

Međunarodni dan fizičke aktivnosti 10. maj 2023. godine – Kretanjem do zdravlja

09.05.2023

Svetska zdravstvena organizacija (SZO)

je u cilju podizanja svesti celokupne svetske javnosti o značaju i važnosti redovne fizičke aktivnosti u oživljavanju i unapređenju dobrog zdravlja i blagostanja 10. maja 2002. godine pokrenula globalnu inicijativu za obeležavanje međunarodnog dana fizičke aktivnosti.

Â

Â

Â

Ovaj dan se u našoj zemlji tradicionalno obeležava pod sloganom – Kretanjem do zdravlja. Fizička neaktivnost uz nepravilnu ishranu, nove tehnologije i urbanizaciju predstavlja važan faktor rizika za nastanak hroničnih nezaraznih bolesti, a kod školske dece može da utiče i na nepravilan razvoj tela i nastanak deformiteta. Procenjuje se da se milion smrtnih slučajeva godišnje u evropskom regionu SZO desi zbog fizičke neaktivnosti. U Evropskom regionu SZO približno 31% osoba starijih od 15 godina je nedovoljno fizički aktivno, a više od polovine stanovnika Evrope nije dovoljno fizički aktivno da bi zadovoljilo zdravstvene preporuke.

Â

Â

Â ta je fizička aktivnost?

Fizička aktivnost predstavlja svako kretanje tela koje dovodi do potrošnje energije (sagorevanja kalorija). Brzo hodanje, penjanje uz stepenice, šetnja, usisavanje, pranje prozora, vožnja bicikla, plivanje, trčanje, košarka, fudbal... sve ovo je fizička aktivnost.

Zašto je važna fizička aktivnost?

Redovna umerena fizička aktivnost, kao što su hodanje, vožnja bicikla, ples, ne čini samo da se osećate dobro, već ima značajne prednosti za zdravlje: smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa i nekih vrsta raka, pomaže u kontroli telesne mase, a doprinosi i dobrom mentalnom stanju. Ona unapređuje rast i razvoj dece i mladih, povećava samopouzdanje, samopoštovanje i stvara osećaj pripadnosti zajednici.

Koliko kretanja je dovoljno?

Prema preporukama Svetske zdravstvene organizacije, odrasli bi trebalo da upraćuju najmanje 150 minuta umerene ili najmanje 75 minuta intenzivne fizičke aktivnosti nedeljno. Deci je potrebno najmanje 60 minuta umerene do intenzivne fizičke aktivnosti dnevno.

Od pola i starosti, zdravstvenog stanja, a posebno u odnosu na stanje utreniranosti (kondicije), zavisi i izbor vrste aktivnosti (Åetnja, plivanje, trčanje, vešbe...), njena učestalost i trajanje.

Značaj zdravstveno-vaspitnih aktivnosti

Zdravstveno vaspitni rad sa ciljem edukacije o značaju zdravih stilova života koji izmeću ostalog podrazumevaju i redovnu fizičku aktivnost realizovan je u okviru programa promocije zdravlja od strane mreže instituta/zavoda za javno zdravlje.

Åkole imaju značaj u primeni efikasnih intervencija, a poželjno je istovremeno uključivanje porodice i zajednice.

-Povećati broja Åasova fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u Åkolama

-Dozvoliti pristup Åkolskom dvorištu pre i posle Åkole, vikendom i za vreme raspusta

-Formirati i podržati rad sportskih sekcija u Åkoli u cilju povećanja participacije učenika

-Motivisati učenike za aktivan transport do Åkole

-Motivisati nastavnike fizičkog i zdravstvenog vaspitanja da organizuju aktivnosti

tokom velikog odmora: mlađi uzrast â Åkolice, izmeću dve vatre, Åuge; stariji uzrast

fudbal, odbojka, košarka...

Å

-Izdvojiti deo internet stranice Åkole za objavu zanimljivih/korisnih informacija/preporuka zasnovanih na dokazima za fizičku aktivnost.

Å

Â

AAurirano 10.5.2023.

Â

Zavod za javno zdravlje Vranje,Â Centar za promociju
zdravlja,Â u saradnji sa Domom uÄ•enika
srednjih Åjkola odrÅ¼ao je predavanja na temu: Bolesti zavisnosti, Polno
prenosive bolesti i ZnaÄ•aj fiziÄ•ke aktivnosti. Predavanja su odrÅ¼ana za
korisnike Doma uÄ•enika srednjih Åjkola -Vranje.

Â Â

Â

Â

Â Â