

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

Šta 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 preorukama Svetske zdravstvene organizacije, odrasli bi trebalo da upraÅ¼njavaju najmanje 150 minuta umerene ili najmanje 75 minuta intenzivne fiziÅ¼ke aktivnosti nedeljno. Deci je potrebno najmanje 60 minuta umerene do intenzivne fiziÅ¼ke aktivnosti dnevno.

Od pola i starosti, zdravstvenog stanja, a posebno u odnosu na stanje utreniranosti (kondicije), zavisi i izbor vrste aktivnosti (Å¼etnja, plivanje, trÅ¼anje, veÅ¼be...), njena uÅ¼estalost i trajanje.

ZnaÅ¼aj zdravstveno-vaspitnih aktivnosti

Zdravstveno vaspitni rad sa ciljem edukacije o znaÅ¼aju zdravih stilova Å¼ivota koji izmeÅ¼u ostalog podrazumevaju i redovnu fiziÅ¼ku aktivnost realizovan je u okviru programa promocije zdravlja od strane mreÅ¼e instituta/zavoda za javno zdravlje.

Å¼kole imaju znaÅ¼aj u primeni efikasnih intervencija, a poÅ¼eljno je istovremeno ukljuÅ¼ivanje porodice i zajednice.

-PoveÅ¼tati broja Å¼asova fiziÅ¼kog i zdravstvenog vaspitanja u Å¼kolama

-Dozvoliti pristup Å¼kolskom dvoriÅ¼tu pre i posle Å¼kole, vikendom i za vreme raspusta

-Formirati i podrÅ¼ati rad sportskih sekcija u Å¼koli u cilju poveÅ¼tanja participacije uÅ¼enika

-Motivisati uÅ¼enike za aktivan transport do Å¼kole

-Motivisati nastavnike fiziÅ¼kog i zdravstvenog vaspitanja da organizuju aktivnosti

tokom velikog odmora: mlaÅ¼i uzrast â€“ Å¼kolice, izmeÅ¼u dve vatre, Å¼uge; stariji uzrast

fudbal, odbojka, koÅ¼arka...

Å¼

-Izdvojiti deo internet stranice Å¼kole za objavu zanimljivih/korisnih informacija/preporuka zasnovanih na dokazima za fiziÅ¼ku aktivnost.

Å¼

Â

AA¾urirano 10.5.2023.

Â

Zavod za javno zdravlje Vranje,Â Centar za promociju
zdravlja,Â u saradnji sa Domom uÄ•enika
srednjih Åkola 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 Åkola -Vranje.

Â Â

Â

Â

Â Â