

ŽIVJETI
ZDRAVO

Obiteljski izazov mentalnog zdravlja – Tjedan zdravlja u vrtiću

23.3. - 27.3.2026.

Obiteljski izazov mentalnog zdravlja – Tjedan zdravlja u vrtiću

Dragi roditelji,

ovaj tjedan u vrtiću obilježavamo TJEDAN MENTALNOG ZDRAVLJA - tjedan posvećen emocijama, povezivanju, pažnji prema sebi i drugima te razvoju unutarnje snage kroz igru, razgovor i zajedničke aktivnosti.

Mentalno zdravlje jednako je važno kao i tjelesno, a djetinjstvo je ključno razdoblje za usvajanje zdravih navika koje djecu prate cijeli život.

Raznolikim aktivnostima u vrtiću, djeca će učiti kako prepoznati i izraziti svoje osjećaje, kako se povezivati s drugima, razvijati empatiju, pažnju i zahvalnost te kako brinuti o sebi i svojoj dobrobiti na njima blizak i razumljiv način.

Voljeli bismo da ovaj tjedan ne ostane samo u vrtiću, već da se proširi i na vaše domove. Zato vas pozivamo da se s djecom uključite u mali „Obiteljski izazov mentalnog zdravlja” uz kratke, jednostavne i zabavne aktivnosti koje potiču razgovor, zajedništvo i pozitivne emocije. Sve što vam je potrebno je malo vremena, otvorenost i želja da budete zajedno.

Pozivamo vas da fotografirate, snimate ili bilježite svoje zajedničke trenutke te ih podijelite s vašim vrtićem. Ako želite, možete ih objaviti i na društvenim mrežama uz hashtag #zivjetizdravouvrticu te označiti Instagram i Facebook stranicu Živjeti zdravo.

Na kraju tjedna zajedno ćemo se osvrnuti na sve što smo naučili i proslaviti brigu o mentalnom zdravlju s osmijehom i ponosom.



Izazov je pred vama
– prihvaćate li ga?

Okušajte se u nekima od sljedećih ideja: Naučite dijete novu vještinu

Što trebate? Malo vremena, miran kutak u domu ili vrtiću, strpljenje i dobru volju. Na primjer: gumb i konac, maramicu, vezicu, čarape, kuhinjski pribor ili drugi jednostavni predmet - ovisno o vještini koju birate.

Zadatak je jednostavan! Odaberite neku vještinu primjerenu dobi djeteta i zajedno krenite u učenje. To može biti šivanje gumba, pletenje pletenice, slaganje ubrusa ili čarapa, vezanje čvora ili mašne, jednostavan kuhinjski zadatak ili neka druga svakodnevna vještina. Primjerenu aktivnost možete pronaći na poznatom Montessori prikazu popisa kućnih poslova za djecu primjerenih dobi.

KUĆNI POSLOVI ZA DJECU primjereni njihovoj dobi



© Copyright 2013 www.flandersfamily.info

2-3 godine

- ☐ pospremiti igračke u kutiju
- ☐ složiti knjige na policu
- ☐ odložiti prijavu odjeću u košaru za prijavu rublje
- ☐ baciti smeće
- ☐ unijeti drva (cjepanice)
- ☐ spremiti svoju odjeću
- ☐ postaviti stol
- ☐ donijeti pelene i maramice
- ☐ obrisati prašinu s podnih lajsnj

4-5 godina

- ☐ nahraniti kućne ljubimce
- ☐ obrisati proliveno
- ☐ pospremiti igračke
- ☐ namjestiti krevet
- ☐ pospremiti svoju sobu
- ☐ zaliti kućne biljke
- ☐ pospremiti čisti pribor za jelo
- ☐ pripremiti jednostavni sendvič
- ☐ koristiti mali ručni usisavač
- ☐ pospremiti kuhinjski stol
- ☐ obrisati i pospremiti posuđe
- ☐ dezinficirati kvake na vratima

6-7 godina

- ☐ pokupiti smeće
- ☐ složiti ručnike
- ☐ obrisati pod
- ☐ isprazniti perilicu posuđa
- ☐ spariti čarape
- ☐ plijeviti vrt
- ☐ grabiti lišće
- ☐ oguliti krumpir i mrkvu
- ☐ napraviti salatu
- ☐ zamijeniti rolu wc papira

8-9 godina

- ☐ napuniti perilicu suđa
- ☐ zamijeniti žarulju
- ☐ staviti rublje u perilicu
- ☐ objesiti i složiti čisto rublje
- ☐ obrisati prašinu
- ☐ oprati crijevom terasu
- ☐ pospremiti namirnice
- ☐ umutiti jaja
- ☐ ispeći kekse
- ☐ prošetati psa
- ☐ očistiti terasu
- ☐ prebrisati stol

10-11 godina

- ☐ oprati kupatilo
- ☐ usisati tepihe
- ☐ očistiti radne površine
- ☐ temeljito očistiti kuhinju
- ☐ pripremiti jednostavan obrok
- ☐ pokositi travnjak
- ☐ unijeti poštu
- ☐ jednostavni popravci (npr. prišiti gumb)
- ☐ očistiti garažu

12 i više godina

- ☐ obrisati podove
- ☐ zamijeniti stropne žarulje
- ☐ oprati i usisati auto
- ☐ ošišati živicu
- ☐ obojiti zid
- ☐ napraviti popis i kupiti namirnice
- ☐ pripremiti večeru
- ☐ ispeći kruh ili kolač
- ☐ jednostavni kućni popravci
- ☐ oprati prozore
- ☐ izglatači odjeću
- ☐ čuvati mlađu braću i sestre

Okušajte se u nekima od sljedećih ideja: Naučite dijete novu vještinu

Nakon što ste odabrali vještinu koju ćete naučiti pokažite djetetu korake polako i jasno, potičite ga strpljenjem i pohvalom te mu dopustite da pokuša više puta. Nije važno da sve ispadne savršeno, važno je učiti, pokušavati i vjerovati u sebe.

Na kraju aktivnosti, odvojite nekoliko minuta za razgovor. Pitajte dijete kako se osjećalo dok je učilo nešto novo? Što mu je bilo lako, a što teško? Na što je posebno ponosno?

Možete odabrati neku vještinu koju ni vi ni dijete još ne znate (npr. origami, jednostavni plesni pokreti, nova igra rukama) i učite zajedno. Tako dijete vidi da je učenje proces u kojem svi griješimo i napredujemo zajedno.



Kako zabilježiti svoj izazov?
Fotografirajte ili snimite kratki video trenutka učenja ili gotovog rezultata te ga podijelite s vašim vrtićem. Ako želite, možete ga objaviti i na društvenim mrežama uz **#živjetizdravouvrticu**.



Obiteljski plesni krug

Što trebate? Malo slobodnog prostora (dnevni boravak, kuhinja ili dječja soba) i glazbu po izboru – mobitel, radio ili omiljena *playlista*.

Roditelji i dijete okupe se u krug i puste glazbu. Zadatak je jednostavan: plesati zajedno bez pravila, koreografije i očekivanja. Dopustite tijelu da se kreće kako želi, smijte se, gledajte jedni druge i uživajte u zajedničkom trenutku. Glazbu može birati dijete ili se izmjenjujte u odabiru pjesama.

Cilj nije „dobro plesati“, već se opustiti, povezati i biti prisutan. Dodir, osmijeh i zajednički ritam pomažu djetetu da se osjeća viđeno, sigurno i važno.

Možete „začiniti“ ovu zajedničku aktivnosti tako da dijete vodi ples i smišlja pokrete koje ostali prate ili da svaki član obitelji ima svoj „plesni trenutak“, dok ga ostali prate i ohrabruju.



Kako zabilježiti zabavne trenutke? Snimite kratki video ili fotografiju zajedničkog plesa, smijeha ili omiljenog plesnog pokreta!

Obiteljska supermoć

Što trebate? Papir, hamer ili pano, bojice ili flomastere. Po želji: kartice ili crteže simbola (srce, zvijezda, ruka, štit i slično).

Obitelj se okupi i započne kratak razgovor: „U čemu smo mi super kao obitelj?“, „Što nam najbolje ide kad smo zajedno?“.

Zadatak je da zajedno osmislite svoju obiteljsku supermoć. Ona može biti smiješna, nježna ili ozbiljna, kao npr. supermoć zagrljaja, smijeha, pomaganja ili zajedništva. Supermoć zatim nacrtajte ili napišite na papir, dodajte boje, simbole i crteže po izboru djeteta. Kada je supermoć gotova, stavite ju na vidljivo mjesto u domu. Tijekom dana, roditelji mogu uz osmijeh podsjetiti dijete: „Hej, sjećaš se naše supermoći?“ i zajedno je „uključiti“ kad god vam zatreba.

Ova aktivnost pomaže djetetu da se osjeća sigurno, važno i povezano, a obitelji daje snažan osjećaj zajedništva i timskog duha.



Kako zabilježiti vašu supermoć?
Fotografirajte gotovu obiteljsku supermoć ili trenutak kada je zajedno „uključujete“!



Top tri

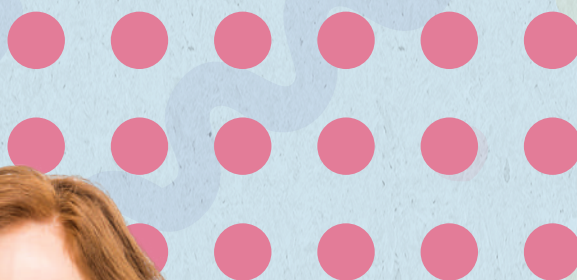
Što trebate? Papir i olovku.

Zadatak je jednostavan. Zastanite na trenutak i razmislite o svom danu. Svaki član obitelji napravi svoje Top tri liste:

- tri stvari ili situacije koje ga najlakše razvesele
- tri načina na koja se najlakše smiri kada je uzrujan
- tri osobe s kojima se osjeća najugodnije i koje mu „pune baterije“

Kada su liste gotove, podijelite ih međusobno. Razgovarajte o tome što vam je zajedničko, a po čemu se razlikujete. Nema točnih ili pogrešnih odgovora, svatko ima svoje načine smirivanja i veselja, i svi su jednako vrijedni.

Ova aktivnost pomaže djeci i odraslima da bolje prepoznaju svoje osjećaje, nauče što im pomaže u teškim trenucima i razviju razumijevanje za različitosti među ljudima.



Kako zabilježiti mirne obiteljske trenutke?

Fotografirajte svoje Top tri liste ili trenutak zajedničkog razgovora!

Kućni poligon

Što trebate? Jastuke, stolice, dekice, traku ili ljepljivu traku i loptu.

S djetetom osmislite kućni poligon avantura. Jastuci postaju planine koje treba preskočiti, stolice tuneli kroz koje se provlači, a traka ili zamišljena linija na podu uska staza po kojoj se hoda kao pravi akrobat. Na kraju poligona postavite „metu“ za bacanje lopte u kutiju ili koš.

Dijete preuzima ulogu voditelja: pokazuje redoslijed prepreka, daje znak za početak i odlučuje kako se poligon prolazi - brzo ili sporo, u tišini ili uz smijeh. Članovi obitelji sudjeluju ravnopravno i prate dijete, a zatim zamijenite uloge.

Poligon možete prolaziti više puta, svaki put drugačije: kao superjunaci, životinje ili hrabri istraživači. Na kraju se kratko osvrnite na to što je bilo najzabavnije.



Kako zabilježiti kućni poligon?

**Snimite video prolaska
kroz poligon ili fotografiju
najsmješnije prepreke!**

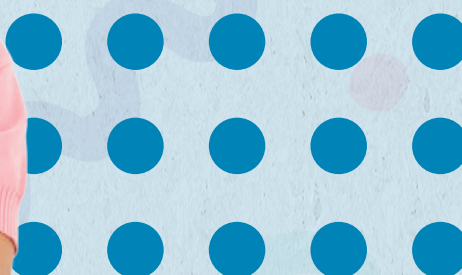
Uzvratite sebi

Što trebate? Nekoliko minuta samo za sebe i miran kutak u domu. Po želji: papir i olovku.

Zadatak je jednostavan: učinite nešto dobro za sebe. Zastanite na trenutak i priuštite si malu pauzu: popijte topli napitak, udahnite u tišini, poslušajte glazbu, pročitajte nekoliko stranica knjige ili se jednostavno odmorite bez žurbe.

Dok to radite, pokušajte si tiho ili naglas reći jednu rečenicu podrške, primjerice: „Dajem sve od sebe i to je dovoljno.“ ili „U redu je zastati i brinuti se o sebi.“

Ova aktivnost podsjeća da je briga o sebi također oblik uzvraćanja, sebi i drugima. Kada se roditelj osjeća smirenije i snažnije, to se prenosi i na dijete.



Kako zabilježiti ovaj tihi izazov? Fotografirajte svoj trenutak odmora, šalicu čaja ili kutak u kojem ste uzvratili sebi.

Dnevnik malog istraživača

Što trebate? Papir i olovku ili mali bilježnicu. Po želji pripremite popis za promatranje.

Tijekom šetnje do vrtića ili boravka vani, roditelj i dijete postaju mali istraživači. Zadatak je pažljivo promatrati okolinu i tražiti elemente s popisa – primjerice nešto zeleno, nešto što miriše, nešto što proizvodi zvuk, nešto mekano ili nešto što vas razveseli. Svaki put kada dijete nešto pronađe, roditelj to označi u „dnevniku“. Potaknite dijete da opiše što je vidjelo, čulo ili osjetilo te kako se pritom osjećalo. Aktivnost razvija pažnju, koncentraciju, rječnik i svjesno primjećivanje trenutka, što je važan dio brige o mentalnom zdravlju. Na kraju šetnje razgovarajte: „Što ti je bilo najzanimljivije?“ „Što te danas najviše razveselilo?“



Kako zabilježiti istraživački trenutak? Fotografirajte pronađeni detalj ili dijete dok istražuje svoju okolinu!

**DNEVNIK MALOG ISTRAŽIVAČA**

PRONAŠAO SAM/ PRONAŠLA SAM

☐	Crveni automobil
☐	Predmet koji počinje na glas M
☐	Znak STOP
☐	Livadu
☐	Psa na uzici
☐	Predmet koji završava na glas A
☐	Šišarku
☐	Zeleni kišobran
☐	Dječaka u gumenim čizmama
☐	Crni šal
☐	Pekaru
☐	Djevojčicu koja ima smeđu kosu

Kućica dobrih djela

Što trebate? Karton ili kutiju, kolaž papir, škare, ljepilo, papir, olovku i bojice.

S djetetom započnite razgovor o dobroti: „Što znači biti dobar?“ „Kako se osjećamo kada netko učini nešto lijepo za nas?“ „Kako se osjećamo kada mi učinimo nešto lijepo za druge?“

Zadatak je jednostavan. Izradite Kućicu dobrih djela. Od kartona napravite kućicu s „prozorima“ ili otvorom u koji ćete ubacivati poruke. Stavite je na vidljivo mjesto u domu. Tijekom sljedećih 5–7 dana, svaki put kada dijete ili netko iz obitelji učini dobro djelo, to se zabilježi: crtežom, jednom rečenicom ili simbolom (srce, osmijeh, ruka pomoći) i ubaci u kućicu. Primjeri dobrih djela mogu biti: pomoć u pospremanju, zagrljaj, lijepa riječ, strpljivo čekanje, dijeljenje, zahvala ili pomoć drugome. Roditelji potiču dijete pitanjima: „Kako si se osjećao/la dok si to radio/la?“

„Kako misliš da se osjećala druga osoba?“ Na kraju tjedna obitelj zajedno otvara Kućicu dobrih djela, čita poruke i razgovara o tome što im je bilo najljepše i kako su se osjećali. Aktivnost pokazuje da i mala dobra djela imaju velik utjecaj na mentalno zdravlje i onih koji daju i onih koji primaju. Kućica može ostati u domu kao trajni podsjetnik na dobrotu.



Kako zabilježiti tjedan dobrote? Fotografirajte Kućicu dobrih djela ili trenutak ubacivanja poruke.

Toplomjer emocija – kako se danas osjeća moje tijelo

Što trebate? Papir, bojice ili flomastere.

S djetetom nacrtajte toplomjer emocija (ili četiri kruga jedan ispod drugoga) i označite ih bojama ili simbolima:

ZELENA - mirno i ugodno (tijelo opušteno, disanje mirno)

ŽUTA - nemir, lagana nervoza (teško je sjediti, tijelo se vrpolti)

CRVENA - jako uzrujano ili ljuto (srce brzo kuca, ruke stisnute)

PLAVA - umor ili tuga (tijelo je teško, malo energije)

Zadatak je jednostavan - jednom dnevno ili kada primijetite promjenu, pitajte dijete: „Koja si danas boja?“. Dijete pokazuje boju koja najbolje opisuje kako se njegovo tijelo osjeća. Ne mora objašnjavati ako ne želi. Vi kratko imenujte stanje, bez ispravljanja ili umanjivanja: „Vidim da si u žutom. Tijelo ti je danas malo nemirno.“

Ova aktivnost pomaže djetetu da prepozna svoje emocije u tijelu i uči da su sve emocije dopuštene i prolazne.



Kako zabilježiti istraživački trenutak? Fotografirajte pronađeni detalj ili dijete dok istražuje svoju okolinu!



Emotivni zmaj

Što trebate? Slobodan prostor u dnevnom boravku, dvorištu ili parku, loptu, šal ili trakicu (za „rep zmaja“).

Zadatak je jednostavan - pokretom izraziti svoje osjećaje. Svi članovi obitelji stave „rep zmaja“ (šal ili trakicu) i zajedno hodaju, skaču, pužu ili trče po prostoru. Svaki put kada netko osjeti određenu emociju, pokazuje je pokretom:

veselo → skače visoko i okreće se

mirno → polako hoda ili se okreće oko sebe

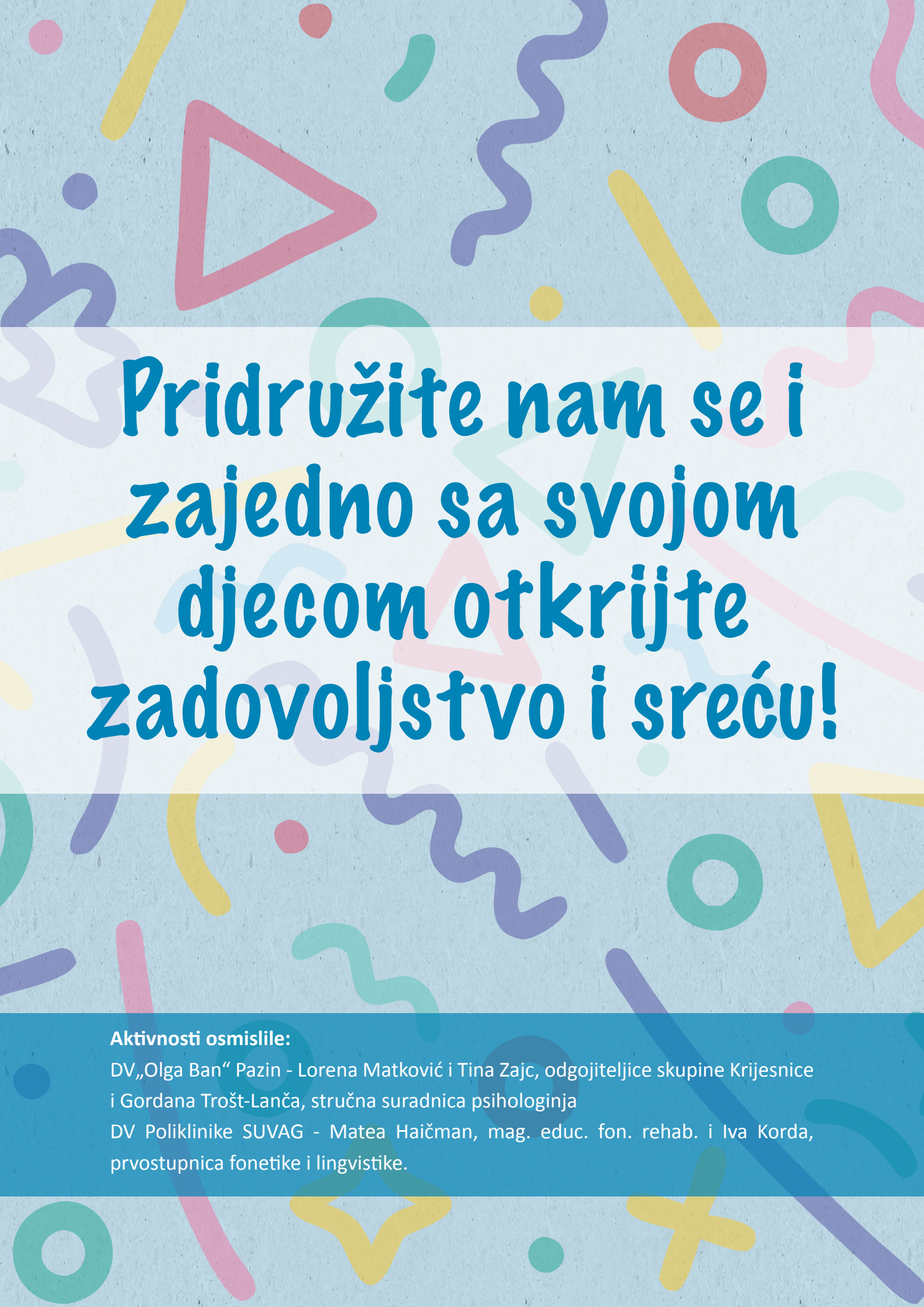
ljutito → snažno udara stopalima ili loptom

tužno → spušta ramena i hoda polako

Cilj je povezati tijelo i emocije, a kroz igru i kretanje djeca uče prepoznati osjećaje, izražavati ih i vidjeti da su promjenjivi. Ovu aktivnost možete izvesti i tako da roditelji predvode emociju, a djeca je oponašaju ili da djeca smišljaju svoje pokrete za osjećaje, a odrasli ih prate. Na kraju svi zajedno stvorite „rasplesanog zmaja“ i povežite sve pokrete u niz, spajajući različite emocije.



Kako zabilježiti emotivne trenutke? Snimite kratki video ili fotografiju „zmaja u pokretu“, veselu, ludu ili smiješnu emociju!



**Pridružite nam se i
zajedno sa svojom
djecom otkrijte
zadovoljstvo i sreću!**

Aktivnosti osmislile:

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

DV Poliklinike SUVAG - Matea Haičman, mag. educ. fon. rehab. i Iva Korda,
prvostupnica fonetike i lingvistike.

**ŽIVJETI
ZDRAVO**

