

PROSLAVIMO TJEDAN ZDRAVLJA U VRTIĆU ZAJEDNO!

ŽIVJETI
ZDRAVO



23.3.-27.3.2026.



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVLJE



Ove godine slavimo
Tjedan MENTALNOG ZDRAVLJA!



Zašto slavimo Tjedan MENTALNOG ZDRAVLJA?

Djetinjstvo je vrijeme u kojem nastaju temelji i tjelesnog i mentalnog zdravlja. Djeca igrom u vrtiću otkrivaju kako graditi prijateljstva, izražavati emocije, pomagati jedni drugima i savladavati svakodnevne izazove, učeći pritom vještine koje postaju čvrsta osnova njihove mentalne dobrobiti za cijeli život.

Već tradicionalno, u danima koji prethode Svjetskom danu zdravlja 7. travnja, obilježavamo Tjedan zdravlja u vrtiću. Tjedan je osmišljen kako bismo, zajedno s djecom i roditeljima, naglasili vrijednost zdravlja i pronašli kreativne načine za poticanje zdravih navika od najranije dobi. Tom prilikom pozivamo sve vrtiće i druge ustanove u Hrvatskoj koje rade s djecom predškolske dobi da nam pokažu svoje aktivnosti, a zauzvat nudimo raznolike igre, natjecanja i edukativne sadržaje.

Ove godine otvaramo vrata Tjednu MENTALNOG ZDRAVLJA! Naučit ćemo kako male stvari – poput učenja nečeg novog, druženja s obitelji i prijateljima ili pomaganja – mogu donijeti veliku radost i pomoći drugima da se osjećaju bolje. Zastat ćemo da primijetimo kako se osjećamo, kretat ćemo se na zabavne načine i otkrivati koliko je lijepo kad zajedno stvaramo trenutke radosti. Bit će to tjedan pun veselih trenutaka, u kojem ćemo naučiti da se za mentalno zdravlje brinemo malim, ali važnim koracima – svaki dan.

Briga o mentalnom zdravlju djece počinje brigom o mentalnom zdravlju odraslih. Zato vas pozivamo da s nama podijelite i aktivnosti koje pomažu i vašem i mentalnom zdravlju najmlađih.

Ove godine ćemo Tjedan zdravlja u vrtiću – Tjedan MENTALNOG ZDRAVLJA proslaviti od 23. do 27. ožujka.

Priključite se zabavnom obilježavanju Tjedna zdravlja u vrtiću – Tjedna MENTALNOG ZDRAVLJA!

- Svakog dana obilježavamo novu temu koja djeci pokazuje kako čuvati mentalno zdravlje i uživati u malim koracima dobrobiti:
 - Učite nove stvari: Ponedjeljak je dan za nova znanja! Istražujte i otkrivajte nešto novo jer svaki mali korak donosi radost i ponos.
 - Povežite se: Utorakom prijateljstvo cvjeta! Dijelimo osmijehe, igramo se zajedno i pomažemo drugima jer zajedno je uvijek zabavnije.
 - Obratite pažnju: Srijeda je dan za zastajanje i primjećivanje! Osluškujte osjećaje, gledajte oko sebe i uživajte u malim stvarima.
 - Budite aktivni: Četvrtak je dan za kretanje! Igra, ples i smijeh pune nas energijom i veseljem.
 - Uzvratite: Petkom dijelimo dobrotu! Pomažemo drugima, smiješimo se i zajedno stvaramo sreću i osjećaj pripadnosti.
- Svaki dan djeca će naučiti barem jednu novu naviku koja može pomoći održavanju njihove mentalne dobrobiti.
- Pri planiranju aktivnosti ne zaboravite i ostale zdrave navike: pravilnu prehranu, dovoljno sna i vode.
- Budite kreativni, uključite obitelj, kolege, prijatelje i sve bližnje – zajedno stvaramo tjedan zdravlja i veselja!
- Ne zaboravite ulagati i u svoje mentalno zdravlje!
- Sve aktivnosti provedite na siguran i zabavan način.

Neka i Vaš vrtić bude dio priče o zdravlju!

Vrtići koji nam prikažu svoj način sudjelovanja u aktivnostima tijekom Tjedna zdravlja u vrtiću dobit će priznanje: diplomu Živjeti zdravo u vrtiću!



Nekoliko ideja...

U suradnji s djelatnicima napravite plan kako će Vaš vrtić proslaviti Tjedan MENTALNOG ZDRAVLJA:

Prostorije vrtića prigodno ukasite dječjim radovima, plakatima, balonima i drugim kreativnim porukama o važnosti mentalnog zdravlja i dobrobiti. Svakodnevno istaknite poruku dana, uključite i roditelje te im zadajte malu „domaću zadaću”.

Primjeri poruka:

UČIMO NEŠTO NOVO SVAKI DANI

PRIJATELJSTVO CVIJETA, RADOST CIJELOG SVIJETA!

OBRATITE PAŽNJU – SREĆA JE U MALIM TRENUTCIMA!

KRETANJE RAZVESELI I TIJELO I DUHI

DOBROTA SE MNOŽI KAD JE DIJELIMO!



...i mnoge druge!

Uključite djecu u kreativno promišljanje i podijelite s nama njihove maštovite ideje!

Budite i sami kreativni, osmislite i podijelite s nama aktivnosti za očuvanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja!

...dodatne ideje:

- Svakodnevno organizirajte različite aktivnosti koje potiču mentalnu dobrobit djece.
- Osmislite nove aktivnosti za poticanje djece na izražavanje osjećaja, ističući važnost slušanja sebe i drugih.
- Osvijestite djeci da male stvari čine veliku razliku za sreću i mentalno zdravlje – npr. osmijeh, pomaganje drugima ili kratka šetnja u prirodi.



- Osmislite aktivnosti koje djeca mogu provoditi kod kuće s roditeljima i tako dodatno raditi na razvijanju navika za mentalno zdravlje.
- Napravite oglasnu ploču ili zid inspiracije posvećen Tjednu mentalnog zdravlja – istaknite dječje radove, poruke i ideje.
- Svakoga dana napravite novu jutarnju objavu s najvažnijom porukom toga dana.
- Naučite djecu da stvaraju pozitivne navike: učenje nečeg novog, povezivanje s prijateljima, izražavanje osjećaja i tjelesnu aktivnost.
- Potičite djecu na kratke aktivnosti pažnje i mindfulnessa: zastajanje, promatranje prirode, osluškivanje zvukova ili svjesno disanje.
- Napravite kutak pozitivnih poruka i komplimenata gdje djeca mogu svakodnevno ostavljati poruke jedni drugima – slikovne, zvučne, pisane...
- Organizirajte igranje društvenih igara s naglaskom na suradnju i empatiju.
- Osmislite glazbene ili plesne aktivnosti za raspoloženje jer pjesma ili ples pomažu regulaciji emocija i smanjenju stresa.



