

## PRIKAZ KNJIGE

Zdenko Kosinac i Željka Karin  
KINEZILOŠKA AKTIVNOST – prestižna značajka  
zdravlja djece i mladeži.  
Zagreb: Medicinska naklada, 2024.

Postoje publikacije koje djelomično obrađuju pojedino područje tjelesne i zdravstvene kulture i praktičnoga izvođenja pojedine tjelesne aktivnosti djece i mladeži. Za sada u našoj stručnoj literaturi ne postoji ovako sveobuhvatan prikaz svih aktivnosti i benefita koje pridonose poboljšanju i održavanju visoke razine tjelesnoga zdravlja mladih naraštaja u našoj populaciji. Ovo je osobito važno ako imamo na umu da se ubrajamo u populacije s najvišim udjelom osoba s prekomjernom tjelesnom težinom (pretilih) što nepovoljno utječe na zdravlje populacije, dodatno opterećuje zdravstveni sustav i utječe negativno na radnu sposobnost.

Autori, dr. sc. Zdenko Kosinac, prof. u miru, i doc. prim. dr. sc. Željka Karin, u sveučilišnom udžbeniku naziva *Kineziološka aktivnost – prestižna značajka zdravlja djece i mladeži*, objavljenom u izdanju Medicinske naklade Zagreb i Kineziološkoga fakulteta Sveučilišta u Splitu, nude znanstvenim i stručnim pristupom oblikovane – prikaz, obradu i zaključak svih ključnih pojmova kao što su primjerice kineziološka aktivnost, djeca i mladež, zdravlje. Jednostavnim, razumljivim, pristupačnim i lako čitljivim rukopisom u četiri velika poglavlja (na 336 stranica) opisuju vrijednosti tjelesne aktivnosti, svakodnevnoga vježbanja, pravilnoga utjecaja na rast i razvoj, poboljšanje i očuvanje zdravlja, potičući kreativnost i inkluziju različitosti, nadarenosti i kreativnosti svakoga djeteta te ih s lakoćom približavaju čitatelju, prvenstveno roditeljima, odgajateljima, učiteljima. Obilje pomno odabranih slika i crteža upotpunjuje tekst i tako čini ovu knjigu posebno vrijednom i zanimljivom. Knjiga je napisana ne samo na temelju bogatoga osobnog iskustva već i na temelju stručne svjetske literature čime dobiva na vrijednosti.

Djelo je posve izvorno i vrlo široko pristupa tjelesnoj aktivnosti djece i mladih u cilju poboljšanja i očuvanja tjelesnoga i mentalnoga zdravstvenog stanja. Ovo je značajan doprinos razvoju kineziološke znanosti i praktičnoga značaja kineziološke aktivnosti u očuvanju ili poboljšanju tjelesnih sposobnosti djece i mladeži, preti lošću osobito ugrožene skupine u našoj populaciji. Stil pisanja, brojne slike i jednostavnost izričaja omogućavaju lako i razumljivo čitanje i svladavanje potrebnih znanja i vještina. Nakon svakoga potpoglavlja autori navode pitanja na koja bi čitatelj trebao dati kvalificirani odgovor i pokazati znanje stečeno čitanjem ovoga djela.

Objavlivanjem ove knjige dobili smo vrijedan i stručan udžbenik ne samo za edukaciju odgajatelja, učitelja i učitelja kineziologije u osnovnoj školi nego i korisno stručno štivo studentima

kinezioloških fakulteta, sportskim pedagogima, liječnicima školske i sportske medicine te širem krugu laika koji se bave prevencijom sportskih ozljeda, korekcijom posturalnih i zdravstvenih problema djece i mladeži primjenom kineziološke aktivnosti.

Dr. sc. Hicela Ivon, u miru