

# MEĐUNARODNI DAN FIZIČKE AKTIVNOSTI “KRETANJEM DO ZDRAVLJA”

10. MAJ 2025.

MOVE FOR HEALTH DAY



An Initiative of BCRPA

[www.bcrpa.bc.ca/mfhd](http://www.bcrpa.bc.ca/mfhd)



APOTEKA SUBOTICA  
SUBOTICA



OSHOVNA ŠKOLA „SEČEŃI IŠTVAH“  
SZÉCHENYI ISTVÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA  
OSNOVNA ŠKOLA „SEČENJI IŠTVAN“



# NEKRETANJE

visoko zastupljno svuda u svetu



- u svetu **1 od 4 odrasle osobe** i **3 od 4 mlade osobe** uzrasta 11-17 godina **fizički neaktivne**
- u Evropi **samo jedna trećina mladih fizički aktivno** u skladu sa preporukama SZO

**1 IN 4 ADULTS**  
IS NOT ACTIVE ENOUGH



**12 HOURS**

THE AMOUNT OF TIME  
THE AVERAGE PERSON  
IS SITTING A DAY



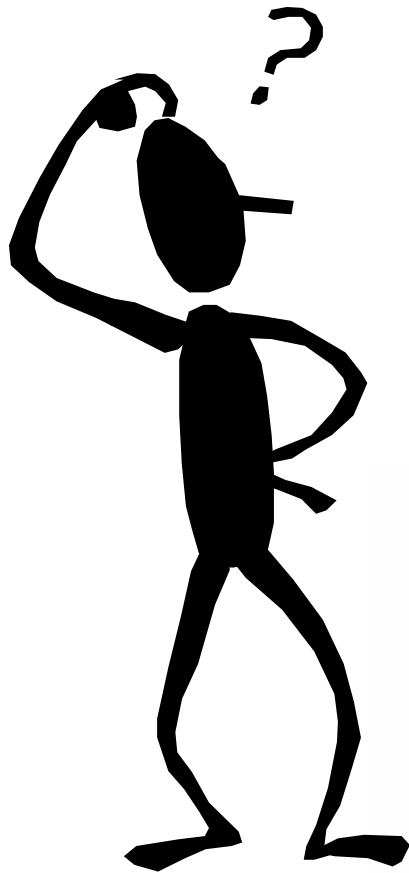
# NEKRETANJE

## visoko zastupljeno i u Srbiji

- 31,5% dece 5. i 7. razreda OŠ i 1. razreda SŠ bili FA svakog dana sat vremena, **dečaci više u svim uzrasnim grupama**
- 16% devojčica u 1. razredu SŠ svakodnevno FA
- 74,9% učenika bar 3x nedeljno i češće u slobodno vreme intenzivno vežbaju (tako da se zadišu ili oznoje), **dečaci više**
- u odnosu na prethodno istraživanje iz 2018. beleži se ↓ FA kod oba pola i u svim uzrasnim grupama **osim kod dečaka u 5. razredu OŠ (↑ sa 43,9% na 48,7%)**

# NEKRETANJE

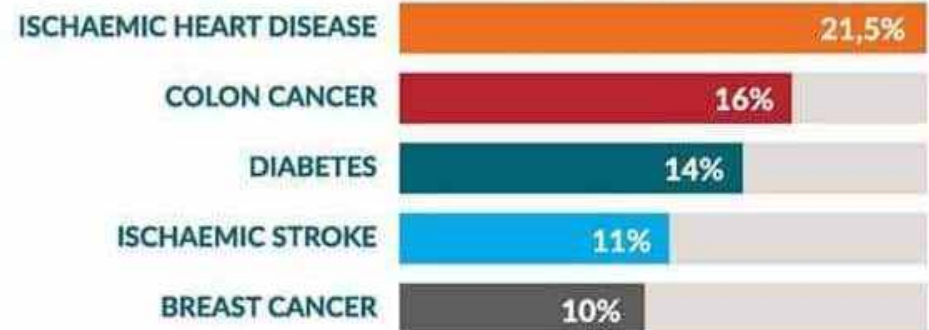
je samostalni faktor rizika



- povećava rizik od prevremene smrti **20-30%**
- odgovorno za **6%** smrtnih slučajeva u svetu
- odgovorno za **3,2 miliona umrlih** godišnje

  
**4th LEADING**  
**RISK FACTOR FOR**  
**GLOBAL MORTALITY**  
**IS PHYSICAL INACTIVITY**

## GLOBALLY PHYSICAL INACTIVITY ACCOUNTED FOR



# NEKRETANJE

kod dece izaziva:

- loše držanje i nepravilan razvoj tela
- lošiju koordinaciju i kontrolu pokreta
- deformitete kostiju i skeleta
- višak kilograma
- niže samopouzdanje

kod odraslih izaziva:

- višak kilograma i gojaznost
- šećernu bolest/ dijabetes
- povišen krvni pritisak
- srčani i moždani udar
- maligne bolesti
- češće padove i povrede
- češća je depresija

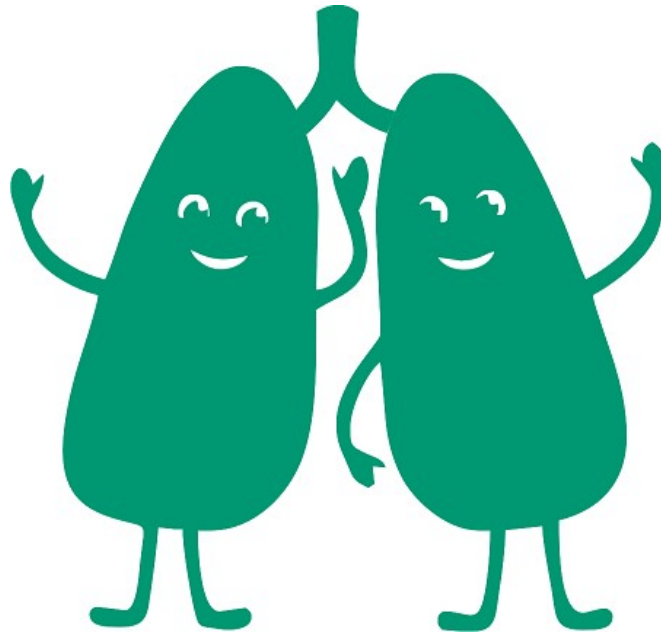
# Fizička aktivnost ima pozitivan uticaj na srce i krvne sudove

- srčani mišić je jači i elastičniji
- veći je udarni volumen
- veći je minutni volumen
- bogatija je kapilarna mreža
- manje je naslaga na zidovima arterija
- smanjuje povišen krvni pritisak
- usporava proces sužavanja arterijskih krvnih sudova srca i mozga



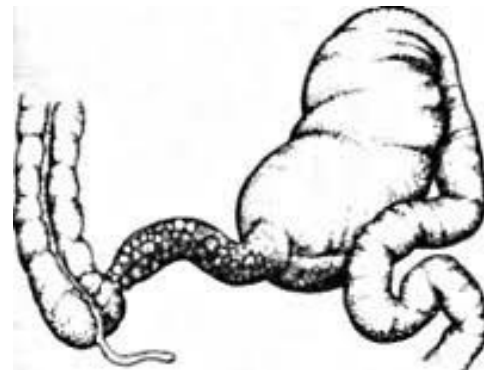
# Fizička aktivnost ima pozitivan uticaj na organe za disanje

- veći je disajni volumen
- bogatija je alveolarna mreža
- efikasnije je preuzimanje kiseonika iz vazduha za 21%



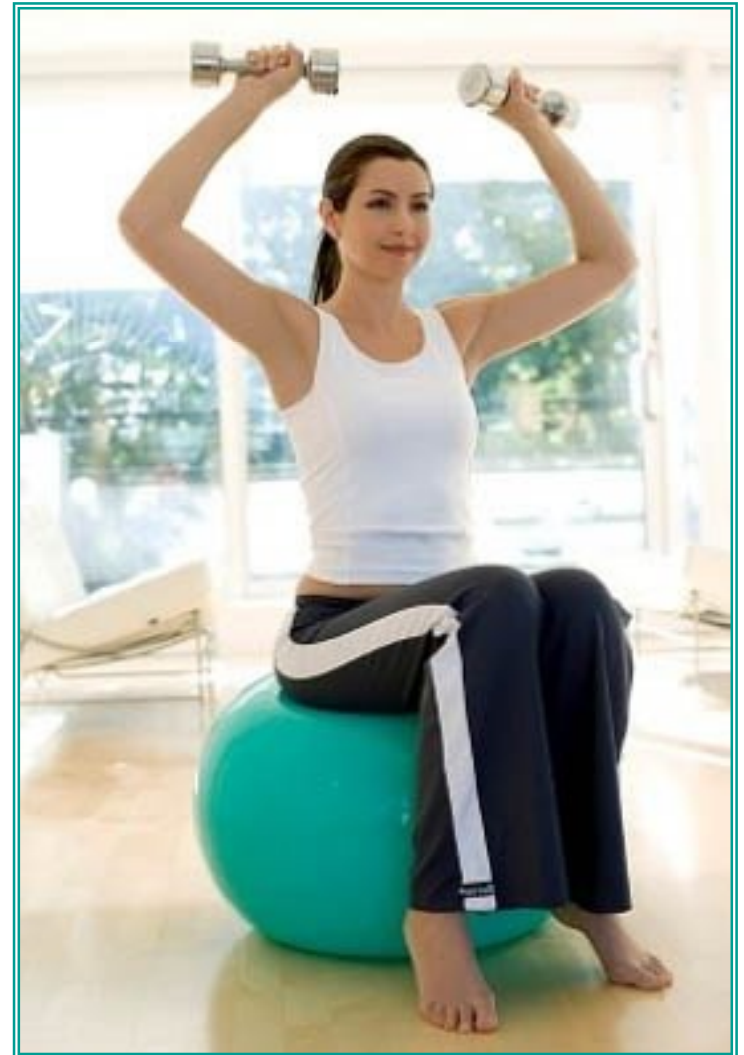
# Fizička aktivnost ima pozitivan uticaj na organe za varenje

- ubrzava metabolizam i peristaltiku creva
- olakšava varenje hrane
- sprečava zatvor



# Fizička aktivnost ima pozitivan uticaj na zdravlje

- podstiče telo da koristi rezerve masti
- povećava nivo „dobrog“ holesterola u krvi (HDL holesterol)
- održava normalan nivo šećera u krvi
- održava normalnu telesnu masu i dobru kondiciju
- utiče na dobro raspoloženje



# Fizička aktivnost ima pozitivan uticaj na mentalno zdravlje

- pomaže u socijalnoj interakciji i integraciji
- povećava osećaj zadovoljstva i podiže nivo energije
- poboljšava samopouzdanje i samoizražavanje
- oslobađa od stresa i anksioznosti (uznemirenost, strah...)
- fizički aktivna deca/ omladina su više spremna da usvoje i ostale zdrave navike i pokazuju bolji uspeh u školi

FIZIČKO  
ZDRAVLJE



MENTALNO  
ZDRAVLJE







# KAKO I KOLIKO VEŽBATI?

- Ako do sada niste bili aktivni krenite postepeno!
- Postepeno produžavajte vreme aktivnosti i opterećenje!
- Neka fizička aktivnost bude raznovrsna!
- Aktivirajte različite grupe mišića!
- Kombinujte vežbe izdržljivosti, fleksibilnosti, snage i ravnoteže!







✓ Za dobro zdravlje preporučuje se **odraslima najmanje 30 minuta** svakodnevne fizičke aktivnosti, a **deci najmanje 60 minuta**.

# IZABERITE KRETANJE!

-  **VEŽBE IZDRŽLJIVOSTI** (aerobne vežbe) – aktivnosti i vežbe u kojima se veliki mišići tela ritmički kreću u određenom periodu. Poboljšavaju kondiciju srca i pluća. Primeri: hodanje, trčanje, plivanje i biciklizam.
-  **VEŽBE FLEKSIBILNOSTI** – poboljšavaju sposobnost zgloba za kretanjem u punom opsegu pokreta. Primer: vežbe istezanja.
-  **VEŽBE SNAGE** – aktivnosti i vežbe koje povećavaju snagu mišića i skeleta, izdržljivost i masu. Primeri: teretana, rastezanje opruge, dizanje tegova, trening snage.
-  **VEŽBE RAVNOTEŽE** – statičke i dinamičke vežbe koje poboljšavaju sposobnost pojedinca da izdrži izazove lošeg držanja ili destabilizacijskih nadražaja. Primeri: vežbe ravnoteže i joga.

# IZABERITE KRETANJE!

-  **LAGANA FIZIČKA AKTIVNOST** – ne dovodi do zadihanosti i povećanja pulsa srca.
-  **UMERENA FIZIČKA AKTIVNOST**– ubrzano disanje i puls, ali možete razgovarati u toku vežbi.
-  **INTENZIVNA FIZIČKA AKTIVNOST** – vrlo ubrzano disanje i puls, teško razgovarate ili ne možete razgovarati u toku vežbi.
-  **VEŽBE SNAGE** – dolazi do jasne iscrpljenosti posle 10-12 vežbi.

**Akcija promocije fizičke aktivnosti**

**„KRETANJEM DO ZDRAVLJA“**

**09. maja od 11 do 12 h**

**na sportskom terenu OŠ “Sečenji Ištvan”**

**POZIVAMO SVE SUBOTIČANE**

**da izaberu kretanje i tako brinu o svome zdravlju!**

**POKRET JE OSNOVA ZDRAVLJA!**

## ORGANIZATORI I PARTNERI:

- Zavod za javno zdravlje Subotica
- OŠ “Sečenji Ištvan”
- Udruženje “AKA”
- Crveni krst Subotica
- Rekreativni savez Subotica “Sport za sve”
- Mediji

## Prijatelji akcije:

- Apotekarska ustanova Subotica
- Grad Subotica
- IZJZ Srbije “Dr Milan Jovanović Batut”