



Jednim korakom do prirode

LINIJA S BILJNIM EKSTRAKTIMA

Jaglac doprinosi zdravlju gornjih dišnih puteva. Bijeli sljez i trputac doprinose olakšavanju kod nadražaja gornjih dišnih puteva.



Potražite u ljekarnama.

Yasenska d.o.o., Dvanaest redarstvenika 2/C, 31000 Vukovar



www.yasenska.hr

Utjecaj tjelesne aktivnosti na školski uspjeh



Piše: Marija Škes, mag. educ. rehabilitacije,
Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar", Zagreb

Kretanje i tjelesna aktivnost su za djecu i adolescente iznimno važni te pozitivno utječu na fizičko zdravlje i na formiranje i modeliranje osobina ličnosti. U svim etapama školske dobi organizirano tjelesno vježbanje i sportske aktivnosti stimuliraju prirodni tijek razvoja djeteta te osiguravaju njegovu stabilnost, skladnost, visoku razinu školske sposobnosti i zdravlja. Tjelesna aktivnost je jedan od važnih čimbenika u očuvanju i unapređenju psihičkog i fizičkog zdravlja te važna pretpostavka za uspješnu provedbu različitih svakodnevnih aktivnosti i kvalitetniji život. Sjedilački način života zahvaća i najmlađe te je sve manji udio djece i mladih koji se bave bilo kojim oblikom tjelesne aktivnosti. Udio nedovoljno aktivne djece i adolescenata znatno se razlikuje među pojedinim državama. Uočen je i porast prevalencije na prijelazu iz osnovne u srednju školu. U gotovo svim zemljama utvrđena je veća prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u djevojčica nego u dječaka.



Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika

Osnovni pokazatelji zdravlja i dobrobiti učenika i učenica u Hrvatskoj 2013./2014. predstavljani su u nedavno objavljenoj publikaciji "Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika" (*Health Behaviour in School-aged Children - HBSC 2013/2014*) Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo koji je ujedno i nositelj istraživanja za Hrvatsku. Međunarodno istraživanje provodi se u suradnji sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom u više od 40 zemalja i regija Europe i svijeta uključujući i Hrvatsku. Provodi se svake četiri godine, a u Hrvatskoj od 2002. godine. U istraživanje su uključeni učenici 5. i 7. razreda osnovne škole i 1. razreda srednje škole, a obuhvaća 5741 učenica i učenika. U većini pokazatelja zdravlja i dobrobiti učenika situacija u Hrvatskoj slična je kao u drugim zemljama. Pokazatelji o tjelesnoj aktivnosti potvrđuju da su naši učenici aktivniji od većine iako je razina njihove tjelesne aktivnosti niska. Zabrinjavajući je trend opadanja razine tjelesne aktivnosti u svim zemljama. Prema razini tjelesne aktivnosti iznad prosjeka smo za od 6 do 7 posto u sve tri dobne skupine i Hrvatska se nalazi među deset zemalja s najvećom razinom tjelesne aktivnosti učenika. Hrvatski jedanaestogodišnjaci su osmi, trinaestogodišnjaci su na visokom šestom mjestu, petnaestogodišnjaci se nalaze na desetom mjestu od ukupno 42 zemlje uključene u istraživanje. Tjelesna aktivnost opada s porastom dobi te je niža kod ženskog spola. U dobi od 15 godina samo je 25 posto učenika i 12 posto učenica tjelesno aktivno jedan sat i više na dan, koliko se preporučuje u toj dobi. Međutim, bilježi se lagani porast udjela tjelesno aktivnih učenika za 3,4 posto u odnosu na 2010. godinu, s 22 posto na 25,4 posto. U učenica je nešto veći porast, za 3,7 posto.

Rezultati istraživanja na Američkom fakultetu sportske medicine pokazali su da su učenici četvrtih i petih razreda koji su najmanje deset minuta prije testa iz matematike trčali i intenzivno vježbali postigli bolje rezultate od onih koji su mirno sjedili prije testa.



s 8 posto tjelesno aktivnih na 11,7 posto. Na sjedilački način života utječe i vrijeme provedeno pred TV ekranom, koje se smanjuje od 2002. godine, ali se TV ekran zamjenjuje računalom, mobitelom ili drugim uređajima.

Povezanost tjelesne aktivnosti i boljeg rada mozga

Znatan broj istraživanja upozorava na izravnu povezanost između tjelesne aktivnosti i boljeg rada mozga, što je i potvrđeno npr. rezultatima o boljim ocjenama djece koja su u nastavi imala dodatne sate tjelesnog. Zato se treba zapitati u kakvom su odnosu tjelesna aktivnost s dobrobiti (mentalno i fizičko zdravlje) i kvalitetom života djece te na koje sve načine tjelesna aktivnost pridonosi i na koje sve aspekte života djece utječe. Istraživanja pokazuju izraženu pozitivnu povezanost mentalnog zdravlja i bavljenja tjelesnom aktivnošću.

Tjelesna aktivnost ima važnu razvojnu ulogu, psihološku, socijalnu i kognitivnu. Omogućuje učenje reguliranja emocija, djeca su mirnija i koncentriranija, uspješno svladavaju interpersonalne vještine i grade pozitivne odnose s vršnjacima. Pozitivno utječe na psihološku dobrobit djece i mladih jer podižući samopoštovanje pomaže u stvaranju pozitivne slike o sebi te smanjuje psihosocijalnu anksioznost, stres i razvoj depresije.

Tjelesna aktivnost:

- poboljšava dobro raspoloženje
- unapređuje kognitivne funkcije
- pozitivno utječe na sposobnost učenja i mentalne sposobnosti.

Za učenje trebamo stvarati nove veze i povezivati dijelove mozga i za to nam služe sinapse, za čiji je pravilan rad potrebno uravnoteženo izlučivanje serotonina, norepinefrina i dopamina. Tjelesna aktivnost je izravno povezana s izlučivanjem tih hormona, i to u pravom omjeru, jer mozak uravnoteženo opskrbljen tim hormonima spremniji je prihvatiti nove informacije. U istraživanjima o povezanosti rada mozga i tjelesne aktivnosti dogodio se pravi zaokret kada se uveo moždani neurotrofni faktor BDNF (*Brain-derived Neurotrophic Factor*) koji je povezan sa stvaranjem novih neurona, jačinom signala između njih i nemogućnošću stvaranja oštećenja na postojećim stanicama mozga. Mozak proizvodi BDN faktor čija se količina povećava u hipokampusu koji je ključni medijator

Za učenje trebamo stvarati nove veze i povezivati dijelove mozga i za to nam služe sinapse, za čiji je pravilan rad potrebno uravnoteženo izlučivanje serotonina, norepinefrina i dopamina. Tjelesna aktivnost je izravno povezana s izlučivanjem tih hormona, i to u pravom omjeru, jer mozak uravnoteženo opskrbljen tim hormonima spremniji je prihvatiti nove informacije.

dugoročnog utjecaja vježbanja na mozak te se koristi kao mjera povezanosti tjelesne aktivnosti i rada mozga. Prije BDN faktora smatralo se kako sinapse koje su stvorene u dječjoj dobi u djelu mozga odgovornom za dugoročno pamćenje su te s kojima moramo raditi i u odrasloj dobi. No istraživanja su dovela do otkrića kako tjelesna aktivnost izravno povećava aktivnost hipokampusa, dijela mozga odgovornog za dugoročno pamćenje. Trening-vještina dovodi do promjena unutar motornog korteksa i reorganizacije mape motorne topografije i kontrole kretanja. Vježbanje inducira promjene u mreži neurona i opskrbi mozga kisikom te ima važnu ulogu u poboljšanju mentalnih sposobnosti i akademskih vještina. Dakle, ono što unapređuju kvalitetu našeg života poboljšat će i rad našeg organizma pa tako i mozga.

Učenici koji se redovito bave tjelesnom aktivnošću lakše upijaju i zadržavaju nove informacije u odnosu na djecu koja su tjelesno neaktivna. Rezultati istraživanja na Američkom fakultetu sportske medicine pokazali su da su učenici četvrtih i petih razreda koji su najmanje deset minuta prije testa iz matematike trčali i intenzivno vježbali postigli bolje rezultate od onih koji su mirno sjedili prije testa. Također u časopisu *The Journal of Pediatrics* objavljeni su podaci o istraživanju povezanosti ocjena iz engleskog jezika i matematike s tjelesnom formom i indeksom tjelesne mase svakog djeteta, koji su učinjeni na temelju standardiziranih rezultata školskih testova.

Imate li ispit ili rješavate test, organizirajte svoje vrijeme i posvetite se umjerenj aerobnoj aktivnosti u trajanju od 30 minuta prije samog događaja. Aerobne aktivnosti povećavaju funkciju memorije, kognitivnu vitalnost i volumen hipokampusa. Na taj način jačate srce, krvne žile i pluća.

Cetaphil RESTORADERM

promo pakiranje



Cetaphil RESTORADERM je linija posvećena njezi suhe kože i kože sklone atopiji čiji je cilj obnoviti i hidratizirati iznimno osjetljivu kožu. RESTORADERM sindet za pranje tijela omogućuje dugotrajnu hidrataciju i nježno čišćenje bez dodatka sapuna, a hidratantni losion lagane i nemasne teksture hidrataciju i obnovu kožne barijere djelovanjem jedinstvene kombinacije Ceramida i derivata filagrina.

Cetaphil RESTORADERM može se primjenjivati u beba od trećeg mjeseca starosti, djece i odraslih.

Potražite u ljekarnama 35 % povoljnije Cetaphil RESTORADERM promotivno duo pakiranje!

Distributer: Medical Intertrade d.o.o.

Odgovoran za EU: Galderma International



VIDLJIVA POMOĆ

kod neugodnih simptoma alergije

Ectoin® - potpuno prirodan način zaštite
očiju i nosa od alergena i iritansa.



JADRAN-GALENSKI LABORATORIJ d.d.
Svilina 20, 51000 Rijeka, Hrvatska

Vizol S Allergy - kapi
za oči s Ectoinom®.
Ublažavaju i sprječavaju
simptome alergijskog
konjunktivitisa: svrbež,
crvenilo, prekomjerno
suzenje očiju.
Namijenjen je djeci,
odraslima i osobama
koje nose leće.

Aqua Maris 4Allergy -
sprej za nos s
Ectoinom® i morskom
solu, ublažava simpto-
me alergijskog rinitisa:
smanjuje štetni utjecaj
alergena, štiti sluznicu
od isušivanja, djeluje
protuupalno. Namije-
njen je djeci od najranije
dobi i odraslima.



Te su vježbe vremenski dugotrajnije, ali nižeg intenziteta i izvrsne su za smanjenje tjelesne težine, preporučljive su za psihičko opuštanje i smanjenje nagomilanog stresa, smiruju mozak i pomažu u fokusiranju na zadatak. Odaberite hodanje, trčanje, planinarenje, biciklizam, plivanje...

Djeca i mladi u dobnoj skupini od 5 do 17 godina
(Globalne preporuke SZO-a, 2010. godina)

Tjelesna aktivnost u djece i mladih uključuje igru, sportske aktivnosti, hodanje, trčanje, rekreaciju, tjelesni odgoj, planirane vježbe te sve aktivnosti koje se provode u sklopu obitelji, škole i zajednice.

Preporuke za tjelesnu aktivnost u ovoj dobi, koje unapređuju srčano-plućnu i mišićnu kondiciju, zdravlje kostiju te biomarkere srčano-žilnog i metaboličkog zdravlja:

- Minimalno 60 minuta tjelesne aktivnosti od umjerenog do jačeg intenziteta na dan.
- Dodatnu korist za zdravlje osigurava tjelesna aktivnost dulja od 60 minuta na dan.
- Većina dnevne tjelesne aktivnosti treba biti aerobna. Jači intenzitet tjelesne aktivnosti (jačanje mišića i kostiju) treba se uklopiti najmanje tri puta na tjedan.

Koristi tjelesne aktivnosti u ovoj su dobi višestruke, a mogući čimbenici rizika mogu se spriječiti stupnjevitim povećanjem intenziteta aktivnosti, osobito u djece i mladih koji su prethodno neaktivni. Kod aktivnosti koje nose rizik od ozljeđivanja potrebno je nositi zaštitnu opremu (kacige, štitnike i drugu posebnu opremu). Iznimno je važno da djeca započnu s pravilnim tjelesnim vježbanjem od najranije dobi. To je nužan preduvjet skladnog rasta i razvoja te razvoja osnovnih motoričkih vještina. Kultura vježbanja i redovita tjelesna aktivnost trebale bi postati dio općeg obrazovanja i kulture življenja. ■



Služba za javno zdravstvo,
Odjel za promicanje zdravlja,

Nastavni zavod za javno zdravstvo
"Dr. Andrija Štampar"

Mirogojska c. 16
HR10000 Zagreb
www.stampar.hr

Yasenka šumeće tablete

- uskoro u vašoj ljekarni!

Yasenka d.o.o. ovog će proljeća obogatiti svoj portfolio s tri vrste šumećih tableta – multiCOMPLEX, magnezij PLUS i kalcij PLUS.



Yasenka multiCOMPLEX šumeće tablete sadrže 13 vitamina, 12 minerala, citrusne bioflavonoide, inozitol, kolin i para-amino-benzojevu kiselinu. Vitamini B6, B9, B12, C i željezo doprinose smanjenju umora i iscrpljenosti te normalnoj funkciji imunološkog sustava. OKUS NARANČE. BEZ ŠEĆERA. 20 ŠUMEĆIH TABLETA.

Yasenka magnezij PLUS u jednoj tableti sadrže magnezij 375 mg, vitamin C 120 mg i vitamin B6 1,4 mg. Magnezij, vitamin C i vitamin B6 doprinose smanjenju umora i iscrpljenosti te normalnom metabolizmu stvaranja energije i normalnom funkcioniranju živčanog sustava. Magnezij doprinosi ravnoteži elektrolita i normalnoj funkciji mišića. OKUS GREJPA I LIMUNA. BEZ ŠEĆERA. 20 ŠUMEĆIH TABLETA.

Yasenka kalcij PLUS u jednoj tableti sadrže kalcij 500 mg, vitamin D3 i C. Kalcij i vitamin D doprinose normalnoj funkciji mišića, kostiju i zubi. Vitamin C doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava i normalnom stvaranju kolagena potrebnog za normalnu funkciju kostiju, hrskavice, desni, zubi, kože i krvnih žila. OKUS LIMUNA. BEZ ŠEĆERA. 20 ŠUMEĆIH TABLETA.

Potražite u ljekarnama.

Yasenka d.o.o.
Dvanaest redarstvenika 2/c,
32000 Vukovar, Hrvatska

www.yasenka.hr