

СПОРТСКО-РЕКРЕАТИВНИ ТУРИЗАМ (10)



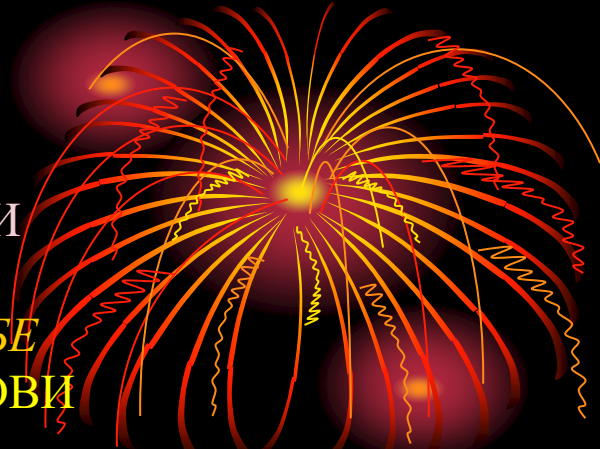
ФАКТОРИ РЕКРЕАЦИЈЕ

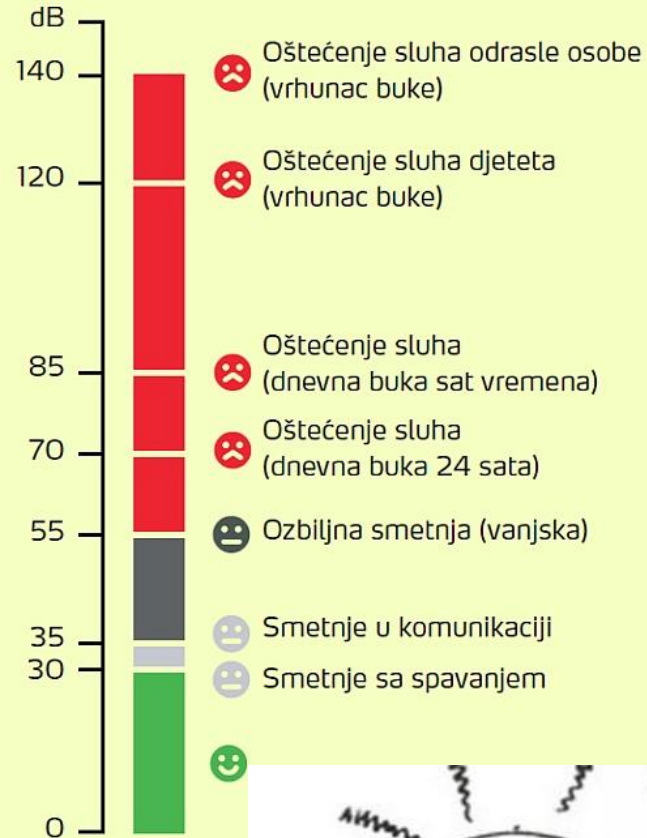
- У РЕКРЕАЦИЈИ БРОЈНИ И РАЗЛИЧИТИ СУБЈЕКТИ, ПА СУ РАЗЛИЧИТИ ФАКТОРИ,
- ФАКТОРИ МОДИФИКУЈУ РЕКРЕАТИВНЕ ПОТРЕБЕ И РАВНОТЕЖУ У ОРГАНИЗМУ,
- БИЋЕ РАЗЛИЧИТИ И ОБЛИЦИ РЕКРЕАЦИЈЕ

ПОД ФАКТОРИМА РЕКРЕАЦИЈЕ ПОДРАЗУМЕВАЈУ СЕ СТАЛНИ УТИЦАЛИ КОЈИ СЕ ОДРАЖАВАЈУ НА ИСПОЉАВАЊЕ РЕКРЕАТИВНЕ ПОТРЕБЕ, АЛИ И НА НАЧИН И ЕФЕКТЕ ЊЕНОГ ЗАДОВОЉАВАЊА.



- РАЗЛИКУЈУ СЕ ПАТОГЕНИ И СТИМУЛАТИВНИ ФАКТОРИ
- + **ПАТОГЕНИ** – ЊИХОВО ДЕЛОВАЊЕ ДОВОДИ ДО
СТВАРАЊА РЕКРЕАТИВНЕ ПОТРЕБЕ
≈ ЗАМОР, АЕРОЗАГАЂЕНОСТ, БУКА И СТРЕСОВИ
 - + **СТИМУЛАТИВНИ** – ЊИХОВИМ ДЕЛОВАЊЕМ ЗАДОВОЉАВАЈУ СЕ ПОТРЕБЕ
И ОСТАВРУЈУ ПОТРЕБНИ ЕФЕКТИ
≈ СЛОБОДНО ВРЕМЕ, НАМЕНСКА СРЕДСТВА (НОВАЦ), ЗДРАВСТВЕНО
СТАЊЕ, ОБРАЗОВАЊЕ И ОРАГАНИЗАЦИОНЕ СПОСОБНОСТИ
- МЕЋУ-УСЛОВЉЕНОСТ РАДА И РЕКРЕАЦИЈЕ





Бука



БЕЖИ ИЗ ГРАДА

Извори стреса

- Уопштено свака животна промена је извор стреса – тражи прилагођавање
- Мало животних промена води бољем генералном здравственом стању
- У ужем смислу то су:
 - Свакодневни животни проблеми
 - Крупне животне промене
 - Фрустрације и психолошки конфликти
 - Особине личности (тип А или тип Б)

emocije

-nervoza
-depresija
-apatija
-otuđenje
-gubitak poverenja

-briga
-uznemirenost
-konfuzija
-ishitrene odluke
-neodlučnost

um

STRES

-učestale glavobolje
-trzaji mišića
-iritacija kože
-infekcija
-umor

-povećani unos alkohola i cigara
-gubitak libida
-gubitak apetita
-insomnija

telo

ponašanje

PREBAVA:

- ŽELODČNA RAZJEDA
- SINDROM RAZDRAŽENEGA ČREVESJA
- UNIČUJE ČREVESNO SLUZNICU



REPRODUKTIVNI ORGANI:

- ZAPLETI MED NOSEČNOSTJO
- BOLEČE MENSTRUACIJE
- ZMANJŠANA PLODNOST ALI NEPLODNOST



MIŠICE:

- TRDI VRAT IN RAMEN
- BOLEČINA V KRIŽU



KOŽA:

- AKNE
- PSIORAZA
- OBČUTLJIVOST KOŽE



SRCE:

- VISOK KRVNI PRITISK
- ARITMIJA
- KRVNI STRDKI IN OTRDITEV STEN ARTERIJ
- KORONARNA ARTERIJSKA BOLEZEN
- SRČNI NAPAD
- ODPOVED SRCA



СИГНАЛИ ТЕЛА ПОД СТРЕСОМ

ČESTE UPALE GRLA
I RESPIRATORNE
INFEKCIJE

BRUKSIZAM
(NESVESNO
STEZANJE VILICE
I SKRGUTANJE
ZUBIMA)

PUCANJE
UGLOVA US

TNE SUVE
UBULJICE
BUTINAMA
I NJOJ STRANI
IDLAKTICA

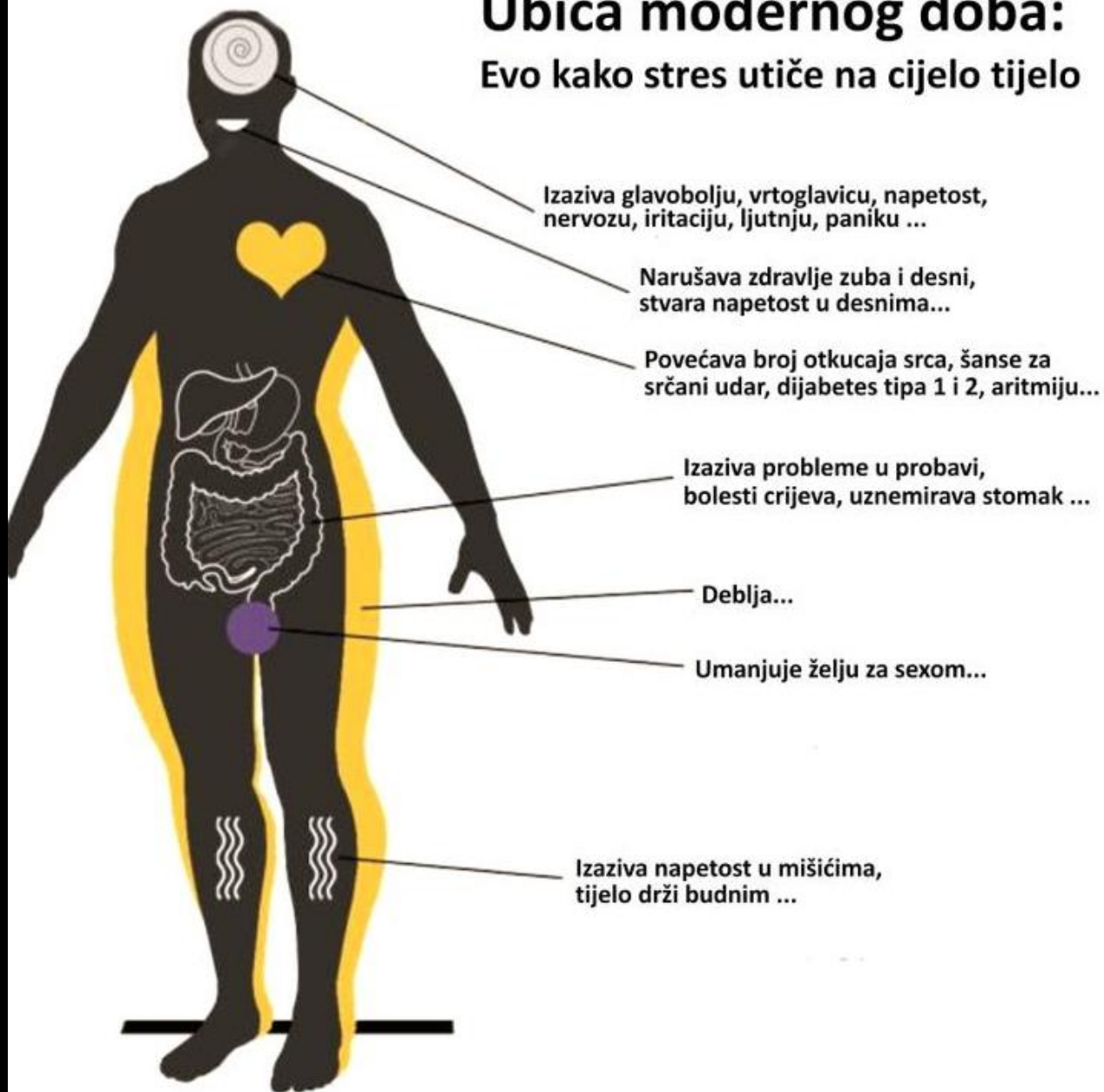
KONSTIPACIJA
I DIJAREJA,
NA SMENU

KRVARENJE DESNI

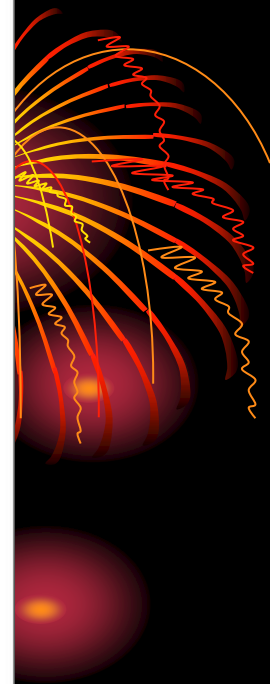
BELE TAČKE
NA NOKTIMA

Ubica modernog doba:

Evo kako stres utiče na cijelo tijelo



Osim navedenog, stres izaziva: nesanicu, probleme u ponašanju, probleme u radu imunološkog sistema, astmu, manjak energije, depresiju, paranoju ...

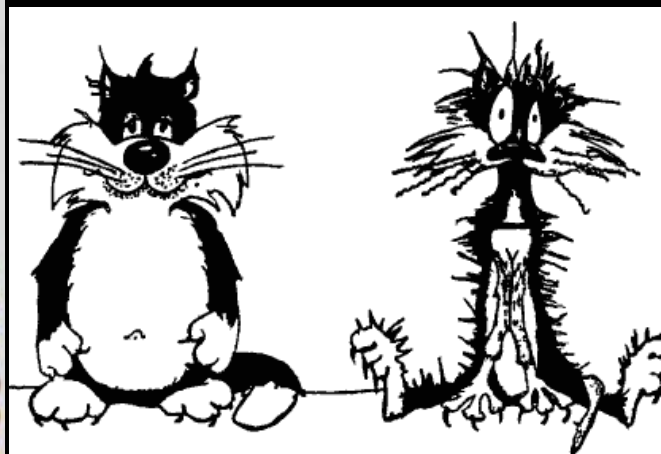




A-стресор: испит на факултету

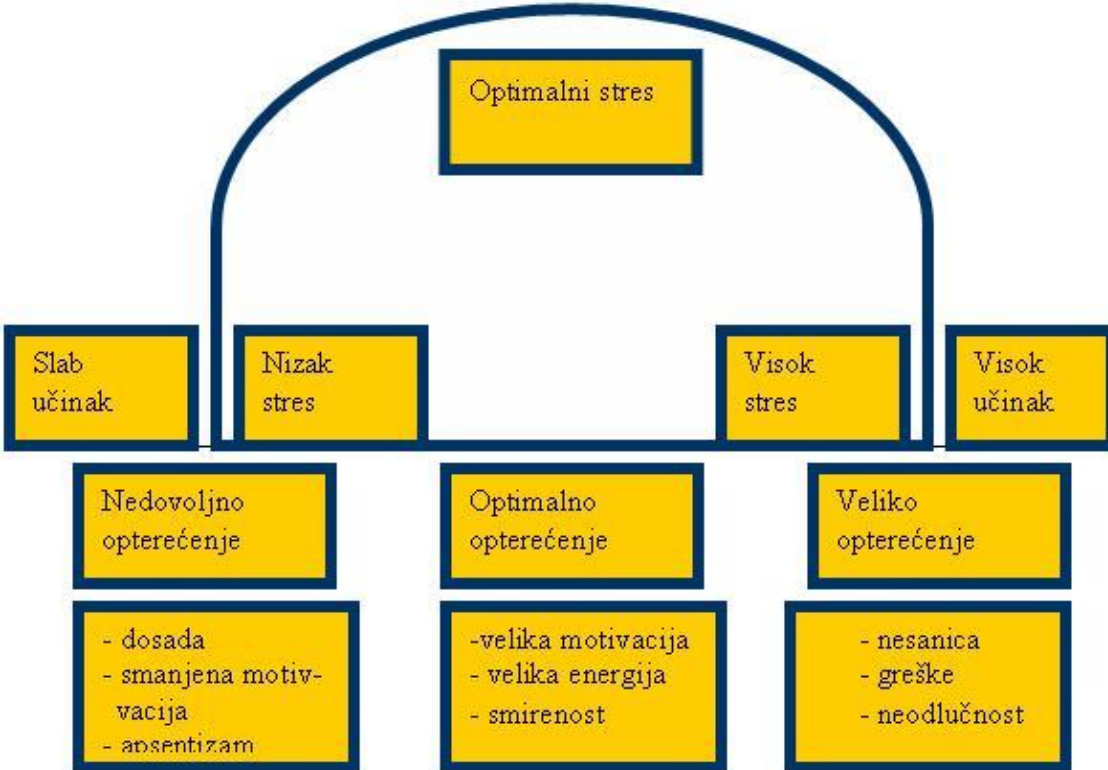
Б начин на који мислимо о стресору - никада нећу успети све да научим имам само још 5 дана. Сигурно ћу пасти и то је мој крај на факултету. Како ћу родитељима то да саопштим.

Ц стрес - главобоља, несаница, забринутост, уношење већих количина кофенина и хране, губитак самопоуздања.



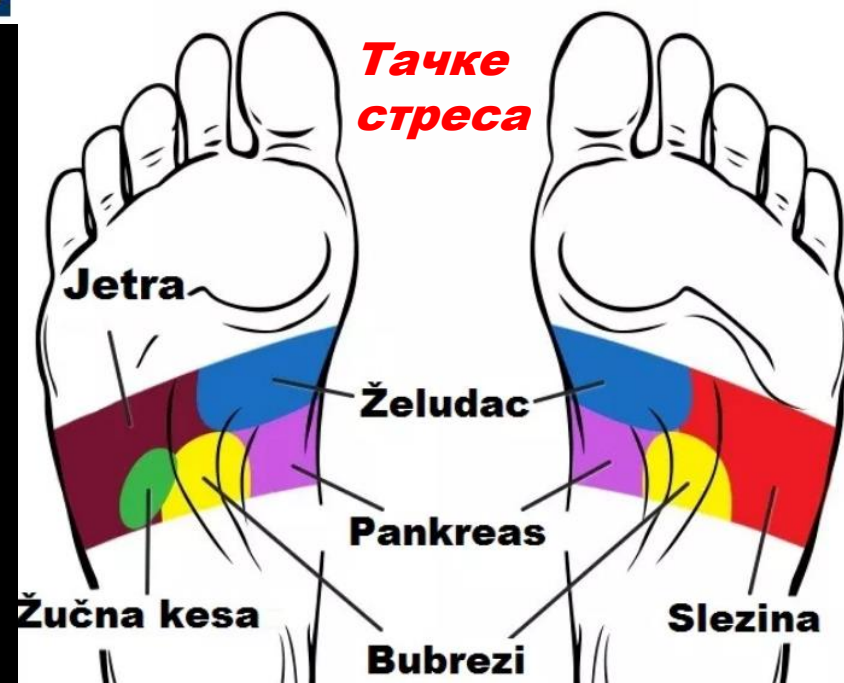
Before Work

After Work



Desno

Levo



КАКО СЕ ПРОБУДИТИ ОДМОРАН



Isplanirajte vaš omiljeni **doručak**.



Čaša vode pred spavanje osvežava i rehidrira.

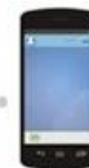
Izaberite **posteljinu** od prijatnog materijala.



Stavite **alarm** što dalje od kreveta.



Isplanirajte **zanimljive aktivnosti** za jutro, da biste lakše ustali.



Isključite **telefon!!!**

Spavajte u **zatamljenoj prostoriji**, jer se hormon melatonin luči u mraku.



Čitanje će vas opustiti i uspavati.

10 SAVETA DA POBEDITE STRES

1. *identifikujte stresne situacije i izbegavajte ih*
2. *ne potiskujte emocije, plaćite i ljutite se*
3. *razgovarajte o problemima sa bliskim ljudima*
4. *praznite negativnu energiju fizičkom aktivnošću*
5. *odvojte vreme za san i odmor, uđite u ritam*
6. *izbegavajte kafu pre spavanja*
7. *planirajte i organizujte obaveze*
8. *pronađite hobi, relaksirajte se od obaveza*
9. *ne ustručavajte se da potražite stručnu pomoć*
10. *ne uzimajte lekove na svoju ruku*

Kako smanjiti stres?



dobro



bolje



Najbolje!

КАКО ПРЕВАЗИЛАЗИМО СТРЕС?

ПЛИВАТИ ИЛИ ПУСТИТИ ДА НАС ВОДА НОСИ?

Начини превладавања стреса

- **Негативни** - понашања којима човек не отклања извор стреса, нити ојачава своје способности да га савлада (агресија, механизми одбране, злоупотреба алкохола, дроге, лекова за смирење).
- **Позитивни "Копинг"** - свака стратегија коју примењујемо како бисмо изашли на крај са ситуацијама које превазилазе наше емоционалне или физичке капацитете тј. које су стресне.



МЕРЕ ЗА СМАЊЕЊЕ, ОТКЛАЊАЊЕ НЕГАТИВНИХ ПОСЛЕДИЦА ТРЕМЕ:

- Размишљај позитивно о предстојећем догађају
- Не потискуј своја осећања, причај о томе са особама у које имаш поверење
- Не прихватај здраво за готово туђа искуства
- Издвој време за опуштање у тишини
- Издвој време за физичке активности
- Смех умирује напетост, тера црне мисли
- Буди у друштву ведрих и оптимистичних особа
- Здравно се храни и спавај



ОБЛИЦИ РЕКРЕАЦИЈЕ



- РАЗЛИЧИТЕ ВРСТЕ АКТИВНОСТИ КОЈИМА СЕ УСПОСТАВЉА РАВНОТЕЖА У ОРГАНИЗМУ.
- СВАКИ ОБЛИК РЕКРЕАЦИЈЕ ПОДРАЗУМЕВА ЕЛЕМЕНТЕ – СУБЈЕКАТ, МЕСТО, ВРЕМЕ И СРЕДСТВА.
- ТО ЗНАЧИ ДА ОБЛИКЕ ИДЕНТИФИКУЈЕМО НА ОСНОВУ ЕЛЕМЕНАТА, АЛИ ВАЖНУ УЛОГУ ИМАЈУ ПОТРЕБЕ И ЕФЕКТИ.

ПРЕМА ИНТЕНЗИТЕТУ ПОТРЕБЕ:

- + **ФИЗИОЛОШКА** – ХРАНА, ПИЋЕ, ОДМОР, НАВИКЕ, НОРМАТИВИ, ПОРОДИЦА
- + **КОНДИЦИОНА** – ОЧУВАЊЕ ИЛИ ПОВЕЋАЊЕ ЗДРАВСТВЕНО-РАДНЕ СПОСОБНОСТИ – И ФИЗИЧКЕ И ПСИХИЧКЕ – ВАЖНЕ ОСОБИНЕ СУБЈЕКТА (ПОЛ, ГОДИНЕ, ЗДРАВСТВЕНО СТАЊЕ, ПРОФЕСИЈА, ИТД),
- + **ТЕРАПИЈСКА** – ПОД КОНТРОЛОМ ЛЕКАРА, СТРУЧЊАКА ЗА ФИЗИЧКУ КУЛТУРУ И ПСИХОЛОГА – ЗАВИСИ ОД СТАЊА ОСОБЕ (ТЕЖИНА, РАВНИ ТАБАНИ, ДЕПРЕСИЈА ...)

ВАЖНА ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА





- 
- **ПРЕМА СТАРОСНОМ УЗРАСТУ** – ДЕЧИЈА, ОМЛАДИНСКА, РАДНО-АКТИВНОГ СТАНОВНИШТВА, ОСОБЕ ТРЕЋЕГ ДОБА;
 - **ПРЕМА СОЦИОЛОШКОМ МОМЕНТУ** - ИНДИВИДУАЛНА, ПОРОДИЧНА, ТИМСКА;
 - **ПРЕМА МЕСТУ ЗАДОВОЉАВАЊА ПОТРЕБА** - У СТАНУ, НА РАДНОМ МЕСТУ, НА ПОСЕБНО ОПРЕМЉЕНОМ МЕСТУ СА НАМЕНСКИМ ОБЈЕКТИМА, ИЗЛЕТНИЧКА;
 - **ПРЕМА УЧЕСТАЛОСТИ** – ПОВРЕМАНА, СТАЛНА И СИСТЕМСКА (ПО ПРАВИЛИМА);
 - **ПРЕМА ВРСТАМА АКТИВНОСТИ И КОРИШЋЕЊУ РАЗЛИЧИТИХ СРЕДСТАВА**
- СПОРТСКА, ИЗ НАВИКЕ, СОЦИО-КУЛТУРНА, ТУРИСТИЧКА, СПЕЦИЈАЛНА;
 - **ПРЕМА ОРГАНИЗОВАНОСТИ** – САМОИНИЦИЈАТИВНА И ОРГАНИЗОВАНА
 - **ПРЕМА ГОДИШЊЕМ ДОБУ** – ЛЕТЊА И ЗИМСКА;
 - **ПРЕМА ПРИРОДНОЈ СРЕДИНИ** – НА КОПНУ, НА И У ВОДИ, У ВАЗДУХУ, У ШУМИ, НА ПЛАНИНИ ...;

РЕКРЕАЦИЈА = ЗДРАВСТВЕНА РАВНОТЕЖА!
ПОВРАТАК У ПРИРОДУ!

