



# PROSLAVIMO TJEDAN ZDRAVLJA U VRTIĆU ZAJEDNO!



DJEČJI VRTIĆ DRNIŠ

PROSLAVA  
SLAVUJ

6. 4. 2021. - 9. 4. 2021.





# Zašto slaviti Tjedan zdravlja u vrtiću?

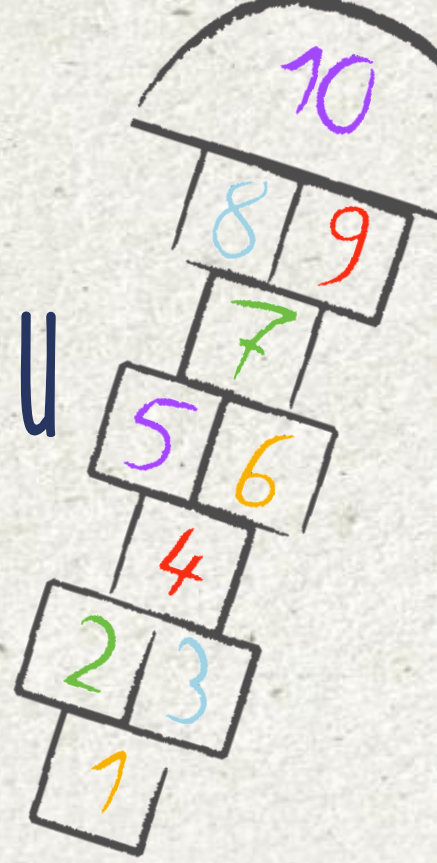
Djetinjstvo je razdoblje najintenzivnijeg rasta i razvoja i vrijeme u kojem se postavljaju temelji zdravlja. Vrtić je okruženje koje u tome ima veliku ulogu. U vrtiću se jede, trči, skače, pjeva, stvara prijateljstva, spava, crta, priča priče... To je vrijeme prvih prijateljstava, ljubavi, prvih pobjeda i poraza, vrtić je mjesto gdje se igra i uči te stvaraju temelji za cijeli život. Zato ćemo ove godine, povodom obilježavanja Svjetskog dana zdravlja, 7. travnja, proslaviti Tjedan zdravlja u vrtiću te na taj način osvijestiti važnost zdravih navika i napraviti korak prema očuvanju zdravlja.

Ove godine Tjedan zdravlja u vrtiću proslavit ćemo od 6.-9. travnja. Tjedan zdravlja u vrtiću pokrenut je kako bi zajedno s djecom i obiteljima osvijestili važnost brige o zdravlju i naučili nove načine kako djeci približili zdrave navike. Tijekom tog tjedna vrtići će moći pokazati svoje aktivnosti brige o zdravlju djece putem uzbudljivih natječaja i zabavnih aktivnosti.





# Priključite se zabavnom obilježavanju tjedna zdravlja u vrtiću!



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 !

1

Svakoga dana obilježite jednu  
ili više tema važnih za zdravlje!

3

Izradite kreativne radove na  
temu zdravlja

Zajedno:

- **Uskočimo U Utorak**
- **Proslavimo SUPER zdravu Srijedu i Svjetski dan zdravlja**
- **Čuvajmo Čistu vodu u Četvrtak**
- **Probdijmo Pospani Petak**

4

Postavite nam pitanja o  
zdravlju i potražite odgovore  
na našim stranicama

2

Naučite što trebamo raditi  
kako bismo ostali zdravi

5

U zabavu uključite i svoje  
najbliže i uživajte u zdravom  
životu!





Pri planiranju vodite računa o uključivanju pojedinih aktivnosti u obilježavanje tjedna zdravlja u vrtićima: tjelesnu aktivnost, pravilnu prehranu, vodu, doručak (ne preskačite doručak i potičite djecu na unos kvalitetnih namirnica), provedite sve aktivnosti na djeci zabavan i siguran način.



# Nekoliko ideja....

Zajedno sa svojim timom napravite plan na koji način Vaš vrtić može proslaviti Tjedan zdravlja u vrtiću:

Prostore vrtića prigodno ukasite povodom obilježavanja Tjedna zdravlja u vrtiću dječjim radovima, plakatima, balonima i drugim kreativnim porukama o važnosti očuvanja zdravlja. Koristite poruke poput:

-  OD SVAKODNEVNOG VJEŽBANJA ZDRAVI SMO I JAKI!
-  ŠARENA HRANA SVAKOGA DANA NAJBOLJA JE ZA ZDRAVLJE MALIŠANA!
-  VODA JE NAJZDRAVIJE PIĆE!
-  RAZVRSTAVANJEM OTPADA ČUVAMO NAŠU ZEMLJU!
-  ONOM TKO DOBRO PERE RUKA BOLEST NE ZADAJE PUNO MUKE!
-  DORUČAK JE NAJVAŽNIJI OBROK!

...i mnogim drugima!

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







## ...dodatne ideje:

-  Na zabavan način imenujte svaki obrok - u imenu predmeta naglasite zdrave namirnice koje djeca konzumiraju
-  Svakodnevno organizirajte nove tematske aktivnosti kako bi djeca naučila što je moguće više o očuvanju zdravlja, ali pritom ne zaboravite svakoga dana biti tjelesno aktivni, pravilno se hraniti ni piti vodu
-  Naučite što trebamo jesti kako bismo bili zdravi, naglasite važnost doručka kao prvog obroka u danu, osigurajte obrok voća i povrća svakoga dana
-  Obratite pažnju djeci na redovito pijenje vode
-  Naučite zašto je važno biti tjelesno aktivan kako bi nam srce brže kucalo, budite najmanje 60 minuta tjelesno aktivni umjerenog do visokog intenziteta svakoga dana 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
-  Tijekom pripreme za spavanje poštujujte rituale, ispričajte priču (o spavanju i ostale o zdravlju i sl.)
-  Organizirajte ukusni test s novim namirnicama koje ćete uključiti u obrok ili nekim jednostavnim varijantama međuobroka poput smoothieja
-  Svakoga dana napravite novu jutarnju objavu s najvažnijom porukom tog dana
-  Ukoliko Vam prostorne i vremenske prilike to dopuštaju, organizirate zdrave aktivnosti u koje ćete uključiti i članove obitelji iz dječjih kućanstava
-  Napravite oglasnu ploču posvećenu tjednu zdravlja u vrtiću
-  Osmislite zdrave aktivnosti koje će djeca moći provesti kod kuće s roditeljima i na taj način dodatno raditi na osvješćivanju važnosti očuvanja zdravlja





**ŽIVJETI  
ZDRAVO**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Evropskog socijalnog fonda.

[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)