

Priroda kao izazov za  
podizanje fizičke aktivnosti  
studentata/budućih vaspitača



Momčilović Kristina  
Marić Milica  
Mega Anja  
Petrović Milica  
Atanacković Marija

Visoka škola strukovnih  
studija za vaspitače „Mihailo  
Palov“ Vršac

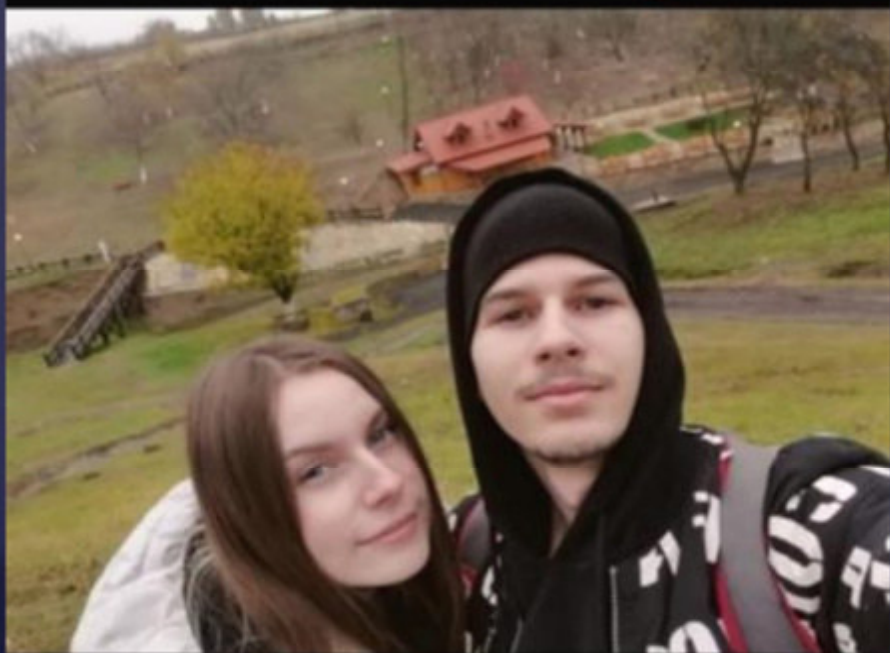
# UVOD

- ⌘ U današnje vreme ubrzanog tehnološkog razvoja i urbanizacije, kada kod većine dece i odraslih preovladava sedentarni način života i smanjeno kretanje (Sturza Milić i Prtljaga, 2017), otuđenost od prirode i iracionalni strah od nje nikada nisu bili izraženiji. Odrastanje i život otuđeni od prirode lako mogu dovesti do psihičkih i telesnih poremećaja i povreda, dok se, sa druge strane, izlaganje pojedinaca kretanju u prirodnom okruženju smatra jednim oblikom profilakse (Louv, 2005).
- ⌘ U takvim uslovima, čovek nema priliku da ovlada veoma korisnim znanjima i veštinama, otvori i stvori brojne mogućnosti i ideje koje donosi boravak i kretanje u prirodi.
- ⌘ Fizička aktivnost u prirodi je zdravija za organizam u odnosu na fizičku aktivnost u zatvorenom prostoru, nesputana i slobodna.
- ⌘ Cilj ovog rada je da prikaže deo projektnih aktivnosti studenata – budućih vaspitača na temu: *Fizička aktivnost*, a posebno, aktivnosti organizovanih sa tendencijom da razviju svest kod studenata o značaju upražnjavanja svakodnevne fizičke aktivnosti u prirodnom okruženju.

„Priča“ studenata i profesora o  
zajedničkim šetnjama u  
prirodi



Sa momkom na Fruškoj gori,  
šetnja kroz Lugarnicu u etno  
selu Mala Remeta. 🦶



Šetnja studenata sa  
profesorkom kroz Đavolju  
jazbinu, u trajanju od  
45 minuta. 🦶



**Moja sestra i ja, jedan subotnji dan i setnja do Big Shopping centra u Pancevu. Trajanje setnje, oko 30 minuta, predjenih 3 km.**



**Šetnja sa drugaricom oko Vršačkog jezera. 🐾**

Šetnja do Vršačke kule,  
pređenih 10 km. 🐾



**Pokreni se i ti!  
Nedeljno popodne, moja  
sestra i ja, šetnja srpskom  
Saharom. Trajanje šetnje 35  
minuta, pređenih 3.17 km.**

**Podrži život, kreći se! 🐾**

Direktorka Visoke škole i profesorka  
Metodike fizičkog vaspitanja u  
planinarenju i šetnji



Stara planina-staza iz sela  
Slavinja vodi do kanjona i  
duga je oko 3,5km. Šetnja  
traje oko 1h. 🦶



Šetnja u trajanju od 1h, po  
šumi na vršačkom  
bregu(Gudurički put). 🦶



Stara planina - park prirode. Kanjon  
Rosomače poznat i kao Rosomački  
lonci. Staza iz sela Slavinja vodi do  
kanjona i duga je oko 3,5km. Šetnja  
traje oko 1h.

UMESTO ZAKLJUČKA

Naš savet svima je:

POKRENI se i TI, podrži ŽIVOT,  
KREĆI SE!

Dodite u Vršac, pođite sa nama u šetnju u  
prirodu



HVALA NA PAŽNJI! 😊