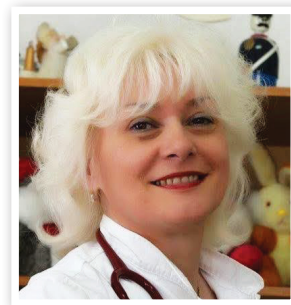




Sportom

do zdravlja djece



Mirjana Kolarek Karakaš
dr.med. spec. pedijatar

pred rastućim pandemijama nezaraznih bolesti kao što su: debljina, bolesti srca i krvnih žila, šećerna bolest, zloćudne bolesti, osteoporoza. Sve češće se konzumira „brza hrana“ i prekomjerne količine slatkih i gaziranih pića. Slatki sokovi su, prema istraživanjima najveći generator pretilosti. Za mnoge od nabrojanih bolesti poznat je uzrok, ali nema dovoljno razrađenih preventivnih programa s obzirom da nastaju polako i neprimjetno. Posljedice su dugoročne te je od velike važnosti na vrijeme ih uočiti ili još bolje spriječiti njihov nastanak. Mnoge od njih povezane su s prevelikim energetske unosom uslijed neadekvatne prehrane. S druge strane, u današnjem životu čovjeka sve je manje kretanja, odnosno gubitka kalorija. Svima je već znano, da je tjelesna aktivnost čovjekova potreba. Na žalost, djeca se sve manje kreću, vrijeme provode kod kuće uz računalo, TV ili mobitel. Sve manje pješake do škole. Uglavnom ih voze školski autobusi ili roditelji.

Dokazano je da fizička aktivnost, kretanje, bavljenje sportom neosporno utječu na zdravlje

Pred svijetom su neprekidno novi izazovi, kako očuvati i unaprijediti zdravlje djece. U razvijenom svijetu promijenio se način života. Sve bolji životni standard nije iskorišten za promicanje nove kvalitete zdravlja te se nalazimo

čovjeka, posebno djece i mladih. Slijedom toga, nameće se zaključak da je od važnosti razvijati masovni, amaterski sport i što više djece i mladih uključiti u sportske aktivnosti. Nisu sva djeca predodređena za vrhunske domete u sportu, ali sportom mogu vrhunski razviti svoje neke druge potencijale. Na žalost, danas smo svjedoci sve veće profesionalizacije sporta u svrhu postizanja vrhunskih rezultata i materijalne dobiti. Sve se manje provodi duh olimpizma „Važno je sudjelovati“, a sve je veći pritisak na djecu i sportaše s porukom „Važno je pobijediti“! Želimo li biti civilizirano društvo i društvo odgovornosti za budućnost naše djece moramo djelovati i posvetiti se omasovljenju sporta, jer to na kraju predstavlja korist i za pojedinca i za društvo u cjelini. Mnogobrojni su razlozi koji govore u prilog bavljenja sportom. Fizička aktivnost prevenira prekomjernu debljinu u djetinjstvu i naravno u odrasloj dobi. Sport razvija samosvijest i smanjuje anksioznost i stres. Uči dijete kako pobjeđivati, ali i prihvaćati poraz, uči ga fair-play-u u igri i životu, razvija prijateljstvo. Djeca koja se bave sportom imaju zdravije navike hranjenja, manje puše, manje konzumiraju alkohol, manje poboljšavaju. Sportski programi dovode kod mladih ljudi do razvoja vještina, timskog rada, samodiscipline, bolje socijalizacije u društvu. Sport ispunjava društveni život mladih i ne prepušta ih



negativnim socijalnim pojavama i kriminalu, u njima potiče pozitivniji pristup životu. Na razini lokalne zajednice bilo bi dobro osmisliti nove programe za veće uključivanje djece i mladih bavljenju sportom i to naravno besplatno, bez financijske participacije roditelja. Sponzori bi trebali donacijama poticati takve dječje aktivnosti, a ne samo vrhunski sport



koji okreće veliki novac, u rukama pojedinaca. Iz svega proizlazi da sport valja iskoristiti u promicanju zdravlja i razvoja djece. Svjetski sportski kongres koji je održan u Arnhemu 2002. godine u organizaciji Međunarodnog olimpijskog komiteta donio je Deklaraciju koja ističe;“ Sportska se zajednica suočava s novim društvenim

izazovima poput javnog zdravstva, pravednosti, tolerancije i očuvanja okoliša, koji traže razuman odgovor masovnog i elitnog sporta“. Od osobite je važnosti uvrštavanje tjelesne aktivnosti među prioritetne zadaće, u svrhu suzbijanja globalno povećanog tereta nezaraznih bolesti, kako u razvijenim zemljama, tako i u zemljama u razvoju.



To je novi izazov i golema mogućnost za sportski pokret u cjelini, a osobito za dostupnost sporta svakome. Aktivna uloga u ovom području može jedinstveno i značajno doprinijeti unaprjeđenju javnog zdravstva i u isto vrijeme ojačati društveni kredibilitet i odgovornost za sport u cjelini. Na žalost, nakon toliko godina, nije se nešto mnogo promijenilo. Roditelje treba neprekidno podsjećati i usmjeravati, koliko je važno poticati djecu da se poslije škole posvete igri s loptom, trčanju, društvenim igrama. Još je bolje kada roditelji budu primjer. Nema koristi djetetu svaki dan govoriti kako je kretanje, pješaćenje, trčanje, penjanje po drveću dobro za zdravlje. Sami se

moramo pokrenuti i njih uključiti. Organizirati igre, izlete, natjecanja djece susjednih ulica, gradova. Ne mora sve biti vrhunski sport! Važan je koristan motiv, opravdana želja i realan cilj. U konačnici, radi se o psihofizičkom zdravlju

Specijalistička pedijatrijska ordinacija
Mirjana Kolarek Karakaš, dr. med.
spec. pedijatar
Kolodvorska 20, Varaždin
tel: 042 398 540
<https://pedijatrija.info>