

# ШТО Е ГТОФ?

**ЗЕЛЕНИ ПАТЕКИ НА ИДНИНАТА** се занимаваат со зголемување на вклученоста на adolescentната популација во планинското трчање и заштита на природата. Проблемот на денешницата е отуѓувањето на децата од активностите во природата и спортот воопшто, особено спортовите на отворено, а со тоа и отуѓувањето од самата природа. Последиците од тоа се рефлектираат во нездравиот - седентарен начин на живот и неправилен однос кон природата и еколошките прашања. Целта на проектот е да се вклучат повеќе деца во спортот преку планинското трчање, бидејќи ја анализиравме моменталната состојба во земјите на проектот и заклучивме дека средовечното население најмногу се занимава со овој спорт. Главната цел на проектот ГТОФ е: Постигнување на одржливо вклучување на adolescentите во спортови на отворено и заштита на природата.

Дознајте повеќе: [www.gtof.net](http://www.gtof.net)



## ЕДУКАЦИЈА ЗА ЖИВОТНАТА СРЕДИНА

1

### Научете ги локалните екосистеми:

Планинските тркачи откриваат растенија, животни и геолошки карактеристики, поттикнувајќи ценење и желба за заштита на природата.

2

### Придружете се на напорите за конзервација:

Групите за планинско трчање организираат волонтерски активности како што се одржување и чистење на патеките, предавајќи го зачувувањето на животната средина, а истовремено имаат позитивно влијание.

3

### Поврзете се со еколошки организации:

Настаните за планинско трчање се партнери со групи за заштита на природата, подигајќи ја свеста преку донатори и едукативни програми.

4

### Практикувајте го принципот на “Не оставај траг”:

Планинските тркачи ги следат упатствата за да го минимизираат нивното влијание врз животната средина, да останат на патеките, да го собираат нивното губре и да ја намалат бучавата.



Проектот е финансиран од Европска Унија. Изнесените ставови и гледишта се, притоа, само ставови на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Европската Извршна Агенција за Образование и Култура (EACEA). За изнесените ставови не се одговорни Европската Унија, ниту Европската Извршна Агенција за Образование и Култура (EACEA).

  
**greentrails**  
OF FUTURE



Co-funded by  
the European Union

Помагањето и стимулирањето на адолесцентите за вклучување во планинското трчање може да биде одличен начин за подобрување на нивната физичка подготвеност, ментална благосостојба и љубов кон природата.

Запомнете, од суштинско значење е да се почитуваат нивните индивидуални преференции и темпо. Некои адолесценти можеби се повеќе наклонети кон натпреварувачко трчање, додека други можеби ги претпочитаат медитативните и истражувачките аспекти на планинското трчање. Прилагодете ја вашата поддршка соодветно за да ја поттикнете нивната љубов кон спортот.



**Едуцирајте ги за планинското (треил) трчање:** Започнете со објаснување што е планинското трчање и придобивките што ги нуди, како што се подобрена кардиоваскуларна кондиција, сила и издржливост. Научете ги за безбедноста на патеките, правилната опрема и техниките на хидратација.



**Бидете пример:** покажете го вашиот сопствен ентузијазам за планинското трчање и водете активен животен стил. Адолесцентите често се огледуваат на возрасните, па ако ве видат како уживате и им давате приоритет на трчањето по патека, поголема е веројатноста дека и самите ќе бидат мотивирани да се обидат.



**Започнете со кратки и полесни патеки:** Започнете со кратки, помалку предизвикувачки патеки кои се погодни за почетници. Постепено зголемувајте го нивото на тежина како што се подобруваат нивната кондиција и вештини. Ова ќе им помогне да изградат самодоверба и ќе ги спречи да се чувствуваат преоптоварени или обесхрабрани.



**Поттикнете учество во организирани настани:** Барајте локални настани за планинско трчање или трки наменети за адолесценти. Охрабрете ги да учествуваат и поставете си цели. Чувството за постигнување од завршувањето на трката може да биде моќен мотиватор.



**Обезбедете соодветна опрема:** Погрижете се да ја имаат потребната опрема, како што се патики за планинско трчање. Имањето соодветна опрема може да го подобри нивниот комфор и перформанс.



**Тренирајте заедно:** Понудете им да им се придружите на нивните сесии за планинско трчање. Заедничкото трчање не само што обезбедува дружба, туку и ви овозможува да дадете насоки, да споделувате совети и да ги мотивирате за време на предизвикувачки моменти.



**Нагласете ја важноста на безбедноста:** научете ги за етиката во планинското трчање, вклучително и за трчањето на обележани патеки, почитување на дивниот свет и носење мобилен телефон или свирче за итни случаи и како да реагираат на потенцијални опасности.



**Фокусирајте се на уживањето и забавата:** Охрабрете ги да го гледаат планинското трчање како забавна активност, а не како строг тренинг. Помогнете им да ја ценат убавината на природата, да истражуваат нови патеки и да уживаат во слободата и авантурата што ги нуди трчањето по патека.



**Прославете ги пресвртниците и достигнувањата:** Потенцирајте и прославете го нивниот напредок и достигнувања. Ова може да биде преку вербална пофалба, мали награди или едноставно поминување квалитетно време заедно правејќи активности во кои уживаат.



**Поддржете ја нивната севкупна благосостојба:** Запомнете дека адолесцентите имаат различни интереси и одговорности. Охрабрете балансиран начин на живот со поддршка на нивните академски определби, социјални интеракции и други хобија заедно со планинското трчање.