

TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE

Tjelesnom aktivnošću povećava se osjećaj dobrobiti, kvalitete života, sprječava prekomjerno povećanje mase i prevenciju kroničnih bolesti. Ona je važna kako bi očuvali i poboljšali zdravlje.

Sjedilački način života nije zaobišao ni našu djecu koja sve više vremena provode za ekranima televizora, računala ili mobitela. U manjim mjestima imamo prednost boravka na otvorenom u sklopu naših kuća (dvorišta) i to trebamo iskoristiti radi dobrobiti zdravlja smišljajući zanimljive aktivnosti. Ključno je da tjelesna aktivnost bude zanimljiva i sve vježbe trebaju biti povezane s igrama (možemo plesati, saditi, istezati se, obavljati kućanske poslove....)

Svjetska zdravstvena organizacija objavila je savjete o preporučenoj razini tjelesne aktivnosti djece prema dobi : Djeca mlađa od 5 godina = 180 min u razne tjelesne aktivnosti, a djeca i mladi od 5 do 17 = 60 minuta dnevno.



Izvor : <https://zivjetizdravo.eu/2020/03/19/zivjeti-zdravo-kod-kuce-preporucene-dnevne-razine-tjelesne-aktivnosti-za-sve-dobne-skupine/>

HZZJ provodi Nacionalni program promicanja zdravlja 'Živjeti zdravo' koji je sufinanciran sredstvima Europskog socijalnog fonda (ESF) i traje od 2016.-2022. godine. Cilj projekta 'Živjeti zdravo' je unaprjeđenje i kreiranje okruženja u kojem je svim osobama u Hrvatskoj omogućena najviša razina zdravlja i kvaliteta života.

Više o programu možete pročitati ovdje i pronaći korisne i zanimljive savjete iz 5 kategorija (Zdravstveno obrazovanje, Zdravlje i tjelesna aktivnost, Zdravlje i prehrana, Zdravlje i radno mjesto i Zdravlje i okoliš.)

<https://zivjetizdravo.eu/o-projektu/>

Snimku „Svakodnevno 10 minutno vježbanje za djecu“ možete pogledati u sklopu projekta Živjeti zdravo kod kuće

<https://zivjetizdravo.eu/2020/03/21/tjelesna-aktivnost-djeca/>

Na youtube profilu Lane Novote možete pronaći vesele vježbe s crtežom za djecu vrtićke dobi. https://www.youtube.com/watch?v=POgefY_4G8w&t=117s

Također, možete pronaći još zanimljivih tjelesnih aktivnosti:

„Kako iskoristiti namještaj i aktivirati djecu kada ne možemo do parka.“

https://www.youtube.com/watch?v=Af00QVwj_U8

Vježbe za djecu za zagrijavanje cijelog tijela.

https://www.youtube.com/watch?v=yaBm48GbV_E

Vježbe nakon igranja na mobitelu - Prevencija pogrbljenog držanja

<https://www.youtube.com/watch?v=1YePZ7d8He8&t=13s>

Na youtube kanalu Tončia Radišića „Sport za djecu Volim se gibati, gibati!“ možete pronaći mnošvo zanimljivih vježbi za djecu koristeći stolice, lopte ili radeći poligone

https://www.youtube.com/channel/UCrcqA8mTLhnEK0DADD0_jNw

Možemo upoznati djecu s nekim starim igrama kao što je Školica, igra koja potječe još iz Rima i igrale su je sve generacije. Pogledajte neke od načina na e- kako portalu

https://www.youtube.com/watch?v=64S_i9rh2V8

ili se možete podsjetiti igre gumi-gumi (lastiš) na kanalu knjazTV

<https://www.youtube.com/watch?v=q2SGc5hLQ7k>



Plakat se nalazi na stranicama HZJZ gdje ga možete pokazati djeci kako bi i sami vidjeli načine vježbanja

Izvor: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/plakat-10-minutno-vjezbanje-za-djecu/>

Pripremila: Silvija Vučetić, zdravstveni voditelj