



ZDRAVLJE I AKTIVAN BORAVAK U PRIRODI

CARTE POSTALE

Današnji način života je čovjeka udaljio od same prirode i uticao da se ta priroda sve više zagađuje i uništava. Samim tim čovjek je počeo gubiti osjećaj potrebe za boravkom u prirodi, kretanjem, druženjem sa drugim ljudima što ga je relaksiralo i odmaralo od napornih obaveza na poslu. Trka za novcem i vremenom sve više uzima danak i to da uslijed smanjenog kretanja javlja se sve veći broj ljudi koji su gojazni, sa srčanim, plućnim i mnogim drugim bolestima koje su sve više i više zastupljene. Taj podatak je zabrinjavajući jer najveći dio ove populacije čine mladi ljudi, koji su zbog zanemarenosti od strane svojih roditelja u ranom djetinjstvu a kasnije zbog svoje nemarnosti dovedeni u to stanje. Posmatrajući šire može se uočiti sve veći broj ljudi na koje utiče promjena vremena tj. vremenskih prilika.

Relacije između urbane i prirodne sredine

Klimatski uslovi

Klima urbanog naselja ima ***neke specifične karakteristike, koje je odvajaju od klime šire okoline***, što je posljedica čovjekove aktivnosti i njegovog boravka u toj sredini.

Mikroklima naseljenog mjesta urbane sredine, zavisi prije svega od položaja, reljefa i konfiguracije zemljišta, pojasa zelenila, grupisanja naselja u cjeline, kao i njegovih pojedinih dijelova, veličine i kompaktnosti pojedinih stambenih četvrti itd.

Temperatura u naseljenim mjestima je nešto viša, nego u njihovoj okolini. To je ***posljedica slabije ventilacije naselja, povećane apsorpcije toplote betona, asfalta, i drugih materijala, koje upijaju toplotu***, kao i oslobađanje toplote koja se koristi u industriji, vozilima i SL.

Količina svjetlosti i sunčanih dana u velikim naseljima znatno je smanjena, ***zbog prisustva gradske sumaglice (smoga) koja kao efikasan filter sprječava prodor svjetlosti***, ultraljubičastih i infracrvenih zraka, a i ***zbog zbijenosti naseljenih struktura, te njihove nepravilne orijentacije.***

Strujanje vazduha - Brzina strujanja vazduha u naseljenim mjestima je ***nešto smanjena, zbog podignutih objekata, parkova i dr.*** To posebno je izraženo u kompaktnim strukturama starijih gradskih naselja, pa je izmjena vazduha odnosno „provjetravanja naselja” umanjeno.

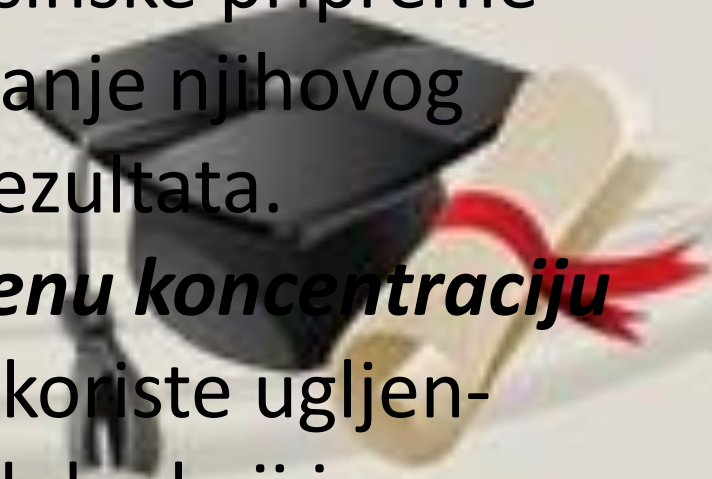
Uticaj vazduha na organizam čovjeka je od posebne važnosti. Sastav vazduha poznato je sastoji se od azota, kiseonika, ugljendioksida i manje količine plemenitih gasova. Nalaze se i male količine vodene pare u različitim koncentracijama.

Vazduh ima pozitivno djelovanje na receptore u koži, čime se postiže veća osjetljivost i bolja percepcija.

Boravak na čistom vazduhu, upotpunjen tjelesnim vježbama, ima izuzetno povoljan efekat na sve organske sisteme, a posebno respiratorni sistem.

Nadmorska visina zajedno sa pritiskom utiče na čovjeka tako što, ***odlazeći na što veću nadmorsku visinu na kojoj je razrijeđen vazduh i manja koncentracija kiseonika, organizam reaguje stvarajući veću koncentraciju hemoglobina i na taj način utiče na cio kardiovaskularni sistem*** tako sto prilagođava organizam za uslove u kojima je smanjena koncentracija kiseonika. Zbog toga mnogi ljudi uglavnom sportisti idu na visinske pripreme koje umnogome utiču na poboljšanje njihovog zdravlja a i na postizanje boljih rezultata.

Osim toga ***biljke stvaraju određenu koncentraciju kiseonika*** a za njegovo stvaranje koriste ugljen-dioksid povećavaju vlažnost vazduha koji je





HVALA NA PAŽNJI !