

ŽIVJETI
ZDRAVO

SMART FAMILY U VRTIČU

Edukativni
materijali



HZJZ

SUVAG



neuvikas
perhe



HEALTH4EU kids
Your Kids' Health, Our Priority



NEKI VRTIĆ
SLAVUJ

Pred Vama je još jedan dio materijala Tjedna zdravlja u vrtiću 2024. - "Smart Family u vrtiću" i to Edukativne materijale.

Ovaj materijal možete povezati s Materijalom za rad u skupini. Ovdje možete naći edukativne materijale koje možete iskoristiti za učenje novih vještina s djecom kod kuće ili u skupini, za uređenje Vašeg prostora, razvoja svijesti o sebi, osvještavanje vlastitih jakih strana i bolje upoznavanje jedni drugih.

Provedbom ovih aktivnosti ćete se još jednom dobro ćete izmoriti od vježbanja, i naučiti jako puno o prehrani, zdravim navikama i jedni o drugima.

Ove aktivnosti koje donosimo jedan su mali dio svega što smo pripremili za vas. Ako isprobate sve ove igre, ne brinite, mi imamo spremno još puno materijala, samo nam se morate javiti i sve ćemo vam dostaviti. Posebno nas zanimaju kreativni načini na koje ćete vi ove predložene igre učiniti još zanimljivijim, potpunijim i koje ćete nove aktivnosti osmisliti potaknuti ovime što nađete u ovoj brošuri.

Pa... neka učenje za zdravlje počne!



Razni doručci

Zašto bismo trebali doručkovati? Što je to dobar doručak?

Pripreme i materijali:

- Ispišite sliku "Doručak" ili projicirajte sliku na zid

Provedba aktivnosti:

- S djecom pogledajte plakat doručka. Jesu li namirnice sa slike poznate djeci?
- Imenujte hranu na slici
- Razgovarajte s djecom o tome kakav doručak jedu kod kuće
- Upitajte djecu zašto je doručak važan?
- Neka djeca nacrtaju doručak kakav bi željeli i će um pomoći da se bolje igraju i uče.

Savjet:

- Zadatak pokušajte provesti tako da za hranu ne naglašavate riječi zdravo/ nezdravo jer isticanje hrane kao dobre i loše ne promovira fleksibilan odnos prema hrani. Ako dijete želi nacrtati slatkiše za doručak, možete reći da je ponekad u redu pojesti slatkiše ujutro, ali sada vježbamo crtanje doručka koji je raznovrstan i daje puno energije za dan. Slatkiš ili kolačić tada može jesti uz neki drugi obrok, na primjer kao desert.
- Možete odigrati i igru Doživljaju doktora Učka iz slikovnice Živjeti zdravo u vrtiću.



Doručak



voće



povrće



kruh



kaša



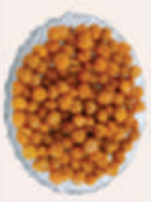
humus



pecivo



žitarice



grahorice



meso, riba



orašasti namazi



orašasti plodovi



jaja



šumsko voće



voćni žele



Voćni pire



Sušeno voće



jogurt i musli



jogurt



zobeni jogurt



Smoothie



keksi od cjelovitih žitarica



Put oko svijeta

Uz ovu zabavnu igru, upoznajte omiljenu hranu djece, naučite nove vrste voća i povrća i naučite pozdrave na različitim jezicima.

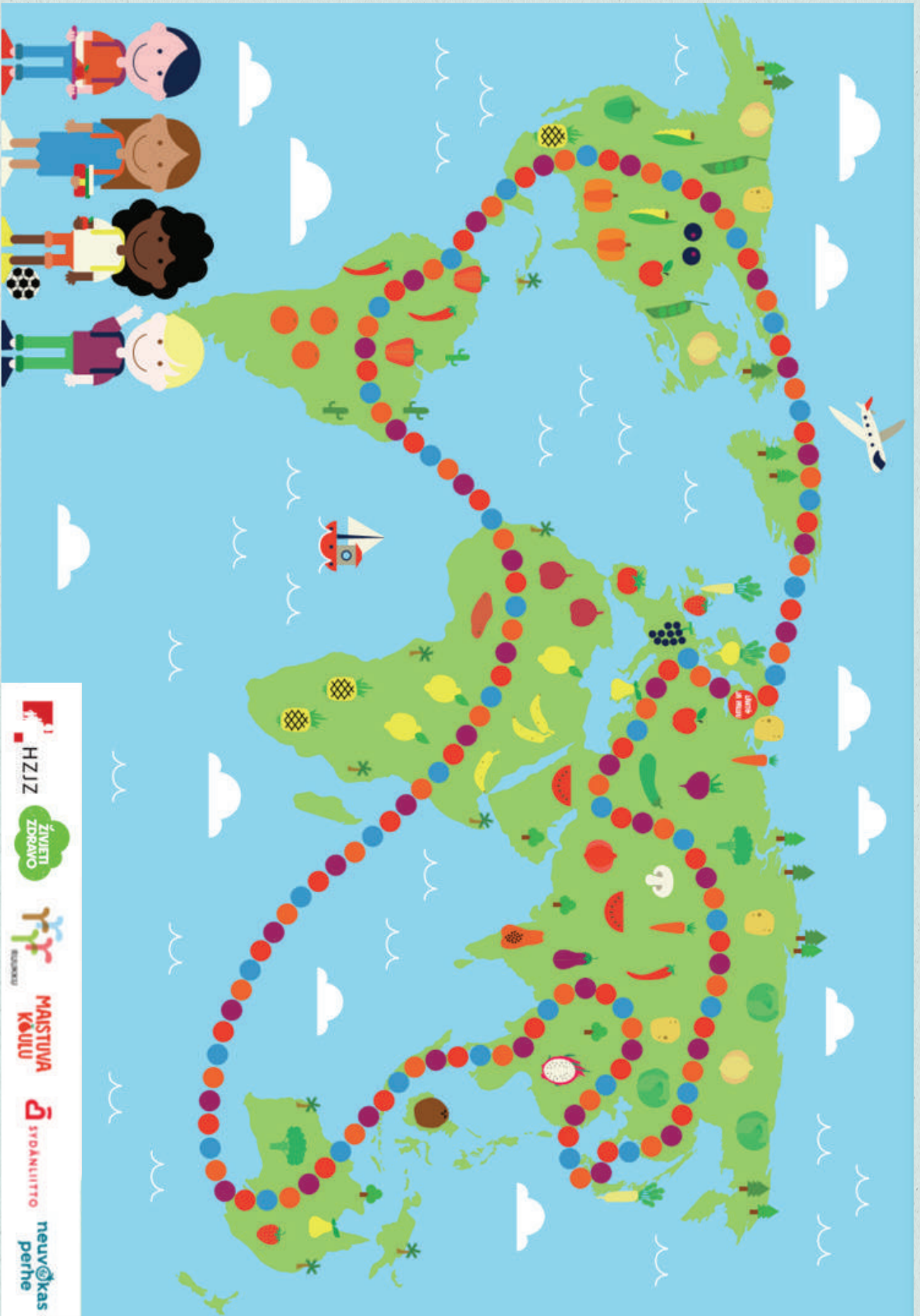
Pripreme i materijali:

- Ispišite ploču za igru
- Pripremite figurice i kockice za sudionike (možete koristiti različite materijale: kamenčiće, žireve, komadiće pluta,...)

Provedba aktivnosti:

- Za početak igre lijepo se pozdravite. Prisjetite se različitih pozdrava djece na hrvatskom jeziku. Proučite kako se djeca pozdravljaju na različitim jezicima.
- Igra može početi u bilo kojoj zemlji, cilj je napraviti krug oko svijeta.
- Prvi igrač baca kockicu i pomiče se po ploči za onoliko polja koliko je pokazano na kockici.
- Kada dođete do polja različitih boja mora odgovoriti na pitanje:
 - Crvena - Koju hranu voliš jesti?
 - Narančasta - Navedi primjer doručka koji će ti dati dovoljno energije za igru
 - Plava – Ustani i izvedi plesni ili gimnastički pokret. Drugi igrači oponašaju!
 - Ljubičasta – Imenuj voće ili povrće na ploči koje se nalazi najbliže tvojoj figurici. Možeš li nabrojati još nekoliko vrsta voća ili povrća?





Vježbanje prepoznavanja osjeta gladi

Kako kod djece vježbati prepoznavanje osjećaja sitosti i gladi?

Mjerač sitosti može pomoći.

Pripreme i materijali:

- Izrada vlastitog mjerača gladi:
- Isprintajte sliku u prilogu.
- Napravite rupu na oba kraja okomite linije.
- Navucite perlicu ili slično na konop i provucite konop kroz rupice.
- Pomičite perlicu duž crte da pokažete koliko ste gladni.

Provedba aktivnosti:

- Razgovarajte s djecom o tome što znači „umirati od gladi” ili se osjećati previše sito.
- Upitajte djecu kolika bi bila primjerena porcija hrane od koje se ne bi osjećali loše. Što se događa ako se počnete osjećati kao da 'umirete od gladi'? Trebate li tada pojesti jako puno hrane? Ako jedete redovito, hoće li vam biti lakše prepoznati glad? Što biste mogli učiniti kada poželite još jesti, čak i ako ste već dosta pojeli? Mislite li da bi moglo pomoći ako malo pričekate: npr. nabrojite do 30 ili popijete čašu vode?
- Djeca vole dogovore. Odlučite zajedno kako ćete vježbati prepoznavanje osjećaja sitosti i ne zaboravite ohrabrivati jedno drugo.

Savjet:

- Ako se u skupini nalazi dijete koje je sklono previše jesti, razgovarajte o emocionalnom jedenju. Što možete učiniti kada vam se jede iako niste gladni? Što biste mogli učiniti umjesto toga? Navedite zajedno zabavne stvari koje biste mogli raditi umjesto da jedete.



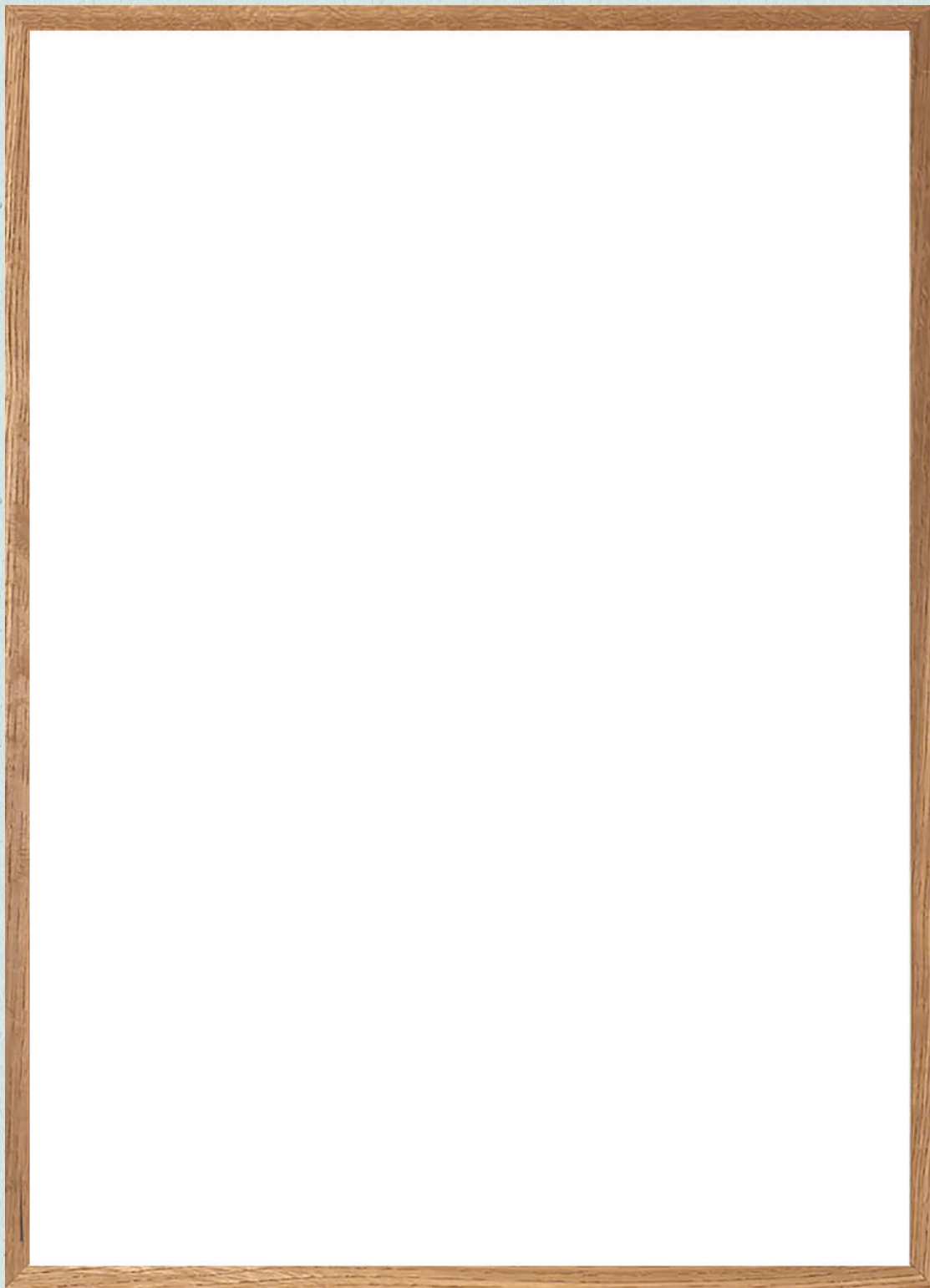
Radni listovi i plakati:

Radne listove i plakate možete isprintati i podijeliti djeci u skupini ili obiteljima za rad kod kuće kako bi dobili bolji uvid u djetetova znanja, navike i preferencije



Ovo sam ja u ogledalu

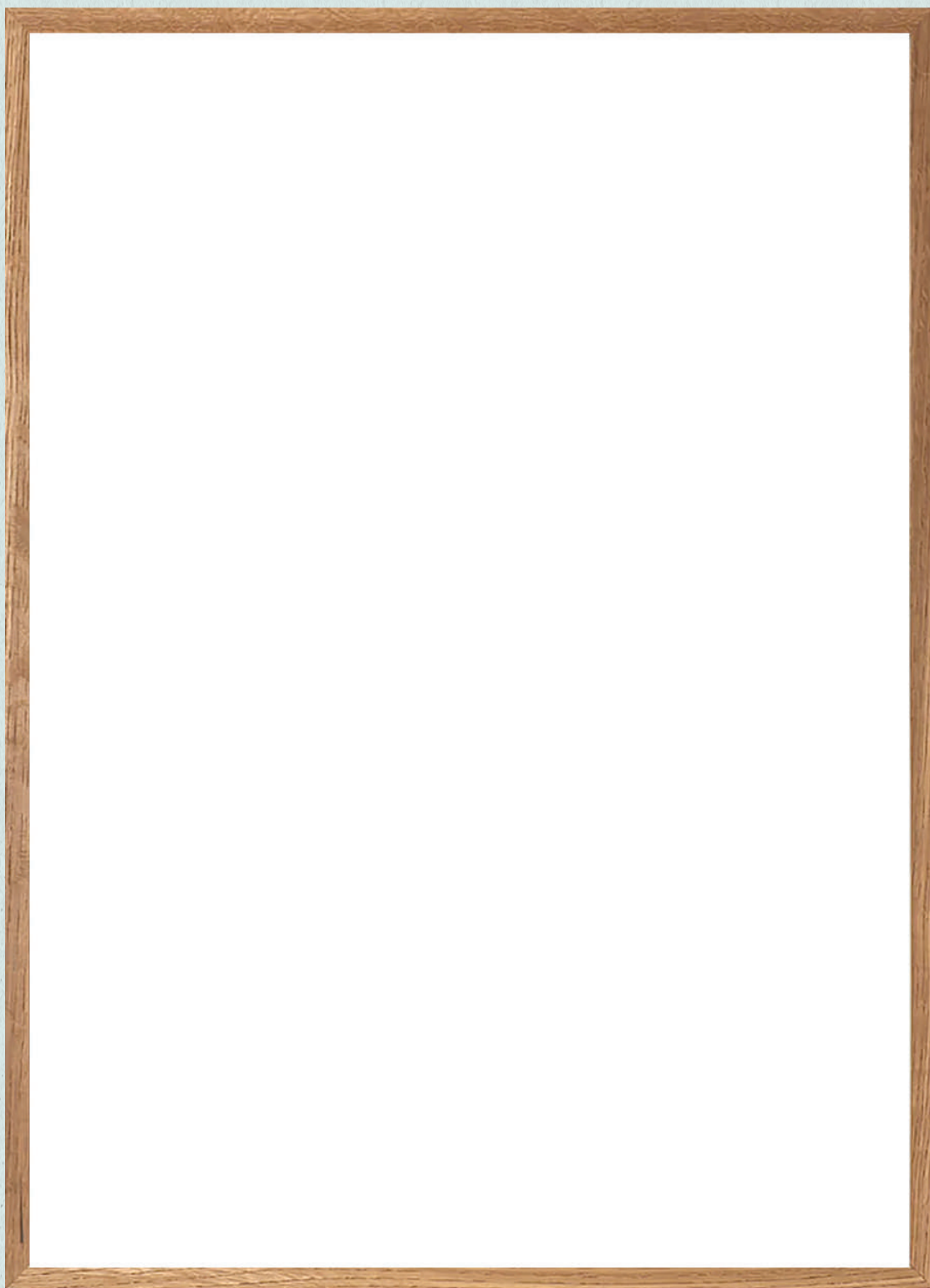
Ime djeteta i datum



Svi smo mi dobri i jedinstveni! Ja sam ja na svoj poseban način!

Ovo je moja super moć:

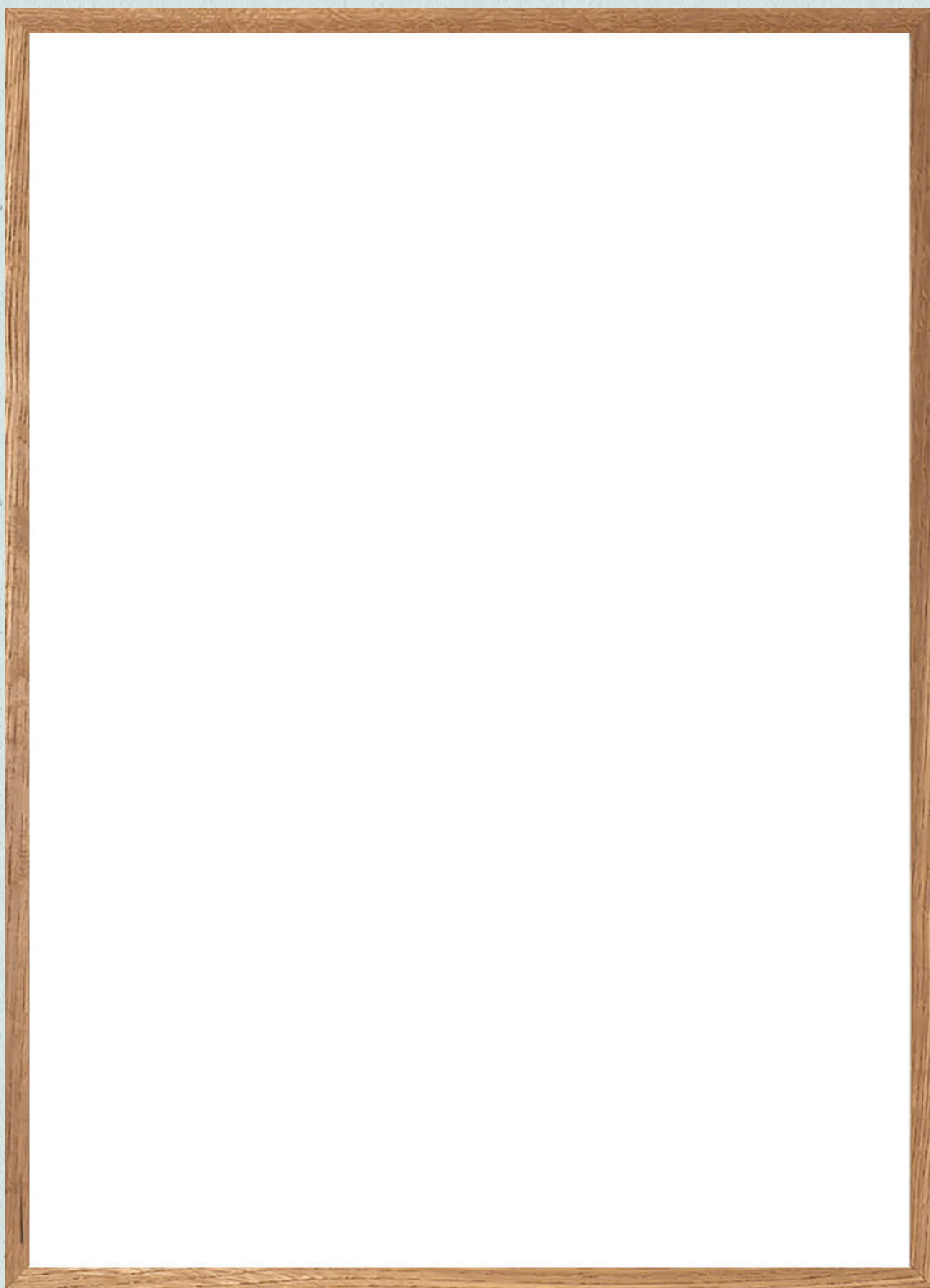
Ime djeteta i datum



Svi smo mi dobri i jedinstveni! Ja sam ja na svoj poseban način!

Moje noge su dobre u:

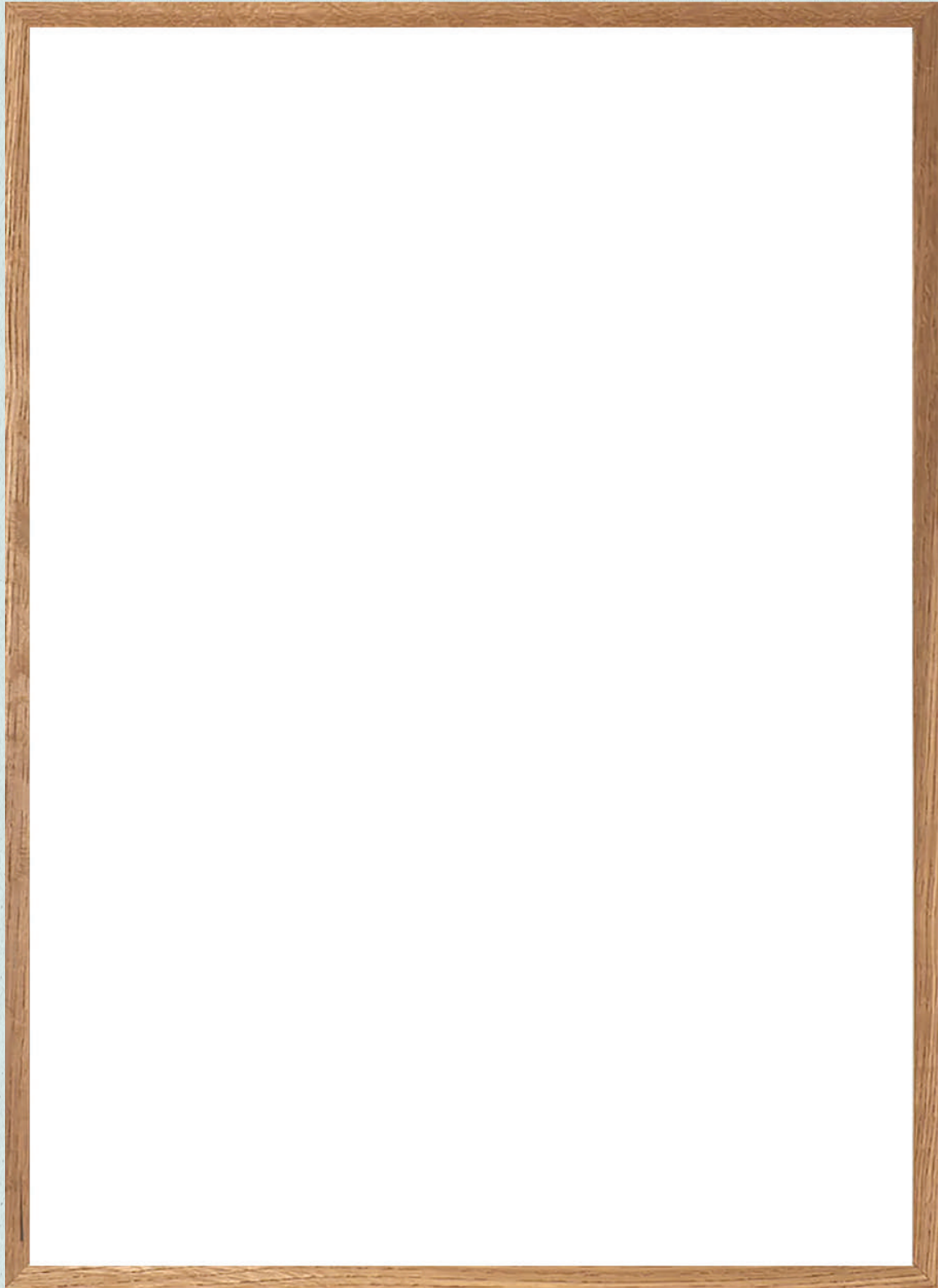
Ime djeteta i datum



Svi smo mi dobri i jedinstveni! Ja sam ja na svoj poseban način!

Moje ruke i prsti su dobri u:

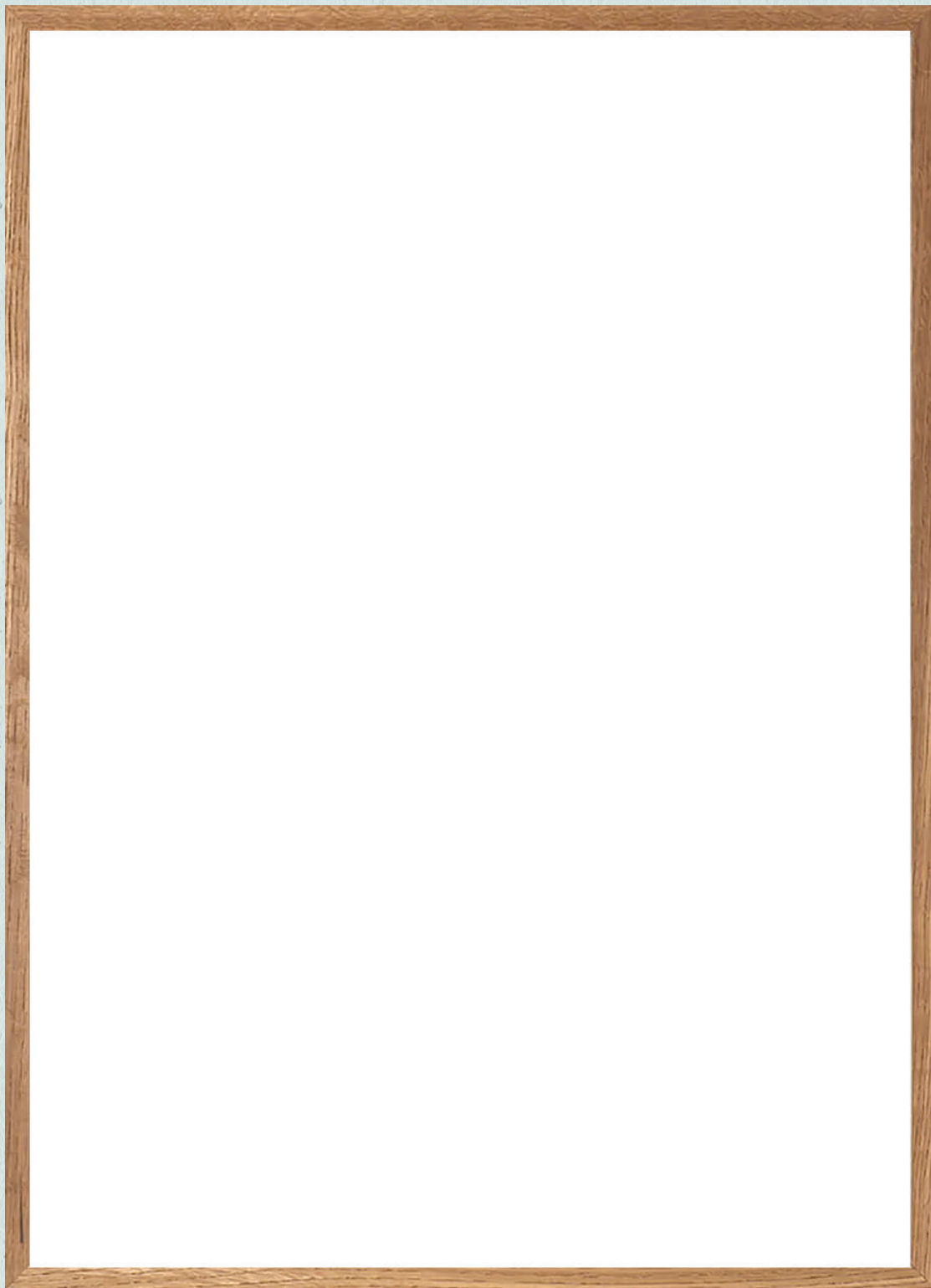
Ime djeteta i datum



Svi smo mi dobri i jedinstveni! Ja sam ja na svoj poseban način!

Najsmješnije kod mene:

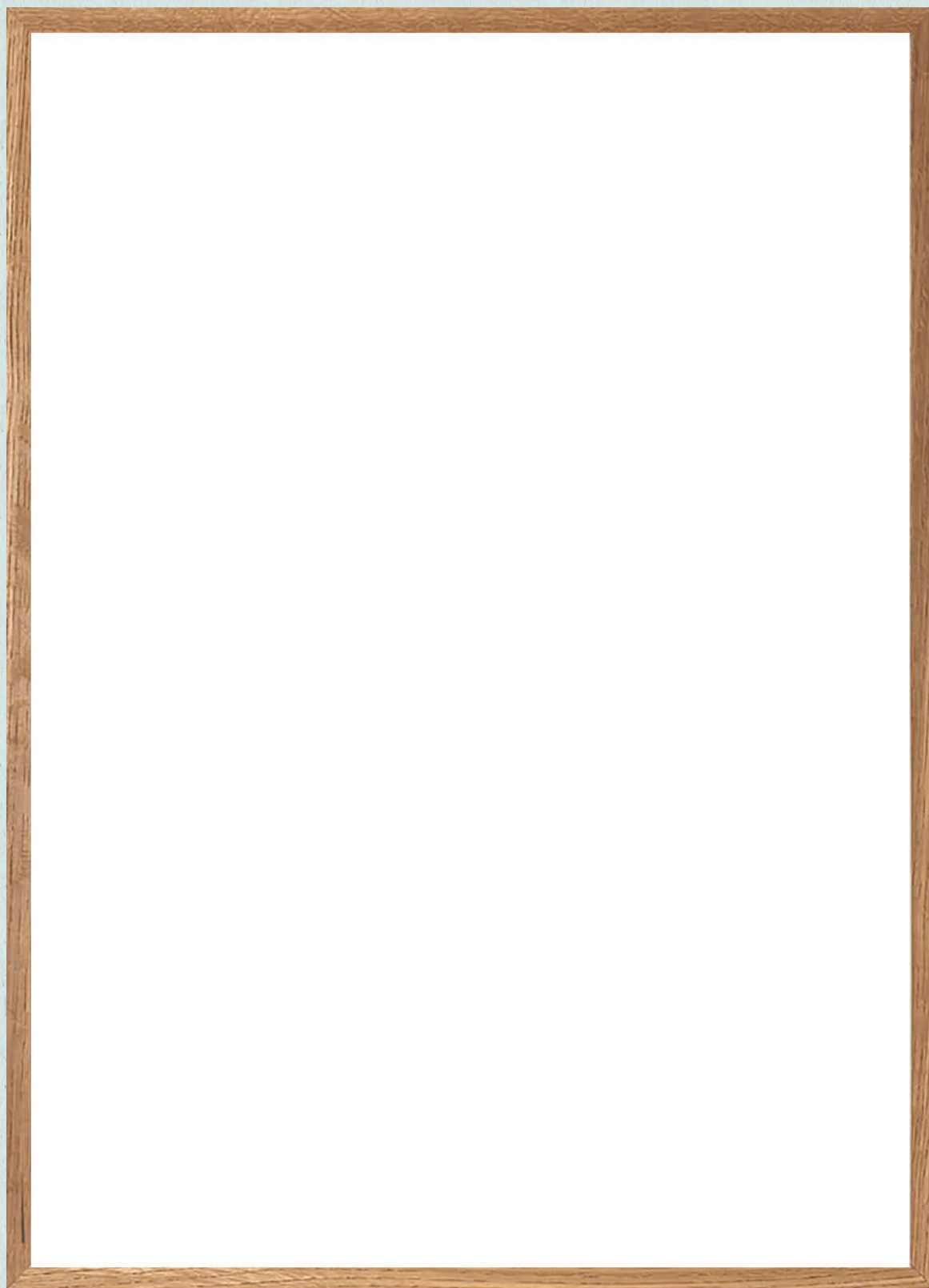
Ime djeteta i datum



Svi smo mi dobri i jedinstveni! Ja sam ja na svoj poseban način!

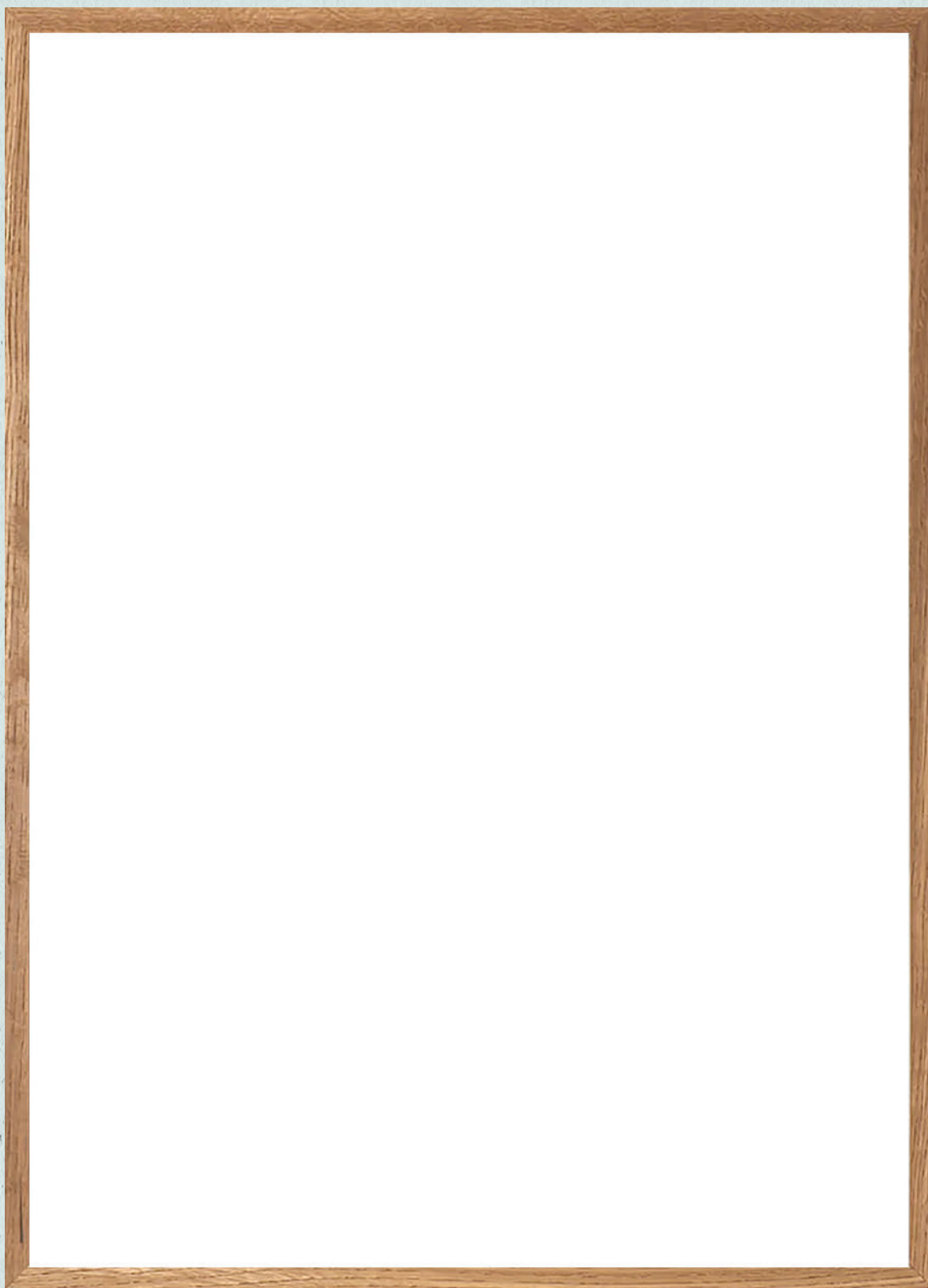
Moje vrijeme ispred ekrana:

Ime djeteta i datum



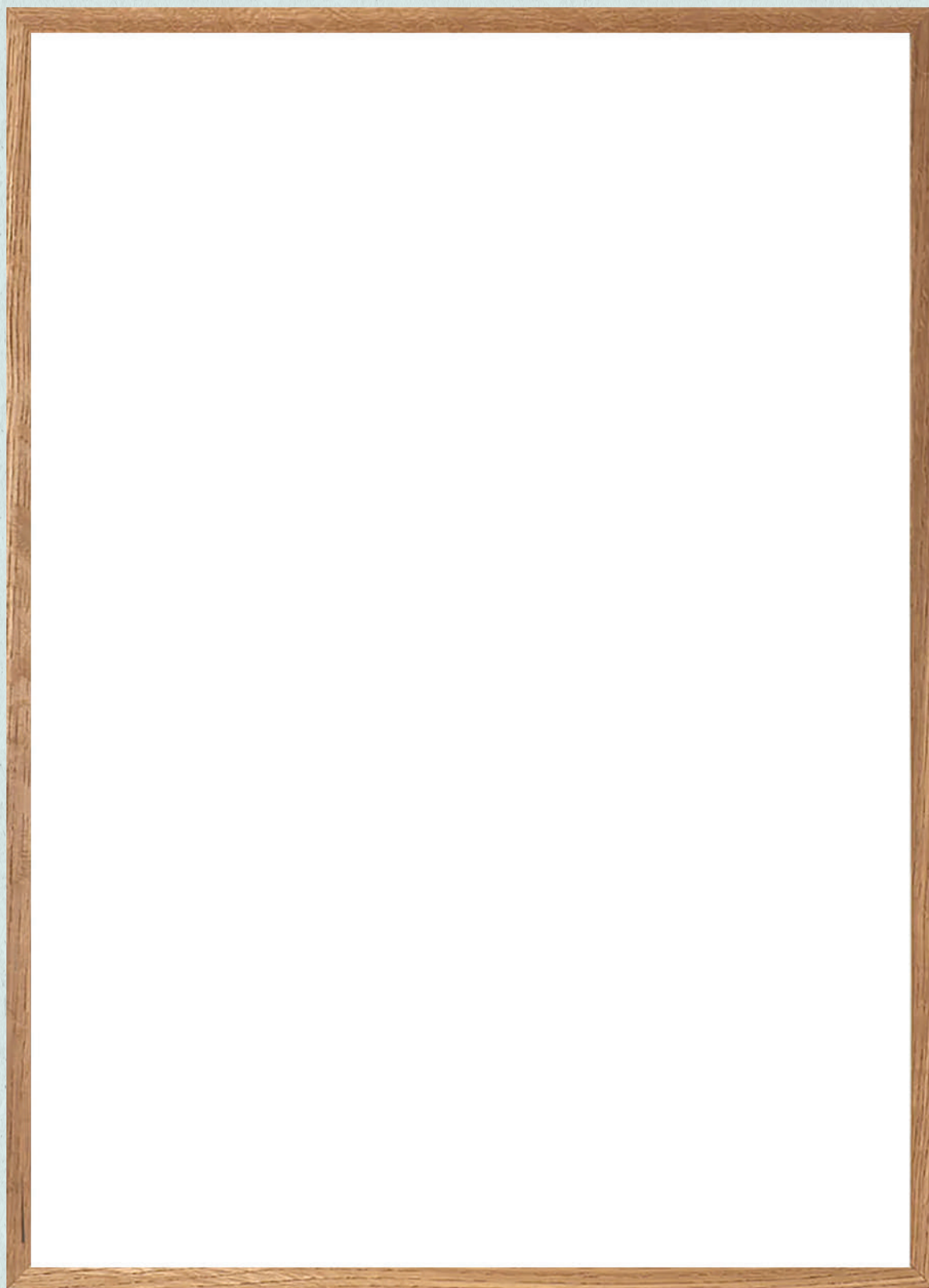
Ovo sam ja kad se dovoljno naspavam:

Ime djeteta i datum



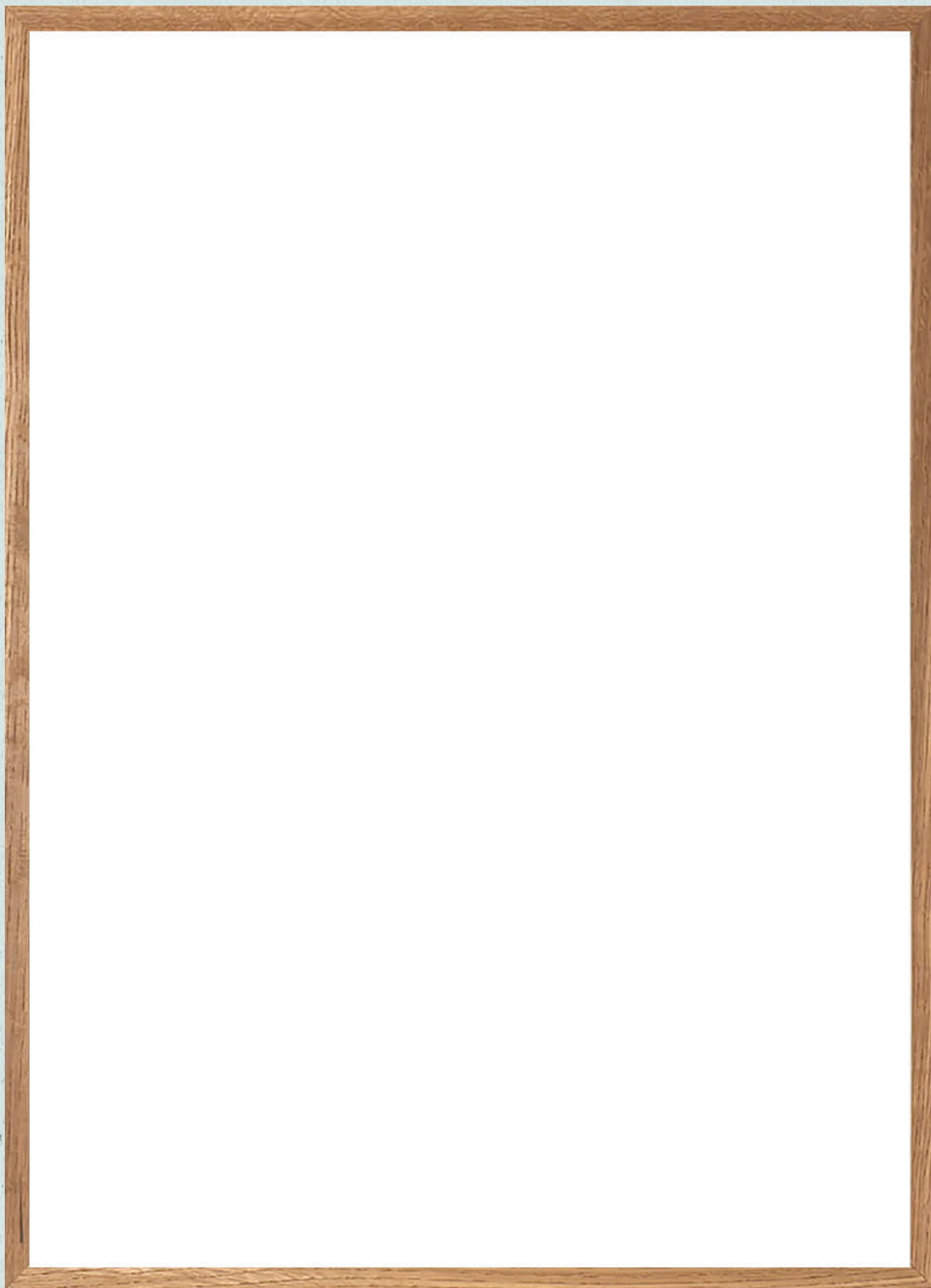
Ovo sam ja kad ne spavam:

Ime djeteta i datum



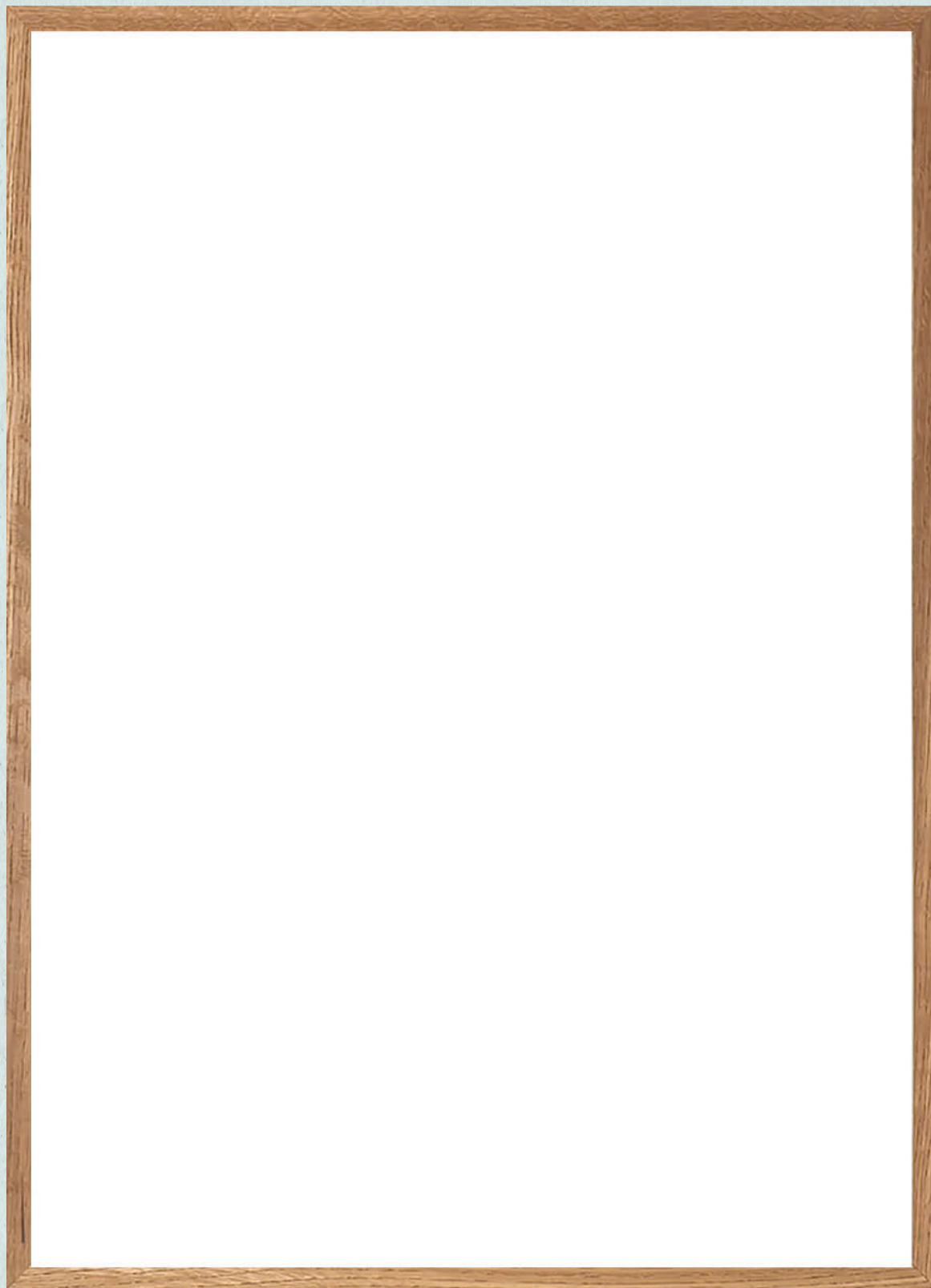
Moje najdraže mjesto za spavanje:

Ime djeteta i datum



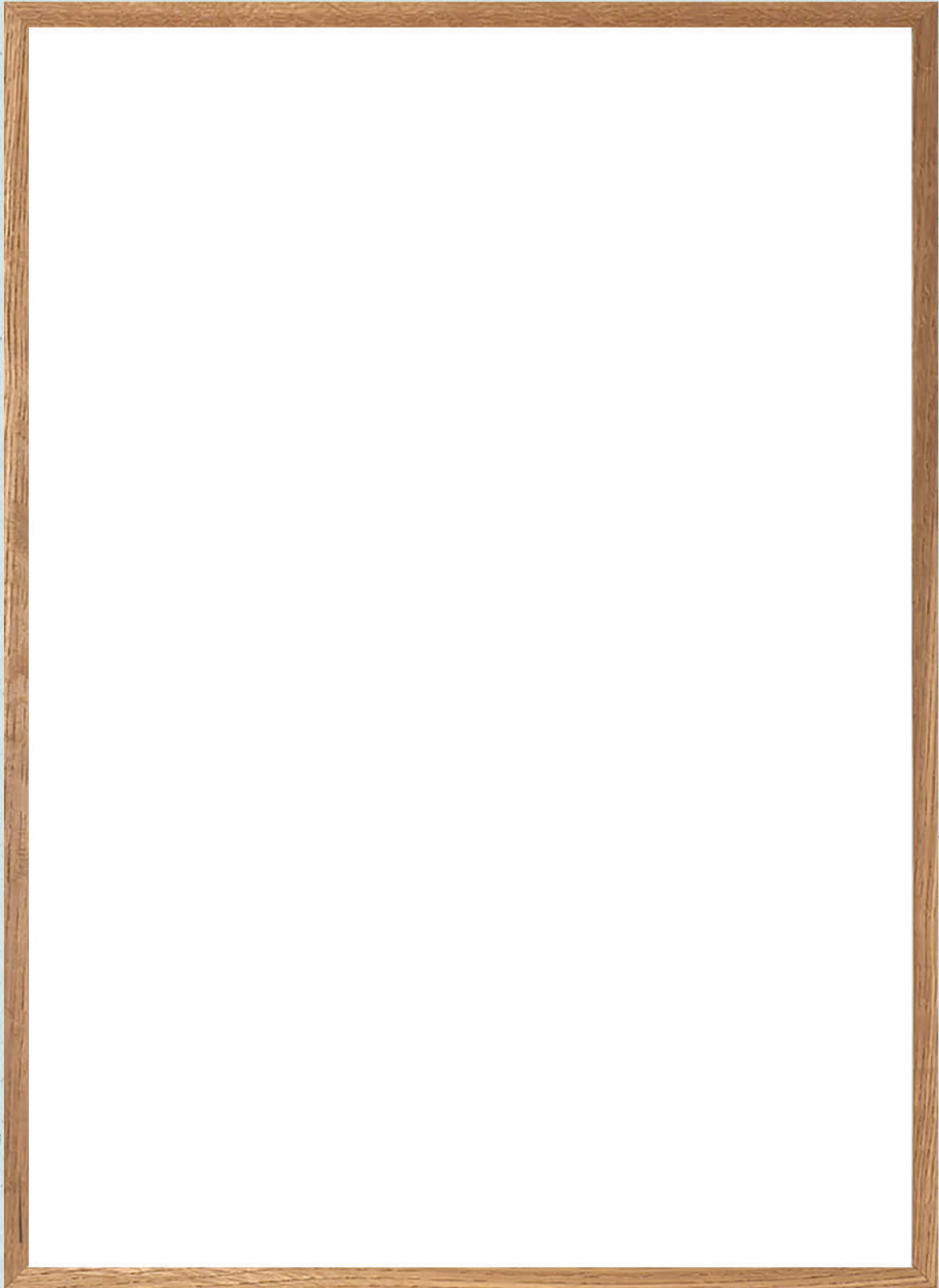
Tjelesne aktivnosti koje volim:

Ime djeteta i datum



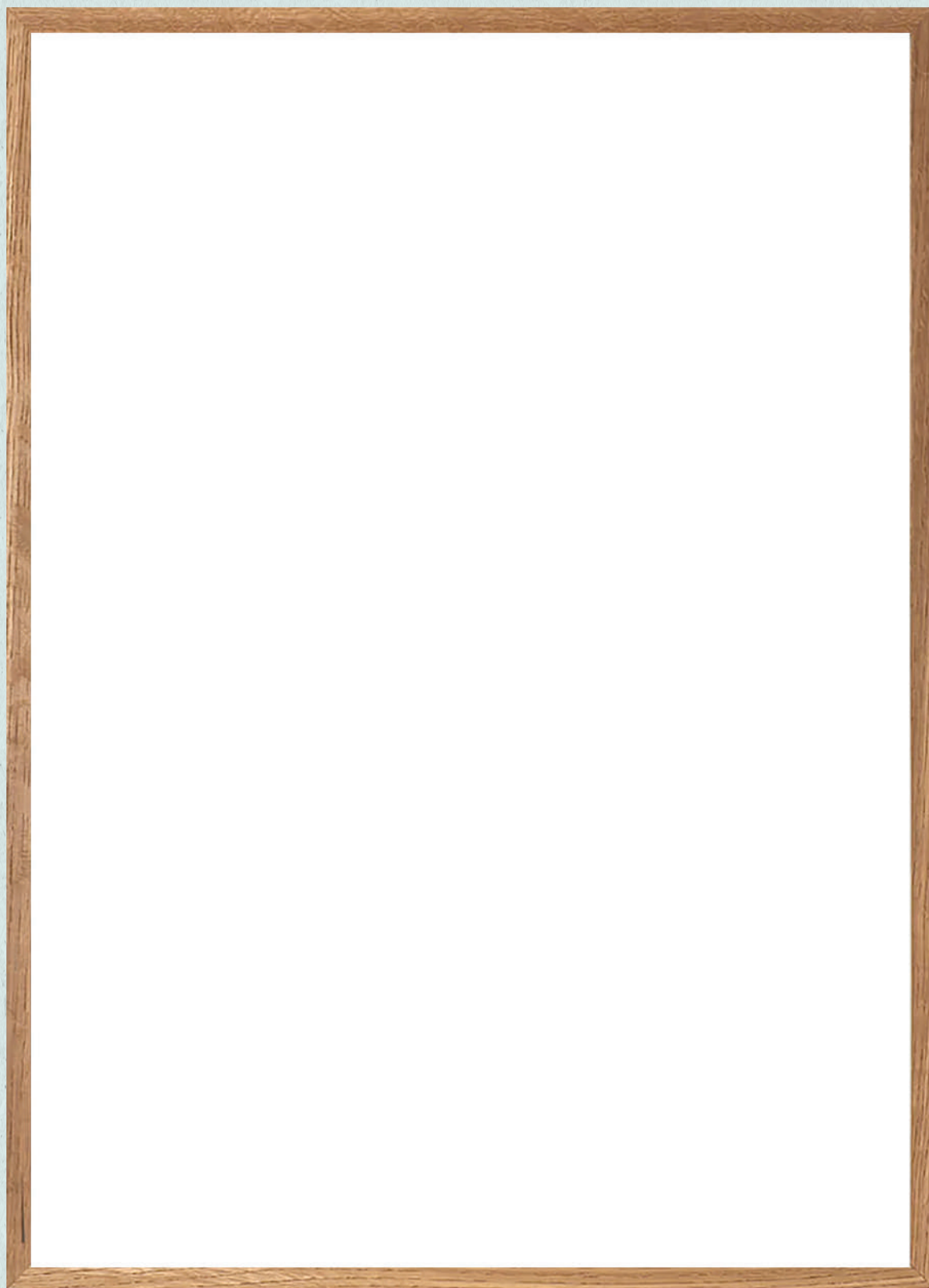
Da sam sportaš bio bih:

Ime djeteta i datum



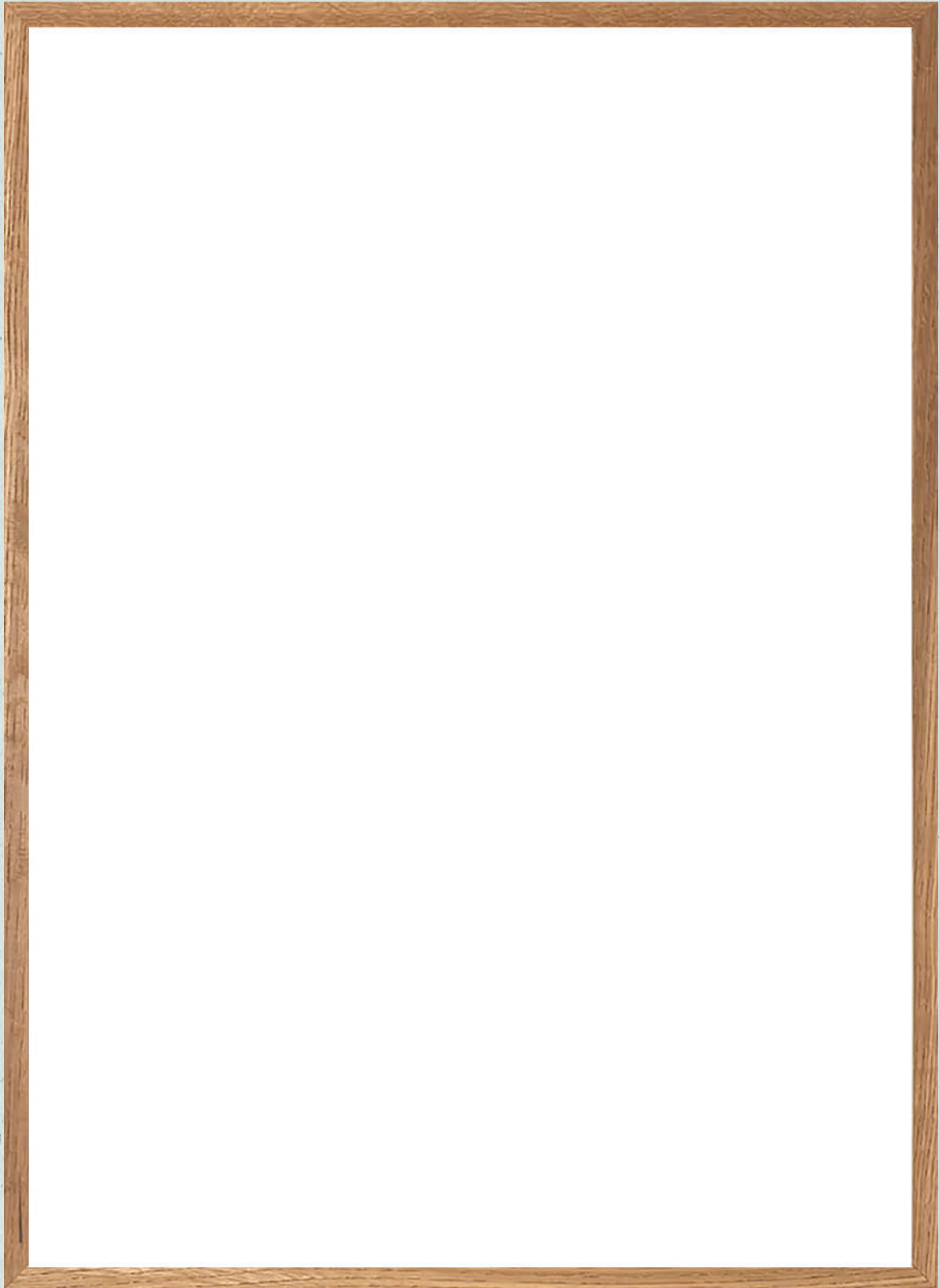
Moja najdraža hrana:

Ime djeteta i datum



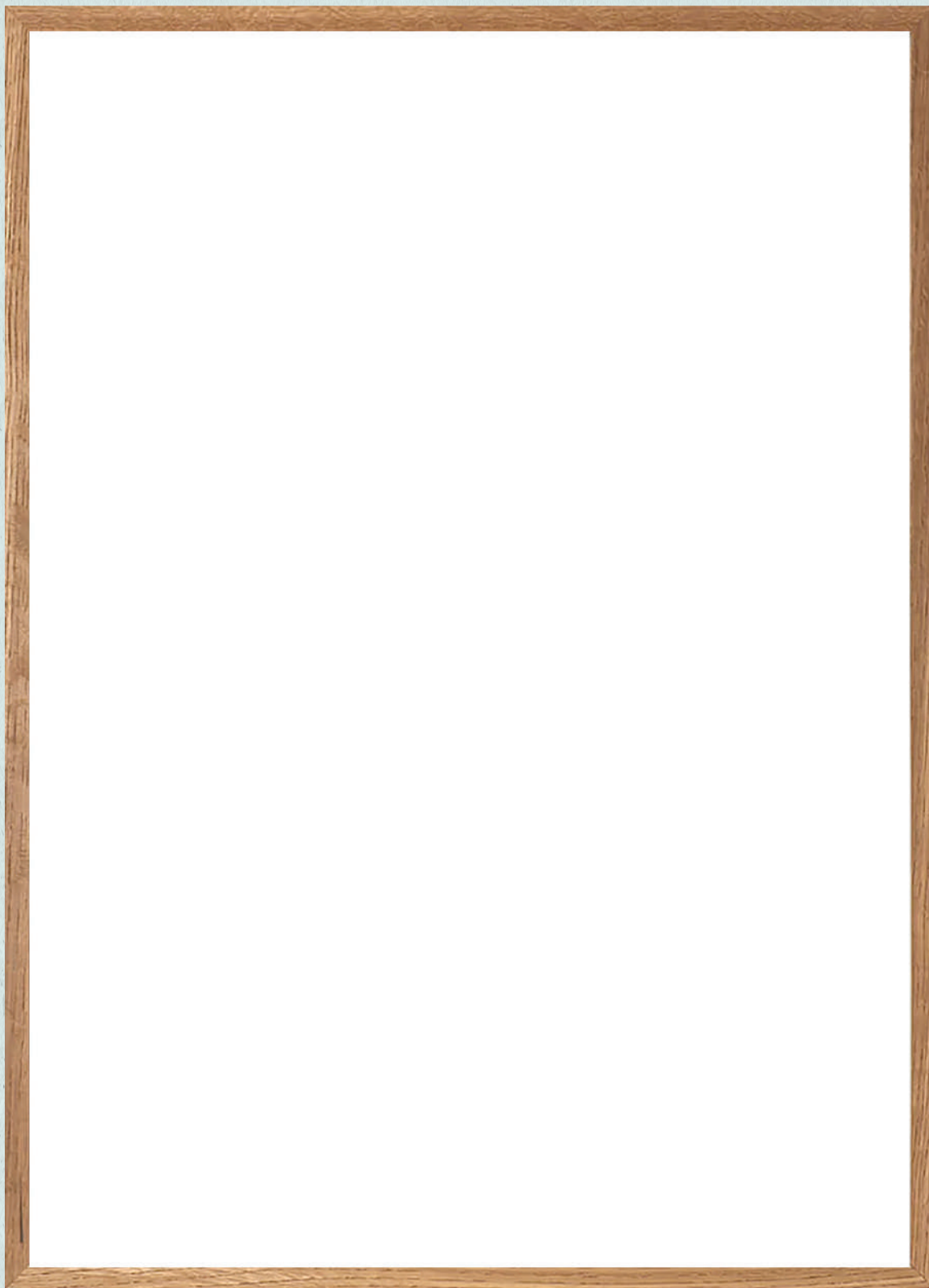
Mamina najdraža hrana:

Ime djeteta i datum



Tatina najdraža hrana:

Ime djeteta i datum



Međubrok



Voće



Voćni pire



Šumsko voće



Povrće



Maslac od orašastih plodova



Syježi sir



Mlijeko



Smoothie



Kuhano jaje



Kruh



Grahorice



Humus



Kaša



Žitarice



Keksi od cijelovitih žitarica



Piletina, meso i riba



Omlet



Orašasti plodovi



Sušeno voće



Kissel



Jogurt i musli



Zobeni i sojin jogurt



Grickalice povremeno



ŽIVIETI
ZDRAVO



neuvokas
perhe

paprika

ŽIVIETI
ZDRAVO



neuvokas
perhe

zelena salata

ŽIVIETI
ZDRAVO



neuvokas
perhe

grašak

ŽIVIETI
ZDRAVO



neuvokas
perhe

tikvica

ŽIVIETI
ZDRAVO



neuvokas
perhe

krastavac

ŽIVIETI
ZDRAVO



neuvokas
perhe

rajčica

ŽIVIETI
ZDRAVO



neuvokas
perhe

cvjetača

ŽIVIETI
ZDRAVO



neuvokas
perhe

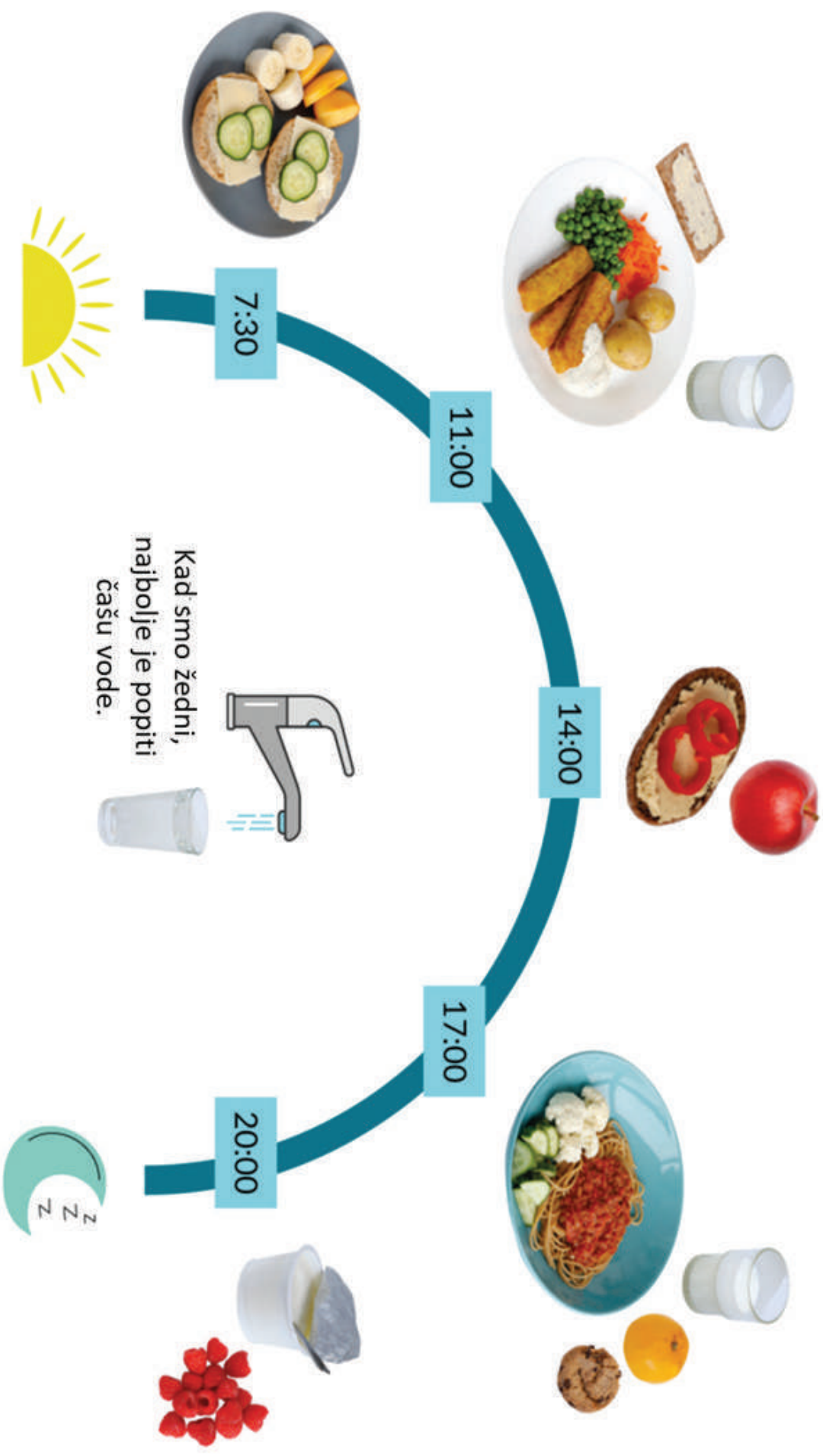
brokula



HZJZ MAISTUVA KOULU KRUUKU

neuvokas perhe SYDÄNKIITTO

ZVIJETI ZDRAVO



- HZJZ
- neuvokas perhe
- SYDÄNLIIKTO
- TYY
- MAISTUVA KÖULU
- ZIVJETI ZORAVO





**Svaki dan
pojedite 5 - 6
porcija voća i
povrća
veličine šake**

Kotak za tjelesnu aktivnost u skupini:

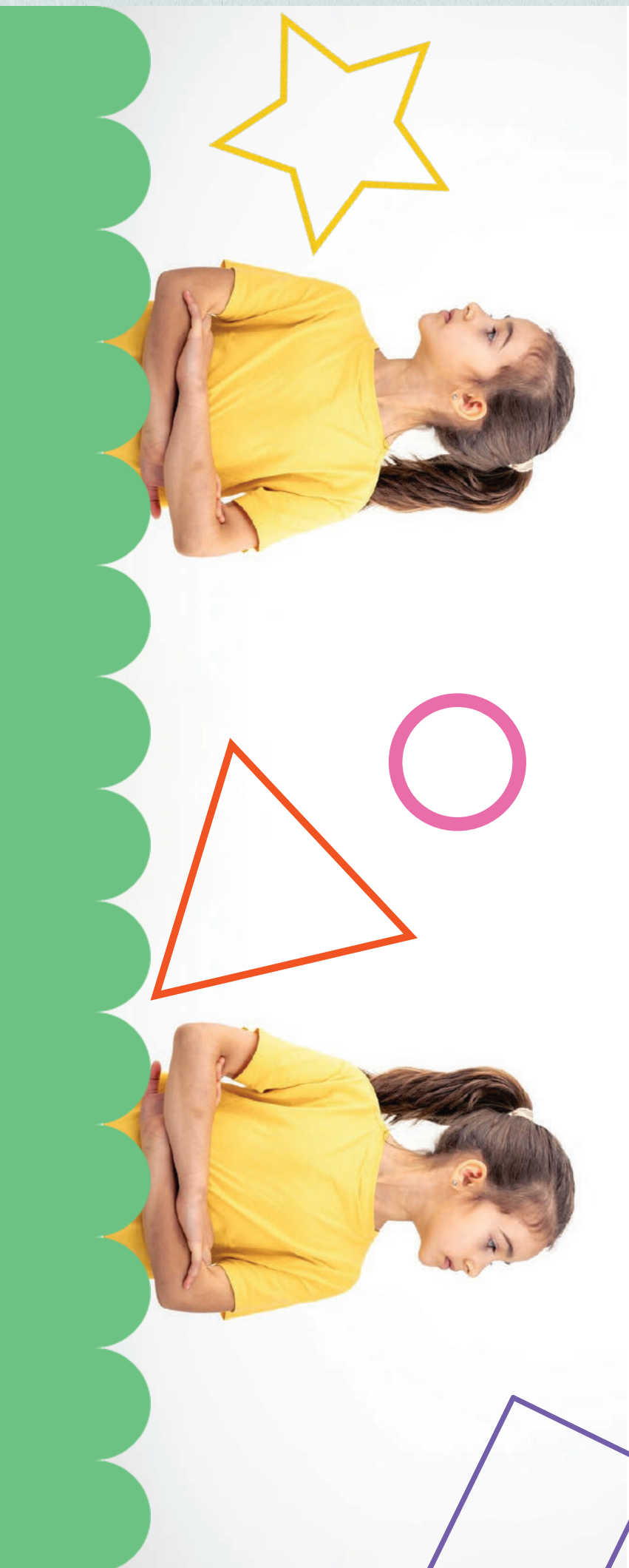
Isprintajte plakate i svakodnevno vježbajte s nama



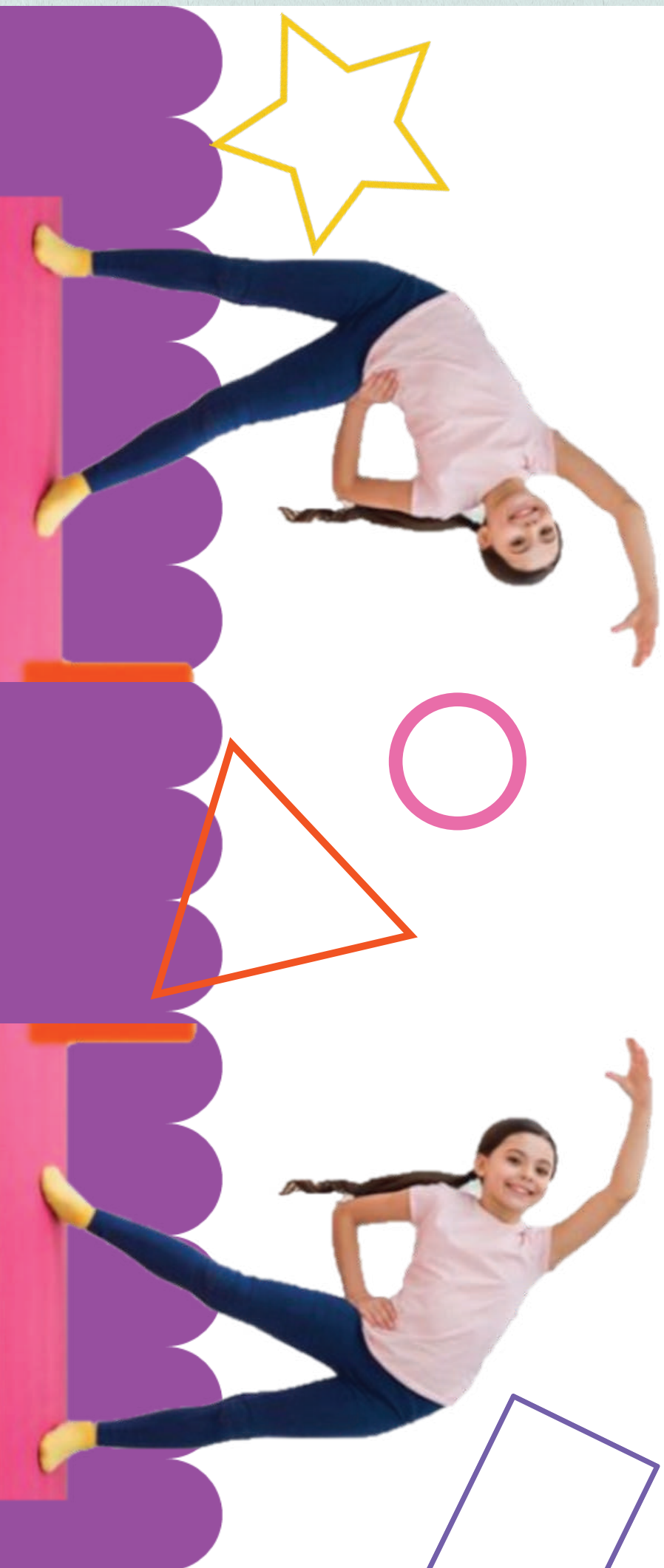
Naš kutak za tjelesnu aktivnost



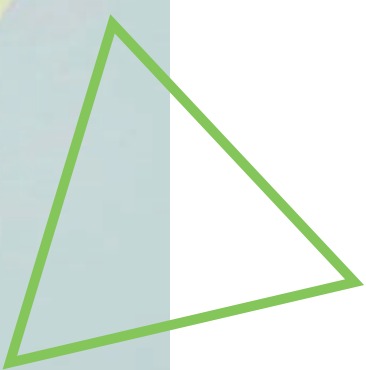
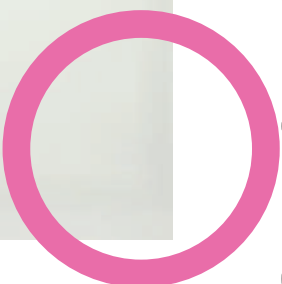
**Pridruži nam se! Vježbajmo zajedno!
Pokušaj učiniti što i mi!**



Pokušaj i ovo:



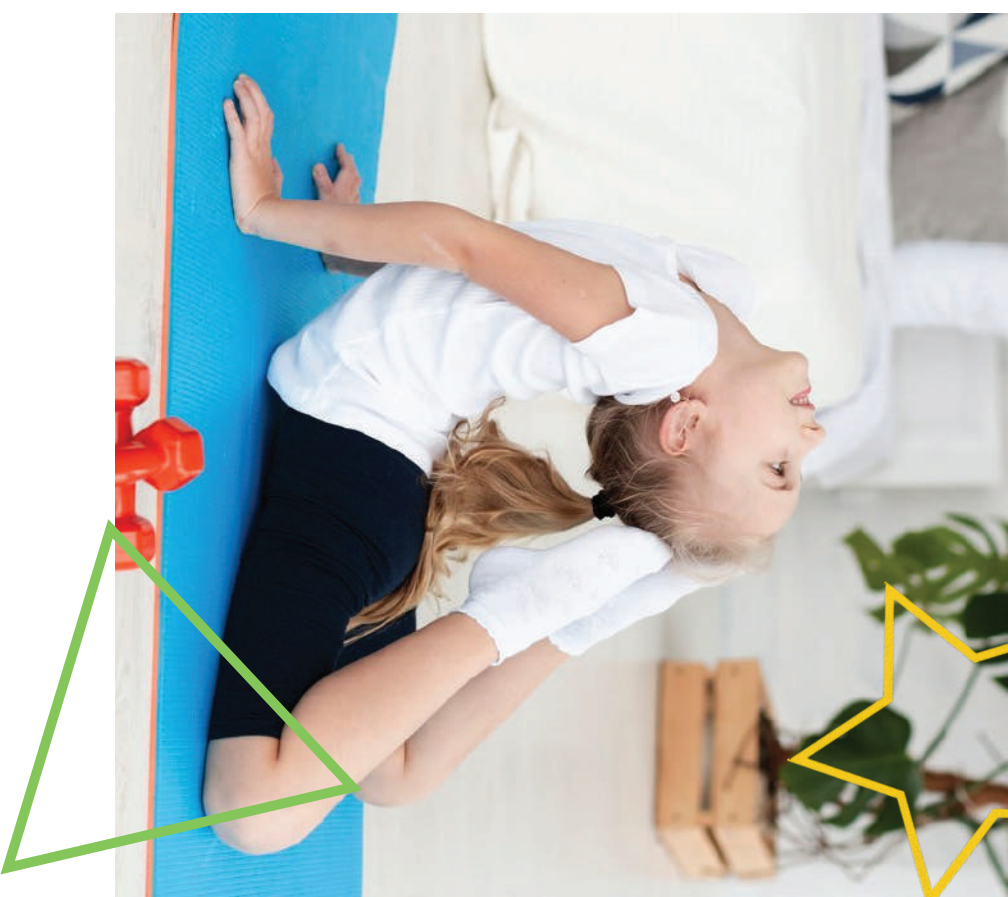
Vježbanje je zdravo!



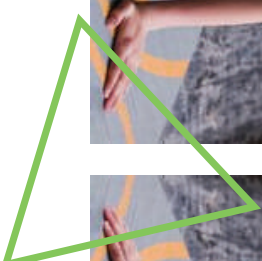
Istegnimo se:



Možemo vježbati i ovako:



Uspjet ćeš i ovo:



Vježbanje pomáže zdravom rastu!



Ako vježboš imat čes snažne mišice!



Vježbanje je zabavno!



Skočí visoko, visoko!

