

ŽIVJETI  
ZDRAVO



# Uzvratite:

PETKOM dijelimo dobroću! Pomažemo drugima, smiješimo se i zajedno stvaramo sreću i osjećaj pripadnosti.

27.3.2026.

# U PETAK dijelimo dobroću! Pomažemo drugima, smiješimo se i zajedno stvaramo sreću i osjećaj pripadnosti

---

Pripremite se jer danas, za kraj tjedna, dijelimo dobroću!

Što to znači? Dijeliti dobroću znači činiti male, ali važne stvari koje drugima uljepšavaju dan - osmijeh, lijepa riječ, pomoć prijatelju ili razumijevanje kada je neko me teško. Možda se čini jednostavno, ali dobrota se uči i razvija svaki dan.

Dobrota je puno više od velikih djela. Ona je u svakodnevnim sitnicama: kada nekoga saslušamo, kada pomognemo bez da nas se zamoli, kada se nasmiješimo i pokažemo da nam je stalo. Djeca to prirodno uče kroz igru i druženje. Ona dijele igračke, tješe prijatelja, raduju se tuđem uspjehu i zajedno stvaraju osjećaj sigurnosti i pripadnosti. Dobrota nam pomaže da se osjećamo povezano s drugima, ali i dobro u vlastitoj koži.

Pod geslom „U PETAK dijelimo dobroću! Pomažemo drugima, smiješimo se i zajedno stvaramo sreću i osjećaj pripadnosti“, zajedno ćemo istraživati koliko su važni odnosi i međusobna podrška. Kroz igru, razgovor i zajedničke aktivnosti djeca će učiti kako biti pažljiva prema drugima, kako surađivati, pomagati i graditi prijateljstva. Učit će i kako prepoznati vlastite osjećaje, ali i uvažavati osjećaje drugih.

Jer, baš kao i u životu, kada dijelimo dobroću, gradimo odnose koji nas čine sretnijima, sigurnijima i snažnijima. Dobri odnosi, osmijeh i mala djela pažnje donose radost i nama i onima oko nas.

# Neke ideje za organizaciju aktivnosti u vrtiću:

- **Organizirajte „Izazov dobrih djela” za cijelu skupinu** - Postavite nekoliko „stanica dobrote” (npr. pomoć prijatelju, dijeljenje, lijepa riječ, strpljenje). Djeca kroz igru prolaze stanice i skupljaju bodove ili naljepnice za svako dobro djelo koje naprave ili prepoznaju.
- **Postavite „Kutak osmijeha i dobrote”** - Pripremite veselu pozadinu s porukama poput „Osmijeh je dar” ili „Dobrota se dijeli”. Djeca, djelatnici i roditelji se mogu fotografirati dok razmjenjuju osmijehe, zagrljaje ili pokazuju simbol dobrote (srce rukama, palac gore).
- **Provedite „Tajni zadatak: Ulovi dobrotu!”** - Tijekom dana dajte djeci zadatak –neka promatraju tko pomaže drugima, tko dijeli, tko tješi ili potiče prijatelja. Na kraju dana razgovarajte o uočenim dobrim djelima i nagradite ih pljeskom, diplomom ili titulom „Prijatelj dana”.
- **Organizirajte „Ples dobrote” uz glazbu** - Djeca plešu uz glazbu, a kada glazba stane, dobivaju zadatak: zagrliti prijatelja, reći nešto lijepo, zahvaliti nekome i sl.
- **Pozovite roditelje na „Obiteljski izazov dobrote”** - Roditelji i djeca zajedno izvode zadatke poput: zajedničkog crtanja poruke dobrote, pomaganja jedni drugima u malom izazovu ili osmišljavanja jedne dobre geste koju će učiniti kod kuće ili u zajednici.
- **Provedite „Štafetu prijateljstva” s drugom skupinom** - Djeca u paru ili timu prenose „poruku dobrote” (lopticu, srce, karticu) pazeći jedni na druge. Cilj nije brzina, nego suradnja, ohrabrivanje i zajednički uspjeh.
- **Organizirajte „Dan dobrih prijatelja”** - Kroz simboličnu igru djeca glume pomagače, prijatelje i „čuvare dobrote”. Mogu nositi bedževe, narukvice ili kapiće s porukama dobrote i pomagati drugima tijekom dana.

# Balon emocija

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je poticanje razvoja emocionalne pismenosti kod djece prepoznavanjem, imenovanjem i izražavanjem vlastitih emocija što doprinosi razvoju empatije, razumijevanju osjećaja drugih te stvaranju sigurnog i prihvaćajućeg okruženja unutar skupine.

**Materijali:** raznobojni baloni, flomasteri, bojice, veliki papir, ljepilo ili traka

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti započinje aktivnost uvodnim razgovorom u krugu postavljajući jednostavno pitanje: „Kako se danas osjećate?“ Djecu potiče da razmisle o svom trenutnom raspoloženju te im pomaže imenovati različite emocije koje mogu osjećati, naglašavajući da su svi osjećaji dopušteni i prihvaćeni. Nakon razgovora, voditelj aktivnosti predstavlja balone različitih boja te objašnjava da svaka boja simbolizira jednu emociju (npr. crvena – ljubav, žuta – sreća, plava – tuga, zelena – smirenost, narančasta – uzbuđenje). Djeca biraju balon koji najbolje opisuje kako se trenutno osjećaju. Svako dijete ima priliku, u skladu sa svojim mogućnostima, reći: „Osjećam se ... jer ....“ . Voditelj aktivnosti pažljivo sluša, ohrabruje i po potrebi pomaže djeci u verbalizaciji osjećaja. Slijedi zajednička igra u kojoj djeca u krugu lagano prebacuju balone jedni drugima. Ova simbolična igra predstavlja „dijeljenje emocija“ te potiče djecu na uočavanje da svi u skupini imaju osjećaje i da je u redu govoriti o njima. Voditelj aktivnosti pritom naglašava poruku da nijedna emocija nije pogrešna te da se osjećaji mogu mijenjati. U završnom dijelu aktivnosti djeca se likovno izražavaju. Crtaju sebe i balon koji predstavlja njihovu emociju te zajedno s voditeljem aktivnosti sudjeluju u izradi zajedničkog plakata pod nazivom „Naše emocije“. Plakat ostaje izložen u prostoru skupine kao podsjetnik na važnost razgovora o osjećajima i međusobnog razumijevanja.



**Aktivnost osmisliła:** Edita Prelec, zdravstveni voditelj, DV Slavuj

# Kad dijeliš dobroću, sreća se umnaža

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je potaknuti djecu da aktivno slušaju, prepoznaju potrebu druge osobe te da uče dijeliti, darivati i tako razvijati empatiju, nesebičnost, osjećaj povezanosti i pripadnosti.

**Materijali:** papir, bojice, flomasteri ili pastele

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti napiše ime svakog djeteta na papiriće i stavi ih u kutijicu. Svako dijete izvuče jedan papirić, a voditelj aktivnosti mu kaže čije je ime na papiriću. Zatim voditelj aktivnosti potiče djecu da razmisle na nekoliko trenutaka što najviše vole crtati. Nakon toga upućuje djecu da je jako važno da slušaju jedne druge, tj. prije nego što svako dijete izgovori što bi voljelo imati na svom crtežu, daje uputu da posebno obrate pažnju što će reći prijatelj čije su ime izvukli. Voditelj aktivnosti zatim potiče djecu da nacrtaju najljepše što znaju crtež kojeg je poželio prijatelj čije su ime izvukli te da mu uz osmijeh poklone nacrtano.

Nakon razmjene crteža, djeca razgovaraju o tome kako se osjećaju. Svako dijete treba navesti što mu se najviše sviđa na crtežu koje je dobilo.



Aktivnost osmisliła: Jelena Karačić, bacc. med. techn., DV Poliklinike SUVAG

# Kako mogu pomoći?

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je razvijati socioemocionalne vještine djece poticanjem empatije, prosocijalnog ponašanja i osjećaja pripadnosti skupini.

**Materijali:** kartice s različitim situacijama

**Tijek aktivnosti:** Djeca promatraju kartice sa situacijama u kojima je nekoj osobi potrebna pomoć (npr. dijete koje je palo, dijete koje je tužno, netko tko ne može dohvatiti predmet, dijete koje je samo). Voditelj aktivnosti traži od djece da imenuju što vide na slici. Djeca opisuju situaciju i kako se osjeća osoba na slici.

Djeca zatim verbaliziraju načine kako bi pomogli osobi sa slike (npr. „Pomogao bih mu ustati“, „Dao bih mu igračku“, „Pozvao bih ga da se igra“).

Nakon toga, voditelj aktivnosti ih poziva na mini igru uloga. Djeca se dijele u parove. Svaki par izlazi pred ostatak skupine. Jedno dijete izvlači karticu sa situacijom te treba odglumiti situaciju s kartice, a drugo dijete mu treba pomoći.



Aktivnost osmisliła: Sara Kovačević, mag.logoped., DV Poliklinike SUVAG

# Kako mogu pomoći? (2)

Na kraju se djeci daje zadatak da sami osmisle situacije u kojima mogu nekome pomoći ili se sjete situacija u kojima su već nekome nekada pomogli. Od djece se traži i da opišu situaciju u kojoj je njima trebala pomoć i kada je njima netko pomogao.



# Toplomjer osjećaja

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je potaknuti dijete na imenovanje, prepoznavanje i obilježavanje emocija pomoću barometra.

**Materijali:** flomasteri, stari časopisi ili papir s isprintanim slikama emocija, škare, ljepilo, veliki komad papira ili kartona, kvačice, kuglice s rupom, plišana žica, traka

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti uzima veliki papir ili karton i nacрта oblik toplomjera. Podijeli ga na ravnomjerne dijelove koji predstavljaju polja emocija (sreća, tuga, strah, ljutnja). Voditelj aktivnosti oboji svako polje emocija različitom bojom, uzme škarike i izreže slike emocija iz časopisa/kartica. Izrezane slike zatim zalijepi pokraj obojenih polja. Voditelj aktivnosti napiše nazive emocija. Nakon toga potiče svako dijete da pokaže kako se osjeća. Toplomjer je uvijek u prostoriji i voditelj aktivnosti ga koristi kada zapazi povišene emocije u nekog djeteta.



Aktivnost osmisliła: Maja Celizić, mag.paed., DV Slavuj

# Potreba i rješenje – maca Mara

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je prepoznati potrebu koju netko ima i kako je može zadovoljiti, vizualne kartice mogu biti od velike pomoći manjoj djeci koja još nisu verbalna, kao i djeci s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama.

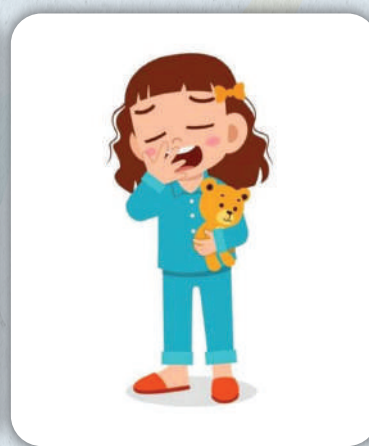
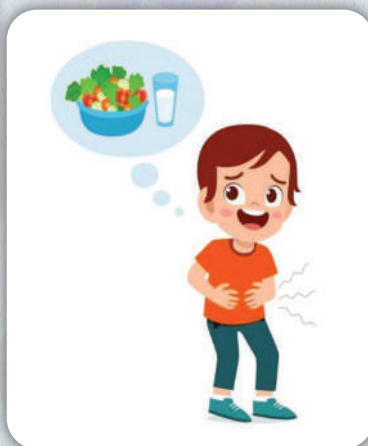
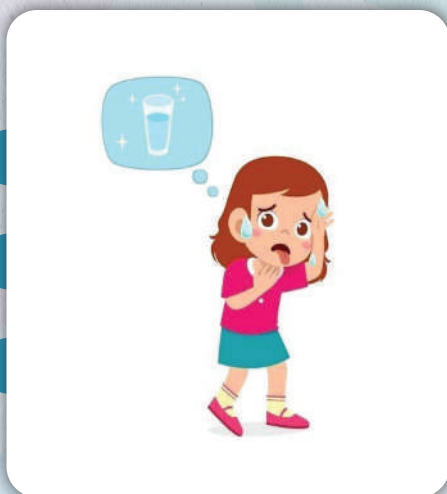
**Materijali:** ispisane i plastificirane kartice s prikazom potreba i mogućih rješenja, lutkica, kutijica za kartice, plastifikator i folije za plastificiranje

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti priprema kartice koje vizualno prikazuju različite potrebe (npr. glad, umor, potreba za igrom, pažnjom ili zagrljajem) te kartice s mogućim rješenjima (hrana, igra, odmor, zagrljaj). Kartice se po potrebi plastificiraju radi dugotrajnije uporabe. Lutkici se daje ime koje je djeci blisko, primjerice maca Mara, kako bi se stvorio osjećaj povezanosti i sigurnosti. Djeca sjede u krugu, a voditelj aktivnosti stavlja lutku na ruku i započinje kratku igru uloga. Iz kutijice se izvlači kartica koja prikazuje jednu potrebu. Uz pomoć lutkice voditelj aktivnosti izgovara jednostavnu i djeci razumljivu poruku, primjerice: „Ja sam maca Mara i jako sam gladna. Što trebam učiniti?“ Ispred djece se zatim postavljaju tri kartice s mogućim rješenjima (npr. hrana, igra, zagrljaj). Djeca promatraju kartice i biraju onu za koju smatraju da odgovara potrebi koju maca Mara ima. Voditelj aktivnosti prihvaća dječji izbor, potvrđuje ga riječima i pojašnjava povezanost potrebe i rješenja.

Aktivnost osmisliła: Sara Cvetković, odgojiteljica, DV Slavuj

# Potreba i rješenje – maca Mara (2)

Aktivnost se ponavlja s različitim potrebama, vodeći računa o kratkom trajanju i prilagođenom tempu za mlađu dob. Tijekom aktivnosti voditelj aktivnosti imenuje potrebe i rješenja jasnim i jednostavnim riječima, potiče djecu na pokazivanje, odabir kartica ili kratke verbalne pokušaje, u skladu s njihovim razvojnim mogućnostima. Posebna pažnja posvećuje se djeci koja se teže verbalno izražavaju, kojima vizualna podrška olakšava razumijevanje i komunikaciju.



Aktivnost osmisliła: Sara Cvetković, odgojiteljica, DV Slavuj

# Staklenka dobrih misli

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je potaknuti djecu na prepoznavanje i izražavanje pozitivnih misli i osjećaja te razvijati sposobnost davanja i primanja pohvala i zahvala, razvijati empatiju, emocionalnu pismenost, osjećaj sigurnosti i pripadnost skupini.

**Materijali:** staklenka, papirići

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti priprema staklenku koju djeca mogu zajednički ukasiti bojama, naljepnicama, trakama ili crtežima. Proces ukrašavanja potiče suradnju, kreativnost i osjećaj ponosa. Može se izraditi i staklenka za svako dijete.

Djeci se objašnjava da je svrha staklenke da „čuva“ lijepe misli, sretne trenutke i dobre osjećaje te nam može pomoći kada smo tužni ili nam treba nešto lijepo. Na male papiriće djeca, samostalno ili uz pomoć odrasle osobe, zapisuju ili crtaju pozitivne misli, osjećaje ili doživljaje. Primjeri takvih misli mogu biti: „Volim se igrati s prijateljima u dvorištu.“ „Volim kad me teta zagrlj.“ „Danas sam bio/bila sretan/sretna jer smo crtali.“ „Danas me razveselilo...“ „Danas mi se u vrtiću (lijepo dogodilo)“, „Zahvalna sam na...“

Svako dijete ubacuje svoj papirić u zajedničku ili svoju staklenku. U dogovoreno vrijeme svakoga dana voditelj aktivnosti iz staklenke ili iz nekoliko staklenki izvlači papiriće i čita ih naglas. Nakon čitanja slijedi kratki razgovor s djecom o tome osjeća li se još netko kao dijete koje je napisalo izvučenu poruku, kako se osjećaju kada čuju lijepe misli svojih prijatelja, jesu li i oni doživjeli slične situacije te zašto je važno primjećivati i dijeliti pozitivne trenutke.

**Aktivnost osmisila:**

**Adrijana Čačko, mag.educ.phon.rehab.,  
DV Poliklinike SUVAG**



# Stisni i smiri se

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je poticanje razvoja fine motorike i senzorne percepcije istraživanjem materijala, osvještavanjem načina na koje tijelo reagira na napetost i opuštanje.

**Materijali:** baloni, glatko brašno, lijevak ili žlica, flomasteri za ukrašavanje, po potrebi dodatni baloni za ojačavanje loptica

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti priprema materijale i uvodi djecu u aktivnost razgovorom o napetosti i opuštanju tijela. Djeci se objašnjava da će izraditi vlastite antistres loptice koje im mogu pomoći da se smire. U otvor balona postupno se stavlja glatko brašno, koristeći lijevak ili žlicu, uz pažnju da se balon ne ošteti. Balon se puni do željene veličine, tako da loptica ostane mekana i podatna za stiskanje. Nakon punjenja, zrak se lagano istisne, a otvor balona čvrsto zaveže u čvor. Po potrebi se preko prvog balona navlači drugi balon kako bi loptica bila čvršća i sigurnija za korištenje. Djeca dodiruju loptice, stišću ih, kotrljaju po dlanovima i opisuju kako se osjećaju dok ih koriste. Voditelj aktivnosti potiče djecu na verbalizaciju doživljaja pitanjima poput: „Kakav osjećaj izaziva loptica u ruci?“ ili „Osjećaš li razliku u rukama kada stisneš i kada pustiš?“ Slijedi vođena igra „Stisni i smiri se“. Djeca sjede u krugu, svako dijete u rukama drži svoju antistres lopticu. Voditelj aktivnosti mirnim i smirenim glasom daje jednostavne upute: „Polako stisni lopticu... i sada je pusti. Stisni jače... pa sasvim lagano.“ Djeca prate upute, usmjeravaju pažnju na svoje ruke i tijelo te primjećuju promjene u napetosti i opuštanju. Nakon nekoliko ponavljanja, voditelj aktivnosti potiče djecu da osvijeste svoje stanje i pita ih kako se sada osjećaju te je li im tijelo mirnije nego na početku aktivnosti. Aktivnost završava kratkim trenutkom opuštanja u kojem djeca drže lopticu u dlanovima, mirno sjede ili leže i nekoliko trenutaka uživaju u osjećaju smirenosti.

Aktivnost osmislila: Marija Miholić, odgojiteljica, DV Slavuj

# Tajna operacija – Dobriša

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je razvijanje empatije, altruizma i socijalne osjetljivosti. Materijali: papirići s crtežima zadataka ili kratkim uputama, kuverte

**Tijek aktivnosti:** Djeca postaju “tajni agenti dobrote” i svaki agent dobije kuvertu s tajnim zadatkom. Primjeri zadataka uključuju: pomoći prijatelju, ostaviti crtež nekome, nasmiješiti se voditelju aktivnosti, reći mu nešto lijepo, zagrliti ga ili podijeliti igračku. Zadatak se izvodi tiho i diskretno. Voditelj aktivnosti promatra aktivnost, potiče djecu da primijete reakcije drugih i reflektiraju kako se osjećaju dok čine dobro djelo. Na kraju dana, grupa sjedi u krugu i razgovara o iskustvu: što su djeca osjećala dok su pomagala, kako su reagirali prijatelji i kako je činjenje dobrih djela utjecalo na njihovo raspoloženje i atmosferu u grupi.

U varijanti „Grupna misija dobrote“ voditelj aktivnosti okuplja djecu i predstavlja im zajednički zadatak, primjerice uljepšavanje prostora sobe ili hodnika. Djeca zajedno dogovaraju kako će raspodijeliti zadatke (crtanje, pospremanje, izrada ukrasa) i surađuju kako bi ostvarila zajednički cilj.

U varijanti „Tajni agent pomaže drugom agentu“ svako dijete dobiva zadatak da diskretno pomogne drugom djetetu u izvršavanju njegove misije dobrote. Djeca pritom paze da njihova pomoć ostane nenametljiva i neprimijećena, čime se dodatno potiču empatija, pažnja i osjetljivost na potrebe drugih. Na kraju aktivnosti, u krugu se razgovara o iskustvima pomaganja – kako su se djeca osjećala dok su pomagala drugome i što su primijetila u ponašanju i reakcijama prijatelja.

### Aktivnost osmislile:

Lorena Matković i Tina Zajc, odgojiteljice skupine  
Krijesnice DV Olga Ban, Pazin;

Borka Karčić i Ana Bodiš, DV Cvrčak, Mali Lošinj



# Petkom dijelimo dobroću

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je jačanje i razvijanje empatije poticanjem brige za prirodu i druga živa bića te razvijanje osjećaja odgovornosti i solidarnosti prema zajednici.

**Materijali:** pruće, stari komadi drva, cigle, slama, piljevina, alat prilagođen djeci (uz nadzor odraslih), posude za vodu, sjemenje ili sadnice medonosnog bilja, papiri i flomasteri za obavijesti i plakate, kutije ili vrećice za prikupljanje donacija (namirnice, higijenske potrepštine, igračke, slikovnice)

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti djeci objašnjava da svojim djelima mogu pomoći i ljudima i životinjama te da i male geste imaju veliku vrijednost. U prvom dijelu aktivnosti djeca, uz pomoć voditelja aktivnosti, sudjeluju u izradi hotela za solitarne pčele. Koristeći pruće, drvo, cigle ispunjene slamom ili piljevinom, djeca zajednički slažu „hotelske sobe“. Voditelj aktivnosti objašnjava tko su solitarne pčele, zašto su važne za ekosustav te naglašava da one ne proizvode med, ali pomažu u oprašivanju biljaka, osobito u razdoblju kada medonosne pčele miruju. Hotel se postavlja u dvorište vrtića, a djeca se potiču da redovito sudjeluju u njegovu održavanju i obnavljanju. U drugom dijelu aktivnosti djeca, roditelji i voditelji aktivnosti zajednički sade medonosno bilje u dvorištu vrtića, vrtu ili na balkonu. Tijekom ljetnih mjeseci postavljaju se male plitke posude s vodom i malo šećera u blizini biljaka kako bi se pčele mogle odmoriti i napojiti. Djeca promatraju pčele, uče strpljenje i razvijaju svijest o važnosti brige za prirodu.

Aktivnost osmisliła: Dolores Eškinja Kos, mag.med.techn., DV Kockica Kršan

## Petkom dijelimo dobrotu (2)

U trećem dijelu aktivnosti organizira se humanitarna akcija. U suradnji s lokalnim Crvenim križem ili drugom humanitarnom organizacijom prikupljaju se osnovne namirnice i/ili higijenske potrepštine za djecu i obitelji kojima je pomoć potrebna. Djeca, uz vodstvo voditelja aktivnosti, sudjeluju u donošenju, sortiranju i pakiranju donacija. Također se prikupljaju igračke i slikovnice za djecu koja borave u domovima za djecu bez odgovarajuće roditeljske skrbi ili u bolnici na produljenom liječenju.

Na kraju aktivnosti djeca se okupljaju u krug i razgovaraju o tome kako su se osjećala dok su pomagala, što im je bilo najzanimljivije i zašto je važno brinuti se o drugima i prirodi. Voditelj aktivnosti potiče verbalizaciju emocija, međusobno slušanje i uvažavanje. Aktivnost se provodi u toploj i poticajnoj atmosferi, s naglaskom na zajedništvo, dobrotu i odgovorno ponašanje.



Aktivnost osmisliła: Dolores Eškinja Kos, mag.med.techn., DV Kockica Kršan

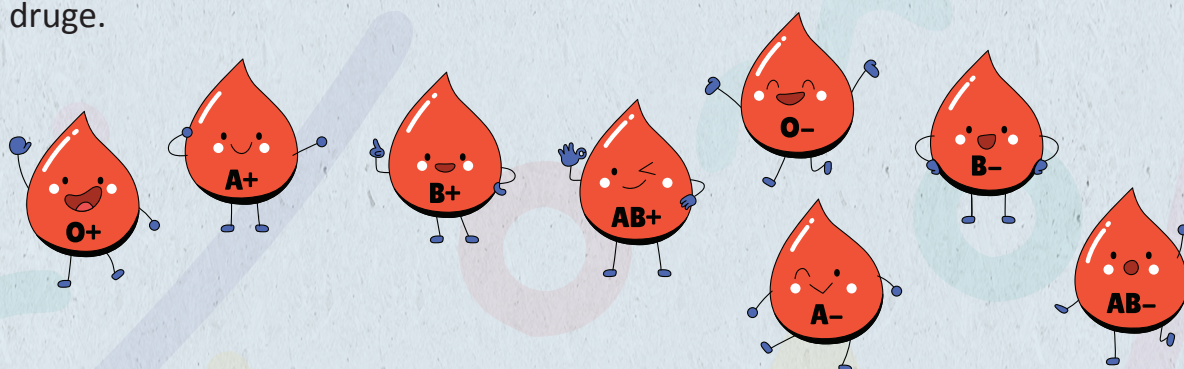
# Igra memory

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je upoznavanje djece s osnovnim pojmom krvnih grupa (A, B, AB, O) igrom memory, razvijanje empatije razgovorom o pomaganju drugima (npr. darivanju krvi) kada odrastu.

**Materijali:** memory kartice s prikazima krvnih grupa (simboli ili boje) te kartice sa slikama ljudi koji pomažu drugima (npr. bolnica, liječnik, darivanje krvi, prijatelji koji si pomažu)

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti uvodi djecu u aktivnost jasnim razgovorom o tome da svi ljudi imaju krv i da postoje različite krvne grupe koje su važne kada želimo nekome pomoći, primjerice u bolnici. Naglašava se da su to stvari koje rade odrasli, ali da o njima možemo učiti već sada. Voditelj aktivnosti objašnjava pravila igre memory i pokazuje kako se kartice okreću te kako se traže parovi. Djeca naizmjenično okreću po dvije kartice i pokušavaju pronaći iste krvne grupe ili povezati krvnu grupu sa slikom pomaganja. Svaki put kada dijete pronađe par, voditelj aktivnosti imenuje krvnu grupu i kratko objašnjava njezino značenje, primjerice: „Ovo je krvna grupa A. Ljudi s ovom krvnom grupom mogu pomoći drugim ljudima koji isto imaju krvnu grupu A kad daruju krv.“ Naglasak je na osnovnom upoznavanju, bez opterećivanja detaljima. Voditelj aktivnosti postavlja pitanja poput: „Kako se osjećamo kada nekome pomazemo?“ i „Na koje sve načine mi sada, kao djeca, možemo pomoći prijateljima?“ Djeca navode primjere iz svakodnevnog života (dijeljenje igračaka, tješjenje, pomoć prijatelju). Time se povezuje učenje o krvnim grupama s razvojem empatije, solidarnosti i brige za druge.



Aktivnost osmisliła: Josipa Sunara Beader, odgojiteljica, DV Drniš

# Ogledalo emocija

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je prepoznavanje i imenovanja osnovnih emocija (sreća, tuga, ljutnja, strah), razvoj sposobnosti oponašanja izraza lica te jačanje emocionalne pismenosti i empatije kod djece.

**Materijali:** kartice sa slikama djece koje prikazuju različite emocionalne izraze

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti djeci pokazuje kartice na kojima su prikazana djeca s osnovnim emocionalnim izrazima (sreća, tuga, ljutnja, strah). Djeca promatraju sliku, a voditelj aktivnosti postavlja pitanje: „Kako se ova djevojčica/dječak osjeća?“ Nakon imenovanja emocije, djeca pokušavaju oponašati izraz lica s kartice. Po potrebi voditelj aktivnosti daje verbalne poticaje i vlastiti model izraza. Nakon oponašanja, voditelj aktivnosti potiče djecu na razmišljanje i razgovor postavljajući pitanje: „Što misliš, zašto se ona/on tako osjeća?“ Djeca slobodno iznose svoje pretpostavke, a voditelj aktivnosti ih potvrđuje i proširuje. Zatim slijedi povezivanje s osobnim iskustvom: djeca navode situacije kada su se i sama tako osjećala (npr. „Ja sam sretan kad se igram s prijateljima“). Na taj način potiče se razvoj empatije, razumijevanje tuđih emocija te osvještavanje vlastitih osjećaja.



Aktivnost osmisliła: Mia Prelec, odgojiteljica, DV Slavuj

# Moja najdraža igračka

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je razvijanje socioemocionalnih vještina kod djece poticanjem dijeljenja, povjerenja i odgovornosti, poticanje uvažavanja drugih, jačanje osjećaja pripadnosti skupini, učenje poštivanja tuđih stvari.

**Materijali:** igračka koju dijete donosi od kuće, prostor za zajedničko druženje (krug), oznake ili kuverte za privremeno pohranjivanje igračaka (po potrebi), obavijest za roditelje o aktivnosti

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti unaprijed obavještava roditelje o aktivnosti te ih moli da dijete u vrtić donese najdražu igračku. Djeci se objašnjava svrha aktivnosti i razgovara se o pravilima dijeljenja i posuđivanja, uz naglasak na brigu o tuđim stvarima i međusobno povjerenje. Svako dijete ima priliku predstaviti svoju igračku, ispričati zašto mu je važna i kako se osjeća kada je ima uz sebe. Nakon predstavljanja, djeca biraju prijatelja s kojim će podijeliti svoju igračku. Djeci se naglašava važnost odgovornosti, povjerenja i poštivanja dogovorenih pravila. Sljedeći dan djeca vraćaju igračke u vrtić te u krugu razgovaraju o svojim iskustvima: kako su se osjećala kada su posudila igračku, kako kada su je ponijela kući te je li im bilo lako dijeliti ju. Voditelj aktivnosti potiče djecu na verbalizaciju osjećaja i međusobno uvažavanje, stvarajući toplu i sigurnu atmosferu. Aktivnost se provodi uz uvažavanje djetetove spremnosti na dijeljenje te doprinosi jačanju pozitivnih odnosa i povjerenja unutar skupine.

**Aktivnost osmisliła:**

**Ivana Kulušić, odgojiteljica, DV Drniš**



# Naša knjiga sreće

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je poticanje razvoja pozitivne slike o sebi kod djece prepoznavanjem vlastitih snaga, uočavanje pomoći koju primaju i koju pružaju drugima te razvijanje zahvalnosti i socijalne osjetljivosti.

**Materijali:** fotoapararat ili tablet za fotografiranje, papiri različitih formata, bojice, flomasteri i paste, plastifikator i folije za plastificiranje, materijal za uvezivanje (spirala, registrator ili vrpca), torba ili kuverta za nošenje knjige kući

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti djeci predstavlja ideju izrade zajedničke knjige i razgovara s njima o temama koje će knjiga sadržavati. Objašnjava im pojmove sreće, uspjeha, pomaganja i zajedništva te ih potiče na razmišljanje o lijepim trenucima koje doživljavaju u vrtiću. Tijekom više dana djeca sudjeluju u prikupljanju sadržaja za knjigu. Fotografiraju se u svakodnevnim aktivnostima i igri, izrađuju crteže i daju kratke izjave na teme: „Kad sam sretan/sretna u vrtiću“, „Što radim dobro“, „Tko mi pomaže“ i „Kome ja pomažem“. Voditelj aktivnosti zapisuje dječje izjave, pazeći da one budu autentične i u skladu s dječjim doživljajem. Prikupljeni materijali zajednički se pregledavaju i slažu u knjigu. Stranice se plastificiraju i uvezuju, čime knjiga dobiva trajnu i čvrstu formu. Djeci se objašnjava da je knjiga zajedničko vlasništvo skupine i da se s njom treba pažljivo postupati. Svako dijete nosi knjigu kući na jedan dan kako bi je moglo podijeliti s članovima obitelji. Na taj se način potiče razgovor o djetetovim osjećajima, iskustvima i pozitivnim stranama boravka u vrtiću te se jača suradnja između obitelji i vrtića. Nakon povratka knjige u vrtić djeca se okupljaju u krug i razgovaraju o tome kako su se osjećala dok su knjigu gledala kod kuće, što im se u njoj najviše svidjelo i zašto je važno prepoznati lijepe trenutke i dobra djela.



**Aktivnost osmisli:**

**Ivana Kulušić, odgojiteljica, DV Drniš**

**NE ZABORAVI!**

---



**Mala dobra djela čine velika srca –  
danas podijeli osmijeh,  
pomozí prijatelju i uljepšaj dan svima!**

ŽIVJETI  
ZDRAVO

