

СПОРТСКО-РЕКРЕАТИВНИ ТУРИЗАМ (9)



РЕКРЕАЦИЈА



- ОКРЕПЉЕЊЕ, ОСВЕЖАВАЊЕ, РАЗОНОДА, ОБНОВА, ОПОРАВАК, ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ; *ФИЗИЧКЕ И ДУХОВНЕ АКТИВНОСТИ*

- *ВАЖНО СУБЈЕКТИВНО СТАЊЕ;*

- *СТВАРАЊЕ НАВИКЕ;*

- *ДРУШТВЕНИ И ЗДРАВСТВЕНИ ЗНАЧАЈ;*

- *ПРИВЛАЧИ ПАЖЊУ БРОЈНИХ НАУЧНИХ ДИСЦИПЛИНА*

- + СПОРТ,
- + ГЕОРАФИЈА,
- + СОЦИОЛОГИЈА,
- + МЕДИЦИНА,
- + ПСИХОЛОГИЈА,
- + ТУРИЗАМ.



СЛОБОДНО-ВРЕМЕНСКА АКТИВНОСТ У ЦИЉУ УСПОСТАВЉАЊА ПСИХО-ФИЧКЕ РАВНОТЕЖЕ У ОРГАНИЗМУ, НАРУШЕНЕ ТОКОМ РАДНИХ И ДРУГИХ ОБАВЕЗА!

ПРЕПОРУКА ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ ДЕЦЕ



- Само прегледана деца треба да се активно баве спортом
- На почетку су најбољи базични прегледи – пливање, гимнастика и атлетика
- Оптималан број тренинга је 3-4 пута недељно
- Физичка активност треба комбиновати са формирањем здравих навика-режимом одмора и правилном исхраном
- Ефекти су вишеструки: формира се здрава личност, превенира се гојазност и лоше навике, коригују се телесни деформитети.

ПРЕПОРУКА ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ МЛАДИХ



- Само прегледани треба да се активно баве спортом
- Избор спорта зависи од индивидуалних афинитета
- Оптималан број тренинга је 6-7 недељно, у укупном трајању од 12 сати недељно
- Корисно је прилагодити режим одмора тренинга
- Обратити пажњу да да млади уз спорт имају и школске обавезе и да су у сталном расту и развоју
- Треба избегавати дијететске суплементе, нарочито непровереног састава
- Ефекти су вишеструки: формира се здрава личност, превенирају се ризични облици понашања (неправилна исхрана, злоупотреба дувана, алкохола и других психоактивних супстанци), коригују се телесни деформитети.

ПРЕПОРУКА ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ ОДРАСЛИХ



- Само прегледани треба да се активно баве спортом
- Најбоље је рекреативно бављење спортом
- Поред спорта у ужем смислу корисни су и брзо ходање, трчање, вожња бицикла, пливање
- Оптимално је 30-60 минута умерене физичке активности дневно
- Ефекти су вишеструки: превенција шећерне болести, гојазности, болести срца и крвних судова, позитиван утицај на метаболизам и ендокрини систем, повећавање отпорности на стрес...

ПРЕПОРУКА ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ СТАРИХ



- Само прегледани треба да се активно баве спортом
- Најбоље је рекреативно бављење спортом – ходање, пливање, вожња бицикла, вежбање....
- Важна је умереност у свему, па и у рекреацији
- Врста и интензитет физичке активности треба да буде прилагођен годинама, здравственом стању и афинитету
- Физичка активност додаје живот годинама, као и године живота коригују се телесни деформитети



Јахање на Тандер планини у Јути



Бициклиста у НП Брајсов кањон - Јута



Рекреација у НП Лукови (Arches) у Јути





Старт трке у оквиру Средњошколске бицикличичке лиге у Јути (САД)



У норвешком фјорду



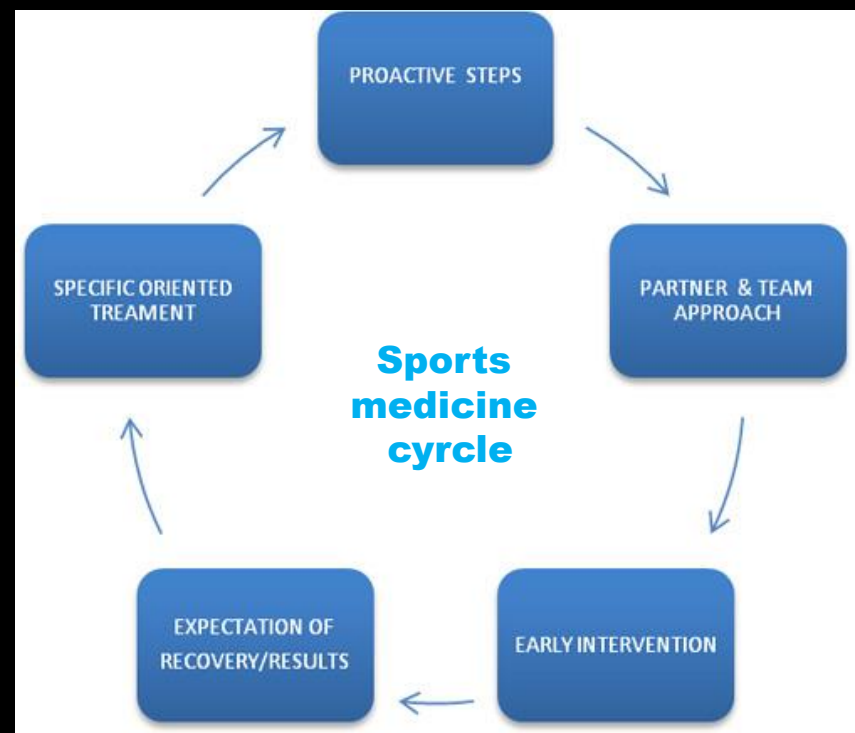
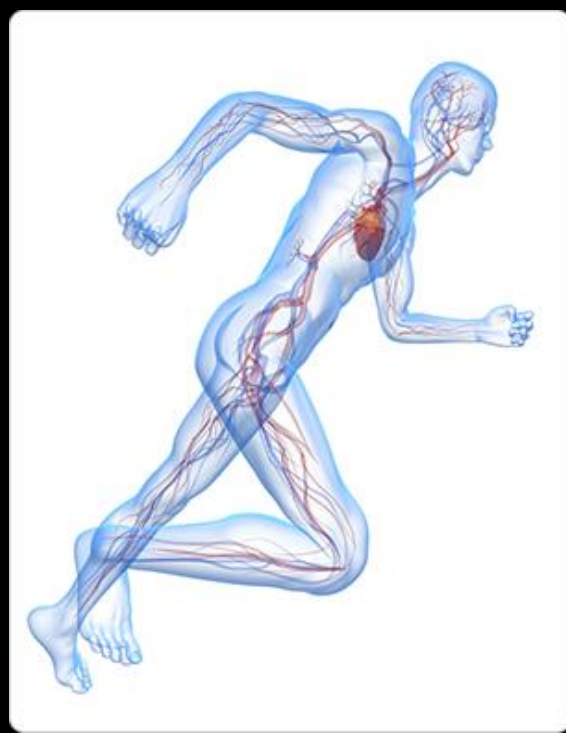
Ross Lake

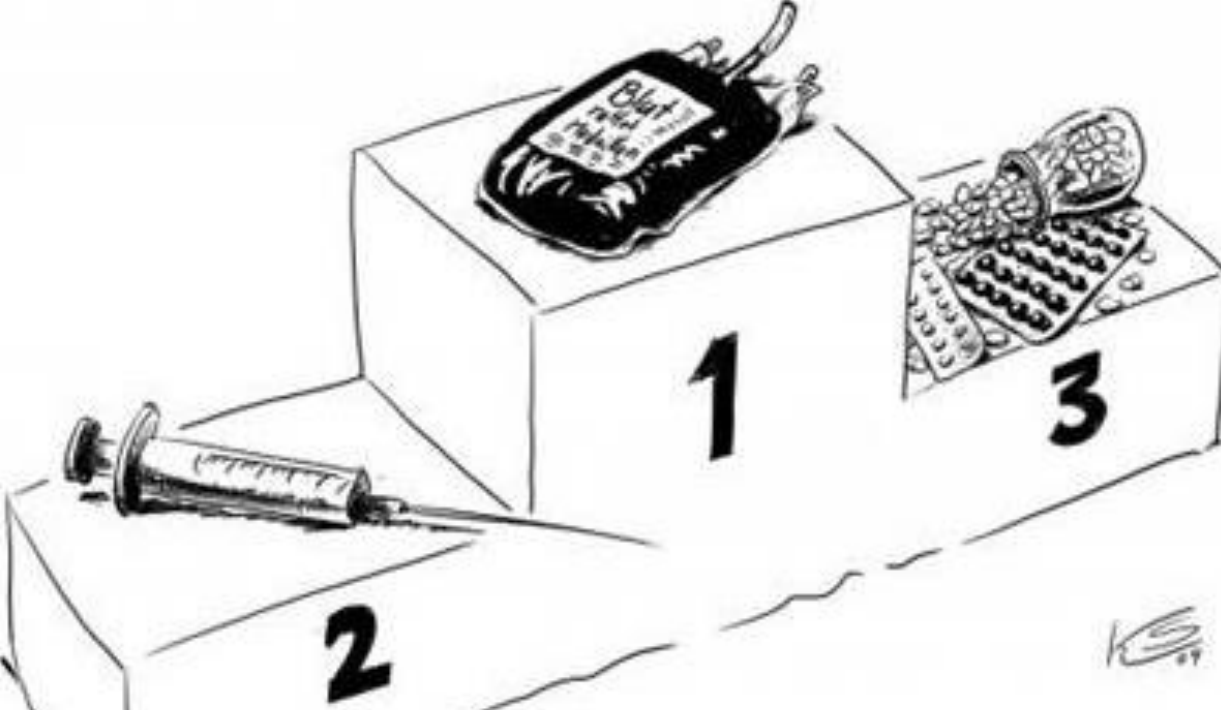
National Recreation Area

North Cascades

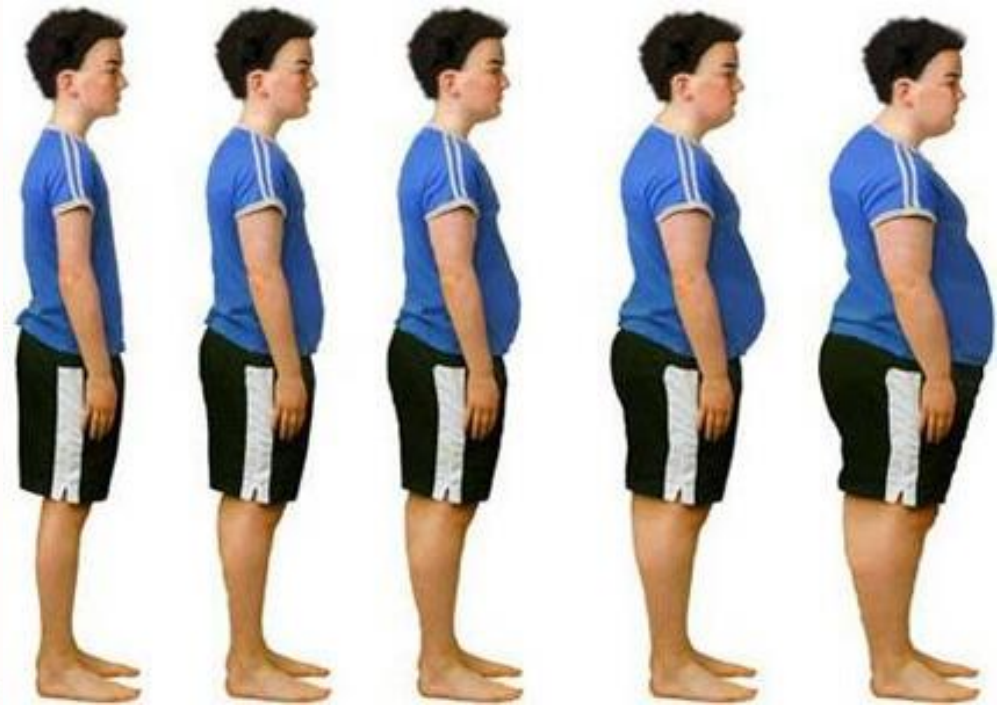
National Park Service
Complex







У медицини не
постоји **САМО**
ОВО...
За свако **САМО**
треба сести и
чекати ред



На одмору!?





Шта је све рекреација!?





क्या लोग हैं!
एक बेचारे गधे
पर दो-दो लद गए..



कितना निर्दयी हैं
खुद बैठ गया और
बीवी को पैदल
चला रहा है !

बीवी से डरता होगा..
तभी तो उसे बैठाकर
खुद पैदल
चल रहा है



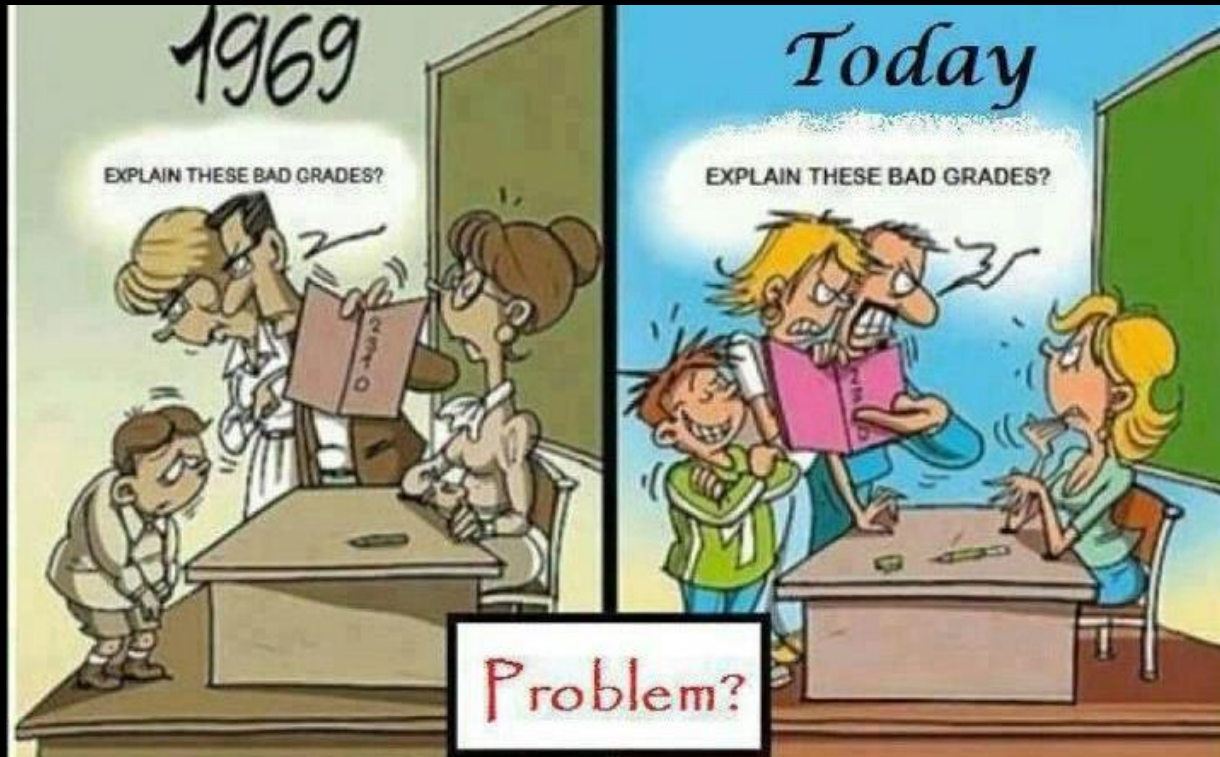
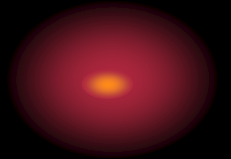
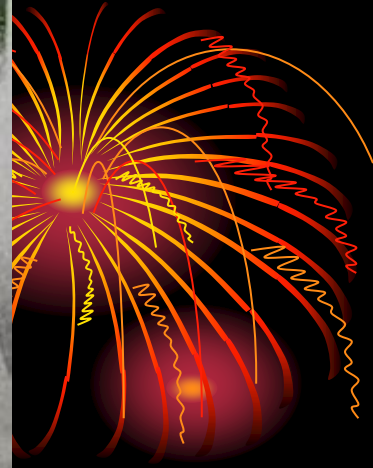
दोनों पैदल..!!
क्या मूर्ख लोग हैं..!
गधे से काम लेना भी
नहीं आता..



Kuch to log kahenge... logo ka kaam hai kehna..

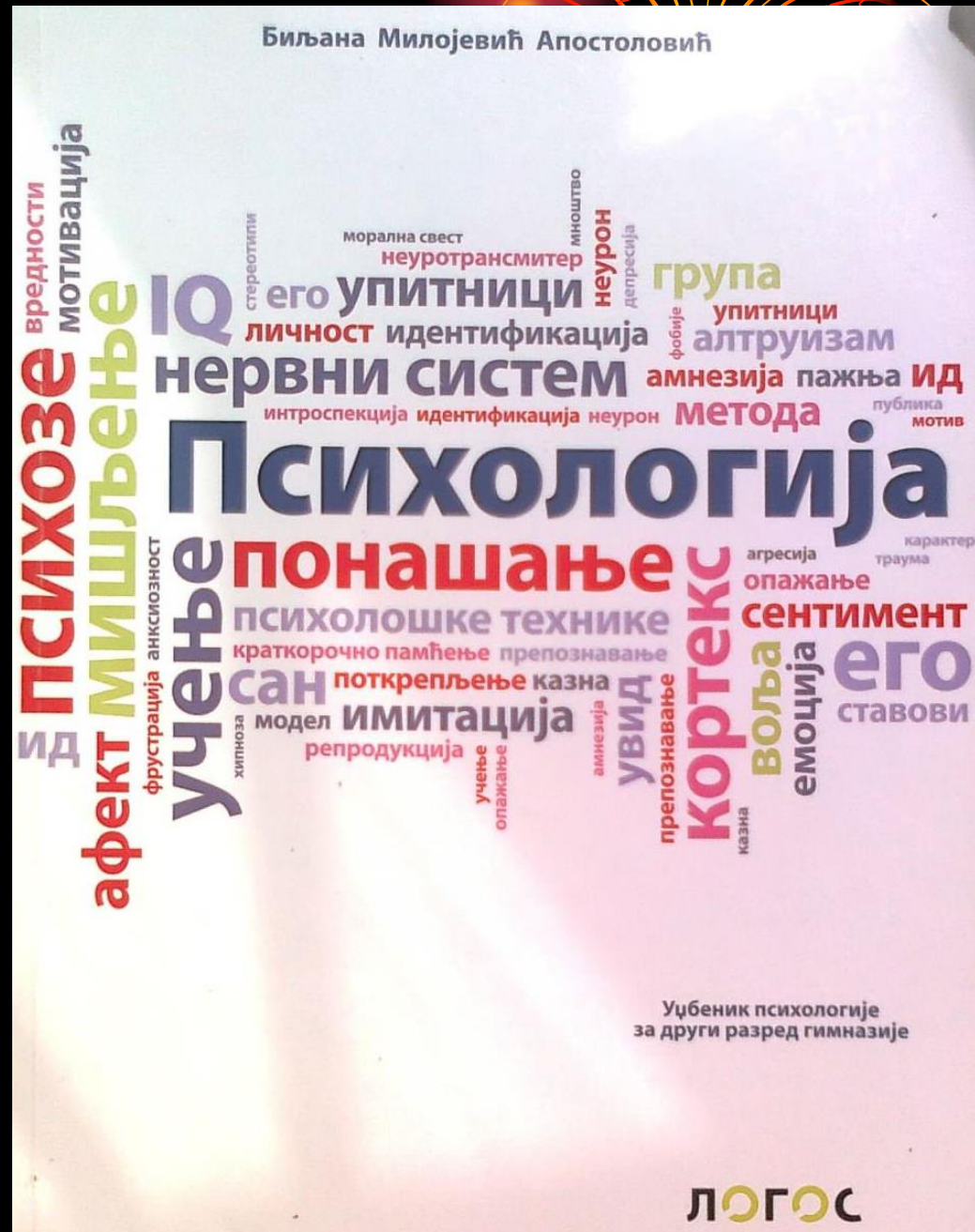
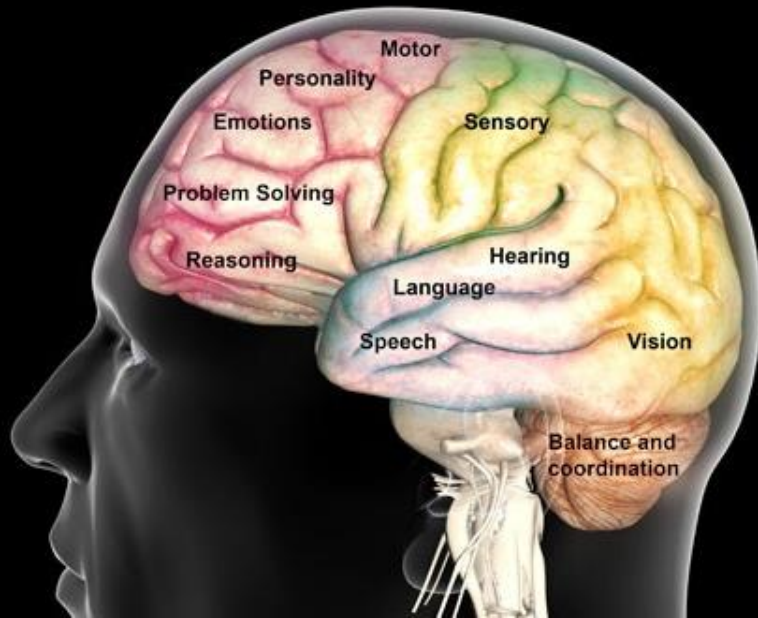
www.whatsapp-jokes.com

Током рекреације ...



Мења се
вредносни
систем!

У сваком моменту важно је психичко стање!



Обрнута ("уврнута") психологија

- ОДМОР (као одговор на ЗАМОР)

- + КАО ПРЕДАХ,**
- + КАО ПАУЗА,**
- + ГОДИШЊИ ОДМОР,**
- + АКТИВНИ ОДМОР.**



**ОДМОР ШИРИ ПОЈАМ ОД РЕКРЕАЦИЈЕ –
СВАКО СЕ МОРА ОДМАРАТИ, А НЕ МОРА РЕКРЕИРАТИ!**

РЕКРЕАЦИЈА – ПОТРЕБА, ЦИЉ И АКТИВНОСТ!

РАЗЛИЧИТИ НИВОИ И ИНТЕНЗИТЕТ РЕКРЕАЦИЈЕ.



ЕЛЕМЕНТИ, ПОТРЕБЕ И ФУНКЦИЈЕ РЕКРЕАЦИЈЕ

- ДОВОДИ СЕ У ВЕЗУ СА СПОРТОМ, АЛИ НИЈЕ СПОРТ,
- НЕКЕ АКТИВНОСТИ У ПОЉОПРИВРЕДИ МОГУ БИТИ РЕКРЕАЦИЈА, АЛИ РЕКРЕАЦИЈА НЕ МОЖЕ БИТИ ПОЉОПРИВРЕДА,
- ПОСЕБНОСТ РЕКРЕАЦИЈЕ СУ ТРАЈНИ ЕФЕКТИ КОЈЕ ОНА УЗРОКУЈЕ.

ЕЛЕМЕНТИ РЕКРЕАЦИЈЕ

- СУБЈЕКАТ (КО?)
- МЕСТО (ГДЕ?) – МЕСТО СТАНОВАЊА, РАДА, ОКОЛИНА
- ВРЕМЕ (КАДА?) – БИОЛОШКИ РИТМОВИ,
- СРЕДСТВО (КАКО?).





Трицепс



Подлактица



Груди



Бицепс



Ноге



Леђа



Леђа и рамена



**ЛАКО ЈЕ ТРЕНИРАТИ!
А БЕЗ АЛАТА НЕМА ЗАНАТА!**

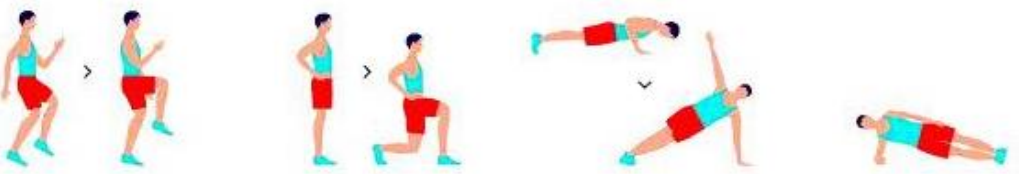


1. Jumping jacks → 2. Wall sit → 3. Push-up → 4. Abdominal crunch

За рекреацију је потребно мало простора!



5. Step-up onto chair → 6. Squat → 7. Triceps dip on chair → 8. Plank



9. High knees running in place → 10. Lunge → 11. Push-up and rotation → 12. Side plank



Zdrav životni stil

Uz pomoć TIENS Nutri-Shape programa za upravljanje težinom ješćete i živeti pametnije, a to će vam dugoročno omogućiti da budete vitki i zdravi!

Neka vam promena životnog stila bude bitnija od kratkoročne dijetе

- Sedite dok jedete i dobro žvačite hranu.
- Kuvajte i jedite razumno, brinite o tome šta jedete.
- Ne preskačite obroke, pogotovo doručak!
- Odaberite lako varljivu hranu, izbegavajte pretešku hranu.
- Uživajte u hrani, ali jedite manje obroke.
- Prednost dajte kvalitetu hrane, a ne količini.
- Presna israna je puno bolji izbor od prerađene hrane.
- Hranite se šareno, jedite hranu različitih boja.
- Jedite organsku, lokalnu i sezonsku hranu.
- Neka vam u ishrani ravnoteža bude prioritet.
- Jedite uglavnom kuvano povrće, intehralne žitarice, lagane belančevine (piletinu, ribu) te voće.
- Izbegavajte šećer, zasićene masti i masnu hranu.
- Sirovo ne mora uvek biti bolja opcija - kuvana hrana posebno je korisna za ljude slabog zdravlja.

Zdravi balans

U Kini Konfučijeva učenja ohrabruju ljude na redovnu telesnu aktivnost, jer je fizička neaktivnost prepoznata kao uzročnik mnogih oboljenja.

Tekstovi tradicionalne kineske medicine savetuju da umerena aktivnost tokom dana može poboljšati zdravlje i vitalnost, kao i očuvati energiju.



Oblikuj na svoj način!

Fizička aktivnost je od neizmerne važnosti za zdravlje! Endorfinska bomba nakon vežbanja čisti naš um i podiže raspoloženje. Dugoročno, redovna telesna aktivnost:

- pomaže u održavanju telesne težine,
- doprinosi zdravlju kostiju, mišića i zglobova,
- generalno nam pruža fizičko i mentalno zdravlje.

REDOVNO I UMERENO VEŽBAJTE!
ZA BOLJI I ZDRAVIJI ŽIVOT!

ISHRANA DANAS

Unosimo **3.440 kcal** (podatak iz 2015.)

Jedemo **VEĆE PORCIJE, BRZU HRANU, VIŠE MASTI, SLATKIŠA I MESNIH PRERAĐEVINA**



Izgledamo **TROMIJE, DEBLJE, MANJE SMO AKTIVNI I VIŠE BOLESNI**







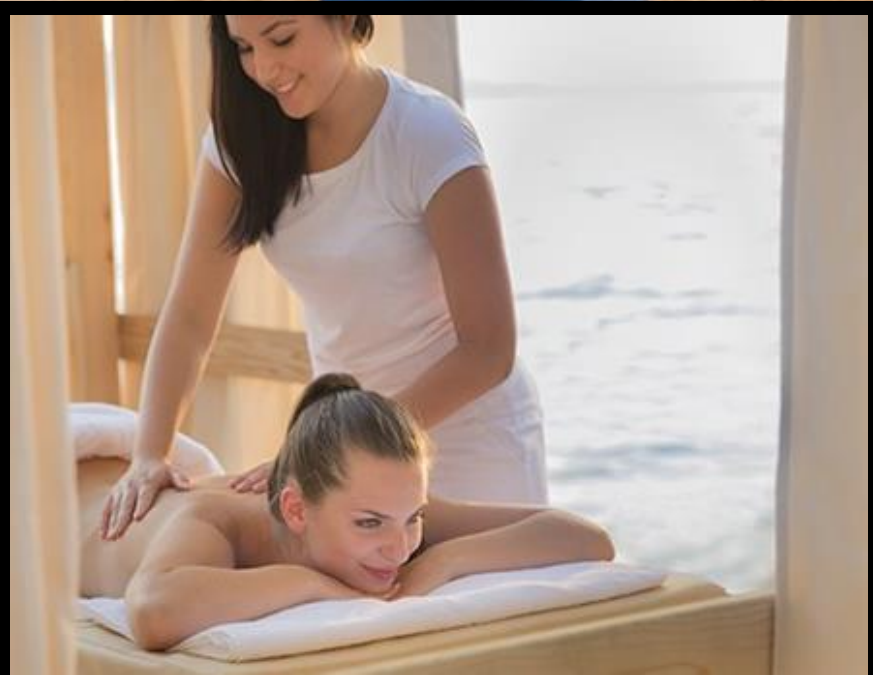


Рекреација је и едукација – крашко врело реке Цетине (сев. Далмација)!











Логарска долина (Словенија) – простор идеалан за разне видове рекереације!



rtvslo.si



РЕКРЕАТИВНЕ ПОТРЕБЕ

- ЧОВЕК ИМА ПРИРОДНЕ, ФИЗИЧКЕ И БИОЛОШКЕ, ФИЗИОЛОШКЕ ПОТРЕБЕ,
- ПОРЕМЕЋАЈИ – ОБОЉЕЊА,
- ПОТРЕБЕ ПОКРЕТАЧКА СНАГА ЧОВЕКА,
- РЕКРЕАТИВНЕ ПОТРЕБЕ – МЕЂУДЕЈСТВО АКЦИЈЕ И ШИЉА,
- РЕКРЕАЦИЈА – ПСИХО-ФИЗИОЛОШКА ПОТРЕБА,
- РЕКРЕАЦИЈА – ПОДСТИЦАЈ ЗАСНОВАН НА САЗНАЊУ И ИСКУСТВУ,
- КОД РЕКРЕАТИВНИХ ПОТРЕБА НАДВАЛАДАВА СВЕСТ,
- ЉУДИ У РАЗЛИЧИТИМ ЖИВОТНИМ СИТАЦИЈАМА.



РЕКРЕАТИВНА ПОТРЕБА ЈЕ ПРИРОДНА, НУЖНА И ПРОИЗВЕДЕНА, КАО И ДРУШТВЕНА – КУЛТУРНА У НАЈШИРЕМ СМИСЛУ.



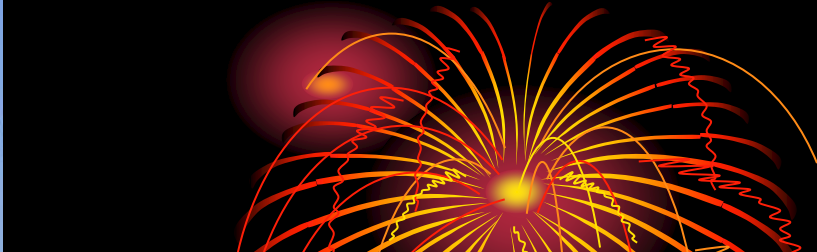
ЗДРАВСТВЕНА ФУНКЦИЈА РЕКРЕАЦИЈЕ



- ~ У ЖИВОТУ СВЕ ПОДРЕЂЕНО ЗДРАВЉУ – САМО ЈЕ ЖИВОТ ВРЕДНИЈИ ОД ЗДРАВЉА – *ЖИВЕТИ ДУГО И СРЕЋНО!*
- ~ РЕКРЕАЦИЈА КАО ЗДРАВСТВЕНА ПРЕВЕНТИВА - ОЧУВАЊЕ ЗДРАВЉА,
- ~ РЕКРЕАЦИЈА ИМА УТИЦАЈЕ КАО И СПОРТ, АЛИ И ПРЕДНОСТИ
 - ДОСТУПНА СВИМ СТАНОВНИЦИМА,
 - ШИРА ПРИМЕНА ПО СТАРОСНИМ СКУПИНАМА,
 - ШИРИ ЗДРАВСТВЕНИ ЕФЕКТИ,
 - МАЊИ РИЗИК ПОВРЕЂИВАЊА,
 - ДОЗИРАЊЕ НАПОРА.
- ~ ЗА БАВЉЕЊЕ РЕКРЕАЦИЈОМ (КАО И СПОРТОМ) ЛЕКАРСКИ НАДЗОР,
- ~ КРОЗ ЖИВОТ ПОЈАЧАНЕ И СМАЊЕНЕ АКТИВНОСТИ – ПРИАЛГОДИТИ РЕКР.,
- ~ ОПУШТАЊЕ, РАЗОНОДА, ПОЈАЧАНЕ АКТИВНОСТИ
 - ОПУШТАЊЕ ПОТИСКУЈЕ НЕРВНИ ЗАМОР,
 - РАЗОНОДА ПРОТИВ ЗАБРИНУТОСТИ,
- ~ СВРХА И СМИСАО РЕКРЕАЦИЈЕ АМОРТИЗОВАЊЕ ИЛИ СУЗБИЈАЊЕ НЕГАТИВНИХ (ПАТОЛОШКИХ) ЗДРАВСТВЕНИХ УТИЦАЈА СРЕДИНЕ, РАДНИХ И ДРУГИХ ОБАВЕЗА (ДРУШТВЕНО – ИНДИВИДУАЛНО, НАШЕ – МИ).









Нека вам храна буде лек!



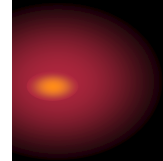
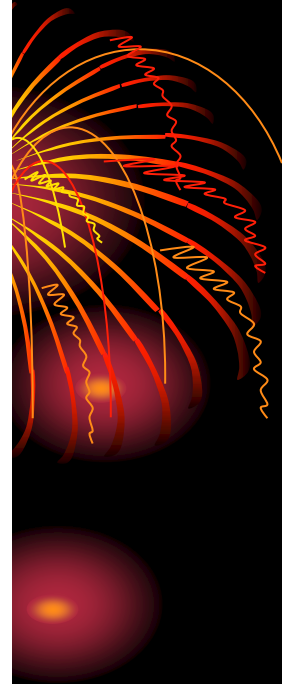
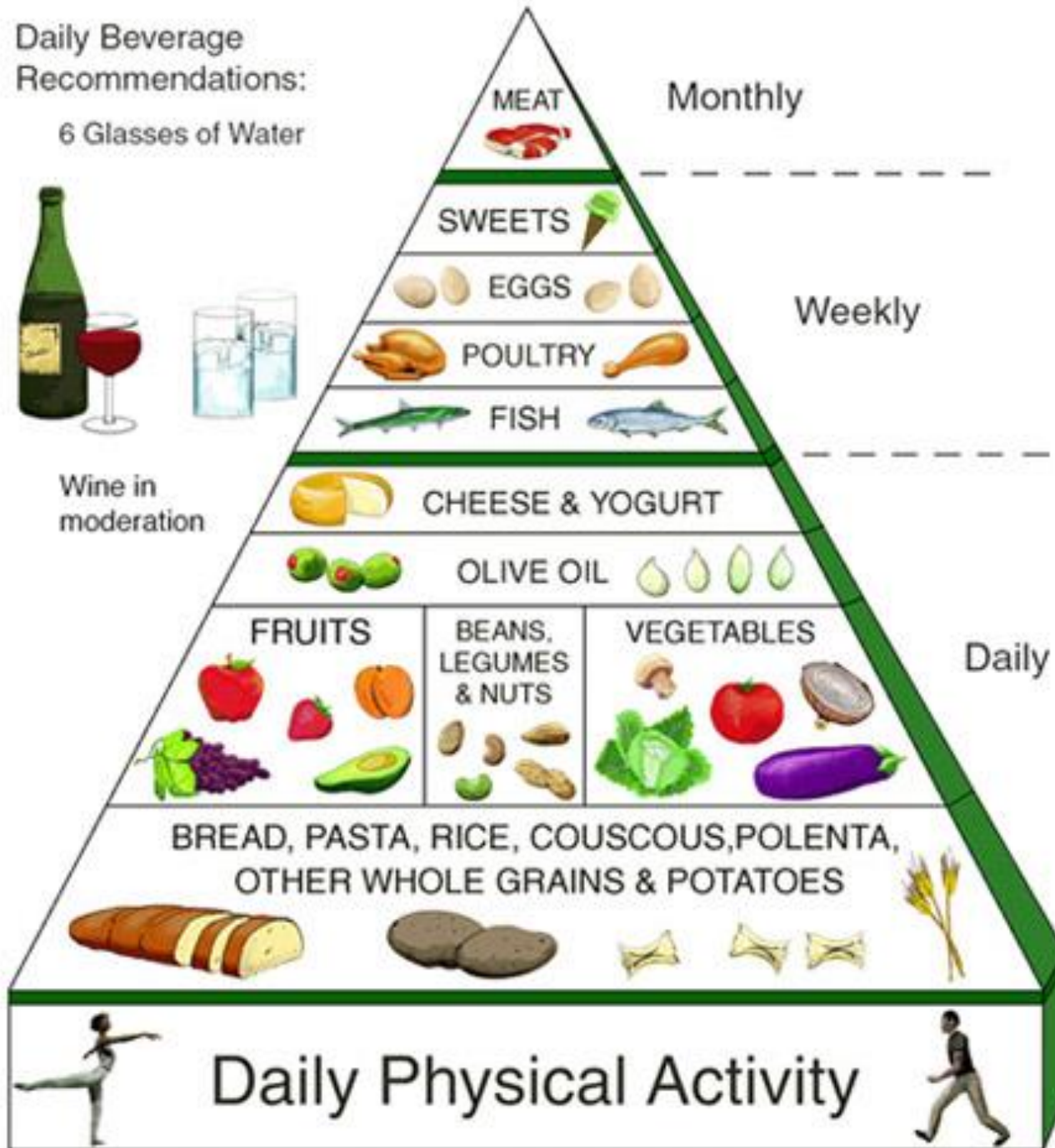
Хипократ



Daily Beverage
Recommendations:
6 Glasses of Water



Wine in
moderation



**Храни
се
здравио!**

Nauči i primeni nekoliko jednostavnih pravila o ishrani. Ona će ti omogućiti da dobiješ maksimum iz hrane koju biraš svaki dan. Na primer, zdrava ishrana može da ti pomogne da bolje učiš i pamtiš, održavaš zdravu težinu i budeš bolji u sportu, imaš veće samopouzdanje i bolje raspoloženje. A i nije teško, videćeš...

Hrani se raznovrsno svaki dan

Nema dobre i loše hrane, pogledaj na etiketi čega sve ima unutra.



Da li si znao da mlak koji sadrži nekoliko desetaka postotno bolje rezultate u školi? To je pokazala studija iz 2009. godine, ali ne znaš sigurno da znaš više...



Telo treba proba od različitih hranjivih materija. Ni jedna namirnica nema sve što ti treba! Zato, kombinuj i probaj! Zdravo!

Pojedi voće i povrće u svakom obroku i užini

Bolje izaberi sveži celi plod umesto cešenog soka

Probaj: paradajz, pečeno meso i krompir! Probaj i ne štetiš samo jednom nedeljno!

Biraj zdravije opcije napitaka i hrane

Umereno koristi namirnice koje sadrže previše masti i dodatnih šećera



Probaj soki čini vodu, namaj da ti se desi da ostaneš bez svojih hranjivih materija!

Zeleno povrće je odličan izvor minerala, vitamina i vlakana za tvoj organizam! A nema ni dodatnih šećera i masti...



Pij dovoljno tečnosti, najbolje obične vode

Voćni sokovi, čaj i drugi napici su OK ali umereno

Zelengrafem bitarica na stolu su dobri recepti za puno energije za tvoj mozak i mišice! To su npr. maki pirinac, Nud od celog zrna pšenice ili kukuruz. Njamm...

Ali probaj i zdravo! Umesto da čekaš da dodajš više kilograma naga kila za hranu sadrži. Najbolje je da imaš tri glavna obroka i 2-3 užine dnevno.

Biraj čistu i ispravnu hranu

Peri zube posle jela - najmanje 3 puta svaki dan

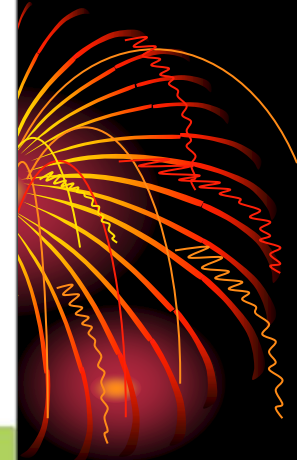


NAČINI PRAVI IZBOR

www.chess.edu.rs



Ali probaj i zdravo! Umesto da čekaš da dodajš više kilograma naga kila za hranu sadrži. Najbolje je da imaš tri glavna obroka i 2-3 užine dnevno.



Tokom kuvanja, kao preliv za salatu, i za stolom koristi zdrava ulja (repino, maslinovo). Ograniči upotrebu putera. Izbegavaj trans-masnoće.



Što više povrća – i što raznovrsnijeg – to bolje. Krompir i pomfrit se ne broje.



Pij vodu, čaj i kafu (sa malo ili nimalo šećera). Ograniči unos mleka/mlečnih napitaka (1-2 porcije/dan) i sokova (1 mala čaša/dan). Izbegavaj zaslađene napitke.

Jedi mnogo voća svih boja.

Jedi razne vrste žitarica (npr. hleb od pšeničnog brašna celog zrna, integralnu testeninu i smeđi pirinač). Ograniči unos prerađenih žitarica (npr. Beli pirinač i beli hleb).



BUDI U POKRETU!

Oduči se za ribu, živinsko meso, mahunarke i orašaste plodove. Ograniči unos crvenog mesa i sira; izbegavaj suvo meso, kobasicu, slaninu i ostale mesne preradevine.

Тањир здраве исхране

ПОКРЕНИ СЕ!

Fizička aktivnost je korisna za sve ljude, a naročito za mlade kao što si ti! Ko redovno vežba je zdraviji, ima više energije i bolje izgleda. Kada si aktivan, tvoje telo uživa (mozak takođe) jer čovek je "mašina koja je napravljena da radi". Znaš li koliko ti je potrebno? I malo je bolje nego ništa, baci pogled doooooole...

Smanji vreme ispred ekrana na 2 h dnevno

Kad duže sediš ili učiš, napravi pauzu svakih 30 minuta i prošetaj



Poznato je da previše igrice i sedenja ispred TV-a povećava rizik od gojaznosti, a to baš nećemo !!!



Aktiviraj se svaki dan barem 60 minuta

Vežbanje sa prijateljima ili porodicom može biti zabavno!

Probaj još 2-3 puta nedeljno da dodatno vežbaš da bi ojačao mišiće, kosti i zglobove. Dobre vežbe su sklekovi, trbušnjaci, preskakanje konopca...



Uživaj u raznovrsnim aktivnostima

Biraj ono što ti se sviđa i što ti je dostupno

Kad se probudiš, uradi 2-3 vežbe jutarnje gimnastike. Probaj da uradiš još neku vežbu istezanja svakoga dana u nedelji!

Ako napraviš dnevno 10.000 koraka imaš velike šanse da "živiš 100 godina"! Ako te zanima više, čekiraj naš sajt ...



Idi do škole pešice ili biciklom kad god možeš

A posle škole i vikendom poseti sportski centar ili parkić

Izbroj koliko ti treba koraka do drugara ili do škole ili ...

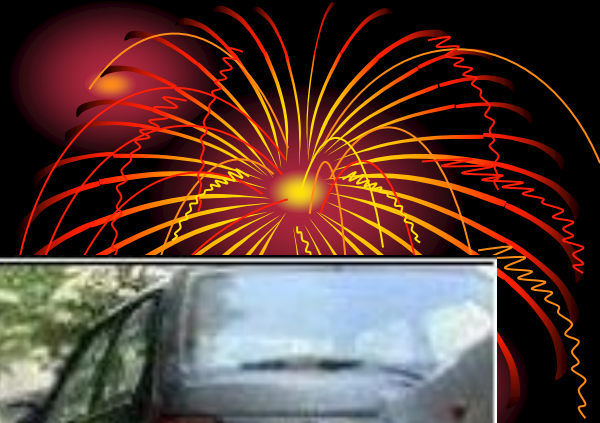
Vežbaj na bezbedan način

E da, ne zaboravi zaštitnu opremu i napreduj polako...



Izbegavaj da vežbaš u ekstremnim uslovima (kao što je košarka na letnjoj vrućini ili trčanje dok duva ledena košava), jer to može da utvori tvoje





МА КАКВА РЕКРЕАЦИЈА!