

ZDRAVE NAVIKE ZA ZDRAVE KLINCE I.

Dana 14.04.2025. godine održano je Online predstavljanje besplatnog programa **“Zdrave navike za zdrave klince”**, koji će se održati u **Dječjem vrtiću Hlojkica Delnice**, a **provodi ga Centar za edukaciju i savjetovanje Sunce iz Zagreba**. Isti program se odvijao i u DV Roda Ivanić Grad, DV Jurek Gornja Stubica i DV Martijanec. Projekt se provodi od 4.11.2022. godine do 3.11.2025. godine. Program financira **Ministarstvo zdravstva** i odobrila ga je Agencija za odgoj i obrazovanje.

Ovaj program pomaže roditeljima predškolske djece u dobi od 4-7 godina u **osvještavanju zdravih navika koje žele prenijeti na svoju djecu i razviti kod njih**. Roditelji će naučiti kako nastaju navike i kako ih razviti prvo kod sebe i kako ih zatim prenijeti na djecu. Program također povezuje vrtić tj. odgajatelje i obitelji u zajedničkom usuglašavanju o tome koje zdrave navike želimo da djeca razviju te potiče sudjelovanje roditelja, odgajatelja i suradnika u kreiranju zdravih navika kod djece i odraslih. Program nudi i kreativne i sportsko-rekreativni sadržaj za djecu i roditelje s ciljem što kvalitetnijeg provođenja zajedničkog vremena, ali i stvaranja sretnih trenutaka i pozitivnih iskustava djece zajedno s roditeljima, koja učvršćuju zdrave navike za cijeli život.

AKTIVNOSTI ZA RODITELJE I DJECU KOJE SE PROVODE U DV HLOJKICA SU:

- 8 radionica za roditelje (komunikacijske i roditeljske vještina), provodit će se u period od 29.04.2025. do lipnja 2025. godine
- 8 radionica za odgajatelje i stručne suradnike u vrtićima (komunikacijske vještine i osobni razvoj), provodit će se u period od 29.04.2025. do lipnja 2025. godine
- 10 sportsko-kreativnih radionice za djecu (4-7 godina) i roditelje zajedno – „Igrom, sportom i umjetnošću do optimalnog razvoja“ u rujnu i listopadu 2025. godine
- Obilježavanje Međunarodnog dana protiv zlouporabe droga i nedozvoljenog korištenja opojnih tvari – sportsko druženje
- Edukacija odgajatelja i stručnih suradnika za nastavak provedbe projekta i dobivanje priručnika prema kojem će odgajatelji i stručni suradnici moći nastaviti provoditi projekt u svom vrtiću

Teme radionica za djecu i roditelje “Igrom, sportom i umjetnošću do optimalnog razvoja”:

1. Stvaranje zdravih navika u obitelji od najranije dobi
2. Odlučivanje i rješavanje problema
3. Upravljanje ponašanjem i osjećajima
4. Odnosi s vršnjacima
5. Suočavanje sa stresom i tolerancija frustracije
6. Osobna odgovornost i prihvaćanje pravila zajedničkog života
7. Poligon za vježbanje zdravih navika
8. Vježbanje i postavljanje granica kroz igru
9. Organizacijske vještine i postavljanje planova za budućnost
10. Tko sam ja i što želim biti?!

Edukacija za roditelje:

1. Životni ciklus obitelji i kako učimo i rastemo zajedno s djecom
2. Kako biti kompetentan roditelj djeteta predškolske dobi i što utječe na roditeljske kapacitete za kompetentno roditeljstvo
3. Vještine upravljanja raspoloženjima i suočavanja s roditeljskim stresom: roditeljski stres te podrška roditelju i djetetu
4. Medijske kompetencije i korištenje medija u najranijoj dobi
5. Kreiranje zdravih navika u obitelji: higijena, prehrana, rekreacija i tjelesna aktivnost
6. Odnos roditelja i djeteta: odgovornost, suradnja i integritet
7. Prihvatanje i izražavanje osjećaja i osobni jezik
8. Povratne informacije, pravila i dogovaranje

Edukacija za odgojitelje i stručne suradnike:

1. Ti poruke i Ja poruke, tehnike aktivnog slušanja te agresivno, pasivno, pasivno-agresivno i asertivno ponašanje - uvodno ponavljanje i pozicioniranje trenutnog znanja i profesionalnih potreba
2. Jesmo li svjesni kako upravljamo komunikacijom - korištenjem različitih vrsta pitanja i načinom postavljanja pitanja
3. Neverbalna komunikacija
4. Nikad dosta o empatiji vs. toksična komunikacija i "master talk"
5. Vođenje komunikacije - proaktivno vs. reaktivno komuniciranje, transfer u komunikaciji
6. Korištenje socijalnih moći i emocija u komunikaciji
7. Komunikacija u igri
8. Osobna moć i snaga u komunikaciji - prezentnost (uz upitnik "16personalities")

Više o projektu možete pročitati na: <https://www.ti-si-sunce.hr/zdrave-navike-za-zdrave-klince-i/> i na Facebooku: <https://www.facebook.com/CentarSunce>