



Институт за јавно здравље Војводине



Градска управа за здравство
Града Новог Сада



АВГУСТ



ЈУН

КАКО ЈЕ ЛЕПО
БИТИ ЗДРАВ
у
2007. ГОДИНИ



НОВЕМБАР



СЕПТЕМБАР



АПРИЛ



ФЕБРУАР

Календар је намењен раду са децом предшколског узраста и децом у нижим разредима основне школе. У календару су обрађени најважнији елементи очувања и унапређења здравља деце овог узраста: лична хигијена, правилна исхрана, физичка активност, заштита животне средине, безбедност у саобраћају, развијање добрих међусобних односа и друго.

Идејно решење:

Институт за јавно здравље Војводине, Одељење за промоцију здравља и превенцију болести



ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

Сапун, четкица, паста и чешаљ су прве јутарње „играчке“. Два пута годишње треба посетити зубара, а обавезно два пута дневно и сваки пут после слаткиша опрати зубе на следећи начин:



горње зубе прати
„како киша пада“



доње зубе прати
„како трава расте“



очистити унутрашњу страну сваког зуба
на исти начин као и предњу страну



очистите четкицом горњу
површину сваког зуба



врхом четкице очистите
иза сваког предњег
зуба, како горњег,
тако и доњег



немојте заборавити да
очистите четкицом и језик

2007



ЈАНУАР

ПОНЕДЕЉАК	УТОРАК	СРЕДА	ЧЕТВРТАК	ПЕТАК	СУБОТА	НЕДЕЉА
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				

ПУТ ДО ШКОЛЕ / ВРТИЋА

Саобраћај захтева понашање по одређеним правилима,
јер опасност вреба!

У АУТУ
- предње седиште није
за децу млађу од 12 година
- треба користити појас
- не ометати возача

ПЕШАК
- иде тротоаром
- улицу прелази на
обележеном месту
- гледа лево – десно

БИЦИКЛИСТА
- вози бицикличком
стазом, поштује
саобраћајне прописе
- користи kacигу и штитнике
за зглобове

У АУТОБУСУ
- држи се за држаче,
могућа су изненадна
кочења,
- седи на најближе
слободно место
- не гура се при уласку/изласку

2007

ФЕБРУАР

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

			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				

1 Наквашеним рукама узмите сапун (најбоље течни).

2 Утрљајте сапун и направите пену.

3 Трљајте руке између прстију- дланом о длан,

4 ... између прстију дланом о надлактицу на обе шаке,

5 не заборавите палчеве,

6 ... корен обе шаке,

7 ... и врхове прстију.

8 Исперите руке са прстима на горе.

9 Обришите руке (најбоље папирним убрисима).

10 Затворите славину употребљеним убрисом.

ПРАВИЛНО ПРАЊЕ РУКУ



Колико пута дневно треба опрати руке? А тек колико за годину дана! Руке се перу сваки пут: кад улазиш у кућу, пре и после јела, после употребе тоалета, после држања коришћене марамице, после кијања и кашљања, сваки пут када су запрљане...

Када кашљеш, прислони марамицу оном руком којом се нећеш руковати или хватати браве и држаче у аутобусу, а кад год можеш баци марамицу у корпу и опери руке

2007



МАРТ

ПОНЕДЕЉАК	УТОРАК	СРЕДА	ЧЕТВРТАК	ПЕТАК	СУБОТА	НЕДЕЉА
			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	



СЕМАФОР ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ

Обој свој тањир
различитим бојама!

РЕТКО

БИСКВИТИ,
КРОФНЕ, МАЈОНЕЗ,
ПРЖЕНА И
ПОХОВАНА ЈЕЛА,
СЛАДОЛЕД, САЛАМЕ,
КОВАСИЦЕ, ЧИПС,
БОМБОНЕ

ПОНЕКАД

ПАЛАЧИНКЕ,
СУВИ КЕКС,
СУВО ВОЋЕ,
ЧОКОЛАДНО МЛЕКО,
ЈАЈА, ХАМБУРГЕР,
ПУТЕР, ЏЕМ, МЕД,
ЧОКОЛАДА

УВЕК

ЦРНИ, ПОЛУБЕЛИ,
РАЖАНИ ХЛЕБ,
ПАХУЉИЦЕ ОД
ЖИТАРИЦА, МЛЕКО И
МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ,
СВЕЖЕ ВОЋЕ И ПОВРЋЕ,
РИБА, БАРЕНА ИЛИ
ПЕЧЕНА ЈУНЕТИНА,

Пиј што више воде!

2007

АПРИЛ

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

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

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Смањити

- гледање телевизије
- играње на компјутеру
- седење више од 30 минута одједном

2-3 пута недељно

Активности у слободно време:

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

3-5 пута недељно

Аеробне вежбе:

- вожња бицикла или ролера
- пливање
- брзо ходање

Сваки дан

- играј се на игралишту
- пешачи уз степенице
- шетај уместо да се возиш
- шетај пса

2-3 пута недељно

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

3-5 пута недељно

Рекреациони спортови

- кошарка
- фудбал
- одбојка, тенис и др.

Физичка активност је један од најлакших начина де се очува и унапреди здравље! Вежбај и крећи се бар 60 минута дневно. Уместо седења изабери шетњу, трчање, вожњу бициклом, пливање, ролере... Гледање телевизора и игре на рачунару нека не трају дуже од укупно два сата дневно. Физичка активност јача отпорност организма, утиче на лепоту и боље расположење, омогућава правилан раст и развој и штити од болести.

2007



МАЈ

ПОНЕДЕЉАК УТОРАК СРЕДА ЧЕТВРТАК ПЕТАК СУБОТА НЕДЕЉА

	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			

ЉУДИ СЕ РАЗЛИКУЈУ... АЛИ ЖЕЛЕ СЛИЧНЕ СТВАРИ



Нучио си, а можда и видео људе који имају другачију боју коже од тебе: жуту, црну или црвену. Постоје и они који не могу да ходају, па користе колица, који не чују или не виде добро. Иако им нису приступачни сви простори, и они, као и ти, воле да се играју, шетају, путују, уче, певају, друже, расту...
Упознај их и буди им друг!

Оборени ивичњацци, звучни сигнали на семафору на пешачком прелазу, испупчене траке на плочнику, помажу особама са инвалидитетом, али и свима нама олакшавају кретање.

2007



ЈУНИ

ПОНЕДЕЉАК	УТОРАК	СРЕДА	ЧЕТВРТАК	ПЕТАК	СУБОТА	НЕДЕЉА
				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	

РАЗВИЈАЊЕ ДОБРИХ МЕЋУСОБНИХ ОДНОСА



У вртићу/школи се учи и о другарству. Прави друг помаже другу у невољи, везује му пертле, не тужака га и не руга му се, дели ужину, не отима играчке.

Прави друг је...ДРУГ

ВЕЖБА: ШЕТЊА СА ПОВЕЗОМ ПРЕКО ОЧИЈУ

Циљ: Уочити важност поверења у развијању добрих међусобних односа.

Материјал: Повез преко очију

Метод:

1. Поделити децу у парове и сваком пару дати један повез преко очију.
2. Када ставе повез замолити дете без повеза да поведе оног са повезом у шетњу по згради/просторији.
3. После 5 минута нека се замене и наставе шетњу све док се не врате на почетну тачку.
4. Када се врате нека разговарају шта се догађало и како су се осећали.
5. Дискусија у групи (видети напомену за водитеља). Напомена за водитеља: Деца могу да разговарају о осећању зависности и одговорности једно за друго. Подстакните разговор о важности добрих међусобних односа и међусобном помагању.



2007

ЈУЛИ

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

						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

БУДИМО УРЕДНИ



Помозите старијима у уређењу вашег дома.

Одећа и обућа треба да буду чисти и сложени.

Књига коју сте данас читали, бојице којима сте данас бојали, играчка и коцкице којима сте се играли, требаће вам и други пут. Зато их оставите на место где их увек можете наћи. То је радни сто. И играчке имају своје место. Ситне коцке одложите у кутију да их не поломите или се о њих саплетете.

Вежба: РАЗГОВОР О ХИГИЈЕНИ

Циљ: Научити шта је хигијена и зашто је важна за здравље.

Метод:

1. Игра пантомиме
У првом делу свако дете треба да пантомимом покаже једну од радњи личне хигијене, а у другом делу један од радњи хигијене простора и предмета који нас окружују, док остали треба да погађају шта ради.
2. Разговор о хигијени
Водитељ треба да подстакне разговор о хигијени постављајући деци следећа питања:
 - Шта је хигијена?
 - Зашто је хигијена важна за здравље?
 - Шта су то бактерије и вируси?
 - Шта погодује развоју бактерија и вируса?
 - Зашто бришемо под, усисавамо тепихе и бришемо прашину?
 - Зашто је важно проветравање просторија?
 - Зашто је потребан опрез са средствима за хигијену?

Објашњења:

Хигијена је одржавање наше чистоће и свега што нас окружује, простора у коме боравимо.

Хигијена је важна због тога што се у прљавштини развијају бактерије и вируси и други сићушни организми који могу изазвати болести.

Бактерије и вируси су сићушни организми које не видимо голим оком него само помоћу микроскопа; оне могу да изазову разне болести.

Прљавштина, прашина, остаци хране, влага, устајао ваздух у просторији итд.

Зато што тиме спречавамо развој сићушних организама који могу бити изазивачи болести као што су прехлада, кашаљ, кијање, алергије и др.

Чист и свеж ваздух убија бактерије и вирусе и помаже да боље ради мозак, јер има више кисеоника.

Средства за хигијену су хемикалије помоћу којих одржавамо чистоћу. Она се не смеју дирати без питања и нипошто се не смеју пити јер могу изазвати тровања.

2007

АВГУСТ

ПОНЕДЕЉАК	УТОРАК	СРЕДА	ЧЕТВРТАК	ПЕТАК	СУБОТА	НЕДЕЉА
		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		

ЧУВАЈМО ЖИВОТНУ СРЕДИНУ



„Паркови су плућа града!“

Парк је место где дишеш пуним плућима, где можеш да трчиш за лоптом, љуљаш се, или седиш на клупи са симпатијом или другом.

Чувај парк, клупе, дрвеће и цвеће у њему. Чувај природу и уживај у њој!

Поломљен цвет или дрво не може да порасте за један дан.

У кући, у вртићу, у школи, на улици, у парку..., увек бацај отпатке у корпу; ако је нема у близини, сачувај отпатке у џепу или торби до најближе корпе.

2007



СЕПТЕМБАР

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

					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

КОД ЛЕКАРА



Лекари и медицинске сестре помажу да останемо здрави. Дају вакцине које штите од болести, уче нас како се правилно перу зуби, мере колико смо порасли. Када се разболимо дају сируп или инјекције, превију рану када паднемо и повредимо се. У чекаоници треба мирно седети, не галамити, већ прочитати поруке које су лекари написали за нас

ВЕЖБА: ГДЕ ЈЕ ЗДРАВЉЕ

Циљ: Уочити да су сви делови тела важни за здравље.
Материјал: већи папир (хамер), разнобојне бојице или фломастери

Метод:

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 бојицама/фломастерима нацртају на контури тела где је по њима здравље.
3. Када сви заврше, разговарати о томе шта су нацртали. Напомена за водитеља: Водитељ може подстаћи децу тако што ће први нешто нацртати. Подстајните децу да уцртају што више делова тела: мозак, срце, плућа, крне судове, живце, мишиће, зубе, итд... па чак и капу, обућу, наочаре, зубну протезу, итд...



2007

ОКТОБАР

ПОНЕДЕЉАК	УТОРАК	СРЕДА	ЧЕТВРТАК	ПЕТАК	СУБОТА	НЕДЕЉА
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				

ВРЕМЕ ЈЕ ЗА СПАВАЊЕ



Да би могли добро да учимо, да порастемо, да будемо снажни, лепо и да
будемо здрави, потребан нам је сан.
На спавање се иде пре девет сати.
Туширање, прање зуба, пољубац и лаку ноћ!

2007



НОВЕМБАР

ПОНЕДЕЉАК	УТОРАК	СРЕДА	ЧЕТВРТАК	ПЕТАК	СУБОТА	НЕДЕЉА
			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		



ЗНАТИ РЕЋИ НЕ...

...када неко пуши у нашој близини
 ...када нам неко нуди цигарету
 ...када нам дају да пробамо алкохол
 ...када нам се нуди нешто непознато
 ...када се _____
 (наведи сам)

Ја то не
желим!

Ма једна
ти неће
шкодити!

Изгледаћеш
кул! Ипак
пробај, ако ти се не свиђа не
мораш.

Не, Хвала!
Не морам да пробам да
бих знао да ми се
не свиђа

Испашћемо
кукавице
ако не прихватимо

Баш је храбро имати
своје мишљење. Ја
то не желим!

2007

ДЕЦЕМБАР

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24
31

25

26

27

28

29

30