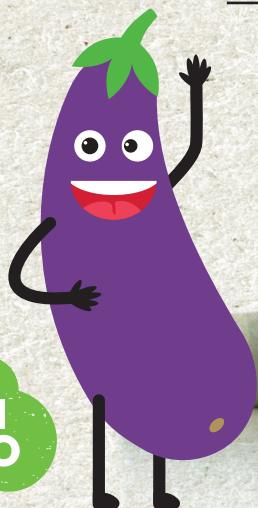


Živjeti zdravo u vrtiću

USVAJANJE
ZDRAVIH NAVIKA
OD NAJRANIJE DOBI



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

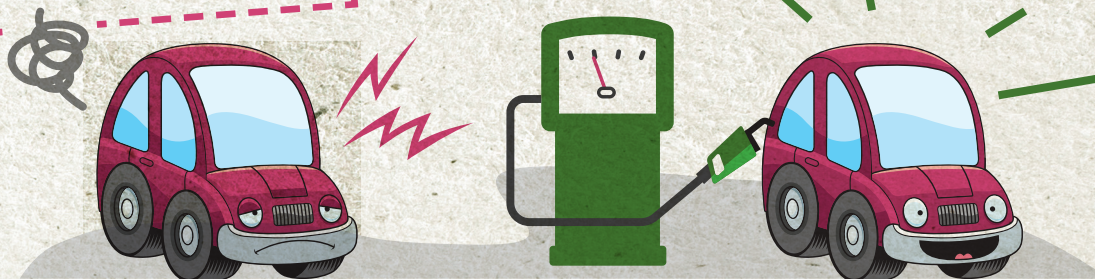
www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključivo 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 %.

DORUČAK

ZAŠTO TREBAŠ
DORUČKOVATI?



ZAPOČNI DAN
DORUČKOM!

BEZ
DORUČKA



UZ
DORUČAK



ZABORAVLJENI DORUČAK

BILA JE SUBOTA. MAMA JE PRIPREMILA DORUČAK ZA IVICU I OTISLA USISAVATI DNEVNI BORAVAK.



IVICA JE USTAO IZ KREVETA, OPRAO ZUBE I DOVIKNUO MAMI: „IDEM SE S RIKIJEM IGRATI NA DVORIŠTE!“ MAMA ZADUBLJENA U POSPREMANJE NIJE PRIMJETILA DA IVICA NIJE POJEAO DORUČAK.



IVICA JE UŽIVAO U IGRI S RIKIJEM, A ONDA JE ZAČUO NEOBICHNE ZVUKOVE IZ SVOG ŽELUCA. MALO SE ZABRINUO, ALI SE I DALJE NASTAVIO IGRATI. TRČEĆI ZA RIKIJEM POČEO JE OSJEĆATI KAKO GA BOLE TRBUH I GLAVA. OTIŠAO JE KUĆI I POZALIO SE MAMI.



MAMA SE ZABRINULA JER JE IVICA BIO BLIJED. ODMAH GA JE ODVELA LJEČNIKU. LJEČNIK JE UPITAO IVICU ŠTO JE JEAO ZA DORUČAK. IVICA SE ZAMISLIO I REKAO: „PA... ZAPRAVO... NISAM NIŠTA JEAO.“

LJEČNIK JE IVICI OBJASNIO KAKO JE DORUČAK NAJVAŽNIJI OBROK. DAJE NAM SNAGU KAKO BI SE MOGLI BAVITI RAZLIČITIM AKTIVNOSTIMA. PREDLOŽIO JE IVICI I MAMI DA ODU KUĆI POJESTI PAHULJICE S VOĆEM I MEDOM. OD TOG DANA IVICA VIŠE NIKAD NIJE ZABORAVIO POJESTI DORUČAK.



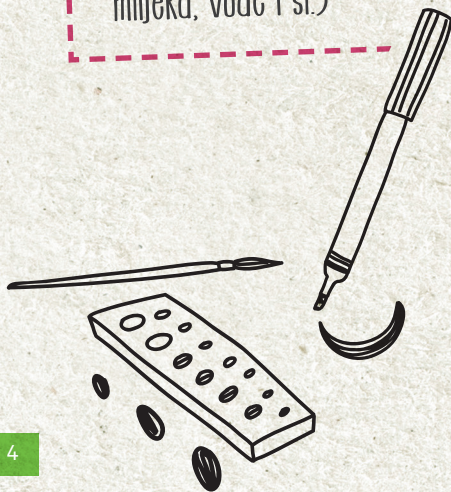


IGRA:

DOŽIVLJAJI DR. UČKA

POTREBNI MATERIJALI:

- › prazni papiri
- › pribor za crtanje (flomasteri, bojice, vodene boje ili sl.)
- › izrezani predlošci namirnica za doručak (pravilnih i nepravilnih poput slatkih žitarica, sokova, voća, raznih vrsta kruha, krafni, žitnih pahuljica, orašastih plodova, mlijeka, vode i sl.)



CILJ: razumijevanje važnosti redovite konzumacije zdravog doručka, poznavanje najzdravijih izbora za doručak

TIJEK IGRE: Upoznamo djecu s poznatim doktorom Učkom, super junakom koji pomaže djeci u svakodnevnoj konzumaciji zdravog doručka. Ovaj hrabri junak pomaže djeci zamijeniti nepravilne namirnice pravilnima. U svojem obilaženju djece koja se spremaju pojesti komad kruha s namazom od čokolade i popiti čokoladno mlijeko brzinom munje zamijenio doručak kruhom od žitarica s voćnim pekmezom i čašom mlijeka. Upitamo djecu što misle zašto je dr. Učak to napravio? Kažemo djeci da ćemo sad krenuti s dr. Učkom u sljedeću pustolovinu. Zamolimo djecu da opišu doručak koji bi dr. Učak trebao spriječiti dijete da pojede i da daju prijedlog što bi dijete moglo pojesti umjesto toga. Ako radimo s djecom mlađe dobi, djeci dajemo na izbor namirnice koje je dijete namjeravalo pojesti ranije i namirnice kojima je dr. Učak te namirnice zamijenio. Damo djeci papire i pribor za crtanje i lijepljenje kako bi izradila tanjur s doručkom koji je dijete namjeravalo pojesti i s doručkom kojim je dr. Učak prvi doručak zamijenio.

TIJEKOM AKTIVNOSTI VODIMO RAČUNA O USMJERAVANJU POZORNOSTI NA ZDRAVI IZBOR HRANE ZA DORUČAK.

*Igra preuzeta s KidsHealth.org



RECEPT:

VOĆNI ŠARENI JEŽIČI

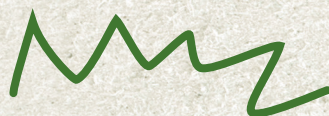
Sve što vam je potrebno štapići su za ražnjice,
voće koje volite, malo meda i zobnih pahuljica.

1.

3.

4.

2.



TJELESNA AKTIVNOST

SVAKI DAN IZAĐI
S PRIJATELJIMA
NA IGRU VAN!



lagana aktivnost



umjerena aktivnost



intenzivna aktivnost



NAJMANJE 3 SATA KROZ CIJELI DAN

VIŠE
KRETANJA



MANJE
SJEDENJA



Tjelesna aktivnost dobra
je za: mišiće, kosti, mozak,
samopouzdanje, socijalne vještine,
dobro raspoloženje, održavanje
tjelesne mase i dobar san.

PUŽIĆ SLAVEK

U PARKU, ISPOD VRTULJKA, LEŽAO JE TABLET.
POKRAJ NJEGA ZAUSTAVIO SE PUŽIĆ SLAVEK
I ODLUČIO TU PRENOCITI.I.



UBRZO JE PAO MRAK. PUŽIĆ SLAVEK PROMATRAO
JE ZVIJEZDE. IZNENADA SE POJAVILA ZVIJEZDA
PADALICA I SVOJOM ZRAKOM OBASJALA TABLET.
TABLET SE POČEO SMANJIVATI. POSTAO JE
TAKO SIĆUŠAN DA GA JE SLAVEK UGURAO
U SVOJU KUĆICU.



BUBAMARA NELA VOLJELA SE IGRATI SA SLA-
VEKOM. ZABRINULA SE KAD SLAVEK DVA
DANA NIJE IZAŠAO SE KAD SLAVEK DVA
POKUCALA JE SLAVEKU IZ SVOJE KUĆICE.
VIŠE ZABRINULA KAD NA VRATA I JOŠ SE
USLA JE U KUĆICU I JOJ NIJE ODGOVORIO.
GOTOVOG POSUŠENOG. I PRONAŠLA SLAVEKA



BRZO JE POZVALA ZEKANA ŠALATKA DA IZ
OBLIŽNJEG VRTA DONESE SVEŽU ZELENU
ŠALATU. NELA JE HRANILA I NJEGOVALA
SLAVEKA SVE DOK SE NIJE DOVOLJNO OPORAVIO
DA IZABE IZ KUĆICE.



SVIDJELO MU SE IGRATI IGRICE. IGRAJUĆI IGRICE
IZGUBIO JE POJAM O VREMENU. IGRAO JE
BEZ PRESTANKA DVIJE NOĆI I DVA
DANA. ZABORAVIO JE JESTI, PITI, ODLA-
ZITI VAN I UDISATI ČISTI ZRAK.



KAD JE IZASAO VAN, DOČEKALI SU GA
PRIJATELJI. PUŽIC SLAVEK. POKAZAO JE PRIJATE-
LJIMA TABLET KOJI GA JE ZACARAO SVOJIM IGRIC-
AMA TAKO DA SE RAZBOLIO. PRIZNAO JE
SVOJIM PRIJATELJIMA DA JE IGRAO NA SVOJEM
ZRAKU VRJEDNIJA OD BILO KOJE IGRE U
KUCICI



PJESMICA:

POKRETLJIVA PJESMA

Stupaj, stupaj, stupaj,
dok ne kažem hop!
Stupaj, stupaj, stupaj,
dok ne kažem stop!

Skači, skači, skači,
dok ne kažem hop!
Skači, skači, skači,
dok ne kažem stop!



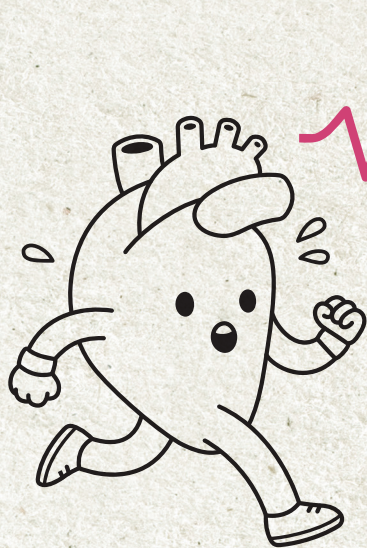
dodajte i trčimo, skačemo
na jednoj nozi, šuljamo se
na prstima, puzimo i sl.



IGRA:

SLUŠAM SVOJE TIJELO

CILJ: Upoznavanje djece s procesima koji se događaju u organizmu tijekom tjelesne aktivnosti, osvježavanje rada srca kao mišića, važnosti odmora i dobrobiti tjelesne aktivnosti za zdravlje.



TIJEK IGRE: Pozovite djecu da se okupe na igru. Pljeskanjem rukama oponašajte rad srca. Upitajte djecu jesu li već nekad čula taj zvuk. Nakon nekoliko ponuđenih odgovora ako ne spomenu srce pitajte jesu li čuli taj zvuk unutar njihova tijela, potičite ih dok ne dobijete odgovor kucanje srca.

Kažite djeci da ćete se sad prisjetiti tog zvuka i zamolite ih da skoče visoko u zrak deset puta. Pokažite im skakanje visoko iz čučnja i odbrojite djeci deset skokova. Sad neka stave ruku na prsa i osjete kako im jako kuca srce. Objasnite im da je srce mišić i kao što svaki dan vježbamo mišiće da bismo bili jaki, moramo vježbati i srce da nam organizam bolje i lakše radi. Naglasite da srce radi cijelo vrijeme iako toga nismo svjesni, čak i dok spavamo.

Zamolite djecu da udaranjem nogama o pod pokažu kako srce kuca brzo, pa kako polakše, pa kako kuca kad trčimo, kako kad spavamo, kad se zaljubimo i sl.

Upitajte djecu kako možemo vježbati srce. Srce se vježba kretanjem, neka djeca pokažu različite načine kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, šuljanje, pužanje,...). „Kreću li se sva živa bića jednako? Kako se kreću neke životinje?“ Neka djeca pokažu kretanje raznih životinja poput zeca, majmuna, zmije, medvjeda, klokana, ptice,...

Nakon ove demonstracije recite im „Sad kad smo vidjeli kako se kreću razne životinje, pokušati ćemo jako raskucati svoje srce. Nađite veći prostor i odigrajte igru lovice s djecom kako bi se rastrčala. Polovica djece neka lovi, a druga polovica neka bježi. Igrajte se dok ne vidite da su se djeca zagrijala. Nakon igre pohvalite ih za trud i recite „Sad sjednite, ležite ili se nekako udobno smjestite i stavite ruku na srce. Vidite kako brzo kuca i kako ubrzano dišete. Sad ćemo pratiti kako nam se srce i cijelo tijelo odmara. Jednako kao što je srcu potrebno da ga rastrčimo i raskuckamo, potreban mu je i odmor. Osjetite kako se vaše disanje umiruje, kako srce više ne lupa tako jako.“ Kad su se djeca odmorila objasnite im da se moramo brinuti za to da naše tijelo dobije sve što mu je potrebno za zdravlje, uključujući pravilnu prehranu, vodu, tjelesnu aktivnost i odmor.



PRAVILNA PREHRANA

ŠARENA HRANA
SVAKOGA DANA
ZA ZDRAVLJE
MALIŠANA!



SVAĐA U HLADNJAKU

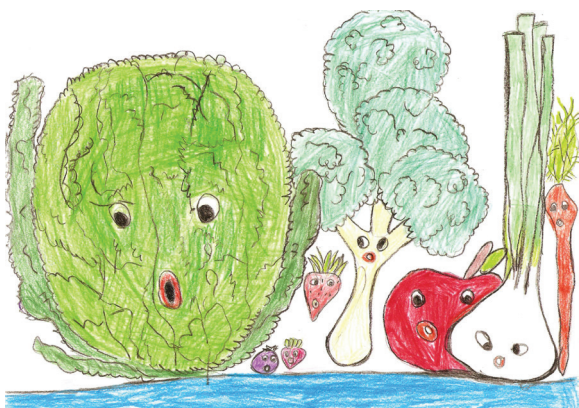
JEDNE NOĆI U HLADNJAKU JE IZBILA STRAŠNA SVAĐA. TORTA I SLATKIŠI POSVAĐALI SU SE S VOĆEM I POVRĆEM OKO TOGA KO JE VAŽNIJI.



TORTA, KRALJICA SLATKIŠA, UMIŠLENO JE REKLA: "JA SAM NAJJEDRA I NAJFINIJA. OSTALI SLATKIŠI SU VIKNULI: "TAKO JE!" POVRĆE I VOĆE NEGODOVALO JE: "BUUUUU... VASA UMIŠLENOST, LJEPOTA I FINOĆA PUNA JE ŠEĆERA. OPASNI STE ZA DJECU, JER SE U ŠEĆERU SKRIVAJU GRČ I GRČ. KOJI UNISTAVAJU ZUBICE." TORTA JE UVRIJEĐENO REKLA: "BAŠ STE BEZOBRASNI. KAKO MI SE SAMO "USUĐUJETE SUPROTSTAVITI?"



NA TO ĆE VOĆE I POVRĆE: "U ŽIVOTU JE NAJVAŽNIJE ZDRAVLJE. MI SMO PUNI VITAMINA I MINERALA. ZDRAVO JE OD VAS I TO NAM DAJE PRAVO DA GOVORIMO. TORTA: "LJEPOTA JE VAŽNIJA OD ZDRAVLJA!" VOĆE I POVRĆE: "LJEPOTA SE KRIJE U ZDRAVLJU, RAZNOLIKOSTI I ŠARENILU." TORTA: "SVAŠTA! VIDJET ĆETE DA ĆE SUTRA MENE PRVU ODABRATI I POJESTI." VOĆE I POVRĆE: "DJECA SU PAMETNA I ODABRAT ĆE S ZDRAVLJE."

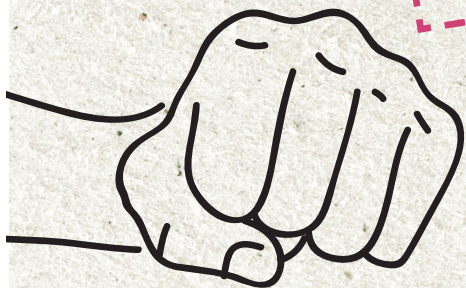


IPAK, USPRKOS TORTINIM OČEKIVANJIMA, SLJEDEĆI DAN NAKON IGRE DJECA SU OD VOĆA I POVRĆA NAPRAVILA VOĆNE ŠARENE JEŽEKE I SLASNO IH POJELA.



KOLIKO
TREBAŠ JESTI?

ŠTO
TREBAŠ JESTI?



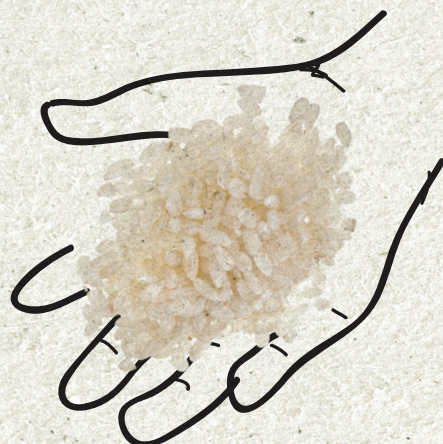
Voće veličine
stisnute šake



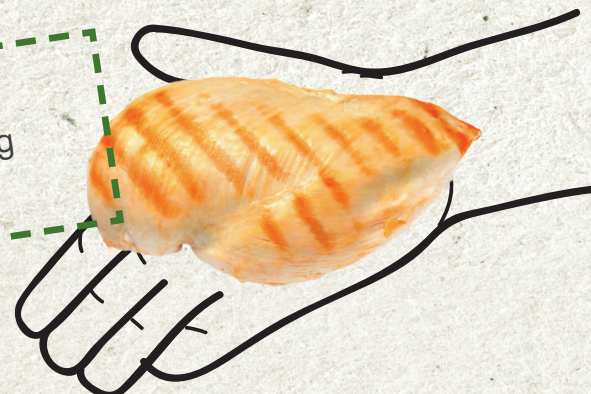
Povrće koliko
stane na oba dlana



Žitarice (tjestenina,
riža, kruh) koliko
stane na dlan



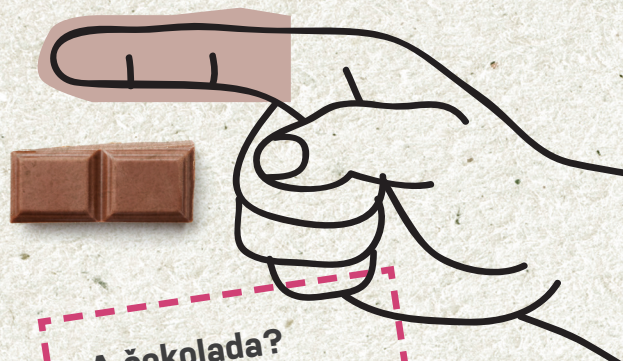
Meso, riba, jaje
veličine otvorenog
dlana bez prstiju



Masnoće
veličine palca



A čokolada?
Veličine kažiprsta.





SVAKI DAN
„PET NA DAN“

NEMOJ
ZABORAVITI!

AAA



Mrkva, riba, jaja
baš su jako zdrava.
Tko njih jede svaki tjedan,
ima vid hvale vrijedan.

ABECEDA
VITAMINA

BBB



Brašno, riža, soja
i još puno toga,
tvoju kožu pazi
i lijepo je mazi.

CCC



Naranča, limun, paprika,
prava su vitaminska gimnastika.
Tko njih voli,
prehlade se ne boji.



DDD



Ako tuljana pitaš da li vitamine zna,
reći će ti "Daaaa!!!",
a ti dodaj još i mlijeko
pa slobodno skači daleko.



IGRA:

VOĆNA I POVRTNA DUGA

do treće godine

POTREBNI MATERIJALI:

- > slike različitog voća i povrća
- > posudice s bojama
- > kvačice sa spužvicama
- > veliki papir.



CILJ: Uočavanje karakteristične boje pojedinih namirnica.

TIJEK IGRE: Na stol kao podlogu stavimo velik papir po kojem možemo slikati. Djeci pokažemo slike voća i povrća, te ih postavimo na stol, donosimo posudice s bojom i potičemo djecu da posudice stave ispred voća i povrća odgovarajuće boje. Tijekom aktivnosti imenujemo pojedine boje. Razdvojimo slike i posude na što veću udaljenost i pokažemo djeci kako boja putuje do slike ostavljajući trag s spužvicom umočenom u boju koja odgovara boji voća i povrća. Kada istim bojama povežemo sve voće i povrće, pohvalimo djecu jer su nacrtala čarobnu voćnu i povrtnu dugu zdravih namirnica. Da bismo otežali zadatak i učinili ga zanimljivijim, izmiješamo slike i drukčije ih položimo (starija djeca na trag boje mogu ispisivati imena namirnica).

TIJEKOM AKTIVNOSTI VODIMO RAČUNA O USMJERAVANJU POZORNOSTI NA: uočavanje boja pojedine namirnice, povezivanje namirnica iste boje i opis kako određena boja može imati i neko značenje.



IGRA:



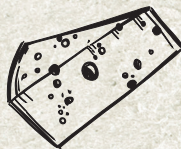
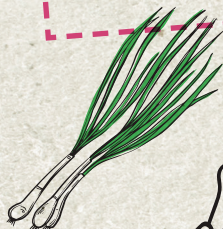
TRGOVINA ZDRAVE HRANE

3 – 6 godina



POTREBNI MATERIJALI:

- > kartice sa slikom namirnica
- > zdrave i nezdrave namirnice
- > dva stola
- > košarica za trgovinu.



CILJ: Razvijanje vizualnog pamćenja, poticanje govora imenovanjem namirnica, poticanje bogaćenja jezika imenovanjem namirnica.

TIJEK IGRE: Na dva stola posložimo zdrave i nezdrave namirnice i to nazovemo trgovinom zdrave hrane. Djeci pokažemo pet slika zdravih namirnica i zamolimo ih da ih zapamte. Potom jedno po jedno dijete uzima košaricu za trgovinu i odlazi do stolova s raznim namirnicama i bira one koje je vidjelo na karticama. Otežavamo aktivnost potraživanjem većega broja namirnica. Starija djeca dobiju spisak napisan slovima ili pročitaju ime namirnice na kartici, i potom idu u trgovinu. Još složeniji zadatak: potrebno je kupiti namirnice redoslijedom kojim su mu pokazane kartice. Stolove možemo što više udaljiti da se djeca trude što dulje zapamtiti namirnice.

TIJEKOM AKTIVNOSTI VODIMO RAČUNA O USMJERAVANJU

POZORNOSTI NA: ispravno imenovanje namirnica i razlikovanje zdravijih od manje zdravih namirnica – trebamo naglasiti koje namirnice si možemo povremeno dopustiti, a koje bi trebalo potpuno izbjegavati (npr. čokolada u usporedbi s gumenim bombonima i sl.)

VODA

VODA TI DAJE
SUPER MOĆI!



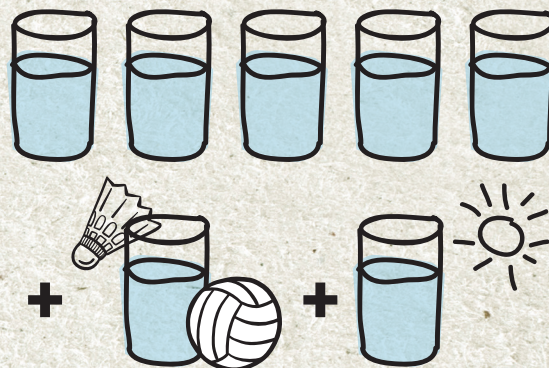
ZAŠTO JE VODA SUPER?
UTAŽUJE ŽEĐ, BESPLATNA
JE I UVIJEK JE BLIZU!

VODENKOVIĆI BEZ VODE

SVAKI DAN U OBITELJI VODENKOVIĆ TATA ROBI PRVI SE PROBUDI I ODLAZI U KUPAONU. KAD JE JUTROS UŠAO U KUPAONU PRIMJETIO JE DA NEMA VODE. OSTAO JE ŠOKIRAN, JER JE TREBAO OBAVITI NUŽDU, A ZBOG NESTASICE VODE TO NIJE MOGAO UČINITI. NAZVAO JE VODOVOD KAKO BI SAZNAO ZAŠTO NEMA VODE. OBJASNILI SU MU DA JE U NJIHOVOJ ULICI PUKLA VODOVODNA CIJEV.



KOLIKO VODE
TREBAŠ PITI?



U MEĐUVREMENU MAMA NINA JE USTALA I ŽELJELA SKUHATI ČAJ. TATA JOJ JE REKAO DA NEMA VODE I DA JE NEĆE BITI DOK NE POPRAVE CIJEV.



ZATIM JE USTAO BRACO LEO. BIO JE JAKO ŽEDAN I ŽELIO JE POPITI VODU. POČEO JE PLAKATI KAD JE ČUO DA NEMA VODE.



PLAČ JE PROBUDIO SEKU ELU. NOJ SE JAKO JELA JABUKA, A NIJE BILLO VODE DA JE OPERE.



U OBITELJI VODENKOVIĆ NASTAO JE PRAVI KAOS. DA BI SMIRILA SITUACIJU MAMA NINA JE PREDLOŽILA DA SE SPAKIRAJU I ODU KOD BAKE DOK SE VODA NE VRATI. BAKA ĆE IH RADO PRIMITI. IPAK IH JE ONA NAUČILA DA JE VODA NAJZDRAVIJE PIĆE. BOLJE OD GAZIRANIH SOKOVA I DA JE TREBA PITI U DOVOLJNIM KOLIČINAMA. VODA JE NAŠE BLAGO. TREBAMO PAZITI DA UVIJEK OSTANE ČISTA I NEZAGAĐENA.



ZAŠTO TREBAŠ
PITI VODU?

TIJELO JE
70% VODA

AKO
PIJEŠ
VODU:

AKO NE
PIJEŠ
DOVOLJNO
VODE:

70%

NE ZABORAVI BOČICU
VODE GDJE GOD IDEŠ!



Imaš: sjajnu kožu, sjajnu kosu, jake mišiće,
zdrave organe, dobru probavu, odmoran si.
Urin je svijetle boje.

Muče te: glavobolja, mučnina, vrtoglavica, loša
koncentracija, žeđ, suha koža, ispucale usne,
temperatura, umor. Urin je tamno žuti.

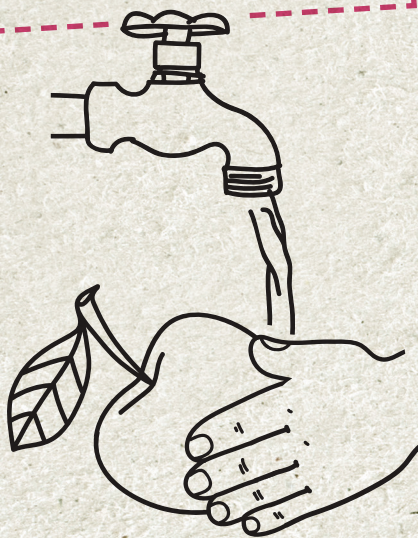


IGRA:

BLISTAVO ČISTE NAMIRNICE

POTREBNI MATERIJALI:

- > posuda za pranje namirnica
- > vrč s vodom
- > voće i povrće
- > papirnati ubrusi
- > kuhinjska krpa
- > ukrasna zdjela
- > čaše.



CILJ: Usvajanje navika ispravnog pranja namirnica i važnosti čistoće namirnica.

TIJEK IGRE: Zajedno s djecom temeljito operemo ruke usmjeravajući njihovu pozornost na ispravan način pranja ruku. Nakon pranja ruku svakomu djetetu damo čašu i u nju svakomu ulijemo vodu pri tom naglašavajući važnost pijenja vode bez obzira na osjećaj žeđi. Ulijemo vodu i u svoju čašu kako bismo bili dobar primjer govoreći: „Vodu trebamo piti cijeli dan čak i ako nismo žedni. Kad smo žedni naše nam tijelo javlja da već ne može dobro raditi jer mu nedostaje voda. Ako pomalo pijemo vodu tijekom dana pomažemo tijelu da lakše radi“. Kad su svi popili malo vode, ulijemo vodu u čistu posudu za pranje. Kažemo djeci da je važno prije konzumacije voća ili povrća dobro ih oprati kako ne bismo unijeli uzročnike bolesti u tijelo. „Važno je jesti oprano voće i povrće jer na njemu žive nevidljivi organizmi koji također vole jesti zdravu hranu. Oni za nas nisu zdravi i važno je da ih skinemo s voća i povrća prije jela“. Zatim položimo jednu namirnicu u posudu te je temeljito operemo kružnim pokretima. Potičemo djecu da nam se pridruže u pranju namirnica. Oprane namirnice položimo na ubrus, a prljavu vodu odlijemo u kantu. Potaknemo svako dijete na to da očišćenu namirnicu osuši čistom krpom i stavi ga u ukrasnu zdjelu. Na kraju pošaljemo namirnice u vrtićku kuhinju na dodatno pranje pod mlazom tekuće vode prije jela.

TIJEKOM AKTIVNOSTI VODIMO RAČUNA O USMJERAVANJU POZORNOSTI NA važnost pijenja vode, temeljitog pranja ruku prije rukovanja hranom i pranja namirnica prije jela.

SPAVANJE

ZAŠTO TREBAŠ
SPAVATI?

DOK SPAVAŠ
RASTEŠ!

Z
Z
Z



Dok spavaš tvoje cijelo
tijelo raste i oporavlja se, i
mozak ti se odmara da bi
lakše učio i bio veseo!

Djeca do 7
godina trebaju
spavati najmanje
12 sati dnevno!

KAKO SE PRIPREMITI ZA SPAVANJE?



PRIJE
SPAVANJA
NEMOJ



Lakše ćeš zaspati i
bolje sapavati ako ideš
na spavanje svakoga
dana u isto vrijeme, prije
spavanja pojedeš laganu
večeru, okupaš se, opereš
zube, obučeš pidžamu
i legneš u polumrak uz
priču i pusu za laku noć.





CILJ: Razumijevanje važnosti spavanja za zdravlje i rutine prije spavanja.

TIJEK IGRE: Upitamo djecu što misle, što se događa dok spavaju. Mnoga djeca misle da se tijelo „zaustavi“. Objasnimo im da se tijelo odmara od prethodnog dana i da cijelo vrijeme „radi“. Srce i dalje kuca, tijelo se kreće, mozak je aktivan – sanja, prisjeća se događaja od prethodnog dana i omogućava tijelu da se napuni energijom za sljedeći dan. Upitamo djecu o snovima. Kakvi snovi mogu biti? Objasnimo im da svi sanjamo, da je to dio spavanja. Upitamo djecu kako se osjećaju kad se naspavaju, a kako kad se ne naspavaju. Pitamo djecu kakav je osjećaj kad si umoran ili kad s nekim tko je jako umoran, a kakav kad si odmoran. Razgovaramo s djecom o tome što radimo prije spavanja, kakva je njihova obiteljska rutina, naglašavamo da je važno svaku večer ići na spavanje u isto vrijeme, objašnjavamo zašto nije dobro gledati crtice prije spavanja (prevelika količina podražaja dok se trebamo pripremati za odmor). Upitamo djecu da nam opišu što najviše vole raditi prije spavanja i od čega lakše zaspe.

TIJEKOM AKTIVNOSTI VODIMO RAČUNA O USMJERAVANJU POZORNOSTI NA ZDRAVE NAVIKE.

Igra je preuzeta iz priručnika Eat, play, grow™.
Creative Activities for a Healthy Start

ČUVARI SNOVA →

U SVAKOM DJETETU ŽIVE ČUVARI SNOVA. PO DANU SPAVAJU. A UVEČE OŽIVE I BRINU DA SE DIJETE DOBRO ODMORI.



SANKIĆ JE GLAVNI ČUVAR SNOVA. KAD
OSJETI DA JE DIJETE UMORNO POČNE MU
ŠAPUTATI DA MORA OPRATI ZUBICE, OKUPATI
SE, OBUČI PIDŽAMU I ZAMOLITI RODITELJA DA
IMO ISPRICA PRIČU.



ČUVAR MIŠKO BRINE DA DIJETE OPUSTI
MIŠICE I ODMORI KOSTI. OČKO JE
ČUVAR DJETETOVIH OČIJU, A USKO ČUVA
DJETETOV SLUH.

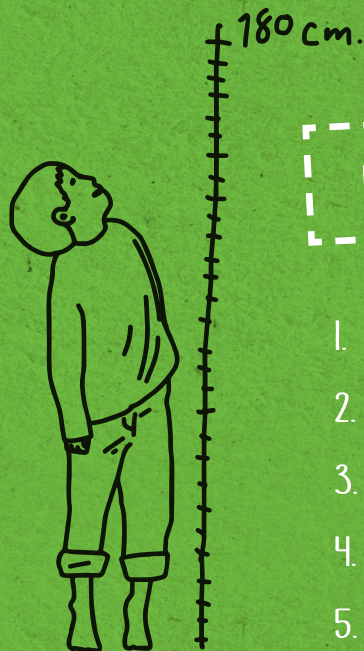


MIRISKO PAZI DA SE DOBRO ODMORI NOS, OSJET
MIRISA PLUĆA KAKO BI DIJETE MOGLA
NORMALNO DISATI. KAKOLELO PAZI DA DIJETE
ODMARA ŽELUDAC CRIJEVA. SRČEKINO POMAZE
DA SRCE PRAVLINO KUĆA I DA IMA
DOVOLJNO LJUBAVI.



GLAVNI ČUVAR SANKIĆ VODI BRIGU O SVIM ČUVA-
RIMA SNOVA. PAZI NA DJETETOV MOZAK I NA
DJETETOVE SNOVE AKO SE SANKIĆ RAZBOLI
DIJETELIMA RUŽNE SNOVE. ZATO JE JAKO VAŽNO
DA POSLUŠAS SANKICA I PRIJE SPAVANJA OPERES
ZUBE, OBUČES PIDŽAMU, POČESLAŠ SE, UGAŠIS
SVJETLO I TELEVIZOR, UMIRIS SE I PRIHVATIŠ
ČUVAJE SNOVA U SVOM TIJELU I POVEDEŠ IH
U SAN.





5 PRAVILA ZA TVOJE ZDRAVLJE:

1. ZAPOČNI DAN DORUČKOM!
2. SVAKI DAN IZAĐI S PRIJATELJIMA NA IGRU VAN!
3. ŠARENA HRANA SVAKOGA DANA ZA ZDRAVLJE MALIŠANA!
4. VODA TI DAJE SUPER MOĆI!
5. DOK SPAVAŠ, RASTEŠ!

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

Igre za djecu pripremila Dragana Meić Mahmutović, odgojiteljica predškolske djece
Ilustrane dječje priče nastale su u kreativnim radionicama Društva „Naša djeca“ Zabok
Voditeljica radionica: Zvezdana Balija, odgajateljica, volonterka DND-a Zabok
Priče osmislila djeca predškolske dobi: Zora Habajec, Gabriela Buterin, Leona Duković, Dora Šuper, Dominik Šamec, Vanesa Grbin / Slikovnice crtali: Zora Habajec, Gabriela Buterin, Leona Duković, Mirta Gregurić, Vanesa Grbin, Lena Bakek / Pomagali u bojanju: Jurica Huić, Jana Lež, Ana Martinić / Tekstove prepisala: Dora Šuper