



**EUROPSKI TJEDAN
MOBILNOSTI**

***PUTUJ PAMETNIJE, ŽIVI
KVALITETNIJE***

**GRAD ZABOK
16. – 22. 09. 2010.**



P R O G R A M

**TIJEKOM EUROPSKOG TJEDNA MOBILNOSTI – RADNIM DANOM
OD ČETVRTKA, 16. RUJNA DO SRIJEDE, 22. RUJNA 2010.**

**TEMA: 1. ZDRAVA PREHRANA
2. KOREKTIVNO -KOMPENZATORNE VJEŽBE
za rad u sjedećem položaju**

Nositelji aktivnosti: Škola za umjetnost, dizajn, grafiku i odjeću Zabok

- profesori Tjelesne i zdravstvene kulture
- učenici od prvog do četvrtog razreda.

Cilj:

- naučiti učenike pravilno izvesti korektivno – kompenzatorne vježbe za rad u sjedećem položaju
- potaknuti učenike na redovito bavljenje tjelesnim aktivnostima
- osvijestiti važnost tjelesnog vježbanja za njihovo cjelokupno fizičko i psihičko zdravlje
- poučiti učenike osnovama zdrave prehrane i potaknuti ih na razmišljanje o tome što i koliko jedu.

Način i mjesto realizacije:

- na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture razgovarati s učenicima o zdravoj prehrani
- prezentirati učenicima primjer zdravog obroka (doručak)
- izraditi plakat s piramidom zdrave prehrane.

**TIJEKOM EUROPSKOG TJEDNA MOBILNOSTI I DO KRAJA RIJUNJA
RADNIM DANOM**

TEMA: VJEŽBANJEM DO ZDRAVLJA; integrirani pristup u nastavi

Nositelj aktivnost: Osnovna škola Ksavera Šandora Gjalskog

- svi nastavnici
- svi učenici od petog do osmog razreda

Cilj: Poučiti učenike da je tjelesna aktivnost ključno sredstvo za poboljšanje tjelesnog i mentalnog zdravlja. Poticati svjesnost o nužnosti tjelesne aktivnosti, raspravljati o tome

kako onečišćenje zraka i buka utječu na ljudsko zdravlje i što se može učiniti. Predstaviti podatke o porastu neaktivnog načina života i porastu broja osoba prekomjerne težine i pretilih osoba, te predstaviti pristupe za rješavanje spomenutih problema.

TEMA: KRETANJEM DO ZDRAVLJA

Aktivnost: tribina za učenike

Način i mjesto realizacije: na satu razrednika, učesnici svi učenici i učitelji, a voditelji-razrednici prema rasporedu sati razrednika.

ČETVRTAK, 16. RUJNA 2010.

TEMA: DAN ZAŠTITE OZONSKOG OMOTAČA

Cilj: Razvijanje svijesti o ozbiljnosti onečišćenja.

Nositelj aktivnosti: Dječji vrtić i jaslice ZIPKICA Zabok

Aktivnosti:

- kratki igrokaz : *OZON*
- crtanje na temu ozona
- izrada plakata (crteži, fotografije).

PETAK, 17. RUJNA 2010.

TEMA: PUTUJ PAMETNIJE, ŽIVI KVALITETNIJE

Cilj: Razvijanje svijesti o značaju tjelesno aktivnog života i održivog prijevoza za zdravlje ljudi.

Nositelj aktivnosti: Dječji vrtić i jaslice ZIPKICA Zabok

Aktivnosti:

- VOŽNJA BICIKLIMA na 3 lokacije u vrtiću (dvorište, dvorana poligon)
- uređenje prometnog poligona ispred vrtića.

TEMA: PJEŠAČENJEM DO ZDRAVLJA

Nositelj aktivnost: Osnovna škola Ksavera Šandora Gjalskog

- nastavnici i učenici škole, voditeljica učiteljica Zorica Car

Cilj: Poticati svjesnost o nužnosti tjelesne aktivnosti.

Aktivnost: pješačenje učenika škole po zabočkim bregima, polazak iz parka Milana Prpića u 9,30 sati, (u slučaju kiše odgađa se).

SUBOTA, 18. RUJNA 2010.

TEMA: DAN IGARA pod sloganom: *Putuj pametnije, živi kvalitetnije*

Cilj: Jačanje svijesti o važnosti zaštite i očuvanja okoliša, potrebi uređenja parkova, zelenih površina i igrališta, potrebi smanjenja prometa automobilima zbog zagađenja, te potrebi boravka i kretanja djece i odraslih u prirodi.

Nositelj aktivnosti: Društvo *Naša djeca Zabok*

Partneri: Osnovna škola K.Š.Gjalskog, Dječji vrtić i jaslice *Zipkica*, Udruga *Mraz* Sportsko društvom *Ku-Ku-Ri-Ku*.

Aktivnosti:

- razne zabavne igre, igre brzog reagiranja, suradnje i smijeha, te starinske igre naših djedova i baka
- kreativna radionica na temu: *Putuj pametnije, živi kvalitetnije*.

Vrijeme i mjesto: Park M. Prpića u Zaboku od 10 do 12 sati.

PONEDJELJAK, 20. RUJNA 2010.

TEMA: HODANJEM DO ZDRAVLJA

Cilj: Promovirati aktivno kretanje, pješačenje i vožnju biciklom kako bi ukazali na problem tjelesne neaktivnosti, prekomjerne tjelesne težine i pretilosti, te istovremeno poboljšali fizičko i mentalno zdravlje građana.

Nositelj aktivnosti: Ekološko društvo *Lijepa naša iz Dubrave Zabočke*

Učesnici: učenici Područne škole Špičkovina, članovi Ekološkog društva *Lijepa naša* i članovi Udruge kuburaša *Grof Kulmer* kao i građani Dubrave i Špičkovine zainteresirani za ovakav način očuvanja zdravlja.

Aktivnost: tradicionalna šetnja po *Pješačkoj stazi Dubrava-Špičkovina*- okupljanje pred *Zagorskom hižom* u 17 sati.

TEMA: ODMAKNIMO SE OD GRADSKÉ BUKE – OTIĐIMO U ŠUMU

Cilj teme: Podizanje svijesti građana o problemu buke kao stresogenog faktora okoliša, utjecaju buke na zdravlje ljudi, te korisnosti aktivnog boravka u prirodi gdje šuma štiti naselja od onečišćenog zraka i buke.

Nositelj aktivnosti: Planinarsko društvo *Zagorske steze Zabok*

Aktivnosti:

- PREZENTACIJA: *Utjecaj buke na zdravlje čovjeka* (učionica Srednje škole Zabok) 9,30 -9,45

- polazak ispred doma DVD-a Zabok (*vatrogasac*) u 10,00 sati prema Planinarskom domu na Piclju pješaćenjem (putem treba bilježiti zvukove i izvore buke)
- oko 11,30 okupljanje na Piclju
 - šetnja okolnom šumom – registrirati zvukove i izvore zvukova
 - razgovor:
 - usporediti evidenciju zvukova grada, sela i šume,
 - prijedlozi: što možemo sami učiniti da smanjimo buku.
- u 12,30 sati povratak u centar Zaboka.

UTORAK, 21. RUJNA 2010.

TEMA: PUTOVANJE NEKAD I DANAS

Cilj teme: Razvijanje svijesti o značaju tjelesno aktivnog života i održivog prijevoza za zdravlje ljudi.

Nositelj aktivnosti: Dječji vrtić i jaslice *ZIPKICA Zabok*

Aktivnosti:

- kroz slikovnice, enciklopedije i fotografije približiti djeci prometna sredstva kroz povijest i istaknuti važnost
- istaknuti da hodanje i vožnja bicikla kao održivi oblici prijevoza mogu igrati važnu ulogu u svakodnevnoj tjelesnoj aktivnosti

SRIJEDA, 22. RUJNA 2010.

TEMA: KAKO PRAVILNOM PREHRANOM I REDOVITOM TJELESNOM AKTIVNOŠĆU UNAPRIJEDITI I OČUVATI ZDRAVLJE

Cilj:

Ukazati populaciji na značaj pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti za unapređenje i očuvanje zdravlja, te sprečavanje razvitka kardiovaskularnih bolesti.

Čovjek je dinamično biće koje za svoje uspješno funkcioniranje mora odvojiti dio svog dana za fizičku aktivnost i tjelesnu vježbu. Sve je veći broj kardiovaskularnih oboljenja, pretilosti, depresija i drugih bolesti koje su uzročno povezane sa današnjim sjedilačkim stilom života.

2. Razvitak svijesti o potrebi kretanja - npr. pješaćenja, kao najjednostavnijeg i najsvrsishodnijeg oblika očuvanje i unapređenja zdravlja; koji se zdravstveni rizici mogu na taj način smanjiti, tj. koja zdravstvena stanja popraviti.
3. Brojanje kalorija – da ili ne.
4. Interaktivnim predavanjem potaknuti ljude na promjenu stila življenja, te na usvajanje zdravijeg načina života.

Nositelj aktivnosti: *Gradsko društvo Crvenog križa Zabok*, predavač je Marica Fučkar, pedagoginja, Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Krapinske Toplice.

Aktivnosti:

- Interaktivno predavanje u dvorani za sjednice, Ulica Matije Gupca 53/II, s početkom u 18.00 sati.
- Razgledavanje informativnih stolova s informacijama o potrošnji kalorija kod određenih aktivnosti i u određenom vremenskom razdoblju.

TEMA: KRETANJEM DO ZDRAVLJA

Cilj: Razvijanje svijesti o značaju tjelesno aktivnog života

Nositelj aktivnosti: Dječji vrtić i jaslice *ZIPKICA Zabok*

Aktivnosti: Pješaćenje do Kapele Srca Isusova

DOĐITE I PRIDRUŽITE NAM SE, SRDAČNO VAS OČEKUJEMO.

GRADONAČELNIK

Ivan Hanžek. oec.