

Aktivni mladi za zdraviji život: zdravlje, životni stilovi i fizička forma mladih

Centar za zdravlje, vežbanje i sportske nauke

Prilog br. 7



Finansira

Ministarstvo omladine i sporta Republike Srbije

Sprovodi

Udruženje za sport i medicinu sporta Beograd

Australijske smernice za fizičku aktivnost i sedentarno ponašanje: mladi (13 - 17 god)

**Pokreni se - manje sedi !!!
Budite aktivni čitavog života !!!**

9 od 10 mladih ljudi u Australiji ne se kreće dovoljno

Australian Bureau of Statistics (ABS) 2013. Australian Health Survey: Physical Activity, 2011-12. ABS Cat. No. 4364.0.55.004. Canberra: ABS.

O čemu se radi?

Dok se školujete, započinjete sa poslovnim životom i postajete samostalni, nije uvek lako biti fizički aktivan svakog dana i ograničiti sedentarno ponašanje, ali je biti aktivan ipak moguće i itekako značajno za vas.



Ova brošura predstavlja *Australijske smernice za fizičku aktivnost i sedentarno ponašanje* za sve mlade osobe starosti od 13 do 17 godina, bez obzira na kulturno poreklo, pol ili sposobnosti. Brošura takođe pruža informacije o fizičkoj aktivnosti, sedentarnom ponašanju (sedenju) i vremenu provedenom pred ekranom, pružajući savete i ideje o tome kako da postanete aktivni svakog dana.

Više informacija o zdravom ponašanju, uključujući druge preporuke australijskog Ministarstva za zdravlje koje se tiču zdrave težine i ishrane, moguće je naći na adresi www.health.gov.au



Originalni izvor

Ministarstvo za zdravlje,
Vlada Australije

[http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/F01F92328EDADA5BCA257BF0001E720D/\\$File/brochure%20PA%20Guidelines_A5_13-17yrs.PDF](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/F01F92328EDADA5BCA257BF0001E720D/$File/brochure%20PA%20Guidelines_A5_13-17yrs.PDF)

Priredio: CHESS © 2015



Šta je ...

Fizička aktivnost

Svaka aktivnost koja promovise pokretanje tela, ubrzava disanje i rad srca. Možete biti fizički aktivni na mnogo različitih načina i u bilo koje doba dana.

Sedentarno ponašanje

Sedenje ili ležanje (s izuzetkom spavanja). Uobičajeno je da se puno vremena provodi sedeći, u školi ili na poslu, u putovanju ili tokom slobodnog vremena.

Više se krećite, manje sedite, svakog dana!

Važno je da budete fizički aktivni i ograničite sedentarno ponašanje svakog dana - to vam može pomoći da se osećate dobro, da budete u formi i ostanete zdravi.

Korisni efekti fizičke aktivnosti

Socijalni benefiti

Stvara mogućnosti za zabavu sa prijateljima
Smanjuje asocijalno ponašanje
(uključujući agresivne i destruktivne postupke)
Razvija saradnju i timske veštine

Emocionalni i intelektualni

Poboljšava samopoštovanje i samopouzdanje
Pomaže u kontrolisanju anksioznosti i stresa
Poboljšava koncentraciju

Zdravstveni efekti

Promoviše zdrav rast i razvoj
Izgrađuje jake mišiće i kosti.
Poboljšava fizičku kondiciju
(uključujući koordinaciju i pokretljivost)
Smanjuje rizik od bolesti i prekomerne težine

Da li ste znali da fizička aktivnost pomaže da budete bolji u školi?

Ocena = 5+

Više se krećite ...

Ne morate da izvodite organizovanu ili takmičarsku fizičku aktivnost da bi ste ostvarili korisne efekte. Fizičke aktivnosti u društvu, sa porodicom i prijateljima, ili čak i kada ste sami, mogu biti zabavne i korisne za vas. Iako su sve fizičke aktivnosti korisne, dobro je da učestvujete u različitim umerenim i visoko-intenzivnim aktivnostima u toku 60 minuta svakog dana...

... i puno drugih aktivnosti svakog dana, do 3 sata, biće vam od neizmerne koristi.

Mogao bih da se sretnem sa prijateljima i da zajedno prošetamo, umesto da gledam film. Mogao bih da vozim bicikl i da se nađem sa prijateljima za vikend. Pridružiću se lokalnom sportskom timu

Vi to možete! Zapamtite, ne morate da budete aktivni 60 minuta odjednom. Možete biti aktivni tokom čitavog dana.

Aktivnosti umerenog intenziteta zahtevaju izvestan napor, ali je moguće razgovarati za vreme njihovog izvođenja. Npr. rekreativno plivanje i tenis, brzo hodanje, ples ili vožnja bicikla.

Aktivnosti visokog intenziteta zahtevaju veći napor i izazivaju teže i brže disanje. Npr. trčanje, aerobik, brza vožnja bicikla, *kružni* trening, ili organizovani sportovi kao što su košarka, fudbal ili odbojka.

Hmmm... 20 min vozim bicikl do škole, 30 min imam čas fizičkog i 10 min vežbam kod kuće = 60 minuta. Ili... 30 min šetnje do autobuske stanice i 30 min plesa, sporta ili dobacivanja loptom sa prijateljima = 60 minuta.

Budite aktivni, što češće: *Mogao bih da se pridružim lokalnom timu. Izaberite aktivnosti u kojima uživate i veća je šansa da će te je duže sprovoditi: Mogao bih da isključim TV i izađem napolje. Mogao bih da preuredim spavaću sobu da bude bez kompjutera i televizora. Mogao bih da postavim alarm na kompjuteru da me podseti da često ustajem.*

Razmislite !!!

Da li vaše slobodno vreme znači vreme ispred ekrana?

Ustanite zbog sebe

Čak i ako ste veoma fizički aktivni i dalje ćete imati koristi od ograničavanja količine vremena koje provodite sedeći ili ležeći (osim kada spavate), na što je više načina moguće.

U pravu ste - postoje neke aktivnosti, kao što su čitanje i izrada školskih zadataka, koji se možda moraju raditi dok sedite. Ključ je da se pronađe zdrava ravnoteža i ograniči vreme provedeno ispred ekrana za zabavu. Vreme provedeno u korišćenju elektronskih medija za zabavu (kao što su televizija, video-igrice, portabilni elektronski uređaji ili računari) se naziva *vreme ekrana*. Ove aktivnosti mogu biti popularne, ali oni obično podrazumevaju ili sedenje ili ležanje duži vremenski period.

Da li vaše "slobodno vreme" znači "vremena ekrana"?



Postanite realni! Zašto da se ne vidite uživo sa prijateljima umesto onlajn druženja?

Šta ćete raditi?

*Mogu naučiti da plešem
Mogu se pridružiti časovima borilačkih veština ili aerobika
Mogu ići stepenicama, umesto liftom*

Jače kosti, snažniji mišići

Aktivnosti za jačanje mišića i kostiju su važan deo zdravog odrastanja i razvoja - jače kosti, snažniji mišići. Najmanje 3 puta nedeljno (kao deo 60-minutnih dnevnih fizičkih aktivnosti) uključite se u aktivnosti za jačanje mišića i kostiju.

Aktivna zabava

Umesto gledanja televizije ili upotrebe drugih elektronskih medija pokušajte sa društvenim aktivnostima na otvorenom kao što je dobacivanje loptom ili bacanje frizbija sa prijateljima ili porodicom. Probajte sa prijateljima da hodate i pričate, umesto sedenja i pričanja. Zamenite društvene medije za društvene i volonterske aktivnosti.

Aktivni transport

Za kraća putovanja, umesto da se vozite automobilom, šetajte, vozite bicikl ili skejtbord. Koristite javni prevoz i šetajte, ili vozite bicikl do autobuske ili druge stanice. Izadite iz autobusa stanicu ranije i šetajte na preostalom delu puta. Kada idete u kupovinu, koristite stepenice umesto lifta ili pokretnih stepenica.

Aktivni kod kuće

Planirajte određeno, ograničeno vreme za gledanje televizije i korišćenje elektronskih medija. Vreme za spavanje je važno - izbegavajte upotrebu elektronskih medija pre odlaska na spavanje. Vežbajte ili plešite uz časove na DVD-u.

Aktivni na bezbedan način

Počnite polako i povećavajte obim i intenzitet fizičke aktivnosti. Zaštitite se od sunca ako vežbate napolju; nosite zaštitnu odeću uključujući šešir ili kapu i dodatnu zaštitu od sunca. Ako imate neki zdravstveni problem, razgovarajte sa svojim lekarom ili nekim drugim zdravstvenim radnikom o najpogodnijoj aktivnosti za vas.

Zašto ne probati ove ideje?

Postoji mnogo načina da budete fizički aktivni i manje sedentarni. Budite aktivni svakog dana na što više načina možete!

Vreme ispred ekrana

Smanjite vreme koje provedete sedeći svakog dana ograničavajući upotrebu elektronskih medija za zabavu na manje od 2 sata po danu, i prekidanjem dugih perioda sedenja, kad god je to moguće.

Sedite što manje!



Sažetak preporuka

Za zdravstvene benefite, mladi uzrasta 13-17 godina treba da akumuliraju najmanje 60 minuta umerene do visoko-intenzivne fizičke aktivnosti svakog dana.

Fizička aktivnost mladih treba da sadrži različite aerobne aktivnosti, uključujući aktivnosti visokog intenziteta.

Najmanje tri dana nedeljno, mladi treba da se uključe u aktivnosti koje jačaju mišiće i kosti.

Da bi se postigli dodatni korisni efekti za zdravlje, mladi treba da se angažuju u što više aktivnosti - do nekoliko sati dnevno.

Da bi smanjili zdravstvene rizike, mladi od 13-17 godina bi trebali da svedu na minimum vreme koje provedu bez fizičke aktivnosti svakog dana.

Ovo će postići ako ograniče upotrebu elektronskih medija za zabavu na maksimalno dva sata dnevno - što je kraće ovo vreme, manji su zdravstveni rizici - i da prekidaju duge periode sedenja, što je češće moguće.

Izvori dodatnih informacija

Healthy Weight Guide
www.healthyweight.health.gov.au

Eat for Health
www.eatforhealth.gov.au

Clinical Practice Guidelines for the Management of Overweight and Obesity in Adults, Adolescents and Children in Australia
www.nhmrc.gov.au/guidelines/publications/n57

Get Up & Grow - Healthy Eating and Physical Activity for Early Childhood