



ЗДРАВА И СРЕЋНА 2016!



Едукативни календар за децу “ЗДРАВА И СРЕЋНА 2016.” намењен је раду са децом предшколског и млађег основношколског узраста на тему здравог стила живота. Едукативни календар је део пројекта “Едукативни календар за децу за 2016. годину” који Институт за јавно здравље Војводине реализује под покровитељством Градске управе за здравство Града Новог Сада.



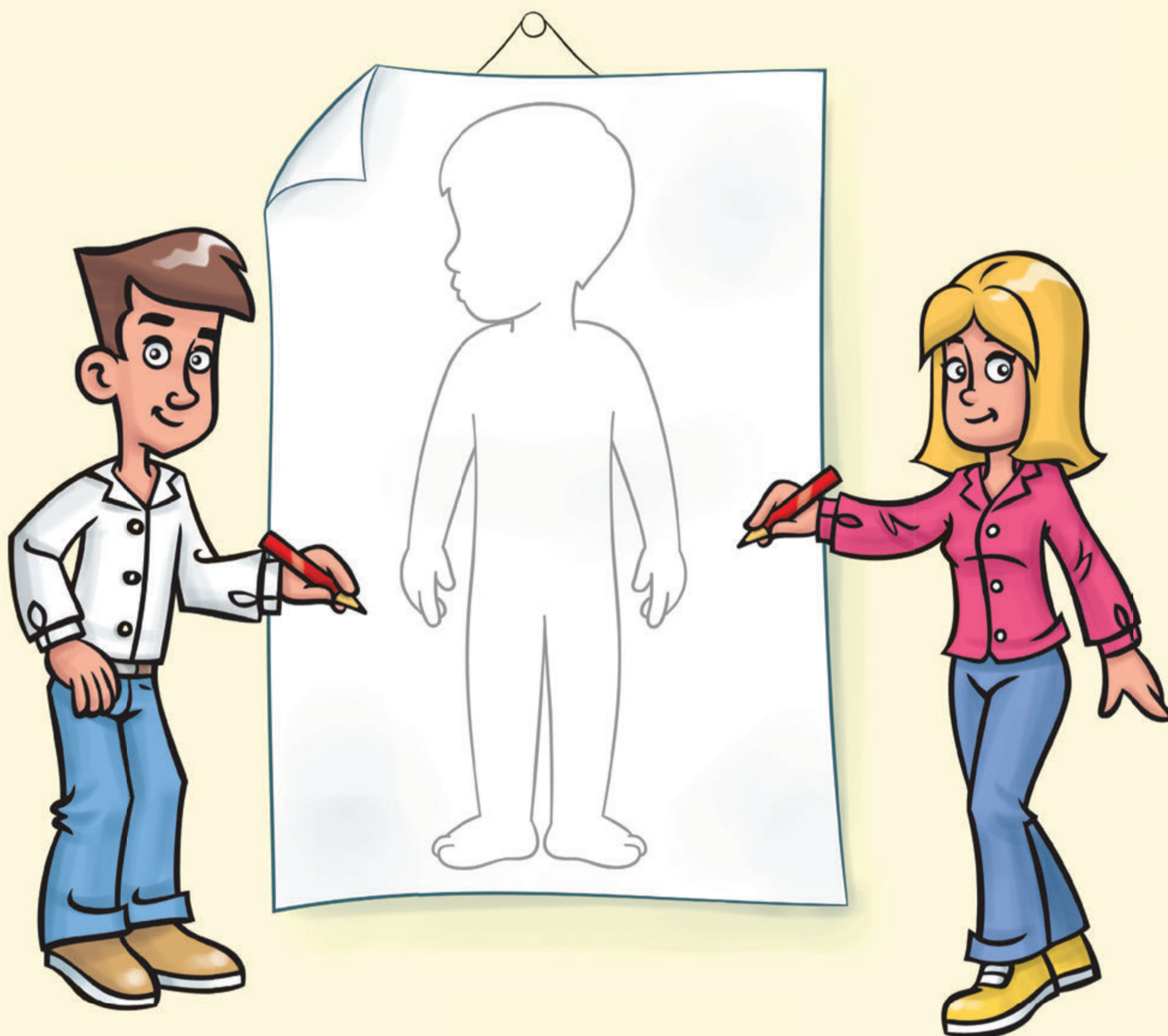
ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Град Нови Сад
Градска управа за здравство

ВЕЖБА: ГДЕ ЈЕ ЗДРАВЉЕ?

ЦИЉ: УОЧИТИ ДА СУ СВИ ДЕЛОВИ ТЕЛА ВАЖНИ ЗА ЗДРАВЉЕ.

МАТЕРИЈАЛ: ВЕЉИ ПАПИР (ХАМЕР), РАЗНОБОЈНЕ БОЈИЦЕ ИЛИ ФЛОМАСТЕРИ



1. ЗАЛЕПИТИ ВЕЛИКИ ПАПИР НА ЗИД, ЗАМОЛИТИ ЈЕДНО ОД ДЕЦЕ ДА СТАНЕ ИСПРЕД ПАПИРА И НАЦРТАТИ КОНТУРУ ОКО ЊЕГОВОГ ТЕЛА.
2. ЗАМОЛИТИ ДЕЦУ ДА ЈЕДНО ПО ЈЕДНО ИЗАЂУ И ОДГОВОРЕ НА ПИТАЊЕ „ГДЕ СЕ У НАШЕМ ТЕЛУ НАЛАЗИ ЗДРАВЉЕ?“.
3. ДЕТЕ ЗАТИМ БОЈИЦАМА/ФЛОМАСТЕРИМА НАЦРТА НА КОНТУРИ ТЕЛА ДЕО ТЕЛА, ОРГАН, СИСТЕМ ОРГАНА, ГДЕ СЕ ПО ЊЕМУ НАЛАЗИ ЗДРАВЉЕ (НПР: МОЗАК, НЕРВИ, ЧУЛА, СРЦЕ, ПЛУЋА, КРВНИ СУДОВИ, МИШИЋИ, КОСТИ, ОРГАНИ ЗА ВАРЕЊЕ, ЗУБИ, ИТД.).
4. ВОДИТЕЉ МОЖЕ ПОДСТАЋИ ДЕЦУ ТАКО ШТО ЋЕ ПРВИ НЕШТО НАЦРТАТИ.
5. КАДА СЕ УЦРТАЈУ СВИ ОРГАНИ, ВЕЖБА СЕ МОЖЕ НАСТАВИТИ УЦРТАВАЊЕМ РАЗЛИЧИТИХ ПОМАГАЛА (ПРОТЕЗА, НАОЧАРЕ, СЛУШНИ АПАРАТ...) И ДРУГИХ СТВАРИ КОЈЕ УТИЧУ НА ЗДРАВЉЕ (КАПА, ОБУЋА, ШЕШИР ЗА СУНЦЕ, КРЕМА ЗА СУНЧАЊЕ, ПРИБОР ЗА ХИГИЈЕНУ, МЛЕКО, ТОПАО ЧАЈ, ВОДА, СПОРТСКИ РЕКВИЗИТИ...)
6. КАДА СЕ ЗАВРШИ УЦРТАВАЊЕ, РАЗГОВАРАТИ О ТОМЕ ШТА СУ НАЦРТАЛИ.
7. НАКОН ДИСКУСИЈЕ ДОНЕТИ ЗАКЉУЧАК НА НИВОУ ГРУПЕ ДА ЈЕ СВЕ ВАЖНО ЗА ЗДРАВЉЕ.

2016 ❄️

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.

1 Поквасите руке топлом водом

2 Нанесите сапун

3 Протрљајте сапуницу свуда по рукама; најмање 20 секунди.

4 Посебно орибајте између прстију и испод ноктију

5 Исперите руке топлом водом

6 Обришите руке папирним убрисом или чистим пешкиром

ЈАНУАР

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД	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							

МОЗАК ЈЕ НАЈСЛОЖЕНИЈИ ОРГАН ЉУДСКОГ ОРГАНИЗМА. ОН УПРАВЉА СВИМ АКТИВНОСТИМА КОЈЕ СУ НЕОПХОДНЕ ДА БИ ОРГАНИЗАМ ЖИВЕО, КАО И НАШИМ ОСЕЋАЊИМА. ПОМОЋУ ЧУЛА УПОЗНАЈЕМО СВЕТ ОКО НАС. ПОСТОЈИ ПЕТ ЧУЛА: ЧУЛО ВИДА (ОЧИ), СЛУХА (УШИ), МИРИСА (НОС), УКУСА (ЈЕЗИК) И ДОДИРА (СКОЖА).

ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО ДА МОЗАК, НЕРВНИ СИСТЕМ И ЧУЛА БУДУ ЗДРАВИ?

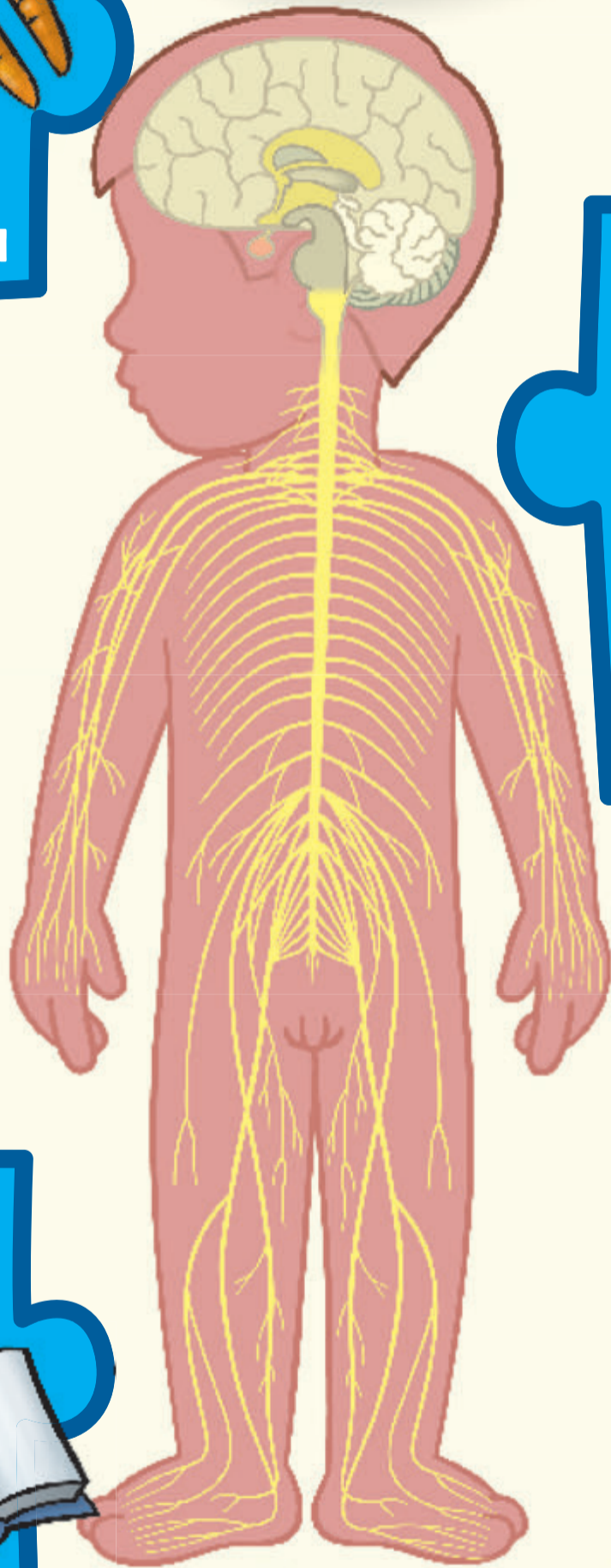
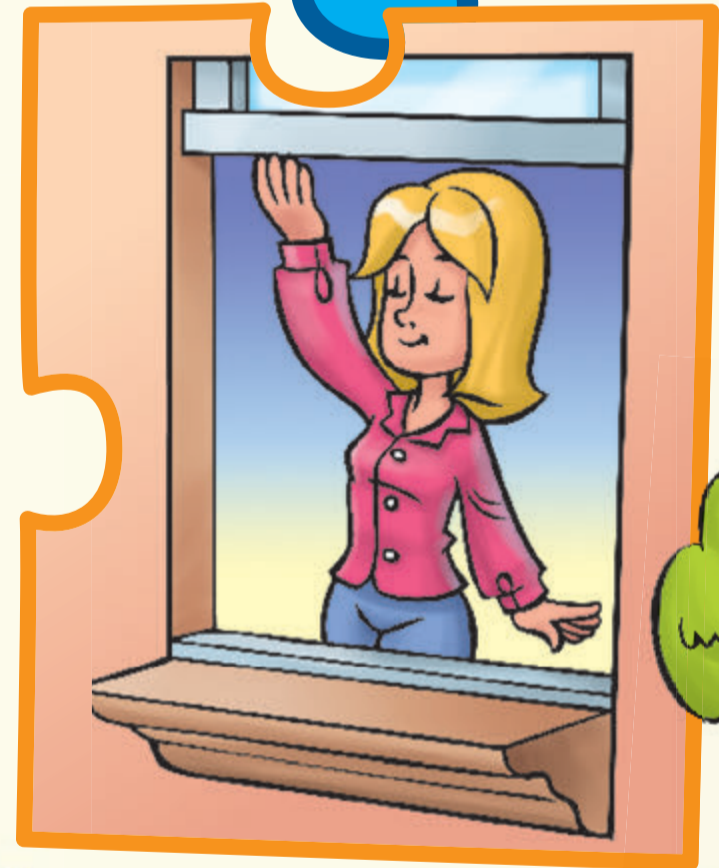
- У КРЕВЕТ ИДИ НА ВРЕМЕ И СПАВАЈ ДОВОЉНО ДУГО
- ОДМОР И ОПУШТАЊЕ СУ ВАЖНИ
- ДРУЖИ СЕ И ИГРАЈ СА ДРУГАРИМА
- ШАРГАРЕПА ЈЕ ДОБРА ЗА ВИД
- ИЗМЕЂУ ТВОЈИХ ОЧИЈУ И РАЧУНАРА ТРЕБА ДА ЈЕ РАЗДАЉИНА ОД 45 ДО 60 ЦМ



- ЗА РАЧУНАРОМ И ТЕЛЕВИЗОРОМ ПРОВОДИ НАЈВИШЕ ДВА САТА ДНЕВНО
- СВЕЖ ВАЗДУХ ЈЕ ВАЖАН ЗА МОЗАК – ПРОВЕТРИ ПРОСТОРИЈУ
- ЈАКА БУКА СМЕТА МОЗГУ, НЕРВИМА И ЧУЛУ СЛУХА
- СМАЊИ УПОТРЕБУ СЛУШАЛИЦА - БЕЗ ГЛАСНЕ МУЗИКЕ ПРЕКО СЛУШАЛИЦА!
- И ЗА МОЗАК ЈЕ ВАЖНА ПРАВИЛНА ИСХРАНА
- ИГРА РАЗВИЈА МОЗАК И ИЗОШТРАВА ЧУЛА И РЕФЛЕКСЕ



- ЧИТАЊЕ, МУЗИКА И УЧЕЊЕ ПОМАЖУ У РАЗВИЈАЊУ МОЗГА, МАШТА И КРЕАТИВНОСТ ТАКОЂЕ СУ ВАЖНИ
- МОЗАК СЕ РАЗВИЈА И РЕШАВАЊЕМ ЛОГИЧКИХ ПРОБЛЕМА



ФЕБРУАР

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД	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

МОЈА ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ

Смањити и избегавати:

- гледање телевизије и видео игре
- играње на компјутеру
- седење дуже од 2 часа дневно



2016

2-3 пута недељно

Активности у слободно време:

- кликери, ластиш
- бадминтон
- излети у природу
- рад у башти



- истезање/вежбе снаге
- колут напред/назад
- склекови
- пењање уз конопац

3-5 пута недељно

Аеробне вежбе:

- возња бицикла или ролера
- пливање
- брзо ходање, трчање
- прескакање конопца



Рекреациони спортови:

- кошарка
- фудбал
- одбојка, тенис и др...

Сваки дан:

- играј се на игралишту
- пешачи уз степенице
- шетај уместо да се возиш
- шетај пса
- помажи у спремању собе, куће, дворишта



МАЈ

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД	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					

2016



КУЋНИ ЛЉУБИМЦИ

Кућни љубимци су забавни, али морамо бити опрезни јер животиње могу пренети неке болести на људе. Треба знати и да се на длаци и у измету животиња могу наћи јаја паразита, која када доспеју у наше тело изазивају болест. Зато:



Водимо љубимце код ветеринара

Перемо њихове посуде, прибор и играчке

Обавезно перемо руке топлом водом и сапуном након храњења рибица, папагаја, играња са корњачом, хрчком, псом, мачком, кокама, пилићима, зекама...

Редовно их вакцинишемо

Не играмо се на местима где има животињских измета. Опрез у пешчаницима! Куце и маце их користе као WC



Не љубимо љубимце, не стављамо своје руке у њихова уста

Редовно чистимо птичји кавез, јер птице својим крилима подижу прашину која настаје из сасушеног измета птица, коју онда ми удишемо



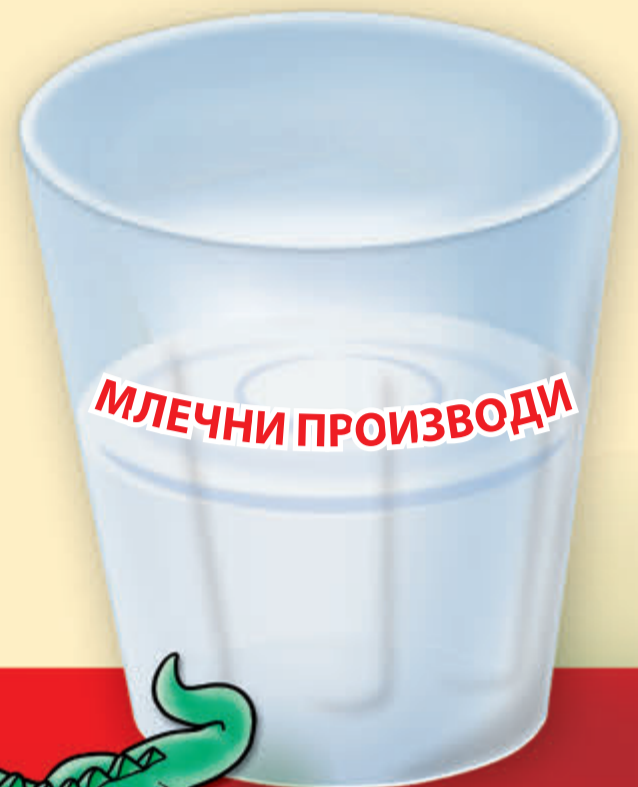
ЈУЛ

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД	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							

МОЈ ТАЊИР

2016

- 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



ОКТОБАР

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД	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						

