

# ВЕШТИНЕ И ЗНАЊЕ ЗА БОЉЕ ЗДРАВЉЕ У 2019. ГОДИНИ



Едукативни календар за децу „Вештине и знање за боље здравље у 2019. години“ намењен је раду са децом предшколског и млађег основношколског узраста и бави се темом вештина комуникације за боље здравље, као и личним и социјалним добробитима здравих навика. Едукативни календар настао је у оквиру пројекта који Институт за јавно здравље Војводине реализује под покровитељством Градске управе за здравство Града Новог Сада.

# ШТА КАЖЕМ КАДА ХВАЛИМ, А ШТА КАДА МИ НЕШТО СМЕТА?

— ЛЕПА РЕЧ И ГВОЗДЕНА ВРАТА ОТВАРА —

Примећујем лепо и добро код других, то ме чини задовољним, а годи и другима!



Речи хвале не жалим да ти осмех измамим!  
А кад мене хвале ја то прихватим (иако се понекад постидим)!

Вежба: Посматрај децу и одрасле око себе. Размисли шта ти се допада код њих. То може бити њихов изглед, њихова особина, вештина, понашање, било шта што учиш! Изабери најмање 3 особе и реци им шта си добро код њих приметити/ла. Похвали их!

Када ми нешто смета, ја то кажем!  
Када се неко ружно понаша према мени или другима, реагујем, кажем!



Заузима се за себе! Изаберем добре речи,  
не да другог пече, већ мене да лече!  
Ако сам лоше поступио, признам грешку,  
искрено се извиним!

Не ругам се другима јер схватам да боли,  
Тако свако мисли ко имало себе воли!

## ЈАНУАР 2019.

| ПОН | УТО | СРЕ | ЧЕТ | ПЕТ | СУБ | НЕД |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |     |

Вежба у учионици: свако дете се присети ситуације и догађаја где се осећало лоше, и повређено односно када је неко лоше поступио према њима и другима. Разговарајте о томе како можемо да реагујемо па да заштитимо себе и друге, а онда то и одглумите.

## ФЕБРУАР 2019.

| ПОН | УТО | СРЕ | ЧЕТ | ПЕТ | СУБ | НЕД |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     | 1   | 2   | 3   |
| 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 25  | 26  | 27  | 28  |     |     |     |

# ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ:

— У ЗДРАВОМ ТЕЛУ - ЗДРАВ ДУХ —

...побољшава пажњу и концентрацију

А сада на учење



...поправља расположење



...доприноси бољем успеху у школи



...подстиче дружење



...повећава самопоуздање



Браво!  
Обоје сте бољи за 5 секунди!

## МАРТ 2019.

| ПОН | УТО | СРЕ | ЧЕТ | ПЕТ | СУБ | НЕД |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     | 1   | 2   | 3   |
| 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |

## АПРИЛ 2019.

| ПОН | УТО | СРЕ | ЧЕТ | ПЕТ | СУБ | НЕД |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
| 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
| 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
| 29  | 30  |     |     |     |     |     |

# ДРВО САМОПОШТОВАЊА



ОСВОЈИО ВРХ

ПАМЕТНА

ДОБАР ДРУГ

ПЛИВАЊЕ

ОСЕЋАЈАН

ВЕЛИКОДУШНА

ПОМАЖЕМ ДРУГИМА

ИЗНЕНАЂЕЊЕ ЗА МАМУ

СПРЕМА ДОРУЧАК

ЗАВРШИЛА ТРКУ

Шта мислиш које су Моникине и Душанове добре особине, вештине, успех, добро дело, а шта код њих други воле?

Нацртане су и написане на крошњи дрвета, пронађи их!

Бојице у руке, нека дрво самопоштовања сада твоје врлине красе!

## МАЈ 2019.

| ПОН | УТО | СРЕ | ЧЕТ | ПЕТ | СУБ | НЕД |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |

Решење:  
 Деволница - паметна (добра)  
 великодушна (код мене воле);  
 Дечак - осећајан (добра особина), спрема доручак (вештина), освојио врх (успех), изне-  
 нађење за маму (добра дејо),  
 добар друг (код мене воле).

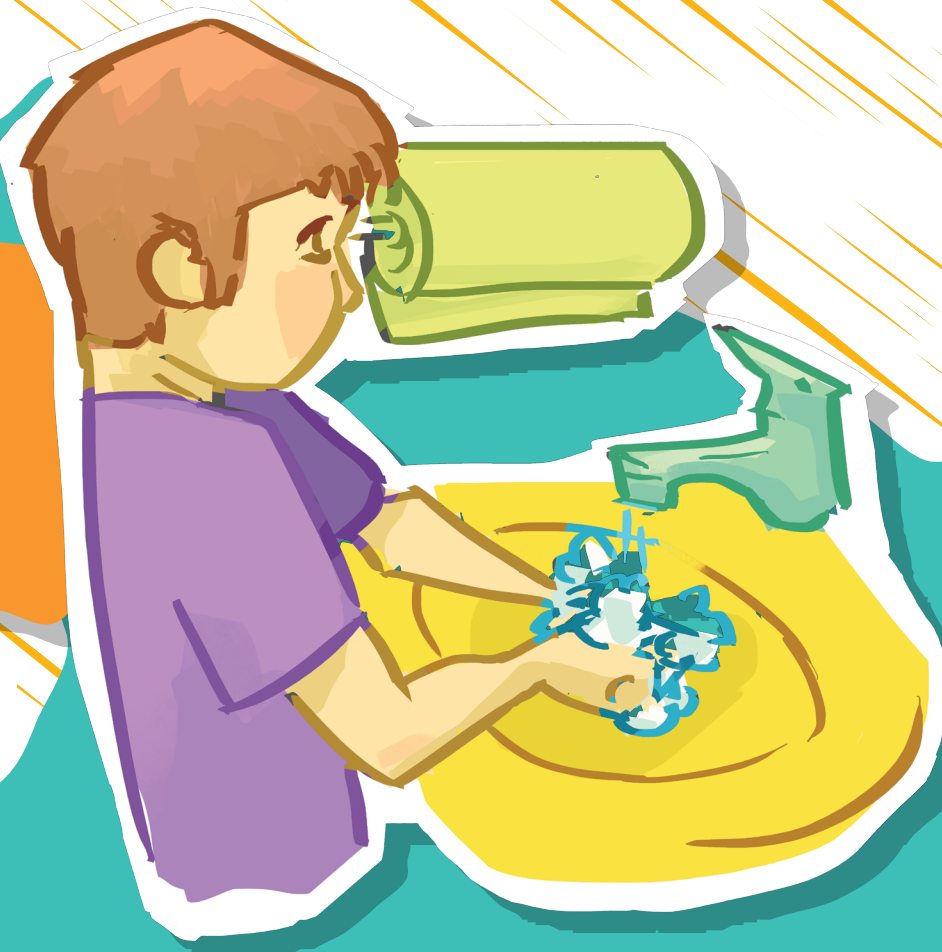
## ЈУН 2019.

| ПОН | УТО | СРЕ | ЧЕТ | ПЕТ | СУБ | НЕД |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     | 1   | 2   |
| 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
| 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |

# ВАЖНО ЈЕ ДА ОДРЖАВАМ ХИГИЈЕНУ

— ЛИЧНА И ОПШТА ХИГИЈЕНА: —

... чува  
здравље



... развија и  
негује  
одговорност



... изграђује  
здраве  
навике



... учи да  
бринемо  
о себи,  
стварима  
и  
простору



...осамостаљује



...повећава самопоуздање



... повећава расположење



ЈУЛ 2019.

| ПОН | УТО | СРЕ | ЧЕТ | ПЕТ | СУБ | НЕД |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
| 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
| 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
| 29  | 30  | 31  |     |     |     |     |

АВГУСТ 2019.

| ПОН | УТО | СРЕ | ЧЕТ | ПЕТ | СУБ | НЕД |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |

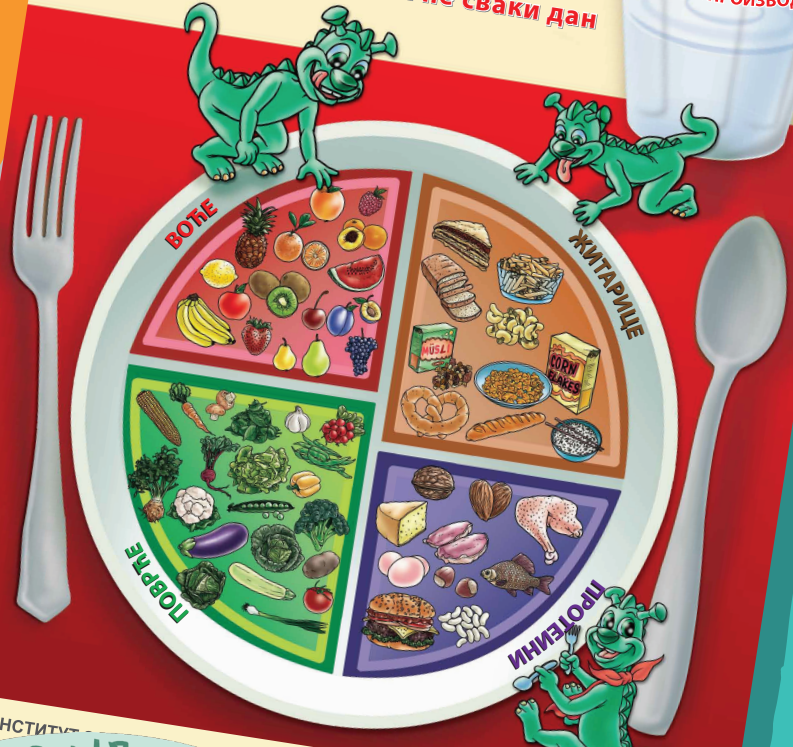
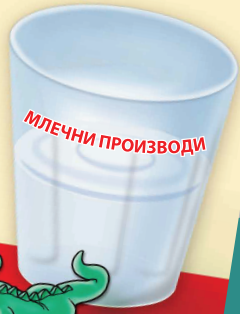
# ВАЖНО ЈЕ ХРАНИТИ СЕ ПРАВИЛНО

## — ПРАВИЛНА ИСХРАНА: —

...равнотежа  
у мом  
тањиру и  
телу

### МОЈ ТАЊИР

- бирај житарице од целог зрна
- млеко, јогурт... 2 шоље
- поврће и воће - пола тањира
- протеини су важни
- бирај воду уместо сокова
- слаткиши - само мало и не сваки дан



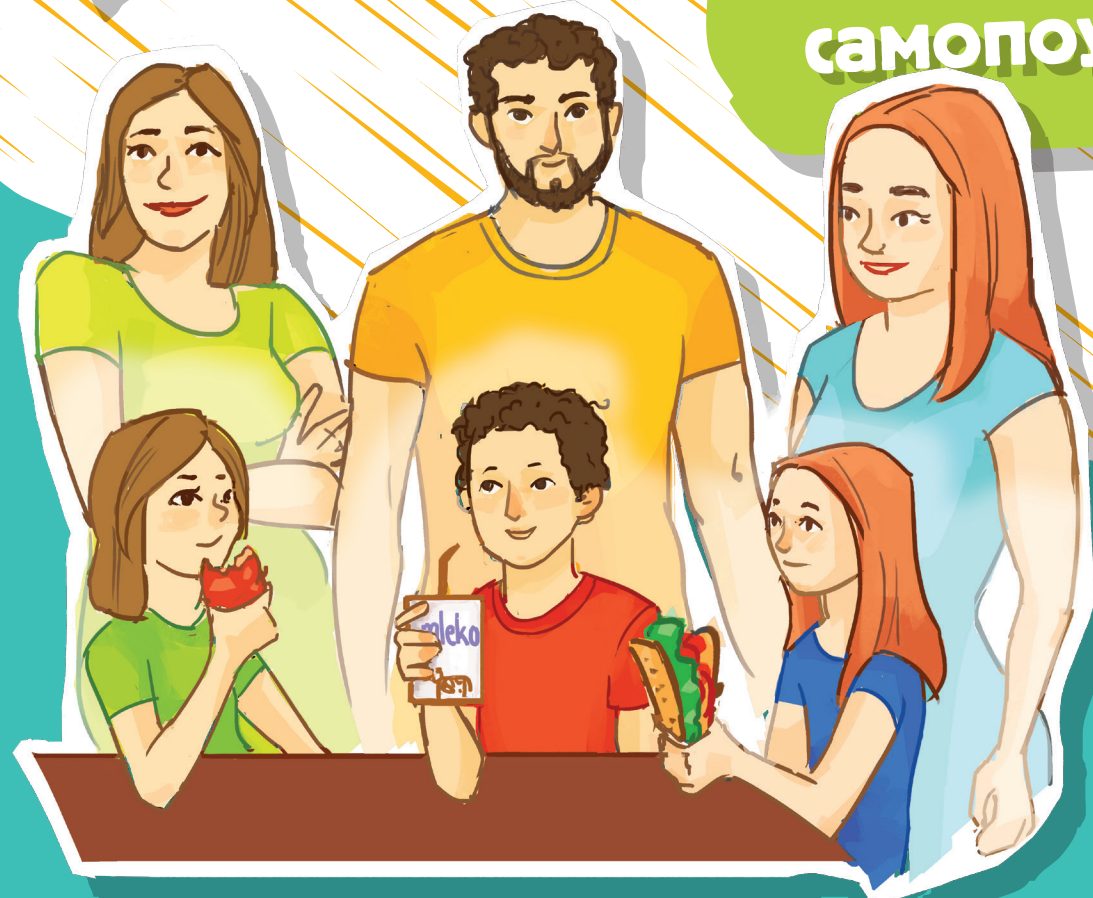
$$\begin{aligned} 12+48 &= \\ 9+6 &= \\ (12+48):(9+6) &= \\ 60:15 &= 4 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 7 \times 14 &= \\ 7 \times 10 + 7 \times 4 &= \\ 70 + 28 &= 98 \end{aligned}$$

...поправља расположење



...јача  
самопоуздање



...побољшава  
памћење и  
размишљање



...даје нам снагу



...брани нас  
од болести



### СЕПТЕМБАР 2019.

| ПОН   | УТО | СРЕ | ЧЕТ | ПЕТ | СУБ | НЕД |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|       |     |     |     |     |     | 1   |
| 2     | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 9     | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16    | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 23/30 | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |

### ОКТОБАР 2019.

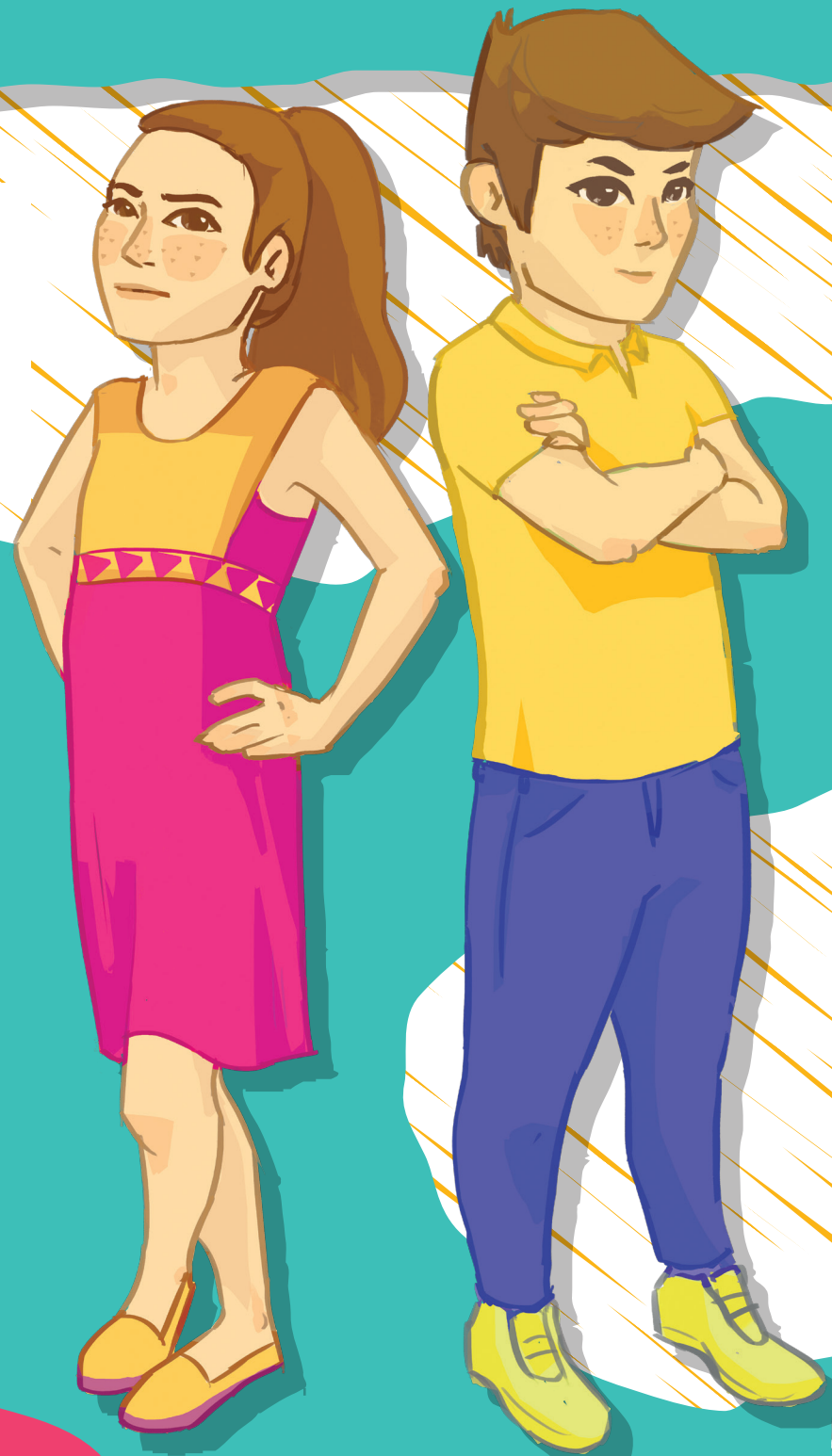
| ПОН | УТО | СРЕ | ЧЕТ | ПЕТ | СУБ | НЕД |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |     |

# УМЕМ ДА КАЖЕМ „НЕ“

**КАЖЕМ „НЕ“ КАДА МЕ ПОНУДЕ:**  
(а ја то не желим или знам да није добро за мене)



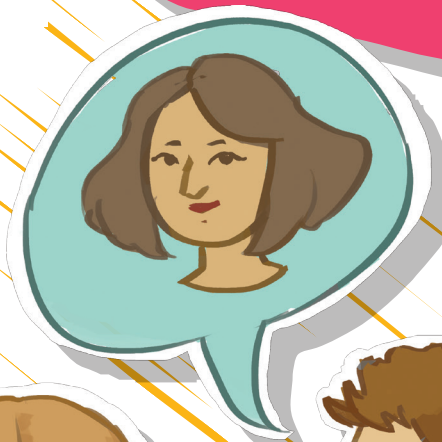
...газираним соком  
ако имам  
негазирани сок од  
воћа или воду



...“грицкалицама“  
ако имам сендвич  
или воће за  
ужину



...цигаретом



...да  
оговарам  
друге



...алкохолним пићем



...да причамо на часу



...да искључимо друга из игре



...да се гађамо  
предметима

...да...(наведи)

## НОВЕМБАР 2019.

| ПОН | УТО | СРЕ | ЧЕТ | ПЕТ | СУБ | НЕД |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     | 1   | 2   | 3   |
| 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |     |

## ДЕЦЕМБАР 2019.

| ПОН   | УТО   | СРЕ | ЧЕТ | ПЕТ | СУБ | НЕД |
|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
|       |       |     |     |     |     | 1   |
| 2     | 3     | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 9     | 10    | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16    | 17    | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 23/30 | 24/31 | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |

# УПУТСТВО ЗА ИГРУ:

За ову игру потребна је коцкица и по једна фигура различите боје (или разнобојне куглице пластелина) за сваког учесника или групу деце. Побеђује дете или група која помоћу тачних одговора што пре стигне до циља. Игра се по принципу „Човече не љути се“ – прво почиње онај ко добије број 6 на коцкици а даље се кроз таблу креће онолико поља колико се добило бацањем коцкице. Ако се стане на поље са питањем и не зна тачан одговор – враћа се на поље са претходним питањем. Ако се зна тачан одговор – помери се два поља у напред. Могуће је „једење“ фигура, али не на пољу са питањима. На пољима означеним знаком „стоп“ – прескаче се 1 бацање коцкице.

