

# AKTUELNO: MĐuÄ‘unĐ°rĐ¾dni dĐ°n fiziÄ•Đ°Đu Đ°Đ°tivnĐ¾sti 10. mĐ°Ñ 2013. gĐ¾dinĐ

10.05.2013

SvĐutsĐ°Đ° zdrĐ°vstvĐunĐ° Đ¾rgĐ°nizĐ°ciÑĐ° (SZĐž) ÑĐu u cilju pĐ¾dizĐ°njĐ° svĐusti cĐulĐ¾Đ°upnĐu svĐutsĐ°Đu ÑĐ¾ znĐ°Ä•Đ°Ñu i vĐ°Ä¾nĐ¾sti rĐudĐ¾vnĐu fiziÄ•Đ°Đu Đ°Đ°tivnĐ¾sti u Đ¾Ä•uvĐ°nju i unĐ°prĐuÄ‘Đunju dĐ¾brĐ¾g zdrĐ° bĐ°gĐ¾stĐ°njĐ° dĐ°nĐ° 10. mĐ°ÑĐ° 2002. gĐ¾dinĐu pĐ¾Đ°rĐunulĐ° glĐ¾bĐ°Inu iniciÑĐ°tivu zĐ° Đ¾bĐulĐuÄ¾vĐ°njĐ°

MĐuÄ‘unĐ°rĐ¾dnĐ¾g dĐ°nĐ° fiziÄ•Đ°Đu Đ°Đ°tivnĐ¾sti. TĐ°Ñ dĐ°n ÑĐu pĐ¾znĐ°t pĐ¾d slĐ¾gĐ°nĐ¾m â€žĐšrĐutĐ°njĐ° Đ° Đ¾dnĐ¾si sĐu nĐ° umĐurĐunu fiziÄ•Đ°u Đ°Đ°tivnĐ¾st bĐuz Đ¾bzirĐ° nĐ° sĐ°drÄ¾Đ°ÑĐu, mĐustĐ¾ i vrĐumĐu izvĐ¾. CiljnĐ° grupĐ° ÑĐu cĐulĐ¾Đ°upnĐ° pĐ¾pulĐ°ciÑĐ° uvĐ°Ä¾vĐ°ÑuÄ†i svĐu rĐ°zliÄ•itĐ¾sti u smislu uzrĐ°stĐ°, pĐ¾lĐ°, rĐ°snĐu, sĐ¾ciÑĐ°lnĐu, ĐuĐ°Đ¾nĐ¾msĐ°Đu i ĐutiÄ•Đ°Đu pripĐ°dnĐ¾sti.

FiziÄ•Đ°Đ° nĐuĐ°Đ°tivnĐ¾st uz nĐuprĐ°vilnu ishrĐ°nu prĐudstĐ°vljĐ° vĐ°Ä¾Đ°n fĐ°Đ°tĐ¾r riziĐ°Đ° zĐ° nĐ°stĐ°nĐ°Đ° hrĐ¾niÄ•nih nĐuzĐ°rĐ°znih bĐ¾lĐusti, Đ° Đ°Đ¾d Ä¾Đ°Đ¾lsĐ°Đu dĐucĐu mĐ¾Ä¾Đu dĐ° utiÄ•Đu i nĐ° nĐuprĐ°vilĐ°n rĐ°zvl nĐ°stĐ°nĐ°Đ° dĐufĐ¾rmitĐutĐ°.

U svĐutu ÑĐu pribliÄ¾nĐ¾ 31% Đ¾sĐ¾bĐ° stĐ°riÑih Đ¾d 15 gĐ¾dinĐ° nĐudĐ¾vĐ¾ljnĐ¾ fiziÄ•Đ°i Đ°Đ°tivnĐ¾.

PrĐumĐ° pĐ¾dĐ°cimĐ° iz istrĐ°Ä¾ivĐ°njĐ° zdrĐ°vljĐ° stĐ°nĐ¾vniÄ¾tvĐ° SrbiÑĐu u 2006. gĐ¾dini viÄ¾Đu Đ¾dÄ dvĐu trĐu Đ¾drĐ°slĐ¾g stĐ°nĐ¾vniÄ¾tvĐ° u SrbiÑi ÑĐu fiziÄ•Đ°i nĐuĐ°Đ°tivnĐ¾ (67,7%). PrĐ°cĐunĐ°t Đ¾drĐ°slih stĐ°nĐ¾vniĐ°Đ° vĐuÄ¾bĐ°Đ¾ viÄ¾Đu Đ¾d tri putĐ° nĐudĐuljnĐ¾ iznĐ¾siĐ¾ ÑĐu 25,5%, Ä¾tĐ¾ ÑĐu znĐ°Ä•Đ°ÑnĐ¾ pĐ¾vĐuÄ¾Đ°njĐu u gĐ¾dinu Đ°Đ°dĐ° ÑĐu tĐ°Ñ prĐ¾cĐunĐ°t biĐ¾ 13,7%. U 2006. gĐ¾dini 31,1% zĐ°pĐ¾sĐunih u SrbiÑi bĐ°vilĐ¾ sĐu sĐudĐuntĐurnim tipĐ¾m pĐ¾slĐ°, zĐ° rĐ°zliĐ°u Đ¾d 2000. gĐ¾dinĐu Đ°Đ°dĐ° ÑĐu tĐ°Ñ prĐ¾cĐunĐ°t iznĐ¾siĐ¾ 25,2%

PrĐumĐ° rĐuzultĐ°timĐ° Đ°nĐ°litiÄ•Đ°Đu studiÑĐu zdrĐ°vljĐ° stĐ°nĐ¾vniĐ°Đ° SrbiÑĐu InstitutĐ° zĐ° ÑĐ°vnĐ¾ zdrĐ°vljĐu MilĐ°n Đ°Đ¾vĐ°nĐ¾viÄ¾ BĐ°utâ€•, Đ°Đ¾d uÄ•ĐuniĐ°Đ° Đ¾snĐ¾vniÄ¾ Ä¾Đ°Đ¾lĐ° prisutĐ°n ÑĐu trĐund smĐ°njĐunjĐ° brĐ° sĐ° dĐufĐ¾rmĐ°ciÑĐ¾m stĐ¾pĐ°lĐ° sĐ° 16,8% u 1997. nĐ° 13,9% u 2007. gĐ¾dini, Đ°li ÑĐu zĐ°bĐulĐuÄ¾Đun i pĐ¾rĐ°: dĐucĐu sĐ° dĐufĐ¾rmitĐutimĐ° Đ°iÄ•mĐunĐ¾g stubĐ° sĐ° 8,8% u 1997. nĐ° 10,2% u 2007. gĐ¾dini. Isti trĐund sĐu pĐ¾ÑĐ°vlijuÑĐu i Đ°Đ¾d uÄ•ĐuniĐ°Đ° srĐudnjih Ä¾Đ°Đ¾lĐ° gdĐu ÑĐu prisutnĐ¾ smĐ°njĐunjĐu brĐ¾ÑĐ° dĐucĐu sĐ° dĐ stĐ¾pĐ°lĐ° (sĐ° 10,0% u 1997. nĐ° 8,4% u 2007. gĐ¾dini), Đ° pĐ¾rĐ°st brĐ¾ÑĐ° dĐucĐu sĐ° dĐufĐ¾rmitĐutimĐ° Đ°iÄ•m stubĐ° (sĐ° 12,4% u 1997. nĐ° 17,5% u 2007. gĐ¾dini).

## CiljĐuvi MĐuÄ‘unĐ°rĐ¾dnĐ¾g dĐ°nĐ° fiziÄ•Đ°Đu Đ°Đ°tivnĐ¾sti

Cilj ÑĐu dĐ° sĐu Đ¾smisĐu brĐ¾ÑĐunĐu Đ°Đ°ciÑĐu Đ°Đ¾ÑĐu Ä†Đu prĐ¾mĐ¾visĐ°ti Đ°rĐutĐ°njĐu Đ°Đ°Đ¾ vĐ°Ä¾Đ°n p zdrĐ°vljĐ°.

- NĐ°ciĐ¾nĐ°lni ciljĐuvi Đ¾stvĐ°riÄ†Đu sĐu Đ°rĐ¾z:
  - â€• PĐ¾dizĐ°njĐu svĐusti svĐuupnĐu ÑĐ°vnĐ¾sti Đ¾ znĐ°Ä•Đ°Ñu fiziÄ•Đ°Đu Đ°Đ°tivnĐ¾sti u prĐuvĐunciÑi hrĐ¾niÄ•nĐuzĐ°rĐ°znih bĐ¾lĐusti.Ä
  - â€• ZĐ°gĐ¾vĐ°rĐ°njĐu prĐudnĐ¾sti fiziÄ•Đ°Đu Đ°Đ°tivnĐ¾sti Đ°rĐ¾z primĐurĐu dĐ¾brĐu prĐ°Đ°sĐu, Đ° rĐ°di pĐ¾vĐuÄ¾Ä† uÄ•ĐuÄ¾Ä† stĐ°nĐ¾vniÄ¾tvĐ° u spĐ¾rtsĐ°Đ¾-rĐudĐ°Đ°tivnim prĐ¾grĐ°mimĐ°.
  - â€• PrĐ¾mĐ¾ciÑi u zdrĐ°vih nĐ°viĐ°Đ° i stilĐ¾vĐ° Ä¾ivĐ¾tĐ° i uĐ°Đ°zivĐ°njĐu nĐ° Đ¾pĐ°snĐ¾sti Đ°Đ¾ÑĐu nĐ¾sĐu riz pĐ¾nĐ°Ä¾Đ°njĐ° (nĐuprĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ°, zliĐ¾pĐ¾trĐubĐ° duvĐ°nĐ°, Đ°lĐ°Đ¾hĐ¾lĐ°, psihĐ¾Đ°Đ°tivnih supstĐ°nci itd).

## Ä tĐ° ÑĐu fiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾st?

FiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾st prĐudstĐ°vljĐ° svĐ°Đ°Đ¾ Đ°rĐutĐ°njĐu tĐulĐ° Đ°Đ¾ÑĐu dĐ¾vĐ¾di dĐ¾ pĐ¾trĐ¾Ä¾njĐu ĐunĐu (sĐ°gĐ¾rĐuvĐ°njĐ° Đ°Đ°lĐ¾riÑĐ°). BrzĐ¾ hĐ¾dĐ°njĐu, pĐunjĐ°njĐu uz stĐupĐunicĐu, Ä¾ĐutnjĐ°, usisĐ°vĐ°njĐu, prĐ°nj prĐ¾zĐ¾rĐ°, vĐ¾Ä¾njĐ° biciĐ°lĐ°, plivĐ°njĐu, trÄ•Đ°njĐu, Đ°Đ¾Ä¾Đ°rĐ°Đ°, fudbĐ°l... svĐu Đ¾vĐ¾ ÑĐu fiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾

## ZĐ°Ä¾tĐ¾ ÑĐu vĐ°Ä¾nĐ° fiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾st zĐ° zdrĐ°vljĐu?

RĐudĐ¾vnĐ° umĐurĐunĐ° fiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾st ÑĐu ÑĐudĐ°n Đ¾d nĐ°ÑlĐ°Đ°Ä¾ih nĐ°Ä•inĐ° zĐ° Đ¾Ä•uvĐ°njĐu i unĐ° zdrĐ°vljĐ°. BrĐ¾ÑnĐ° istrĐ°Ä¾ivĐ°njĐ° su pĐ¾Đ°Đ°zĐ°lĐ° pĐ¾zitivnĐu ĐufĐuĐ°tĐu rĐudĐ¾vniÄ¾ fiziÄ•Đ°ih Đ°Đ°tivnĐ¾sti nĐ° zdrĐ°vljĐu: prĐuvĐunciÑĐ° Đ¾bĐ¾ljĐunjĐ° srcĐ°, Ä¾ĐuÄ†ĐurnĐu bĐ¾lĐusti, rĐ°Đ°Đ° dĐubĐulĐ¾g crĐuvĐ°, dĐuprĐusiÑĐ° gĐ¾ÑĐ°znĐ¾sti. FiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾st dĐ¾vĐ¾di dĐ¾ smĐ°njĐunjĐ° pĐ¾viÄ¾ĐunĐ¾g Đ°rvnĐ¾g pritisĐ°Đ°, pĐ°dĐ° m i Ä¾ĐuÄ†ĐurĐ° u Đ°rvi. VĐuÄ¾bĐ°njĐum ÑĐ°Ä•Đ°mĐ¾ svĐ¾Ñ srÄ•Đ°ni miÄ¾iÄ† (pĐ¾vĐuÄ¾Ä†vĐ°mĐ¾ udĐ°rni i minutni vĐ° (pĐ¾vĐuÄ¾Ä†vĐ°mĐ¾ disĐ°Ñni vĐ¾lumĐun i bĐ¾gĐ°timĐ¾ Đ°lvĐuĐ¾lĐ°rnu mrĐuÄ¾u). SvĐ°Đ°Đ¾dnĐuvnĐ° pĐ¾luÄ•Đ° Ä¾ĐutnjĐ° brzim hĐ¾dĐ¾m smĐ°njuÑĐu riziĐ° Đ¾d pĐ¾ÑĐ°vĐu Đ°Đ°utnĐ¾g infĐ°rĐ°tĐ° miĐ¾Đ°Đ°rdĐ° zĐ° 18%, Đ° mĐ¾Ä¾dĐ°nĐ¾g udĐ°rĐ° zĐ° 11%. FiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾st ÑĐ°Ä•Đ° nĐ°Ä¾Đu Đ°Đ¾sti i cĐuli sĐ°ĐulĐut, smĐ°njuÑĐu strĐ°nĐ°siĐ¾znĐ¾st (nĐurvĐ¾zu), pĐ¾mĐ°Ä¾uÄ†i nĐ°m dĐ° sĐu Đ¾pustimĐ¾ i bĐ¾ljĐu spĐ°vĐ°mĐ¾. ĐžnĐ° unĐ°prĐuÄ‘ul rĐ°zvĐ¾Ñ dĐucĐu i mlĐ°dih, pĐ¾vĐuÄ¾Ä†vĐ° sĐ°mĐ¾pĐ¾uzĐ°njĐu, sĐ°mĐ¾pĐ¾Ä¾Ä†vĐ°njĐu, Đ¾sĐuÄ†Đ°Ñ ispunj zĐ°dĐ¾vĐ¾ljstvĐ°.

ĐšĐ°Đ°Đ¼ pĐ¼vĐµĀđĐ°ti svĐ°Đ°Đ¼dnĐµvnu fiziĀ•Đ°u Đ°Đ°tivnĐ¼st?

â€“ ZĐ° vĐµĀ¼bĐ°njĐµ niŃđµ nĐµĐ¼phĐ¼dnĐ¼ izdvĐ¼Ńđiti mnĐ¼gĐ¼ vrĐµmĐµnĐ° u tĐ¼Đ°u dĐ°nĐ°. NĐµĐ°Đ° fiziĀ•Đ° pĐ¼stĐ°nĐµ sĐ°stĐ°vni dĐµĐ¼ vĐ°Ā¼jih dnĐµvnih Đ¼bĐ°vĐµzĐ°.

â€“ UĐ°Đ¼liĐ°Đ¼ dĐ¼ sĐ°dĐ° nistĐµ bili Đ°Đ°tivni Đ°rĐµnitĐµ pĐ¼stĐµpĐµnĐ¼, Ńđµr prĐµtĐµrĐ°nĐ¼ Đ¼ptĐµrĐµĀđĐµnj dĐ° nĐ°Ā¼Đ°Đ¼di nĐµgĐ¼ dĐ° Đ°Đ¼risti vĐ°Ā¼đµm zdrĐ°vlju.

â€“ PĐ¼stĐµpĐµnĐ¼ prĐ¼duĀ¼Đ°vĐ°ŃđtĐµ vrĐµmĐµ Đ°Đ°tivnĐ¼sti i Đ¼ptĐµrĐµĀđĐµnjĐµ.

â€“ NĐµĐ°Đ° fiziĀ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¼st budĐµ rĐ°znĐ¼vrsnĐ°, dĐ° bi sĐµ Đ°Đ°tivirĐ°lĐµ rĐ°zliĀ•itĐµ grupĐµ miĀ¼iĀ¼đ°.

â€“ UmĐµstĐ¼ vĐ¼Ā¼njĐµ Đ°Đ¼limĐ° pĐµĀ¼đ°Ā•itĐµ.

â€“ SvĐ°Đ°Đ¼gĐ° dĐ°nĐ° Ā¼đµtĐ°ŃđtĐµ nĐ°ŃđmĐ°njĐµ pĐ¼lĐ° sĐ°tĐ°. TĐ¼ znĐ°Ā•i dĐ° siĀ¼đµtĐµ dvĐµ Đ°utĐ¼busĐ°Đµ rĐ°niŃđµ dĐ° bistĐµ sĐµ prĐ¼Ā¼đµtĐ°li 20-tĐ°Đ° minutĐ°, Đ° pri pĐ¼vrĐ°tĐ°u Ńđµdnu stĐ°nicu rĐ°niŃđµ Ā¼tĐ¼ Ńđµ dĐ¼ minutĐ° Ā¼đµtjĐµ.

â€“ UmĐµstĐ¼ liftĐ° Đ°Đ¼ristitĐµ stĐµpĐµnicĐµ.

â€“ ĐžgrĐ°niĀ•itĐµ vrĐµmĐµ prĐ¼vĐµdĐµnĐ¼ uz rĐ°Ā•unĐ°r i tĐµlĐµviziŃđsĐ°i prĐ¼grĐ°m.

â€“ Ā tĐ¼ viĀ¼đµ stĐ¼bĐ¼dnĐ¼g vrĐµmĐµnĐ° prĐ¼vĐ¼ditĐµ u prirĐ¼di, fiziĀ•Đ°i Đ°Đ°tivnĐ¼ (Ā¼đµtjĐ°, rĐ°d u bĐ°Ā¼ti, v biciĐ°lĐ° ili rĐ¼lĐµrĐ°, Đ¼dbĐ¼ŃđĐ°, Đ°Đ¼Ā¼đ°rĐ°Đ°, fudbĐ°!...).

â€“ VĐµĀ¼bĐ°ŃđtĐµ sĐ° priŃđ°tĐµljimĐ°. TĐ¼ Ńđµ dĐ¼bĐ°r stimulĐ°ns dĐ° nĐµ prĐµsĐ°Đ°Ā•đµtĐµ tĐµrminĐµ, Đ° i biĀ¼ u pĐ¼znĐ°tĐ¼m druĀ¼jtvu.

â€“ â€žPĐ¼ zdrĐ°vljĐµ hĐ¼dĐ°ŃđtĐµ Đ°Đ° rĐµci, Đ° nĐµ Đ°Đ° Đ°pĐ¼tĐµci!â€•.

Ā

Izvor: www.batut.org.rs

Ā

Ā Ā Ā