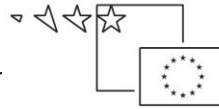




REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT

Frejsing



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

Predavanje:

Zdravo živim, se gibam in smejim!

gradivo

CVŽU - 2009

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

Zdravje je v veliki meri odvisno od načina življenja. Zdrav način življenja pomeni upoštevanje pravih prehranjevalnih navad, uravnavanje telesne teže, primerne in zadostne telesne dejavnosti, obvladovanja stresnih situacij in opustitve škodljivih razvad.

Življenjski slog je način, kako živimo svojo življenjsko zgodbo. Je skupek navad in vzorcev našega vedenja in obnašanja. Z življenjskim stilom poudarimo svojo individualnost, izbiro, okus in informiranost, saj je specifičen način delovanja posameznika v vsakdanjem življenju. Odvisen je od pripadnosti socialnoekonomski skupini, od vpliva okolja, nacionalne kulture, predvsem pa od odločitve posameznika. Življenjski slog vključuje tudi vedenje, ki je povezano z zdravjem, vendar pa ni nujno zavestno usmerjen v varovanje ali izboljševanje zdravja.

Slovenci najpogosteje obolevamo in umiramo zaradi bolezni srca in ožilja, zaradi rakavih obolenj in poškodb. V tem prehitavamo celo razvite evropske države. Čeprav na številne vzroke za nastanek teh bolezni kot posamezniki ne moremo vplivati, je pa tudi nekaj takih, kjer lahko naredimo ogromno za naše zdravje. Zdravje ohranjajo, izboljšajo in povrnejo: zdrava prehrana, zmerna telesna dejavnost, opustitev kajenja in tveganega uživanja alkoholnih pijač.

Zaradi sodobnega načina življenja smo postali telesno nedejavni. K prijateljem ne gremo več peš, ampak jih raje pokličemo po telefonu, v službo in po opravkih se vozimo z avtomobili, prosti čas preživljamo pred televizijo, mladi pa tudi pred računalniki. Naše telo pa je ustvarjeno za gibanje.

Gibalna neaktivnost botruje nastanku mnogih bolezni, ki bi jih lahko preprečili z malo časa in dobre volje.

Analiza trenutnih potreb kaže, da imajo sledeča obolenja in bolezni izreden epidemiološki pomen:

- bolezni srca in ožilja
- diabetes mellitus
- maligne tvorbe
- bolezni okostja, mišic in vezivnega tkiva
- bolezni živčevja in čutil
- psihične in psihosomatske bolezni

Za spremembe ni nikoli prepozno. Z gibalno aktivnostjo lahko pričnemo v vsakem starostnem obdobju, pomembna je le vrsta športa ali aktivnosti, ki jih prilagajamo starosti. Vsak začetek je težak, zato naj bo zmeren in postopen. Kmalu bomo začutili pozitivne spremembe v svojem počutju.

Priporočam preventivne aktivnosti za naslednja obolenja:

- bolezni srca in ožilja (opustitev kajenja, telesne teže, krvnega pritiska, pomanjkanja gibanja, uživanja alkohola, stresa)
- bolezni okostja, mišic in vezivnega tkiva (zmanjšanje telesne teže, zaščita pred poškodbami sklepov, krepitev mišic)
- maligne tvorbe (uživanje ustrezne prehrane, opustitev kajenja)
- astma in alergije

Drugi predpogoj za individualno preventivno aktivnost je določitev konkretnega cilja. Glede na to, ali je bil cilj dosežen, lahko merimo uspešnost izvedenega ukrepa ter primerjamo koristnost ukrepa s stroški ukrepa. Na podlagi razmerja med stroški in učinkovitostjo se lažje odločimo pri izbiranju ukrepov.

Dokazano velja, da je pomanjkanje gibanja eden od rizičnih faktorjev za zdravje ter da gibalna aktivnost pripomore k krepitvi zdravja. Kljub temu pa zdravje gibalno aktivnim ni zagotovljeno, saj so zdravstveni učinki vadbe odvisni predvsem od kvalitete. Vadbo je potrebno prilagoditi svojim potrebam oz. ciljem.

Potreba:

Človek mora z gibalno aktivnostjo (poleg vsakdanjih aktivnosti) potrošiti minimalno 800-1000 kalorij na teden. Ta pogoj dosega le 10-20% odraslega prebivalstva. Posledice katastrofalno vplivajo na kvaliteto življenja, zdravje ljudi ter gospodarstvo. Pomanjkanje gibanja povzroča bolezni srca in ožilja ter mišic in okostja.

Učinkovitost:

Študije dokazujejo, da rekreativna vadba (cca. 1000 kalorij na teden) zmanjšuje pojav srčnih obolenj ter preventivno vpliva na druge zdravstvene težave. Redna vadba dvakrat na teden predstavlja nekakšen varnosti faktor za zdravje.

Številne raziskave dokazujejo, da dejavniki nezdravega življenjskega sloga privedejo do številnih motenj delovanja našega organizma.

Kaj z zdravo in varno rekreativno vadbo dosežemo?

- **Izboljšamo kakovost življenja;**
- **zmanjšujemo tveganje za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi, ki so vzrok za tretjino vseh smrti;**
- **zmanjšujemo tveganje za razvoj srčne bolezni ali raka debelega črevesa za do 50%;**
- **zmanjšujemo tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa II za 50%;**

- pomaga preprečevati/zniževati povišan krvni tlak, ki muči tretjino odraslega svetovnega prebivalstva;
- pomaga preprečevati osteoporozo in zmanjševati tveganje za zlom kolka do 50%;
- zmanjšujemo tveganje za razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta;
- spodbuja duševno blaginjo, zmanjšuje stres, občutja strahu, depresije in osamljenosti;
- pomaga preprečevati ali nadzirati tvegano vedenje, kot so na primer uporaba tobaka, alkohola in preostalih snovi, nezdrava prehrana ali nasilje pri otrocih in mladostnikih;
- pomaga nadzirati telesno težo in zmanjševati tveganje za debelost za 50% v primerjavi z ljudmi s sedečim načinom življenja;
- pomaga zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe in poveča energijo ljudem s kroničnimi boleznimi;
- ljudem lahko pomaga shajati z bolečinami, kot na primer z bolečinami v hrbtu ali v kolenih.



12 KORAKOV DO ZDRAVEGA GIBANJA

1. Za odrasle osebe je priporočljivo, da so športno/ gibalno aktivni vsaj 30 minut na dan, otroci in mladostniki pa vsaj 1 uro na dan. S primernim podaljševanjem trajanja in višanjem intenzivnosti vadbe dosežemo boljše rezultate in s tem krepimo naše zdravje.
2. Gibanje naj bo vsaj zmerne intenzivnosti, kar pomeni, da se boste rahlo zadihali, srce vam bo hitreje utripalo in po telesu boste občutili toploto, lahko pa se boste tudi oznojili, predvsem v vročem in vlažnem vremenu.
3. Gibanje je lahko užitek in lepo doživetje tudi v poznem življenjskem obdobju. Zato je dobro, da se vključite v organizirano vabo, kjer vam strokovnjaki pripravijo za vas primeren vadbeni načrt. Z vadbo si boste pridobili boljše ravnotežje, moč, koordinacijo, večjo gibčnost in vztrajnost. Večja gibčnost, boljše ravnotežje in mišični tonus lahko pomagajo preprečiti padce, ki so glavni vzrok prizadetosti med starejšimi.
4. Gibanje in šport pomagata izboljšati tudi duševno zdravje. Ugotovili so, da je razširjenost duševnih bolezni med ljudmi, ki se redno gibljejo, manjša. Aktivni način življenja vam omogoča priložnost za sklepanje novih prijateljstev, vzdrževanje socialne mreže in interakcijo z ljudmi vseh starosti. Zmanjšata občutke osamljenosti in družbene izključenosti. Gibanje in športno udejstvovanje pomagata izboljšati samozavest in dvigniti



kvaliteto življenja. Izberite tisto vrsto gibanja in/ali športa, ki vam prinaša največji užitek: hojo, plavanje, raztezanje, ples, vrtnarjenje, pohodništvo in kolesarjenje...

5. V primeru, da imate zdravstvene težave, ki bi lahko vplivale na vašo zmožnost gibanja in športnega udejstvovanja, se prej posvetujte z zdravnikom.
6. Moški starejši od 40 let in ženske starejše od 50 let, ki do slej niste bili aktivni in se želite ukvarjati z intenzivno vadbo, se prej posvetujte z zdravnikom
7. Izberite primerna oblačila in obutev glede na športno dejavnost in glede na vreme
8. Pomembno je, da oblačila dihajo in ne dražijo kože. Obutev mora biti udobna za stopala in varna za gležnje.
9. pred začetkom glavnega dela vadbe se morate ogreti in po njej ohladiti (v kolikor vadite v skupine je vadba že temu prilagojena)
10. pred, med in po vadbi (daljši od 30 minut) morate nadomeščati izgubljeno tekočino – pijača naj bo negazirana, brezalkoholna in brez kofeina
11. vadbo ne izvajajte uro in pol po večjem obroku hrane, kadar imate temperaturo oziroma ste kakorkoli drugače bolni
12. vadbo prekinemo, če čutimo bolečine v sklepih, prsnem košu, spodnjem delu čeljusti, vzdolž leve roke ali če se pojavijo vrtoglavice



ORGANIZIRANA REKREATIVNA DEJAVNOST

Zdravju koristne športne ponudbe znotraj organiziranega športa sledijo zastavljenim ciljem in temeljijo na sodobnem razumevanju krepitve zdravja. Cilj teh ponudb ni le preventiva oz. preprečevanje pojava bolezni ali drugih motenj, temveč so te ponudbe usmerjene tudi v izobraževanje in spodbujanje aktivnega zavedanja o trajnih in individualnih zdravstvenih sposobnostih v okviru fizičnih, psihičnih in socialnih virov zdravja. Tako mora vsak zdravju koristen športni program – za vzpostavitev zdravega načina življenja – upoštevati osnovne cilje, ki so opisani v nadaljevanju.

Znotraj zdravstvenih konceptov je potrebno jasno določiti osnovne cilje, ki si jih prizadevamo doseči, ter opisati s kakšnimi vsebinami in metodami jih bomo dosegli. Pri tem se lahko pomembnost osnovnih ciljev razlikuje glede na vrsto ponudbe.

Osnovni cilj 1: Krepitev fizičnih virov zdravja

Ta cilj zajema zlasti krepitev telesnih lastnosti, ki so potrebne za ohranjanje zdravja. Redni vzdržljivostni trening ima na primer jasne, zdravju koristne učinke; preprečuje namreč pojav bolezni srca in ožilja. Izboljšanje moči, gibčnosti in koordinacije tudi zavira pojav bolečin v hrbtu.

Osnovni cilj 2: Krepitev psiho-socialnih virov zdravja

Na emocionalni ravni lahko športna aktivnost prispeva k neposrednemu izboljšanju splošnega počutja. V sklopu tega cilja si prizadevamo za izgradnjo pozitivnega telesnega koncepta, kakor tudi za posredovanje informacij o različnih možnostih in učinkih telesnih aktivnosti.

Osnovni cilj 3: Zmanjšanje števila rizičnih faktorjev

Zdravju koristne športne aktivnosti skozi telesni trening direktno učinkujejo na presnovo maščob, krvni sladkor, prekomerno težo ali na imunski sistem. Enako velja tudi za mišično neuravnoteženost. Telesna aktivnost tako preventivno učinkuje tudi na obolenja srca in ožilja, diabetes, osteoporozo, rakava obolenja itd.

Osnovni cilj 4: Reševanje pritožb in težav povezanih s slabim počutjem

Zdravju koristne športne aktivnosti lahko z izboljšanjem mišične moči pripomorejo k odpravi določenih zdravstvenih težav, kot so npr. bolečine v hrbtu. Izboljšanje počutja med in po ustrezno zasnovani športni aktivnosti lahko poleg tega pripomore k izboljšanju splošnega počutja in k pozitivni oceni lastnega zdravstvenega stanja.

Osnovni cilj 5: Vzpostavitev navezanosti na zdravju koristno športno aktivnost

Navezanost pomeni redno udeležbo pri zdravju koristnih športnih dejavnostih. Poleg tega redna športna aktivnost vodi k raznim zdravju koristnim spremembam življenjskega stila (prehrana, sprostitve, dejavnosti v prostem času, itd.). Trajna udeležba pri vadbi je zato eden osrednjih ciljev zdravju koristnih športnih aktivnosti v okviru vzpostavitve zdravega načina življenja.

Osnovni cilj 6: Izboljšanje gibalnih sposobnosti

Pri zdravju koristnih aktivnostih, ki so osnovane na gibanju, je potrebno upoštevati tudi življenjske razmere udeležencev ter njihove gibalne sposobnosti. Zdravju koristne ponudbe vadb, kvalificirani vaditelji in vaditeljice, ustrezni prostori in naprave, povezovanje in sodelovanje z drugimi društvi ter kakovostno varstvo pri vadbi predstavljajo težišče naših prizadevanj v okviru tega cilja.