

Svaki dan se rekreiraj, zdravi život biraj

Korak po korak do redovite tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane

Priručnik kako svakodnevno biti tjelesno aktivan i pravilno se hraniti



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA



Medicinska
škola Pula



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



Erasmus+

ZAHVALA

Zahvaljujemo svima koji su nam pomogli u realizaciji ove brošure, a posebno onima koji su nas motivirali i poticali u izradi i tako doprinijeli njenom nastajanju:

ravnatelju ZZJŽ Aleksandru Stojanoviću i njegovoj zamjenici Danijeli Lazarić – Zec,

ravnatelju Medicinske škole Pula Ivanu Žagaru,

svim dragim kolegama ZZJŽ i Medicinske škole Pula koji su bili spremni autorima sugerirati jesu li na pravom putu (posebno Vesni Kauzlarić, Sunčici Matanić – Stojanović, Danieli Beaković i Klaudiji Blarežini iz ZZJŽ)

i na kraju, posebno zahvaljujemo našim dragim partnerima:

ravnatelju srednje Zdravstvene škole Slovenj Gradec Blažu Šušelu,

profesorima srednje Zdravstvene škole Jasni Kolar – Macur i Adolfu Flisu,

direktoru Kroatische Wirtschaftsvereinigung Frankfurt (Hrvatske Gospodarske zajednice u Frankfurtu) Mariju Šušku,

njihovim suradnicima uključenim u projekt, koji su nam bili jako gostoljubivi domaćini na našem zajedničkom studijskom putovanju i transnacionalnim sastancima. Zbog prekrasne i kvalitetne suradnje, te međusobne nesebične podrške, novih iskustava i stečenih znanja, poželjeli bi jedni drugima još puno ovakvih projekata.

Dragi naši učenici, dragi naši adolescenti, kako da vas potaknemo na usvajanje zdravih životnih navika naglašavajući koliko je to važno u vašem životu, za vaše zdravlje i budućnost? Kako da vam objasnimo da ukoliko usvojite zdrave životne navike u najranijoj dobi, da ćete zdravije odrastati i da će breme brojnih bolesti kasnije tijekom života biti lakše?

Pitanja je puno a ni odgovori nisu jednostavni. Pravilna prehrana, redovita tjelesna aktivnost, nepušenje, ne konzumiranje alkohola... samo su neki od važnih čimbenika zdravog načina života. U ovom priručniku posvetit ćemo pozornost redovitoj tjelesnoj aktivnosti i prehrani rekreativaca.

Znam, vjerojatno vas nećemo motivirati govoreći samo o važnosti svakodnevne tjelesne aktivnosti i blagotvornom utjecaju na zdravlje. Možda bi vas mogli motivirati ako vam kažemo da tjelesna aktivnost doprinosi tome da se bolje osjećate, pomaže dobrom raspoloženju, doprinosi višoj razini životne energije, bolje ćete spavati i biti zadovoljniji sobom. A dobar izgled također ne možemo zanemariti kao i doprinos cjelokupnom fizičkom, psihičkom i socijalnom zdravlju.

Pokušat ćemo na ovih nekoliko stranica priručnika privući vašu pozornost, a možda usput uspijemo privući pozornost i vaših roditelja, prijatelja, članova obitelji i šire zajednice da se svi skupa pokrenemo i okrenemo našoj elementarnoj potrebi poput hrane i vode, a to je svakodnevna tjelesna aktivnost.

U ime svih autora Olga Dabović Rac

TJELESNA AKTIVNOST

Obzirom da su učinci redovite tjelesne aktivnosti na zdravlje višestruko povoljniji i blagotvorni, ne moramo posebno isticati kako je važno da smo svakodnevno tjelesno aktivni. U prirodi čovjekovoj je da se kreće, da je u pokretu, da ne miruje i ne sjedi. Što nam se onda desilo? Zašto smo neaktivni na globalnoj razini. Zašto svi pokazatelji ukazuju da nešto radimo krivo?

Ovaj priručnik pod nazivom "Svaki dan se rekreiraj, zdravi život biraj" ima zadaću skrenuti pozornost na neophodnu svakodnevnu tjelesnu aktivnost i zdravu prehranu.

Djeca i mladi izloženi su raznim reklamama i nepovoljnim trendovima u prehrani: obilje brze hrane, zaslađeni i gazirani napitci, razne grickalice i slatkiši, industrijski prerađene namirnice, sve više gotovih i polugotovih jela koja se mogu brzo pripremiti i poslužiti. Djeca odrastajući provode sve više vremena sjedeći a u slobodno vrijeme, na žalost, umjesto da borave u prirodi i da su aktivni, zaokupljeni su raznim „ekranima“, računalnim igricama i društvenim mrežama.

Svi mi odrasli, uključujući prosvjetne djelatnike, odgajatelje, trenere, roditelje, zdravstvene djelatnike i predstavnike politike odgovorni smo za promicanje tjelesne aktivnosti kod mladih. Stoga za zdravlje budućih generacija imamo obavezu raditi i djelovati zajedno u poboljšanju uvjeta i mogućnosti za tjelesnu aktivnost djece i mladih. Pokušajmo na zanimljiv, zabavan i na nenametljiv način potaknuti mlade na redovitu i primjerenu tjelesnu aktivnost a vjerujemo da će to jako dobro djelovati i na nas odrasle i cjelokupnu populaciju.

***Da bi tjelesne aktivnosti imala blagotvorno djelovanje na zdravlje potrebna je redovitost i kontinuitet.
Mudrije je provoditi umjerenu tjelesnu aktivnost redovito i svakodnevno,
nego intenzivnu tjelesnu aktivnost povremeno.***

Svaki dan se rekreiraj, zdravi život biraj

Korak po korak do redovite tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane

Priručnik kako svakodnevno biti tjelesno aktivan i pravilno se hraniti



„Svaki dan se rekreiraj, zdravi život biraj“

Zašto je nastao ovaj priručnik za tjelesnu aktivnost?

Tjelesna aktivnost je sastavni dio naše evolucije. Međutim s vremenom smo postali sve manje tjelesno aktivni zahvaljujući suvremenim tehnologijama i razvoju mehanizacije i to sada plaćamo velikim bremenom kroničnih bolesti koje ugrožavaju naše zdravlje. Tjelesna neaktivnost općenito je prepoznata kao glavni čimbenik rizika za kronične bolesti i doprinosi povećanju razine pretilosti u djece i adolescenata.




Kome je namijenjen ovaj priručnik?

Namijenjen je prvenstveno adolescentima jer im daje odgovore na koji način najjednostavnije mogu uključiti tjelesnu aktivnost i rekreaciju u svoj svakodnevni život. Međutim priručnik je osmišljen kako bi informirao i senzibilizirao i sve nas odrasle, posebno stručnjake raznih profila koji rade s mladim ljudima o važnosti tjelesne aktivnosti za ovu osjetljivu populaciju i za cjelokupnu zajednicu.

Koji su ciljevi ovog priručnika?

Izazov u 21. stoljeću bit će svakako identificirati i primijeniti strategije u cilju uključivanja mladih u tjelesnu aktivnost koja im je neophodno potrebna za razvoj u zdrave odrasle osobe. Učinkovito promicanje tjelesne aktivnosti kod mladih ljudi zahtijeva timski i multidisciplinarni pristup.

Kroz pisanje ove brošure izdvojili smo tri temeljna cilja:

- 
- **Pružiti informacije mladima o važnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje, kako tijekom odrastanja tako i u kasnijem životu**
 - **Pokazati kako se tjelesna aktivnost može učinkovito promovirati kod mladih u školama, domovima i zajednici**
 - **Ukratko opisati karakteristike pravilne prehrane kod mladih, a posebno kod onih tjelesno aktivnih – rekreativaca**

Tijekom prijelaza u adolescenciju pojavljuju se spolne razlike u količini tjelesne aktivnosti. Naime, količina tjelesne aktivnosti koju obavljaju djevojčice ima tendenciju dramatičnog smanjenja u usporedbi s onom u dječaka, a nesrazmjer se i dalje povećava u odrasloj dobi. Stoga, adolescenticama može biti potrebna dodatna podrška i poticanje na tjelesnu aktivnost koja poboljšava zdravlje.

Savjeti – na što je potrebno obratiti pažnju?

Naučene i usvojene zdrave životne navike poput redovite tjelesne aktivnosti u mladenačkoj dobi ostaju najčešće prisutne i u odrasloj dobi. Odrasle osobe koje se redovito bave tjelesnom aktivnošću tu naviku usvojile su u djetinjstvu. Međutim, za promjenu navika i poboljšanja nikada nije kasno. Usvajimo tjelesnu aktivnost kao sastavni dio svakodnevice. Ona nam omogućava da i u starijoj dobi ostanemo što dulje samostalni i neovisni o tuđoj pomoći.

Razmislimo što želimo postići? Poboljšati zdravlje, održavati poželjnu tjelesnu težinu, osloboditi se napetosti, bolje se nositi sa svakodnevnim stresom? Što volimo? Što nas u životu, pokreće? Kako ćemo se osjećati bolje?

Cilj koji postavimo mora biti realan i ostvariv.

Slično je kao kad mijenjamo prehrambene navike. Tada obično počinjemo vikendom. Na primjer: Hodat ću makar dvaput tjedno po dvadeset minuta ili ću vježbati svakog jutra makar desetak minuta.

Važna je dosljednost.

Ne smijemo biti prestrogi prema sebi. Ukoliko ponekad i odustanemo, nakon toga ubrzo moramo nastaviti. Uvijek je važnija šira slika koju sagledavamo kroz duži vremenski period. Znači ako preskočimo zadanu tjelesnu aktivnost, a imamo određeni kontinuitet kroz dulje vremensko razdoblje, učinak će biti postignut. I ovdje je važna održivost i kontinuitet.

Ciljevi vježbanja su: očuvanje i unapređenje zdravlja, prevencija bolesti, rehabilitacija, postizanje i održavanje poželjne tjelesne težine, oblikovanje tijela, podizanje tjelesne spremnosti i sportske sposobnosti.

Koja razina tjelesne aktivnosti će imati povoljan učinak na zdravlje?

Kroz sagledavanje svojih potreba i osluškivanje sebe i svojih sklonosti, **izaberimo onu razinu aktivnosti koja nas čini zadovoljnim** tako da se osjećamo bolje i fizički i psihički. Također je važan dio i **druženje sa prijateljima** pa je idealno ako se zajedno rekreiramo! Važno je da odabrana aktivnost bude **zabavna, lako dostupna i jednostavna za obavljanje** - to će osigurati vjerojatnost da ćemo ostati aktivni i redovito je kontinuirano provoditi.



Što kaže Svjetska zdravstvena organizacija?

Preporuča se uglavnom umjerenja tjelesna aktivnost za početak koja će kasnije prerasti u tjelesnu aktivnost visokog intenziteta. Tjelesna aktivnost umjerenog intenziteta ubrzava metabolizam barem 3x od razine u mirovanju - aktivnosti koje uzrokuju umjereni tjelesni napor i nešto brže disanje od uobičajenog (npr. brzo hodanje). Tjelesna aktivnost visokog intenziteta ubrzava metabolizam barem 6x u odnosu na mirovanje, aktivnosti koje uzrokuju teški tjelesni napor i puno brže disanje od uobičajenog - obično se postiže u raznim sportovima i treninzima.

Preporuča se uglavnom **aerobna tjelesna aktivnost** (preporuka: hodanje do škole i nazad u društvu ili sigurna vožnja bicikla). Većina dnevne tjelesne aktivnosti treba biti aerobna. Jači intenzitet tjelesne aktivnosti poput vježbi snaženja mišića treba uklopiti najmanje 3 puta tjedno.

Preporuke za tjelesnu aktivnost djece i adolescenata

**WHO
2010.**

Svakodnevno 60 min tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog inteziteta

Tjelesna aktivnost duža od preporučenog vremena rezultirat će dodatnim zdravstvenim koristima

Važno je ohrabriti i poticati djecu i mlade da sudjeluju u raznolikim sportskim rekreativnim aktivnostima primjerenim njihovoj dobi i prednost dati ne natjecateljskim aktivnostima.

Preporučena tjelesna aktivnost prema intenzitetu i vrsti za adolescente

Umjerene aerobne aktivnosti

- Aktivna rekreacija kao što je pješaćenje, rolanje, vožnja skateboarda , vožnja bicikle, rad u kući ili vrtu, sport koji uključuje hvatanje i dodavanje, planinarenje...

Aerobne aktivnosti jačeg inteziteta

- Aktivna igra koja uključuje trčanje i hvatanje, vožnja bicikle, preskakanje konopa, borilačke vještine, trčanje, timski sportovi kao što su nogomet, košarka, odbojka, rukomet...

Vježbe i aktivnosti za jačanje mišića

- Igre kao što su "lovica" ili igre "policajci i lopovi", sklekovi s koljenima na podu, vježbe izdržljivosti koje koriste tjelesnu masu ili rastezljive trake, penjanje uz užu ili na drvo, čučnjevi, ples, gimnastika...

Vježbe i aktivnosti za jačanje kostiju

- Igre kao što su skakanje i preskakanje konopa, trčanje, sportovi kao što su gimnastika, košarka, rukomet, tenis...

Povezanost tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja

Tjelesna aktivnost usko je povezana sa mentalnim zdravljem. Naš organizam funkcionira poput finog instrumenta, a naša emotivna stanja zapravo su fiziološke reakcije našeg tijela. Tjelesno aktivne osobe svih dobnih skupina općenito se bolje osjećaju i uspješnije se nose sa stresom svakodnevnice! Stres je normalan i nužni dio svakodnevnog života, te često pokretač određenih događaja ili kreativnih aktivnosti. Preveliki stres može uzrokovati nesanicu, glavobolju, mučninu, povraćanje te slabost. Također možemo izdvojiti povoljno djelovanje tjelesne aktivnosti na socijalni razvoj, komunikaciju, samopouzdanje. Kod mladih koji se rekreiraju smanjena je zlouporaba alkohola, raznih psihoaktivnih droga, pušenja, te se smanjuje pojava društveno neprihvatljivog i kriminalnog ponašanja.

Tjelesna aktivnost, pokrećući brojne mehanizme u našem organizmu, djeluje na emocije i psihičko zdravlje. Stoga tjelesna aktivnost tijekom odrastanja ima važnu razvojnu ulogu na tjelesni i psihički razvoj - pruža mogućnost učenja regulacije emocija, razvijanja vještina komunikacije sa vršnjacima i okolinom te izgrađivanja odnosa među vršnjacima.

Također doprinosi stjecanju vještina potrebnih za svakodnevni život i pozitivno utječe na psihološku dobrobit djece i mladih jer podiže samopoštovanje, samopouzdanje i poboljšava sliku o sebi, umanjuje psihosocijalni stres, depresiju i anksioznost.

Pokušajmo otkriti što nas najviše veseli!

Tjelesna aktivnost i pretilost

Tjelesna aktivnost tijekom djetinjstva donekle ima zaštitno djelovanje od pretilosti kasnije u životu dok aerobne aktivnosti u djetinjstvu smanjuju rizik od kardiovaskularnih bolesti u odrasloj dobi.

Istraživanja pokazuju da se debljina može smanjiti redovitom tjelesnom aktivnošću umjerenog do snažnog intenziteta 3 do 5 puta tjedno, 30 do 60 minuta.

Procjenjuje se da djeca danas troše oko 600 kcal na dan manje od djece prije 50 godina!

Statistika za RH:

Broj učenika prekomjerne tjelesne težine i pretilih u osnovnim školama iznosi visokih 30,59 %, a u srednjim 25,82%.

Pretilost potiče depresivna razmišljanja, nesigurnost, manjak samopouzdanja te narušava naše fizičko zdravlje. Pretilost sa sobom nosi rizik od šećerne bolesti, krvožilnih bolesti te mnogih drugih.



Tjelesna aktivnost za djecu i mlade s teškoćama u razvoju

(Četiri su osnovne kategorije invaliditeta: osobe s oštećenjem vida, osobe s tjelesnim invaliditetom, osobe s intelektualnim teškoćama i osobe s oštećenjem sluha).

Redovita tjelesna aktivnost ima višestruke zdravstvene koristi za populaciju djece i mladih sa teškoćama u razvoju – tjelesnim teškoćama (invaliditet, oštećenje vida i sluha, kronične bolesti), mentalnom retardacijom, problemima u ponašanju, teškoćama u učenju i višestrukim teškoćama. Za ovu posebno osjetljivu skupinu djece i mladih, opće preporuke za tjelesnu aktivnost moraju se prilagoditi njihovom posebnom zdravstvenom i funkcionalnom statusu, za svakog pojedinačno.

Djeca i adolescenti s teškoćama u razvoju imaju veću vjerojatnost da budu neaktivni od onih bez teškoća pa stoga bi svakako svi stručnjaci, od zdravstvenih do odgojno obrazovnih djelatnika, trebali razumjeti potrebu djece i mladih s teškoćama u razvoju, biti educirani o vrsti i količini preporučene tjelesne aktivnosti i poticati svaku mladu osobu na redovitu odgovarajuću tjelesnu aktivnost u skladu s njihovim mogućnostima.

Uključivanjem osoba s teškoćama u raznolike kineziološke edukativne, rekreativne aktivnosti, utječemo na poboljšanje njihovog cjelokupnog zdravlja i razvijamo njihovu bolju prilagodbu na životne uvjete. Oni jako dobro mogu sudjelovati u raznim sportskim natjecanjima. ***Primjeri sportova kojima se mogu baviti mladi s invaliditetom: atletika, plivanje, streljaštvo, stolni tenis, dresurno jahanje, biciklizam, sjedeća odbojka, košarka u kolicima, tenis u kolicima, boćanje, streličarstvo, jedrenje, goalball, judo-slijepi, veslanje, powerlifting, futsal-slijepi, nogomet, ples u kolicima, mačevanje, ragbi u kolicima, alpsko skijanje, biatlon i skijaško trčanje, hokej, karling, snowboard.***

Dobrobiti od tjelesne aktivnosti kod mladih s teškoćama u razvoju:

Zdravstvene dobrobiti (prevencija pretilosti, osteoporoze, koronarne bolseti srca, ateroskleroze, šećerne bolesti, povećanje mišićnog i kardiorespiratornog fitnesa...)

Razvijanje samopouzdanja i osjećaja zadovoljstva

Inkluzija i jačanje društvenih veza

Povećanje kvalitete života

U tjelesnu aktivnost moraju se uključiti i roditelji /skrbnici djece i mladih s poteškoćama čime se djeluje na kvalitetu života cijele obitelji

Osvješćivanje posredno cijele zajednice u cilju izgradnje pozitivnog ozračja za uključivanje mladih osoba s poteškoćama u svakodnevni život i tjelesnu aktivnost

Poticanje i razvijanje volonterstva općenito, a poglavito među vršnjacima

*„Želim pobijediti, ali ako ne mogu pobijediti, daj mi snage
da se okušam“ – geslo Specijalnih olimpijskih igara*

*Nagrađivati napredak a ne savršenstvo (svaka je osoba sposobna za osobni rast i napredak,
bez obzira na to koliko će se katkada taj napredak odvijati sporo i malim koracima)*

*Koristiti glazbu kao pomoćno sredstvo u cilju poticanja na tjelesnu aktivnost kad god je to moguće
jer glazba ima terapeutsko djelovanje na psihičkom planu, te potiče potrebu za kretanjem i oslobađa pokret*



Primjereni oblici tjelesne aktivnosti za adolescente

Za mlade u razvoju, od predškolske dobi do kraja srednje škole, poželjne su aktivnosti koje potiču cjelovit razvoj, kako motorički, tako i psihički. Tu su sve sportske igre (košarka, nogomet, rukomet, odbojka), polivalentne jednostavne sportske aktivnosti poput borilačkih vještina i tenisa. Za učenike i studente je posebno važna redovita tjelesna aktivnost zbog prekomjernog sjedenja i učenja. Od velike su koristi aktivnosti u prirodi (kretanje, hodanje, trčanje, orijentacijska kretanja, svi sportovi koji potiču druženje).

Specifičnosti fizičkih promjena adolescenta obilježene su naglim koštanim rastom kojeg mišići teško prate. Rezultat toga su slabije motoričke sposobnosti tijela poput koordinacije i balansa te nesrazmjer u snazi mišićnih skupina. Navedeni odnosi među mišićima uglavnom dovode do lošeg držanja, a ako pravovremeno ne reagiramo i do deformiteta kralježnice kao što je skolioza ili pak patološka kifoza.

Kako bi izbjegli spomenuti problem nužno je tjelesnu aktivnost prilagoditi na način da potiče i ispravno držanje ili u redovitu aktivnost implementirati i korektivne vježbe. Primjer video materijala korektivnih vježbi možete naći uz digitalni oblik ove brošure dok vam u tiskanom djelu nudimo neke osnovne vježbe.

Kako djeluju korektivne vježbe



Primjeri korektivnih vježbi

Sve vježbe se izvode aktivno uz pravilno disanje. U položaju mirovanja udišemo lagano na nos, dok izvođeći pokret lagano izdišemo na usta. Svaki pokret nastojimo izvršiti do krajnjih mogućnosti kroz 3 ponavljanja.



1. Početni položaj je ležeći, koljena su u fleksiji, a ruke uz tijelo, odizemo glavu, vrat i ramena dok su ruke na podlozi (paziti da je kralježnica ravna i pogled usmjeren prema stropu).



2. Iz istog početnog položaja odizemo glavu, vrat, ramena i ruke tako da istovremeno dotičemo dlanovima koljena (paziti da je vratna kralježnica ravna).



3. Početni položaj je na leđima, ruke su iza uha, koljena su flektirana te na izdah spajamo suprotni lakat sa suprotnim koljenom. Ponovaljamo sa suprotnom stranom.

Nastavljamo u istom početnom položaju uz napomenu kako je nužno napeti mišiće trbuha prije izvedbe svake vježbe.



4. Početni položaj je ležeći, koljena savijena, a ruke uz tijelo. Odižemo nogu privlačeći koljeno na trbuh dok su ruke na podlozi. Ponavljamo i sa suprotnom nogom.



5. Početni položaj je na leđima, noge su savijene u koljenima. Privlačimo koljena na trbuh te ih rotiramo u stranu dok su leđa čvrsto priljubljena uz podlogu, a ruke okomito položene naspram trupa.



6. Početni sjedeći položaj, ravno ispruženih nogu, uspravnog trupa s osloncem na ruke. Iz početnog položaja odižemo obje noge do 10 cm od podloge. Polako kružimo nogama u jednu stranu, a potom i u drugu stranu.

Sljedeći niz vježbi izvodimo iz početnog četveronožnog stava. Kroz prvi niz vježbi smanjujemo površinu oslonca te je nužno pokrete izvoditi polako i koordinirano uz maksimalno održanje balansa.



7. Početni položaj je četveronožni položaj, ruku položenih ispred ramena, a koljena ispod kukova. Odižemo istovremeno trup i ruke pozicionirajući ruke iza trupa održavajući ravnotežu.



8. Početni položaj je četveronožni položaj, ruku položenih ispred ramena, a koljena ispod kukova. Odižemo istovremeno suprotnu ruku i suprotnu nogu nastojeći održati ravninu kralježnice.



9. Početni položaj je četveronožni položaj, ruku položenih ispred ramena, a koljena ispod kukova. Odižemo istovremeno ruku i nogu iste strane tijela nastojeći održati ravninu kralježnice.

Korektivni set vježbi završavamo u položaju na trbuhu. Nužno je prilikom svake vježbe odignuti ramena dok ne osjetimo kako nam se lopatice približavaju kralježnici. Za kraj se preporuča dobro istegnuti.



10. Početni položaj ležeći na trbuhu s nogama razmaknutima u širini kukova. Ruke su položene na zatiljak, a čelom smo oslonjeni na podlogu. Lagano odizemo glavu i gornji dio trupa zadržavajući kralježnicu u ravnini.



11. Početni položaj ležeći na trbuhu s nogama razmaknutima u širini kukova. Jedna ruka je položena uz trup s dlanom okrenutima prema podlozi, a druga je ispružena ispred glave. Lagano odizemo glavu i gornji dio trupa te ruku i suprotnu nogu. Nastojimo zadržati nekoliko sekundi ovaj položaj održavajući kralježnicu u ravnini. Ponavljamo istu vježbu sa suprotnom rukom i nogom.



12. Početni položaj ležeći na trbuhu s nogama razmaknutima u širini kukova i rukama ispruženima ispred glave. Lagano odizemo glavu i gornji dio trupa, ruke i noge. Nastojimo zadržati nekoliko sekundi ovaj položaj održavajući kralježnicu u ravnini.

Utjecaj vježbi snage na posturu tijela

Sve češće kod učenika i adolescenata možemo vidjeti lošu posturu tijela. To su najčešće deformacije u vidu skolioze, lordoze, kifoze te protrakcije glave. Sve navedeno rezultat je neaktivnih mišića i uobičajenih aktivnosti mladih tokom dana kao što su dugotrajno sjedenje i gledanje u ekrane (mobitel, laptop, TV). To će zasigurno u budućnosti rezultirati pojavom boli, nakon toga deformiteta i kao rezultat svega toga nastaje loš obrazac kretanja. Kako bi spriječili navedeno od presudne je važnosti uvrstiti vježbe snage. To mogu biti vježbe koje se rade na otvorenom na trim stazama, vježbe koje se rade u organiziranoj grupi u vidu grupnog treninga, samostalno doma izvedene vježbe ili vježbe u teretani vođene stručnim vodstvom. Također je jako bitna pravilna izvedba vježbi snage pogotovo ako govorimo o vježbama snage s opterećenjem. Najbolje bi bilo za početak potražiti stručnu pomoć kineziologa kako bi usvojili pravilan pokret. Važno je raditi vježbe snage za cijelo tijelo, a ne samo za određene skupine mišića. Ako treniramo samo određene skupine mišića, one će biti jače od mišića koje ne treniramo i tu će se stvoriti jedan disbalans koji nam isto tako stvara problem i može rezultirati pojavom deformiteta i boli. Osnovna preporuka za vježbe snage je 3 x tjedno. Trening može biti koncipiran da se radi 3x tjedno cijelo tijelo, a isto tako može se odrađivati po jedna mišićna skupina jednom tjedno.



Prema najnovijim istraživanjima vježbama jakosti i snage utječemo i na mobilnost tijela. Mobilnost je sposobnost struktura ili dijelova tijela da ih se pokrene u funkcionalnom rasponu pokreta. Isto tako treningom snage pozitivno se utječe na rast i razvoj, na razvijanje drugih motoričkih sposobnosti i pozitivno utječe na mentalno zdravlje.

Čučanj kao jedan primjer vježbe snage

Ne postoji najpravičnije izveden čučanj. Svaka osoba drugačije je građena u odnosu na dužni trupa i njegove ekstremitete. Npr. neke osobe imaju duži trup, kraće noge, duga stopala i slično. Tako se i sama izvedba čučnja razlikuje i zbog toga je važno posavjetovati se sa stručnom osobom kako bi usvojili pravilnu izvedbu baš za naše tijelo. Kako usvajamo novi motorički pokret tako je uključen i mozak koji usvaja nove kretnje i zapisuje se taj novi motorički pokret. Teško je kasnije ispravljati krivo naučene obrasce kretanja. Neke osnovne stvari koje treba paziti kod izvedbe čučnja su da koljena ne padaju unutra. Stopala su paralelna ili okrenuta malo prema van. Trup je u neutralnoj poziciji što znači da zadržavamo prirodnu zakrivljenost kralježnice prilikom spuštanja u čučanj i dizanja u početnu poziciju. Glava je u produžetku tijela, a disanje usklađujemo sa samim pokretom. Za početak usvajamo da izdahujemo kada nam je teško. U ovom slučaju izdahujemo kada se dižemo iz čučnja. **Kada usvojimo pravilan čučanj bez opterećenja, možemo izvoditi čučanj sa opterećenjem.**



Sve vježbe uvijek progresivno povećavamo u smislu broja ponavljanja ili težina. Na taj način učenik ili adolescent može biti motiviran kako bi uvijek postigao što bolji rezultat i može pratiti svoj napredak. Naš savjet: na početku školske godine napravi određen broj čučnjeva i zapiši. Ako izводиš čučanj 3 x tjedno i povećavaš za 2 ponavljanja svaki trening, već za mjesec dana imati ćeš jako velik napredak, a kamoli ako usporediš početak i kraj školske godine.

Istezanje

Ovaj sklop vježbi ima preventivnu ulogu od ozljeda. Prije izvođenja vježbi većeg inteziteta izvode se vježbe dinamičkog istezanja. Nakon završetka vježbanja izvodi se statičko istezanje koje ima za cilj smanjiti upale mišića. Svega 5-6 minuta dovoljno je da istegnemo mišiće tijela. Možemo započeti sa istezanjem lista, stražnje strane natkoljenice, kvadricepsa, pregibača kuka, trbuha, donjeg i gornjeg dijela leđa, ramena i vrata.

Neka zapažanja naših učenika nakon što su usvojili redovitu tjelesnu aktivnost:

„Dolaskom u teretanu, osim fizičkih promjena, povećalo se i moje samopouzdanje, uspjela sam po prvi puta postići neke ciljeve o kojima nisam ni sanjala da su mogući. Shvatila sam da je uz jaku želju i dobru volju baš sve moguće, ali također i to da se za neke stvari treba dobro namučiti jer nitko nam ih neće servirati na tanjuru. Počela sam brinuti o sebi, o svome zdravlju te sam shvatila da je ono najbitnije zapravo biti zadovoljan sobom. Nikada nećemo biti savršeni, ali bitno je svakog dana raditi na sebi. Važno je voljeti sebe u svakom trenutku, ali istovremeno uvijek težiti ka nečemu boljem i truditi se poboljšati sebe u svakom aspektu“.

(Vera, 16 godina)



„Kada sam krenuo igrati košarku, smatrao sam sebe malo "debljim" tinejdžerom, ali s vremenom i puno provedenih sati igrajući košarku to se promijenilo. Pomoću košarke sam dobio samopouzdanje i smršavio par kila, a sve to zabavljajući se s prijateljima“.

(Tomislav, 16 godina)

„Kao mala nisam bila sportski tip, ali sam zbog viška kilograma odlučila preokrenuti svoj stil života i početi trenirati. Od tada je prošlo 7 mjeseci, smršavila sam, ali i dalje treniram zbog sebe. Puno se bolje osjećam, pozitivnija sam, veselija, imam više samopouzdanja. Ne sramim se više sebe kao osobe i sigurnija sam u sebe“.

(Debora, 14 godina)



Želim bolje izgledati

Želim se riješiti stresa

Želim biti jači / a

CILJ

Želim imati više energije

Želim popraviti držanje tijela

Želim promijeniti društvo

Kada imamo u sebi cilj zašto se želimo baviti nekim oblikom rekreacije, na nama je da odaberemo da li će to biti u prirodi ili u zatvorenom prostoru.



Odlazak u teretanu uvelike doprinosi kvaliteti mog života. Daje mi disciplinu i sposobnost da se potpuno stavim u nešto i fokusiram. Sa ljudima koje tamo upoznajem razmijenjujem iskustva i motiviraju me ka ostvarenju mojih ciljeva. Cilj mi nije bolji fizički izgled, već dobar osjećaj u svom tijelu.

(Teo, 16 god)

Pravilna prehrana rekreativaca

Uz redovitu tjelesnu aktivnost treba uključiti i uravnoteženu prehranu. Svakodnevna umjerena tjelesna aktivnost ne zahtjeva poseban način prehrane, dovoljno je pratiti osnovne principe pravilne prehrane.

Za profesionalne sportaše vrlo je značajna edukacija i savjetovanje stručne osobe o svakodnevnoj prehrani. Osim općih smjernica o pravilnoj prehrani, sportašima je važno da im prehrana bude individualizirana ovisno o sportu, intenzitetu treninga te energetske i nutritivne potrebe, a ne smije se zanemariti i povećana potreba za unosom tekućine zbog pojačanog znojenja. Genetska predispozicija, trening, prehrana i motivacija ključni su za postizanje sportskog uspjeha, no za razliku od genetike, trening i prehrana u potpunosti su odgovornost pojedinca. Dobre prehrambene navike neće osrednjeg sportaša pretvoriti u pobjednika, ali loše prehrambene navike mogu biti objašnjenje neuspjeha sportaša s velikim potencijalom.

Danas se često raspravlja o unosu bjelanjčevina i dodataka prehrani kod osoba koje se rekreativno bave sportom, ali nisu profesionalni sportaši. Primjerice, više od stoljeća postoji mit da je tjelesno aktivnim osobama potrebna velika količina bjelanjčevina za normalno funkcioniranje organizma. Prema mišljenju stručnjaka, dnevni unos bjelanjčevina za tjelesno neaktivne osobe i rekreativce iznosi od 0,8 g/kg tjelesne mase, odnosno do 1,7 g/kg tjelesne mase za vrhunске sportaše. Unos bjelanjčevina potrebno je rasporediti tijekom cijelog dana, a posebno je koristan unos nakon i neposredno prije tjelesne aktivnosti.

Osim bjelanjčevina, nikako ne smijemo zaboraviti i na unos ugljikohidrata prije i poslije tjelesne vježbe s ciljem stvaranja zaliha glikogena i energije potrebne za rad mišića. Prema dosadašnjim saznanjima, nema potrebe za unosom bjelanjčevina većim od 2 g/kg tjelesne mase. Veći unos može imati negativne posljedice na zdravlje, kao što su dehidracija, povećani gubitak kalcija urinom, štetan učinak na funkciju bubrega i smanjenje razine testosterona.

Pravilna prehrana rekreativaca

Rekreativnim sportašima preporuča se unos energije i nutrijenta kroz cjelovitu hranu, te izbjegavanje raznih dodataka prehrani koji u konačnici mogu uzrokovati više štete nego koristi. Za više informacija svakako se preporuča savjetovati sa stručnjacima.

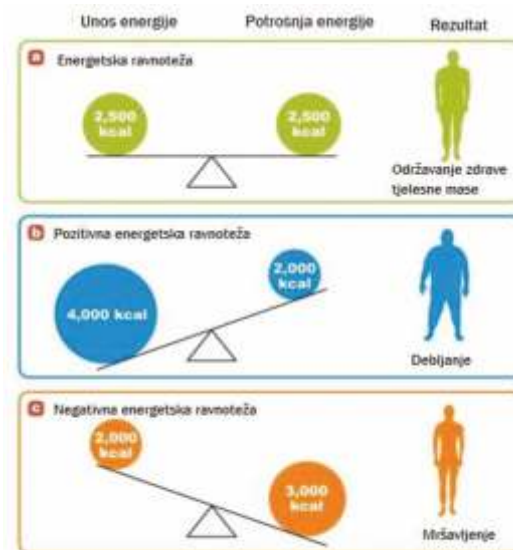
Energetska ravnoteža (Slika 1a) postiže se ukoliko je energetska unos, odnosno unos hrane, jednak energetskej potrošnji (aktivnost kroz dan), što u konačnici vodi do održavanja normalne i zdrave tjelesne mase.

Ukoliko je unos hrane veći od same potrošnje doći će do nakupljanja kilograma odnosno debljanja, što još nazivamo pozitivnom energetskej ravnotežom (Slika 1b). Negativna energetskej ravnoteža (Slika 1c) podrazumijeva veću energetskej potrošnju u odnosu na cjelokupan energetskej unos, što dovodi do mršavljenja.

Osnovni postulati pravilne prehrane jesu raznolikost, umjerenost i uravnoteženost, uz poštivanje lokalno uzgojenih i sezonskih namirnica.

Raznolikost je zapravo svakodnevna raznovrsnost i šarolikost u odabiru vrste i boje namirnica u obroku. Što je više različitih vrsta namirnica iz pojedine skupine to je veća vjerojatnost za odgovarajućim unosom mikronutrijenata (vitamina i mineralnih tvari) kroz dan.

Uravnoteženost podrazumijeva izjednačeni unos i potrošnja energije u cilju održavanja zdrave tjelesne mase (Slika 1.).



© 2010 Pearson Education, Inc.
Slika 1 Energetska ravnoteža

Umjerenost se odnosi na veličinu porcije obroka. Najčešće su porcije prevelike, a pretjeruje se s količinom namirnica koje su bogate bjelančevinama, te žitaricama odnosno škrobnim povrćem. Kako bi obrok bio cjelovit i uravnotežen potrebno je kombinirati više skupina namirnica u pravilnim omjerima. Jednostavan alat kako vizualno posložiti obrok je tanjur pravilne prehrane (Slika 2).

Ako se, na primjer, radi o ručku, onda treba polovica tanjura biti ispunjena povrćem, tek četvrtinu tanjura treba činiti neka namirnica iz skupine žitarica ili škrobnog povrća (krumpir, kukuruz, batat, tjestenina, riža, itd.). Posljednja četvrtina tanjura uključuje namirnice bogate bjelančevinama/proteinima (riba, meso, jaja, plodovi mora, mahunarke itd.). Količinu pojedinih skupina namirnica potrebno je prilagoditi svojim potrebama, znači usporedba s vlastitim dlanom kao što je prikazano na Slici 3.


























Slika 3, Porcije za pojedine namirnice



Slika 2, Tanjur pravilne prehrane - ručak

Što jesti ?

Kombiniraj različite skupine namirnica u svojim dnevnim obrocima kako bi dobio idealan unos hranjivih tvari!

ZAJUTRAK	   	 ŽITARICE I ŠKROBNO POVRĆE
DORUČAK		 VOĆE
RUČAK	   	 POVRĆE
UŽINA	 	 MLIJEKO I MLIJEČNI NAPITCI
VEČERA	   	 NAMIRNICE BOGATE BJELANČEVINAMA
NOĆNI OBROK	 	 ULJA I MASTI



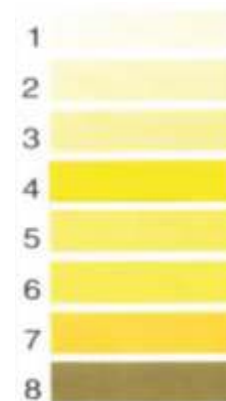
Hidracija

Voda (vodovodna ili mineralna) je najprikladniji odabir kao piće. Gazirane zaslađene napitke, alkoholna pića i kofeinske napitke bi trebalo izbjegavati zbog diuretskog učinka što izravno djeluje na proces dehidracije, te unosa velike količine skrivenih dodanih šećera. Žeđ, glavobolja, suhoća usta i opstipacija (zatvor) prvi su simptomi dehidracije.

Preporuka je dnevni unos tekućine od 1,5 do 2,5 litre, odnosno oko 10 čaša za žene i 12 čaša za muškarce. Obzirom na individualne potrebe, zdravstveno stanje, intenzitet tjelesne aktivnosti te okolne temperature zraka, preporuke se mijenjaju. Bitno je više puta dnevno piti manje količine tekućine.

Jeste li znali?

- Voda sudjeluje u procesu probave, u otapanju hranjivih tvari, te njihovom transportu i apsorpciji.
- Voda potiče eliminaciju štetnih produkata.
- U procesu termoregulacije važna je uloga vode.
- Voda je esencijalni nutrijent što znači da ju organizam ne može sam proizvesti.
- Više od 60% ljudskog organizma čini voda.
- Na svaku potrebnu kcal treba uzeti 1mL vode.
- Žeđ je znak da je organizam već blago dehidriran.



Slika 4, Skala samoprocjene hidracije prema boji urina

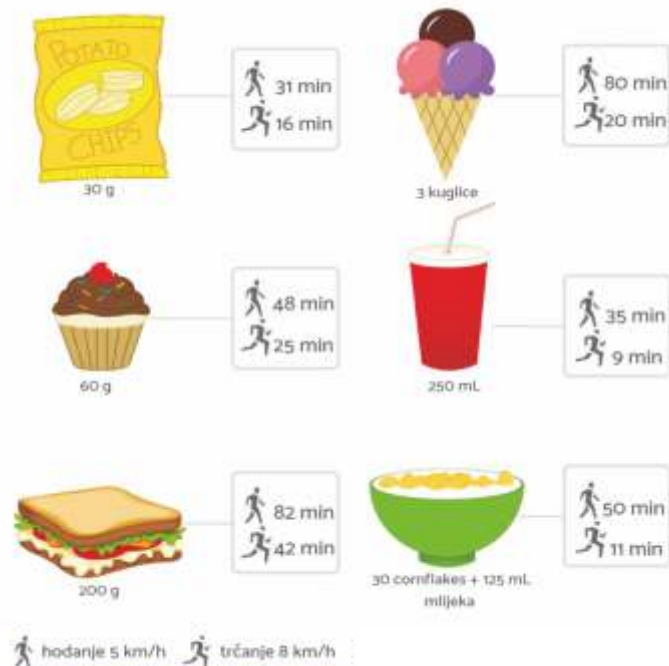
Kako znati pijemo li dovoljno?

Boja urina prihvatljiv je način samoprocjene stupnja hidracije. Boje od 1 – 3 ukazuju na dobru hidraciju, 4 ukazuje na blagu dehidraciju, 5 i 6 ukazuju na dehidraciju, a 7 ili 8 na ekstremnu dehidraciju* (Slika 4.). Znojenjem se gube i elektroliti, ponajprije natrijev klorid, a u manjim koncentracijama kalij, kalcij te magnezij.

* na boju urina može utjecati unos dodataka prehrani (multivitamin, vitamini B skupine), kao i konzumacija pojedinih namirnica (cikla)*



Slika 5, Rehidracijski napitak



* vrijeme tjelesne aktivnosti odnosi se na osobu tjelesne mase od 65 kg

„Brza hrana“	Energija (kcal)
Kebab	700 - 1000 kcal
Ćevapi	900 - 1000 kcal
Hamburger	540 kcal
Burek	580 - 650 kcal
Pizza (1 srednja)	1400 kcal

Dnevnik tjelesne aktivnosti

Ispuni tablicu i napravi dvotjednu samoprocjenu o svojoj aktivnosti!

Datum															
Ime i prezime: _____	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED	
Hodanje 15 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hodanje 30 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hodanje 60 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hodanje duže od 60 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trčanje 15 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trčanje 30 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trčanje 60 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trčanje duže od 60 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vožnja biciklom 15 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vožnja biciklom 30 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vožnja biciklom 60 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vožnja biciklom duže od 60 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trening niskog intenziteta 60 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trening srednjeg intenziteta 60 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trening visokog intenziteta 60 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Plivanje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rolanje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kućanski poslovi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rad u vrtu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Dnevnik zdravih navika

Provjeri svoje navike uz pomoć dvotjednog dnevnika. Svaku večer ispuni stupac za određeni dan, pa ćeš na kraju tjedna imati realnu sliku svojih navika. Osvijesti one poželjne i nepoželjne!

Datum														
Ime i prezime: _____	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
ZAJUTRAK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 VOČKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 VOČKE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SALATA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 SERVIRANJA POVRĆA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 SERVIRANJA POVRĆA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
INTEGRALNE ŽITARICE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ORAŠASTI PLODOVI 15 komada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MAHUNARKE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RIBA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SLATKIŠI (KEKSI, ČOKOLADA, KOLAČI)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SLANE GRICKALICE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1,5 L VODE ILI 8 ČAŠA VODE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DO 1 L TEKUĆINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 L TEKUĆINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VIŠE OD 2 ČAŠE ALKOHOLNOG PIĆA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VIŠE OD 1 ČAŠE GAZIRANOG PIĆA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 OBROKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 OBROKA (S MEĐUOBROCIMA)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TJELESNA AKTIVNOST BAR 30 MIN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8000 KORAKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Prehrana rekreativaca



Primjer jelovnika

Zajutak (07.30 h)

Yogurt (1 šalica) sa zobnim pahuljicama (4-6 žlica), orasima (1 žlica), ribanom jabukom (1 kom), grožđicama (1 žličica) i cimetom (prstohvat)

Međuobrok (09.00 h)

Naranča (1 kom)

Marenda (10.30 h)

Integralni tost (2 fete) sa šunkom (2 fete), sirom (2 fete) i zelenom salatom (2 lista), kefir (1 šalica)

Međuobrok (13.00 h)

Banana (1 kom), bademi (10 kom)

Kasni ručak (15.00 h)

Riblja juha (1 šalica), poljeta od oslića, krumpir (2-3 manja komada), miješana salata (crveni radić, cikla, kukuruz) (2 šalice)

Međuobrok (17.00 h)

Griz s tamnom čokoladom i medom (1 šalica)

Trening (19.00-20.00 h)

Večernji obrok (20.30 h)

Riblja juha (1 šalica), rižini krekeri (3-5 kom) s namazom od svježeg sira, chia sjemenki i kuhane mrkve (3-5 žlica)

Čaj s đumbirom (1 šalica)

Količine obroka su prilagođene odrasloj osobi s umjerenom dnevnom tjelesnom aktivnosti

Dodaj kvalitetne namirnice svojoj prehrani

• JEDI ŠTO ČEŠĆE CIKLU IЛИ SOK OD CIKLE (1 šalica). Cikla pomaže u boljoj opskrbi mišića kisikom što znači da ćeš kvalitetnije trenirati.



• Za oporavak nakon intenzivnih treninga možeš koristiti 2-3 dcl kakaa/čokoladnog mlijeka umjesto "recovery drinka".

• Tijekom većih napora umjesto sportskih bombona jedi suhe grožđice, jer osim što su bogate šećerom, doprinose i ukupnom unosu željeza i drugih važnih mineralnih tvari.



• Tijekom duže tjelesne aktivnosti, ukoliko dolazi do pojačanog znojenja i zamora, umjesto vode trebaš piti rehidracijski napitak (1 L vode, 4-6 žlica meda, prstohvat soli, limun, menta...)



• Za smanjenje mišićne boli nakon intenzivne tjelesne aktivnosti možeš piti sok od višnje u kombinaciji s đumbirom (1 šalica).

• Kako bi se osigurao adekvatan unos antioksidansa selen svakodnevno trebaš pojesti 2 brazilska oraščića.



• Pozitivan učinak na sportsku izvedbu možeš imati i tamna čokolada - 2 tjedna prije intenzivnih napora jedi je svakodnevno u količini do 45 g dnevno.

Za upit i savjet možete se obratiti:



Savjetovalište za prehranu
052/529 022
099/3804545
savjetovaliste@zzjziz.hr



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA
Nagareva 33, 51100 Pula
www.zzzjziz.hr

Prilog – informacije vezane za zaštitu i unapređenje zdravlja mladih

Ako te zanima kako se pravilno hraniti i poboljšati svoju prehranu, protiv kojih se bolesti možeš cijepiti, kako se zaštititi od spolno prenosivih bolesti, kada moraš obaviti sistematske preglede, tko ti može pomoći ukoliko imaš problema za učenjem, obiteljskih problema, problema u vezi, ako si neraspoložen i bezvoljan...

Na stranicama Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije – www.zzjiz.hr potraži kontakte naših Službi i od naših djelatnika dobit ćeš stručni savjet. **Ne ustručavaj se, mi smo tu za tebe!**

Služba za školsku i adolescentnu medicinu – 052 433 660 – Poreč,

052 218 903 – Pula, mail: porec_skolska@zzjiz.hr i pula1_skolska@zzjiz.hr

Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja – 052 529 022, 099 380 45 45, mail: savjetovaliste@zzjiz.hr

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti - 052 217 501, mail: ovisnost@zzjiz.hr

Služba za epidemiologiju – tel. 052 529 046, mail: epidemiologija@zzjiz.hr

SISTEMATSKI PREGLEDI, PROBIRI I KALENDAR KONTINUIRANOG CIJEPLJENJA U REPUBLICI HRVATSKOJ za školsku djecu, adolescente i studente

	1. razred osnovne škole	2. razred osnovne škole	3. razred osnovne škole	4. razred osnovne škole	5. razred osnovne škole	6. razred osnovne škole	7. razred osnovne škole	8. razred osnovne škole
	škole							
Sistematski pregledi	Prije upisa							
			Tijekom školske godine				Tijekom školske godine	Tijekom školske godine
Probiri		Ispitivanje vida na boje		Pregled krajefrice/test gretkana	Tonakna audiometrija/test sluha			Probir mentalnog zdravlja
		Kontrola tjelesne težine i visine		Kontrola tjelesne težine i visine				
				Kontrola stopala				
Cijepljenje	ANA-DI-TE pro adults II dTap ***						ANA-DI-TE pro adults II dTap/L pokugodište	Provjera statusa
	POUIO						POUIO/L pokugodište	
	MO-PA-RU/Upis							

Studenti

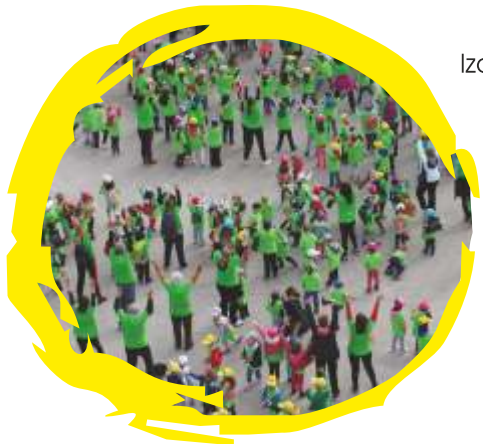
- Studente u dobi od 24 godine, nakon provjere cjepljnog statusa, docijepljiti s Di-Te cjepljivom ako je zadnje docjepljivanje bilo u 8. razredu tj. ako je prošio više od 10 godina od zadnjeg docjepljivanja.

Neobavezno preporučljivo cijepljenje:

- Cijepljenje protiv HPV infekcije djevojčica i djevojaka te dječaka i mladića preporučljivo je radi smanjenja rizika od HPV infekcije i štetnih posljedica HPV infekcije, prvenstveno razvoja određenih karcinoma (najčešće karcinoma vrata maternice kod žena i karcinoma spolnog uda kod muškaraca).
- Cijepljenje je besplatno za djevojčice i dječake koji pohađaju osmi razred osnovne škole.

- Cijepljenje se vrši u nadležnim ambulantama školske medicine. Pošto cijepljenje protiv HPV infekcije ne spada u obavezna cjepljiva, prije cijepljenja roditelji potpisuju informativni pristanak. Moguće je i savjetovanje sa nadležnim školskim liječnikom prije samog cijepljenja, a u svrhu pružanja dodatnih informacija.

PROJEKT: ZDRAVSTVENA PISMENOST ZA NEOVISAN ŽIVOT ERASMUS + K 2 projekt



Izdavač: Zavod za javno zdravstvo Istarske županije
Istituto di sanità pubblica della Regione Istriana
52100 Pula, Nazorova 23, p.p.192

Tel. +385 52 529 000

Fax. +385 52 222 151

e-mail: zzjziz@zzjziz.hr / javno.zdravstvo2@zzjziz.hr



Autori:

Olga Dabović Rac, dr. med. spec. epidemiolog

Renata Bule, bacc. med. techn.

Sanja Benazić - Kliba, bacc. med. techn.

Ana Krelja, univ. bacc. physioth.

Krešo Dembić, mag. physioth.

Danijela Panić, mag. physioth.

Ksenija Mračević, univ. bacc. physioth.

Nina Penezić Blažević, mag. nutr.

Katja Pilar, mag. nutr.

Maja Kozina, mag. cin.



Urednica:

Olga Dabović Rac, dr. med. spec. epidemiolog

Oblikovanje brošure: Marin Siljan

Realizacija: Almar

Naklada: 200 komada



