17:16-27 

**Állva**: Nehémiás 9:3; Márk 11:25; Lukács 18:13 

**Járás közben:** 2Kir 4:35 

**Leborulva:** 2Móz 34:8; Nehémiás 8:6; Zsolt 72:11 

**Felemelt karral:** 2Krón 6:12-13; Zsolt 63: 5; 1Tim 2:8 

**Térden állva:** 1Kir 8:54; Ezsdrás 9:5; Lukács 22:41; ApCsel 9:40 

**Földre borulva**: Józsué 7:6; Máté 26:39; Márk 14:35 

Vagy mozdulatokkal imádkozzuk el ma az Ú imádságát (Máté 6:9-13):

„Mi Atyánk, ki vagy a mennyekben, 

szenteltessék meg a te neved; Jöjjön el a te országod; 

legyen meg a te akaratod, mint a mennyben, úgy a földön is. 

A mi mindennapi kenyerünket add meg nékünk ma. 

És bocsásd meg a mi vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk azoknak, akik ellenünk vétkeztek; 

És ne vígy minket kísértetbe, 

de szabadíts meg minket a gonosztól. 

Mert tiéd az ország és a hatalom és a dicsőség 

mindörökké. Ámen!” 

**Ajándékkártya:** lásd a segédanyagok között!