



# Značaj posture i stopala za razvoj djeteta

Doc. dr. sc. Stanislav Peharec





# Zašto poticati djecu na tjelesnu aktivnost ?

- Zdravstveni problem
- Socijalni problem
- Psihološki





# Tjelesna aktivnost i sportska aktivnost

- **Tjelesna aktivnost** definira se kao svaki pokret tijela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije (*Caspersen, Powell i Christenson, 1985*)
- Tjelesna aktivnost obuhvaća sve pokrete, tj. kretanje u svakodnevnom životu, radnom mjestu, rekreaciji i sportu
- **Sportska aktivnost** je dugoročna planirana i programirana tjelesna aktivnost s ciljem poboljšanja sposobnosti, osobina i specifičnih znanja sportaša radi ostvarivanja sportskih rezultata





# Tjelesna aktivnost kroz sport

- u Hrvatskoj **65-90 %** djece ima manje od minimuma tjelesne aktivnosti neophodne za zdravi razvoj



- u vanškolskim sportskim aktivnostima 2014. g. sudjelovalo **54 %** dječaka i **34 %** djevojčica, a 2017. g. **27 %** dječaka i **12 %** djevojčica.
- U školskim sportskim aktivnostima 2017. g. Sudjelovalo je **16 %** dječaka i **4 %** djevojčica

CRO-PALS Hrvatska longitudinalna studija tjelesne aktivnosti u adolescenciji



# Tjelesni i zdravstveni odgoj u školi

- **90 %** učenika do kraja srednje škole ne ispunjava preporuke tjelesne aktivnosti od minimalnih 60 minuta dnevno
- Školstvo za djecu osiguravamo svega oko **4** minute tjelesne aktivnosti dnevno
- *Vilko Petrić*

**NOVA GENERACIJA UČENIKA NESPRETNA JE I FIZIČKI VRLO ZAPUŠTENA 'Teško trče, 15 posto ih je debelo i ne skaču niti metar u dalj'**

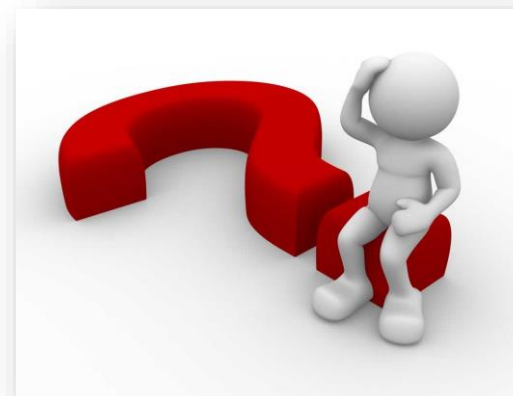
AUTOR: [Mirela Lilek](#) OBJAVLJENO: 21.11.2016. u 13:52



*Nastavnica tjelesnog Ivana Kutle (desno) s učenicima.*



# Negativne navike



- U Hrvatskoj prosječno djeca sjede pred ekranima **4** sata dnevno (računala, mobilitela, TV)
- Preporukama je do **120** minuta sjedenja pred ekranima
- U Hrvatskoj se to odnosi na **12-16 %** djece





# Zabrinjavajući podatci

- porast djece s :
  - lošim držanjem
  - deformacijama
  - smanjenjem funkcionalnih i motoričkih sposobnosti
  - prekomjernom težinom
- funkcionalnim mjerenjima zdravstveno je ugroženo **55-65 %** djece i mladeži





# Zabrinjavajući podatci

- Pušenje u adolescenata je **30-35 %**







# Zabrinjavajući podatci

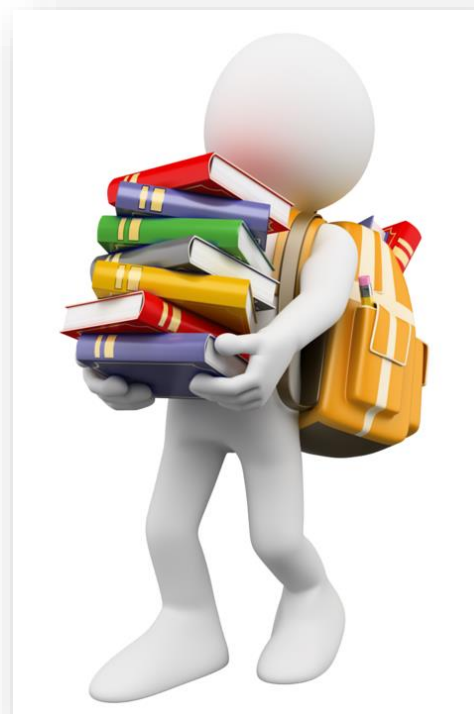
- Nedovoljno spava u Hrvatskoj preko **60 %** srednjoškolske djece
- Optimalno spava tek **15 %** djece.





# Zabrinjavajući podatci

- Sklonost samoozljeđivanju ima **15-35 %** adolescenata





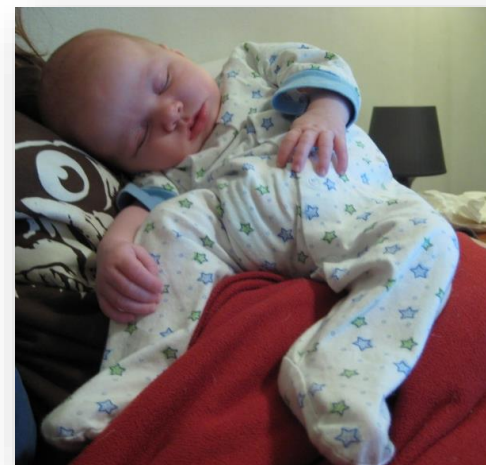
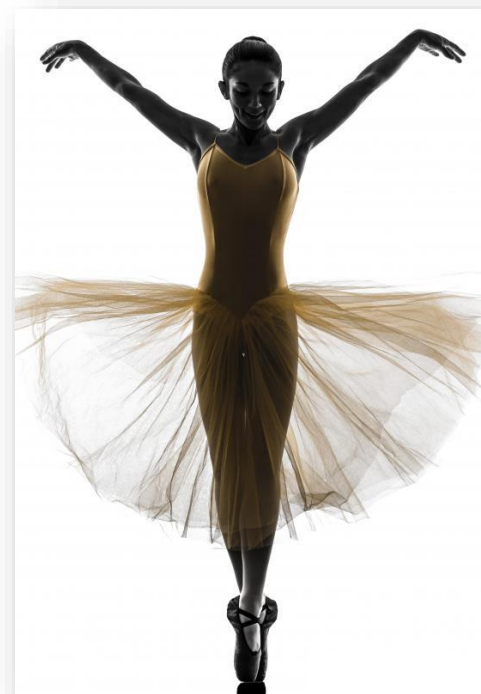
# Preporuke





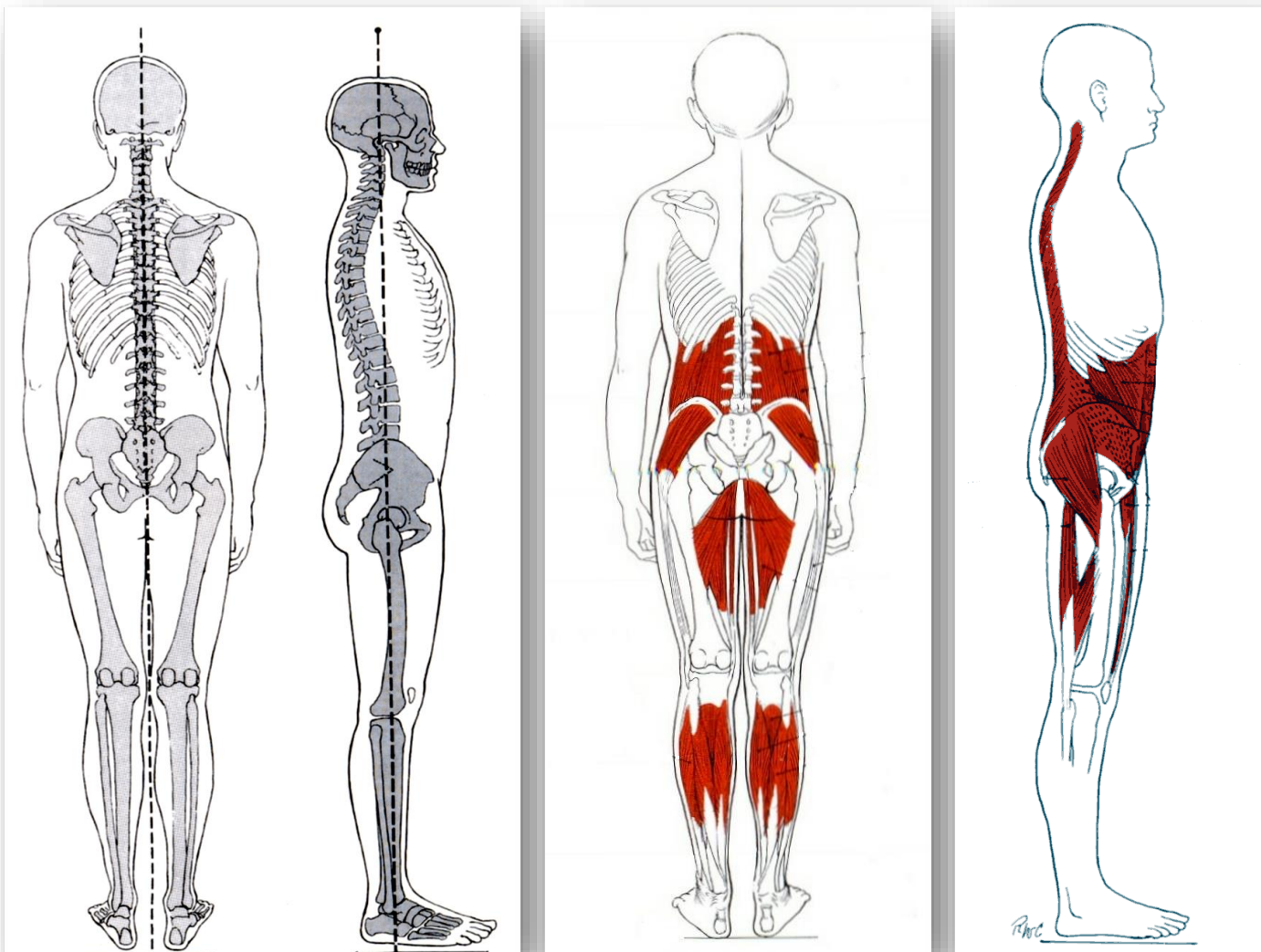
# Postura ili stav tijela

- Postura položaj ljudskog tijela u prostoru
- Stabilnost sustava ovisna je od anatomskih i nurofizioloških osobitosti
- Posturalne adaptacije ili kompenzacije su individualne





# Pravilno formirana postura ili stav tijela

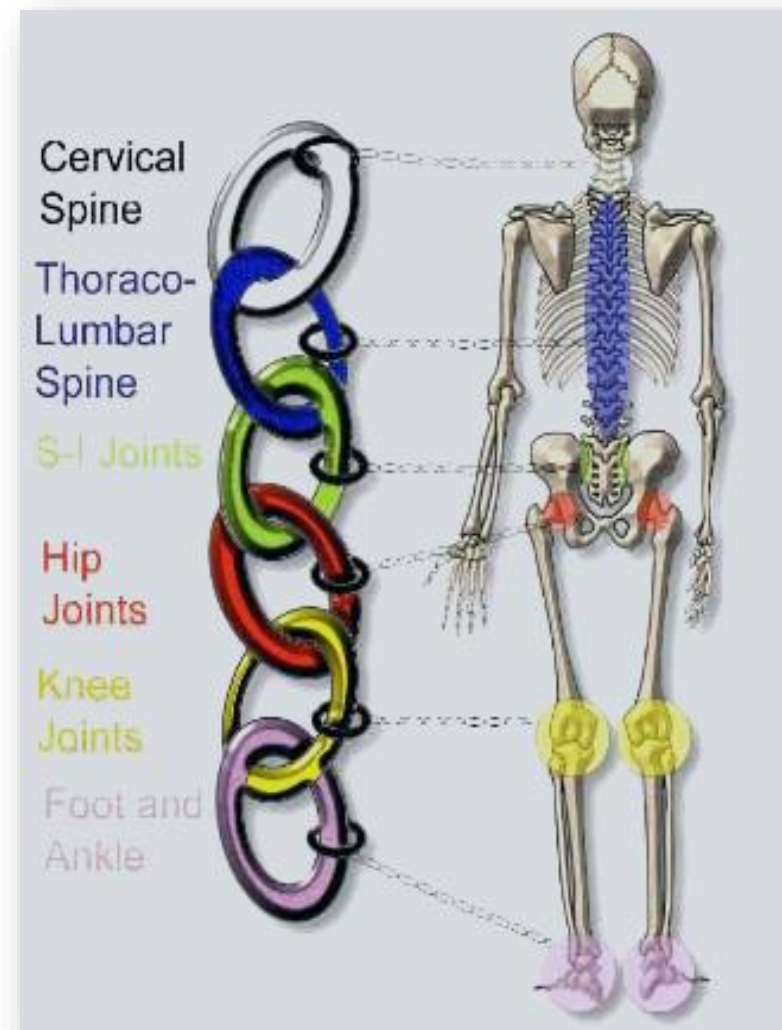


- Najmanje opterećenja struktura lokomotornog sustava
- Zahtijeva minimalnu aktivnost mišića radi održavanja uspravnog položaja
- Minimalni utrošak energije



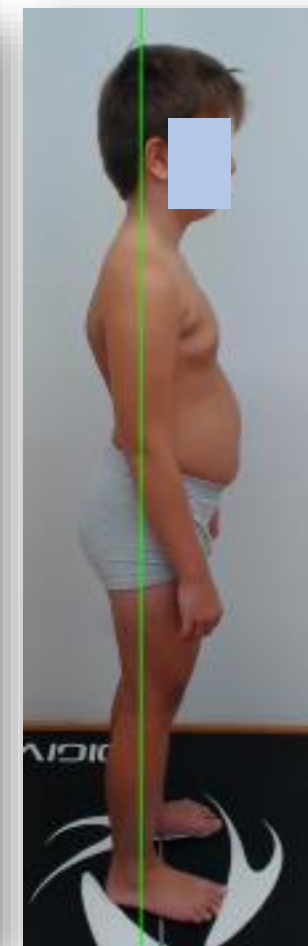
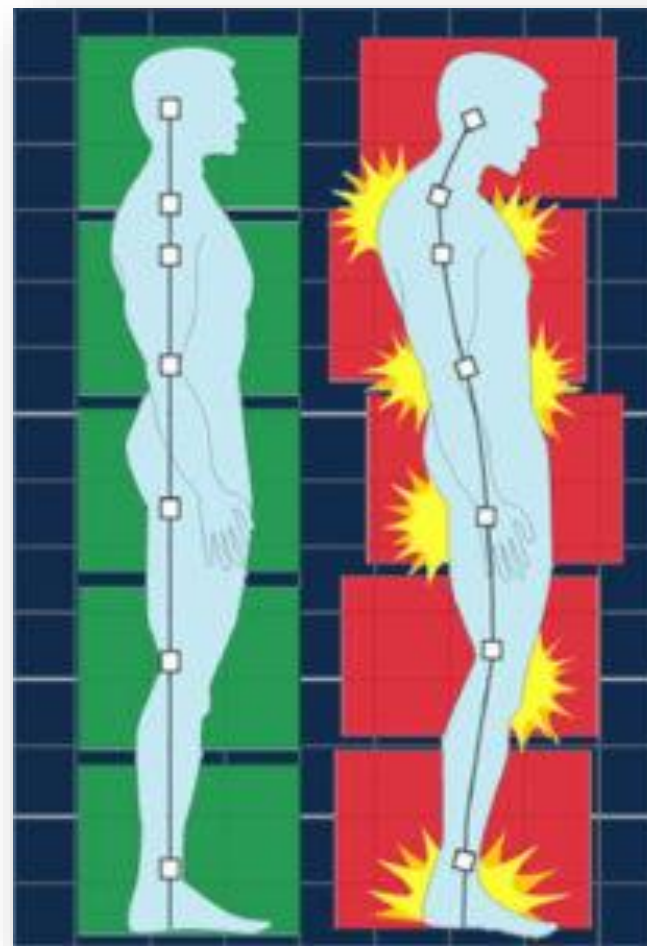
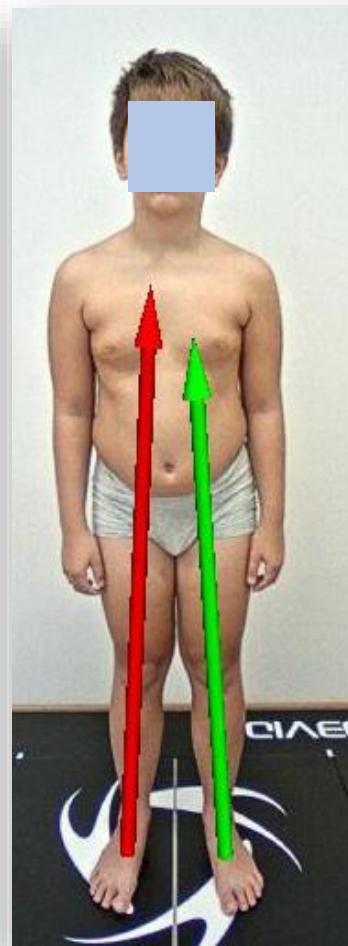
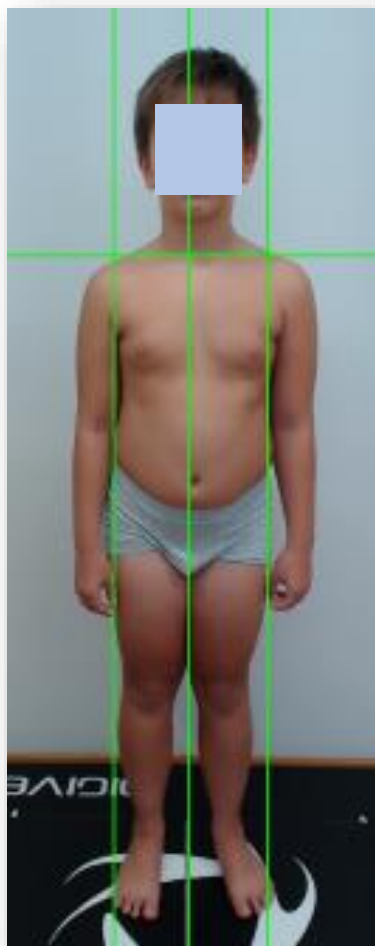
# Analiza posture

- Stopala
- Gležanj
- Noge
- Zdjelica
- Kralježnica
- Ramena
- Glava





# Postura djeteta





# Sport i razvoj djeteta

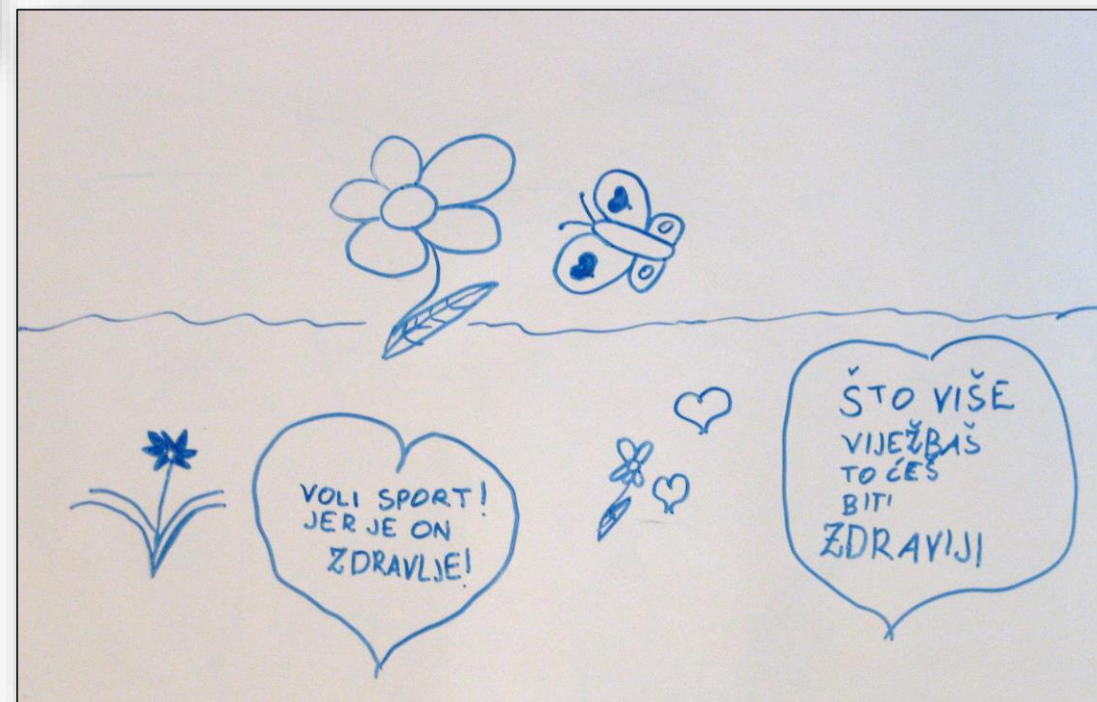


MOJ JE ŽIVOT SAURŠEN.

MAM:

1. MAX ADESEL
2. MAX TV
3. IGRIČE (STRATEGIJA, KOMP)
4. TELUKU OD 12 CM
5. NITENDO WII™

ROĐEN: 05.01.1994 (13g)  
 NAPISAO OVAJ TEKST DANOM 25.10.2019







# Pozitivne aktivnosti grada

- Pula obilježava Svjetski dan zdravlja, 2014 g.

- Igram i tjelesnom aktivnošću unaprijeđujemo zdravlje i duh.

