

Гимназија "Светозар Марковић" - Нови Сад



Svetozar Marković Gimnázium – Újvidék

Изборни програм за први
разред Гимназије
школска 2020/21. година

ЗДРАВЉЕ И СПОРТ

Ауторка презентације:
проф. Милена Маричић



ЗДРАВЉЕ И СПОРТ

Циљ учења изборног програма здравље и спорт је да **ученик, на основу проучавања различитих аспеката здравог живота, развије знања, вештине, ставове и вредности који су у функцији очувања и унапређивања здравља и културе телесног вежбања.**



- ▶ Број часова: 37, 1 час недељно
- ▶ Изборни програм се оцењује и улази у општи просек
- ▶ Бирају се два изборна програма

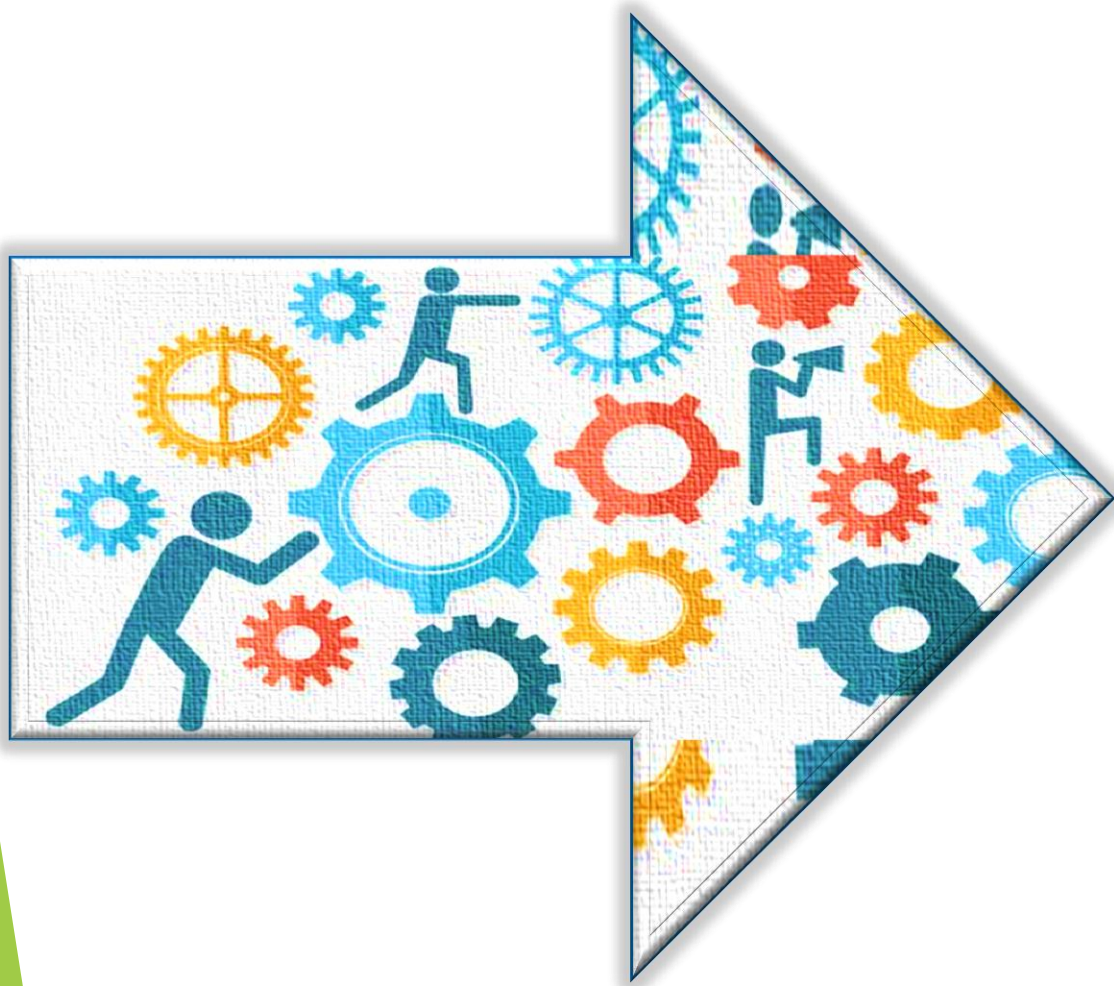
ЗДРАВЉЕ И СПОРТ

Ученик ће бити у стању да:



- проналази релевантне изворе информација о значају редовног физичког вежбања - спорта и рекреације и користи их у **формирању здравих животних навика**;
- препозна и критички процени потенцијално ризичне ситуације по здрављеи у складу са тим одговорно реагује;
- одабере и примени **разноврсне програме физичког вежбања - спорта и рекреације, опоравка и здраве исхране**, у складу са својим потребама и могућностима;
- покреће и предузима иницијативе којима се промовишу значај физичког вежбања и здрав начин живота.

ЗДРАВЉЕ И СПОРТ



Начин рада

- ❖ **Истраживачки рад** (медији, интернет, интервјуи)
- ❖ **Тимски рад**
- ❖ **Нема класичног облика наставе, пројектна настава**

ЗДРАВЉЕ И СПОРТ

Теме:

1. СПОРТ И ПСИХОАКТИВНЕ
СУПСТАНЦЕ



2. ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И
РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ



3. ПРАВИЛНА ИСХРАНА И
ФИЗИЧКО ВЕЖБАЊЕ У
СПОРТУ И РЕКРЕАЦИЈИ

▶ **Како делују психоактивне супстанце на организам младих?**

- ▶ Поводи и разлози за почетак употребе дувана
 - ▶ Утицај дувана на физичке способности
 - ▶ Истине и заблуде о алкохолу
- ▶ Спортски резултат, алкохол и кофеин
 - ▶ Отворен, вербални, прикривени, неизговорени притисак средине на употребу психоактивних супстанци и могући одговори на њега
 - ▶ Утицај физичког вежбања на одвикавање од психоактивних супстанци
- ▶ Професионални спорт и здравље - цена притиска да се постигне врхунски спортски резултат

Садржаји

- Спортске активности и полна, емоционална и социјална зрелост
- **Медији и њихова улога у формирању идеала физичког изгледа младих**
 - Како спортско рекреативне активности делују на наше хормоне?
- Повезаност физичког вежбања и спортско-рекреативних активности са самопоуздањем
- Претерано вежбање и проблем стерилитета

- Исхрана младих - намирнице које су неопходне за физичке и умне напоре
- Утицај медија на избор програма физичког вежбања и суплемената - додатака исхрани
- Претерана мршавост и гојазност - ризици и компликације по здравље
- **Дијете и физичко вежбање - врсте, сврха, последице**
- Идеал физичког изгледа, спорт и рекреација и начин исхране некад и сад.
- Најчешће заблуде у вези са исхраном и физичким активностима

Примери пројектне наставе

► Гојазност

- Гојазност је медицински проблем који је достигао епидемијске размере у развијеном делу света.
- Лоши ефекти гојазности: повећан ризик за кардиоваскуларне болести; висок крвни притисак; дијабетес; проблеми са дисањем; проблеми са спавањем. **Гојазност у дечијем узрасту је често повезана и са појавама емотивних проблема.** Тинејџери са вишком килограма имају далеко мање самопоуздања и мање су омиљени у друштву. Често се појављује депресија, анксиозност и опсесивно-компулсивни поремећаји.
- У медијима се јављају поруке које препоручују различита средства која брзо и лако решавају проблем, нпр. *за само 20 минута вежбања, два пута недељно на рекламираној справи нестаје и до 5 kg месечно.* **Последице неодговарајућих дијета, посебно код младих, могу бити озбиљне и угрозити њихово здравље.**



- ▶ **Неправилно вежбање**
- ▶ Често су вежбачи у фитнес центрима преамбициозни или нестрпљиви у очекивању ефеката вежбања па оптерећење на тренингу повећавају више него што је потребно и безбедно.
- ▶ Када је оптерећење при вежбању неадекватн тело долази у неправилан положај, а у рад се укључују и друге мишићне групе које потпомажу извођење покрета како би се он остварио по сваку цену. При томе се губи ефекат вежбе, а доводи у питање самоповређивање.
- ▶ Неправилно вежбање је удружено са неправилним дисањем, а уколико се томе дода неправилна исхрана пре и након вежбања, **особа може имати више штете него користи од одласка у фитнес центар.**



- ▶ **Спортисти и изазови допинга**

- ▶ **Прича о Армстронгу**

- ▶ Ленс Армстронг је бивши амерички бициклиста и до сада најпознатији у историји тог спорта. **Армстронг је освојио седам узастопних титула на Тур де Франсу, у периоду од 1999. до 2005. године. Али, све титуле су му одузете у октобру 2012. због коришћења недозвољених средстава.**
- ▶ Ленс је тек 2013. признао да је користио разне врсте допинга током целе каријере и тада је рекао да је **„цела његова каријера једна велика лаж“**.
- ▶ Занимљиво је да током каријере никада није био позитиван на допинг тесту, што указује колико је тешко доказивање употребе забрањених супстанци.



Хвала на пажњи!