

ŽIVJETI  
ZDRAVO

# Podrška mentalnom zdravlju djelatnika dječjih vrtića - Tjedan zdravlja u vrtiću

23.3. - 27.3.2026.



# Tjedan zdravlja u vrtiću kao podrška mentalnom zdravlju djelatnika dječjih vrtića

Dragi djelatnici dječjih vrtića,

ovaj tjedan u vrtiću obilježavamo **Tjedan mentalnog zdravlja**. U ovome tjednu posebno ističemo važnost brige o emocionalnoj dobrobiti, povezivanju, pažnji prema sebi i drugima te jačanju unutarnje snage u svakodnevnim situacijama, razgovorom i zajedničkim aktivnostima.

Promicanje mentalnog zdravlja djece jednako je važno kao i promicanje tjelesnog zdravlja, a vi u tome imate iznimno važnu ulogu. Svojom prisutnošću, načinom komunikacije, odnosom prema djeci i kolegama te brigom o vlastitoj dobrobiti stvarate sigurno i poticajno okruženje u kojem djeca uče prepoznavati i izražavati emocije, razvijati empatiju, osjećaj pripadnosti i povjerenja.

Budući da je za to potrebna iznimna snaga, ovaj tjedan **posvećujemo i vama**. Aktivnosti u ovoj brošuri osmišljene su kako bi vas potaknule na trenutke predaha, osvještavanje vlastitih emocija, međusobnu podršku i jačanje timske suradnje. One su jednostavne, provedive u radnom okruženju i ne zahtijevaju dodatnu pripremu. Cilj im je podsjetiti vas koliko je važno zastati, udahnuti i brinuti o sebi, baš kao što svakodnevno brinete o drugima.

Hvala vam na svemu što činite svaki dan. Neka ovaj tjedan bude prilika da zajedno osvijestimo važnost mentalnog zdravlja i proslavimo snagu zajedništva, uz razumijevanje, osmišljeh i međusobnu podršku.







Čuvajte svoje  
mentalno zdravlje!  
Priključite se predloženim  
aktivnostima.



# Kutak supermoći našeg tima

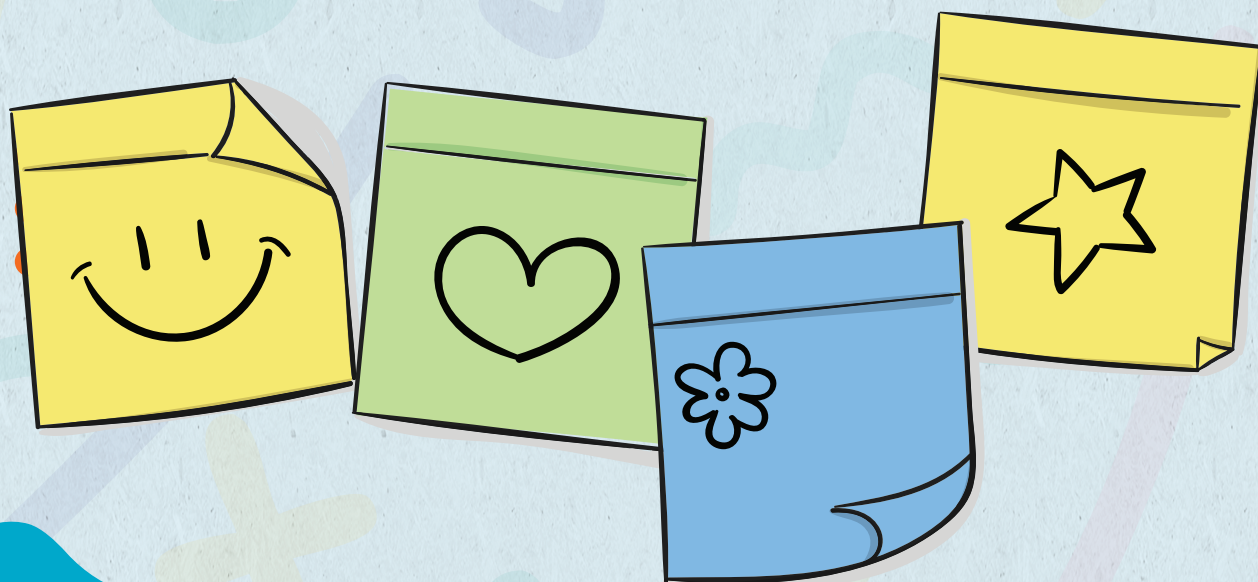
**Cilj aktivnosti** je jačanje timske povezanosti osvještavanjem i prepoznavanjem profesionalnih snaga unutar kolektiva. Aktivnost potiče osjećaj osobne vrijednosti, pripadnosti i zajedničkog identiteta tima te doprinosi očuvanju mentalnog zdravlja pozitivnim samoprepoznavanjem i podrškom.

**Materijali:** papir u boji, flomasteri, ljepljive bilješke, pano ili slobodan zid, kartice sa simbolima (srce, ruka, zvijezda, štit)

**Opis aktivnosti:** U zajedničkom prostoru postavite pano pod nazivom „Kutak supermoći našeg tima“, koji se ispunjava tijekom tjedna. Svaki dan djelatnici su pozvani da u mirnom trenutku razmisle o svojim stručnim snagama odnosno osobinama i vještinama koje im pomažu u radu s djecom i kolegama (npr. strpljenje, toplina, humor, kreativnost, organiziranost, smirenost, sposobnost slušanja, timski duh). Svaka osoba na papirić u boji zapisuje ili nacrtava jednu svoju supermoć, a po želji odabire i simbol (srce - briga i empatija, ruka – podrška, zvijezda – inspiracija, štit – sigurnost).

Papiriće postavite na pano, stvarajući vizualnu mapu snaga tima. Na kraju tjedna zajednički pogledajte pano i, ako tim želi, kratko podijelite dojmove kao podsjetnik da svaki član tima doprinosi na svoj jedinstven način.

**Ne zaboravite!** Briga o mentalnom zdravlju započinje prepoznavanjem vlastite vrijednosti. Kada znamo u čemu smo snažni, lakše gradimo sigurnost, otpornost i međusobno povjerenje.





# Mindfulness obrok (svjesno blagovanje)



**Cilj aktivnosti** je razvijanje usmjerene pažnje na sadašnji trenutak osjetilima te osvještavanje razlike između automatskog i svjesnog hranjenja. Aktivnost doprinosi smanjenju stresa, jačanju emocionalne regulacije i poticanju brige o sebi u svakodnevnom radnom ritmu.

**Materijali:** bilo koji uobičajeni obrok ili mali zalogaj (npr. kriška jabuke, kockica čokolade, komad kruha), isključeni mobiteli, radio i drugi izvori distrakcija

**Opis aktivnosti:** Ova kratka vježba svjesnosti poziva djelatnike da na nekoliko minuta uspore tempo i obrate pažnju na vlastite potrebe u trenutku nakon ili prije početka rada s djecom. Za početak se udobno smjestite i odvojite nekoliko minuta samo za sebe. Isključite ekrane, a pažnju usmjerite na trenutak u kojem se nalazite.

Vizualno opažanje - prije prvog zalogaja promatrajte hranu kao da je vidite prvi put. Uočite boje, oblike, teksturu i detalje, bez prosuđivanja.

Miris - hranu približite nosu i duboko udahnite. Primijetite miris i reakcije tijela, poput opuštanja ili pojačanog lučenja slina.

Dodir i prvi zalogaj - polako stavite mali komad hrane u usta, bez žvakanja. Osvijestite osjećaj na jeziku, temperaturu i težinu zalogaja.

Svjesno žvakanje - polako žvačite zalogaj, uz pažnju na promjene okusa i teksture. Sudionici pokušavaju prepoznati različite nijanse okusa i sastojke.

Gutanje – pažnju usmjerite na trenutak gutanja i osjećaj kretanja hrane niz jednjak, dok mirno dišete.

Nakon obroka, uzmite trenutak za osvještavanje osjećaja sitosti, zadovoljstva i zahvalnosti za energiju koju je tijelo primilo.

**Ne zaboravite:** Svjesno blagovanje pomaže usporiti, smanjiti napetost i ponovno se povezati s vlastitim tijelom. U radnom okruženju koje često traži stalnu dostupnost i brzinu, ovakvi mali rituali mogu imati velik učinak na mentalno zdravlje, ravnotežu i osjećaj unutarnjeg mira.



# Moj pokret, moj ritam

**Cilj aktivnosti** je osvještavanje vlastitog tijela, otpuštanje nakupljene napetosti i vraćanje energije. Aktivnost potiče bolju povezanost tijela i emocija te doprinosi regulaciji stresa i očuvanju mentalnog zdravlja.

**Materijali:** glazba po vlastitom izboru (ili bez glazbe), po želji slušalice

**Opis aktivnosti:** Odvojite 5 do 10 minuta samo za sebe, s namjerom da se povežete s vlastitim tijelom. Ovdje nema pravila ni „ispravnih“ pokreta. Tijelo neka se kreće onako kako mu u tom trenutku odgovara - istezanjem, ljuljanjem, laganim hodanjem, poskakivanjem, kratkim plesom ili jednostavno „istresite“ napetost iz ruku i nogu. Važno je pratiti vlastite osjećaje i potrebe, bez procjenjivanja i uspoređivanja. Naglasak je na slušanju tijela: „Gdje mi treba više pokreta, a gdje manje?“, „Kada mi odgovara sporije, a kada brže?“, „Što mi donosi osjećaj olakšanja ili energije?“.

Za kraj zastanite, zatvorite oči ako vam odgovara te jednom svjesno udahnite i izdahnite, primjećujući kako vam se tijelo osjeća nakon pokreta.

**Ne zaboravite!** Pokret je prirodan način otpuštanja stresa i emocionalne napetosti. Dopuštajući si slobodu kretanja, bez očekivanja i ciljeva, stvaramo prostor za oporavak, ravnotežu i povratak energije – što je iznimno važno u zahtjevnom i dinamičnom radu s djecom.





# Ponosim se tobom

**Cilj aktivnosti** je jačanje timske podrške, pozitivne radne klime i profesionalnog samopouzdanja izražavanjem zahvalnosti i priznanja među članovima kolektiva. Aktivnost potiče osjećaj viđenosti, uvažavanja i emocionalne sigurnosti.

**Materijali:** papirići, olovke, kutija ili pano

**Opis aktivnosti:** Svaki djelatnik/ica pozvan/a je da napiše barem jednu poruku namijenjenu kolegi ili kolegici. Poruke započinju jednom od ponuđenih rečenica:

„Ponosim se tobom jer...”

„Kod tebe cijenim...”

„Hvala ti na...”

Poruke se ubacuju u zajedničku kutiju ili lijepe na pano. Mogu biti anonimne ili potpisane, prema dogovoru tima. Na kraju dana ili tjedna zajedno pročitajte poruke. Možete ih čitati tiho za sebe ili naglas u krugu, ovisno o atmosferi i želji sudionika.

Kako bi se osiguralo da se svatko osjeti uključenim i viđenim, preporučuje se unaprijed dogovoriti pravilo da svaki član tima primi barem jednu poruku. Po potrebi, voditelj/ica ili član stručnog tima može pripaziti na ravnomjernu raspodjelu.

**Ne zaboravite!** Riječi priznanja i zahvalnosti imaju snažan učinak. Podsjećaju nas da naš trud ima smisla i da nismo sami – što je temelj dobrih odnosa i očuvanja mentalnog zdravlja u radnom okruženju.





# Pet minuta za sebe

**Cilj aktivnosti** je poticanje svakodnevne brige o mentalnom zdravlju izvođenjem kratkih, jednostavnih i lako provedivih aktivnosti koje smanjuju stres, povećavaju osjećaj zadovoljstva i pomažu u očuvanju osobne i profesionalne energije.

**Opis aktivnosti:** U ubrzanom ritmu rada u dječjem vrtiću, gdje smo stalno emocionalno i mentalno angažirani, briga o sebi često se stavlja na posljednje mjesto. Ipak, upravo nekoliko minuta svjesnog predaha dnevno može imati snažan učinak na naše raspoloženje, otpornost i kvalitetu odnosa s djecom. Uzimanje 5 minuta za sebe nije luksuz. To je nužan dio stručne brige o sebi. Pokušajte svaki dan provesti jednu od sljedećih petominutnih aktivnosti:

1. Svjesno disanje uz rutinu: Dok su djeca uključena u mirnu aktivnost (crtanje, odmor), svjesno usporite disanje. Uдах kroz nos, spor izdah na usta. Pažnja je usmjerena na dah i trenutak „ovdje i sada“, bez prosuđivanja misli.
2. Kratka vježba uzemljenja: Usmjerite pažnju na kontakt stopala s podom ili tijela sa stolicom. U tišini osvijestite: pet stvari koje vidite, četiri koje čujete, tri koje osjetite dodirom. Ova vježba pomaže u vraćanju fokusa i osjećaja smirenosti.
3. Jedna rečenica za sebe: Zapišite u bilježnicu ili u sebi izgovorite afirmativnu rečenicu, npr. „Radim najbolje što mogu u ovom trenutku.“ To pomaže u smanjenju pritiska i perfekcionizma.
4. Mini-istezanje: Lagano istegnite vrat, ramena i leđa dok djeca imaju strukturiranu aktivnost. Samo nekoliko svjesnih pokreta može značajno smanjiti napetost nakupljenu u tijelu.
5. Svjesno opažanje dječjeg uspjeha: Namjerno uočite jedan pozitivan trenutak tijekom dana (trud, napredak, suradnju). Kratko ga mentalno „zabilježite“. Ova praksa jača profesionalnu motivaciju i emocionalnu otpornost.

**Ne zaboravite!** Male, redovite pauze pomažu nam da ostanemo prisutni, stabilni i povezani – sa sobom i s djecom.



# Mali obrasci koji nas najviše umaraju

**Cilj aktivnosti** je povećanje samosvijesti o osobnim obrascima ponašanja koji dugoročno iscrpljuju te poticanje nježnijeg i realnijeg odnosa prema sebi kao temelja mentalnog zdravlja.

**Opis aktivnosti:** Zaustavite se na trenutak. Briga o sebi nije uvijek pitanje vremena, već razumijevanja onoga što nas iznutra tjera da stalno budemo „u pogonu“. Svi imamo obrasce. Oni nisu greška ni slabost. Često su nastali jer smo odgovorni, brižni i predani. No s vremenom – mogu postati izvor iscrpljenosti.

Kada tijelo ne zna stati osjećate stalnu napetost, imate teškoće u uzimanju pauze bez osjećaja krivnje, umor ne prolazi ni nakon odmora. Vaše tijelo poručuje: „Predugo sam na oprezu.“

Kada smo strogi prema sebi i imamo visoka očekivanja, stavljamo sebe na posljednje mjesto, teško izražavamo emocije, imamo potrebu sve držati pod kontrolom. Uloga „jakih“ zna biti vrlo iscrpljujuća.

Kada previše brinemo za druge čak i kada nismo dužni, teško postavljamo granice, nadamo se da će netko primijetiti naš trud bez da ga izgovorimo. Briga za druge je vrijednost sve do trenutka dok ne zaboravimo brinuti o sebi.

Izdvojite mali trenutak za Vas. Dovršite rečenicu: „Ovih dana meni bi najviše pomoglo kad bih si dopustila/dopustio...“ Jedna mala stvar je dovoljna. Ne tražimo savršenstvo, samo malo više nježnosti prema sebi.

**Ne zaboravite:** Mentalno zdravlje ne traži velike promjene. Traži razumijevanje, granice i spoznaju da ne moramo sve sami. Briga o sebi nije sebičnost - ona nam omogućuje da ostanemo prisutni i za djecu i za sebe.





# Nauči nešto novo u 10 minuta

**Cilj aktivnosti** je poticanje radoznalosti, osjećaja osobnog rasta i profesionalnog ponosa. Aktivnost jača osjećaj kompetentnosti i mentalne svježine.

**Materijali:** papirići, olovka ili ploča

**Opis aktivnosti:** Jedan dan u tjednu netko iz tima (po želji ili rotacijski) dijeli jednu novu sitnicu: zanimljivu informaciju, mali trik iz prakse, kreativnu ideju, citat, aplikaciju, igru ili vještinu. Dijeljenje traje najviše 5 minuta, bez obveze rasprave. Ostali mogu zapisati ono što im je bilo korisno ili inspirativno.

**Ne zaboravite!** Učenje ne mora biti veliko ni zahtjevno. Svaki mali novi korak donosi osjećaj rasta, radosti i ponosa.





# Zajedno je lakše

**Cilj aktivnosti** je jačanje međusobnog povezivanja i osjećaja pripadnosti neformalnim dijeljenjem iskustava i emocija.

**Materijali:** kartice s pitanjima ili papirići

**Opis aktivnosti:** U zajednički prostor postavite kutiju s kratkim pitanjima, npr.: „Što te danas nasmijalo?“, „Što ti je ovaj tjedan bilo izazovno?“, „Što ti trenutačno najviše pomaže u radu?“. Jednom dnevno ili nekoliko puta tjedno, u pauzi ili na kraju radnog dana, izvuče se jedno pitanje i svatko tko želi podijeli odgovor, bez komentiranja i bez savjeta.

Ovu aktivnost možete provesti i sa svojim bližnjima.

**Ne zaboravite!** Povezanost se gradi malim trenucima dijeljenja. Kada slušamo jedni druge, osjećamo se manje sami.





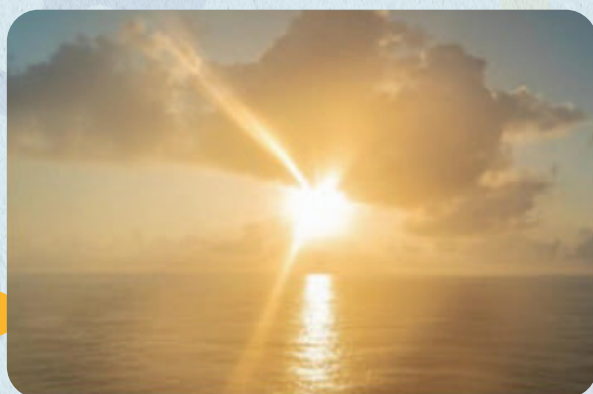
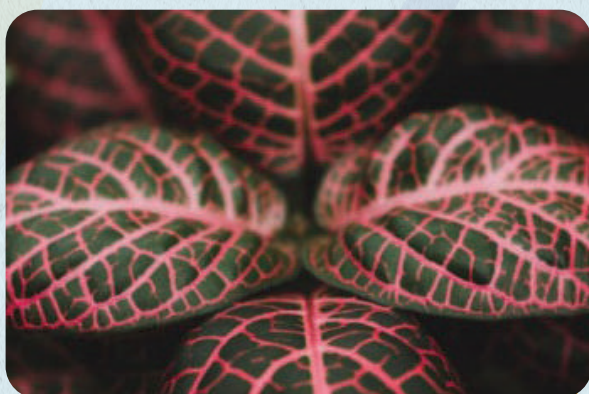
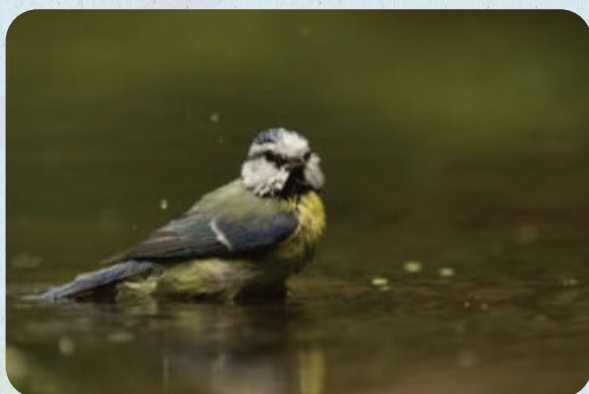
# Tri male stvari

**Cilj aktivnosti** je razvijanje svjesnosti o pozitivnim trenucima u svakodnevici i jačanje emocionalne ravnoteže fokusiranjem na male, ali važne detalje.

**Materijali:** papirići ili bilježnica

**Opis aktivnosti:** Na kraju dana ili tjedna za sebe zapišite tri male stvari koje ste primijetili, a koje su vam donijele ugodu ili smirenje (npr. dječji osmijeh, sunce kroz prozor, ugodan razgovor, trenutak tišine). Možete potaknuti i ostale članove svoje obitelji da učine isto i dijeliti trenutke koji su vas razveselili.

**Ne zaboravite!** Pažnja usmjerena na male stvari pomaže nam da usporimo i primijetimo ljepotu koja nas okružuje.





# Mala doza kretanja

**Cilj aktivnosti** je poticanje kratke, jednostavne tjelesne aktivnosti koja razbuđuje tijelo i podiže raspoloženje bez osjećaja obaveze ili napora.

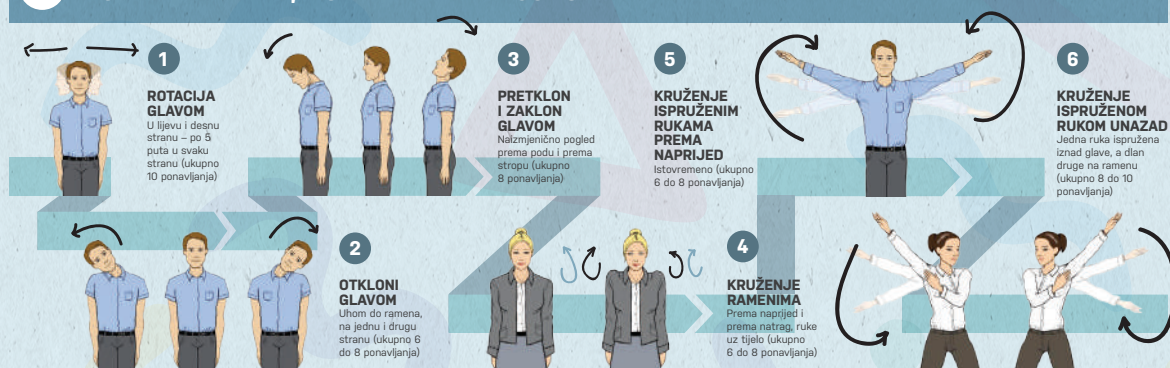
**Opis aktivnosti:** Jednom dnevno ili nekoliko puta tjedno, u dogovoreno vrijeme, tim napravi 1–3 minute zajedničke tjelesne aktivnosti: kratko istezanje ruku i leđa, nekoliko koraka hodanja po prostoru, lagano razgibavanje ramena, kratko protresanje ruku i nogu. Aktivnost je kratka, dobrovoljna i prilagodljiva trenutku.

**Ne zaboravite!** Ne trebamo puno da bismo pokrenuli tijelo. Mali pokret često donosi veliku promjenu u energiji i raspoloženju.

## A ZAUZIMANJE POLOŽAJA ZA VJEŽBANJE

- Zauzimanje prostora za nesmetano vježbanje unutar radnog mjesta
- Između svake vježbe potrebno je napraviti malu stanku (10 do 15 sekundi)

## B VJEŽBE ZA VRAT, RUKE I RAMENI POJAS



## C TRUP I RUKE



## D VJEŽBE ZA NOGE I ZDJELIČNI POJAS





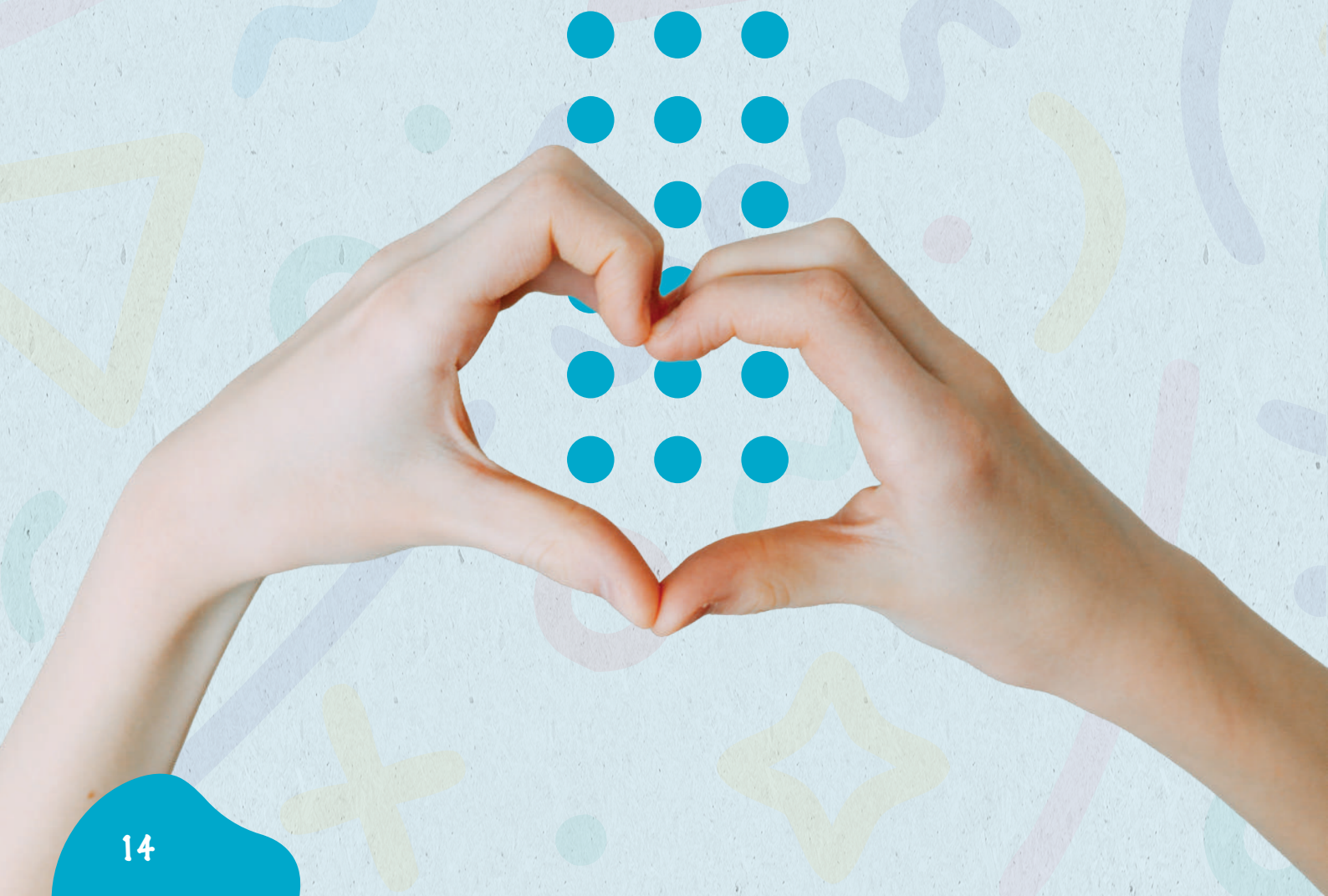
# Mali čin dobrote

---

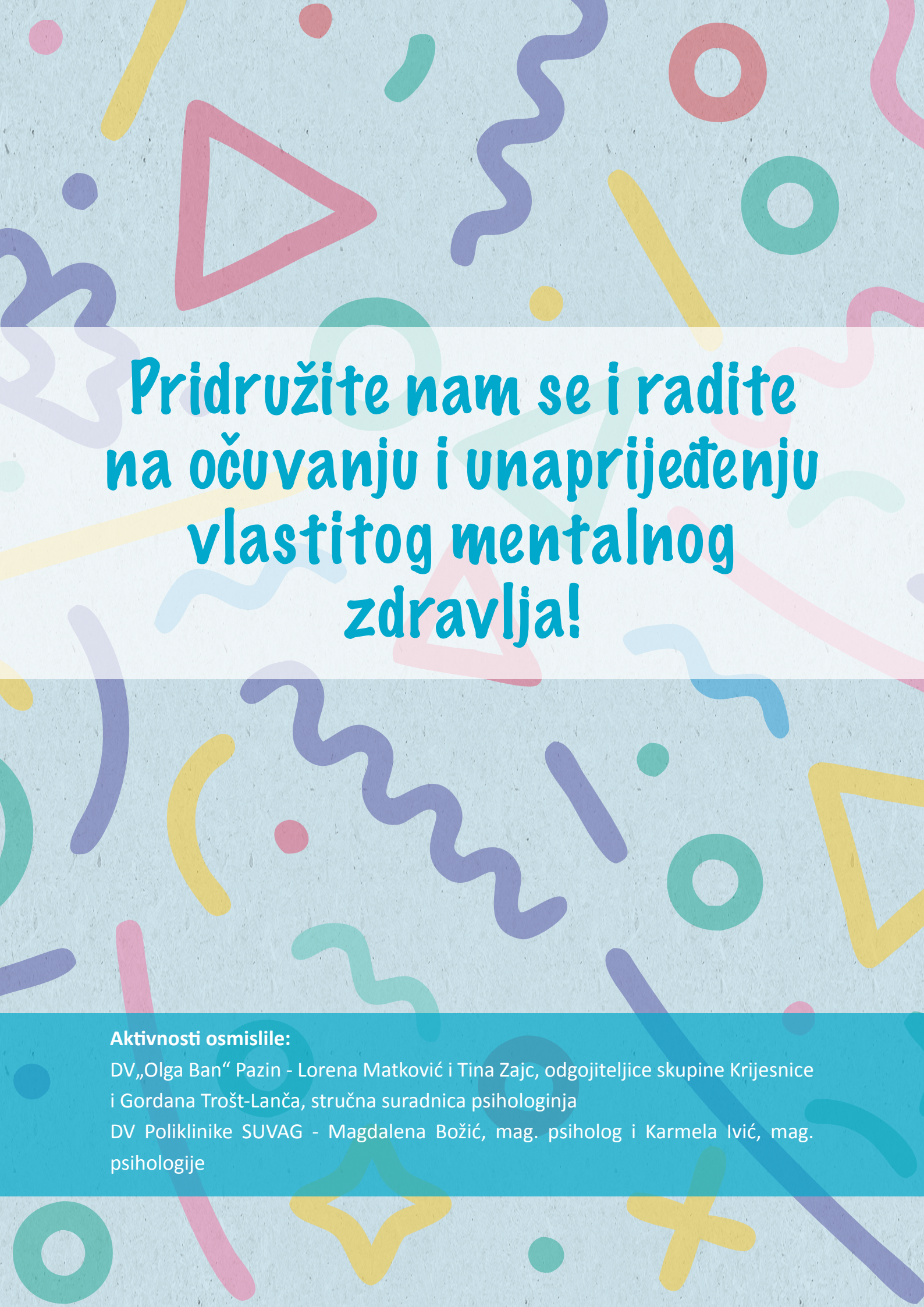
**Cilj aktivnosti** je malim, svakodnevnim djelima dobrote i podrške jača se osjećaj smisla, pripadnosti i zajedništva.

**Opis aktivnosti:** Tijekom tjedna zadajte si jedan mali čin dobrote - prema kolegi, djetetu, sebi ili zajednici. To može biti pomoć bez traženja, iskren osmijeh, zamjena u zadatku, kratka poruka podrške, dopuštanje sebi pauze. Na kraju tjedna, promislite kako ste se osjećali nakon tog čina.

**Ne zaboravite!** Dobrota se uvijek vraća osjećajem povezanosti, topline i smisla.







# Pridružite nam se i radite na očuvanju i unaprijeđenju vlastitog mentalnog zdravlja!

## Aktivnosti osmislile:

DV „Olga Ban“ Pazin - Lorena Matković i Tina Zajc, odgojiteljice skupine Krijesnice  
i Gordana Trošt-Lanča, stručna suradnica psihologinja

DV Poliklinike SUVAG - Magdalena Božić, mag. psiholog i Karmela Ivić, mag.  
psihologije



ŽIVJETI  
ZDRAVO

