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 naujienlaiskis@vvsb.lt!

Mūsų tikslas – sveikesnė ikimokyklinio ugdymo bendruomenė!

Sveikatos linkėjimai

„Vilnius sveikiau“ komanda

BIRŽELIO MĖNESIO TEMA

Birželis – tai pirmasis šilčiausio metų laiko mėnuo. Su juo atkeliauja ne tik vasara, bet ir visus metus lauktos atostogos. Siekdama paskatinti Jus nepamiršti rūpintis savo sveikata šiuo laikotarpiu, **„Vilniaus sveikiau“ komanda kviečia kuo daugiau laiko praleisti gamtoje užsiimant sveikatą stiprinančiomis veiklomis!**

Tėvams parengėme patarimų, kurie padės pasirinkti tinkamiausią maistą iškyloms gamtoje, kad nekiltų rizika apsinuodyti. Pedagogams sukūrėme rekomendacijas, kaip išvengti artėjančių atostogų streso ir jomis pasimėgauti. Vaikams parengėme vasaros veiklų kalendorių, kaip vasarą praleisti ne tik linksmai, bet ir sveikatai palankiai! Siekdami paskatinti judėti kviesime atlikti aktyvios vasaros savaitės iššūkį, o kad išsiruošus su šeima į gamtą, nekiltų klausimų, ko pasiimti užkąsti, parengėme užduotį, kuri primins apie produktų pasirinkimo svarbą esant šiltoms oro sąlygoms. **Linkime nuotaikingos, aktyvios ir sveikatai palankios vasaros!**

VASARA SVEIKIAU

Atostogos - atradimų ir nuotykių metas!

BIRŽELIO MĖNESIO SKAITINIAI TĖVAMS / GLOBĖJAMS IR PEDAGOGAMS

Ką valgyti iškylos metu?

Per vasaros atostogas vaikai turi vis daugiau laisvo laiko leistis į džiugias karštojo sezono veiklas. Planuojant iškylas, dažnai kyla klausimas, kokį maistą rinkis vertingiau? Patarimai tėvams / globėjams ir pedagogams apie maisto produktų pasirinkimą leis atsakyti į svarbiausius klausimus ir planuoti ne tik įdomią, tačiau ir sveikatai palankią vasaros veiklą.

Atostogų stresas. Kaip jo išvengti?

Artėjant vasarai vis dažniau pagalvojame apie atostogas, kuriame planus ir atliekame pasiruošimo darbus. Visgi net toks iš pažiūros malonus procesas, kaip atostogų planavimas ir galiausiai poilsis, gali sukelti papildomo streso ir nemalonių emocijų. Parengėme patarimų, kaip sumažinti kylantį stresą, susijusį su atostogomis, ir kaip maksimaliai išnaudoti poilsiui skirtą laiką!

UŽDUOTYS VAIKAMS

Ką valgyti iškylos metu?

Sėkmingai išlydėję saulėtąjį pavasarį, kartu su visais šeimos nariais susidėkime sveikatai palankaus maisto vasaros iškylos krepšelį. Paruošta užduotis leis vaikams pasirinkti ir įtvirtinti, kurie maisto produktai yra labiau tinkami leidžiantis į vasaros išvykas. Leiskite vasaros laisvalaikį sveikai kartu su visa šeima!

Aktyvios vasaros savaitės iššūkis

Pirmąjį vasaros mėnesį pasitikime ne tik žaismingai, bet ir sveikai! Ugdydami fizinio aktyvumo įprotį nuo vaikystės, kviečiame atlikti užduotį, kuri visą birželio mėnesio savaitę padės praleisti aktyviai. Bandydami įvairias sporto šakas, kartu su vaikais turėsite galimybę pažinti naujus pomėgius, kurie gali virsti aktyvios ir sveikos vasaros pagrindu.

Vasaros veiklų kalendorius

Atostogas praleisti raginame ne tik fiziškai aktyviai, bet ir naudingai. Todėl „Vilniaus sveikiau“ komanda parengė vasaros veiklų kalendorių, kurį pasitelkę galėsite smagiai praleisti laiką ir pasisemti naujų įspūdžių. Raginame veiklas atlikti su visa šeima. Smagių atostogų!

PROJEKTAS „VASARA SVEIKIAU“

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras kviečia visas šeimas draugiškai, aktyviai ir sveikai kartu praleisti 2022-ųjų metų vasarą.

Naujienas apie konkrečius renginius sekite mūsų „Facebook“ paskyroje https://www.facebook.com/vlnvi... **ir Vilniaus visuomenės sveikatos biuro oficialioje interneto svetainėje** www.vilniussveikiau.lt.

IKI PASIMATYMO „VILNIUS SVEIKIAU“ RENGINIUOSE!