

ИЗБОРНИ ПРОГРАМ УМЕТНОСТ И ДИЗАЈН

Трећа београдска гимназија
септембар 2021.

ОДГОВОРАН ОДНОС ПРЕМА ЗДРАВЉУ

ПЛАКАТ



РАДОВИ УЧЕНИКА

4/1, 4/2, 4/3, 4/4_и, 4/5,
4/6, 4/7, 4/8, 4/9

наставник: Татјана Којић Чехић





Napravila sam prikaz svog ličnog napretka u poslednje dve godine. Drvo sa desne strane slike prikazuje kako sam se mentalno i fizički osećala dok sam po ceo dan ležala, gledala TV, jela veoma nezdravu hranu i bila lenja. Sa druge strane sam prikazala stvari koje mi sada predstavljaju svakodnevnicu i čine me srećnom i zadovoljnom. Potrudila sam se da iznesem svoj lični stav, a to je da samo uz zdrave navike, trud i rad možemo, u svakom smislu, biti najzdravija i najbolja verzija sebe.





Za izradu ovog plakata koristila sam platformu Canva, a tema za koju sam se opredelila je mentalno zdravlje. Ono što bi prvo trebalo da privuče pažnju svakoga ko posmatra plakat jeste veliki naslov koji nas podseća kada se obeležava svetski dan mentalnog zdravlja. Sa druge strane, ilustracije na posteru imaju za cilj da brzo i lako posmatraču sugerišu kako na jednostavan način možemo poboljšati naše psihičko stanje: baveći se sportom, odbacujući negativne misli i prenoseći ih na papir, menjajući perspektivu, sredinu, okruženje...





S obzirom na situaciju, sa kojim se suočavamo već nepune dve godine, sama pomisao na odgovoran odnos prema zdravlju me asocira na Covid-19. Kao definitivno rešenje ovog, naizgled bezazlenog stanja, smatram da je to vakcinacija. Ovim plakatom želela sam da pojednostavim značaj vakcinacije u ovakvoj situaciji. Ilustracije omogućavaju razumevanje ove poruke od strane mlađih uzrasta. Prikazani su ishodi nakon zaraze kada smo vakcinisani, koji su u 90% slučajeva pozitivni i blaži. Dok sa druge strane imamo nasumični prikaz reagovanja na zarazu prosečne osobe koja nije vakcinisana. U zavisnosti od svake individue, dalji tok bolesti varira i posledice su u većini slučajeva trajne, a neretko je krajnji rezultat i smrt. Verujem da niko nema tendenciju da se zarazi i svoje zdravlje stavi u rizičan položaj, te naglašavam da je vakcinacija neizostavno rešenje protiv ovog nepodnošljivog stanja.





Za plakat “Odgovornost prema zdravlju” sam odabrala temu koja se odnosi na reproduktivno zdravlje. Kontracepcija i seksualni odnosi su tabu teme, pa mnogo mladih ljudi, nažalost, nisu svesni posledica nezaštićenih polnih odnosa. Kroz ovaj rad sam htela da ukažem kako neinformisanost dovodi do neželjene trudnoće, što se dešava čak u 30% slučajeva. Svi imamo izbor, a mislim da je većini to da budu zaštićeni.





Stres je prirodna pojava koju svako doživljava na drugačiji način. Da bismo bili odgovorni i da bi sačuvali naše mentalno zdravlje treba da naučimo kako da se nosimo sa stresnim situacijama koje će nam se događati ceo život. Moja zamisao jeste da predstavim osobu (u ovom slučaju devojk) koja je doživela neku vrstu stresa i ono što je ispred nje (sa leve strane) predstavlja nešto što većina ljudi uradi - počnu previše da razmišljaju i da se nerviraju zbog stvari koje ne mogu da promene. Iza nje (sa desne strane) su neke aktivnosti koje bi trebalo da primenimo u ovim situacijama - da se opustimo, dišemo duboko, možda odemo u šetnju. Pouka ovog plakata jeste da treba da sagledamo stvari iz šireg ugla i da nađemo rešenje koje je najbolje jer ćemo samo tako sačuvati svoju psihu.



Kako se rešiti stresa?



Није само физичко здравље битно!



+



Сваки дан морамо и да вежбамо наш
МОЗАК!!!
Да бисмо били спремни кад се суочимо
Са новим изазовима!!!





Dopusti sebi da osetis; mi
nismo nasa osecanja, mi ih
osecamo.

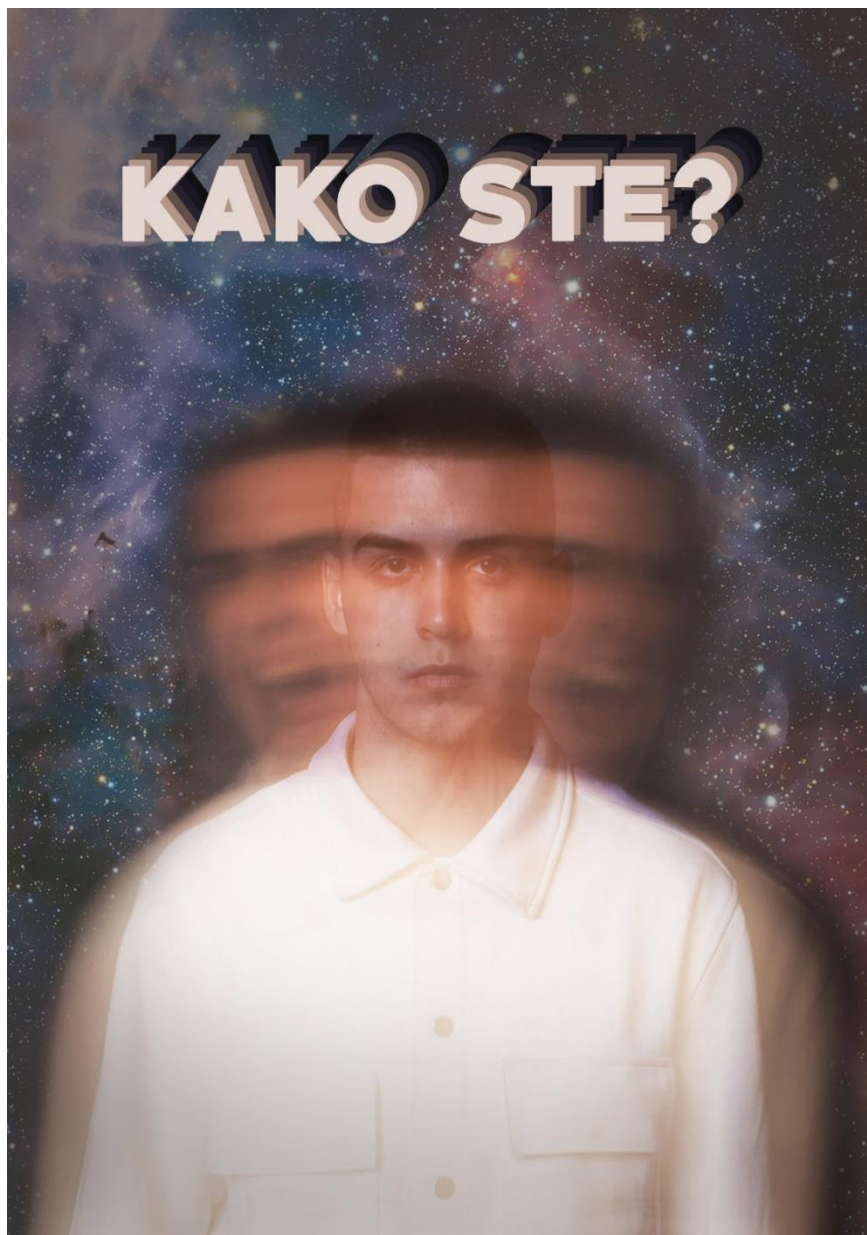


"KOLIKO DIŽEŠ"
IZ KREVETA?

SAN JE BITAN ZA SVE ASPEKTE FUNKCIONISANJA MOZGA,
KONCENTRACIJU, PAMĆENJE, PRODUKTIVNOST I PERFORMANSE

gore: U. 4/1
dole: J. 4/7





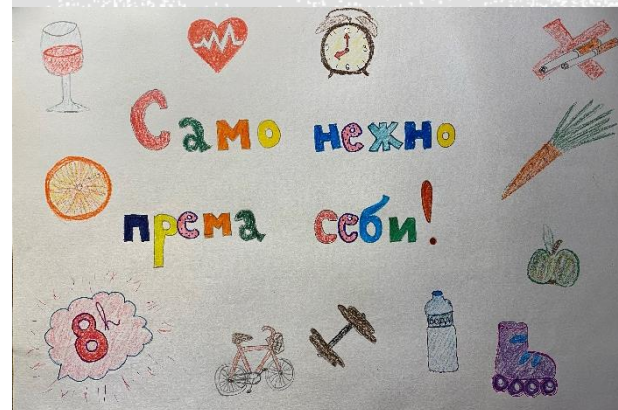
Veliki broj ljudi se svakodnevno bori sa depresijom, anksioznošću, šizofrenijom i ostalim psihičkim i duševnim bolestima. Tužna stvar je što se ovim temama ne posvećuje dovoljno pažnje, što se ne priča naglas o tome već se ljudi zatvaraju u sebe. Baš tada dolazi do takozvanog “pucanja” tačnije do početka same bolesti. Zapitajte se kada ste poslednji put nekoga iskreno pitali “Kako si?”, “Šta te muči?”, “Da li ti je potrebna pomoć?”, “Hoces da popricamo?”. Moja ideja jeste da svojim plakatom koliko god mogu podignem svest o toj poražavajućoj činjenici i podstaknem ljude na razmišljanje o istoj. Istraživanjem na ovu temu došla sam do zaključka da su ovakva pitanja postavljana mehanički, robotizovano, čisto radi reda i kulture, a i sami odgovori uglavom nisu preterano iskreni i promišljeni. Sa ovim saznanjem smatram da je neophodno da ljudi počnu da posvećuju više pažnje na ovu, mnogima naizgled nebitnu temu, jer to je jedini odgovoran način da se odnosimo prema sopstvenom zdravlju.



Tema: *Odgovoran odnos prema zdravlju*

- Zdrav način života obuhvata “zdravu”- izbalansiranu ishranu, redovan san od optimalnih 8h trajanja, redovan trening-fizičku aktivnost i izbegavanje štetnih i nepotrebnih navika.
- Brz način života ne sme biti izgovor za neadekvatnu brigu o sebi i svom zdravlju. Iako su neke od posledica loših životnih navika odmah vidljive kao na primer sve prisutnija gojaznost, mnoge posledice se ispoljavaju tek u kasnijem životnom dobu i to treba imati na umu!
- **Ključ je u dobroj organizaciji!**
- Priprema obroka dan unapred umnogome će vam u ovome pomoći, tako nećete morati da razmišljate šta ćete jesti za naredni obrok nego će vas sve spremno čekati. Unos tečnosti u organizam od ogromnog je značaja za zdravlje celokupnog organizma.
- Fizička aktivnost pomaže nam osim da izgledamo bolje i da se osećamo bolje - dokazano je da pomaže u rešavanju stresa. Budite aktivni u svakom danu.
- Ne zaboravite da je samo naspavan čovek zdrav čovek.
- Treba brinuti i o svom mentalnom zdravlju. Dajte sebi oduška, pronađite ono što vas ispunjava. To može biti novi hobi, odlazak u pozorište/bioskop/izložbu, izlazak sa prijateljima ili šetnja u parku... Ugodite sebi i uživajte u trenutku!

Dodala bih još da je naše telo naš jedini dom u kom živimo i da nam je vrlo zahvalno kada se prema njemu lepo ponašamo. A da bi bilo zdravo potrebno je da uskladimo fizičko i mentalno zdravlje. Treba da obratimo pažnju i na misli koje mislimo i emocije koje osećamo.



Zdrava ishrana

Čovekovo zdravlje, efikasnost, Kreativnost i raspoloženje su direktno povezani sa načinom ishrane

Pravilna i zdrava ishrana pomaže pojedincu da se lakše suoči sa životnim teškoćama i da se zaštiti od mnogobrojnih fizičkih i psihičkih bolesti

Namernice koje treba konzumirati svakodnevno:



Voda



Ugljeni hidrati



Masti



Proteini



Voće



Povrće

KaKo jedeš taKo misliš, KaKo misliš taKo živiš!

Moj plakat govori o tome šta treba konzumirati kako bismo se zdravo hranili i zašto je potrebno unositi ove vrste namirnica kako bi naše telo funkcionisalo pravilno.

Sve je veći broj ljudi, a naročito dece koja boluju od gojaznosti što je najčešće rezultat nepravilne ishrane. Želela sam da on bude napravljen najjednostavnije kako bi njegova poruka i poenta bile što jasnije i vidljivije. Dosta ljudi nije upoznato sa pravilnom ishranom, a kasnije to njihovo neznanje prenose i na decu. I zbog toga je potrebno ljude od samog početka navoditi ka pravilnoj ishrani i praviti što više ovakvih plakata.



ЗДРАВИЈИ ЖИВОТ = СРЕЋНИЈИ ЖИВОТ



**ЗАТО...
3,2,1... АКЦИЈА
ПОКРЕНИТЕ СЕ ШТО ПРЕ И УЛЕПШАЈТЕ СЕБИ
ЖИВОТ!**



levo: T. 4/5

desno: M. 4/4i



ЈУЧЕ

ДАНАС

СУТРА ...

Буди здрав!

Победи себе!



“Нека ти лек буде храна
и нека ти храна буде лек.”
Хипократ





Ovaj rad predstavlja jednu mladu i čistu dusu, koja tako naivno može da upadne pod loš uticaj društva i da se povrgne nekim lošim stvarima i navikama, ali vidimo dečaka kako trči punim i čistim plućima ka obrazovanju i zdravoj ishrani. Živeti život punim plućima, trčati slobodno gde god želimo, ne dopuštajući da nama upravljaju cigarete, droga i slično, ne dopuštajući da živimo u kavezu zavisnosti.

gore i tekst: L. 4/4i
dole: A. 4/2





levo: U. 4/1

desno: U. 4/9





**RECI DA ZDRAVOJ
ISHRANI!** 🤍

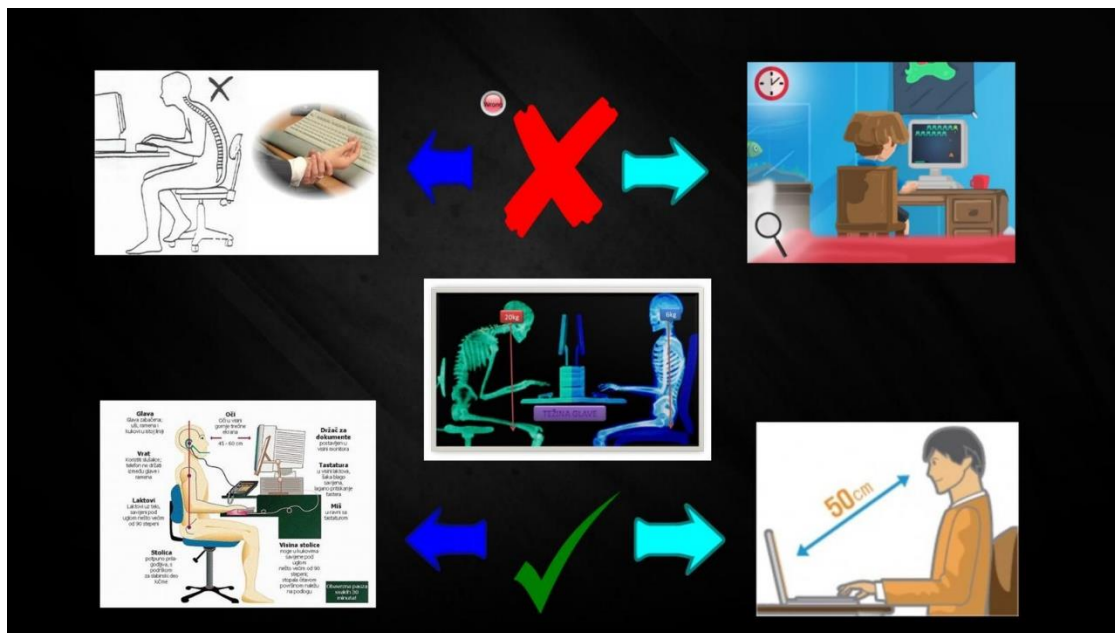
- Seceri ✗
- Gazirana pica ✗
- Brza hrana ✗
- Alkohol ✗



DONIRAJ PLAZMU

levo: V. 4/4i
desno: I. 4/9





Odgovoran odnos prema zdravlju – kada je u pitanju ova tema, ovim plakatом tj. radom sam hteo da pokažem ispravan način korišćenja digitalnih uređaja. Kako su digitalni uređaji stvar koja je u svakodnevnoj upotrebi svačijeg života, vrlo je bitno skrenuti pažnju na pravilan način upotrebe istih. Bitno je skrenuti pažnju i na posledice koje oni mogu prouzrokovati, naročito mladima i roditeljima male dece.

UTICAJ DIGITALNIH UREĐAJA NA ZDRAVLJE



Saveti za pravilno korišćenje računara: pravilno sedenje za stolom, monitor mora da bude oko 50cm udaljen od očiju, često treba praviti pauze od 10-15 minuta, zaštititi monitor od refleksije svetla.



Uprkos prednostima koje pruža tehnološka revolucija i svakodnevna upotreba kompjutera, rad na njima može dovesti do određenih fizičkih i psihičkih problema. Neki od tih problema su stres, zamor i bolovi u zglobovima, leđima i vratu.



Prema navodima stručnjaka oko 75% onih koji rade ili sede za računarom imaju problem sa vidom. Ovo stanje nazvano je "sindrom računarskog vida". Čest je osećaj suvoće, crvenilo, svrab, peckanje, pojačano suzenje, osećaj težine u kopcima.



Veoma su izraženi uticaji računara na zdravlje koji spadaju u domen zavisnosti. Tu spada zavisnost od društvenih mreža, kompulsivna online kupovina, zavisnost od video igrica i preterana potraga za informacijama.



gore i tekst: A. 4/2
dole: N. 4/1



Održavajte pravilno držanje tela !



levo: M. 4/5
desno: N. 4/8



Prestanite alkohol piti
i srećniji ćete biti





- Pušenje može izmeniti čula ukusa i mirisa
- Pušenje ugrožava opštu kondiciju i energiju
- Pušenje direktno ugrožava fizički izgleda pušača - žuti zubi, prevremeno starenje kože, neprijatan miris

Čak devet od 10 odraslih pušača počinje pušiti pre 18. godine

Čuvajte svoja pluća i zdravlje

Recite NE cigaretama!!

Tema kojom sam želela da se bavim jeste nikotinska zavisnost kod mladih. S obzirom na to da su cigarete na dohvata ruke svima, moramo skretati pažnju svakodnevno da nije „kul“ pušiti cigarete. Edukovanje na časovima i savetovanje roditelja nažalost nisu toliko efektne metode. Po mom mišljenju, ne bi trebalo da u prodavnicama ima propusta, već da samo punoletne osobe mogu kupiti cigarete. Time bi se (možda) smanjio broj mladih pušača, jer ne bi tako lako mogli da dođu do cigareta.





Pušim samo jednu cigaretu
dnevno, neće mi ništa biti...



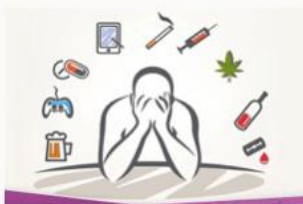
Uzimaj jedan gutljaj
dnevno, "neće ti ništa
biti"...isto je.



PUŠENJE JE OTROV!



**BUDIMO ODGOVORNI PREMA
ZDRAVLJU**



Cigarete, alkohol i droga vam ne
mogu doneti ništa dobro već samo
mogu nauditi vama i ljudima u
vasem okruženju.

**Da li su trenutna zadovoljstva
vredna da trajno oštetite svoje
zdravlje?**



gore: J. 4/1
dole: M. 4/2





Odabrала sam ovu temu jer da u 21. veku imamo dovoljno istraživanja i uslova da shvatimo koliko je duvan loš za nas i ljude oko nas. Pored toga sto šteti zdravlju coveka i dovodi do SMRTNOG ISHODA (glavni uzrok za rak grla, upale pluća, srčane i moždane udare), on je jako loš i za naše najmilije a čak i za ljude koje uopšte ne poznajemo. Nažalost, poznajem dosta ljudi koji puše cigarete a pored njih se nalaze bebe, mala deca ili čak ponekad i ljudi oboleli od astme. Volela bih da se ova grozna navika skroz izbrise iz ljudske svakodnevice i da se zameni nečim mnogo boljim kao što je vožnja bicikla ili reciklaža.

desno i tekst: A. 4/1

levo: M. 4/1



ALKOHOLIZAM JE JEDNA OD
TRI NAJVEĆE BOLESTI
ZAVISNOSTI, UZ
NARKOMANIJU I NIKOTINSKU
ZAVISNOST. ALKOHOLIZAM JE
NAJBRASPROSTRANJENIJA
ZAVISNOST BOLESTI (10 - 15 %
ODRASLE POPULACIJE)

RECI NE! ALKOHOLU

ZIVOTNI VEK ZBOG
ALKOHOLIZMA JE SVEDEN
NA 55 DO 60 GODINA (KOD
PROSEČNOG NELEČENOG
ALKOHOLIČARA).

DRUŠTVO JE
TOLERANTNO PREMA
KONZUMIRANJU
ALKOHOLA, JER JE
PIJENJE ALKOHOLA
SASTAVNI DEO NAŠE
KULTURE. IPAK, ZBOG
SVE RANIJEG PRVOG
KONTAKTA SA
ALKOHOLOM, SVE JE
VIŠE PACIJENATA KOJI
SE JAVLJAJU ZBOG
ALKOHOLIZMA MLADIH
OD 30 GODINA.



NAJKRITIČNIJI PERIOD
JE IZMEĐU 13 I 14
GODINA, JER SE TADA
NAJČEŠĆE DEŠAVA PRVI
KONTAKT SA
ALKOHOLOM. NAŠE
DRUŠTVO IMA
BLAKONAKLON STAV
PREMA ALKOHOLU, PA
VEĆINA DECE PRVI PUT
PROBA ALKOHOL U
SVOJIM PORODICAMA,
NA NEKIM PORODIČNIM
SLAVLJIMA.

NAJČEŠĆE SE JAVLJAJU OBOLJENJA JETRE (CIROZA
JETRE, ČESTO I HEPATITIS B I C), OBOLJENJA
PANKREASA, OŠTEĆENJA SRCA I KRVNIH SUDOVA,
OŠTEĆENJA ŽELUCA, NERVNOG SISTEMA I DRUGA
NEUROLOŠKA OŠTEĆENJA.

plakat za alkoholizam (umetnost i dizajn)



**Droga je uništila nečiji život.
Ne dopusti da uništi tvoj.**



levo: F. 4/1

desno: A. 4/4i



RECIMO NE ŠTETNIM STVARIMA !



ČUVAJMO NAŠE ZDRAVLJE !



RECI NE DROGI !



BAR JEDNOM NEDELJNO









ODGOVORAN ODNOS PREMA ZDRAVLJU

Šta znači imati zdrav odnos s prirodom i kako to utiče na čoveka?

Sve je važnije biti eco-friendly. Možete videti izraz koji se koristi u svemu, od oglasa za posao do profila za sastanke, pa čak i do kuća i kuća za odmor. Dakle, šta je ekološki prihvatljivo? Najjednostavniji način da definišete šta znači biti ekološki prihvatljiv je reći da je to čin življenja sa namerom. Namera je usmerena na to da se ne nanese šteta životnoj sredini i da se spreči što veća šteta po životnu sredinu kroz vašu interakciju sa njom. To nadilazi ideju i proširuje se na stvarne prakse koje utiču na ponašanje zajednica, preduzeća i pojedinaca. Uništavanjem sredine i prirode direktno uništavamo i nas same. Nezdravo okruženje loše se odražava po naše zdravlje.



**SMANJI
PONOVO
UPOTREBI
RECIKLIRAJ**



CUVAJ PLANETU!



**PAPIR I KARTON
PLASTIKA
STAKLO
METAL
ELEKTRICNI OTPAD**



Spasimo reke!

Ovim plakatom želimo da
apelujemo na sve
stanovnike grada
Beograda .Da se malo više
posvete očuvanju
prirodnih
dobara ,konkretno reka u
ovom slučaju.

Molimo vas pazite gde
odlažete vaš otpad jer
vaše malo može učiniti
mnogo.Stavimo tačku na
zagadjenje .

SPASIMO REKE SRBIJE!



Dobar dan! Odabrala sam ovu temu jer smatram da svako od nas kada je pitan o reciklaži slozi se da je to dužnost koju mi imamo, ali u praksi u svakodnevnom životu često nemamo vremena ni da razmišljamo o našoj planeti već je shvatamo zdravo za gotovo! Napravila sam plakat bez puno teksta, samo osnove šta treba da se reciklira i ubacila dve "ružne" slike da osim tekstualnog upozorenja ljudi vide kako neki delovi sveta izgledaju upravo zbog velike količine otpada koji se mogao pretvoriti u nešto novo. Zemlja je prenaseljena i da bismo mogli da zadovoljimo svačije potrebe bilo bi lepo da svako uloži malo truda i pripomogne prirodi.

levo i tekst: T. 4/9

desno: J. 4/2



SACUVAJTE PLANETU ZEMlju



Ne koristite plastiku!

ZAŠTITA VAZDUHA

Atmosfera predstavlja tanak sloj vazduha (gasova) koji okružuju planetu Zemlju. Bez njega, nijedno biće na našoj planeti ne bi opstalo



Do zagađenja vazduha može doći i prirodnim putem (aktivnost vulkana, pescane oluje, slana isparenja, kosmička pršina, metan...) ali sve to čini NEUPOREDIVO manje stete u odnosu na čovekovo delo.

-Antropogeni izvori zagađenja vazduha su:

- fabrički dimnjaci
- sagorevanje fosilnih goriva
- spaljivanje njiva
- saobraćaj
- namenski izazvani požari
- termoelektrane
- individualna ložišta
- deponije smeća
- kućne hemikalije
- pušenje



Posledice zagađenog vazduha su veoma ozbiljne i ogledaju se u globalnom zagrevanju, pojačanom efektu staklene bašte, pojavi ozonskih "rupa", kiselih kiša i pojavi smoga.



Stopa zagađenosti vazduha u Srbiji je VISOKA, i kvalitet vazduha se pogoršava iz dana u dan. Zato MORAMO nešto da predumemo povodom toga!



Izabrala sam rad na temu „SAČUVAJMO PLANETU ZEMlju: Ne koristite plastiku” zato što smatram da veliki broj ljudi nije svestan koliko je plastika najveći razlog zašto je cela planeta zagađena kao i veliki procenat okeana. Veliki broj životinja svaki dan umire zbog zagađenosti od plastike i postoji mnogo načina kako da stvari koje kupujemo svaki dan zamenimo sa više ekološkim predmetima.

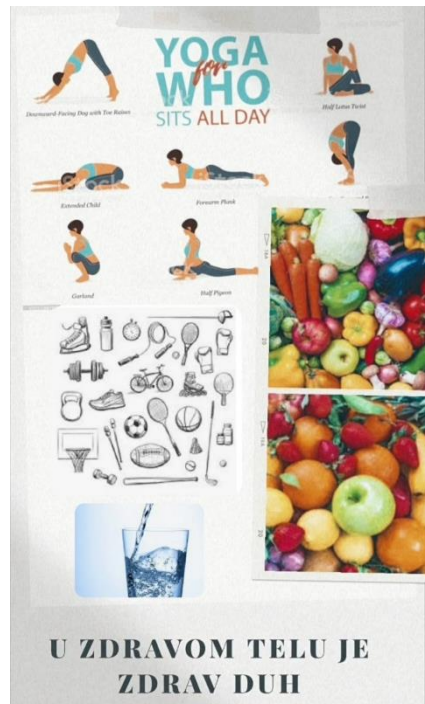
levo i tekst: A. 4/2

desno: M. 4/8



prema zdravlju

ODGOVORAN ODNOS PREMA ZDRAVLJU
☺



gore i tekst: S. 4/2
dole levo: V. 4/2
dole desno: K. 4/4i





Napravi iskorak!

**U zdravom telu
zdrav duh!**

**Ne morate biti sjajni da biste
počeli, ali morate početi da
biste bili sjajni!**



**REDOVNA FIZIČKA
AKTIVNOST IMA
SLEDJEĆE BENEFITE:**

- POPRAVLJA
RASPOLOŽENJE
- SMANJUJE STRES
- BOLJI SAN
- VEĆA MIŠIČNA
MASA
- ČVRŠĆINA KOSTI



~Odgovoran odnos prema zdravlju~

gore levo: N. 4/2

gore desno: L. 4/1

dole: T. 4/2





levo: M. 4/1

desno: M. 4/8



NOSITE MASKU!

