

Žiūrėti naršyklėje



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

Žiemą išlydėję, sveikatai palankių blynų prisiragavę, sulaukėme ir vieno spalvingiausio ir gražiausio metų laiko pavasario, kuris mums atneša daugiau saulės spindulių, sušildančių ir leidžiančių mėgautis ilgesnėmis dienomis bei bundančios gamtos stebuklais. Pavasaris siejamas ne tik su gamtos pabudimu, bet ir žmonių noru atsinaujinti bei pasitikti pavasarį su naujais tikslais ir geresne fizine, emocine sveikata. **Kovo mėnesį kviečiame pasirūpinti savimi:** daugiau laiko skirti savo kūno ir minčių išorinei bei vidinei švarai, tai padės geriau pažinti ne tik savo kūną, bet ir emocijas bei išmokti jas valdyti. Pasitikime pavasarį ir vieną iš gražiausių metų švenčių Velykas švariomis mintimis ir kūnu!

Kovo mėnesio naujienlaiškyje rasite savo emocijas pažinti ir valdyti padedančių užduotį, taip pat spalvinimo užduotėlę ir smagią kojų mankštelę Dauno sindromo dienai paminėti bei skleisti toleranciją ir supratingumą kitokiems nei mes, juk visi esame skirtingi ir savaip nuostabūs. Kovo naujienlaiškyje rasite ir patarimus tėvams / globėjams, kaip paskatinti vaiką gerti vandenį, pratimus pedagogams, kurie po sunkios darbo dienos padės atsipalaiduoti, susitelkti į savo kūno poreikius ir pasiekti vidinę ramybę bei filmuką padėsiantį Velykas praleisti sveikiau ir smagiau.



BUNDA PAVASARIS

Kūno ir minčių švara

KOVO MĖNESIO SKAITINIAI TĖVAMS / GLOBĖJAMS IR PEDAGOGAMS



Patarimai, kaip skatinti vaiką gerti daugiau vandens

Vanduo – tai gyvybės šaltinis, kuris labai svarbus visai žmogaus organizmo veiklai. Jis padeda pašalinti iš organizmo kenksmingas medžiagas, todėl mūsų kūnas turi būti pakankamai juo aprūpintas. Vanduo padeda palaikyti asmens higieną, todėl svarbu nepamiršti, kad jis ne tik vidinės, bet ir išorinės švaros pagalbininkas. Pratinkime nuo mažens vaikus gerti vandenį.



Vidinė ramybė – atsipalaidavimo pratimai

Žmogaus savijautą lemia mintys, elgesys ir emocijos. Pakeitus požiūrį, pasikeičia ir vidinė būseną. Atsipalaidavimo pratimai kartu su ramiu kvėpavimu pašalins psichologinę įtampą ir padės susitelkti į savo kūno poreikius, taip pat pakels nuotaiką, pagerins raumenų elastingumą. Nelaukdami rytojaus pasirūpinkite savimi dabar!

UŽDUOTYS VAIKAMS



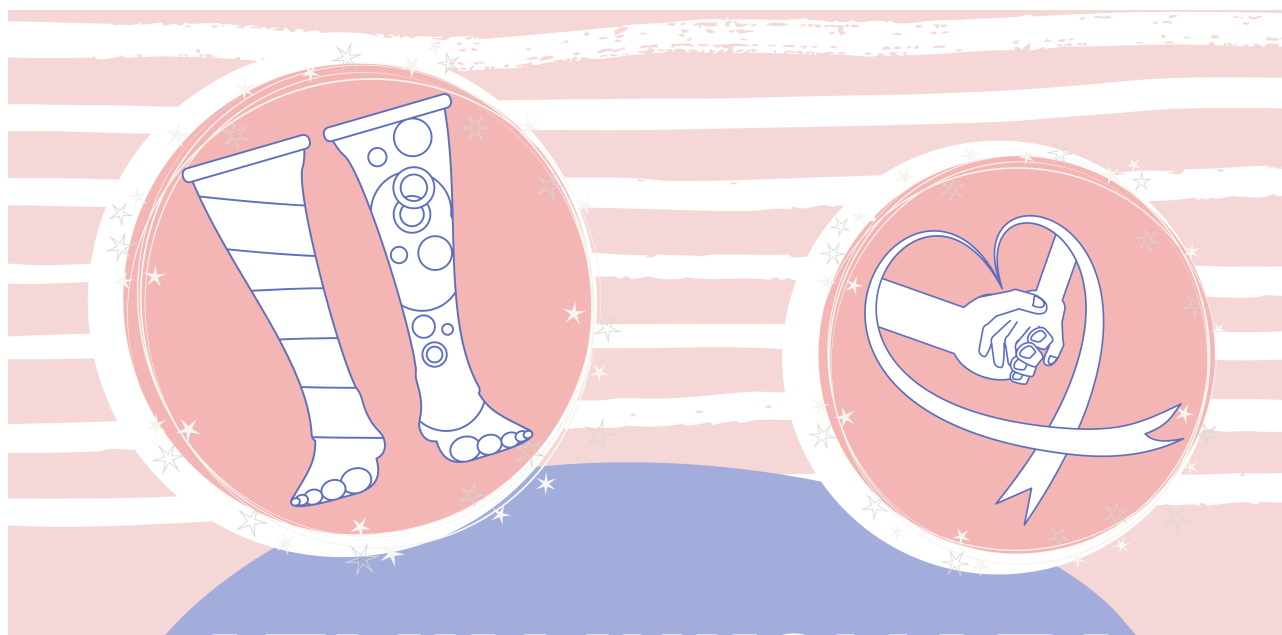
Užduotis apie emocinę higieną

Emocijos yra labai svarbi mūsų gyvenimo dalis, taip pat kaip ir mokymosi. Jos reikalingos pažinti kitų žmogų, o kartu ir save. Svarbu nepamiršti, kad jomis reikia rūpintis kasdien, todėl siūlome atlikti užduotį, kuri padės vaikui įsivertinti, kaip jis jaučiasi šiandien.



Visi esame SKIRTINGI, bet savaip nuostabūs

Kovo 21 dieną minime tarptautinę Dauno sindromo dieną. Minėdami šią dieną linkime būti vieni kitiems tolerantiškiems bei išreikšti solidarumą išsirenkant kojines, kurias reikės nuspalvinti įvairiausiomis spalvomis. Aukime pakantūs ir empatiški kitokiems nei mes kartu!



ATLIK LINKSMAJĄ KOJŲ MANKŠTĄ

Linksmoji kojų mankšta

Mankštelė Jus pralinksmins ir pastiprins Jūsų pėdutes. Jai atlikti būtina reikia ryškių skirtingų kojinių ir puikios nuotaikos. Užsimaukite savo spalvingiausias kojines ir atlikite smagią kojų mankštelę.



Natūralūs marginimo būdai ir Velykų žaidimai visai šeimai

Velykos – tai viena gražiausių metų švenčių. Pasinaudokite natūraliais kiaušinių marginimo būdais ir aktyvių velykinių žaidimų idėjomis, kurios padės šią šventę atšvęsti sveikiau! Linkime linksmų švenčių!

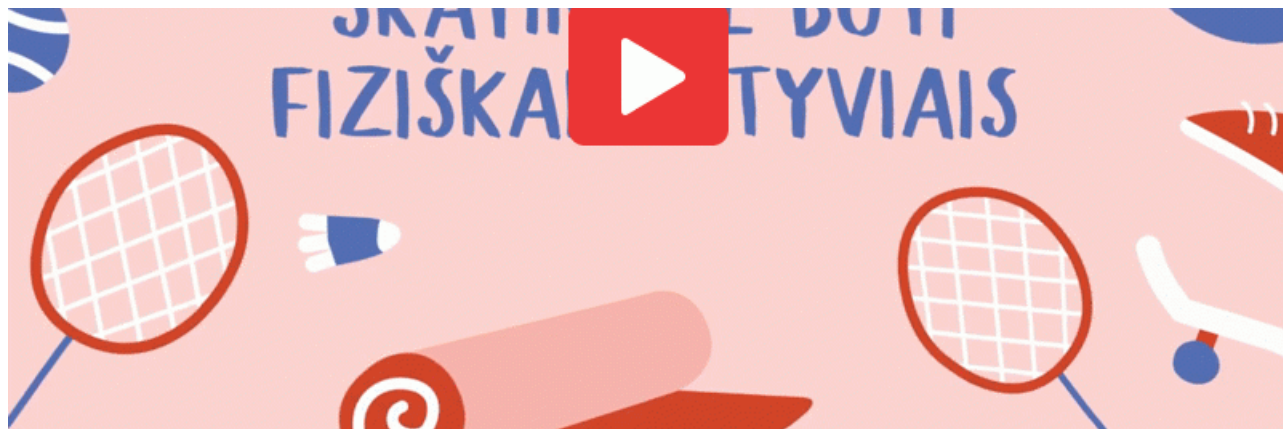
BALANDŽIO NAUJIENLAIŠKYJE:

Mokomės gyventi tvariau, sveikiau, švariau!

Apie mus

VILNIAUS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS „VILNIUS SVEIKIAU“





Ačiū už Jūsų atsakymą!

**Vilniaus miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras**

Polocko g. 12-2, Vilnius
E. paštas: naujienlaiškis@vvsb.lt



Jei pageidaujate negauti mėnesinio
naujienlaiškio, spauskite:

[Atsisakyti](#)

