



ino
viri
um



Priručnik

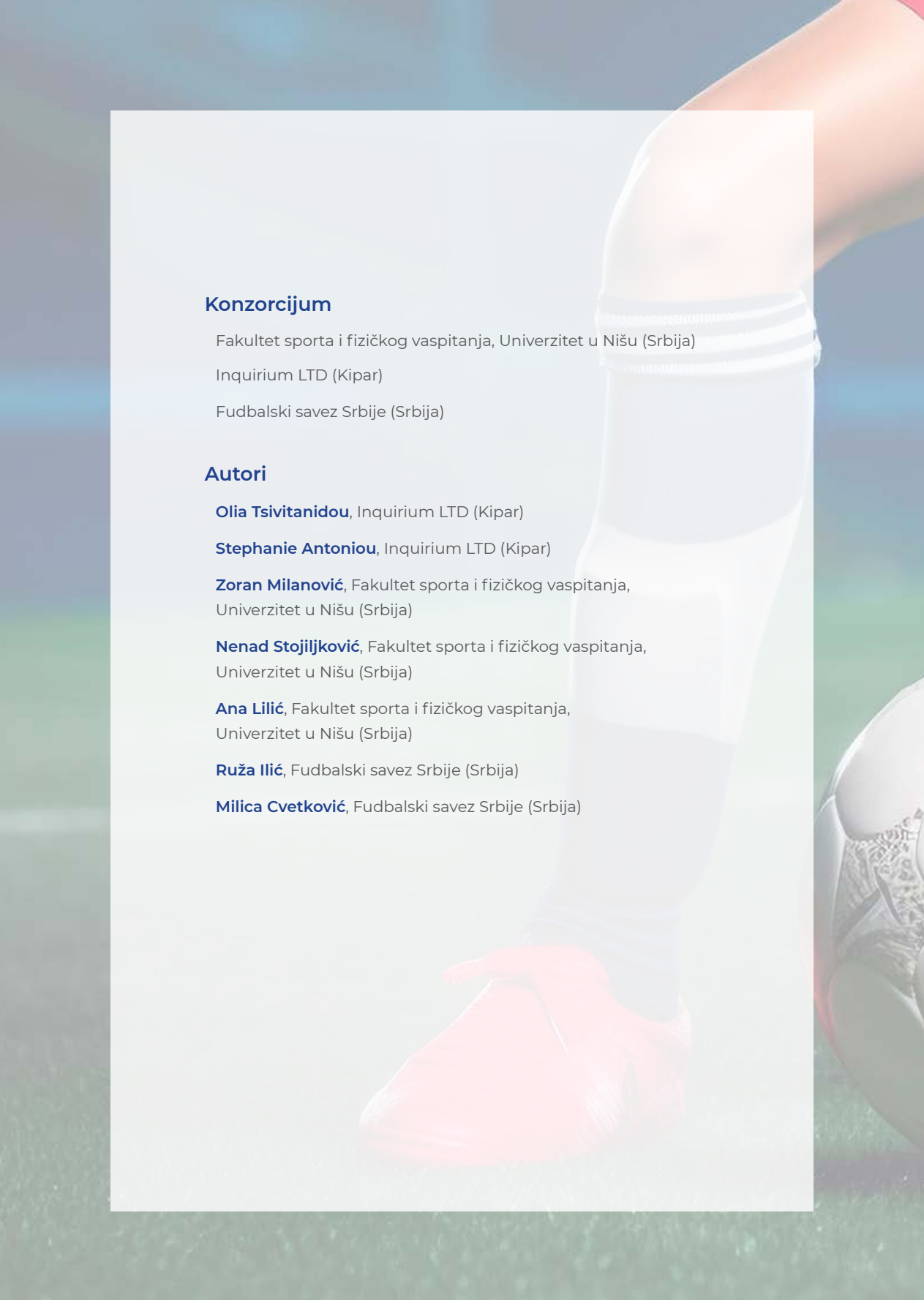
Fudbal kao oblik fizičke aktivnosti koji doprinosi zdravlju (11 FOR HEALTH)

1
for
Health



Co-funded by the
European Union

Finansirano od strane Evropske unije. Izraženi stavovi i mišljenja isključivo su stavovi i mišljenja autora i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu biti smatrane odgovornim za njih. [Broj projekta: 101183905]



Konzorcijum

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Nišu (Srbija)

Inquirium LTD (Kipar)

Fudbalski savez Srbije (Srbija)

Autori

Olia Tsivitanidou, Inquirium LTD (Kipar)

Stephanie Antoniou, Inquirium LTD (Kipar)

Zoran Milanović, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja,
Univerzitet u Nišu (Srbija)

Nenad Stojiljković, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja,
Univerzitet u Nišu (Srbija)

Ana Lilić, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja,
Univerzitet u Nišu (Srbija)

Ruža Ilić, Fudbalski savez Srbije (Srbija)

Milica Cvetković, Fudbalski savez Srbije (Srbija)

CONTENTS

1. PREGLED PROGRAMA FIFA „11 NEDELJA ZDRAVLJA“	9
2. VAŽNOST PROGRAMA „11 NEDELJA ZDRAVLJA“ ZA ZDRAVLJE DECE	13
3. ULOGA TRENERA	17
4. PROGRAM „11 NEDELJA ZDRAVLJA“: IMPLEMENTACIJA I TESTIRANJE	19
4.1 PREGLED PROGRAMA	19
4.2 IMPLEMENTACIJA I TESTIRANJE PROGRAMA	19
5. SMERNICE ZA TRENERE	21
5.1 PRAVILA I KORACI KOJE TRENERI TREBA DA PRATE U PRIMENI PROGRAMA „11 NEDELJA ZDRAVLJA“	21
5.2 OPŠTA STRUKTURA PROGRAMA „11 NEDELJA ZDRAVLJA“	23
5.2.1 „Igraj fudbal“	23
5.2.2 „Igraj pošteno“	25
6. ZAGREVANJE ZA PROGRAM 11+	27
7. NEDELJA 1	31
7.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE	31
7.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:	31
7.3 POTREBNI MATERIJALI ZA OVU NEDELJU:	32
7.4 DETALJNI PROGRAM TRENINGA	32
7.4.1 Aktivnost „Igraj fudbal“: Zagrevanje	32
7.4.2 Zdravstvena tema „Igraj pošteno“: Igraj fudbal	34
7.4.3 Raspored treninga za 1. nedelju	37
7.5 INFORMATIVNI LIST O ZAGREVANJU	37
7.5.1 Važnost zagrevanja	37
7.5.2 Trajanje i intenzitet zagrevanja	38

8. NEDELJA 2	41
8.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE	41
8.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:	41
8.2.1 Potrebni materijali za ovu nedelju:	42
8.3 DETALJNI PROGRAM TRENINGA	42
8.3.1 Aktivnost „Igraj fudbal“: Dodavanje	42
8.3.2 „Igraj fer“ Tema o zdravlju: Poštujte druge	44
8.3.3 Raspored treninga za 2. nedelju	46
8.4 INFORMATIVNI LIST O POŠTOVANJU DRUGIH U FUDBALU I SVAKODNEVNOM ŽIVOTU	47
8.4.1 Razumevanje i reagovanje na vršnjačko nasilje	47
8.4.2 Poštovanje i timski rad u fudbalu	48
8.4.3 Kako reagovati na vršnjačko nasilje:	48
9. NEDELJA 3	49
9.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE	49
9.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:	49
9.2.1 Potrebni materijali za ovu nedelju:	49
9.3 DETALJNI PROGRAM TRENINGA	50
9.3.1 Aktivnost „Igraj fudbal“: Golmanske veštine	50
9.3.2 Zdravstvena tema „Igraj fer“: Jedi izbalansiranu ishranu	52
9.3.3 Raspored treninga za 3. nedelju	55
9.4 INFORMATIVNI LIST O IZBALANSIRANOJ ISHRANI	55
9.4.1 Vodič za zdravu ishranu:	56
10. NEDELJA 4	59
10.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE	59
10.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:	59
10.2.1 Potrebni materijali za ovu nedelju:	59
10.3 DETALJNI PROGRAM TRENINGA	60
10.3.1 Aktivnost „Igraj fudbal“: Dribling	60
10.3.2 Zdravstvena tema „Igraj fer“: Izbegavaj drogu, alkohol i cigarete	63
10.3.3 Raspored treninga za 4. nedelju	66
10.4 INFORMATIVNI LIST O IZBEGAVANJU RAZVOJA NEZDRAVIH NAVIKA	66
10.4.1 Cigarete	67
10.4.2 Elektronske cigarete	67
10.4.3 Alkohol	68

11. NEDELJA 5 **69**

11.1	CILJEVI I ZADACI NEDELJE	69
11.2	PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:	69
11.2.1	Potrebni materijali za nedelju:	70
11.3	DETALJNI PROGRAM TRENINGA	70
11.3.1	Aktivnost „Igraj fudbal“ - Čuvanje lopte	70
11.3.2	„Igraj pošteno“: Budi aktivan	72
11.3.3	Raspored treninga za 5. nedelju	75
11.4	INFORMATIVNI LIST O TOME KAKO BITI FIZIČKI AKTIVNIJI	75
11.4.1	Kako biti aktivniji	76
11.4.2	Zašto treba biti aktivan?	76

12. NEDELJA 6 **77**

12.1	CILJEVI I ZADACI NEDELJE	77
12.2	PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:	77
12.2.1	Potrebni materijali za ovu nedelju:	78
12.3	DETALJNI PROGRAM TRENINGA	78
12.3.1	Aktivnost „Igraj fudbal“: Kontrola lopte	78
12.3.2	„Igraj fer“: Kontroliši svoju težinu	81
12.3.3	Raspored treninga za 6. nedelju	85
12.4	INFORMATIVNI LIST O KONTROLI TELESNE TEŽINE I KOLIČINE UNESENE HRANE	85
12.4.1	Kako kontrolisati količinu unesene hrane	85
12.4.2	Uloga fizičke aktivnosti	86
12.4.3	Energetski balans	86

13. NEDELJA 7 **87**

13.1	CILJEVI I ZADACI NEDELJE	87
13.2	PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:	87
13.2.1	Potrebni materijali za ovu nedelju:	88
13.3	DETALJNI PROGRAM TRENINGA	88
13.3.1	Aktivnost „Igraj fudbal“: Odbrana	88
13.3.2	Zdravstvena tema „Igraj fer“: Redovno peri ruke	91
13.3.3	Raspored treninga za 7. nedelju	94
13.4	INFORMATIVNI LIST O RAZVOJU DOBRIH HIGIJENSKIH NAVIKA	94
13.4.1	Zašto je važno prati ruke?	95
13.4.2	Razumevanje bakterija i virusa	95

13.4.3	Kako pravilno oprati ruke?	95
13.4.4	Kada prati ruke?	97
13.4.5	Dodatni saveti za higijenu	97
14.	NEDELJA 8	99
14.1	CILJEVI I ZADACI NEDELJE	99
14.2	PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:	99
14.2.1	Potrebni materijali za ovu nedelju:	100
14.3	DETALJNI PROGRAM TRENINGA	101
14.3.1	Aktivnost „Igraj fudbal“: Razvoj kondicije	101
14.3.2	„Igraj pošteno“: Održavaj kondiciju	102
14.3.3	Raspored treninga za 8. nedelju	105
14.4	INFORMATIVNI LIST O ZNAČAJU ODRŽAVANJA FIZIČKE KONDICIJE I REDOVNOG BAVLJENJA INTENZIVNOM FIZIČKOM AKTIVNOŠĆU	105
14.4.1	Kako vežbanje koristi telu?	106
14.4.2	Šta je to intenzivna fizička aktivnost?	107
14.4.3	Ključne poruke	107
15.	NEDELJA 9	109
15.1	CILJEVI I ZADACI NEDELJE	109
15.2	PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:	109
15.2.1	Potrebni materijali za ovu nedelju:	110
15.3	DETALJNI PROGRAM TRENINGA	110
15.3.1	Aktivnost „Igraj fudbal“: Prijem lopte	110
15.3.2	Zdravstvena tema „Igraj pošteno“: Pij vodu	112
15.3.3	Raspored treninga za 9. nedelju	115
15.4	INFORMATIVNI LIST O VAŽNOSTI UNOŠENJA VODE I OBRANOG MLEKA	115
15.4.1	Voda kao najbolji izbor za hidrataciju	115
15.4.2	Mleko i obrano mleko	116
15.4.3	Izbegavanje zaslađenih napitaka i preteranog unosa voćnih sokova	116
16.	NEDELJA 10	119
16.1	CILJEVI I ZADACI NEDELJE	119
16.2	PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:	119
16.2.1	Potrebni materijali za ovu nedelju:	120
16.3	DETALJNI PROGRAM TRENINGA	120
16.3.1	Aktivnost „Igraj fudbal“: Šutiranje	120

16.3.2	Zdravstvena tema „Igraj pošteno“: Misli pozitivno	123
16.3.3	Raspored treninga za 10. nedelju	126
16.4	INFORMATIVNI LIST O VAŽNOSTI POZITIVNOG RAZMIŠLJANJA, PRIJATELJSTVA I POZITIVNE SLIKE O SEBI	126
16.4.1	Važnost pozitivnog mentalnog zdravlja	126
16.4.2	Izgradnja prijateljstva i društvenih veza	127
16.4.2.1	Uloga porodice u pozitivnom razvoju	127
16.4.2.2	Prijateljstva i društveni razvoj	127
16.4.3	Dobrobit i pozitivna slika o sebi	128

17. NEDELJA 11

129

17.1	CILJEVI I ZADACI NEDELJE	129
17.2	PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:	129
17.2.1	Potrebni materijali za ovu nedelju:	130
17.3	DETALJNI PROGRAM TRENINGA	130
17.3.1	„Igraj fudbal“ aktivnost: Timski rad	130
17.3.2	Zdravstvena tema „Igraj pošteno“: Fer-plej	132
17.3.3	Raspored treninga za 11. nedelju	135



1. PREGLED PROGRAMA FIFA „11 NEDELJA ZDRAVLJA“

Godine 2006. FIFA je prepoznala značajnu ulogu koju fudbal može imati u promociji fizičke aktivnosti (FA) i zdravih navika, što može pomoći u smanjenju uticaja zaraznih i nezaraznih bolesti širom sveta. Ova spoznaja dovela je do pokretanja inicijative „Football for Health“ („Fudbal za zdravlje“). Nakon održavanja dva fokus-grupna sastanka u Cirihi 2007. godine sa različitim zainteresovanim stranama, FIFA-in medicinski istraživački centar (F-MARC) razvio je edukativni zdravstveni program zasnovan na fudbalu, namenjen deci u Africi, pod nazivom „11 nedelja zdravlja“ („11 for Health“) (Fuller i saradnici, 2011)¹. Iako se hronične bolesti kao što su bolesti srca, moždani udar, rak i dijabetes često smatraju glavnim zdravstvenim problemima isključivo u bogatim zemljama, stvarnost je sasvim drugačija, jer se čak 80% smrtnih slučajeva usled ovih bolesti zapravo događa u zemljama sa srednjim i niskim prihodima (Moeti, 2008)². Upravljanje ovim zdravstvenim rizicima, međutim, predstavlja izazov, s obzirom na to da se konkretne pretnje vremenom menjaju u zavisnosti od stepena nacionalnog razvoja (SZO, 2009)³.

Istraživanja pokazuju da edukativne intervencije mogu značajno unaprediti znanje, stavove i zdravstvene prakse. Na primer, sistematski pregled i metaanaliza pokazali su da ovakve intervencije efikasno povećavaju znanje o prevenciji respiratornih infekcija kod odraslih i starijih osoba (Linhares i saradnici, 2022)⁴, dok je Nyamwaya⁵ ukazao da su uspešne intervencije one koje sprečavaju prenošenje bolesti kroz razvoj odgovarajućeg znanja, veština i stavova prema zdravlju. Takođe, postoje snažni dokazi koji podržavaju primenu vežbanja

-
- 1 Fuller, C. W., Junge, A., Dorasami, C., DeCelles, J., & Dvorak, J. (2011). '11 for Health', a football-based health education programme for children: a two-cohort study in Mauritius and Zimbabwe. *British journal of sports medicine*, 45(8), 612-618.
 - 2 Moeti, M. (2008). Noncommunicable diseases: an overview of Africa's new silent killers. *Afr. health monit.(Online)*, 2-5.
 - 3 World Health Organization. (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. World Health Organization.
 - 4 Linhares, F. M. P., Abreu, W. J. C., Melo, P. O. C., Mendes, R. C. M. G., Silva, T. A. D., Gusmão, T. L. A., & Guedes, T. G. (2022). Effectiveness of educational interventions in knowledge, attitude, and practice for preventing respiratory infections: a systematic review and meta-analysis. *Revista brasileira de enfermagem*, 75(4), e20210522. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0522>
 - 5 Nyamwaya, D. (2008). Health promotion: a tool for fostering comprehensive health development agendas in the African Region. *Afr. health monit.(Online)*, 24-27.

kao terapijskog pristupa kod brojnih zdravstvenih stanja, uključujući hipertenziju, dijabetes i bolesti srca (Pederson & Saltin, 2006)⁶. Takođe, izveštaj međuagencijske radne grupe Ujedinjenih nacija naglasio je da bavljenje sportom donosi značajne fizičke koristi, pomažući pojedincima da vode duži i zdraviji život. Redovno bavljenje sportom poboljšava opštu dobrobit, produžava životni vek i smanjuje rizik od raznih nezaraznih bolesti.⁷

Program FIFA-e „11 nedelja zdravlja“ baziran je na jednostavnoj, ali snažnoj ideji koja polazi od jasnog, ali izuzetno efikasnog koncepta: **kada fudbal govori, svi slušaju**, što ga čini idealnom platformom za širenje važnih zdravstvenih poruka među mladima, bez obzira na njihov pol, etničku pripadnost ili društvene okolnosti. Program koristi direktne zdravstvene prednosti fudbala i njegov obrazovni potencijal kako bi poučio decu uzrasta od 10 do 13 godina o tome kako održavati zdrav način života, povećati blagostanje i promovisati aktivan život kroz sport. Skoradal i saradnici (2018)⁸ su pokazali da učešće u programu „11 nedelja zdravlja“ može dovesti do poboljšanja zdravstvenih pokazatelja, uključujući telesni sastav i fizičku kondiciju kod školske dece.

Struktura programa „11 nedelja zdravlja“ sastoji se od jedanaest sesija, od kojih svaka traje po 90 minuta, a podeljena je na dva jednaka dela (po 45 minuta). Prvi deo, pod nazivom „Igraj fudbal“ („Play Football“), namenjen je razvoju specifičnih fudbalskih veština (npr. dodavanje lopte). Drugi deo, pod nazivom „Igraj pošteno“ („Play Fair“), edukuje učesnike o određenoj zdravstvenoj temi (npr. poštovanje drugih), promovišući svest i podstičući zdrave navike. Kombinovanjem sporta sa zdravstvenom edukacijom, ovakvi programi mogu pomoći u razvijanju doživotnih navika koje doprinose opštem blagostanju i prevenciji različitih bolesti. Osim edukativne komponente programa, njegova efikasnost može se proceniti pomoću standardizovanog upitnika o zdravstvenom znanju i ankete o blagostanju, koji se primenjuju pre i nakon realizacije programa. Takođe, moguće je sprovesti fizičke testove za merenje poboljšanja u fizičkoj kondiciji tokom trajanja programa.

Na temeljima ključnih vrednosti programa FIFA „11 nedelja zdravlja“, projekat koji se realizuje uz podršku Erasmus+ Sport programa ima za cilj da kroz fudbalske treninge poboljša zdravstveni status dece, unapredi njihovu fizičku spremnost i doprinese njihovom ukupnom blagostanju. Ova inicijativa uključuje analizu

6 Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 16(S1), 3-63.

7 United Nations. Inter-Agency Task Force on Sport for Development, & Peace. (2003). *Sport for development and peace: towards achieving the millennium development goals*. United Nations Publications.

8 Skoradal MB, Purkhús E, Steinholt H, et al. "FIFA 11 for Health" for Europe in the Faroe Islands: Effects on health markers and physical fitness in 10- to 12-year-old schoolchildren. *Scand J Med Sci Sports*. 2018;28 Suppl 1:8-17. doi:10.1111/sms.13209

potreba, priručnik (booklet) i platformu sa fudbalskim vežbama prilagođenim fizičkim mogućnostima dece. Program podstiče saradnju između osnovnih škola, fudbalskih klubova i sportskih škola, istovremeno doprinoseći širim ciljevima javnog zdravlja Evropske unije. Baveći se problemima poput gojaznosti kod dece i sedentarnog načina života, projekat promoviše neformalno obrazovanje kroz fudbal, osnažujući decu zdravstvenom edukacijom i podstičući ih na pozitivne promene životnog stila. Kroz treninge, aktivnosti na lokalnom nivou i obrazovne kampanje, inicijativa nastoji da ostvari dugoročni uticaj putem razmene dobrih praksi i jačanja prekogranične saradnje.



2. VAŽNOST PROGRAMA „11 NEDELJA ZDRAVLJA“ ZA ZDRAVLJE DECE

Nedovoljno razvijena fizička kondicija, rastuća stopa gojaznosti među decom i sve učestaliji problemi povezani sa anksioznošću, samo su neki od zabrinjavajućih trendova kod dece. Prepoznajući ulogu fizičke aktivnosti (FA) u zdravlju, Svetska zdravstvena organizacija (SZO) je prvi put uspostavila preporuke za fizičku aktivnost [2010.](#) godine, a zatim ih ažurirala [2021.](#), dodatno naglašavajući izbegavanje sedentarnog ponašanja. Ove preporuke navode da deca i adolescenti treba da imaju najmanje 60 minuta umerene do intenzivne FA svakodnevno, uglavnom aerobnog tipa tokom nedelje, istovremeno ograničavajući vreme provedeno u sedentarnim aktivnostima, naročito pred ekranima. SZO ističe da redovno bavljenje fizičkom aktivnošću doprinosi zdravlju srca, tela i uma. Takođe, pomaže u prevenciji i kontroli stanja poput bolesti srca, dijabetesa tipa 2 i raka, koji zajedno izazivaju gotovo 75% smrti na globalnom nivou. Pored toga, redovna aktivnost ublažava simptome anksioznosti i depresije, istovremeno unapređujući kognitivne funkcije, učenje i opštu dobrobit.

Dodatno, [White Paper on Sport \(2007\)](#) ističe ključnu ulogu fizičke aktivnosti u unapređenju javnog zdravlja. Kao rezultat toga, širom Evrope uvedene su različite politike i inicijative, uključujući Evropske smernice za fizičku aktivnost (2008) i Preporuke Saveta od 26. novembra 2012. za promociju fizičke aktivnosti koja doprinosi zdravlju. Ovi dokumenti posebno naglašavaju važnost fizičke aktivnosti za decu, zagovarajući veće mogućnosti za aktivan život u školama, zajednicama i sportskim programima. Sport se prepoznaje ne samo kao sredstvo za bavljenje fizičkom aktivnošću, već i kao pozitivno okruženje koje od najranijeg uzrasta podstiče zdravo ponašanje, promovišući i fizičku i mentalnu dobrobit. U međuvremenu, objavljen je Globalni akcioni plan SZO za fizičku aktivnost za period 2018–2030, koji angažuje sve zemlje da promovišu više i bolje fizičke aktivnosti, tretirajući sport, uključujući ulogu sportskih klubova, kao ključni alat

Polazeći od ovih principa, projekat „11 nedelja zdravlja“ („11 for Health“) ima za cilj promociju sporta i fizičke aktivnosti kao snažnih sredstava za unapređenje zdravlja i podsticanje zdravog načina života kroz fudbal. Važnost fizičke aktivnosti kod dece dobro je dokumentovana, sa čvrstim dokazima koji podržavaju njenu

ulogu u motoričkom razvoju, fizičkoj kondiciji i opštem zdravlju⁹. Danas se ovi faktori prepoznaju kao ključni za zdravlje i razvoj deteta, što dodatno naglašava potrebu za inicijativama koje integrišu sport u svakodnevni život.

Konceptualni pristup „fizičke pismenosti“ (physical literacy),¹⁰ koji posmatra pojedinca kao celinu, pokazuje da fizička aktivnost i motorička spretnost dece u ranom uzrastu mogu biti važan prediktor fizički aktivnog ponašanja u kasnijem životu. U ovom kontekstu, važno je razvijati i nuditi programe fizičkog vežbanja i sportskih aktivnosti koje istovremeno obrazuju, motivišu, menjaju navike i podstiču pozitivne vrednosti. Jedna studija koja je istraživala povezanost sportskih aktivnosti u okviru klubova sa zdravljem i fizičkim parametrima kod dečaka, pokazala je da su dečaci uključeni u klupski sport imali znatno viši nivo blagostanja i bolje zdravstvene pokazatelje nego oni koji nisu učestvovali u takvim aktivnostima. Pored toga, primećeno je da su fudbaleri imali bolju aerobnu kondiciju i bolji telesni sastav u poređenju sa dečacima koji su se bavili drugim sportovima, sugerišući da fudbal posebno koristi dečacima uzrasta 10–12 godina (Larsen i saradnici, 2021)¹¹. Prema podacima platforme [Statista](#), fudbal je od 2012. godine ostao najpopularniji školski sport među dečacima. Takođe, izveštaj organizacije „[Women in Sport](#)“ iz 2024. godine ukazuje da iako još postoji rodni jaz od 22% u timskim sportovima, broj devojčica koje igraju fudbal iz godine u godinu raste. Ova sve veća inkluzivnost čini fudbal idealnim sportom za integraciju u školske i trening-programe, kombinujući fizičku aktivnost sa obrazovnim lekcijama i podsticanjem poželjnih ponašanja u cilju holističkog razvoja. Temelj projekta „11 nedelja zdravlja“ leži u dugoročnom razvoju sportista (LTAD – Long-Term Athlete Development)¹², koji obuhvata različite faze sa fokusom na uživanje, razvoj različitih veština i opštu fizičku kompetentnost, uključujući sportsku edukaciju. Ovakva snažna osnova podstiče budući sportski uspeh i neguje aktivno građanstvo. Program „11 nedelja zdravlja“ predstavlja jednu od ovih inicijativa, pružajući deci živopisno, angažovano i dinamično okruženje u kojem istovremeno uživaju, stiču nove motoričke veštine i razvijaju znanja i zdrave navike.

Nadalje, sport, fizička aktivnost i opšte blagostanje stvaraju vredno okruženje za razvoj mladih, nudeći društvene koristi i pomažući u rešavanju širih društvenih izazova. Kada je fizička aktivnost pažljivo strukturirana, može dovesti do pozitivnih

9 Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S197-S239.

10 Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the life course*: London: Routledge.

11 Larsen, M. N., Madsen, M., Cyril, R., Madsen, E. E., Lind, R. R., Ryom, K., ... & Krstrup, P. (2021). Well-being, physical fitness and health profile of 10–12 years old boys in relation to leisure-time sports club activities: A cross-sectional study. *BMJ open*, 11(11), e050194.

12 Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Champaign – Illinois: Human Kinetics.

promena u životima dece, podstičući njihov lični razvoj i dobrobit zajednice. Istraživanja ističu dva ključna aspekta sportskog učešća: jedan fokusiran na razvoj društvenih i životnih veština kod pojedinačne dece, a drugi koji ispituje kako sport pomaže rešavanju šireg spektra socijalnih i mentalno-zdravstvenih problema (Eime i saradnici, 2013)¹³. Učešće u organizovanom omladinskom sportu, poput fudbala, identifikovano je kao zaštitni faktor protiv problema mentalnog zdravlja (Doré i saradnici, 2016)¹⁴. Mentalno zdravlje široko se definiše kao stanje dobrobiti u kojem pojedinci prepoznaju svoje snage, upravljaju svakodnevnim stresom, produktivno rade i doprinose zajednici¹⁵. Sport poput fudbala pruža deci bogate prilike za sklapanje prijateljstava, razvoj socijalnih veza i osećaj pripadnosti (Graupensperger i saradnici, 2021)¹⁶. Ovi elementi ključni su za emocionalnu otpornost i samopouzdanje. Osim toga, timski sportovi pružaju dragocene životne lekcije, učeći decu inkluzivnosti, raznolikosti, poštovanju, timskom radu i disciplini. Učeći dok se igraju, deca ne samo da poboljšavaju svoje fizičko i mentalno blagostanje, već i razvijaju osnovne vrednosti koje oblikuju njihov karakter i buduće interakcije u društvu.

13 Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10, 1-21.

14 Doré, I., O'Loughlin, J. L., Beauchamp, G., Martineau, M., & Fournier, L. (2016). Volume and social context of physical activity in association with mental health, anxiety and depression among youth. *Preventive medicine*, 91, 344-350.

15 WHO. Mental health: Strengthening our response. 2018. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>.

16 Graupensperger, S., Sutcliffe, J., & Vella, S. A. (2021). Prospective associations between sport participation and indices of mental health across adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(7), 1450-1463.



3. ULOGA TRENERA

Iako fudbal pruža deci i mladima dragocene mogućnosti za sklapanje prijateljstava, razvoj društvenih veza i unapređenje njihovih sportskih veština i fizičke aktivnosti, ključno je da imaju obrazovanog trenera koji stavlja akcenat kako na njihov profesionalni tako i na lični razvoj, pritom promovišući inkluzivnost, poštovanje i jedinstvo među igračima, bez obzira na njihov pol, religiju ili poreklo. Pored toga, sportski trening može se posmatrati kao društveni proces, jer treneri i sportisti neprekidno komuniciraju unutar specifičnog trenerskog okruženja koje obuhvata složeni spektar ciljeva, očekivanja i ishoda. Rezultati koje sportisti ostvaruju, bilo da su povezani sa performansama ili razvojem, zavise od prioriteta trenera, strategija koje primenjuje, atmosfere koju stvara i njegove ukupne trenerske efikasnosti.

Prema dokumentu Međunarodnog olimpijskog komiteta (MOK) pod nazivom „Osobine odličnog sportskog trenera“, dobar trener treba da bude pozitivan, entuzijastičan, podržavajuć, pun poverenja, fokusiran, orijentisan ka cilju, obrazovan, pažljiv posmatrač, pun poštovanja, strpljiv i da jasno komunicira, a pritom da poseduje sledeće ključne trenerske veštine:

- **Razume sport i daje lični primer:** Posедуje detaljno znanje o sportu, uključujući tehničke veštine, taktiku i strategiju, i osigurava jasno strukturisane treninge.
- **Željan učenja i vizionar je:** Kontinuirano traži nove tehnike obuke, istraživanja i ideje za poboljšanje metoda treniranja.
- **Deli znanje i edukuje druge:** Sa sigurnošću prenosi stručnost, podstiče učenje iz različitih perspektiva i pomaže sportistima da razumeju ciljeve treninga.
- **Visoka energija i motivacija:** Inspiriše sportiste pozitivnošću, entuzijazmom i zanimljivim treninzima usmerenim na izvođenje zadataka, a ne samo na krajnje rezultate.
- **Ceni odnose sa sportistima:** prepoznaje individualne razlike, prilagođava stilove komunikacije i razume emocionalne i fizičke potrebe svakog sportiste.
- **Efikasan komunikator i pedagog:** Postavlja jasne ciljeve, pruža konstruktivne povratne informacije i osigurava da se poruke lako razumeju.
- **Dobar slušalac** – Otvoren za predloge sportista, podstiče otvorenu komunikaciju i prilagođava trening na osnovu dobijenih povratnih informacija.
- **Disciplinovan, sa izraženim integritetom:** Uspostavlja i dosledno poštuje pravila, negujući poverenje i okruženje sa poštovanjem.

- **Vodi ličnim primerom:** Pokazuje stavove i ponašanja koja očekuje od sportista, uključujući poštovanje, pozitivnost i marljiv rad.
- **Posvećen i strastven:** Predan je kako sportu, tako i razvoju sportista, stalno razmišljajući unapred kako bi optimizovao performanse pod pritiskom.

Uz navedene veštine, trener može efikasno pripremiti sportiste da ostvare vrhunske rezultate, istovremeno ih oblikujući u kompletne i zrele ličnosti. Međutim, Lacroix i saradnici (2008) sprovedli su polustrukturirane intervjue sa trenerima omladinskih kategorija, koji su potvrdili da bavljenje sportom može podstaći pozitivan razvoj mladih sportista. Ipak, istraživači su primetili da ovi treneri imaju poteškoća da identifikuju konkretne strategije ili primere iz prakse kojima bi efikasno promovisali razvoj mladih u skladu sa postojećom stručnom literaturom o trenerskom radu. Dodatno, Jowett (2017)¹⁷ je pokazala da interpersonalno znanje trenera i kvalitet odnosa sa sportistima imaju ključnu ulogu u efikasnosti njihovog rada.

¹⁷ Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154–158.

4. PROGRAM „11 NEDELJA ZDRAVLJA“: IMPLEMENTACIJA I TESTIRANJE

4.1 PREGLED PROGRAMA

Tabela 1. Pregled programa FIFA „11 nedelja zdravlja“

Nedelja br.	„Igraj fudbal“ Aktivnost	Zdravstvena tema „Igraj pošteno“	Pitanja o kojima se razgovara na trenažnoj jedinici
1	Zagrevanje	Igraj fudbal	Pripremite se za vežbanje i sport
2	Dodavanje	Poštuj druge	Poštujte i pomozite drugima i izbegavajte vršnjačko nasilje
3	Golmanske veštine	Jedi izbalansiranu ishranu	Jedite raznovrsnu hranu
4	Dribling	Izbegavaj drogu, alkohol i cigarete	Izbegavajte razvoj nezdravih navika
5	Čuvanje lopte	Budi aktivan	Hodajte, vozite bicikl, koristite stepenice u svakodnevnom životu
6	Kontrola lopte	Kontroliši svoju težinu	Kontrolišite količinu konzumirane hrane
7	Odbrana	Redovno peri ruke	Razvijte dobre higijenske navike
8	Razvoj kondicije	Održavaj kondiciju	Bavite se intenzivnom fizičkom aktivnošću
9	Prijem lopte	Pij vodu	Pijte vodu i obrano mleko
10	Šutiranje	Misli pozitivno	Sprijeteljite se sa drugima i imajte pozitivnu sliku o telu
11	Timski rad	Fer-plej	Pregledajte sva zdravstvena pitanja o kojima se razgovaralo na sesijama 1–10

4.2 IMPLEMENTACIJA I TESTIRANJE PROGRAMA

Program će trajati 11 nedelja, tokom kojih će deca svake nedelje imati po 2 termina od po 45 minuta, uz vežbe u parovima, fudbalske aktivnosti i igre u malim grupama, predstavljene u Tabeli 1. Svake nedelje, nova fudbalska tema biće povezana sa specifičnom zdravstvenom porukom, kako je ranije opisano. Početno i završno testiranje omogućavaće procenu napretka posmatranih

parametara fizičkog i psihološko/mentalnog zdravlja (moguće stope gojaznosti i motoričke sposobnosti; nivo anksioznosti, motivacija, osećaj pripadnosti i nivo pozitivnog samopoštovanja) nakon implementacije programa „11 nedelja zdravlja“.

Fizičko testiranje: Antropometrija i sastav tela, visina, visina u sedećem položaju, obim struka i kukova, telesna masa, mišićna masa, procenat telesne masti.

Merenja u stanju mirovanja: Krvni pritisak u ležećem položaju, puls u mirovanju (najniža vrednost zabeležena tokom merenja krvnog pritiska).

Testiranje fizičke kondicije: Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 za decu, skok udalj iz mesta, test snage stiska šake (handgrip), test ravnoteže na jednoj nozi („Stork“ test), sprint na 20 metara, test agilnosti „Arrowhead“.

Upitnici: KIDSCREEN upitnik, verzija sa 27 pitanja, koji obuhvata fizičko, mentalno, socijalno blagostanje i zadovoljstvo školom. Upitnik zdravstvenog znanja (37 pitanja) koji pokriva znanja o fizičkoj aktivnosti, ishrani, nezdravim navikama i opštoj dobrobiti. Kratak upitnik o bavljenju sportom u slobodno vreme, popularnosti fudbala i utiscima o programu „11 nedelja zdravlja“. Statističkom analizom će biti moguće utvrditi statistički značajne veze između fizičke aktivnosti i zdrave ishrane sa mentalnim i socijalnim blagostanjem.

5. SMERNICE ZA TRENERE

5.1 PRAVILA I KORACI KOJE TRENERI TREBA DA PRATE U PRIMENI PROGRAMA „11 NEDELJA ZDRAVLJA“

Sledeće smernice su osmišljene da pomognu trenerima da efikasno planiraju, organizuju i realizuju trenažne jedinice u okviru programa „11 nedelja zdravlja“, obezbeđujući pozitivno i angažujuće iskustvo učenja za sve učesnike.

Pre sesije

Kod kuće:

- Pregledajte i upoznajte se sa svakom aktivnošću pre naredne sesije, kako biste razumeli ključne zdravstvene poruke i specifične zahteve igara.
- Pročitajte Informativni list za sesiju i potražite dodatne informacije relevantne za lokalni kontekst, kako biste povećali angažovanost i razumevanje.
- Isplanirajte kako ćete, po potrebi, prilagoditi aktivnosti, uzimajući u obzir broj učesnika, raspoloživi prostor i moguće izazove.

Na mestu održavanja trenažne jedinice:

- Stignite najmanje 10–15 minuta pre početka sesije kako biste imali dovoljno vremena za pripremu.
- Pripremite prostor za aktivnosti, postavljanjem osnovne opreme kao što su čunjevi, lopte i kartice sa zadacima.
- Prilagodite veličinu prostora za igru ako je prostor ograničen, ali zadržite osnovnu strukturu aktivnosti.
- Ako radite sa još jednim trenerom, dogovorite se o podeli uloga i odgovornosti kako bi realizacija sesije protekla glatko.
- Brzo proverite bezbednost – uverite se da su podloga za igru i oprema u dobrom stanju.

Tokom sesije

Uvod:

- Jasno predstavite sesiju navodeći naziv aktivnosti.
- Jednostavno i zanimljivo objasnite pravila i ciljeve aktivnosti.
- Demonstrirajte igru koristeći jasna i sažeta uputstva.
- Podstaknite decu da postavljaju pitanja i postarajte se da su sve nedoumice razjašnjene pre početka aktivnosti.

Igra:

- Pridržavajte se svakog koraka iz Priručnika dok vodite aktivnost.
- Budite fleksibilni ako je potrebno, ponovite uputstva ili dajte dodatna objašnjenja za bolje razumevanje.
- Dajte pohvale, ohrabrenje i konstruktivne komentare tokom cele aktivnosti kako biste motivisali decu i zadržali njihovu pažnju.
- Pratite učešće dece i, po potrebi, prilagodite igru kako biste osigurali inkluzivnost i uključili sve učesnike.

Nakon igre:

- Uključite decu u diskusiju postavljajući pitanja koja povezuju fudbalsku aktivnost sa svakodnevnim iskustvima i ključnim zdravstvenim porukama sesije.
- Pojačajte ključne zdravstvene poruke iz Priručnika, kako biste se uverili da su svi učesnici razumeli njihovu važnost.
- Organizujte „Krug pohvala“, gde deca međusobno izražavaju zahvalnost i podršku, a vi dodate svoje pozitivne komentare.
- Ukratko rezimirajte sesiju i jasno najavite šta se očekuje na narednoj – uključujući datum, vreme i ključne zadatke kao što su „Igraj fudbal“ i „Igraj pošteno“.

Nakon sesije:

- Osvrnite se na sesiju tako što ćete identifikovati šta je bilo uspešno, a šta bi moglo da se unapredi u budućnosti.
- Ako radite sa još jednim trenerom, razmenite povratne informacije i utiske o onome što je bilo efektno i šta bi trebalo dodatno doraditi.
- Zabeležite sve izazove na koje ste naišli, kao što su nivo angažovanosti dece ili logistički problemi, i osmislite strategije za njihovo rešavanje u narednim sesijama.
- Uverite se da je sva oprema sakupljena, pravilno odložena i spremna za sledeću sesiju.

5.2

OPŠTA STRUKTURA PROGRAMA „11 NEDELJA ZDRAVLJA“

Kao što je već pomenuto, program „11 nedelja zdravlja“ sastoji se iz dva glavna dela: „Igraj fudbal“ i „Igraj pošteno“, a svaka sesija se bavi jednom temom povezanoj sa zdravim ponašanjem (videti **Tabelu 1**). Svaka sesija je strukturisana tako da razvija fudbalske veštine i znanja o ključnim zdravstvenim temama, podstičući pozitivno ponašanje i timski duh kod dece.

5.2.1

„Igraj fudbal“

1. Pregled aktivnosti iz segmenta „Igraj fudbal“ (3–5 min)

- Upoznajte decu sa pojmom „Igraj fudbal“ u okviru projekta „11 nedelja zdravlja“ i održite kratku sesiju pitanja i odgovora kako biste osigurali da razumeju ciljeve projekta i sadržaj fudbalskog dela.

ILI

- Započnite sesiju brzim pregledom prethodne aktivnosti „Igraj fudbal“. Postavite deci nekoliko pitanja kako biste im osvežili pamćenje o veštinama i pojmovima iz prethodnog časa. Ovo pomaže u jačanju znanja i priprema ih za nove aktivnosti.

2. Partneri za pohvale (2–4 min)

Gde god je to moguće, uparite decu u „partnere za pohvale“, po mogućstvu u mešovite parove (dečaci-devojčice). Ovi parovi se idealno menjaju svakog časa kako bi se podstakla interakcija među različitim učesnicima. Međutim, ukoliko to nije praktično zbog ograničenog vremena, isti parovi mogu ostati tokom čitavog programa. Partneri za pohvale međusobno pružaju podršku i ohrabrenje tokom sesije.

3. Zagrevanje (do 10 min)

Zagrevanje treba da obuhvati niz dinamičkih vežbi koje pripremaju decu fizički i mentalno za fudbalske aktivnosti, uz prevenciju sportskih povreda (Ding i sar., 2022)¹⁸. Ove vežbe treba da unaprede fleksibilnost, koordinaciju i spremnost za rad.

¹⁸ Ding, L., Luo, J., Smith, D. M., Mackey, M., Fu, H., Davis, M., & Hu, Y. (2022). Effectiveness of warm-up intervention programs to prevent sports injuries among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6336.

4. Razvoj fudbalskih veština (do 15 minuta)

Svaka sesija uvodi novu fudbalsku vještinu sa ciljem da unapredi tehničke sposobnosti dece. Treneri demonstriraju vještinu i vode decu kroz vežbe zasnovane na fudbalu. Mnoge od ovih vještina simbolično su povezane sa zdravstvenim porukama programa. Na primer:

- **Dodavanje** predstavlja poštovanje i pomoć drugima, kao i izbegavanje vršnjačkog nasilja (Nedelja 2).
- **Dribling** simbolizuje izbegavanje razvoja nezdravih navika i zavisnosti (Nedelja 4).

1. Timski izazovi (do 10 minuta)

Deca učestvuju u timskim izazovnim vežbama osmišljenim da unaprede njihove fudbalske vještine u zabavnom i takmičarskom okruženju. Ove vežbe mogu uključivati:

- Štafetne trke
- Izazove preciznosti u dodavanju
- Staze sa preprekama za dribling
- Igre u malim timovima

Treneri treba da organizuju timove tako da „partneri za pohvale“ rade zajedno i da nivo sposobnosti među timovima bude izbalansiran. Ukoliko jedan tim značajno nadmašuje drugi, mogu se uvesti izmene poput prilagođavanja vremenskih ograničenja, uvođenja novih pravila ili preraspodele igrača kako bi aktivnost ostala poštena i zanimljiva.

2. Zadaci (3 minuta)

Na kraju ovog dela, deca dobijaju zadatak vezan za fudbal, koji ih podstiče da nastave sa vežbanjem naučenih vještina i van treninga. Na taj način se dodatno učvršćuje naučeno. Zadaci mogu biti:

- Vežba dodavanja: Upariti se sa saigračem i izvesti najmanje 50 dodavanja koristeći obe noge, fokusirajući se na preciznost i komunikaciju.
- Zadaci za kontrolu lopte: Žonglirati loptom koristeći samo stopala, sa ciljem da se postigne najmanje 10 uzastopnih dodira bez pada lopte.

3. Završetak prvog dela (do 3 minuta)

Prvi deo sesije se završava kratkim rezimeom, u kojem treneri ističu ključne poruke iz dela „Igraj fudbal“ i pripremaju decu za naredni deo sesije.

5.2.2

„Igraj pošteno“

1. Pregled aktivnosti iz segmenta „Igraj pošteno“ (3–5 minuta)

- Upoznajte decu sa pojmom „Igraj pošteno“ u okviru programa „11 nedelja zdravlja“ i organizujte kratku sesiju pitanja i odgovora kako biste se uverili da razumeju ciljeve projekta i značaj ovog dela fudbalske prakse.

ILI

- Podstaknite decu da se osvrnu na prethodni zadatak iz segmenta „Igraj pošteno“ i podele svoja iskustva. Na taj način mogu ispričati kako su primenili ključne vrednosti iz lekcije u stvarnim životnim situacijama, što dodatno naglašava važnost etičkog ponašanja na terenu i van njega.

2. Zdravstvena tema i upoznavanje sa „Kejlo“ (do 5 minuta)

Treneri uvode zdravstvenu temu tekuće sesije i predstavljaju važnu činjenicu povezanu sa njom. Zatim se predstavlja novi „Kejlo“ (ključni cilj učenja) – jednostavna i lako pamtljiva poruka koja pomaže deci da zapamte zdravstvenu lekciju.

Na primer, prema Tabeli, tema prve nedelje u okviru „Igraj pošteno“ bila bi „Igraj fudbal“, a tema koja se obrađuje bila bi „Pripremi se za vežbanje i sport“.

3. Aktivno zagrevanje (do 15 minuta)

Ovaj deo sesije obično uključuje fudbalsku aktivnost koja na zanimljiv i interaktivan način prenosi zdravstvenu temu. Aktivnosti podstiču decu da usvajaju pozitivna zdravstvena ponašanja, dok istovremeno razvijaju timski duh i veštine rešavanja problema (McKenzie & Lounsbery, 2013)¹⁹.

4. Diskusija (do 15 minuta)

Nakon aktivnosti zagrevanja, treneri vode diskusiju u kojoj deca promišljaju o svojim iskustvima. Postavljanjem pitanja otvorenog tipa, treneri ih podstiču da povežu zdravstvenu temu sa stvarnim životom i podele lične primere.

5. Rezime ključnih zdravstvenih poruka (3 minuta)

Trener jasno rezimira ključne zdravstvene poruke koje su obrađene tokom sesije. Time se osigurava da deca završe sesiju sa jasnim razumevanjem osnovnog pojma lekcije.

¹⁹ McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. (2013). Physical education teacher effectiveness in a public health context. *Research quarterly for exercise and sport*, 84(4), 419-430.

Zadatak iz oblasti „Igraj pošteno“ (2 minuta)

Radi dodatnog jačanja znanja, deca dobijaju zadatak povezan sa zdravstvenom temom. Ovaj zadatak ih podstiče da primene naučeno i van sesije. Zadaci mogu biti:

- Zadatak za aktivan stil života (vezan za temu „Igraj fudbal“): Podstaknite decu da budu fizički aktivna van sesije tako što će bar 30 minuta dnevno vežbati (npr. igrati fudbal), i zatim ispričati kako su se posle toga osećala.
- Zadatak za ljubaznost (vezan za temu „Poštuj druge“): Obaviti po jedan ljubazan čin svakog dana do sledeće sesije – kao što je pomoć drugaru, deljenje sa bratom ili sestrom ili izgovaranje nečeg ohrabrujućeg saigraču.

Podstaknite decu da na narednoj sesiji podele svoja iskustva i razgovaraju o tome kako su ovi postupci doprineli njihovoj dobrobiti.

Krug pohvala i završetak (do 5 minuta)

Sesija se završava „Krugom pohvala“, u kojem deca izražavaju zahvalnost svojim partnerima za pohvale zbog pozitivnog ponašanja i stava tokom sesije. Treneri takođe daju ohrabrujuće komentare i dodatno nagrađuju primereno ponašanje.

6. ZAGREVANJE ZA PROGRAM 11+

Zagrevanje u okviru programa „11 nedelja zdravlja“ obuhvata sedam ključnih vežbi podeljenih u 5 nivoa, preuzetih iz FIFA-inog priručnika F-MARC 11+ za decu (Slika 1). Dokazano je da ove vežbe efikasno smanjuju rizik od povreda u dečjem fudbalu. Istraživanja programa 11+ za decu ukazuju na značajno smanjenje ukupnih, ozbiljnih i povreda donjih ekstremiteta kada se vežbe redovno sprovode (Rössler i sar., 2018)²⁰. Uvođenje ovih vežbi treba da počne već u Prvoj sesiji, kako bi se deca upoznala sa važnošću pravilne pripreme pre bavljenja fizičkom aktivnošću. Da bi se postigao maksimalan preventivni efekat, program bi trebalo sprovoditi bar jednom nedeljno, dok je dva puta nedeljno još efikasnije²¹. Dobro strukturisano zagrevanje ne samo da priprema telo za kretanje, već i naglašava značaj prevencije povreda u sportu.

Naredne vežbe zagrevanja treneri treba jasno da demonstriraju, barem tokom prvih nekoliko sesija, kako bi se obezbedila pravilna tehnika i držanje tela. Ključni elementi na koje treba obratiti pažnju uključuju pravilno poravnanje nogu, položaj kolena iznad prstiju stopala i mekano doskakanje radi smanjenja rizika od povreda. Treneri takođe moraju naglasiti kontrolu tela, aktivaciju core mišića i pravilno postavljanje stopala. Prema FIFA-inom priručniku 11+ za decu, precizno izvođenje vežbi je ključno jer one pomažu u razvoju koordinacije, balansa, snage i prevencije povreda kada se redovno sprovode.

1. Igra trčanja „Budnost“

Nivo 1: Igrači trče napred, a na komandu „stop“ od strane trenera staju i balansiraju na jednoj nozi tri sekunde.

Nivo 2: Kao nivo 1, ali igrači moraju posmatrati trenera za komandu, ne samo slušati.

Nivo 3: Igrači drže loptu u obe ruke i balansiraju na komandu.

Nivo 4: Lopta je u rukama, a komanda dolazi vizuelno od trenera.

Nivo 5: Igrači dribljaju loptu i zaustavljaju se na komandu, održavajući ravnotežu.

²⁰ Rössler, R., Junge, A., Bizzini, M., Verhagen, E., Chomiak, J., Aus der Fütten, K., ... & Faude, O. (2018). A multinational cluster randomised controlled trial to assess the efficacy of '11+ Kids': a warm-up programme to prevent injuries in children's football. *Sports medicine*, 48, 1493-1504.

2. Skijaški skokovi

Nivo 1: Skok napred s jedne noge i održavanje ravnoteže tri sekunde.

Nivo 2: Isto, ali igrači drže loptu u obe ruke tokom skoka.

Nivo 3: Skok i balans sa loptom u jednoj ruci.

Nivo 4: Prilikom doskoka, lopta se podiže iznad glave i spušta na zemlju pre povratka u balans.

Nivo 5: Dinamični skokovi sa ispruženom slobodnom nogom i rukama, telo poravnato sa loptom.

3. Balans na jednoj nozi

Nivo 1: Dva igrača stoje jedno naspram drugog na jednoj nozi i dodaju loptu.

Nivo 2: Nakon dodavanja, igrač okreće loptu oko slobodne noge.

Nivo 3: Dodavanje po zemlji unutrašnjim delom stopala uz održavanje balansa.

Nivo 4: Igrači dodaju loptu bez da padne, koristeći volej.

Nivo 5: Igrači blago guraju partnera da testiraju ravnotežu.

4. Sklekovi

Nivo 1: Igrači u položaju skleka prave „tunel“ kroz koji se kotrlja lopta; igrač koji kotrlja loptu pridružuje se tunelu.

Nivo 2: Osnovni plank položaj s loptom ispod potkolenica.

Nivo 3: Iz skleka, igrači podižu jednu ruku i okreću loptu oko druge u obliku broja 8.

Nivo 4: Lopta ide od ruke do stopala i do druge ruke.

Nivo 5: Obe ruke na lopti, igrači se polako pomeraju unazad, zadržavajući stabilnost.

5. Skokovi na jednoj nozi

Nivo 1: Skok napred s jedne noge, doskok i balansiranje tri sekunde, zatim povratak.

Nivo 2: Trener daje komande za pravac skoka (napred/nazad).

Nivo 3: Bočni skokovi, promena pravca na komandu.

Nivo 4: Trener određuje tačan pravac skoka (napred, nazad, levo, desno).

Nivo 5: Igrači drže loptu i skaču u zadatom pravcu, kombinujući dribling sa koordinacijom i ravnotežom.

6. Spajdermen

Nivo 1: U „pauk“ položaju (na rukama i stopalima, leđa ka zemlji), igrači pomeraju loptu napred-nazad nogom.

Nivo 2: Kreću se unazad rukama, zatim napred dok se ne istegnu.

Nivo 3: U „rak“ položaju puze ka treneru, fokusirajući se na stabilnost jezgra.

Nivo 4: Kombinacija kretanja i driblinga u „rak“ položaju.

Nivo 5: Stopala na lopti, kotrljanje lopte napred dok se igrači pomeraju sa kontrolom.

7. Bočno kotrljanje

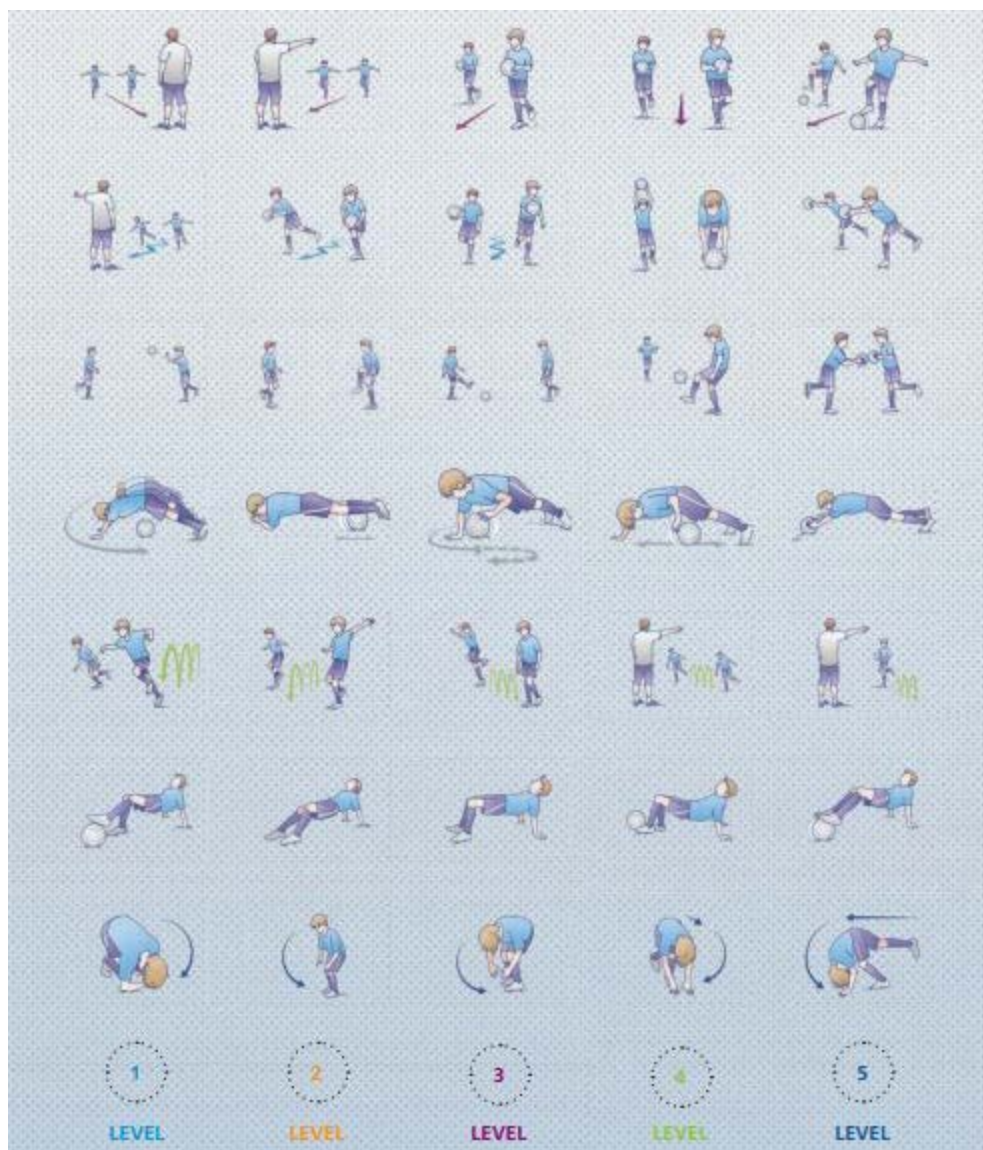
Nivo 1: Iz čučnja igrači spuštaju ruke i kotrljaju se dijagonalno preko ruke, ramena i leđa do stojećeg položaja.

Nivo 2: Isto, ali iz stojećeg položaja – zahteva više balansa.

Nivo 3: Dinamično kotrljanje iz stojećeg položaja uz zadržavanje kontrole.

Nivo 4: Kotrljanje iz sporog hoda, uz dodatak kretanja napred.

Nivo 5: Kotrljanje iz bržeg hoda ili laganog trčanja, uz zadržavanje pravilne tehnike.



Slika 1. Prikaz vežbi zagrevanja iz FIFA-inog priručnika F-MARC 11+ za decu.

7. NEDELJA 1

7.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE

- Aktivnost iz segmenta „Igraj fudbal“: Zagrevanje
- Zdravstvena tema iz segmenta „Igraj pošteno“: Igraj fudbal
- Tema sesije: Priprema za vežbanje i sport

Fokus prve nedelje programa jeste da se deca pripreme za fizičku aktivnost i sport isticanjem značaja zagrevanja. Tokom segmenta „Igraj fudbal“, deca će učestvovati u strukturisanoj trenažnoj jedinici zagrevanja i igrati igre u malim grupama, dok će se u okviru „Igraj pošteno“ segmenta uključiti u diskusiju o „Kejlu“, uz razmatranje koristi fudbala kao oblika fizičke aktivnosti i srodnih delatnosti. Ključni ciljevi za ovu nedelju su da se: edukuju deca o značaju zagrevanja pre fizičke aktivnosti, prikažu efikasne rutine zagrevanja koje treba sprovesti pre igranja fudbala, istakne fudbal kao zabavna i korisna fizička aktivnost koja doprinosi celokupnom zdravlju i dobrobiti.

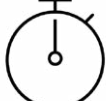
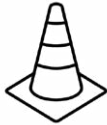
7.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:

- Kao što je ovo uvodna sesija, neophodna je temeljna priprema kako bi deca imala pozitivno i zabavno iskustvo koje će ih motivisati da se vrate i narednih nedelja.
- Ukoliko je moguće, pripremite prostor za aktivnosti pre početka sesije, kako biste maksimalno iskoristili vreme za vežbanje.
- Dosledno pružajte pozitivne povratne informacije i pohvale deci tokom cele sesije.
- Veoma je važno da deca uče pravilno izvođenje vežbi zagrevanja već u ovoj sesiji, jer će ih primenjivati i u narednim. Treneri treba unapred da se upoznaju sa svim vežbama.
- Naglasite važnost fizičke aktivnosti u očuvanju zdravog načina života, kako biste podstakli interesovanje dece za ceo program.

7.3 POTREBNI MATERIJALI ZA OVU NEDELJU:

1. **Priručnik programa „11 nedelja zdravlja“:** Pruža strukturisana uputstva i korisne informacije za trenažne jedinice.
2. **Pištaljka:** Koristi se za davanje signala i prelazak između aktivnosti.
3. **Štoperica/Tajmer:** Prati vreme tokom vežbi i zadataka.
4. **Fudbalske lopte:** Za vežbe tehničkih veština i igre.
5. **Čunjevi:** Obeležavaju prostor za vežbe i zadatke.
6. **Grudni markeri:** Koriste se za razlikovanje timova tokom aktivnosti.

Tabela 2. Lista osnovnih materijala za trening

1	2	3	4	5	6
					

7.4 DETALJNI PROGRAM TRENINGA

7.4.1 Aktivnost „Igraj fudbal“: Zagrevanje



Slika 2. Shematski prikaz Prve trening sesije

1. Uvod u koncept „Igraj fudbal“ u okviru programa „11 nedelja zdravlja“ (3–5 minuta)

- Objasnite da je program „11 nedelja zdravlja“ program koji finansira Erasmus+ sport, u trajanju od 11 nedelja gde će deca razviti fudbalske veštine i naučiti o kako voditi računa o zdravom načinu života.
- Svaka trenažna jedinica podeljena je na dva dela od po 45 minuta, koji se realizuju različitim danima, slično formatu fudbalske utakmice. Prvi deo, nazvan „Igraj fudbal“, usmeren je na usvajanje i razvoj fudbalskih veština, dok se drugi deo, pod nazivom „Igraj pošteno“, bavi temama iz oblasti zdravlja i obrazovanja o zdravim stilovima života.
- Istaknite da će tokom segmenta „Igraj fudbal“ deca svakog puta učiti po jednu novu fudbalsku veštinu koja će im pomoći da napreduju kao fudbaleri.

2. Dodelite parove deci (2–4 minuta)

- Podelite decu u parove, idealno mešovite (dečak/devojčica).
- Objasnite da će svaki učesnik posmatrati svog partnera za pohvale i pružati mu podršku i konstruktivnu povratnu informaciju.
- Partneri za pohvale se mogu menjati tokom programa kako bi se podstakla timska saradnja i inkluzivnost.

3. Zagrevanje (10 minuta)

- Predstavite **FIFA 11+ vežbe zagrevanja**, koje su naučno dokazano efikasne i smanjuju rizik od povreda za 40%.
- Demonstrirajte i vodite decu kroz **pet vežbi zagrevanja** iz programa (videti stranu 21 u Priručniku).
- Naglasite važnost **pravilnog držanja tela, poravnanja nogu, kolena iznad prstiju i mekih doskoka** radi prevencije povreda.
- Uverite se da deca razumeju ulogu zagrevanja u poboljšanju **fleksibilnosti, koordinacije i aktivacije mišića**.

4. Razvijanje fudbalskih veština (15 minuta)

- Predstavite osnovnu fudbalsku veštinu vezanu za zagrevanje (**npr. dinamički dribling, kontrolisano dodavanje ili brze vežbe nogu**).
- Demonstrirajte veštinu i dozvolite deci da je vežbaju u parovima ili malim grupama.
- Objasnite kako **pravilna tehnika i ponavljanje** pomažu u postepenom napretku i pripremi tela za igru.
- Povežite veštinu sa stvarnim situacijama u fudbalu i objasnite kako ona doprinosi **prevenciji povreda i boljem učinku**.

5. Timski izazovi (10 minuta)

- Uključite decu u **timske igre u malim grupama** koje se baziraju na vežbama zagrevanja, kako biste dodatno ojačali njihove fudbalske veštine.
- Primeri vežbi:
 - **Dinamični dribling između čunjeva** – Igrači prolaze između čunjeva sve brže, radi poboljšanja kontrole i agilnosti.
 - **Štafeta za dodavanje i kretanje** – Timovi izvode sekvencu dodavanja dok lagano trče, uz praćenje pokreta i prostora.
 - **Igra brzih reakcija** – Igrači reaguju na trenerove komande: sprint, promena pravca, kontrola lopte.
- Po potrebi prilagodite pravila kako bi timovi bili uravnoteženi i podsticali fer-plej.

6. Zadaci u vezi sa efikasnim zagrevanjem (2 minuta)

- Objasnite da će svaka trenažna jedinica pod nazivom „Igraj fudbal“ uključivati zadatak za domači.
- Zadatak za ovu nedelju: **svakodnevno vežbati pet vežbi zagrevanja** do naredne sesije.
- Podstaknite decu da zabeleže kako se poboljšavaju u **ravnoteži, fleksibilnosti i pokretljivosti** tokom vremena.

Završetak prvog dela – „Poluvreme“ (2–3 minuta)

- Zabeležite prisustvo dece na trenažnoj jedinici.
- Sumirajte ključne stvari i naglasite važnost pravilnog zagrevanja.

7.4.2

Zdravstvena tema „Igraj pošteno“: Igraj fudbal



Slika 3.

Shematski prikaz Trening sesije 2

1. Uvod u koncept „Igraj pošteno“ u okviru programa „11 nedelja zdravlja“ (3–5 minuta)

- Objasnite da se **druga polovina svake sesije** fokusira na zdravstvene poruke i načine da deca ostanu fizički aktivna.

Istaknite kako zagrevanje pre fudbala može poboljšati performanse, sprečiti povrede i doprineti opštem blagostanju.

2. Kejlo o pripremi za vežbanje i sport (5 minuta)

- Predstavite „**Kejlo**“ - zabavan i privlačan način da se proslavi učenje i naglase ključne tačke.
- Demonstrirajte i zajedno sa decom vežbajte Kejlo navijanje:
 - Pljes-pljes, pljes-pljes-pljes – „Igraj fudbal!“
 - Pljes-pljes, pljes-pljes-pljes – „Igraj pošteno!“
 - Pljes-pljes, pljes-pljes-pljes – „FIFA!“

3. Aktivna vežba – fokus na zagrevanje (15 minuta)

- Podelite decu u grupe po četiri za vežbu zagrevanja usmerenu na pripremu za fudbal.
- Igrajte fudbalsku igru 3 na 1 u kojoj je jedan igrač defanzivac, a ostala tri zajedno rade na pet uzastopnih dodavanja pre nego što zamene uloge.
- Fokusrajte se na kretanje, timski rad i komunikaciju, objašnjavajući važnost zagrevanja za pripremu mišića pre fudbalske aktivnosti.
- Podstičite decu da se aktivno kreću, nudeći podršku i opcije svojim saigračima tokom vežbe dodavanja.

4. Diskusija – isticanje važnosti vežbanja (15 minuta)

- Postavite podsticajna pitanja:
 - Zašto je zagrevanje važno za fudbal?** (*Priprema mišića, smanjuje rizik od povreda itd.*)
 - Kako se osećaš posle igranja fudbala?** (*Zadišano, umorno, puni energije itd.*)
 - Zašto je redovno vežbanje korisno?** (*Poboljšava zdravlje, jača srce, podiže raspoloženje i koncentraciju itd.*)
- Podstaknite decu da povežu razgovor sa svojim svakodnevnim aktivnostima.

5. Rezime ključnih zdravstvenih poruka (3 minuta)

- Zagrevanje je ključno za pripremu mišića za fizičku aktivnost, smanjuje rizik od povreda i poboljšava performanse (McGowan i sar., 2015)²¹.
- Igranje fudbala, naročito u formatima kao što su 3 na 3 ili 4 na 4, omogućava više dodira s loptom i povećava rad srca, čime se poboljšava kondicija (Statt, 2015²²; Younesi, 2015²³).
- Prema smernicama SZO o fizičkoj aktivnosti i sedentarnom ponašanju: *„Deca i adolescenti treba da imaju u proseku najmanje 60 minuta dnevno umereno do intenzivno intenzivne, uglavnom aerobne fizičke aktivnosti, tokom cele nedelje.“*

6. Zadatak iz segmenta „Igraj pošteno“ (2 minuta)

- Svake nedelje deca dobijaju domaći zadatak u okviru „Igraj pošteno“ aktivnosti.
- Zadatak za ovu nedelju: **Učestvovati u aktivnosti koja podiže puls (npr. fudbal, trčanje) najmanje 30 minuta, prethodno se pravilno zagrevajući.**
- Podstaknite decu da prate svoje aktivnosti i razmisle o tome kako su se osećala nakon zagrevanja i fizičke aktivnosti.

7. Krug pohvala i zaključak (4 minuta)

- Partneri za pohvale **dele pozitivne komentare** o trudu i stavu svog para.
- Istaknite važnost **timskog duha, međusobnog ohrabririvanja i sportskog ponašanja.**
- Završite sesiju završnim Kejlo navijanjem i zahvalite se deci na učešću.

21 McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: mechanisms and applications. *Sports medicine*, 45, 1523-1546.

22 Statt, E. H. (2015). *Small sided games: Physical activity, heart rate, and skill outcomes in club-level, adolescent girls soccer* (Doctoral dissertation, University of Minnesota).

23 Younesi, S. (2022). *Application of small-sided games in professional soccer: understanding the usefulness of small-sided games for training and monitoring* (Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra (Portugal)).

7.4.3 Raspored treninga za 1. nedelju

Prvo poluvreme: Zagrevanje	
Aktivnost	Trajanje
Uvod u koncept „Igraj fudbal“ u okviru programa „11 nedelja zdravlja“	3-5 min
Podela u parove za pohvale	2-4 min
Zagrevanje	10 min
Razvijanje fudbalskih veština	15 min
Timski izazovi	10 min
Zadatak sa efikasnim zagrevanjem	3 min
Završetak prvog dela	3 min
Ukupno trajanje: 40-45 min	
Drugo poluvreme: Igrajte fudbal	
Aktivnost	Trajanje
Uvod u koncept „Igraj pošteno“ u okviru programa 11 nedelja zdravlja	3-5 min
Kejlo o pripremi za vežbanje i sport	5 min
Aktivna vežba: fokus na igru i fizičku spremu	15 min
Diskusija	15 min
Rezime ključnih zdravstvenih poruka	3 min
Zadatak u okviru „Igraj pošteno“ segmenta	2 min
Krug pohvala i završetak	5 min
Ukupno trajanje: 45-50 min	

7.5 INFORMATIVNI LIST O ZAGREVANJU

Zagrevanje je suštinska praksa koja priprema telo i fizički i mentalno za predstojeću fizičku aktivnost (Jeffreys, 2021²⁴). Primarni cilj zagrevanja je da poboljša performanse i minimizira rizik od povreda, posebno kada se bavite sportovima koji zahtevaju eksplozivnost kao što je fudbal (Silva et al., 2018²⁵).

7.5.1 Važnost zagrevanja

Zagrevanje nudi nekoliko prednosti koje poboljšavaju performanse i štite protiv povreda tokom fizičkih aktivnosti poput fudbala. Prema Safran et al., (1989²⁶) idealno zagrevanje se sastoji od tri glavne komponente:

24 Jeffreys, I. (2021). The warm-up. In *Advanced Personal Training* (pp. 129-142). Routledge.

25 Silva, L. M., Neiva, H. P., Marques, M. C., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2018). Effects of warm-up, post-warm-up, and re-warm-up strategies on explosive efforts in team sports: A systematic review. *Sports Medicine*, 48, 2285-2299.

26 Safran, M. R., Seaber, A. V., & Garrett, W. E. (1989). Warm-up and muscular injury prevention an update. *Sports Medicine*, 8, 239-249.

1. Aerobne vežbe za povećanje telesne temperature.
2. Istezanje specifično za sport za istezanje mišića koji će se koristiti u toku aktivnosti.
3. Aktivnost koja uključuje pokrete slične onima koji se koriste u narednom izvođenju.

Prednosti zagrevanja:

- **Povećava telesnu temperaturu:** Zagrevanje podiže telo i mišiće temperatura, koja ubrzava hemijske reakcije u telu, uključujući aktivnost enzima, pomažući mišićima da rade efikasnije.
- **Poboljšava fleksibilnost zglobova:** Povećanje temperature pomaže sinovijalnoj tečnosti u globovima postaju efikasnije, čineći pokrete glatkijim i smanjenje trenja (Su et al., 2017²⁷).
- **Poboljšava isporuku kiseonika:** Topli mišići poboljšavaju protok krvi, omogućavajući kiseonik da se efikasnije transportuje do mišića, što podržava bolja izdržljivost i brži oporavak (Vittekind et al., 2012²⁸).
- **Poboljšava snagu mišića i koordinaciju:** Kako mišići postaju sve više fleksibilni i pripremljeni za napore, jači su, brže se kreću, rade zajedno efikasnije (Pasanen et al., 2009²⁹).

Bez odgovarajućeg zagrevanja, mišići nisu toliko fleksibilni ili otporni, što ih može činiti podložnijim naprezanjima i povredama, posebno kada je telo tražio da napravi nagle, intenzivne pokrete poput onih koji su potrebni u fudbalu.

7.5.2

Trajanje i intenzitet zagrevanja

Dobro zaokruženo zagrevanje treba da traje najmanje 10 minuta, osiguravajući da je telo potpuno pripremljeno za vežbu²⁵. Započnite zagrevanje blagim tempom, postepeno povećavajući intenzitet kako biste omogućili telu da se prilagodi. Za fudbalere je važno da izbegavaju intenzivan fizički kontakt, iznenadne promene smera ili duge pasove u početnim fazama zagrevanja. Umesto toga, fokusirajte se na lagane, dinamične pokrete kao što su lagani dribling i vežbe istezanja kao što su vežbe predložene na strani 17 da biste aktivirali mišiće i zglobove.

27 Su, H., Chang, N. J., Wu, W. L., Guo, L. Y., & Chu, I. H. (2017). Acute effects of foam rolling, static stretching, and dynamic stretching during warm-ups on muscular flexibility and strength in young adults. *Journal of sport rehabilitation*, 26(6), 469-477.

28 Wittekind, A., Cooper, C. E., Elwell, C. E., Leung, T. S., & Beneke, R. (2012). Warm-up effects on muscle oxygenation, metabolism and sprint cycling performance. *European journal of applied physiology*, 112, 3129-3139.

29 Pasanen, K., Parkkari, J., Pasanen, M., & Kannus, P. (2009). Effect of a neuromuscular warm-up programme on muscle power, balance, speed and agility: a randomised controlled study. *British journal of sports medicine*, 43(13), 1073-1078.

Završite zagrevanje pokretima većeg intenziteta, simulirajući radnje koje možete da izvodite u igri, kao što su brzi sprintovi, dodavanja ili dribling, da biste povećali broj otkucaja srca i mentalno se pripremili za utakmicu koja je pred vama. Ovo ne samo da poboljšava performanse, već i smanjuje verovatnoću povreda osiguravajući da su mišići i zglobovi potpuno spremni za intenzitet sporta.



8. NEDELJA 2

8.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE

- Aktivnost iz segmenta „Igraj fudbal“: Dodavanje
- Zdravstvena tema iz segmenta „Igraj pošteno“: Poštuj druge
- Tema trenažne jedinice: Poštovanje i pomoć drugima i izbegavanje vršnjačkog nasilja

Ove nedelje u okviru segmenta „Igraj fudbal“, fokus će biti na razvijanju veštine dodavanja i učenju kako da se izvode precizna dodavanja koja pomažu i podržavaju saigrače. Element „Igraj pošteno“ biće posvećen poštovanju drugih, učenju kako biti dobar prijatelj i kako doprineti kao aktivan, podržavajući član tima. Pored unapređenja fudbalskih veština, posebna pažnja biće posvećena ispoljavanju empatije i pomoći drugima – kako pojedinačno, tako i u grupi. Trenažna jedinica će takođe obuhvatiti podizanje svesti o načinima izbegavanja nasilja i važnosti ljubaznosti i inkluzije u timskim aktivnostima. Učeći kako da uspešno dodaju loptu, igrači ne samo da doprinose boljoj igri već i grade duh saradnje i međusobnog poštovanja u timu.

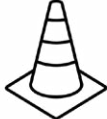
8.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:

- Ako je moguće, pripremite prostor za aktivnosti pre početka trenažne jedinice kako bi sve proteklo glatko i organizovano.
- Ovo će biti prva trenažna jedinica u kojoj deca praktično primenjuju vežbe zagrevanja naučene tokom 1. nedelje. Ako ih ne izvode pravilno, ponovo demonstrirajte vežbe kako biste učvrstili ispravnu tehniku.
- Obavezno pročitajte Informativni list pre trenažne jedinice kako biste se upoznali sa ključnim pojmovima i zdravstvenim porukama – naročito onima o važnosti zagrevanja (1. nedelja), dodavanja i poštovanja drugih (2. nedelja).

8.2.1 Potrebni materijali za ovu nedelju:

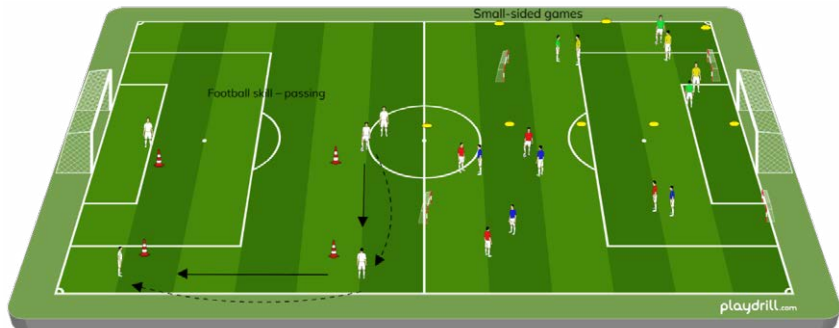
1. **Priručnik programa „11 nedelja zdravlja“:** Pruža strukturisana uputstva i korisne informacije za trenažne jedinice
2. **Pištaljka:** Za davanje signala i prelazak između aktivnosti
3. **Štoperica/Tajmer:** Za merenje vremena tokom vežbi i zadataka
4. **Fudbalske lopte:** Za vežbe tehničkih veština i igre
5. **Čunjevi:** Za obeležavanje prostora i vežbi
6. **Grudni markeri:** Za razlikovanje timova tokom aktivnosti

Tabela 3. Lista osnovnih materijala za trenažnu jedinicu.

1	2	3	4	5	6
					

8.3 DETALJNI PROGRAM TRENINGA

8.3.1 Aktivnost „Igraj fudbal“: Dodavanje



Slika 4. Shematski prikaz treće trenažne jedinice

1. Pregled zadatka iz prethodne nedelje iz segmenta „Igraj fudbal“ (3 minuta)**2. Dodela partnera za pohvale (2 minuta)**

Uparite decu u nove parove, kako bi se međusobno podržavali tokom trenažne jedinice (idealno koristiti drugačije parove nego u prethodnim jedinicama).

3. Zagrevanje (10 minuta)

Započnite trenažnu jedinicu sa zagrevanjem, prateći smernice sa strane 21 priručnika, koje uključuju dinamičko istezanje i pokrete za pripremu tela za fizičku aktivnost.

4. Fudbalska veština – Dodavanje (15 minuta)

Postavite 2–6 kvadrata pomoću čunjeva, dimenzija 10x10 metara.

Demonstrirajte kako se lopta dodaje unutrašnjim delom stopala (unutrašnjom stranom):

- Okrenuti se ka cilju i postaviti oslonac nogu u pravcu cilja.
- Drugom nogom zamahnuti i udariti centar lopte unutrašnjom stranom stopala.

Podelite decu u 2–6 grupa od po 5–7 učesnika (obavezno neka partneri za pohvale budu u istoj grupi).

Postavite svaku grupu u liniju iza čunjeva, tako da prvi igrač stoji na početku.

Igrač dodaje loptu igraču kod sledećeg čunja levo i trči na kraj reda na tu stranu.

Svaki igrač treba da primi i doda loptu najmanje tri puta, uz fokus na preciznost i tehniku.

Varijacije:

- Dodavanje slabijom nogom sa što manje dodira.
- Ponavljanje vežbe u suprotnom smeru.
- Dozvoliti dva dodira za kontrolu lopte pre dodavanja trećim dodirirom.

5. Igra u malim timovima (10 minuta)

- Organizujte utakmice 4 na 4 ili 3 na 3 sa dva gola, u visokom intenzitetu. Teren treba da bude približno 25x35 metara, najmanje 10x12 metara.
- Podstaknite uključivanje golmana i rotaciju svih igrača na toj poziciji.

- Pravila mogu biti sledeća: tim mora da ostvari najmanje pet dodavanja pre nego što može da postigne gol, ili svi članovi tima moraju da dodirnu loptu, ili svi igrači moraju biti preko polovine terena pre nego što se gol prizna.
- Fokus na komunikaciju: Naučite decu kako da komuniciraju na terenu pomoću gestova (petica, tapšanje po ramenu, podignuti palac, kontakt očima) i verbalnih signala kao što su „sada“ i „ovde“, kako bi pomogli saigračima da znaju kada da dodaju i kada su spremni da prime loptu.

6. Zadatak iz segmenta „Igraj fudbal“ (2 minuta)

- Uparite se kod kuće sa bratom/sestroom, drugarom ili školskim drugom i pokušajte da dodajete loptu bez gubitka kontrole.
- Alternativno, ako vežbate sami – dodajte loptu o zid i kontrolišite je pri povratku.

7. Poluvreme (2–3 minuta)

Trener treba da zabeleži prisustvo dece na trenažnoj jedinici.

8.3.2

„Igraj fer“ Tema o zdravlju: Poštujte druge



Slika 5.

Shematski prikaz četvrtne trenažne jedinice

1. Pregled zadatka iz prethodne nedelje iz segmenta „Igraj pošteno“ (5 minuta)

2. Diskusija o zdravstvenoj temi (5 minuta)

- Fudbal je za sve – važno je da svi igrači budu uključeni i da se prema svima ophodimo s poštovanjem.
- Podstaknite decu da pomognu drugima ako primete da se neko zadirkuje ili je tužan. U redu je uključiti se ili pozvati odraslu osobu koja može pomoći.

- Ako nešto ne deluje u redu – u redu je reći to naglas i zamoliti druge da prestanu. Svi treba da imaju priliku da uživaju u igri.

„Igraj pošteno“ (Kejlo navijanje)

- U „Igraj fudbal“ učili smo kako da sarađujemo dodavanjem lopte saigračima. U „Igraj pošteno“ fokusiraćemo se na timsku saradnju i poštovanje drugih.
- Pljes-pljes, pljes-pljes-pljes – Poštovanje!

3. Aktivna vežba zagrevanja (do 15 minuta)

Vežba zagrevanja: Deca rade u parovima i driblaju loptu dok se drže za ruke. Svaki par ima jednu loptu i naizmenično driblaju po terenu i nazad, prvo sporije, zatim brže.

Podelite decu u timove od po 6–8 igrača, formirajući parove držanjem za ruke. Za mešovite timove, neka svaki par čine dečak i devojčica ili koristite parove partnera za pohvale.

Postavite teren pomoću čunjeva, sa golovima na oba kraja (veličine oko 20x30 metara).

Pravila igre:

- Parovi igrača moraju stalno držati ruke.
- Timovi treba da dodaju loptu jedni drugima kako bi pokušali da postignu gol protivničkom timu.
- Fizički kontakt nije dozvoljen, a nema ni golmana.

Faza 1: Igrači ne smeju da pričaju jedni s drugima. Igra traje 5–10 minuta.

Faza 2: Igrači moraju komunicirati tokom igre kako bi poboljšali timski rad. Još 5–10 minuta.

Radi pravičnosti, ako neki tim ima jednog igrača više, taj igrač ne može postizati golove, ali može učestvovati u igri dodavanjem lopte.

4. Diskusija (15 minuta)

Postavite deci sledeća pitanja u vezi sa poštovanjem i timskim radom:

- Šta čini dobrog prijatelja? (Neko ko pomaže, sluša, brine i prijatno je biti s njim)
- Zašto je važno da pričamo i slušamo jedni druge? (Da bismo izbegli nesporazume, donosili bolje odluke, gradili prijateljstva i pokazivali poštovanje)
- Šta možemo da uradimo ako je neko tužan ili ga zadirkuju? (Pružiti utehu, pitati šta nije u redu, pozvati odraslu osobu itd.)

- Šta je to vršnjačko nasilje?
- Zašto treba da dodajemo loptu jedni drugima? (Dodavanje čini da budemo bolji saigrači i pomaže nam da sarađujemo kao tim.)

5. Rezime ključnih zdravstvenih poruka (3 minuta)

- Treba da pokazujemo poštovanje jedni prema drugima – i na terenu i van njega.
- Komunikacija je važna – treba i da slušamo, ne samo da govorimo saigračima.
- Uvek pomažimo jedni drugima i brinimo o onima oko nas.

6. Zadatak iz segmenta „Igraj pošteno“ (2 minuta)

Popričaj sa nekim iz svog razreda, iz drugog razreda ili sa nekim sa kim ranije nisi razgovarao. Pokušaj da pažljivo slušaš šta ta osoba ima da kaže, bez da je prekidaš ili da previše pričaš.

7. Krug pohvala i kraj trenažne jedinice (4 minuta)

U krugu pohvala, deca međusobno dele pozitivne komentare o trudu i stavu svojih partnera tokom trenažne jedinice, sa fokusom na poštovanje, timski rad i zalaganje.

8.3.3 Raspored treninga za 2. nedelju

Prvo poluvreme: Dodavanje	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne trenažne jedinice – „Igraj fudbal“	3 min
Dodela partnera za pohvale	2 min
Zagrevanje	10 min
Fudbalska veština – Dodavanje	15 min
Igra u malim timovima	10 min
Zadatak u vezi sa dodavanjem	2 min
Završetak prvog dela – Poluvreme	3 min
Ukupno trajanje: 40-45 min	
Drugo poluvreme: Poštuj druge	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne trenažne jedinice – „Igraj pošteno“	3-5 min
Diskusija o zdravstvenoj temi i poruka „Igraj pošteno“	5 min
Aktivna vežba – fokus na poštovanje drugih	15 min
Diskusija	15 min
Rezime ključnih zdravstvenih poruka	3 min
Zadatak iz segmenta „Igraj pošteno“	2 min
Krug pohvala i završetak	5 min
Ukupno trajanje: 45-50 min	

8.4

INFORMATIVNI LIST O POŠTOVANJU DRUGIH U
FUDBALU I SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

Poštovanje, otvorenost i raznolikost ključni su za izgradnju zajednica zasnovanih na podršci i međusobnom poverenju. I u sportu i u svakodnevnom životu, pravedan i dostojanstven odnos prema drugima stvara osećaj pripadnosti i podstiče pozitivne međuljudske odnose. Fudbal, kao jedan od najpopularnijih i najraširenijih sportova, pruža odličnu platformu za promovisanje ovih vrednosti. On uči igrače važnosti timskog rada, poštene igre i međusobnog poštovanja, bez obzira na poreklo, sposobnosti ili lične razlike. Na terenu, uspeh zavisi ne samo od individualnih veština već i od saradnje i podrške između saigrača.

Učenje poštovanja protivnika, pridržavanja pravila i slavljenja različitosti u fudbalu može pomoći u razvoju pozitivnog ponašanja koje se prenosi i na svakodnevne situacije.

Inkluzija u fudbalu znači obezbeđivanje da svako, bez obzira na nivo veštine, pol, kulturu ili fizičke sposobnosti, ima priliku da učestvuje i uživa u sportu. Prava inkluzivna igra ceni doprinos svakog igrača i prepoznaje da različitost jača tim. Poštovanje različitosti u fudbalu takođe podrazumeva razumevanje da se igrači razvijaju različitim tempom i imaju jedinstvene snage. **Ohrabrivanje, a ne kritikovanje**, pomaže u izgradnji samopouzdanja i omogućava igračima da unaprede svoje veštine u pozitivnom okruženju. Baš kao što uspešan fudbalski tim napreduje kada se svi članovi cene i podržavaju, tako i društvo zasnovano na poštovanju cveta kada je inkluzivnost zajednička vrednost.

8.4.1

Razumevanje i reagovanje na vršnjačko nasilje

Vršnjačko nasilje se javlja kada pojedinac ili grupa više puta i namerno povređuje drugu osobu. Ono se razlikuje od običnih nesuglasica ili svađa jer uključuje neravnotežu moći i namernu okrutnost (Volk i sar., 2014)³⁰. Mnogi učenici se suočavaju sa vršnjačkim nasiljem, zbog čega je važno razvijati svest i podsticati proaktivne reakcije. Dok prijateljsko zadirkivanje može biti bezazleno i zabavno za sve učesnike, ono postaje štetno kada izazove sramotu, tugu ili isključenost. Prepoznavanje razlike između bezazlene zabave i nasilja ključno je za očuvanje bezbednog i poštovanja dostojnog okruženja (Mills i Carwile, 2009)³¹.

Neki oblici vršnjačkog nasilja, prema [Univerzitetu u Kalgariju](#), uključuju:

30 Volk, A. A., Dane, A. V., & Marini, Z. A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Developmental Review*, 34(4), 327-343.

31 Mills, C. B., & Carwile, A. M. (2009). The good, the bad, and the borderline: Separating teasing from bullying. *Communication Education*, 58(2), 276-301.

- **Verbalno nasilje:** Uvrede, pogrdna imena i pretnje
- **Fizičko nasilje:** Udaranje, guranje ili namerno nanošenje povreda
- **Socijalno nasilje:** Isključivanje iz grupa, širenje glasina, izolacija
- **Sajber nasilje:** Uznemiravanje putem društvenih mreža, aplikacija za poruke ili drugih onlajn platformi.

8.4.2

Poštovanje i timski rad u fudbalu

Fudbal uči važne vrednosti kao što su poštovanje, timski rad i sportski duh. Uspešan tim napreduje kada igrači sarađuju, međusobno se podržavaju i poštuju principe poštene igre. Kada se fudbal podučava na delotvoran i inkluzivan način, on može doprineti suzbijanju vršnjačkog nasilja tako što promoviše jednakost i jača prijateljstva. Učeći kako da komuniciraju efikasno, dele odgovornost i podstiču saigrače, deca razvijaju veštine koje mogu primeniti i van terena, u svakodnevnom životu, kao što su:

- **Timski rad:** Razumevanje da se uspeh postiže zajedničkim trudom, a ne samo individualnim naporima.
- **Poštena igra:** Pridržavanje pravila, prihvatanje odluka bez rasprave i iskazivanje sportskog duha.
- **Inkluzivnost:** Dobrodošlica svim igračima, bez obzira na nivo veštine, poreklo ili sposobnosti.
- **Empatija:** Uočavanje kada se saigrač bori sa nečim i pružanje pomoći ili podrške.

8.4.3

Kako reagovati na vršnjačko nasilje:

Ako si ti meta nasilja:

- Razgovaraj sa nekim kome veruješ – to može biti trener, roditelj ili prijatelj.
- Izbegavaj da reaguješ besno, jer to može pogoršati situaciju.
- Odmakni se i skloni iz štetne situacije.
- Okruži se osobama koje te podržavaju, poštuju i podstiču.
- Ako vidiš da neko drugi trpi nasilje:
- Reaguj i pruži podršku osobi koja je meta nasilja.
- Nikada ne učestvuj niti podstiči nasilno ponašanje.
- Prijavi nasilje nastavniku, treneru ili drugoj odrasloj osobi od poverenja.

9. NEDELJA 3

9.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE

- Aktivnost iz segmenta „Igraj fudbal“: Branjenje gola
- Zdravstvena tema iz segmenta „Igraj pošteno“: Jedite uravnoteženo
- Tema trenažne jedinice: Uključite sve vrste namirnica u ishranu

Fokus treće nedelje biće na razvijanju golmanskih veština uz učenje o značaju održavanja uravnotežene ishrane za opšte zdravlje i sportski učinak. Učesnici će vežbati ključne tehnike za golmane – kao što su pozicioniranje, hvatanje i reagovanje na šuteve – kako bi poboljšali samopouzdanje i efikasnost na голу. Paralelno s tim, trenažna jedinica će obuhvatiti ulogu ishrane u održavanju nivoa energije, oporavku i opštoj dobrobiti. Deca će naučiti osnovne komponente uravnotežene ishrane, uključujući: ugljene hidrate za energiju, proteine za obnavljanje mišića i vitamine i minerale za celokupno zdravlje.

9.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:

- Ako je moguće, pripremite prostor za aktivnosti pre početka trenažne jedinice, kako bi sve teklo glatko i organizovano.
- Ova trenažna jedinica uvodi golmanske veštine uz temu pravilne ishrane. Budite spremni da demonstrirate ključne tehnike za golmane: pozicioniranje, hvatanje lopte i reakciju na šuteve, uz jasno objašnjenje pravilne forme i izvođenja.
- Učvrstite znanje iz prethodnih nedelja: uključite vežbe zagrevanja iz 1. nedelje i principe timskog rada iz 2. nedelje. Ako deca imaju poteškoća, odvojite vreme da ponovite i ispravite tehniku.

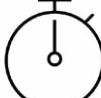
9.2.1 Potrebni materijali za ovu nedelju:

1. **Priručnik programa „11 nedelja zdravlja“:** Pruža strukturisana uputstva i korisne informacije za trenažne jedinice
2. **Pištaljka:** Za davanje signala i prelazak između aktivnosti

3. **Štoperica/Tajmer:** Za merenje vremena tokom vežbi i zadataka
4. **Fudbalske lopte:** Za vežbe tehničkih veština i igre
5. **Čunjevi:** Za obeležavanje prostora i vežbi
6. **Grudni markeri:** Za razlikovanje timova tokom aktivnosti

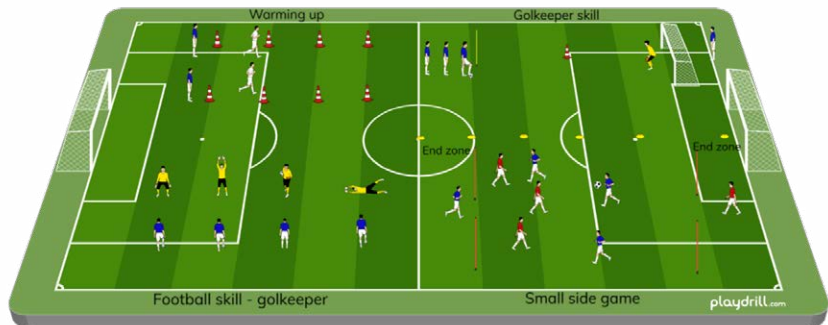
Tabela 4.

Lista osnovnih materijala za trenažnu jedinicu.

1	2	3	4	5	6
					

9.3 DETALJNI PROGRAM TRENINGA

9.3.1 Aktivnost „Igraj fudbal“: Golmanske veštine



Slika 6.

Shematski prikaz pete trenažne jedinice 5.

1. Pregled zadatka iz prethodne nedelje – „Dodavanje“ (3 minuta)

2. Dodela partnera za pohvale (2 minuta)

Povežite decu u nove parove radi međusobne podrške tokom trenažne jedinice (idealno drugačiji parovi nego prethodnih puta).

3. Zagrevanje (10 minuta)

Započnite zagrevanje prateći uputstva sa strane 21 priručnika, uključujući dinamičko istezanje i pokrete koji pripremaju telo za fizičku aktivnost.

4. Fudbalska veština – Branjenje gola (15 minuta)

U ovoj trenažnoj jedinici deca će učiti osnovne golmanske tehnike.

Demonstracija tehnike čuvanja gola:

Za niske lopte: Stanite na prednjem delu stopala, blago se nagnite napred, savijte kolena, laktove držite uz telo, uhvatite loptu i privucite je uz stomak.

Za lopte u visini grudi ili glave: Stanite na prednjem delu stopala, kolena blago savijena, ruke ispred grudi, dlanovi okrenuti napred, palčevi usmereni jedan ka drugom. Kada hvatate loptu, palčevi treba da budu iza lopte i da se dodiruju, a šake formiraju trougao. Lopta se zatim privlači uz grudi.

Za visoke lopte: Stanite na prednjem delu stopala, nagnite se napred, savijte kolena, pomerajte se bočno u pravcu lopte i odrazite se nogom koja je bliža lopti. Ako je moguće, uhvatite loptu objema rukama, a ako ne – odbacite je od gola iz ispružene ruke. Prilikom doskoka, težina tela treba da padne na bok i rame.

Golman treba da bude koncentrisan sve vreme, da bude okrenut ka lopti i uvek koristi noge kako bi došao u poziciju iza lopte.

Parovi partnera za pohvale vežbaju golmanske tehnike. Neka stanu ispred čunjeva postavljenih tokom zagrevanja.

Vežbu započeti sa niskim loptama, zatim loptama u visini grudi, pa visokim loptama sa različitih strana.

Kada savladaju osnovne pokrete, neka trče oko svog čunja pre odbrane lopte, radi veće intenzivnosti.

Sledeći korak

- Podelite decu u grupe od najviše 6 igrača. Postavite teren za svaku grupu. Na svakom terenu koristite 2 čunja da formirate gol, a još jedan čunj postavite otprilike 15 metara od gola. Svrha ove vežbe je vežbanje golmanskih tehnika, a ne postizanje gola.
- Jedan igrač je golman i pokušava da odbrani šut koristeći naučene golmanske tehnike. Drugi igrač stoji iza gola kako bi prikupio loptu ako golman ne uspe da je zaustavi. Ostali igrači formiraju red pored čunja i čekaju da šutiraju ka golmanu.

- Prvi igrač šutira ili baca loptu. Golman ili igrač iza gola je hvata i kotrlja nazad do čunja. Igrač iza gola zatim staje na kraj reda, golman prelazi iza gola, a šuter postaje novi golman.
- Ponavljajte ovaj niz dok svi igrači ne dobiju priliku da šutiraju i da budu u ulozi golmana.
- *Varijacije:* Igrači mogu šutirati iz različitih uglova.
- Počnite sa šutevima po zemlji, zatim šutevima u vazduhu (otprilike u visini grudi), a na kraju šutevima sa strane, ka uglovima gola.

1. Igra u malim timovima (10 minuta)

- Podelite decu u timove po 3–4 igrača i neka igraju 3 na 3 ili 4 na 4. Umesto golova, koristite završne zone. Partneri za pohvale neka budu na istom terenu ako je moguće.
- Pravila igre: Igrači smeju da dodaju i hvataju loptu samo rukama. Ne smeju trčati sa loptom i fizički kontakt nije dozvoljen. Da bi postigli poen, moraju baciti loptu saigraču koji se nalazi u završnoj zoni i koji je uhvati. Odbrambeni tim ne sme biti u završnoj zoni. Tim mora da ostvari najmanje 3 dodavanja pre nego što može da postigne poen.

1. Zadatak iz segmenta „Igraj fudbal“ (2 minuta)

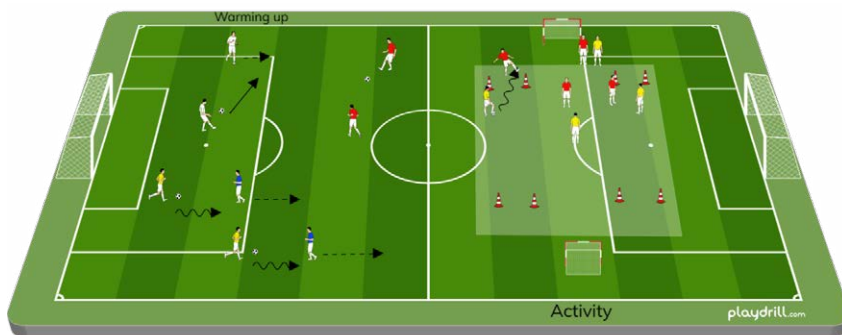
Svakodnevno vežbaj golmanske tehnike sa prijateljem – šutevi neka variraju u visini i uglu.

2. Poluvreme (2–3 minuta)

Trener popunjava evidenciju prisustva za ovu trenažnu jedinicu.

9.3.2

Zdravstvena tema „Igraj fer“: Jedi izbalansiranu ishranu



Slika 7.

Shematski prikaz šeste trenažne jedinice

1. Pregled zadatka iz prethodne nedelje – „Igraj pošteno“ (5 minuta)

2. Diskusija o zdravstvenoj temi (5 minuta)

- Predstavite značaj izbalansirane ishrane.
- Jedenje izbalansirane ishrane je ključno za održavanje zdravlja, podršku razvoju i obezbeđivanje energije potrebne za svakodnevne aktivnosti, uključujući i igranje fudbala. Izbalansirana ishrana podrazumeva raznovrsnu hranu bogatu nutrijentima iz različitih grupa kako bi telo dobilo sve potrebne vitamine, minerale, proteine i ugljene hidrate (Collins i sar., 2021)³².

Saveti za izbalansiranu ishranu:

- Jedite raznovrsno: Uključite voće, povrće, integralne žitarice, proteine (meso, riba, pasulj) i mlečne proizvode u svakodnevne obroke.
- Boje na tanjiru: Različite boje često znače i različite nutrijente. Trudite se da vaš tanjir sadrži raznolike boje.
- Da se jede ono što hrani: Fokusirajte se na hranu bogatu nutrijentima – integralne žitarice, nemasni proteini, sveže voće i povrće, umesto prerađene hrane.
- Ograničiti nezdravu hranu: Slatkiše, gazirane napitke, kolače i prženu hranu treba konzumirati retko, jer imaju malu nutritivnu vrednost.

3. Aktivna vežba zagrevanja (do 15 minuta)

Zagrevanje: Uparite se sa partnerom i naizmenično trčite napred-nazad četiri puta, dodajući loptu jedno drugom u pokretu. Jedan partner trči napred dok se drugi povlači unazad, zatim zamene uloge.

Fudbalska aktivnost:

- Postavite male terene pomoću čunjeva.
- Podelite igrače u timove od 4v4 ili 5v5 (bez golmana).
- Unutar terena postavite „golove“ označene čunjevima sa etiketama koje predstavljaju zdrave grupe hrane:
 - Voće i povrće (npr. jabuke, šargarepa, spanać)
 - Proteini (npr. piletina, riba, pasulj)
 - Ugljeni hidrati (npr. pirinač, testenina, integralni hleb)
 - Mlečni proizvodi (npr. mleko, jogurt, sir)

³² Collins, J., Maughan, R. J., Gleeson, M., Bilborough, J., Jeukendrup, A., Morton, J. P., ... & McCall, A. (2021). UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. *British journal of sports medicine*, 55(8), 416-416.

• **Pravila:**

- Igrači moraju proći ili dodati loptu kroz barem jedan "nutritivno bogat" gol pre nego što pokušaju da postignu pogodak na glavnom голу.
- Potrebno je da tim napravi određeni broj dodavanja pre pokušaja pogotka.
- Nakon 6 minuta, ubaciti dodatne čunjeve označene kao energetski bogate, ali nezdrave namirnice (npr. slatkiši, gazirana pića, čips). Ako lopta dodirne neki od tih čunjeva, posed prelazi na protivnički tim.
- Timovi broje koliko puta su prošli kroz nutritivno bogate golove, čime se podstiče izbor zdravije hrane.

4. Diskusija (15 min)

Postavite deci sledeća pitanja radi jačanja razumevanja:

- Zašto je važno jesti izbalansiranu ishranu? (Omogućava pravilan rast, energiju i doprinosi opštem zdravlju)
- Kako možemo znati da li nam je ishrana izbalansirana? (Ako sadrži sve grupe hrane i razne boje)
- Koja je preporučena dnevna količina voća i povrća? (Najmanje 3 šolje – 1,5 šolja voća i 1,5 šolja povrća)
- Zašto su integralne žitarice važne? (Pomažu varenje i štite od hroničnih bolesti poput dijabetesa i bolesti srca)

5. Rezime ključnih zdravstvenih poruka (3 minuta)

- Izbalansirana ishrana pomaže u održavanju zdravlja, poboljšava nivo energije i podržava rast.
- Polovina tanjira treba da sadrži voće i povrće kako bi se obezbedili neophodni nutrijenti.
- Pretjerana konzumacija prerađene i nezdrave hrane može povećati rizik od bolesti izazvanih načinom života.
- Čak i kada nemamo potpunu kontrolu nad ishranom, svaka zdrava odluka doprinosi boljem zdravlju.

6. Zadatak iz segmenta „Igraj pošteno“ (2 minuta)

Tokom nedelje, neka deca beleže boje hrane koju jedu svakog dana. Cilj je da unesu što više različitih boja, čime se obezbeđuje unos različitih nutrijenata.

7. Krug pohvala i završetak (5 minuta)

Završite trenažnu jedinicu naglašavanjem značaja pravljenja zdravih izbora u ishrani i ohrabrite decu da primene naučeno u svakodnevnom životu, čime razvijaju navike koje podržavaju celokupno zdravlje i dobrobit.

9.3.3 Raspored treninga za 3. nedelju

Prvo poluvreme: Branjenje gola	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne trenažne jedinice – „Dodavanje“	3 min
Dodela partnera za pohvale	2 min
Zagrevanje	10 min
Fudbalska veština – Branjenje gola	15 min
Igra u malim timovima	10 min
Zadatak u vezi sa branjenjem gola	2 min
Završetak prvog dela – Poluvreme	3 min
Ukupno trajanje: 40-45 min	
Drugo poluvreme: Jedi izbalansirano	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne trenažne jedinice – deo „Igraj pošteno“	3-5 min
Diskusija o zdravstvenoj temi	5 min
Aktivna vežba – fokus na temu izbalansirane ishrane	15 min
Diskusija	15 min
Rezime ključnih zdravstvenih poruka	3 min
Zadatak iz „Igraj pošteno“ segmenta	2 min
Krug pohvala i završetak	5 min
Ukupno trajanje: 45-50 min	

9.4 INFORMATIVNI LIST O IZBALANSIRANOJ ISHRANI

Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji (SZO), održavanje izbalansirane ishrane je od suštinskog značaja za opšte zdravlje i pravilnu ishranu. Ona pomaže u prevenciji hroničnih nezaraznih bolesti kao što su bolesti srca, dijabetes i karcinom. Izbalansirana ishrana se sastoji od makronutrijenata (ugljeni hidrati, proteini i zdrave masti) koji telu obezbeđuju energiju i pomažu u izgradnji i obnovi tkiva, kao i mikronutrijenata, kao što su: vitamini – za pravilno funkcionisanje tela, minerali – za razvoj i regulaciju telesnih procesa, i vlakna – za dobru probavu. Pored toga, zdrava i izbalansirana ishrana podrazumeva i ograničen unos soli, šećera, zasićenih masti i industrijski proizvedenih trans masti (WHO, n.d.).

Konzumiranje hrane bogate energijom bez dovoljno fizičke aktivnosti može dovesti do skladištenja neiskorišćene energije u vidu masti, što potencijalno može rezultirati zdravstvenim problemima kao što su: visok krvni pritisak, povišen kolesterol, dijabetes, i različite kardiovaskularne bolesti (Anand i sar., 2015³³; Juul et al., 2021³⁴).

9.4.1

Vodič za zdravu ishranu:

Britanska Nacionalna zdravstvena služba (NHS) kreirala je Eatwell vodič, koji predstavlja vizuelni prikaz vrsta i proporcija hrane potrebnih za zdravu, izbalansiranu ishranu. Naglašava se da je raznovrsna ishrana u pravim količinama ključna za zdravlje. Preporuke uključuju:

- Jedite najmanje pet porcija različitog voća i povrća svakog dana ([NHS, 2025](#)).
- Skrobna hrana treba da čini nešto više od trećine unosa hrane. Preporučuje se da obroci budu zasnovani na skrobnim namirnicama sa više vlakana, poput krompira, hleba, pirinča ili testenine.
- Uključiti mlečne proizvode ili njihove alternative (npr. sojino mleko). Po mogućstvu birati proizvode sa smanjenim sadržajem masti i šećera, kao što su obrano mleko, jogurt sa niskim procentom masti, sir sa smanjenom masnoćom.
- Konzumirati mahunarke, ribu, jaja, meso i druge izvore proteina. Birajte nemasno meso i manje crvenog ili prerađenog mesa (npr. slanina, šunka, kobasice).
- Birati nezasićene masti i koristiti ih u malim količinama.
- Piti dovoljno tečnosti – najmanje 6 do 8 čaša dnevno.
- Namirnice bogate mastima, solju i šećerom konzumirati retko i u malim količinama.

33 Anand, S. S., Hawkes, C., De Souza, R. J., Mente, A., Dehghan, M., Nugent, R., ... & Popkin, B. M. (2015). Food consumption and its impact on cardiovascular disease: importance of solutions focused on the globalized food system: a report from the workshop convened by the World Heart Federation. *Journal of the American College of Cardiology*, 66(14), 1590-1614.

34 Juul, F., Vaidean, G., & Parekh, N. (2021). Ultra-processed foods and cardiovascular diseases: potential mechanisms of action. *Advances in nutrition*, 12(5), 1673-1680.



Slika 8.

NHS-ov vodič Eatwell – kako jesti zdravo i izbalansirano



10. NEDELJA 4

10.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE

- Aktivnost iz segmenta „Igraj fudbal“: Dribling
- Zdravstvena tema iz segmenta „Igraj pošteno“: Izbegavanje droga, alkohola i cigareta
- Tema trenažne jedinice: Izbegavanje stvaranja nezdravih zavisnosti

U četvrtoj nedelji, fokus je na razvoju osnovnih fudbalskih veština i promociji zdravih životnih izbora. U segmentu „Igraj fudbal“, učesnici će vežbati vođenje lopte, učeći kako efikasno da manevrišu loptom oko protivnika. U segmentu „Igraj pošteno“, trenažna jedinica se bavi značajem donošenja pozitivnih odluka, kroz edukaciju o tome kako izbegavati droge, alkohol i cigarete. Opšti cilj nedelje je da se uz unapređenje fudbalskih veština poveća svest o rizicima nezdravih navika i osnaže učesnici da donose informisane odluke u korist svog zdravlja.

10.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:

- Kad god je moguće, pripremiti teren i opremu pre početka trenažne jedinice radi nesmetanog i efikasnog toka.
- Prikupiti svu neophodnu opremu (fudbalske lopte, čunjevi, grudni markeri) i proveriti da li postoji neki bezbednosni rizik na prostoru za igru.
- Biti spreman da demonstrirate tehniku i dati konstruktivne povratne informacije za unapređenje veština.
- Temeljno pročitati Informativni list pre trenažne jedinice i upoznati se sa ključnim pojmovima i ciljevima.

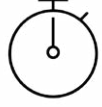
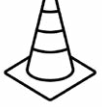
10.2.1 Potrebni materijali za ovu nedelju:

1. **Priručnik programa „11 nedelja zdravlja“:** sadrži strukturisana uputstva i korisne informacije
2. **Pištaljka:** za davanje signala i prelazak između aktivnosti
3. **Štoperica/Tajmer:** za merenje vremena u vežbama i igrama

4. **Fudbalske lopte:** za vežbanje veština i timske igre
5. **Čunjevi:** za obeležavanje prostora i vežbi
6. **Grudni marker:** za razlikovanje timova tokom aktivnosti
7. **Kartice sa temama:** duvan, alkohol, elektronske cigarete

Tabela 5.

Lista osnovnih materijala za trenažnu jedinicu.

1	2	3	4	5	6	7
						

10.3 DETALJNI PROGRAM TRENINGA

10.3.1 Aktivnost „Igraj fudbal“: Dribling



Slika 9.

Shematski prikaz sedme trenažne jedinice.

1. Pregled zadatka iz prethodne nedelje – „Branjenje gola“ (3 minuta)

2. Dodela partnera za pohvale (2 minuta)

Rasporedite decu u nove parove kako bi se međusobno ohrabivali tokom trenažne jedinice (idealno drugačiji parovi nego ranije).

3. Zagrevanje (10 minuta)

Započnite trenažnu jedinicu zagrevanjem koristeći uputstva sa strane 21 priručnika. Uključite dinamičko istezanje i pokrete za pripremu tela za fizičku aktivnost.

4. Fudbalska veština – Vođenje lopte (15 minuta)

Za razvijanje veštine vođenja lopte, postavite terene pomoću čunjeva, prilagođavajući veličinu dostupnom prostoru. Fokus ove trenažne jedinice je na kontroli lopte, a ne na brzini, kako bi deca naučila da efikasno manevrišu loptom.

Organizacija trenažne jedinice:

- Podeliti decu u male grupe (minimum 4, maksimum 6 igrača po grupi).
- Predstaviti i demonstrirati jednu tehniku vođenja lopte po vežbi, omogućiti deci da svaku tehniku vežbaju pre prelaska na sledeću.
- Postaviti centralni čunj kao „odbrambenog“ igrača, oko kojeg igrači treba da manevrišu s preciznošću.

Tehnike vođenja lopte – preporuke [Adidas](#) i [Avec Sport](#):

1. Osnovno vođenje:

- Igrači vode loptu uz kratke i kontrolisane dodire, zatim je dodaju saigraču naspram čunja.

2. Lažan šut:

- Kada se igrači približe centralnom čunju (koji glumi odbrambenog igrača), postavljaju jedno stopalo pored lopte i simuliraju šut ili dodavanje.
- Umesto da udare loptu, brzo je guraju ulevo ili udesno koristeći unutrašnji ili spoljašnji deo stopala.
- Zatim ubrzavaju i prolaze pored „odbrambenog“ igrača, nakon čega dodaju loptu sledećem igraču u redu.

3. Makazice:

- Igrač dok vodi loptu pozicionira nedominantnu nogu ispred i sa strane lopte.
- Dominantna noga kružnim pokretom „obavija“ loptu, zavaravajući odbranu.
- Spoljašnjim delom suprotne noge gura loptu pored čunja i nastavlja dalje.

4. Šibobo (provođenje lopte kroz noge):

- Jedan određeni igrač stoji pored centralnog čunja sa blago razmaknutim nogama.
- Igrač koji vodi loptu prilazi i lagano je gura između nogu „odbrambenog“ igrača.
- Nakon što prođe pored odbrambenog igrača, brzo ponovo preuzima kontrolu nad loptom i ubrzava pre nego što je doda sledećem igraču.

Saveti za trenere:

- Insistirati na bliskoj kontroli lopte i držanju glave podignute tokom vođenja.
- Fokusrirati se na agilnost i brze promene pravca.
- Podsticati kreativnost i samopouzdanje u 1-na-1 situacijama.
- Davati pozitivne povratne informacije i smernice za usavršavanje tehnike.

5. Igra u malim timovima – 10 minuta

Podeliti decu u timove od 3 ili 4 igrača i organizovati utakmice 3-na-3 ili 4-na-4. Gde je moguće, neka partneri za pohvale budu u istom timu.

Pravila igre:

- Tim može postići gol samo ako jedan od igrača prethodno uspešno izvede šibobo na saigraču.
- Igrači mogu preći polovinu terena samo vođenjem lopte, dodavanja preko polovine nisu dozvoljena.

6. Zadatak iz segmenta „Igraj fudbal“ (2 minuta)

U slobodno vreme, postavi malu stazu za vođenje lopte tako što ćeš na zemlji poredati četiri ili pet predmeta kao prepreke. Vežbaj vođenje lopte oko njih što brže i tečnije, sa fokusom na blisku kontrolu lopte. Koristi tehnike vođenja lopte koje si naučio tokom trenažne jedinice, eksperimentiši sa promenama pravca i izazovi sebe da vodiš loptu koristeći obe noge.

7. Poluvreme (2–3 minuta)

Trener popunjava evidenciju prisustva za ovu trenažnu jedinicu.

10.3.2

Zdravstvena tema „Igraj fer“: Izbegavaj drogu, alkohol i cigarete



Slika 10.

Shematski prikaz osme trenažne jedinice

1. Pregled zadatka iz prethodne trenažne jedinice „Igraj pošteno“ (5 minuta)

2. Diskusija o zdravstvenoj temi (5 minuta)

- Izbegavanje droga, alkohola i cigareta je od suštinskog značaja za očuvanje zdravlja i prevenciju nezdravih zavisnosti.
- Cigarete sadrže nikotin, supstancu koja izaziva jaku zavisnost, dok je duvanski dim povezan sa ozbiljnim zdravstvenim stanjima, uključujući rak pluća i bolesti disajnih puteva ([WHO, 2023](#)).
- Pušenje takođe smanjuje fizičku spremnost, jer ugljen-monoksid iz dima vezuje se za crvena krvna zrnca, smanjujući njihovu sposobnost da prenose kiseonik kroz telo (Malenica i sar., 2017)³⁵.
- Čak i samo jedna ili dve cigarete mogu smanjiti unos kiseonika za oko 5%, što direktno utiče na izdržljivost i sportsku sposobnost ([British Heart Foundation, 2023](#)).
- Elektronske cigarete nisu bezbedna alternativa, jer njihovi dugoročni efekti po zdravlje još uvek nisu u potpunosti poznati (Drummond i Upson, 2014)³⁶.
- Konzumacija alkohola takođe može biti štetna, jer izaziva dehidraciju povećanjem proizvodnje urina, što može negativno uticati na fizičke i mentalne sposobnosti (Epstein, 1997)³⁷.

³⁵ Malenica, M., Prnjavorac, B., Bego, T., Dujic, T., Semiz, S., Skrbo, S., ... & Causevic, A. (2017). Effect of cigarette smoking on haematological parameters in healthy population. *Medical Archives*, 71(2), 132.

³⁶ Drummond, M. B., & Upson, D. (2014). Electronic cigarettes. Potential harms and benefits. *Annals of the American Thoracic Society*, 11(2), 236-242.

³⁷ Epstein, M. (1997). Alcohol's impact on kidney function. *Alcohol health and research world*, 21(1), 84.

Izbegavanje ovih supstanci je ključno za očuvanje forme, zdravlja i slobode od štetnih navika.

Kejlo

- U poglavlju „Igraj fudbal“ učili smo pokrete za izbegavanje odbrambenih igrača. U poglavlju „Igraj pošteno“ učimo pokrete kako da izbegnemo supstance poput cigareta koje štete našem zdravlju.
- Pljes-pljes, pljes-pljes-pljes – „Bez pušenja!“ Deca pritom treba da mašu kažiprstom jedne ruke levo-desno i odmahuju glavom u znak „ne“.

3. Aktivna vežba zagrevanja (do 15 minuta)

- Igrači se uparuju sa svojim partnerima za pohvale i zajedno sprovode dinamičko zagrevanje.

Organizacija:

- Postavite teren koristeći 4 čunja, prilagodite veličinu prostora prema raspoloživom prostoru. Podelite decu u timove od 2 do 6 igrača.

Objašnjenje igre:

- Ova aktivnost ima za cilj da praktično prikaže izbegavanje štetnih supstanci kao što su droge, alkohol i cigarete. Te supstance su predstavljene čunjevima postavljenim po terenu.
- Igrači vode loptu oko čunjeva pazeći da ih ne dodirnu, zatim se vraćaju na početnu tačku bez kruženja oko čunjeva. Kada se vrate, dodaju loptu sledećem saigraču u redu i odlaze na kraj reda, gde rade zvezda-skokove dok čekaju svoj sledeći red.
- Sledeći igrač ponavlja vežbu vođenja lopte.
- Ako igrač dodirne čunj, mora da stane, a ostatak tima mu daje „peticu“ pre nego što on može da nastavi.
- Pobeđuje tim koji prvi uspešno završi zadatak sa svim članovima i završi zvezda-skokove.
- *Varijacija:* U drugoj rundi, ako igrač dodirne čunj tokom vođenja lopte, ceo tim mora da uradi tri čučanj-skokova pre nego što nastavi.

ILI

- Igrači mogu igrati igru u malim timovima (3-na-3 ili 4-na-4), pri čemu su golovi okrenuti leđima jedan ka drugom.
- Svi igrači moraju biti unutar zone gola protivničkog tima da bi mogli da postignu pogodak.

- Teren je podeljen u tri zone: ciljnu zonu na oba kraja i centralnu zonu. Igrači moraju napraviti najmanje tri dodira lopte u centralnoj zoni pre nego što pokušaju da postignu gol.
- U ovoj igri nema golmana.
- Da bi se postigao pogodak, svi igrači tima moraju biti unutar ciljne (gole) zone.
- Varijacija: Postavite čunjeve oko centralne zone koji simbolizuju štetne supstance poput alkohola, duvana i elektronskih cigareta. Ako lopta dodirne neki od tih čunjeva, posled posed prelazi na protivnički tim.

4. Diskusija (15 min)

Iskoristite priliku tokom ove diskusije da učvrstite poruku o izbegavanju nezdravih zavisnosti i donošenju odluka koje podržavaju dugoročno zdravlje i dobrobit. Uključite decu u razgovor o opasnostima alkohola i cigareta. Postavite im pitanja kao što su:

- Šta znate o konzumiranju alkohola i pušenju cigareta?
- Kako možete odoleti iskušenju da pijete, pušite ili uzimate droge? (Podstaknite ih da biraju prijatelje kojima je stalo do njihovog zdravlja, a ne one koji samo žele da se uklope; predložite im učešće u pozitivnim aktivnostima poput fudbala ili drugih sportova kako bi ostali fokusirani na zdravlje).
- Šta se može dogoditi ako počnete da pijete alkohol ili pušite cigarete? (Koristite informativni listić da razgovarate o mogućim posledicama).

1. Sažetak ključnih zdravstvenih poruka (3 min)

- Droge, cigarete i alkohol su štetne supstance koje povećavaju rizik od bolesti i prerane smrti.
- Moguća je zavisnost od droga i cigareta, a duvanski dim je povezan s nekoliko ozbiljnih bolesti, uključujući rak pluća.
- Upotreba droga, pušenje i konzumiranje alkohola ne štete samo pojedincu već mogu imati i negativan uticaj na njihovu porodicu i prijatelje.

2. Zadatak iz segmenta „Igraj pošteno“ (2 min)

Razgovarajte sa članovima svoje porodice o opasnostima droga, pušenja i preteranog konzumiranja alkohola i objasnite im kako ove navike mogu biti štetne po zdravlje.

3. Krug pohvala i završetak (5 min)

Deca imaju priliku da pohvale svoje vršnjake za pozitivno ponašanje i stavove tokom sesije. To uključuje međusobno ohrabrivanje da donose zdrave odluke i izbegavaju štetne supstance poput droga, alkohola i cigareta.

10.3.3 Raspored treninga za 4. nedelju

Prvo poluvreme: Dribling	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne nedelje – „Branjenje gola“	3 min
Dodela partnera za pohvale	2 min
Zagrevanje	10 min
Fudbalska veština – Vođenje lopte	15 min
Igra u malim timovima	10 min
Zadatak vezan za vođenje lopte	2 min
Završetak prvog poluvremena	3 min
Ukupno trajanje: 40-45 min	
Drugo poluvreme: Izbegavanje droga, alkohola i cigareta	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne nedelje – „Igraj pošteno“	3-5 min
Diskusija o zdravstvenoj temi i Kejlo	5-7 min
Aktivna vežba zagrevanja – fokus na izbegavanje stvaranja nezdravih navika	15 min
Diskusija	15 min
Rezime ključnih zdravstvenih poruka	3 min
Zadatak iz dela „Igraj pošteno“	2 min
Krug pohvala i završetak	5 min
Ukupno trajanje: 45-50 min	

10.4 INFORMATIVNI LIST O IZBEGAVANJU RAZVOJA NEZDRAVIH NAVIKA

Ponašanje dece i mladih može značajno uticati na njihovo zdravlje i blagostanje, ne samo sada, već i kasnije u životu. Istraživanja pokazuju da se navike stečene tokom detinjstva i adolescencije često zadržavaju i u odraslom dobu (Movassagh i sar., 2017)³⁸. Zbog toga je ključno podsticati zdrave navike kod mladih ljudi od ranog uzrasta, jer je lakše oblikovati ponašanje u mladosti nego kasnije rešavati

³⁸ Movassagh, E. Z., Baxter-Jones, A. D., Kontulainen, S., Whiting, S. J., & Vatanparast, H. (2017). Tracking dietary patterns over 20 years from childhood through adolescence into young adulthood: the Saskatchewan pediatric bone mineral accrual study. *Nutrients*, 9(9), 990.

dugoročne socijalne izazove ili lečiti hronična oboljenja. Zdravstveno ponašanje odnosi se na postupke koji utiču na dugoročno zdravlje pojedinca ili drugih osoba, kao što su, na primer, roditelji koji podstiču decu da peru zube ili prijatelji koji utiču jedni na druge u donošenju odluka o pušenju (Short i Mollborn, 2015)³⁹.

10.4.1

Cigarete

Prema podacima Američkog udruženja za plućne bolesti ([American Lung Association](#)), što ranije osoba počne da puši, veća je verovatnoća da će postati teški pušač u odraslom dobu. Nikotin izaziva jaku zavisnost, a mladi su posebno osetljivi i lako razvijaju zavisnost. Ova zavisnost zatim otežava prestanak pušenja. Prema Evropskoj komisiji ([European Commission. \(2020\). Health Risks of Smoking and Second-hand Smoke](#)), pušenje i dalje predstavlja jedan od vodećih uzroka prerane smrti u Evropi i blisko je povezano sa različitim oboljenjima koja značajno smanjuju kvalitet života. Duvanski dim sadrži kancerogene materije koje mogu izazvati rak, uključujući rak pluća, čija je stopa preživljavanja veoma niska.⁴⁰ Mnogi mladi počinju da puše zbog uticaja vršnjaka ili članova porodice. Tokom poslednje dve decenije broj mladih pušača je opao, delimično zahvaljujući zakonskim merama kao što su zabrane pušenja na javnim mestima, ograničenja u reklamiranju duvana i zabrana prodaje cigareta maloletnicima ([WHO report on the global tobacco epidemic 2021: addressing new and emerging products](#)).

10.4.2

Elektronske cigarete

Elektronske cigarete su relativno nova inovacija, a njihovi dugoročni zdravstveni rizici još uvek nisu u potpunosti poznati. Neka istraživanja sugerišu da mladi koji koriste elektronske cigarete imaju veću verovatnoću da kasnije pređu na pušenje običnih cigareta (Osibogun i sar., 2020)⁴¹. Centri za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC) savetuju da se e-cigarete ne koriste, naročito među mladima, zbog potencijalnih zdravstvenih rizika i neizvesnosti u vezi sa njihovom bezbednošću ([CDC Newsroom, 2024](#)).

39 Short, S. E., & Mollborn, S. (2015). Social determinants and health behaviors: conceptual frames and empirical advances. *Current opinion in psychology*, 5, 78-84.

40 United States. Public Health Service. Office of the Surgeon General. (2010). *How tobacco smoke causes disease: the biology and behavioral basis for smoking-attributable disease: a report of the Surgeon General. US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General.*

41 Osibogun, O., Bursac, Z., & Maziak, W. (2020). E-cigarette use and regular cigarette smoking among youth: population assessment of tobacco and health study (2013–2016). *American journal of preventive medicine*, 58(5), 657-665.

10.4.3

Alkohol

Alkohol je najrasprostranjenija droga na svetu i često se koristi za menjanje raspoloženja i percepcije. U početku alkohol deluje kao stimulans, čineći osobu energičnijom, ali potom sledi faza opuštanja i umora, dok velike količine alkohola pogoršavaju donošenje odluka i koordinaciju (Hendler i sar., 2013)⁴². Konzumiranje velikih količina alkohola u kratkom vremenskom periodu može dovesti do trovanja alkoholom, koje može biti smrtonosno. Mladi koji piju u većim količinama izloženi su povećanom riziku od nesreća, rizičnih ponašanja i trovanja alkoholom. Istraživanja pokazuju da oni koji počnu da piju u mlađem uzrastu i često konzumiraju alkohol, imaju veće šanse da se kasnije u životu suoče sa alkoholizmom i problemima povezanim s alkoholom. Navike roditelja u vezi sa konzumacijom alkohola i njihov odnos prema alkoholu značajno utiču na ponašanje mladih, što čini preventivne mere posebno važnim. Podsticanje zdravih navika i stavova prema alkoholu može pomoći u smanjenju rizika povezanih sa ranom i prekomernom konzumacijom alkohola ([National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, Alcohol's Effects on Health, 2024](#)).

42 Hendler, R. A., Ramchandani, V. A., Gilman, J., & Hommer, D. W. (2013). Stimulant and sedative effects of alcohol. *Behavioral neurobiology of alcohol addiction*, 489-509.

11. NEDELJA 5

11.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE

- Aktivnost iz segmenta „Igraj fudbal“: Čuvanje lopte
- Zdravstvena tema iz segmenta „Igraj pošteno“: Budi aktivan
- Tema trenažne jedinice: Hodanje, vožnja bicikla, korišćenje stepenica u svakodnevnom životu

Fokus 5. nedelje je na usavršavanju veštine zaštite lopte u fudbalu i podsticanju dece na usvajanje aktivnog i zdravog životnog stila. U segmentu „*Igraj fudbal*“, učesnici će učiti tehniku zaštite lopte, koja je ključna za očuvanje poseda pod pritiskom. Zdravstvena tema u segmentu „*Igraj pošteno*“ naglašava značaj svakodnevne fizičke aktivnosti, podstičući navike kao što su hodaње, vožnja bicikla i korišćenje stepenica umesto lifta ili pokretnih stepenica. Učesnici će takođe naučiti kako da mere radni i mirujući puls, čime će dodatno shvatiti prednosti redovne fizičke aktivnosti za opšte zdravlje i dobrobit.

11.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:

- Kad god je moguće, unapred postaviti teren kako bi se maksimalno iskoristilo vreme trenažne jedinice i obezbedilo strukturirano okruženje za učenje.
- Pripremiti demonstracije i vežbe sa fokusom na tehnike zaštite lopte, pomažući igračima da nauče kako efikasno koristiti svoje telo za zaštitu lopte.
- Naglašavati važnost aktivnog života kroz diskusije o jednostavnim navikama poput hodaња, vožnje bicikla i korišćenja stepenica.
- Podsticati angažovanje stvaranjem interaktivnog i podržavajućeg okruženja gde deca mogu sa samopouzdanjem vežbati nove veštine.
- Pročitati Informativni list pre početka sesije kako bi trener bio upoznat sa ključnim pojmovima vezanim za zaštitu lopte i prednosti fizičke aktivnosti.

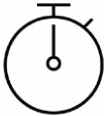
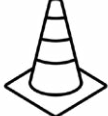
11.2.1

Potrebni materijali za nedelju:

1. **Priručnik „11 nedelja zdravlja“** – pruža strukturisana uputstva i dragocene informacije za trenažne jedinice
2. **Pištaljka** – za davanje signala i promenu aktivnosti
3. **Štoperica/Tajmer** – za merenje vremena tokom vežbi i igara
4. **Fudbalske lopte** – za vežbanje i igru
5. **Čunjevi** – za obeležavanje prostora za vežbanje
6. **Grudni markeri** – za razlikovanje timova tokom aktivnosti

Tabela 6.

Spisak osnovnih materijala za trenažnu jedinicu.

1	2	3	4	5	6
					

11.3

DETALJNI PROGRAM TRENINGA

11.3.1

Aktivnost „Igraj fudbal“ - Čuvanje lopte



Slika 11.

Shematski prikaz devete trenažne jedinice

1. Pregled zadatka iz prethodne nedelje – „Vođenje lopte“ (3 minuta)

2. Dodela partnera za pohvale (2 minuta)

Uparite decu sa novim partnerima za pohvale kako bi tokom trenažne jedinice međusobno pružali podršku (idealno koristiti drugačije parove nego na prethodnim trenažnim jedinicama).

3. Zagrevanje 10 min

- Sprovedite zagrevanje koristeći šest vežbi iz programa „FIFA 11+“.

4. Fudbalska veština 15 min

Važan član fudbalskog tima je vezni igrač, koji kontroliše igru brzim dodavanjima lopte unazad i unapred između saigrača. Fokus ove trenažne jedinice je na učenju ove veštine.

Da bi bili uspešni u kontroli i čuvanju lopte tokom utakmice, vezni igrači moraju stalno biti oprezni, biti svesni gde im se nalaze saigrača, donositi dobre odluke i brzo reagovati na kretanje ostalih igrača.

- Zagrevanje u krugu: Podelite decu u grupe od približno 20 igrača. Polovina igrača iz svake grupe pravi krug prečnika oko 20 metara, dok druga polovina stoji unutar kruga sa loptom.
- Svaki igrač unutar kruga ima svoju loptu i dodaje je igraču koji čini krug. Taj igrač kontroliše loptu iz prvog dodira i vraća je nazad drugim dodirrom. Nakon toga igrač iz unutrašnjeg kruga vodi loptu dok ne pronađe drugog saigrača kome će dodati.
- Posle 1–2 minuta, igrači iz sredine i sa oboda kruga menjaju mesta.

Varijacije:

- Kada trener da znak pištaljkom ili aplauzom, svi igrači u sredini moraju stati na svoju loptu i pronaći novu.
- Igrači sa oboda odmah vraćaju loptu iz prvog dodira.
- Igrači sa oboda koriste dva dodira – npr. prvo prijem spoljnim delom stopala, zatim pas unutrašnjim.
- Igrači sa oboda bacaju loptu ka igračima u sredini (na butinu, grudi, glavu), a igrači u sredini moraju da prihvate i kontrolišu loptu pre nego što je vrate nazad.

5. Igre na malom prostoru 10 min

Deca igraju 4-na-4 ili 5-na-5 na terenu dimenzija 20x30 metara, sa završnim zonama širine 2x3 metra. Samo tim koji ima posed lopte može imati igrača u zoni gola. Igrači postižu gol dodavanjem lopte igraču u završnoj zoni, koji potom kontroliše loptu i vraća je protivničkom timu izvan završne zone. Čim lopta pređe polovinu terena, tim može birati u koju završnu zonu želi da postigne gol.

Varijacije:

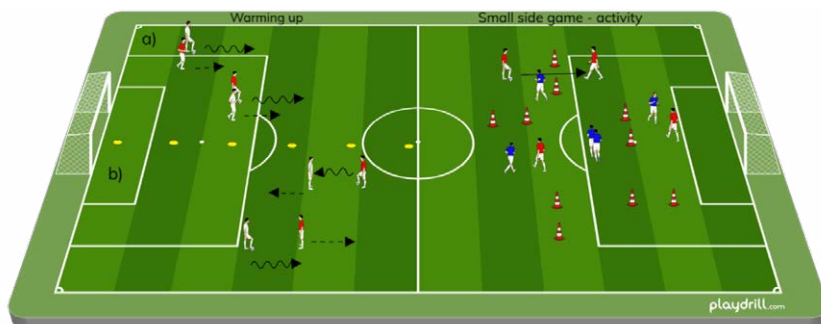
- Ako jedan tim stekne veliku prednost ili mnogo više vremena provodi u posedu lopte, može se uvesti pravilo da igrač koji primi loptu u završnoj zoni mora odmah vratiti loptu protivničkom timu, koji potom pokušava da postigne gol na suprotnom kraju terena.
- Gol ne može biti postignut dva puta zaredom u istoj završnoj zoni.

6. Zadatak iz segmenta „Igraj fudbal“ (2 minuta)

U slobodno vreme, vežbajte čuvanje lopte sa partnerom ili koristeći zid. Pokušajte da primite loptu leđima okrenuti „odbrambenom“ igraču i da je sačuvate nekoliko sekundi pre nego što je dodate ili se okrenete. Fokusirajte se na ravnotežu, poziciju stopala i korišćenje tela za zaštitu lopte. Postepeno povećavajte pritisak partnera ili smanjujte prostor za vežbu kako biste izazvali dodatni napredak.

7. Završetak prvog poluvremena (2–3 minuta)

Trener beleži prisustvo dece na trenažnoj jedinici.

11.3.2**„Igraj pošteno“: Budi aktivan****1. Pregled zadatka iz prethodne nedelje – „Igraj pošteno“ (5 minuta)****Slika 12.**

Shematski prikaz desete trenažne jedinice

2. Diskusija o zdravstvenoj temi (5 minuta)

- Prema podacima SZO (Svetska zdravstvena organizacija), deca uzrasta od 5 do 17 godina treba da budu fizički aktivna najmanje 60 minuta dnevno kako bi podržala zdrav rast i razvoj.
- Postoji mnogo načina da ostanemo aktivni, kao što su hodanje, vožnja bicikla, vožnja trotinetom ili trčanje do škole, kao i igranje napolju sa prijateljima umesto gledanja televizije ili igranja video-igara.
- Redovna fizička aktivnost smanjuje rizik od bolesti povezanih sa načinom života, poboljšava koncentraciju i jača samopouzdanje ([WHO](#)).

Kejlo

- U delu „Igraj fudbal“ učili smo kako da sačuvamo loptu i sprečimo protivnike da nam je oduzmu.
- U delu „Igraj pošteno“ istražićemo kako da fizičku aktivnost uključimo u svakodnevni život na jednostavne i efikasne načine.
- Hajde da počnemo! *Pljes-pljes, pljes-pljes-pljes...* „Budi aktivan!“

3. Aktivna vežba zagrevanja (do 15 minuta)

- Naglasite važnost svakodnevne fizičke aktivnosti od najmanje jednog sata.
- Igrači se uparuju sa svojim partnerima za pohvale i sprovede dinamično zagrevanje.

Organizacija:

- Postavite pravougaone terene pomoću čunjeva.
- Unutar svakog terena postavite 4–5 malih golova od čunjeva (uvek jedan više nego što ima igrača u timu).
- Podelite decu u timove 3-na-3 ili 4-na-4.
- Nema golmana kako bi se podstaklo stalno kretanje.

Objašnjenje igre:

- Gol se postiže kada igrač doda loptu kroz gol od čunjeva saigraču.
- Gol može biti postignut sa obe strane gola.
- Igrači moraju biti stalno u pokretu.

4. Diskusija (15 min)

Podstaknite razgovor sa decom koristeći sledeća pitanja:

- Šta znači biti aktivan? *(To znači kretati telo → vežbanje, hodanje, vožnja bicikla, rolanje, bavljenje sportom itd.)*
- Kako možeš uključiti aktivnost u svakodnevni život? *(Na primer, ići peške, biciklom ili trotinetom do škole, umesto kolima ili autobusom.)*
- Koliko dugo treba da budeš aktivan svakog dana? *(Najmanje 60 minuta dnevno – ali ne mora odjednom, i kraće sesije od 10 minuta ili više se računaju!)*

5. Rezime ključnih zdravstvenih poruka (3 minuta)

- Budi aktivan najmanje 60 minuta dnevno – možeš to podeliti na više kraćih perioda od najmanje 10 minuta.
- Pronađi zabavne načine da ostaneš aktivan – hodanje, biciklizam, trčanje, vožnja trotinetom ili igranje napolju.
- Redovna fizička aktivnost smanjuje zdravstvene rizike, poboljšava koncentraciju i razvija samopouzdanje.

6. Zadatak iz segmenta „Igraj pošteno“ (2 minuta)

Tokom naredne nedelje, cilj je:

- Šetati, voziti bicikl, trčati ili voziti trotinet do škole kad god je to moguće.
- Biti aktivan za vreme odmora i nakon škole, umesto da se dugo sedi u zatvorenom prostoru.

7. Krug pohvala i završetak (5 minuta)

Deca međusobno daju pohvale svojim partnerima za pozitivne postupke i stavove pokazane tokom trenažne jedinice.

11.3.3 Raspored treninga za 5. nedelju

Prvo poluvreme: Čuvanje lopte	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne nedelje – „Dribling“	3 min
Dodela partnera za pohvale	2 min
Zagrevanje	10 min
Fudbalska veština – Čuvanje lopte	15 min
Igra u malim timovima	10 min
Zadatak u vezi sa čuvanjem lopte	2 min
Završetak prvog poluvremena	3 min
Ukupno trajanje: 40-45 min	
Drugo poluvreme: Budi aktivan	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne nedelje – deo „Igraj pošteno“	3-5 min
Diskusija o zdravstvenoj temi i Kejlo	5-7 min
Aktivno zagrevanje sa fokusom na fizičku aktivnost	15 min
Diskusija	15 min
Rezime ključnih zdravstvenih poruka	3 min
Zadatak iz „Igraj pošteno“	2 min
Krug pohvala i završetak	5 min
Ukupno trajanje: 45-50 min	

11.4 INFORMATIVNI LIST O TOME KAKO BITI FIZIČKI AKTIVNIJI

Strukturisana aktivnost uključuje organizovane sportove, vežbanje u teretani i fitnes treninge, dok nestrukturisana aktivnost podrazumeva svakodnevno kretanje, kao što su hodanje, vožnja bicikla ili igranje igara na otvorenom (Dapp i saradnici, 2021)⁴³.

Tokom proteklog veka, moderni stilovi života postali su sve više sedeći. Ranije su deca pešačila do škole, igrala se napolju tokom odmora i učestvovala u igrama na otvorenom u večernjim satima. Danas su mnoga deca dovezena do škole, učestvuju u manje fizičkih aktivnosti i provode više vremena ispred ekrana. Ova promena doprinela je višim stopama gojaznosti i bolestima povezanim sa načinom života.

⁴³ Dapp, L. C., Gashaj, V., & Roebbers, C. M. (2021). Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101916.

Redovna fizička aktivnost je ključna za prevenciju hroničnih bolesti kao što su bolesti srca, dijabetes tipa 2, visok krvni pritisak, metabolički sindrom i određeni oblici raka. Takođe podržava zdravlje pluća i smanjuje rizik od stanja poput astme (Anderson i Durstine, 2019)⁴⁴.

11.4.1

Kako biti aktivniji

Deca i mladi mogu povećati nivo fizičke aktivnosti na različite načine:

- **Aktivan prevoz** – Hodajte, vozite bicikl, skejtbord, trotinet ili rošule do škole umesto korišćenja automobila ili autobusa.
- **Igranje na otvorenom** – Umesto provođenja vremena u zatvorenom gledajući TV ili igrajući video-igre, bavite se aktivnostima kao što su fudbal, košarka, preskakanje vijače ili žmurke sa prijateljima.
- **Sport i hobiji** – Pridružite se sportskom klubu, časovima borilačkih veština, plesnoj grupi ili plivanju kako biste ostali u formi dok se zabavljate.

11.4.2

Zašto treba biti aktivan?

Fizička aktivnost koristi i fizičkom i mentalnom zdravlju. Ona pomaže da:

- Razvijete zdrave navike koje traju ceo život – Podstiče aktivan način života koji se može održati i u odraslom dobu.
- Smanjite rizik od bolesti povezanih sa stilom života – Smanjuje verovatnoću oboljevanja od srčanih bolesti, dijabetesa i gojaznosti.
- Ojačate mišiće i kosti – Poboljšava koordinaciju, ravnotežu i fizičku izdržljivost.
- Unapredite mentalno zdravlje – Povećava samopouzdanje, fokus i raspoloženje, a smanjuje stres i anksioznost.
- Poboljšate učenje i funkciju imunog sistema – Podržava bolju koncentraciju u školi i smanjuje verovatnoću obolevanja (Nieman i Wentz, 2019⁴⁵; [CDC, 2025](#)).

⁴⁴ Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports medicine and health science*, 1(1), 3-10.

⁴⁵ Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of sport and health science*, 8(3), 201-217.

12. NEDELJA 6

12.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE

- Aktivnost iz segmenta „Igraj fudbal“: Kontrola lopte
- Zdravstvena tema iz segmenta „Igraj pošteno“: Kontroliši svoju telesnu težinu
- Tema sesije: Kontrola količine unete hrane

Ove nedelje fokus će biti na kontroli – kako na fudbalskom terenu, tako i u očuvanju zdravog načina života. U aktivnosti „Igraj fudbal“, deca će razvijati svoje veštine kontrole lopte, učeći kako da pravilno prime, pomere i upravljaju loptom. Paralelno, u aktivnosti „Igraj pošteno“, zdravstvena tema će biti usmerena na kontrolu telesne težine, sa posebnim akcentom na upravljanje veličinom porcija i pravilnu ishranu tela.

Na kraju nedelje, učesnici bi trebalo da steknu bolje razumevanje kako da kontrolišu loptu na terenu, ali i kako da prave promišljene izbore u vezi sa količinom hrane koju konzumiraju, čime održavaju zdravu i uravnoteženu ishranu.

12.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:

- Pripremite prostor za aktivnosti unapred, postavljanjem potrebne opreme kako biste obezbedili nesmetan prelazak u trenažnu jedinicu usmerenu na kontrolu lopte.
- Podstaknite angažovanje objašnjenjem važnosti kontrole kako fizičke aktivnosti, tako i ishrane, povezujući fudbalske veštine sa zdravim životnim izborima.
- Prilagodite trenažnu jedinicu dostupnom prostoru i broju učesnika kako biste maksimizovali učenje i učešće svih.
- Detaljno se upoznajte sa Informativnim listom pre trenažne jedinice kako biste sa sigurnošću mogli da vodite diskusije o kontroli telesne težine i upravljanju veličinom porcija.

12.2.1

Potrebni materijali za ovu nedelju:

1. **Priručnik „11 nedelja zdravlja“:** Pruža strukturisane smernice i dragocene informacije za trenažne jedinice
2. **Pištaljka:** Za davanje instrukcija i prelazak između aktivnosti
3. **Štoperica/Tajmer:** Za praćenje vremena tokom vežbi i igara
4. **Fudbalske lopte:** Za vežbanje veština i igranje
5. **Čunjevi:** Za obeležavanje prostora za trening i vežbe
6. **Grudni markeri:** Za razlikovanje timova tokom aktivnosti
7. **Kartice za aktivnosti:** Zdrava hrana (voće i povrće, meso i riba, voda) i nezdrava hrana (čokolada, gazirani sokovi, sladoled, slatkiši)

Tabela 7.

Lista neophodnih materijala za trenažnu jedinicu

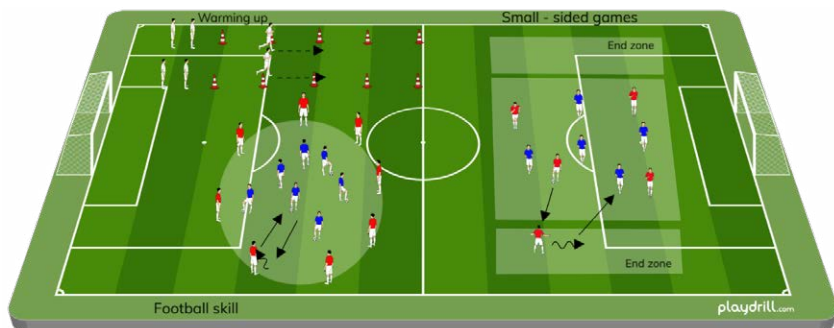
1	2	3	4	5	6	7
						

12.3

DETALJNI PROGRAM TRENINGA

12.3.1

Aktivnost „Igraj fudbal“: Kontrola lopte



Slika 13.

Šematski prikaz trenažne jedinice 11.

1. Pregled zadatka iz prethodne nedelje – „Čuvanje lopte“ (3 minuta)

2. Dodela partnera za pohvale (2 minuta)

Formirajte nove parove među decom kako bi se međusobno bodrili tokom trenažne jedinice (poželjno je da parovi budu drugačiji nego prethodnih nedelja).

3. Zagrevanje (10 minuta)

Započnite zagrevanje uz pomoć uputstava sa stranice 21, gde trener uključuje dinamičko istezanje i pokrete za pripremu tela za fizičku aktivnost.

4. Fudbalska veština – Kontrola lopte (15 minuta)

Ova trenažna jedinica fokusira se na razvijanje veština kontrole lopte, koje su ključne za efikasno dodavanje i zadržavanje lopte pod pritiskom.

Da bi uspešno kontrolisali loptu, fudbaleri moraju biti stalno budni i svesni svog okruženja, predviđati kretanje saigrača, donositi brze i inteligentne odluke i brzo reagovati na promene u igri.

Postavka trenažne jedinice:

- Podelite decu u grupe od približno 15–20 igrača.
- Polovina igrača pravi veliki krug (prečnika oko 20 metara), dok druga polovina stoji unutar kruga sa loptom.

Veštine kontrole lopte:

Uputstva:

1. Svaki igrač u sredini vodi loptu i dodaje je igraču na spoljašnjem krugu.
2. Igrač na spoljašnjem krugu prima loptu jednim dodirima i vraća je drugim dodirima.
3. Igrač iz sredine zatim dribla unutar kruga pre nego što doda loptu drugom saigraču.
4. Nakon 1–2 minuta, igrači menjaju uloge, kako bi svi imali priliku da vežbaju i dodavanje i kontrolu lopte.

Varijacije:

- Brza promena: Kada trener dune u pištaljku ili zapljeska, svi igrači u sredini moraju zaustaviti svoju loptu, pronaći novu i nastaviti igru.

- Dodavanje iz prvog kontakta: Igrač na spoljašnjem krugu odmah vraća loptu jednim dodirnom, čime se poboljšava brzina reakcije i kontrola.
- Različiti dodiri: Igrač na spoljašnjem krugu prima loptu sa dva dodira, koristeći različite delove stopala (npr. unutrašnji deo stopala, spoljašnji deo, đon).
- Kontrola vazdušnih lopti: Igrači na spoljašnjem krugu bacaju loptu igračima u sredini, koji je moraju kontrolisati butinom, grudima ili glavom pre vraćanja.

Saveti za trenere:

- Podstaknite igrače da drže pogled podignut dok kontrolišu loptu.
- Naglasite važnost mekog prvog dodira kako bi zadržali posed lopte.
- Podstaknite brzo donošenje odluka – igrači treba da razmišljaju unapred pre prijema lopte.
- Podstičite upotrebu obe noge kako bi razvili samopouzdanje i raznovrsnost.

5. Igranje na malom terenu – 10 minuta

Igrači učestvuju u utakmicama 4v4 ili 5v5 sa označenim završnim zonama, radi jačanja veština kontrole lopte u uslovima sličnim utakmici. Fokus je na kontroli lopte pod pritiskom i tačnim dodavanjima.

Postavka igre:

- Postavite teren dimenzija 20x30 metara sa dve završne zone dimenzija 3x2 metra duž cele širine terena.
- Samo napadački tim može imati igrača u završnoj zoni.
- Da bi postigli pogodak, tim mora uspešno dodati loptu sa igraču u završnoj zoni.
- Igrač koji primi loptu mora je kontrolisati pre nego što je vrati protivničkom igraču izvan završne zone.
- Kada lopta pređe polovinu terena, napadački tim može izabrati na koju završnu zonu želi da napadne.

Varijacije:

- Ako jedan tim ima znatnu prednost u posedu ili rezultatu, pravilo se može promeniti tako da igrač koji primi loptu u završnoj zoni mora odmah dodati loptu protivničkom timu, omogućavajući im da započnu napad ka suprotnom голу.
- Tim ne može postići gol u istoj završnoj zoni dva puta uzastopno.

6. Zadatak iz segmenta „Igraj fudbal“ (2 minuta)

Radi poboljšanja kontrole lopte, svakodnevno vežbajte prijem i dodavanje lopte jednim dodirom. Počnite tako što ćete kontrolisati loptu i vraćati je istom igraču ili drugom saigraču.

Kako napredujete, fokusirajte se na kontrolu lopte u pokretu, vodeći računa da se i vi i vaš saigrač krećete. Ovo će vam pomoći da razvijete brže reakcije, bolji dodir i poboljšate donošenje odluka pod pritiskom. Izazovite sebe korišćenjem različitih delova stopala (unutrašnji deo, spoljašnji deo, đon) za kontrolu i distribuciju lopte.

7. Poluvreme (2–3 minuta)

Trener treba da završi evidenciju prisustva za trenažnu jedinicu.

12.3.2

„Igraj fer“: Kontroliši svoju težinu



Slika 14.

Šematski prikaz trenažne jedinice 12.

1. Pregled zadatka iz prethodne nedelje iz segmenta „Igraj pošteno“ (5 minuta)

2. Diskusija o zdravstvenoj temi (5 minuta)

Važno je kontrolisati svoju težinu tako što ćete uskladiti količinu hrane koju jedete sa količinom energije koju vaše telo troši. To znači da treba obratiti pažnju na veličinu porcija i birati hranljive namirnice koje efikasno snabdevaju telo energijom.

Kako kontrolisati količinu hrane koju jedemo:

- Slušajte svoje telo
- Jedite polako

- Birajte hranljive namirnice
- Izbegavajte jedenje direktno iz pakovanja
- Održavajte dobru hidrataciju
- Ograničite unos šećera i industrijski prerađene hrane

Kejlo

- U „Igraj fudbal“ učili smo kako da kontrolišemo loptu. U „Igraj pošteno“ naučićemo kako da kontrolišemo količinu hrane koju jedemo, kako bismo imali dovoljno energije za aktivnost i uspešno obavljanje školskih zadataka.
- Pljes-pljes, pljes-pljes-pljes... „Pametno jedi, budi jak!“

3. Aktivno zagrevanje (do 15 minuta)

Cilj: Pomoći deci da shvate važnost kontrole težine i upravljanja veličinom porcija kroz zanimljivu igru driblinga koja podstiče donošenje odluka i samokontrolu.

Postavka:

- Obeležiti pravougaoni teren sa četiri čunja. On predstavlja balansiranu ishranu i zdravo jedenje.
- Na obe strane terena kreirati dve uske „zone“ koristeći čunjeve:
 - Zona zdrave ishrane (predstavlja izbor zdravih namirnica koje obezbeđuju dugotrajnu energiju).
 - Zona nezdrave ishrane (predstavlja izbor hrane koja daje brz, ali kratkotrajan izvor energije).
- Podeliti decu u dve grupe sa po 10 igrača na svakom kraju terena.
- Pripremiti kartice sa aktivnostima: jedan set sa zdravim namirnicama (voće, povrće, meso, riba, voda) i jedan set sa nezdravim namirnicama (čokolada, gazirana pića, sladoled, bombone).

Uputstvo za aktivnost:

1. Dribling za zagrevanje (fokus na kontrolu lopte):

- Igrači vode loptu s jednog kraja terena na drugi, fokusirajući se na čvrstu kontrolu lopte, koristeći obe noge i menjajući pravac.
- Cilj je ostati unutar sredine terena (balansirana ishrana) i izbegavati zone (kanale) sa strane.
- Pri dolasku na drugi kraj, igrači predaju loptu saigraču i kratko odmaraju.
- Naglasiti važnost kontrole lopte, kao i kontrole količine hrane koju unosimo.

2. Dribling sa izazovima i izbor hrane:

- Uvesti četiri hvatača, svaki nazvan po nezdravoj navici:
 - Grofica Prejedaње (prevelik unos hrane)
 - Grofica Šećerni Šok (previše slatkiša i gaziranih pića)
 - Grofica Preskočeni Obroci (nedovoljno unosa hrane)
 - Grofica Gladovanje (preterano smanjen unos hrane)
- Hvatači pokušavaju da oduzmu loptu driblerima. Ako uspeju, šutiraju loptu u jednu od dve zone (zdravu ili nezdravu).
- Igrači zatim moraju brzo da povrate loptu i nastave sa vođenjem, fokusirajući se na kontrolu lopte, dok istovremeno razmišljaju o tome kako izbor hrane utiče na njihov nivo energije.

3. Integracija kartica sa hranom:

- Dok igrači driblaju, trener nasumično pokazuje karticu sa hranom (zdravom ili nezdravom).
- Igrači zatim moraju reagovati tako što će voditi loptu do odgovarajuće zone:
 - Ako karta prikazuje zdravu hranu, driblaju loptu ka Zoni zdrave ishrane.
 - Ako karta prikazuje nezdravu hranu, driblaju loptu ka Zoni nezdrave ishrane.
- Nakon toga, igrači brzo dodaju loptu saigraču i vraćaju se u sredinu terena. Igra se nastavlja dok svi igrači ne izvedu vođenje lopte bar jednom.

4. Diskusija (15 min)

Postavite deci pitanja o kontroli unosa hrane i upravljanju telesnom težinom, kao na primer:

- Šta se dešava ako jedeš previše ili premalo hrane? (Možeš se osećati umorno, tromo ili imati problema sa koncentracijom. Prekomerno jedenje može dovesti do povećanja telesne težine, dok premali unos hrane može učiniti da se osećaš slabo ili da ti nedostaje energije.)
- Zašto je važno da jedeš pravu količinu hrane, ni previše ni premalo? (Jedenje prave količine pomaže ti da ostaneš zdrav, daje ti pravu količinu energije i pomaže ti da rasteš snažno i aktivno.)
- Kakav efekat prejedanje može imati na tvoje telo na duže staze? (Često prejedanje može dovesti do povećanja telesne mase, što povećava rizik od zdravstvenih problema kao što su bolesti srca i dijabetes.)
- Kako te premalo jedenje može dugoročno uticati? (Nedovoljan unos hrane može učiniti da tvoje telo bude slabo, može usporiti tvoj metabolizam, i možda nećeš imati dovoljno energije za vežbanje ili za koncentraciju u školi.)

- Koji su neki znaci da možda jedeš previše ili premalo? (Možda ćeš se osećati previše sito ili nećeš osećati glad posle obroka, ili ćeš se stalno osećati umorno ili slabo ako ne jedeš dovoljno.)

5. Rezime ključnih zdravstvenih poruka (3 minuta)

- Važno je kontrolisati količinu hrane koju jedemo kako bismo održali zdravu telesnu težinu i imali dovoljno energije za aktivan život ([NIH, 2022](#)).
- Unošenje pravih porcija zdrave hrane pomaže ti da se osećaš energično i podržava tvoj rast, dok prejedanje ili konzumiranje nezdrave hrane može negativno uticati na tvoje telo.
- Razmišljaj pozitivno o svom telu i zapamti da je umerenost u ishrani i pravilan izbor namirnica ključ za dobro osećanje i očuvanje zdravlja.

Dalje čitanje:

- 8 saveta za zdravu ishranu (2022), NHS: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/eight-tips-for-healthy-eating/>

6. Zadatak iz segmenta „Igraj pošteno“ (2 minuta)

Nauči svoju porodicu i prijatelje kako da upravljaju unosom hrane praveći zdravije izbore. Objasni im koliko je važno kontrolisati veličinu porcija i birati hranljive namirnice kako bi ostali zdravi i aktivni.

7. Krug pohvala i završetak (5 minuta)

Daju pohvale svojim partnerima za pozitivno ponašanje tokom trenažne jedinice.

12.3.3 Raspored treninga za 6. nedelju

Prvo poluvreme: Kontrola lopte	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne trenažne jedinice „Čuvanje lopte“	3 min
Dodela partnera za pohvalu	2 min
Zagrevanje	10 min
Fudbalska veština – Kontrola lopte	15 min
Igra na malom prostoru	10 min
Zadatak u vezi sa kontrolom lopte	2 min
Završetak poluvremena	3 min
Ukupno trajanje: 40-45 min	
Drugo poluvreme: Kontrola telesne težine	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne trenažne jedinice - „Igraj pošteno“	3-5 min
Diskusija o zdravstvenim pitanjima i Kejlo	5-7 min
Aktivno zagrevanje sa fokusom na kontrolu telesne težine	15 min
Diskusija	15 min
Rezime ključnih zdravstvenih poruka	3 min
Zadatak „Igraj pošteno“	2 min
Krug pohvala i završetak	5 min
Ukupno trajanje: 45-50 min	

12.4 INFORMATIVNI LIST O KONTROLI TELESNE TEŽINE I KOLIČINE UNESENE HRANE

Kontrolisanje telesne težine je ključno za održavanje zdravlja i aktivnog načina života. Važno je jesti odgovarajuću količinu hrane kako bi telo dobilo potrebnu energiju, ali bez prejedanja. Kontrolisanjem količine hrane koju konzumirate možete održavati zdravu telesnu težinu, poboljšati nivo energije i generalno se osećati bolje ([NHS, 2022](#)). Pažnja na to šta i koliko jedete može vam pomoći da izbegnete osećaj prepunjenosti, tromosti ili nelagodnosti. Takođe je važno obratiti pažnju na način ishrane – izbegavajte ometanja poput gledanja televizije ili korišćenja računara dok jedete i fokusirajte se na obrok kako biste osluškivali prirodne signale gladi i sitosti koje vam telo šalje; ova metoda se naziva svesno jedenje.

12.4.1 Kako kontrolisati količinu unesene hrane

Učenje kako da kontrolišete količinu hrane koju jedete je ključno za održavanje zdrave telesne težine. Možete početi tako što ćete obratiti pažnju na veličinu porcija i slušati signale svog tela o gladi i sitosti. Izbegavajte da pojedete previše

odjednom i trudite se da tokom dana imate više manjih obroka. To će vam pomoći da ostanete puni energije i da sprečite prejedanje. Takođe je važno da birate hranljive namirnice koje telu obezbeđuju potrebnu energiju za aktivan život, kao što su voće, povrće, nemasni proteini i integralne žitarice. Hranu bogatu šećerima i mastima, kao što su slatkiši, gazirani sokovi i prerađene grickalice, treba konzumirati umereno, jer prekomerno unošenje ovih namirnica može dovesti do nezdravog povećanja telesne težine^{46 47}.

12.4.2

Uloga fizičke aktivnosti

Redovna fizička aktivnost igra ključnu ulogu u kontroli telesne težine i upravljanju količinom unesene hrane. Vežbanje pomaže sagorevanju energije, izgradnji mišića i poboljšanju opšteg zdravlja. Važno je biti fizički aktivan svakog dana kako bi se postigla ravnoteža između unete i potrošene energije. Za decu i mlade preporučuje se najmanje 60 minuta fizičke aktivnosti dnevno, što doprinosi održavanju zdrave težine i unapređuje celokupnu fizičku spremnost.

12.4.3

Energetski balans

Energetska ravnoteža predstavlja odnos između energije koju unosimo putem hrane i pića i energije koju trošimo kroz fizičku aktivnost ([NIH, National Heart, Lung, and Blood Institute, 2013](#)). Za održavanje zdrave telesne težine ključno je postizanje ravnoteže. Ako unosimo više energije nego što je telu potrebno, višak se skladišti kao mast. S druge strane, ako unosimo premalo, možda nećemo imati dovoljno energije za svakodnevne aktivnosti i pravilno funkcionisanje. Uravnotežena ishrana je ključ za obezbeđivanje svih hranljivih materija koje su telu potrebne za rast, izgradnju mišića i očuvanje zdravlja. To znači jesti raznovrsnu hranu iz svih grupa namirnica u odgovarajućim količinama.

⁴⁶ James, G. *Food and Nutrition*. Gilad James Mystery School.

⁴⁷ Willett, W., Skerrett, P. J., & Giovannucci, E. L. (2017). *Eat, drink, and be healthy: the Harvard Medical School guide to healthy eating*. Simon and Schuster.

13. NEDELJA 7

13.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE

- Aktivnost iz segmenta „Igraj fudbal”: Odbrana
- Zdravstvena tema iz segmenta „Igraj pošteno”: Peri ruke
- Tema sesije: Razvij dobre higijenske navike

U šestoj nedelji fokus će biti na odbrani i ličnoj higijeni. U delu “Igraj fudbal”, cilj je naučiti decu kako da se brane od protivničkih napada, pomažući im da razumeju ključne principe odbrane u fudbalu, kao što su pozicioniranje, tajming i svest o prostoru. Istovremeno, u delu “Igraj pošteno”, naglasak će biti na razvoju dobrih higijenskih navika, naročito na učenju kako i kada pravilno prati ruke kako bi zaštitili sebe od infekcija. Do kraja nedelje deca će unaprediti svoje sposobnosti odbrane na terenu i steći bolje razumevanje o tome kako dobre higijenske navike mogu doprineti očuvanju zdravlja.

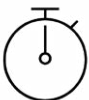
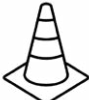
13.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:

- Pripremite prostor za aktivnost unapred, postavljanjem opreme i obeležavanjem igrališta kako biste uštedeli vreme tokom trenažne jedinice.
- Budite spremni da objasnite i tehnike odbrane u fudbalu i važnost pravilnih higijenskih navika deci.
- Osigurajte da su svi bezbednosni uslovi ispunjeni, naročito za aktivnosti koje uključuju fizičko kretanje.
- Održavajte trenažnu jedinicu zanimljivom i interaktivnom, koristeći primere i praktične demonstracije za jačanje razumevanja.
- Pročitajte *Informativni list* pre trenažne jedinice kako biste imali jasno razumevanje ključnih pojmova vezanih za čuvanje lopte u fudbalu i koristi aktivnog načina života.

13.2.1 Potrebni materijali za ovu nedelju:

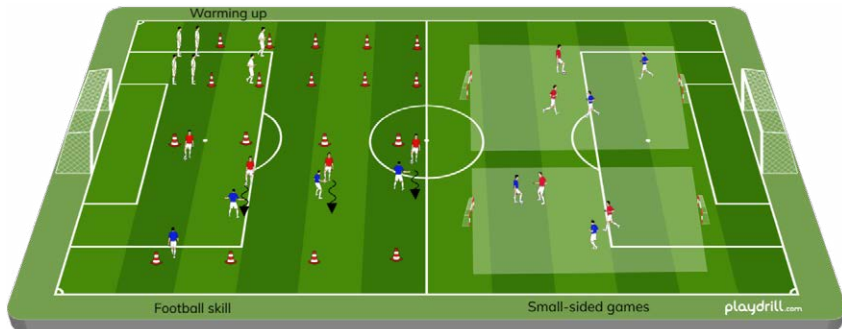
1. **Buklet „11 nedelja zdravlja“:** Pruža strukturisane smernice i vredne informacije za trenažne jedinice
2. **Pištaljka:** Za signalizaciju instrukcija i prelaza između aktivnosti
3. **Štoperica/Tajmer:** Za merenje vremena tokom vežbi i igara
4. **Fudbalske lopte:** Za vežbanje veština i igre
5. **Čunjevi:** Za obeležavanje terena i vežbi
6. **Grudni markeri:** Za razlikovanje timova tokom aktivnosti
7. **Karte sa aktivnostima:** Start, pre, posle, nijedno

Tabela 8. Spisak neophodnih materijala za trening

1	2	3	4	5	6	7
						

13.3 DETALJNI PROGRAM TRENINGA

13.3.1 Aktivnost „Igraj fudbal“: Odbrana



Slika 15. Šematski prikaz trenažne jedinice 13.

1. Pregled prošlonedeljnih zadataka iz segmenta „Kontrola” (3 min)

2. Dodela partnera za pohvalu (2 min)

Povežite decu sa partnerima za pohvalu koji će ih bodriti tokom sesije (idealno drugačiji parovi nego prethodnih puta).

3. Zagrevanje (10 min)

Počnite sesiju zagrevanjem prema uputstvima sa strane 21, pri čemu trener uključuje dinamičko istezanje i pokrete za pripremu tela za fizičku aktivnost.

4. Fudbalska veština – Odbrana (15 min)

Postavljanje terena:

- Organizujte terene za polovinu grupe, pri čemu svaki teren čine dva čunja postavljena na udaljenosti od 10–15 metara. Ostavite dovoljno prostora između terena za nesmetano kretanje. Možete koristiti čunjeve od FIFA 11+ zagrevanja.

Tehnike odbrane:

- Brzo zatvarajte prostor, postavljajući se na 1–2 koraka od napadača kako biste mu smanjili opcije.
- Usvojite nizak, balansiran stav, ostajući na prstima kako biste brzo reagovali.
- “Ispratite” napadača (tehnika džokiranja), budite strpljivi i izbegavajte nepotrebne startove, čime ga terate da napravi grešku.
- Fokusirajte se na loptu, a ne na pokrete tela napadača, kako biste bolje predvideli njegove namere.
- Pravilno koristite telo i ruke kako biste usmerili napadača i zadržali kontrolu.

Pravila igre:

- Igrači se takmiče u izazovu **1 na 1**. Jedan igrač brani, dok drugi napada.
- Svaki igrač stoji pored svog čunja. Na znak pištaljke, napadač pokušava da pogodi čunj odbrambenog igrača loptom.
- Branilac mora da se suoči sa napadačem, krećući se ka spolja (na dužinu ruke) umesto da ostane pored čunja.
- Napadač ima **20 sekundi** da postigne pogodak.
- Ako je branilac dovoljno blizu da dodirne napadača kada vreme istekne, osvaja poen.
- Igrači menjaju uloge posle svake runde.
- Ponavljajte što više puta u toku sesije.

- Igrač sa najviše poena na kraju pobeđuje.
- Za dodatni izazov, **predite na meč 1 na 1** većeg intenziteta.

5. Igra na malom terenu (10 min)

Deca će učestvovati u utakmicama 4 na 4 ili 5 na 5 na malim terenima sa označenim završnim zonama kako bi kroz igru vežbala odbrambene veštine. Fokus je na odbrani lopte pod pritiskom.

Organizacija igre:

- Podelite decu u male timove (3 na 3 ili 4 na 4) i postavite terene sa dva gola na svakom kraju.
- Naglasite važnost odbrambenih veština kao što su markiranje igrača, pritisak na loptu i blokiranje prolaznih linija.
- Gde god je moguće, postarajte se da partneri za pohvalu igraju na istom terenu.
- Podstičite visok intenzitet igre, timski rad i komunikaciju među igračima.

Varijacije:

- Ograničite igrače na najviše dva ili tri dodira po posedu lopte kako biste podstakli brže donošenje odluka, povećali tempo igre i poboljšali defanzivni pritisak.
- Dodelite igračima specifične zone koje treba da brane umesto individualnog čuvanja igrača, kako bi radili na prostornom snalaženju i timskoj odbrani.
- Igrajte 4 na 3 ili 3 na 2 kako biste stvorili brojčanu prednost za napadače i postavili odbrambeni tim pred veći izazov, čime se dodatno razvija donošenje odluka pod pritiskom.

6. Zadatak iz segmenta „Igraj fudbal“ (2 min)

Upari se sa bratom, sestrom ili prijateljem i kod kuće odigrajte igru napadača protiv odbrambenog igrača, fokusirajući se na to da ostaneš blizu napadaču i blokiraš njegov put do cilja. Ako si već siguran u kontrolisanju lopte, možeš dodati još jednog odbrambenog igrača kako bi igra bila izazovnija.

7. Poluvreme (2–3 min)

Trener treba da popuni evidenciju prisutnosti za trenažnu jedinicu.

13.3.2

Zdravstvena tema „Igraj fer“: Redovno peri ruke



Slika 16.

Šematski prikaz Trenažne jedinice 14.

1. Pregled zadatka iz prethodne nedelje iz segmenta „Igraj pošteno“ (5 min)

2. Diskusija o zdravstvenoj temi (5 min)

- Pranje ruku na pravilan način jedan je od najvažnijih načina da ostanete zdravi i izbegnete bolesti poput dijareje. Da biste uklonili bakterije, perite ruke sapunom najmanje 20 sekundi, kako preporučuju Centri za kontrolu i prevenciju bolesti ([Centers for Disease Control and Prevention](https://www.cdc.gov/disease/index.html)).
- Uvek operite ruke nakon korišćenja toaleta, nakon kašljanja ili kijanja, kao i pre pripreme ili konzumiranja hrane.
- Zapamtite, bakterije su previše male da bi se videle, zato nemojte čekati da vam ruke izgledaju prljavo – perite ih čak i kada nisu vidljivo prljave.
- Izbegavajte brisanje ruku o odeću kako ne biste ponovo preneli bakterije na ruke.

Kejlo

- U „Igraj fudbal“ naučili smo kako da se branimo od protivnika. U „Igraj pošteno“ fokusiraćemo se na to kako da se branimo od infekcija tako što ćemo naučiti kada i kako pravilno da peremo ruke.
- Da bi bilo zabavno, glumite pranje ruku, a zatim sušenje ruku mahanjem u vazduhu kao da mašete zastavicama. Uzvikujte zajedno: „Peri-peri-peri! Suši-suši-suši! Vuu!“

3. Aktivno zagrevanje (do 15 min)

- Objasnite kako pravilno oprati ruke:
 1. Perite ruke sapunom i vodom, perući sve delove ruku (dlanove, nadlanice, između prstiju i ispod noktiju) najmanje 15 sekundi – koliko je potrebno da dva puta otpevate pesmu „Happy Birthday“.
 2. Isperite ruke čistom vodom, a zatim ih osušite čistim peškirom. Ako peškir nije dostupan, mašite rukama u vazduhu dok se ne osuše.
 3. Naglasite da ruke treba prati posle korišćenja toaleta, kašljanja, kihanja, kao i pre jela ili pripreme hrane.
 4. Naučite decu da kijaju ili kašlju u pregib ruke kako bi sprečili širenje klica sa ruku.
 5. Ako sapun nije dostupan, koristi se deterdžent za pranje ili samo čista voda dok sapun ne postane dostupan.

Kratka aktivnost za zagrevanje:

- Deca će trčati preko terena sa svojim partnerima za pohvalu. Trener određuje vežbe i trči zajedno sa njima da bi održao energiju.
- Nakon zagrevanja, parovi treba da stoje na udaljenosti od 3 metra. Jedno dete će biti „kralj“, a drugo će oponašati njegove pokrete kao odraz. Svaki put kada naprave pokret u stranu ili se okrenu, treba da simuliraju pranje ruku kao deo igre. (ng the game).

Igra „Peri ruke“:

- Postavite kvadrate od po 4 čunja označena kao: START, PRE, NIŠTA i POSLE. Trebalo bi da postoji jedan kvadrat po treneru.
- Podelite decu u dve grupe i svaku grupu postavite na kvadrat sa jednim trenerom. Počinju od čunja „START“.
- Trener će nasumično izvikivati aktivnosti poput: odlazak u toalet, kuvanje, jelo, kašljanje, kihanje, igranje fudbala i slično.
- Deca će trčati do čunja koji odgovara trenutku kada treba da operu ruke: PRE aktivnosti, POSLE aktivnosti ili NIŠTA (ako pranje ruku nije potrebno).
- Nakon svake aktivnosti, deca se vraćaju do čunja START. Ako trče do pogrešnog čunja, moraju da odigraju kratki ples.
- *Varijacija:* Ponovite igru, ali sada neka deca trče držeći loptu u rukama, kao dodatni izazov.

ILI

Aktivnost 2 – Izbegni bakterije

- Na terenu dimenzija 20x30 metara izaberite dvoje dece koja će nositi grudne markere i predstavljati „bakterije“. Bakterije pokušavaju da uhvate ostalu decu. Ako dete bude uhvaćeno, mora da stoji mirno dok ga drugi učenik ne oslobodi provlačeći se kroz njegove noge.
- Rotirajte uloge bakterija kako bi sva deca imala priliku da učestvuju. Ova igra pomaže deci da postanu svesnija potrebe za izbegavanjem štetnih klica i naglašava važnost fizičke aktivnosti za očuvanje zdravlja.

4. Diskusija (15 min)

Postavite deci sledeća pitanja da biste osigurali da razumeju važnost pranja ruku:

- Zašto treba da peremo ruke? (*Pranjem ruku se uništavaju štetne bakterije i može se sprečiti oko 30 % bolesti vezanih za dijareju i oko 20 % respiratornih infekcija (npr. prehlade).*)
- Kada treba da peremo ruke? (*Pre jela, posle odlaska u toalet, nakon kašljanja ili kihanja.*)
- Zašto ne treba da brišemo ruke o odeću? (*Da bismo sprečili prenošenje bakterija sa odeće nazad na ruke.*)
- Možemo li videti bakterije na rukama? (*Ne, bakterije su previše male da bi bile vidljive golim okom.*)

5. Sažetak ključnih zdravstvenih poruka (3 min)

- Pravilno pranje ruku je od suštinskog značaja za očuvanje zdravlja i prevenciju bolesti. Da biste uklonili bakterije, perite ruke sapunom i vodom 15 sekundi (koliko je potrebno da se dvaput otpeva pesma „Happy Birthday“) ([NHS, 2023](#)).
- Perite ruke posle korišćenja toaleta, nakon kašljanja ili kihanja, i pre pripreme ili konzumiranja hrane.
- Nikada ne sušite ruke o odeću, jer to može širiti bakterije.

Preporučena dodatna literatura o različitim metodama sušenja ruku za uklanjanje bakterija sa opranih ruku:

- Suen, L. K., Lung, V. Y., Boost, M. V., Au-Yeung, C. H., & Siu, G. K. (2019). Microbiological evaluation of different hand drying methods for removing bacteria from washed hands. *Scientific reports*, 9(1), 13754.

6. Zadatak iz segmenta „Igraj pošteno“ (2 min)

Nauči svoje braću i sestre ili prijatelje kako pravilno da peru ruke i kako pravilno da ih osuše posle pranja. Ovo je odlična prilika da učvrstiš naučeno i pomogneš drugima da razviju dobre higijenske navike.

7. Krug pohvala i završetak (5 min)

Deca daju pohvale svojim partnerima za pozitivna ponašanja i stavove tokom sesije.

13.3.3 Raspored treninga za 7. nedelju

Prvo poluvreme: Odbrana	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne trenažne jedinice „Kontrola lopte“	3 min
Dodeljivanje partnera za pohvale	2 min
Zagrevanje	10 min
Fudbalska veština – Odbrana	15 min
Igra na malom terenu	10 min
Zadatak vezan za odbranu	2 min
Završetak poluvremena	3 min
Ukupno trajanje: 40-45 min	
Drugo poluvreme: Perí ruke	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne trenažne jedinice „Igraj pošteno“	3-5 min
Diskusija o zdravstvenoj temi i Kejlo	5-7 min
Aktiv(na) zagrevanja sa fokusom na razvijanje dobrih higijenskih navika	15 min
Diskusija	15 min
Sažetak ključnih zdravstvenih poruka	3 min
Zadatak iz segmenta „Igraj pošteno“	2 min
Krug pohvala i završetak	5 min
Ukupno trajanje: 45-50 min	

13.4 INFORMATIVNI LIST O RAZVOJU DOBRIH HIGIJENSKIH NAVIKA

Dobra higijena ruku je ključna za sprečavanje širenja infekcija i očuvanje opšteg zdravlja. Prema Centrima za kontrolu i prevenciju bolesti ([Centers for Disease Control and Prevention](#)), pranje ruku sapunom jedan je od najboljih načina da ostanemo zdravi. Ukoliko sapun i voda nisu odmah dostupni, preporučuje se upotreba sredstva za dezinfekciju ruku koje sadrži najmanje 60% alkohola. Iako deca obično uče kako da peru ruke još u vrtiću, važno je stalno podsticati i održavati ovu naviku tokom školskih godina.

13.4.1

Zašto je važno prati ruke?

Naše ruke svakodnevno dolaze u kontakt sa milionima bakterija i virusa, od kojih mnogi mogu izazvati bolesti i infekcije. Među njima su gastrointestinalne infekcije, kao što je salmoneloza, i respiratorne infekcije poput gripa, prehlade i koronavirusa (COVID-19). Ako ne peremo ruke pravilno, štetni mikroorganizmi mogu se preneti na više načina:

- **Sa ruku na oči**, nos, usta ili otvorene posekotine i ogrebotine, što može dovesti do infekcija kao što su prehlada, grip i stomachne infekcije.
- **Na druge ljude**, bilo direktnim kontaktom (rukovanje, dodirivanje) ili kontaminacijom predmeta kao što su kvake, stolovi i zajednička oprema.
- **Sa ruku na hranu**, čime se bakterije i virusi šire prilikom pripreme hrane i konzumacije.

13.4.2

Razumevanje bakterija i virusa

Virusi su sićušni biološki entiteti koji ulaze u žive organizme i inficiraju ih razmnožavanjem unutar njihovih ćelija. Ovi infektivni agensi zavise od živih ćelija da bi se replicirali, i mogu koristiti životinjske, biljne ili bakterijske domaćine za svoj razvoj i umnožavanje. **Kod ljudi, virusi mogu izazvati razne bolesti** – na primer, virus influence izaziva grip. Imuni sistem obično pokreće odgovor kako bi eliminisao virus, ali određeni virusi, poput virusa humane imunodeficijencije (HIV), ne mogu biti uspešno eliminisani, što dovodi do hronične infekcije koja se teško ili nikako ne može izlečiti. U tim slučajevima mogu se samo ublažavati simptomi (Taylor i Taylor, 2014)⁴⁸.

S druge strane, bakterije su mikroskopski jednoćelijski organizmi koji postoje gotovo svuda na Zemlji i igraju ključnu ulogu u ekosistemima planete. Određene vrste mogu preživeti u ekstremnim uslovima sa visokim temperaturama i pritiskom. Ljudsko telo sadrži ogroman broj bakterija, a procenjuje se da bakterijske ćelije čak brojčano nadmašuju ljudske ćelije. Većina bakterija u telu je bezopasna, a mnoge su korisne. Samo mali procenat bakterijskih vrsta izaziva bolesti (Turnbaugh et al., 2007)⁴⁹.

13.4.3

Kako pravilno oprati ruke?

Prema NHS-u i već navedenim preporukama, da bi se bakterije i virusi efikasno uklonili, ruke treba prati najmanje 15–20 sekundi – otprilike koliko traje pevanje pesme „Srećan rođendan“ dva puta zaredom. Takođe je važno temeljno osušiti

⁴⁸ Taylor, M. W., & Taylor, M. W. (2014). *What is a virus?* (pp. 23-40). Springer International Publishing.

⁴⁹ Turnbaugh, P. J., Ley, R. E., Hamady, M., Fraser-Liggett, C. M., Knight, R., & Gordon, J. I. (2007). The human microbiome project. *Nature*, 449(7164), 804-810.

ruke nakon pranja sapunom, jer se bakterije i virusi lakše prenose preko vlažnih ruku. Pravilno sušenje je ključan korak u higijeni ruku (Centers for Disease Control and Prevention, 2022). Preporučuje se korišćenje papirnih ubrusa za jednokratnu upotrebu, jer vlažne krpe mogu zadržavati bakterije i potencijalno ih širiti na druge osobe.

Četiri koraka za pravilno pranje ruku (videti Sliku 3):

1. Pokvasite ruke čistom, toplom vodom.

2. Nanesite tečni ili penušavi sapun i temeljno trljajte ruke, čisteći:

- Dlanove
- Nadlanice
- Prostore između prstiju
- Palčeve
- Zapešća
- Ispod noktiju

3. Iperite ruke pod čistom, toplom vodom.

4. Temeljno osušite ruke čistim peškirom ili papirnim ubrusom. Ako koristite sušač za ruke, osigurajte da su ruke potpuno suve pre nego što završite.



Slika 17.

Vodič za pranje ruku - Max Heathcare.

13.4.4

Kada prati ruke?

Ruke treba prati uvek:

- Kada su vidljivo prljave.
- Nakon korišćenja toaleta.
- Nakon boravka na otvorenom.
- Pre jela ili pripreme hrane.
- Nakon kašljanja, kihanja ili brisanja nosa.
- Nakon dodirivanja životinja ili hrane za kućne ljubimce.
- Nakon povratka kući iz škole, sa posla ili iz javnih prostora.

13.4.5

Dodatni saveti za higijenu

Izbegavajte dodirivanje lica, posebno usta, nosa i očiju, jer tako mnogi mikroorganizmi ulaze u telo.

Kašljite ili kijajte u lakat ili u maramicu, umesto u ruke. Upotrebljene maramice odmah bacite.

Nemojte sušiti ruke o odeću, jer se bakterije mogu preneti nazad na kožu.



14. NEDELJA 8

14.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE

- Aktivnost iz segmenta „Igraj fudbal“: Razvijanje kondicije
- Zdravstvena tema iz segmenta „Igraj pošteno“: Održavanje kondicije
- Problemi obrađeni na trenažnoj jedinici: Sprovođenje intenzivnog vežbanja

Fokus osme nedelje je na razvijanju kondicije, uz ključnu zdravstvenu temu održavanja kondicije i cilj sprovođenja dovoljnog intenzivnog fizičkog vežbanja. Ciljevi za ovu nedelju su da se deca nauče kako da poboljšaju svoju kondiciju kroz vežbanje i da razumeju značaj redovnog vežbanja za očuvanje zdravlja. Učesnici će se upoznati sa osnovnim vrstama vežbi i načinima kako da u svoju rutinu uključe izdržljivost, fleksibilnost, snagu, koordinaciju i fizičku spremnost. Dodatno, akcenat će biti na upotrebi pojmova poput ravni, prostora, pravca, vremena, sile i opsega pokreta u cilju poboljšanja fizičke aktivnosti i opšte kondicije.

14.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:

- Pripremiti prostor za vežbanje unapred, obezbeđujući dovoljno prostora za vežbe izdržljivosti, fleksibilnosti, snage i koordinacije.
- Pripremiti potrebnu opremu za vežbe koje uključuju kretanje kroz različite ravni, pravce i opsege pokreta.
- Detaljno se upoznati sa osnovnim elementima treninga kako bi se deca efikasno vodila kroz vežbe.
- Podsticati učesnike da učestvuju u intenzivnom vežbanju i održavaju visok nivo energije tokom trenažne jedinice.
- Pročitati *Informativni list* pre početka kako bi se steklo jasno razumevanje ključnih pojmova vezanih za čuvanje lopte i prednosti aktivnog načina života.

14.2.1

Potrebni materijali za ovu nedelju:

1. **Priručnik „11 nedelja zdravlja“:** Pruža strukturisane smernice i dragocene informacije za vođenje trenažne jedinice.
2. **Pištaljka:** Za signalizaciju instrukcija i prelazaka između aktivnosti.
3. **Štoperica/Timer:** Za merenje vremena tokom vežbi i aktivnosti
4. **Fudbalske lopte:** Koriste se za vežbe i igre.
5. **Čunjevi:** Za obeležavanje prostora za trening i vežbe.
6. **Grudni markeri:** Razlikovanje timova tokom aktivnosti.
7. **Prepone:** Koriste se za vežbe agilnosti i koordinacije, kao i poligone.
8. **Obruči:** Uključeni u vežbe za kondiciju i kretanje.

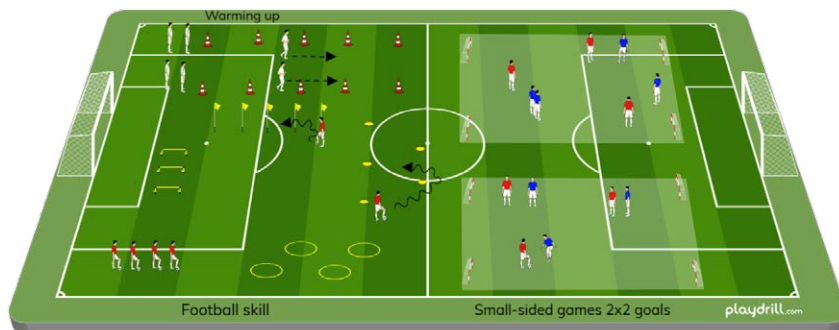
Tabela 9.

Lista potrebnih materijala za trenažnu jedinicu

1	2	3	4	5	6	7	8
							

14.3 DETALJNI PROGRAM TRENINGA

14.3.1 Aktivnost „Igraj fudbal“: Razvoj kondicije



Slika 18.

Šematski prikaz trenažne jedinice 15.

1. Pregled domaćeg zadatka iz prethodne nedelje - „Čuvanje lopte“ (3 min)

2. Dodeljivanje parova za pohvale (2 min)

Upariti decu sa novim partnerima za međusobno ohrabivanje tokom trenažne jedinice (po mogućstvu drugačiji parovi nego na prethodnim treninzima).

3. Zagrevanje (10 min)

Započeti zagrevanje koristeći uputstva sa strane 17, uključujući dinamičko istezanje i pokrete za pripremu tela za fizičku aktivnost.

4. Fudbalska veština – Razvijanje kondicije (15 min)

- Postaviti kreativan poligon koristeći čunjeve, obruče, prepone i drugu dostupnu opremu. Poligon treba da podstiče raznovrsne pokrete kao što su vođenje lopte, trčanje, puzanje i skakanje. Iskoristite maštu kako biste poligon učinili zabavnim i zanimljivim.
- Podeliti decu u dve grupe: jedna grupa započinje sa poligonom, dok druga igra utakmice na malom prostoru. Na polovini vremena, grupe menjaju aktivnosti.
- Pokazati kako bezbedno i efikasno proći kroz poligon pre nego što deca počnu.
- Podstaknuti decu da sama smišljaju zabavne načine za savladavanje poligona.

Varijacija:

Poligon se može prelaziti sa ili bez fudbalske lopte. Za dodatno jačanje timskog duha, parovi mogu prelaziti poligon držeći se za ruke.

5. Igre u malim grupama (10 min)

- Podeliti decu u timove od po 3 ili 4 igrača i organizovati utakmice 3v3 ili 4v4 na terenima veličine oko 20x30 metara.
- Na svakom terenu postaviti dva gola širine oko 2 metra na krajevima bočnih linija terena.
- Podsticati visok nivo energije i timsku saradnju, vodeći računa da Praise Partneri budu u istom timu kad god je moguće.
- Naglasiti važnost kretanja, koordinacije i pravilnog defanzivnog postavljanja u cilju poboljšanja ukupne kondicije.

6. Domaći zadatak iz segmenta „Igraj fudbal“ (2 min)

- Stanite leđima uz zid ili vrata. Polako se spustite u čučanj tako da vam butine budu paralelne sa tlom, prenoseći težinu tela na prste stopala.
- Postepeno ispravite noge i vratite se u uspravan položaj.
- Ponavljajte ovu vežbu 5 puta svako veče kako biste ojačali mišiće nogu i poboljšali kondiciju.
- Kako vam snaga bude rasla, povećajte broj čučnjeva na 10 dnevno.

7. Poluvreme (2-3 min)

Trener treba da popuni evidenciju o prisustvu za ovu trenažnu jedinicu.

14.3.2

„Igraj pošteno“: Održavaj kondiciju

1. Pregled domaćeg zadatka iz prethodne nedelje - „Igraj pošteno“ (5 min)

2. Diskusija o zdravstvenoj temi (5 min)

Redovna fizička aktivnost je ključna za održavanje zdravog tela i uma.

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, deca i adolescenti treba svakog dana da učestvuju u najmanje 60 minuta umereno intenzivne do intenzivne fizičke aktivnosti kako bi izgradili snagu, poboljšali izdržljivost i podržali celokupno blagostanje.

- **Vežbanje jača mišice, kosti i srce**, smanjujući rizik od bolesti poput gojaznosti, dijabetesa i srčanih oboljenja (Pinckard i saradnici, 2019)⁵⁰.
- Biti aktivan takođe poboljšava **mentalno zdravlje**, podiže raspoloženje i smanjuje stres ([NHS, nd](#)).
- Aerobna fizička aktivnost je vrsta aktivnosti koja se najčešće povezuje sa izdržljivošću, kondicijom i najvećim zdravstvenim benefitima → ključni elementi kondicije (Malm i saradnici, 2019)⁵¹.

Podstaknite decu da izazovu sebe povećanjem nivoa aktivnosti i da kretanje učine delom svoje svakodnevne rutine.

Kejlo:

- U „Igraj fudbal“ aktivnosti učili smo kako da razvijamo kondiciju. U „Igraj pošteno“ aktivnosti fokusiraćemo se na to kako da održimo kondiciju kroz kretanje i vežbanje.
- Da bismo učinili vežbanje zabavnim, imitiraćemo različite vežbe: trčanje u mestu, skakanje i istezanje. Zajedno uzvikujemo: „Kreći-kreći-kreći! Skoči-skoči-skoči! Ura!“

3. Aktivno zagrevanje (do 15 min)

Rutina zagrevanja:

- Započeti sa dinamičkim zagrevanjem kako bi se telo pripremilo za pokret.
- Deca trče preko terena sa svojim parom za pohvale (Praise Partnerom), izводеći različite vežbe zagrevanja (npr. visoko podizanje kolena, iskorake, jumping jack-ove).
- Varijacija: Trener može izvikivati različite pokrete koje deca moraju brzo da slede.

Aktivnost:

- Postaviti poligon koristeći čunjeve, prepreke, obruče i drugu opremu.
- Poligon treba da sadrži mešavinu aktivnosti: trčanje, skakanje, balansiranje i vođenje lopte.
- Demonstrirati pravilan način prolaska kroz svaki segment poligona pre početka aktivnosti.
- Podsticati kreativnost: dozvoliti deci da predlože zabavne načine za prelazak poligona.

50 Pinckard, K., Baskin, K. K., & Stanford, K. I. (2019). Effects of exercise to improve cardiovascular health. *Frontiers in cardiovascular medicine*, 6, 69.

51 Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.

Varijacije:

- Sa fudbalskom loptom: Deca moraju da vode loptu kroz poligon.
- Izazov u paru: Deca prolaze poligon držeći se za ruke sa partnerom.
- Izazov u brzini: Meriti vreme svakom detetu kako bi se podstaklo prijateljsko takmičenje.

4. Diskusija (15 min)

Postavite deci pitanja kako biste ojačali važnost fizičke aktivnosti:

- Zašto je vežbanje važno za naše zdravlje? *(Pomaže u izgradnji jakih mišića i kostiju, poboljšava zdravlje srca i doprinosi mentalnom blagostanju)*
- Koliko treba da imamo fizičke aktivnosti dnevno? *(Najmanje 60 minuta umereno do intenzivno zahtevne aktivnosti, prema preporuci SZO)*
- Šta se dešava ako se ne bavimo dovoljno fizičkom aktivnošću? *(Možemo se osećati umorno, izgubiti snagu ili povećati rizik od zdravstvenih problema)*
- Koji su zabavni načini da ostanemo aktivni? *(Igranje fudbala, trčanje, preskakanje vijače, ples, vožnja bicikla itd.)*

5. Sažetak ključnih zdravstvenih poruka (3 min)

- Održavanje fizičke aktivnosti je ključno za izgradnju snage, izdržljivosti i koordinacije.
- Težiti najmanje 60 minuta umereno do intenzivne fizičke aktivnosti svakog dana.
- Vežbanje ne podrazumeva samo sport – uključuje trčanje, skakanje, igranje igara i ples.
- Fizička aktivnost treba da bude zabavna! Pronađite aktivnosti u kojima uživate i ostanite aktivni svakog dana.

6. Domaći zadatak iz segmenta „Igraj pošteno“ (2 min)

Naučite svoje sestre, braću ili prijatelje nekoj jednostavnoj vežbi za kondiciju i uradite je zajedno, uz ohrabrivanje da svakodnevno budu aktivni i da fizička aktivnost postane njihova navika.

Primeri vežbi za kondiciju:

- Trčanje u mestu 30 sekundi
- 5 čučnjeva i 5 jumping jack-ova
- Vođenje fudbalske lopte oko čunjeva (ili kućnih predmeta)

7. Krug pohvala i završetak (5 min)

Deca daju pohvale svojim partnerima za pozitivno ponašanje i trud prikazan tokom trenažne jedinice.

14.3.3 Raspored treninga za 8. nedelju

Prvo poluvreme: Razvijanje kondicije	
Aktivnost	Trajanje
Pregled prošlonedeljnog domaćeg zadatka iz segmenta "Čuvanje lopte"	3 min
Dodela partnera za pohvale	2 min
Zagrevanje	10 min
Fudbalska veština – Razvijanje kondicije	15 min
Igre u malim grupama	10 min
Domaći zadatak vezan za razvijanje kondicije	2 min
Završetak poluvremena	3 min
Ukupno trajanje: 40-45 min	
Drugo poluvreme: Održavanje kondicije	
Aktivnost	Trajanje
Pregled prošlonedeljnog domaćeg zadatka iz segmenta "Igraj pošteno"	3-5 min
Diskusija o zdravstvenom pitanju i Kejlo	5-7 min
Aktivno zagrevanje sa fokusom na održavanje kondicije	15 min
Diskusija	15 min
Sažetak ključnih zdravstvenih poruka	3 min
Domaći zadatak iz segmenta "Igraj pošteno"	2 min
Krug pohvala i završetak	5 min
Ukupno trajanje: 45-50 min	

14.4 INFORMATIVNI LIST O ZNAČAJU ODRŽAVANJA FIZIČKE KONDICIJE I REDOVNOG BAVLJENJA INTENZIVNOM FIZIČKOM AKTIVNOŠĆU

Redovno vežbanje jača mišiće i kosti, poboljšava funkciju srca i pluća, i doprinosi mentalnom zdravlju. Nedostatak dovoljno fizičke aktivnosti može dovesti do potencijalnih zdravstvenih problema kao što su gojaznost, bolesti srca, slabi mišići i loše mentalno stanje. Sa druge strane, uključivanje u intenzivne fizičke aktivnosti pomaže u razvoju izdržljivosti, koordinacije, fleksibilnosti i snage – ključnih elemenata za zdrav i aktivan način života.

14.4.1

Kako vežbanje koristi telu?

Redovno bavljenje fizičkom aktivnošću izaziva niz korisnih prilagođavanja u različitim telesnim sistemima, poboljšavajući sveukupno zdravlje i performanse. Neki od glavnih benefita prema Patel i saradnicima (2024) ⁵² uključuju:

Kardiovaskularni sistem:

- **Efikasnost srca:** Vežbanje jača srčani mišić, povećavajući minutni volumen srca i njegovu efikasnost.
- **Regulacija krvnog pritiska:** Redovna fizička aktivnost pomaže u snižavanju krvnog pritiska poboljšavanjem elastičnosti arterija i podsticanjem vazodilatacije.
- **Poboljšanje lipidnog profila:** Vežbanje pozitivno utiče na nivoe holesterola – povećava HDL (dobar holesterol) i smanjuje LDL (loš holesterol) i trigliceride.

Respiratorni sistem:

- **Povećanje kapaciteta pluća:** Fizička aktivnost jača respiratorne mišiće i povećava kapacitet pluća, olakšavajući bolji unos i iskorišćenje kiseonika.
- **Efikasnija razmena gasova:** Redovno vežbanje poboljšava razmenu kiseonika i ugljen-dioksida u plućima.

Mišićno-koštani sistem:

- **Snaga i izdržljivost mišića:** Vežbanje podstiče hipertrofiju mišića i povećava izdržljivost povećanjem gustine mitohondrija i kapilarne mreže.
- **Gustina kostiju:** Vežbe koje uključuju opterećenje stimulišu stvaranje kostiju, povećavajući mineralnu gustinu kostiju i smanjujući rizik od osteoporoze.
- **Zdravlje zglobova:** Redovno kretanje održava fleksibilnost zglobova i smanjuje rizik od artritisa.

Metabolički sistem:

- **Poboljšana osetljivost na insulin:** Vežbanje poboljšava sposobnost tela da efikasno koristi insulin, pomažući u regulaciji nivoa šećera u krvi i smanjujući rizik od dijabetesa tipa 2.
- **Kontrola telesne mase:** Fizička aktivnost povećava potrošnju energije, pomažući u postizanju i održavanju zdrave telesne težine.

⁵² Patel, P. N., Horenstein, M. S., & Zwibel, H. (2024). Exercise Physiology. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.

Nervni sistem:

- **Neuroplastičnost:** Redovna fizička aktivnost poboljšava neuroplastičnost – sposobnost mozga da se adaptira i reorganizuje, što je ključno za učenje i pamćenje.
- **Poboljšanje raspoloženja:** Vežbanje stimulise oslobađanje neurotransmitera kao što su endorfini i serotonin, poboljšavajući raspoloženje i smanjujući simptome depresije i anksioznosti.

Dosledna fizička aktivnost dovodi do sveobuhvatnih poboljšanja u više telesnih sistema, doprinosi prevenciji bolesti i poboljšava kvalitet života.

14.4.2

Šta je to intenzivna fizička aktivnost?

U jednostavnim rečima, intenzivna fizička aktivnost je svaka aktivnost koja ubrzava otkucaje srca, povećava ritam disanja i izaziva znojenje, dok je ključno da telo oseti napor, da se zagreje, da disanje postane ubrzano i da se oseti nalet energije. Primeri intenzivne aktivnosti uključuju:

- Igranje fudbala
- Trčanje ili sprint
- Preskakanje vijače
- Ples visokog intenziteta
- Krug-trening (npr. sklekov, čučnjevi, jumping jack vežbe)

14.4.3

Ključne poruke

- Vežbanje čini naše telo snažnim, srce zdravim, a um srećnim.
- Trebalo bi da svakog dana budemo aktivni bar 60 minuta.
- Intenzivne aktivnosti (trčanje, fudbal, skakanje) pomažu u razvoju izdržljivosti i kondicije.
- Biti fizički aktivan treba da bude zabavno – pronađi aktivnosti koje voliš i uživaj u pokretu!
- Redovnim vežbanjem poboljšavamo zdravlje, imamo više energije i razvijamo snagu za nove izazove.



15. NEDELJA 9

15.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE

- Aktivnost iz segmenta „Igraj fudbal“: Zaustavljanje lopte
- Zdravstvena tema iz segmenta „Igraj pošteno“: Pij vodu
- Problemi obrađeni tokom trenažne jedinice: Pij vodu i obrano mleko

Fokus devete nedelje biće na razvijanju veštine zaustavljanja lopte i razumevanju značaja pravilne hidratacije. Tokom aktivnosti „Igraj fudbal“ deca će učiti ključnu tehniku zaustavljanja lopte, koja je osnovna za kontrolu i zadržavanje lopte tokom igre. U okviru zdravstvene teme „Igraj pošteno“, razgovaraćemo o važnosti redovnog unosa tečnosti, sa posebnim naglaskom na pijenje vode i obranog mleka. Na kraju nedelje, deca će ne samo poboljšati kontrolu lopte, već će i bolje razumeti kako pravilna hidratacija uz vodu i obrano mleko doprinosi njihovom opštem zdravlju i sportskim performansama.

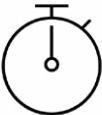
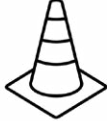
15.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:

- Postavite prostor za aktivnosti unapred, obezbeđujući dovoljno prostora za vežbe zaustavljanja lopte i igre na malom terenu. Ako je moguće, obeležite zone za vežbe kontrole lopte.
- Obezbedite vodu i obrano mleko za decu tokom pauza, kako biste dodatno naglasili značaj hidratacije.
- Pregledajte ključne tehnike zaustavljanja lopte kako biste ih mogli pravilno demonstrirati i davati tačne povratne informacije tokom trenažne jedinice.
- Pregledajte *Informativni list* pre početka trenažne jedinice kako biste imali jasno razumevanje ključnih pojmova vezanih za čuvanje lopte u fudbalu i prednosti aktivnog načina života.

15.2.1 Potrebni materijali za ovu nedelju:

1. **Brošura „11 nedelja zdravlja“:** Pruža strukturisana uputstva i korisne informacije za sprovođenje trenažnih jedinica.
2. **Pištaljka:** Za davanje znakova i signalizaciju prelaska između aktivnosti.
3. **Štoperica/Tajmer:** Za merenje vremena vežbi i igara.
4. **Fudbalske lopte:** Za vežbanje tehnike i igru.
5. **Čunjevi:** Za obeležavanje prostora za vežbe i igre.
6. **Grudni markeri:** Za razlikovanje timova tokom aktivnosti.

Tabela 10. Spisak osnovnih materijala za trenažnu jedinicu

1	2	3	4	5	6
					

15.3 DETALJNI PROGRAM TRENINGA

15.3.1 Aktivnost „Igraj fudbal“: Prijem lopte



Slika 19. Shematski prikaz Trenažne jedinice 16.

1. Pregled zadatka iz prethodne trenažne jedinice „Igraj fudbal“ (3 min)

2. Dodela partnera za pohvalu (2 min)

Uparite decu sa partnerima za pohvalu radi međusobnog ohrabriranja tokom trenažne jedinice (po mogućstvu drugačiji parovi nego prethodnih puta).

3. Zagrevanje (10 min)

Počnite sa zagrevanjem koristeći smernice sa strane 21, uključujući dinamičko istezanje i pokrete za pripremu tela za fizičku aktivnost.

4. Fudbalska veština – Zaustavljanje lopte (15 min)

Postavite teren sa jednim čunjem na jednom kraju i četiri čunja postavljena u mali kvadrat na suprotnoj strani terena.

Pokažite kako se zaustavlja lopta u pokretu koristeći vaša stopala:

- **Kotrljajuća lopta:** Kada lopta prilazi, procenite njenu brzinu i pravac. Blago podignite jedno stopalo od tla i okrenite ga bočno prema lopti. Ublažite udar lopte unutrašnjim delom stopala kako biste je zaustavili, vodeći računa da ostane na zemlji i ne otkotrlja se dalje.
- **Odskačuća lopta:** Pristup je sličan, ali morate proceniti visinu odskoka lopte. Tajmirajte svoje stopalo tako da loptu uhvatite neposredno pre nego što dodirne zemlju.

Podelite decu u grupe od najviše šest igrača. Jedno dete stoji unutar kvadrata, dok ostali formiraju liniju iza čunja.

Prvi igrač u redu dodaje loptu po zemlji detetu u kvadratu. Dete u kvadratu zaustavlja loptu i vraća je sledećem igraču u liniji. Nakon dodavanja, prvi igrač trči do kvadrata, a sledeći ide na kraj reda. Nastavite vežbu.

Varijacija:

Ponovite vežbu, ali ovog puta bacajte loptu detetu u kvadratu tako da odskoči ispred njega, čime se vežba dodatno otežava.

5. Igre u malim grupama (10 min)

Organizujte igru 3v3 ili 4v4 sa završnim zonama. Na svakom kraju terena napravite završnu zonu dubine oko 3 metra preko cele širine terena. Da bi postigli gol, igrač mora dodati loptu u završnu zonu, gde saigrač zaustavlja loptu. Nakon postignutog gola, lopta se vraća nazad saigraču, a tim pokušava

da postigne još jedan gol. Kada lopta pređe sredinu terena, timovi mogu birati na kojem kraju će napasti. Ne postoje stalni golmani.

Varijacije:

Ako jedan tim stekne veliku prednost ili duže drži posed lopte, promenite pravila: kada se lopta doda u završnu zonu, mora se vratiti protivničkom timu koji tada pokušava da postigne gol na suprotnoj strani.

Dodatna pravila:

- Nije dozvoljeno postići dva gola zaredom na istom kraju.
- Svi igrači moraju dodirnuti loptu pre nego što se ona doda u završnu zonu.
- Igrači moraju dva puta dodirnuti loptu pre dodavanja.
- Za napredne igrače, insistirati da loptu dotaknu najmanje dva puta pre nego što je dodaju dalje.

6. Zadatak iz segmenta „Igraj fudbal“ (2 min)

- Uparite se sa bratom, sestrom, prijateljem ili saigračem kako biste vežbali dodavanje, zaustavljanje i vraćanje lopte bez gubitka kontrole. Alternativno, možete vežbati sami tako što ćete šutirati loptu o zid i zaustavljati je kada se odbije nazad.
- Kada napredujete, pokušajte da zaustavljate loptu različitim tehnikama – koristeći butinu ili grudni koš, pored stopala. Time ćete poboljšati svoju kontrolu i svestranost u igri.

7. Poluvreme (2–3 min)

Trener treba da popuni evidenciju o prisustvu za trenažnu jedinicu.

15.3.2

Zdravstvena tema „Igraj pošteno“: Pij vodu



Slika 20.

Shematski prikaz Trenažne jedinice 17.

1. Pregled zadatka iz prethodne trenažne jedinice „Igraj pošteno” (5 min)

2. Diskusija o zdravstvenoj temi (5 min)

- Prema brojnim izvorima, voda je neophodna kako bi telo optimalno funkcionisalo. Ona hidrira organizam, podržava sve vitalne funkcije i sprečava dehidraciju.
- Za razliku od zaslađenih napitaka poput gaziranih sokova, voda nema kalorija i sadrži ključne minerale kao što su kalcijum, magnezijum i bakar, koji su od suštinskog značaja za zdravlje (Quattrini i sar., 2017)⁵³.
- Pored vode, važno je svakog dana popiti bar jednu šolju mleka, posebno obranog mleka, koje obezbeđuje kalcijum i druge važne nutrijente bez viška masti.

Dodatna literatura o kalcijumu:

- Office of Dietary Supplements - calcium. (n.d.). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>

Kejlo:

- U segmentu „Igraj fudbal” smo vežbali različite tehnike kontrole lopte, poput zaustavljanja.
- Sada, u segmentu „Igraj pošteno”, fokusiraćemo se na važnost unošenja vode kako bismo ostali zdravi i pružili najbolji učinak. „Voda!”, pljes-pljes, „Voda!”

3. Aktivna igra za zagrevanje (do 15 min)

- Podelite decu u parove, po jedan par na jednu loptu.
- Jedan igrač vodi loptu ispred drugog, kontrolišući brzinu i pravac, dok ga drugi prati.
- Nakon 30 sekundi, igrači menjaju uloge.
- Postavite pravougaoni teren sa po jednim trouglom od čunjeva u svakom uglu terena, kao što je prikazano na ilustraciji.
- Deca rade u parovima i drže se za ruke.

Stanice za dopunu – soda i voda:

- Ovo je igra potere. Hvatači, koji nose grudne markere, predstavljaju „sodu” (na početku bar troje dece).
- Trouglovi od čunjeva predstavljaju „stanice za dopunu vodom” u kojima deca mogu da se odmore najviše 15 sekundi.

⁵³ Quattrini, S., Pampaloni, B., & Brandi, M. L. (2017). Natural mineral waters: chemical characteristics and health effects. *Clinical Cases in Mineral and Bone Metabolism*, 13(3), 173.

- Ako nekoga uhvati „soda“, on postaje novi hvatač i počinje da juri ostale učesnike. Objasnite deci da treba da izbegavaju sodu jer nije zdrava kao voda i ne hidrira telo pravilno.
- Stanice za vodu predstavljaju mesta za zdravu hidrataciju, dok soda ima slabiju sposobnost gašenja žeđi.

Varijacija:

- Troglovi više nisu bezbedna mesta. Umesto toga, po terenu je razbacano 3–5 lopti. Igrači koji drže loptu ili im je lopta kod nogu smatraju se „bezbednima“, ali ne smeju da zadrže loptu duže od 10 sekundi.

4. Diskusija (15 min)

Postavite deci pitanja o važnosti unošenja vode:

- Zašto je važno piti vodu? *(Voda je neophodna za pravilno funkcionisanje tela. Održava hidrataciju i podržava telesne funkcije.)*
- Da li voda sadrži hranljive materije? *(Da, sadrži esencijalne minerale poput kalcijuma, magnezijuma i bakra, koji su važni za zdravlje.)*
- Koliko vode treba piti svakog dana? *(Preporučuje se da se pije 4–6 čaša vode dnevno, u zavisnosti od telesne mase, nivoa fizičke aktivnosti i spoljašnjih uslova poput temperature i vlažnosti vazduha.)*
- Koliko gaziranih sokova ili voćnih sokova sme da se popije nedeljno? *(Najviše 2 čaše nedeljno, što je ekvivalentno 25 kockica šećera, jer ova pića sadrže velike količine šećera i aditiva.)*
- Koliko mleka treba piti dnevno? *(1–2 čaše mleka, po mogućstvu obrano, za jake kosti i zdrav razvoj.)*
- Zašto je važno piti mleko? *(Mleko sadrži važne nutrijente, uključujući kalcijum, koji je potreban za jake kosti i zube, kao i druge vitamine i minerale.)*

5. Rezime ključnih poruka o zdravlju (3 min)

- Voda je najbolji način da ostanemo hidrirani i ugasimo žeđ.
- Telo zahteva vodu kako bi optimalno funkcionisalo.
- Voda sadrži minerale poput kalcijuma, magnezijuma i bakra, koji su ključni za dobro zdravlje.

6. Zadatak „Igraj pošteno“ (2 min)

Kod kuće, vodi dnevnik svega što popiješ tokom nedelje (uključujući vodu, mleko, gazirane sokove, voćne sokove itd.). Prati koliko kojeg napitka unosiš kako bi bolje razumeo svoje navike u hidrataciji i otkrio šta možeš da poboljšaš.

7. Krug pohvala i završetak (5 min)

Deca daju pohvale svojim partnerima za pozitivno ponašanje i trud prikazan tokom trenažne jedinice.

15.3.3 Raspored treninga za 9. nedelju

Prvo poluvreme: Primanje lopte	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne nedelje iz segmenta „Izgradnja kondicije“	3 min
Formiranje parova za pohvale	2 min
Zagrevanje	10 min
Fudbalska veština – Primanje lopte	15 min
Igre u malim grupama	10 min
Zadatak vezan za primanje lopte	2 min
Poluvreme – Završni deo	3 min
Ukupno trajanje: 40-45 min	
Drugo poluvreme: Pijte vodu	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne nedelje iz segmenta „Igraj pošteno“	3-5 min
Diskusija o zdravstvenom pitanju i Kejlo	5-7 min
Aktivno zagrevanje sa fokusom na važnost unosa vode	15 min
Diskusija	15 min
Rezime ključnih zdravstvenih poruka	3 min
Zadatak iz segmenta „Igraj pošteno“	2 min
Krug pohvala i završetak	5 min
Ukupno trajanje: 45-50 min	

15.4 INFORMATIVNI LIST O VAŽNOSTI UNOŠENJA VODE I OBRANOG MLEKA

15.4.1 Voda kao najbolji izbor za hidrataciju

Pijenje vode je ključno za pravilno funkcionisanje tela. Za razliku od zaslađenih napitaka poput voćnih sokova i gaziranih pića, voda efikasno gasi žeđ, održava hidrataciju i podržava osnovne telesne funkcije. Istraživanja su pokazala da čak i blaga dehidracija može negativno uticati na kognitivne sposobnosti i motoričke veštine kod dece, smanjujući koncentraciju, pamćenje i ukupne fizičke performanse (Popkin i saradnici, 2010)⁵⁴. Zbog toga je redovan unos vode

54 Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition reviews*, 68(8), 439-458.

posebno važan za školsku decu. **Voda nije važna samo za hidrataciju**; ona takođe sadrži esencijalne minerale kao što su kalcijum, magnezijum i bakar. Kalcijum je od suštinskog značaja za rast i jačanje kostiju, posebno tokom detinjstva. Magnezijum učestvuje u više od 300 enzimskih reakcija u telu, igrajući ključnu ulogu u funkciji mišića i nerava, dok je bakar važan za proizvodnju energije i metabolizam gvožđa⁵⁴. Evropska agencija za bezbednost hrane ([European Food Safety Authority](#)) preporučuje da deca uzrasta od 4 do 8 godina piju oko 1600 mL vode dnevno, dok dečaci uzrasta od 9 do 13 godina treba da unose 2100 mL dnevno, a devojčice 1900 mL dnevno. Naravno, individualne potrebe mogu varirati u zavisnosti od telesne težine, nivoa fizičke aktivnosti, temperature i znojenja.

15.4.2

Mleko i obrano mleko

Pored vode, mleko je još jedan odličan izbor napitka za decu. Prema Organizaciji za hranu i poljoprivredu Ujedinjenih nacija ([Food and Agriculture organisation of the United Nations](#)), kada se konzumira kao deo uravnotežene ishrane, obrano mleko obezbeđuje važne nutrijente kao što su kalcijum, vitamin B2, vitamin B12, fosfor i jod, koji doprinose zdravom rastu i razvoju, a pritom sadrži manje masti i kalorija u poređenju sa punomasnim mlekom. Kalcijum iz mlečnih proizvoda je posebno važan za zdravlje kostiju i smanjenje rizika od osteoporoze u kasnijem životu (Weaver i saradnici, 2016)⁵⁵.

Za optimalno zdravlje, preporučuje se da deca konzumiraju 1–2 šolje mleka dnevno kao deo preporučenog dnevnog unosa tečnosti. To omogućava unos neophodnih vitamina i minerala, dok se smanjuje konzumacija manje zdravih napitaka.

15.4.3

Izbegavanje zaslađenih napitaka i preteranog unosa voćnih sokova

Zaslađeni napici poput gaziranih pića i voćnih sokova sadrže malo ili nimalo korisnih nutrijenata i mogu imati štetne efekte na zdravlje. Samo dve šolje gaziranog pića sadrže ekvivalent od 25 kocki šećera, što doprinosi prekomernom unosu šećera, koji je povezan sa gojaznošću, dijabetesom i drugim metaboličkim poremećajima (Malik i saradnici, 2010)⁵⁶.

Pored toga, zaslađeni napici povećavaju rizik od erozije zubne gleđi i karijesa zbog visokog sadržaja kiselina. Istraživanja pokazuju da otprilike jedno od

⁵⁵ Weaver, C. M., Gordon, C. M., Janz, K. F., Kalkwarf, H. J., Lappe, J. M., Lewis, R., ... & Zemel, B. (2016). The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. *Osteoporosis international*, 27, 1281-1386.

⁵⁶ Malik, V. S., Popkin, B. M., Bray, G. A., Després, J. P., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2010). Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes care*, 33(11), 2477-2483.

šestoro tinejdžera pati od erozije zuba uzrokovane čestom konzumacijom kiselih napitaka (Lussi i Carvalho, 2014)⁵⁷.

Kako održati zdrav stil života:

- Dajte prednost vodi kao glavnom izvoru hidratacije.
- Piti 1–2 šolje mleka dnevno za unos esencijalnih nutrijenata.
- Ograničiti konzumaciju voćnih sokova i gaziranih pića na najviše 2 šolje nedeljno kako bi se smanjio unos šećera i rizik od dentalnih problema.

Kroz izbor vode i obranog mleka kao glavnih napitaka, deca mogu ostati pravilno hidrirana, podržavajući svoj sveukupni rast, zdravlje i razvoj.

⁵⁷ Lussi, A., & Carvalho, T. S. (2014). Erosive tooth wear: a multifactorial condition of growing concern and increasing knowledge.



16. NEDELJA 10

16.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE

- Aktivnost iz segmenta „Igraj fudbal“: Šutiranje
- Zdravstvena tema iz segmenta „Igraj pošteno“: Pozitivno razmišljanje
- Teme koje se obrađuju tokom trenažne jedinice: Sticanje prijatelja i razvijanje pozitivne slike o svom telu

Fokus trenažnih jedinica 10. nedelje je na razvoju fudbalskih veština i mentalnog blagostanja. U okviru aktivnosti „Igraj fudbal“, deca će učiti i vežbati osnovne tehnike šutiranja, unapređujući preciznost i tehniku. Paralelno s tim, kroz „Igraj pošteno“ segment, akcenat će biti na važnosti pozitivnog razmišljanja, ohrabrujući decu da grade prijateljstva i razvijaju zdravu sliku o svom telu. Cilj je da se, pored unapređenja fudbalskih veština, podstaknu samopouzdanje, otpornost i podržavajuće timsko okruženje.

16.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:

- Pripremiti prostor za aktivnosti unapred, uključujući određene zone za šutiranje lopte.
- Podsticati podržavajuće i uključujuće okruženje, podsećajući decu da bodre svoje saigrače i da se fokusiraju na trud, a ne na savršenstvo.
- Pripremiti ključne tačke za diskusiju koje će voditi razgovore o prijateljstvu, samopouzdanju i pozitivnom razmišljanju.
- Jasno demonstrirati pravilne tehnike šutiranja kako bi sva deca razumela osnovne principe pre početka vežbi.
- Imati u vidu različite nivoe veština kod dece, pružajući ohrabrenje i konstruktivne povratne informacije radi jačanja samopouzdanja.
- Pregledati *Informativni list* pre početka trenažne jedinice kako bi se osiguralo potpuno razumevanje ključnih konceptata vezanih za čuvanje lopte i koristi aktivnog načina života.

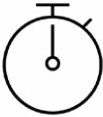
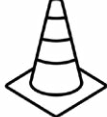
16.2.1

Potrebni materijali za ovu nedelju:

1. **Brošura „11 nedelja zdravlja“:** Pruža strukturisano vođenje i korisne informacije za trenažne jedinice
2. **Trenerska pištaljka:** Za davanje signala i prelazak između aktivnosti
3. **Štoperica/Tajmer:** Za merenje trajanja vežbi i igara
4. **Fudbalske lopte:** Za vežbe veštine i igre
5. **Češirići:** Za obeležavanje terena i zadataka
6. **Grudni markeri:** Za razlikovanje timova tokom aktivnosti

Tabela 11.

Spisak osnovne opreme za trenažnu jedinicu

1	2	3	4	5	6
					

16.3

DETALJNI PROGRAM TRENINGA

16.3.1

Aktivnost „Igraj fudbal“: Šutiranje



Slika 21.

Šematski prikaz trenažne jedinice 18.

1. Pregled zadatka iz prethodne nedelje u okviru dela „Igraj fudbal“ (3 minuta)**2. Dodeljivanje partnera za pohvale (2 minuta)**

Povežite decu u parove sa partnerima za pohvale kako bi se međusobno podsticali tokom trenažne jedinice (idealno je koristiti drugačije parove nego prethodnih nedelja).

3. Zagrevanje (10 minuta)

Započnite jedinicu zagrevanjem koristeći smernice sa strane 21, pri čemu trener uključuje dinamičko istezanje i pokrete za pripremu tela za fizičku aktivnost.

4. Fudbalska veština – Šutiranje (15 minuta)

Glavni cilj je razvijanje efektivne tehnike šutiranja kako bi se povećale prilike za postizanje golova.

Tehnika šutiranja:**1. Prilazak lopti:**

- Dok trčite ka lopti, postavite svoju nešutirajuću nogu čvrsto pored lopte, usmerenu ka cilju. Ova pozicija pomaže u preciznijem usmeravanju udarca.

2. Kontakt sa loptom:

- Šutirajte loptu gornjim delom stopala (preko pertli), držeći skočni zglobov čvrsto, kako biste generisali snagu. Izbegavajte šutiranje prstima, jer to smanjuje kontrolu i preciznost.

3. Završni zamah:

- Nakon kontakta s loptom, nastavite pokret noge u pravcu cilja. Završni zamah pomaže da lopta zadrži željeni pravac i snagu.

Vežbe:**4. Vođenje lopte i šutiranje:**

- Postavite gol sa tri češirića: jedan označava početnu tačku, a druga dva su bliže голу i služe kao markeri za šutiranje.
- Igrači, podeljeni u grupe od 4-6, naizmenično vode loptu od početnog češirića ka markerima i pre nego što stignu do njih, moraju da šutiraju ka голу.
- Rotirajte uloge tako da svaki igrač bude i šuter, i golman, i onaj koji donosi loptu nazad.

Šutiranje u pokretu:

- Podelite igrače u parove. Jedan igrač dodaje loptu unapred, dok drugi trči ka lopti i šutira je ka голу.
- Fokus stavite na pravilno tempiranje trčanja i udarca kako biste simulirali situacije iz igre.

Varijacije:

- Podesite udaljenost i ugao: Menjajte položaj markera za šutiranje kako biste vežbali šutiranje sa različitih rastojanja i pod različitim uglovima.
- Šutiranje u ciljana mesta: Postavite dodatne češiriće unutar gola kako biste podstakli igrače da gađaju određene delove gola i time unaprede preciznost.
- Vežbanje slabijom nogom: Podstaknite igrače da vežbaju šutiranje i dominantnom i nedominantnom nogom kako bi razvili svestranost.
- Šutiranje iz prve: Izazovite igrače da šutiraju bez prethodnog zaustavljanja lopte, podstičući brže donošenje odluka i reflekse.
- Kontrola lopte u vazduhu: Neka „server“ baci loptu igraču koji šutira, kako bi vežbali voleje i udarce glavom, poboljšavajući šutiranje iz vazduha.

Napomena: Ako je grupa velika, podelite igrače tako da jedni rade vežbe šutiranja, dok drugi vežbaju dodavanje i prijem lopte. Rotirajte grupe kako bi svi igrači prošli sve elemente treninga.

5. Igre u malim grupama (10 minuta)

- Organizujte utakmice sa timovima od po 3 ili 4 igrača (3v3 ili 4v4) kako bi igrači primenili veštine šutiranja u kontekstu igre.
- Podstičite timski rad, pravilno postavljanje na terenu i primenu tehnika šutiranja koje su vežbali.
- Kad god je moguće, spojite igrače sa njihovim partnerima za pohvale kako biste dodatno ojačali podržavajuću atmosferu.

6. Zadatak „Igraj fudbal“ (2 minuta)

Vežba kod kuće:

- Svakog dana izdvojite vreme da izvedete najmanje 10 šuteva. Ako trenirate sami, koristite zid za odbijanje lopte; ako ste sa prijateljima ili članovima porodice, napravite gol i postavite golmana.
- Fokusirajte se na šutiranje nisko u uglove gola, naizmenično koristeći dominantnu i nedominantnu nogu.

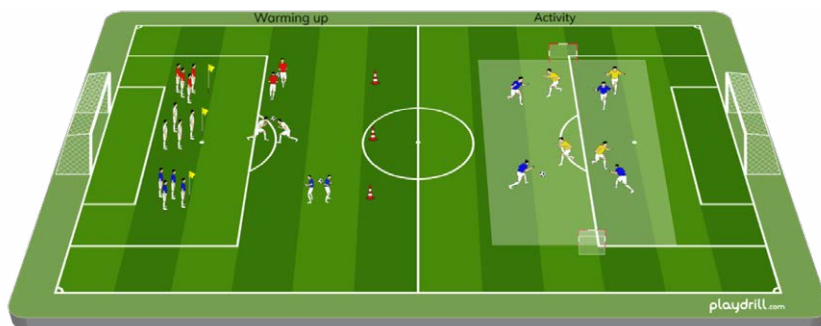
- Kako budete napredovali, ciljate gornje delove gola kako biste dodatno izazvali svoju preciznost i kontrolu.

7. Poluvreme (2-3 minuta)

Trener treba da popuni evidenciju o prisustvu dece na trenažnoj jedinici.

16.3.2

Zdravstvena tema „Igraj pošteno“: Misli pozitivno



Slika 22.

Šematski prikaz trenažne jedinice 19.

- **1. Pregled zadatka iz prethodne trenažne jedinice - „Igraj pošteno“ (5 minuta)**
- **2. Diskusija o zdravstvenoj temi (5 minuta)**

Pozitivno razmišljanje ima značajan uticaj na mentalno i fizičko zdravlje. Pozitivan način razmišljanja povećava sreću, samopouzdanje i opšte blagostanje ([Mayo Clinic](#)). Ohrabrivanje i podrška drugima igraju ključnu ulogu u izgradnji jakih odnosa. Kao i u fudbalu, tako i u životu, timski rad i međusobno podsticanje pomažu svima da postignu najbolje rezultate.

- **Podržavajte svoj tim i prijatelje:** Baš kao u fudbalu, gde igrači motivišu svoje saigrače, trebalo bi da pohvaljujemo i ohrabrujemo one oko nas. Proslavljanje tuđih uspeha gradi samopouzdanje i jača prijateljstva.
- **Budite otvoreni za nova prijateljstva:** Druženje sa školskim drugovima i upoznavanje novih ljudi može dovesti do dragocenih prijateljstava. Biti ljubazan i uključiv olakšava drugima da vam priđu.
- **Direktna interakcija je važna:** Iako društvene mreže i poruke pomažu u održavanju kontakta, pravo druženje licem u lice je neophodno za stvaranje dubokih veza. Provođenje vremena sa prijateljima uživo jača osećaj pripadnosti i pruža emocionalnu podršku.

Kejlo:

- U delu „Igraj Fudbal“ učili smo kako da samouvereno šutiramo na gol i proslavimo pogodak. U „Igraj pošteno“ delu fokusiraćemo se na razvoj pozitivnog načina razmišljanja i ohrabrivanje drugih, čak i kada su na suprotnoj strani.
- Pljesak-pljesak, pljesak-pljesak-pljesak, „Ostani pozitivan!“ Deca zatim razmenjuju udarce dlanom. Ovo može biti organizovano tako što se deca poređaju u dva kruga – jedan unutar drugog – koji se kreću u suprotnim smerovima dok se pozdravljaju.

3. Aktivnost za zagrevanje (do 15 minuta)

- Podelite decu u parove. Svaki par treba da prenese fudbalsku loptu od jedne tačke do druge koristeći različite delove tela (npr. ramena, glave, leđa).
- Podstaknite kreativnost – neka sami odluče kako će zajedno nositi loptu. Ova vežba pomaže u razvijanju timskog duha, izaziva smeh i povećava zabavu.

Glavna aktivnost

- Postavite golove na oba kraja terena i podelite decu u timove (3v3 ili 4v4).
- Da biste podstakli pozitivnu atmosferu, svaki igrač mora tokom igre držati jednu ruku podignutu. Kada neko da gol, oba tima zajedno proslavljaju pogodak.
- Podstaknite decu da osmisle svoje načine proslave (npr. aplauz ili kreativne plesne pokrete).

Varijacije:

- Igrači mogu pokušati da trče sa obe ruke podignute kako bi dodatno naglasili radost i razigranost.
- Timovi mogu osmisliti sopstvena pravila koja promovišu fer-plej i uključivost.

4. Diskusija (15 min)

Nakon utakmice okupite decu i postavite im pitanja o važnosti pozitivnog razmišljanja i sklapanja prijateljstava:

- Zašto treba da proslavimo kada postignemo gol? (*Proslava stvara radost, a radost je važna za naše blagostanje*)
- Zašto je važno da hvalimo druge? (*Davanjem komplimenata gradimo samopouzdanje kod drugih i činimo da se osećaju vrednim*)
- Zašto su nam prijatelji potrebni? (*Prijatelji nas podržavaju i u dobrim i u lošim trenucima, a jaka podrška je ključna za sreću*)
- Kako možemo steći nove prijatelje? (*Tako što ćemo razgovarati, igrati sportove i biti ljubazni prema novim ljudima*)

5. Sažetak ključnih zdravstvenih poruka (3 minuta)

- Usmerite se na dobre strane ljudi i bodrite ih.
- Hvaljenje i podržavanje drugih jača njihovo samopouzdanje i opšte blagostanje.
- Budite otvoreni za sklapanje novih prijateljstava.
- Prava prijateljstva u stvarnom životu su značajnija od komunikacije samo putem interneta.

6. Zadatak iz segmenta „Igraj pošteno“ (2 minuta)

Kod kuće napravite listu pozitivnih stvari koje ste uradili tog dana. Prakticiranjem pozitivnog razmišljanja i izgradnjom prijateljstava, možemo stvoriti srećnije i podržavajuće okruženje za sve.

Pokušajte da uključite:

- Neku fizičku aktivnost u kojoj uživate.
- Vaš omiljeni školski predmet.
- Način na koji pomažete porodici (npr. kućni poslovi, pomoć braći i sestrama).
- Televizijsku emisiju koju volite da gledate.
- Osobu sa kojom volite da provodite vreme.

7. Krug pohvala i završetak (5 minuta)

Deca daju pohvale svojim partnerima za pozitivno ponašanje i trud prikazan tokom trenažne jedinice.

16.3.3 Raspored treninga za 10. nedelju

Prvo poluvreme: Šutiranje	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne nedelje iz segmenta „Igraj fudbal“	3 min
Dodela partnera za pohvale	2 min
Zagrevanje	10 min
Fudbalska veština – Šutiranje	15 min
Igre u malim grupama	10 min
Zadatak vezan za šutiranje	2 min
Završetak prvog poluvremena	3 min
Ukupno trajanje: 40-45 min	
Drugo poluvreme: Pozitivno razmišljanje	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne nedelje iz segmenta „Igraj pošteno“	3-5 min
Diskusija o zdravstvenoj temi i Kejlo	5-7 min
Zagrevanje sa fokusom na pozitivno razmišljanje	15 min
Diskusija	15 min
Rezime ključnih zdravstvenih poruka	3 min
Zadatak za deo „Igraj pošteno“	2 min
Krug pohvala i završetak	5 min
Ukupno trajanje: 45-50 min	

16.4 INFORMATIVNI LIST O VAŽNOSTI POZITIVNOG RAZMIŠLJANJA, PRIJATELJSTVA I POZITIVNE SLIKE O SEBI

Prvi generalni direktor Svetske zdravstvene organizacije (SZO), dr Brok Čizom, izjavio je da „*nema zdravlja bez mentalnog zdravlja*“, ističući njegov značaj za opšte blagostanje. Od kada je 2001. godine uključila mentalno zdravlje u svoj program, SZO nastavlja da naglašava da mentalno blagostanje ne podrazumeva samo odsustvo mentalnih bolesti, već i način na koji pojedinci funkcionišu u okviru svoje zajednice.

16.4.1 Važnost pozitivnog mentalnog zdravlja

Održavanje pozitivnog mentalnog zdravlja ključno je za sveukupnu sreću, učenje i lični razvoj. Deca koja razvijaju pozitivan način razmišljanja češće ostvaruju veće zadovoljstvo u obrazovanju, jače društvene veze i veću verovatnoću da učestvuju u društvenim aktivnostima. Iako se u raspravama o mentalnom zdravlju često fokusiramo na izazove poput stresa i anksioznosti, jednako je

važno obratiti pažnju i na pozitivne aspekte, koji se često nazivaju mentalnim rezervama (Keyes, 2007)⁵⁸.

16.4.2 Izgradnja prijateljstva i društvenih veza

Američka psihološka asocijacija potvrđuje da snažni društveni odnosi imaju ključnu ulogu u dobrobiti deteta. Podrška prijatelja, porodice i zajednice pomaže u razvoju zdravih navika i jačanju emocionalne otpornosti.

16.4.2.1 Uloga porodice u pozitivnom razvoju

Porodica predstavlja prvo i najuticajnije socijalno okruženje za dete (Faizah, 2023)⁵⁹. Tokom ranog detinjstva, roditelji imaju centralnu ulogu u emocionalnom i društvenom razvoju. Međutim, kako deca rastu, naročito između 11. i 15. godine, prirodno počinju da traže veću nezavisnost i oblikuju svoj identitet. U tom periodu prijateljstva postaju sve važnija, dok se roditeljska uloga postepeno menja (Steinberg, 2011).

16.4.2.2 Prijateljstva i društveni razvoj

Oko 11. godine života, prijateljstva počinju da imaju značajniju ulogu, iako podrška roditelja i dalje ostaje veoma važna. Do 15. godine, odnosi sa vršnjacima često postaju prioritet, jer mladi istražuju svoju nezavisnost i uče kroz interakcije sa društvom. Društvene interakcije pomažu u oblikovanju identiteta i razvoju socijalnih veština (Rubin et al., 2009)⁶⁰.

U poslednjim godinama, digitalna komunikacija promenila je način na koji mladi ljudi ostvaruju međusobne kontakte. Platforme društvenih mreža pružaju nove načine za povezivanje i deljenje iskustava. Ipak, **iako online prijateljstva mogu biti dragocena, neposredna (lična) interakcija i dalje ostaje ključna**. Učešće u aktivnostima poput sporta, sekcija i društvenih okupljanja omogućava deci da razviju važne međuljudske veštine, kao što su empatija, saradnja i rešavanje konflikata (Twenge, 2017)⁶¹.

58 Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 62(2), 95.

59 Faizah, S. N. (2023). THE ROLE OF THE FAMILY IN FORMING CHILDREN'S SOCIAL IDENTITY FAMILY SOCIOLOGICAL PERSPECTIVE.

60 Rubin, K. H., Bukowski, W., & Parker, J. G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. *Handbook of child psychology*, 3(5), 619-700.

61 Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.

16.4.3

Dobrobit i pozitivna slika o sebi

Dobrobit dece i mladih zavisi od nekoliko ključnih faktora:

- **Zadovoljstvo životom:** Osećaj sreće i angažovanosti u svakodnevnim aktivnostima, kao što su škola i hobiji.
- **Slika o sopstvenom telu:** Pozitivno mišljenje o sopstvenom fizičkom izgledu. Mnogi mladi se suočavaju sa problemima samopouzdanja u vezi sa izgledom, pa je važno podsticati prihvatanje sebe, umesto težnje ka nerealnim standardima lepote.
- **Usamljenost:** Osećaj koji se može javiti usled društvene izolacije, ali i kada smo među drugima. Značajne promene u životu, poput promene škole ili porodičnih problema, mogu doprineti osećaju usamljenosti. Dugotrajna usamljenost može dovesti do emocionalnih i ponašajnih problema.
- **Samopoštovanje:** Način na koji dete doživljava svoju vrednost. Visoko samopoštovanje povezano je sa većom otpornošću, motivacijom i boljim mentalnim zdravljem. Istraživanja pokazuju da dečaci češće prijavljuju viši nivo samopoštovanja od devojčica, pa je važno podjednako podsticati samopouzdanje kod sve dece.
- **Samopouzdanje u sopstvene sposobnosti:** Vera da osoba može postaviti ciljeve i dostići ih. Razvijanje mentaliteta rasta, gde se izazovi vide kao prilike za učenje, značajno unapređuje ovo uverenje.
- **Društvena kompetencija:** Sposobnost da se formiraju i održavaju zdravi odnosi, efikasna komunikacija i snalaženje u društvenim situacijama. Jake društvene veštine doprinose ličnoj sreći i dugoročnom uspehu u životu.

Zaključno, snažan osećaj lične dobrobiti i pozitivna slika o sebi od suštinskog su značaja za mentalni i emocionalni razvoj deteta. Podsticanjem dece da prihvate svoje vrline, razviju samopouzdanje i grade pozitivne odnose, jačamo njihovu otpornost i doprinosimo njihovoj dugoročnoj sreći. Stvaranjem okruženja u kojem se deca osećaju vredno i podržano, pomažemo im da lakše prevaziđu izazove, razviju zdravu sliku o sebi i izgrade socijalne i emocionalne veštine potrebne za ispunjen život.

17. NEDELJA 11

17.1 CILJEVI I ZADACI NEDELJE

- Aktivnost iz segmenta „Igraj fudbal“: Timski rad
- Zdravstvena tema iz segmenta „Igraj pošteno“: Fer-plej
- Problemi obrađeni u sesiji: Ponavljanje svih zdravstvenih tema obrađenih u sesijama 1–10

U 11. nedelji fokus će biti na razvoju veština timskog rada kroz aktivnost „Igraj fudbal“, dok će zdravstvena tema „Igraj pošteno“ obuhvatiti koncept fer-pleja. Glavni cilj je da se ponove i procene zdravstvene veštine i znanja obrađena tokom sesija 1 do 10, kako bi se osiguralo da su deca usvojila ključne koncepte. Cilj ove nedelje je da ojača timski duh i proveri razumevanje različitih zdravstvenih tema koje su ranije obrađene.

17.2 PRIPREMA I PREPORUKE ZA TRENERE:

- Pripremite prostor za aktivnosti unapred kako biste obezbedili nesmetano odvijanje trenažne jedinice, uključujući i obeležene zone za šutiranje na gol.
- Ova završna sesija predstavlja odličnu priliku da se ponove i ojačaju zdravstvene poruke obrađene tokom celog programa.
- Naglasite važnost timskog rada, fer-pleja i međusobnog poštovanja, jer su ovi koncepti ključni kako na fudbalskom terenu tako i u svakodnevnom životu.
- Osvrnite se na zdravstvene teme iz prethodnih sesija, kao što su pozitivno razmišljanje, pravilna hidratacija, izbegavanje razvoja nezdravih zavisnosti, značaj razvijanja dobrih higijenskih navika itd.
- Podstaknite decu da razmisle o tome kako su razvijala svoje veštine timskog rada tokom programa i kako ih mogu primenjivati i van terena.
- Ponovite važnost održavanja izbalansirane ishrane, redovne fizičke aktivnosti i uključivanja vežbanja u svakodnevni život radi očuvanja zdravlja.
- Podstaknite decu da razmisle kako mogu nastaviti da primenjuju ove zdrave navike i nakon završetka programa.

- Pročitajte *Informativni list* pre sesije kako biste imali jasno razumevanje ključnih pojmova vezanih za zaštitu lopte i prednosti aktivnog načina života.

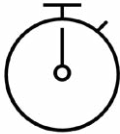
17.2.1

Potrebni materijali za ovu nedelju:

1. **Priručnik „11 nedelja zdravlja“:** pruža strukturisane smernice i dragocene informacije za sesije
2. **Pištaljka:** za signalizaciju instrukcija i prelazaka između aktivnosti
3. **Štoperica/Timer:** za merenje vremena tokom vežbi i aktivnosti

Tabela 12.

Lista neophodnih materijala za trening

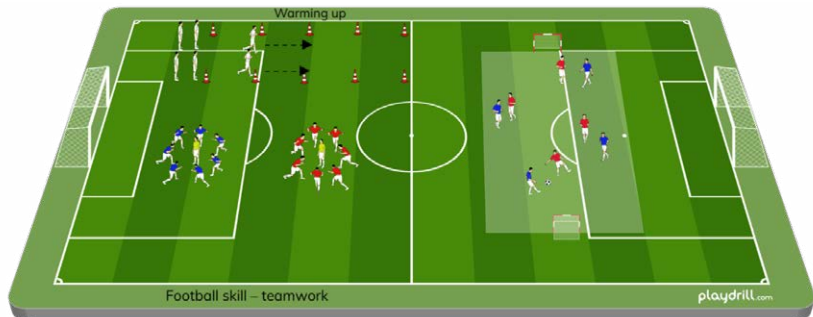
1	2	3
☐	☐	☐
		

17.3

DETALJNI PROGRAM TRENINGA

17.3.1

„Igraj fudbal“ aktivnost: Timski rad



Slika 23.

Šematski prikaz trenažne jedinice 20.

1. Pregled zadatka iz prethodne nedelje za deo „Igraj fudbal“ (3 minuta)

2. Dodela partnera za pohvale (2 minuta)

Povežite decu u parove sa partnerima za pohvale kako bi se međusobno podsticali tokom trenažne jedinice (idealno koristiti različite parove nego prethodnih nedelja).

3. Zagrevanje (10 minuta)

Započnite trenažnu jedinicu zagrevanjem koristeći smernice sa strane 21, pri čemu trener uključuje dinamičko istezanje i pokrete kako bi telo bilo pripremljeno za fizičku aktivnost.

4. Fudbalska veština – Timski rad (15 minuta)

U ovoj sesiji fokus će biti na izgradnji poverenja i pružanju podrške saigračima u izazovnim trenucima. Počnite tako što ćete decu podeliti u 2 ili 3 manje grupe (maksimalno 10 dece po grupi), sa po jednim trenerom koji nadgleda svaku grupu.

U svakoj grupi jedno dete će stati u centar, dok će ostala deca formirati čvrst krug oko njega, rame uz rame. Krug se formira ovako:

- Stanite blizu jedno drugog, sa jednom nogom okrenutom ka centru i drugom blago unazad. Kolena neka budu blago savijena, a ruke podignute u visini grudi, sa dlanovima okrenutim nagore.
- Dete u sredini stoji sa spojenim stopalima, zatvorenih očiju i prekrštenih ruku preko grudi.
- Dete u sredini će se nagnuti unazad kako bi ga saigrači podržali. Najmanje tri deteta (šest ruku) moraju obezbediti podršku.
- Bezbednost je najvažnija – dete se ne sme gurati, već ga treba nežno podržavati i „prosljeđivati“ oko kruga.
- Deca u krugu koriste ruke i dlanove kako bi sprečila da dete u sredini padne.
- Pre nego što se nagne unazad, dete u sredini pita: „Prijatelji, da li ste spremni da me podržite?“ Na to svi odgovaraju: „Da!“ Nakon toga, dete se može sigurno nagnuti, znajući da će ga saigrači uhvatiti.
- Nakon što je dete podržano, pažljivo se „prolazi“ kroz ruke saigrača oko kruga.

Trener treba da vodi grupu i obezbedi potpunu sigurnost tokom aktivnosti, dajući svakom detetu priliku da bude ono koje se oslanja na podršku svojih saigrača.

5. Igra u malim timovima (10 min)

Fokus ove aktivnosti je na timskom radu i saradnji, dok je cilj igre izgradnja poverenja i komunikacije.

Pravila igre koja je čine zabavnom:

- **Nema golmana** – svi učestvuju u igri!
- **Timski rad je ključan** – svi igrači moraju biti na protivničkoj polovini terena pre nego što mogu postići gol. Ovo podstiče saradnju i međusobnu podršku pri stvaranju prilika za postizanje gola.
- **Proslavljajte zajedno** – kada padne gol, oba tima se okupljaju kako bi se pozdravila „peticama“ ili zajedničkim navijanjem. Ovo podiže moral i podstiče sve da se trude i igraju najbolje što mogu.
- **Menjajte uloge** – posle svakog gola, igrači menjaju pozicije (odbrana, sredina, napad). Tako svi bolje razumeju važnost svake uloge na terenu.
- **Dodajte loptu** – podstičite igrače da dodaju loptu i rade zajedno na postizanju gola, umesto da pokušavaju da ga postignu sami. Što više međusobne podrške i timske igre, zabavnija i uspešnija će biti utakmica!

6. Zadatak iz segmenta „Igraj fudbal“ (2 minuta)

Sada ste završili sve sesije „Igraj fudbal“. Tokom ovog programa naučili ste mnogo toga o fudbalu, kao i kako da poboljšate svoje veštine na terenu. Takođe ste otkrili koliko je vežbanje važno za vaše celokupno zdravlje. Nastavite da vežbate i ostanite fizički aktivni svakog dana. Fudbal je sjajan način da ostanete u formi, a ujedno i odličan način da uživate u vežbanju sa svojim prijateljima.

Nastavite da usavršavate veštine koje ste naučili, bilo da se priključite fudbalskom timu, formirate ekipe sa prijateljima ili redovno igrate utakmice.

7. Poluvreme (2-3 minuta)

Trener treba da popuni evidenciju prisustva za ovu sesiju.

17.3.2

Zdravstvena tema „Igraj pošteno“: Fer-plej

1. Pregled zadatka iz prethodne trenažne jedinice - „Igraj pošteno“ (5 minuta)

2. Diskusija o zdravstvenoj temi (5 minuta)

- Naučili ste o 10 važnih zdravstvenih tema.
- Ako svako od vas podeli ovo znanje sa još 10 osoba, možemo zajedno dopreti do 200 ljudi sa ovim ključnim zdravstvenim porukama.

- Fer-plej je jedna od najvažnijih vrednosti, kako u fudbalu, tako i u životu. To znači:

Poštovanje drugih – ljubazno ophođenje prema saigračima, protivnicima, sudijama i svima oko nas.

Poštovanje pravila – razumevanje da pravila postoje kako bi igra bila poštena i bezbedna.

Iskrenost i igra sa integritetom – ne varati i ne koristiti nepravedne prednosti.

Pomoć drugima – podržavati saigrače, ohrabrivati prijatelje i suprotstaviti se vršnjačkom nasilju.

Prihvatanje pobeda i poraza sa dostojanstvom – slaviti pobeđe sa skromnošću i učiti iz poraza.

Keylo:

- Tap-tap, tap-tap-tap, „Igraj fudbal!“
- Tap-tap, tap-tap-tap, „Igraj pošteno!“

3. Aktivnost i diskusija (do 30 minuta)

Poruka o fer-pleju:

- FIFA ističe „fer-plej“ kao osnovnu vrednost za sve fudbalere.
- Ponašajte se prema drugima onako kako biste želeli da se oni ponašaju prema vama – ako ste ljubazni, i drugi će biti ljubazni prema vama.

Pregled sesija „Igraj pošteno“:

- Deca staju u liniju u parovima.
- Parovima se dodeljuju brojevi od 1 do 10 (po potrebi prilagoditi veličini grupe).
- Svakom paru dodeliti jednu „Igraj pošteno“ sesiju iz programa:

Tabela 13.

Pregled zdravstvenih tema iz „Igraj pošteno“.

Broj nedelje	Zdravstvena tema iz „Igraj pošteno“
1	Igraj fudbal
2	Poštuj druge
3	Jedi uravnoteženo
4	Izbegavaj droge, alkohol i cigarete
5	Budi aktivan
6	Kontroliši svoju težinu
7	Peri ruke
8	Održavaj kondiciju
9	Pij vodu
10	Misli pozitivno
11	Igraj pošteno

Zadatak za svaki par:

Svaki par treba da:

1. Izvede „Kejlo“ poklič za svoju nedelju.
2. Predstavi jednu ključnu zdravstvenu poruku iz svoje nedelje.
3. Odgovori na dodatno pitanje u vezi sa zdravljem (ako je potrebno, trener može pomoći).
4. Dobije pohvalu za tačne odgovore.

Ključne zdravstvene poruke po nedeljama:

1. **Igraj fudbal** → Pripremi se za vežbanje i sport.
2. **Poštuj druge** → Pomaži drugima i sprečavaj vršnjačko nasilje.
3. **Jedi uravnoteženo** → Unosi različite vrste hrane.
4. **Izbegavaj droge, alkohol i cigarete** → Sprečavaj nezdrave navike i zavisnosti.
5. **Budi aktivan** → Hodaj, vozi bicikl i budi fizički uključen.
6. **Kontroliši svoju težinu** → Pravilno upravljaj količinom unosa hrane i jedi zdravo.
7. **Peri ruke** → Održavaj ličnu higijenu.
8. **Održavaj kondiciju** → Vežbaj intenzivno i redovno.
9. **Pij vodu** → Biraš vodu i obrano mleko umesto slatkih pića.
10. **Misli pozitivno** → Gradi samopouzdanje i održavaj pozitivan način razmišljanja.

6. Zadatak „Igraj pošteno“ (2 minuta):

Nauči članove svoje porodice i prijatelje preporukama iz programa „11 nedelja zdravlja“ i tako ćeš pomoći nekome da vodi zdraviji život.

7. Krug pohvala i završetak (5 minuta):

Deca daju pohvale svojim partnerima za pozitivno ponašanje i trud prikazan tokom trenažne jedinice.

17.3.3 Raspored treninga za 11. nedelju

Prvo poluvreme: Timska igra	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne nedelje - „Šutiranje“	3 min
Dodela partnera za pohvale	2 min
Zagrevanje	10 min
Fudbalska veština – Timski rad	15 min
Igra u malim grupama	10 min
Zadatak u vezi sa timskom igrom	2 min
Završetak prvog poluvremena	3 min
Ukupno trajanje: 40-45 min	
Drugo poluvreme: Igraj pošteno i pregled svih zdravstvenih tema iz nedelja 1–10	
Aktivnost	Trajanje
Pregled zadatka iz prethodne nedelje - „Igraj pošteno“	3-5 min
Diskusija o zdravlju – tema: poštena igra i Kejlo poklič	5-7 min
Aktivnost i diskusija – pregled svih zdravstvenih tema iz nedelja 1–10	30 min
Zadatak „Igraj pošteno“	2 min
Krug pohvala i završetak	5 min
Ukupno trajanje: 45-50 min	



**ino
viri
um**



**Co-funded by the
European Union**

Finansirano od strane Evropske unije. Izraženi stavovi i mišljenja isključivo su stavovi i mišljenja autora i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu biti smatrane odgovornim za njih. [Broj projekta: 101183905]