

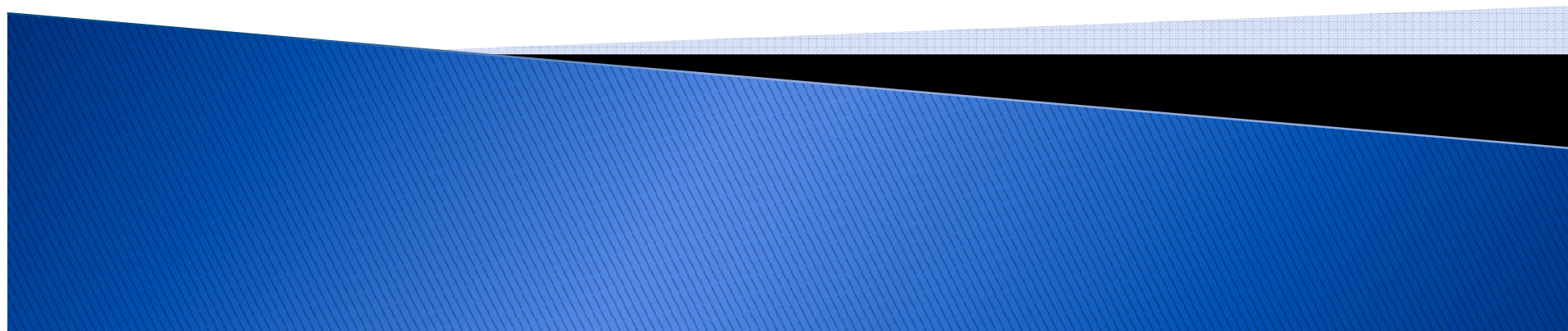


**zdrava istra
istria sana**



Pokretom do zdravlja

*Projekt Medicinske škole Pula
Fizioterapeutski tehničar/fizioterapeutska tehničarka*



Organizacija, vođenje i korisnici



Danijela Panic, bacc. physioth. prof.

Ana Krelja, bacc. physioth. prof.

Kreso Dembic, bacc. physioth. prof.



54 učenika usmjerenja fizioterapeutski
tehničar/fizioterapeutska tehničarka



238 obrađenih korisnika (48 vrtičke dobi i 190
osnovnoškolaca) + 20 učenika u provedbi

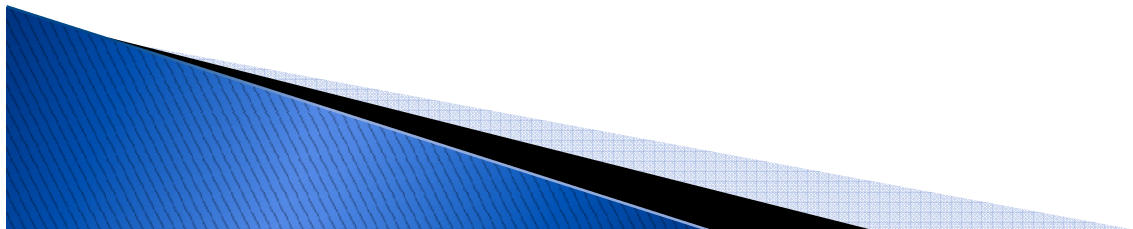
Motivacija i cilj?

... pokrenula nas je želja da svojim učenicima omogućimo kvalitetan terenski rad...

...da zavole svoju struku i uvide da im je granica samo njihova vlastita mašta....

...da ih osposobimo da sami prepoznaju cilj i nađu njegovo rješenje...

...a naš krajnji cilj je smanjiti stopu pretilosti među djecom i time učiniti život djece životom zdravlja....

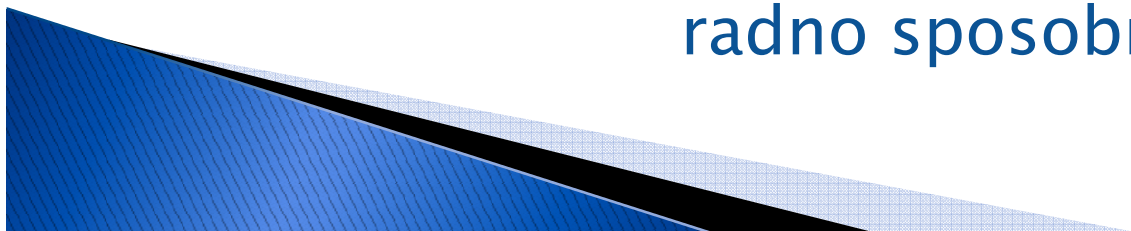


Što i zašto?

... Jer pokret je sastavni dio rasta i razvoja te jedan od načina prevencije bolesti i put do zdravlja...

Projekt „Pokretom do zdravlja” ima za **cilj** smanjenje incidencije rasta pretilosti kod djece vrtićke i osnovnoškolske dobi koja raste eksponencijalno te s time posljedično prevenirati razvoj posturalnih deformiteta i kardiorespiratornih oboljenja!

...Zdrave navike koje se usvajaju u najranijem djetinjstvu prate osobu kroz cijeli život te je čine emocionalno i intelektualno zreloom osobom te radno sposobnom...



Kako?

Analiza
uspješnosti
projekta

Edukacija
roditelja,
osoblja i
učenika

Promocija
zdravog
oblika
života

*Pokretom
do zdravlja*

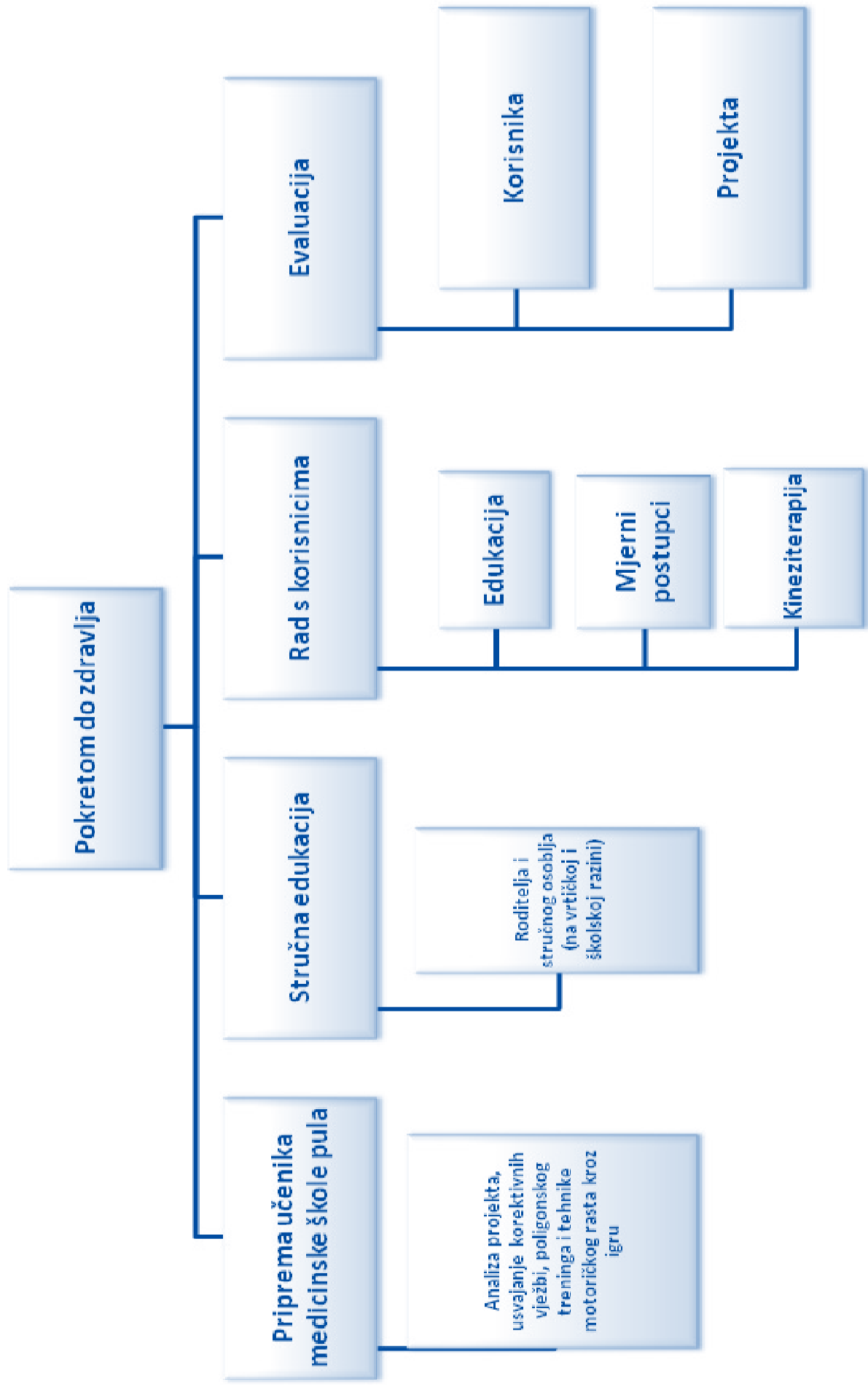
Poticanje
ustanova za
odgoj i
obrazovanje na
otklanjanje
čimbenika rizika
iz okoline

Modificirane
vježbe za
prevenciju
posturalnih
deformiteta

Modificirane
vježbe za
prevenciju
pretilosti

Evaluacija i
mjerjenje
fizičkih
parametara





Edukacija i promocija

- Stručna predavanja
- Promidžbeni materijali
- Web stranica
www.pokretom-do-zdravlja.info
- Suradnja s medijima



Evalvacija korisnika

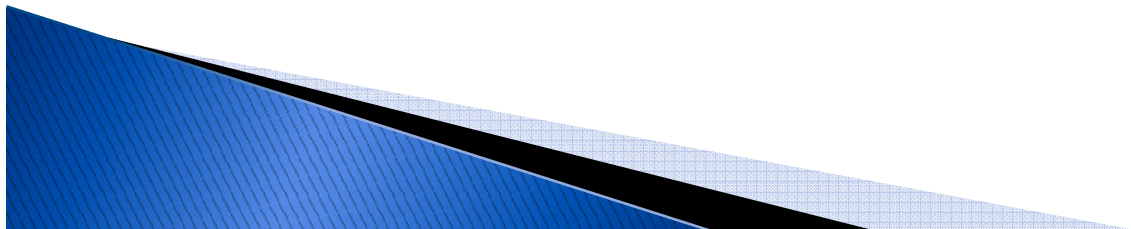


... se provodila nizom kinezioloških i fizioterapijskih testiranja kojima su ocjenjivani: indeks tjelesne mase, mjere potkožnog masnog tkiva, indeks disanja, postojanje gibusa, fleksibilnost te ostale motoričke sposobnosti..



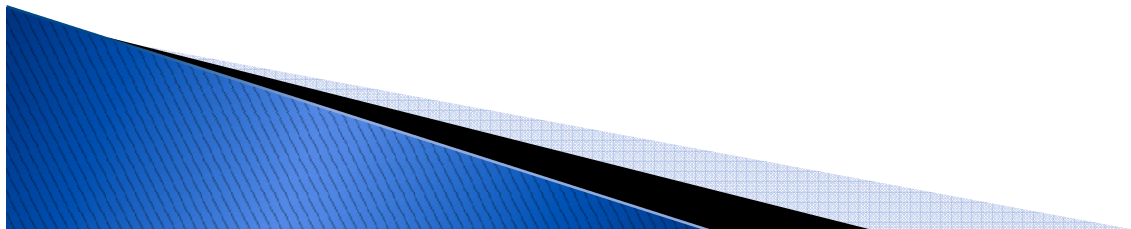
Primjer jednog susreta sa vrtićkim uzrastom - 90min

- a) dio sata: igra za zagrijavanje
vježbe istezanja
- b) dio sata: rotacijski poligoni za razvoj svih
motoričkih vještina
- c) dio sata: završna igra
vježbe istezanja



Primjer jednog susreta sa osnovnoškolcima - 90min

- a) dio sata: motivacijska igra
igra za zagrijavanje
vježbe istezanja
- b) dio sata: korektivne vježbe
- c) dio sata: poligoni za razvoj motoričkih vještina
- d) dio sata: završna igra
vježbe istezanja



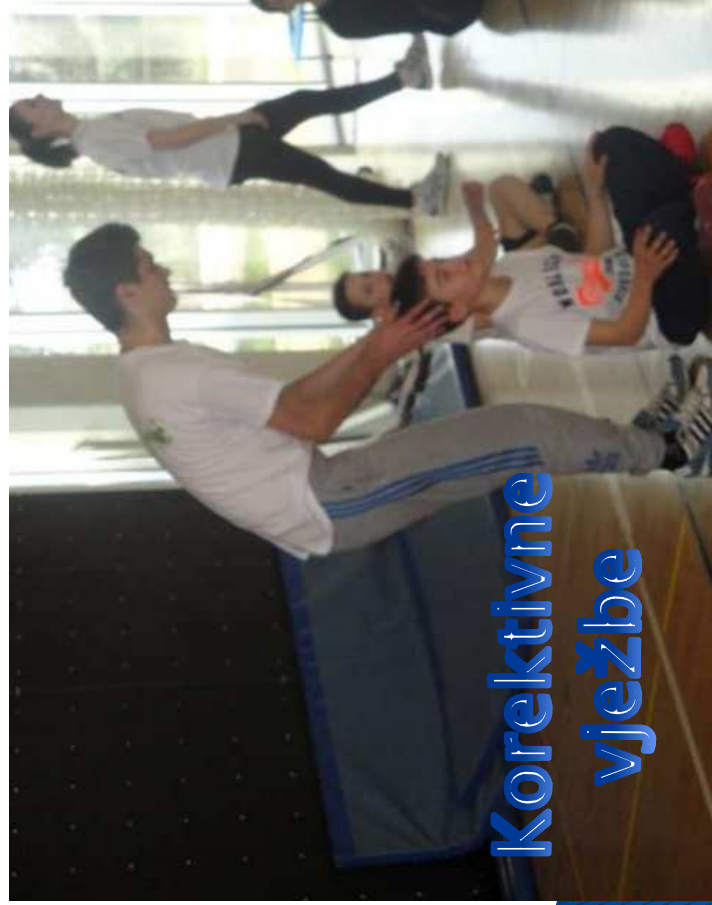
Modificirane vježbe



Animacijske igre



Poligoni za razvoj motoričkih vještina



Korektivne vježbe

Rezultati



Vrtička skupina

- 48 djece (19dječaka/29djevojčica)
- Pothranjenost (19dječaka/17djevojčica)
- Pretilost (0dječaka/2djevojčice)
- Ispodprosječna razvijenost motoričkih vještina – naglasak na snagu (19dječaka/24djevojčice)

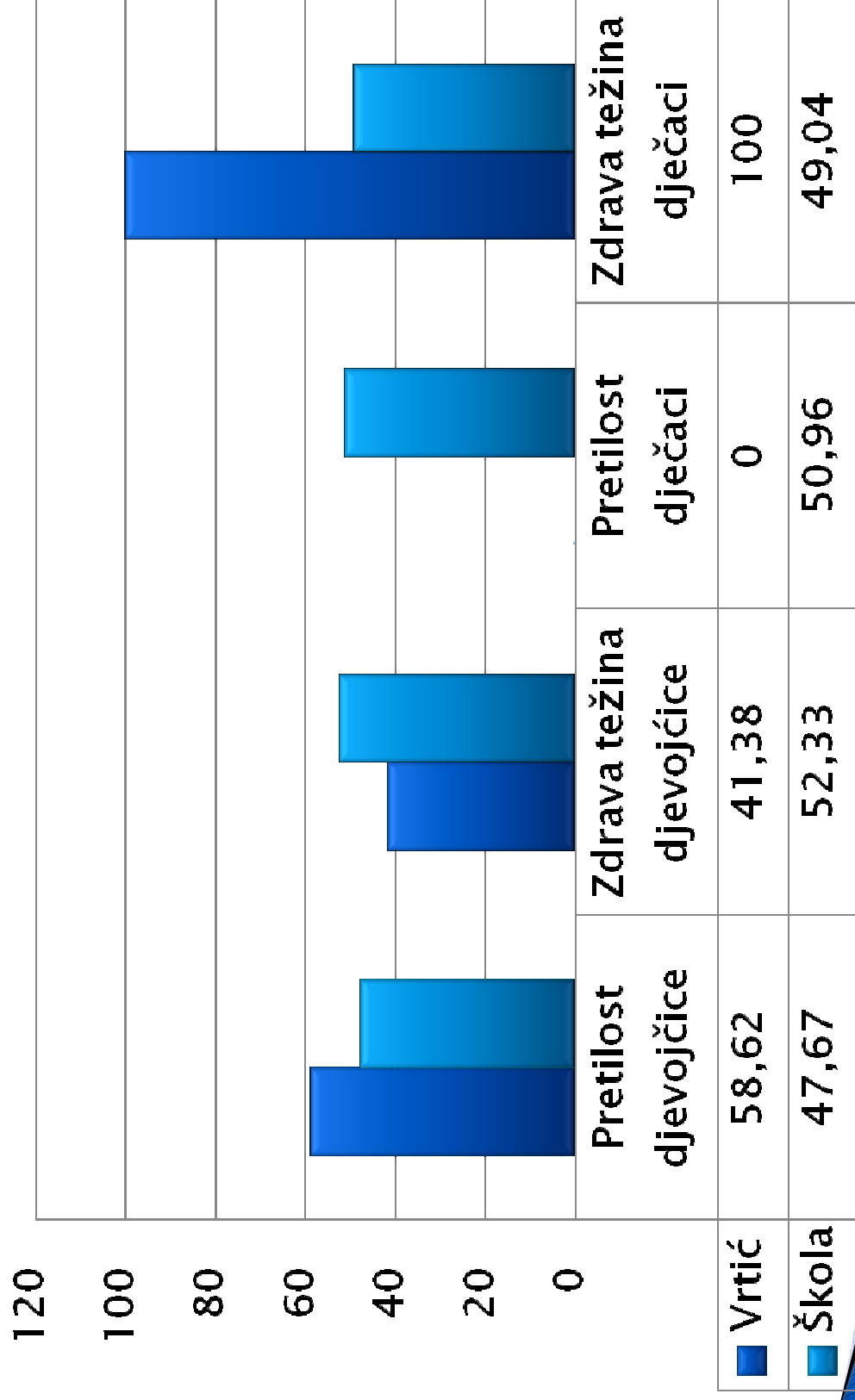


Osnovnoškolci

- 190 učenika (104dječaka/86 djevojčica)
- Pretilost (53 dječaka/41 djevojčice)
- Posturalni deformiteti kralježnice (44dječaka/41 djevojčica)
- Ispodprosječna razvijenost motoričkih vještina – naglasak na snagu (61dječaka/69djevojčica)



Rezultati

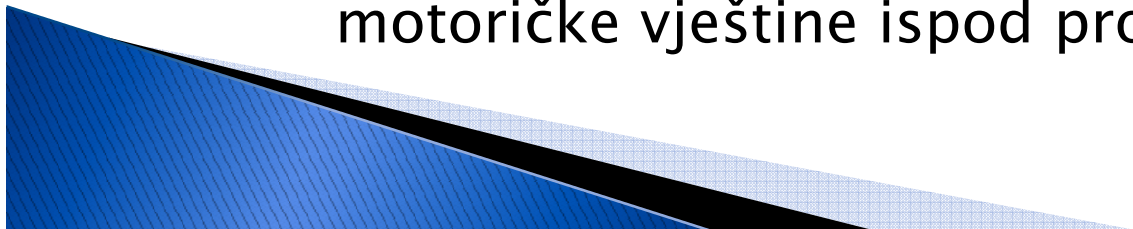


Rezultati



Analiza rezultata

- ...vidljiv je disbalans u analizi težine, kod vrtičke djece je prisutna pothranjenost dok kod osnovnoškolske djece dominira pretilost...
- ...a slučaju osnovne škole pretilost je praćena i posturalnim deformitetima u 42,3% dječaka i 47,67% djevojčica...
- ...to ukazuje na veliki rast težine između 6. i 10.godine tj. tijekom prvih godina školovanja ...
- ...zbog smanjene zastupljenosti igre u školama, nedovoljno tjelesne aktivnosti i sedetarnog životnog stila...
- ...na nedovoljnu fizičku aktivnost upozorava i činjenica da su motoričke vještine ispod prosječne za tu dob...



Reakcije učenika



...kažu da jedna slika vrijedi više od tisuću riječi... a ova govori o entuzijazmu, motiviranosti, želji, optimizmu i velikim srcima malih ljudi koji su nas s radošću dočekali...

I što sada?



Sportska natjecanja



Sportske igre



Korektivne vježbe



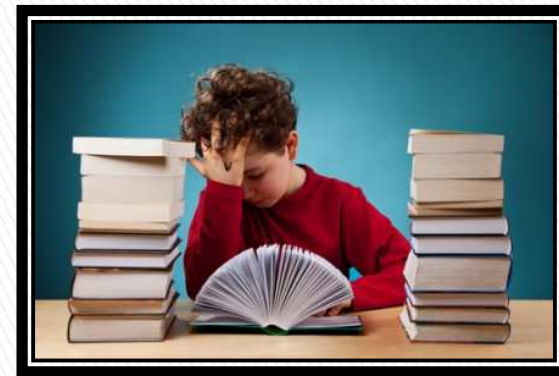
Ukloniti brzu hranu iz okruženja djece



Raspored sjedenja prilagoditi da se djeca međusobno vide



Poticati ih na izlazak iz učionice za vrijeme odmora



Ograničiti domaću zadaću

...nitko od nas nastavnika nezna kako će svijet izgledati za 5.godina, a kamoli kako će izgledati 2065.godine. Međutim djecu koju podučavamo pripremamo da budu radno sposobni upravo do te godine. Stoga ne uništavajmo im zdravlje i ne kradimo im kreativnost... Jer od svega što ih učimo to će im jedino trebati da se snađu u onome što nas očekuje u budućnosti...

