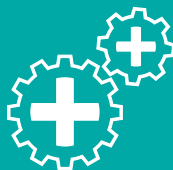




DOM ZDRAVLJA

Primorsko-goranske županije

**VJEŠTINE
ZA ZDRAVLJE**



Zdravlje djece i mladih sportaša



**E
S
F** UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



**E
S
F** UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

www.esf.hr

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost
Doma zdravlja Primorsko-goranske županije.

www.strukturnifondovi.hr

Dom zdravlja
Primorsko-goranske županije
Krešimirova 52A, 51000 Rijeka
T: +385 51 666-000
www.domzdravlja-pgz.hr

- Uključivanje djece u sport pozitivno djeluje na tjelesni, intelektualni, emocionalni, moralni i psihosocijalni rast i razvoj.
- Sport utječe na formiranje zdravih navika i pozitivnih karakteristika ličnosti, potiče razvoj socijalizacije i druženja.
- Redoviti zdravstveni pregledi otkrivaju stanja koja mogu ugroziti zdravlje sportaša i dovesti do neželjenih posljedica kao što su ozljede, sindromi prenaprezanja, sindromi preopterećenja i iznenadna srčana smrt.
- Sportski trening djece moraju provoditi stručni treneri upoznati sa specifičnim zahtjevima pojedinih etapa rasta i razvoja djece, a trening mora biti usmjeren na cjelokupni razvoj, ne samo na ostvarivanje rezultata.
- Za uspješan razvoj i napredak djece sportaša, uz stručnog trenera, važna je obitelj koja će biti djetetu podrška i usmjeriti ga ka razvoju samopoštovanja.
- Sport i tjelesna aktivnost preveniraju epidemiju pretilosti, kroničnih bolesti, te bolesti ovisnosti: pušenje, alkohol, droge, video igre i dr.
- Bolja kontrola bolesti se ostvaruje kontinuiranom edukacijom o dijagnozi, liječenju, utjecaju fizičke aktivnosti na bolest u mladima s alergijskim bolestima.
- Zajedničko djelovanje mladih sportaša s kroničnom bolešću, medicinskih i kinezioloških stručnjaka doprinosi očuvanju zdravlja i postignuću vrhunskih sportskih rezultata.

