

ŽIVJETI
ZDRAVO



Tjedan zdravlja u vrtiću:

Obratite pažnju: **SRIJEDA** je dan za zastajanje i primjećivanje! Osluškujte osjećaje, gledajte oko sebe i uživajte u malim stvarima.

25. 3. 2026.

SRIJEDA je dan za zastajanje i primjećivanje! Osluškujte osjećaje, gledajte oko sebe i uživajte u malim stvarima. Obratite pažnju!

Zašto je važno djecu učiti da uspore, osluškuju i promatraju svijet oko sebe?

Sposobnost zastajanja i svjesnog primjećivanja ključna je za emocionalni, kognitivni i socijalni razvoj djece. Kada djeca uče prepoznati vlastite osjećaje, misli i tjelesne reakcije, razvijaju emocionalnu pismenost i bolju samoregulaciju. Promatranjem okoline jačaju pažnju, koncentraciju i sposobnost uočavanja detalja, što je važno za učenje i svakodnevno funkcioniranje.

Vrtići imaju važnu ulogu u poticanju ovih vještina kratkim trenucima smirenja, razgovorima o osjećajima i aktivnostima koje potiču svjesno opažanje. Djeca tako uče usporiti, biti prisutna u trenutku i uživati u malim stvarima, što pozitivno utječe na njihovo ponašanje i odnose s drugima.

Zato danas zastanimo, duboko udahnimo, osluškujmo kako se osjećamo, promoviramo što je oko nas i obratimo pažnju na male stvari koje nam uljepšavaju dan.



Neke ideje za organizaciju aktivnosti u vrtiću:



Igre koje potiču osluškivanje i pažnju zanimljive su i djeci koja vole kretanje i onima koji vole mirnije aktivnosti. Primjeri su: prepoznavanje zvukova iz okoline (zatvorenih očiju), igra „Što čujem?“, slušanje prirodnih zvukova, tihe igre s kockicama, slaganje po boji ili veličini, promatranje pješčanog sata ili kapanja vode, te vođene priče u kojima djeca zamišljaju prizore i osjećaje.



U skupini organizirajte „stanice za promatranje“ – na jednoj stanici djeca mogu promatrati prirodne materijale (kamenčiće, listove, grančice), na drugoj crtati ono što vide, na trećoj opisivati kako se osjećaju uz određeni predmet ili boju, a na četvrtoj slušati zvukove i pokušati ih nacrtati. Djeca obilaze stanice u krug, vlastitim tempom, bez žurbe.



Napravite mali istraživački izlet u dvorište ili okolinu vrtića. Potaknite djecu da promatraju detalje koje inače ne primjećuju – pukotine u zidu, oblike oblaka, boje lišća, kukce ili sjene. Nakon povratka u skupinu, djeca mogu razgovarati o onome što su primijetila, crtati detalje ili slagati zajednički pano „Male stvari koje smo uočili“.



Uvedite „trenutke tišine“ u svakodnevnu rutinu. To mogu biti kratke pauze prije obroka ili nakon igre, kada djeca zatvore oči, osluškuju disanje i pokušavaju imenovati kako se osjećaju. Ovakvi kratki, ali redoviti trenuci pomažu razvoju samoregulacije, emocionalne pismenosti i osjećaja sigurnosti u skupini.

Osluškivanje prirode - zvukovi iz prirode

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je razvijanje osjetilne percepcije s naglaskom na osjet sluha, poticanje pažnje, koncentracije i svjesnog opažanja okoline te jačanje emocionalne povezanosti djece s prirodom.

Tijek aktivnosti: Voditelj aktivnosti uvodi djecu u aktivnost govoreći: „Zastanimo, pogledajmo, dodirnimo, okusimo, udahnimo, osluhnimo. Priroda koja nas okružuje pruža bogatu paletu podražaja za naša osjetila. U ovoj aktivnosti djeca će se posebno usredotočiti na osjet sluha. Ptičji cvrkut ili pjev, vjetar, kiša, zujanje kukaca, šum lišća, priroda je prepuna ritmova, melodija i šumova. Svako godišnje doba dodatno „boji“ zvuk, stoga prirodu osluškujemo u sva četiri godišnja doba. Znamo da je čovjek živ jer ga čujemo da diše, plače, smije se, govori, pjeva; priroda također komunicira zvukom. Osluškivanje zvukova iz prirode može umanjiti stres svakodnevice tako što nas tjera da usporimo, iziđemo van i osvijestimo svoju okolinu. Čak i u urbanim sredinama možemo čuti mnoštvo različitih zvukova.”

Ova aktivnost poziva djecu da zajedno sa svojim voditeljima aktivnosti i/ili roditeljima iziđu i istraže zvučnu sliku svoje okoline. Djeci je prirodno istraživati prirodu. Na odraslima je da im omoguće vrijeme i mjesto za tu aktivnost.



Aktivnost osmisliła:

Marija Fabek Subotić, mag.educ.phon.rehab./mag.educ.philol.croat., DV Poliklinike SUVAG

Osluškivanje prirode - zvukovi iz prirode (2)

Nakon spontanog osluškivanja, djeci možemo predložiti nekoliko igara pomoću kojih će nastaviti osluškivati prirodu:

- igra pronalaženja 5, 10 ili više zvukova (ovisno o dobi i mogućnostima djeteta) – dijete sjedne na travu, panj ili klupu i osluškuje, a kada čuje neki zvuk iz prirode, podigne ruku; odrasla osoba broji koliko je puta dijete diglo ruku, a nakon što dosegne zadani broj, može se pokušati prisjetiti što je sve čulo ili odrasla osoba može pokušati pogoditi koje je zvukove dijete čulo.
- igra „Slušaj kao životinja“ – dijete odabire u koju će se životinju pretvoriti, ali umjesto specifičnoga glasanja, zatvori oči, osluškuje i reagira na zvuk (npr. pretvori li se u zeca, čim čuje neki šum, mora bježati, a pretvori li se u psa, ako čuje lavež, mora lajati); ova igra ujedno uči djecu o reakcijama životinja na zvučne podražaje.
- igra brojanja koraka po zvuku – odrasla osoba polako hoda, a dijete sjedi zatvorenih očiju, osluškuje i broji korake; kad odrasla osoba stane, dijete otvara oči i govori koliko je koraka čulo.
- igra identifikacije zvukova – dijete osluškuje i imenuje zvuk koji je čulo (npr. ptičji pjev, lavež, motor...).

Aktivnost osmisliła:

Marija Fabek Subotić, mag.educ.phon.rehab./mag.educ.philol.croat., DV
Poliklinike SUVAG

Osluškivanje prirode - zvukovi iz prirode (3)

Također, prirodu možemo unijeti u prostor u kojem boravimo te je ondje osluškivati.

Aktivnost možemo pretvoriti u igru kampiranja u zatvorenom! Nakon što postavimo improvizirani šator, pustimo matricu sa snimljenim zvukovima iz prirode. Pažljivo osluškujući, možemo zaigrati neku od prethodno navedenih igara. Ako smo doista prikupili neke prirodne, igru identifikacije zvukova možemo izvesti tako što ćemo lupkati kamenom o kamen, orahom o orah, šušcati lišćem ili kukuruzima itd.

Osim prepoznavanja, razlikovanja i imenovanja zvukova, igru možemo unaprijediti u ritmičku igru tako da dijete mora oponašati zvuk koji je čulo u ritmu. Težinu ritmičkih motiva i fraza prilagodit ćemo uzrastu i individualnim mogućnostima djeteta.

Dijete ovim aktivnostima svakako razvija slušanje, ali uči i usredotočiti se te osvijestiti svoju okolinu. Bivanje u prirodi i osluškivanje zvukova čini odrasle i djecu prisutnima u trenutku, a što usporava inače užurbani tempo života.



Aktivnost osmisli:

Marija Fabek Subotić, mag.educ.phon.rehab./mag.educ.philol.croat., DV Poliklinike SUVAG

Putovanje zemljom

Mali trenuci sreće

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je prepoznati kako se sreća često skriva u jednostavnim malim stvarima, razvijati maštu i suradnju u grupi.

Tijek aktivnosti: Voditelj aktivnosti priča: „Danas putujemo čarobnom zemljom koja se zove Mali trenuci sreće. U toj se zemlji sreća pojavljuje samo onima koji je znaju primijetiti. Na svakoj stanici koju posjetimo čeka nas mala sreća, ali je moramo odglumiti da bismo je otključali“. Potom voditelj aktivnosti rasporedi po sobi nekoliko stanica s fotografijama prikaza određenog malog trenutka. Svaka stanica predstavlja jedan mali trenutak.

Primjeri stanica su miris cvijeta, zagrljaj prijatelja, hodanje po šušlavom šarenom lišću ili šetnja uz more.

Djeca putuju od stanice do stanice (hodajući kao medo, skačući kao zec, gegajući se kao patka i sl. - voditelj aktivnosti određuje stil kretanja). Kad dođu na stanicu voditelj aktivnosti kaže „Otključajte mali trenutak!“. Djeca improviziraju taj trenutak pokretom, zvukom, mimikom ili kratkom rečenicom. Završavaju tako da svi zajedno kažu „Ovo je moja mala sreća“.



Aktivnost osmisliła: odgojiteljica mentorica Marina Bićan, DV Slavuj

Ogledalo afirmacija

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je izgraditi samopoštovanje i oblikovati pozitivni unutarnji govor imenovanjem i prepoznavanjem vlastitih vrлина i emocija.

Materijali: ogledalo, papir, bojice, plastifikator

Tijek aktivnosti: Svako dijete dobije papirić na kojem će prikazati i obojati određenu ugodnu emociju ili vrlinu. Djeca ih mogu imenovati samostalno ili će im pomoći voditelj aktivnosti (sretan, pametan, iskren, važan, strpljiv, darežljiv, voljen, jedinstven, uspješan, hrabar, dobar prijatelj, zabavan, pažljiv...). Zatim se papiri plastificiraju i lijepe na ogledalo u vrtiću sobe ili na hodniku. Djeca svakog dana prije ulaska u sobu stoje u vlakiću te stanu ispred ogledala i odabiru jedan papirić te ga imenuju gledajući vlastiti odraz. Npr: „Ja sam pametan!“.



Aktivnost osmisliła: Lucija
Mandić, mag. logoped., DV
Poliklinike SUVAG

Detektivi malih stvari

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je razvijati pažnju kod djece kroz igru, pokret i istraživanje. Djeca uče zastati, primijetiti sebe, druge i okolinu te prepoznati kako pažnja na „male stvari“ doprinosi osjećaju smirenosti, sigurnosti i zadovoljstva – važnim sastavnicama mentalnog zdravlja.

Tijek aktivnosti: Djeca sjede u krugu. Započnite razgovor s djecom: „Jeste li ikad nešto propustili, jer ste žurili? Ako jeste, pokušajte se sjetiti što je to bilo.“ „Znate li da se ponekad najbolje stvari vide tek kad usporimo?“ Objasnite im: „Danas ćemo biti detektivi malih stvari. Detektivi pažljivo gledaju, slušaju i osjećaju.“ Djeci podijelite simbolične „detektivske značke“ (naljepnice, kartice ili zamišljene).

Potaknite djecu da pažnju usmjere na tijelo. Pitajte ih: „Kako se moje tijelo osjeća?“ Neka se djeca kreću po prostoru (hodanje, skakanje, ples). Na znak STOP djeca zastaju i odgovaraju pokretom: pokaži gdje osjećaš da ti srce kuca. Sada duboko udahni, izdahni pa rastegni tijelo. Nastavite usmjeravanjem pažnje na osjetila. Vodite kratke „detektivske zadatke“: pronađi nešto mekano, pronađi nešto tvrdo, pronađi nešto što ima boju koja ti se sviđa, pronađi nešto što čuješ (zatvori oči na 5 sekundi), pronađi nešto maleno, pronađi nešto veliko, pronađi nešto lagano, pronađi nešto teško. Djeca zadatke izvršavaju kretanjem i istraživanjem prostora.

Djeca ponovno sjedaju u krug. Voditelj aktivnosti pokazuje kartice emocija ili koristi mimiku i pokret. Djeca pokretom pokažu kako izgleda radost, mir, iznenađenje, sreća, tuga, ljutnja, strah, sram i biraju osjećaj koji najviše osjećaju u tom trenutku. Voditelj aktivnosti stavlja naglasak na to da su svi osjećaji u redu i da je važno da ih primijetimo.

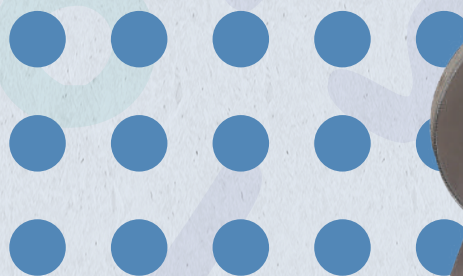
Aktivnost osmisila: Iva Korda, prvostupnica fonetike i lingvistike, DV Poliklinike SUVAG

Detektivi malih stvari (2)

Djeca leže ili sjede u krugu. Kratko smirivanje: tri spora udaha i izdaha, ruke na trbuhu, trbuh se uzdiže i spušta. Slijedi zajednički razgovor: „Što ti je danas bilo najzanimljivije?“, „Što si novo primijetio/la?“ Na kraju voditelj aktivnosti zaključuje:

„Kad obratimo pažnju, bolje razumijemo sebe i svijet oko sebe. To nam pomaže da se osjećamo dobro.“

Djeca simbolično „predaju značke detektiva“ i vraćaju se svakodnevnim aktivnostima.



Aktivnost osmisliła:
Iva Korda, prvošupnica fonetike
i lingvistike, DV Poliklinike SUVAG

Šetnja gradom

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je poticanje opažanja okoline, razvoja pažnje, verbalnog izražavanja i obogaćivanja rječnika osvještavanjem vizualnih i slušnih podražaja iz neposrednog okruženja.

Materijali: papir, bojice/flomasteri, olovke, podloga za pisanje

Tijek aktivnosti: Djeca zajedno s voditeljem aktivnosti odlaze u kratku šetnju gradom ili okolicom vrtića. Prije polaska djecu se potiče da obrate pažnju na ono što vide i čuju (zgrade, promet, ljude, prirodu, izloge, boje, mirise, različite zvukove poput automobila, ptica, koraka, razgovora...). Tijekom šetnje voditelj aktivnosti postavlja poticajna pitanja i usmjerava pažnju djece, ali im ostavlja slobodu u opažanju. Po povratku u sobu svako dijete dobije papir na kojem crta ili zapisuje (prema dobi i mogućnostima) ono što mu je bilo najupečatljivije u šetnji. Djeca mogu nacrtati ono što su vidjela (npr. semafor, park, psa, autobus, drvo) ili prikazati zvukove koje su čula (npr. „bip-bip“, „brm-brm“, cvrkut ptica). Djeca zatim, uz podršku voditelja aktivnosti, opisuju svoj crtež i imenuju opažaje rečenicama poput: „Vidio/vidjela sam...“, „Čuo/čula sam...“. Na kraju aktivnosti svi razgovaraju u krugu gdje međusobno dijele svoja zapažanja, uspoređuju što su sve primijetili te uče slušati i uvažavati tuđa iskustva. Aktivnost se može ponavljati u različitim šetnjama kako bi djeca uočavala promjene u okolini i razvijala osjetilnu percepciju.

Aktivnost osmisliła:
Ivana Kulušić, odgojiteljica,
DV Drniš



Modeliranje plastelinom na zadanom predlošku „Lice“

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je poticanje prepoznavanja i imenovanja osnovnih emocija (tuga, sreća, ljutnja, strah) te razvoj emocionalne svijesti i sposobnosti izražavanja vlastitih i tuđih osjećaja.

Materijali: plastificirani predložak lica, plastelin u različitim bojama

Tijek aktivnosti: Dijete dobiva plastificirani predložak lica na kojem plastelinom oblikuje izraz lica prema zadanom ili odabranom raspoloženju. Tijekom modeliranja dijete promišlja o obilježjima pojedinih emocija (položaj očiju, usta, obrva). Nakon završetka zadatka dijete imenuje emociju koju lice izražava te verbalizira situacije u kojima se ono ili druge osobe (npr. mama) mogu tako osjećati.



Aktivnost osmislile: Borka Karčić i Ana Bodiš, DV Cvrčak, Mali Lošinj

Kutija puna osjećaja

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je prepoznavanje, imenovanje i razumijevanje osnovnih emocija (sreća, tuga, strah, ljutnja) slušanjem priče, zaključivanjem i povezivanjem emocionalnih stanja s konkretnim situacijama.

Materijali: gotova društvena igra na temu emocija, kartice s pričama, četiri kutije označene emocijama (sreća, tuga, strah, ljutnja)

Tijek aktivnosti: Djeca sjede u krugu, a voditelj aktivnosti im predstavlja društvenu igru i objašnjava pravila. Svako dijete naizmjenično izvlači jednu karticu. Voditelj aktivnosti zatim djetetu (ili cijeloj skupini) pročita kratku priču koja se nalazi na poledini kartice, a koja opisuje određenu situaciju i emocionalno stanje lika iz priče. Nakon slušanja priče dijete ima zadatak prepoznati i imenovati emociju koju lik iz priče osjeća. Dijete svoju odluku može obrazložiti rečenicama poput: „Mislim da je lik sretan jer...“, „Lik je tužan zato što...“ Kada dijete prepozna emociju, karticu stavlja u kutiju označenu tom emocijom. Voditelj aktivnosti po potrebi pomaže dodatnim pitanjima i poticajima te potvrđuje ili usmjerava djetetovo razmišljanje. Aktivnost završava zajedničkim osvrtom, tijekom kojeg se pregledavaju kartice u kutijama i razgovara se o situacijama koje mogu izazvati različite emocije. Na taj se način potiče razvoj emocionalne pismenosti, empatije, pažnje i sposobnosti slušanja.

Aktivnost osmislile:

Borka Karčić i Ana Bodiš,
DV Cvrčak, Mali Lošinj;
Marija Lukšić, DV Slavuj

Šetnja svjesnosti

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je razvijanje svjesnosti o vlastitim osjećajima, tjelesnim senzacijama i okolini usmjerenim opažanjem i iskustvenim učenjem, učenjem jednostavnim strategijama smirivanja u svakodnevnim situacijama.

Materijali: prostirka ili mekana podloga za sjedenje i ležanje, kartice s jednostavnim pitanjima ili simbolima (srce – osjećaji, oko – što vidim, uho – što čujem), tiha umirujuća glazba po želji, prirodni materijali poput kamenčića, listova ili grančica

Tijek aktivnosti: Djeca se okupljaju u prostoru (sobi ili dvorištu) i sjedaju u krug. Voditelj aktivnosti ih uvodi u aktivnost kratkim objašnjenjem da će sudjelovati u „šetnji svjesnosti“, tijekom koje će pažljivo promatrati sebe i svoju okolinu. Zatim polako hodaju prostorom u tišini ili uz tihu glazbu. Voditelj aktivnosti ih potiče da obrate pažnju na zvukove koje čuju, boje i oblike koje vide te na osjećaje u svome tijelu (npr. kako im stopala dodiruju pod, jesu li im ramena opuštena, kako dišu). Tijekom šetnje voditelj aktivnosti pokazuje kartice sa simbolima ili postavlja jednostavna pitanja poput: „Što sada čujem?“, „Što vidim oko sebe?“, „Kako se moje tijelo sada osjeća?“ Djeca mogu odgovarati riječima, pokazivanjem ili kratkim opisima, ovisno o dobi i mogućnostima. Nakon šetnje djeca se ponovno okupljaju u krug i razgovaraju o svojim doživljajima. U sljedećem dijelu aktivnosti voditelj aktivnosti potiče razgovor o strategijama smirivanja. Djeca dijele što im pomaže kada su uznemirena ili umorna (npr. duboko disanje, zagrljaj, tišina, brljanje, držanje omiljene igračke). Voditelj aktivnosti potvrđuje dječje odgovore, po potrebi ih proširuje i pokazuje jednostavne tehnike smirivanja. Aktivnost završava kratkim vođenim opuštanjem na prostirkama, tijekom kojeg djeca leže ili sjede zatvorenih očiju, usmjeravaju pažnju na disanje i slušaju tihe zvukove.



Aktivnost osmislile: Lorena Matković i Tina Zajc,
odgojiteljice skupine Krijesnice DV Olga Ban
Pazin, Ivana Kulušić, DV Drniš

Čašica za smirivanje

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je poticanje svjesnog disanja i samoregulacije smanjenjem napetosti i jačanjem osjećaja smirenosti, kao i razvojem emocionalne svjesnosti i usmjeravanjem pažnje na vlastito tijelo.

Materijali: papirnatu čašu ili tuljci, škare, krep papir u boji, ljepilo, flomasteri ili naljepnice za ukrašavanje

Tijek aktivnosti: Djeca izrađuju čašice za disanje od papirnatu čašu koju ukrašavaju po vlastitoj želji. Na unutarnji rub čaše lijepe se trakice papira. Dijete udahne kroz nos, zatim polako izdahne na usta i pritom puše kroz čašicu promatrajući kretanje trakica. Aktivnost se ponavlja nekoliko puta uz naglasak na sporo i mirno disanje. Nakon aktivnosti razgovaramo o tome kako se naše tijelo osjeća.



Aktivnost osmisliła: Lucija Prce, mag. logoped., DV Poliklinike SUVAG

Kako si danas? – emocionalni ritual

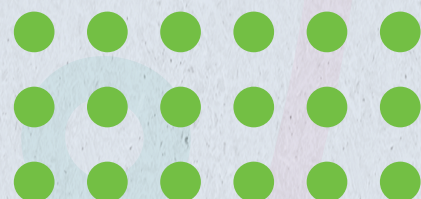
OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je razvijanje emocionalne pismenosti, prepoznavanje i izražavanje osjećaja, jačanje osjećaja prihvaćenosti i sigurnosti u skupini.

Materijali: krug na tepihu ili prostirkama u sobi dnevnog boravka, sličice emocija (sreća, tuga, ljutnja, strah, mir, uzbuđenje...), kutijica ili ploča za izlaganje sličica

Tijek aktivnosti: Djeca sjede u krugu. Voditelj aktivnosti najprije modelira proces: bira sličicu emocije, imenuje kako se osjeća i kratko opisuje gdje to osjeća u tijelu (npr. „Osjećam radost i kao da mi je toplo u prsima“). Svako dijete zatim bira sličicu koja najbolje opisuje kako se osjeća taj dan. Nakon toga voditelj aktivnosti postavlja pitanja koja pomažu djetetu da osjeti emociju u tijelu, bez pritiska i bez obveze odgovaranja. Može se nacrtati i silueta tijela na kojoj mogu označiti gdje osjećaju emocije:

- „Gdje u tijelu osjećaš taj osjećaj?“
- „Je li taj osjećaj velik ili mali?“
- „Je li toplo ili hladno?“
- „Je li ti tijelo opušteno ili napeto?“
- „Stišće li nešto u trbuhu ili prsima?“
- „Je li ti u tijelu mirno ili nemirno?“



Aktivnost osmislile: Lorena Matković i Tina Zajc,
odgojiteljice skupine Krijesnice DV Olga Ban
Pazin; Ivana Kulušić, DV Drniš

Kako si danas? – emocionalni ritual (2)

Djeca mogu odgovoriti riječima, pokazivanjem rukom na dio tijela ili jednostavnim opisima poput „škaklja me“, „teško mi je“, „lagano mi je“. Voditelj aktivnosti prihvaća svaki odgovor i po potrebi pomaže imenovati senzacije jednostavnim jezikom, naglašavajući da nema točnih ni pogrešnih osjećaja u tijelu. Na kraju rituala djeca se kratko pozivaju da udahnu i izdahnu te osjete svoje tijelo u ovom trenutku, uz poruku: „Naše tijelo nam pomaže razumjeti kako se osjećamo.“

Varijante aktivnosti:

1. Pokret i osjećaj

Djeca biraju pokret koji odgovara njihovom osjećaju u tijelu (npr. skok za uzbuđenje, polagano njihanje za tugu, istezanje za umor).

2. Boja u tijelu

Djeca zamišljaju da njihova emocija ima boju i „oboje“ dio tijela u kojem je osjećaju (rukama u zraku ili na silueti tijela).



Aktivnost osmislile: Lorena Matković i Tina Zajc,
odgojiteljice skupine Krijesnice DV Olga Ban
Pazin; Ivana Kulušić, DV Drniš

Meduze na morskim valovima – svjesno disanje i unutarnja svjetlost

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je razvoj sposobnosti opuštanja, svjesnog disanja i tjelesne svjesnosti te poticanje osjećaja sigurnosti i ugone vođenom vizualizacijom i maštovitom pričom.

Materijali: prostirke ili jastučići za ležanje, opuštajuća instrumentalna glazba, difuzor s blagim eteričnim uljem (po mogućnosti lavanda), miran i prigušen prostor

Tijek aktivnosti: Voditelj aktivnosti priguši svjetlo, u prostoriji je tišina, uključi umirujuću glazbu i difuzor s eteričnim uljima. Djeca leže na leđima, zatvaraju oči i polažu ruke na trbuh. Voditelj aktivnosti ih smirenim i tihim glasom potiče da udahnu duboko na nos i promatraju kako se njihov trbušćić polako podiže, a zatim da polako izdahnu na nos ili usta i osjete kako se trbuh spušta. Voditelj aktivnosti uvodi priču o malim meduzama koje plešu na morskim valovima. Kada se morski val podigne, meduze polako idu prema površini – tada djeca duboko udahnu. Kada se val povlači, meduze polako tonu u dubinu mora – tada djeca polako izdišu. Nakon vježbe disanja, voditelj aktivnosti uvodi vođenu vizualizaciju „svjetlosti u nama“. Djeca ostaju ležati u ugodnom položaju, zatvorenih očiju. Voditelj aktivnosti ih vodi da zamisle malo, toplo, zlatno sunce koje se nalazi u sredini njihova trbuha. Sunce polako širi svoje zrake, grije trbuh i opušta ga. Zatim se toplina i svjetlost šire u noge – najprije u kukove i zdjelicu, zatim u koljena pa u stopala, jednu pa drugu nogu, osvjetljavajući i opuštajući donji dio tijela. Sunce se potom širi iz trbuha prema rukama – u prste, dlanove, laktove i ramena, najprije jednu, zatim drugu ruku. Na kraju sunčeva svjetlost ispunjava prsni koš, vrat, lice, oči i kosu, čineći cijelo tijelo toplim, laganim i mirnim. Aktivnost završava tihim trenutkom mirovanja.

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

Izrada plakata „Emocije“

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je prepoznavanje emocija.

Tijek aktivnosti: Izradi plakata „Emocije“ prethodi aktivnost čitanja i obrade slikovnice „Juha od bundeve“. Nakon čitanja priče, djecu treba pitanjima potaknuti na razgovor o događajima u priči, za svaki lik pojedinačno – kako se i kada tko osjećao, zašto se tako osjećao, je li moglo biti drugačije, jesu li se oni nekada osjećali kao likovi iz priče. Djeci se u daljnjem radu predlaže dramatizacija priče uz jednostavne rekvizite, kako bi glumom mogli izraziti svoj doživljaj pojedine emocije. Centar slikovnica može se obogatiti sa zbirkom od 4 slikovnice: „Kada sam sretan“, „Kada se ljutim“, „Kada sam tužan“ i „Kada se bojim“, kako bi djeca imala što više materijala za proučavanje emocija i situacija koje do njih dovode.

Nakon tih aktivnosti, s djecom se može krenuti u izradu plakata „Emocije“. Treba pripremiti 4 papira većeg formata i označiti ih emotikonom pojedine emocije. Djeci treba ponuditi razne sličice lica koje prikazuju pojedinu emociju, kao i situacijske sličice iz kojih se može zaključiti koju emociju izazivaju. Djeca te sličice izrežu, razvrstavaju i lijepe na plakate. Plakati stoje izloženi u sobi dnevnog boravka kako bi ih djeca mogla proučavati i uspoređivati sa stvarnim događajima u vrtiću. Voditelj aktivnosti potiče djecu da uviđaju kako je svaka emocija u redu, samo ju treba naučiti ispoljiti na društveno prihvatljiv način.



Aktivnost osmislile Ljiljana Udovičić, dječji vrtić Slavuj, Strmec
i Ivana Kulušić, DV Drniš

Mali dostavljači

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je razvijanje fine motorike, preciznosti pokreta i koordinacije oko-ruka kroz strukturiranu i zabavnu igru prenošenja predmeta, poticanje koncentracije, strpljenja te samokontrole i osjećaja uspjeha kod djece.

Materijali: pincete ili dječje štipaljke, mali i lagani predmeti (mekane loptice, pomponi, perlice, zrna graha ili kockice od spužve), dvije ili više posuda (zdjelice, kutijice, čaše), stol ili prostirka na podu

Tijek aktivnosti: Voditelj aktivnosti priprema prostor tako da na jedan kraj stola ili prostirke postavi posudu s malim predmetima, a na suprotni kraj prazne posude koje predstavljaju „odredišta“. Djeci se objašnjava da s pincetom ili štipaljkom prenesu predmete iz početne posude u ciljnu posudu, pazeći na preciznost i kontrolu pokreta. Svako dijete uzima pincetu ili štipaljku i prenosi jedan po jedan predmet. Ako predmet ispadne tijekom prenošenja, dijete se potiče da pokuša ponovno, bez žurbe. Voditelj aktivnosti promatra, potiče pravilan hvat i daje verbalnu podršku, naglašavajući trud i napredak, a ne natjecanje. Po potrebi se uvođe dodatni zadaci kako bi se održala motivacija i prilagodila težina aktivnosti, primjerice vremensko ograničenje (koliko predmeta dijete može prenijeti u jednoj minuti) ili zadaci prema boji i veličini predmeta. Djeca mogu igrati pojedinačno ili u manjim timovima, izmjenjujući se u prenošenju. Aktivnost završava kratkim osvrtom u kojem djeca razgovaraju o tome što im je bilo lako, što teško i kako su se osjećala tijekom igre. Na taj se način potiče razvoj fine motorike, pažnje, ustrajnosti i pozitivne slike o vlastitim sposobnostima.

Mali dostavljači (2)

OPIS AKTIVNOSTI

Moguće varijacije igre:

„Tajna dostava“ – djeca zatvaraju oči ili koriste povez za oči te se oslanjaju na dodir i kontrolu pokreta prilikom prenošenja predmeta.

„Šareno putovanje“ – djeca prema zadatku prenose samo predmete određene boje ili veličine.

„Super brzi dostavljači“ – djeca se natječu tko će prvi prenijeti sve predmete ili tko će u zadanom vremenu prenijeti najviše predmeta.



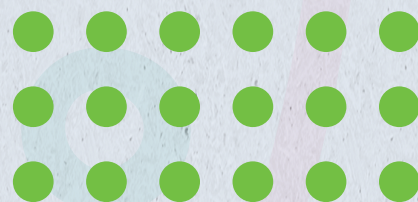
Pronađi put do blaga (slijedenje labirinta olovkom)

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je razvijanje fine motorike, preciznosti pokreta i koordinacije oko-ruka vođenim crtanjem linije unutar zadanih granica, poticanjem koncentracije, pažnje i vizualne percepcije, ustrajnosti i samopouzdanja kod djece.

Materijali: isprintani listovi s labirintima različite razine težine (ili ručno nacrtani labirinti), olovke, bojice ili flomasteri

Tijek aktivnosti: Voditelj aktivnosti unaprijed priprema labirinte prilagođene dobi i razvojnim sposobnostima djece te osigurava dovoljan broj pribora za crtanje. Svakom djetetu se dodjeljuje jedan labirint i olovka. Djeci se jasno objašnjavaju pravila aktivnosti – cilj je pronaći put labirintom od ulaza do izlaza, pazeći da se linije ne prelaze i da se kretanje odvija polako i precizno. Djeca pažljivo prate stazu olovkom, usmjeravajući pokrete ruke i održavajući koncentraciju. U slučaju pogreške, djeca se potiču da bez žurbe pokušaju ponovno ili pronađu alternativni put, čime se razvija fleksibilnost u razmišljanju i tolerancija na pogreške. Voditelj aktivnosti prati rad djece, pruža verbalnu podršku, potiče strpljenje i ustrajnost te naglašava trud i proces, a ne samo konačan rezultat. Nakon uspješno dovršenog labirinta, djeca mogu dodatno obojiti labirint ili na izlazu nacrtati „blago“, simbol nagrade za uloženi trud. Aktivnost se može završiti kratkim razgovorom o tome što im je bilo lako ili teško te kako su se osjećala tijekom rješavanja labirinta, čime se dodatno potiče razvoj samorefleksije i pozitivne slike o vlastitim sposobnostima.



Tihe igre s kockicama – gradimo bez buke

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je poticanje samokontrole, fine motorike i preciznosti pokreta manipulacijom kockicama, razvojem pažnje, strpljenjem i suradničkim ponašanjem, kao i stvaranjem osjećaja unutarnjeg mira i fokusa u tihoj i opuštenoj atmosferi.

Materijali: drvene ili plastične kockice različitih oblika i veličina, mekana podloga ili prostirka za slaganje

Tijek aktivnosti: Voditelj aktivnosti priprema prostor na način da djeca imaju dovoljno mjesta za rad na podlozi te im objašnjava da je riječ o „tihoj igri“ u kojoj se potiče mirno ponašanje i svjesno usmjeravanje pažnje. Djeci se daje zadatak da samostalno ili u manjim skupinama slažu tornjeve, kućice ili druge oblike prema vlastitoj ideji, pazeći na kontrolu pokreta i stabilnost konstrukcije, bez razgovaranja i stvaranja buke. Tijekom aktivnosti djeca se potiču na polagano i pažljivo slaganje kockica. Ako se konstrukcija sruši, dijete se ohrabruje da pokuša ponovno, bez žurbe i frustracije, čime se razvija ustrajnost i emocionalna regulacija. Voditelj aktivnosti promatra tijek igre, po potrebi nenametljivo usmjerava djecu i daje podršku mirnim verbalnim poticajima ili neverbalnim znakovima. Nakon završetka aktivnosti slijedi kratki razgovor u kojem djeca imaju priliku izraziti kako su se osjećala tijekom slaganja u tišini, je li im bilo izazovno ostati mirni i usredotočeni te što im je u igri bilo najugodnije. Na taj se način dodatno potiče razvoj samorefleksije, pažnje i pozitivnog odnosa prema vlastitom ponašanju.



Boje i veličine – gledam, uspoređujem, slažem

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je razvijanje vizualne pažnje, sposobnosti uočavanja sličnosti i razlika te logičkog razmišljanja strukturiranom aktivnošću razvrstavanja, uz poticanje koncentracije, strpljenja i samostalnosti kod djece.

Materijali: predmeti različitih boja, oblika i veličina (kocke, čepovi, kamenčići, kartice ili slični manipulativni materijali), podloga ili posudice za razvrstavanje

Tijek aktivnosti: Voditelj aktivnosti priprema materijale i postavlja ih na dostupno mjesto te djeci objašnjava zadatak – razvrstavanje predmeta prema zadanom kriteriju, poput boje, veličine ili oblika. Djecu se potiče da prije početka pažljivo promotre sve predmete te da rade polako i promišljeno, usmjeravajući pažnju na detalje. Tijekom aktivnosti voditelj aktivnosti postavlja jednostavna, poticajna pitanja poput: „Koji su predmeti iste boje?“, „Što je veće, a što manje?“ ili „Po čemu su ovi predmeti slični?“, čime se potiče verbalizacija opažanja i razvoj logičkog zaključivanja. Aktivnost se može provoditi individualno ili u malim skupinama, ovisno o dobi i sposobnostima djece, čime se dodatno potiče suradnja i međusobno učenje. Po završetku aktivnosti može uslijediti kratki razgovor u kojem djeca opisuju kako su razvrstavala predmete i što im je bilo lako ili zahtjevno, čime se jača samorefleksija i osjećaj postignuća.



Gledam kako vrijeme prolazi – pješčani sat i kapljice vode

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je razvijanje strpljenja, koncentracije i sposobnosti usmjerene pažnje mirnim promatranjem, poticanjem razumijevanja protoka vremena te jačanjem svjesnosti o vlastitim osjećajima tijekom čekanja.

Materijali: pješčani sat, prozirna posuda, kapaljka ili boca s malim otvorom, voda, podloga za zaštitu površine

Tijek aktivnosti: Voditelj aktivnosti priprema miran prostor i djeci predstavlja materijale, objašnjavajući da će se aktivnost odvijati u tišini kako bi se potaknula pažnja i unutarnji mir. Djeca promatraju kako pijesak polako curi pješčanim satom ili kako kapljice vode postupno padaju u prozirnu posudu. Djecu se potiče da usmjere pogled, prate promjene i uočavaju ritam kretanja pijeska ili vode. Tijekom promatranja voditelj aktivnosti nenametljivo potiče djecu da opisuju što vide i primjećuju, koristeći jednostavna pitanja ili poticaje, vodeći računa da se zadrži smirena atmosfera. Nakon završetka promatranja slijedi kratki razgovor u kojem djeca imaju priliku izraziti kako su se osjećala dok su čekala, je li im bilo lako ili teško biti strpljivi te što su novo uočila. Na ovaj se način potiče razvoj samoregulacije, pažnje i osnovnog razumijevanja vremenskog slijeda iskustvenim učenjem u sigurnom i opuštenom okruženju.



Stanice za promatranje – istražujem svim osjetilima

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je poticanje svjesnog opažanja, razvoja osjetilne percepcije, emocionalnog izražavanja i kreativnosti iskustvenim učenjem, uz jačanje koncentracije, samoregulacije i slobodnog izražavanja u smirenom okruženju.

Materijali: prirodni materijali (kamenčići, listovi, grančice i slično), papir, bojice ili flomasteri, zvučni zapisi iz prirode ili predmeti koji proizvode različite zvukove

Tijek aktivnosti: Voditelj aktivnosti priprema prostor organizirajući četiri tematske stanice koje potiču različite oblike opažanja i izražavanja. Djeci se objašnjava da će se kretati između stanica vlastitim tempom, bez žurbe, slijedeći vlastiti interes. Stanica promatranja – djeca dodiruju, promatraju i istražuju prirodne materijale, uočavajući njihove boje, oblike, teksture i razlike. Stanica crtanja – djeca likovno izražavaju ono što su vidjela ili doživjela, slobodno birajući boje i motive. Stanica osjećaja – djeca razgovorom, pokretom ili odabirom boje izražavaju kako se osjećaju u dodiru s određenim predmetom ili potaknuta prethodnim iskustvom. Stanica zvukova – djeca slušaju različite zvukove te ih pokušavaju prikazati crtežom, linijama ili bojama, prema vlastitom doživljaju. Voditelj aktivnosti tijekom aktivnosti promatra djecu, pruža podršku i poticaj po potrebi, bez nametanja rješenja, potičući slobodno izražavanje i individualnost. Aktivnost se može završiti kratkim zajedničkim osvrtom u kojem djeca dijele svoja iskustva, opažanja i osjećaje, čime se dodatno potiče razvoj emocionalne pismenosti i samopouzdanja.

Trenutak tišine: slušam sebe

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti je razvijanje samoregulacije, emocionalne pismenosti i osjećaja sigurnosti usmjeravanjem pažnje na vlastito tijelo i disanje, uz poticanje unutar-njeg mira, samosvijesti i sposobnosti izražavanja osjećaja.

Materijali: prostirke ili jastučići za sjedenje ili ležanje, miran i ugodan prostor

Tijek aktivnosti: Voditelj aktivnosti priprema prostor tako da djeca mogu udobno sjesti ili leći na prostirke ili jastučice te objašnjava da će aktivnost biti mirna i usmjerena na osluškivanje vlastitog tijela. Djeca zatvaraju oči i nekoliko trenutaka usmjeravaju pažnju na svoje disanje, prateći udah i izdah vlastitim ritmom. Voditelj aktivnosti ih tihim i smirenim glasom vodi jednostavnim pitanjima poput: „Kako se osjeća tvoje tijelo?“, „Osjećaš li se mirno, umorno ili napeto?“, potičući djecu na prepoznavanje i imenovanje vlastitih osjećaja i tjelesnih doživljaja. Nakon vježbe disanja djeca imaju priliku izraziti kako se osjećaju na način koji im je najbliži – riječima, pokretom, gestom ili izborom boje i crteža. Aktivnost završava kratkim, nenametljivim razgovorom ili dijeljenjem dojmova, čime se dodatno jača osjećaj sigurnosti, prihvaćenosti i emocionalne povezanosti unutar skupine.



NE ZABORAVI!



Kad usporimo, bolje vidimo i čujemo.

ŽIVJETI
ZDRAVO

