



## VLASTITIM PRIMJEROM POTIČITE DIJETE NA:

hodanje, trčanje, penjanje, skakanje, preskakivanje, valjanje, puzanje, kotrljanje, provlačenje, sagibanje, guranje, povlačenje, nošenje, dizanje, bacanje, hvatanje, gađanje.

AKTIVNOSTI I PREDMETE  
U PARKU KORISTITE POD  
NADZOROM ODRASLE  
OSOBE JER SE DJECA  
MOGU OZLIJEDITI.

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB  
+385 1 4863 267 / [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)



# A kako vi provodite slobodno vrijeme?

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



5.12. Međunarodni dan volontera



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

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

U sklopu projekta „Živjeti zdravo“ provodi se aktivnost „Volonteri u parku“.

## CILJEVI

- organizirati slobodno vrijeme za djecu i obitelj u parku
- poticati usvajanje zdravih stilova života
- razvijati prosocijalno ponašanje
- njegovati međugeneracijsku solidarnost
- omogućiti socijalnu integraciju djece s teškoćama u razvoju
- očuvati životnu okolinu

Slobodno vrijeme provedeno u prirodi, baveći se tjelesnom aktivnošću značajno doprinosi očuvanju zdravlja.

Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, najmanje 60 minuta dnevno tjelesne aktivnosti djece i 30 minuta takve aktivnosti odraslih smanjuje rizik nastanka vodećih kroničnih nezaraznih bolesti.

Boravak u parku pruža mogućnost svima, posebno obiteljima s djecom, za zabavno provođenje slobodnog vremena na otvorenom i dodatno povezivanje.

## U PARKU

- vježbamo kroz igru
- jačamo mišiće i kosti
- upoznajemo nove prijatelje
- zabavljamo se
- nismo sami
- sretni smo
- uspješni smo
- bolje učimo
- super spavamo nakon igre

SVAKI DAN  
NAJBOLJE JE  
IZAĆI VAN!



## ŠTO RADITI U PARKU?

- **aktivno se igrati** – na igralištu se spuštati niz tobogan, penjati na penjalicu, igrati se loptom i drugim igračkama, vrtiti obruč i plesati, igrati se lovice, skrivača, skrivanja predmeta, školice...
- **prirediti piknik** – zdrav obrok na otvorenom za djecu i odrasle, igrati se čajanke
- **organizirati potragu za blagom** – sakupljanje predmeta iz prirode
- **zajednički svladavati prepreke**
- **igrati se u pijesku**
- **igrati se vodom**
- **slaviti rođendan**
- **šetati se prirodom**
- **sakupljati i razvrstavati otpad**

## ŠTO PONIJETI U PARKU?

Da dodatno aktivirate dijete i obogatite zajednički provedeno vrijeme, u park ponesite:

- **loptu** za dodavanje, sportske igre, kotrljanje uz i niz tobogan, skakanje s loptom između koljena, utrku nošenjem lopte između koljena ili u paru i sl.
- **autiće** za vožnju i utrkivanje po stazi s preprekama i tunelima od kamenčića i štapova ili bez njih u travi, pijesku ili šljunku, spuštanje niz tobogan ili nizbrdicu
- **kanticu** za preskakivanje u ritmu, hvatanje predmeta na dnu tobogana, pravljenje dizalice pomoću užeta, sakupljanje prirodnih predmeta iz prirode i poučavanje djeteta o okolišu
- **vijaču** za preskakivanje različitim ritmovima, u mirovanju ili kretanju, za povlačenje užeta, izradu mete od vijače i hodanje po vijači
- **igračke**, npr. lutke ili životinje, za gradnju nastambe od prirodnih materijala
- **ostalo**: reketi, obruč, gumi-gumi, frizbi, krede u boji, pokrivač, zdravi obrok i sl.