MeÄ‘unarodni dan fiziÄ•ke aktivnosti 10. maj 2023. godine â€žKretanjem do zdravljaâ€œ

09.05.2023

Svetska zdravstvena organizacija (SZO)
je u cilju podizanja svesti celokupne svetske javnosti o znaÄ•aju i vaÅ¾nosti redovne fiziÄ•ke aktivnosti u oÄ•uvanju i unapreÄ‘enju dobrog zdravlja i blagostanja 10. maja 2002. godine pokrenula globalnu inicijativu za obeleÅ¾avanje meÄ‘unarodnog dana fiziÄ•ke aktivnosti.

Â

Â

Â

Ovaj dan se u naÅ¡oj zemlji tradicionalno
obeleÅ¾ava pod sloganom â€žKretanjem do zdravljaâ€•. FiziÄ•ka neaktivnost uz nepravilnu ishranu, nove tehnologije i urbanizaciju predstavlja vaÅ¾an faktor rizika za nastanak hroniÄ•nih nezaraznih bolesti, a kod Å¡kolske dece moÅ¾e da utiÄ•e i na nepravilan razvoj tela i nastanak deformiteta. Procenjuje se da se milion smrtnih sluÄ•ajeva godiÅ¡nje u evropskom regionu SZO desi zbog fiziÄ•ke neaktivnosti. U Evropskom regionu SZO pribliÅ¾no 31% osoba starijih od 15 godina je nedovoljno fiziÄ•ki aktivno, a viÅ¡e od polovine stanovnika Evrope nije dovoljno fiziÄ•ki aktivno da bi zadovoljilo zdravstvene preporuke.

Â

Â

Å ta je fiziÄ•ka aktivnost?

FiziÄ•ka aktivnost predstavlja svako kretanje
tela koje dovodi do potroÅ¡nje energije (sagorevanja kalorija). Brzo hodanje, penjanje uz stepenice, Å¡etnja, usisavanje, pranje prozora, voÅ¾nja bicikla, plivanje, trÄ•anje, koÅ¡arka, fudbal... sve ovo je fiziÄ•ka aktivnost.

ZaÅ¡to je vaÅ¾na fiziÄ•ka aktivnost?

Redovna umerena fiziÄ•ka aktivnost, kao
Å¡to su hodanje, voÅ¾nja bicikla, ples, ne Ä•ini samo da se oseÄ‡ate dobro, veÄ‡ ima znaÄ•ajne prednosti za zdravlje: smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa i nekih vrsta raka, pomaÅ¾e u kontroli telesne mase, a doprinosi i dobrom mentalnom stanju. Ona unapreÄ‘uje rast i razvoj dece i mladih, poveÄ‡ava samopouzdanje, samopoÅ¡tovanje i stvara oseÄ‡aj pripadnosti zajednici.

Koliko kretanja je dovoljno?

Prema preorukama Svetske zdravstvene organizacije,
odrasli bi trebalo da upraÅ¾njavaju najmanje 150 minuta umerene ili najmanje 75 minuta intenzivne fiziÄ•ke aktivnosti nedeljno. Deci je potrebno najmanje 60 minuta umerene do intenzivne fiziÄ•ke aktivnosti dnevno.

Od pola i starosti, zdravstvenog stanja,
a posebno u odnosu na stanje utreniranosti (kondicije), zavisi i izbor vrste aktivnosti (Å¡etnja, plivanje, trÄ•anje, veÅ¾be...), njena uÄ•estalost i trajanje.

ZnaÄ•aj zdravstveno-vaspitnih
aktivnosti

Zdravstveno vaspitni rad sa ciljem edukacije
o znaÄ•aju zdravih stilova Å¾ivota koji izmeÄ‘u ostalog podrazumevaju i redovnu fiziÄ•ku aktivnost realizovan je u okviru programa promocije zdravlja od strane mreÅ¾e instituta/zavoda za javno zdravlje.

Å kole imaju znaÄ•aj u primeni efikasnih
intervencija, a poÅ¾eljno je istovremeno ukljuÄ•ivanje porodice i zajednice.

-PoveÄ‡ati broja Ä•asova fiziÄ•kog i zdravstvenog
vaspitanja u Å¡kolama

-Dozvoliti pristup Å¡kolskom dvoriÅ¡tu pre
i posle Å¡kole, vikendom i za vreme raspusta

-Formirati i podrÅ¾ati rad sportskih sekcija
u Å¡koli u cilju poveÄ‡anja participacije uÄ•enika

-Motivisati uÄ•enike za aktivan transport
do Å¡kole

-Motivisati nastavnike fiziÄ•kog i zdravstvenog
vaspitanja da organizuju aktivnosti

tokom velikog odmora: mlaÄ‘i uzrast â€“ Å¡kolice,
izmeÄ‘u dve vatre, Å¡uge; stariji uzrast

fudbal, odbojka, koÅ¡arka...

Â

-Izdvojiti deo internet stranice Å¡kole
za objavu zanimljivih/korisnih informacija/preporuka zasnovanih na dokazima za fiziÄ•ku aktivnost.

Â

Â

AÅ¾urirano 10.5.2023.

Â

Zavod za javno zdravlje Vranje,Â Centar za promociju zdravlja,Â u saradnji sa Domom uÄ•enika srednjih Å¡kola odrÅ¾ao je predavanja na temu: Bolesti zavisnosti, Polno prenosive bolesti i ZnaÄ•aj fiziÄ•ke aktivnosti. Predavanja su odrÅ¾ana za korisnike Doma uÄ•enika srednjih Å¡kola -Vranje.

Â Â

Â

Â

Â Â