

Zdravlje i okoliš – Volonteri u parku

Uređenje oglednih parkova

U okviru elementa *Zdravlje i okoliš* projekta *Živjeti zdravo* provodi se aktivnost *Volonteri u parku*. Aktivnost *Volonteri u parku* osmišljena je s ciljem da bi što više ljudi aktivno provodilo slobodno vrijeme te da bi se pružila podrška usvajanju zdravih stilova života, promicalo prosocijalno ponašanje, socijalna integracija djece s teškoćama u razvoju, međugeneracijska solidarnost te očuvanje životne okoline među djecom, mladima i odraslima u zajednici. Pružanjem podrške obiteljima s malom djecom kroz strukturiranu organizaciju slobodnog vremena i druženja na otvorenom unutar sigurnog i zdravog okoliša u parkovima i dječjim igralištima žele se senzibilizirati građani o potrebi očuvanja zdravlja i mijenjanju loših životnih navika.

Aktivnosti se organiziraju se na lokalnoj razini i redovito provode unutar gradskih parkova svih županija republike hrvatske, na zabavan i opušten način kroz tematski prilagođene igre, obilježavanja značajnih datuma, kreativne radionice i sl. Na aktivnosti su pozvani svi koji žele provoditi slobodno vrijeme brinući o svome zdravlju. Djeca, kako bi im se osigurala sigurna i poticajna okolina za zdravi razvoj u parkovima i dječjim igralištima. Mladi, kako bi ih se potaklo na izbor zdravih ponašanja i navika, roditelji kako bi sudjelovali u stvaranju zdravih navika i poticanju zdravog razvoja svoje djece i cijele obitelji te umirovljenici željni mogućnosti provođenja zdravih stilova života, zabave i druženja. Osim toga, na uključivanje su pozvane i udruge, vrtići, škole i druge organizacije lokalne zajednice kako bi predstavljanjem vlastitih aktivnosti sudjelovali u stvaranju zdravog okruženja za sve članove društva.

U suradnji sa županijskim zavodima za javno zdravstvo u svakoj županiji identificiran je po jedan park u kojem će se provoditi aktivnosti i koji će se dodatno opremiti kako bi građane motivirao na aktivno provođenje slobodnog vremena u parku.

Kako bi park bio uređen na način da bude što zanimljiviji korisnicima, te u skladu s recentnim znanstvenim i stručnim znanjima iz područja promicanja zdravlja, socijalne inkluzije te urbanog planiranja, formirana je radna skupina koja se sastojala od predstavnika Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i mentora sedam fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Planirane aktivnosti ove radne skupine uključivale su analizu stanja i procjenu mogućnosti unaprjeđenja parkova i aktivnosti u parkovima te prijedloga za testiranje modela. Istovremeno, u suradnji s lokalnim zajednicama, izvršena je procjena potreba u svrhu unaprjeđenja postojećih dječjih igrališta u pojedinom gradu. Temeljem zajedničkih karakteristika pojedinih akademskih rješenja i lokalnih potreba, koristeći svestran pristup i razvojne mogućnosti svih sposobnosti, osobina i znanja djece i odraslih, izrađen je prijedlog jedinstvenih setova za uređenje parkova koji će se daljom provedbom projekta implementirati u definirane parkove svih županija RH. Uređenje parkova planirano je na način da zadovoljavaju potrebu za kretanjem potiču unaprjeđenje lokomotornih, manipulativnih te ne-lokomotornih znanja, prvenstveno ravnoteže u djece i odraslih.

SVAKI SET OPREME ZA DJEČJA IGRALIŠTA SADRŽI:

1. Ulazna ploča



S ciljem prepoznatljivosti parkova izrađene su ploče s javnozdravstvenim i sigurnosnim porukama i dostavljene u 21 županiju/grad RH kako bi se označili parkovi u kojima se najčešće provode aktivnosti *Volonteri u parku*.

2. Klackalica na oprugama za djecu s teškoćama u razvoju



Omogućuje interaktivnu aktivnost dvije osobe te potiče razvoj lokomotornih znanja potrebnih za promjenu smjera kretanja, ravnoteže i upora. Na standardnu klackalicu ugrađene su opruge, te je jedna sjedalica opremljena naslonom i pomičnim rukohvatom kako bi djeca s poteškoćama u razvoju mogla sudjelovati u igri bez bojazni od naglih kretnji i povreda, sve u svrhu poticanja socijalne integracije djece s motoričkim poremećajima.

3. Njihalica na opruzi za jedno dijete



Omogućuje igru jednog djeteta mlađe dobi čime se doprinosi brizi za mlađe te uključivanju najmlađih članova u aktivnosti. Korištenjem ovog igrala potiče se razvoj ravnoteže, koordinacije te manipulativnih znanja.

4. Greda za balansiranje na tri nivoa



Omogućuje aktivnost jedne ili više osoba. Potiče razvoj ravnoteže i koordinacije, lokomotornih znanja poput preskakanja, promjene smjera kretanja, istezanja mišića i sl. u osoba svih dobnih skupina te može služiti kao pomoćno sredstvo u provedbi različitih

aktivnosti.

5. Penjalica s mrežom



Omogućuje aktivnost jedne ili više osoba. Igralo služi poticanju razvoja motoričkih znanja penjanja, manipulativnih znanja, održavanju ravnoteže, provlačenja te vježbi istezanja.

6. Ljuljačka košara



Omogućuje aktivnost jedne ili više osoba. Ovo igralo doprinosi razvoju prostorne orijentacije te služi kao vestibularna stimulacija te je izvrsno za relaksaciju. Zbog visoke razine sigurnosti pri korištenju u aktivnostima na ljuljački košari mogu sudjelovati sve osobe bez obzira na dob i motoričke sposobnosti.

7. Koš za selektiranje otpada



S ciljem osvještavanja važnosti očuvanja okoliša i održivog razvoja, u setu se nalazi i kanta za otpad s tri limene kante za razvrstavanje otpada.

8. Stolić i klupa za prematanje i dojenje



U okviru setova, uz igrala za djecu, nabavljene su i klupe za dojenje koje će djelovati poticajno na majke s malom djecom kako bi što više vremena provodile vani na otvorenom te dojile i time od najranijeg djetinjstva djelovale na zdravlje svoje djece.

9. Društvena igra školica



Društvena igra školica iscrtana na antistres podlogama od reciklirane gume služi zajedničkoj igri svih sudionika, usvajanju motoričkih znanja, ravnoteže, ali i praćenja jednostavnih pravila igre.

10. Antistres podloge



Antistres podloga od reciklirane gume služi za oblaganje dječjih igrališta i sportskih terena. Apsorpcijom udara prilikom pada znatno je umanjena mogućnost ozljeđivanja, podloge nisu skliske, otporne su na vanjske temperaturne razlike, smanjuju razinu buke, vodopropusne su i omogućuju korištenje igrališta i terena bez obzira na vremenske uvjete. Sastavom i otpornošću na habanje nude visok stupanj sigurnosti i dugotrajnost uređenih terena uz minimalne troškove održavanja. Količina nabavljenih podloga u skladu je sa sigurnosnom zonom svakog pojedinog igrala.