



KROZ IGRU VJEŽBAMO U PARKU!
MOJI MIŠIĆI I KOSTI SU ČVRSTI I JAKI – TO JE ZATO
ŠTO REDOVNO VJEŽBAM U PARKU!
KROZ AKTIVNOSTI U PARKU UPOZNAJEM
NOVE PRIJATELJE!
U PARKU NIKAD NISAM SAM!
U PARKU SMO SRETNI!
U IGRI U PARKU SMO UVIJEK USPJEŠNI!
AKTIVNA DJECA BOLJE UČE!
NAKON AKTIVNOSTI U PARKU SUPER SPAVAM!

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr



Provedite slobodno vrijeme u parku!



DRUŽIMO SE.
IGRAMO SE.
ZABAVLJAMO SE.
AKTIVNI SMO.
BRINEMO O ZDRAVLJU.
U PARKU, ZAJEDNO!



5.12. Međunarodni dan volontera



Europska unija
"Zajedno do boljeg EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



Ministarstvo
Zdravstva



Ministarstvo
Zdravstva



HZJZ

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

Da bi što više ljudi aktivno provodilo slobodno vrijeme, u sklopu Nacionalnog programa "Živjeti zdravo" je osmišljena aktivnost "**Volonteri u parku**".

Djelovanjem u zajednici volonteri u parku pomažu usvojiti zdrave stilove života, prosocijalno ponašanje, međugeneracijsku solidarnost, socijalnu integraciju djece s teškoćama u razvoju i očuvanje životne okoline. Pružanjem podrške obiteljima s djecom kroz strukturiranu organizaciju slobodnog vremena i druženja unutar sigurnog i zdravog okoliša u parkovima i dječjim igralištima žele se senzibilizirati građani o potrebi očuvanja zdravlja i mijenjanju loših životnih navika.

Strukturirano slobodno vrijeme provedeno u tjelesnoj aktivnosti u prirodi značajno doprinosi očuvanju Vašeg zdravlja. Već 30 minuta dnevno tjelesne aktivnosti odraslih i 60 minuta takve aktivnosti djece doprinosi smanjenju rizika nastanka vodećih kroničnih nezaraznih bolesti današnjice. Aktivnim provođenjem slobodnog vremena na otvorenom, druženjem i sudjelovanjem u aktivnostima zajedno s članovima obitelji i uže okoline, osjećat ćete se zadovoljno i ispunjeno i učinit ćete mnogo za svoje mentalno zdravlje. Neke aktivnosti u koje se možete uključiti u slobodno vrijeme su šetnja u prirodi, aktivna igra u parku, vožnja biciklom, romobilom, rolama ili nekim drugim aktivnim prijevoznim sredstvom, vrtlarjenje, planinarenje i sl.

POTRAŽITE INFORMACIJE O AKTIVNOSTIMA U SVOJEM PARKU I VEĆ DANAS POČNITE AKTIVNO PROVODITI SLOBODNO VRIJEME:

- <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/nacionalni-program-zivjeti-zdravo/>
- Facebook stranica Živjeti zdravo

NA AKTIVNOSTI U PARKOVIMA SU POZVANI SVI KOJI ŽELE PROVODITI SLOBODNO VRIJEME BRINUĆI O SVOM ZDRAVLJU

- **djeca** da im se osigura sigurna, poticajna okolina za zdravi razvoj
- **mladi** da ih se potakne na izbjegavanje ovisnosti i izbor zdravih ponašanja i navika
- **roditelji** koji žele dobiti savjete o zdravim navikama i poticanju zdravog razvoja svoje djece i cijele obitelji
- **umirovljenici** željni savjeta o zdravim stilovima života, zabave i druženja
- udruge, vrtići, škole i druge **organizacije lokalne zajednice** kako bi predstavljanjem vlastitih aktivnosti sudjelovali u stvaranju zdravog okruženja za članove društva

AKTIVNOSTI SE PROVODE KONTINUIRANO, U ODREĐENIM PARKOVIMA SVIH ŽUPANIJA REPUBLIKE HRVATSKE, NA ZABAVAN I OPUŠTEN NAČIN KROZ

- **tematski prilagođene igre** (sportske, učenja, kretanja, natjecateljske)
- **obilježavanja značajnih datuma** (zdravlja, okoliša, školskih praznika i sl.)
- **kreativne radionice**

AKTIVNOSTI
U PARKU
SU UVIJEK
ZABAVNE!

