

VRTIM ZDRAVI FILM

KVIZOM DO ZDRAVIH NAVIKA





MOJ ZDRAVI FILM

Dave Reeve (redatelj, producent i montažer) za film kaže: „Vješto ispričana, dobra priča može nas obuzeti, nadahnuti, utjecati na nas, čak nas i promijeniti.”

Uz pomoć mašte i zanosa i vi možete snimiti nadahnuti film. Ovdje možete naći nekoliko osnovnih smjernica te otkriti na koji način, jednostavnim koracima, možete od pretprodukcije doći do gotova filma. Kakvog filma? Zdravog filma svojih navika ili filma svojih zdravih navika.

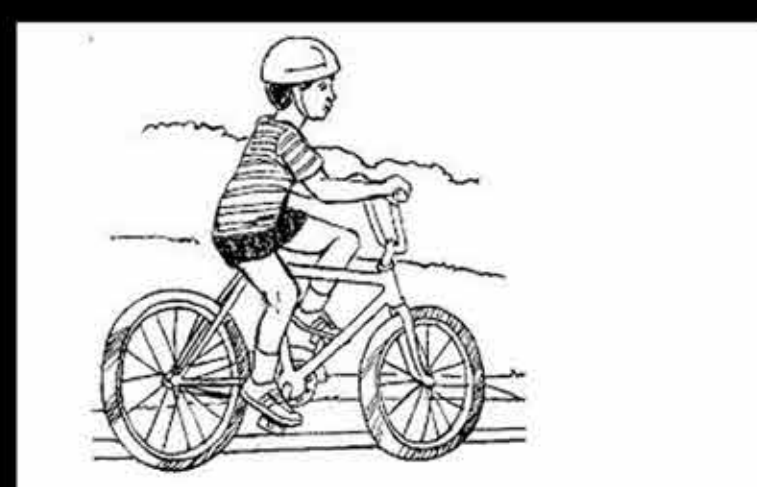
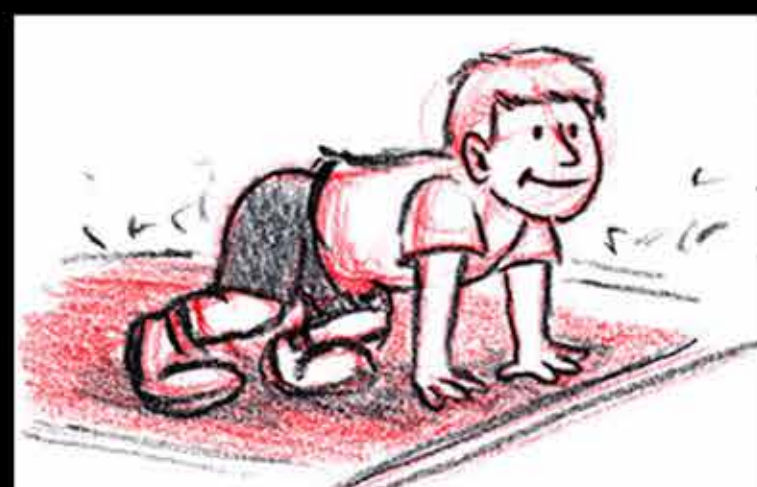
Svaka osoba posebna je na svoj način. Kada bismo svi izgledali i bili isti, to nikome ne bi bilo zanimljivo. Odgovarajuća tjelesna masa neke osobe, ovisi o više čimbenika kao što su njezina dob, spol, visina pa i nasljeđe. I baš zato nema potrebe uspoređivati se s drugima. No, glavni čimbenici za održavanje te mase su isti za sve – to su pravilna prehrana i redovita tjelesna aktivnost.

Stoga razviti i održati zdravi stil života ili snimiti, vrjetiti zdravi film pomaže u održavanju dobrog izgleda, tjelesne forme, ali i povećanju samopouzdanja.



Filmski scenariji namijenjeni su redateljima te moraju biti napisani na određeni način. Na primjer, napisani su u prezentu te navode samo ono što će publika vidjeti i čuti. Priča je u njima ispričana s pomoću zbivanja i dijaloga te nisu opisana raspoloženja i osjećaji. Njih oživljavaju glumci u suradnji s redateljem. A u zdravom filmu ti možeš biti i scenarist i redatelj i protagonist priče.

Ovo može biti priča o nekome tko je odlučio biti zdraviji, osjećati se bolje, učiniti nešto lijepo za sebe, uvesti neke pozitivne promjene u svoj stil života... Sigurni smo da se želiš osjećati dobro i zdravo u svojoj koži, da želiš izgledati lijepo i imati energije za sve što te zanima, da želiš taj dobar osjećaj i zadržati. Znaš li koliko i na koji način su s time povezane tvoje navike prehrane i tjelesna aktivnost?



Znaš li da je navika nešto stečeno, naučeno? I znaš li da ih, ako njima nisi zadovoljan, zadovoljna možeš mijenjati?

Neka ti ova brošura posluži da „napišeš scenarij“ i počneš „snimati“ zdravi film svojih navika.

Kako bi „snimanje“ tvojega filma učinili zanimljivijim, pristupačnijim i izazovnijim, osmislili smo ovaj vodič u obliku kviza. Na taj način možeš iskušati svoje znanje, ali i postaviti izazove svojim sposobnostima.

Pa neka snimanje počne!





Dio pravilne prehrane, mogu biti sve namirnice, ali je važno voditi računa o tome koliko ih često unosimo i u kojoj količini. Važno je da na kraju unos hranjivih tvari tijekom dana ili tjedna bude uravnotežen. Koliko zapravo znaš o onome što jedeš? I koliko znaš o vlastitim prehrambenim navikama provjeri u sljedećim kviz pitanjima.

1. Koji su principi pravilne prehrane?

Odaberi točne odgovore.

- a) raznolikost
- b) učestalost
- c) umjerenost
- d) smanjenje porcija
- e) ravnoteža

Piramida pravilne prehrane prikazuje tri osnovna principa pravilne prehrane – raznolikost, umjerenost i ravnotežu. Raznolikost se postiže konzumacijom namirnica iz svih skupina, a rezultira pozitivnim interakcijama komponenti hrane npr. željezo iz brokule će se bolje iskoristiti uz vitamin C iz narančinog soka. Umjerenost se odnosi na unos energije, masti, jednostavnih šećera i soli. Umjeren unos energije održat će poželjnu tjelesnu masu. Cilj ravnoteže u okviru pravilne prehrane je svakodnevni unos namirnica iz svih grupa kako bi se osigurale sve hranjive tvari u pravilnom omjeru.

2. Koje su preporuke pravilne prehrane?

Izbaci uljeza!

- a) jesti što više raznovrsnih namirnica
- b) jesti češće u manjim obrocima
- c) ne pretjerivati u količini jela
- d) jesti rjeđe u većim obrocima
- e) redovito doručkovati
- f) povećati unos voća i povrća, cjelovitih žitarica i ribe, a smanjiti unos crvenog mesa i prerađenih proizvoda (suhomesnati proizvodi, slane i slatke grickalice)

Uljez među dobrim preporukama jest jesti rjeđe u većim obrocima.
Pravilnije je jesti češće u manjim obrocima.

3. Koje hranjive tvari dobivamo hranom?

Možeš li navesti svih pet?

_____ / _____ /

_____ / _____ /

i _____.

Bjelančevine ili proteini su neophodni za izgradnju i obnovu svih stanica i tkiva u tijelu, a sastavljeni su od aminokiselina. Izvori: meso, riba, jaja, sir, jogurt, mlijeko, soja, mahunarke. Ugljikohidrati su najznačajniji izvor energije među svim hranjivim tvarima koje svakodnevno unosimo u organizam. Dijele se na jednostavne i složene šećere. Kvalitetan izvor energije su složeni šećeri iz riže, drugih žitarica, krumpira, kruha, voća i povrća. Konzumaciju jednostavnih šećera, prisutnih u slatkima i gaziranim napicima, preporučljivo je svesti na minimum. Masti osiguravaju energiju i sudjeluju u mnogim važnim procesima pa ih ne smijemo zanemariti. Kvalitetni izvori: biljna ulja, orašasti plodovi, plava riba. Vitamini i minerali su molekule koje nemaju energetske vrijednosti i potrebne su organizmu u malim količinama u odnosu na ostale hranjive tvari, ali su neophodne za rad metabolizma. Njihov izvor je u raznolikoj prehrani.

4. Izbaci uljeze iz svake kategorije hranjivih tvari!

- a) PROTEINI: meso, riba, jaja, sir, grah, voće
- b) MASTI: biljna ulja (maslinovo), orašasti plodovi (bademi, lješnjaci ..), soja
- c) UGLJIKOHIDRATI: žitarice, povrće, voće, meso

U prvoj kategoriji, uljez je voće (ono spada u ugljikohidrate);
u drugoj kategoriji uljez je soja (ona spada u proteine),
a u trećoj kategoriji uljez je meso (ono spada u proteine).

5. U koliko skupina piramida prehrane razvrstava hranu?

- a) 4
- b) 5
- c) 6
- d) 7
- e) 8
- f) 9

Piramida prehrane razvrstava hranu u šest skupina, koje uz tjelesnu aktivnost i dovoljan unos tekućine svakodnevno trebaju biti zastupljene u prehrani: žitarice, povrće, voće, ulja, mlijeko i mliječni proizvodi, meso i mahunarke.

6. Nabroji barem 3 bolesti koje nastaju zbog nepravilne prehrane.

Bolesti koje su povezane s neuravnoteženom prehranom i prekomjernim unosom hrane danas su vodeći uzroci smrti u razvijenim zemljama svijeta. Među tim bolestima su: bolest srca i krvnih žila, moždani udar, visoki krvni tlak, pretilost, dijabetes, osteoporoza, bolesti probavnog sustava, anemija, rak, karijes...



Pretprodukcija filma je prva faza proizvodnje filma u kojoj se planira cijeli film. Uključuje pisanje scenarija, odabir glumaca, pronalaženje lokacija za snimanje, osmišljavanje i izgradnju scenografije te izradu kostima.

A na ovom mjestu i mi ćemo tražiti odgovore na pitanja koja se tiču poznavanja našeg tijela i nekih njegovih osobitosti. Koliko poznaješ svoje tijelo i koliko znaš o zdravlju tijela, otkrij u sljedećim kviz pitanjima.

7. Za koliko prosječno narastemo u visinu i koliko u prosjeku dobijemo na težini kroz adolescenciju?

- a) 20% u visini i 50% u težini
- b) 50% u visini i 20% u težini
- c) 40% u visini i 40% u težini

Od rođenja do starosti naše tijelo prolazi kroz promjene sastava i oblika. Djetinjstvo i adolescenciju obilježavaju brz razvoj i rast pa su stoga povećane potrebe za hranjivim tvarima i energijom iz hrane. Tijekom adolescencije, tijelo doživljava najbrži rast nakon razdoblja kad smo bili bebe. Na završetku tog razdoblja, obično smo 20% viši i 50% teži što je posve normalno i predstavlja transformaciju iz tijela djeteta u odraslu osobu.

8. Masno tkivo...

(zaokruži ispravan završetak rečenice)

- a) nepotrebno je i štetno za zdravlje
- b) igra važnu ulogu u tijelu

Masno tkivo igra važnu ulogu u tijelu, a za optimalno zdravlje nije poželjno imati niti preveliku, niti premalu količinu. Neke njegove funkcije su: skladišti energiju, štiti organe i kosti od oštećenja, toplinski je izolator, masnoće prenose nutrijente i različite proizvode metabolizma u stanicu, služe u proizvodnji hormona i stanica imunološkog sustava,...

9. Nabroji barem pet čimbenika razvoja samopoštovanja.

_____ / _____ /
_____ / _____ /
i _____ .

Ovdje ćemo nabrojati sedam ključnih elemenata koji čine temelj socijalno i emocionalnog blagostanja te tako dovode do zdravog samopoštovanja: poznavanje sebe, vlastito „ja“ i drugi, prihvaćanje sebe, oslanjanje na vlastite snage, samoizražavanje, samopouzdanje, svijest o sebi.

10. Kojim faktorima možemo opisati stupanj zadovoljstva što ga pojedinac osjeća za vlasti to tijelo ili njegove dijelove tj. tjelesno samopoštovanje?

Ovdje ćemo nabrojati faktore koji mogu utjecati na stupanj tjelesnog samopoštovanja: kod dječaka - zdravstvena i tjelesna prikladnost, težina i sveukupni izgled, lice i tjelesna osjetljivost, tjelesna i mišićna snaga; kod djevojčica - fizička vještina i prikladnost, sveukupni izgled i izgled lica, zbirka različitih tjelesnih vještina, tjelesna visina i težina.

11. Postoji li povezanost između hrane i emocija?

a) da

b) ne

Ne jedemo samo kako bismo utažili glad. Hrana predstavlja i užitak i zadovoljstvo, a i priliku za druženje s prijateljima i obitelji. Problem može nastati kada našim prehrambenim navikama ovladaju emocije pa zbog stresa ili navike jedemo u situacijama kada zapravo i nismo gladni ili kada, s druge strane, kontroliramo unos hrane zbog želje za savršenim izgledom.

12. Upiši točan naziv poremećaja prehrane, vodeći računa o pokazateljima.

Sljedeći znakovi ukazuju na _____ nervozu: gubitak 20-25 % tjelesne mase, gubitak mjesečnice, opsesivno vježbanje, ritualistički odnos prema hrani, depresivno ponašanje i percepcija sebe kao debele osobe.

Sljedeći znakovi ukazuju na _____ nervozu: česta debljanja i mršavljenja, obilna konzumacija visokokalorične hrane, ponovljeni pokušaji gubitka tjelesne mase dijetom ili gladovanjem, svijest o tome da je takav način prehrane poremećen, strah od nemogućnosti kontrole hranjenja, depresivno ponašanje, gubitak samopoštovanja.

Prvi odgovor je anoreksija, a drugi odgovor je bulimija. Navedeni simptomi, nisu jedini pokazatelji tih poremećaja prehrane. Važno je znati, da se osobama koje pate od tih poremećaja može i treba pomoći.

13. Uz lošu prehranu i nedovoljnu tjelesnu aktivnost koji su još 3 štetna čimbenika koja nepovoljno utječu na tvoj organizam, a razvijaju ovisnost?

To su cigarete, droga i alkohol. Možda se jednom dogodi da ti netko ponudi neko od spomenutih sredstava, zato u tom trenutku dobro razmisli o svim štetnim posljedicama i reci NE! Pravi prijatelji će to cijeliti, a ako ne cijene to znači da ti ionako nisu pravi prijatelji. Pušenje je povezano sa 40-ak zloćudnih bolesti poput karcinoma pluća, šteti srcu, može uzrokovati srčani udar, oštećuje pluća. Alkohol dovodi do gubitka koordinacije, usporenih refleksa, gubitka pamćenja, ometa normalan rad mozga, oslabljuje jetru koja ne može s učinkovitošću obavljati svoju funkciju čistača organizma od otrova i bakterija. Uzimanje droge može trajno narušiti sposobnost razmišljanja i donošenja odluka, može izazvati tešku psihičku i fizičku ovisnost, oštećenja vitalnih organa te smrt.



III.

Planiranje
prehrane

Sve pojedinosti filma razrađuju se u planu snimanja. Bilježe se lokacija, doba dana u koje se snima te je li riječ o interijeru ili eksterijeru. Bilježe se i pojedinosti o rekvizitima, scenografiji i glumcima potrebnim za svako snimanje. Nakon što su sve pojedinosti određene, plan snimanja dobiva svaki član ekipe.

U tvome filmu, najvažnije je da i ti dođeš do svoga plana. U sljedećim kviz pitanjima otkrij koliko znaš o svojoj prehrani te o slaganju porcija u tanjur pravilne prehrane.

14. Tanjur pravilne prehrane sadrži:

Zaokruži sve točne odgovore.

- a) polovica tanjura – voće i povrće
- b) četvrtina tanjura – žitarice
- c) četvrtina tanjura – proteini
- d) 7 žlica ulja
- e) jedna čaša gaziranog soka
- f) 3 – 4 čaše mlijeka

Netočni odgovori su d) i e). Osnovne smjernice tanjura pravilne prehrane su: $\frac{1}{2}$ tanjura neka ispune voće i povrće; $\frac{1}{4}$ tanjura neka čine žitarice; preostalu $\frac{1}{4}$ tanjura neka čine proteini; i masti neka imaju svoje mjesto na tanjuru; žed gasi vodom, a ne slatkim napicima; ograniči unos mlijeka i mliječnih proizvoda na 3-4 serviranja dnevno; budi aktivan, uživaj u hrani, ali smanji porcije i ne prejedaj se.

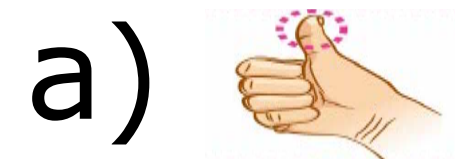
15. Spoji parove da broj svakodnevnih preporučenih serviranja odgovara kategoriji hrane.

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| 1. Žitarice i proizvodi od žitarica | a) 2 |
| 2. Voće | b) 4 |
| 3. Povrće | c) 6-11 |
| 4. Mliječni proizvodi | d) 2-3 |
| 5. Meso, riba, jaja, mahunarke | e) 3-4 |
| 6. Poželjne masti | f) 2-3 |

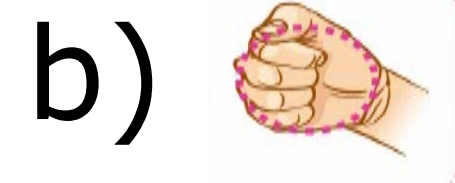
Pri planiranju prehrane valja voditi računa o količini hrane koja se svakodnevno jede. Čak pretjerivanje u najzdravijim namirnicama može dovesti do neravnoteže u organizmu i nakupljanja suvišnih kilograma. Žitarice (6-11), voće (2-3), povrće (2-3), mliječni proizvodi (3-4), meso, riba, jaja, mahunarke (2), poželjne masti (4).

16. Kolika je količina za jedno serviranje voća, mesa, sira i salate? *Spoji parove.*

1. Voće



2. Meso



3. Sir



4. Salata



Jedno serviranje povrća - odgovara polovini veličine šake, voća – veličini jedne šake, žitarica – veličini polovine šake, mlijeka i mliječnih proizvoda veličini palca, proteina – veličini jednog dlana (meso i riba) ili pola šake (jaje, mahunarke), poželjne masti – jedna čajna žličica, grickalice ne više od jedne šake.



IV.

Tjelesna
aktivnost

Za snimanje filma koji će izgledati profesionalno, potrebno je iznenađujuće malo opreme. Ključna je digitalna videokamera ili mobitel koji može snimati video-materijal.

Digitalne snimke mogu se montirati na računalu u specijaliziranim programima. Druga pomagala, poput stativa za kameru, rasvjete i slušalice, nisu nužna, ali mogu olakšati snimanje te pomoći da konačan rezultat bude što bolji.

Važno je znati da vrhunska oprema ne garantira kvalitetu djela. I s malo opreme možete snimiti odlične stvari. Važna je ideja, a tehničke poteškoće često se mogu pretvoriti u kreativnu prednost.

Osnovna oprema u snimanju zdravog filma je naše tijelo. U sljedećim kviz pitanjima provjerite koliko znate o važnosti i utjecaju tjelesne aktivnosti na tijelo.

17. Kako tjelesna aktivnost utječe na tijelo?

Zaokruži netočnu tvrdnju.

- a) pomaže u održavanju poželjne tjelesne mase i učvršćuje mišiće
- b) potiče oslobađanje molekula dobrog raspoloženja
- c) održavaju zdravim naše srce i krvne žile
- d) kada smo aktivni i u dobroj formi imamo manje energije.

Među tvrdnjama, netočna je posljednja jer kada smo aktivni i u dobroj formi tada imamo više energije.

18. Navedi 5 razloga zašto je važno biti tjelesno aktivan.

Tjelesna aktivnost utječe na sljedeće: jačanje lokomotornog sustava (sustava za kretanje), zdravlje srčano-žilnog i dišnog sustava, jačanje imuniteta, prevenciju pretilosti, dobro raspoloženje.

19. Ako tijekom tjelesne aktivnosti možeš govoriti:

Zaokruži točan odgovor.

- a) držiš tempo koji ti odgovara
- b) trebaš usporiti
- c) trebaš pojačati tempo.

Ako tijekom tjelesne aktivnosti možeš govoriti vjerojatno držiš tempo koji ti odgovara. Ako gubiš dah i ne možeš govoriti, uspori. Ako možeš pjevati dok vježbaš, vjerojatno ti je tjelesna aktivnost preslaba, stoga pojačaj tempo.



Knjiga snimanja je tehnički dokument koji služi kako bi redatelj isplanirao snimanje i unaprijed znao što i kako treba snimiti. Kao redatelj, služit ćete se svojom knjigom snimanja. Zabilježite napomene i skicirajte moguće kadrove te je čuvajte sve dok ne završite film.

Knjiga snimanja je niz crteža koji tvore priču vašeg filma. Knjiga snimanja pomoći će vam da svoj film isplanirate kadar po kadar i omogućiti vam da ideju o svojem filmu predočite drugim ljudima prije početka snimanja.

U ovom ćemo dijelu uz kviz pitanja naići i na neke smjernice koje nam mogu olakšati i potaknuti nas da promijenimo svoje navike. Provjerite znate li kako doskočiti nekim zabludama i lošim navikama.

20. Usporavanje rasta i razvoj, nedostatak kalcija, narušavanje menstrualnog ciklusa, slabljenje imuniteta, umor... samo su neke od štetnih posljedica

_____.
(upiši riječ koja nedostaje)

Radi se o dijete. One su naročito štetne u fazi razvoja. Ključ trajne vitkosti leži isključivo u zdravim prehranbenim navikama i redovitom bavljenju tjelesnom aktivnošću.

21. Preporučljivo je svakodnevno se kretati barem:

- a) 5 min
- b) 20 min
- c) 1h

Preporuka je baviti se svaki dan 60 minuta umjerenom tjelesnom aktivnošću.



Lako je uklopiti tjelesnu aktivnost u svakodnevnu u svakodnevnu rutinu. Redovito vježbaj na satovima TZK, uključi se u izvannastavne ili izvanškolske sportske aktivnosti. Hodaj, trči i šeći s prijateljima ili vozi bicikl do škole ili u dućan. Ograniči gledanje TV-a i rad na računalu na najviše 2 sata u toku dana.



22. Najčešći prehrambeni propusti su:

Zaokruži točne odgovore.

- a) preskakanje obroka
- b) konzumiranje slatkiša i slanih grickalica
- c) konzumiranje gaziranih bezalkoholnih napitaka
- d) konzumiranje suhog voća, orašastih plodova ili žitnih pločica.

Najčešći prehrambeni propusti su preskakanje obroka, konzumiranje slatkiša i slanih grickalica i konzumiranje gaziranih bezalkoholnih napitaka.



Srećom, sve prehrambene propuste moguće je pretvoriti u pozitivne navike uz malo edukacije i organizacije.

Evo što možeš učiniti.

Ne moraš se u potpunosti odreći gaziranih napitaka, ali smanji tu konzumaciju na primjerice tek jednom tjedno, a žeđ utaži vodom, prirodnim voćnim sokovima i mlijekom. Umjesto slanih grickalica, za mali ili veliki odmor pripremi suho voće, orašaste plodove ili žitne pločice. Grickalice koje bi trebao izbjegavati su čips, prženi slani kikiriki i ostale grickalice s aromama. Ako te ipak uhvati želja za slanim grickalicama, podijeliti možeš s prijateljima povremeno vrećicu štapića, grisini štapića ili pereca. Dobra je ideja pripremiti kod kuće, uz mali pomoć odraslih, kokice koje ste tek malo posolili.

Nemoj preskakati obroke – to negativno utječe na tvoju koncentraciju i učenje, a također dovodi do pojave nekontrolirane gladi pa može za posljedicu imati prejedanje. Zato je pametno jesti međuobroke, ali pazi da tada ne pojedеш toliko da zamijeniš pravi obrok. Dobar izbor za međuobrok su npr. nekoliko integralnih krekerja, voće, jogurt, žitne pločice,...

23. Prije nego počneš sa samostalnim vježbanjem:

- a) potreban ti je plan treninga
- b) nije ti potreban plan treninga

Prije nego počneš sa samostalnim vježbanjem napravi plan treninga. Posavjetuj se sa svojim profesorom TZK i sa liječnikom, posebno ako imaš nekih zdravstvenih teškoća. U program uđi postepeno. Vježbaj u odgovarajućoj odjeći i obući. Ne zaboravi piti tekućinu. JEDI najmanje sat vremena prije vježbanja. Biraj aktivnosti primjerene svojim trenutnim sposobnostima i vodeći računa o optimalnom opterećenju tijela. Pokušaj biti dosljedan i ostvariti zadani plan treninga. Ako preskočiš koji trening, „oprosti si“ i sljedeći dan nastavi tamo gdje si stao. Osluškuj svoje tijelo. Nakon vježbanja moraš se osjećati umorno, ali i ugodno a ne iscrpljeno. Ne zaboravi vježbe istezanja.



Vježbanje na satu TZK nije važno samo da bismo potrošili suvišne kalorije. To je programirana aktivnost kojom utječemo na one motoričke sposobnosti na koje u određenom periodu života možemo najviše djelovati. Tako u pubertetu najviše možemo djelovati na brzinu, snagu, koordinaciju i gibljivost. Drugim riječima, cilj nije naučiti savršeno izvesti neku figuru, nego pomoću nje razviti sposobnosti koje će nam u životu trebati.

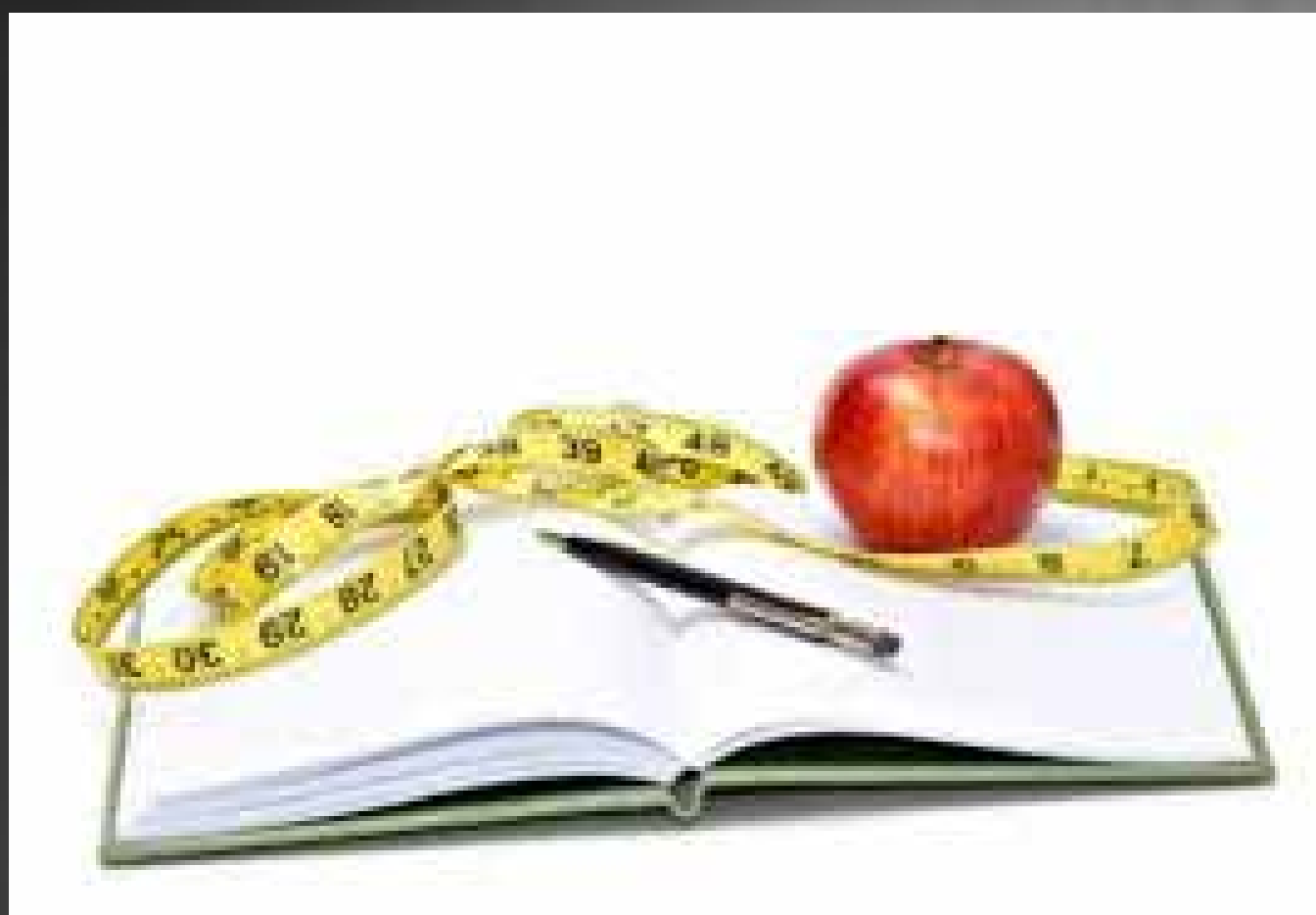




Tišina, snima se!

Nakon što završite pretprodukciju, vrijeme je da počnete snimati. To se naziva fazom produkcije, kada se kamera pokreće, a film snima scenu po scenu. Uključeni su mikrofoni, ekipa je spremna za akciju, a glumci su spremni za svoje uloge. Redatelj i snimatelj razrađuju kutove snimanja, kompoziciju i rasvjetu u svakom kadru te paze na kvalitetu zvuka.

U ovom dijelu našeg vodiča pronaći ćete neke konkretne rekvizite za snimanje vašeg zdravog filma, a na vama je da se upustite u avanturu snimanja.



Dnevnik prehrane

Kako bismo osvijestili količinu hrane i vrste namirnica koje stvarno unesemo u jednom danu te prikupili informacije o našem životnom stilu potrebno je voditi Dnevnik prehrane. Voditi ga treba najmanje tri dana, s time da jedan od ta tri dana mora biti dan vikenda (subota ili nedjelja). Važno je upisati vrijeme

i količinu unesene hrane, kao i naziv i vrijeme tjelesne aktivnosti provedene u onom danu za koji se vode bilješke.

Osim toga, kako bismo bili sve više svjesni u kojoj mjeri slijedimo preporuke pravilne prehrane ili od njih odstupamo, možemo upisivati i dnevno unesenu količinu hrane.

U kratkim crtama, tvoj dnevnik prehrane trebao bi sadržavati sljedeće podatke: dan, vrijeme obroka (u koliko sati), obrok (zajutrak, ručak, večera, međuobrok), vrste namirnica, količina namirnica, vrsta tjelesne aktivnosti, njezino trajanje.

Kompleks vježbi kod računala

Kad učiš ili čitaš, protegni se 10 min svakih sat vremena.

1. Vježba za jačanje i istežanje ruku i ramenog pojasa



sjed, ruke u odručenju sa
prsima prema naprijed



kruženje podlakticama
u zglobu lakta

2. Vježba za jačanje i istezanje vratne muskulature



pokreti glavom
gore-dolje

3.Vježba za jačanje i istezanje poprečne trbušne muskulature



jedna ruka o boku, druga u
uzrućenju



otklon tijela u jednu pa u
drugu stranu

4. Vježba za jačanje i istežanje kose trbušne muskulature



ruke na potiljak



zasuk tijela u jednu
pa u drugu stranu

5. Vježba za jačanje i istezanje mišića trupa i nogu



sjed sa raznoženjem,
ruke u uzručenju



pretklon tijela u jednu
pa u drugu stranu

6. Vježba za jačanje i istežanje mišića nogu i istežanje leđne muskulature



iz stava uspravnog



pretklon tijela

7. Vježba za jačanje trbušne muskulature



sjed sa nogama u prednoženju



iz prednoženja pruženo
do pogrčenja

8. Vježba za jačanje ruku, ramenog pojasa, nogu i istezanje stražnjeg dijela tijela



upor za rukama
s pruženim tijelom



sklek s naizmjeničnim
zanoženjem

9. Vježba za jačanje cjelokupne muskulature tijela



mali raskoračni stav,
ruke u odručenju



čučanj, ruke u predručenju

Samopoštovanje

Mnogi stručnjaci slažu se u tome da je samopoštovanje najvažniji čimbenik u izgradnji i održavanju društvenog, emocionalnog i mentalnog zdravlja te da igra važnu ulogu u školskom uspjehu i tjelesnom zdravlju. Zato, osim tjelesnog, razvijaj i svoje cjelokupno samopoštovanje. Evo nekih smjernica na kojima možeš raditi.

1. Upoznaj sebe

Otkrivaj tko si ti i gdje se nalaziš, gdje je tvoje mjesto među onima koji te okružuju. Uoči razlike i sličnosti – npr., na koji si način različit od drugih po izgledu i karakteru ili nađi sličnosti u interesima s drugima. Uoči da se ponekad možeš ponašati na različite načine ovisno o situaciji u kojoj se nalaziš i da tvoja osobnost ima mnogo aspekata. Razvijaj i održavaj osobne vrijednosti. Razvij osjećaj za vlastitu povijest, svoju vlastitu „priču“ ili „film“ kako ga ovdje zovemo.

2. Radi na odnosu „ja“ i drugi

Pokušaj razumjeti radosti i izazove koje sa sobom nose odnosi s drugima. Uči surađivati s drugima, pokušaj gledati stvari i iz tuđe perspektive, pokušaj razumjeti kako te vide drugi i uči poštivati i biti tolerantan prema gledištima drugih ljudi. Razvijaj i održavaj vlastiti identitet kao zasebne osobe, ali uzmi u obzir i međuovisnost koja je obilježje odnosa s drugima i razvijaj osjećaj za svoju obiteljsku / kulturalnu „priču“ ili „film“. Njeguuj svoj emocionalni život, prepoznaj načine na koje izražavaš osjećaje. Za zdravo samopoštovanje trebaš razviti određeni stupanj emocionalne „otpornosti“ tako da te emocije ne mogu shrvati i da budeš u stanju podnositi frustracije. Trebaš znati odlučiti kako izraziti emocije na odgovarajući način umjesto da ih negiraš ili potiskuješ ili da reagiraš na neprimjeren način. Isto tako trebaš znati prepoznati emocije kod drugih ljudi i razlikovati svoje osjećaje od osjećaja drugih ljudi.

3. Prihvati sebe

Upoznaj svoje jake strane i prepoznaj područja u kojima se teže snalaziš i na kojima trebaš poraditi. To će uključivati prihvaćanje činjenice da je prirodno griješiti i da tako ponekad najbolje učimo. Osim toga, nauči biti zadovoljan svojim tijelom, zavoli svoje tijelo.

4. Nauči se osloniti na vlastite snage

Osposobi se za vođenje brige o sebi, u tjelesnom i emocionalnom pogledu i razvijaj shvaćanje da je život često težak, ali da možeš učiniti mnogo toga da ti bude lakše. Izgrađuj određenu neovisnost i nauči se sam motivirati: to uključuje sposobnost da sam kontroliraš i prilagodiš svoje postupke, osjećaje i misli u skladu s realnom procjenom vlastitog napretka i vjere da upravljaš svojim životom i da si dorastao svim mogućim izazovima. Postepeno umanji ovisnost o mišljenju i vrijednosnim sudovima drugih ljudi.

5. Izrazi se

Samoizražavanje uključuje razumijevanje kako komuniciramo jedni s drugima. Uči čitati neverbalne znakove kako bi mogao dobro razumjeti druge i potpuno se i primjereno izraziti. Razvijaj kreativnost u samoizražavanju te prepoznaj i cijeni jedinstvene i različite načine na koje možemo izraziti tko smo.

6. Razvijaj svoje samopouzdanje

Radi na spoznavanju toga da tvoja mišljenja, misli i postupci imaju vrijednost i da ih imaš pravo izraziti. Razvijaj znanja i sposobnosti tako da se osjećaš sposobnim iskušavati različite metode rješavanja problema i da se, po potrebi, osjećaš dovoljno slobodnim promijeniti svoje strategije. Razvijaj sposobnost prihvaćanja izazova i donošenja odluka.

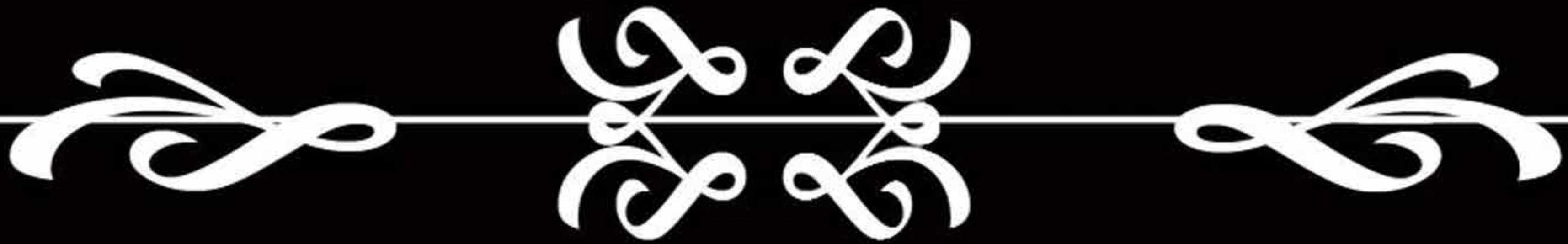
7. Razvijaj svijest o sebi

Nauči se usredotočiti na „ovdje i sada“ umjesto da se prepustiš negativnim mislima o prošlosti ili budućnosti. Nauči slušati vlastito tijelo i emocije kako bi bio svjestan svojih emocija kada se javljaju. Radi na razumijevanju da su emocionalne, duševne i tjelesne promjene prirodni dio tvog života i da možeš donositi odluke o tome kako ćeš se mijenjati i razvijati.



**Za doručak biram kvalitetne namirnice.
Ne preskačem obroke.
Bojim svaki dan s 5 porcija voća i povrća.
Oslobađam svoju snagu – redovito sam ak-
tivan.
Pijem 8 čaša tekućine dnevno.
Pazim na unos slatkiša i grickalica.
Volim svoje tijelo!**

Nakon što je snimanje završeno, snimljeni materijal može se početi montirati. Tu fazu nazivamo postprodukcijom, a postupci koji se tu primjenjuju daju vašem filmu jedinstven stil i ritam. To je vaš osobni i posebni način na koji vrtite svoj zdravi film!

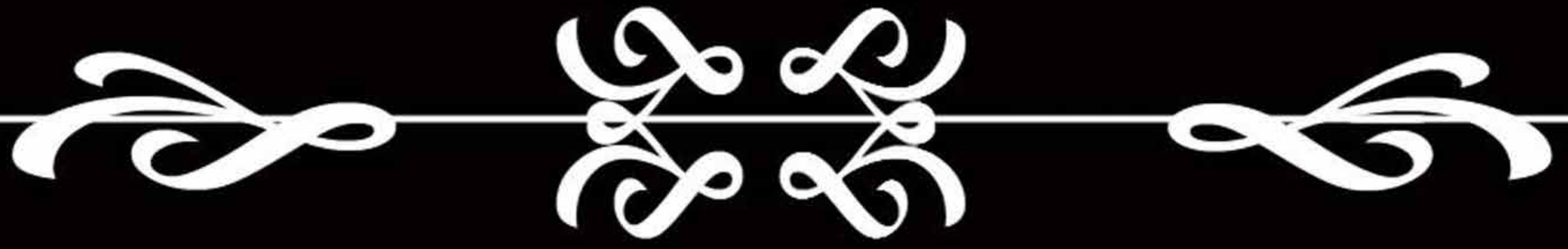


U nastanku ove kviz brošure poslužili smo se sljedećim izvorima podataka.

Informacije i smjernice o nastanku filma našli smo na sljedećoj web stranici i njoj vezanim stranicama - <https://loomen.carnet.hr/mod/book/view.php?id=89446&chapterid=20342>
Informacije i smjernice o pravilnoj prehrani, našem tijelu, promjeni navika i sl. našli smo u brošuri „Vrtim zdravi film“, autorica doc.dr.sc. Darije Vranešić Bender, dipl.ing., Mirje Jošić, dipl.ing., Sandre Krstev Barać, mag.nutr. i Ines Jerčinović, prof. kineziologije, Nestlé Adriatic, Zagreb, 2013. A informacije i smjernice o samopoštovanju u priručniku „Kako pomoći djeci da izgrade samopoštovanje“, autorice Deborah M. Plummer, Naklada Kosinj, Zagreb, 2009.

U izradi ove brošure te u finalnim aktivnostima vezanima uz projekt Vrtim zdravi film, sudjelovali su profesori tjelesne i zdravstvene kulture Maja Zorec, Nikica Bunić, Verica Ozmec, koja je ujedno i voditeljica Školsko športsko društvo OŠ Vidovec te učenici sedmih razreda OŠ Vidovec šk.god. 2013./2014. Na poseban način želimo zahvaliti na pomoći i podršci našem ravnatelju škole Predragu Mašiću, svim učiteljima te onima koji su u tehničkom i konceptualnom smislu pomogli finaliziranju ovog projekta, dr.sc. Krunoslavu Novaku, Zoranu Košiću Čačiću i Ani Haramina.





THE END

