



NAUKA O FIZIČKOJ AKTIVNOSTI



DOBROBITI FIZIČKE AKTIVNOSTI ZA DECU SU ŠIROKO NAUČNO DOKAZANI. RODITELJI I STARATELJI TAKODJE MOGU IMATI DOBROBITI OD UKLJUČIVANJA PORODICE U SVAKODNEVNE FIZIČKE AKTIVNOSTI.

FIZIČKA AKTIVNOST IMA MNOGO ZDRAVSTVENIH DOBROBITI: JAČA SRCE I MOŽE DA POMOŽNE U POBOLJŠANJU ZDRAVLJA I KOSTIJU, SMANJUJE KRVNI PRITISAK, POBOLJŠAVA KVALITET SPAVANJA I SMANJUJE RIZIK OD DIJABETESA.

FIZIČKA AKTIVNOST PODSTIČE KOGNITIVNI RAZVOJ I RAST MOZGA. POBOLJŠAVA UČENJE I PAMĆENJE I POMAŽE DECI DA POSTIGNU BOLJE REZULTATE U ŠKOLI.

FIZIČKOM AKTIVNOŠĆU OSLOBODAJU SE ENDORFIN I DOPAMIN, PRIRODNI UBLAŽIVAČI BOLOVA KOJI TAKODJE STVARAJU OSEĆAJ BLAGOSTANJA I SREĆE I SMANJUJU RIZIK OD DEPRESIJE.

DECA UZRASTA OD 3 DO 5 GODINA TREBA DA SE AKTIVNO IGRAJU NAJMANJE 3 SATA SVAKOG DANA. DECA UZRASTA OD 6 DO 17 GODINA TREBA NAJMANJE JEDAN SAT DNEVNO DA SE BAVE NEKOM AKTIVNOŠĆU SREDNJEG ILI JAČEG INTENZITETA.

UKLJUČIVANJE CELE PORODICE U FIZIČKE AKTIVNOSTI MOŽE BITI DOBAR NAČIN DA SE PROVEDE KVALITETNO VREME SA PORODICOM I ODRŽI FIZIČKA AKTIVNOST.



NAUKA O BRIZI

Pažljivo Slušajte (Listen First), inicijativa UNODC-a za podršku srećnim, zdravim i brižnim porodicama.



www.unodc.org/listenfirst

Omogućeno uz velikodušnu podršku Francuske.

Kampanju u Srbiji podržava



Vlada Republike Srbije
Kancelarija za borbu protiv droga

