

KAJ JE GTOF?

Projekt **GREEN TRAILS OF FUTURE** se ukvarja s povečanjem vključenosti mladostnikov v trail tek in varstvo narave. Težava sodobnega časa je odtujenost otrok od dejavnosti v naravi in od športa nasploh, zlasti od športov v naravi, posledično pa tudi odtujenost od narave same. Posledice se kažejo v nezdravem, sedečem načinu življenja ter v neustreznem odnosu do narave in okoljskih vprašanj. Cilj projekta je vključiti več otrok v šport s pomočjo teka v naravi (trail tek), saj je analiza trenutnega stanja v državah, kjer poteka projekt, ugotovila, da se s tem športom ukvarja predvsem prebivalstvo srednjih let. Glavni cilj projekta GTOF je doseg trajnostnega vključevanja mladostnikov v športe na prostem in v varstvo narave.

Več na: www.gtof.net



OKOLJEVARSTVENO IZOBRAŽEVANJE

- 1 Spoznajte lokalne ekosisteme:** Trail tekači na stezi odkrivajo rastline, živali in geološke značilnosti, kar spodbuja cenjenje narave in željo po njeni zaščiti.
- 2 Pridružite se prizadevanjem za ohranjanje:** Skupine trail tekačev na stezi organizirajo prostovoljne aktivnosti, kot so vzdrževanje stez in čiščenje, s čimer poučujejo o varstvu okolja in imajo hkrati pozitiven vpliv.
- 3 Povežite se z okoljskimi organizacijami:** Udeležite se dogodkov, ki jih trail tekači organizirajo v sodelovanju z okoljskimi organizacijami, kjer ozaveščajo o ohranjanju okolja z izobraževalnimi programi.
- 4 Prakticirajte načelo "Ne puščaj sledi":** Trail tekači na stezi sledijo smernicam, da zmanjšajo svoj vpliv na okolje, ostajajo na poteh, odnašajo smeti s seboj ter zmanjšujejo hrupno onesnaževanje.



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.


greentrails
OF FUTURE



Co-funded by
the European Union

Pomoč in spodbujanje najstnikov za trail tek lahko predstavlja odličen način za spodbujanje njihove telesne kondicije, duševnega počutja in ljubezni do narave.

Ne pozabite, da je ključno spoštovati njihove individualne preference in tempo. Nekateri najstniki se lahko bolj nagibajo k tekmovalnemu teku, medtem ko drugi raje izbirajo meditativne in raziskovalne vidike trail teka. Prilagodite svojo podporo v skladu s tem, da spodbujate njihovo ljubezen do športa.



Izobražujte jih o trail teku: Razložite, kaj je trail tek in katere koristi prinaša, kot so izboljšana kardiovaskularna kondicija, moč in vzdržljivost. Poučite jih o varnosti na poteh, primerni opremljeni in tehnikah hidracije.



Bodite zgled: Pokažite lastno navdušenje nad trail tekom in vodite aktivni življenjski slog. Najstniki se pogosto zgledujejo po odraslih, zato jih bo vaša lastna predanost in prioriteta trail teka bolj motivirala, da poskusijo sami.



Začnite z lažjimi in krajšimi potmi: Začnite s potmi, ki so primerene za začetnike. Postopoma povečujte zahtevnost, ko se izboljšuje njihova telesna pripravljenost in veščine. To jim bo pomagalo graditi samozavest ter preprečilo, da bi se počutili preobremenjene ali obupane.



Spodbujajte udeležbo na organiziranih dogodkih: Poiščite lokalne trail tekaške dogodke ali tekme, ki so namenjene najstnikom. Spodbujajte jih k udeležbi in si zastavite cilje. občutek dosežka po končani tekmi je lahko močan motivator.



Zagotovite ustrezno opremo: Poskrbite, da imajo potrebno opremo, kot so trail tekaški copati. Prava oprema lahko izboljša udobje in njihovo zmogljivost.



Trenirajte skupaj: Ponudite se, da se jim pridružite na njihovih treningih trail teka. Skupni tek ne le omogoča družbo, ampak vam tudi omogoča, da jih vodite, delite nasvete in jih motivirate v težkih trenutkih.



Poudarite pomen varnosti: Poučite jih o obnašanju na poteh, vključno s tem, da ostanejo na označenih poteh, spoštujejo živali in nosijo mobilni telefon ali piščalko ter kako se odzvati na morebitne nevarnosti.



Osredotočite se na užitek in zabavo: Spodbujajte jih, naj trail tek dojemajo kot zabavno dejavnost in ne le kot strog trening. Pomagajte jim ceniti lepoto narave, raziskovati nove poti in uživati v svobodi ter dogodivščinah, ki jih trail tek ponuja.



Praznujte mejnike in dosežke: Priznajte in praznujte njihov napredek in dosežke. To lahko storite z besednimi pohvalami, majhnimi nagradami ali preprosto s preživljanjem kakovostnega časa skupaj med dejavnostmi, ki so jim všeč.



Podprite njihovo celostno dobro počutje: Spomnite se, da imajo najstniki različne interese in odgovornosti. Spodbujajte uravnotežen življenjski slog, tako da podpirate njihove šolske dosežke, socialne interakcije in druge hobije poleg trail teka.