

DV ŠUŠKALICA

Put Murvice 17

23000 Zadar

IZVJEŠĆE
TJEDNA ZDRAVLJA U VRTIĆU

Travanj, 2025.

Tjedan zdravlja u vrtiću 2025. godine posvećen je tjelesnoj aktivnosti, zdravoj prehrani, važnosti konzumiranja vode te očuvanju oralne higijene, s ciljem podizanja svijesti o važnosti zdravlja i zdravih navika od najranije dobi.

Aktivnosti su provedene kroz suradnju s Medicinskom školom i stomatologinjom, čime smo omogućili djeci neposredno učenje kroz praktične primjere i iskustva.

Prostorije vrtića bile su prigodno ukrašene dječjim radovima, plakatima i kreativnim porukama koje su ilustrirale važne aspekte očuvanja zdravlja. Djeca su aktivno sudjelovala u svim organiziranim aktivnostima, čime je Tjedan zdravlja postao ne samo edukativni, nego i vrlo zabavan događaj.

Sudionici Tjedna zdravlja:

Tjedan zdravlja u vrtiću realiziran je uz suradnju različitih institucija i pojedinaca koji su svojom stručnostima i angažmanom obogatili program.

Aktivnosti su predvodili:

- Nastavnica Medicinske škole i učenici Medicinske škole, koji su osmislili i izvodili tjelesne aktivnosti poput utrke s balonima, šetnje i tjelovježbe te su djeci pružili priliku za praktično učenje o važnosti tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane.
- Stomatologinja, majka jednog od djece, koja je održala edukaciju o oralnoj higijeni, te obavila pregled zubića.
- Djeca, njihovi odgajatelji i roditelji, koji su uvelike doprinijeli svojim radovima, plakatima i kreativnim porukama u prostoru vrtića.

PONEDJELJAK – Tjelovježba: “Zašto je važna tjelovježba?”

Prvi dan Tjedna zdravlja bio je posvećen tjelovježbi. Nastavnica Medicinske škole i učenici iz ove škole predvodili su aktivnosti koje su djeca izuzetno uživala. Jedna od glavnih aktivnosti bila je Utrka s balonima, koja je uključivala dvije skupine djece koja su utrkiwala držeći balon između nogu. Ova aktivnost nije samo bila zabavna, nego je djeca naučila važnost ravnoteže, koordinacije, brzine i koncentracije.

Zašto je važna tjelovježba?

Tjelovježba je ključna za zdravlje jer poboljšava fizičku kondiciju, jača srce, kosti i mišiće, te povećava energiju. Osim toga, redovita tjelovježba doprinosi boljoj koncentraciji, emocionalnoj ravnoteži i smanjenju stresa.



Tjelovježba na otvorenom u dvorištu



Utrka s balonima

UTORAK – Šetnja i kretanje: “Zašto je važna šetnja?”

Drugi dan posvetili smo šetnji s nastavnicom Medicinske škole i učenicima. Šetnja kao aktivnost pruža djeci priliku za prirodno kretanje, stimulirajući sve mišiće tijela, dok istovremeno doprinosi mentalnom zdravlju. Aktivnost je obuhvatila Paukov hod, igru koja se igrala na označenoj liniji. Djeca su hodala četveronoške, s leđima okrenutim prema podu i licem prema gore, što je zahtijevalo ravnotežu i koncentraciju, uz poticanje motoričkih vještina.

Zašto je važna šetnja?

Šetnja je jednostavna i vrlo korisna tjelesna aktivnost koja jača krvožilni sustav, poboljšava cirkulaciju i pomaže u održavanju zdrave tjelesne mase. Također, šetnje na svježem zraku imaju pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje, smanjujući stres i anksioznost.



SRIJEDA – Oralna higijena: “Kako očuvati zdravlje zubića?”

Za srijedu smo organizirali suradnju s majkom, koja je ujedno stomatologinja. Ova suradnja bila je izuzetno važna jer je djeca imala priliku neposredno upoznati rad stomatologa. Upoznala nas je s instrumentima koje koristi u ordinaciji, te je svakom djetetu obavila pregled zubića. Na vrlo pristupačan i zabavan način, djeca su naučila osnovne principe oralne higijene, poput pravilnog četkanja zubi, izbora odgovarajućih četkica i paste za zube, te važnosti redovitih posjeta stomatologu.



Zašto je oralna higijena važna?

Oralna higijena presudna je za održavanje zdravlja usne šupljine i prevenciju bolesti zubi i desni, poput karijesa . Redovito pranje zubi smanjuje nakupljanje bakterija koje mogu uzrokovati ozbiljne zdravstvene probleme.



ČETVRTAK – Voda: “Zašto je važna voda za zdravlje?”

Četvrti dan posvećen je važnosti vode za zdravlje, koja je ključna za pravilno funkcioniranje svih tjelesnih sustava. Naglasili smo važnost redovitog pijenja vode i njezine uloge u hidrataciji organizma. Aktivnosti su uključivale STEM aktivnost filtriranja vode, gdje su djeca naučila osnove čišćenja i filtriranja vode na zabavan način, koristeći jednostavne materijale. Također, raspravljali smo o važnosti pranja ruku čistom vodom kako bismo spriječili zarazne bolesti, te pranja voća i povrća kako bismo uklonili kemikalije koje mogu biti prisutne na njima.

Zašto je voda važna?

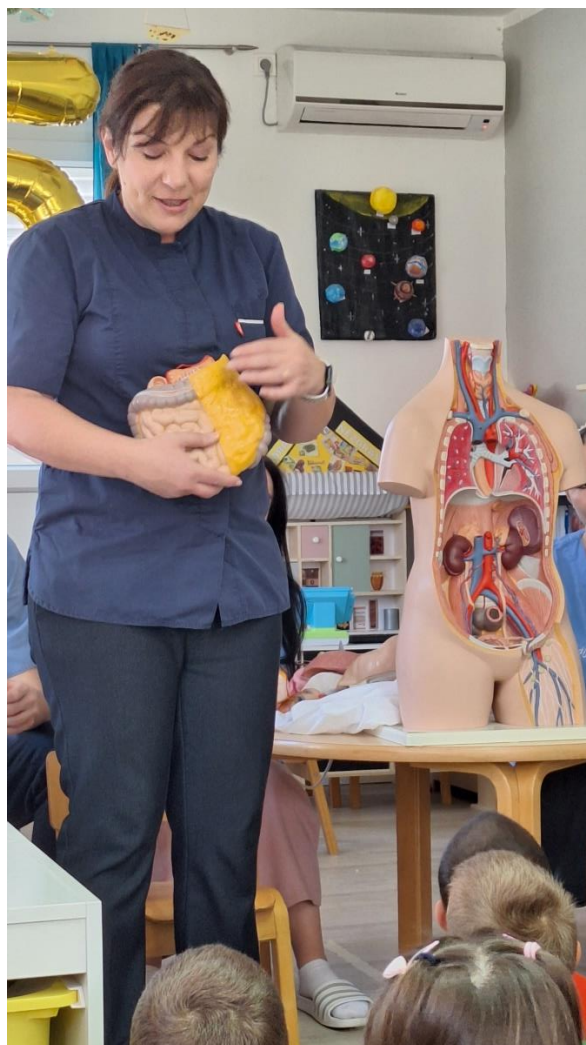
Voda je esencijalna za život jer sudjeluje u svim biološkim procesima u tijelu, od probave i cirkulacije do termoregulacije i izbacivanja toksina. Hidratacija je ključna za očuvanje energije i vitalnosti, dok nedostatak vode može dovesti do dehidracije, što negativno utječe na zdravlje.



PETAK – Ljudsko tijelo i prehrana: “Kako tijelo funkcionira?”

Petak je bio posvećen ljudskom tijelu i zdravoj prehrani. Nastavnica Medicinske škole donijela je maketu ljudskog tijela, što je djeci omogućilo vizualno razumijevanje anatomije. Objasnila im je gdje se nalaze različiti organi, poput srca, pluća, želuca i mozga, te koje su njihove funkcije. Djeca su postavljala pitanja, što je pokazalo njihovu prirodnu radoznalost i želju za učenjem.

Također, razgovarali smo o važnosti zdrave prehrane i načinu na koji ona doprinosi zdravlju tijela.



Zašto je zdrava prehrana važna?

Zdrava prehrana je temelj za pravilno funkcioniranje tijela. Osigurava potrebne nutrijente, vitamine i minerale koji su ključni za rast, razvoj i očuvanje energije. Uravnotežena prehrana smanjuje rizik od mnogih bolesti, uključujući bolesti srca, dijabetes i pretilost.



Zaključak:

Tjedan zdravlja u vrtiću bio je izuzetno uspješan jer je djeci omogućio da na interaktivan i zabavan način steknu osnovna znanja o zdravim navikama.

Aktivnosti su bile prilagođene njihovim sposobnostima, potičući ih na aktivno sudjelovanje, dok su edukativni sadržaji ostali jasni i razumljivi. Ovaj tjedan zdravlja ne samo da je promovirao fizičko zdravlje, nego je djeci pomogao razviti svijest o važnosti brige za svoje tijelo, prehranu i higijenu.