

25. studeni Dan tjelesne i zdravstvene kulture

U kalendaru posvećenom društvenim zbivanjima, prirodnim pojavama i čovjekovim postignućima 25. studenog ubilježen je kao dan posvećen sportu i tjelesno zdravstvenoj kulturi. Datum je vezan za obvezno uvođenje tjelesnog vježbanja u sustav školstva i datum rođenja čovjeka koji je u Hrvatsku donio, poticao i podigao gotovo sve sportove koji su u njegovo vrijeme nicali po Europi. Bio je to Franjo Bučar koji je živio u vremenu od 1866. do 1946.godine.

Iako je taj dan zajednički, kažimo i razliku između sporta i tjelesne i zdravstvene kulture.

Sport je tjelesna aktivnost u kojoj dominira natjecateljski duh, on je selektivan i tu opstaju samo najспособniji. Nekima je to zanimanje, čime je većina mladih potaknuta u prve korake treninga. Privilegiranim predispozicijama uz velika osobna ulaganja i ulaganja struke stvaraju se sportaši koji ulaze u natjecateljski žrvanj.

U svijetu sporta cilj često opravdava sredstvo te se rezultati žele postići pod svaku cijenu pa i cijenu zdravlja koristeći nedopuštena sredstva – doping.

U sportu, nažalost, ima puno negativnosti.

Tjelesna i zdravstvena kultura je dio opće kulture. Ona nije selektivna i dostupna je svima. To je područje koje podrazumijeva vježbanje za osobne potrebe. Radna sposobnost i zdravlje osnovni su motiv takvog vježbanja.

Zdravlje se ne dobiva, ono se stječe i čuva načinom življenja, tj. odnosom prema tijelu i duhu. Pogrešno je očekivati da mladost i zdravlje bezuvjetno idu zajedno, da o zdravlju trebaju brinuti samo stariji i stari. Školski dnevници ispunjeni su izostancima s nastave zbog različitih bolesti, a često su i pravdanja za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture.

Jesmo li uistinu toliko bolesni, a toliko mladi? Budućim poslodavcima naše zdravlje je vrlo važno i bit će uvjetom zapošljavanja. Neka nam i zdravlje bude tema razgovora.

Vršimo kontrolu nad sobom, pazimo na odijevanje, osobnu higijenu, zaštitna sredstva, uskladimo prehranu obimom i kvalitetom, odbacimo poroke, budimo u prirodi na bilo koji način. To bi bila tjelesna i zdravstvena kultura, a njezino pravo sredstvo je tjelovježba koja je test vašeg zdravlja, njegova velika podrška i oslonac. Ona treba biti na zajedničkom kućnom broju gdje su vrata otvorena uvijek i za sve.

Profesori tjelesne i zdravstvene kulture naše škole