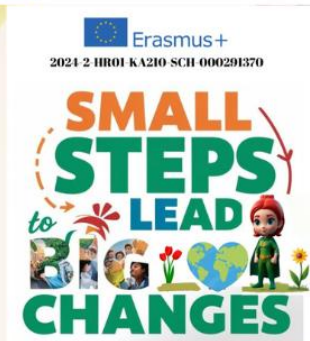




Funded by
the European Union

2026



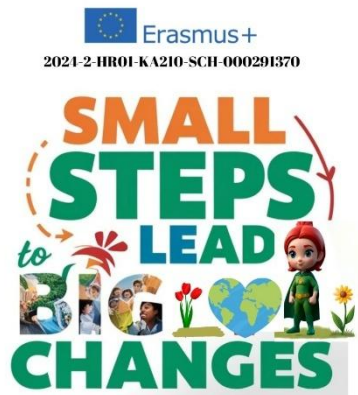
Zdrav način života – temelj dobrobiti djece



Cultural Association
„I.C. MICHAİL”

Scoala Gimnaziala Negoii
Dolj, Romania

Zdrav način života – temelj dobrobiti djece



Funded by
the European Union



Financirano sredstvima Europske unije. Izražena stajališta i mišljenja pripadaju isključivo autoru/autorima te ne odražavaju nužno stajališta Europske unije ni Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

SADRŽAJ

3	UVOD
3	Društveni i pedagoški kontekst
4	Koncept održivog razvoja u odgojno-obrazovnoj praksi
5	Zdrav način života kao temelj dobrobiti djece
5	Pedagoški pristup i metodološki okvir priručnika
7	TEORIJSKI OKVIR ODRŽIVOG RAZVOJA I ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA
7	Teorijski okvir održivog razvoja
8	Teorijski okvir zdrave prehrane
8	Eko proizvodi i njihova pedagoška vrijednost
9	Važnost boravka na zraku za mentalno zdravlje djece
10	Teorijski okvir primjene motoričkih aktivnosti u očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja djece
13	METODOLOŠKE SMJERNICE I PRAKTIČNE METODE ZA RAD
13	Metode promicanja održivog razvoja
15	Metode promicanja zdravog načina života
16	Metode poticanja brige za okoliš i korištenja ekoloških proizvoda
17	Metode poticanja boravka na zraku i podrška mentalnom zdravlju
18	Primjeri tjednih i mjesečnih projekata
21	Socioemocionalne igre u kontekstu održivog razvoja i zdravih stilova života
24	Suradnja s roditeljima – modeli, metode i primjeri dobre prakse
25	Primjeri dobre prakse
30	Evaluacija – alati, kontrolne liste i kriterijske ljestvice



WOB

U suvremenom društvu, koje se svakodnevno suočava s ubrzanim tehnološkim razvojem, klimatskim promjenama i sve bržim životnim ritmom, odgojno-obrazovne ustanove preuzimaju ključnu ulogu u izgradnji temelja održive i zdrave budućnosti. Djeca i mladi danas odrastaju u svijetu koji od njih zahtijeva nove kompetencije: ekološku osviještenost, sposobnost brige o sebi i drugima, kritičko mišljenje te odgovorno sudjelovanje u zajednici. Upravo zato odgojitelji i učitelji imaju nezamjenjivu zadaću, a to je pridonijeti stvaranju generacije koja će znati živjeti u skladu s prirodom, njegovati zdrav životni stil te preuzeti aktivnu ulogu u očuvanju društvene i ekološke ravnoteže.

Ovaj metodološki priručnik nastao je kao profesionalna podrška svima koji djeluju u ranom, predškolskom i školskom odgoju i obrazovanju. Njegova je svrha ponuditi cjelovite, stručno utemeljene i praktične smjernice koje će olakšati planiranje, provedbu i evaluaciju aktivnosti usmjerenih na održivi razvoj i zdrav način života. Uvodno poglavlje postavlja teorijski okvir i daje pregled koncepta, vrijednosti i pedagoških pristupa na kojima se priručnik temelji.

Društveni i pedagoški kontekst

S obzirom na izazove današnjeg svijeta, odgojno-obrazovni sustav sve se više usmjerava prema stvaranju okruženja koje potiče razvoj djeteta kao cjelovite osobe. Održivi razvoj i zdrav način života više nisu izdvojene teme, već sastavni dio integriranog kurikulumu. Djeca već od najranije dobi pokazuju prirodnu znatiželju, zainteresiranost za svijet oko sebe te spremnost na istraživanje i usvajanje novih navika. Kroz poticajno okruženje i primjer odraslih, moguće je razviti temelje za:

- odgovorno ponašanje prema prirodi i resursima,
- svijest o važnosti zdravlja i dobrobiti,
- razvoj ekoloških i zdravstvenih kompetencija,
- emocionalnu stabilnost i socijalnu uključenost,

- aktivno građanstvo i sudjelovanje u zajednici.

Odgovitelji i učitelji u tom su procesu stručni vodiči koji svojom profesionalnom kompetencijom, osjetljivošću i kreativnošću oblikuju razvojne putanje djece.

Koncept održivog razvoja u odgojno-obrazovnoj praksi

Održivi razvoj u pedagogiji ne odnosi se samo na učenje o ekologiji, već na razvoj sveobuhvatnih životnih kompetencija. Prema suvremenim pedagoškim pristupima, održivi razvoj uključuje tri međusobno povezane dimenzije:

1. **Ekološka dimenzija** – usvajanje ponašanja koja čuvaju okoliš, odgovorno korištenje resursa, razumijevanje prirodnih procesa i svijest o vlastitom utjecaju na okoliš.
2. **Socijalna dimenzija** – izgradnja empatije, solidarnosti, tolerancije, međusobnog poštovanja i aktivnog sudjelovanja u zajednici.
3. **Ekonomska dimenzija** – razumijevanje načela racionalnog korištenja resursa, promišljene potrošnje i odgovornog upravljanja materijalima.

Kroz integrirane aktivnosti, projektni rad, istraživačko učenje i iskustvene metode, djeca postupno razvijaju sposobnost uočavanja međusobnih povezanosti i donošenja odgovornih odluka.

Zdrav način života kao temelj dobrobiti djece

Zdrav način života predstavlja osnovu cjelovitog razvoja djeteta. Pedagošku praksu koja promiče zdravlje obilježava naglašavanje važnosti:

- uravnotežene i nutritivno bogate prehrane,
- redovite tjelesne aktivnosti,
- kvalitetnog odmora i sna,
- emocionalne pismenosti i regulacije,
- higijenskih i preventivnih navika,
- sigurnog i podržavajućeg okruženja.

Zdrav način života nije samo skup preporuka, već proces usvajanja trajnih životnih navika kroz svakodnevne rutine, modeliranje odraslih i iskustveno učenje. Djeca koja razviju pozitivne obrasce ponašanja u djetinjstvu lakše zadržavaju zdrave navike tijekom cijelog života.

Pedagoški pristup i metodološki okvir priručnika

Priručnik se temelji na suvremenim pedagoškim načelima i metodama koje potiču aktivno sudjelovanje djece, razvoj kritičkog mišljenja i praktično iskustveno učenje. Metodološki pristup uključuje:

- **Iskustveno učenje** – djeca uče kroz aktivnosti, eksperimente, istraživanje i promatranje.
- **Projektno-istraživački rad** – poticanje timskog rada, planiranja, kreativnosti i rješavanja problema.
- **Interdisciplinarni pristup** – integriranje tema održivosti i zdravlja kroz sve odgojno-obrazovne djelatnosti.
- **Inkluzivnost i individualizacija** – prilagodba aktivnosti različitim mogućnostima, interesima i potrebama djece.
- **Suradnja s roditeljima i zajednicom** – stvaranje mosta između ustanove, obitelji i lokalnog okruženja.

Priručnik nudi konkretne metode, ogledne aktivnosti, listiće za rad, primjere tjednih i mjesečnih projekata te smjernice za procjenu uspješnosti učenja.

Zašto je ovaj priručnik važan?

Ovaj priručnik nije samo zbirka metoda, on je alat za razvoj profesionalne refleksije. Odgojitelji i učitelji potaknuti su da promišljaju vlastitu praksu, prilagođavaju aktivnosti, uvode inovacije i razvijaju kulturu učenja utemeljenu na održivosti.

Njegova vrijednost očituje se u:

- jasnim i praktičnim uputama,
- stručno utemeljenim primjerima aktivnosti,

- poticanju kreativnosti i inovativnosti,
- podršci profesionalnom razvoju odgojno-obrazovnih djelatnika,
- doprinosu stvaranju zdravijeg i održivijeg društva.

Održivi razvoj i zdrav način života nisu trenutačni trendovi, već trajni prioriteti društva. Djeca su nositelji budućnosti, a odrasli su njihovi vodiči. Odgojitelji i učitelji imaju moć oblikovati stavove, vrijednosti i navike koje nadilaze učionicu i prožimaju cijeli život. Ovaj priručnik želi biti poticaj i oslonac u stvaranju odgojno-obrazovne prakse koja je usmjerena na stvaranje generacija koje žive odgovorno, zdravo, svjesno i održivo.



TEORETSKI OKVIR ODRŽIVOG RAZVOJA I ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA

Teorijski okvir održivog razvoja

Održivi razvoj definira se kao razvoj koji zadovoljava potrebe sadašnjosti bez ugrožavanja mogućnosti budućih generacija da zadovolje vlastite potrebe. U pedagoškom kontekstu odnosi se na proces stvaranja vrijednosti, znanja i navika koje promiču:

- odgovoran odnos prema prirodi,
- racionalno korištenje resursa,
- brigu o kvaliteti života,
- razvoj socijalne pravde i solidarnosti.

Ključna načela na kojima se temelji koncept održivosti uključuju:

- međusobnu povezanost sustava – prirodni, društveni i ekonomski sustavi djeluju zajedno;
- dugoročno planiranje – razmatranje posljedica vlastitih odluka;
- odgovornost i aktivno sudjelovanje – razvoj građanskih kompetencija;
- ravnotežu potreba – postizanje sklada između čovjeka, društva i okoliša.

U odgojno-obrazovnim ustanovama održivost se njeguje uspostavljanjem rutina koje potiču štednju energije, razvijanjem ekoloških navika, brigom o biljkama i životinjama te poticanjem empatije kroz suradničke i društveno korisne projekte.

Teorijski okvir zdrave prehrane

Zdrava prehrana temelj je tjelesnog, emocionalnog i kognitivnog razvoja djeteta. Brojna istraživanja potvrđuju da prehrambene navike usvojene u ranom djetinjstvu snažno utječu na zdravlje, kvalitetu života i razvoj mozga.

Načela zdrave prehrane uključuju:

- raznolikost – različite skupine namirnica osiguravaju esencijalne hranjive tvari;
- ravnotežu – odgovarajući omjeri ugljikohidrata, bjelančevina, masti, vitamina i minerala;
- umjerenost – izbjegavanje prekomjernog unosa soli, šećera i umjetnih dodataka;
- prirodnost i sezonalnost – davanje prednosti lokalnim i sezonskim namirnicama;
- hidrataciju – dovoljan unos vode tijekom dana.

Uloga odgojitelja i učitelja u promicanju zdrave prehrane uključuje:

- modeliranje pravilnih prehrambenih navika,
- organiziranje zdravih međuobroka,
- edukaciju kroz aktivnosti kuhanja, vrtlarenja i senzornog istraživanja,
- suradnju s roditeljima radi stvaranja dosljednih prehrambenih rutina.

Eko proizvodi i njihova pedagoška vrijednost

Eko proizvodi (ekološki certificirana hrana, prirodni materijali, reciklirani predmeti) imaju važnu ulogu u odgojno-obrazovnom procesu jer doprinose:

- smanjenju izloženosti djece štetnim tvarima,
- povećanju svijesti o očuvanju okoliša,
- poticanju odgovornih potrošačkih navika,
- razumijevanju načina proizvodnje hrane i predmeta.

Pedagoška važnost korištenja eko proizvoda očituje se u:

- razvoju ekološke i socijalne odgovornosti,
- obogaćivanju osjetilnih iskustava kroz rad s prirodnim materijalima,
- integriranju održivosti u svakodnevne odgojno-obrazovne aktivnosti,
- poticanju istraživanja, uspoređivanja i kritičkog promišljanja o materijalima i hrani.

U predškolskim i školskim ustanovama eko pristup uključuje korištenje prirodnih materijala (drvo, pamuk, glina), izbjegavanje jednokratne plastike, sadnju i brigu o biljkama, kompostiranje te, kad god je moguće, nabavu ekološki uzgojene hrane.

Važnost boravka na zraku za mentalno zdravlje djece

Boravak na otvorenom, osobito u prirodnom okruženju, ima izniman utjecaj na mentalno zdravlje, emocionalnu regulaciju i kognitivni razvoj. Suvremena istraživanja potvrđuju da boravak u prirodi:

- smanjuje stres,
- povećava koncentraciju i pažnju,
- potiče kreativnost i maštu,
- jača emocionalnu stabilnost,

- podržava socijalnu interakciju i suradnju,
- razvija osjećaj slobode i samopouzdanja.

S obzirom na to da su djeca sve više izložena ekranima, boravak na otvorenom postao je neizostavan dio zdravog razvoja. Interakcija s prirodom pruža prilike za spontanu igru, kretanje i istraživanje, što potiče motorički razvoj i jača imunološki sustav.

Odgojitelji i učitelji mogu sustavno poticati aktivnosti na otvorenom kroz:

- svakodnevne šetnje i boravak u dvorištu,
- aktivnosti u školskim ili vrtićkim vrtovima,
- izlete u parkove, šume i lokalnu zajednicu,
- učenje na otvorenom kroz terensku nastavu,
- senzorne aktivnosti u prirodnom okruženju.

Ovi teorijski aspekti čine temelj sljedećeg poglavlja priručnika, koje donosi konkretne metode, aktivnosti i programe koji potiču djecu na usvajanje održivog, zdravog i ekološki osviještenog načina života.

Teorijski okvir primjene motoričkih aktivnosti u očuvanju I unapređenju mentalnog zdravlja djece

Razvoj djeteta u predškolskoj i ranoj školskoj dobi obilježen je intenzivnim neurobiološkim, motoričkim, emocionalnim i socijalnim promjenama. Motoričke aktivnosti imaju ključnu ulogu ne samo u tjelesnom razvoju, nego i kao temelj kognitivnog, emocionalnog i socijalnog razvoja, čineći ih neizostavnim dijelom kvalitetne odgojno-obrazovne prakse.

Neurološka osnova – kretanje kao poticaj za razvoj mozga

- motoričke aktivnosti potiču razvoj mozga, posebno prefrontalnog korteksa, odgovornog za pažnju, planiranje, samoregulaciju i izvršne funkcije.
- kretanje potiče sinaptogenezu, jača neuronske veze i podržava razvoj bazalnih ganglija i malog mozga – struktura ključnih za koordinaciju, učenje i emocionalnu stabilnost.

- istraživanja pokazuju da djeca koja se redovito kreću imaju bolju sposobnost koncentracije, bržu obradu informacija i razvijenije vještine rješavanja problema.

Pedagoška teorija (Piaget, Vygotsky, Montessori) naglašava važnost senzomotornog iskustva kao temelja kognitivnog razvoja.

Glavne koristi motoričkih aktivnosti

- razvoj pažnje i koncentracije – kretanje regulira živčani sustav i poboljšava sposobnost fokusiranja, osobito kod djece s viškom energije.
- prostorna inteligencija – aktivnosti poput penjanja, trčanja i savladavanja prepreka razvijaju vizualno-prostorne sposobnosti važne za matematiku, geometriju i čitanje.
- izvršne funkcije – igre s pravilima, planiranjem i motoričkom kontrolom jačaju samokontrolu, radnu memoriju i kognitivnu fleksibilnost.
- učenje uz pokret (embodied cognition) – djeca lakše pamte informacije kada je učenje povezano s kretanjem (npr. učenje pojmova kroz ples, ritam ili dramatizaciju).

Socio-emocionalne koristi

- smanjuje stres, tjeskobu i napetost (kretanje regulira kortizol i potiče lučenje endorfina).
- podržava razvoj pozitivne slike o sebi kroz uspjehe u tjelesnim aktivnostima.
- potiče volju, upornost i samopouzdanje.

Socijalne koristi

- grupne igre potiču suradnju, komunikaciju, poštivanje pravila i timski rad.
- djeca uče rješavati konflikte, pregovarati i dijeliti.
- empatija se razvija kroz zajedničke aktivnosti i prepoznavanje različitih sposobnosti.

Pedagoška vrijednost motoričkih aktivnosti

Suvremeni holistički pedagoški pristupi (npr. kurikulumi ranog djetinjstva) naglašavaju integrirano učenje, gdje se kretanje koristi kao:

- metoda učenja,
- sredstvo samopouzdanja i izražavanja,
- kanal za emocionalnu regulaciju.

Uloga odgojitelja i učitelja

- stvaranje poticajnog okruženja,

- planiranje raznovrsnih aktivnosti,
- praćenje individualnih razlika,
- poticanje učenja kroz motoričke igre.

Odgojno-obrazovne aktivnosti trebaju biti razvojno primjerene, raznovrsne i fleksibilne kako bi podržale različite stilove učenja. Motoričke aktivnosti imaju snažnu razvojnu vrijednost kada su utkane u igru, poput simboličke igre (npr. “igranje doktora”), konstruktivne igre, igre uloga i igre na otvorenom. Ovaj pristup omogućuje djeci prirodan razvoj kreativnosti, rezoniranja i socijalnih vještina.

Djeca koja su tjelesno aktivna u predškolskoj i ranoj školskoj dobi vjerojatnije će:

- razviti zdrav emocionalni razvoj,
- postići bolje akademske rezultate,
- izgraditi snažne socijalne kompetencije,
- usvojiti zdrave životne navike.

Motoričke aktivnosti nisu samo tjelesna potreba – one su ključni pedagoški alat za holistički razvoj djeteta. Kretanje podržava razvoj mozga, poboljšava kognitivne funkcije i jača emocionalnu stabilnost te socijalne kompetencije. Dobro osmišljene i razvojno primjerene aktivnosti u predškolskoj i ranoj školskoj dobi stoga su od presudne važnosti za poticanje mentalnog i cjelokupnog razvoja djece.



METODOLOŠKE SMJERNICE I PRAKTIČNE METODE ZA RAD

Učenje o održivom razvoju, zdravom načinu života i ekološkoj svijesti zahtijeva aktivne, iskustvene i razvojno prikladne metode rada. Odgojno-obrazovni proces treba djeci omogućiti autentično iskustvo, istraživanje, postavljanje pitanja, donošenje zaključaka i praktično djelovanje. U nastavku slijede metodološke smjernice te širok izbor konkretnih metoda i aktivnosti primjenjivih u vrtićima i školama.

1. Metode promicanja održivog razvoja

Metode prikazane ispod temelje se na načelima aktivnog učenja, istraživačkog pristupa i razvoju kritičkog mišljenja. Njihova primjena pomaže djeci da razviju ekološku svijest, brigu o okolišu i odgovorno ponašanje u svakodnevnom životu.

1.1. Projektna metoda

- Projektna metoda omogućuje djeci da se bave stvarnim problemima iz okoline te potiče timski rad, planiranje i kreativnost. Djeca preuzimaju aktivnu ulogu u otkrivanju problema, predlaganju rješenja i prezentiranju rezultata.

Primjeri projekata:

- *Mali vrtlari* – sadnja, zalijevanje, briga o biljkama, vođenje dnevnika rasta.
- *Čuvajmo vodu* – istraživanje potrošnje, uštede, izrada edukativnih plakata.
- *Otpad nije smeće* – razvrstavanje otpada, radionice recikliranja, izrada uporabnih predmeta.
- *Naša šuma* – promatranje drveća, sezonske promjene, izrada herbarija.
- *Eko patrola* – učenici preuzimaju tjedna zaduženja za održavanje eko pravila u skupini.
- *Energija oko nas* – istraživanje izvora energije, štednja električne energije.

1.2. Istraživačko učenje

Djeca kroz istraživačke aktivnosti postavljaju pitanja, predviđaju, opažaju i izvode zaključke. Metoda razvija kritičko mišljenje i znanstveni način razmišljanja.

Primjeri aktivnosti:

- *Mini laboratorij* – istraživanje svojstava vode, tla, pijeska.
- *Promatranje razvoja biljke kroz različite uvjete* (svjetlo, voda, tlo).
- *Mali meteorolozi* – mjerenje temperature, vjetra, padalina.
- *Istraživanje životinjskog svijeta dvorišta*: kukci, ptice, gliste.

1.3. Metoda učenja kroz igru

Igra je prirodan način učenja u ranom i školskom djetinjstvu. Djeci omogućuje spontano istraživanje, kreativnost i donošenje zaključaka na zabavan način.

Primjeri igara:

- *Razvrstaj otpad* – sortiranje plastike, papira, biootpada.
- *Eko memory* – kartice s ekološkim simbolima i biljkama.
- *Potruga za prirodnim blagom* – pronalaženje prirodnih materijala u dvorištu.
- *Lanac hrane* – igra uloga (biljojedi, grabežljivci, biljke).

1.4. Suradničko učenje

Djeca rade zajedno, dijele ideje i preuzimaju odgovornost za zajednički cilj. Ova metoda razvija socijalne vještine, empatiju i inkluziju.

Primjeri aktivnosti:

- *Eko timovi* – svaka skupina brine o jednom aspektu održivosti.
- *Zajedničko osmišljavanje i uređenje eko kutka*.
- *Timovi za promišljanje rješenja problema* (npr. „Kako smanjiti otpad?“).
- *Zajedničko uređivanje školskog ili vrtićkog dvorišta*.

2. Metode promicanja zdravog načina života

Zdrave prehrambene i higijenske navike oblikuju se kroz svakodnevne rutine, modeliranje i praktične aktivnosti.

2.1. Senzorno istraživanje hrane

Kroz istraživanje mirisa, boja, tekstura i okusa djeca razvijaju pozitivan odnos prema hrani.

Primjeri aktivnosti:

- degustacija sezonskog voća i povrća,
- izrada jednostavnih zdravih obroka (voćne salate, smoothie),
- istraživanje razlika između industrijske i prirodne hrane.

2.2. Modeliranje ponašanja

Djeca usvajaju zdrave navike promatrajući ponašanje odraslih.

Primjeri modeliranja:

- odrasli jedu zdravu užinu zajedno s djecom,
- prikazuju pravilno pranje ruku,
- potiču na odabir vode umjesto zaslađenih napitaka.

2.3. Vođene tjelesne aktivnosti

Redovito kretanje doprinosi fizičkom, emocionalnom i mentalnom zdravlju.

Primjeri aktivnosti:

- jutarnja gimnastika,
- dječja joga i vježbe disanja,
- šetnje u prirodi,
- poligoni spretnosti na otvorenom.

2.4. Rutine i rituali zdravlja

Dosljedne svakodnevne rutine pomažu djeci u usvajanju pravilnog ritma i navika.

Primjeri rutina:

- pranje ruku prije i nakon jela,
- pauze za vodu,
- odmor između aktivnosti,
- zajedničko pospremanje i briga o prostoru.

3. Metode promicanja brige za okolišu i korištenje eko proizvoda

3.1. Praktični rad

Uključuje aktivnosti koje djeci omogućuju izravan kontakt s prirodom.

Primjeri:

- sadnja i njega biljaka,
- izrada prirodnih boja od bilja,
- kompostiranje biootpada,
- izrada igračaka od recikliranih materijala.

3.2. Usporedba proizvoda

Djeca uče razlikovati ekološke proizvode, promatraju oznake, certificiranje i pakiranje.

Aktivnosti:

- promatranje ambalaže,
- usporedba prirodnih i sintetičkih materijala,
- rasprave o tome kako nastaje određeni predmet.

3.3. Ekološka zaduženja

Zaduženja potiču osjećaj odgovornosti i doprinosa zajednici.

Primjeri:

- „čuvari biljaka“,
- „zaduženi za recikliranje“,
- „čuvari čistoće dvorišta“.

4. Metode poticanja boravka na zraku i podrške mentalnom zdravlju

4.1. Učenje u prirodi

Terenske aktivnosti omogućuju djeci stvaran kontakt s okolišem.

Primjeri:

- promatranje sezonskih promjena,
- mjerenje prirodnih pojava,
- crtanje prirode i pejzaža.

4.2. Mindfulness u prirodi

Djeca uče osluškivati svoje tijelo i okolinu.

Primjeri:

- vježba „slušaj prirodu“,
- svjesno disanje na otvorenom,
- promatranje oblaka ili krošnji stabala.

4.3. Slobodna igra na otvorenom

Slobodna igra potiče kreativnost, maštu i samostalnost.

Poticaži za igru:

- prirodni materijali (grane, lišće, kamenčići),
- mjesta za penjanje i skrivanje,
- kutak za senzorne aktivnosti u prirodi.

5. Primjeri tjednih i mjesečnih projekata

Projekti omogućuju djeci dugoročno i iskustveno učenje. U nastavku su prikazani cjeloviti, jasno strukturirani primjeri koji se mogu provoditi u vrtiću i u nižim razredima osnovne škole.

5.1. Tjedni projekti

Projekt 1: “Tjedan vode – svaka kap je važna”

Ciljevi: potaknuti djecu na razumijevanje važnosti vode, razvijati navike štednje, istražiti agregatna stanja i svojstva vode.

Aktivnosti:

- istraživački eksperimenti: isparavanje, taloženje, otapanje;
- mjerenje potrošnje vode tijekom dana;
- izrada plakata “Kako štedimo vodu”;
- šetnja uz lokalni potok/rijeku;
- izrada makete vodenog ciklusa.

Ishodi:

- djeca razumiju vodeni ciklus,
- prepoznaju načine štednje,
- razvijaju odgovorno ponašanje.

Projekt 2: “Zdravi tanjur”

Ciljevi: upoznati skupine namirnica, potaknuti djecu na raznoliku prehranu, razvijati pozitivan odnos prema povrću i voću.

Aktivnosti:

- degustacijski stol s različitim vrstama voća/povrća;
- radionica pripreme jednostavnih obroka;
- senzorni panel (miris, boja, oblik);
- likovna radionica: “Moj tanjur zdrave hrane”;
- izrada klasifikacije namirnica.

Ishodi:

- djeca razlikuju osnovne skupine namirnica,
- razvijaju zdrave prehrambene navike.

Projekt 3: “Mali vrtlari”

Ciljevi: upoznati postupak sadnje i njege biljaka, poticati strpljenje i odgovornost, razvijati suradničke vještine.

Aktivnosti:

- priprema zemlje, sijanje i zalijevanje;
- praćenje rasta: mjerenja i crteži;
- izrada oznaka za biljke;
- pričanje priča o povrću;
- dnevnik biljnog rasta.

Ishodi:

- djeca preuzimaju brigu o biljci,
- razumiju osnovne potrebe biljaka.

Projekt 4: “Priroda govori – slušaj me”

Ciljevi: potaknuti djecu na promatranje prirodnih zvukova, razviti svijest o važnosti tišine i usredotočenosti, poticati mentalno zdravlje.

Aktivnosti:

- mindfulness šetnja;
- snimanje zvukova prirode;
- usporedba prirodnih i umjetnih zvukova;
- glazbena radionica s prirodnim materijalima;
- izrada “zvučne mape” dvorišta.

Projekti pružaju dugoročne, iskustvene prilike za učenje. Primjeri su jasno strukturirani za primjenu u predškolskim ustanovama i nižim razredima osnovne škole.

5.2. Mjesečni projekti

Projekt 5: "Naša eko zajednica" (1 mjesec)

Ciljevi: razvijati ekološku svijest i osjećaj pripadnosti zajednici, upoznati komunalne službe, poticati brigu o zajedničkom prostoru.

Aktivnosti:

- posjet reciklažnom dvorištu ili komunalnoj tvrtki,
- izrada Eko pravilnika skupine,
- tjedna zaduženja (čistači, zaljevači, razvrstavači),
- uređenje školskog/vrtićkog dvorišta,
- izrada zajedničke izložbe "Naša eko zajednica".

Ishodi:

- djeca formiraju pojednostavljenu sliku ekološkog sustava u kojem žive,
- preuzimaju odgovornost za okoliš.

Projekt 6: "Od sjemenke do stola" (1 mjesec)

Ciljevi: razumijevanje procesa nastanka hrane, poticanje suradničkog rada, stvaranje zdravih prehrambenih navika.

Aktivnosti:

- sadnja sjemenki i praćenje rasta,
- priprema zdravih jela od dozrelih plodova,
- izrada edukativnih panoa o procesu rasta,
- radionica s roditeljima: "Zdravi obrok iz vrta".

Ishodi:

- djeca uviđaju povezanost prirode i prehrane,
- razvijaju poštovanje prema hrani.

Projekt 7: “Život u šumi” (1 mjesec)

Ciljevi: upoznati šumski ekosustav, razumjeti važnost očuvanja šuma, poticati emocionalnu povezanost s prirodom.

Aktivnosti:

- posjet šumi, promatranje biljaka i životinja,
- izrada herbarija i prirodnih mandala,
- dramatizacija priča o životinjama;
- izrada makete šume.

Ishodi:

- djeca prepoznaju šumske biljke i životinje,
- razumiju važnost očuvanja šuma.

Projekt 8: “Mjesec bez otpada” (Zero Waste Month)

Ciljevi: smanjiti količinu otpada u skupini/razredu, potaknuti kreativnost kroz ponovno korištenje predmeta, razvijati ekološku odgovornost.

Aktivnosti:

- praćenje količine otpada po tjednima,
- radionice ponovne upotrebe (igračke, ukrasi, uporabni predmeti),
- zamjena jednokratnih materijala trajnim,
- izrada “Zero Waste Kutka”.

Ishodi:

- djeca razumiju razliku između otpada i resursa,
- aktivno sudjeluju u smanjenju otpada.

6. Socioemocionalne igre u kontekstu održivog razvoja i zdravog načina života

Socioemocionalni razvoj ključan je za cjelovit odgoj i obrazovanje. Kroz igre djeca uče prepoznavati, izražavati i regulirati svoje emocije, razvijaju empatiju, suradnju i komunikacijske vještine. U kontekstu održivog razvoja i zdravog načina života, ove igre povezuju emocionalnu inteligenciju s brigom o sebi, drugima i okolišu.

Ciljevi socioemocionalnih igara

1. Razvijanje samosvijesti i emocionalne pismenosti.
2. Jačanje empatije i sposobnosti razumijevanja osjećaja drugih.
3. Poticanje suradnje i zajedničkog rješavanja problema.
4. Učenje odgovornog i održivog ponašanja kroz zajedničke aktivnosti.
5. Povezivanje emocionalnog i tjelesnog zdravlja kroz igru i boravak na otvorenom.

6.1. Metode i primjeri socioemocionalnih igara

6.1.1. Igre za prepoznavanje i izražavanje emocija

- **Lutke emocija** – djeca koriste lutke ili figurice da izraze kako se osjećaju u različitim situacijama, uključujući aktivnosti vezane uz prirodu i okoliš.
- **Emocionalni krug** – sjedenje u krugu, svako dijete govori kako se osjeća i zašto, povezano s aktivnostima u vrtu ili ekološkim projektima.
- **Boje emocija** – djeca biraju boje koje predstavljaju njihove osjećaje tijekom boravka na otvorenom ili sudjelovanja u projektima.

6.1.2. Igre za razvijanje empatije i suradnje

- **Eko timske misije** – djeca u skupinama obavljaju zadatke (sadnja, čišćenje, izrada eko predmeta), učeći slušati, pomagati i cijeniti tuđi trud.
- **Tko kako osjeća?** – dramatizacija priča o biljkama, životinjama ili ljudima u prirodi; djeca prepoznaju i imitiraju osjećaje likova.

- **Lanac prijateljstva** – djeca dodaju rukom simbol prijateljstva ili brige za okoliš dok izrađuju zajedničku eko dekoraciju ili projekt.

6.1.3. Igre za regulaciju emocija i smanjenje stresa

- **Mindfulness aktivnosti** - vježbe usmjerene na svjesnu prisutnost u trenutku, s namjerom da se poveća pažnja na sadašnji trenutak bez prosuđivanja. Cilj je smanjiti stres, povećati fokus i emocionalnu regulaciju te poboljšati opće mentalno blagostanje (primjeri: meditacija disanja – fokusiranje na dah, brojanje udisaja i izdisaja, tjelesna skeniranja – pažljivo promatranje osjeta u različitim dijelovima tijela, mindful hodanje – hodanje polako i svjesno, osjetivši svaki korak, mindful jedenje – usredotočenost na okus, teksturu i miris hrane...)
- **Priroda i disanje** – vođene vježbe disanja na otvorenom, uz vizualizaciju prirodnih elemenata (vjetar, voda, sunce).
- **Šetnja osjetila** – djeca tiho šetaju prirodom, osluškuju zvukove, opažaju boje i teksture, bilježe dojmove.
- **Senzorni kutak** – kutak s prirodnim materijalima (lišće, pijesak, voda) gdje djeca mogu izražavati osjećaje kroz dodir, oblikovanje i igru.

6.1.4. Igre povezane s održivim razvojem

- **Eko drama** – djeca dramatiziraju priče o recikliranju, štednji energije, zaštiti biljaka i životinja.
- **Zeleni izazov** – svaki tim preuzima zadatak koji uključuje brigu o okolišu; na kraju aktivnosti dijele svoja iskustva i osjećaje.
- **Putovanja kapljice vode ili sjemenke** – djeca glume prirodne procese, izražavaju osjećaje biljaka, životinja i elementa vode, učeći empatiju prema prirodi.

3. Integracija socioemocionalnih igara u dnevni program

- Socioemocionalne igre mogu se uključiti u jutarnje aktivnosti, prije ili nakon obroka, u vremenu boravka na otvorenom ili kao dio projektnog rada.

- Aktivnosti se mogu kombinirati s ekološkim i zdravstvenim temama – npr. emocionalna refleksija nakon sadnje biljaka, izrade zdrave užine ili recikliranja.
- Igre se mogu prilagoditi različitim dobnim skupinama, osiguravajući da svako dijete može sudjelovati i izraziti se na svoj način.

4. Evaluacija socioemocionalnog razvoja kroz igru

- **Promatranje:** bilježenje interakcija, komunikacije, suradnje i emocionalne regulacije.
- **Samoprocjena:** djeca crtaju ili govore kako su se osjećala tijekom aktivnosti.
- **Refleksija u skupini:** kratki razgovori o uspjesima, izazovima i iskustvima.
- **Povezivanje s projektima:** evaluacija uključuje i emocionalni angažman tijekom aktivnosti vezanih uz okoliš i zdravlje.

7. Suradnja s roditeljima – modeli, metode i primjeri dobre prakse

Suradnja s roditeljima ključna je za izgradnju održivih navika i zdravih stilova života kod djece. Djeca najviše napreduju kada odgojitelji i roditelji rade kao ravnopravni partneri.

7.1. Načela suradnje s roditeljima

- **Otvorenost i dvosmjerna komunikacija** – redovito informiranje, zajedničko odlučivanje i aktivno uključivanje roditelja.
- **Partnerstvo** – odgojitelji/učitelji i roditelji su ravnopravni sudionici u odgojno-obrazovnom procesu.
- **Transparentnost** – jasni ciljevi, očekivanja i dogovori.
- **Uvažavanje razlika** – poštivanje različitih obiteljskih stilova i mogućnosti sudjelovanja.
- **Praktičnost i smislenost** – aktivnosti trebaju biti konkretne, jednostavne i dostupne svakom roditelju.

7.2. Suradnja s roditeljima u vrtiću

U vrtiću je naglasak na rutini, modeliranju, zajedničkom stvaranju i emocionalnoj povezanosti. Roditelji se uključuju kroz aktivnosti koje su praktične, tople i vezane za svakodnevicu.

7.2.1. Oblici suradnje u vrtiću

A) Informativno-komunikacijski oblici

- svakodnevni kratki razgovori pri dolasku i odlasku djeteta,
- oglasna ploča za roditelje (Eko tema tjedna),
- digitalne grupe (Viber/WhatsApp) s vrtićkim obavijestima,
- mjesečni bilteni o projektima.

B) Radionice s roditeljima

- Izrada eko igračaka od recikliranih materijala,
- Pripremanje zdravih obroka
- Mali kućni vrtovi – sadnja u teglice.

C) Zajednički terenski izleti: posjet seoskom gospodarstvu, boravak u šumi, parkovima....

D) Obiteljski projekti:

- roditelji i djeca zajedno uče kod kuće: “Tjedan bez plastike u našoj obitelji”, “Obiteljski izazov: hodajmo svaki dan 20 minuta”, zajedničko vođenje kućnog biljnog dnevnika.

E) Kutak za roditelje:

- razmjena rabljenih knjiga i igračaka,
- mini izložbe dječjih radova na temu prirode,
- preporuke za zdrave recepte.

7.3. Suradnja u školama

Uključuje formalno obrazovanje, praćenje napretka i uključivanje obitelji u projekte na razini škole.

Oblici uključuju:

- Edukativna predavanja (nutricionisti, stručnjaci za okoliš).
- Volonterske dane za obitelji.
- Domaće zadatke i obiteljske izazove.

- Digitalnu suradnju (online platforme).
- Izložbe i eko-sajmove.

8. Primjeri dobre prakse

- **“Zdrava užina – zajednički standard”** - dogovara se zajednička lista preporučenih i nepreporučenih namirnica, roditelji se uključuju kroz prijedloge recepata, učenici/vrtićka djeca imaju “Dan voća i povrća”.
- **“Eko patrola – obiteljska smjena”** - roditelji volontiraju kao pomagači u akcijama čišćenja, sadnje i recikliranja.
- **“Kutak obiteljskih ideja”** - roditelji predlažu aktivnosti za projekte, recepte, prirodne igre i kućne eksperimente.
- **“Zeleni tjedan škole/vrtića”** - niz radionica, predavanja i projekata u koje se uključuju djeca i roditelji.
- **“Obiteljski herbarij ili biljni dnevnik”** - zajedničko prikupljanje biljaka, fotografiranje, opisivanje, promatranje.

8.6. Savjeti za roditelje – primjeri aktivnosti za rad kod kuće

U nastavku se nalazi pregled praktičnih aktivnosti koje roditelji mogu provoditi kod kuće ili u prirodi.

8.6.1. Tema: Voda i prirodni procesi

- Promatrajte vodu u prirodi: *pustite list niz potok i pratite kako se kreće.*
- Bacajte kamenčiće u vodu i razgovarajte o tome što se događa s kamenom, vodom, valovima.
- Usporedite različite posude – gdje voda brže nestaje (isparavanje).
- Mjerite koliko vode dijete potroši tijekom tuširanja ili pranja ruku – zajedno osmislite načine uštede.
- Igra “istraživač vode”: pronađite tri mjesta gdje se u blizini vidi voda (kišna lokva, cijev, potok...).

8.6.2. Tema: Zdrava prehrana

- Zajedno razvrstavajte namirnice u skupine: voće, povrće, žitarice, mliječni proizvodi...
- Organizirajte “kušanje boja”: ponudite hranu različitih boja i pričajte o okusu, mirisu i teksturi.
- Izradite kod kuće “moj zdravi tanjur” – dijete neka nacrtaju ili posloži tanjur od kolaž-papira.
- Uključite dijete u pripremu jednostavnih obroka (salata, smoothie, voćna salata).
- Kod kupovine razgovarajte zašto biramo sezonske i svježije namirnice.

10 jednostavnih nutritivno bogatih užina koje djeca mogu pomoći pripremiti

- ✓ **Voćni ražnjici** - djeca mogu nizati komadiće mekanog voća na štapiće: banana, jagoda, grožđe, kivi.
- ✓ **Jogurt s dodacima** - djeca stavljaju žlicom jogurt u čašu i dodaju: zobene pahuljice, chia sjemenke, borovnice, kockice jabuke.
- ✓ **Mini tortilja rollice** - premazati integralnu tortilju ABC sirom, dodati naribanu mrkvu – djeca mogu motati i rezati plastičnim nožem.
- ✓ **Banana sushi** - bananu premazati maslacem od kikirikija ili badema → uvaljati u zobene → djeca režu na kolutiće.
- ✓ **Smoothie “sam složi”** - djeca biraju 2–3 sastojka (banana, šumsko voće, špinat, jogurt). Odrasli miksaju.
- ✓ **Krekeri + namaz + povrće** - djeca mažu humus ili ABC sir na integralne krekeri i slažu štapiće krastavca/mrkve.
- ✓ **Zdravi “sendvičići” od jabuke** - dva koluta jabuke + maslac od kikirikija + par groždica. Djeca slažu “sendvič”.
- ✓ **Zobene kuglice bez pečenja** - zobene pahuljice, maslac od orašida, med – djeca mijese i rade kuglice (odrasli kontroliraju).
- ✓ **Šarene zdjelice** - djeca slažu u zdjelicu: kukuruz, grašak, rajčicu, kockice sira – mini “salata” za igranje bojama.
- ✓ **Puding od chia sjemenki (topping djeca rade)** - odrasli pripreme puding dan ranije, djeca dodaju voće i granolu.

10 nutritivno bogatih užina koje roditelji mogu lako pripremiti unaprijed

- ✓ **Muffini od banane i zobi (bez šećera)** - mekani, nutritivni, mogu biti doručak ili užina.
- ✓ **Domaći namaz od slanutka (humus)** - humus + štapići povrća ili krekeri.
- ✓ **Palačinke od banane (2 sastojka)** - jaje + banana. Ispeći unaprijed, čuvati u hladnjaku.
- ✓ **Zapečeni zobeni "kvadrati"** - pečena zob s jabukom i cimetom – reže se na štangice.
- ✓ **Kuglice od badema i kaka** - zdrave energetske kuglice – puno nutrijenata u malom zalogaju.
- ✓ **Sendviči s integralnim kruhom + pureća šunka + sir + povrće** - klasično, ali s kvalitetnim sastojcima.
- ✓ **Mini fritaja u kalupu za muffine** - jaja, povrće, sir – peče se pa traje 2–3 dana.
- ✓ **Domaći voćni jogurt - grčki jogurt + voće + žličica meda** (bez kupovnih dodataka).
- ✓ **Zdravi banana bread** - lagani kruh od banane, malo šećera, odličan za rezanje na porcije.
- ✓ **Proteinska tjestenina s pestom ili maslinovim uljem** - rashlađeno kao mini salata – praktično za ponijeti.

8.6.3. Tema: Mali vrtlari i briga o biljkama

- Odaberite jednu biljku za njegu kod kuće – dijete se brine o zalijevanju i promatra promjene.
- Posijte sjemenke graha u čašu i svakodnevno promatrajte rast.
- Izradite male oznake za biljke kod kuće (štapići, papir, bojice).
- Tijekom šetnje pitajte dijete koliko različitih vrsta cvijeća može pronaći.

8.6.4. Tema: Ekološka osviještenost

- Uvedite tjedni obiteljski eko-zadatak (gašenje svjetla, razvrstavanje otpada).
- Napravite kutak za ponovnu uporabu (stare kutije, role papira, tkanina...).
- Vodite „obiteljski dnevnik otpada” – koliko otpada proizvodimo i kako ga možemo smanjiti.
- Tijekom šetnje pokupite otpad na kratkoj ruti (uz rukavice!).

- Razgovarajte o razlikama između jednokratnih i višekratnih predmeta – i isprobajte alternative.

8.6.5. Tema: Zvukovi prirode i mindfulness

- Prošećite šumom ili parkom i zamolite dijete da zatvori oči i sluša – što čuje?
- Snimite prirodne zvukove na mobitel i usporedite ih sa zvukovima u kućanstvu.
- Izradite „zvučnu kartu” svoje ulice ili dvorišta.
- Skupljajte prirodne materijale (kamenčiće, grančice) i zajedno izradite jednostavne instrumente.
- Vježbajte „tihan trenutak”: jednu minutu mirnog disanja na otvorenom.

8.6.6. Tema: Život u šumi i prirodni svijet

- Tijekom šetnje šumom promatrajte tragove životinja, panjeve obrasle mahovinom i kukce.
- Izrađujte prirodne mandale: složite kamenčiće, grančice i lišće u kružne uzorke.
- Napravite malu „šumu u kutiji” – grančice, mahovina, lišće.
- Promatrajte sezonske promjene: što je drugačije na istom stablu u ovo doba?
- Fotografirajte zanimljive detalje (koru, list, cvijet) i razgovarajte o njima kod kuće.
- Organizirajte potragu u prirodi – skupljamo samo ono što pronađemo na tlu (ne beremo žive biljke).

8.6.7. Razvijanje prepoznavanja i izražavanja emocija

- Razgovarajte s djetetom o osjećajima tijekom šetnje ili igre („Kako se sada osjećaš? Zašto tako misliš?”).
- Koristite prirodne predmete (kamenčiće, lišće, cvijeće) za simboličko izražavanje emocija.
- Igrajte „boja i osjećaj” – dijete bira list, kamenčić ili boju krede koja predstavlja njegovo raspoloženje.
- Nakon zajedničkih aktivnosti (npr. sadnje biljke) pitajte: „Kako se osjećaš jer si brinuo/brinula o biljci?”

8.6.8. Jačanje empatije i suradnje

- Uključite dijete u male obiteljske „eko-misije”: zalijevanje biljaka, razvrstavanje otpada, brigu o biljkama ili kućnim ljubimcima. Nakon svakog zadatka razgovarajte o tome kako bi se

biljka/životinja „mogla osjećati“.

- Čitajte ili izmišljajte kratke priče o biljkama i životinjama, a zatim pitajte: „Kako misliš da se zeko osjećao kad se izgubio?“
- Uključite dijete u zajedničke zadatke – postavljanje stola, pospremanje igračaka – i naglasite važnost timskog rada.

8.6.9. Poticanje emocionalne regulacije i smanjenja stresa

- Uvedite kratke „pauze za disanje“ – nekoliko dubokih udaha prije obroka, spavanja ili nakon uzbuđenja.
- Prošećite parkom ili šumom u tišini 1–2 minute, potičući dijete da sluša i primjećuje promjene oko sebe.
- Kod kuće uredite mali „senzorni kutak“: košaru s prirodnim materijalima (kamenčići, češeri, pijesak, voda) za smirujuće istraživanje.
- Zajedno pripremajte obroke i potičite svjesno jedenje – polagano kušanje okusa, mirisa i tekstura.

8.6.10. Razvijanje odgovornog i održivog ponašanja

- Uvedite „zeleni izazov tjedna“ – gašenje svjetla, štednja vode, ponovna uporaba starih materijala.
- Tijekom šetnje prikupite nekoliko komada otpada (uz rukavice) i razgovarajte zašto je to važno.
- Promatrajte prirodu i potaknite dijete da zamisli kako se biljka ili životinja „osjeća“ kada joj pomažemo ili kada joj ljudi štete.
- Igrajte se „putovanja kapljice vode“ – dijete zamišlja da je kap koja pada, teče, isparava i opisuje osjećaje u svakoj fazi.

8.6.11. Uključivanje u svakodnevne rutine i obiteljske rituale

- Na kraju dana pitajte dijete: „Koji ti je bio najsretniji trenutak? Što te zabrinulo? Što si naučio/naučila?“

- Prije spavanja uvedite kratki ritual zahvalnosti – dijete kaže na čemu je taj dan zahvalno.
- Tijekom obiteljskih obroka potičite razgovor o osjećajima i iskustvima, umjesto o postignućima ili rezultatima.
- Uključite dijete u tjedno planiranje kućanskih aktivnosti – time se jača suradnja i osjećaj pripadnosti.

8.6.12. Povezivanje emocionalne i tjelesne dobrobiti

- Šećite različitim okruženjima (šuma, park, more) i potaknite dijete da primijeti razlike – mirise, zvukove, teksture.
- Organizirajte „senzornu šetnju“: hodanje bosonog po dvorištu, po travi, lišću ili kamenčićima.
- Nakon tjelesne aktivnosti razgovarajte o tome kako se tijelo osjeća – umorno, snažno, smireno.
- Uvedite redovite aktivnosti na otvorenom kao obiteljske rituale (vikend-šetnja, promatranje oblaka, slušanje ptica).

9. Evaluacija – alati, kontrolne liste i kriterijske ljestvice

Evaluacija je ključna za praćenje napretka djece, procjenu učinkovitosti pedagoških metoda i unaprjeđenje buduće prakse. Omogućuje sustavno promatranje, procjenu kompetencija i refleksiju odgojitelja/učitelja.

Ciljevi vrednovanja:

- Praćenje razvoja navika i kompetencija povezanih sa zdravljem i održivošću
- Procjena učinkovitosti provedenih metoda i aktivnosti
- Poticanje refleksije kod odgojitelja/učitelja i djece
- Unaprjeđenje pedagoške prakse

Alati vrednovanja u predškolskom okruženju:

- **Dnevnici promatranja i aktivnosti** – bilježenje interesa, ponašanja, interakcija i razvoja

kompetencija

- **Kontrolne liste** – standardizirani popisi aktivnosti, ponašanja i postignuća
- **Kriterijske ljestvice kompetencija** – procjena razina ekoloških, socijalnih, emocionalnih i motoričkih kompetencija
- **Samoprocjena djeteta** – crtanje, opisivanje ili verbalno izražavanje osjećaja i postignuća

Alati vrednovanja u školama:

- **Promatranje** – sustavno praćenje sudjelovanja i razvoja učenika
- **Dnevnici aktivnosti** – dokumentiranje procesa učenja i napretka
- **Projektne rubrike** – vrednovanje uspješnosti u projektnim aktivnostima
- **Samoprocjena** – uključivanje učenika u procjenu vlastitog napretka
- **Upitnici za roditelje** – prikupljanje povratnih informacija o dječjim navikama kod kuće

