



SVEIKA, DARŽELIO BENDRUOMENE!

Vilniaus visuomenės sveikatos biuro „Vilnius sveikiau“ komanda siunčia linkėjimus kartu su **sveikatos žinių naujienlaiškiu**. Juo siekiame suteikti įvairiapusių žinių apie sveikatą ir prisidėti prie ikimokyklinio ugdymo bendruomenės narių sveikatai palankių įgūdžių formavimo. Kartą per mėnesį pristatysime sveikatos stiprinimo temą ir ją įsisavinti padedančias priemones – vertingą informaciją ir rekomendacijas pedagogams ir tėvams / globėjams bei įvairias praktines užduotis ikimokyklinio amžiaus vaikams.

Norite sužinoti daugiau Jums rūpima sveikatos stiprinimo tema? Parašykite mums naujienlaskis@vvsb.lt!

Mūsų tikslas – sveikesnė ikimokyklinio ugdymo bendruomenė!

Sveikatos linkėjimai

„Vilnius sveikiau“ komanda

GRUODŽIO MĖNESIO TEMA



Gruodis – stebuklingai gražus ir užburiantis mėnuo, daugumos nerimastingai laukiamas ištisus metus. Kartu su baltąja sniego paklote švenčiame ir gražiausių metų šventę – **Kalėdas**. Mėnesio pradžia suaugusiesiems kupina apmąstymų ir susikaupimo bei darbų planavimo, o mažieji ima svarstyti, kaip maloniai nustebinti tėvelius ar smagiai praleisti laiką drauge.

Šio mėnesio naujienlaiškyje kviečiame šventes pasitikti ramiai ir pasiruošus.

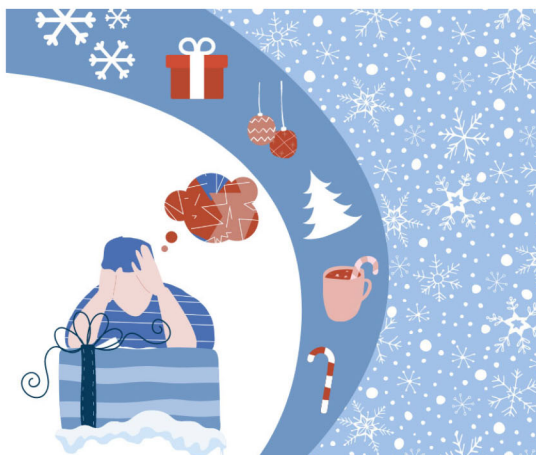
Suaugusiuosius supažindinsime, kaip sumažinti su šventėmis susijusių įtampą, o prasidėjus šventėms ir pakilus nuo šventinio stalo – jaustis nepersivalgiusiam ir energingam. Vaikams paruošėme smagią ir naudingą užduotį, kuri padės pradžiuginti artimąjį, o kad vakarai laukiant Kalėdų neprailgtų – paruošėme sveikatai palankių receptų sąrašą, kuris puikiai tiks papuošti šventinį stalą. Po gardžių patiekalų pakviesime pažaisiti fizinį aktyvumą skatinantį žaidimą, kuris išjudins tiek mažus, tiek didelius. Ženkime į didžiausias metų šventes pasiruošę kartu!

KALĖDOS NESKUBANT

Jaukus laikas sau ir savo artimiesiems



GRUODŽIO MĖNESIO SKAITINIAI TĖVAMS / GLOBĖJAMS IR PEDAGOGAMS



Patarimai, kaip sumažinti su šventėmis susijusį įtampą

Ramybės laikotarpiu laikomos žiemos šventės yra svarbus savęs pažinimo, atsipalaidavimo ir gerumo metas. Tačiau pasiruošimas joms dažnai būna kupinas streso. Vis mąstome, ką padovanoti artimiesiems, kaip paruošti šventinį stalą. Čia rasite patarimų, kaip visiems šeimos nariams sumažinti susikaupusią įtampą prieš artėjančias šventes ir Kalėdas praleisti gražiausių emocijų sukuryje.



Patarimai, kaip nepersivalgyti per šventes

Gydytojai teigia, kad kiekvienais metais per šventinį laikotarpį persivalgymų skaičius padidėja 20–30 procentų. Jei ir tu esi tarp tų, kuriam sunku atsilaikyti neparagavus visų ant stalo esamų patiekalų, ir paskui jauti nemalonius jausmus virškinamajame trakte, kviečiame paskaityti mūsų parengtas rekomendacijas, kaip nepersivalgyti per šventes.

UŽDUOTYS VAIKAMS



Žaidimas „Kauliukas“

Kalėdos – šeimos susitikimų metas. Todėl po šventinių patiekalų kviečiame visą šeimą smagiai ir aktyviai praleisti laiką pasitelkus „Vilniaus sveikiau“ komandos paruoštą žaidimą. Praleiskite šias šventes sveikai ir smagiai!

Šventinis atvirukas

Artėjančių Kalėdų proga kviečiame mažuosius sukurti ne tik jaukų ar gražų kalėdinį atviruką, bet ir prisiminti sveikatai palankius produktus, kuriuos turime vartoti, kad ne tik šventiniu laikotarpiu jaustumėmės gerai ir energingai. Šį jaukų rankdarbį padovanok savo šeimos nariui.



Kalėdiniai receptai

Artėjant jaukiausioms metų šventėms paruošėme ne tik skanių, bet ir sveikatai palankių receptų rinkinį, todėl raginame gaminti ir ragauti kartu su visa šeima. Linkime ramių ir sveikatai palankių švenčių artimųjų apsuptyje!



SAUSIO NAUJIENLAIŠKYJE:

Sveikatai palankūs įpročiai

VILNIUS SVEIKIAU

