



Zdravija

Aktivnija

SRBIJA

www.aktivnijasrbija.rs

Naziv brošure

Zdravija i aktivnija Srbija

Izdavač

Radiance services doo

060 56 56 986

Projekt menadžer

Aleksandra Đorđević

Dizajn i prelom

Zlatko Lukić

Štampa

Štamparija Proof

Tiraž

10.000 primeraka

Godina

2025.

CIP - Каталогизација у публикацији

Народна библиотека Србије, Београд

628.477

Zdravija i aktivnija Srbija - Beograd :

Radiance, 20 (Beograd : BiroGraf). - 22 str. : ilustr. ; 20 cm

Kor. nasl. - Podatak o autoru preuzet iz kolofona. - Tiraž
10.000.

ISBN 978-86-81124-04-8

a) Aktivnija Srbija

COBISS.SR-ID 265053964

S A D R Ž A J

1

Doprinosi fizičkih
aktivnosti

06

2

Siguran korak
u sport

08

3

Zdrava porodica,
snaga društva

12

4

Bezbednost
dece na internetu

14

5

Dan
bez telefona

18

6

Kalendar
događaja

21



PROJEKAT ZA ZDRAVIJU I AKTIVNIJU SRBIJU

Projekat **Aktivnija Srbija** ima zadatak da podigne svest gradjana Srbije o značaju fizičke aktivnosti, o tome koliko je ona važna za očuvanje zdravlja, i koliko, na kraju krajeva, doprinosi lepšem i zdravijem životu. U poslednjih nekoliko godina radjena su istraživanja koja su dala poražavajuće rezultate, čak 65 % gradjana Srbije se ne bavi nijednom fizičkom aktivnošću. Građani Srbije zbog fizičke neaktivnosti obolevaju od hroničnih oboljenja u većem procentu nego u zemljama regiona. Zato Aktivnija Srbija ima jasan cilj: "Udružimo se, vežbajmo zajedno i pokrenimo sve one koji to nisu mogli sami!"

Projekat Aktivnija Srbija (AS) osmišljen je kao masovni javni trening na kojem svi građani imaju priliku da besplatno vežbaju i učestvuju u zabavnom, zdravom okruženju. Svake godine, u preko 10 gradova širom Srbije, organizuju se treninzi na otvorenom uz stručnu podršku profesionalnih trenera, sportista i zdravstvenih radnika.

Projekat Aktivnija Srbija okuplja tim vrhunskih stručnjaka iz različitih oblasti:

Nutricionisti kreiraju individualne programe ishrane i dele korisne savete kako bi učesnici postigli maksimalne rezultate.

Priznati sportisti daju lični primer i kao promotori motivišu sugrađane da se pokrenu i postanu deo zajednice koja brine o svom zdravlju.

Lekari specijalisti redovno govore o prednostima fizičke aktivnosti, posebno u prevenciji hroničnih i nezazaznih bolesti.

Mediji pružaju snažnu podršku projektu, pomažući da poruka o važnosti kretanja i zdravog načina života dopre do što većeg broja građana širom Srbije.



FIZIČKA AKTIVNOST DOPRINOSI



JAČANJE IMUNITETA

Imuni sistem je naša unutrašnja vojska koja nas čuva od napada neprijatelja, kao što su virusi, bakterije, gljivice, toksini.

To je složeni sistem koji štiti naše telo od nastanka bolesti i omogućava izgradnju prirodne odbrane.

Jak imuni sistem je u stanju da se izbori sa većinom uzročnika koji mogu da izazovu upale, infekcije i mnoga druga oboljenja.

***Fizička aktivnost
podiže nivo odbrane
organizma kao i
pravilna ishrana.***

SPREČAVANJE NASTANKA STRESA

Stres predstavlja automatski odgovor organizma na situaciju koja ga ugrožava. Podstaknut je delovanjem adrenalina i drugih hormona stresa.

Vrlo je važno uočiti ga što pre, jer stres je okidač koji pokreće mnoge bolesti: srca i krvnih sudova, padom imunog sistema, astma, dijabetes, kožne bolesti, glavobolje i migrene, depresija

Redovno bavljenje fizičkom aktivnošću, tri puta nedeljno ili 150 minuta, dovodi do telesne ravnoteže, otpornosti organizma te na taj način deluje antistresno. Uz to treba promeniti životne navike koje su uzrok stresa.

SPREČAVANJE GOJAZNOSTI

Gojaznost je bolesno stanje koje se ispoljava prekomernim nagomilavanjem masti u organizmu i povećanjem telesne težine.

Promocija zdravog načina života i unapređenje zdravlja celokupnog stanovništva, kao i smanjenje učestalosti gojaznosti dece, mladih i starijih je glavni cilj projekta Aktivnija Srbije.





SIGURAN KORAK U SPORT

ULOGA ERGOSPIROMETRIJE

PREVENCIJA I UNAPREĐENJE ZDRAVLJA

U svetu sporta, jedan od najvažnijih koraka ka dugoročnom uspehu nije samo trening, već i briga o zdravlju i pravilan nadzor nad fizičkim kapacitetima sportiste.

Savremeni sport traži naučno zasnovan pristup.

Jedan od najpouzdanijih alata u tom procesu je sportsko medicinski pregled ergospirometrija.

Ergospirometrija meri parametre poput potrošnje kiseonika (VO₂), produkcije ugljen-dioksida (VCO₂) i respiratornog koeficijenta. Takođe, pomaže u identifikaciji optimalnih nivoa opterećenja za vežbanje, čime se smanjuje rizik od povreda i zdravstvenih problema.

Za decu, ovi podaci mogu pružiti korisne informacije o njihovom trenutnom nivou fizičke spremnosti, omogućavajući roditeljima i stručnjacima da pruže podršku u cilju njihovog zdravog razvoja.

ELEKTROKIM

 **HONEX**

MAKS MIL
Gornji Milanovac

 **rbis**
company

 **Putevi**
transpica

 **DUNIPAK**

JUANA

 **СПРЕГ**
ПРОЕКТНИ БИРО

Granum®

Ergospirometrija je napredna dijagnostička metoda koja omogućava detaljnu analizu kardiorespiratornog sistema tokom fizičkog opterećenja.

Ona meri koliko kiseonika telo koristi tokom vežbanja, prati puls, nivo izdahnutog ugljen-dioksida, prag zamora i niz drugih parametara koji otkrivaju stvarne fizičke sposobnosti sportiste.

Na osnovu ovih podataka moguće je:

- Identifikovati potencijalne zdravstvene rizike pre nego što se pojave simptomi
- Precizno odrediti individualne zone treninga i intenzitet opterećenja
- Pratiti napredak kroz vreme i uočiti rane znake preopterećenja ili nedovoljne pripremljenosti
- Sprečiti povrede i prepoznati granice izdržljivosti.



Vernermed®
SPORTS MEDICINE

www.vernermed.com



Posebnu vrednost ova metoda ima kod mladih sportista, jer u tom osetljivom razvojnem periodu prevencija igra ključnu ulogu. Redovnim praćenjem ergospirometrijskih parametara, omogućava se siguran i zdrav razvoj, kao i pravovremena adaptacija trenažnog procesa u skladu sa realnim mogućnostima organizma.

U okviru programa „**Siguran korak u sport**“, rezultati ergospirometrijskih testiranja mladih sportista Sportskog saveza Voždovca biće predstavljeni kroz stručnu analizu i objašnjenje, kako bi roditelji, treneri i sami sportisti razumeli značaj ove metode.

***To je korak više ka bezbednijem, svesnijem
i efikasnijem bavljenju sportom.***



**ZDRAVA PORODICA
SNAGA DRUŠTVA**

***Sport, vrednosti i zajedništvo
kao temelj održive porodice
„Porodica je mesto gde život počinje,
a ljubav nikada ne prestaje.“***

U svetu koji se stalno menja, jedina prava sigurnost ostaje porodica. Ona je naš prvi tim, najjači oslonac i najbolje utočište.

Ali porodica se ne održava sama od sebe – ona se gradi, neguje i čuva, iz dana u dan.

Zdravlje porodice nije samo odsustvo bolesti, već i prisustvo ljubavi, razumevanja, brige i zajedničkog vremena. Kada se porodica zajedno smeje, kreće, uči i raste – ona postaje otporna, stabilna i ispunjena.

Bavljenje sportom, zdravi stilovi života i iskreni razgovori unapređuju kako fizičko, tako i mentalno i emocionalno zdravlje svih članova porodice. Zajedničke aktivnosti podstiču decu da razviju samopouzdanje, a roditeljima pomažu da jačaju vezu sa svojom decom i sami budu uzor.

Ova brošura vas poziva da se vratite pravim vrednostima – vremenu bez telefona, igri u prirodi, zdravim obrocima, razgovorima za stolom, i svemu onome što porodicu čini živom i snažnom. Neka svaki dan bude nova prilika da pokažete ljubav, brigu i posvećenost.

***Jer kada je porodica zdrava
– zdravo je i društvo.***



A young girl with dark hair, wearing a grey hoodie, is shown in profile, looking intently at a laptop screen. Her hands are on the keyboard. The scene is dimly lit with a strong purple and red glow, likely from the laptop screen and ambient room lighting. The background is blurred, showing some indistinct shapes and colors.

BEZBEDNOST DECE NA INTERNETU



Autorka: **Katarina Jonev Ćiraković**,
stručnjak za bezbednost dece na internetu, do sada je
realizovala više od 450 predavanja širom Srbije, autor
knjiga „Bezbednost dece na internetu – vodič za
roditelje” i „Uticaj mobilnih telefona na razvoj dece”
www.katarinajonev.com

Upotreba telefona i drugih digitalnih uređaja sve više utiče na ponašanje dece, ali i na odnose unutar porodice. Deca danas provode više vremena ispred ekrana nego u igri napolju ili u komunikaciji sa članovima porodice. Prekomerna upotreba telefona kod dece povezuje se sa smanjenom pažnjom, razdražljivošću i povećanom anksioznošću.

Roditelji često pribegavaju davanju telefona kao sredstva za smirivanje ili zabavljanje deteta, što može ometati razvoj emocionalne regulacije. S druge strane, i sami roditelji sve više vremena provode na telefonima, zanemarujući direktnu komunikaciju s decom. Istraživanja iz 2023. godine pokazuje da čak 68% roditelja provodi više od tri sata dnevno na telefonu, dok se samo 27% svakodnevno igra sa svojom decom.

***Ovakva dinamika dovodi do postepenog
otuđenja članova porodice.***

***Porodične večere
sve češće protiču
u tišini, uz telefone
umesto razgovora.
Deca odrastaju uz
model ponašanja gde
su digitalni uređaji
centar pažnje.***

Zbog toga se sve teže razvijaju bliske i poverljive porodične veze. Nedostatak komunikacije u porodici može dovesti i do emocionalnog udaljavanja i nerazumevanja. Umesto da zajedno provode vreme, članovi porodice sede u istoj sobi, ali svako je u svom "digitalnom svetu".

Psiholozi upozoravaju da rana izloženost ekranima može imati dugoročne posledice na društveni razvoj deteta. Potrebno je uspostaviti jasna pravila i ograničenja kada je reč o korišćenju telefona u kući.

Ulaganje u kvalitetno zajedničko vreme može znatno poboljšati porodične odnose.

***Digitalni uređaji mogu
biti korisni, ali samo
ako ih koristimo
svesno i umereno.***





Roditelji bi trebalo da budu svesni kako njihov vlastiti odnos prema tehnologiji utiče na decu.

Promene u porodičnim navikama, poput zajedničkog vremena bez telefona, mogu pozitivno uticati na razvoj socijalnih veza među članovima porodice. Deca koja odrastaju u okruženju gde je telefon često prioritet, mogu imati poteškoće u razvijanju socijalnih veština i emocionalnih veza sa vršnjacima.

Uvođenjem pravila koja uključuju digitalni detox i aktivnosti bez tehnologije, porodice mogu stvoriti zdraviji balans između digitalnog sveta i stvarnih, ličnih odnosa. Takođe, stvaranje prostora za zajedničke aktivnosti poput čitanja, igre ili razgovora može pomoći deci da razviju sposobnost da se fokusiraju i izgrade dublje emocionalne veze.

U tom kontekstu, tehnologija može biti alat za povezivanje, ali samo ako se koristi na način koji ne ometa osnovne ljudske interakcije.



d a n B E Z t e l e f o n a

ZAŠTO JE VAŽAN DAN BEZ TELEFONA?



Jača porodične odnose

Kada ostavimo telefone, više se okrećemo jedni drugima – razgovaramo, delimo misli i emocije, igramo se, smejemo i stvaramo uspomene.



Podstiče kreativnost kod dece

Bez telefona, deca se vraćaju mašti – crtaju, izmišljaju igre, više se kreću i istražuju svet oko sebe.



Uči nas prisutnosti u trenutku

Umesto da „skrolujemo“ kroz tuđe živote, možemo zaista biti prisutni u svom – svesni svojih misli, osećanja i potreba.



Smanjuje stres i anksioznost

Prekomerna upotreba telefona dokazano povećava nervozu i utiče na kvalitet sna. Dan bez telefona pruža telu i umu šansu da se odmore.

KAKO PROVESTI DAN BEZ TELEFONA?

- Organizujte porodični izlet u prirodu •
- Igrajte društvene igre – „Ne ljuti se čoveče“, karte, asocijacije •
- Napravite porodični ručak gde svi učestvuju u pripremi •
- Šetajte, vozite bicikl, igrajte lopte u dvorištu ili parku •
- Pričajte sa decom o tome šta ih raduje, šta sanjaju, šta žele •
- Čitajte knjigu, crtajte, slušajte muziku •

ZNAŠ LI?

Prosečna osoba provede preko 4 sata dnevno na telefonu
U porodicama gde postoje dogovori o vremenu bez ekrana, deca imaju bolji san, koncentraciju i komunikaciju sa roditeljima.

**VREME ZA
PORODICU.
VREME ZA SEBE.**

U svetu u kojem nas
ekrani prate na svakom
koraku, sve je manje tre-
nutaka u kojima smo
zaista prisutni
– jedni za druge.

„Dan bez telefona“
je inicijativa koja nas
podseća na važnost
živog kontakta,
razgovora, smeha, igre i
zajedničkog vremena
bez prekida, vibracija i
notifikacija.

**BUDI PRISUTAN.
BUDI TU.**

Jedan dan bez telefona
može pokrenuti naviku
koja traje ceo život.



2025

TERMINI ODRŽAVANJA DOGAĐAJA

08.05.
TRSTENIK

10.06.
PRIBOJ

13.05.
SOMBOR

12.06.
SMEDEREVO

20.05.
PANČEVO

14.07.
KRALJEVO

27.05.
ZAJEČAR

24.08.
ZLATIBOR

04.06.
NOVI PAZAR

21.09.
BEOGRAD



www.aktivnijasrbija.rs



CONNECTLEX