



ŽIVJETI  
ZDRAVO



# Tjedan zdravlja u vrtiću: Super zdrava Srijeda



DJEČJI VRTIĆ DRNIŠ

SLAVUJ

7. 4. 2021.



# Svjetski dan zdravlja

7. 4. 2021.

**Srijeda je najvažniji dan u obilježavanju ovog tjedna –  
Svjetski dan zdravlja!**

**Ove godine tema Svjetskog dana zdravlja je  
„Izgradimo pravedniji, zdraviji svijet“!**

**Na današnji dan prisjetimo se da  
nismo svi jednaki i da nemamo iste mogućnosti ni sposobnosti.**



# Ideje za obilježavanje Svjetskog dana zdravlja u vrtiću:

- U grupi se prisjetite da neka djeca nemaju mnoge blagodati koje mi svaki dan uzimamo zdravo za gotovo
- Sjetite se i da različitosti čine svijet prekrasnim mjestom za život.
- Pitajte djecu po čemu je svatko od njih poseban i različit
- S djecom osvijestite da je za zdravlje potrebna pravilna prehrana, voda, tjelesna aktivnost, spavanje, očuvanje okoliša, zajedništvo, i još mnogo toga
- Razgovarajte na koji način mi možemo učiniti ovaj svijet ljepšim i pravednijim
- Pitajte djecu na koji način bi oni učinili svijet ljepšim i pravednijim – zabilježite njihove kreativne ideje.



# Dodatne ideje za aktivnosti...

## TAKTILNO VIZUALNI ZDRAVI TANJUR\*

### DOB DJECE

### OPIS AKTIVNOSTI

### Jaslička dob

- Koristeći razni materijal (filc, jutu, pompone, kolaž papir i sl.) Izradite zdravi tanjur
- Djeca neka taktilnom manipulacijom i vizualnim opažanjem otkrivaju na piramidi prehrane hranu te je imenuju i uz razgovor s odgojiteljicama spoznavaju što sve trebaju jesti.



# IGRA KOCKAMA SRETAN-TUŽAN\*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Izradite dvije kocke od kartona. Na prvu kocku zlijepite sa svake strane namirnice po izboru (tri preporučene i tri nepreporučene), a na drugu kocku zlijepite emotikone za sreću i tugu, po tri od svakog
- Djeca bacaju kocku te imenuju namirnicu koju su bacanjem dobili
- Poticajnim pitanjima navodite dijete da osvijesti i imenuje osjećaj kako naše tijelo reagira kada konzumira puno takve namirnice (tužno ili sretno). Nakon toga na drugoj kocki dijete pronalazi emotikon koji označava taj osjećaj.



# ŠTO SVE JEDEMO ZA DORUČAK?\*

DOB DJECE

Jaslička i vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Ponudite djeci da iz ukrašene kutije izvuku ambalažu prehrambenih proizvoda, izrezane slike hrane ili izrađene namirnice koje možemo jesti za doručak
- Nakon što izvuku neku namirnicu zamolite djecu da je imenuju kako bi ih potakli na prepoznavanje i pravilno imenovanje namirnica za doručak
- Razgovarajte s djecom i tome na koji način namirnice možemo kombinirati (npr. mlijeko i žitarice, kruh i namaz, voće i med,...) te kod djece razvijajte svijest o zdravom doručku.





# PJESMICA O POVRĆU\*

## DOB DJECE

## Vrtićka dob

### OPIS AKTIVNOSTI

- Provedite aktivnosti upoznavanja različitog putem osjetila dodira i vida, provodite razne likovne aktivnosti i izrađujte didaktičke materijale i naglasite važnost povrća za zdravlja
- Uz pokret i ples pjevajte pjesmicu o povrću:

### PJESMA O POVRĆU

JA SAM LIJEGA MRKVA ZDRAVA,  
MENE VOLE DJECA PRAVA,  
IMAM PUNO VITAMINA,  
VITAMINA KAROTINA.

TETAMA JE STALO  
DA JE JEDEMO BAR MALO,  
DA BUDEMO ZDRAVI SVI.

S KRUMPIROM NIKAD NIJE ŠALA,  
NJEGA JEDEŠ S MNOGO ŽARA  
I U VARIVU GA IMA,  
VOLI DRUŽIT SE SA SVIMA.

TETAMA JE STALO  
DA JE JEDEMO BAR MALO,  
DA BUDEMO ZDRAVI SVI.

PA DUGI KRASTAVAC JE TU,  
ZELEN I GRBAV JE POSVUD,  
MINERALA PUNO IMA,  
MA TO SVIĐA SE BAŠ SVIMA.

TETAMA JE STALO  
DA GA JEDEMOS BAR MALO,  
DA BUDEMO ZDRAVI SVI.

GRAŠAK VOLE ČAK I GOSTI  
JER JE ZDRAV ZA NAŠE KOSTI.  
ON JE SITAN I OKRUGLI,  
JESTE LI ZA NJEGA ČULI?!

TETAMA JE STALO  
DA GA JEDEMOS BAR MALO,  
DA BUDEMO ZDRAVI SVI.

POVRĆE JE VAŽNO  
DA BI TIJELO BILO SNAŽNO.  
DVA SU DLANA DJECI TAMAN  
DA BI ŽIVOT BIO BAJAN.

TETAMA JE STALO  
DA GA JEDEMOS BAR MALO,  
DA BUDEMO ZDRAVI SVI.





# DANAS JEDEM DUGU\*

DOB DJECE

Vrtićka dob

## OPIS AKTIVNOSTI

- Cilj ove aktivnosti je osvještavanje roditelja i djece o važnosti pravilne, raznovrsne prehrane kojom se štiti zdravlje djece, potiče njihov optimalni rast i razvoj te pridonosi stjecanju pozitivnih prehrambenih navika od najranije životne dobi
- Aktivnost se provodi kroz uređivanje panoa relevantnim informacijama o važnosti zdrave prehrane, kroz aktivnosti u skupini uz pripremljene materijale i zadatak za roditelje i djecu tijekom jednog vikenda
- Slikovne prikaze ili izrađene modele namirnica razvrstavajte prema bojama:
  - **Crvena** - hrana jako dobra za srce & daje snagu zglobovima
  - **Narančasta** - hrana koja je super izvor vitamina c & pomaže zdravlje očiju
  - **Žuta** - hrana koja je dobra za lijepu kožu i pomaže probavnom sustavu
  - **Zelena** - hrana koja našem tijelu daje snagu i poboljšava nam imunitet pa smo rjeđe bolesni
  - **Ljubičasta i plava** - hrana koja je izvrsna za naš mozak, pomaže nam da bolje pamtimos i sprječava neke teške bolesti
- Pripremite primjere zdravih tanjura za bojanje. Kad djeca oboje svoj tanjur razgovarajte s njima koliko i koje namirnice trebaju pojesti za zdrav obrok
- Za vikend dajte „zadaću“ roditeljima i djeci. Tijekom vikenda, 10. i 11. 4. 2021., obitelji zamolite da konzumiraju namirnice u svim bojama duge. Neka roditelji potiču dijete da prepoznae koje dugine boje su pojeli, neka napišu ili nacrtaju svoju dugu.



# UTRKA DO 10\*

**DOB DJECE**

**Vrtićka dob**

**OPIS AKTIVNOSTI**

- Organizirajte utrku znanja. Pitajte pojedino dijete da:
  - Nabroji 10 vrsta voća!
  - Nabroji 10 vrsta povrća!
  - Nabroji 10 zelenih namirnica!
  - Nabroji 10 namirnica koje bi trebali jesti što manje!
  - Nabroji 10 namirnica koje bi trebali jesti svaki dan!
- Ako se neko dijete ne može dosjetiti nekog odgovora, pomozite mu ili potaknite ostalu djecu da mu pomognu.

# MOJA ZDRAVA KOŠARICA\*

**DOB DJECE**

**Vrtićka dob**

**OPIS AKTIVNOSTI**

- Djeci pokažite slike hrane i zamolite ih da ih razvrstaju u kategorije zdrave i ne tako zdrave hrane, odnosno pospremiti u zelenu odnosno crvenu košaricu
- Jedno po jedno dijete iz kutije neka izvuče sliku hrane te je imenuje i pospremi u ispravnu košaricu.



# U RESTORANU ZDRAVE HRANE\*

## DOB DJECE

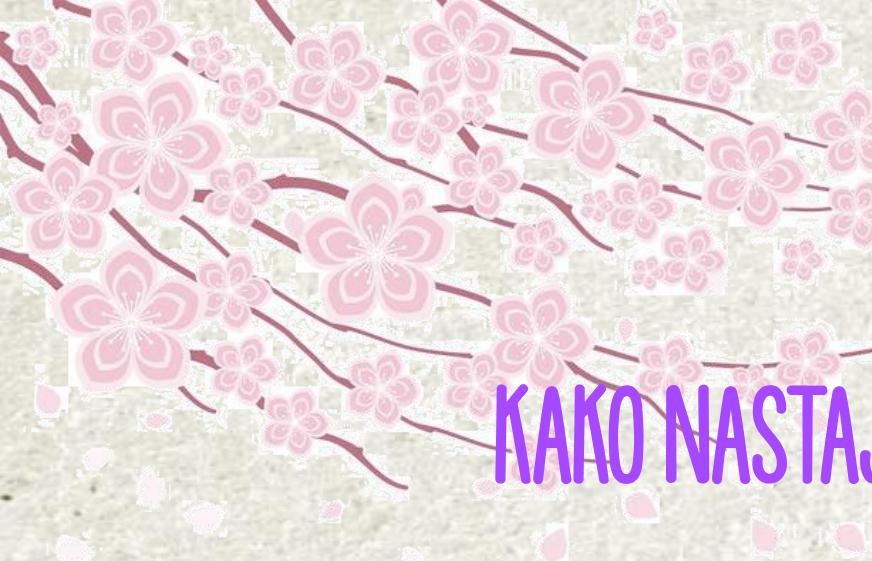
### Vrtićka dob

#### OPIS AKTIVNOSTI

- Djeca neka sjednu u polukrug. Oni se nalaze u restoranu zdrave hrane. Svako dijete neka od ponuđenog slikovnog materijala (npr. kruh, sir, palenta, voće...) odabere što bi želio jesti
- Odgajatelj je konobar, prilazi svakom djetetu i pita: "što želiš jesti?" Dijete imenuje jelo na slici, konobar pamti narudžbe, odlazi u kuhinju i vraća se s naručenom hranom
- Djeca slikovni materijal drže okrenut tako da ga odgajatelj ne vidi. Odgajatelj pruža djetetu naručenu hranu, a dijete okreće slikovni materijal da ga svi vide te da se vidi je li dobilo naručenu hranu



- U ponovljenoj igri dijete je konobar, a slike se izmjenjuju
- Kroz aktivnost djecu potičite na prepoznavanje i imenovanje hrane te pamćenje narudžbi
- Igra se može igrati koristeći plastično ili izrađeno voće, povrće i hranu iz kuhinje, a mogu se izraditi i kartice sa slikama.



# KAKO NASTAJE HRANA?\*

## DOB DJECE

## OPIS AKTIVNOSTI

- S djecom razvrstajte različite prehrambene proizvode na hranu biljnog i životinjskog podrijetla. Upitajte djecu koju hranu nam daju životinje, a koja raste iz zemlje ili na drveću
- Razgovarajte o tome što biljke i životinje trebaju kako bi bile zdrave. Potpitanjima ih navodite na odgovore: zrak, hranu, vodu, sun, sunc, kretanje...
- Djeci pomoći slikovnog prikaza objasnite razlike i sličnosti u rastu biljaka, životinja i čovjeka.

\*Aktivnost osmisnila: Martina Canjuga, mag. logoped.

## Vrtićka dob

## DOB DJECE

- S djecom razgovorajte različite prehrambene proizvode na hranu biljnog i životinjskog podrijetla. Upitajte djecu koju hranu nam daju životinje, a koja raste iz zemlje ili na drveću
- Razgovarajte o tome što biljke i životinje trebaju kako bi bile zdrave. Potpitanjima ih navodite na odgovore: zrak, hranu, vodu, sun, sunc, kretanje...
- Djeci pomoći slikovnog prikaza objasnite razlike i sličnosti u rastu biljaka, životinja i čovjeka.

# VIŠE CVIJEĆA, MANJE SMEĆA\*

## DOB DJECE

## OPIS AKTIVNOSTI

- S djecom razgovorajte o važnosti čistog okoliša za nas, životinje i biljke – posebno istaknite povezanost čistog zraka, vode i zemlje s prehranom, ali i našim rastom i razvojem
- Upitajte djecu kako mi možemo pomoći u očuvanju čistog zraka, vode i zemlje te ih potpitanjima navodite na odgovore: bacanje smeća u kante, a ne u prirodu; recikliranje; više hodanja i bicikliranja, a manje vožnje u autu; smanjiti potrošnju vode i struje; saditi biljke itd.
- Vodeći se sloganom "više cvijeća, manje smeća" s djecom zasadite sadnicu u parku vrtića.

\*Aktivnost osmisile: Martina Canjuga, mag. logoped., Jelena Karačić, bacc. med. techn., Iva Tadić, mag. psiholog. DV Poliklinike SUVAG

# ZAJEDNIČKI DORUČAK\*

## DOB DJECE

## Vrtićka dob

### OPIS AKTIVNOSTI

- S djecom razgovarajte o važnosti svakodnevne konzumacije doručka te dogovorite kako ćete sutradan provesti zajednički doručak u skupini
- Djeca neka samostalno postave stolove – stolnjake, ubruse, pribor za jelo, vrčeve, posude s hranom
- Tijekom doručka, kroz ugodnu i domaću atmosferu razgovarajte o tome koliko je doručak važan za naše zdravlje i svakodnevno funkcioniranje (daje nam energiju za igru i aktivnosti).

# PUT HRANE KROZ TIJELO\*

## DOB DJECE

## Vrtićka dob

### OPIS AKTIVNOSTI

- Djeci pokažite anatomski prikaz čovjeka te ih pustite da prouče unutarnje organe. Poseban naglasak stavite na probavni sustav
- S djecom nacrtajte obris čovjeka te uspoređujući s anatomskim prikazom na obris uvrstite unutrašnje organe, pri čemu tumačite put hrane kroz tijelo i važnost konzumiranja raznovrsne hrane za zdravlje.

# DRUŠTVENA IGRA: PRAVILNA I NEPRAVILNA PREHRANA\*

## DOB DJECE

## Vrtićka dob

### OPIS AKTIVNOSTI

- U igri sudjeluje do četvero djece od kojih svatko uzima po jednog pijuna i jednu tablicu za bodovanje
- Bacajući kockicu djeca pomicu svog pijuna po poljima na kojima su pravilne i nepravilne prehrambene namirnice te ih imenuju i pritom govore je li ta namirnica dobra za naše zdravlje
- Ukoliko stanu na polje namirnice koja je dobra za zdravlje uzimaju jedan pompon (ili žeton, čep i sl.) te ga stavljaju na svoju tablicu
- Tko prvi popuni svoju tablicu pobjeđuje u igri.





**ŽIVJETI  
ZDRAVO**



"Zajedno do fondova EU"

