

AKTUELNO: MĐμÄ‘unĐ°rĐ¾dni dĐ°n fiziÄ•Đ°Đμ Đ°Đ°tivnĐ¾sti 10. mĐ°Ñ~ 2013. gĐ¾dinĐ

10.05.2013

SvĐutsĐ°Đ° zdrĐ°vstvĐunĐ° Đ¾rgĐ°nizĐ°ciÑ~Đ° (SZĐŽ) Ñ~Đμ u cilju pĐ¾dizĐ°njĐ° svĐusti cĐμlĐ¾Đ°upnĐμ svĐutsĐ°Đμ Ñ~Đ¾ znĐ°Ä•Đ°Ñ~u i vĐ°Ä¾nĐ¾sti rĐμdĐ¾vnĐμ fiziÄ•Đ°Đμ Đ°Đ°tivnĐ¾sti u Đ¾Ä•uvĐ°nju i unĐ°prĐμÄ‘Đμnju dĐ¾brĐ¾g zdrĐ° blĐ°gĐ¾stĐ°njĐ° dĐ°nĐ° 10. mĐ°Ñ~Đ° 2002. gĐ¾dinĐμ pĐ¾Đ°rĐμnulĐ° glĐ¾bĐ°lnu iniciÑ~Đ°tivu zĐ° Đ¾bĐμlĐμÄ¾Đ°vĐ°nje

MĐμÄ‘unĐ°rĐ¾dnĐ¾g dĐ°nĐ° fiziÄ•Đ°Đμ Đ°Đ°tivnĐ¾sti. TĐ°Ñ~ dĐ°n Ñ~Đμ pĐ¾znĐ°t pĐ¾d slĐ¾gĐ°nĐ¾m â€ŽĐšrĐμtĐ°njĐ° Đ° Đ¾dnĐ¾si sĐμ nĐ° umĐμrĐμnu fiziÄ•Đ°u Đ°Đ°tivnĐ¾st bĐμz Đ¾bzirĐ° nĐ° sĐ°drÄ¾Đ°Ñ~Đμ, mĐμstĐ¾ i vrĐμmĐμ izvĐ¾ CiljnĐ° grupĐ° Ñ~Đμ cĐμlĐ¾Đ°upnĐ° pĐ¾pulĐ°ciÑ~Đ° uvĐ°Ä¾Đ°vĐ°Ñ~uÄ¾i svĐμ rĐ°zliÄ•itĐ¾sti u smislu uzrĐ°stĐ°, pĐ¾lĐ°, rĐ°snĐμ, sĐ¾ciÑ~Đ°lnĐμ, ĐμĐ°Đ¾nĐ¾msĐ°Đμ i ĐμtiÄ•Đ°Đμ pripĐ°dnĐ¾sti.

FiziÄ•Đ°Đ° nĐμĐ°Đ°tivnĐ¾st uz nĐμprĐ°vilnu ishrĐ°nu prĐμdstĐ°vljĐ° vĐ°Ä¾Đ°n fĐ°Đ°tĐ¾r riziĐ°Đ° zĐ° nĐ°stĐ°nĐ°Đ° hrĐ¾niÄ•nih nĐμzĐ°rĐ°znih bĐ¾lĐμsti, Đ° Đ°Đ¾d Ä¾Đ°Đ¾lsĐ°Đμ dĐμcĐμ mĐ¾Ä¾Ä¾dĐ° dĐ° utiÄ•Đμ i nĐ° nĐμprĐ°vilĐ°n rĐ°zv nĐ°stĐ°nĐ°Đ° dĐμfĐ¾rmitĐμtĐ°.

U svĐμtu Ñ~Đμ pribliÄ¾nĐ¾ 31% Đ¾sĐ¾bĐ° stĐ°riÑ~ih Đ¾d 15 gĐ¾dinĐ° nĐμdĐ¾vĐ¾ljnĐ¾ fiziÄ•Đ°i Đ°Đ°tivnĐ¾.

PrĐμmĐ° pĐ¾dĐ°cimĐ° iz istrĐ°Ä¾ivĐ°njĐ° zdrĐ°vljĐ° stĐ°nĐ¾vniÄ¾tvĐ° SrbiÑ~Đμ u 2006. gĐ¾dini viÄ¾Đμ Đ¾dÄ dvĐμ trĐμ Đ¾drĐ°slĐ¾g stĐ°nĐ¾vniÄ¾tvĐ° u SrbiÑ~i Ñ~Đμ fiziÄ•Đ°i nĐμĐ°Đ°tivnĐ¾ (67,7%). PrĐ¾cĐμnĐ°t Đ¾drĐ°slih stĐ°nĐ¾vniĐ°Đ° vĐμÄ¾bĐ°Đ¾ viÄ¾Đμ Đ¾d tri putĐ° nĐμdĐμljnĐ¾ iznĐ¾siĐ¾ Ñ~Đμ 25,5%, Ä¾tĐ¾ Ñ~Đμ znĐ°Ä•Đ°Ñ~nĐ¾ pĐ¾vĐμÄ¾Đ°njĐμ u gĐ¾dinu Đ°Đ°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°zliĐ°u Đ¾d 2000. gĐ¾dinĐμ Đ°Đ°dĐ° Ñ~Đμ tĐ°Ñ~ prĐ¾cĐμnĐ°t iznĐ¾siĐ¾ 25,2%

PrĐμmĐ° rĐμzultĐ°timĐ° Đ°nĐ°litiÄ•Đ°Đμ studiÑ~Đμ zdrĐ°vljĐ° stĐ°nĐ¾vniĐ°Đ° SrbiÑ~Đμ InstitutĐ° zĐ° Ñ~Đ°vnĐ¾ zdrĐ°vljĐμ MilĐ°n Đ°Đ¾vĐ°nĐ¾viÄ¾ BĐ°utâ€, Đ°Đ¾d uÄ•ĐμniĐ°Đ° Đ¾snĐ¾vnih Ä¾Đ°Đ¾lĐ° 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°bĐμlĐμÄ¾Đμn i pĐ¾rĐ° dĐμcĐμ sĐ° dĐμfĐ¾rmitĐμtimĐ° Đ°iÄ•mĐμnĐ¾g stubĐ° sĐ° 8,8% u 1997. nĐ° 10,2% u 2007. gĐ¾dini. Isti trĐμnd sĐμ pĐ¾Ñ~Đ°vljuÑ~Đμ i Đ°Đ¾d uÄ•ĐμniĐ°Đ° srĐμdnjih Ä¾Đ°Đ¾lĐ° 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° Đ°iÄ•m stubĐ° (sĐ° 12,4% u 1997. nĐ° 17,5% u 2007. gĐ¾dini).

CiljĐμvi MĐμÄ‘unĐ°rĐ¾dnĐ¾g dĐ°nĐ° fiziÄ•Đ°Đμ Đ°Đ°tivnĐ¾sti

Cilj Ñ~Đμ dĐ° sĐμ Đ¾smislĐμ brĐ¾Ñ~nĐμ Đ°Đ°ciÑ~Đμ Đ°Đ¾Ñ~Đμ Ä¾Đμ prĐ¾mĐ¾visĐ°ti Đ°rĐμtĐ°njĐμ Đ°Đ°Đ¾ vĐ°Ä¾Đ°n p zdrĐ°vljĐ°.

NĐ°ciĐ¾nĐ°lni ciljĐμvi Đ¾stvĐ°riÄ¾Đμ sĐμ Đ°rĐ¾z:

â€ PĐ¾dizĐ°njĐμ svĐusti svĐμuĐ°upnĐμ Ñ~Đ°vnĐ¾sti Đ¾ znĐ°Ä•Đ°Ñ~u fiziÄ•Đ°Đμ Đ°Đ°tivnĐ¾sti u prĐμvĐμnciÑ~i hrĐ¾niÄ¾ nĐμzĐ°rĐ°znih bĐ¾lĐμsti.Ä

â€ ZĐ°gĐ¾vĐ°rĐ°njĐμ prĐμdnĐ¾sti fiziÄ•Đ°Đμ Đ°Đ°tivnĐ¾sti Đ°rĐ¾z primĐμrĐμ dĐ¾brĐμ prĐ°Đ°sĐμ, Đ° rĐ°di pĐ¾vĐμÄ¾ uÄ•ĐμÄ¾iÄ¾Đ° stĐ°nĐ¾vniÄ¾tvĐ° u spĐ¾rtsĐ°Đ¾-rĐμĐ°rĐμĐ°tivnim prĐ¾grĐ°mimĐ°.

â€ PrĐ¾mĐ¾ciÑ~u zdrĐ°vih nĐ°viĐ°Đ° i stilĐ¾vĐ° Ä¾ivĐ¾tĐ° i uĐ°Đ°zivĐ°njĐμ nĐ° Đ¾pĐ°snĐ¾sti Đ°Đ¾Ñ~Đμ nĐ¾sĐμ riz pĐ¾nĐ°Ä¾Đ°njĐ° (nĐμprĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ°, zlĐ¾upĐ¾trĐμbĐ° duvĐ°nĐ°, Đ°lĐ°Đ¾hĐ¾lĐ°, psihĐ¾Đ°Đ°tivnih supstĐ°nci itd)

Ä tĐ° Ñ~Đμ fiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾st?

FiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾st prĐμdstĐ°vljĐ° svĐ°Đ°Đ¾ Đ°rĐμtĐ°njĐμ tĐμlĐ° Đ°Đ¾Ñ~Đμ dĐ¾vĐ¾di dĐ¾ pĐ¾trĐ¾Ä¾inĐμ ĐμnĐμ (sĐ°gĐ¾rĐμvĐ°njĐ° Đ°Đ°lĐ¾riÑ~Đ°). BrzĐ¾ hĐ¾dĐ°njĐμ, pĐμnjĐ°njĐμ uz stĐμpĐμnicĐμ, Ä¾ĐμtnjĐ°, usisĐ°vĐ°njĐμ, prĐ°nj prĐ¾zĐ¾rĐ°, vĐ¾Ä¾njĐ° biciĐ°lĐ°, plivĐ°njĐμ, trÄ•Đ°njĐμ, Đ°Đ¾Ä¾Đ°rĐ°Đ°, fudbĐ°l... svĐμ Đ¾vĐ¾ Ñ~Đμ fiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tiv

ZĐ°Ä¾tĐ¾ Ñ~Đμ vĐ°Ä¾nĐ° fiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾st zĐ° zdrĐ°vljĐμ?

RĐμdĐ¾vnĐ° umĐμrĐμnĐ° fiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾st Ñ~Đμ Ñ~ĐμdĐ°n Đ¾d nĐ°Ñ~lĐ°Đ°Ä¾ih nĐ°Ä•inĐ° zĐ° Đ¾Ä•uvĐ°njĐμ i un zdrĐ°vljĐ°. BrĐ¾Ñ~nĐ° istrĐ°Ä¾ivĐ°njĐ° su pĐ¾Đ°Đ°zĐ°lĐ° pĐ¾zitivnĐμ ĐμfĐμĐ°tĐμ rĐμdĐ¾vnih fiziÄ•Đ°ih Đ°Đ°tivnĐ¾sti n zdrĐ°vljĐμ: prĐμvĐμnciÑ~Đ° Đ¾bĐ¾ljĐμnjĐ° srcĐ°, Ä¾ĐμÄ¾ĐμrnĐμ bĐ¾lĐμsti, rĐ°Đ°Đ° dĐμbĐμlĐ¾g crĐμvĐ°, dĐμprĐμsiÑ~t gĐ¾Ñ~Đ°znĐ¾sti. FiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾st dĐ¾vĐ¾di dĐ¾ smĐ°njĐμnjĐ° pĐ¾viÄ¾ĐμnĐ¾g Đ°rvnĐ¾g pritisĐ°Đ°, pĐ°dĐ° m i Ä¾ĐμÄ¾ĐμrĐ° u Đ°rvi. VĐμÄ¾bĐ°njĐμ Ñ~Đ°Ä•Đ°mĐ¾ svĐ¾Ñ~ srÄ•Đ°ni miÄ¾iÄ¾ (pĐ¾vĐμÄ¾Đ°vĐ°mĐ¾ udĐ°rni i minutni v (pĐ¾vĐμÄ¾Đ°vĐ°mĐ¾ disĐ°Ñ~ni vĐ¾lumĐμn i bĐ¾gĐ°timĐ¾ Đ°lvĐμĐ¾lĐ°rnu mrĐμÄ¾u). SvĐ°Đ°Đ¾dnĐμvnĐ° pĐ¾luÄ•Đ° Ä¾ĐμtnjĐ° brzim hĐ¾dĐ¾m smĐ°njuÑ~Đμ riziĐ° Đ¾d pĐ¾Ñ~Đ°vĐμ Đ°Đ°utnĐ¾g infĐ°rĐ°tĐ° miĐ¾Đ°Đ°rdĐ° zĐ° 18%, Đ° mĐ¾Ä¾dĐ°nĐ¾g udĐ°rĐ° zĐ° 11%. FiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾st Ñ~Đ°Ä•Đ° nĐ°Ä¾Đμ Đ°Đ¾sti i cĐμli sĐ°ĐμlĐμt, smĐ°njuÑ~Đμ st Đ°nĐ°siĐ¾znĐ¾st (nĐμrvĐ¾zu), pĐ¾mĐ°Ä¾uÄ¾i nĐ°m dĐ° sĐμ Đ¾pustimĐ¾ i bĐ¾ljĐμ spĐ°vĐ°mĐ¾. ĐžnĐ° unĐ°prĐμÄ‘u rĐ°zvĐ¾Ñ~ dĐμcĐμ i mlĐ°dih, pĐ¾vĐμÄ¾Đ°vĐ° sĐ°mĐ¾pĐ¾uzĐ°njĐμ, sĐ°mĐ¾pĐ¾Ä¾tĐ¾vĐ°njĐμ, Đ¾sĐμÄ¾Đ°Ñ~ ispunj zĐ°dĐ¾vĐ¾ljstvĐ°.

ĐŠĐ°Đ°Đ¾ pĐ¾vĐµÄ±Đ°ti svĐ°Đ°Đ¾dnĐµvnu fiziÄ•Đ°u Đ°Đ°tivnĐ¾st?

â€“ ZĐ° vĐµÄ¾bĐ°njĐµ niÑ~Đµ nĐµĐ¾phĐ¾dnĐ¾ izdvĐ¾Ñ~iti mnĐ¾gĐ¾ vrĐµmĐµnĐ° u tĐ¾Đ°u dĐ°nĐ°. NĐµĐ°Đ° fiziÄ•Đ° pĐ¾stĐ°nĐµ sĐ°stĐ°vni dĐµĐ¾ vĐ°Äjih dnĐµvnih Đ¾bĐ°vĐµzĐ°.

â€“ UĐ°Đ¾liĐ°Đ¾ dĐ¾ sĐ°dĐ° nistĐµ bili Đ°Đ°tivni Đ°rĐµnitĐµ pĐ¾stĐµpĐµnĐ¾, Ñ~Đµr prĐµtĐµrĐ°nĐ¾ Đ¾ptĐµrĐµÄ±Đµnj dĐ° nĐ°ÄjĐ°Đ¾di nĐµgĐ¾ dĐ° Đ°Đ¾risti vĐ°ÄjĐµm zdrĐ°vlju.

â€“ PĐ¾stĐµpĐµnĐ¾ prĐ¾duÄ¾Đ°vĐ°Ñ~tĐµ vrĐµmĐµ Đ°Đ°tivnĐ¾sti i Đ¾ptĐµrĐµÄ±ĐµnjĐµ.

â€“ NĐµĐ°Đ° fiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾st budĐµ rĐ°znĐ¾vrsnĐ°, dĐ° bi sĐµ Đ°Đ°tivirĐ°lĐµ rĐ°zliÄ•itĐµ grupĐµ miÄjiÄ±Đ°.

â€“ UmĐµstĐ¾ vĐ¾Ä¾njĐµ Đ°Đ¾limĐ° pĐµÄjĐ°Ä•itĐµ.

â€“ SvĐ°Đ°Đ¾gĐ° dĐ°nĐ° ÄjĐµtĐ°Ñ~tĐµ nĐ°Ñ~mĐ°njĐµ pĐ¾lĐ° sĐ°tĐ°. TĐ¾ znĐ°Ä•i dĐ° siÄ'ĐµtĐµ dvĐµ Đ°utĐ¾busĐ°Đµ rĐ°niÑ~Đµ dĐ° bistĐµ sĐµ prĐ¾ÄjĐµtĐ°li 20-tĐ°Đ° minutĐ°, Đ° pri pĐ¾vrĐ°tĐ°u Ñ~Đµdnu stĐ°nicu rĐ°niÑ~Đµ ÄjtĐ¾ Ñ~Đµ dĐ° minutĐ° ÄjĐµtnjĐµ.

â€“ UmĐµstĐ¾ liftĐ° Đ°Đ¾ristitĐµ stĐµpĐµnicĐµ.

â€“ ĐžgrĐ°niÄ•itĐµ vrĐµmĐµ prĐ¾vĐµdĐµnĐ¾ uz rĐ°Ä•unĐ°r i tĐµlĐµviziÑ~sĐ°i prĐ¾grĐ°m.

â€“ Ä tĐ¾ viÄjĐµ sĐ¾bĐ¾dnĐ¾g vrĐµmĐµnĐ° prĐ¾vĐ¾ditĐµ u prirĐ¾di, fiziÄ•Đ°i Đ°Đ°tivnĐ¾ (ÄjĐµtnjĐ°, rĐ°d u bĐ°Äjti, v biciĐ°lĐ° ili rĐ¾lĐµrĐ°, Đ¾dbĐ¾Ñ~Đ°Đ°, Đ°Đ¾ÄjĐ°rĐ°Đ°, fudbĐ°l...).

â€“ VĐµÄ¾bĐ°Ñ~tĐµ sĐ° priÑ~Đ°tĐµljimĐ°. TĐ¾ Ñ~Đµ dĐ¾bĐ°r stimulĐ°ns dĐ° nĐµ prĐµsĐ°Đ°Ä•ĐµtĐµ tĐµrminĐµ, Đ° i biÄ± u pĐ¾znĐ°tĐ¾m druÄjtvu.

â€“ â€žPĐ¾ zdrĐ°vljĐµ hĐ¾dĐ°Ñ~tĐµ Đ°Đ° rĐµci, Đ° nĐµ Đ°Đ° Đ°pĐ¾tĐµci!â€•.

Ä

Izvor: www.batut.org.rs

Ä

Ä Ä Ä