

## PR2.F – Atvejo analizė

Kaip aš, būdama 12 metų, numečiau 32 kilogramus – Doros sėkmės istorija (originalus vaizdo įrašas)

<https://youtu.be/t2pByeR32i0>

### Atvejo analizės aprašymas

Dora Cvetković, 12 metų mergaitė, dalijasi savo patirtimi, kaip numetė 32 kilogramus. Vaizdo įrašas buvo įrašytas serbų kalba Belgrado universiteto Medicinos fakulteto Sporto medicinos ir mankštos terapijos centre. Įrašė Dora atkreipia dėmesį į keletą aspektų, su kuriais susiduria antsvorio ir nutukimo turintys žmonės, ir pateikia išsamią informaciją apie savo laipsnišką svorio metimą. Ji istoriją pradeda nuo paaiškinimo, kaip pirmą kartą pastebėjo, kad turi problemų, kai svėrė 107 kilogramus, o vėliau pasakoja apie savo vidinę kovą, nuolatinį potraukį maistui ir įprastas klaidas, kurias darė laikydamasi dietos. Specialioji ligoninė „Čigota“ su vaikų ir paauglių nutukimo prevencijos, gydymo ir reabilitacijos centru „Čigotica“ Zlatibore parodė koks yra tinkamas sprendimas Dorai. Ji pasakoja apie centre suteiktą trijų savaičių programą, aprašo, kokius patiekalus valgė ir kokia fizine veikla buvo paskirta, kuria turėjo užsiimti kasdien. Šiame įrašė Dora dažnai akcentuoja psichologinį dalyvavimo programoje aspektą, visus sunkumus, kuriuos patyrė būdama programos dalyve, bet ir kai kurias teigiamas puses. Šios dalies pabaigoje sužinome, kad per tris savaites ji numetė 11 kg, tačiau grįžusi namo nusprendė pradėti lankytis sporto salėje ir numesti daugiau svorio. Ji informuoja mus apie savo kasdienybę sporto salėje, kur keturis kartus per savaitę treniruojasi su asmeniniu treneriu. Sužinome, kokie pratimai jai skiriami ir kaip ji kovoja su vis dar retkarčiais patiriamu potraukiu maistui. Galiausiai ji pasakoja apie savo ateities planus – numesti dar kelis kilogramus ir išlaikyti svorį. Istoriją ji užbaigia prisipažindama, kad pirmiausia nusprendė numesti svorio, kad galėtų dėvėti norimus tokio dydžio drabužius.



## Klausimai

1. Išklauskite Doros patirtį. Užsirašykite didžiausius iššūkius ir didžiausius apdovanojimus, kuriuos ji akcentavo savo kelionės metu.
2. Remdamiesi FITT principu ir SMART (konkretus, išmatuojamas, pasiekiamas, realus, apribotas laiku) tikslų nustatymu, parengti vienos savaitės pavyzdinį pratimų planą paaugliams. Paaiškinkite, kodėl nusprendėte įtraukti tam tikrus elementus.

