

СВЕТСКИ ДАН
ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ
2016.


ФИЗИЧКИ
АКТИВНО ДЕТЕ -
- ЗДРАВА ОДРАСЛА
ОСОБА!



www.izjz-nis.org.rs



ПРЕПОРУКЕ ЗА
ФИЗИЧКУ
АКТИВНОСТ



ПРЕПОРУКЕ ЗА
ФИЗИЧКУ
АКТИВНОСТ
СТАРИХ

- Само уз одобрење лекара могуће је активно бављење спортом
- Најбоље је рекреативно бављење спортом – ходање, пливање, вожња бицикла, вежбање...
- Важна је умереност у свему, па и у рекреацији
- Врста и интензитет физичке активности треба да буде прилагођен годинама, здравственом стању и афинитету
- Физичка активност додаје живот годинама, као и године животу

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
Ниш, Булевар др Зорана Ћинђића 50
ДОМ ЗДРАВЉА НИШ
Ниш, Војводе Танкосића 15
IFMSA - SERBIA



ПРЕПОРУКЕ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ ДЕЦЕ

- Само уз одобрење лекара могуће је активно бављење спортом
- На почетку су најбољи базични спортови – пливање, гимнастика и атлетика
- Оптималан број тренинга је 3-4 недељно
- Физичку активност треба комбиновати са формирањем здравих навика – режимом одмора и правилном исхраном
- Ефекти су вишеструки: формира се здрава личност, превенира се гојазност и други фактори ризика, коригују се телесни деформитети



ПРЕПОРУКЕ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ МЛАДИХ

- Само уз одобрење лекара могуће је активно бављење спортом
- Избор спорта зависи од индивидуалних афинитета
- Оптималан број тренинга је 6-7 недељно, у укупном трајању до 12 сати недељно
- Корисно је прилагодити режим одмора тренинзима
- Обратити пажњу да млади уз спорт редовно испуњавају школске обавезе
- Треба избегавати дијететске суплементе, нарочито непровереног састава
- Ефекти су вишеструки: формира се здрава личност, превенирају се ризични облици понашања (неправилна исхрана, злоупотреба дувана, алкохола и других психоактивних супстанци), коригују се телесни деформитети



ПРЕПОРУКЕ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ ОДРАСЛИХ

- Само уз одобрење лекара могуће је активно бављење спортом
- Најбоље је рекреативно бављење спортом
- Поред спорта у ужем смислу корисни су и брзо ходање, трчање, вожња бицикла, пливање
- Оптимално је 30-60 минута умерене физичке активности дневно
- Ефекти су вишеструки: превенција шећерне болести, гојазности, болести срца и крвних судова, позитиван утицај на метаболизам и ендокрини систем, повећање отпорности на стрес...