

ЕДУКАТИВНИ КАЛЕНДАР ЗА ДЕЦУ

МОЈЕ ТЕЛО

МОЈЕ ЗДРАВЉЕ У 2012. ГОДИНИ



Едукативни календар за децу „Моје тело – моје здравље у 2012. години“ намењен је раду са децом предшколског и млађег основношколског узраста на тему здравља и превенције болести.

У календару су дати основни подаци о шест система органа људског тела и наведени најважнији поступци који могу да очувају и унапреде здравље: уравнотежена исхрана, хигијена, одговарајући режим сна и одмора, бављење физичком активношћу, унапређење менталног здравља, социјалне интеракције, превенција повреда, итд.

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



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ ВОЈВОДИНЕ

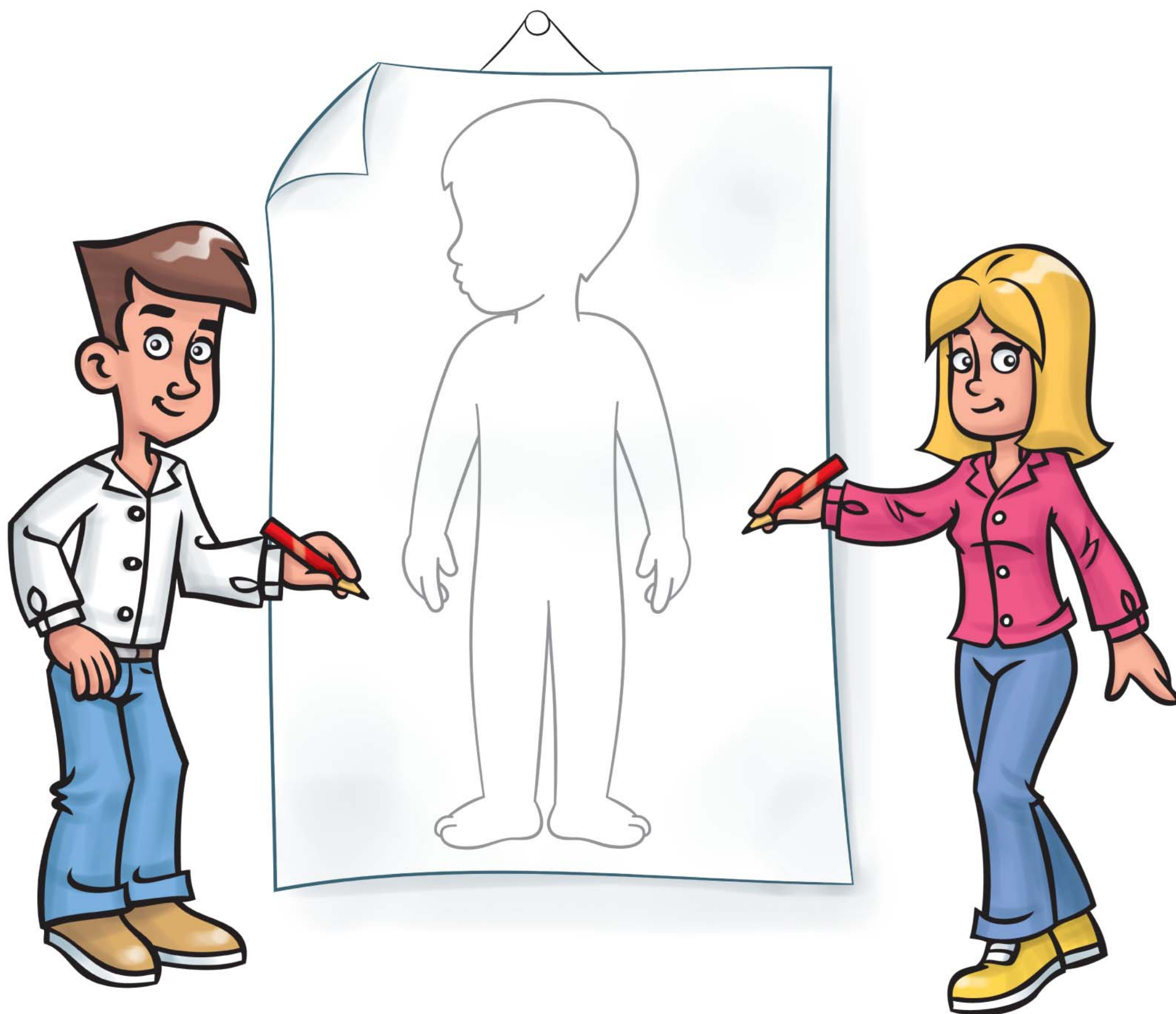
Град Нови Сад
Градска управа за здравство

Идејно решење: Институт за јавно здравље Војводине; дизајн и илустрације: Владимир Толмачев

ВЕЖБА: ГДЕ ЈЕ ЗДРАВЉЕ?

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

МАТЕРИЈАЛ: ВЕЋИ 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.

СРЦЕ И КРВОТОК

2012

СРЦЕ ЈЕ МИШИЋ СМЕШТЕН У ГРУДНОЈ ДУПЉИ КОЈИ КРВ СА ХРАЊИВИМ МАТЕРИЈАМА И КИСЕОНИКОМ ПУТЕМ КРВНИХ СУДОВА ШАЉЕ У СВЕ ДЕЛОВЕ ТЕЛА.

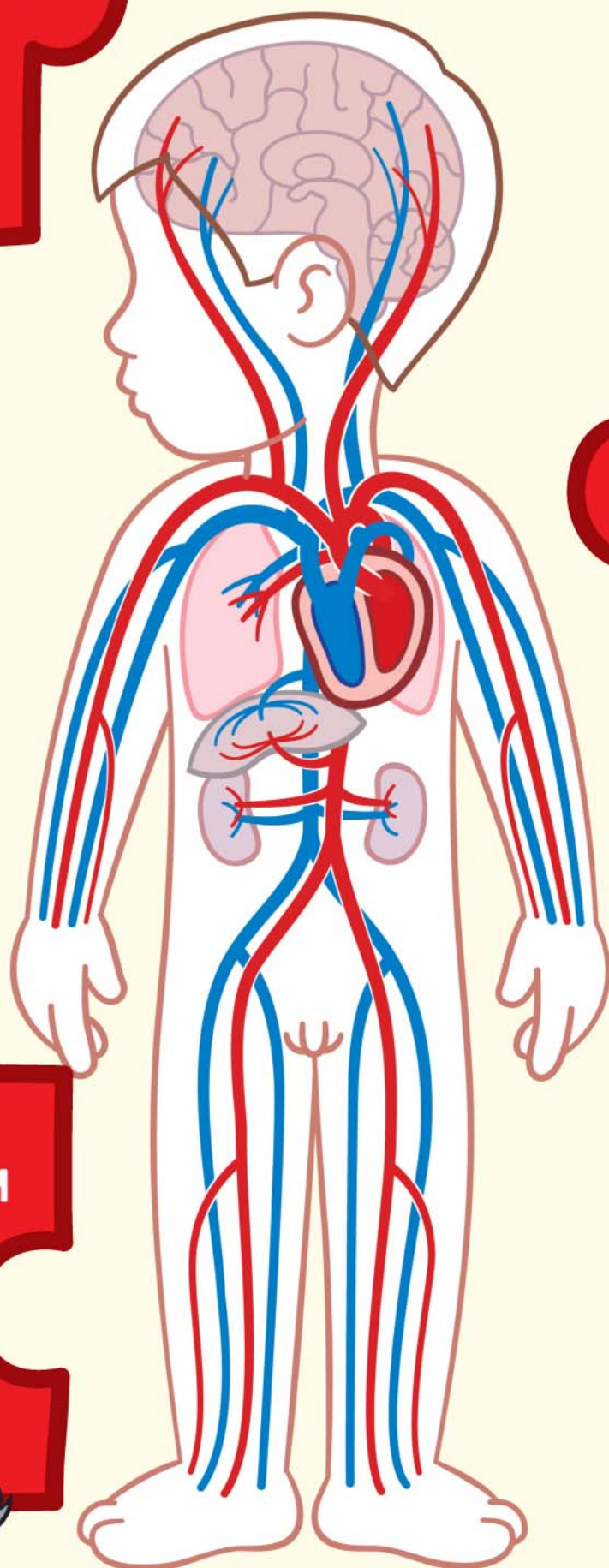
• ПРАВИЛНО СЕ ХРАНИ, ХРАНУ РАСПОРЕДИ У ПЕТ ОБРОКА

- ОБАВЕЗНО ДОРУЧКУЈ
- СВАКИ ДАН ЈЕДИ ВОЋЕ, ПОВРЋЕ И ЖИТАРИЦЕ
- ИЗБЕГАВАЈ СУХОМЕСНАТЕ ПРОИЗВОДЕ И СУВИШЕ МАСНУ ХРАНУ
- БИРАЈ МАЊЕ СЛАНУ ХРАНУ

ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО ДА СРЦЕ И КРВНИ СУДОВИ БУДУ ЗДРАВИ?



- СЛАТКИШЕ ЈЕДИ САМО МАЛО И НЕ СВАКИ ДАН
- УЖИВАЈ У ПРИРОДИ НА ЧИСТОМ ВАЗДУХУ СА ПОРОДИЦОМ ИЛИ ДРУГАРИМА
- ТРЧИ И ПЛИВАЈ ДА ТИ СРЦЕ БУДЕ СНАЖНО
- ВАЖНО ЈЕ ДА УЗИМАШ ТЕЧНОСТ, НА ПРВОМ МЕСТУ ВОДУ
- ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ СВАКИ ДАН



- ИЗАБЕРИ СПОРТ И РЕДОВНО ТРЕНИРАЈ
- СМАЊИ ВРЕМЕ КОЈЕ ПРОВОДИШ СЕДЕЋИ УЗ КОМПЈУТЕР ИЛИ ТЕЛЕВИЗОР
- ЖУМАНЦА И МАЛО ЦРВЕНОГ МЕСА СПРЕЧАВАЈУ МАЛОКРВНОСТ (АНЕМИЈУ)



ЈАНУАР

	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23/30	24/31	25	26	27	28	29

ФЕБРУАР

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

МИШИЋНО-КОШТАНИ СИСТЕМ

2012

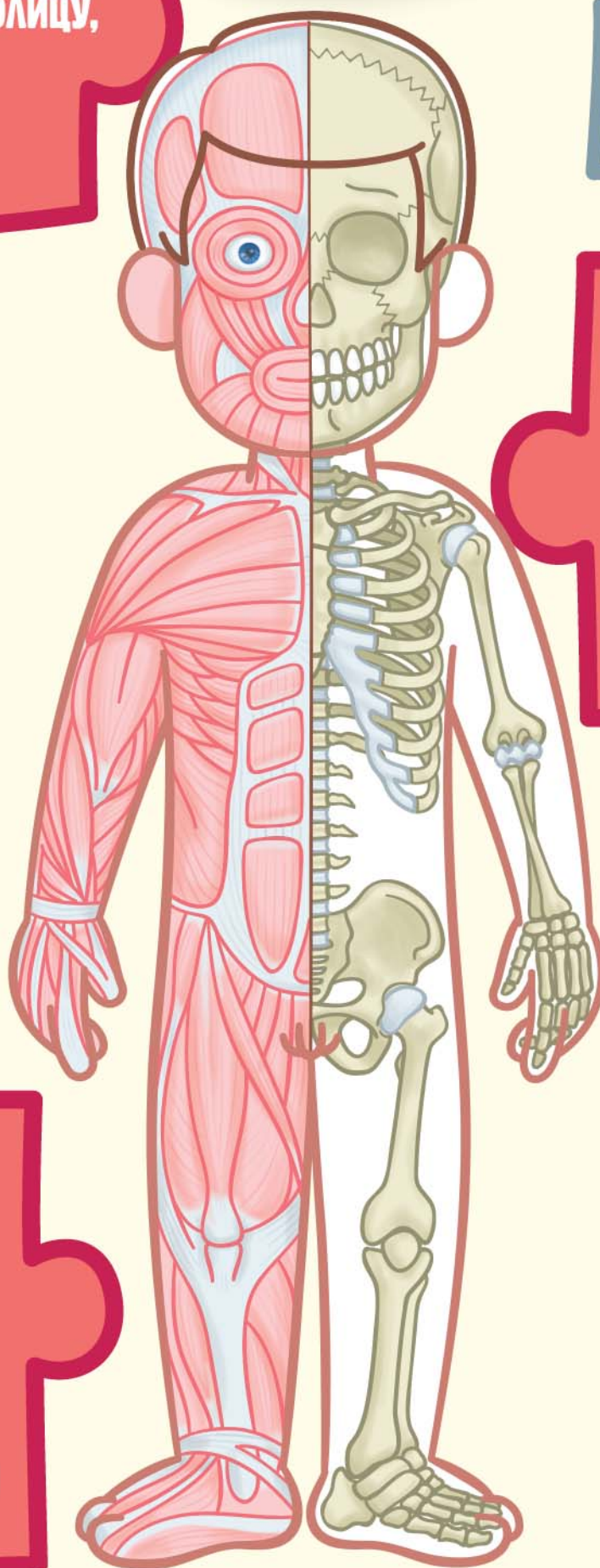
У ЉУДСКОМ ОРГАНИЗМУ ИМА ВИШЕ ОД 200 КОСТИЈУ И 500 МИШИЋА. КОСТИ ДАЈУ ОБЛИК ТЕЛУ, ШТИТЕ УНУТРАШЊЕ ОРГАНЕ, ОМОГУЋАВАЈУ КРЕТАЊЕ. МИШИЋИ СУ ПОКРЕТАЧИ ТЕЛА.

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



МАРТ

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

АПРИЛ

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

ОРГАНИ ЗА ВАРЕЊЕ

2012

У ОРГАНЕ ЗА ВАРЕЊЕ СПАДАЈУ УСНА ДУПЉА, ЖДРЕЛО, ЈЕДЊАК, ЖЕЛУДАЦ, ЦРЕВА И ПОМОЋНИ ОРГАНИ (ЗУБИ, ЈЕЗИК, ПЉУВАЧНЕ ЖЛЕЗДЕ, ЖЛЕЗДЕ ЧИЈИ СУ СОКОВИ ПОТРЕБНИ ЗА ВАРЕЊЕ ХРАНЕ – ГУШТЕРАЧА, ЈЕТРА, ЖУЧ...), А УЛОГА ИМ ЈЕ ДА ПРАРАДЕ УНЕТУ ХРАНУ.

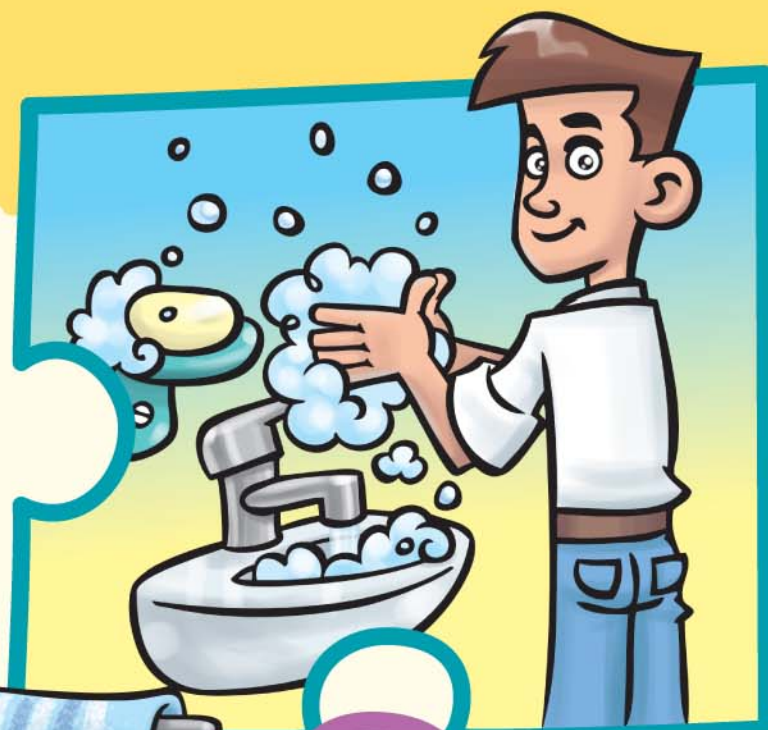
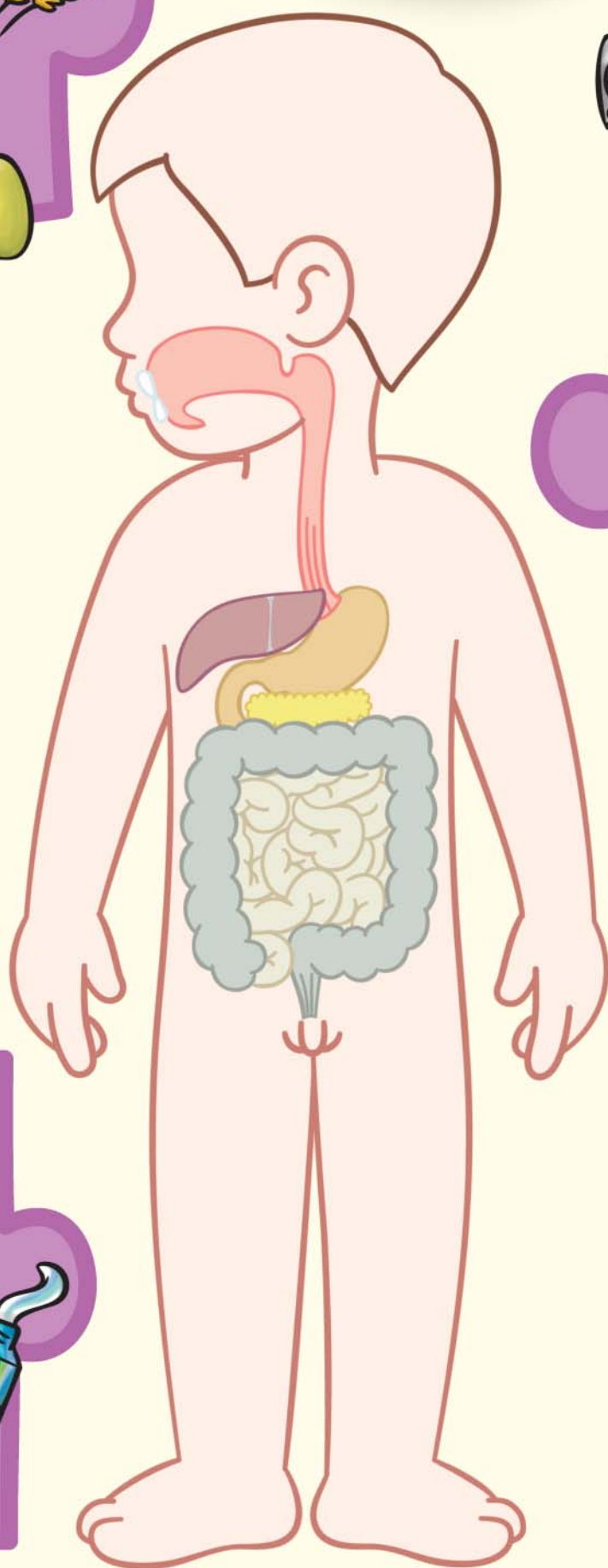
- ХРАНУ РАСПОРЕДИ У ПЕТ ОБРОКА
- НЕ ПРОПУСТИ ДОРУЧАК!
- ЗА ДОБРО ВАРЕЊЕ ВАЖНА СУ ВЛАКНА ИЗ ВОЋА, ПОВРЋА И ЖИТАРИЦА
- ИЗБЕГАВАЈ СУХОМЕСНАТЕ ПРОИЗВОДЕ И СУВИШЕ МАСНУ И СЛАНУ ХРАНУ



ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО
ДА ОРГАНИ ЗА ВАРЕЊЕ
БУДУ ЗДРАВИ?



- ЗУБЕ ТРЕБА ПРАТИ БАР ДВА ПУТА ДНЕВНО – УЈУТРУ И УВЕЧЕ
- ЗУБЕ ПЕРИ НАЈМАЊЕ ТРИ МИНУТА, ПАЗИ НА ПРАВИЛНУ ТЕХНИКУ
- ДВА ПУТА ГОДИШЊЕ ПОСЕТИ СТОМАТОЛОГА



- ШТО МАЊЕ ГРИЦКАЛИЦА И СЛАТКИША, НАРОЧИТО ИЗМЕЂУ ОБРОКА

- ВОЋЕ И ПОВРЋЕ УВЕК ОПЕРИ
- ПРЕ ЈЕЛА ПЕРИ РУКЕ ТОПЛОМ ВОДОМ И САПУНОМ
- ПИЈ ШТО ВИШЕ ВОДЕ, ЧАК И КАД НЕ ОСЕЋАШ ЖЕЂ
- ИЗБЕГАВАЈ ГАЗИРАНЕ И СЛАТКЕ НАПИТКЕ
- НЕ ЈЕДИ ЈАКО ХЛАДНУ ИЛИ ВРЕЛУ ХРАНУ



МАЈ

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

ЈУН

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

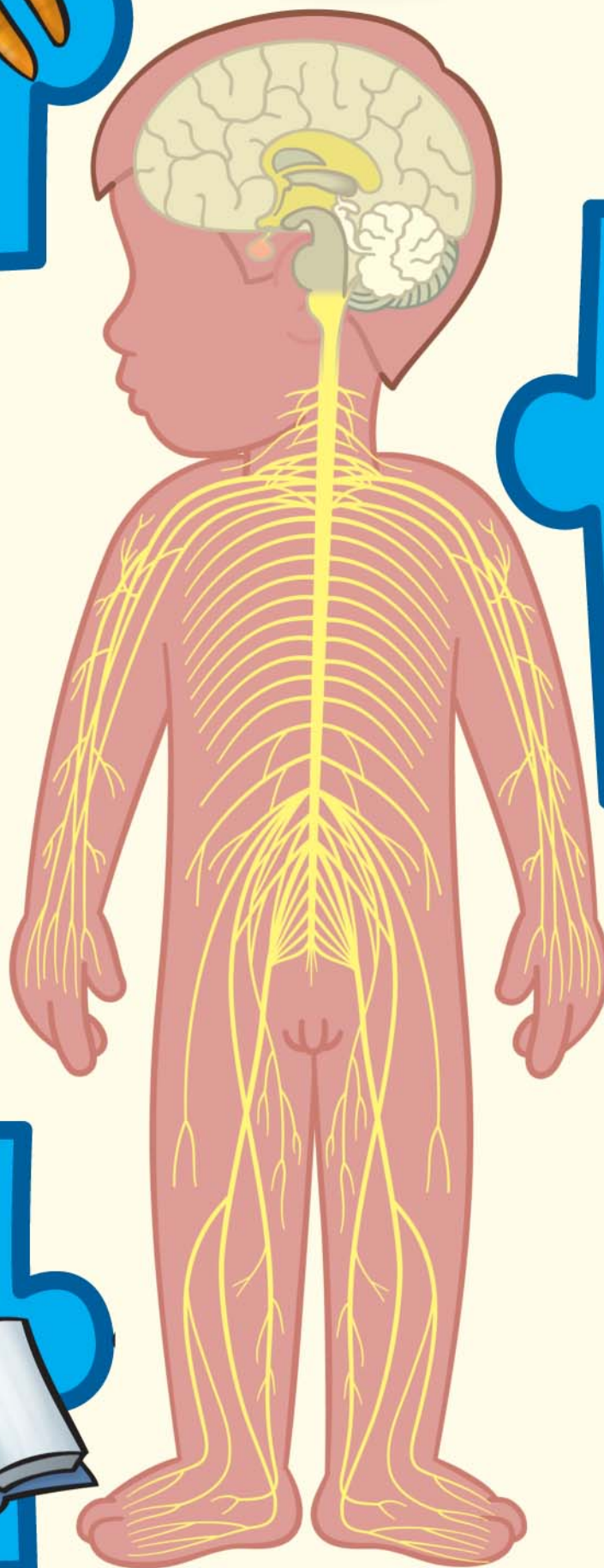
МОЗАК ЈЕ НАЈСЛОЖЕНИЈИ ОРГАН ЉУДСКОГ ОРГАНИЗМА. ОН УПРАВЉА СВИМ АКТИВНОСТИМА КОЈЕ СУ НЕОПХОДНЕ ДА БИ ОРГАНИЗАМ ЖИВЕО, КАО И НАШИМ ОСЕЋАЊИМА. ПОМОЋУ ЧУЛА УПОЗНАЈЕМО СВЕТ ОКО НАС. ПОСТОЈИ ПЕТ ЧУЛА: ЧУЛО ВИДА (ОЧИ), СЛУХА (УШИ), МИРИСА (НОС), УКУСА (ЈЕЗИК) И ДОДИРА (КОЖА).

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 60ЦМ



- 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



ЈУЛ

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

АВГУСТ

	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
31			1	2	3	4	5
32	6	7	8	9	10	11	12
33	13	14	15	16	17	18	19
34	20	21	22	23	24	25	26
35	27	28	29	30	31		

ОРГАНИ ЗА ДИСАЊЕ

2012

У ОРГАНЕ ЗА ДИСАЊЕ СПАДАЈУ НОС, ЖДРЕЛО, ГРКЉАН, ДУШНИК И ПЛУЋА, ПУТЕМ ЊИХ СЕ КИСЕОНИК ИЗ ВАЗДУХА КРВЉУ ПРЕНОСИ ПО ЦЕЛОМ ТЕЛУ, А ШТЕТНЕ МАТЕРИЈЕ ИЗБАЦУЈУ.

- ИСПРАВИ СЕ И ДУБОКО ДИШИ КАД ГОД СЕ СЕТИШ
- ЧЕШЋЕ И ШТО ДУЖЕ БОРАВИ У ПРИРОДИ И ПАРКУ
- РЕДОВНО ВЕЖБАЊЕ ПРОВЕТРАВА И ЈАЧА ПЛУЋА
- БАВИ СЕ СПОРТОМ (АТЛЕТИКА, ПЛИВАЊЕ И СЛ.)
- БАВИ СЕ РЕКРЕАЦИЈОМ НА ОТВОРЕНОМ (ШЕТАЈ, ТРЧИ, ВОЗИ БИЦИКЛ И РОЛЕРЕ)

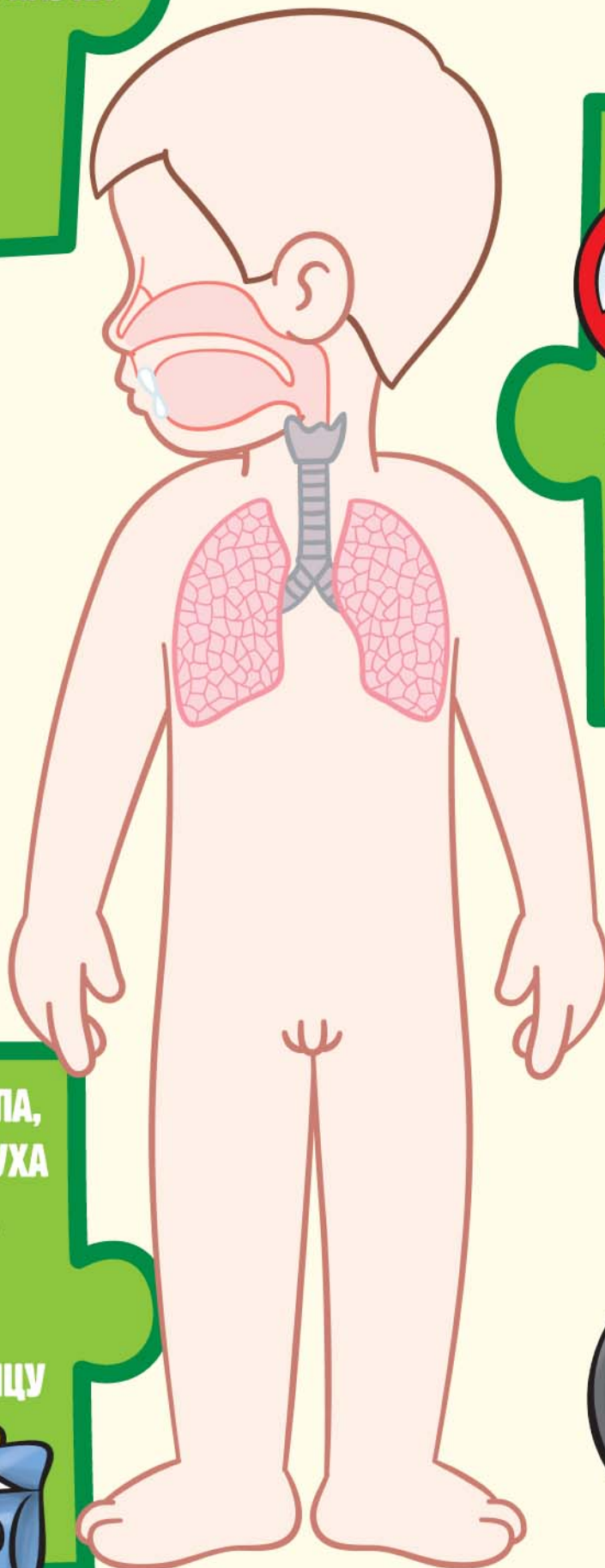


ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО
ДА БИ ОРГАНИ ЗА ДИСАЊЕ
БИЛИ ЗДРАВИ?



- НЕ ПУШИ
- ТРУДИ СЕ ДА НЕ БОРАВИШ У ПРОСТОРИЈИ У КОЈОЈ СЕ ПУШИ
- НЕ ЗАДРЖАВАЈ СЕ НА МЕСТИМА СА ГУСТИМ САОБРАЋАЈЕМ

- НЕ БОРАВИ ДУГО И ЧЕСТО У ЗАТВОРЕНИМ ЈАВНИМ ПРОСТОРИМА
- ПРОВЕТРАВАЈ ПРОСТОРИЈЕ НЕКОЛИКО ПУТА НА ДАН
- Ц ВИТАМИН ИЗ ВОЋА И ПОВРЋА ЈАЧА ИМУНИТЕТ И СПРЕЧАВА ПРЕХЛАДЕ



- ЧУВАЈ СЕ ОД ПРЕХЛАДЕ И ГРИПА, ОНА СЕ ПРЕНОСИ ПУТЕМ ВАЗДУХА (КИЈАЊЕ И КАШАЉ) И ПРЉАВИМ РУКАМА
- ЗАТО, ПЕРИ РУКЕ И НЕ ДОТИЧИ ЛИЦЕ, НОС И ОЧИ РУКАМА
- ПРИ КАШЉУ И КИЈАЊУ КОРИСТИ МАРАМИЦУ САМО ЈЕДАНПУТ
- ПРИМАКНИ ЛАКАТ АКО ИЗНЕНАДА КАШЉЕШ ИЛИ КИЈАШ



СЕПТЕМБАР

	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30

ОКТОБАР

	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				

КОЖА ЈЕ НАЈВЕЋИ ОРГАН. ОНА ОБЛАЖЕ ЉУДСКО ТЕЛО, ШТИТИ ГА ОД ДЕЛОВАЊА СПОЉНИХ УТИЦАЈА, УЧЕСТВУЈЕ У ОДРЖАВАЊУ ТЕМПЕРАТУРЕ ТЕЛА, А ПРЕКО ЊЕ СЕ ИЗЛУЧУЈЕ ЗНОЈ.

- ХИГИЈЕНА ЈЕ ВАЖНА, ОДРЖАВАЈ СВОЈУ КОЖУ ЧИСТОМ
- РЕДОВНО СЕ УМИВАЈ И ТУШИРАЈ
- КОСУ ОДРЖАВАЈ РЕДОВНИМ ПРАЊЕМ, ЧЕШЉАЊЕМ И ШИШАЊЕМ
- НОКТИ СУ НАЈЧИСТИЈИ КАДА СУ ОДСЕЧЕНИ, БЕЗ ЗАНОКТИЦА
- НЕ ГРИЦКАЈ НОКТЕ
- РУКЕ ПЕРИ ТОПЛОМ ВОДОМ И САПУНОМ



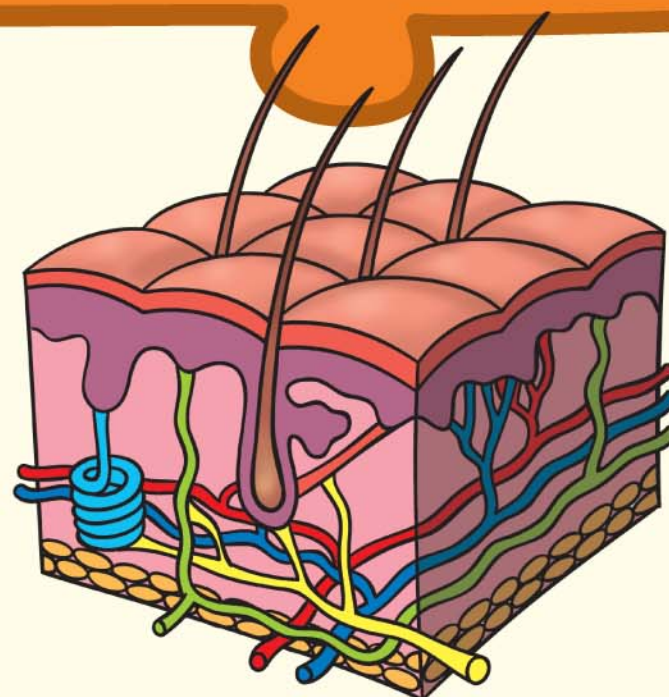
ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО
ДА КОЖА БУДЕ ЗДРАВА?



- СЛОЈЕВИТОСТ ОДЕЋЕ СПРЕЧАВА ПРЕГРЕВАЊЕ И ХЛАЂЕЊЕ
- КОРИСТИ ЧАРАПЕ ОД ПАМУКА И СВАКИ ДАН ИХ МЕЊАЈ
- ОБУЋА ТРЕБА ДА ЈЕ ОД КОЖЕ И МАТЕРИЈАЛА КОЈИ ПРОПУШТА ВАЗДУХ
- ЗДРАВА ОБУЋА НЕМА ВИСОКУ ПОТПЕТИЦУ И УЗАН ВРХ
- СТОПАЛУ ПОГОДУЈЕ ОБУЋА СА УЛОШКОМ ЗА СВОД СТОПАЛА
- ОБУЋУ ТРЕБА РЕДОВНО ПРОВЕТРАВАТИ И ЧИСТИТИ



- РУКЕ СЕ ПЕРУ УВЕК ПРЕ И ПОСЛЕ ЈЕЛА, НАКОН УПОТРЕБЕ ТОАЛЕТА И БРИСАЊА НОСА, ПО УЛАСКУ У КУЋУ И КАДА СУ ВИДНО ЗАПРЉАНЕ
- КАДА НЕМА ТОПЛЕ ВОДЕ И САПУНА – КОРИСТИ ДЕЗИНФЕКЦИОНА СРЕДСТВА И МАРАМИЦЕ
- ПРИБОР ЗА ОДРЖАВАЊЕ ХИГИЈЕНЕ (ПЕШКИР, САПУН, ЧЕШАЉ, ЧЕТКИЦА ЗА ЗУБЕ, МАКАЗИЦЕ ЗА НОКТЕ) НЕКА БУДЕ САМО ТВОЈ!
- УМЕРЕНО ИЗЛАГАЊЕ КОЖЕ СУНЦУ ЈЕ ПОЖЕЉНО, АЛИ НЕ КАДА ЈЕ СУНЦЕ ЈАКО
- КАДА ЈЕ СУНЦЕ НАЈЈАЧЕ ЗАШТИТИ ГЛАВУ И ТЕЛО ОДЕЋОМ И ЗАШТИТНИМ КРЕМАМА
- ОДЕЋА ТРЕБА ДА ЈЕ ОД ПРИРОДНИХ МАТЕРИЈАЛА (ПАМУК, ЛАН, ВУНА)



НОВЕМБАР

	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
44				1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30		

ДЕЦЕМБАР

	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
48						1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24/31	25	26	27	28	29	30