

SVE O ŠEĆERNOJ BOLESTI - ZNANJEM DO ZDRAVLJA

INFORMATIVNA PUBLIKACIJA
JEDNOSTAVNI TRENINZI



Projekt je sufinansirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Instituta perspektiva ekonomije Mediterana.

AUTORI

- izv. prof. dr. sc. SNJEŽANA MARDEŠIĆ
- prof. dr. sc. KATARINA VUKOJEVIĆ, dr. med.
- doc. dr. sc. SANDRA KOSTIĆ

ZA IZDAVAČA

- Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

UREDNICI

- prim. dr. sc. ŽELJKA KARIN dr. med., ravnateljica Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
- MAJDA GOTOVAC, dr. med., spec. epidemiologije, voditeljica Odjela za epidemiologiju i prevenciju bolesti srca i krvnih žila Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

RECENZENT

- izv. prof. dr. sc. INGRID TRIPKOVIĆ, dr. med., spec. epidemiologije, voditeljica Službe za epidemiologiju i prevenciju nezaraznih bolesti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Informativna publikacija „Jednostavni treninzi“ razvijena je u sklopu projekta „Sve o šećernoj bolesti - znanjem do zdravlja“. Projekt je usmjeren na promicanje zdravih navika te povećanje znanja i svijesti djece, roditelja, nastavnika i odgajatelja o važnosti prevencije šećerne bolesti putem organiziranih edukativnih radionica i izrađenih edukativno informativnih materijala. Ova informativna publikacija sadrži osnovne informacije o tjelesnoj aktivnosti i njezinom utjecaju na cjelokupno zdravlje te informacije o preporučenim dnevnim aktivnostima i treninzima za djecu predškolske i školske dobi.



ŠTO JE TJELESNA AKTIVNOST?

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji tjelesna aktivnost definira se kao bilo koji tjelesni pokret koji proizvode skeletni mišići i koji zahtjeva potrošnju energije. Tjelesna aktivnost odnosi se na svako kretanje, uključujući i slobodno vrijeme, za prijevoz s mjesta na mjesto ili kao dio posla ili igre.

TJELESNA AKTIVNOST I UTJECAJ NA ZDRAVLJE

Tjelesna aktivnost predstavlja prijeku potrebu svakog čovjeka, od njegova rođenja pa sve do smrti. Današnji stil života, laka dostupnost transporta koja čovjeku „oduzima” kretanje, udobnost doma koja pruža zabavu u vidu televizije, igračih konzola, mobitela, prikovalo je kako odraslu osobu tako i dijete za stolac.

Višestruke su koristi tjelesne aktivnosti na cjelokupno zdravlje i organizam djece:

Od 3 - 6 godina:

- Poboljšava zdravlje kostiju
- Kontrolira tjelesnu težinu (što posljedično vodi ka boljoj regulaciji inzulinskog statusa i prevenciji šećerne bolesti).

Od 6 - 17 godina:

- Poboljšava kognitivne funkcije
- Poboljšava srčanožilnu, dišnu i koštanomišićnu kondiciju
- Regulira tjelesnu težinu, potiče proizvodnju inzulina i pojačava osjetljivost tkiva na inzulin
- Smanjuje stres i napetost
- Pojačava samopoštovanje
- Potiče mentalno zdravlje.

KAKO I KOLIKO TRENIRATI?

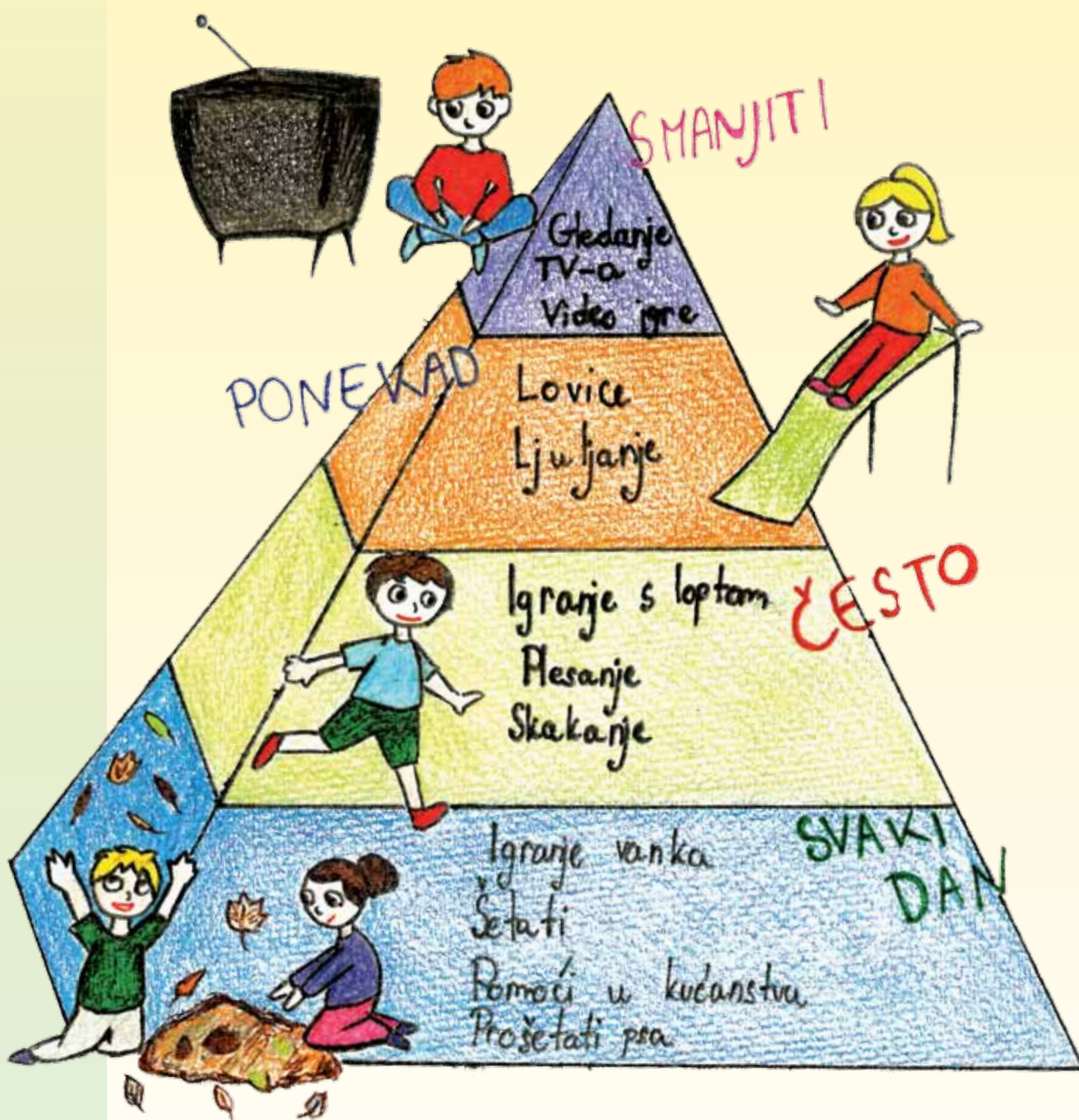
Učestalost i intenzitet treninga ovise o starosti djeteta i kreću se od svakodnevne tjelesne aktivnosti predškolskog djeteta do 60-minutne tjelovježbe školske djece. Iako Vam navedeno možda zvuči kao puno, vaše dijete vjerojatno već ispunjava preporučene razine tjelesne aktivnosti.

Određene tjelesne aktivnosti više odgovaraju manjoj djeci nego starijoj školskoj djeci. Primjerice, mlađa djeca obično jačaju mišiće dok se bave gimnastikom, igraju na dječjem igralištu ili dok se penju po drveću. Djeci obično nisu potrebni formalni programi jačanja mišića, poput dizanja utega. Kako djeca odrastaju i postaju adolescentima, mogu započeti strukturirane programe dizanja utega ili treninga u teretani.

PREPORUČENE DNEVNE AKTIVNOSTI DJECE DO ŠESTE GODINE ŽIVOTA

1. Djeca predškolske dobi radi pozitivnog rasta i razvoja trebaju biti tjelesno aktivna tijekom cijelog dana.
2. Odrasle osobe (roditelji i odgajatelji) trebale bi poticati djecu predškolske dobi da budu aktivna dok se igraju.
3. Preporučuje se provoditi najmanje 180 minuta u raznim vrstama tjelesnih aktivnosti bilo kojeg intenziteta, od kojih je najmanje 60 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog do snažnog intenziteta, raspoređenih tijekom dana; više je bolje!
4. Djeca ne smiju biti vezana dulje od jednog sata (npr. u dječjim kolicima) ili sjediti dulje vrijeme.
5. Vrijeme mirovanja uz ekran ne smije biti duže od jednog sata; manje je bolje.
6. Za vrijeme sjedenja, uputno je poticati čitanje i pričanje priča s odgajateljem ili roditeljem
7. Omogućiti djetetu 10 - 13 sati kvalitetnog sna, što može uključivati i drijemanje, uz redovno vrijeme spavanja i buđenja.

PIRAMIDA TJELESNE AKTIVNOSTI



PREPORUČENE DNEVNE AKTIVNOSTI DJECE OD ŠESTE GODINE ŽIVOTA

1. Djeca i adolescenti u dobi od 6 do 17 godina trebaju svakodnevno vježbati 60 minuta (1 sat) ili više, tjelesne aktivnosti umjerenog do snažnog intenziteta, uključujući svakodnevne aerobne aktivnosti i aktivnosti koje jačaju kosti (poput trčanja ili skakanja) – tri dana u tjednu, a one koje grade mišiće (poput penjanja ili sklekova) – također tri dana u tjednu.

2. Sljedeća tri tipa aktivnosti potrebno je uključiti u tjednu tjelovježbu:

a) Aerobna aktivnost

Većina svakodневnih 60-minutnih tjelesnih aktivnosti Vašeg djeteta trebale bi biti aerobne aktivnosti, poput hodanja, trčanja ili bilo koje druge aktivnosti koja povećava frekvenciju srca. Uz to, potaknite ih na aerobne aktivnosti barem tri dana u tjednu.

b) Jačanje mišića

Uključite aktivnosti za jačanje mišića, poput penjanja ili sklekova, najmanje tri dana u tjednu kao dio dnevnih 60 ili više minuta aktivnosti vašeg djeteta.

c) Jačanje koštanog sustava

Uključite aktivnosti za jačanje kostiju, poput skakanja ili trčanja, najmanje tri dana u tjednu kao dio dnevnih 60 ili više minuta aktivnosti vašeg djeteta.

Kako znati je li vježba umjerenog ili snažnog intenziteta?

1. Na skali od 0 do 10, gdje je sjedenje 0, a najviša razina aktivnosti 10, aktivnost umjerenog intenziteta je 5 ili 6. Kada vaše dijete radi aktivnost umjerenog intenziteta, srce će mu ubrzano kucati i disat će puno teže nego kada miruje ili sjedi. Aktivnost intenzivnog intenziteta je razina 7 ili 8. Kada Vaše dijete radi energičnu aktivnost, srce će mu kucati puno brže od normalnog i disat će puno teže.

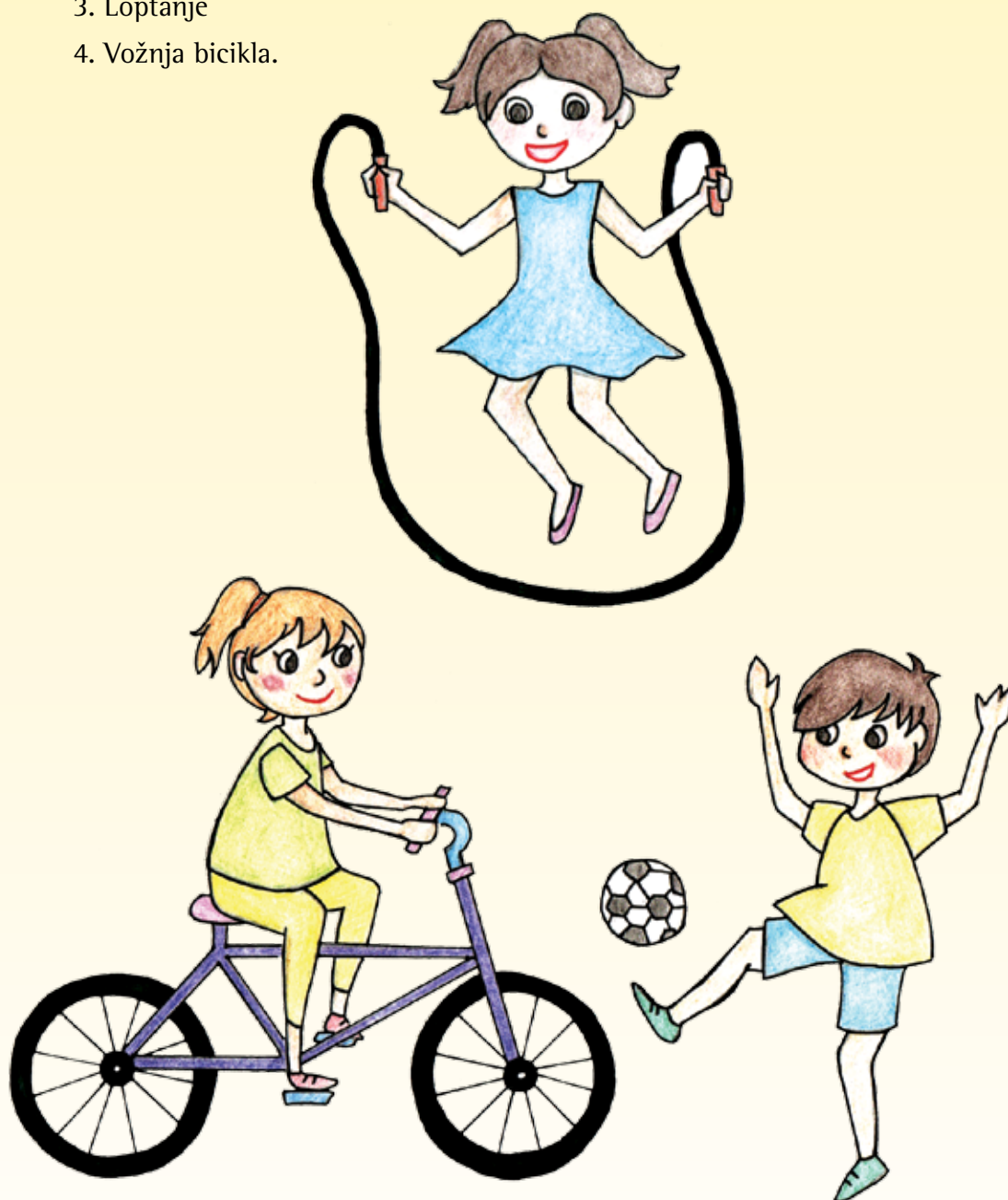
2. Sljedeći je primjer kada Vaše dijete svako jutro s prijateljima hoda u školu. Vjerojatno se bavi aerobnim aktivnostima umjerenog intenziteta. No dok je u školi, kada vaše dijete trči ili se igra „lovice“ tijekom odmora, vjerojatno radi energične aktivnosti.

VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI	ŠKOLSKA DJECA
UMJERENA AEROBNA AKTIVNOST	<ul style="list-style-type: none"> - Brzo hodanje - Vožnja bicikla (na ravnoj površini) - Aktivna rekreacija poput planinarenja i plivanja - Igranje igara koje zahtijevaju hvatanje i bacanje, kao što su rukomet i odbojka
INTEZIVNA AEROBNA AKTIVNOST	<ul style="list-style-type: none"> - Trčanje - Vožnja bicikla (na kosinama) - Aktivne igre koje uključuju trčanje i hvatanje poput nogometa - Preskakanje užeta - Skijanje - Košarka, tenis
JACANJE MIŠIĆA	<ul style="list-style-type: none"> - Igra poput povlačenja konopa - Vježbe otpora koristeći tjelesnu težinu ili trake otpora - Penjanje užetom - Penjanje po opremi dječjeg igrališta
JACANJE KOŠTANOG SUSTAVA	<ul style="list-style-type: none"> - Skokovi, preskakanje - Preskakanje užeta - Trčanje - Sportovi koji uključuju skakanje ili brze promjene smjera

JEDNOSTAVNI TRENING ZA PREDŠKOLSKU DJECU

(Kombinirati dolje navedene aktivnosti u trajanju od 30 min ili izvoditi barem jednu u trajanju od 60 min dnevno.)

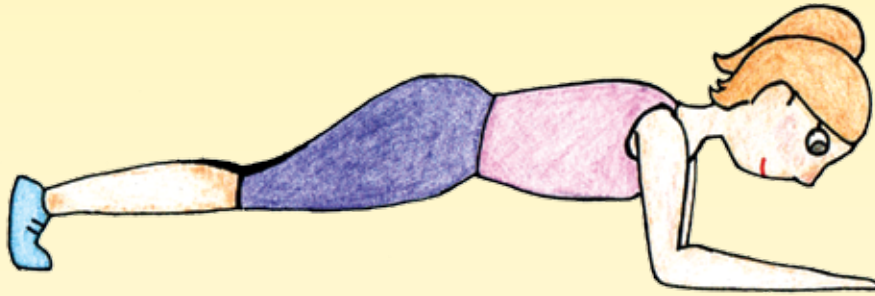
1. Preskakanje vijače
2. Igranje tenisa
3. Loptanje
4. Vožnja bicikla.



JEDNOSTAVNI TRENING ZA DJECU ŠKOLSKE DOBI

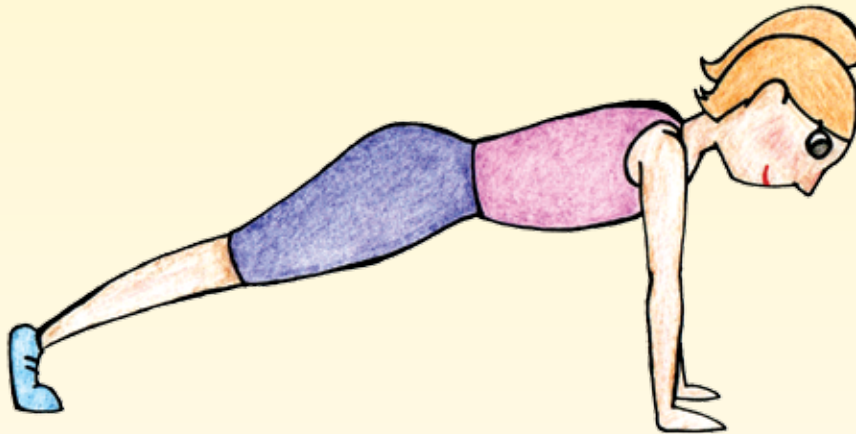
1. Plenk – izdržaj

Stajat u izdržaju 15 sekunda (s vremenom se interval plenk može produžavati).



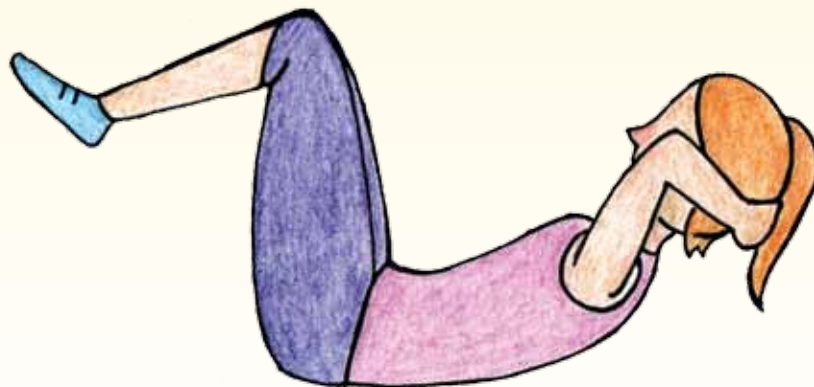
2. Sklekovi

Za početak napraviti 5 sklekova (s vremenom se može povećati broj istih).



3. Trbušnjaci

Napraviti 10 trbušnjaka (s vremenom se može povećati broj istih).



4. Iskorak

Napraviti 6 iskoraka svakom nogom.



5. Čučanj

Napraviti 10 čučnjeva.



* Sve vježbe izvode se redosljedom od 1 do 5 te se ponavljaju tri puta.

KONTAKTI ZA VIŠE INFORMACIJA

- KORISNIK

Institut perspektiva ekonomije Mediterana



IPEMED

Kroz Smrdečac 17, 21000 Split,

Tel.: +385 21/259806

E-mail adresa: ured@ipemed.hr

Mrežna stranica: <https://ipemed.hr/>

- PROJEKTNI PARTNER

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije



Vukovarska 46, 21 000 Split

Tel.: +385 21/401112

E-mail adresa: nezarazna.epidemiologija@nzjz-split.hr

Mrežna stranica: <https://www.nzjz-split.hr/>

- MREŽNA STRANICA ZA VIŠE INFORMACIJA O EU FONDOVIMA

Ministarstvo regionalnog razvoja i fondova Europske unije

www.strukturnifondovi.hr