

U ČETVRTAK U ŽUPANIJI

PROMOCIJA KNJIGE "ŽIVETI KAO PRE"

U svečanoj sali Županije u četvrtak, 29. novembra, u organizaciji KC "Laza Kostić" i Društva za borbu protiv raka, biće održana promocija knjige "Živeti kao pre" autorki Milice Marinković, Biljane Benić i Derdi Sarić. Domaćin večeri je Nada Dušanić. U knjizi "Živeti kao pre", objavljenoj u okviru edicije "Ljiljana Habjanović-Đurović vam preporučuje", sakupljene su 52 ži-

votne priče lečenih od raka. Knjiga je posvećena svima koji su bolesni, a žele da žive kao pre. - Rak. I danas najvećem broju ljudi ova reč zvuči kao smrtna presuda. Kao naredba za odlazak. Kao grubo otkidanje od voljenih. Kroz susrete i razgovore sa članovima Društva za borbu protiv raka iz Sombora uverila sam se da ne mora da bude tako. Sхватila sam da dobiti rak ne znači

neizostavno izgubiti život. Naučila sam da postoje ljudi koji nastoje da, uprkos bolesti, žive kao pre. I u bolesti tela oni su sačuvali zdravlje duše. Jer su sačuvali veru, ljubav i nadu u delatnom, životnom obliku. Zato sam odlučila da objavim njihove priče. Potresna svedočenja u kojima trijumfuje ljubav. Prema bližnjima. Prema životu. Prema sebi. (Ljiljana Habjanović - Đurović) T. S.



OSNOVNA ŠKOLA „BRATSTVO-JEDINSTVO“

ДАН ТОЛЕРАНЦИЈЕ - ДАН ШКОЛЕ

Основна школа „Братство-јединство“ из Сомбора обележила је свој Дан школе, који је уједно и Међународни дан толеранције.

На конкурс за идејно решење новог амблема школе према мишљењу ученика, наставника и родитеља најбољи предлог дала је Драгана Јокић, ученица шестог разреда, која је на приредби

као награду добила диплому и књигу. У духу толеранције ученици су „упаковали школу“ тако што су повезали своје ликовне радове и спустили их са спрата кроз прозоре, тако да су и грађани могли да их виде. Школска приредба изведена је у Мађарској грађанској касини, а тема је био плес. На бини су се смењивали коло, чардаш, чарлстон, хип-хоп

и модерни плес, а водитељи су се публично обраћали на српском, мађарском, енглеском и немачком језику. Крај приредбе је био уз „Оду радости“ коју је отпевао хор на свим овим језицима.

Колектив школе испратило је у пензију Трифуна Стојановића, професора математике и Едиту Тубић, помоћног радника.

Татјана Јаничић



ISTRAŽUJEMO: ZAŠTO SE SVE VEĆI BROJ ŠKOLARACA NEPRAVILNO

RAZVIJA?

TORBA, KOMPJUTER I LOŠA KRIVI ZA KRIVU KIČMU

ISHRANA – DECE

- Dipl. defektolog-somatoped Snežana Grba: Dete koje je prvak trebalo bi da na leđima nosi najviše deset posto svoje težine, što bi u proseku iznosilo oko 2-2,5 kilograma. Sada je idealna torba, kada se napuni neophodnim knjigama, teška oko četiri kilograma
- Katarina Naumov, nastavnica fizičkog vaspitanja: Prethodne generacije su jedva čekale da imaju čas fizičkog, a sada imamo otpor

Kriva kičma veći je problem školske dece. Može da se javi u jednostavnim oblicima, ali se zbog brzog razvoja javlja i složeniji problemi. Prema pojedinim istraživanjima u nekim delovima Srbije čak 60 odsto učenika ima neku vrstu deformiteta kičme. Situacija u Somboru nije toliko alarmantna, ali je evidentno povećanje broja dece sa tim problemom.

Katarina Naumov, nastavnica fizičkog vaspitanja u OŠ „Dositej Obradović“ u Somboru, kaže da oni ne mogu da određuju kojim vežbama će se ispravljati ti deformiteti, ali da je u školi organizovan korektivno-pedagoški rad, koji za cilj ima što pravilnije držanje.

Ima sve više deformiteta kod dece. Naša obaveza je da uočimo problem. To je najlakše kada se radi stav na šakama, jer učenici ne uspevaju da ga izvedu pravilno ako postoji problem sa kičmom ili ramenima. Mi tada obavestimo roditelje i poručujemo da je jako važno da se dete odvede na pregled. Neki to prihvataju dosta teško, ali mi onda objasnimo da je važno da je uočeno na vreme i da se deca posle korektivnih vežbi stvarno vraćaju u normalu. Svake druge godine obavlja se i sistematski pregled i tamo se određuju vežbe. Toj deci je omogućeno da za vreme časa fizičkog rade ono što je propisao lekar – kazala je Katarina Naumov.

FIZIČKO VIŠE NIJE OMILJENO

Prema mišljenju Katarine Naumov, osnovni problem je što kod dece više nema samosvesti za vežbanje, da su te vežbe oblikovanja za njih najvažnije.

Prethodne generacije su jedva čekale da imaju čas fizičkog, a sada imamo otpor. Prvo prema skidanjima u opremu, a onda i prema fizičkom. Mislim da su i školske torbe preteške, a novi nastavni program

za posledicu ima mnogo sedenja. Opterećeni su mnogo većim brojem časova dnevno, a posle toga se očekuje da sede kod kuće i rade. Uzrok je i nepravilna ishrana, jer se kod ženske dece u višim razredima pojavljuje namerno izgladivanje da bi bile vitke. Baš zbog toga smo nedavno organizovali roditeljski sastanak sa roditeljima devojčica sa tim problemom.

iz osmog razreda. Slab organizam i slaba muskulatura mogu da povuku mnogo drugih loših stvari. U svakom slučaju naše je da primetimo problem, jer nam svakako zakon ne dozvoljava da se previše uplćemo u zdravstvene probleme – objasnila je Katarina Naumov.

Razvoj dece u školi se prati i kroz evidencione kartone, čiji pregled i praćenje mogu da ukažu na postojanje problema.

Pregled evidencionih kartona omogućava nam da reagujemo na vreme, da pratimo kako se dete razvija. Deformiteti kičme definitivno imaju tendenciju porasta, a



Vežbe na ripstolu ispravljaju kičmu

uzroci su način života, brz tempo rasta, koji je u odnosu na dvadeset godina ranije potpuno drugačiji. Veliki problem je i to što su nekada roditelji decu slali u sportske klubove na treninge zbog zdravlja, a danas da bi bili zvezde i zvezdice sa 7, 8 ili 9 godina. Pogledajte samo koliko danas imamo „kvazireprezentativaca“ Vojvodine, Srbije od 6 do 9 godina. Moje mišljenje je da bi mnogo više efekta po pravilan razvoj imalo to da se nastavnici fizičkog vaspitanja spuste i u niže razrede. Ne kažem da učitelji ne rade dobro, ali mislim da bi bilo bolje da se decom bave stručnjaci od prvog razreda. U predškolskim ustanovama postoje posebni vaspitači za fizičko, koji su završili DIF, pa je apsurdno da ih u prvoti razreda osnovne škole nema, a baš u tom uzrastu se razvijaju deformiteti – rekao je Robert Katona, nastavnik fizičkog vaspitanja u OŠ „Dositej Obradović“.

MANJE PROBLEMA SA DECOM SA PERIFERIJE

Za pravilno držanje tela neophodni su jaki mišići, pa stručnjaci svakako preporučuju bavljenje sportom, ali i drugim fizičkim aktivnostima van škole, stana ili kuće. U OŠ „Bratstvo – jedinstvo“ posebno se obraća pažnja na vežbe snage, ali i preporuke lekara.

Dosta radimo sa decom vežbe

snage, upravo zbog jačanja mišićnog sistema. To uglavnom decu u 5. i 6. razredu ne odgovara, ali posle shvate da je važno. Preventivno vršimo razne vežbe, koje su važne i za pripremu nastave fizičkog vaspitanja, odnosno gimnastike. Deca koja imaju veće probleme sa deformitetom kičme su uglavnom ona koja se ne bave sportom. Problem je to što se danas bavljenje sportom uglavnom svuda plaća. Decu preporučujemo da se bave bilo kojim, a lekari uglavnom preporučuju plivanje – kazao je Goran Đuričić, nastavnik fizičkog vaspitanja u OŠ „Bratstvo – jedinstvo“ u Somboru. Prema njegovim rečima, problem sa leđima ima oko 50-60 odsto dece, što se pokazuje posebno kada počne da se radi gimnastika – nema pravilnog stava, pojavljuju



Detalj sa časa fizičkog u OŠ "Nikola Vukičević"

se bolovi u leđima. Đuričić je do dao da u OŠ „Bratstvo – jedinstvo“ ipak imaju manje problema sa deformitetima zahvaljujući tome što učenici stižu sa periferije grada, gde ima više fizičke aktivnosti i zdravije se živi.

Ja svojim učenicima dajem i domaći zadatak koji se sastoji u radu sklekova i trbušnjaka, upravo zbog manjka fizičke aktivnosti. Ako se radi, rezultati i napredak su vidljivi posle par meseci – kazao je Goran Đuričić.

ŠKOLSKA TORBA PRETEŠKA I NEADEKVATNA

U okviru Školskog dispanzera Doma zdravlja Dr „Đorđe Lazić“ periodično se obavljaju sistematski pregledi, gde se kontrolise i stav tela i tu se uočavaju deformiteti. Najčešće se pojavljuju na kičmenom stubu i uglavnom zbog lošeg držanja tela. Tu su i svi ostali deformiteti u koje spadaju promene na grudnom košu, kao i nogama i stopalima.

Naša procena je da problema sa deformitetima kičme ima oko 20-30 odsto dece. Ne možemo precizno da kažemo tačan broj, jer se okolnosti stalno menjaju, razredi nisu ujednačeni, pa se i brojka menja iz godine u godinu. Ne radi se o nekom alarmantnom

iskakanju. Skolioza je u poslednje vreme učestalija kod devojčica. Ipak, primećujemo neki porast i karakteristično je da se javlja u periodu naglog rasta. Iskrivljenost se kod skolioze meri stepenima i do određene mere se smatra beznačajnom, ali nikako zanemarljivom, jer vremenom napreduje pa postoje pojedini slučajevi kada to može da ugrozi i rad unutrašnjih organa. Terapija se završava u sistemu zdravstvene zaštite. Ako postoji manji funkcionalni deformitet, lekari decu šalju direktno kod somatopeda. Tu pokušavamo da radimo prevenciju daljeg pogoršavanja. Deca dolaze sa roditeljima, dobijaju papire sa odštampanim vežbama i objašnjavamo im kako se rade. Ako je u pitanju de-



Nažalost, u današnje vreme i to zavisi od materijalnih mogućnosti porodice. Važno je ići na kvalitet, ne mora obuća da bude ekstra moderna, čak ni kožna, u današnje vreme postoje razni pogodni savremeni materijali. Pravilno sedenje je takođe jako važno i ja često savetujem da deca na času, kada ne moraju da pišu ili crtaju, stave

ruke iza stolice ili leđa i tako sede, jer se makar malo obezbeđuje pravilan položaj ramena – kazala je Snežana Grba. Ona je dodala da se često zanemaruje izbor dobre školske torbe. Prema njenim rečima, torba treba da bude čvrsta i lagana, treba da ima ojačanje na leđima, široke naramenice koje će pravilno da rasporede težinu. Važne su i dimenzije: torba ne bi trebalo da sprečava dete da slobodno pomera glavu i vrat i ne bi trebalo da se spušta ispod slabinskog dela kičme.

Dete koje je prvak trebalo bi da na leđima nosi najviše deset posto svoje težine, što bi u proseku iznosilo oko 2-2,5 kilograma. Sada je idealna torba, kada se napuni neophodnim knjigama, teška oko četiri kilograma. Znači, to je u startu duplo više, a još nismo dodali ni težinu opreme za fizičko vaspitanje ili likovno, što mališani uglavnom nose u rukama. Nažalost, jedna dobra školska torba košta 10 hiljada dinara. Mislim da bi školsku torbu na neki način trebalo standardizovati i subvencionisati, jer su ipak u pitanju cele generacije i njihovo zdravlje. Prvo što bi se u školi moglo uraditi je rasterećenje školske torbe. Važno je i motivisati decu za bavljenje sportom, da se dovoljno igraju i kreću – kazala je Snežana Grba.



Snežana Grba

Sve više imamo dece koja su gojazna, koja samim tim polako odustaju od fizičke aktivnosti. Vrlo je važna i kvalitetna obuća u kojoj stopalo dobro leži, da se ne znoji.

T. Farago

STUDIJSKA POSETA DELEGACIJE IZ JUŽNE SRPSKE POKRAJINE



Čaba Sačac govorio je o funkcionisanju Saveta za međunarodne odnose

ПРЕДСТАВНИЦИ КОСОВСКИХ ОПШТИНА У СОМБОРУ

Представници општина са Косова – Исток, Вучитрн и Витина, боравили су у студијској посети Сомбору, а у оквиру пројекта „Локална политика у мултиетничким заједницама“. Чланови Градског већа Чабса Сакач, за заштиту права националних мањина, Драган Ненадов, за социјална питања и бригу о младима, те Зорка Милошевић, координатор Канцеларије за младе града Сомбора, гостима су говорили о сомборским искуствима. Студијској групи са Косова презентовано је

funkcionisanje Saveta za međunarodne odnose i Kanclarije za mlade.

Sombor je za studijsku posetu odabran kao multietnički grad sa pozitivnim rešenjima u praksi, odnosno kao grad u kojem međuetnička tolerancija i poštovanje različitosti nisu samo fraze, već način suživota građana bez obzira na nacionalnu pripadnost, kaže se u saopštenju Odeljenja za skupštinske i izvršne poslove Gradске управе.

СИНДИКАТИ „НЕЗАВИСНОСТ“ ГРАДСКИХ УПРАВА СОМБОРА И НОВОГ ПАЗАРА ПОТПИСАЛИ СПОРАЗУМ О САРАДЊИ

ЗАЈЕДНО ЗА ПРАВА ЗАПОСЛЕНИХ

У Сомбору су, као гости Синдиката „Независност“ Градске управе града Сомбора, боравили представници Синдиката „Независност“ Градске управе града Новог Пазара. Током боравка у Сомбору гости и домаћини одлучили су да досадашњу добру сарадњу учврсте и унапреде потписивањем Споразума о синдикалној сарадњи.

Као области заједничког деловања у Споразуму

су наведени: радно-правна заштита запослених, захтеви према вишим органима Синдиката и надлежним министарствима, међународна синдикална сарадња, хуманитарне и друге активности.

Споразум су потписали Есад Лотинац, председник Синдиката „Независност“ ГУ града Нови Пазар и Антун Морбер, за Синдикат „Независност“ Градске управе града Сомбора.



Антун Морбер и Есад Лотинац

ГРАДСКО ВЕЋЕ О ПРЕКОГРАНИЧНОЈ САРАДЊИ



ПРОЈЕКАТ О КВАЛИТЕТУ ВОДЕ

Чланови Градског већа на седници одржаној 21. новембра прихватили су информацију о радњама које је неопходно предузети ради реализације пројекта „DriWAs – Мониторинг квалитета подземних и пијаћих вода“ ИПА програма прекограничне сарадње

Србија-Мађарска. Пројекат је одобрен за финансирање, а циљ пројекта је анализа квалитета воде заједничког водноносног слоја. Носилац пројекта је Град Сомбор, а партнери су Завод за јавно здравље Сомбор, Национални институт за јавно здравље из Баје и Ди-

реkcija за воду и заштиту природе Доње Тисе из Сегедина. Укупан буџет пројекта износи 532.418,52 евра, а износ донааторских средстава је 426.308,58 евра. Укупно учешће Града и Завода за јавно здравље је 15 одсто од вредности пројекта, односно 35.660,00 евра.