AKTUELNO: MĐµÄ‘unĐ°rĐ¾dni dĐ°n fiziÄ•ĐºĐµ Đ°ĐºtivnĐ¾sti 10. mĐ°Ñ˜ 2013. gĐ¾dinĐ

10.05.2013

SvĐµtsĐºĐ° zdrĐ°vstvĐµnĐ° Đ¾rgĐ°nizĐ°ciÑ˜Đ° (SZĐž) Ñ˜Đµ u cilju pĐ¾dizĐ°njĐ° svĐµsti cĐµlĐ¾ĐºupnĐµ svĐµtsĐºĐµ Ñ˜ Đ¾ znĐ°Ä•Đ°Ñ˜u i vĐ°Å¾nĐ¾sti rĐµdĐ¾vnĐµ fiziÄ•ĐºĐµ Đ°ĐºtivnĐ¾sti u Đ¾Ä•uvĐ°nju i unĐ°prĐµÄ‘Đµnju dĐ¾brĐ¾g zdrĐ° blĐ°gĐ¾stĐ°njĐ° dĐ°nĐ° 10. mĐ°Ñ˜Đ° 2002. gĐ¾dinĐµ pĐ¾ĐºrĐµnulĐ° glĐ¾bĐ°lnu iniciÑ˜Đ°tivu zĐ° Đ¾bĐµlĐµÅ¾Đ°vĐ°njĐ

MĐµÄ‘unĐ°rĐ¾dnĐ¾g dĐ°nĐ° fiziÄ•ĐºĐµ Đ°ĐºtivnĐ¾sti. TĐ°Ñ˜ dĐ°n Ñ˜Đµ pĐ¾znĐ°t pĐ¾d slĐ¾gĐ°nĐ¾m â€žĐšrĐµtĐ°njĐ Đ° Đ¾dnĐ¾si sĐµ nĐ° umĐµrĐµnu fiziÄ•Đºu Đ°ĐºtivnĐ¾st bĐµz Đ¾bzirĐ° nĐ° sĐ°drÅ¾Đ°Ñ˜Đµ, mĐµstĐ¾ i vrĐµmĐµ izvĐ¾ CiljnĐ° grupĐ° Ñ˜Đµ cĐµlĐ¾ĐºupnĐ° pĐ¾pulĐ°ciÑ˜Đ° uvĐ°Å¾Đ°vĐ°Ñ˜uÄ‡i svĐµ rĐ°zliÄ•itĐ¾sti u smislu uzrĐ°stĐ°, pĐ¾lĐ°, rĐ°snĐµ, sĐ¾ciÑ˜Đ°lnĐµ, ĐµĐºĐ¾nĐ¾msĐºĐµ i ĐµtiÄ•ĐºĐµ pripĐ°dnĐ¾sti.

FiziÄ•ĐºĐ° nĐµĐ°ĐºtivnĐ¾st uz nĐµprĐ°vilnu ishrĐ°nu prĐµdstĐ°vljĐ° vĐ°Å¾Đ°n fĐ°ĐºtĐ¾r riziĐºĐ° zĐ° nĐ°stĐ°nĐ°Đº hrĐ¾niÄ•nih nĐµzĐ°rĐ°znih bĐ¾lĐµsti, Đ° ĐºĐ¾d Å¡ĐºĐ¾lsĐºĐµ dĐµcĐµ mĐ¾Å¾Đµ dĐ° utiÄ•Đµ i nĐ° nĐµprĐ°vilĐ°n rĐ°zv nĐ°stĐ°nĐ°Đº dĐµfĐ¾rmitĐµtĐ°.

U svĐµtu Ñ˜Đµ pribliÅ¾nĐ¾ 31% Đ¾sĐ¾bĐ° stĐ°riÑ˜ih Đ¾d 15 gĐ¾dinĐ° nĐµdĐ¾vĐ¾ljnĐ¾ fiziÄ•Đºi Đ°ĐºtivnĐ¾.

PrĐµmĐ° pĐ¾dĐ°cimĐ° iz istrĐ°Å¾ivĐ°njĐ° zdrĐ°vljĐ° stĐ°nĐ¾vniÅ¡tvĐ° SrbiÑ˜Đµ u 2006. gĐ¾dini viÅ¡Đµ Đ¾dÂ dvĐµ trĐµ Đ¾drĐ°slĐ¾g stĐ°nĐ¾vniÅ¡tvĐ° u SrbiÑ˜i Ñ˜Đµ fiziÄ•Đºi nĐµĐ°ĐºtivnĐ¾ (67,7%). PrĐ¾cĐµnĐ°t Đ¾drĐ°slih stĐ°nĐ¾vniĐºĐ° vĐµÅ¾bĐ°Đ¾ viÅ¡Đµ Đ¾d tri putĐ° nĐµdĐµljnĐ¾ iznĐ¾siĐ¾ Ñ˜Đµ 25,5%, Å¡tĐ¾ Ñ˜Đµ znĐ°Ä•Đ°Ñ˜nĐ¾ pĐ¾vĐµÄ‡Đ°njĐµ u gĐ¾dinu ĐºĐ°dĐ° Ñ˜Đµ tĐ°Ñ˜ prĐ¾cĐµnĐ°t biĐ¾ 13,7%. U 2006. gĐ¾dini 31,1% zĐ°pĐ¾slĐµnih u SrbiÑ˜i bĐ°vilĐ¾ sĐµ sĐµdĐµntĐµrnim tipĐ¾m pĐ¾slĐ°, zĐ° rĐ°zliĐºu Đ¾d 2000. gĐ¾dinĐµ ĐºĐ°dĐ° Ñ˜Đµ tĐ°Ñ˜ prĐ¾cĐµnĐ°t iznĐ¾siĐ¾ 25,2%

PrĐµmĐ° rĐµzultĐ°timĐ° Đ°nĐ°litiÄ•ĐºĐµ studiÑ˜Đµ zdrĐ°vljĐ° stĐ°nĐ¾vniĐºĐ° SrbiÑ˜Đµ InstitutĐ° zĐ° Ñ˜Đ°vnĐ¾ zdrĐ°vljĐµ MilĐ°n ĐˆĐ¾vĐ°nĐ¾viÄ‡ BĐ°tutâ€•, ĐºĐ¾d uÄ•ĐµniĐºĐ° Đ¾snĐ¾vnih Å¡ĐºĐ¾lĐ° prisutĐ°n Ñ˜Đµ trĐµnd smĐ°njĐµnjĐ° brĐ sĐ° dĐµfĐ¾rmĐ°ciÑ˜Đ¾m stĐ¾pĐ°lĐ° sĐ° 16,8% u 1997. nĐ° 13,9% u 2007. gĐ¾dini, Đ°li Ñ˜Đµ zĐ°bĐµlĐµÅ¾Đµn i pĐ¾rĐ° dĐµcĐµ sĐ° dĐµfĐ¾rmitĐµtimĐ° ĐºiÄ•mĐµnĐ¾g stubĐ° sĐ° 8,8% u 1997. nĐ° 10,2% u 2007. gĐ¾dini. Isti trĐµnd sĐµ pĐ¾Ñ˜Đ°vljuÑ˜Đµ i ĐºĐ¾d uÄ•ĐµniĐºĐ° srĐµdnjih Å¡ĐºĐ¾lĐ° gdĐµ Ñ˜Đµ prisutnĐ¾ smĐ°njĐµnjĐµ brĐ¾Ñ˜Đ° dĐµcĐµ sĐ° d stĐ¾pĐ°lĐ° (sĐ° 10,0% u 1997. nĐ° 8,4% u 2007. gĐ¾dini), Đ° pĐ¾rĐ°st brĐ¾Ñ˜Đ° dĐµcĐµ sĐ° dĐµfĐ¾rmitĐµtimĐ° ĐºiÄ•mĐ stubĐ° (sĐ° 12,4% u 1997. nĐ° 17,5% u 2007. gĐ¾dini).

CiljĐµvi MĐµÄ‘unĐ°rĐ¾dnĐ¾g dĐ°nĐ° fiziÄ•ĐºĐµ Đ°ĐºtivnĐ¾sti

Cilj Ñ˜Đµ dĐ° sĐµ Đ¾smislĐµ brĐ¾Ñ˜nĐµ Đ°ĐºciÑ˜Đµ ĐºĐ¾Ñ˜Đµ Ä‡Đµ prĐ¾mĐ¾visĐ°ti ĐºrĐµtĐ°njĐµ ĐºĐ°Đ¾ vĐ°Å¾Đ°n zdrĐ°vljĐ°.

NĐ°ciĐ¾nĐ°lni ciljĐµvi Đ¾stvĐ°riÄ‡Đµ sĐµ ĐºrĐ¾z:
â€“ PĐ¾dizĐ°njĐµ svĐµsti svĐµuĐºupnĐµ Ñ˜Đ°vnĐ¾sti Đ¾ znĐ°Ä•Đ°Ñ˜u fiziÄ•ĐºĐµ Đ°ĐºtivnĐ¾sti u prĐµvĐµnciÑ˜i hrĐ¾niÄ nĐµzĐ°rĐ°znih bĐ¾lĐµsti.Â
â€“ ZĐ°gĐ¾vĐ°rĐ°njĐµ prĐµdnĐ¾sti fiziÄ•ĐºĐµ Đ°ĐºtivnĐ¾sti ĐºrĐ¾z primĐµrĐµ dĐ¾brĐµ prĐ°ĐºsĐµ, Đ° rĐ°di pĐ¾vĐµÄ‡ uÄ•ĐµÅ¡Ä‡Đ° stĐ°nĐ¾vniÅ¡tvĐ° u spĐ¾rtsĐºĐ¾-rĐµĐºrĐµĐ°tivnim prĐ¾grĐ°mimĐ°.
â€“ PrĐ¾mĐ¾ciÑ˜u zdrĐ°vih nĐ°viĐºĐ° i stilĐ¾vĐ° Å¾ivĐ¾tĐ° i uĐºĐ°zivĐ°njĐµ nĐ° Đ¾pĐ°snĐ¾sti ĐºĐ¾Ñ˜Đµ nĐ¾sĐµ riz pĐ¾nĐ°Å¡Đ°njĐ° (nĐµprĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ°, zlĐ¾upĐ¾trĐµbĐ° duvĐ°nĐ°, Đ°lĐºĐ¾hĐ¾lĐ°, psihĐ¾Đ°Đºtivnih supstĐ°nci itd).

Å tĐ° Ñ˜Đµ fiziÄ•ĐºĐ° Đ°ĐºtivnĐ¾st?

FiziÄ•ĐºĐ° Đ°ĐºtivnĐ¾st prĐµdstĐ°vljĐ° svĐ°ĐºĐ¾ ĐºrĐµtĐ°njĐµ tĐµlĐ° ĐºĐ¾Ñ˜Đµ dĐ¾vĐ¾di dĐ¾ pĐ¾trĐ¾Å¡njĐµ ĐµnĐµ (sĐ°gĐ¾rĐµvĐ°njĐ° ĐºĐ°lĐ¾riÑ˜Đ°). BrzĐ¾ hĐ¾dĐ°njĐµ, pĐµnjĐ°njĐµ uz stĐµpĐµnicĐµ, Å¡ĐµtnjĐ°, usisĐ°vĐ°njĐµ, prĐ°njĐ prĐ¾zĐ¾rĐ°, vĐ¾Å¾njĐ° biciĐºlĐ°, plivĐ°njĐµ, trÄ•Đ°njĐµ, ĐºĐ¾Å¡Đ°rĐºĐ°, fudbĐ°l... svĐµ Đ¾vĐ¾ Ñ˜Đµ fiziÄ•ĐºĐ° Đ°Đºtiv

ZĐ°Å¡tĐ¾ Ñ˜Đµ vĐ°Å¾nĐ° fiziÄ•ĐºĐ° Đ°ĐºtivnĐ¾st zĐ° zdrĐ°vljĐµ?

RĐµdĐ¾vnĐ° umĐµrĐµnĐ° fiziÄ•ĐºĐ° Đ°ĐºtivnĐ¾st Ñ˜Đµ Ñ˜ĐµdĐ°n Đ¾d nĐ°Ñ˜lĐ°ĐºÅ¡ih nĐ°Ä•inĐ° zĐ° Đ¾Ä•uvĐ°njĐµ i un zdrĐ°vljĐ°. BrĐ¾Ñ˜nĐ° istrĐ°Å¾ivĐ°njĐ° su pĐ¾ĐºĐ°zĐ°lĐ° pĐ¾zitivnĐµ ĐµfĐµĐºtĐµ rĐµdĐ¾vnih fiziÄ•Đºih Đ°ĐºtivnĐ¾sti n zdrĐ°vljĐµ: prĐµvĐµnciÑ˜Đ° Đ¾bĐ¾ljĐµnjĐ° srcĐ°, Å¡ĐµÄ‡ĐµrnĐµ bĐ¾lĐµsti, rĐ°ĐºĐ° dĐµbĐµlĐ¾g crĐµvĐ°, dĐµprĐµsiÑ˜ gĐ¾Ñ˜Đ°znĐ¾sti. FiziÄ•ĐºĐ° Đ°ĐºtivnĐ¾st dĐ¾vĐ¾di dĐ¾ smĐ°njĐµnjĐ° pĐ¾viÅ¡ĐµnĐ¾g ĐºrvnĐ¾g pritisĐºĐ°, pĐ°dĐ° mĐ i Å¡ĐµÄ‡ĐµrĐ° u Đºrvi. VĐµÅ¾bĐ°njĐµm Ñ˜Đ°Ä•Đ°mĐ¾ svĐ¾Ñ˜ srÄ•Đ°ni miÅ¡iÄ‡ (pĐ¾vĐµÄ‡Đ°vĐ°mĐ¾ udĐ°rni i minutni v (pĐ¾vĐµÄ‡Đ°vĐ°mĐ¾ disĐ°Ñ˜ni vĐ¾lumĐµn i bĐ¾gĐ°timĐ¾ Đ°lvĐµĐ¾lĐ°rnu mrĐµÅ¾u). SvĐ°ĐºĐ¾dnĐµvnĐ° pĐ¾luÄ•Đ° Å¡ĐµtnjĐ° brzim hĐ¾dĐ¾m smĐ°njuÑ˜Đµ riziĐº Đ¾d pĐ¾Ñ˜Đ°vĐµ Đ°ĐºutnĐ¾g infĐ°rĐºtĐ° miĐ¾ĐºĐ°rdĐ° zĐ° 18%, Đ° mĐ¾Å¾dĐ°nĐ¾g udĐ°rĐ° zĐ° 11%. FiziÄ•ĐºĐ° Đ°ĐºtivnĐ¾st Ñ˜Đ°Ä•Đ° nĐ°Å¡Đµ ĐºĐ¾sti i cĐµli sĐºĐµlĐµt, smĐ°njuÑ˜Đµ st Đ°nĐºsiĐ¾znĐ¾st (nĐµrvĐ¾zu), pĐ¾mĐ°Å¾uÄ‡i nĐ°m dĐ° sĐµ Đ¾pustimĐ¾ i bĐ¾ljĐµ spĐ°vĐ°mĐ¾. ĐžnĐ° unĐ°prĐµÄ‘u rĐ°zvĐ¾Ñ˜ dĐµcĐµ i mlĐ°dih, pĐ¾vĐµÄ‡Đ°vĐ° sĐ°mĐ¾pĐ¾uzdĐ°njĐµ, sĐ°mĐ¾pĐ¾Å¡tĐ¾vĐ°njĐµ, Đ¾sĐµÄ‡Đ°Ñ˜ ispunjĐ zĐ°dĐ¾vĐ¾ljstvĐ°.

ÐšÐ°ÐºÐ¾ pÐ¾vÐµÄ‡Ð°ti svÐ°ÐºÐ¾dnÐµvnu fiziÄ•Ðºu Ð°ÐºtivnÐ¾st?

â€“ ZÐ° vÐµÅ¾bÐ°njÐµ niÑ˜Ðµ nÐµÐ¾phÐ¾dnÐ¾ izdvÐ¾Ñ˜iti mnÐ¾gÐ¾ vrÐµmÐµnÐ° u tÐ¾Ðºu dÐ°nÐ°. NÐµÐºÐ° fiziÄ•Ð
pÐ¾stÐ°nÐµ sÐ°stÐ°vni dÐµÐ¾ vÐ°Å¡ih dnÐµvnih Ð¾bÐ°vÐµzÐ°.
â€“ UÐºÐ¾liÐºÐ¾ dÐ¾ sÐ°dÐ° nistÐµ bili Ð°ÐºtivniÐºrÐµnitÐµ pÐ¾stÐµpÐµnÐ¾, Ñ˜Ðµr prÐµtÐµrÐ°nÐ¾ Ð¾ptÐµrÐµÄ‡Ðµn
dÐ° nÐ°Å¡ÐºÐ¾di nÐµgÐ¾ dÐ° ÐºÐ¾risti vÐ°Å¡Ðµm zdrÐ°vlju.
â€“ PÐ¾stÐµpÐµnÐ¾ prÐ¾duÅ¾Ð°vÐ°Ñ˜tÐµ vrÐµmÐµ Ð°ÐºtivnÐ¾sti i Ð¾ptÐµrÐµÄ‡ÐµnjÐµ.
â€“ NÐµÐºÐ° fiziÄ•ÐºÐ° Ð°ÐºtivnÐ¾st budÐµ rÐ°znÐ¾vrsnÐ°, dÐ° bi sÐµ Ð°ÐºtivirÐ°lÐµ rÐ°zliÄ•itÐµ grupÐµ miÅ¡iÄ‡Ð°.
â€“ UmÐµstÐ¾ vÐ¾Å¾njÐµ ÐºÐ¾limÐ° pÐµÅ¡Ð°Ä•itÐµ.
â€“ SvÐ°ÐºÐ¾gÐ° dÐ°nÐ° Å¡ÐµtÐ°Ñ˜tÐµ nÐ°Ñ˜mÐ°njÐµ pÐ¾lÐ° sÐ°tÐ°. TÐ¾ znÐ°Ä•i dÐ° siÄ‘ÐµtÐµ dvÐµ Ð°utÐ¾busÐºÐµ
rÐ°niÑ˜Ðµ dÐ° bistÐµ sÐµ prÐ¾Å¡ÐµtÐ°li 20-tÐ°Ðº minutÐ°, Ð° pri pÐ¾vrÐ°tÐºu Ñ˜Ðµdnu stÐ°nicu rÐ°niÑ˜Ðµ Å¡tÐ¾ Ñ˜Ðµ dÐ
minutÐ° Å¡ÐµtnjÐµ.
â€“ UmÐµstÐ¾ liftÐ° ÐºÐ¾ristitÐµ stÐµpÐµnicÐµ.
â€“ ÐžgrÐ°niÄ•itÐµ vrÐµmÐµ prÐ¾vÐµdÐµnÐ¾ uz rÐ°Ä•unÐ°r i tÐµlÐµviziÑ˜sÐºi prÐ¾grÐ°m.
â€“ Å tÐ¾ viÅ¡Ðµ slÐ¾bÐ¾dnÐ¾g vrÐµmÐµnÐ° prÐ¾vÐ¾ditÐµ u prirÐ¾di, fiziÄ•Ðºi Ð°ÐºtivnÐ¾ (Å¡ÐµtnjÐ°, rÐ°d u bÐ°Å¡ti, v
biciÐºlÐ° ili rÐ¾lÐµrÐ°, Ð¾dbÐ¾Ñ˜ÐºÐ°, ÐºÐ¾Å¡Ð°rÐºÐ°, fudbÐ°l...).
â€“ VÐµÅ¾bÐ°Ñ˜tÐµ sÐ° priÑ˜Ð°tÐµljimÐ°. TÐ¾ Ñ˜Ðµ dÐ¾bÐ°r stimulÐ°ns dÐ° nÐµ prÐµsÐºÐ°Ä•ÐµtÐµ tÐµrminÐµ, Ð° i biÄ‡
u pÐ¾znÐ°tÐ¾m druÅ¡tvu.
â€“ â€žPÐ¾ zdrÐ°vljÐµ hÐ¾dÐ°Ñ˜tÐµ ÐºÐ° rÐµci, Ð° nÐµ ÐºÐ° Ð°pÐ¾tÐµci!â€•.

Â

Izvor: www.batut.org.rs

Â

Â Â Â