



## KRATKI OPIS I PROVEDBA LJETNE ŠKOLE ZDRAVLJA ŽIVJETI ZDRAVO

Kroz provedbu projekta *Živjeti zdravo* uočena je potreba za osnaživanjem zdravstvene pismenosti i poticanjem zdravih životnih navika djece školske dobi. Stoga se provodi aktivnost Ljetna škola zdravlja *Živjeti zdravo* koja je namijenjena učenicima koji završavaju 4.razred osnovne škole te su adekvatna ciljana skupina za usvajanje zdravih životnih navika. Ljetna škola zdravlja, koja se provodi po tipu dječjeg kampa u trajanju od šest dana, namijenjena je djeci koja završavaju 4. razred osnovne škole.

Tijekom boravka u Ljetnoj školi zdravlja djeca će kroz zabavne i kreativne radionice i različite sportske aktivnosti učiti o važnosti različitih oblika tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane za zdravlje i na usvajati zdrave životne navike. Podizanje svijesti odnosno edukacija djece u različitim okruženjima i kroz raznolike aktivnosti, osim usvajanja činjenica o zdravlju, uključuje i osnaživanje zdravstvene pismenosti djece školske dobi te usvajanje navika tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane.

U sklopu Ljetne škole zdravlja *Živjeti Zdravo* u provedbi aktivnosti koristit će se edukativne brošure izrađene u sklopu projekta *Živjeti Zdravo*. Također svakog jutra će se provoditi aktivnost Svakodnevno 10-minutno tjelesno vježbanje, a u sklopu aktivnosti koristit će se Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece.

Kroz raznovrsne edukativne, kreativne i sportske aktivnosti promicat će se zdravi stilovi života i usvajanje zdravih životnih navika djece, prosocijalno ponašanje te očuvanje životne okoline među djecom i odraslima unutar zajednice. Provedba organiziranih aktivnosti u oglednom parku i na hodačkoj stazi *Živjeti zdravo* uz naglašenu komponentu međugeneracijske suradnje te edukacija djece o zdravim stilovima života, prosocijalnom ponašanju i očuvanju okoliša provodit će se kroz tematski prilagođene igre (sportske, kretanja, natjecateljske), kreativne radionice, vježbanje, aktivnosti čišćenja parka od otpada i slično.

Opći cilj Ljetne škole *Živjeti zdravo* je osnaživanje znanja o očuvanju zdravlja i usvajanje zdravih životnih navika u djece školske dobi.

U sklopu Ljetne škole zdravlja *Živjeti zdravo* učenicima će biti osiguran/o:

- Prijevoz od matične škole do mjesta održavanja Ljetne škole zdravlja i povratak u matične škole te prijevoz sudionika Ljetne škole zdravlja sukladno ciljanim aktivnostima tijekom trajanja Ljetne škole zdravlja;
- Odgovarajući prostor za smještaj (najviše 3 djece po sobi) te odgovarajući prostor za provedbu aktivnosti u sklopu Ljetne škole zdravlja;
- Svakodnevno po tri nutritivno izbalansirana topla obroka i dva među obroka izrađenim sukladno Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama;
- Stručni tim za provedbu svih aktivnosti tijekom trajanja svih smjena (voditelj kampa, dva pomoćnika voditelja najmanje srednje stručne spreme, jedan zdravstveni djelatnik - doktor medicine, 2 kineziologa ili sportska trenera te jedan odgojno – obrazovni radnik/ca);
- Kontinuiran nadzor od strane stručnog tima;
- Putno zdravstveno osiguranje;
- Svakodnevne edukacije i radionice u trajanju od minimalno 4 sata dnevno;
- Sav potrošni materijal potreban za edukacije i radionice;
- Edukativne radionice na temu pravilne prehrane, važnosti doručka, važnosti konzumiranja vode, tjelesne aktivnosti, očuvanja okoliša i spavanja kao i prezentacije, demonstracije bazičnih sportova. Edukacije, radionice i aktivnosti provodi stručni tim (uz nadzor projektnog tima *Živjeti zdravo* Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo). Provedba radionica o tjelesnoj aktivnosti i pravilnoj prehrani temeljit će se na postojećim edukativnim materijalima nastalim u okviru projekt *Živjeti zdravo*. Uz to, provesti će se edukacije/radionice o bazičnim sportovima. U sklopu provedbe Ljetne škole zdravlja *Živjeti zdravo* evaluirat će se stupanj znanja učenika o važnosti zdravih životnih navika za očuvanje zdravlja, prije i nakon Ljetne škole zdravlja. Tijekom trajanja Ljetne škole zdravlja *Živjeti zdravo*, predviđeno je da svaki učenik vodi svoj dnevnik zdravlja.