



ЗНАЧАЈ РЕКРЕАЦИЈЕ ЗА ЗДРАВЉЕ МЛАДИХ



МЛАДИ
РЕКРЕАТИВИСТИ



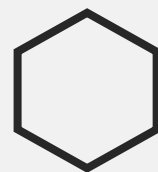
Град Нови Сад
Градска управа за спорт и омладину
Канцеларија за младе





САДРЖАЈ

Кретање и здравље младих – зашто су спорт и рекреација важни	1
Рекреација и савремени живот	3
Срце, крвоток и кретање	6
Мишићи, кости и држање тела	9
Дисање и кондиција	13
Ментално здравље и кретање	17
Спорт и имунитет	20
Бесплатна рекреација	24
Који спортови су најздравији?	28
Пронађи свој спорт	32
Активне навике	36
Твој ритам	40





Кретање и здравље младих

Период између 15. и 30. године је време у ком се формирају навике које често остају за цео живот. Управо зато је важно какав однос имамо према кретању, спорту и бризи о сопственом здрављу. Рекреација није обавеза нити такмичење са другима - она је начин да се осећаш боље у свом телу и у својој глави.

Савремени начин живота често значи много седења, екрана и мање кретања. Последице се временом јављају кроз мањак енергије, лоше држање тела, слабију кондицију и већи ниво стреса.



Спорт и рекреација имају директан утицај на здравље, али и на самопоуздање, расположење и квалитет свакодневног живота. Редовно кретање помаже телу да буде снажније и издржљивије, а уму да се лакше избори са стресом и свакодневним обавезама. Када се крећеш, тело лучи хормоне који доприносе бољем расположењу и осећају задовољства, што позитивно утиче на мотивацију и психичку стабилност.

Није важно да ли тренираш професионално, идеш повремено на тренинг или се само редовно крећеш - свака активност која покрене тело има позитиван ефекат. Чак и умерена физичка активност може значајно допринети бољој кондицији, правилнијем држању тела и већем осећају контроле над сопственим здрављем.

У овој брошури говорићемо о томе како спорт и рекреација утичу на различите органске системе, од срца и плућа до мишића и костију. Посебан акценат биће стављен на активности које су доступне свима, укључујући и бесплатне облике рекреације. Такође, биће речи о спортовима који се сматрају посебно здравим и о томе како да кретање постане природан, одржив и пријатан део твоје свакодневице.

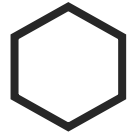
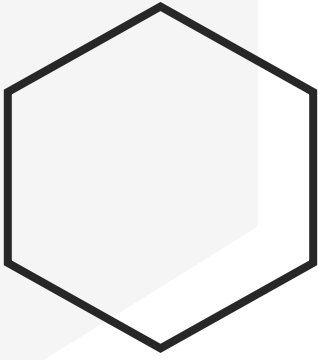


Рекреација и савремени живот

За многе младе данас свакодневица је испуњена школским и факултетским обавезама, послом, екранима и брзим темпом живота. У таквом ритму, рекреација се често доживљава као нешто за шта „нема времена“, иако управо она може да помогне да се тај темпо лакше издржи.

Рекреација не мора да буде строго планиран тренинг или одлазак у теретану. Она може да буде шетња, вожња бицикла, трчање, игра са друштвом или било који облик кретања који прија телу и уму. Кључ је у томе да кретање постане природан део дана, а не додатни притисак или обавеза.





Укључивање рекреације у свакодневни живот помаже у бољој организацији времена, повећава ниво енергије и доприноси бољој концентрацији. Када је тело активно, лакше је одржати фокус на школским, факултетским или пословним обавезама, а ум је спремнији да се избори са свакодневним изазовима. Млади који су физички активни често лакше подносе стрес, имају више мотивације и бољи осећај равнотеже између обавеза и слободног времена.

Рекреација може да буде и важан начин да се направи пауза од екрана и дигиталних садржаја, као и прилика за бољу социјалну повезаност. Заједничке активности, било у природи или у градском окружењу, доприносе осећају припадности и подршке, што је посебно важно у периоду младости.

Важно је нагласити да рекреација није резервисана само за спортисте. Она је намењена свима, без обзира на кондицију, искуство или године. Није неопходно имати посебну опрему нити висок ниво физичке спремности - довољна је жеља да се направи први корак. Свако може да пронађе облик кретања који одговара његовим могућностима и интересовањима, и да га постепено, без притиска, уклопи у свој начин живота.



Срце, крвоток и кретање

Срце је мишић који, као и сваки други, постаје јачи када се редовно користи. Физичка активност подстиче правилан рад срца и побољшава циркулацију крви, што значи да кисеоник и хранљиве материје лакше стижу до свих делова тела. Код младих, редовно кретање доприноси здравом развоју кардиоваскуларног система и ствара добру основу за здравље у каснијим годинама. Редовна рекреација доприноси нормалном крвном притиску и смањује ризик од срчаних обољења. Активности попут ходања, трчања, вожње бицикла и пливања јачају срце без прекомерног оптерећења.





Кретање утиче и на бољу издржљивост организма. Како се срце постепено навикава на физички напор, оно постаје ефикасније у свом раду, а крв брже и лакше снабдева тело кисеоником. Због тога се тело мање замара током свакодневних активности, а опоравак након напора је бржи. Ово се одражава на већи осећај енергије, лакше обављање обавеза и бољу општу кондицију.

Важно је нагласити да за позитиван утицај на срце није неопходан интензиван тренинг. И умерена, редовна активност, попут шетње или лаганог вежбања, може имати значајне здравствене користи. Најважније је да кретање буде континуирано и прилагођено могућностима појединца, јер управо редовност доноси највеће користи за здравље срца и крвотока.



Кретање има важну улогу и у одржавању здравља крвног система. Када се тело покрене, мишићи троше више енергије, а то помаже да се шећер из крви ефикасније користи. На тај начин, ниво шећера у крви остаје стабилнији, што доприноси бољем осећају енергије и мањем осећају наглог умора.

Редовна физичка активност такође утиче на бољу регулацију крвног притиска. Кретање чини крвне судове еластичнијим и омогућава да крв лакше циркулише кроз организам. Због тога срце не мора да ради под додатним оптерећењем, а притисак се лакше одржава у здравим границама.

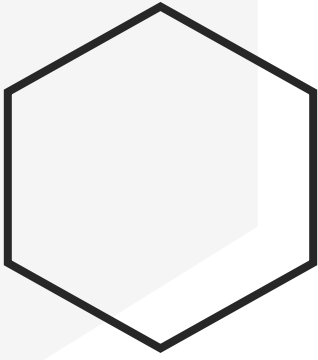
Код младих, кретање има и важну превентивну улогу за будуће здравље крвног система. Навике које се развију у овом периоду живота утичу на то како ће срце и крвни судови функционисати касније. Редовно покретање тела доприноси стварању здравог ритма рада срца и бољој прилагодљивости организма на напор, стрес и промене у свакодневном животу. На тај начин, физичка активност постаје основа за дугорочну стабилност крвног система и опште здравље, а не само краткорочни ефекат.



Мишићи, кости и држање тела

Мишићи и кости се током младости интензивно развијају и јачају, а физичка активност има кључну улогу у том процесу. Редовно кретање помаже да мишићи буду снажнији и издржљивији, док кости постају чвршће и отпорније. Ово је посебно важно јер се управо у овом периоду живота ствара основа за здравље коштаног система у каснијим годинама. Дуго седење, лоше држање и мањак кретања често доводе до болова у леђима, врату и раменима. Физичка активност јача мишиће који подржавају кичму и зглобове, доприноси правилном држању тела и већем осећају сигурности и самопоуздања у покретима.







Рекреативне активности као што су вежбе са сопственом тежином, пливање, јога или спортске игре доприносе бољој покретљивости и равнотежи. Ове активности активирају различите групе мишића и помажу телу да остане флексибилно и стабилно. Када су мишићи и зглобови редовно у покрету, тело се лакше прилагођава свакодневним напорима, а ризик од повреда, истегнућа и болова је знатно мањи.

Поред тога, рекреација доприноси бољој контроли покрета и сигурности у извођењу физичких активности. Како тело постаје јаче и стабилније, повећава се и осећај самопоуздања приликом кретања, било да је реч о спорту или свакодневним обавезама.



Мишићи имају важну улогу и у регулацији шећера у крви. Када се крећемо и користимо мишиће, они троше енергију и користе шећер из крви као гориво. На тај начин, ниво шећера остаје стабилнији, а тело има равномернији доток енергије током дана. Зато редовна физичка активност помаже у спречавању наглих падова и скокова енергије.

Током физичке активности мишићи се постепено прилагођавају и јачају. Они расту и постају издржљивији када им се да довољно времена за опоравак и када су правилно „нахрањени“. За здрав развој мишића важно је уносити довољно протеина, али и енергије из разноврсне и уравнотежене исхране. Није потребно користити суплементе - већина младих све што им је потребно може да добије кроз редовне оброке.

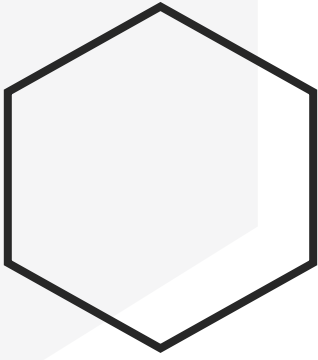
Поред протеина, мишићима су важни и вода, витамини и минерали. Хидратација помаже мишићима да правилно функционишу, док здрава исхрана доприноси бржем опоравку након активности. Када се физичка активност комбинује са правилном исхраном и довољно сна, мишићи постају снажнији, а тело отпорније на напор и умор.



Дисање и кондиција

Плућа и систем за дисање имају кључну улогу у томе колико енергије имамо током дана. Када се крећемо, дисање постаје дубље и ефикасније, што омогућава телу да унесе више кисеоника. Тај кисеоник је неопходан мишићима, мозгу и свим органима да би правилно функционисали. Редовна физичка активност доприноси бољем капацитету плућа и јачању мишића који учествују у дисању. Захваљујући томе, тело се временом мање замара, а напори који су некада били тешки постају лакши. Боља кондиција значи да можеш дуже да будеш активан без осећаја кратког даха и исцрпљености.







Кретање има позитиван утицај и на свакодневно дисање. Када је тело физички активно, дисање постаје дубље и ритмичније, што омогућава бољу размену кисеоника у организму. Физички активне особе често имају мирније и правилније дисање чак и у стању одмора, што доприноси бољој концентрацији, јаснијем размишљању и општем осећају смирености. Ово је посебно важно за младе који се често суочавају са стресом, притисцима и брзим темпом живота.

Редовно кретање може да помогне и у бољој контроли дисања у стресним ситуацијама. Када су плућа и мишићи за дисање јачи, тело лакше реагује на напор и напетост, а осећај „кратког даха“ се ређе јавља.



Редовно кретање доприноси повећању капацитета плућа, односно способности да се удише и користи већа количина ваздуха. Када се плућа чешће користе током физичке активности, она се постепено прилагођавају и постају ефикаснија у свом раду. То значи да тело са мање напора уноси више кисеоника, што директно утиче на ниво енергије и издржљивост.

Повећан капацитет плућа омогућава бољу снабдевеност кисеоником током кретања, али и у миру. Временом се примећује да дисање постаје дубље и контролисаније, а осећај замора и „гушења“ се јавља ређе. Ово је посебно важно за младе који проводе много времена у затвореном простору или испред екрана.

Када плућа боље функционишу, и цело тело ради ефикасније. Мозак добија више кисеоника, што доприноси бољој концентрацији и бржем реаговању, док мишићи могу дуже да буду активни без осећаја исцрпљености. На тај начин, развијен капацитет плућа постаје важан део опште физичке спремности и доброг осећаја у сопственом телу.



Ментално здравље и кретање

Кретање не утиче само на тело, већ и на ментално здравље. Физичка активност помаже мозгу да се ослободи напетости и да се лакше избори са свакодневним притисцима. Током кретања, тело природно ослобађа супстанце које доприносе бољем расположењу, због чега се многи након активности осећају смиреније и опуштеније. Редовна рекреација помаже у смањењу стреса, анксиозности и психичког умора. Кретање усмерава пажњу на тело и покрет, стварајући паузу од брига и свакодневних обавеза, што је посебно важно за младе под школским, факултетским и пословним притисцима.



Физичка активност има позитиван утицај и на самопоуздање. Како се тело осећа снажније и способније, расте и осећај контроле над сопственим могућностима. Чак и мали напредак, попут лакшег кретања или боље кондиције, може значајно утицати на слику коју млади имају о себи.

Поред тога, рекреација често има и социјалну димензију. Заједничке активности, тренинзи или боравак у природи са другим људима доприносе осећају повезаности и припадности, што је важан фактор очувања менталног здравља у периоду младости.

Када се крећеш, у телу се покрећу природни процеси који директно утичу на ментално здравље. Током физичке активности мозак ослобађа супстанце које побољшавају расположење и смањују осећај напетости. Због тога се након кретања често јавља осећај лакоће, опуштености и бољег расположења.

Кретање такође помаже у смањењу нивоа хормона повезаних са стресом. Када се тело активира, нервни систем се постепено смирује, а мисли постају јасније и уравнотеженије. Овај ефекат је нарочито важан у периодима појачаног притиска, када се јавља осећај преоптерећености или менталног замора.



Физичка активност има позитиван утицај и на сан. Млади који се редовно крећу често лакше заспе и имају квалитетнији одмор, што директно утиче на расположење, концентрацију и способност да се носе са свакодневним изазовима. Дobar сан и кретање заједно чине важну основу очувања менталне равнотеже.

На тај начин, спорт и рекреација не утичу само на физичку форму, већ и на унутрашњи осећај стабилности, сигурности и боље контроле над сопственим емоцијама.



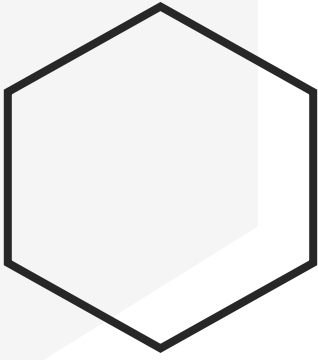


Спорт и имунитет

Имунитет је систем који штити организам од болести и инфекција, а кретање има важну улогу у његовом јачању. Када је тело физички активно, циркулација је боља, што омогућава да одбрамбени механизми организма брже и ефикасније реагују. На тај начин, организам постаје отпорнији и спремнији да се избори са свакодневним изазовима.

Редовна рекреација доприноси бољем функционисању целог организма. Физичка активност помаже телу да одржи равнотежу, смањује осећај умора и подржава природне процесе опоравка. Млади који се редовно крећу често имају више енергије и ређе осећају падове снаге током дана.





Кретање има и индиректан утицај на имунитет кроз бољи сан и мањи ниво стреса. Када је тело редовно активно, лакше улази у стање одмора, а сан постаје дубљи и квалитетнији. Током сна организам обнавља своје системе, јача одбрамбене механизме и припрема се за нови дан.

Смањен ниво стреса такође има важну улогу у очувању имунитета. Физичка активност помаже телу да се ослободи нагомилане напетости, што омогућава имуном систему да функционише ефикасније. Када је тело у равнотежи, мања је вероватноћа да ће доћи до честих инфекција и пада отпорности.

Због тога спорт и рекреација представљају важан део бриге о општем здрављу. Они не јачају само мишиће и кондицију, већ доприносе укупној отпорности организма и бољем осећају снаге и стабилности у свакодневном животу.

Поред тога, редовно кретање подстиче бољу циркулацију крви, што омогућава да хранљиве материје и заштитне ћелије брже стигну до свих делова организма. На тај начин тело ефикасније реагује на спољашње утицаје и лакше се опоравља након напора или болести. Код младих, овај процес доприноси осећају виталности, стабилности и мањој подложности честим прехладама и исцрпљености.



Физичка активност утиче на имунитет кроз јасне физиолошке механизме. Током кретања повећава се проток крви и лимфе, што омогућава ефикасније кретање имуних ћелија и бржу реакцију организма на спољашње утицаје. Истовремено, физичка активност доприноси бољој регулацији упалних процеса и стабилнијем метаболизму.

Поред директног утицаја, кретање подржава имунитет и кроз бољи квалитет сна и опоравак организма. Када су кретање, одмор и исхрана усклађени, имуни систем код младих функционише стабилније, што доприноси већој отпорности и бољем општем здрављу.





Бесплатна рекреација

Рекреација не мора да буде скупа да би била корисна. Постоји много начина да се буде физички активан без чланарина, опреме или посебних услова. За младе, бесплатни облици рекреације су често најдоступнији и најлакши начин да се кретање уведе у свакодневни живот.

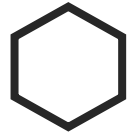
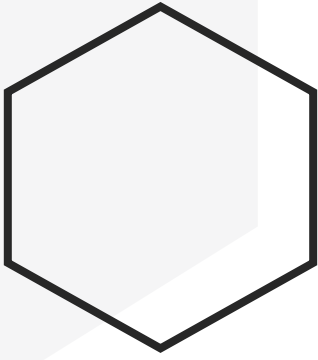
Шетња, трчање и вожња бицикла су једноставни и доступни облици рекреације који се могу практиковати готово свуда и у сопственом темпу, а позитивно утичу на кондицију, расположење и опште здравље.



Терени на отвореном, справе за вежбање у парковима и школска дворишта често су доступни свима и могу се користити за различите облике рекреације. Овакви простори омогућавају младима да буду физички активни без додатних трошкова и посебне организације. Вежбе са сопственом тежином, кошарка, фудбал или одбојка са друштвом представљају једноставан и ефикасан начин да се тело покрене, а истовремено подстичу дружење, сарадњу и осећај припадности.

Поред физичких користи, овакви облици рекреације имају и важну социјалну улогу. Заједничке активности на отвореном јачају међусобне односе, подстичу тимски дух и чине кретање пријатнијим и занимљивијим. То посебно доприноси мотивацији да се активност понавља и да постане део рутине.

Бесплатна рекреација има и додатну вредност јер подстиче самосталност и редовност. Када активност не зависи од новца, чланарина или термина, лакше је претворити је у навику. На тај начин, кретање постаје природан део дана и здрав избор доступан свима, без обзира на услове у којима млади живе.





Коришћење јавних простора за рекреацију омогућава младима да сами креирају свој ритам и начин вежбања. Без строго задатих правила, свако може да прилагоди активност свом расположењу и физичкој спремности - било да је реч о краћем вежбању, игри са пријатељима или дужем боравку на отвореном. Ова слобода избора доприноси томе да кретање буде доживљено као позитивно искуство, а не као обавеза.

Поред тога, боравак на отвореном има и додатне здравствене користи. Свеж ваздух, природно светло и контакт са окружењем позитивно утичу на расположење и ниво енергије. Вежбање у парку или на отвореном терену често подстиче младе да буду активнији дуже време и да лакше одрже континуитет у кретању.





Који спортови су најздравији?

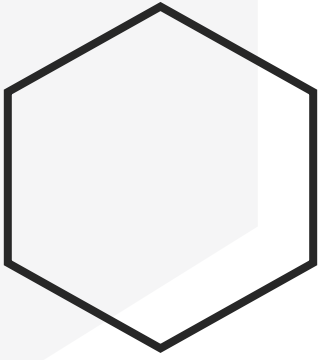
Спортови се разликују не само по динамици и правилима, већ и по томе како утичу на тело. Неки спортови активирају цело тело, равномерно развијају мишиће и мање оптерећују зглобове, због чега се сматрају посебно здравим. За младе је важно да бирају спорт који доприноси дугорочном здрављу, а не само тренутној форми или резултатима. Здравих спортова подстичу природно кретање, координацију и издржљивост, без претераног оптерећења појединих делова тела. Они равномерно ангажују мишиће, побољшавају кондицију и лако се уклапају у свакодневни живот, без обзира на ниво физичке спремности.





Посебно место међу здравим спортовима заузима пливање. Овај спорт активира готово све мишићне групе истовремено, укључујући мишиће руку, ногу, леђа и трупа, што доприноси равномерном развоју тела. Вода има улогу природне подршке, па се оптерећење на зглобове и кичму значајно смањује, што пливање чини једним од најбезбеднијих спортова. Због тога је пливање посебно погодан избор за младе који желе да унапреде кондицију, снагу и држање тела, као и за оне који се опорављају од повреда или желе спорт са мањим ризиком од преоптерећења. Поред физичких користи, пливање позитивно утиче и на контролу дисања и координацију покрета. Редовним тренингом развија се осећај ритма, издржљивости и боље контроле тела у простору, што има позитиван ефекат и на друге спортске активности.





Спортови са ритмичним кретањем и контролисаним дисањем утичу на начин на који тело користи енергију. Организам временом учи да за исти напор троши мање кисеоника и енергије, што се одражава на бољу издржљивост и стабилнији ниво енергије и ван спорта.

Физичка активност утиче и на састав крви, побољшавајући њену способност да преноси кисеоник. Због тога се активни млади брже опорављају након напора и ређе осећају изражен пад снаге током дана.

Кретање такође помаже организму да се лакше прилагоди спољашњим условима, као што су промене температуре и дневног ритма. Ова прилагодљивост доприноси стабилнијој отпорности организма.

Тимски спортови доносе додатну корист кроз развој брзог реаговања и доношења одлука у покрету, што позитивно утиче на сналажење у свакодневним, динамичним ситуацијама.



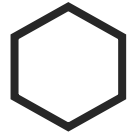
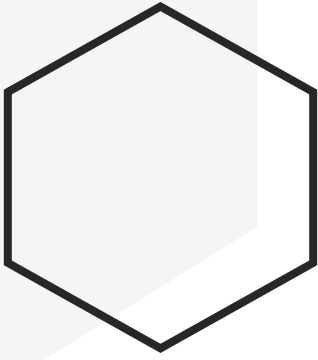
Пронађи свој спорт

Избор спорта није исто што и праћење трендова или онога што је популарно у окружењу. Најбољи спорт је онај који одговара твом телу, интересовањима и начину живота. Када се активност поклопи са личним афинитетима, већа је вероватноћа да ће се у њој истрајати и да ће имати дугорочан позитиван ефекат на здравље. При избору спорта важно је узети у обзир сопствене навике и оно што ти прија - да ли више волиш индивидуалне активности или тимску динамику, као и да ли желиш да развијеш издржљивост, снагу или покретљивост.



Добар приступ је и постепено испробавање различитих активности. Кроз лично искуство најлакше је препознати шта телу прија, а шта изазива нелагодност или брзо одустајање. Када испробаваш различите спортове и облике рекреације, стичеш бољи осећај за сопствене могућности, ритам и интересовања. Ако се након активности осећаш боље, имаш више енергије, јасније мисли и већу мотивацију за кретање, то је добар знак да си на правом путу.

Спорт који одговара појединцу не ствара притисак, већ подстиче жељу за кретањем. Он се природно уклапа у свакодневицу и постаје део личне рутине, а не обавеза коју је тешко одржати. Управо такав избор омогућава да физичка активност дугорочно доприноси здрављу, добром расположењу и активном начину живота.





Поред физичког осећаја након активности, важно је обратити пажњу и на то како се спорт уклапа у твој свакодневни ритам. Активност која је временски и организационо приступачна лакше постаје навика. Када спорт не захтева сложене припреме или одрицања, већа је вероватноћа да ће се редовно практиковати.

Такође, спорт може да се мења кроз различите периоде живота. Оно што прија у једном тренутку не мора бити трајан избор, и то је сасвим у реду. Прилагођавање активности тренутним обавезама, здравственом стању или интересовањима омогућава да кретање остане присутно, чак и када се животни ритам промени.

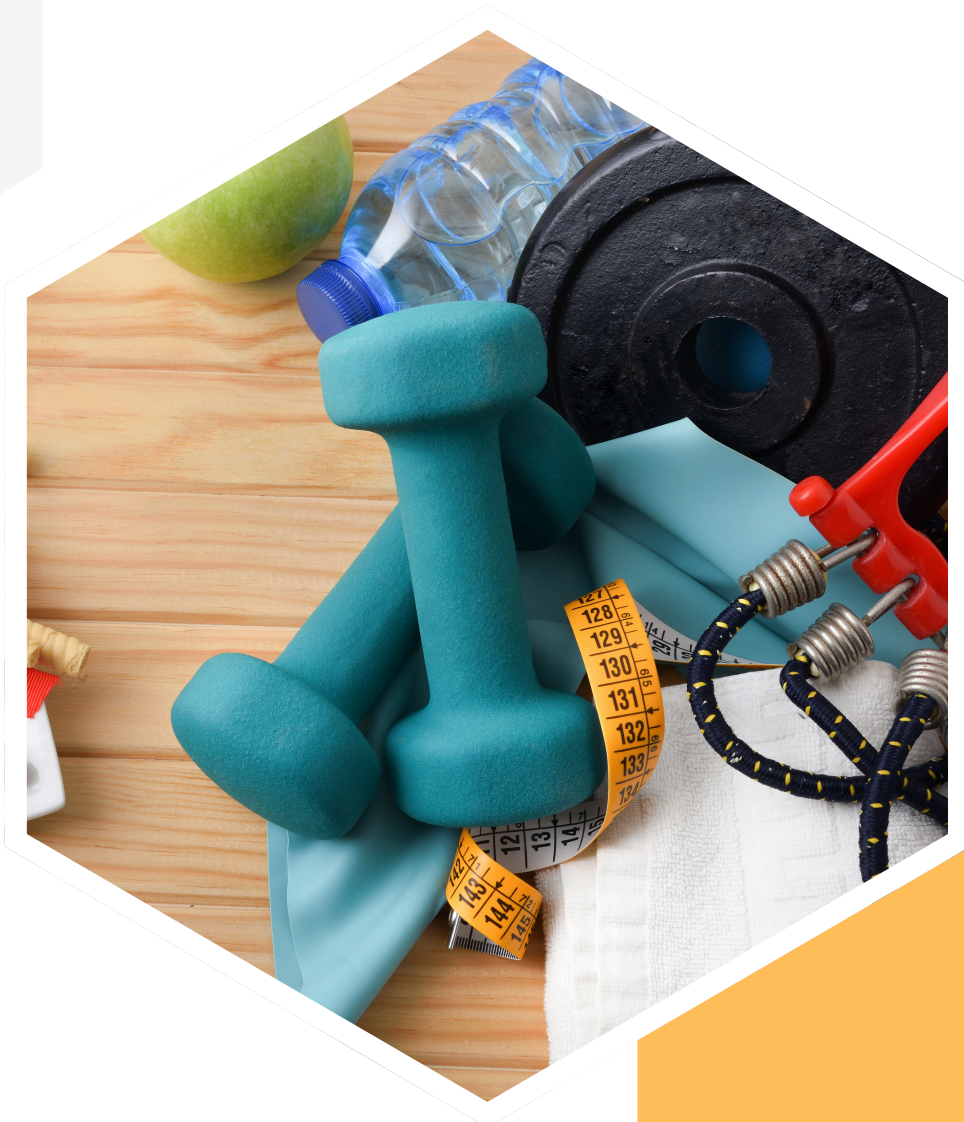




Активне навике

Физичка активност даје највише резултата онда када постане навика, а не повремена одлука. Активне навике се не граде одједном, већ постепено, кроз мале и одрживе кораке који се уклапају у свакодневни живот. Управо зато је важно да кретање буде реално, прилагодљиво и доступно.

Увођење активности у дневну рутину не мора да значи велике промене. Избор пешачења уместо превоза, коришћење степеница, кратка активност након школе, факултета или посла - све су то начини да се тело редовно покреће. Овакве навике временом граде континуитет и позитиван однос према кретању.

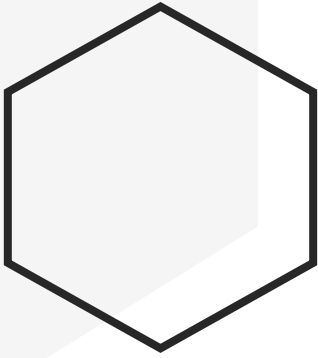




Активне навике доприносе бољој организацији дана и осећају контроле над сопственим временом. Када је кретање део рутине, лакше се одржава енергија, концентрација и стабилан ритам активности и одмора. То има позитиван утицај и на физичко и на ментално здравље.

Најважније је да активне навике буду флексибилне. Оне се могу прилагођавати обавезама, временским условима и животним променама. Управо та прилагодљивост омогућава да кретање остане присутно дугорочно и да постане природан део здравог начина живота.





Увођење нових навика почиње од начина размишљања. Уместо да кретање доживљаваш као обавезу коју „мораш“ да испуниш, корисније је да га посматраш као време које улажеш у себе. Када активност има јасну сврху - бољи осећај, више енергије или паузу од свакодневног стреса - већа је вероватноћа да ће постати део рутине. Дobar психолошки приступ је постављање малих и достижних циљева. Уместо великих планова који могу деловати оптерећујуће, много је ефикасније почети са кратким и једноставним активностима. Остварени мали кораци граде осећај успеха и самопоуздања, што додатно мотивише да се настави.

Важно је и повезати нову навикy са већ постојећим деловима дана. Када се кретање веже за одређено време или ситуацију, лакше постаје аутоматско. На пример, активност након школе, факултета или посла може постати сигнал телу да је време за покрет и опуштање.

Подршка окружења такође има велики утицај. Заједничке активности са пријатељима, договори или једноставно дељење циљева са неким повећавају одговорност и мотивацију. Када кретање има и социјалну компоненту, оно постаје пријатније и лакше се одржава.



Твој ритам

Не постоји један „прави“ начин да будеш физички активан. Сваки млади човек има свој ритам, обавезе и приоритете, и управо зато је важно да кретање прилагодиш себи, а не обрнуто. Када активност одговара твом темпу и начину живота, лакше постаје део свакодневице.

Кретање не мора да изгледа исто сваког дана. Некада ће то бити спорт, некада шетња, а некада само више покрета у току дана. И све то је у реду. Важно је да тело није стално у миру и да постоји свест о значају кретања за здравље и добар осећај.

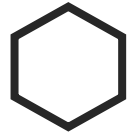
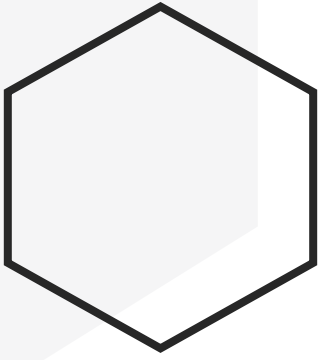



Активан начин живота није циљ који се достиже једном, већ процес који се гради кроз време. Он настаје кроз мале, свакодневне изборе који се понављају и постепено постају навика. Управо ти избори - да се више крећеш, да одвојиш време за активност и да слушаш потребе свог тела - имају највећи утицај на дугорочно здравље и добар осећај.

Када кретање постане део твог ритма, оно престаје да буде напор или обавеза коју мораш да испуниш. Уместо тога, постаје начин да одржиш енергију, смањиш стрес и останеш повезан са сопственим телом. Тада физичка активност добија своје право место у свакодневном животу и постаје природан ослонац здравог и уравнотеженог начина живота.

Кретање није такмичење нити доказивање, већ лични избор који правиш због себе. Сваки корак, сваки покрет и свака активност коју изабереш представља улагање у сопствено здравље и квалитет живота. Не мораш бити савршен, нити стално истрајан - довољно је да наставиш да се враћаш кретању кад год можеш.

Брига о здрављу почиње оног тренутка када одлучиш да слушаш своје тело и поштујеш сопствени ритам. Управо у том избору лежи највећа снага - у доследности, стрпљењу и свести да мале промене данас граде боље сутра.





Ставови изражени у овој публикацији искључива су одговорност аутора и његових сарадника и не представљају званичан став Града Новог Сада, Градске управе за спорт и омладину – Канцеларије за младе.



