

TJEDAN ZDRAVLJA (23. – 27. 3. 2026.)

PONEDJELJAK

1. aktivnost – JUTARNJE RAZGIBAVANJE UZ GLAZBU



U jutarnjim satima prvog dana u tjednu započeli smo s obilježavanjem Tjedna zdravlja s naglaskom na mentalno zdravlje. Djeca su sudjelovala u kratkom razgibavanju uz veselu i poticajnu glazbu. Kroz lagano istezanje, pokrete ruku i tijela te uz puno osmijeha, djeca su započela tjedan opušteno, međusobno povezana i spremna za nove aktivnosti i izazove koji ih očekuju.

UTORAK

1. aktivnost – JOGA



Utorak smo započeli izvođenjem aktivnosti joga. Djeci smo ponudili mekane prostirke i potaknuli ih da se umire i pripreme za aktivnost. Pokazali smo im kartice s različitim joga pozama prilagođenima njihovoj dobi. Djeca su pažljivo promatrala prikaze na karticama te su prema njima oblikovala svoje

tijelo i izvodila vježbe. Aktivnost smo provodili u mirnom i poticajnom okruženju, uz naglasak na pravilno disanje i svjesno izvođenje pokreta.

2. aktivnost – igra „MISLI ŠTO SAM JA – MISLI ŠTO SI TI“



Druga aktivnost današnjeg utorka bila nam je vezana za igru „Misli što sam ja – misli što si ti“. Djeci smo predložili da svatko najprije zamisli jednu životinju, potičući ih na raznolikost i maštovitost u odabiru, posebno u načinima kretanja. Svako dijete zatim je glumilo životinju koju je prethodno zamislilo, dok je ostatak skupine pokušavao pogoditi o kojoj se životinji radi. Nakon što bi pogodili, svi bismo se zajedno pretvorili u tu životinju i oponašali njezino kretanje. Tijekom aktivnosti poticali smo djecu da koriste različite vrste pokreta i izražavanja kroz igru. Cilj aktivnosti bio nam je potaknuti djecu na kreativnost u osmišljavanju i oponašanju različitih vrsta kretanja,

povezati njihova usvojena znanja o živalinjama te razvijati dobro raspoloženje i suradnju unutar skupine.

SRIJEDA

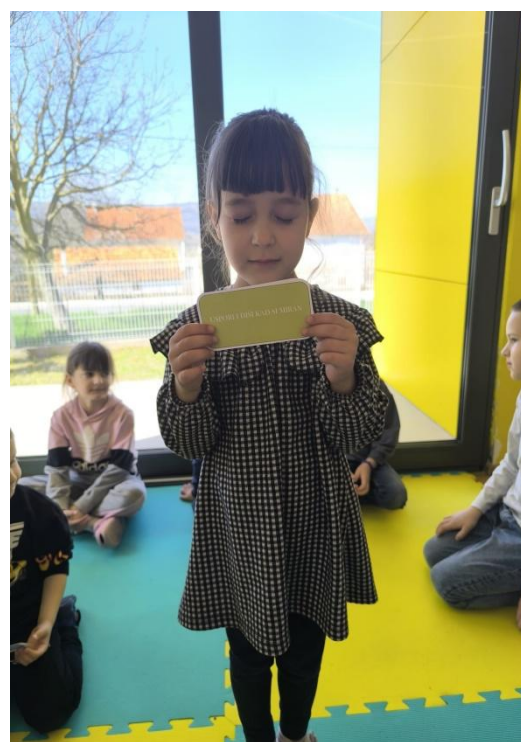
1. aktivnost – KARTICE S RAZLIČITIM POKRETIMA I RASPOLOŽENJIMA



ISTECNI SE KAD SI UMORAN

SKOČI KAD SI VESEO

USPORI I DIŠI KAD SI MIRAN



U prvoj aktivnosti srijede, djeci smo ponudile kartice s različitim uputama koje povezuju pokret i raspoloženje (npr. „istegni se kad si umoran“, „skoči kad si veseo“, „uspori i diši kad si miran“). Svako dijete je uzelo karticu, pročitalo ili poslušalo uputu te potom oponašalo zadani pokret. Djeca su s interesom sudjelovala, promatrala jedni druge i međusobno se poticala. Kroz ovu aktivnost razvijala su svijest o vlastitom tijelu te učila prepoznati i povezati tjelesne reakcije s različitim emocijama.

2. aktivnost – LABIRINT



Za ovu aktivnost pripremili smo labirinte prilagođene dobi naše djece koje su rješavala kao stolnu aktivnost. Djeci smo objasnili cilj zadatka – pronaći put od ulaza do izlaza, pritom pazeći na pravila i označene linije. Djeca su zadatak rješavala pažljivo, prateći put pogledom i olovkom, razvijajući pritom koncentraciju i preciznost. Tijekom aktivnosti poticali smo usmjerenost, strpljenje i snalaženje, a djecu smo ohrabrivali da, u slučaju pogreške, mirno pokušaju ponovno bez žurbe i frustracije. Aktivnost su provodila individualno, a cilj aktivnosti bio je razvijanje i jačanje koncentracije.

3. aktivnost – „PLES DOBROTE“



Aktivnost „Ples dobrote” je jednostavna, ali vrlo vrijedna igra koja potiče djecu na kretanje, socijalizaciju i razvoj empatije. Djeca su se slobodno kretala i plesala po prostoru uz veselu i ritmičnu glazbu. Važno je bilo da imaju dovoljno mjesta kako bi se mogli izraziti pokretom – mogu skakati, vrtjeti se, pljeskati ili oponašati različite pokrete prema vlastitoj mašti. Kada smo zaustavili glazbu, djeca su se također trebala zaustaviti. Tada su dobili mali „zadatak dobrote”, u našem slučaju - zagrliti najbližeg prijatelja.

ČETVRTAK

1. aktivnost – KARTICE SA SITUACIJAMA „KAKO MOGU POMOĆI?”



Kkartice sa situacijama na temu „Kako mogu pomoći?“ bila nam je prva aktivnost četvrtka. Djeca su dobila kartice sa situacijama u kojima je nekome potrebna pomoć (npr. dijete koje je palo, tužno dijete, dijete koje je samo ili netko tko ne može dohvatiti predmet). 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 uslijedila je kratka igra uloga: djeca su radila u parovima. Jedno dijete odglumilo je situaciju s kartice, a drugo pokazivalo i predlagalo načine kako bi joj pomoglo. Cilj aktivnosti je razvijati socioemocionalne vještine djece poticanjem empatije i osjećaja pripadnosti skupini.

2. aktivnost – OGLEDALO EMOCIJA



„Ogledalo emocija“ bila je naša druga aktivnost. S djecom smo razgovarale o osnovnim emocionalnim izrazima – sreća, tuga, ljutnja i strah. Nakon imenovanja emocija, djeca su oponašala navedene emocije koristeći izraze lica, čime su razvijala sposobnost prepoznavanja i izražavanja vlastitih osjećaja. Po potrebi smo djeci dali verbalne poticaje ili vlastite modele izraza. Nakon oponašanja, potaknuli smo djecu na razmišljanje te razgovor postavljajući pitanja, a djeca su emocije povezala s osobnim iskustvom navodeći situacije u kojima se osjećaju sretno, tužno, ljuto ili uplašeno, npr. „Ja sam sretan kad se igram s prijateljima.“ Na taj način potaknuli smo razvoj empatije i razumijevanje tuđih osjećaja. Sve smo zapisali te napravili plakat s izjavama i fotografijama emocija.

3. aktivnost – SEMAFOR EMOCIJA

Nadovezujući se na prethodnu aktivnost, u ovoj aktivnosti djeca su zajedno s odgojiteljicama izradili jednostavan „Semafor emocija“ koji prikazuje četiri osnovna osjećaja: sreću, tugu, strah i ljutnju. Na kartonske krugove djeca su lijepila ilustracije lica koja izražavaju određenu emociju u različitim bojama (žuta – sretan, plava – tužan, zelena – uplašen, crvena – ljut). Krugove smo zatim povezali špagom u vertikalni niz i objesila na vidljivo mjesto u sobi. Uz pomoć kvačice svako dijete može tijekom dana označiti kako se trenutno osjeća pomicanjem kvačice na odgovarajuću emociju. Ciljevi ove aktivnosti slični su kao kod ogledala emocija – razvoj emocionalne pismenosti, prepoznavanje i imenovanje vlastitih osjećaja, poticanje komunikacije i izražavanja emocija te jačanje empatije i razumijevanja među djecom.





U petak, posljednjeg dana Tjedna zdravlja djeca su zajedno s odgojiteljicama ukrasila „Teglicu briga“. Na papiriće su crtala i zapisivala svoje brige te neugodne osjećaje koje su potom ubacivali u teglicu. Nakon toga smo teglicu simbolično zatvorili i razgovarali o tome kako brige možemo „ostaviti iza sebe“.

U nastavku aktivnosti djeca su izrađivala kartice osjećaja (sreća, tuga, strah, ljutnja, ljubav i sl.), s posebnim naglaskom na prepoznavanje i izražavanje sreće. Kartice su korištene za razgovor o osjećajima i poticanje djece da prepoznaju kada se osjećaju sretno i što ih veseli.

2. aktivnost – NAŠ PANO SREČE



U skupini smo izradili „Naš pano sreće“, na kojem djeca izlažu radove koji prikazuju što ih čini sretnima. Tijekom aktivnosti djeca crtaju i daju kratke izjave o temama poput: „Kad sam sretan/sretna u vrtiću...“, „Što radim dobro?“, „Tko mi pomaže?“ i „Kome ja pomažem?“. Radovi se izlažu na panou, a djeca razgovaraju o tome što ih čini sretnima i zašto je važno prepoznavati lijepe trenutke i dobra djela. Ciljevi aktivnosti jesu: poticanje razvoja pozitivne slike o sebi kod djece, uočavanje pomoći koju primaju i pružaju drugima te razvijanje zahvalnosti i socijalne osjetljivosti.

3. aktivnost – „TAJNI ZADATAK: ULOVI DOBROTU!“

Kao završna aktivnost dana, ali i našeg Tjedna zdravlja bio je tajni zadatak pod nazivom „Ulovi dobrotu!“ Tijekom dana djeca su promatrala tko pomaže drugima, tko dijeli, tješi ili potiče prijatelje. Na kraju dana razgovarali smo o uočenim dobrim djelima, a za **Prijatelja dana** odabran je dječak koji je prijateljici iz skupine poklonio cvijet i time je posebno razveselio. Nagradu je primio uz pljesak i pohvalu cijele skupine čime smo simbolično zaokružili i završili naš Tjedan zdravlja!



TJEDNI OSVRT

Tijekom *Tjedna mentalnog zdravlja* u našoj skupini sudjelovalo je 18 djece u dobi od 3 do 6 godina. Kroz razne zabavne i poticajne aktivnosti djeca su svakodnevno razvijala važne vještine za mentalno zdravlje – prepoznavanje i izražavanje osjećaja, empatiju, dobrotu, suradnju i samopouzdanje. Svaka aktivnost bila je pažljivo osmišljena kako bi djeca imala priliku razmišljati o svojim emocijama, uočavati tuđa dobra djela te razvijati socijalnu osjetljivost i zahvalnost. Djeca su s oduševljenjem sudjelovala, a njihova motivacija, radoznalost i pozitivne reakcije pokazale su koliko im ovakvi sadržaji koriste i koliko ih vesele. Upravo nas je to potaknulo da i dalje negujemo mentalno zdravlje u skupini te uvedemo redovite aktivnosti posvećene osjećajima, prijateljstvu, empatiji i dobroti.

Dječji vrtić „Koštelice“

P.O. „Ježići“, Gradac

Odgojna skupina: „Bubamare“

Uzrast: 3-6 godina

Odgojiteljice: Dalia Matić i Martina Bilac