



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



KOVO MĖNESIO TEMA

Su žiema atsisveikinę sulaukėme vieno gražiausių metų laiko – pavasario, gražinančio mums šilumą, šviesą, paukščius, atgaivinančio ne tik gamtą, bet ir mus pačius. Pavasaris siejamas ne tik su atgimimu, bet ir švara, kuomet gamtai atbundant norisi susitvarkyti aplinką.

Kovo mėnesį „Vilnius sveikiau“ komanda kviečia skirti daugiau laiko sau, taip pat namų ir gamtos švarai. Tėvams parengėme patarimų apie asmens ir maisto higieną, pedagogams – kaip kompostuoti atliekas. Vaikams pateikėme užduoteles apie asmens higienos priemones ir mitybos švarą, o patikrinti savo žinias apie burnos higieną kviesime atliekant testą. **Pasitikime pavasarį švarūs!**



PAVASARIS ŠVARIU

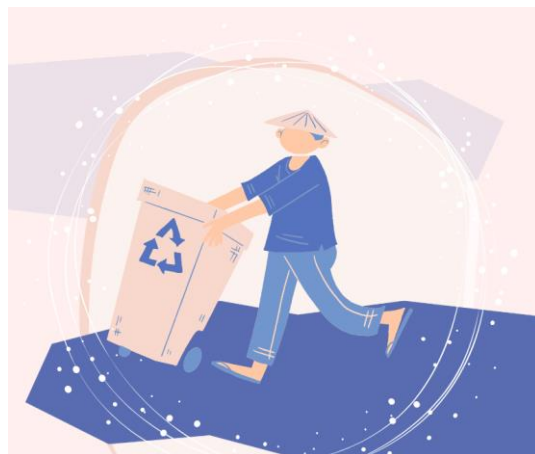
Kūno ir aplinkos atgaiva!

KOVO MĖNESIO SKAITINIAI TĖVAMS / GLOBĖJAMS IR PEDAGOGAMS



Patarimai apie asmens ir maisto higieną

Kruopšti kasdienė asmens ir maisto higiena yra būtina norint gerai jaustis ir būti sveikam. Kad vaikas turėtų tinkamus įpročius, svarbu, jog tėvai nuo ankstyvos vaikystės juos ugdytų. Tuo tikslu parengėme patarimų tėvams ir kūrybingą **užduotį vaikams „Laikomės švaros!“** apie asmens ir maisto higieną.



Kompostavimas. Kokia jo reikšmė?

Kompostavimas – tai vienas iš praktiškiausių sprendimų, padedantis išvengti atliekų pertekliaus, ir puiki alternatyva natūralioms trąšoms išgauti. Parengta bendra informacija vaikų tėveliams bei pedagogams padės glaustai supažindinti mažuosius su komposto ypatumais ir ugdyti vaikų įprotį gyventi tvariai nuo mažens!

UŽDUOTYS VAIKAMS



Asmens higienos priemonės

Vaikų asmens higienos ugdymas visada buvo ypač aktualus. Rūpintis savo higiena nuo mažų dienų padeda tėveliai, bet auginamas vaikas tampa vis savarankiškesnis. Svarbu žinoti tam tikras asmens higienos priežiūros taisykles, kad tai atliktume tinkamai. Paruošėme mažiesiems užduotį, kuri įtvirtins, kokiomis veiklomis vonioje užsiimti dera, o kokiomis – ne.

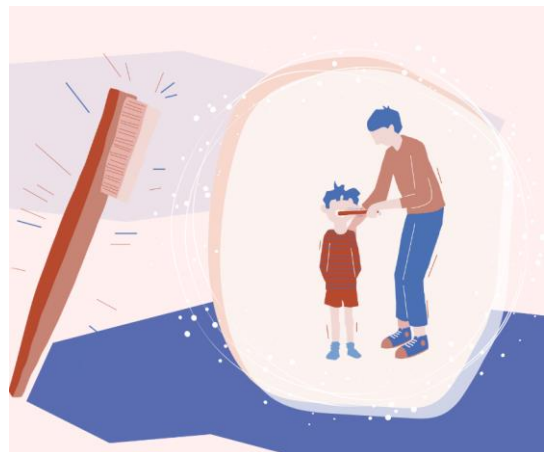
Burnos higienos testas

Reguliari ir kruopšti burnos ertmės higiena yra neatsiejama savęs priežiūros dalis. Svarbu gerus įpročius ugdyti nuo ankstyvo amžiaus. Todėl kviečiame padėti mažiesiems atlikti burnos higienos įsivertinimo užduotį.



Mitybos švara. Ką rinktis?

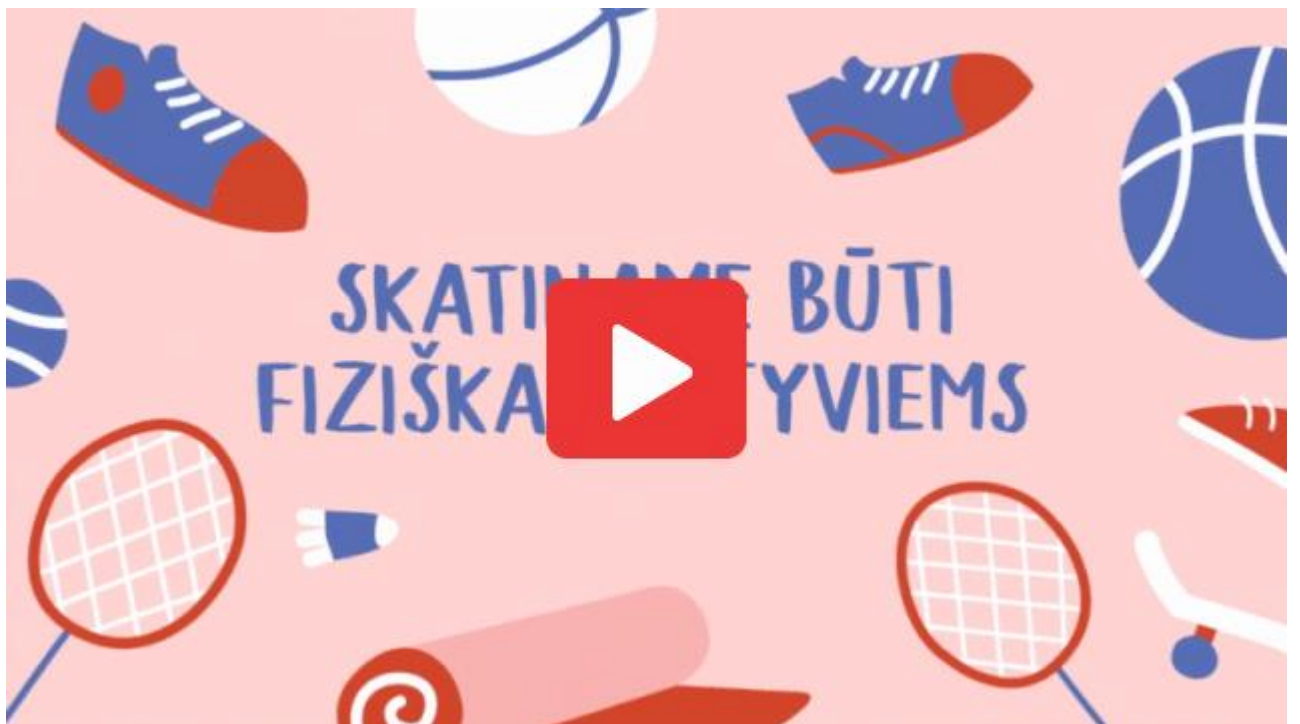
Sveikatai palanki mityba yra viena iš svarbiausių dalių siekiant gyventi tvariai, sveikai ir kokybiškai. Svarbu žinoti, ir nuo mažens vaikučius mokyti apie maisto produktus, jų savybes, kokius produktus rinktis ir kokių vengti. Kviečiame atlikti užduotį apie sveikatai palankią mitybą bei pasiskaityti, kodėl tam tikri maisto produktai yra sveikatai palankesni už kitus.



BALANDŽIO NAUJIENLAIŠKYJE:

Etiketas ir kultūra. Ko dar nežinome?

VILNIUS SVEIKIAU



Kaip vertinate nau

Ačiū už Jūsų atsa

Mums svarbi Jūsų nuomonė, kad ga
darželio ber



**Vilniaus miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras**

Polocko g. 12–2, Vilnius
E. paštas: naujienlaskis@vvsb.lt

Jei pageidaujate negauti mėnesinio naujienlaiškio,
spauskite:

[Atsisakyti](#)