

Едукативни календар за децу

Учимо о хигијени

у 2014. години

Хигијена је све оно што радимо како бисмо сачували своје здравље, спречили болести, одржавали чистоћу и лепоту нашег тела и ума.

Личну хигијену чине:

Хигијена руку
Хигијена коже тела
Хигијена уста и зуба
Хигијена исхране
Хигијена одеће и обуће
Хигијена физичке активности
Ментална хигијена

А хигијена је важна и
у нашем дому, вртићу, школи и на
улици.



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Едукативни календар је део Пројекта „Здравље за најмлађе“ који Институт за јавно здравље Војводине реализује под покровитељством Градске управе за здравство Града Новог Сада.

Град Нови Сад
Градска управа за здравство

Идејно решење: Центар за промоцију здравља и Центар за хигијену и хуману екологију Института за јавно здравље Војводине.

дизајн и илустрације: Радмила Зелић; штампа: Футура, Петроварадин

Едукативне вежбе: „тренирамо срећу“

1. Срећа

а.) СРЕЋНИ СПИСАК

Деца набрајају и/или записују активности и ситуације које их чине срећним. Водитељ вежбе подстиче децу да траже одговоре:

“Замисли неколико ситуација које те веселе и активности које баш волиш да радиш. Настави реченицу. „Ја сам СРЕЋАН кад...”

Нека срце пише, направи свој СРЕЋНИ СПИСАК. Сачувај га, може ти добро доћи као подсетник шта би могао да радиш.”



б.) МОЈЕ СРЕЋНО МЕСТО

Свако дете извади један папир и бојице. Водитељ вежбе води фантазију: „Затвори очи и замисли једно место на коме се осећаш потпуно срећно. Како оно изгледа? Да ли је то унутра или напољу? Шта све има тамо? Да ли си тамо сам/а или је неко са тобом? Ко се ту налази? Да ли има животиња? Играчака? Које све боје ту постоје?”

“Нека срце црта: нацртај своје срећно место. Окачи цртеж у у своју собу или у учионицу, па кад год пожелиш можеш маштом да отпутујеш на своје срећно место.”

2. Туга

а.) ОСОБА ОД ПОВЕРЕЊА

Водитељ вежбе разговара са децом:

“Понекад кад смо нерасположени и тужни важно је да разговарамо са неком одраслом особом. Она ће нас саслушати и дати неке добре савете. Свако има у свом окружењу одраслу особу са којом може да поприча кад га нешто мучи. То може бити мама, тата, старатељ, учитељ/ица, бака, дека, тетка, теча... Са ким би ти разговарао/ла ако би се осетио/ла тужним?” Свако дете изабере своју особу од поверења.”

б.) МАГИЧНЕ РЕЧИ

Водитељ вежбе охрабрује децу да пронађу изразе који имају мотивишуће дејство:

“Магичне речи су речи које кажемо себи, а које имају ту моћ да нас развеселе и учине да се осећамо боље. Ево неколико примера: „Проћи ће“, „Само напред“, „Није то тако страшно“, „Ја то могу...“ Смисли ти своје магичне речи које мислиш да би могле да те развеселе у неким тешким моментима и запиши их.”

Сада ћемо да замислимо да сте играли један важан тениски меч и да сте изгубили. Тада сте се растужили јер сте јако желели да победите. Помислили сте да више нећете да тренирате тенис. Шта можете себи да кажете у том моменту па да се развеселите и охрабрите? Смислите своје магичне речи и запишите их!”

Повести разговор о томе како је нормално да понекад изгубимо и како је то саставни део живота из кога можемо нешто и да научимо.



3. Саосећање и подршка

а) ХВАЛОСПЕВ другу или другарици

Деца се поделе у парове и напишу ХВАЛОСПЕВ свом пару и поклоне му га:

“Настави реченицу: „Ја желим да ти будеш срећан зато што ... „ тако што ћеш написати све оне ствари које волиш код свог пара. Ту спадају његове добре особине (врлине), нешто што он зна да ради, нешто у вези са његовим изгледом, нешто што је он рекао...”





Прање руку

Редовно прање руку је добар, једноставан и јефтин начин спречавања ширења многих заразних болести чији се узрочници могу пренети нечистим рукама. За прање руку је потребна текућа вода, сапун и папирни убрис.

Када?

УВЕК:

- Пре јела
- Након коришћења тоалета
- После брисања носа или кашљања
- После играња напољу
- После играња са животињама
- Пре и после посете болесном рођаку или другу.



Јануар

с	ч	п	с	н	п	у	с	ч	п	с	н	п	у	с	ч	п	с	н	п	у	с	ч	п	с	н	п	у	с	ч	п
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

Фебруар

с	н	п	у	с	ч	п	с	н	п	у	с	ч	п	с	н	п	у	с	ч	п	с	н	п	у	с	ч	п
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

Здравље уста и зуба



Редовним прањем зуба уклањамо остатке хране који могу да оштете наше зубе. Између зуба остају остаци хране који погодују стварању зубних наслага и размножавању микроорганизама. Они оштећују зубну глеђ и доводе до каријеса зуба – зубне болести. Зато:

Редовно перите зубе. Најмање два пута дневно, ујутру и увече, а пожељно је и после сваког obroka. Посебно је важно зубе опрати после слаткиша и слатких напитака.

Користите средње тврду четкицу и пасту која садржи флуор.

Четкицу замените новом после 3-4 месеца коришћења.

Перите зубе најмање 3 минута.

Редовно контролишите ваше зубе, посетите стоматолога два пута годишње.



Храна која је добра за наше зубе је: млеко и млечни производи, воће и поврће.



1

- Горње зубе треба прати „како киша пада“
- Доње зубе треба прати „како трава расте“



2

- Очистити унутрашњу страну сваког зуба на исти начин као и предњу страну.
- Очистите четкицом гризну површину сваког зуба.



3

- Врхом четкице очистите иза сваког предњег зуба, како горњег, тако и доњег.
- Немојте заборавити да очистите четкицом и језик.

Март

с н п у с ч п с н п у с ч п с н п у с ч п с н п
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

у с ч п с н п у с ч п с н п у с ч п с н п у с
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

Чисто тело да ти буде цело!

Зато:

СВАКОГ ДАНА



И ЈОШ

* Редовно се

Наброј прибор за хигијену



Туширај/Купај



May

ч п с **н** п у с ч п с **н** п у с ч п с **н** п у с ч п с **н** п у с ч п с

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

June

Н п у с ч п с Н п у с ч п с Н п у с ч п с Н п у с ч п с Н п

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

Физичка активност је било које телесно кретање, које је резултат рада мишића и које захтева потрошњу енергије. Које врсте физичких активности познајеш? Које су користи од редовне физичке активности? Здрав раст и развој, чврсте кости, снага и издржљивост, добро расположење, леп изглед, задовољство собом, више дружења, подстицање разних других здравих навика. Да ли можеш да се сетиш још нечега?

2. Током физичке активности

- Истрајно и вредно вежбај, не одустај!
- Пиј довољно течности, у мањим гутљајима
- Ако си напољу заштити се од сунца (стави качкет...)



3. После физичке активности

- Корисне су вежбе истезања
- Истуширај се
- Патике – одржавај чистим и проветреним
- Пресвуци се у чисту одећу
- Надокнади изгубљену течност

1. Пре физичке активности

- Припреми и спакуј своју опрему
- За спорт је најбоље да обучеш памучну одећу
- Нека твоја опрема буде чиста
- Попиј довољно течности
- Загреј се



Јун

у с ч п с **н** п у с ч п с **н** п у с ч п с **н** п у с ч п с **н** п у с ч
 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

п с **н** п у с ч п с **н** п у с ч п с **н** п у с ч п с **н** п у с ч п с **н**
 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

2014 ☁

Хигијена осећања

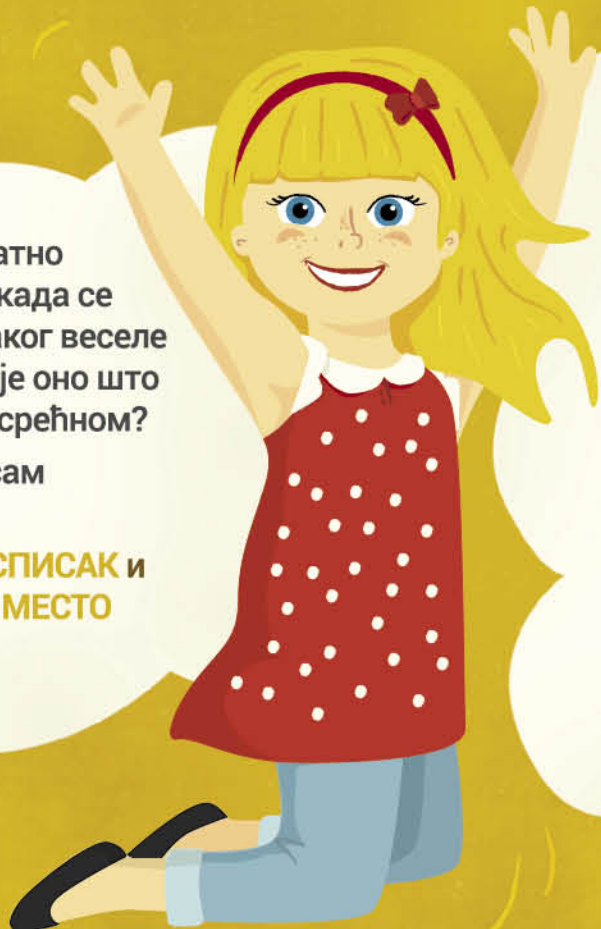
Као што је важно да одржавамо хигијену нашег тела да би били здрави исто тако је важно да се бринемо о томе како се осећамо и како се осећају људи који нас окружују како би били радосни и срећни. Овај пут разговарамо о срећи, туги и саосећању.

Срећа

Срећа је једно јако пријатно осећање које се појави када се нешто лепо догоди. Сваког веселе различите ствари. Шта је оно што тебе чини срећним или срећном?

Настави реченицу: "Ја сам срећан/срећна кад..."

Направи свој **СРЕЋНИ СПИСАК** и замисли своје **СРЕЋНО МЕСТО** (вежба 1а и 1б)



Туга и нерасположење

Није баш увек све мед и млеко. Понекад се осетимо тужно и нерасположено.

Разговарајмо о туги.

Шта је то туга?

Шта се то деси па смо тужни или само нерасположени?

Шта можемо тада да урадимо, па да се осетимо боље?

- Ако смо тужни, не треба да ћутимо и останемо сами.

РАЗГОВАРАЈ СА ОДРАСЛОМ ОСОБОМ (вежба 2.а)

- Реците себи **МАГИЧНЕ РЕЧИ**, како би се развеселили. (вежба 2.б)

- Урадите нешто што вас радује! Погледајте у ваш **СРЕЋНИ СПИСАК** (вежба 1.а).



Саосећање и подршка

Формула саосећања:

СА + ОСЕЋАЊЕ = ПРЕПОЗНАВАЊЕ ОСЕЋАЊА ДРУГИХ, ДЕЉЕЊЕ СРЕЋЕ И ТУГЕ ЗАЈЕДНО СА ДРУГИМА

На пример, ми саосећамо са нашим другаром када приметимо да је он тужан и желимо да му помогнемо, као и када смо срећни јер му се десило нешто лепо. Наука каже да када смо брижни према другима, и када им помажемо то и нас чини срећнијима.

Ми усређујемо наше другаре када им говоримо **МАГИЧНЕ РЕЧИ ПОДРШКЕ И ХВАЛЕ** (вежба 3.а).



Срећа и радост су као вирус: када смо ми срећни то преносимо и на наше другаре, па они на друге и све тако у круг док не направимо једну армију срећних војника.

Каква племенита мисија!

Септембар

п у с ч п с **Н** п у с ч п с **Н** п у с ч п с **Н** п у с ч п с **Н** п у
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

Октобар

с ч п с **Н** п у с ч п с **Н** п у с ч п с **Н** п у с ч п
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

У кући, вртићу, школи и на улици

Простор око нас не сме да представља резервоар прашине, прљавштине, глодара, инсеката и бактерија.



Зато:

Редовно треба брисати прашину са свих површина (столови, клупе, кваке, држачи на степеништима...)

Учионицу/собу проветравати 10 до 20 минута више пута у току дана и обавезно за време одмора

Редовно празнити корпу за отпатке

На улици:

Не бацати отпатке на улици и у школском дворишту

Сачувати отпатке и убацити их у корпу



Разговарајмо о хигијени простора око нас

- Како ви одржавате чистоћу у вашем дому?
- Да ли спремате своју собу?
- Ко брише прашину?
- Ко усисава?
- Ко износи смеће?
- Како се још одржава хигијена?
- Како се одржава чистоћа улица?

Новембар

с	н	п	у	с	ч	п	с	н	п	у	с	ч	п	с	н	п	у	с	ч	п	с	н	п	у	с	ч	п	с	н
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

п	у	с	ч	п	с	н	п	у	с	ч	п	с	н	п	у	с	ч	п	с	н	п	у	с	ч	п	с	н	п	у	с
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