

PROSLAVIMO TJEDAN ZDRAVLJA U VRTIĆU ZAJEDNO!

ŽIVJETI
ZDRAVO



31.3. - 4.4.2025.



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO



Ove godine slavimo
Tjedan TJELESNE AKTIVNOSTI!



Zašto slavimo Tjedan TJELESNE AKTIVNOSTI?

Znamo da je djetinjstvo razdoblje najintenzivnijeg rasta i razvoja i vrijeme u kojem se postavljaju temelji zdravlja. Znamo mi i da je vrtić okruženje koje u tome ima veliku ulogu, jer u vrtiću djeca na opušten način provode velik dio svog vremena, jedu, trče, skaču, pjevaju, sklapaju prijateljstva i brojne druge aktivnosti, a uz to i stvaraju navike i postavljaju temelje za cijeli život.

Zato svake godine uoči obilježavanja Svjetskog dana zdravlja, 7. travnja, slavimo Tjedan zdravlja u vrtiću. Tjedan zdravlja u vrtiću pokrenut je kako bismo zajedno s djecom i obiteljima osvijestili važnost brige o zdravlju i naučili nove načine kako djeci približiti zdrave navike. Tijekom tog tjedna pozivamo sve vrtiće i druge organizacije koje se bave djecom predškolske dobi u Republici Hrvatskoj da nam pokažu svoje aktivnosti brige o zdravlju djece, a mi im nudimo brojne zabavne aktivnosti, uzbudljiva natjecanja i druge zanimljive i edukativne sadržaje.

Ove ćemo godine proslaviti Tjedan TJELESNE AKTIVNOSTI! Naučit ćemo zašto je tjelesna aktivnost jedan od čuvara našega zdravlja, koji oblici tjelesne aktivnosti postoje i koliko moramo biti aktivni svaki dan da bismo sačuvali svoje zdravlje. Upoznat ćemo i neke nove, ozbiljne, riječi kao što su fleksibilnost, koordinacija, preciznost ili fleksibilnost. Skakati ćemo, trčati, puzati, šuljati se, vrtiti, nuziti, gađati, bacati, hvatati i luudo se zabavljati. U toj ludoj zabavi ćemo, bez po' muke čuvati svoje zdravlje i razvijati važnu zdravu naviku – naviku tjelesne aktivnosti.

Ove godine ćemo Tjedan zdravlja u vrtiću – Tjedan TJELESNE AKTIVNOSTI proslaviti od 31. ožujka do 4. travnja.

Priključite se zabavnom obilježavanju

Tjedna zdravlja u vrtiću –

Tjedna TJELESNE AKTIVNOSTI!

- Svakog dana obilježimo jednu od tema kojom ćete djeci ukazati na važnost tjelesne aktivnosti i kretanja za zdravlje:
 - Nakon vikenda, nema umora, pa BRZINA već u ponedjeljak nastupa.
 - U utorak ćemo pokazati da nam ni KOORDINACIJA nije strana.
 - Vidjet ćemo u srijedu kakvu PRECIZNOST naše tijelo stvara.
 - U četvrtak ćemo naučiti kako se FLEKSIBILNOST u pokretima izražava.
 - Kada petak dođe, zaključit ćemo što je RAVNOTEŽA prava i da ŽIVJETI ZDRAVO nije šala.
- Svaki dan naučite bar jedan način na koji nam razni oblici tjelesne aktivnosti mogu pomoći da bismo ostali zdravi!
- Pri planiranju vodite računa o uključivanju i ostalih aktivnosti koje su važne za očuvanje našeg zdravlja: raznovrsno se hranite, pijte vodu, redovito spravajte!
- Izradite pomagala koja će vam pomoći da budete još kreativniji i isprobate nove pokrete koji mogu čuvati naše zdravlje!
- U zabavu uključite i sve bližnje, obitelji, prijatelje, kumove i svi zajedno slavite zdravlje!
- Razmislite što biste još željeli znati i postavite nam pitanja!
- Sve aktivnosti provedite na djeci zabavan i siguran način.

Neka i Vaš vrtić bude dio priče o zdravlju!

Vrtići koji nam prikažu svoj način sudjelovanja u aktivnostima tijekom Tjedna zdravlja u vrtiću dobit će priznanje: diplomu Živjeti zdravo u vrtiću!



Nekoliko ideja....

U suradnji s djelatnicima napravite plan kako će Vaš vrtić proslaviti Tjedan TJELESNE AKTIVNOSTI:

Prostorije vrtića prigodno ukasite dječjim radovima, plakatima, balonima i drugim kreativnim porukama o važnosti kretanja i tjelesne aktivnosti za očuvanja zdravlja. Svakodnevno istaknite poruku dana, uključite i roditelje te im zadajte „domaću zadaću”. Koristite poruke poput:

KREĆIMO SE SVAKI DAN ZA ZDRAVLJE!

BRZIM TRKOM SRCE JAČA, ZDRAVLJE TAKO DUŽE TRAJE!

ŠETAJ, TRČI, VJEŽBAJ, SKAČI DA BI BIO VEĆI I JAČI!

KAD VJEŽBAŠ SVAKI DAN, RASTEŠ SNAŽAN I NASMIJANI!

SVAKI DAN IDEMO S PRIJATELJIMA NA IGRU VANI!

...i mnoge druge!

Uključite djecu u kreativno promišljanje i podijelite s nama njihove maštovite ideje!



...dodatne ideje:

- Svakodnevno organizirajte različite oblike tjelesne aktivnosti, sportske i rekreativne, kako bi djeca stekla zdrave navike kretanja.
- Potaknite djecu na redovito vježbanje, istaknite važnost kretanja za snažno tijelo i dobru kondiciju, omogućite im vrijeme za trčanje, skakanje i igru na svježem zraku.
- Osvijestite važnost svakodnevnog kretanja i tjelesne aktivnosti za zdravlje i sreću.



- Potičite djecu na redovitu tjelesnu aktivnost. Budite svaki dan najmanje 60 minuta tjelesno aktivni umjerenog do visokog intenziteta kroz igru na djeci blizak i zanimljiv način. Ne koristite tjelesnu aktivnost kao disciplinsku mjeru!
- Naučite što možemo učiniti kako bismo živjeli u zdravijem okruženju.
- Potičite djecu na kušanje novih namirnica na zabavan način. Dodjelite zabavne nazive novimokusima.
- Obratite pažnju djeci na redovito pijenje vode svaki dan.
- Svakoga dana napravite novu jutarnju objavu s najvažnijom porukom tog dana.
- Ukoliko Vam prostorne i vremenske prilike to dopuštaju, organizirajte aktivnosti u koje ćete uključiti i članove obitelji iz dječjih kućanstava.
- Napravite oglasnu ploču posvećenu Tjednu TJELESNE AKTIVNOSTI.
- Osmislite aktivnosti koje će djeca moći provesti kod kuće s roditeljima i na taj način dodatno raditi na osvješćivanju važnosti tjelesne aktivnosti za očuvanje zdravlja.



**ŽIVJETI
ZDRAVO**