



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ZADAR

SRCA MALA KAŽU: HVALA!



Izdavač:

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ZADAR
Kolovare 2, 23 000 Zadar
Tel.: +385(0)23/300-830
Fax: +385(0)23/211-072
web: www.zjz-zadar.hr

Za izdavača:

Zoran Škrković, dr. med.
spec. psihijatar
Ravnatelj

Urednica:

Ivana Haberle, odg.predškolskog odgoja

Autorica stihova:

Ivana Haberle, odg.predškolskog odgoja

Ilustratorica:

Sandra Barić

Suradnici:

Zadarska županija
Dječji vrtić "Sunce" Zadar

Lektor:

Ivana Perić, prof.

Recenzent:

Ljilja Balorda, dr. med.
univ. mag. sanit. publ,
spec. javnog zdravstva

Grafička priprema:

Grafikart d.o.o.

Tisak:

Printera grupa d.o.o.

Naklada:

1000 primjeraka

ISBN 978-953-57190-1-1

CIP-Katalogizacija u publikaciji
Znanstvena knjižnica Zadar
UDK 821.163.42-93-1
087.5

HABERLE, Ivana

Srca mala kažu hvala / <autorica stihova
Ivana Haberle, ilustratorica Sandra Barić>.
- Zadar : Zavod za javno zdravstvo Zadar,
2013. - <24> str. : ilustr. u bojama ; 21 X 21 cm

ISBN 978-953-57190-2-1

1. Barić, Sandra

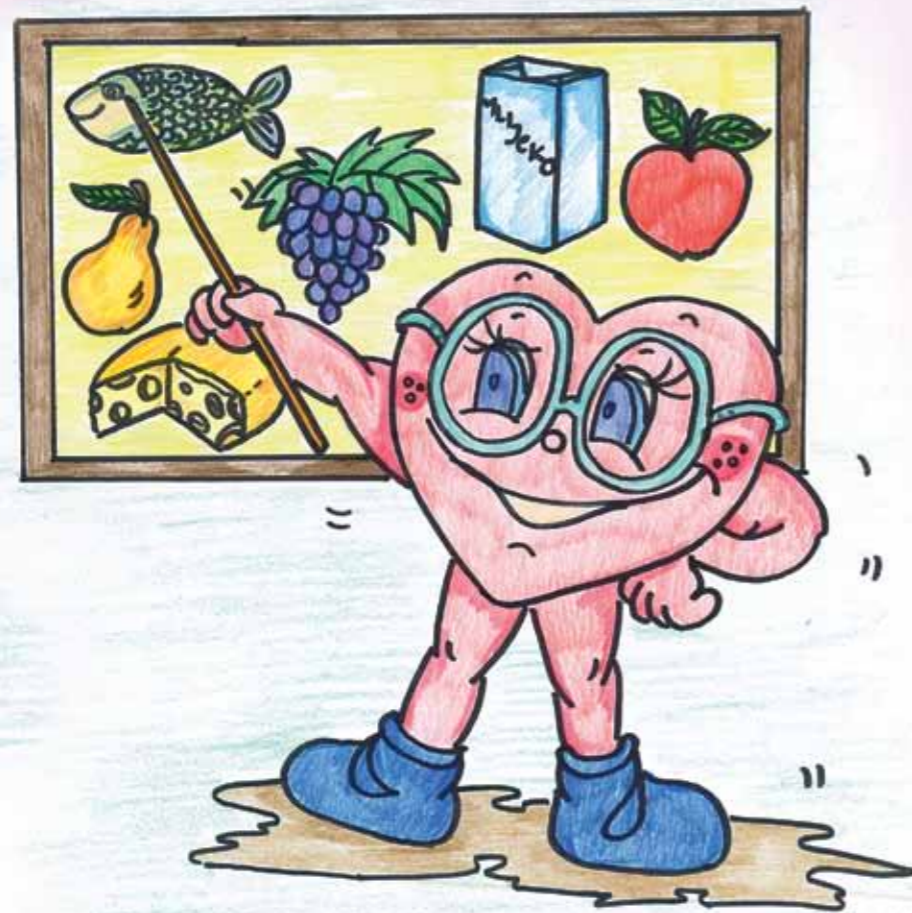
140512016

SRCE ZA SVE



U NAŠEM TIJELU
JEDNA PUMPA RADI
BEZ KOJE NE BI ŽIVJELI
NI STARI NI MLADI.

PAMETNO SRCE



NAUČIMO DOK SMO MALI
ŠTO JE ZA NAS PRAVO
PA ĆE NAM SRCE NARASTI
VELIKO I ZDRAVO.

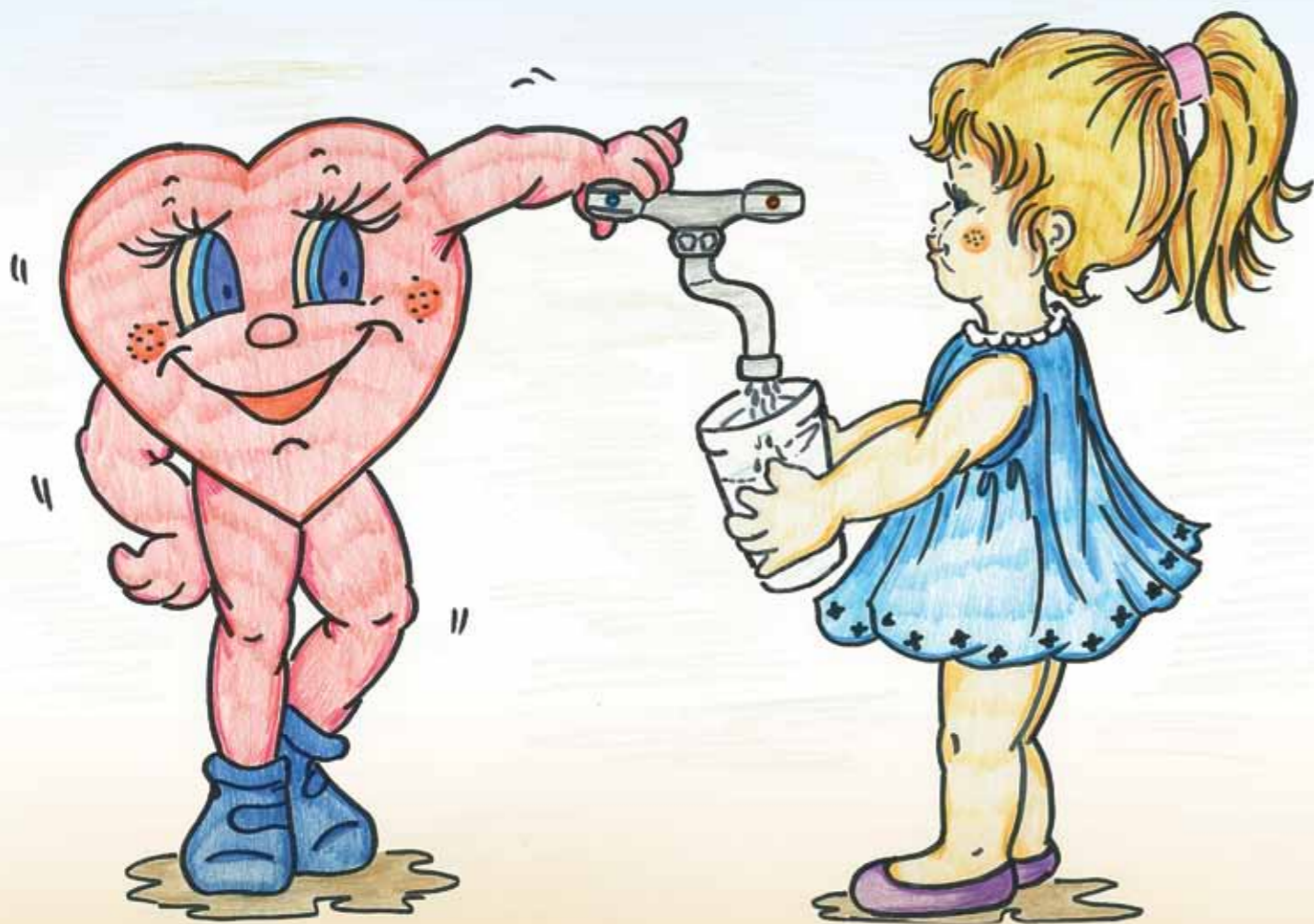
ZDRAVA HRANA



DOBRO JE ZNATI
DA ĆE OD
ZDRAVE HRANE
I SRCE BOLJE KUCATI.

VODA

ČISTA VODA ZA PIĆE
JAKO JE BITNA
ZA SRČANE MIŠIĆE.



VOĆE I POVRĆE

DRAGA DJECO,
NE DAJTE SE SMESTI,
POVRĆE I VOĆE
POTREBNO JE JESTI.



RIBA

ZA SRCE SNAŽNO
JESTI RIBU
JAKO JE VAŽNO.



MASLINOVO ULJE



SVA DJECA ZNAJU
DA MASLINE
ZDRAVO ULJE DAJU.

MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

SVE OD MLIJEKA
SRCU JE DRAGO,
RAZNI SIREVI I JOGURTI
PRAVO SU BLAGO.



ORAŠASTO I SUŠENO VOĆE

ŠARENE BOBICE
PRAVI SU SLATKIŠI
I OD NJIH ĆEŠ BITI
BRŽI I VIŠI!

MESO I JAJA

BIJELO MESO
I PONEKO JAJE
SVAKOM SRCU
SNAGU DAJE.



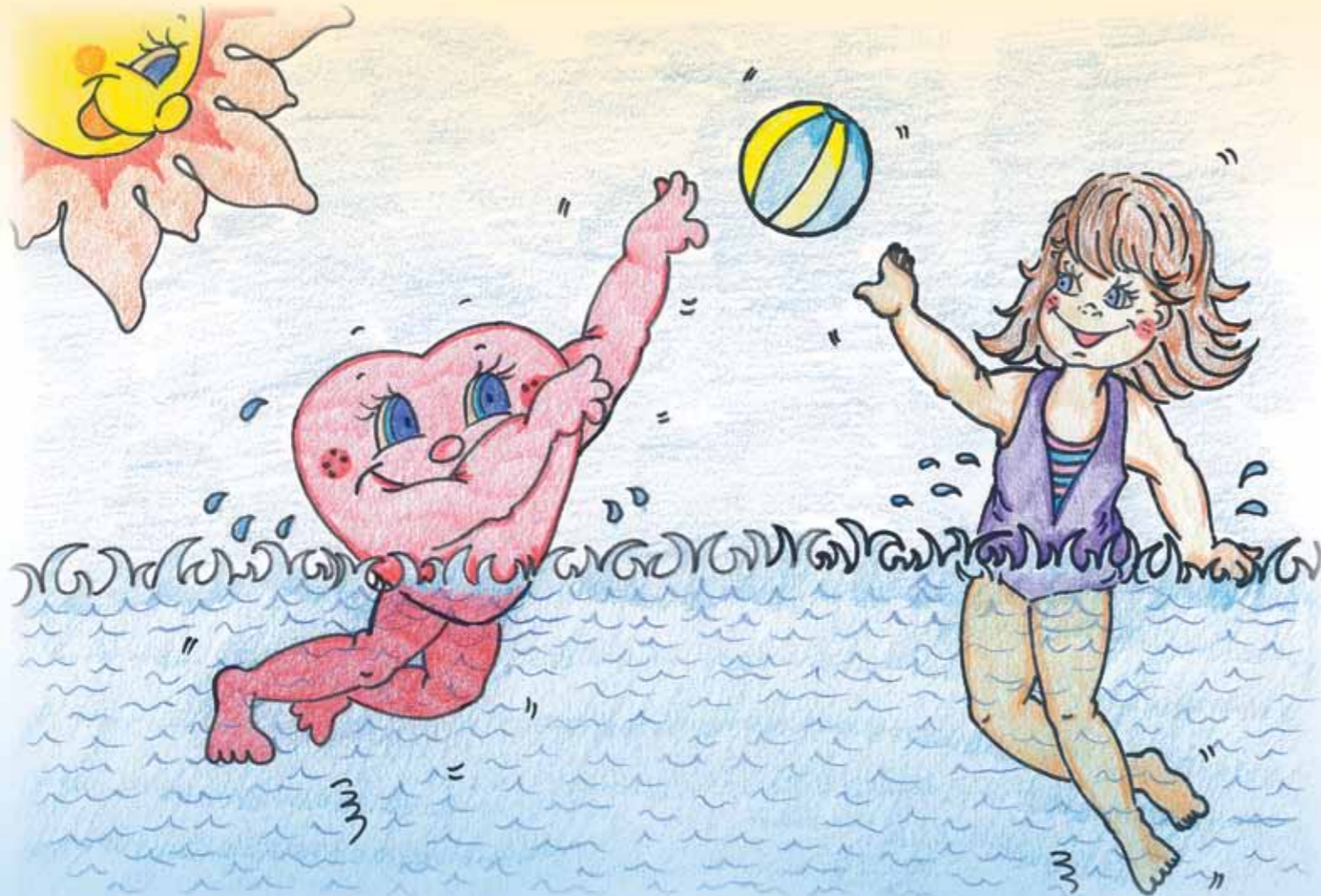
VJEŽBANJE



DA BI SRCE
BILO SNAŽNO,
SVAKODNEVNO
VJEŽBANJE JE VAŽNO.

PLIVANJE

BAZEN ILI MORE
VESELO NAS ZOVE,
JER KADA PLIVAMO
CIJELO TIJELO GIBAMO.



VOŽNJA BICIKLA



KAD DJECA VOZE
BICIKLE, ROLE,
SKEJTOVE, ROMOBILE,
TAKO ISTO ČUVAJU
SRCE I KRVNE ŽILE.

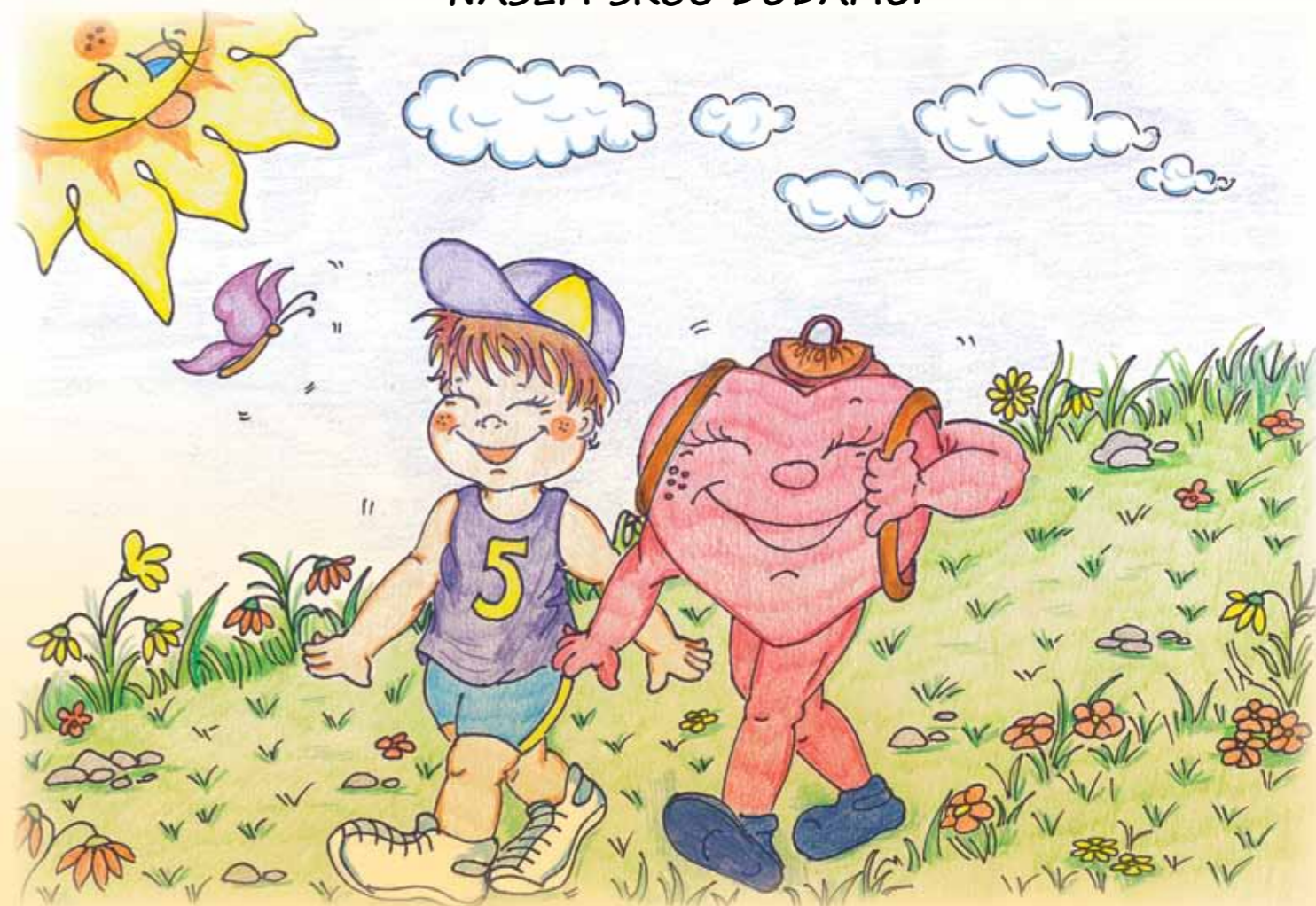
PLESANJE

PLES SA ZVIJEZDAMA
PRAVA JE STVAR
TAKO DA NA SRCU
NE NASTANE KVAR.



HODANJE

NA SVJEŽEM ZRAKU
DOK HODAMO,
JOŠ ENERGIJE
NAŠEM SRCU DODAMO.



LJUBAV



LJUBAV JE BITNA
ZA DOBAR RAD SRCA
JER OD LJUBAVI
ONO BRŽE KUČA.

SRETNA SRCA



SADA ZNAMO DA ĆE
SRCA NAŠA MALA
KAD ODRASTEMO REĆI:

HVALA!





Edukativna slikovnica SRCA MALA KAŽU: HVALA! namijenjena je djeci predškolskog uzrasta u Zadarskoj županiji, kao poticaj u usvajanju zdravih životnih navika, kao što su zdrava i uravnotežena prehrana te redovita tjelesna aktivnost, a sa ciljem prevencije kardiovaskularnih bolesti u odrasloj životnoj dobi.

Slikovnica je usmjerena na promociju zdravlja, a izrađena je u sklopu Programa zdravih županija te je definirana:

- ♥ Planom za zdravlje žitelja Zadarske županije, Zadarska županija 2009. godine, Prioritet: Prevencija kardiovaskularnih bolesti; Cilj 2. Edukacija o zdravim stilovima života i o rizicima za nastanak kardiovaskularnih bolesti (edukacija edukatora u predškolskim ustanovama te tiskanje i distribucija promotivno-edukativnih materijala).¹
- ♥ Programom prevencije kroničnih nezaraznih bolesti Službe za socijalnu medicinu i javno zdravstvo Zavoda za javno zdravstvo Zadar.^{2,3}

Prema preporuci Europskog kardiološkog društva (2012. godina) prevencija kardiovaskularnih bolesti je cijelo-životni proces i potrebno je započeti s njenim provođenjem u najranijoj životnoj dobi, jer se životne navike koje utječu na nastanak kardiovaskularnih bolesti stječu u ranom djetinjstvu.⁴

Služba za socijalnu medicinu i javno zdravstvo
Zavod za javno zdravstvo Zadar

1. Plan za zdravlje žitelja Zadarske županije. Zadarska županija 2009. Dostupno na: http://www.zadarska-zupanija.hr/dokumenti/plan_zdravlja.pdf
2. Poduzimanje aktivnosti zdravstvenog prosvjećivanja i promicanja zdravlja u svrhu prevencije bolesti. Služba za socijalnu medicinu i javno zdravstvo, Zavod za javno zdravstvo Zadar. Dostupno na: http://www.zjz-zadar.hr/hrv/sluzbe/socijalna_medicina/index.asp
3. Balorda Lj. Kronične nezarazne bolesti u Zadarskoj županiji od 1998. do 2009. godine. Hrvatski časopis za javno zdravstvo, Vol 7, Broj 28, 2011. Dostupno na: <http://www.hcjz.hr/old/clanak.php?id=14513>
4. European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012), European Society of Cardiology, 2012. Dostupno na: <http://www.escardio.org/guidelines-surveys/esc-guidelines/GuidelinesDocuments/guidelines-CVD-prevention.pdf>



ISBN 978-953-57190-2-1