Црвени крст Новог Сада

ЗДРАВЉЕ ЈЕ НАЈВЕЋЕ БОГАТСТВО

Приручник за ученике III и IV разреда основне школе

Приручник „Здравље је највеће богатство“ припремио је Црвени крст Новог Сада под покровитељством Градске управе за здравство Града Новог Сада

Здравље је највеће богатство

Приручник „Здравље је највеће богатство“ припремљен је на основу материјала чији су аутори стручњаци Института за јавно здравље Војводине

Доц. др Ољa Нићифоровић Шурковић, спец. соц. медицине
Виолета Поповић, спец. струк. мед. сестра
Доц. др Милка Поповић, спец. хигијене
Др Младен Петровић, спец. епидемиологије
Доц. др Снежана Укропина, спец. соц. медицине
Драгица Јовишевић, психолог
Др Светлана Илић, спец. епидемиологије
Мр сц. мед. Драгана Балаћ, спец. хигијене
Доц. др Јелена Бјелановић, спец. хигијене

Насловна страна: Драгана Радановић

САДРЖАЈ

О организацији Црвеног крста
Подсетник за рад са подмлатком Црвеног крста у основној школи
Пар речи о здрављу
Најважнији органи и системи човековог тела
Исхрана
Физичка активност
Лична хигијена
Хигијена уста и зуба
Ментална хигијена
Хигијена школског простора
Значај сна и одмора
Превенција пушења
Заразне болести и мере превенције
Вакцинација
Родна равноправност
Безбедно понашање
Општи принципи прве помоћи и самопомоћи
Занимљивости

ОРГАНИЗАЦИЈА ЦРВЕНОГ КРСТА

Живот је највећа вредност сваког човека. Многи догађаји га чине лепшим, смисленим и садржајним. Па ипак, одувек су постојали сукоби међу народима, државама, елементарне непогоде и друте масовне несреће, као и болести које су га уништавале. У овим несрећама људи су се удруживали и помагали угроженима, да би учинили живот подношљивијим. Међу таквим покретима налази се и Црвени крст, који чини много хуманих људи. Упознајмо укратко малишане са том најхуманијом организацијом.

Црвени крсг је међународна хуманитарна организација. Историјат организације Црвеног крста почиње 1859. године када је Женевљанин Анри Динан, после битке код Солферина у северној Италији, потресен судбином хиљада напуштених рањеника, покренуо становништво на акцију спасавања и неговања рањеника. Нешто касније (1863. год) основан је, у Женеви, МЕЂУНАРОДНИ ЦРВЕНИ КРСТ. Оснивачи Међународног Црвеног крста су препоручили свим земљама да оснују своју националну организацију - организацију људи који желе да помогну угроженима и унесрећенима добровољним радом. У многим земљама, па и у нашој, основана су друштва Црвеног крста. Тако је та хуманитарна организација расла, јачала и ширила садржај рада.

Тада, у Женеви, усвојен је знак: Црвени крст на белој основи, као знак препознавања друштва за пружање помоћи. Касније, усваја се и Црвени полумесец на белој основи као знак у муслиманским земљама. Значи, Црвени крст и Црвени полумесец треба да штите жртве и оне који им пружају помоћ. Служи и као амблем за све организације Црвеног крста. Деца ће радо набројати где су још видела знак Црвеног крста (за ознаку кола хитне помоћи, на ормарићима са материјалом за хитну помоћ, местима у којима се указује помоћ...).

Званичан назив Међународног Црвеног крста је: Међународна федерација друштава Црвеног крста и Црвеног полумесеца која промовише хуманитарне активности националних друштава међу угроженим људима.

Координирањем међународне хуманитарне помоћи и подстицањем развоја она настоји да спречи и ублажи људску патњу.

Међународна федерација, национална друштва и Међународни комитет Црвеног крста заједно чине Покрет Међународног Црвеног крста и Црвеног полумесеца.

Међународни комитет Црвеног крсга је непристрасна, неутрална и независна организација чија је једина хуманитарна мисија да задштити животе и достојанства жртава рата и унутрашњих немира и да им пружи помоћ. Он усмерава и координира активност међународне хуманитарне помоћи које спроводи покрет у конфликтним ситуацијама. Он, такође, настоји да спречи патњу промовисањем и јачањем хуманитарног права и универзалних хуманитарних принципа. Основана 1863, МКЦК представља почетак Покрета Међународног Црвеног крста и Црвеног полумесеца.

Већ смо рекли да су и на овим просторима давно основана друштва Црвеног крста. Она су била покретачи помоћи у многобројним несрећама. Људи су у ратовима показали дубоку хуманост, бринули о избеглим лицима, о исхрани становништва, о прикупљању података о заробљеницима и погинулима, збрињавали ратну сирочад и друго.

Величину и значај Црвеног крста и Црвеног полумесеца најочигледније можемо деци приказати кроз основне принципе покрета, а то су:

Хуманост: Међународни Покрет Црвеног крста и Црвеног полумесеца, рођен је у жељи да без дискриминације укаже помоћ рањеницима на бојном пољу; у свом међународном и националном виду настоји да спречи и ублажи људске патње у свим приликама. Његов циљ је да штити живот и здравље и да обезбеди поштовање људске личности. Унапређује узајамно разумевање, пријатељство, сарадњу и трајан мир међу свим народима.

Непристрасност: Он не прави никакву разлику према народности, раси, верским убеђењима, класи или политичком мишљењу. Настоји да ублажи страдања појединаца, руковођен само њиховим потребама дајући првенство најхитнијим случајевима несрећа.

Неутралност: Да би очувао поверење свих, Покрет се не опредељује у непријатељствима и не ангажује се у било које време у расправама политичке, расне, верске и идеолошке природе.

Независносг: Покрет је независтан. Национална друштва, као помоћни органи хуманитарних служби својих влада и подвргнута

законима у својим земљама, морају увек да сачувају своју атуномију која ће им омогућити да у свако доба делују у складу са принципима Покрета.

Добровољност: То је добровољни покрет за помоћ, који не покреће жеља за стицањем користи.

Јединство: У једној земљи може постојати само једно друштво Црвеног крста или Црвеног полумесеца. Оно мора бити доступно свима и спроводити своју хуманитарну делатност на целој територцји.

Универзалност: Међународни покрет Црвеног крста и Црвеног полумесеца, у коме сва друштва имају једнак статус и деле једнака права и дужности да се међусобно помажу, је универзални.

Рад у Црвеном крсту темељи се са наведеним принципима, зато је мало опширније речено о њима. На учитељу је да изабере, издвоји најбитније и на приступачан начин пренесе деци приликом практичног учешћа у разним акцијама и активностима Црвеног крста.

У нашој земљи Црвени крст је јединствена, добровољна, хуманитарна, национална, невладина организација, међународно признат 1876. г.

Признат је Законом као једино национално друштво Црвеног крста, у складу са Женевском конвенцијом о заштити жртава рата од 12. августа 1949. године.

Део организације Црвеног крста, чији су чланови деца наше земље, је ПОДМЛАДАК ЦРВЕНОГ КРСТА.

Члан Црвеног крста је свако лице које прихвата Статут Националног друштва Црвеног крста, плаћа чланарину и активно учествује у остваривању његових задатака.

Помажући члан Црвеног крста је лице које прихвата Статут и редовно плаћа чланарину.

Донатор је физичко или правно лице које својим повременим новчаним или материјалним прилозима доприноси остваривању задатака Црвеног крста.

Почасни члан је лице које је својим радом и залагањем дало значајан допринос остваривању хуманитарних циљева и задатака Црвеног крста.

Чланови Црвеног крста могу бити деца, омладина и одрасли. Чланови млађи од 15 година чине Подмладак. Чланови до 27 година старости чине Омладину Црвеног крста.

Знак Црвеног крста је крст црвене боје, који има четири једнака крака на белом пољу (састављен од пет једнаких квадрата).

Застава је беле боје, са знаком Црвеног крста на месту где се укрштају дијагонале.

Организација Црвеног крста у школи део је Општинске или Градске организације Црвеног крста, а сарађује и учествује и у свим акцијама Црвеног крста месне заједнице на свом терену.

О томе како се може организовати рад подмлатка Црвеног крста у школи, подсећамо вас у даљем тексту.

ПОДСЕТНИК
ЗА РАД СА ПОДМЛАТКОМ ЦРВЕНОГ КРСТА У ОСНОВНОЈ ШКОЛИ

Многобројне акције и активности Црвеног крста у школи можете реализовати као у наведеном примеру и својим модификацијама.

1. На почетку школске године Педагошко веће именује наставника - инструктора подмлатка Црвеног крста. Важно је да наставник - инструктор добро познаје циљеве, задатке и садржаје организације Црвеног крста. Велика је помоћ инструктору подршка Педагошког већа школе, јер ће тако успешније организовати акције. Он ће бити оргавизатор свих акција Црвеног крста током школске године. Присуствоваће састанцима, саветовањима у Црвеном крсту, сарађиваће са организацијом Црвеног крста у месној заједници, проучаваће све добијене материјале, слати повратне информације о активностима основне организације Црвеног крста, водиће кратке евиденције о свим активностима, усмеравати и координирати рад са разредним старешином и ученицима, од првог до осмог разреда, стараће се о прикупљању чланарине, припремаће састанке школског Одбора Црвеног крста, итд.

2. Формирати Одбор одраслих Црвеног крста у школи. Чланови могу бити: инструктор подмлатка, педагог, психолог, социјални радник, наставник биологије, два наставника, која ће представљати разредне старешине млађег и старијег узраста ученика, по могућности и школски лекар, родитељ, здравствени радник, представник Црвеног крста из месне заједнице и два ученика старијег узраста. Овакав састав много ће помоћи инструктору у организовању и праћењу активности, нпр. око остваривања здравствених задатака највише ће се ангажовати педагог - психолог школе са школским лекаром и представник разредних старешина старијег узраста.

3. Формирати школски Оцбор ученика подмлатка Црвеног крста. Бира се на Скупштини Црвеног крста, на почетку школске године. Чланови Одбора су: председник, секретар, благајник и два члана - представници млађег и старијег узраста ученика. Чланови Одбора уз помоћ наставника - инструктора учествују у планирању акција, преносе и прате извршавање задатака у одељенским заједницама, старају се о обавештености ученика о остваривању задатака у одељенским заједницама, као и о обавештености ученика о

остваривању закључака Скупштине, помажу рад у одељенским заједницама млађег узраста...

4. Формирати Одељенски одбор подмлатка Црвеног крста у свим одељењима. Одбор сачињавају: председник, благајник и хигијеничар. Свако од њих има конкретно задужење. Председник ће присуствовати разним договорима у школском Одбору подмлатка и на седницама Скупштине. Благајник ће се, уз помоћ разредног старешине, старати о прикупљању чланарине и других новчаних прилога у сабирним акцијама. Хигијеничар ће бринути о личној и колективној хигијени, о чистоћи учионице са осталим ученицима у одељењу. Настојаће да сви буду ангажовани у акцијама и активностима, наравно, уз помоћ разредног старешине. Ангажовање разредног старешине у разредима млађег узраста мора бити веће.

5. Скупштина је највиши орган организације Црвеног крста у школи. Сачињавају је представници свих одељенских заједница. Скупштином руководи председник школског Одбора подмлатка, доноси програм рада и усваја годишњи извештај о раду подмлатка Црвеног крста у школи. На Скупштини се додељују признања најбољим одељењима и појединцима.

Редовна или годишња Скупштина подмлатка Црвеног крста организује се на почетку школске године. На Скупштини присуствују представници свих одељења и одрасли чланови Одбора Црвеног крста у школи. Скупштину припрема Одбор подмлатка уз велико ангажовање инструктора.

Свакако је веома важно на крају школске године одржати радни договор са представницима свих одељења у школи, на коме ће сваки представник дати кратак извештај о протеклим активностима. Чланови Одбора ће вредновати рад уз помоћ инструктора на нивоу школе. Сачиниће извештај о раду подмлатка који ће прочитати на Педагошком већу школе.

Рад подмлатка Црвеног крста биће део годишњег извештаја рада школе. Овај извештај обавезно треба послати Црвеном крсту.

Вредновање рада је веома важно да би се чуло шта и како је урађено у појединим одељењима. На тај начин лакше ће се дати и предлози за награђивање појединаца и одељења.

Већ смо рекли да се садржаји и разне активности подмлатка Црвеног крста планирају на почетку школске године, на основу предлога Програма рада Црвеног крста - Градске организације. Веома је важно да све разредне старешине и сви ученици буду благовремено обавештени о активностима у којима ће учествовати.

Подсећамо вас, укратко, на наше заједничке, традиционалне акције које се успешно организују у школама. Сврставају се у две групе:

1. Здравствено васпитне акције

- „Недеља здравих зуба“
- „Светски дан здравља“
- „Школа здравља“ у одељенским заједницама од првог до четвртог разреда.
- Смотра знања „Здравље је највеће богатство“
- „Недеља борбе противТБЦ и осталих болести дисајних органа“
- Активности посвећене сузбијању болести зависности
- „Светски дан борбе против СИДЕ“
- Такмичење под називом „Шта знаш о здрављу“
- Конкурс литерарних и ликовних радова „Деца света на путевима здравља“
- Креативне здравствене радионице.

Многобројне активности као што су предавања, панел дискусије, разговори, радионице, приказивање видео касета, слајдова, зидне новине и такмичења су већ испробани облици рада, који доприносе успешној реализацији здравствено васпитних задатака.

2. Социјална делатност - хуманитарне акције

Садржаји и пратеће активности веома су многобројни, масовни и успешно организовани у нашим школама. Чине неку врсту увода у упознавање организације Црвеног крста. Ученици кроз ове активности доказују своју привржености организацији Црвеног крста.

То су следеће акције:

- Трка „За срећније детињство“
- „Солидарност на делу“
- „Дечја недеља“
- „Сунчана јесен живота“

- „Играчка за непознатог друга“
- „Друг – Другу“
- Сабирне акције половне обуће и одеће новчаних прилога.

Свакако је место у садржајима рада подмлатка Црвеног крста и обележавање „Недеље Црвеног крста“ (8-15. мај), односно „Међународног дана Црвеног крста“ (8. мај).

Посебна брига читавог колектива, а нарочито учитеља првих разреда је пријем ученика - првака у организацију Црвеног крста. Веома је важно да та свечаност буде лепо организована и да остане у трајној успомени. Често од начина пријема зависи даље ангажовање деце. Ради стицања основних знања о организацији чији ће чланови постати, потребно их је брижљиво припремити.

На самој свечаности прваци ће постати чланови велике породице хуманих људи, чланови најхуманије организације на свету - Црвеног крста. Обавезни смо да наше најмлађе претходно упознамо са улогом и задацима Црвеног крста, како би их, према својим способностима убудуће извршавали.

Припрему првака учитељ - наставник разедне наставе најједноставније ће обавити уз помоћ инструктора подмлатка Црвеног крста и садржаја „Школа здравља“.

„Школа здравља“, поред прикладних здравствених садржаја, пружа и основне податке о подмлатку Црвеног крста. Прваци се упознају са обележјима Црвеног крста и најважнијим задацима.

Посебну пажњу треба посветити упознавању чланске књижице. Малишани могу цртати и израдити обележја Црвеног крста, илустровати разне акције и активности подмлатка, израдити заједнички пано у оделењу. Могу научити неколико песама чији су садржаји везани за хуманост, другарство и здравље.

Пријем првака у организацију Црвеног крста реализује се у првој половини маја месеца, у оквиру обележавања 8. маја - Међународног дана Црвеног крста. На свечаности пожељно је да присуствује и део ученика школе, чланови организације Црвеног крста, гости основне организације Црвеног крста из месне заједнице или Црвеног крста - Градске организације, школски лекар и чланови Одбора Црвеног крста у школи.

Почасно место припада најмлађима, будућим члановима организације Црвеног крста.

У чланску књижицу обавезно уписати име и презиме ученика, тиме му већ одређујемо припадност организацији.

Не заборавите, да је поред свих припрема за ову свечаност веома важан васпитни моменат и емотивни доживљај који ће будући чланови подмлатка понети.

Свечано украшена просторија са обележјима Црвеног крста, илустрације појединих задатака и акција, изложбе и ликовних радова везане за садржаје организације Црвеног крста, сигурно ће допринети остваривању васпитних задатака. У програму треба да учествују и прваци са неколико тачака.

Уз мало труда, љубави, добру организацију и помоћ старијих ученика, ова свечаност може бити незаборавна за све прваке, нове чланове Црвеног крста.

ПАР РЕЧИ О ЗДРАВЉУ

Шта је то здравље?

Здравље је важно за наш живот, оно је услов за обављање свакодневних активности, један је од предуслова за срећу, оно је извор свакодневног живота. На скоро свим језицима света реч „здравље“ има позитивно значење и означава чврстину, благостање, равнотежу.

Здравље није само одсуство болести, већ је здравље стање потпуног физичког, психичког и социјалног благостања.

Шта је то болест?

Насупрот здрављу је болест. Болест је све оно што човека спречава да нормално функционише, да учи, ради, игра се, проводи време са вршњацима и сл. Болести могу бити акутне и хроничне. Акутне болести (тренутне, краткотрајне) долазе брзо, обично трају неколико дана и након неког времена човек се враћа у своје уобичајено здравствено стање. У дечијем узрасту то су грип, прехлада, богиње, упала уха, али и посекотине, опекотине и сл. Неке акутне болести захтевају озбиљније лечење, тако нпр. код прелома руке или ноге лечење траје неколико недеља, а повратак у редовно стање захтева одлазак на вежбе и по неколико месеци. Неке болести, као што је упала слепог црева захтевају операцију. Хроничне (трајне, неизлечиве) болести трају цео живот. За њих не постоји лек који доводи до излечења, већ се обично пију лекови који ублажавају тегобе и спречавају теже облике болести. Хроничне болести могу бити урођене, док већина настаје током живота, често као последица неправилног начина живота.

Од којих болести болују деца школског узраста?

Детињство и младост је обично најздравији период живота човека.

У овом периоду се често не размишља о здрављу. Али, у овом периоду се стичу навике које су јако битне за очување здравља. Деца школског узраста најчешће обољевају од заразних болести, болести зуба и деформитета кичменог стуба.

Шта је то превенција болести?

Превенција је спречавање болести, различите мере и поступци који се предузимају како да не дође до болести. Одређене мере превенције болести спроводи заједница, нпр. брига о заштити животне средине, брига да вода за пиће буде здравствено безбедна, смањење буке, закони који регулишу безбедност саобраћаја, забрана

пушења у јавним просторијама, уништавање инсеката и глодара и сл. Одређене мере превенције спроводе здравствене установе, нпр. вакцинација против одређених болести и превентивни прегледи за откривање различитих обољења у различитом животном периоду (код новорођенчади се откривају наследне, урођене болести; код деце - различити деформитети коштаног система, болести зуба, проверава се слух и вид; код одраслих се спроводе прегледи за откривање шећерне болести, повишеног крвног притиска, различитих малигних обољења и сл.). Поред ових, јако су значајне мере које сваки човек треба да спроводи, и зато треба стално да учи како да сачува и унапреди здравље.

Како се чува здравље?

Постоје мере којима се може сачувати здравље. Оне се једним именом називају „здрав стил живота“. Те мере у дечијем узрасту су: правилна исхрана, довољно физичке активности, одржавање хигијене, безбедно понашање, редовне здравствене контроле, мере заштите здравља (вакцинација), довољно сна и одмора, бављење спортом, боравак на свежем ваздуху и сл.

Изреке о здрављу

- Здравље је највеће богатство. (Вергилије)
- Да би били здрави једите лагано, дубоко дишите, живите умерено, радујте се и имајте интерес у животу. (Вилијам Лонден)
- Здравље није све, али без здравља, све је ништа. (Артур Шопенхауер)
- Многи људи изгубе здравље да би стекли богатство, а затим изгубе богатство да би вратили здравље. (A. J. Матери)
- Боље спречити него лечити. (Томас Фулер)
- Здрав човек, уједно је и богат, иако тога није свестан. (италијанска пословица)
- Најбољи доктори на свету су доктор Дијета, доктор Мир и доктор Весељак. (Џонатан Свифт)
- Једино здравља и знања никада није доста. (Н. Булат)
- Човечје здравље је велико благо. Ко га изгуби науди и себи и другима. (Др Милан Јовановић Батут)

НАЈВАЖНИЈИ ОРГАНИ И СИСТЕМИ ЧОВЕКОВОГ ТЕЛА

Систем органа за циркулацију чине срце, крвни судови, крв, лимфни судови, лимфа и лимфни чворови. **Срце** је орган који се налази у грудној дупљи и представља мишићну „пумпу“ која путем крвних судова шаље у све делове тела крв са хранљивим материјама и кисеоником. Крвни судови који одводе крв из срца зову се артерије, а који враћају крв у срце зову се вене. За здравље срца и крвних судова важна је правилна исхрана, избегавање дуванског дима и довољно физичке активности. Болести срца и крвних судова се зову кардиоваскуларне болести.

У **органе за дисање** спадају нос, ждрело, гркљан, душник, бронхије и плућа. У плућима кисеоник из ваздуха прелази у крв и затим се крвљу преноси по целом телу, а угљен диоксид се избацује издисањем у ваздух. У дечијем узрасту најчешћа су обољења дисајних путева. Органи за дисање се чувају правилном хигијеном, проветравањем просторија, боравком на чистом ваздуху, правилном заштитом од болести, исхраном која је пуна витамина, непушењем и боравком у просторијама које су без дуванског дима и сл. Болести органа за дисање се зову респираторне болести.

Коштани систем чини више од 200 костију. Кости дају облик телу, штите све унутрашње органе и омогућавају кретање. Кости су различитог облика и величине. Све кости у телу чине његов скелет. На скелету се разликују кости главе (кости лобање и кости лица), кости трупа (кичма, ребра, грудна кост) и кости удова (рамени појас и слободни део руку, карлични појас и слободни део ногу). Најчешће повреде костију су преломи и уганућа, а за здравље костију битна је правилна исхрана, редовна физичка активност и безбедно понашање (чување од повреда, правилно седење, правилно ношење терета и сл.), као и кратко излагање сунчевом зрачењу које омогућава стварање витамина Д у кожи.

Мишићни систем чини више од 500 мишића, који су припојени за кости. Мишићи покрећу тело, сачињени су од мишићних влакана и могу бити различитог облика и величине. За здравље мишића важна је правилна исхрана, редовна физичка активност и безбедно понашање.

У **органе за варење** спадају усна дупља, ждрело, једњак, желудац, црева и помоћни органи: зуби, језик, пљувачне жлезде и жлезде које

су потребне за варење хране (гуштерача, јетра). Њихова улога је да сваре унету храну и избаце из организма штетне и непотребне материје које настају варењем хране. За здравље органа за варење важно је, поред правилне исхране, одржавати хигијену, чувати се тровања, инфекција и повреда. Болести органа за варење се зову гастроинтестиналне болести.

Нервни систем чине мозак и нерви. **Мозак** је најсложенији орган у људском телу. Он управља свим активностима које су неопходне да би организам живео, као и осећањима. За добар рад мозга потребна је правилна исхрана, редовна физичка активност, довољно сна и одмора, чување од повреда.

Систем чулних органа - Помоћу чула се упознаје свет. Постоји чуло вида (очи), слуха (уши), мириса (нос), укуса (језик) и додира (кожа). Чула имају сложену грађу. За чула је важно чувати их од повреда и инфекција.

Систем органа за излучивање чине бубрези и мокраћна бешика. Њихова улога је у ослобађању организма штетних и непотребних материја које различитим процесима настају у организму. Најбоља заштита органа за излучивање је чување од инфекција, правилно одржавање хигијене, не изимање великих количина соли и зачина у исхрани, избегавање алкохола и дуванског дима. Болести органа за излучивање се зову уринарне болести.

Систем органа за размножавање различит је у зависности од пола. Његова улога је да обезбеди стварање потомства човека. За здравље органа за размножавање неопходна је добра хигијена, чување од инфекција, правилна исхрана, избегавање дуванског дима.

Кожа је највећи орган у људском телу. Она облаже људско тело, штити га од деловања спољних утицаја, учествује у одржавању температуре тела, а преко ње се излучује зној. Помоћни органи у саставу коже су нокти, длака, лојне жлезде, знојне жлезде и чулни органи. За добро здравље коже потребно је одржавати хигијену, умерено је излагати сунчевим зрацима, правилно се хранити, носити адекватну одећу и обућу.

Периоди у животу човека

- 0 до 28 дана – новорођенче
- од 1 до 12. месеци – одојче

- од 1 до 3 године – мало дете
- од 4 до 6 година – предшколско дете
- од 7 до 18 година - школско дете
- од 19 до 65 година – одрасли
- преко 65 година - стари

ИСХРАНА

Храна је све оно што се користи за људску исхрану, а њени основни састојци су: беланчевине, масти, угљени хидрати, минерали и витамини. Храна може да буде у непрерађеном, делимично прерађеном или прерађеном облику. Може да буде животињског и биљног порекла. Ни једна намирница не садржи све неопходне хранљиве и заштитне материје, па је зато неопходно свакодневно уносити различите намирнице из свих група намирница (групе намирница наведене даље у тексту). Током целог живота треба учити о правилној исхрани, нарочито у школском узрасту, јер навике у исхрани усвојене у детињству одржавају се током целог живота.

Потребно је уносити онолико хране колико је потребно организму. Уколико се уноси више хране долази до прекомерне ухрањености или гојазности, односно накупљања вишка масних наслага. Ово представља ризик за настанак многих болести касније у животу, као што је шећерна болест, повишен крвни притисак, обољења срца и крвних судова, малигне болести.

Уколико се у организам уноси мање хране у дужем временском периоду долази до потхрањености и до недостатка хранљивих материја (нпр. беланчевина), важних минерала и витамина у организму. Потхрањеност може довести до многих болести узрокованих падом имунитета, као и болести костију – остеопорозе.

Улога хране у организму

Храна има енергетску, градивну и заштитну улогу.

Енергетска улога хране остварује се кроз сложене процесе прераде хранљивих материја, угљених хидрата и масти, у енергију неопходну за све животне активности. Различите намирнице дају различиту количину енергије. Енергија се изражава у килокалоријама (kcal) или килоџулима (kJ).

Енергија особођена из хране је „гориво“ које је потребно телу да би се оно кретало и правилно функционисало, троши се кретањем, вежбом и радом.

Градивну улогу обављају хранљиве материје: беланчевине, масти, угљени хидрати, неке минералне материје и вода. Ова улога хране огледа се у изградњи нових ћелија и обнављању старих, што омогућава раст и развој ткива и органа, а самим тим и целог организма.

Заштитна улога хране, огледа се кроз веома важне улоге витамина и минералних материја у процесима варења и искоришћавања хране као и одбрани од болести.

Шта је то правилна исхрана?
Правилна исхрана је врло важна за нормално функционисање организма. Правилна исхрана подразумева да се уносе разноврсне намирнице, али је важно да се води рачуна о томе колико их често уносимо и у којој количини. Само разноврсна, умерена и уравнотежена исхрана обезбеђује све енергетске, градивне и заштитне материје. У току дана је потребно унети одговарајући број оброка и храну припремати на одговарајући начин који је здравствено безбедан (да не изазива болест).

Беланчевине
Беланчевине или протеини се налазе у свакој ћелији у телу и неопходни су за правилан раст и развој. Извор беланчевина животињског порекла су месо и производи од меса, јаја, риба, млеко и млечни производи. Извор беланчевина биљног порекла су махунарке (соја, пасуљ, грашак), орашасто воће (орах, лешник, бадем, кикирики) и неке врсте поврћа и воћа (броколи, спанаћ, карфиол, кокос, банане, кајсије). Препоручује се да беланчевине обезбеђују 10-15% потребне дневне енергије.

Масти
Масти су највећи извор и резерва енергије и посебних врста масноћа које људско тело не може да произведе. Оне имају улогу у топлотној заштити, изградњи нервног система и деловању витамина растворљивих у мастима (А, Д, Е и К). Масти се налазе у животињским производима (месо, прерађевине, риба, млеко и млечни производи и др.) и биљкама (ораси, семенке, маслине, авокадо), као и у прерађеној храни којој су додате масноће. Они побољшавају рад мозга, имају важну улогу у стварању овојнице око нервних влакана и разносе по телу важне витамине (А, Д, Е, К). Препоручује се да масти обезбеђују од 20 до 35% дневног уноса енергије.

Угљени хидрати
Угљени хидрати су главни извор енергије и мањим делом резерва енергије. Основне врсте угљених хидрата су шећер, скроб и биљна влакна. Шећер се јако брзо и лако вари и брзо обезбеђује енергију, па се користи током физичког вежбања. Он храну чини укуснијом, али

његов превелик унос доводи до гојазности, хроничних болести и зубног каријеса. Шећер се налази у воћу, млеку, меду и шећеру. Скроб се дуже вари од шећера и полако ослобађа енергију. Налази се у производима од житарица (хлеб, пециво, пахуљице), воћу, поврћу и орашастим плодовима (ораси, лешници, кестен). Биљна (дијетна) влакна су посебна врста угљених хидрата које организам не може да свари. Она су врло значајна у очувању здравља зато што обезбеђују добру покретљивост црева и на тај начин боље варење хране и боље пражњење сварених остатака из црева. Могу се наћи у пшеничним мекињама, житарицама, производима од целог зрна жита, махунаркама, воћу, поврћу, семенкама и орашастом воћу. Препоручује се да се од 45-60% енергетских потреба обезбеди путем угљених хидрата.

Витамини

Витамини су материје које су неопходне за нормално функционисање организма. Витамини се означавају словима, а деле се на витамине растворљиве у мастима (А, Д, Е и К) и витамине растовљиве у води ($Б_2$, $Б_6$, $Б_{12}$, фолна киселина, витамин Ц). Уносе се у врло малим количинама. Витамин Д ствара уз помоћ дејства сунчевих зрака. Уношењем разврсних и разнобојних намирница из свих група намирница обезбеђује се потребна количина витамина. Само у изузетним ситуацијама, на препоруку лекара, потребно је витамине уносити путем готових препарата. Препоручује се свакодневни унос воћа и поврћа које је богато витамином Ц (шипак, јужно воће, јагода, диња, карфиол, купус, паприка), јер витамин Ц повољно утиче на функцију одбрамбених ћелија људског организма које га искоришћавају у великим количинама приликом одбране организма од прехладе.

Минерали

Минерали су материје које су неопходне за многе процесе који се стално одвијају у људском телу. У дечијем узрасту посебну пажњу треба обратити на унос гвожђа, јода, калцијума, калијума, цинка. Посебан опрез треба да буде приликом уношења натријума (кухињске соли), јер његов превелики унос може да доведе до развоја повишеног крвног притиска и у дечијем и у одраслом добу. Посебну пажњу треба обратити на намирнице са повећаним садржајем соли, као што су „слане грицкалице“ (чипс, флипс, слани штапићи, слани кикирики и др.). Препорука је да се бирају производи који у декларацији имају напомену „са смањеним садржајем соли“. Одличан извор калцијума су млеко, млечни производи, али и сардине. Једна

конзерва сардине, може да обезбеди дневну количину калцијума. У жуманцету и црвеном месу (свињско, говеђе, коњско месо) гвожђе се налази у облику који се најбоље искоришћава у човековом организму.

Основне групе намирница

(Количина намирница која треба да се поједе у току једног дана наведена је у „порцијама“. Сликовито, једна порција се може представити количином хране која стаје у шаку особе која треба да је поједе. У свакој групи намирница које следе у тексту наведене су количине намирница које одговарају једној порцији.)

- **Житарице**

  Групу житарица чине: пшеница, кукуруз, раж, јечам, овас, пиринач, кромпир и производи од истих (хлеб, пецива, тестенина, пахуљуце, житарице за доручак, кекс). Житарице су богат извор угљених хидрата (скроб). У исхрани треба да су заступљене житарице од пуног зрна жита, јер опна (љуска) садржи много хранљивих материја важних за раст и развој, као што су нпр. витамини Б групе и гвожђе. Треба користити житарице од целог зрна, јер оне садрже влакна и материје које смањују ризик од настанка хроничних болести. Дневно треба унети 5 порција угљених хидрата (1 порција = 1 танко парче хлеба или ½ шоље каше од житарица или 1 шоља пахуљица или мањи барени кромпир).

- **Поврће**

  У групу „поврће” сврставају се све врсте поврћа или природни сокови од поврћа, свеже или барено, смрзнуто, суво, цело, сечено или млевено поврће. Поврће је подељено у пет подгрупа према њиховом саставу:

  1. тамно зелено (броколи, спанаћ, купус, салата...),
  2. црвено и наранџасто (парадајз, паприка,...),
  3. махунарке (пасуљ и соја),
  4. влакнасто поврће (кукуруз, зелени грашак, кромпир) и
  5. остало (артичока, карфиол, лук, краставац, шаргарепа...).

  Све подгрупе треба да буду заступљене у исхрани на недељном нивоу, јер су богате витаминима, минералима и влакнима.

  Током дана треба узети 3 порције поврћа (1 порција поврћа = 3 пуне супене кашике поврћа или 1 чинијица салате).

- **Воће**

  Под воћем се подразумевају све врсте воћа или природни сокови од воћа, свеже или смрзнуто, суво, цело, сечено или

млевено. Воће је богато А и Ц витамином, као и многим минералима. Витамини играју значајну улогу у јачању одбрамбеног (имунолошког) система. Током дана треба узети укупно 2 порције воћа (1 порција воћа = 1 банана или 1 крушка или 1 мања поморанџа или 1 шоља од 250г ситнијег или исецканог воћа или 150мл сока од 100% цеђеног воћа).

- **Млеко**
  Сва млека и млечне производе (јогурт, воћни јогурт, кисело млеко, сир) треба уносити због тога што садрже беланчевине, калцијум и витамин Д. Калцијум је нарочито важан за формирање костију и зуба. Деци се препоручује дневно 2 до 2,5 шоље (од 250мл) млека или млечних производа (јогурт, сир, итд).
- **Месо и махунарке**
  У ову групу намирница спадају пилетина, јунетина, свињетина, риба, јаја, махунарке (соја, пасуљ, боранија, грашак), коштуњаво воће (ораси, лешници, бадем, кикирики) и семенке (сунцокрет, бундева, ланено семе...).
  Прерађевине од меса (шунка, кобасица, сланина, салама, паштета, виршла и сл.) треба што више избегавати у исхрани или смањити њихов унос због присуства масноћа, адитива и додате соли. Адитиви утичу на боју, мирис, квалитет и трајност намирница. Услед прекомерног коришћења сухомеснатих производа може доћи до појаве различитих болести (гојазност, повишен притисак, алергије на аадитиве и др. Током дана треба узети 5 порција намирница из ове групе (1 порција = 30г меса или 1 јаје или поља шоље куваних махунарки). Препоручује се да се два пута недељно једе риба.
- **Уље и масноће**
  У ову групу намирница спадају уље, путер, маргарин. У оквиру правилне исхране треба бирати добре масти (уља, риба, орашасто воће, семенке), ограничити лоше масти (масна меса и прерађевине, масне сиреве) и избегавати најлошије масти (маргарин, пржена храна). Дневно је довољно да се унесе 5 кашичица масти или уља.

Значај воде

Без воде нема живота и зато је потребно сваки дан пити 6 до 8 чаша воде. Човек може да гладује 40 дана, али без воде не може да издржи ни 10 дана. Вода је неопходна за све процесе у људском

организму. Процентуално, дечији организам садржи знатно више воде од одраслих, па зато може брже да осети последице недостатка воде. Недовољно уношење воде постепено и неприметно мења састав организма и доводи до низа промена ткива и органа. Газирани и слатки напици не могу да замене воду у организму. Често конзумирање газираних и слатких напитака доводи до губитка осећаја жеђи и повећаног осећаја глади, тако да се једе више него што је потребно и повећава се телесна маса (тежина), а осим тога уноси се претерана количина шећера.

Број оброка

Храна треба да је подељена у пет оброка у току дана: три велика оброка (доручак, ручак и вечера) и два међуоброка (ужине). Доручак је најважнији оброк у току дана, темељ правилне исхране и обезбеђује енергију потребну за почетак дана (до-ручак - енергија потребна до ручка и на енглеском "*Break-fast*": *breaking the fast* – оброк који прекида ноћну глад). Треба да буде сачињен од намирница које дају енергију која се лако ослобађа и лако прихвата у организму. То су: житарице од целог зрна, воће и поврће, млеко са мањим садржајем масти, беланчевине који се лако прихватају (јаја – 3 до 4 недељно, немасно месо, сиреви). Свакодневно узимање доручка утиче повољно на свеукупну исхрану, на стање исхрањености, раст и развој и омогућава боље праћење наставе и бољи успех. Деца која не доручкују уносе мање енергије, минерала (калцијума, гвожђа, цинка, магнезијума), витамина (А, Ц, Д, фолне киселине, $Б_6$), биљних (дијетних) влакана.

Здравствена безбедност хране

Неколико напомена како сачувати исправност намирница:

- Неопходно је добро опрати руке пре било каквог контакта са храном.
- Потребан је посебан опрез са јајима и месом јер су лако кварљиви.
- Хлеб је најбоље чувати у памучној (платненој) или папирној врећи јер тако чува влажност, а никако у пластичним кесама.
- Надувене и на било који начин оштећене конзерве (паштете, рибе, поврћа..) могу бити јако опасне и довести до тешке болести која се зове ботулизам. Зато храну из таквих конзерви не треба користити у исхрани.
- Остаци хране из конзерви никако се након отварања не чувају у конзерви, јер може доћи до повећања калаја у храни.

- Воће и поврће треба добро опрати пре употребе (јела, кувања и сл). Воће и поврће се детаљно пере текућом водом да би се отклониле све штетне материје (нарочито пестициди – средства којима се прска воће да би се заштитило од болести) које се накупе на површини или унутар воћа и поврћа.
- Свеже месо, млеко, сиреве, куване и печене намирнице, обавезно чувати у фрижидеру.
- Храна се у фрижидеру чува неколико дана.
- Потребно је храну заштитити од мува и других инсеката.
- Кухиња се свакодневно мора чистити мокрим пребрисавањем (радне површине, подови).

Укратко, савети за правилну исхрану:

- Обавезно доручковати.
- Не претеривати са количином хране.
- Храну распоредити у три главна оброка и две ужине.
- Јести што разноврсније.
- Сваки дан јести воће, поврће и житарице. За добро варење важна су влакна (дијетна односно биљна) из воћа, поврћа и житарица.
- Бирати мање слану храну.
- Слаткише јести само мало и не сваки дан.
- Избегавати газиране и слатке напитке.
- Не јести јако хладу или врелу храну.
- Избегавати сухомеснате производе и сувише масну храну.
- Свакодневно пити 1,5-2 литара воде. Сокови нису замена за воду.
- Смањити време проведено пред екранима (рачунар, телевизор, телефон).
- Енергија унета храном треба да се „потроши“ редовном физичком активношћу – уравнотежити унос хране и физичку активност.
- Сваки дан бити физички активан најмање сат времена.

Пирамида исхране – заступљеност појединих група намирница у дневној исхрани

Изреке о правилној исхрани

- Да би продужили живот, смањите оброке. (Бенџамин Френклин)

- Ако бисмо сваком појединцу могли одредити одговарајућу количину хране и вежби, ни превише, ни премало, пронашли би најсигурнији пут до здравља. (Хипократ)

- Ако је стигла кроз прозор вашег аутомобила, онда то није храна. (Михаел Полан)

- У будућности, доктори неће лечити људе лековима, већ ће болест спречавати и лечити људе прехраном. (Томас Едисон)

- Јабука на дан, тера болест ван. (народна пословца)

- Здравље на уста улази. (народна пословица)

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Шта је то “физичка активност”?

Физичка активност је било које телесно кретање које праве скелетни мишићи, а које захтева потрошњу енергије.

Физичка активност као начин живота је најзначајнији начин постизања и одржавања здравља. Данас не постоји ни један други медицински третман или лек који толико обећава и даје тако добре резултате у очувању здравља као што је то редовна физичка активност. Када би се физичка активност могла упаковати у форму таблете, био би то најпрописиванији лек данашњице у свету.

Физичка активност данас

Данас је човекова физичка активност на најнижем нивоу у историји људског постојања. Људи се већим делом дана баве такозваним „седећим" (седентерним) активностима (гледање телевизије, рад или игра на рачунару) и на послу и код куће. Чак и деца су данас много мање физички активна. Процењено је да је мање од једне трећине младих довољно физички активно у мери у којој би унапредили садашње и будуће здравље. Све је мање деце која пешаче до школе и све више деце која значајан део свог времена проводе гледајући телевизију и користећи компјутере и интернет.

Значај физичке активности за здравље

- Физичка активност осигурава правилан раст и развој и добро функционисање читавог организма.
- Редовна физичка активност помаже контроли телесне тежине, спречава гојазност и смањује ниво масти.
- Физичка активност је неопходна за добро здравље срца, помаже у развоју костију и мишића, побољшава координацију и контролу покрета.
- Редовна физичка активност током детињства и адолесценције смањује ризик од развоја хроничних обољења у одраслом добу (гојазност, шећерна болест, болести срца и крвних судова, повишен крвни притисак, малигне болести, болести костију и зглобова).
- Физичка активност има и економске користи, посебно у смањењу медицинских трошкова за лечење.
- Игра, спорт и друге физичке активности пружају младима могућност да повећају ниво самопоуздања и самопоштовања, подстичу њихово укључивање у друштво и развој друштвених

вештина.

- Бављење спортом и другим физичким активностима доприноси лакшем усвајању и других здравих навика код младих. Истраживања показују да међу младима који су физички активни има мање пушача, мање су учестале злоупотребе дроге и алкохола и насилно понашање.

Колико деца треба да буду физички активна?

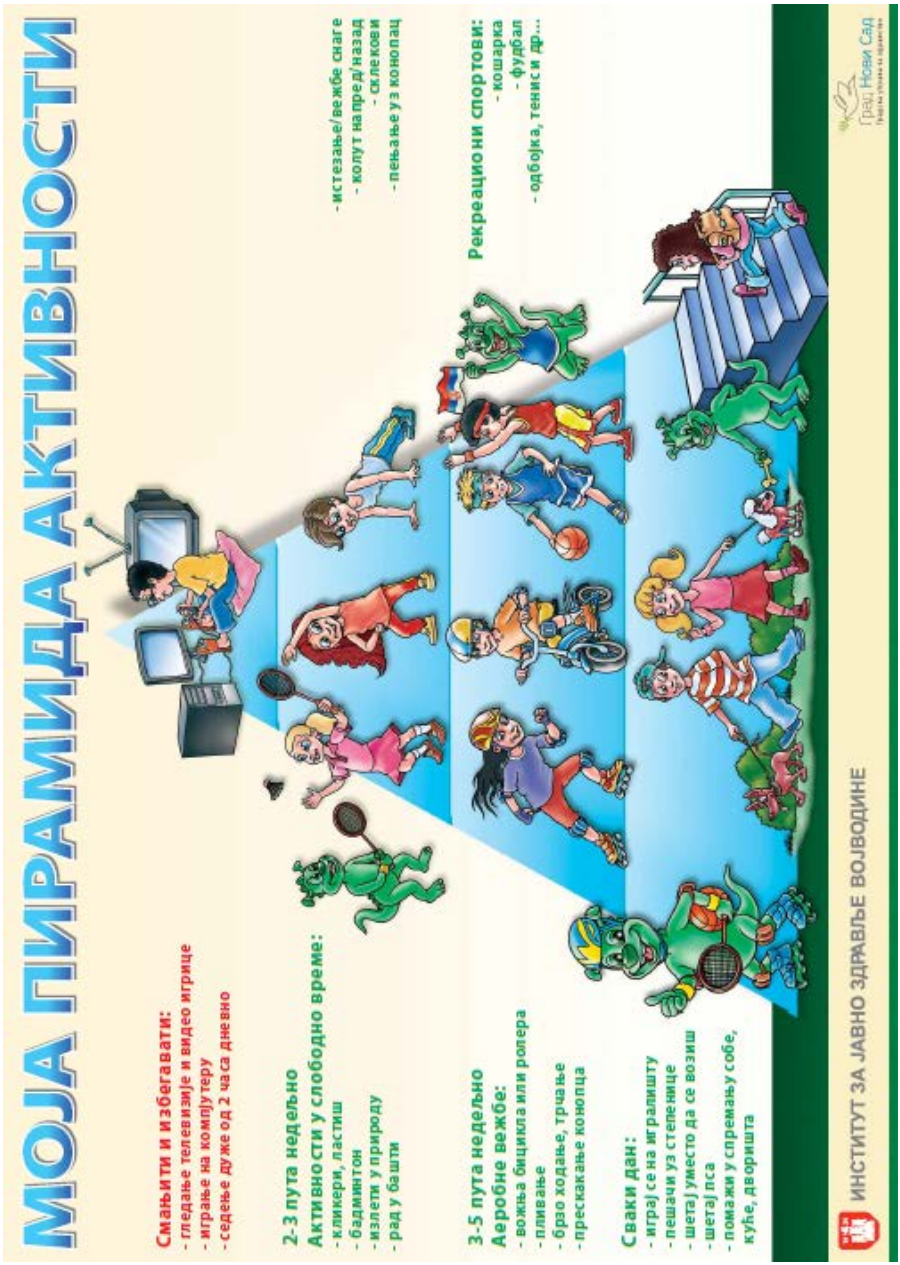
Препоручује се да деца више времена проводе у игри са другарима и породицом на свежем ваздуху, да редовно посећују часове физичког васпитања, као и да се баве рекреативним или редовним спортским активностима 3-5 пута недељно (трчање, брзо ходање, вожња бицикла или ролера, пливање, групни спортови, борилачке вештине, тенис, плес, итд). Деца би требало да буду физички активна најмање 60 минута сваког дана.

Препоручена је комбинација умерене и теже физичке активности. Под умереном активношћу подразумева се брзо ходање, вожња бицикла и било која врста активне игре. Под тежом физичком активношћу подразумевају се организовани облици спорта као што су фудбал, балет, трчање и пливање. Најважније је да је деци омогућено да учествују у различитим активностима које су забавне и одговарају њиховим интересима и способностима.

Укратко о физичкој акивности

- Физичка активност осигурава правилан раст и развој и добро функционисање читавог организма.
- Редовна физичка активност током детињства и адолесценције смањује ризик од развоја хроничних обољења у одраслом добу.
- Деца би требало да буду физички активна најмање 60 минута сваког дана. Препоручена је комбинација умерене и теже физичке активности.

Пирамида физичке активности за децу



Изреке о физичкој активности

- У здравом телу здрав дух. (латинска изрека)

- Ко мисли да нема времена за вежбе, пре или касније ће имати времена за болест. (Едвард Стенли)

- Недостатак активности уништава добру кондицију сваког људског бића, док кретање и методичке физичке вежбе је чувају и одржавају. (Платон)

- Умерена физичка активност је један од најлакших начина да се унапреди и очува здравље. (Светска здравствена организација)

- Оставите цело послеподне за вежбу и рекреацију, јер су једнако потребне као и читање, чак и потребније, јер здравље је важније од науке. (Томас Џеферсон)

ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

Под личном хигијеном подразумева се одржавање чистоће руку и ноктију, главе (лице, очи, уши, нос, коса), уста и зуби (орална хигијена), тела, полних (гениталних) органа, ногу и стопала, чистоћа одеће и обуће и здраве животне навике.
Лична хигијена је одраз културних навика и потреба је појединца, али и средине у којој живи.
Лична хигијена је скуп свих поступака које се спроводе са циљем очувања здравља и спречавања болести, као и одржавања чистоће и лепоте тела.
Одржавање личне хигијене је најбоља превенција појаве заразних болести (прехлада, грип, инфективни пролови, заразна жутица, различите врсте кожних болести, гљивичне инфекције, свраб).

Прање руку треба обавити на правилан начин. Исправна техника прања руку је једноставна. Руке треба прати топлим млазом воде и сапуном, који треба користити најмање 15-20 секунди, односно све док сапрана вода не буде чиста. Потребно је добро опрати подручја између прстију, испод ноктију и испод накита, јер се ту микроорганизми врло лако задржавају. Након испирања руке треба добро осушити чистим пешкиром или још боље папирним убрусом. Важно је да се сапун добро пени, јер мехурићи избацују накупљену нечистоћу и микроорганизме с коже. Након прања руку са чврстог сапуна треба испрати нечистоћу и одложити га у чисту и суву посуду. Зато је практичније и хигијенски исправније прати руке течним сапуном. Никад се не смеју мешати две или више врста течног сапуна у истој посуди, јер може доћи до алергијске реакције. Ако се руке перу у јавним просторијама, воду треба затворити папирним убрусом којим су претходно обрисане руке. Руке треба прати често, користити благе неутралне сапуне како би спречили настајање пукотина на кожи и више пута у току дана руке намазати заштитном кремом за руке. Нокти на рукама могу бити полукружно одсечени.

Шест корака прања руку водом и сапуном:

1. Наквасити руке топлом водом.
2. Направити сапуницу (сапуница треба да буде на обе стране шака – и на длану и на надланици, између прстију и око ручног зглоба, не треба заборавити палац и врхове прстију, нарочито око и испод ноктију).
3. Трљати довољно дуго (15-20 секунди).
4. Испрати руке чистом водом.

5. Обрисати руке папирним убрусом.
6. Употребљеним убрусом затворити славину. Бацити папирни убрус на предвиђено место!

Када треба опрати руке?

- Увек: када изгледају прљаво и чим се уђе у кућу или колектив (школа, вртић).
- Код послова у кухињи: пре јела, пре кувања, након обраде сировог поврћа, меса и рибе.
- При коришћењу санитарног чвора: пре и после употребе тоалета, након послова око запрљаног рубља.
- Код контакта са кућним љубимцима: после чишћења прибора, после игре са љубимцима.
- При раду око стана или куће: после чишћења, после рада око цвећа, са земљом и у врту.
- Код послова везаних уз здравствене проблеме: пре стављања контактних сочива, пре давања или узимања лекова, пре обраде рана или опекотина, након додира с излучевинама (пљувачка, исцедак из носа, крв, повраћени садржај), након кијања и кашљања (приликом кашљања и кијања уста заштитити унутрашњом страном лакта, а не шаком!), након посете болесницима и здравственим установама.

Болести прљавих руку

Прање руку је веома важно, нарочито да би се избегле многе болести. Болести које се преносе нечистим рукама су цревне заразне болести, заразна жутица, вирусна обољења (менингитис, грип, обична прехлада, итд). Зову се и „болести прљавих руку“. У болести прљавих руку убрајају се многобројна заразна обољења различитог порекла. Узрочници су вируси (заразна жутица типа А, дечија парализа, вирусни проливи), бактерије (трбушни тифус, дизентерија) и паразити (амебна дизентерија, ентеробијаза). Примера ради, носиоци цревних заразних болести, било да су болесници или клицоноше (особе које у свом телу имају узрочника неке заразне болести али нису болесни), приликом пражњења црева или мокрења, запрљају руке и ако их не оперу на исправан начин, непосредним додиром инфекцију могу да пренесу на осетљиву особу. Зато су прљаве, клицама загађене руке кључна карика у преношењу узрочника, најчешће цревних, али и респираторних и кожних заразних болести. На пример, једна од мера превенције ширења грипа је редовна хигијена руку после употребе марамице за нос. Такође,

болесници и клицоноше болест могу да пренесу и посредним контактом путем загађених предмета и ствари које су претходно користили. То могу да буду пешкири, одећа, марамице, играчке, прибор за јело, кваке на вратима, батерије за воду у тоалетима, водокотлићи, књиге, тастатура, телефони, итд.

Прање лица

Пре прања лица неопходно је добро опрати руке, како се нечистоћа са руку не би пренела на лице. Лице треба прати најмање ујутру и увече, по потреби чешће (нпр. након тренинга). Лице се пере водом, а уколико постоје промене по кожи (нпр. акне) може се користити благо средство за прање лица. Код свих проблема са лицем треба се обратити школском лекару или лекару специјалисти дерматологу (лекар специјалиста за кожне болести). Погрешно је самоиницијативно на лице наносити различита средства или уклањати акне и бубуљице истискивањем. Лице се брише чистим и меким пешкиром тапкањем, не грубим трљањем јер се може оштетити кожа. Свако треба да има свој пешкир који се одржава редовним прањем на високим температурама.

Хигијена очију

Очи имају веома развијен одбрамбени механизам и самостално се активно сузама штите од нечистоћа. Ако се упала ока развије, то значи да је нечистоће било превише и да око није могло само да савлада узрочника инфекције. Код пребрисавања очију (код девојака скидање шминке) покрети треба да буду од спољашњег угла ока према унутрашњем, у једном правцу, једном ватицом за једно око, другом за друго око. Најважније правило у хигијени очију: очи се не смеју додиривати нечистим предметима и трљати рукама. Ако у око падне трунчица прашине, сузе је углавном исперу у унутрашњи очни угао где нечистоћа не узрокује потешкоће, али ако се око трља, може доћи до оштећења рожњаче и упале слузокоже капка (коњунктиве) коју треба лечити. У случају да се страно тело забоде у рожњачу или унутрашњу страну капка, неопходна је лекарска помоћ.

Хигијена ушију

Одржавање хигијене ушију је део свакодневне хигијене, а притом се чисти само ушна шкољка и део ушног канала колико у њега улази прст умотан у пешкир, угао пешкира или нешто слично. Штапићи за уши могу се користити само за чишћење спољашњег дела уха (шкољке), а никако се не смеју гурати у ушни канал, поготово не дубоко. Гурањем штапића ушна маст се потискује у дубину, при чему

се може повредити бубна опна – мембрана која се налази у дубини уха. Гурање било каквих других предмета у ухо строго је забрањено.

Хигијена носа, кијања и кашљања

Кашљањем и кијањем из дисајних органа излазе ситне капљице (Флигеове капљице) које садрже многе штетне микроорганизме, који могу доспети у нос или уста других особа и тако их заразити. Испљувак такође може бити опасан као извор заразе. За уклањање секрета из носа најпогоднije су папирне марамице за једнократну употребу, које се после употребе одмах морају одложити у канту, не чувају се у џепу и не остављају на радне површине, јер су извор заразе. При кијању и кашљању треба заштитити уста папирном марамицом за једнократну употребу и пазити да не дође до расипања капљица секрета у околину. Код кашљања и кијања главу треба окренути од других људи и од намирница. Најбоље је при кијању и кашљању уста покрити унутрашњом страном лакта. После брисања носа потребно је опрати руке.

Хигијена косе

У кожи главе се налазе знојне жлезде, а у корену длаке су лојне жлезде које производе масноћу која одржава косу меком. Масноћа, зној и одумрле ћелије коже главе чине да коса изгледа масно и прљаво уколико се не пере редовно. Коса се одржава чисто тако што се редовно пере шампоном. Пре прања косу треба рашчешљати како би се размрсили чворови и избегло да коса након прања буде још замршенија. У зависности од типа косе, треба користити шампоне за нормалну, масну или суву косу. Косу је потребно потпуно поквасити топлом водом (ни врућа ни хладна). Шампон се протрља између дланова и нанесе се на теме. Врховима прстију шампон се утрљава и тиме се и масира теме главе, а уједно се прави пена. Коса се потом испира у потпуности. Веома је важно увек добро испрати шампон, пролазећи прстима кроз косу, а исто важи и за теме. Код дуге косе може се употребљавати регенератор за косу, како би се коса лакше рашчешљала. Након прања косе, коса се рашчешљава, од крајева ка темену. Препоручује се употреба широких четки, јер се на тај начин спречава пуцање крајева. Свако од укућана треба да користи сопствени чешаљ или четку.

Ваши су паразити који живе у коси људи где полажу јаја (гњиде) и хране се веома малим количинама крви из крвних судова поглавине. Уједи ваши могу због чешања изазвати промене коже поглавине, запаљење, па чак и инфекцију коже главе. Ваши се лако шире са

особе на особу физичким контактом, а заједничко коришћење одеће, постељине, чешља и капе олакшава преношење. Хране се крвљу, сваких 4 до 6 сати, али могу да преживе без хране и 3 дана, без домаћина! Могу да се „сачувају“ на капи, чешљу и сл. Ваши нису знак нечистоће или лоше личне хигијене. Вашљивост може бити проблем без обзира на учесталост прања и купања тела и косе. Ваши се уклањају употребом специјалних шампона и механичким чишћењем косе од изумрлих гњида.

Хигијена коже

Људско тело је споља заштићено кожом, а унутрашње дупље тела обложене су слузокожом. На кожи се налазе неравнине, бразде и ситни отвори који се називају поре. Кожа штити тело од различитих утицаја спољашње средине: ублажава механички притисак, спречава продирање микроорганизама и губљење телесне течности, чува организам од исушивања, знојењем ослобађа тело штетних састојака и регулише телесну температуру. У кожи се налазе чулни органи за додир, топлоту, хладноћу и бол.

Уколико се кожа не одржава чистом, долази до затварања кожних пора распадним продуктима, деловима слуштеног епитела, знојем, секретом лојних жлезда, микроорганизмима и гљивицама, уз развијање непријатних мириса. Све наведено доводи до надражаја коже, упале коже, упале корена длаке и различитих других кожних промена.

За одржавање личне хигијене не треба пуно – довољна је вода, сапун и шампон. Спроводи се прањем, умивањем, купањем у кади или туширањем. Купање у кади има већи ризик од појаве неких инфекција (каду користи више особа) и потребна је знатно већа количина воде него за туширање. Туширање је добар начин уклањања површинских нечистоћа, а такође течни млаз воде делује повољно на срце и крвне судове, нервни и дисајни систем. Туширање са наизменично топло-хладним млазом воде масира кожу, даје јој чврстину, затегнутост, и појачава циркулацију крви у кожи, а све то појачава отпорност коже и доприноси здрављу и лепоти коже. Завршетак туширања мање топлим млазом воде повећава спремност организма за психичке и физичке активности и добар је увод за добар почетак дана и бројне дневне активности. Завршетак туширања топлим млазом воде опушта мишиће и тело и добар је увод у дневни или ноћни одмор или сан.

Прање сунђером треба избегавати, јер он временом постаје резервоар микроорганизама. Након завршеног прања, тело треба добро истрљати пешкиром, што повољно делује на циркулацију.

Сунчање – Под утицајем сунчеве светлости у кожи се ствара витамин Д, који са минералом калцијумом има улогу у формирању коштаних структура (зуба и костију). Излагање тела сунчевој светлости доприноси повећању отпорности коже. Међутим, при сунчању треба бити веома обазрив, јер је услед оштећења озонског омотача у атмосфери сунчево зрачење много јаче. Сунчати се треба постепено, у јутарњим и поподневним часовима. Обавезна је употреба заштитних препарата са одговарајућим степеном заштите. Уколико се кожа претерано и без заштите излаже сунцу, може доћи до озбиљних оштећења коже, као што су опекотине, обољења коже или оштећење рожњаче ока. Све промене на кожи настале сунчањем „дуго се памте“, тако да касније у животу могу настати врло озбиљна и по живот опасна обољења коже.

Хигијена полних (гениталних) органа

Хигијена спољашњих полних органа и дечака и девојчица треба да се обавља сваки дан. Користи се благ дечији сапун и топла вода, изузев у случају када постоји пецкање у пределу гениталија, када се прање обавља само топлом водом. Препоручује се прање сваки пут након пражњења столице, а у изузетним ситуацијама за хигијену гениталног предела могу да се користе и влажне марамице, без алкохола и других надражујућих средстава. Генитални органи се након прања нежно посушују.

Правила за девојчице - Покрети приликом прања и пребрисавања морају бити од напред према назад, чиме се штити веома кратка мокраћна цев која је због близине чмара веома подложна инфекцијама. Код старијих девојчица почетак менструалног циклуса захтева брижну генитални хигијену. Током трајања менструације девојчице се могу редовно и уобичајено купати и туширати. Вода не може да уђе у унутрашњост тела. Важно је да се хигијенски улошци редовно мењају, најмање 4-5 пута током дана, водећи рачуна да се претходно оперу руке. Руке се перу и након промене улошка.

Правила за дечаке - Код дечака је посебно осетљив сам врх полног органа. Дечаци треба да мокре са повученом кожицом, јер се у супротном унутар кожице увек задржава неколико капи мокраће, што изазива накупљање беле, сирасте материје, која не изазива здравствене проблеме, али се мора редовно прати. Лоша хигијена може изазвати свраб, непријатан мирис и упалу полног органа и мокраћних путева.

Хигијена стопала

Ноге је потребно редовно, барем једном дневно опрати сапуном и топлом текућом водом. Посебно је важно стопала након прања добро обрисати, да буду потпуно сува, нарочито између прстију где може да се накупи више бактерија и гљивица него било где на кожи. Влажна стопала погодују развоју гљивица. Нокти треба да буду равно одсечени, да не би урастали у околну кожу. Код неких људи долази до појачаног знојења стопала, посебно ако се носи неприкладна обућа и чарапе које нису од природних материјала. Зато се препоручује да чарапе и обућа буду од природних материјала. Неопходно је мењање чарапа свакодневно, а по потреби и више пута дневно. Код појачаног знојења ногу могу се користити дечији и специјални пудери за негу коже стопала.

Током формирања стопала у периоду раста и развоја може доћи до промена у грађи стопала. Један од најчешћих деформитета коштаног система деце школског узраста су равна стопала која могу бити урођена или стечена. У циљу смањења степена деформитета потребно је да деца што чешће ходају по песку или шљунку. Песак је нестабилан, па приликом хода по њему више се користе мишићи како би се одржала равнотежа, него што је то у случају ходања по чврстој подлози. Ходање или трчање по песку је одлично за јачање и обликовање мишића стопала и ногу.

Хигијена стопала код пливача

О доброј хигијени стопала нарочито треба да брину деца (и родитељи) која се баве пливањем или ватерполом, када користе јавни базен где пуно људи хода без обуће, те се повећава могућност преношења инфекција. Деца треба да користе обућу која не клиже и штити их од повреда, али и од заражавања коже гљивицама. Потребно је обратити пажњу на сушење стопала након тренинга (понети мали пешкирић само за ту сврху).

Хигијена одеће

Одећа представља заштиту од непријатних метеоролошких услова, инфекција и механичких повреда, као и за регулисање топлоте тела човека. Осим што штити тело, одећа је део моде, па некада модни трендови захтевају ношење одеће која не задовољава хигијенске принципе.

Услови које треба да задовољи одећа:

- да одговара спољашњим условима средине, стању организма и послу који човек обавља,

- да су сви делови одеће лаки, еластични, меки и естетски прихватљиви,
- да крој одеће буде одговарајући како не би ограничавао покрете при кретању или раду,
- да није уска и да не омета дисање или крвоток, да не доводи до евентуалних деформација појединих делова тела,
- да је направљена од природних материјала који добро пропуштају ваздух,
- да се лако облачи и скида,
- да се лако пере и одржава и
- да се при ношењу не размењује са другим особама.

Одећа се ношењем прља. Запрљана одећа, посебно доњи веш, погодна је средина за размножавање микроорганизама који разлажу присутне органске материје и при томе се ствара непријатан мирис. Зато се доњи веш мора свакодневно мењати, а остала гардероба кад год је прљава. Јакне и џемпере је потребно проветравати. Никада се запрљана и влажна одећа не одлаже у гардеробер.

Хигијена обуће

Обућа треба да је направљена од природних материјала који добро пропуштају ваздух. Она треба да је у складу са спољним условима средине. Удобна обућа треба да буде одговарајуће величине (ни сувише тесна, а ни превише широка тј. велика) и да садржи по могућству анатомски уложак, како би стопало имало правилан положај у обући. Обућу треба редовно чистити, проветравати или мењати уложак и штитити одговарајућим средствима. Никада се мокра обућа не обува или одлаже у обућарник. Најбоље је да обућа има потпетицу од 2цм, јер се на тај начин телесна маса распоређује по пола на пету и на предњи део стопала.

Укратко о хигијени:

- Одржавање личне хигијене је најбоља превенција појаве заразних болести.
- Руке се перу кад год су прљаве, приликом сваког уласка у кућу, пре јела, пре контакта са храном, пре и после употребе тоалета, после дирања носа, након дирања кућних љубимаца, након контакта са болесником.
- Прљавим рукама се могу добити заразне болести зване „болести прљавих руку“.
- Лице треба прати најмање ујутро и увече; код свих промена на кожи лица треба се јавити лекару.

- Тело се пере свакодневно.
- Одећа и обућа треба да су од природног материјала, одговарајуће величине, примерене годишњем добу, редовно чишћене.

Изреке о хигијени

- Чистоћа је пола здравља. (народна изрека)

- Пола доктора вам не би требалао ако би се само мало више консултовали са др. Сунце. (Хенри Ворд Бичер)

- Пре и после јела треба руке прати, немој да те на то опомиње мати. Прљавим рукама загади се јело, па се тако болест унесе у тело. (Јован Јовановић Змај)

- Чизма главу чува, шубара је краси. (народна изрека)

ХИГИЈЕНА УСТА И ЗУБА - ОРАЛНА ХИГИЈЕНА

Здравље уста и зуба - орално здравље је саставни део здравља и благостања људи. Омогућава правилан говор, леп изглед и исхрану. Добро здравље уста и зуба повољно утиче на самопоуздање и квалитет живота.

За добру хигијену уста и зуба потребни су:

- четкица за зубе,
- паста за зубе са препаратима флуора,
- конац за зубе и
- течности за испирање уста.

Прање зуба

Хигијену уста и зуба треба спроводити од појаве првих зуба, а нарочито од појаве првих сталних зуба, свакодневно, редовно, након сваког јела, а најмање два пута дневно – после доручка и пре спавања. Зубе треба прати ујутру зато што се преко ноћи не лучи пљувачка која има заштитну улогу од настанка каријеса зуба као и ради смањења непријатног задаха, а увече се перу зуби да би се уклонио дневни плак којег чине бактерије и остаци хране. Између зуба остају остаци хране који погодују стварању зубних наслага (плакова) и размножавању микроорганизама. Ствара се млечна киселина која доводи до обољења зуба и десни, односно оштећује заштитни површински слој (глеђ) зуба и слузокожу десни.

Прање зуба треба да траје најмање три минута, јер је то најмање потребно време да би се детаљно опрале све три површине зуба (унутрашња, спољашња и гризна). Горњи зуби се перу одозго на доле („како киша пада“), а доњи зуби одоздо на горе („како трава расте“). Зубе треба четкати маленим кружним покретима, сваког засебно, све зубне површине. Не смеју се заборавити задњи зуби, који су теже доступни четкици. Покрети лево-десно не постижу жељени учинак и могу изазвати оштећења зуба и десни. Четкицом или њеном задњом површином треба скинути наслаге са језика које доприносе развоју бактерија и непријатном задаху из уста. Након завршеног прања зуба треба пљунути сав вишак пене и уста добро испрати водом.

Паста за зубе треба да садржи флуор који помаже обнављање и јачање зубне глеђи, да има нежна зрнца која неће оштетити површину глеђи приликом скидања наслага и полирања зуба, да у свом саставу има детерџент који омогућава да се направи пена

приликом трљања што олакшава скидање плака са зуба, да је пријатног укуса и мириса, да има састојке који спречавају раст бактерија и састојке који помажу да зуби остану бели (сода бикарбона), итд. За прање зуба довољна је мала количина пасте за зубе (величине зрна грашка). Пасту за зубе треба мењати да микроорганизми (клице) не би постали отпорни на њено деловање. Од шесте године деца могу користити зубне пасте за одрасле, али се након завршеног прања зуба вишак пасте мора обавезно испљунути, а не прогутати.

Четкица за зубе мора бити одговарајуће величине, направљена од меких до средње тврдих синтетичких влакана. Четкицу може да користи само једна особа, јер се путем четкице могу пренети неке болести. Глава четкице мора бити довољно мала да би могла да досегне све делове у устима, а влакна четкице морају бити одговарајуће тврдоће како не би прузроковала повреду слузокоже у усној дупљи. Након прања потребно је добро испрати четкицу за зубе и оставити је на чистом и сувом месту. Четкицу треба често мењати, кад год је оштећена, или на свака 3-4 месеца. Четкицу за зубе би требало променити након сваке болести.

Употреба зубног конца

Зубни конац омогућава уклањање плака између зуба и испод линије десни, што спречава настанак запаљења десни. Деца треба редовно да користе зубни конац уколико им се зуби додирују (ако немају размак између зуба). Техника употребе конца:

- Затегнути конац палцем и кажипрстом обе руке (оставити слободан простор између прстију дужине 2-3цм).
- Нежно провући конац између зуба. Када се дође до десни, савити конац око зуба, подвлачећи се под десни.
- Клизити концем по површини зуба горе-доле, неколико пута, укључујући и задњу страну зуба.

За хигијену зуба и усне шупљине постоје и **течности за испирање уста**, које имају функцију дезинфекције, а и одстрањења неугодног задаха, као и течности са флуором.

Храна пријатељ зуба

За здравље зуба важно је правилно се хранити и чувати зубе од повреда. Постоји храна која утиче на стварање зубног каријеса и храна која је „пријатељ“ зуба. Свакодневно треба јести разноврсну храну и сваки оброк завршити чашом воде која спере храну са зуба и

уста. Разноврсно поврће, воће, млеко и сир су пријатељи зуба, садрже минерале (калцијум и фосфор) који помажу одржавању чврстине зубне глеђи. Треба избегавати слаткише и заслађена пића, нарочито она са високим садржајем шећера због стварања млечне киселине. Такође, не треба јести јако топлу и јако хладну храну. Током дана храну и напитке не треба уносити више од 7 пута током дана, односно не треба између оброка уносити храну („грицкати“) и пити заслађене напитке.

Редовне посете стоматологу су најефикаснији начин у борби против болести уста и зуба. Редовна контрола спречава настанак многих обољења. Посета стоматологу не треба да буде болно искуство. Веома је важно стећи навику редовне посете стоматологу. Стоматолога треба посећивати два пута годишње. Треба посећивати стоматолога редовно, чак и када нема видљивих проблема.

Болести уста и зуба

Болести уста и зуба могу да утичу на животне и радне способности, а уколико се занемаре, могу да изазову бол и озбиљне компликације. Микроорганизми и њихови токсини могу из запуштених зуба доспети у крвоток и изазвати оштећења других удаљених органа.

Зубни каријес

Најчешћа болест уста и зуба у дечијем добу, али и најчешће хронично обољење уопште је зубна болест или каријес. Зубни каријес није само ружна рупица на зубу коју стоматолог може попунити, већ је реч о локализованој хроничној болести зуба заразне природе која, уколико се не лечи, може да доведе до пропадања зубног ткива, бола и трајних последица у виду губитка структуре зуба, губитка читавог зуба или опште инфекције. Бол у зубу доводи до сметњи приликом јела или избегавању јела, доводи до несанице, сметњи концентрације, отежано је праћење наставе и долази до одсуства из школе. Каријес у дечијем узрасту може да узрокује трајне проблеме на сталним зубима и зубном низу (осмеху). Деца су у већем ризику за настанак каријеса у односу на одрасле.

Фактори који утичу на настанак каријеса

Бројни су фактори који утичу на здравље зуба. То су биолошке одлике уста и зуба (облик и грађа зуба, међусобни односи зуба и вилица, количина пљувачке...), одржавање хигијене уста и зуба, начин исхране, локална примена препарата флуора и редовни прегледи код стоматолога.

Укратко о оралном здрављу:

- Зубе треба прати после сваког оброка, а обавезно ујутро и увече.
- Зуби се перу од 3 до 5 минута.
- Техника правилног прања зуба:
  - горње зубе прати „како киша пада“,
  - доње зубе прати „како трава расте“,
  - очистити унутрашњу страну сваког зуба као и предњу страну,
  - очистити четкицом горњу површину сваког зуба (површина којом се жваће),
  - након зуба, улонити нечистоћу и са језика.
- Користити пасту за зубе са флуором.
- Редовно мењати четкице за зубе.
- Избегавати слаткише и грицкалице између оброка.
- Редовно узимати млеко, свеже воће и поврће.
- Чувати зубе од повреда.
- Два пута годишње посетити стоматолога.

ХИГИЈЕНА ШКОЛСКОГ ПРОСТОРА

Деца у школама проводе већи део дана током осам до дванаест година школовања, па је зато врло важно да се у школама не створе услови који лоше утичу на здравље. Школа треба да буде сигурна и безбедна по здравље. Неодговарајући услови у школи могу лоше да утичу на здравље деце, пре свега на појаву респираторних обољења (због великог броја деце у учионицама), цревних заразних обољења (због неодговарајућих хигијенских услова), деформитета кичме (због неодговарајућег ношења ђачких торби, нпр. на једно раме, затим због дугог лошег седења у школској клупи), поремећаја вида због лоше осветљености простора, и сл. Због великог броја деце на ограниченом простору могућа су различита повређивања.
Једно од важних карактеристика школе је квалитет ваздуха. Загађен ваздух у учионицама има битан утицај на здравље деце, посебно на њихове дисајне органе. Здравствене последице које се могу јавити под утицајем загађеног ваздуха у просторијама школа су главобоља, умор, смањена концентрација, кашаљ, кијање, сузење очију и друго. Од тежих компликација могу се јавити алергије, астма, запаљења дисајних органа, иритација (надражај) слузокоже респираторног и гастроинтестиналног тракта и друго. Сви ови проблеми настају због великог броја ученика на малом простору и слабо проветрених или уопште непроветрених просторија.

Препоруке током боравка у школи:

- Учионицу треба редовно проветравати, обавезно између два часа.
- У школској клупи се седи леђима наслоњеним на задњи наслон столице, а столица треба да је пар сантиметара увучена испод клупе.
- Приликом писања не треба јако савијати главу према свесци.
- Вода се не пије из прљавих руку.
- Пре и након употребе тоалета треба опрати руке, а тоалет након употребе оставити у уредном стању.
- Отпаци се бацају у канту за отпатке.
- Сви треба да уложе напор да школа буде и остане чиста.
- Школска имовина се чува, не оштећује се намерно.
- Чувати се падова и повреда, не гурати друге, намерно не изазивати несрећу.
- Треба се трудити да свим ученицима боравак у школи буде пријатан.

Изреке о школи:

- Образовање је скупо, али је незнање још скупље. (Клаус Мозер)

- Ко не зна, а не зна да не зна - опасан је – избегавајте га!
  Ко не зна, а зна да не зна – дете је – научите га!
  Ко зна, а не зна да зна – спава – пробудите га!
  Ко зна и зна да зна – мудар је – следите га!

- Бити свестан свог незнања велики је корак ка знању. (Бењамин Дизраели)

- Дајте човеку рибу и нахранићете га за један дан, научите га како да је лови и прехранићете га за цели живот. (непознати аутор)

МЕНТАЛНА ХИГИЈЕНА

Ментална хигијена је научна дисциплина која се бави заштитом и унапређењем менталног (психичког, душевног) здравља.
Ментално здрава особа није само она особа која нема неки ментални поремећај, већ је то особа која има способности да се на добар начин супротставља различитим животним проблемима.

Шта значи добро ношење са животним проблемима? Различити проблеми су саставни део живота и не могу се увек избећи. Не постоји ниједна особа којој се у животу дешавају само лепе ствари и која је стално срећна и весела. Међутим, може се научити како да се реше животни проблеми. На пример, туга, јер се најбољи пријатељ преселио у други град, што значи ређе дружење са њим. О тој ситуацији може се попричати са родитељима или другим блиским особама, и туга ће се тада умањити. Може се урадити нека активност која весели, а могу се и смишљати начини како остати у контакту са пријатељем (интернет, поруке на телефону, посета том граду и слично).

Често се ментално здрава особа назива **ментално стабилна личност**.

Које још особине има ментално стабилна личност?
Одлике ментално стабилне личности могу да буду:

- особа добро познаје и контролише своје емоције – осећања;
- способна је да воли себе и друге људе;
- сналази се у контакту са другима, лако склапа пријатељства;
- уме да тражи помоћ од других када је у проблему;
- упорна је, истрајна;
- успешна је у оном што ради;
- чак и када доживи неуспех не обесхрабри се, већ настави даље;
- способна је да самостално доноси одлуке (ово се односи на одрасле људе);
- уме да ради заједно са другима: да их слуша и да прихвати њихова мишљења;
- уме да се избори за себе, да каже другима шта мисли, итд.

Ментално здраве особе не морају да имају све ове особине. Довољно је имати их неколико. Добра вест је да се ове особине уче, па и ако

неко не препознаје код себе неке од њих, може их током живота научити!

Шта су то емоције?
Емоције представљају **осећања** која су усмерена према некоме или нечему. Емоције су врло значајне за целокупно фунционисање неке особе и имају главну улогу у социјалном животу (односу са другима). Постоје бројне емоција, а шест емоција су основне. Ту спадају: **срећа, туга, бес, страх, изненађеност** и **гађење**. Ових шест емоција се могу наћи у свим културама света.

Пријатне емоције
Има пуно пријатних емоција, неке од њих су: радост, срећа, задовољство, смиреност, сигурност, одушевљење, усхићење, љубав, љубазност, оданост, занесеност, поверење, захвалност, понос, нада, радозналост...
Пријатне емоције су јако важне за функционисање човека. Оне дају мотивацију за рад, учење и дружење.

Непријатне емоције
Непријатне емоције су саставни део живота, иако нико не воли да их осећа. Неке од непријатних емоција су: туга, бес, стид, страх, трема, незадовољство, забринутост, узнемиреност, усамљеност, стрепња...
Важно је научити како да се свако од нас носи са тим непријатним емоцијама. Раније је наведен пример туге, а сличне „цаке“ се могу применити и на остале непријатне емоције. На пример, код страха од мрака, може се отпевати омиљена песмица, замислити место на коме се осећа сигурност или да се загрли драга особа и исприча о страху.

Емпатија
Емпатија је способност да се разуме и осети оно што други осећају. Она помаже да се буде брижан према другима и да им се помогне уколико су у невољи. На пример, ако су друг или другарица тужни и плачу, управо емпатија помаже да их се разуме и да им се приђе и покуша да се утеше. Исто тако, може се бити срећан и поносан ако је друг из разреда освојио медаљу на такмичењу и због тога је радостан.
Особе које имају мање емпатије воде много више рачуна о личним потребама, и мање обраћају пажњу на потребе других.

Укратко о менталном здрављу:

- Ментално здрава особа је особа која има способности да се на добар начин носи са различитим животним проблемима.
- Ментално здрава или ментално стабилна личност добро контролише своје емоције, способна је да воли, успешна, самостална, истрајна, успешно савладава неуспех и неугодност, добро сарађује са околином.
- Емоције представљају осећања која су усмерена према некоме или нечему.
- Основне емоције су: срећа, туга, бес, страх, изненађење и гађење.
- Разговор о емоцијама помаже да се оне препознају и превазиђу.
- Емпатија је способност да се разуме и осети оно што други осећају. Она помаже да се буде брижан према другима.

Изреке

- Користите сваку прилику за смех. То је најјефтинији лек. (Џорџ Гордон Бајрон)
- Суди о здрављу по томе како се радујеш јутру и пролећу. (Хенри Дејвид Тороу)
- Мера менталног здравља је склоност проналажења доброга у свему. (Џон М. Темплтон)
- Здрав став је заразан, али немој чекати да ти га неко пренесе - ти буди преносилац. (Том Стопард)
- Према срећи треба да се односимо као према здрављу, да уживамо у њој кад је добро, и да будемо стрпљиви кад је лоше. (Ла Рошфуко)
- Највећа је грешка у лечењу болести што постоје лекари за тело и лекари за душу, а ипак је то двоје једно и недељиво. (Платон)
- Ако желите да зауставите време, сачувајте свој осмех!
- Мржња шкоди здрављу. (Декарт)

ЗНАЧАЈ СНА И ОДМОРА

Време одласка на спавање и дужина сна су важни за правилан раст и развој деце. Касни одлазак на спавање, буђење у току ноћи и недовољан број сати сна смањују способност деце да одговоре свим дневним обавезама и утичу на њихов правилан раст и развој.

Зашто је важан сан?
Сан и одмор су важни јер утичу на опоравак организма, регулишу понашање, пружају помоћ у емоционалном и сазнајном функционисању, срећују сећања, омогућавају сањање.

Последице недовољног спавања
Деца која немају довољно сна су хиперактивна (имају „вишак“ енергије), имају смањену пажњу и нервозна су. Такође, присутан је повећан ризик од повреда. Деца која не спавају довољно имају слабије резултате на тестовима логичко-математичког типа. Од здравствених последица доказан је утицај на имуни систем, појаву срчаних болести, шећерне болести, гојазности, па све до психичких поремећаја.

Колико сна је потребно људима?
Људима је у различитом периоду живота потребна различита дужина спавања. У првом месецу живота деца спавају од 12 до 18 сати подељено у више делова, а деца предшколског узраста од 11-13 сати. Деца млађег основношколског узраста обично престају да спавају преко дана и имају од 10-11 сати чврстог ноћног сна. Средњошколци спавају од 8,5 до 9,5 сати, а одрасли 7-8 сати.

Савети за добар сан
Потребно је одржавати редован ритам спавања, односно одлазак на спавање и буђење треба да буду увек у исто време, укључујући и викенде. Соба треба да буде проветрена, замрачена, тиха, без телевизора. Кревет треба да је удобан за спавање. Непосредно пре спавања треба имати опуштајуће активности: окупати се, слушати лагану музику, читати књигу, итд. Препоручује се да се пред спавање што мање ради за рачунаром и гледа телевизија. На спавање не треба ићи ни превише гладан ни превише сит. Правилна исхрана распоређена у 5 оброка дневно помаже да се спрече одређени проблеми са спавањем. За добар сан треба избегавати кофеин у свим облицима (чоколаде, кола-напици, какао-напици, кекс са чоколадом, итд.). Узимање масних, зачињених и превише слатких

намирница пре спавања или не узимање хране, може узроковати проблеме са спавањем (осећај тежине у стомаку, муку, појачано лучење желудачне киселине, глад).

Укратко о сну и одмору

- Сан и одмор су важни за нормалан раст и развој деце.
- Деца школског узраста треба да имају 10-11 сати чврстог ноћног сна.
- Деца која немају довољно сна су хиперактивна, имају смањену пажњу, нервозна су, склонија су повредама и одређеним болестима.
- На спавање треба ићи увек у исто време, соба треба да је проветрена, тиха, без телевизора.

Изреке о сну и одмору

- Најбољи од свих лекова су одмор и пост. (Бенџамин Френклин)

- Рано легање и рано устајање чине човека здравим, богатим и мудрим. (Бенџамин Френклин)

ПРЕВЕНЦИЈА ПУШЕЊА

Под **пушењем** се подразумева коришћење дувана удисањем дима запаљеног дувана у цигарети, цигари или лули, а **пушач** је свако ко је у свом животу до сада потрошио 100 цигарета.

Шта је „пасивни пушач“?

„Пасивни пушач“ је свако ко борави поред особе која пуши. Око 85% дуванског дима из цигарете пушача одлази у околину. Удисање овог дима назива се „пасивно пушење” и представља ризик по здравље код особа које га удишу, иако они сами нису пушачи. Свако излагање дуванском диму дуже од 30 минута дневно током неколико месеци представља штетност по здравље, а код деце и краћи временски период.

Зашто је дувански дим опасан?

Дувански дим садржи велики број отровних и по здравље штетних састојака (око 8000). Употреба дуванских производа смањује дужину живота и његов квалитет. Пушење повећава ризик за настанак великог броја обољења, посебно за рак плућа, болести срца и крвних судова, болести органа за дисање. Пушачи у просеку живе 10 година краће од непушача.

Зашто и када млади почињу да пуше?

Млади воле да експериментишу и обично размишљају да само желе да пробају дуван, а да лако могу престати са овом лошом навиком кад год пожеле. Али, никотин у цигаретама врло брзо развија зависност. Када се једном почне са пушењем, временом је потребно све више и више цигарета да би се задовољила потреба за никотином.

Истраживања су показала да деца цигарете пробају у нижим разредима основне школе, а да на крају основне школе одређени број деце има навику пушења. У Србији је свако треће дете до 10. године живота пробало прву цигарету.

Деловање дувана на младе

Деца чији су родитељи пушачи и излажу се дуванском диму, иако никада у животу не упале цигарету, имају већу шансу да оболе од болести срца и крвних судова у одраслом добу. Деца пушачи често кашљу, имају смањену физичку кондицију и капацитет плућа. Они чешће обољевају од обичних прехлада и дуже се опорављају од

болести. Чешћа је појава упале уха, болести дисајних органа и алергија.
Поред ових здравствених проблема није занемарљиво ни то што пушачи око себе шире непријатан мирис (задах из уста, непријатан мирис косе, гардеробе, просторије), који може да одбија њихове пријатеље. Кожа пушача брже стари, зуби постају жути, нокти и коса постају ломљиви. За цигарете је потребно издвојити доста пара, а те паре би се могле усмерити на задовољење неких других потреба.

10 начина да се одбије понуђена цигарета

1. Бити директан и испољити став: „Не, хвала, пушење је штетно.“
2. Бити искрен: „Тренирам и пушење ће ме успорити.“
3. Причати о стварном животу: „Мој деда је умро од рака плућа, а ја не желим да ми се то деси.“
4. Променити тему: „Неее... Хајде да видимо шта они тамо раде.“
5. Покушај да се узврати: „Пушење се заиста види на тену (кожи лица) и зубима.“
6. Нашалити се: „Не пушим и не гушим.“
7. Удаљити се: „Већ је толико сати? Морам да кренем, касним.“
8. Пребацити „кривицу“ на одрасле: „Можда си ти убедио своје, али ја још нисам ушао ни у преговоре.“
9. Причати о зависности: „Нећу да зависим ни од чега – ни од цигарете, ни од нечег другог.“
10. Избећи ситуацију: ради нешто друго пре него што те чак и питају да пробаш цигарете.

Укратко:

- Са навиком пушења је лако почети, али се тешко престаје, јер пушење изазива зависност.
- Дувански дим садржи око 8.000 хемијских једињења која представљају ризик по здравље.
- Пушачи живе краће од непушача и имају већи ризик настанка бројних болести.
- Деца обично почињу да пуше због радозналости.
- Деца пушачи имају смањену физичку кондицију и капацитет плућа, чешће обољевају од обичних прехлада и дуже се опорављају од болести, чешће имају упалу уха, болести дисајних органа и алергије.

Изреке о пушењу:

- Да је Бог мислио да људи треба да пуше створио би им оџак уместо носа. (народна изрека)

- Ко пуши здравље руши. (народна изрека)

- Један пушач – много жртава. (слоган кампање за превенцију пушења)

ЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ И МЕРЕ ПРЕВЕНЦИЈЕ

Шта је то заразна болест и шта је изазива?

Заразна болест је она болест која настаје када у тело доспеју микроорганизми. Нису сви микроорганизми штетни за здравље. Постоји много врста микроорганизама (вируси, бактерије, паразити, гљивице) који доспевају у тело удисањем, гутањем или преко оштећене коже и слузокоже и који могу проузроковати различите болести. Пошто су врло сићушни и не виде се голим оком, микроорганизми се могу лако преносити са једне особе (која је заражена) на другу особу (кијањем, кашљањем, додиром) или преко загађене хране, воде и руку. Са зараженог човека или животиње неке микроорганизме могу преносити и крпељи и инсекти који се хране крвљу људи и животиња. Ако су човек или животиња заражени, у њиховој крви су присутни микроорганизми које онда крпељи и инсекти својим убодом могу да пренесу на неку другу особу. У дечјем узрасту од свих болести најчешће су заразне болести.

Да би се развила нека заразна болест мора да постоји:

1. извор заразе,
2. довољан број микроорганизама (узрочника болести),
3. одговарајући пут преношења,
4. „улазна врата“ (уста, нос, кожа, слузокожа) и
5. склоност организма (смањена отпорност - имунитет).

Подела заразних болести

Заразне болести се могу поделити на више начина. У односу на ток болести деле се на акутне (пролазе за одређено време) и хроничне (узрочници болести цео живот остају у организму). У односу на узрочника, заразне болести могу бити бактеријске, вирусне, гљивичне, паразитске. Заразне болести се уобичајено деле на: репираторне заразне болести, цревне заразне болести, полне (сексуално преносиве) болести, паразитарне болести, векторске (које преносе инсекти) и зоонозе (болест се преноси са животиње на човека).

Испољавање заразних болести

Различите болести се испољавају на различите начине. Код заразне болести може да се јави повишена температура, кашаљ, кијавица, или пролив и повраћање. Код неких болести може се по телу појавити осип, који је праћен сврабом.

Без обзира на који начин се болест испољава, важно је да се тих дана не иде у вртић или школу или на посао, не одлази у посете код

пријатеља и рођака, да се другим људима не би пренели микроорганизми, да се и они не би разболели.
Клицоноше су особе које су „резервоар“ односно носилац одређених бактерија. Оне нису акутно болесне, али могу да заразе друге особе, јер путем излучевина избацују бактерије у спољну средину.

Путеви преношења узрочника заразне болести
Узрочници заразних болести се могу преносити на раличите начине:
1. контактом,
2. храном,
3. водом,
4. ваздухом,
5. земљиштем,
6. инсектима и
7. током трудноће, са мајке на бебу.

Преношење заразних болести контактом
Контакт може бити директан (непосредан) и индиректан (посредан). Директан контакт остварује се додиром две коже, коже и слузокоже или две слузокоже. Може се остварити између људи, путем руковања или пољупца, или између човека и животиње (уједа, огреботина, лизање). Велику улогу у преношењу заразних болести имају прљаве, загађене руке. Техника прања и болести прљавих руку описане су у делу „Лична хигијена“. Пољупцем уста на уста се најчешће шире респираторне заразне болести. Пољубац у образ није ризичан. Уједом бесне животиње се преноси вирус беснила који се налази у пљувачки, али је могуће преношење и контактом пљувачке бесне животиње са повређеном кожом осетљиве особе (лизањем).
Индиректан контакт (посредан додир) се остварује путем загађених предмета и ствари које је претходно користио болесник или клицоноша. То могу бити марамице, пешкири, одећа, играчке, прибор за јело, медицински прибор и инструменти, постељина, кваке и батерије за воду у тоалетима, водокотлићи, књиге, новине, тастатура, телефони и сл.

Преношење заразних болести храном
Храна представља идеалну средину за размножавање узрочника заразних болести, на прво место бактерија. Сама намирница може бити загађена (најчешће јаја, месо од болесне животиње, млеко и млечно производи), или се може заразити неправилним поступањем са њом, на пример када се храна дира прљавим рукама, неправилно чува, пере неисправном водом, недовољно кува или је загађују муве

и глодари. Храном се најчешће преносе цревне заразне болести (салмонелоза, трихинелоза, ботулизам, бациларна дизентерија) и неке респираторне заразне болести (стрептококне инфекције, дифтерија, туберкулоза). Храна може бити примарно загађена (контаминирана) и то је храна која потиче од заражене животиње која може бити болесна или клицоноша. Секундарно загађена храна потиче од здраве животиње али је загађење настало у току производње, прераде, транспорта, продаје, припреме, односно неком људском нехигијенском активношћу.

Преношење заразних болести водом

За исхрану (пијење, припрему хране) треба користити само исправну воду са контролисаних места. То су воде из градског водовода и флаширане воде. Путем воде се преносе најчешће цревне заразне болести. Преношење инфекције водом може да буде и преко коже или слузокоже, нарочито ако је оштећена. На овај начин преносе се бројне заразне болести, нрп. различите болести коже, базенски коњуктивитис (упала слузокоже очних капака). Преношење заразних болести водом може се остварити не само пијењем, него и контактом (додиром) загађене воде са оштећеном кожом или слузокожом. Зато се никако не треба купати на неконтролисаним местима, стајаћим водама, при пецању треба носити дубоке гумене чизме које штите кожу.

Преношење заразних болести ваздухом

Ваздухом се најчешће преносе респираторне заразне болести. Узрочници болести се преносе капљицама, капљичним језгрима (сасушене капљице) из секрета (садржаја уста и носа) или прашином која их садржи.

Човек при гласном говору, кашљању, кијању избацује капљице секрета (садржаја) из уста и носа. Те капљице се зову Флигеове капљице. Капљице „лете" од пола до два метра у околину и могу директно бити удахнуте од особа на тој удаљености. Овакав начин преноса назива се капљична инфекција. На овај начи преносе се богиње, велики кашаљ, грип и обична прехлада. Осушене капљице могу дуго да лебде у ваздуху, чак и до 18 сати. То су капљична језгра. Капљице и капљична језгра после неког времена се таложе падајући на под или околне предмете и мешају се са осталом наталоженом прашином. Сувим чишћењем пода, ваздушним струјањем и ходањем се прашина поново диже у ваздух и може бити удахнута од осетљивих особа. Прашином се преносе веома отпорни узрочници

заразних болести, као што су туберкулоза, дифтерија, споре антракса, Кју (Q) грозница, бруцелоза, стрептококе и др.
Ширење заразних болести ваздухом се најчешће дешава у слабо проветреним, затвореним просторима у којима борави велики број људи.

Преношење заразних болести земљиштем
Контакт са земљиштем је редак пут ширења заразних болести. Узрочници заразних болести доспевају у земљиште са излучевинама човека и животиње, а у њему се могу одржавати дуго времена, па се због тога земљиште сматра понекад и резервоаром инфекције. Најдуже у земљишту могу да преживе споре тетануса, гасне гангрене и антракса. Узрочници из земљишта доспевају у организам осетљиве особе преко повреда на кожи или видљивих слузница.

Преношење заразних болести инсектима
Овај пут преношења назива се и векторски пут. Преносиоци болести из класе инсеката (ваши, комарци, буве и муве) и класи паука (крпељи и гриње). У преношењу неких зараза (заразни пролив...) нарочито су значајне муве. Слетањем на измет и друге загађене предмете, оне својим ножицама, крилцима и рилицом директно преносе клице на незаштићену чисту храну. Зато је увек, а нарочито лети, неопходно храну покрити, поклопити, склонити у орман или фрижидер. Други начин преношења болести је када се инсект инфицира и уједом преноси болест на човека. Тако комарци и крпељи преносе бројне заразне болести.

Спречавање и сузбијање заразних болести
Против заразних болести се може борити на различите начине. Могу се предузимати и спроводити различите мере, како до болести не би ни дошло, и ако је болест дошла, спроводе се мере како да се болест не рашири на јако велики број људи. Могућност настанка заразне болести смањује се:

- здравим начином живота (разноврсна исхрана, физичка активност, чест боравак у природи, довољно сна и одмора),
- редовном вакцинацијом,
- одржавањем хигијене (лична хигијена, хигијена домаћинства, хигијена школе, хигијена околине),
- уништавањем инсеката и глодара,
- вакцинацијом кућних љубимаца и правилним поступањем са кућним љубимцима,

- коришћењем исправне хране и правилним поступањем са храном,
- коришћењем исправне воде (за пиће, кување, хигијену),
- раним откривањем оболелих од заразних болести, њиховом изолацијом и правилним лечењем,
- здравственим васпитањем становништва о томе како настају заразне болести и како се могу спречити.

Најједноставнија мера за спречавање заразних болести је правилно и редовно прање руку. Техника прања руку описана је у делу о личној хигијени.

Како да дружење са животињама буде безбедно?

Кућни љубимци пружају много радости и забаве, али могу пренети неке болести на људе. Треба имати на уму неке од савета да би дружење са животињама било безбедно и здраво:

- Неопходно је редовно водити љубимце код ветеринара и придржавати се савета ветеринара.
- Кућни љубимац мора бити редовно вакцинисан.
- Одржавање хигијене њихових посуда, прибора и играчака мора бити редовно.
- Не треба се играти на местима где има животињских измета, а то су најчешће пешчаници у парковима.
- Не треба љубити љубимце, не стављати руке у њихова уста или у своја уста након играња са животињама.
- Након храњења рибица, папагаја, играња са корњачом, хрчком, псом, мачком, кокама, пилићима – руке се обавезно морају опрати сапуном и топлом водом .
- Трудити се да кавез са птицама увек буде чист, у супротном ће птице својим крилима стално подизати прашину која настаје из сасушеног измета птица, и тако постоји ризик да се одусањем ове прашине добију неке од болести које се преносе на овај начин.

Заштита приликом боравка у природи

Боравак у природи, на чистом ваздуху, је јако важан за добро здравље, али се мора водити рачуна о следећем:

- Након повратка из природе, паркова и после боравка на зеленим површинама, обавезно прегледати одећу и цело тело ради провере да случајно нема крпеља на телу.
- Убод крпеља је безболан. После убода крпељ може да остане чврсто припојен за кожу и више дана док се не насиса крви.

Крпељ мора бити уклоњен што пре – пинцетом, пажљиво и опрезно, без чупања, гњечења и кидања. Уколико родитељи сами нису успели да одстране крпеља, треба се јавити лекару, зато што убод крпеља може бити опасан и проузроковати болест која се зове Лајмска болест.

- Никако се не смеју додиривати или хватати непознате животиње, као и оне животиње које се неуобичајено понашају.
- У случају озледе од животиње, рану треба испрати водом и сапуном, а након тога се обавезно јавити лекару у циљу спречавања заразе вирусом беснила.
- Намирнице и воду за пиће неопходно је заштитити од глодара.
- Треба бити опрезан и избегавати директан додир са глодарима и предметима загађеним свежим излучевинама глодара.
- Пожељно је избегавати боравак у бујној вегетацији, ниског растиња (где се глодари размножавају) и терене који су изроварени мишјим рупама.
- Обавезно, пре употребе прати воће и поврће које би могло бити загађено излучевинама глодара.
- Купање у стајаћим водама, барама, рукавцима, каналима није препоручљиво.
- На пецању, на ногама обавезно имати дубоке гумене чизме. Гацање босим ногама по блату у стајаћим водама бара и канала може бити опасно.

Укратко о заразним болестима:

- Заразна болест настаје дејством микроорганизама (бактерија, вируса, гљивица, паразита).
- Деца најчешће обољевају од заразних болести.
- Заразне болести се преносе контактом, храном, водом, ваздухом, земљиштем, инсектима или са мајке на дете током трудноће.
- Од заразних болести најбоље се штитити здравим начином живота, вакцинацијом, добром личном хигијеном, хигијеном простора, коришћењем исправне хране и воде, уништавањем инсеката и глодара, раним откривањем оболелих, њиховом изолацијом и лечењем, као и здравственим васпитањем становништва.

ВАКЦИНАЦИЈА

Вакцинација је једноставан, безбедан и ефикасан начин да се деца заштите од одређених заразних болести. Вакцина садржи убијене или ослабљене микроорганизме који не могу да проузрокују болест вакцинисаног детета, а обезбеђују заштиту да вакцинисано дете не оболи од оних болести против којих је примило вакцину или да уколико оболи - то буде благо обољење. Не постоје вакцине против свих заразних болести.

Против колико болести се деца вакцинишу?
У нашој земљи, сва деца у одређеном узрасту, примају вакцине против 10 заразних болести. То су вакцине против: туберкулозе, дифтерије, тетануса, великог кашља, дечје парализе, малих богиња, црвенке (рубеоле), заушака, жутице типа Б и обољења узрокованих бактеријом хемофилус инфлуенце (hemofilus influence) типа Б.

Прве вакцине беба прима већ у породилишту. Вакцинацију детета наставља изабрани лекар. Пре сваке вакцинације лекар прегледа дете да би утврдио да ли је дете здраво и да ли може бити вакцинисано.

Неке вакцине је потребно дати само једном, друге вакцине се дају у више доза (више пута) у току прве године, а за неке је потребна и ревакцинација (понављање вакцинације после извесног времена). Важно је да дете прими све прописане дозе вакцина и ревакцине како би било потпуно заштићено. У супротном, већ примљене вакцине, могу остати без дејства. Такође је значајно да дете буде и благовремено заштићено, односно да прими све вакцине у одговарајућем узрасту. Редослед давања вакцина и ревакцина се зове календар вакцинације.

За оне који желе да знају више о календару вакцинације

У ком узрасту се примају вакцине?

У породилишту након рођења, беба добија прву дозу вакцине против заразне жутице типа Б и туберкулозе.

На првом контролном прегледу, када беба напуни **месец дана** детету ће бити отворен здравствени картон и тада ће наставити вакцинацију против заразне жутице типа Б другом дозом вакцине.

Када дете напуни два месеца започиње се вакцинација беба против дифтерије, тетануса, великог кашља, дечје парализе и оболења које изазива Хемофилус инфлуенце тип Б.

За шест недеља након прве дозе беба би требало да добије другу дозу вакцине против дифтерије, тетануса, великог кашља, дечје парализе и оболења које изазива Хемофилус инфлуенце тип Б.

Са пет месеци добијањем треће дозе вакцине против дифтерије, тетануса, великог кашља, дечје парализе и оболења које изазива Хемофилус инфлуенце тип Б, завршава се вакцинација бебе против ових заразних болести.

Шест месеци након рођења, добијањем треће дозе вакцине против заразне жутице типа Б, завршава се вакцинација против ове болести.

Одмах након првог рођендана дете ће добити вакцину против малих богиња, заушака и црвенке.

До другог рођендана, дете би требало да започне са ревакцинацијом против дифтерије, тетануса, великог кашља и дечје парализе.

На редовном лекарском прегледу **пред упис у школу,** дете ће добити другу дозу ревакцине против дифтерије, тетануса, дечје парализе, и ревакцину против малих богиња, заушака и црвенке.

У 12. години сва деца која до тада нису заштићена против хепатиса Б добијају три дозе ове вакцине.

У 14. години добијањем треће дозе ревакцине против дифтерије, тетануса и дечје парализе завршавамо комплетну имунизацију против ових болести.

РОДНА РАВНОПРАВНОСТ

Пол је појам који означава физиолошке особине које одређену особу одређују као мушку или женску. То су:

- тип полних органа (мушки или женски)
- тип преовлађујућих хормона (естроген, тестостерон)
- способност производње сперме (мушкарци) односно јајашца (жене),
- способност рађања и дојења.

Род је појам који се између осталог односи на очекивања о томе како жене и мушкарци треба да се понашају у различитим ситуацијама. Односи се на „типично" женске или мушке карактеристике и способности. Ова очекивања нису урођена (као пол), већ су научене у породици, од пријатеља, зависе од културе, вере, некада и од медија. Оне се одражавају и утичу на различите улоге, друштвени положај, економску и политичку моћ жена и мушкараца у друштву.

Не постоје женска или мушка занимања. Жена може бити пилот, рудар, научник или председник државе једнако успешно као било који мушкарац. Такође, мушкарци могу да раде све као и жене, осим што не могу да роде и доје децу.

Погрешна су веровања да је неки пол мање интелигентан, да неки пол не треба да плаче и показује емоције, или да не зна да решава математичке проблеме, игра шах и сл.

БЕЗБЕДНО ПОНАШАЊЕ

Шта значи термин „повреда“ или „несрећа“?

Повреде или несреће се не дешавају случајно, и већина повреда се може предвидети и самим тим и спречити. Тако, ако се дете купа на необезбеђеном купалишту или „игра“ ватреним оружјем сасвим је за очекивати каква се повреда може десити. Важно је знати да се већина повреда може избећи. Ипак, код нас као и у свету сваког дана се дешава јако пуно повреда код деце, од којих неке остављају трајне последице, а неке чак изазивају и смрт.

Како се деле повреде?

Постоји више подела повреда. Повреде се могу поделити на ненамерне и намерне повреде.

Ненамерне повреде или несрећни случајеви се даље према околностима и механизму настанка деле на: тровања, опекотине, утапања, угушења, падове, повреде и повреде у саобраћајним несрећама.

У намерне повреде спадају: међуљудско насиље, убиство, самоповређивање, самоубиство, облици масовног насиља.

Повреде се на основу узорка деле на:

- Механичке – настају дејством неке силе, пада, измицања подлоге и седишта, пада са мотора или бицикла. Ове повреде проузрокују ране, подеротине, раздеротине, преломе, ишчашења, угризе, уједе...).
- Физичке – настају деловањем неког физичког фактора (дејством топлоте, хладноће, буке, зрачења).
- Хемијске повреде – односно тровања, настају деловањем отрова.
- Асфиктичне – настају запушењем дисајних путева (утапање) или стезањем дисајних путева (задављење, вешање).
- Психичке повреде – настају као последица злостављања, занемаривања, траума из детињства, утицајем непримерених садржаја са интернета, катастрофе у виду рата, земљотреса, итд.

Које су последице повреда?

Последице повреда су различите, обавезно су праћене болом, страхом, некада изазивају привремену онеспособљеност, некада трајну онеспособљеност – инвалидитет, па чак и смрт. Повреда не утиче само на повређену особу, она утиче на све људе повезане са

том особом. Код повреда са смртним исходом губитак доживљава породица, пријатељи, другови и другарице у вртићу или школи, васпитачи и наставници. Повређеном детету потребна је посебна нега, а родитељи су у стресу, изостају са посла.

Да ли су деца подложна повређивању?

Деца су подложна повредама. У овом периоду велики је притисак вршњака, а сваки појединац жели да се уклопи у групу, желе да не буду различити, већ прихваћени. Деци је слаба пажња и често неодговарајуће реагују на конфликтне ситуације, не могу да предвиде последице сопствених поступака, а некритички процењују опасности, јер не могу објективно да процене сопствене могућности.

Која су најчешћа небезбедна понашања деце?

Највећи број повреда настаје услед брзе и акробатске вожње бициклом или ролерима на местима која нису планирана за то, неупотребе штитника и кацига, непоштовања саобраћајних прописа.

Купање на неуређеним местима је опасно, што због вирова, неиспитаног тла, постојања одбачених предмета (стакла, оштрих предмета, зарђалих предмета) на тлу, али и због угинулих животиња, јер представљају потенцијални извор заразе.

Скокови у воду, нарочито на неуређеним плажама, представљају ризик од повређивања вратног дела кичме, посекотина, утапања.

Играње опасним предметима као што су петарде, ножеви или оружје, доводе до самоповређивања, али и повређивања других. Петарде сваке године узрокују не само опекотине већ и губитке делова тела, најчешће прстију или већих делова шаке, тешке опекотине лица и повреде ока. Посебна опасност је куповина петарди и других пиротехничких средстава на непровереним местима. Често до експлозије долази непосредно по упаљењу. Ножеви узрокују ране са често великим губитком крви. Нису ретка убиства из нехата због игре оружјем.

Деца су самостални учесници у саобраћају, било као пешаци или као возачи бицикла. Значајно је поштовати саобраћајне прописе и користити све мере заштите.

Играње на небезбедним местима за игру, као што су пруге, вагони, градилишта, носе са собом велики ризик повређивања.

Интернет је потенцијална опасност за децу. Потребна је опрезност при коришћењу. Никако не остављати личне податке и не пристајати на сусрете са непознатима.

Злоупотреба психоактивних супстанци може довести до различитих повреда.

Шта су опасне „игре”?

Деца често не размишљају да наизглед безопасним играма могу довести у опасност и себе и своје другаре.

Један од дечијих несташлука је стискање за врат, односно, дављење. Ово може довести до кризе свести и нежељених реакција особе која се „бори” за ваздух.

Пад који је настао након измицања столице може довести до озбиљне повреде кичме, што некада доводи до трајних последица.

Гурање свакако доводи до пада, који је нарочито опасан уколико се дешава близу степеништа, оштрих предмета, рупа, близу воде и сл.

Ударци у стомак такође могу довести до кризе свести (због ударца у плексус), али и опасне повреде унутрашњих органа, нарочито слезине.

Бацање петарди (у капуљачу, џеп...), поред страха, може довести до великих опекотина и повреда.

Укратко о безбедном понашању:

- Деца су подложна повредама.
- Највећи број повреда настаје услед брзе и акробатске вожње бициклом или ролерима.
- Повреде настају и због неупотребе штитника и кацига и непоштовања саобраћајних прописа.
- Интернет је користан, али и могућа опасност за децу.
- „Опасне игре” као што су стискање за врат, измицање столице, ударци у стомак, бацање петарди, могу озбиљно да угрозе живот детета.

Изреке о безбедном понашању:

- Ко се чува и Бог га чува. (народна пословица)

ОПШТИ ПРИНЦИПИ ПРВЕ ПОМОЋИ И САМОПОМОЋИ

Прва помоћ је скуп мера и поступака којима се помаже повређеној или изненада оболелој особи на месту несреће пре доласка екипе хитне помоћи, лекара или других квалификованих медицинских радника. Примењује се на месту повређивања и може бити стручна прва помоћ (коју пружају здравствени радници) и лаичка или нестручна прва помоћ (пружају је нездравствени радници) која може бити самопомоћ или узајамна помоћ.

Шта треба радити у случају повреде?
У сваком граду постоји Градска организација Црвеног крста која организује квалитетне обуке прве помоћи. Треба знати да исход неке повреде зависи од тога када је и како пружена прва помоћ. Некада живот зависи од тога колико је брзо позвана хитна помоћ. Такође, треба знати да се за све нејасне и ризичне ситуације хитно треба обратити старијима.

Савети за правилно пружену прву помоћ код повреда

- Код **рана и посекотине** не треба вадити предмет који вири из ране (парче стакла, неки оштар предмет), већ рану прекрити газом, завојем или чистом крпом и одмах потражити помоћ лекара.
- **Ране које јако крваре** никако се не испирају, ни водом, нарочито не алкохолом или неким другим средствима, потребно је само стиснути их чистом газом/крпом.
- **Опекотине** је потребно хладити, односно ставити под млаз хладне воде, а ако се појављују водени мехурићи опекотину треба прекрити чистом крпом и јавити се лекару.
- На ране које су настале механичком силом, **ударцем** (а сигурни смо да није дошло до прелома кости) потребно је ставити хладан облог на место повреде.
- Уколико је нека особа **пала** и при том има губитак свести, повраћање, замућење вида, бол у глави или врату, потребно је хитно је одвести код лекара или позвати хитну помоћ.
- Код **уједа животиња** потребно је опрати рану сапуном и обавезно се јавити лекару.
- Код **уједа инсекта** треба одстранити инсекта или жаоку, осим ако је крпељ – њега одстрањује здравствени радник. На место уједа ставити хладан облог и пратити рану – уколико се око

места убода шири црвенило или оток, или се јављају алергијске реакције – одмах се јавити лекару.

- Код **утапања** прву помоћ пружају само добро обучене особе. Деца не треба да скачу за дављеником, само му пружити помоћ са обале.
- Код сумње на **сунчаницу**, склонити особу у хлад, раскомотити је, дати му да пије мало течности, ставити хладан облог на главу, ако је дошло до поремећаја свести треба позвати хитну помоћ.
- Код **пожара** ставити мокру крпу на нос и уста и хитно изаћи из просторије.
- Код сваке сумње на **тровање** потребно је позвати хитну помоћ.
- Сваку сумњу на било који вид **злостављања** обавезно пријавити родитељима, наставницима, психолозима или било којој старијој особи од поверења;
- Не остављати друга/другарицу у невољи самог!

Шта садржи кутија за прву помоћ?

Кутија за прву помоћ треба да се налази у свакој породици, а обавезно је садржи сваки аутомобил. Деца и млади се могу подсетити шта треба да садржи кутија за прву помоћ. Наравно, то не мора бити посебна кутија, али свакако треба да буде одвојена, да сви укућани буду упознати са њеним садржајем и недоступна млађим члановима породице.

Обавезан део кутије за прву помоћ треба да буду телефонски бројеви (хитне помоћи – 194, изабраних лекара, а нису на одмет ни број апотеке, број центра за тровања и сл).

У кутији за прву помоћ треба да се налази средство за дезинфекцију (3% хидроген), газа, завој, фластери, термометар, таблете против болова и таблете за снижавање температуре.

Треба проверати рок важења таблета и на време их заменити новим. Неискоришћени лекови се никако не бацају у канализацију, већ одлажу у посебне контејнере у свакој апотеци.

Важни телефони

- Полиција 192
- Ватрогасци 193
- Хитна помоћ 194

- Дом здравља „Нови Сад” 4879 000
- Институт за здравствену заштиту деце и омладине Војводине 4880 444

Поступци у случају одређених ситуација

Тровања

Отровне материје се налазе свуда: у кући, стану, школама, на игралиштима. Каже се да свака материја може бити и отров и лек, зависи само од количине и начина на који се уносе. Штетне материје које узрокују тровање у организам могу да доспеју преко уста, удисањем или преко коже и слузокоже.

Алкохол – Слика тровања алкохолом зависи од количине попијеног алкохола, врсте алкохола, узраста особе, брзине пијења алкохола, да ли је уз алкохол конзумирана нека храна и колико, да ли су узимани лекови и сл. Мање количине алкохола дају осећај топлоте, следи смањен осећај процене ситуације, затим поремећај равнотеже и координације, продужено време реакције на звук и светлост, нектиричност. Веће количине алкохола доводе до дезорјентисаности, мучнине, повраћања, затим до поремећаја свести, одсуства рефлекса, коме, расхлађивања организма, отежаног дисања, застоја рада срца. Велике количине алкохола могу довести и до смрти.

Никотин - Пушењем цигарета или жвакањем дувана може доћи до различитог степена тровања. Лакше тровање карактерише убрзано дисање, мучнина, повраћање, главобоља, знојење, повећан крвни притисак. Тровање тешког степена праћено је психомоторним немиром, касније изразитом малаксалошћу, успореним дисањем, поремећајем рада срца, снижењем крвног притиска, поремећајем стања свести, грчевима (конвулзијама).

Лекови – Различити лекови дају различите знаке тровање. Слично је то да сви делују на мозак и нерве, да у већим количинама доводе до потешкоћа у раду органа за дисање, срца, поремећаја свести и могуће је до смрти.

Прва помоћ код тровања изазваних преко дисајних органа (гасови) подразумева да се спасилац прво увери у сопствену сигурност, затим се отровани износи из затроване просторије и обавезно се позива хитна помоћ. Код тровања алкохолом и лековима, уколико је отровани свестан потребно је изазвати повраћање како би се бар део штетне материје избацио напоље и обавезно се или позива хитна помоћ или се особа која је отрована вози до здравствене установе.

Пожар

Пожар представља реалну опасност, и тамо где се живи и ради и у природи. Последице пожара по људе су тровање угљен-моноксидом и опекотине. Постоје одређени поступци којима се ризик од појаве пожара може свести на мању меру.

Мере за избегавање спроводе одрасли, а ту спадају уклањање запаљивих ствари из околине, одржавање противпожарних степеништа, контрола ватрогасне опреме, обука за поступање у случају пожара и сл. Нажалост, у нашем граду у претходном периоду дешавали су се пожари са великим бројем смртних случајева. А шта деца треба да науче о избегавању пожара и поступцима у случају пожара?

- Број ватрогасне службе 193. Овај број се никако не сме злоупотребљавати.
- Треба пажљиво руковати електричним уређајима у стану/кући; пазити да рингла или пегла не остану укључене; не остављати отворен пламен без надзора; при изласку из куће или дужег напуштања просторије искључити електричне уређаје.
- Изузетно је опасно употребљавати пиротехничка средства.
- Не палити ватру, не играти се ватром.
- Неугашени опушак цигарете никада не бацати кроз прозор или са терасе, јер ће у већини случајева завршити у соби, или тераси у неком од станова испод и извати пожар.
- Неугашена цигарета је најчешћи узрочник катастрофалних шумских пожара и никада је не треба избацити из возила у покрету.

У случају да се пожар деси:

- Одмах позвати ватрогасце на број 193 уколико сње примети пожар или осетити мирис дима у стану или згради – не претпостављати да је то неко већ урадио.
- Ако се у току ноћи примети пожар, а не постоји аларм за случај опасности, треба викати „Пожар!", тако да се пробуде укућани и комшије, позвати 193 и дати конкретне податке о месту пожара: адреса, спрат и број стана.
- При изласку из стана захваћеног пожаром треба се спремити за сусрет са густим димом и врелином, пожељно је обути ципеле са дебљим ђоном, обући капут и обавезно везати крпе и пешкире натопљене водом преко носа и уста. У овим случајевима никада не користити лифт зато што се у току пожара ослобађа густ дим који садржи многа отровна

испарења која брзо испуне окно лифта и лифт-кабину, што проузрокује сигурну смрт од гушења за све који се у лифту налазе.
- Након напуштања простора следити упутства ватрогасаца.

Грмљавина и муње

Боравак у затвореном простору за време грмљавине:
- Не треба боравити на тераси, већ ући у собу, затворити прозоре и врата и сачекати да невреме прође.
- Избегавати туширање и купање, јер су водоводне инсталације и уређаји добри проводници електричне струје.
- Искључите све електричне уређаје извлачењем утикача из утичница, искључити клима-уређаје. Удар грома може проузроковати озбиљне кварове и штете.
- Жичане телефонске уређаје користити само изузетно, бежични и мобилни уређаји су сигурни за употребу.

Боравак на отвореном простору за време грмљавине:
- Забрањено је склањати се испод високих стабала на отвореном простору.
- Треба избегавати врхове брда, отворена поља – просторе и плаже.
- Никако се не треба купати у реци, језеру или мору.
- Забрањено је склањање у издвојеним мањим објектима, као што су шупе на отвореном простору (где у близини нема виших објеката).
- Никако не треба бити у близини метала (нпр. трактор и друге радне машине, мотор, бицикл и др).

Топлотни удар

Топлотни удар је врло сличан сунчаници, с том разликом да не мора настати као последица директног излагања сунцу. До овог стања долази у условима повишене спољне температуре и високог процента релативне влажности ваздуха, као и код прегрејаности и дуготрајног мишићног рада. Услед јаког излагања организма топлоти, долази до отказивања терморегулаторних механизама, и у таквим случајевима телесна температура може нагло порасти и у размаку од 10-15 минута достићи и преко 41°*C*. То је праћено неуролошком и општом телесном дисфункцијом. Претерана топлота доводи до отежаног рада и застоја срца и крвних судова, отказивања мишића и органа, грчева, коме, а у најтежем случају може доћи и до смрти.

Топлотни удар се може појавити изненада, без претходних симптома исцрпљености вруђином.
Симптоми топлотног удара су: висока телесна температура (изнад 40°*C*), сува и врућа кожа, отежано дисање, убрзан рад срца (160-180 откуцаја срца у минути), низак крвни притисак, вртоглавица, главобоља, умор, мучнина и повраћање, грчеви, несигуран ход, губитак свести, крв у мокраћи или столици, одсуство знојења и сл.

Како избећи топлотни удар? Потребно је уносити довољне количине течности и изабрати одећу која одговара временским условима, као и стално расхлађивање.

Прва помоћ код топлотног удара подразумева што брже снижавање телесне температуре (уклањање сувишне одеће, премештање оболелог у хлад или расхлађене просторије, квашење коже, излагање тела ваздушној струји, унос течности, итд). Потребно је и хитно пружање лекарске помоћи, јер ово стање може узроковати озбиљне последице, трајни инвалидитет или смрт.

(Зло)употреба Интернета[1]

Деца и млади неизбежно долазе у контакт са рачунарима и комуникационим технологијама, али је потребно знати да поред корисних информација, са Интернета вреба доста опасности.
Децу треба да знају да коришћење рачунара подразумева преузимање одговорности за своје понашање и о последицама одређених поступака, које погађају њих саме, али и друге са којима су у контакту.
Потребно је поштовати дечију независност, њихове интересе и активности у складу с узрастом, као и користити поруке прилагођене њиховом узрасту. *Chat, blog, forum* и слична места на Интернету, где деца и млади могу размењивати мишљења и комуницирати, врло су популарна, па су стога и привлачна особама које желе да злоупотребе њихово поверење на Интернету. Злоупотреба вршњака најчешће укључује претеће поруке, вређање и ширење гласина, уцене које једно дете, или више њих, упућују другом детету, итд.

[1] За више информација о правилној употреби Интернета посетите интернет страну Министарства унутрашњих послова Републике Србије http://www.mup.gov.rs/cms_cir/saveti.nsf/saveti-sajber-kriminal. html

Злоупотребе одраслих најчешће укључују лажно представљање и манипулисање са циљем придобијања деце и младих да би се она навела на непожељна понашања (најчешће сексуална).
Са децом и младима је потребно разговарати о рачунарској етици, договорити правила понашања на Интернету и, као најважније, дефинисати последице кршења тих правила. Деца могу да знају више од родитеља о технологији, али родитељи знају више о животу. Зато деца од старијих треба да науче како да рачунаре користе на безбедан начин.

Шта деца и млади треба да знају пре приступања Интернету?

- Неправилна употреба Интернета може да доведе до озбиљних последица, од нарушавања здравља, увођења у криминалне радње, па до трговине људима.
- Треба увек штитити своју приватност и поштовати приватност других.
- Не треба слати поруке, фотографије или други материјал који би некоме могао да нашкоди.
- Слике се шаљу само особама које се лично познају и у које се има поверење и то искључиво након консултације са родитељима.
- Лични подаци се не остављају непознатим лицима а и познатим се напомене за коју сврху их дајемо (ако је то уопште нужно, јер најчешће није).
- Особе са којима се не жели успоставити контакт треба игнорисати и никако не прихватати састанке са тим особама.
- На почетним странама мрежа за социјално дружење (*facebook, twitter*...) постоје правила и савети за коришћење истих, које треба прочитати и придржавати их се. Посебно је потребно поштовати старосну границу која је наведена за коришћење мрежа (најчешће 12 година) и не наводити лажно већи узраст само да би се отворио налог (ово поменути и родитељима, јер су они најчешће ти који занемарују или не познају ову чињеницу и подлежу притиску своје деце да „сви имају налог“).
- Не одговарати на сумњиве поруке.
- Приватне информације (број телефона, адресу, школу, спортски клуб и сл.) не треба уписивати у разне упитнике на сајтовима, нити их давати непознатим људима.
- Уколико се догоди узнемиравање преко Интернета, деца треба да имају поверења у своје родитеље и наставнике да пријаве то непријатно искуство.

ЗАНИМЉИВОСТИ

- Површина коже одраслог човека је 1,5 до 2м^2.
- Најтања кожа је на очним капцима пола милиметра, а најдебља на табанима, и до 3мм.
- Жена има између 100 и 150 хиљада длака.
- Длака дневно порасте око 0,35мм, односно 1цм месечно или 13цм годишње.
- У телу човека налази се око 2,5 милиона знојних жлезда.
- Највећа кост у људском телу је бутна кост, а најмање су слушне кошчице које се називају чекић, наковањ и узенгија.
- Скелет новорођеног детета има преко 300 делова и већином је изграђен од хрскавице. Временом хрскавица прелази у кост, а кости се спајају тако да склет одраслог човека има 208 костију.
- Најдужи мишић у људском телу је дугачак преко 40цм, простире се од карлице до колена и зове се бутни мишић.
- Најтежи мишић је мишић глутеус (на њему се седи).
- Најмањи мишић, краћи од 1мм, налази се у средњем уху и он покреће слушну кошчицу узенгију.
- У тренутку рођења мозак је тежак 330г, у трећој години 990г.
- Мозак је обично тежак од 1200 до 1400г (најмањи 800г, а најтежи 2000г).
- Мозак је грађен од 15 милијарди нервних ћелија.
- Око има 75 милиона нервних ћелија и 150 милиона рецептора.
- Слику у оку ствара 150 милиона тачкица, а телевизијска камера преноси слику састављену од 800 хиљада тачкица.
- Највећа фабрика за прераду материја у људском организму је јетра. Она је тешка око 2 кг. За 1 минут кроз јетру прође 1л крви. Јетра дневно ствара 500мл жучи.
- Од тренутка гутања до тренутка када се из организма избацују несварени остаци, храна пређе пут дугачак 12 метара. Највећи део пута је кроз црева, и то 7 метара кроз танко црево и 2 метра кроз дебело црево.

- Унутрашња провршина црева је избраздана, и има укупну површину од 600м^2.
- Људско тело има 5 литара крви и у њему 25 милијарди црвених крвних зрнаца (еритроцита), 40 милијарди белих крвних зрнаца (леукоцита) и 1000 милијарди крвних плочица (тромбоцита).
- Срце је тешко 250-300г.
- У једној години срце се згрчи око 42 милиона пута.
- За време владавине једног краља из династије Луј у Француској за пушење се добијала смртна казна.
- Пре три хиљаде година спартански краљ је издао наредбу да се пијаницама одсецају ноге како не би могли да чине несреће.
- За пијанице који би некога озледили српски цар Душан је одредио казну „да се око ископа и рука одсече“.

Литература

- Стојадиновић А, ур. Васпитање за здравље деце – Приручник за едукаторе 1. део, Институт за јавно здравље Војводине, 2012.
- Нићифоровић Шурковић О, ур. Васпитање за здравље деце – Приручник за едукаторе 2. део, Институт за јавно здравље Војводине, 2014.
- Укропина С, ур. Васпитање за здравље деце – Приручник за едукаторе 3. део, Институт за јавно здравље Војводине, 2015.
- Министарство здравља Републике Србије. Стратегија развоја здравља младих, Београд, 2006.
- Национални програм здравствене заштите жена, деце и омладине (Сл. гласник РС, бр. 28/2009).
- Стојадиновић А, Рончевић Н: Раст и развој адолесцената, Црвени крст Војводине, Нови Сад, 2008.
- Јевтић М, ур: Опаааасно! Водич за превенцију повреда и тровања, Институт за јавно здравље Војводине, Нови Сад, 2010.
- Петров Б, Стевановић-Пиштељић С, Пауновић К. Биологија за 7. разред основне школе, Завод за уџбенике Београд, 2012.
- Павловић Д, Вежа 3. Прва помоћ, Завод за уџбенике Београд, 2014.
- Здравствено стање становништва Новог Сада за 2014. годину. Институт за јавно здравље Војводине, Нови Сад, 2015.
- Паунић М, ур. Васпитање за здравље кроз животне вештине, Министарство просвете и спорта Републике Србије, 2006.
- Поповић Д. et al: Незгоде се дешавају – приручник за родитеље и оне који воде рачуна о деци, УНИЦЕФ, Београд, 2001.
- WHO. Global recommendations on physical activity for health. Dostupno na: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
- WHO. Global strategy on Diet, Physical Activity and Health. Dostupno na: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf
- Марић Ј. Клиничка психијатрија. Девето прерађено и допуњено издање. Београд 2001.

- A Service of National Sleep Foundation. Sleep for kids. Teaching kids the importance of sleep. Доступно на: http://www.sleepforkids.org/
- Министарство унутрашњих послова Републике Србије. Савети: високотехнолошки криминал. Доступно на: http://www.mup.gov.rs/cms_cir/saveti.nsf/saveti-sajber-kriminal.html
- Породични приручник за понашање у ванредним ситуацијама. Организација за европску безбедност и сарадњу – Мисија ОЕБС у Србији и Сектор за ванредне ситуације Министарства унутрашњих послова Републике Србије. Доступно на: http://prezentacije.mup.gov.rs/svs/HTML/Vanredne%20situacije_Cirilica_FINAL.pdf
- Сектор за ванредне ситуације Министарства унутрашњих послова Републике Србије. Савети грађанима. Доступно на: http://prezentacije.mup.gov.rs/svs/saveti.html