



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



Institut za javno zdravlje Niš
Centar za promociju zdravlja



ГРАДСКИ ЗАВОД
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
БЕОГРАД

FOLKLOR I ZDRAVLJE





Folklor je uopšteno ime za umetnost koja u ustaljenim tradicionalnim oblicima živi u narodu, a prenosi se od starijih na mlađe. Svaka zajednica i društvena grupa stvarala je sopstvene plesove, izdvajajući i prenoseći ključne poruke, vrednosti i stavove na mlađe generacije.

Pokret, igra i ples su uvek imali važno mesto u kulturnom i narodnom stvaralaštvu različitih naroda.

Folklor ne čuva samo multikulturalno nasleđe, već i neguje zajedništvo, čuva zdravlje, jača timski duh i poboljšava koordinaciju.

Iako se folklor smatra za ples i umetnost, ova vrsta igre je odlična i kada je reč o vežbanju celog tela.

Istovremeno, to je vrsta fizičke aktivnosti koja donosi mnoge pogodnosti pored onog najvažnijeg – aktiviranja brojnih mišića tela. Druženja i putovanja su samo neke od prednosti ove vrste igre.

Folklor, više nego drugi oblici vežbanja, podstiče socijalnu interakciju. Komunikacija sa ljudima uz muziku, prijatnu atmosferu i smeh utiče na poboljšanje raspoloženja.

Folklor doprinosi većem samopouzdanju i sigurnosti kroz savladavanje novih koraka.

Folklor pomaže odvajanju od svakodnevnih briga i misli kojima smo često preokupirani.

UTICAJ FOLKLORA NA FIZIČKO ZDRAVLJE

Folklor značajno smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti jer poboljšava disanje i rad srca i tako daje bolje rezultate nego neki drugi oblici vežbanja. Poboljšava kardiovaskularno zdravlje jer čini puls stabilnim i smanjuje rizik od srčane insuficijencije.

Folklor poboljšava rad srčanog i skeletnih mišića, jer su tokom igranja mišićni napor i brzina disanja isti kao kod biciklista i plivača na 800 metara.

Folklor utiče pozitivno na fleksibilnost mišića, brzinu i sposobnost reakcije, osećaj za ritam.

Folklor poboljšava cirkulaciju, tonus tela, poboljšava držanje, ravnotežu i koordinaciju.

Folklor povećava fleksibilnost zglobova i mišića što je važno kako bi se izbegle svakodnevne povrede kostiju i mišića i ublažili bolovi u zglobovima.

Folklor povećava snagu i fizičku kondiciju.

Folklor sagoreva kalorije (u proseku 300 do 800 kalorija za sat vremena), što je odličan način za regulaciju telesne težine.



UTICAJ FOLKLORA NA MENTALNO ZDRAVLJE



Folklor je odlična vežba za mozak. Repetitivno ponavljanje naučenih pokreta je veoma dobro za mentalno zdravlje.

Tokom igranja folklornih plesova luči se dopamin (hormon sreće) i adrenalin (koji povećava energiju).

Ples donosi radost i zadovoljstvo, a time poboljšava emocionalno i mentalno zdravlje.

Folklor deluje antidepresivno, jer se tokom igranja luči endorfin, koji povećava osećaj zadovoljstva. To je zdrav i prirodan način borbe protiv depresije i anksioznosti.

Folklor je odličan način da se provežba koncentracija i um. Igranje doprinosi poboljšanju pamćenja i olakšava prisećanje određenih informacija.

Odlazak na čas folklor predstavlja i oblik socijalizacije, i omogućuje nam da upoznamo nove ljude i sklopimo nove odnose. Endorfini koji se otpuštaju tokom igranja pomažu u stvaranju povezanosti s drugima koja je važna za očuvanje mentalnog zdravlja.

Socijalna podrška je povezana s brojnim povoljnim faktorima i štiti mentalno zdravlje, dok osećaj pripadanja folklornoj grupi smanjuje usamljenost.

Zajedništvo koje se razvija tokom zajedničkih treninga i nastupa takođe može blagotvorno da deluje i na mentalno zdravlje kroz pružanje i davanje socijalne podrške.

FOLKLOR I ZDRAVLJE DECE

Folklor povoljno utiče na fizički razvoj dece, na razvoj miškulature, pravilno držanje tela, kao i na razvoj sluha, pa je stoga idealan za psihofizički razvoj deteta.

Kroz folklor se deca dobro fizički razvijaju i definišu svoje mišiće. Uče ispravan način držanja tela koji podrazumeva pravilan stav kičmenog stuba i položaj ruku.

Tokom igranja na času folkloru, svi mišići su aktivni, a deca razvijaju motoriku i centar za ravnotežu.

Prvi koraci u folkloru podrazumevaju učenje različitih vrsta trokoraka, čime deca usvajaju i usavršavaju i svoje ritmičke veštine. Kroz igru usavršavaju orijentaciju i savladavanje prostornih oblika.

Kroz folklorne zadatke i usvajanje koraka stiče se i dobra kondicija, deca postepeno jačaju svoje mišiće na listovima i butinama, što doprinosi vitkoj figuri u odraslom dobu.

Muzika kod dece izaziva pozitivne emocije i tada se luči hormon sreće, što izuzetno pozitivno utiče na mentalno zdravlje.

Osim poboljšanja raspoloženja, folklor izgrađuje radne navike i poboljšava kongnitivne funkcije.

Folklor utiče na socijalni život dece a i predstavlja odličan beg od svakodnevnog sedenja ispred računara.

