

# Promocija zdravih stilova života

Prevenција droge, alkohola i nasilja



Prof. dr. Salihefendić Nizama, Prof dr. Muharem Zildžić

Medicinski fakultet Univerzitet Tuzla, „Medicus A“ Gračanica M. Rešidbegovića 2. Gračanica 75320

email: [medicus.ord@bih.net.ba](mailto:medicus.ord@bih.net.ba) web: [www.medicus-a.com](http://www.medicus-a.com)

20.10.  
SVJETSKI DAN JABUKA



Ja sam kraljica voća i želim da ispričam priču o zdravlju i zdravim stilovima života

---



# Šta je zdravlje?

---

"Stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti".

Univerzalna vrijednost i temeljno ljudsko pravo

Jedna od temeljnih odrednica ljudskog življenja

Pozitivni koncept usmjeren na socijalni i lični život

Ulaganje u zdravlje je ulaganje u razvoj

Problemima zdravlja trebaju se baviti svi, a ne samo liječnici. To nije monopol liječnika nego je dužnost i briga svih bez razlike."



# Zdravi stilovi života

---

- Zdrava ishrana
- Fizička aktivnost
- Životne vještine
- Porodično okruženje
- Ekologija –živjeti sa prirodom
- Seksualnost i reproduktivno zdravlje
- Inkluzija – uvažavanje različitosti
- Prevenција povreda i nasilja i bolesti ovisnosti

Cilj: postizanje potpunog fizičkog, mentalnog I socijalnog blagostanja





# Mentalno zdravlje je prioritet!

Škola je okruženje gdje lako prepoznati na velikom broju djece faktore rizika za zdravlje, a zatim implementirati preventivne mjere i promovirati zdrave stilove života.



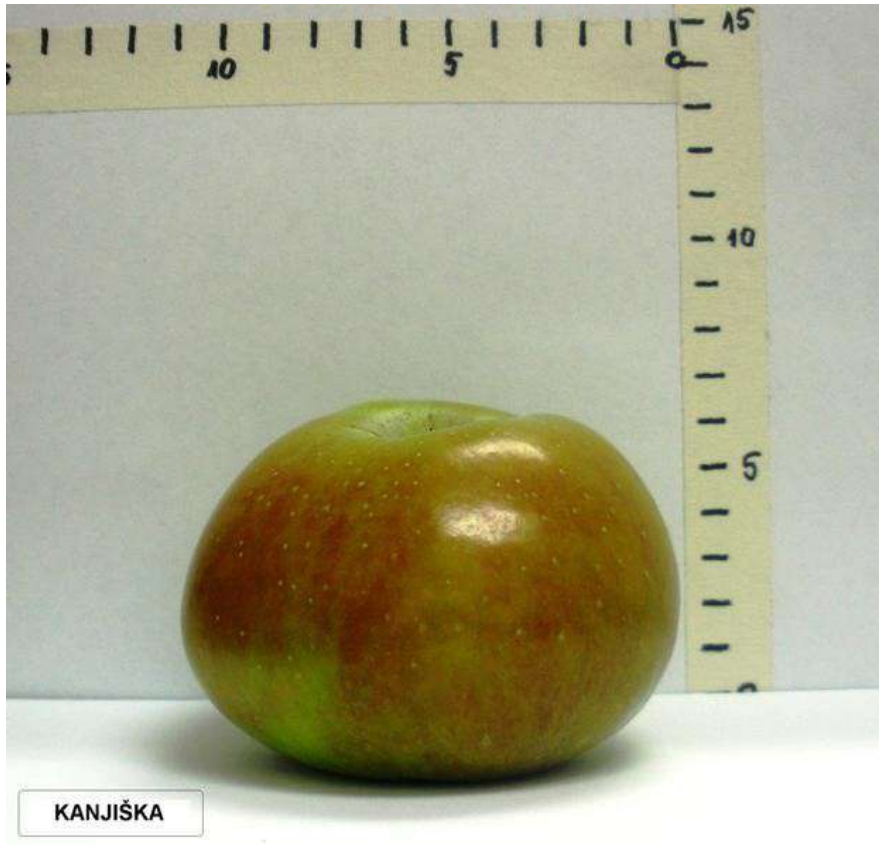
# Mentalno zdravlje

- Mentalno zdravlje je važno kao i vaše fizičko zdravlje jer u sve bržem svijetu sa puno mogućnosti, više obaveza, pristupačnosti globanom tržištu, proizvodima itd. to zaboravljamo.
- Sama riječ stres (engleski - stress) znači pritisak, napetost, naprezanje. Kao krajnji rezultat takve loše reakcije može nastupiti zadnja faza tj. faza iscrpljenosti, u kojoj dolazi do iscrpljenja i sloma odbrambenih mehanizama organizma.
- Za svakodnevnicu se preporučuje: meditacija, yoga, šetnja u prirodi, sport, plivanje, čitanje, slušanje audio knjiga, muzika, ravnomijerno disanje itd...



# Jeste li znali?

---



- Jabuka sadrži i do 90 % vode i nimalo masnoća.
- Jabuka uspješno gasi žeđ i osvježava nakon napornog treninga.
- Jabuka opskrbljuje organizam energijom te sprječava umor i gubitak koncentracije.
- Jabuka štiti od utjecaja štetnih UV-zraka.
- Jabuka sadrži i serotonin, a u podizanju našeg raspoloženja uspješnija je čak i od čokolade.



## Jeste li znali?

---

- Prema keltskoj predaji jabuka ima čudotvorna svojstva pa onaj tko uspije pojesti jabuku iz čarobnog vrta ne samo da više nikad neće biti ni gladan ni žedan, ni bolestan, nego nikad neće ni ostarjeti



# Meditacija i opuštanje

- Meditacija je stanje bez uma. Meditacija je stanje čiste svijesti bez ikakvog sadržaja.
  - Obično je vaš um prepun otpadaka, baš kao kad je ogledalo prekriveno prašinom.
  - Um je stalno u prometu: misli se kreću, težnje su u pokretu, sjećanja se kreću, ambicije se kreću - sve je to u stalnom prometu.
  - Jedan dan ima 1.440min. jako je važno da u tom periodu nađete vrijeme za sebe dnevno vam je za to potrebno 10 – 15. min.
- 



# Šetnja i meditacija u voćnjak Fizička aktivnost ,hrana i meditacija

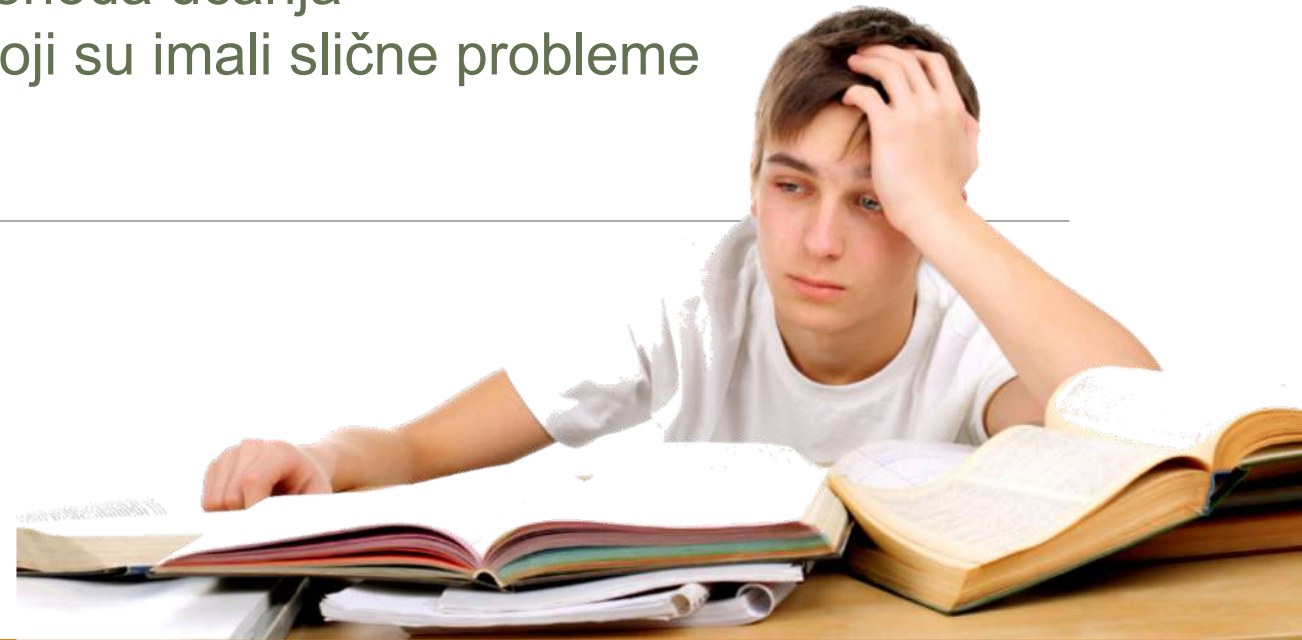
---





# Kako suzbiti stres pred važne testove?

- Isključite sebi pristup internetu za vrijeme učenja
- Vježbajte u pauzama
- Slušajte muziku
- Pogledajte smiješan film ili emisiju
- Meditirajte ili radite vježbe
- Imajte tačan plan svakog dana
- Nagradite sebe nakon određenog perioda učenja
- Čitajte članke o uspješnim ljudima koji su imali slične probleme



# Zdrava prehrana

- Dovoljna količina tekućine, minerala, vitamina, zdravih masti, sporih ugljiko hidrata i proteina osigurava normalno funkcionisanje organizma i svih životnih funkcija.
- Planirajte svoje obroke jer najviše će te pogriješiti kada ste najviše gladni.
- Ako niste u mogućnosti da se u školi hranite zdravo ponesite svoj obrok sa sobom.
- Uvijek pratite piramidu isharane.





# Konzumirajte dovoljno tekućine

- Prosječna osoba treba da unese 1,5 - 2 litre tečnosti dnevno. Ali šta je prosječna osoba? To je samo statistička vrijednost a ne prava osoba. Odgovor na ovo pitanje je malo komplikovaniji od jednog datog broja. Sjetimo se da vodu gubimo prilikom znojenja, izbacivanja urina i stolice pa čak i disanja.
- Količina vode koja nam je potrebna zavisi od našeg metabolizma, klimatskih uslova, hrane koju unosimo i nivoa aktivnosti našeg organizma.
- Zamijenite slatka pića sa: Vodom (bez umjetnih okusa), mineralnom vodom (bez umjetnih okusa), čajem, kafom, cijedenim sokovima od voća ili povrća, mlijekom kao npr. kravlje, bademovo, kokosovo, sojino itd...

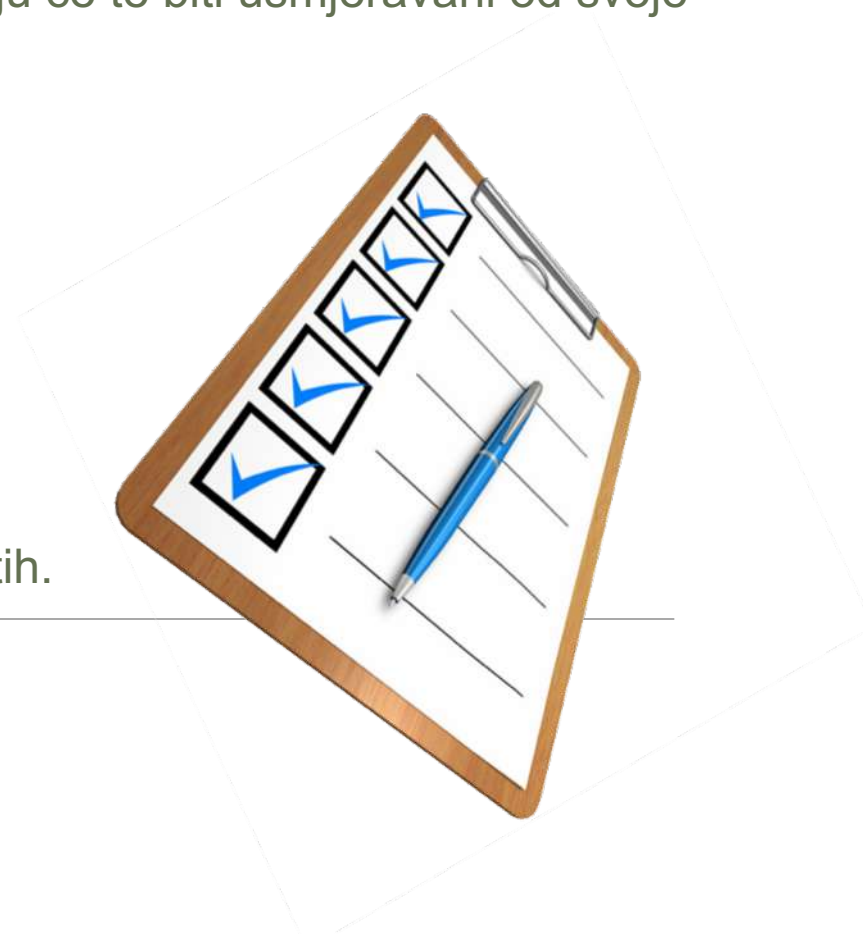


# Planirajte svoj život i živite svoj plan

- Planirajte svoj dan, vikend, sedmicu ili mjesec. U obrnutom slučaju će te biti usmjeravani od svoje okoline i dnevnih dešavanja.
- Napravite za svaki dan listu od min. 5 stvari koje morate obaviti.

Pozitivni stres je važan

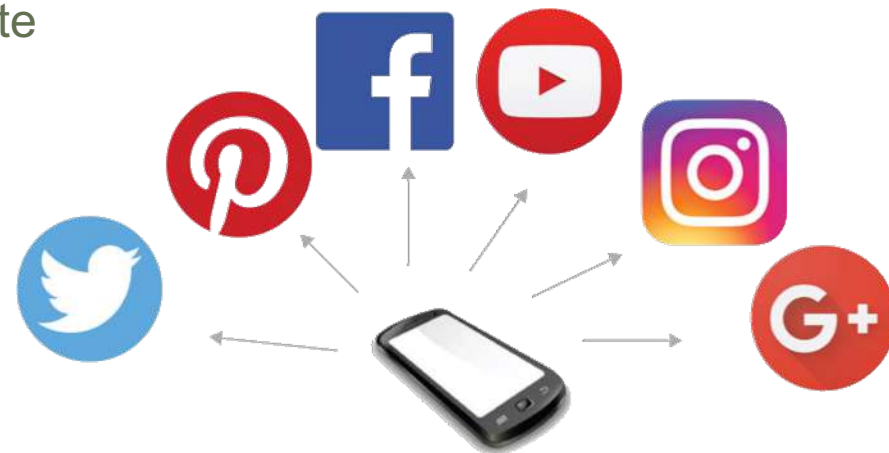
- Aktivni ste
- Krećete se
- Susrećete se sa ljudima
- Dobijate nove pozitivne ideje
- Nailazite na probleme i pronalazite svoje načine za rješavanje istih.



# Gubljenje vremena na internetu?

Digitalni svijet i mobilni uređaji nam daju mogućnost da uvijek i sa bilo kog mjesta na svijetu budemo online i dostupni. To naravno ne znači da to stalno trebamo i biti.

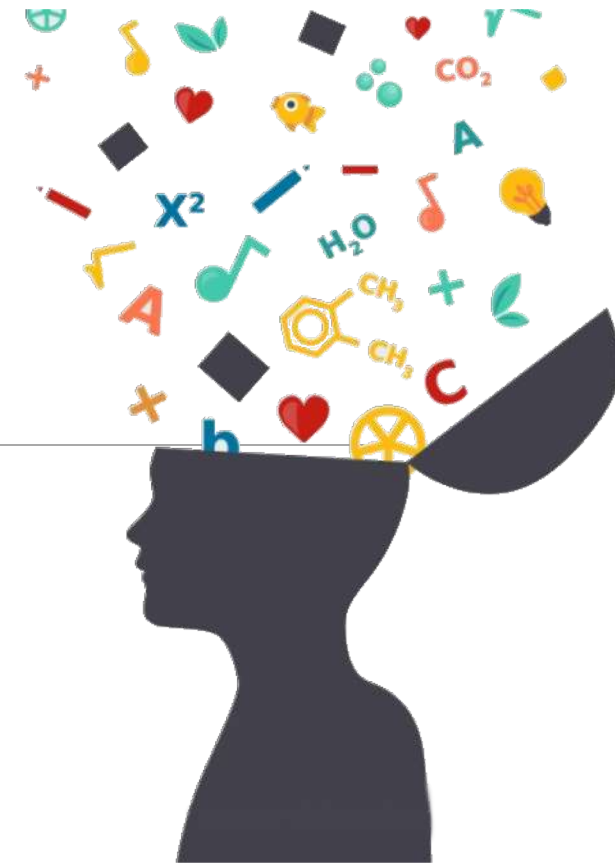
- Zabranite sebi odlazak na društvene mreže kad radite ili učite
- Upravljajte svojim vremenom
- Fokusirajte se samo na ono što trenutno radite
- Pravite česte pauze
- Isključite se sa Interneta ili računara



- 
- Socijalne mreže vam mogu pomoći da ostanete u kontaktu sa porodicom i prijateljima. Daju vam konstantan tok informacija iz svijeta i vašeg okruženja. Sa druge strane ukoliko bazirate svoj privatni život samo na aktivnost u social-media svijetu vaš socijalni život će pod tim patiti.

# Unutrašnji mir i zadovoljstvo

- Način vašeg ponašanja može negativno utjecati na vaš duševni mir kao npr:
  - Laganje, ljubomora, negativnost, mržnja prema sebi, briga o stvarima koje se još nisu desile itd...
  - Takođe jedan od problema modernog doba jeste da mnogi ljudi žive u „sutra“ čak i „prekosutra“. Razmišljati u naprijed je dobro ali na dugi vremenski period dovode do napetosti, nesanice, depresije i zdravstvenih problema.
  - Vježbajte biti u ovdje i sada
- Povežite se sa drugima – budite u kontaktu sa članovima vaše porodice i prijateljima. Održavajte kontakte sa njima redovno.
- 



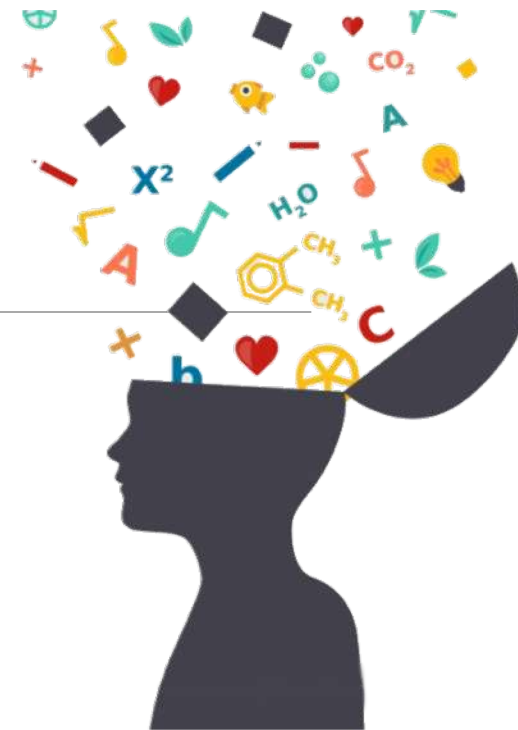
# Unutrašnji mir i zadovoljstvo

Pronađite hobi – nova interesovanja ili naučite neku novu vještinu. Neka to bude nešto što je neobavezno ali vam pričinjava zadovoljstvo. Time ćete obogatiti sadržaj vaše svakodnevnice.

Ispunite vašu svakodnevnicu sadržajem jer praznina i nedostatak sadržaja su plodno tlo za anksioznost i negativne misli. Nađite vremena za uživanje i kreativnost – kreativnost povećava vaše samopouzdanje.

Uživanje u svakodnevnim sitnicama povećava vaše raspoloženje. Nađite neke sitnice u kojima uživate, pogledajte neki film, popričajte sa nekim koga volite, uradite bilo što što vas čini srećnim.

Pomozite drugima – ako vam se ukaže prilika da pomognete nekom kome je pomoć zaista potrebna učinite to. To će vam dati zadovoljstvo.





# Pravilno usmjerna energija i vrijeme za računarom daje rezultat

- Sigurno dnevno za računarom, tabletom ili mobilnim telefonom provedete 5 ili više sati.
  - Istraživanja su pokazala da preko 90% mladih eficientno iskoristi samo 10% ovog vremena.
  - Udružite se sa ljudima koji razmišljaju slično ili prate slične ciljeve.
  - S obzirom da već imate vrijeme, internet, računar, tablet ili smartphone potreban vam je samo još ideja za prvi korak.
- 
- Pokrenite start up, ne vladinu organizaciju ili društvo građana i napravite pomak u svom gradu ili zajednici.

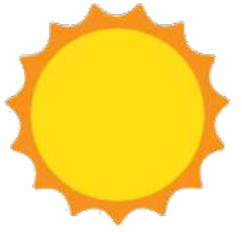


# Čitanje za duševni mir

- Istraživanja su pokazala da osoba visine 170cm težine 68kg starosti 25 god. sagori 100kcal za 60min. čitanja.
- Čitajte kada ne možete zaspati nakon samo nekoliko stranica će vam se početi drijemati.
- Ukoliko nemate vremena da čitate slušajte audio-knjige na vašem tabletu ili telefonu (knjige u audio formatu koje čita pisac).
- Čitanjem dobijate cilj ; kažite sebi da će te pročitati svaki dan min. 5str. Nove knjige



# Idemo u šetnju



Šetnja u prirodi sa prijateljima je odličan način za bijag iz svakodnevnice i uklanjanje stresa.

- Jako brzo poboljšava raspoloženje
- Daje uslove za dobar i kvalitetan san
- Povećava tonus mišića
- Podstiče probavu
- Produžava životni vijek
- Ubrzava metabolizam i sagorijeva kalorije



- Zato kada god ste u mogućnosti da prošetate umjesto da koristite auto ili javni prevoz vaše tijelo i um će vam biti zahvalni.
- Preporučuje se da mladi ljudi minimalno 20 minuta na dan šetaju u prirodi.

# Osmijeh na lice

Smijanje je fiziološka pojava ljudskog organizma pri kojoj se iz struktura centralnog nervnog sistema u organizam luči i serotonin (hormon sreće).

## Zašto je smijanje bitno?

- pogoduje funkcioniranju srca i krvotoka;
  - potiče cirkulaciju i opskrbljenost kisikom;
  - potrošna energije u nekoliko minuta smijeha jednak je potrošnji za vrijeme 10 min. vježbanja na spravi za veslanje ili 15 minuta na sobnom biciklu;
  - tijekom smijanja otpuštaju se endorfini - tvari koje sprečavaju bol;
  - terapija smijehom pomaže u ublažavanju psihičkih oboljenja kao što su depresija, anksioznost, živčani slom ili nesnica te smanjuje različite emocionalne i psihičke poremećaje;
- 
- putem smijeha se čovjek oslobađa negativnih osjećaja kao što su strah, ljutnja, agresivnost ili trema;
  - potiče pažnju, koncentraciju, kreativnost i samopouzdanje.



# Osmijeh na lice

- putem smijeha se čovjek oslobađa negativnih osjećaja kao što su strah, ljutnja, agresivnost ili trema;
- potiče pažnju, koncentraciju, kreativnost i samopouzdanje.

## Tipovi smijaha:

- Smijeh tipa ha, ha, ha je oslobađajući smijeh, koji nastoji obuhvatiti i druge ljude u društvu. Karakterističan je za otvorene i sretne ljude, koji su često i snažne fizičke građe.

Smijeh tipa he, he, he naziva se zlobnim i tipičan je za zatvorene ljude i one koji prikrivaju osjećaje.

•

---

Smijeh hi, hi, hi odaje lukavost, naziva se smijeh zatvorenih usta.

- Zaključak: Smijeh je zdrav za vaš organizam, uvijek vam je dostupan i besplatan lijek.







# Sportska aktivnost

- Sport ima važnu ulogu u svim oblastima ljudskog života. Tjelesna aktivnost pozitivno utiče na usvajanje zdravih navika, unapređuje zdravlje i kvalitet života.
- Sport je danas medij kojim se šire poruke mira, jednakosti i prijateljstva među ljudima. Redovna tjelesna aktivnost jedan je od ključnih faktora za zdrav život.

Neke od mnogih prednosti bavljenja sportom za djecu:

- Smanjuje rizik od pretilosti
- Zdrav rast kostiju, mišića, ligamenata i tetiva
- Poboljšana koordinacija i ravnoteža



- 
- Veća sposobnost fizičkog opuštanja i, samim tim izbjegavanje komplikacija hronične mišićne napetosti (kao što su glavobolja i bol leđa)
  - Poboljšan san
  - Mentalne zdravstvene prednosti (veće samopouzdanje)
  - Poboljšane socijalne vještine
  - Poboljšane lične vještine (timski duh, ali i osobine vođe)



# Druženje i slobodno vrijeme

Istraživanje koje je provedeno u Americi pokazalo je kako druženje s drugim ljudima (porodica i prijatelji) značajno utječe na zadovoljstvo u životu. Najsretnijima su se pokazale osobe koje su u društvu provodile 9 ili više sati dnevno.

Nekoliko zanimljivih načina na koje možete ponovno početi stvarati čvršće veze s osobama koje su vam drage:

- Započnite s društvenim igrama.
- Priredite „donesite hranu“ zabavu.
- Organizirajte zajedničke aktivnosti.
- Odmore radite u istom mjestu.



# Druženje i slobodno vrijeme

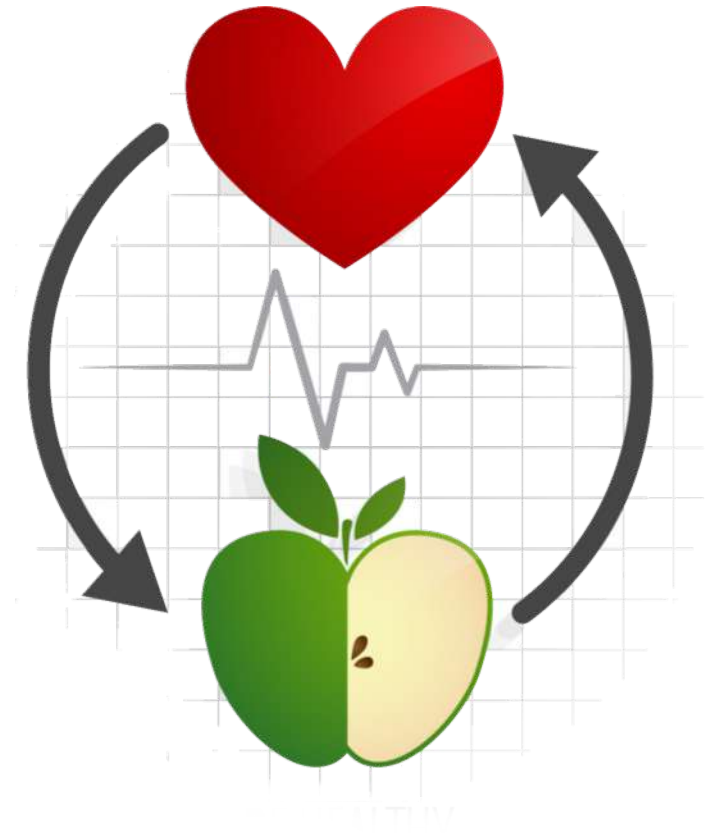
- Važno je da mladi u slobodno vrijeme imaju dostupne i kulturne sadržaje poput čitanja, odlazaka u kino ili pozorište, muzej ili galeriju.
  - Kulturne aktivnosti imaju ulogu povećanja kvaliteta življenja kao što su sigurnost, jednakost u mogućnostima i ljudska prava, ali su i pokazatelj pozitivnog ljudskog razvoja mladih ljudi.
  - Kada imate bogat sadržaj unutar vlastitog slobodnog vremena ili barem mogućnost izbora, moći će te jasnije razabrati vlastite interese i želje. Mogućnost izbora doprinosi jačanju samopouzdanja i samostalnosti.
- 
- Provodeći slobodno vrijeme posjećivanjem različitih kulturnih događaja primjerenih dobi, djeca percipiraju različitost, stječu sustav vrijednosti, razvijaju toleranciju i kritičko mišljenje.



## Jabuka u narodnim poslovicima

---

- Jedna jabuka na dan doktor iz kuće van.
- Jabuka je kao druga četkica za zube.



# Sve na jednom mjestu

- Redovno se bavite sportom kako bi bili zdravi, sretni i zadovoljni.
- Pridružite se vannastavnim aktivnostima ili nađite hobi za sebe.
- U slobodno vrijeme se družite sa prijateljima i porodicom.
- Smijeite se dovoljno jer smijeh je najbolji lijek.
- Kada vam je dosadno socijalne mreže i internet zamijenite knjigom.
- Šetajte ili vozite bicikl u prirodi.
- Koristite internet na pravi način: Gledajte dokumentarce, proširite znanja iz školskih predmeta, slušajte audio-knjige.
- Kada god možete hranite se zdravo.
- Planirajte svoj dan ili sedmicu: Navedite 5 stvari koje će te svaki dan završiti.

Vi raspolažete svojim vremenom zato napraviti najbolje od toga.



# Zaključak

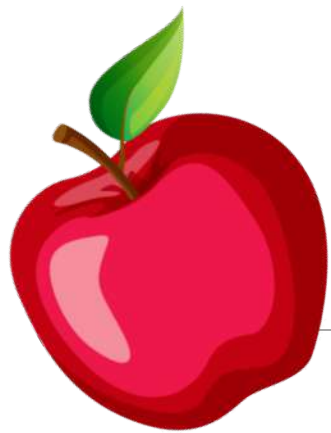
- Sve do sada nabrojane navike će vam pomoći da ostanete zdravi, sretni i da konstantno napredujete.
- Važno je da pratite svoj cilj i da vjerujete u sebe; bilo da se radi o uspjehu u školi, sportu ili u privatnom životu.
- Svakako pokušajte iskoristiti svoje vrijeme kvalitetno, a to možete postići samo ako unaprijed planirate stvari.

---

Želimo vam puno uspjeha!







Za kraj

Sretan vam Svjetski dan jabuka!



Hvala na pažnji!

