# I Ti to možeš!

PROGRAM UDRUGE ZA PROMICANJE HRVATSKOG SPORTA **HRVATSKA REPREZENTACIJA**

# I TI TO MOŽEŠ!

Nositelj programa:

HRVATSKA REPREZENTACIJA

Program podržali:

HRVATSKI OLIMPIJSKI ODBOR

Hrvatska radiotelevizija

# ZAŠTO?

## Svrhovitost programa s dokumentiranim obrazloženjem

Tjelesne aktivnosti kritična su dimenzija kvalitete života svih ljudi - kako odraslih, tako i djece i mladih. One su i mehanizam kroz koji se razvijaju vještine i upoznaju novi prijatelji. Međutim, djeca i mladi s invaliditetom ograničeni su u sudjelovanju. Pored toga, imaju niže razine kondicije, a više razine pretilosti u odnosu na svoje vršnjake bez invaliditeta. Njihov se društveni život najčešće odvija unutar obitelji i uskog kruga skupine djece / mladih s invaliditetom. Destruktivna spirala socijalne i tjelesne neaktivnosti, dovodi ih do još veće socijalne izoliranosti i lošijeg općeg i tjelesnog stanja, konačno do „zida", do blokade i straha. Djeca i mladi s kroničnim bolestima, kao što su dijabetes i respiratorna oboljenja, nalaze se u sličnoj situaciji. Promicati među njima pozitivnu energiju i samopouzdanje, koji se dobivaju tijekom bavljenja tjelesnim aktivnostima, iznimno je važan doprinos „rušenju zidova" straha i blokade, te ostvarenju pune kvalitete života, kako njih tako i njihovih obitelji.

### Važne činjenice o invaliditetu djece i mladih do 18 godine života

- Osobe s invaliditetom čine oko 12% ukupnog stanovništva Republike Hrvatske.
- U Hrvatskoj živi 34037 djece i mladih s invaliditetom.
- Njih 15947 (46,8%), je u dobnoj skupini od 10 do 14 godina.
- Najčešći uzroci invaliditeta kod djece i mladih su poremećaji glasovno-govorne komunikacije (29%), mentalna retardacija (18%) i oštećenja središnjeg živčanog sustava - infantilna cerebralna paraliza i epilepsija (18%).
- Najviši je postotak djece i mladih s višestrukim poremećajima (40,3%), što dodatno otežava njihov razvoj i funkcionalnu sposobnost.
- U ukupnom broju djece i mladih s invaliditetom i većim teškoćama u razvoju razvidan je veći broj dječaka (61%) u odnosu na djevojčice (39%).

*Izvor: Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Izvješće o osobama s invaliditetom u Republici Hrvatskoj, Veljača 2014.*

**Pretila djeca i mladi** također su ograničeni u sudjelovanju u tjelesnim aktivnostima. Prema podatcima kontinuiranog praćenja stanja uhranjenosti djece u dobi od 7 do 14 godina, koje provodi Hrvatski zavod za javno zdravstvo, u razdoblju od 2005. do 2009. godine, među pregledanom školskom djecom u Hrvatskoj 26,4% imalo je prekomjernu tjelesnu masu, od čega je 15,2% bilo preuhranjeno (tj. s povećanom tjelesnom masom), a 11,2% pretilo. *(Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Zagreb, 2013.)* Razlog tomu je prvenstveno loša i nepravilna prehrana, dugotrajno sjedenje uz računalo te premalo kretanja. Akcijski plan EU-a za suzbijanje pretilosti djece, za razdoblje 2014. – 2020., ističe kako je pretilost djece i mladih rastući zdravstveni problem. Kao jedna od najučinkovitijih mjera, preporučuje se sustavno poticanje tjelesnih aktivnosti u državama članicama *(European Union (EU). (2014) EU Action Plan on Childhood Obesity 2014 – 2020, p. 17 [Online]. Dostupno na: http://www.thehealthwell.info/node/748993).*

## Pretilost – Hrvatska u odnosu prema svijetu i Europi

- Kada se kao indikator koristi indeks tjelesne mase (ITM), prema bazi podataka Svjetske zdravstvene organizacije, Hrvatska je na 14. mjestu po postotku prekomjerno teških ljudi (ITM viši od 25) na globalnoj razini.
- Ako se koristi samo kategorija „prethodi pretilosti" (ITM 25 – 29,9), Hrvatska je na 3. mjestu u svijetu, odmah iza Libanona i Malte, a iza nas slijede Njemačka, Turska i Portugal.
- U Europi smo po pretilosti (ITM viši od 30) na 4. mjestu. Više postotke od nas imaju samo Makedonija, Ujedinjeno Kraljevstvo i Grčka.

*Izvor: World Health Organisation, Global Database on Body Mass Index, dostupno na http://apps.who.int/bmi/index.jsp*

Posredstvom medija stvoren je dojam da su prikrivene prave vrijednosti sporta, a s tim u vezi i sportske rekreacije, te tjelesne i zdravstvene kulture, što se posebno odrazilo u području odgoja i obrazovanja, gdje se veći značaj daje umnim aktivnostima. *(V. Đonlić, V. Moretti, D. Kinkela, Etičnost u vrednovanju problema vezanih uz nedovoljnu tjelesnu aktivnost većine stanovništva u odnosu na probleme koji prate sport i usvajanje intelektualnih znanja u području odgoja i obrazovanja, JAHR - European Journal of Bioethics, Vol.2 No.3 Svibanj 2011.)*

Sukladno ovome stručnom zaključku, ključnu ulogu u akciji promicanja sportskih aktivnosti i uspjeha djece i mladih - sportaša s invaliditetom i u usvajanju sportskih vrijednosti među djecom i mladima imaju mediji.

# ŠTO? Ciljevi programa

**Opći društveni cilj projekta** je podići razinu svijesti u Hrvatskoj o važnosti sporta za djecu i mlade, te podići razinu motivacije među djecom i mladima za bavljenje sportom, posebno među pretilom, s kroničnim bolestima i djecom i mladima s invaliditetom.

## Posebni ciljevi su:

- promicati djecu i mlade – sportaše s invaliditetom;
- poticati na tjelesno vježbanje:
  - pretilu djecu,
  - djecu s kroničnim bolestima i
  - ostalu djecu i mlade; te
- afirmirati sportske vrijednosti među djecom i mladima.

Prema Ujedinjenim narodima, **sportske vrijednosti** su: fair-play, dijeljenje, osjećaj samopoštivanja, pouzdanje u ljude, poštenje, tolerancija, otpornost na neuspjeh, timski rad, disciplina i povjerenje u sebe. *(Sport for Development and Peace. Towards Achieving the Millenium Development Goals. Report from the United Nations Inter-Agency Task Force on Sport for Development and Peace. United Nations, 2003, p.8)*

Ciljevi akcije mogu se ostvariti samo kroz **partnerski pristup.**

Za provedbu akcije neophodna je suradnja sportskih organizacija, nacionalnih, županijskih i lokalnih vlasti nadležnih za sport, djecu i mlade, medija i tvrtki koje djeluju sukladno načelima društveno odgovornog poslovanja. Kako je poticanje i promicanje sporta među djecom i mladima javna potreba u sportu na državnoj razini (sukladno čl. 75. Zakona o sportu Republike Hrvatske), akcija je dobila potporu Hrvatskog olimpijskog odbora.

# KOME? Korisnici programa

## Prikaz djece s invaliditetom i većim teškoćama u razvoju, prema spolu i dobnim skupinama

| Dobne skupine | Spol | | Ukupno | Postotak % |
|---|---|---|---|---|
| | Muški | Ženski | | |
| 0-4 | 700 | 509 | 1 209 | 3,55 |
| 5-9 | 4 159 | 2 662 | 6 821 | 20,04 |
| **10-14** | 9 884 | 6 063 | **15 947** | 46,85 |
| **15-18** | 6 146 | 3 914 | **10 060** | 29,56 |
| | **20 889** | **13 148** | **34 037** | **100,00** |

*Izvor: Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Izvješće o osobama s invaliditetom u Republici Hrvatskoj, Veljača 2014., str.51*

**Izravni korisnici programske akcije** su sportski klubovi/udruge u kojima treniraju **djeca i mladi s invaliditetom, iz cijele Hrvatske**.

Fokus je na dvije najbrojnije dobne skupine djece i mladih:

- od 10 do 14 godina i
- od 15 do 18 godina.

To je, prema nalazima psihologa, ključno razdoblje psihičkog sazrijevanja, oblikovanja osobnosti, razvijanja osobnih stajališta i načela, postignuća emocionalnog osamostaljenja od roditelja, izgrađivanja odnosa s vršnjacima, usvajanja spolnog identiteta te učenja i

Neizravni korisnici akcije su djeca i mladi diljem Hrvatske, tj. 896.605 ili 20,92% stanovnika dobi do 19 godina *(prema Popisu stanovništva, kućanstava i stanova 2011. godine, Stanovništvo prema starosti i spolu po naseljima).*

Ciljne skupine medijske kampanje akcije **„I Ti to možeš!"** su:

- djeca i mladi,
- djeca i mladi s invaliditetom,
- pretila djeca i mladi, te
- djeca i mladi s kroničnim bolestima.

# KAKO? KADA? GDJE?
# Ključne aktivnosti

- posjetiti klubove/udruge gdje treniraju djeca/mladi s invaliditetom, na teritoriju cijele Hrvatske
- darivati pakete-opremu za klubove/udruge gdje treniraju djeca i mladi s invaliditetom
- producirati i napraviti post-produkciju audiovizualnih priloga s događanja
- kreirati članke – intervjue s djecom /mladim sportašima – tekst, fotografije
- distribuirati članke kroz medije - tisak, internetski portali i društvene mreže
- izraditi, predstaviti i distribuirati publikaciju o sportskim vrijednostima - za djecu i mlade „I Ti to možeš!"
- kreirati, predstaviti i distribuirati slikovnicu za djecu „I Ti to možeš!"
- kreirati promocijske poruke i pisati promocijske tekstove
- kreirati i distribuirati radio i TV džingle kampanje s uključenim javnim osobama – promotorima
- izraditi i tiskati akcijski promidžbeni materijal – vidljivost akcije i darovatelja
- organizirati nacionalne konferencije za tisak
- obilježiti Međunarodni dan sporta za razvoj i mir (6. travanj)
- obilježiti Međunarodni dan osoba s invaliditetom (3. prosinac)
- informirati o tijeku akcije na portalu www.hrvatskareprezentacija.hr
- administrirati provedbu akcije
- vrjednovati učinkovitost akcije - monitoring tijeka i medijska analiza praćenosti teme akcije prije i nakon svršetka ključnih aktivnosti

Program će se provoditi tijekom 3 do 5 godina na teritoriju cijele Hrvatske.

U svim aktivnostima planiramo suradnju s nacionalnim i županijskim sportskim savezima, gradskim sportskim savezima osoba s invaliditetom, s nacionalnim i lokalnim medijima i predstavnicima lokalnih i županijskih vlasti, tako da odgovara interesima i kompetencijama svih uključenih strana.

HRVATSKA REPREZENTACIJA

# ZAŠTO SPORT?

## Je li programska akcija društveno relevantna?

### Značaj sporta

- Kulturni fenomen koji dijeli čitavo čovječanstvo.
- Odgovara urođenoj želji za tjelesnom i mentalnom aktivnošću. Zadovoljenje ove želje izaziva osjećaj ispunjenosti i blagostanja.
- Utječe i na tjelesne i na mentalne aspekte života te je od suštinskog značaja za razvoj sretnog i energičnog društva i za postizanje psihosomatskog zdravlja pojedinca.
- Na društvenoj ljestvici je suštinski element zdravog razvoja djece i mladih.
- Stvara osjećaj solidarnosti u lokalnim zajednicama.
- Pridonosi suočavanju s izazovima krajnjih granica naših ljudskih potencijala.
- Pridonosi nacionalnom gospodarstvu i promiče prijateljske međunarodne odnose

Zakon o sportu u članku 75. ističe: „(1) Javne potrebe u sportu na državnoj razini jesu:1. poticanje i promicanje sporta, osobito sporta djece, mladeži, studenata i osoba s invaliditetom.".

Nacionalna strategija za prava djece u Republici Hrvatskoj od 2014. do 2020. godine, u odjeljku 6.1, ističe kako je neophodno „promovirati filozofiju rekreativnog bavljenja sportom, koncept fair-play-a i sportskog ponašanja i osigurati infrastrukturne i materijalne uvjete za besplatne sportske aktivnosti u lokalnim zajednicama i odgojno-obrazovnim ustanovama ."

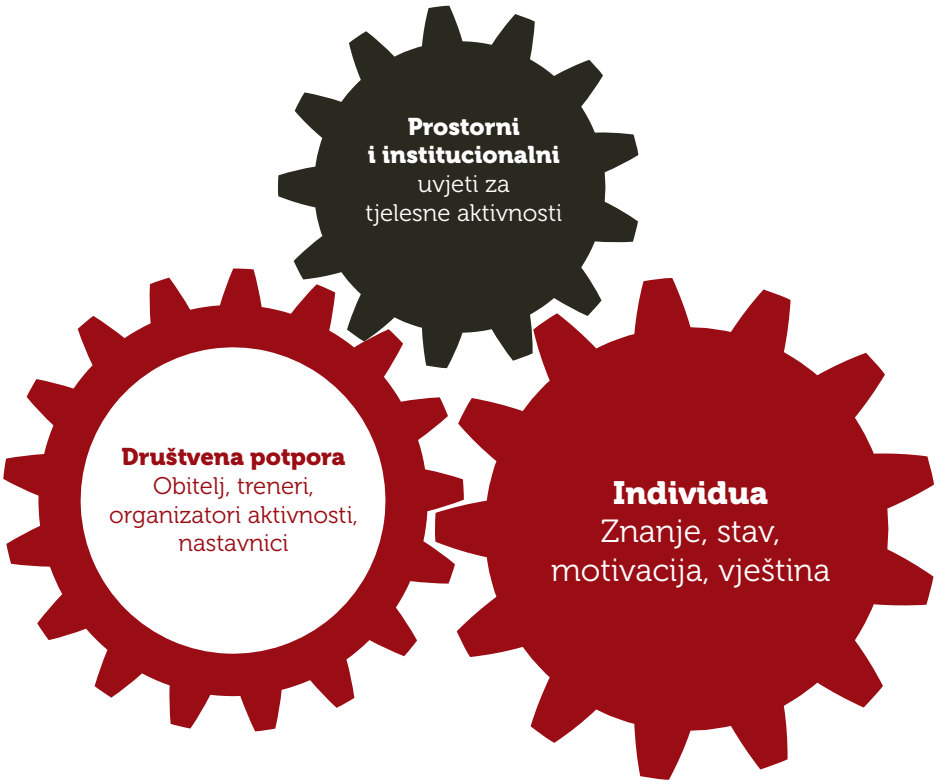
Europska povelja o sportu u članku 1. ističe kako je promicanje sporta važan čimbenik ljudskog razvoja. U odjeljku „Kodeks etike sporta - Fair Play - pobjednički put", naglašava se kako kodeks etike sporta obuhvaća i koncept prava djece i mladih da sudjeluju i uživaju u svom sportskom angažmanu te odgovornost institucija i odraslih osoba za promicanje fair-play i da osiguraju da se ta prava poštuju.

Bijela knjiga Europske unije o sportu u uvodnom dijelu ističe da sport razvija važne ljudske vrijednosti poput timskog duha, solidarnosti, tolerancije i fair play, i tako pridonosi osobnom razvoju i ispunjenju. Pored toga, sport tako promiče i aktivan doprinos građana EU-a društvu, pomaže u omogućavanju aktivnog europskog građanstva.

Smjernice EU-a o tjelesnoj aktivnosti ističu kako je ljudsko tijelo dizajnirano za kretanje, a oko 40-60% stanovnika Europske unije vodi sjedilački način života. Smjernice navode da bi, iz perspektive tjelesne aktivnosti, glavni cilj sportske politike svake od država-članica trebao biti povećanje sudjelovanja u sportu cjelokupnog stanovništva.

Preporuke SZO za tjelesnu aktivnost objavila je Svjetska zdravstvena organizacija 2010. godine. Glavni fokus je na sprječavanju nezaraznih bolesti kroz tjelesnu aktivnost na razini stanovništva i na tome da se pruži alat kreatorima politika na nacionalnim razinama. Djeca i mladi bi trebali dnevno provesti barem 60 minuta baveći se tjelesnim aktivnostima koje su primjerene njihovim mogućnostima i dobi.

Globalna strategija o prehrani, tjelesnoj aktivnosti i zdravlju SZO, koju je podržala Svjetska zdravstvena skupština, daje načela za djelovanje i utvrđuje odgovornosti država članica, međunarodnih partnera, civilnog društva, nevladinih organizacija i privatnog sektora u promicanju tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane.



HRVATSKA REPREZENTACIJA

# Tko?

## Podatci o udruzi „Hrvatska reprezentacija"

Udruga „Hrvatska reprezentacija" osnovana je 2013. godine i djeluje s ciljem promicanja hrvatskog sporta. Osnivači su skupina sportskih entuzijasta iz Rijeke, dugogodišnji djelatnici s područja sporta, sportski psiholozi, pedagozi i liječnici. Naša vizija je Hrvatska u kojoj su sva djeca i mladi uključeni u sportske aktivnosti. Udruga u velikoj mjeri djeluje putem nacionalnog portala posvećenog svim hrvatskim reprezentacijama i reprezentativcima, posebno mladim HR nadama i paraolimpijcima www.hrvatskareprezentacija.hr. U rad Udruge aktivno su uključeni i mladi i stariji volonteri. Udruga djeluje tako da pridonese promociji mladih, s naglaskom na projekte za mlade i gdje su mladi aktivno uključeni u razne aktivnosti, a kako bi razvili svoje inicijative, kreativnost i poduzetnost.

Ističemo stalnu potporu i suradnju s Hrvatskim olimpijskim odborom, koji je prepoznao posvećenost Udruge afirmiranju mladih HR nada, te promicanju sportskog duha, hrvatskog sporta i Lijepe Naše.

Udruga na svom portalu od samog početka afirmira i sportske pothvate sportaša s invaliditetom. Programska akcija **„I Ti to možeš!"**, čiji su inicijatori mladi volonteri Udruge, prirodan je nastavak ovih aktivnosti.

Udruga Hrvatska reprezentacija

Predsjednik

Dean Caput, prof.

## UDRUGA ZA PROMICANJE HRVATSKOG SPORTA

# HRVATSKA REPREZENTACIJA

HRVATSKA REPREZENTACIJA

www.hrvatskareprezentacija.hr

www.facebook.com/reprezentacija

https://twitter.com/HReprezentacija

# Kontakt:

**Dean Caput**
*Predsjednik udruge*
Mobitel: 091/ 213 213 9
E-mail: info@hrvatskareprezentacija.hr

**Zoran Miličković**
*Tajnik udruge*
Mobitel: 091/ 633 233 6
E-mail: info@hrvatskareprezentacija.hr

**UDRUGA ZA PROMICANJE HRVATSKOG SPORTA HRVATSKA REPREZENTACIJA**

**Poslovna banka**
PRIVREDNA BANKA ZAGREB
BROJ RAČUNA: HR4123400091110626114
SWIFT (BIC):PBZGHR2X