



# Циљ

- Приказати утицај физичке активности на здравље деце школског узраста

- Будућност сваког друштва је одређена начином на који се друштво труди да деци омогући услове за несметани развој. Небрига о деци и младима, невођење рачуна о њиховим основним развојним потребама, воде ка стварању друштва трауматизованих одраслих.

- Влада Републике Србије, свесна положаја деце и младих у нашем друштву, формирала је маја 2002. год. Савет за права детета који се састоји од угледних стручњака и представника свих релевантних министарстава.



- Основна активност Савета за права детета била је израда Националног плана акције за децу.
- Овај план је основа да се пружи помоћ и заштита деци и младима у нашој земљи и да све релевантне институције друштва према јасном утврђеним критеријумима створе оно што сви желимо: СВЕТ ПО МЕРИ ДЕЦЕ.



- Здравствена заштита представља скуп мера активности и поступака које чини заједница, у целини или својим интегралним делом, делатношћу здравствене службе на унапређењу и очувању здравља, спречавању болести, раном откривању обољења, лечењу и рехабилитацији.
- У закону о здравственој заштити усвојеном 1992. години у Народној скупштини РС, је Примарна здравствена заштита дефинисана као “свеукупна делатност”.

- Свеукупна делатност друштва у области здравствене заштите заснива се на примарној здравственој заштити у оквиру које се приоритетно обезбеђује здравствена заштита становништва у вези са спречавањем, сузбијањем, раним откривањем и лечењем болести од већег социјално-медицинског значаја и спровођење обавезних мера колективне заштите и стручно-методолошких усмеравања и контроле здравствене службе.

- Међу групацијама становништва “изложеним повећаном ризику обољевања” истакнути су:
- 1. Деца до навршених 15. година живота, школска деца и студенти до краја прописаног редовног школовања, а најкасније до 26. године живота.





- У англосаксонској литератури ( Левел и Кларк) здравствена заштита је подељена на три нивоа.
- Први ниво или примарна превенција обухвата период пре настанка обољења и означава очување и унапређење здравља и спречавање и сузбијање болести.



- На том нивоу је значајан рад више медицинске сестре. Она је важан члан у систему здравствене заштите који пружа здравствену заштиту са физичког, социјалног и психичког аспекта у циљу побољшања информисаности и промовисања здравог начина живота.
- ЗДРАВЉЕ ЈЕ ПОТПУНО ФИЗИЧКО, ПСИХИЧКО И СОЦИЈАЛНО БЛАГОСТАЊЕ, А НЕ САМО ОДСУСТВО БОЛЕСТИ.

- “Педијатрија није специјалност, односно грана медицине, већ целокупна медицина једног животног доба, које почиње зачећем и завршава се адолесценцијом, а одликује се растењем и развојем људског бића”.



# ШТА ЈЕ СПОРТ ?

- Спорт је део опште физичке активности здравог човека. Код младих особа доприноси усклађивању психофизичког развоја, а старијима користи за одржавање опште кондиције.
- Отежани услови или могућности за бављење спортом треба да су разлог да се више пажње поклони рекреацији.

- Свако животно доба има своје потребе за физичким ангажовањем преко спорта или рекреације. Ово не искључује и посебне индивидуалне могућности (боље очувано здравље, трајно одржавање добре кондиције). У најмлађем животном добу, па све до зрелости, различите врсте индивидуалних или колективних игара чине свакодневну физичку активност појединца.

- Физичка активност према узрастима је предвиђена у школској установи од основног, преко средњег до високог и највишег општег образовања.



- У земљама широм света, спорт, рекреација и игра унапређују здравље и дух и тело.
- Они нас уче важним лекцијама из живота о поштовању, лидерству и сарадњи.
- Они промовишу једнакост за све и премошћавају разлике међу људима





## ○ Деца школског узраста

- Како расту, деца стичу нове вештине и надограђују постојеће способности.
- Пењање, трчање, скакање и прескакање додатно развијају и оснажују њихова тела.
- Све више се социјализују и савлађују све више потребних животних вештина.



- Игре са правилима и неизбежан тимски рад имају важну улогу за децу школског узраста.
- Они им помажу да развију сопствене физичке вештине и да вежбају сарадњу, узајамно разумевање и логичко мишљење.
- Они их уче како се треба смењивати са члановима своје екипе, како треба делити заједничко, поштовати своје вршњаке и уважавати правила.

# Омладина

- Потрага за идентитетом постаје главни развојни задатак адолесцената. Као истраживачи непознатог које се пред њима шири адолесценти експериментишу са новим понашањима и испробавају нове могућности.
- Уз правилно усмеравање, они развијају вештине које су им потребне да постану одговорни и брижни када одрасту.

- ▶ Организовани спорт и физичка рекреација омладини пружају могућности да се изражавају, што је од пресудног значаја за овај процес откривања.
- ▶ Они помажу адолесцентима да развијају вештине комуникације, преговарања и лидерства, као и да испитују и унапређују своје способности, чиме повећавају самопоуздање.

Они помажу младима да успоставе везе са одраслима и између себе, чиме се ствара осећај заједништва и припадања.

- **Спорт** укључује правила или обичаје, а понекад и такмичење. Игра, посебно међу децом, подразумева сваку физичку активност која је забавна и у којој се суделује.

Она често није структурирана и одрасли се често не мешају у њу.

**Рекреација** је организованија од игре и обично подразумева физички активно провођење слободног времена.

**Игра, рекреација и спорт** представљају активности које сами бирамо .

# ВЕЖБАЊЕ ЗА ЖИВОТ

- ▶ Кроз игру, рекреацију и спорт деца и омладина уче да расуђују и критички мисле док изналазе решења за проблеме.
- ▶ Они унапређују дух пријатељства, солидарности и фер игре, уче се тимском раду, самодисциплини, поверењу, поштовању других, лидерству и вештинама савладавања проблема.
- ▶ Да би се деца развила у одговорне и брижне одрасле особе, ове активности су од пресудног значаја. Оне помажу младим људима у суочавању са изазовима и припремају их да преузму лидерске улоге у својим заједницама.

- Спорт може бити моћно оруђе за промовисање равноправности за све. Спорт помаже деци са инвалидитетом да стекну самопоуздање.



- У комбинацији са информацијама које се односе на здравље, спорт се може искористити и за обучавање заједница о томе како да се спречи настајање инвалидитета те да се нагласи важност вакцинације, правилне исхране и коришћења јодираних соли.

- Спорт може да помогне девојчицама, девојкама и младим женама да се изборе за своје место у друштву.
- Девојчицама, које су често под великим притиском да започну сексуалну активност и почну да рађају рано, даје се могућност да боље контролишу сопствени живот.



- ▶ Спорт може да помогне девојчицама да почну да поштују сопствено тело и да држе до себе. Омогућава им да склапају пријатељства.
- ▶ Учи девојчице да буду довољне саме себи, да изграде личну независност и развијају лидерство.
- ▶ Разбијајући предрасуде да су девојчице слабије од дечака, спорт девојчицама открива моделе женских улога и омогућава постављање циљева у областима живота које су раније биле недоступне женама.

- Спорт говори универзалним језиком који помаже да се премости оно што нас дели



- Спортске игре, фестивали и популарни спортисти имају моћ да привуку велике масе људи, између осталог и оне који иначе нису обухваћени здравственим услугама, посебно оне који живе у сеоским и удаљеним областима.
- Овакви догађаји могу се искористити да се промовише здрав начин живота и да се нагласи корист од вежбања, добре хигијене и одговарајућих санитарних услова, као и да се упозори на ризике који угрожавају здравље, на пример алкохол, пушење и друге дроге.

## ○ ОБЕЗБЕДИТИ ДЕЦИ КВАЛИТЕТНО ОБРАЗОВАЊЕ

- Будући да обухватају велики број деце и омладине, школе представљају идеално место за спорт, рекреацију и игру.
- За узврат, спорт, рекреација и игра унапређују квалитет образовања тако што доприносе целовитом развоју деце, а не само развоју њихових интелектуалних капацитета.
- Њима се подстиче упис у школу и редовно похађање наставе, а побољшавају се и учење и образовна постигнућа.

- Часови физичког образовања унапређују добре здравствене навике и откривају начине да се спрече болести, а на њима се добијају информације и савладавају вештине које деца преносе својим породицама.
- Рекреативни програми после редовне наставе у школи и у вези са њом представљају одличан начин да се обезбеди сигурна околина за децу и омладину, као и да они наставе да уче и изван учионице.

- Помоћ у изради домаћих задатака, едукација о исхрани, здравственим питањима и хигијени, учење животних вештина и вештина које су корисне за посао током ових ваннаставних активности, све то помаже деци да достигну свој пуни развојни потенцијал.

- И на крају, спорт може да унапреди укључивање породице и локалне заједнице у образовање.
- Родитељи могу да постану активнији у образовању своје деце тако што ће суделовати као тренери или присуствовати утакмицама и спортским догађајима после школе.

- Спорт, рекреација и игра имају следеће потенцијале:
- Јачају тело и спречавају развој болести.
- Редовне физичке активности развијају и одржавају здравље костију, мишића и зглобова, помажу контроли телесне тежине, помажу да се смање масти и крвни притисак.



# Која је физичка активност најбоља ?

- Не постоји најбоља-свака физичка активност је добра. Аеробно вежбање је корисно за здравље, а представља физичку активност током које се ангажују срце, плућа и мишићи уз потрошњу кисеоника током одређеног времена. Да ли ћете изабрати шетњу брзим ходом, вожњу бицикла, пливање, плес, кошарку зависи од вас.

- Промовисање физичких активности представља моћно средство у спречавању настанка хроничних болести.
- Физичка активност остаје економично средство за унапређење здравља нације у целини.



# ○ Спорт учвршћује пријатељства

- **На спортским теренима нема разлике  
теђу децом.**
- **Сви они уче како се часно побеђује и  
губи.**

# Закључак

- Редовне физичке активности јачају ум и тело, и свакако доприносе очувању и унапређењу здравља

## ○ Литература:

- Здравствена нега у примарној здравственој заштити-Надежда Бојковић
- Промоција здравља адолесцената-проф. др Милош Банићевић
- Примарна здравствена заштита мајке и детета-група аутора
- Национални план акције за децу-савет за права детета Владе Републике Србије
- Правилник о садржају и обиму права на здравствену заштиту

ХВАЛА НА ПАЖЊИ!