



Пројекат "РАНЕТ"-Вежбање је лек

Сам назив пројекта је скраћеница његовог англосаксонског назива (Physical Activity, Health and Exercise Therapy - P. A. H. E. T.) што у слободном преводу значи **Физичка активност - препорука и лек** или скраћено **"Вежбање је лек"**, што је званични мото овог пројекта, а и наше куће уопште.

Поред почетка образовања, развоја социјализације и когнитивних функција, период живота од 1. до 4. разреда основне школе јако је битан и за развој физичких карактеристика детета, а правилно држање тела, адекватна физичка активност и правилна исхрана су неке од навика које је у том периоду неопходно усвојити, па је ова узрасна група управо и циљна у нашем пројекту.

Планом пројекта обухваћено је више градова у Србији. Били смо у Обреновцу, Ваљеву и Смедереву, а сада и у Аранђеловцу. У оквиру пројекта, врши се тестирање деце узраста 7 до 11 година, а уз то су, за њихове учитеље, наставнике физичког васпитања и дечје лекаре у свим градовима у којима се врше прегледи и тестирања, планиране обуке тј. едукације о важности ових и оваквих активности за здравље деце.

Модерно доба и седентаран начин живота поред много добрих, нажалост, са собом су донели и неке лоше навике, а алармантни статистички подаци су били наша иницијална каписла за покретање овог пројекта. Говоримо о статистичким подацима везаним за поремећаје кичменог стуба, исхрану и гојазност.

*Подаци Института за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић Батут" говоре да је алармантано пораст броја деце са деформитетима кичменог стуба са **8,8%** у **1997.** на **10,2%** у **2007.** години.*

Подаци из 2013. године:

*Скоро сваки пети ученик у Србији (**19.3%**) има лоше телесно држање*

Деформитети кичме су констатовани код **15,4%** школске деце. Збирно су посматране кифоза, сколиоза и лордоза, а запажа се одржавање броја ученика са деформацијама

кичменог стуба током више година на приближно истом високом нивоу су присутни више него код сваког десетог детета у основној школи

Деформитети стопала забележени су код **17,6% ученика**, што значи да више него свако десето дете има тај деформитет

Када се посматрају заједно сви деформитети костура, трећина деце школског узраста има неки деформитет, а код неког детета сигурно постоји и више деформитета истовремено.

Резултати добијени у оквиру нашег пројекта **“Праћење стања физичких способности деце основношколског узраста у Србији”**, спроведеног 2009. године на београдској општини Чукарица, са децом школског узраста **7 до 14 година** су следећи:

- **дечаци** су **мање** активни за **6%**
- **девојчице** за **12%**
- Проценат деце која су време проводила уз компјутер:
 - 2000. година - 9,8 %
 - 2006. година - 28,3 %

Када су прекомерна тежина и гојазност у питању неки од података *Института за јавно здравље Србије “Др Милан Јовановић Батут”* из 2006. год. су следећи:

- у Србији је скоро сваки пети одрасли становник гојазан (18,6%)
 - петина деце и младих узраста 7–19 година има прекомерну телесну масу,
- а ови подаци представљају пораст у односу на податке из 2000. год.

За Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије као водећу и референтну установу у нашој земљи, са вишедеценијском традицијом, кад је спорт, здравље и промоција физичке активности у питању, ови и слични подаци били су више него довољан подстрек да предузме нешто на овом пољу.

На терену се здравственим прегледима и моторичким тестирањима врши процена здравственог стања и функционалних и моторичких способности деце наведеног узраста и то пре и након примене програма индивидуално дозиране, програмиране и контролисане физичке активности.

Значи, за свако прегледано и тестирано дете, сходно његовом узрасту, конституцији и способностима, даје се извештај о здравственом стању, као и препоруке за вежбање и исхрану.

Циљ нам је да поред спровођења и развоја овог пројекта, добијене резултате пратимо у наредне 2 године, а све у сврху очувања и унапређења здравља наше деце.