

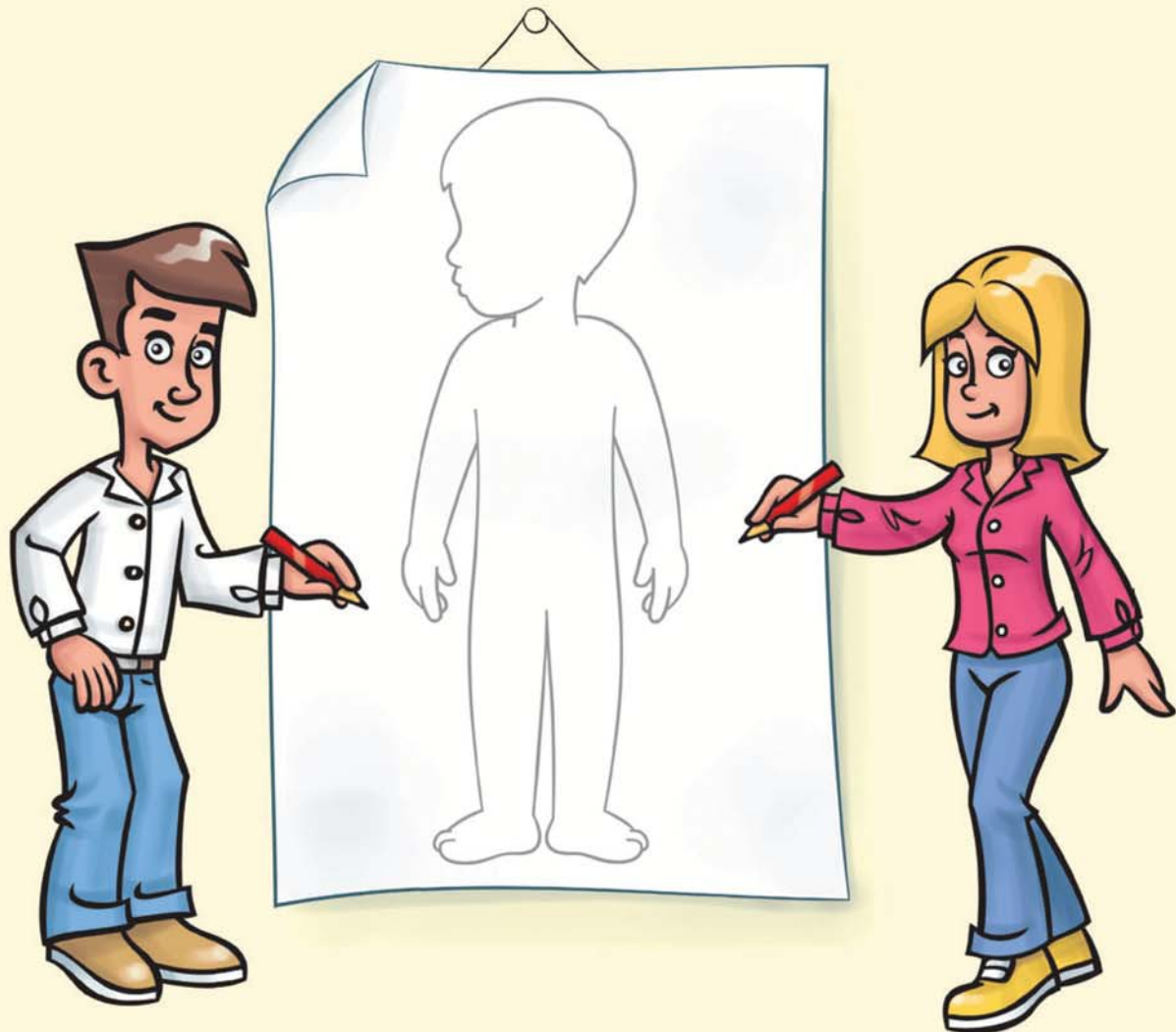


Едукативни календар за децу “ЗДРАВА И СРЕЋНА 2016.” намењен је раду са децом предшколског и млађег основношколског узраста на тему здравог стила живота. Едукативни календар је део пројекта “Едукативни календар за децу за 2016. годину” који Институт за јавно здравље Војводине реализује под покровитељством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

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.

2 Нанесите сапун

1 Поквасите руке топлом водом

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 СОЧИЈ, СЛУХА СУШИЈ, МИРИСА СНОСЈ, УКУСА СЈЕЗИКЈ И ДОДИРА СКОЖАЈ.

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

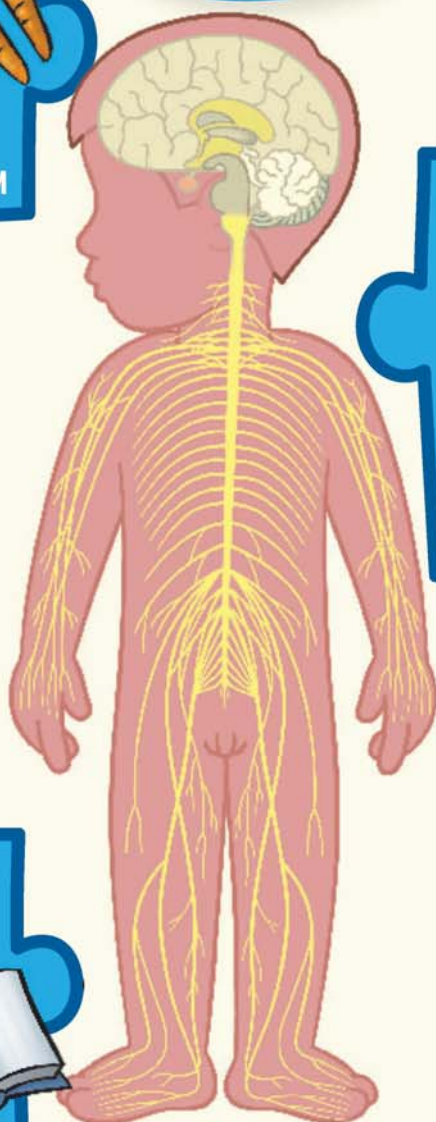
- У КРЕВЕТ ИДИ НА ВРЕМЕ И СПАВАЈ ДОВОЉНО ДУГО
- ОДМОР И ОПУШТАЊЕ СУ ВАЖНИ
- ДРУЖИ СЕ И ИГРАЈ СА ДРУГАРИМА
- ШАРГАРЕПА ЈЕ ДОБРА ЗА ВИД
- ИЗМЕЂУ ТВОЈИХ ОЧИЈУ И РАЧУНАРА ТРЕБА ДА ЈЕ РАЗДАЉИНА ОД 45 ДО 60 ЦМ



- 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

2016 

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 оброка. 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 контролирайте
ваше зъбе, посетете
стоматолога два пъти
годишно.

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



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



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



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



MAPT

[illegible]

2016*

Чисто тело да ти буде цело!

Заштитни омотач нашег тела је кожа која нас штити од повреда, од инфекција и служи да регулише телесну температуру тела. Прљавштина на кожи, прашина и зној су веома повољни за размножавање микроорганизама. То су за око невидљиви организми којих има свуда око нас и могу бити у облику вируса, бактерија, гљивица и паразита.

Зато:

(заврши реченицу)

СВАКОГ ДАНА

* Важно је да ти буде чиста



* Редовно облачи чисте



* Редовно мењај



* Редовно се



И ЈОШ

* Нека ти буду чисти и одсечени



* Редовно пери



Наброј прибор за хигијену

Решења:



Одећа



Нокти



Чарапе



Косу



Доњи веш



Туширај/Купај



АПРИЛ

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								

МОЈА ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ

Смањити и избегавати:

- гледање телевизије и видео игрице
- 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 конопца

3-5 пута недељно

Аеробне вежбе:

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

Сваки дан:

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

Рекреациони спортови:

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

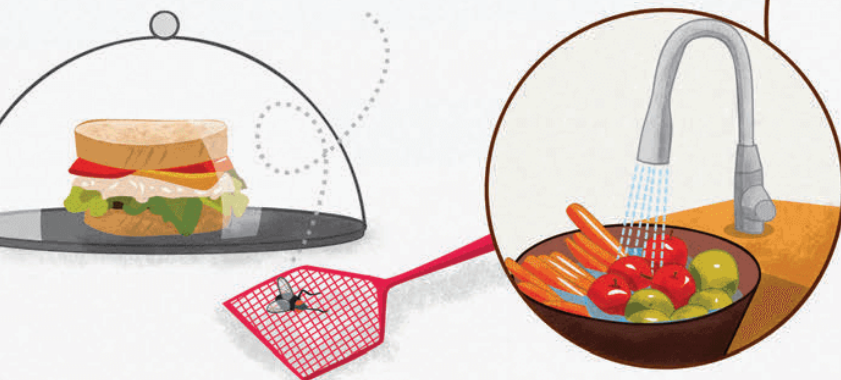


МАЈ

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					



Прљавим рукама преносе се многе заразне болести. Једна од болести прљавих руку је **ЗАРАЗНА ЖУТИЦА**. Зато, немој додиривати уста прстима, немој грицкати нокте, немој стављати предмете (оловке) у уста, немој лизати јагодице прстију, делити залогаје ужине, немој грицкати семенке.



ЗАРАЗНИ ПРОЛИВИ И ПОВРАЋАЊЕ настају када је храна загађена или је једемо прљавим рукама. Муве ножицама преносе клице на незаштићену храну. Зато увек, а нарочито лети, храну покриј, поклопи, склони у орман или фрижидер.

Да би избегли болести прљавих руку и тровања храном потребно је да:

- пре јела увек оперемо руке
- једемо добро скувану и печену храну
- воће, поврће и салате пре употребе добро оперемо
- свеже месо, млеко, сиреве, кувану и печену храну обавезно чувамо у фрижидеру
- храну заштитимо од мува
- не користимо надуване или оштећене конзерве (паштете, рибу, поврће) – могу бити јако опасне и довести до тешке болести која се зове ботулизам



„Пре и после јела треба руке прати,
немој да те на то опомиње мати.
Прљавим рукама загади се јело,
па се тако болест унесе у тело!“

Чика Јова Змај

[illegible]

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							

[illegible]

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						

КАЛЬЦИЧНЕ ИНФЕКЦИОНЕ



Употреби папирну марамицу, а затим је баци у корпу за отпатке. Немој је чувати по џеповима и обавезно опери руке након коришћења марамице.



Када кијаш или кашљеш, а немаш марамицу при руци, употреби свој лакат да спречиш расипање капљица у околину.

Ако се догоди да
кинеш или кашљеш у
свој длан, одмах
опери руке!

Капљичне инфекције се преносе путем ваздуха када кијамо, кашљемо и говоримо. Тако се преносе прехлада, грип, упала грла, туберкулоза. Ако неко у твојој близини кија и кашље, а при томе не ставља руку или марамицу на уста, удаљи се од њега и обавезно ти прекриј своја уста – тако ћеш смањити могућност да се заразиш.

Н О В Е М Б А Р

[illegible]

МОЈЕ ТЕЛО: МИШИЋНО-КОШТАНИ СИСТЕМ

2016

У ЉУДСКОМ ОРГАНИЗМУ ИМА ВИШЕ ОД 200 КОСТИЈУ И 500 МИШИЋА. КОСТИ ДАЈУ ОБЛИК ТЕЛУ, ШТИТЕ УНУТРАШЊЕ ОРГАНЕ, ОМОГУЋАВАЈУ КРЕТАЊЕ. МИШИЋИ СУ ПОКРЕТАЧИ ТЕЛА.

ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО
ДА МИШИЋИ И КОСТИ
БУДУ ЗДРАВИ?

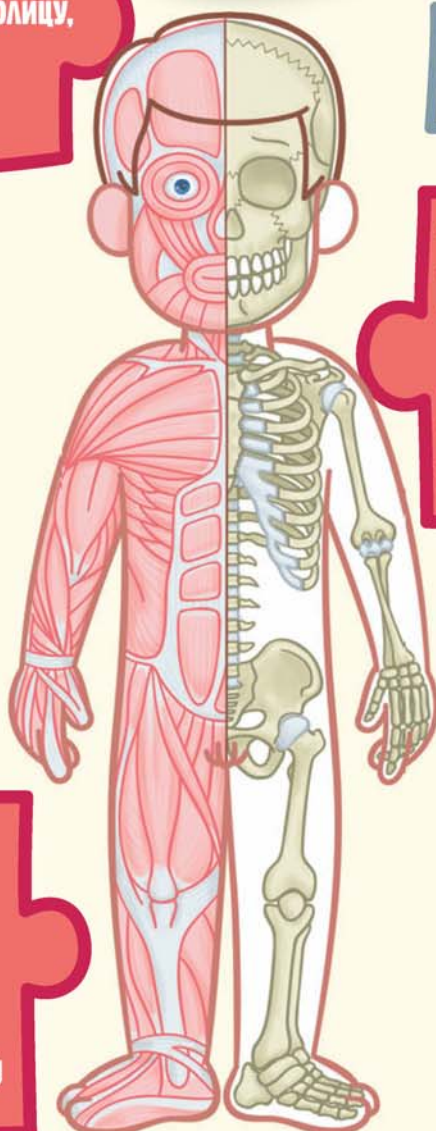
- РЕДОВНО ВЕЖБАЈ – ТО ЈАЧА МИШИЋЕ
- НОСИ ТОРБУ НА ОБА РАМЕНА
- ПРАВИЛНО СЕДИ, КОРИСТИ ЦЕЛУ СТОЛИЦУ, ЛЕЂА НАСЛОНИ НА НАСЛОН
- НЕ САВИЈАЈ КИЧМУ ДОК ПИШЕШ
- ИСПРАВИ СЕ!



- НОСИ УДОБНУ ОБУЋУ
- ВЕЖБЕ ИСТЕЗАЊА ДОБРЕ СУ ЗА ЗГЛОбОВЕ
- ЗА СТОПАЛА ЈЕ ДОБРО КАДА ХОДАМО БОСИ ПО ПЕСКУ
- СВАКИ ДАН ПИЈ ДВЕ ЧАШЕ МЛЕКА ИЛИ ЈОГУРТА
- СВАКИ ДАН ЈЕДИ ПРОТЕИНЕ, ОНИ ГРАДЕ МИШИЋЕ
- СПОРТ И ВЕЖБАЊЕ ЈАЧАЈУ МИШИЋЕ И КОСТИ



- БОРАВИ НА СВЕЖЕМ ВАЗДУХУ И СУНЦУ
- ЧУВАЈ КОСТИ ОД ПРЕЛОМА И МИШИЋЕ ОД ПОВРЕДА
- ПЛИВАЈ, ТРЧИ, ВОЗИ БИЦИКЛ И РОЛЕРЕ
- ПРЕ ВЕЖБАЊА ОБАВЕЗНО ЗАГРЕЈ МИШИЋЕ



ДЕЦЕМБАР

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								