



MORE JE ZA SVAKO DIJETE

priručnik sa strukturiranim programom
organiziranog ljetovanja za djecu



SAVEZ DRUŠTAVA „NAŠA DJECA“ HRVATSKE

Nakladnik:
Savez društava „Naša djeca“ Hrvatske
Zagreb, Amruševa 10

Autori:
Manuela Maurović, bacc. oec. marketinga i komunikacija,
Krešimir Plantak Večerin, mag. praesc. educ.odgojitelj
savjetnik, praktičar terapije igrom, Sanja Puškarić Delač,
dipl. učiteljica razredne nastave s pojačanim programom
iz engleskog jezika, u zvanju učitelja mentora, Spomenka
Bešlić, prof. hrvatskoga jezika i književnosti, Nikolina
Dubravac, prof. psihologije i edukatorica gestalt psihologije,
Zvonimir Vukojević, dr.med., specijalizant pedijatrije,
dr. sc. Eva Pavić, univ.spec.dipl.preh.teh, Snježana Krpes,
dipl. prof. komparativne književnosti i rusist

Uredništvo:
Snježana Krpes, Manuela Maurović

Dizajn:
DATEastudio Zagreb

Tisak:
Kerschoffset Zagreb

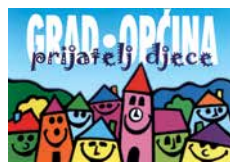
Naklada: 300

ISBN ISBN 978-953-6103-76-8

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 001276047.

www.morejezasvakodijete.hr

Publikaciju
financirali:



Projekt Edukacija za voditelje programa "More je za svako dijete" u okviru kojeg je realiziran priručnik sufinanciran je donacijom Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Izneseni stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Hrvatska banka za obnovu i razvitak ne može se smatrati odgovornima za njih.



MORE JE ZA SVAKO DIJETE

priručnik sa strukturiranim programom
organiziranog ljetovanja za djecu

SAVEZ DRUŠTAVA „NAŠA DJECA“ HRVATSKE



SADRŽAJ

Predgovor	7
Od tradicije do revitalizacije programa organiziranog ljetovanja djece „More je za svako dijete“	9
1. PROGRAM „MORE JE ZA SVAKO DIJETE“	13
Misija i vizija programa	15
Ranjiva skupina djece	15
Ljetovanje u obiteljskim hotelima	16
Djeca/korisnici i uključivanje u Program	16
Sigurnost djece i suglasnost roditelja/staratelja	17
Dokumentacija obavezna za voditelje djece u Programu	17
Organizacija, logistika i promocija programa „More je za svako dijete“	18
2. PROVEDBA PROGRAMA ORGANIZIRANOG LJETOVANJA S DJECOM	19
Pripreme i početak ljetovanja	21
U hotelu	24
Dnevne aktivnosti tijekom ljetovanja	28
Zdravstvena skrb djece tijekom ljetovanja	32
Izvanredne/krizne situacije tijekom ljetovanja	34
3. EDUKATIVNO-KREATIVNE RADIONICE S DJECOM	35
Radionica 1: Unutarnja snaga: Kako gradimo psihološku otpornost? ...	37
Radionica 2: Mostovi povjerenja: Kako gradimo sigurne odnose?	45
Radionica 3: Ti i ja – prijatelj dva: Različitost nas veže i spaja!	53
Radionica 4: Misliš da nije lako? Evo kako!	59
Radionica/tema 5: Edukacija o zdravoj prehrani, kulturnim navikama i važnosti hrane za zdravlje i zajedništvo	65
Radionica/tema 6: Poremećaji u prehrani: Prepoznavanje, razumijevanje i podrška djeci	71
4. STRUČNI TIM VODITELJA „MORE JE ZA SVAKO DIJETE“	77
Uloga stručnog tima voditelja u provedbi programa „More je za svako dijete“ tijekom ljetovanja djece	79
Stručni tim „More je za svako dijete“	79
Prvi ciklus edukacije za voditelje programa „More je za svako dijete“, Zagreb (21.-22.3. 2025.)	83
5. SNAGA, ZAHVALNOST I ODRŽIVOST PROGRAMA „MORE JE ZA SVAKO DIJETE“	85
Prijatelji programa – donatori i sponzori	87
Promocija programa „More je za svako dijete“	88
Zahvale	89
Postanite prijatelj programa „More je za svako dijete“	90





PREDGOVOR

Ispričat ću Vam ukratko kako iz želje nastaje ono opipljivo, a u Savezu društava „Naša djeca“ Hrvatske, bar što se tiče želja Stručne službe Saveza, čija sam članica tima, taj proces nastaje na našim jutarnjim kolegijima, uz zajedničke kave koje djelatnicama Stručne službe znače mnogo jer za vrijeme njih nastaju mnoge ideje, promišljanja, temelji aktivnosti, projekata i programa koje provodimo. Jedan takav san bilo je i ponovno pokretanje organiziranog ljetovanja za djecu čije im obitelji ne mogu pružiti taj doživljaj mora i odmora. Kako to biva na svakom početku, nismo imali ni sredstava, ni logistike, ni partnera, ni voditelja ni korisnika – ali smo imali viziju i nasljeđe, kao i podršku upravljačkih članova Saveza DND te i članova iz lokalnih Društava „Naša djeca“ od koji se mnogi sjećaju (a i sami bili dio aktivnosti) tog razdoblja od 50-ih do 90-ih kad je odlazak djece s Društvom „Naša djeca“ na more, bio zaštitnih znak odnosno sinonim za našu organizaciju.



Ljetovanja s djecom vidjela sam kristalno u svojim mislima kao da su već ostvarena i prije nego sam uspjela dogovoriti naša prva partnerstva i prva financiranja. No, nisam mogla tada ni zamisliti koliko će ova lijepa priča rasti iz godine u godinu, kako će se širiti mreža djece/korisnika programa „More je za svako dijete“, ali i mreža dobrote građana i tvrtki koji su spremni sudjelovati u programu donacijom u naravi ili financijskim sredstvima. Uloga voditeljice Programa s humanitarnom vizijom i misijom postavila me je u dinamičnu ulogu i okruženje u kojemu se isprepliću različiti poslovi i zaduženja; od izravne komunikacije s roditeljima i skrbnicima tijekom prijave djece za ljetovanje i tijekom samog ljetovanja; zatim organizacijom smještaja, prijevoza, pratećih sadržaja i izleta; osmišljavanjem alata i kanala za donacijske kampanje i prikupljanje donacija za ljetovanje djece i prateće sadržaje; sklapanje korporativnih partnerstva do marketinških i promocijskih aktivnosti te medijskih nastupa.

Ali ipak boravak na terenu s djecom tijekom ljetovanja, rame uz rame s voditeljima djece, postao je za mene najizazovniji, ali zato i najispunjeniji zadatak kao voditeljice Programa,



pogotovo kad se osvrnem na same početke prije tri godine i danas tri godine poslije, kad smo ušli u treću sezonu Programa. I nedavni povrat s Malog Lošinja sa skupinom sretne djece pune lijepih dojmova, doživljenih s drugom djecom i s voditeljima u prekrasnom hotelu Vespera tvrtke Jadranka turizam, našeg velikog donatora, učvrstilo je moje uvjerenje da kvaliteta života i životno zadovoljstvo ovisi o ljudima s kojima ste okruženi.

Stoga, bez ikakve sumnje, mogu reći da ta ljepota ljetovanja i zajedničkih trenutaka s djecom, nalazi se i u **brižnim rukama voditelja djece**. Njihova predanost, strpljenje, motivacija, stručnost da s jedne strane djeci pruže podršku, edukaciju, igru, druženje, a s druge strane i spremnost da preuzmu i veliku odgovornost za mnoge izazove koje sa sobom nosi skrb za djecu tijekom ljetovanja, uvelike odlučuju o uspjehu našeg programa „More je za svako dijete“. Ali ono što je najvažnije, to je zadovoljstvo svakog djeteta i povjerenje dobiveno od roditelja/skrbnika.

Posebno hvala donatorima-našim velikim prijateljima. Kao voditeljica Programa i članica tima u Savezu DND Hrvatske beskrajno sam zahvalna svakom donatoru i prijatelju Programa jer, iako često nevidljivi, bez njihove plemenitosti i dobrote, ova lijepa i potrebna ideja za djecu, ostala bi samo san.

I na kraju hvala djeci na ljetovanjima! Svaki njihov osmijeh i zagrljaj oplemenio je moj život i mene kao osobu, a u poslovnom smislu daje mi dodatnu motivaciju da Program i dalje raste, i raste kako bi još mnogo velikih i malih prijatelja bila dio ove lijepe priče „More je za svako dijete“.

Manuela Maurović
Voditeljica programa „More je za svako dijete“

OD TRADICIJE DO REVITALIZACIJE PROGRAMA ORGANIZIRANOG LJETOVANJA DJECA „MORE JE ZA SVAKO DIJETE“

Savez društava „Naša djeca“ Hrvatske najveća je i najstarija organizacija za djecu u Hrvatskoj koja se već punih 75 godina djeluje za djecu i s djecom, zajedno sa svojim osnovnim Društvima „Naša djeca“ diljem Hrvatske. Od početaka djelovanja Savez je pokrenuo aktivnosti za sustavno proučavanje i unaprjeđenje cjelokupne problematike ljetovanja djece, a sredinom 50-ih godina 20. st. pri Savezu je osnovan „Centar za ljetovališta“. Aktivnosti tadašnjeg Centra su bile popularizacija novih oblika ljetovanja, odmora i razonode djece, borba za povećanje ljetovališta i odmarališta za djecu, poslovanje ljetovališta i organizacija svakodnevnog života i programa za djecu tijekom ljetovanja, edukacija voditelja i osoblja dječjih odmarališta.

U okrilju Društava „Naša djeca“ i još malobrojnih društvenih organizacija za djecu u razdoblju od sredine 50-ih do početaka 90-ih, godišnje bi više od 4000 djece odlazilo na ljetovanje u dječja odmarališta i ljetovališta duž cijele jadranske obale.

Već tih davnih poslijeratnih godina nakon Drugog svjetskog rata, osim zadovoljavanja egzistencijalnih potreba djeteta, vrsna skupina pedagoga, psihologa, zdravstvenih i socijalnih djelatnika, volontera i članova Društava „Naša djeca“, prije svega entuzijasta i stručnjaka, isticali su nekoliko važnih dimenzija koje organizirani odmor i ljetovanje ima za život svakog djeteta: **potreba djeteta da mijenja sredinu u kojoj svakodnevno živi** (odlazak na ljetovanje i more, izleti, putovanja), zatim **blagodat ljetovanja na zdravlje djece** (svježi zrak, rekreacija, aktivni odmor), **odgojno-obrazovna uloga ljetovanja** (kvalitetno i kreativno organizirano slobodno vrijeme djeteta u prirodi, među vršnjacima), kao i **socijalna dimenzija** brige za djecu (podrška obiteljima slabijeg imovinskog statusa).

Znanstveno je dokazano da ljetovanja i odmor djece ima snažan pozitivan utjecaj na dijete (aktivni odmor, zabava, razonoda, učenje, stvaralačke i rekreativne aktivnosti, volontiranje, socijalizacija s drugom djecom, podjela obveza u skupini), ali i na njihove obitelji. Mnoga djeca su, zahvaljujući Društvu „Naša djeca“, po prvi put vidjela more, naučila plivati, sklopila prva prijateljstva, stekla dragocjena iskustva socijalizacije, osjetila bogat dnevni život ispunjen kreativnim i sportskim sadržajima, igrom, druženjem. Zato brojne generacije za ljetovanja i Društvo „Naša djeca“ vežu lijepa sjećanja i nezaboravna iskustva, a do danas sinonim za Društvo „Naša djeca“ **ostalo je ljetovanje djece i odlazak na more**.



Kroz povijest organiziranog odmora djeca u okviru Saveza DND Hrvatske ulagao se velik angažman u osmišljavanje sadržaja, kao i složene i opsežne poslove pripreme ljetovanja, kao što su: animacija djece i roditelja, odabir odmarališta, zdravstveni pregled djece, razgovori s roditeljima i djecom, ili s članovima iz Društava „Naša djeca“ koji su koordinirali na terenu, evidencija djece, osiguravanje besplatnog ljetovanja za socijalno ugroženu djecu, program brige o higijeni i zdravlju djece u odmaralištu, izbor i edukacija voditelja odmarališta, voditelja aktivnosti s djecom te tehničkog osoblja u odmaralištu.

Stoga je zanimljivo istaknuti da je Savez društava „Naša djeca“ Hrvatske tih godina osmišljavao i organizirao kontinuirane programe edukacije za voditelje odmarališta, animatore i voditelje djece, koji su, prije svega, bili iz redova odgajatelja, učitelja, profesora, a koji su se dobrovoljno javili za poslove u dječjim odmaralištima. Osim toga, riječ je o osobama koje su bile društveno aktivne, ugledne u svojim lokalnim sredinama te iskusne u radu s djecom te dobrih organizacijskih sposobnosti.

U to vrijeme, ljetovanja su bila organizirana za velik broj djece, uključujući i posebnu brigu za socijalno osjetljivu djecu. Tako su za odlazak na ljetovanja imala prioritet siromašna djeca, djeca bez adekvatne roditeljske skrbi smještena u socijalne ustanove, djeca s teškoćama u razvoju, djeca samohranih roditelja, djeca iz obitelji s težim stambenim uvjetima, djeca iz višečlanih obitelji, kao i iz obitelji s roditeljima s invaliditetom, a kojima je bila potrebna posebna skrb i podrška.

Nažalost, procesom promjene strukture u upravljanju mnogih odmarališta na Jadranu i njihovim prelaskom u ruke lokalnih i nacionalnih vlasti, ugasio se i rad većine dječjih odmarališta koja su bila u vlasništvu ili data na upravljanje društvima „Naša djeca“. Danas još postoje **samo dva dječja odmarališta u vlasništvu Društva „Naša djeca“**, a to su odmarališta na Velom Lošinj u DND-a Dugo Selo i odmaralište DND Virje u Selcu.

Jedna od važnih dimenzija organiziranog ljetovanja djece bila su nova poznanstva, prijateljstva, socijalizacija s vršnjacima. Danas se ta dimenzija značajno izgubila u životima djece i odraslih. Djeca se više druže na društvenim mrežama, provodeći svoje slobodno vrijeme za igru i odmor u stanovima i kućama, uz digitalne medije, a manje družeći se sa svojim vršnjacima u nekim organiziranim aktivnostima.

Također, s obzirom da su djeca posebno ranjiva i da siromaštvo tijekom djetinjstva može negativno utjecati na dijete i kasnije na njegov život, programi socijalizacije, otpornosti, psihosocijalne podrške, a organizirano ljetovanje jedan je od njih, mogu doprinijeti da se kod djeteta koje dolazi iz siromašne obitelji ili je dijete bez adekvatne roditeljske skrbi, ovakvi programi socijalizacije pomažu djetetu pri stvaranju tzv. otpornosti, u smislu da dijete jača svoje talente, osobne snage, mogućnosti, osobno samopouzdanje, vjeru u vlastite mogućnosti kojima se djeci daje prilika nadvladati svoje, nažalost često puta, vrlo teške životne priče.



Nudeći djeci više sadržaja s vršnjacima u prirodi, na otvorenom, na moru, veća je mogućnost i vjerojatnost da djecu ovakvim aktivnostima vraćamo onoj izvornoj igri, boravku u prirodi i iskustvu vanjskoj svijeta oko sebe, životu unutar zajednice vršnjaka, i to onih s kojima se ne druže svakodnevno, a s kojima tijekom ljetovanja sklapaju “živa” prijateljstva (a ne virtualna), razvijaju solidarnost, empatiju, komunikacijske vještine. To je ona posebna dimenzija jačanja otpornosti i mentalnog zdravlja djece koje pruža program “More je za svako dijete”.

Snježana Krpes
glavna tajnica Saveza DND Hrvatske

PROGRAM “MORE JE ZA SVAKO DIJETE”





MISIJA I VIZIJA PROGRAMA

Misija programa: „More je za svako dijete“ je omogućiti besplatno ljetovanje što većem broju djece u Hrvatskoj iz obitelji slabog imovinskog statusa.

Vizija programa „More je za svako dijete“ je postati **prepoznatljiv i najveći program koji organizira besplatna ljetovanja za djecu i mlade u obiteljskim hotelima** na hrvatskom Jadranu, pružajući ranjivim skupinama djece kvalitetan strukturiran i osmišljen program ljetovanja kroz koji dijete ostvaruje svoja prava na odmor, igru, slobodno vrijeme, kao i pravo na obrazovanje, jačanje otpornosti i mentalnog zdravlja, zdravlje i zdravu prehranu te socijalnu inkluziju.

RANJIVA SKUPINA DJECE

Ciljana skupina korisnika programa „More je za svako dijete“ su ranjive skupine djece, prije svega djeca koja žive u obiteljima slabijeg imovinskog statusa. Naime, u istraživanju životnog standarda i kvalitete života djece u Hrvatskoj, trendovi pokazuju da u Hrvatskoj, nažalost, postoji **velik broj obitelji koje u nekom obliku oskudijevaju i ljetovanje s djecom im predstavlja nedostižni luksuz**. Broj obitelji i djece koja su na rubu siromaštva ili su dijelom njega u Hrvatskoj neprihvatljivo je velik, tim više što jedan od ciljeva EU Jamstva za djecu je iskorijenjivanje siromaštva. U Hrvatskoj postoji nekoliko studija o siromaštvu djece koje pokazuju na uzroke i posljedice kriza na kvalitetu života djece.

Porasle su stope djece iz obitelji slabijeg imovinskog statusa i u urbanim dijelovima zemlje, iako i dalje najviše djece takve skupine u Hrvatskoj živi u ruralnim dijelovima. Ono što možemo primijetiti da je slabiji imovinski status obitelji prisutan, u većoj mjeri, u obiteljskim situacijama kada oba ili jedan roditelj ne rade, višečlanim obiteljima, obiteljima romske nacionalnosti, obiteljima s teško bolesnim članovima, obiteljima s niskim stupnjem obrazovanja te u regijama s niskim stupnjem razvijenosti u Hrvatskoj.

Iako programom „More je za svako dijete“ ne možemo utjecati na dugoročnu promjenu socijalnih situacija obitelji iz kojih su nam djeca korisnici Programa, ipak možemo svakom djetetu korisniku Programa omogućiti tjedan dana kvalitetnog odmora, igre, zabave, zdrave prehrane, edukacije kojima će ojačati svoje komunikacijske i socijalne vještine, podići razinu samopouzdanja i samopoštovanja, nova iskustva i prijateljstva s vršnjacima odnosno pozitivniju sliku stvarnosti u podržavajućem okruženju i s kvalitetnim sadržajima.



LJETOVANJE U OBITELJSKIM HOTELIMA

Kroz program „More je za svako dijete“ skupina djece smještena je u hotelskom smještaju, naglasak na **obiteljskim hotelima** jer se velika većina djece u programu s takvim iskustvom susreće po prvi put. Hotelsko okruženje prilika je da se djeca upoznaju s hotelskim pravilima ponašanja i bontonom, sudjeluju u „buffet“ konceptu prehrane ili popularno zvanom „švedskom stolu“. Prilika je to da se djeca i upoznaju s navikama kulture i ponašanja u takvom lijepom, čistom i uređenom okruženju te stvore percepciju da su sastavni dio njega kao i inkluziju s drugim obiteljima i djecom u hotelu. Osim toga, djeca kroz takvu uslugu imaju priliku upoznati i konzumirati kvalitetnu i raznoliku hranu, stjecati manire ophođenja za stolom, ljubaznost i zahvalnost kao gost prema hotelskom osoblju, upoznati kućni red, brinuti samostalno o svojim stvarima i redu u hotelskoj sobi, higijeni, te lijepom ponašanju općenito.

DJECA/KORISNICI I UKLJUČIVANJE U PROGRAM

Djeca u dobi od 7 do 14 godina, koju uključujemo kroz program „More je za svako dijete“, dolaze iz različitih dijelova Hrvatske, prvenstveno, kontinentalnih i goranskih dijelova te Dalmatinskog zaleđa, budući da su to djeca koja nemaju prilike živjeti uz more.

Najveću pomoć u uključivanju obitelji, odnosno djece u Program, davali su dosad članovi lokalnih Društava „Naša djeca“, koji su davali preporuke koje su to obitelji u potrebi i odgovaraju kriterijima za odabir za uključivanje djeteta u Program, uz preporuke i razgovore s ravnateljima i ravnateljicama matičnih i područnih škola te stručnjacima i zaposlenicima lokalnih Zavoda za socijalni rad koji poznaju socijalne okolnosti u kojima žive preporučene obitelji i njihova djeca.

Od 2025. godine, za treću godinu provedbe Programa, unijeli smo prijave otvorenog tipa za javnost što je omogućilo prijavu djeteta od strane roditelja/staratelja, uz jasno propisane **smjernice i kriterije za uključivanje u Program** napravljene u suradnji s nadležnim Ministarstvom rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Prijave se otvaraju tijekom svibnja na mrežnoj stranici Programa www.morejezasvakodijete.hr i promoviraju putem društvenih mreža Saveza DND Hrvatske.

KRITERIJI ZA PRIJAVU DJETETA KAO KORISNIKA PROGRAMA „MORE JE ZA SVAKO DIJETE“:

- Dijete iz obitelji gdje je roditelj/skrbnik korisnik dječjeg doplatka za navedeno dijete te roditelji mogu kao dokaz na zahtjev organizatora priložiti Rješenje o dječjem doplatku za dijete.
- Dijete iz obitelji gdje je roditelj/skrbnik korisnik zajamčene minimalne naknade (ZMN) za navedeno dijete te roditelji mogu kao dokaz na zahtjev organizatora priložiti Rješenje

o priznavanju prava obitelji djeteta ili djetetu na ZMN od nadležnog područnog ureda HZSR.

- Dijete je iz jednoroditeljske obitelji te roditelji mogu kao dokaz na zahtjev organizatora priložiti izvod iz matične knjige rođenih koji potvrđuje da dijete pri rođenju ima upisanog samo jednog roditelja ili rješenje Agencije za osiguranje radničkih tražbina da dijete ostvaruje pravo na privremeno uzdržavanje sukladno Zakonu o privremenom uzdržavanju.
- Dijete je iz višečlane obitelji s troje i više maloljetne djece te roditelji mogu kao dokaz na zahtjev organizatora priložiti izvod iz matične knjige rođenih za svu djecu u obitelji koja živi u zajedničkom kućanstvu s roditeljima (ili npr. izjava kod javnog bilježnika).
- Dijete iz obitelji čiji ukupni mjesečni prihodi ne prelaze npr. 160% bruto iznosa minimalne plaće u RH, tj. 1552 € te roditelji mogu kao dokaz na zahtjev organizatora priložiti uvid u dokaze o stalnim prihodima roditelja ili osoba koje uzdržavaju dijete (ili npr. izjava kod javnog bilježnika).
- Dijete iz obitelji u kojima je nekom od članova obitelji (djeci tj. roditeljima ili drugim uzdržavanim članovima kućanstva) u protekloj ili tekućoj godini priznato pravo na jednokratnu naknadu temeljem Zakona o socijalnoj skrbi te roditelji kao dokaz na zahtjev organizatora priložiti rješenje o priznavanju prava na jednokratnu naknadu od nadležnog područnog ureda HZSR.
- Dijete iz udomiteljske obitelji te roditelji mogu na zahtjev organizatora priložiti rješenje o smještaju djeteta u udomiteljsku obitelj od nadležnog područnog ureda HZSR.

SIGURNOST DJECE I SUGLASNOST RODITELJA/STARATELJA

Roditelji/staratelji djece moraju prije puta ispuniti detaljne **suglasnosti za djecu**, koje moraju biti potpisane od oba roditelja/staratelja, (ako je to moguće) te ih prilikom polaska predati uz obavezno predočenje **zdravstvene iskaznice djeteta**, po mogućnosti osobne iskaznice te **liječničke potvrde** da je dijete zdravstveno spremno naputovanje..

Za prijavu djeteta na hotelski smještaj potrebna je zdravstvena iskaznica (ili osobna iskaznica ako ju posjeduje), a u slučaju potrebe zdravstvenog liječenja i odlaska u lokalnu ambulantu, zdravstvena iskaznica je neophodna.

DOKUMENTACIJA OBAVEZNA ZA VODITELJE DJECE U PROGRAMU

Voditelji djece prije uključivanja u program „More je za svako dijete“, Savezu društava „Naša djeca“ Hrvatske, prosljeđuju životopis zbog opravdavanja kompetencije za rad s djecom, potvrdu o nekažnjavanju ne stariju od 3 mjeseca te potpisano motivacijsko pismo u kojem izražavaju želju za uključivanje u Program.



ORGANIZACIJA, LOGISTIKA I PROMOCIJA PROGRAMA „MORE JE ZA SVAKO DIJETE“

Savez DND Hrvatske kao nositelj Programa organizira i provodi veliki broj pripremnih, organizacijskih te promotivnih poslova. Osim toga, Savez DND je odgovoran za osmišljavanje i izvedbu programa ljetovanja, angažman stručnih voditelja, prateće programe, odabir smještaja i destinacija, razradu kriterija za uključivanje korisnika u Program, komunikaciju s voditeljima djece, organizaciju autobusnih povratnih prijevoza, organizaciju izleta na terenu, te posebno važnu aktivnost prikupljanja sredstava od strane tvrtki i građana te i poslove promocije Programa. Za te poslove je zadužena voditeljica Programa uz operativnu podršku Stručne službe Saveza DND Hrvatske.

Manuela Maurović
Voditeljica programa „More je za svako dijete“

PROVEDBA PROGRAMA ORGANIZIRANOG LJETOVANJA S DJECOM

2





PRIPREME I POČETAK LJETOVANJA

Prvo pitanje, a onda i prvi odgovor koji organizatori daju roditeljima/starateljima/udomiteljima prije polaska djeteta na put, je sadržaj putne torbe djeteta, suglasnosti te zdravstvena iskaznica i informacije o zdravstvenom stanju djeteta.

Sadržaj putne torbe djeteta:

- plivalice (obavezno za neplivače)
- bočica za vodu
- 2 ručnika za plažu
- četkica i pasta za zube
- 4 donja kratka dijela - hlačiće, suknje
- 7 kratkih majica
- gornji dio trenirke
- dva donja dijela trenirke
- tenisice
- natikače/krokse za plažu
- donje rublje (7 kom gaćica)
- čarapice (2-3 para)
- torba za plažu
- šlapice za vodu (po potrebi)
- omiljena igračka (po potrebi)

Kreme za sunčanje i šilterice – često budu osigurane od donatora u okviru Programa, ukoliko nisu također su obvezni

Džeparac – roditeljima/skrbnicima se savjetuje dati minimalan iznos (sladoled na plaži/suvenir/sendvič i sok tijekom putovanja) s obzirom da sve imaju osigurano u okviru programa „More je za svako dijete“.

Suglasnost (original) roditelja/skrbnika, zdravstvena knjižica i potvrda od liječnika o djetetovoj zdravstvenoj spremnosti na putovanje – predaju se organizatoru putovanja i voditeljima koji tu dokumentaciju čuvaju do povratka s putovanja.

DOLAZAK DJECE DO MJESTA POLAZIŠTA

Obveza roditelja/staratelja/udomitelja ili lokalnog koordinatora je da osiguraju da dijete/djeca u pratnji odrasle osobe dođe do organiziranog prijevoza i nakon završenog ljetovanja se i sigurno vrati u mjesto svojeg prebivališta.

- Okupljanje i polazna stanica je uvijek Zagreb (mjesto prema dogovoru).
- Djeca iz svojih sredina dolaze u Zagreb preko lokalnih DND-a ili u organizaciji roditelja/skrbnika – Savez DND-a osigurava financijska sredstva za prijevoz u slučaju potrebe.
- Dodatna stajališta su većinom Karlovac i Odmorište Ravna Gora (služe za kratki odmor i prikup djece koja su iz drugih dijelova RH).

ULAZAK U AUTOBUS

- Preuzimanje djece od roditelja/skrbnika – pri čemu voditelj ima popis djece i vrši provjeru o prisutnosti sve djece koja kreću s mjesta polazišta.
- Prikupljaju se suglasnosti i sprema prtljaga.
- Spremaju se stvari organizatora programa, po mogućnosti u zaseban prostor za prtljagu (ukoliko postoji) – osiguravaju donatori.
- Djeca se pozdravljaju s roditeljima/skrbnicima i staju u red/kolonu ispred ulaska u autobus.
- Voditelj stoji ispred vrata autobusa i ponovno proziva djecu (jedno po jedno) koja potom ulaze u autobus i smještaju se na sjedalo (po želji).

Obraća se pozornost da djeca, koja putuju s braćom/sestrama ili su iz istog mjesta, većinom sjede zajedno u autobusu.

- Provjeriti s roditeljima/skrbnicima jesu li djeca, koja imaju mučnine tijekom vožnje, popila lijek protiv mučnine i slično.

U AUTOBUSU

- Voditelji se predstavljaju djeci, ispričaju nešto o sebi i upoznaju ih s programom ljetovanja „More je za svako dijete“ (prilagođeno djeci ispričati kamo idu, tko ih vodi, kako će provoditi dane...).
- Iznose pravila ponašanja u autobusu: nema jela i pića (do stajališta ili trajekta), a tijekom putovanja važno je nadzirati kod djece uporabu informacijsko – komunikacijskih uređaja, posebno kod one djece kojoj je mučno tijekom vožnje.

- Djecu se potiče na međusobno upoznavanje i druženje (često se do kraja putovanja neka djeca već međusobno i povežu te izraze želju dijeliti sobu u smještaju).
- Voditelji, također, prolaze kroz autobus, upoznaju se sa svakim djetetom, kroz razgovor saznaju informacije koje bi im mogle biti važne kasnije tijekom smještaja djece u sobe ili općenito tijekom ljetovanja.

(Napomena: Voditelji tijekom putovanja, a na osnovu želja djece ili prema dobi/spolu ili prema rodbinskoj povezanosti (braća/sestre) rade okvirni raspored djece po sobama.)

DETALJI O LJETOVANJU

Voditelji daju informacije o smještaju (hotelu), pravilima ponašanja tijekom boravka, budući da u hotelu borave i drugi gosti koji su došli na odmor, kao i o dnevnoj organizaciji boravaka.

- Pravilo je da su svi smješteni na jednom katu, uključujući i voditelje, da se skupina uvijek drži zajedno i da pojedinačno dijete/ili manja skupina djece ne smije otići nikamo bez znanja i javljanja voditeljima prije toga i u dogovoru s njima.
- Prehrana u hotelu je vezana uz odlazak u restoran hotela (švedski stol, samoposluživanje, različitu vrstu hrane). Kroz program „More je za svako dijete“ ističe se i važnost zdrave prehrane te da se tijekom obroka jede što raznovrsnije (uz jedan obrok obvezno juha).
- Informacije o organizaciji dana i dnevnih aktivnosti (odlazak na plažu, radionice, prehrana, igre, dnevni odmor i slobodno vrijeme, večernji program, izleti, odlazak na spavanje).
- Pravila ponašanja i komunikacija s voditeljima (na koji način će komunicirati s voditeljima ako nešto budu trebali, a voditelji po dogovoru mogu podijeliti zaduženja između sebe).

EDUKATIVNE I ZABAVNE AKTIVNOSTI TIJEKOM PUTOVANJA

- Voditelji djecu tijekom putovanja upoznaju s mjestima kroz koja prolaze, vodeći računa da je primjereno svim dobnim skupinama djece koja putuju (npr. prolazak kroz grad Karlovac – poznat po četiri rijeke itd.).
- Koristi se prilika i da se djeca upoznaju s prirodnim posebnostima krajeva/zavičaja kroz koje prolaze (*Gorska Hrvatska, Primorska Hrvatska, otoci Krk, Cres, Mali Lošinj* – specifičnosti).
- Poticanje na pjevanje pjesama, igru različitih prigodinih igara međusobnog upoznavanja prigodne igre za bolje upoznavanje djece između sebe i s voditeljima (npr. Pitaj me nešto).
- Isticanje zajedništva, u smislu kako tijekom ljetovanja svi zajedno su jedna velika obitelj puna razumijevanja i podrške.



ODMORIŠTE/STAJALIŠTE

- Ponoviti pravila ponašanja – nikud se ne odvaja od skupine i cijela skupina se i tijekom zaustavljanja na odmorištima/stajališta drži zajedno i ne odvaja se.
- Voditelji se raspoređuju, dočekuju djecu koja na tom odmorištu/stajalištu (punktu) započinju putovanje, pozdravljaju se, upoznaju s roditeljima, preuzimaju djecu i suglasnosti i smještaju ih u autobus.
- Voditelji po potrebi odvođe djecu na toalet.

VOŽNJA TRAJEKTOM

Ukoliko destinacija ljetovanja uključuje i prijevoz trajektom/brodom i sl. (kao što je odlazak na Mali Lošinj), na trajektu se, također, organizira putovanje prema pravilima skupine.

- Voditelji vode računa o izlasku skupine iz autobusa, posebno vezano uz uske prolaze između vozila.
- Voditelji se raspoređuju, jedan ide ispred djece, vodeći skupinu u unutarnje prostorije (kabinu) trajekta/broda.
- Voditelji sa sobom nose *lunch* pakete i vodu/sokove, koji se poslužuju djeci tijekom vožnje.
- Dijete, koje mora na toalet, ide u pratnji voditelja.

U HOTELU

DOLAZAK U HOTEL I PRIJAVA SKUPINE NA RECEPCIJI HOTELA

- Voditelji i djeca dolaze na recepciju ili ispred hotela gdje dogovaraju gdje će djeca zajedno sa stvarima pričekati dok voditelji riješe potrebnu dokumentaciju i preuzmu ključeve (kartice) soba – većinom to bude ispred hotela u hladu ili sa strane recepcije gdje već ima odgovarajući prostor (najmanje jedan voditelj ostaje čekati s djecom prijave).
- Voditelji još u autobusu (preporuka) ili najkasnije po dolasku u hotel od djece preuzimaju zdravstvene i osobne iskaznice (tko ima osobnu iskaznicu).
- Voditelji vode računa da prilikom preuzimanja ključeva raspored njihovih soba bude na početku, u sredini i na kraju hodnika između soba u kojima su djeca (ovisno o broju voditelja) kako bi bili dostupniji djeci i radi lakšeg nadzora.
- Voditelji na recepciji dogovaraju ostale informacije – vrijeme doručka, ručka i večere te ostale važne informacije o kretanju hotelom budući da velika skupina djece zahtijeva i prilagodbu zbog ostalih hotelskih gostiju.

SMJEŠTAJ PO SOBAMA

- Nakon preuzimanja ključeva voditelji se ponovno raspoređuju – jedan voditelj čita ime na djece, drugi dodjeljuje ključ (karticu) djetetu koje je najstarije u toj sobi te koje je zaduženo da ključ (karticu) čuva.
- VAŽNO! – drugi rezervni ključ (karticu) od sobe jedan od voditelja ostavlja kod sebe u slučaju da djeca karticu ostave u sobi kad iziđu van i više ne mogu ući u sobu, pa se djeci daje informacija kod kojeg su voditelja duplikati ključeva (kartica) kako bi znali kome se obratiti ako im bude potrebno.
- Nakon podjele ključeva (kartica) voditelji vode djecu do njihovog hodnika i pomažu im kod ulaska u sobe, načina otključavanja karticom i umetanja kartice na predviđeno mjesto u sobi kako bi mogli imati električnu energiju (jer se većina djece s tim sustavom ključeva (kartica) susreće po prvi put).
- Dogovora se s djecom koliko imaju vremena za raspremanje i u koje je vrijeme prvi zajednički sastanak.
- Određuje se dio hodnika (širi dio) ili neki drugi prigodan prostor u kojem će se odvijati redoviti dnevni sastanci i susret skupine, kao što su radionice, zabavni sadržaji, sabirni punkt s kojega onda skupina zajedno ide na doručak/ručak/večeru ili na plažu, izlet i sl.
- Voditelji se raspoređuju po nekoliko soba po voditelju koje obavezno obilaze dok se djeca raspremaju, pri čemu im pokazuju osnovne stvari i pomažu (pojasniti sve nejasnoće), ali prije svega potiču samostalnost kod djece.
- Dodatno se pojašnjava djeci na koji način radi klima uređaj, kad i kako ga palimo, koja je najviša odnosno najniža temperatura na koju uređaj smiju namjestiti.
- Nakon raspremanja, skupina ima svoj uvodni sastanak na kojemu voditelji daju mogućnost djeci da pitaju sve što im nije jasno, dogovore vrijeme kad se i u koje vrijeme javljaju roditeljima/skrbnicima i još jednom se prolaze pravila ponašanja tijekom boravka u hotelu.

PRAVILA PONAŠANJA U HOTELU (U SOBI, NA HODNICIMA, U RESTORANU, NA PLAŽI, TERASI I SL.)

- Pravila ponašanja navode se već u autobusu, a postave odmah po dolasku na prvom zajedničkom sastanku i ponavljaju svakodnevno, ovisno o skupini djece i ukazanoj potrebi.
- Nema korištenja sefa u hotelskim sobama jer djeca mogu zatvoriti svoje osobne stvari i zaboraviti lozinku.
- Organizator unaprijed i prije dolaska skupine dogovara s hotelom da se isprazni mini-bar u sobama (ako on postoji), zbog zaštite djece (alkoholna pića, trošak grickalica i sl.).





- Djeci se izričito napominje da se ne smiju nagnjati na prozore, balkone ili slučajno prelaziti iz jedne sobe u druge preko balkona.
- Nije dozvoljeno galamiti po hodnicima, vrištati ni lupati vratima hotelskih soba.
- Mlađa djeca se znaju zaključati u kupaonice i ne znaju se ponovno otključati – obratiti pozornost na to i dogovoriti s djecom da se ne zaključavaju prilikom odlaska u kupaonicu.
- Voditi računa o pristojnom ponašanju prema djelatnicima i gostima hotela.
- Ne bacati smeće po hodnicima – a voditelji organiziraju dnevni pregled soba, i ako je soba neuredna, zamole djecu da očiste sobu.
- Voditelji apeliraju djeci da svakodnevno vode računa i o svojoj urednosti (podsjećanje na redovito održavanje higijene, čistu odjeću, obuću i sl.).

PREHRANA I PRAVILA PONAŠANJA TIJEKOM OBJEDA

- Vrijeme doručka, ručka i večere uvijek je isto (iznimke se naknadno dogovaraju).
- Preporuka je odabrati stariju djecu (jedno ili dvoje), koju voditelji zadužuju kao svoje „pomoćnike“, i oni uvijek predvode kolonu kamo god skupina zajedno ide.
- Djeca se okupljaju i svi zajedno odlaze u restoran.
- Djeca uvijek sjede zajedno na jednom mjestu predviđenom za njih, osim ako nije unaprijed predviđeno – u tom slučaju voditelji zajednički prostor za prehranu dogovaraju s voditeljem hotelskog restorana.
- Voditelji raspoređuju djecu u skupine na način da svaki voditelj uzima određeni broj djece po dolasku u restoran i vodi ih te upoznaje s hranom koja je taj dan ili za taj obrok u ponudi.
- Za doručak se djeci većinom dozvoli da sami odaberu što žele jesti, a voditelji vode računa da to ne budu isključivo kolači ili slatko.
- Djeca sama biraju uz koji će obrok (ručak ili večeru) pojesti juhu – ranije dogovoriti kako je uz jedan od tih obroka juha obavezna.
- Jedan od voditelja tijekom ručka i večere dolazi do posuda s juhom i dijeli djeci juhu.
- Prije podjele juhe, voditelji sa svojom skupinom djece obilaze ponudu jela, kako bi djeca imala uvid što je sve posluženo te se kontinuirano djeci sugerira da kombiniraju različite namirnice i slože si što kvalitetnije tanjur, s uravnoteženim omjerom ugljikohidrata (žitarica), proteina (mesa, mahunarki), priloga od povrća, svježih salata, voća, uz obaveznu juhu uz jedan obrok.
- Voditi računa da neka djeca (iako idu u školu) još nisu ovladala čitanjem i ne znaju pročitati naziv jela, ali isto tako da neka jela nisu nikad probala i potaknuti ih da probaju i pojedu konkretan obrok.
- Ne dozvoliti djeci da svakodnevno jedu istu hranu (pizza, salame, kolači i sl.).



- Jako je važno djeci dati uputu da ne pretrpavaju tanjur s hranom i potom ostavljaju ne pojedeno na tanjuru, već da na tanjure stave manje hrane, a ako pojedu, uvijek tanjur mogu nadopuniti.
- U dogovoru s konobarima provjeravati koliko djeca ostavljaju hrane na tanjurima i po potrebi reagirati – poticati ne bacanje hrane.
- Nakon jela pospremiti svoje mjesto i u dogovoru s djecom dozvoliti im da idu u svoje sobe do odlaska na sljedeću aktivnost.

KORISNI SAVJETI ZA VODITELJE/VODITELJICE PROGRAMA „MORE JE ZA SVAKO DIJETE“

- Pristup djeci treba biti nježan i brižan – većina djece je po prvi puta odvojena od roditelja/skrbnika.
- Odrediti jasna pravila ponašanja i očekivanja.
- Poticati djecu i dati im do znanja da uz dobro ponašanje dolaze pohvale, a uz loše više kontrole i manje slobode.
- Voditi računa, da tijekom boravka djeca ne ometaju druge goste, ne galame u sobama, uništavaju ili oštećuju inventar.
- Obvezno, barem jednom dnevno, pregledati sobe – neka djeca ne znaju rastegnuti mokre ručnike, izprati kupaći kostim ili gaćice – pokazati im i pomoći.
- Poticati redovite higijenske navike i provjeravati pridržavaju li ih se.

DNEVNE AKTIVNOSTI TIJEKOM LJETOVANJA

OKVIRNI DNEVNI PROGRAM

Dijete, uključeno u program „More je za svako dijete“, sudjeluje u cjelodnevnom organiziranim aktivnostima zajedno s ostalom djecom te uz vođenje i pratnju stručnog tima. Raspored dnevnih aktivnosti po danima voditelj i djeca dogovaraju i one su na vidljivom mjestu.

- Doručak u dogovoreno vrijeme.
- Pregled dnevnih aktivnosti izvještenih na vidljivome mjestu.
- Pripreme za plažu i odlazak na kupanje do 10.00 sati.
- Dolazak s plaže, tuširanje i odlazak na ručak.
- Popodnevni odmor nakon ručka i slobodno vrijeme (društvene igre, radionice, sport ...).
- Popodnevni odlazak na plažu i kupanje do 19.00 sati.
- Tuširanje.
- Večera.

- Društvene igre: „Lude frizure“, „Poruke za kraj“, „Završi priču“, posjet glazbenim večerima na terasi hotela uz animatore, „Filmska večer“ u organizaciji hotela (prilagodba aktivnosti ovisno o hotelu, kao i o programu koji dogovore i vode članovi stručnog tima, uz sudjelovanje djece).
- Povratak u sobe i pregled soba.
- Počinak oko 23.00 sata.

ODLAZAK NA PLAŽU, PONAŠANJE NA PLAŽI, ODLAZAK S PLAŽE (PRAVILA PONAŠANJA)

- Nošenje osobnih stvari za plažu.
- Nošenje kapa za zaštitu od sunca.
- Odlazak u skupini.
- Postavljanje ručnika.
- Puhanje rukavica za plivanje.
- Obuvanje papuča za vodu.
- Mazanje kremom sa zaštitnim faktorom.
- Boravak i igre u vodi do pola sata.
- Odlazak u hlad.
- Ponašanje na plaži.
- Igre loptom i društvene igre na plaži.
- Skakanje sa skakaonice.
- Ostavljanje prostora plaže čistim prije odlaska s plaže.
- Povratak u skupini do hotela.

DJECA PLIVAČI/NEPLIVAČI

- Većina djece, koja dolaze u Program, su neplivači ili vrlo loši plivači.
- Voditelji prije odlaska na plažu provjeravaju imaju li sva djeca, koja nisu plivači, plivalice.
- Savez DND-a osigurava dodatne plivalice, koje voditelji po potrebi raspoređuju, (kao i dodatne potrepštine tijekom boravka na ljetovanju).
- Po dolasku na plažu i ulasku u more s posebnim oprezom voditelji još jednom provjeravaju trenutno stanje „na licu mjesta“.
- Voditelji grupiraju djecu prema tri kategorije – plivači, nesigurni plivači i neplivači.
- Voditelji se raspoređuju tako da je svaki voditelj zadužen za jednu skupinu djece u vodi.
- Posebna se pozornost obraća na djecu koja imaju strah od vode i postupno im se pomaže da se opuste, ne vršeći pritisak na njih.



- Djeci se daju točne upute i pravila o dubini vode do koje smiju ići plivati, igrati se, boraviti u moru.
- Posebno se, individualnim pristupom, daje pozornost djeci neplivačima, kako bi se dijete neplivač osjećao sigurno te ih se potiče polako da sami nauče plivati, uz pomoć voditelja. Neka djece osjećaju sram zbog toga jer ne znaju plivati, što treba znati primijetiti i onda ohrabriti i to dijete da s vremenom nauči plivati.
- Vodi se neprestano računa o visini valova i trenutnom stanju mora kako bi se djeca imala priliku što više opustiti.
- Postupno djecu, prema procjeni i napretku, se odvaja od jedne plivice i naposljetku od obje. Kad je voditelj siguran da je dijete spremno zaplivati bez plivica, odvajaju se od njih, ali neka, iako su ovladala tehnikom plivanja, radi sigurnosti ne žele se skinuti plivice, i to treba poštivati ako dijete odbija skinuti plivice.
- Djecu plivače, po dogovoru, jedan od voditelja može odvesti na mjesta s kojih mogu skakati u more (nikako ne dozvoliti izvođenje različitih „vratolomija“ ili skokova za koje se procijeni da nisu u potpunosti sigurni).
- U dogovoru s hotelom djeci se može omogućiti posjet jednom od unutarnjih ili vanjskih bazena za dodatnu vježbu ili ako je vani loše vrijeme.
- Tijekom boravka često se uspije dogovoriti s lokalnim ili hotelskim trenerima/učiteljima plivanja da odrade sat ili nekoliko sati plivanja s djecom neplivačima.

EDUKATIVNO-KREATIVNE RADIONICE

U dnevni program djece uključene su i ciljane, strukturirane edukativno-kreativne radionice za jačanje otpornosti i mentalnog zdravlja djece, komunikacijskih vještina, socijalizacije, upoznavanja s dječjim pravima, radionice tolerancije i nenasilja, kao i radionice o zdravlju, zdravoj prehrani, poremećajima u prehrani. Radionice provode voditelji – članovi stručnog tima „More je za svako dijete“.

Popis nekih od radionica

- Recept za sreću
- Slični i različiti
- Tko je kome po nečemu sličan?
- Prikupljanje dobrih djela
- Land art
- Superjunaci u nama
- Ledolomac
- Dječja prava
- Unutarnja snaga: Kako gradimo psihološku otpornost?
- Mostovi povjerenja: Kako gradimo sigurne odnose?

- Ti i ja – prijatelja dva: Različitost nas veže i spaja!
- Misliš da nije lako? Evo kako! – nenasilno rješavanje sukoba
- Talent show

Ponekad djeca sudjeluju i u radionicama s umjetnicima i poznatim osobama, kao što je radionica PhotoWalk, fotografa i umjetnika Damira Hoyke.

IZLETI

U dogovoru organizatora s nekim od partnera na lokalitetu gdje se ljetovanje održava (turistička zajednica, lokalna zajednica, park prirode, rezervat, uvala i sl.) djeci se organizira jedan izlet/posjet edukativnog ili zabavnog karaktera (muzej, obilazak grada, znamenitosti, prirodnog lokaliteta, cjelodnevni izlet brodom i sl.) Tijekom ljetovanja na Malom Lošinju veće je tradicionalni posjet Muzeju Apoksiomena i upoznavanje s antičkom pričom brončanog atlete iz Lošinjskog podmorja.

PROSLAVE DJEČJIH ROĐENDANA TIJEKOM LJETOVANJA

- Tijekom ljetovanja često se dogodi da netko od djece ima rođendan, pa kako bi taj dan ostao djetetu u sjećanju (a ne može ga proslaviti u krugu svoje obitelji i prijatelja), praksa je da se taj dan djetetu u dogovoru s hotelskom kuhinjom organizira torta i svijeće, te kupi prigodan poklon za dijete te kratka proslava.
- Sama proslava priprema se kao iznenađenje nakon večere – djetetu slavljeniku otpjeva se slavljenička rođendanska pjesma.

OSTALE AKTIVNOSTI

- Prije odlaska kući djeca pišu poruke ili crtaju crteže osoblju hotela te ih dijele zadnji dan. Uratke ostave u sobi, odnesu kuharu, recepcioneru, sobarici i svima onima koji su ih nečim oduševili ili u nečemu pomogli.

KOMUNIKACIJA S RODITELJIMA/STARATELJIMA

- Prije početka ljetovanja i tijekom programa ljetovanja od trenutka početka putovanja i vraćanja djeteta s putovanja aktivna je **viber grupa** u kojoj se nalaze kontakti svih roditelja/skrbnika i putem koje, najčešće, izravno komuniciraju organizator i voditelji djece.
- Putem viber grupe razmjenjuju se sve informacije važne za realizaciju putovanja, zatim tijekom ljetovanja voditelji putem fotografija i kraćih tekstova izvještavaju o dnevnim aktivnostima s djecom koje se provode. U tu grupu se šalju fotografije na kojima su prikazana i lica djece, budući da je zaštićena samo za korisnike programa.
- Grupa je fleksibilna, djeca se u dogovoreno vrijeme mogu čuti sa svojim roditeljima/skrbnicima, izuzev iznimnih okolnosti.



MEDIJI I DJECA

- Djeca se za one aktivnosti s ljetovanja, a za koje je organizator obavezan potkrijepiti dokaze donatorima i u medijima, fotografiraju neutralno s nekim detaljima gdje se dijete vidi u aktivnosti, no vodeći računa o zaštiti djetetovog identiteta.
- Što se tiče medijskih nastupa, djeca sudjeluju isključivo u radijskim emisijama zbog zaštite identiteta s mogućim navođenjem lokalne zajednice iz koje dolaze i dobi.

ZDRAVSTVENA SKRB DJECE TIJEKOM LJETOVANJA

U okviru programa “More je za svako dijete,” zdravstveno osoblje predstavlja neraskidiv dio timske strukture, osiguravajući ne samo osnovnu medicinsku njegu nego i edukacijske komponente za djecu. Integracija sveobuhvatne medicinske podrške i edukacije omogućava sigurnije okruženje za djecu, pridonoseći njihovom sveukupnom zdravlju i osjećaju sigurnosti dok su daleko od kuće.

SADRŽAJ DOKTORSKE TORBE NA ORGANIZIRANIM LJETOVANJIMA

Oprema i lijekovi u slobodnoj prodaji ključni su za pružanje osnovne medicinske skrbi. Torba sadrži:

- lijekove poput: analgetika, antipiretika, antiemetika,
- antiseptici i dezinficijensi,
- sterilne gaze, zavoji, flasteri,
- medicinski instrumenti kao što su: stetoskop, otoskop, špatule,
- toplomjer, tlakomjer.

INFORMACIJE O ZDRAVSTVENOM STANJU DJETETA U OKVIRU SUGLASNOSTI ZAKONSKIH SKRBNIKA

Prije polaska djeteta na ljetovanje, potrebne su relevantne informacije o zdravlju djeteta koje roditelji/skrbnici daju u okviru obaveznih **suglasnosti za djecu**. To su sljedeće informacije:

- o kroničnim bolestima i terapijama uz potvrdu nadležnog liječnika,
- povijest bolesti kao što su: lomovi, traume i infekcije,
- informacije o cijepljenju, osiguravajući usklađenost s kalendarom Republike Hrvatske,
- posebna upozorenja o bolestima djeteta i informacijama o nezaraznosti,
- kontakt mobitel zakonskog skrbnika obavezan za hitne slučajeve.

POTVRDA LIJEČNIKA O DJETETOVOJ ZDRAVSTVENOJ SPREMNOSTI ZA PUTOVANJE I BORAVAK S DRUGOM DJECOM

Uz informacije o zdravlju djeteta u okviru suglasnosti zakonskih skrbnika, organizatori Programa roditeljima/skrbnicima djece koja se uključuju u Program, preporučuju da dijete prije polaska na putovanje odvedu na pregled pedijatru ili obiteljskom liječniku, kako bi se predočila **potvrda liječnika o djetetovoj zdravstvenoj spremnosti za putovanje i boravak s drugom djecom**.

Takav pristup prevenira pojavu zaraznih bolesti i štiti cijelu skupinu djece i voditelja na organiziranim ljetovanjima.

ZDRAVSTVENI PREGLED U HOTELU

Prilikom dolaska u hotel, liječnik/pedijatar u pratnji djece izvrši **obavezni zdravstveni pregled djece**.

POSTUPANJE PRI OBOLJENJU

U slučaju nastanka bolesti ili simptoma, liječnici su odgovorni za:

- Mjerenje vitalnih parametara (tlak, puls, frekvencija disanja, SpO₂, temperatura).
- Uzimanje anamneze i klinički pregled djeteta.
- Većina slučajeva se liječi simptomatski.
- Ako je potrebno, djeca se prevoze u ambulantu, a za ozbiljnije slučajeve poziva se hitna pomoć.

PRATNJA U LOKALNU AMBULANTU

Ukoliko je potrebna daljnja medicinska procjena, dijete se prevozi u lokalnu ambulantu uz pratnju liječnika, a po potrebi i dodatnog voditelja.

EDUKATIVNE RADIONICE/INDIVIDUALNI RAZGOVORI O ZDRAVLJU, PREHRANI, KRETANJU, SPOLNOSTI, PUBERTETU

Tijekom ljetovanja, prema potrebama i u dogovoru s djecom zdravstveni djelatnik u pratnji održi i nekoliko **individualnih ili skupinih radionica/savjetodavnih razgovora** s djecom, kao što je radionica o spolnoj edukaciji mladih (prilagođavaju se starijim uzrastima od 12 godina, ali i mlađi ako pokažu interes), savjetima za prehranu, kretanju, raspoloženju, promjenama u pubertetu, važnosti higijenskih navika i sl.

Odgovori na pitanja i davanje savjeta vezana uz fizičko i mentalno zdravlje, osigurava da djeca dobiju pouzdane i sigurne informacije o svojim stanjima **te ih se potiče da i sama brinu o svojem zdravlju i preuzmu odgovornost**.



IZVANREDNE/KRIZNE SITUACIJE TIJEKOM LJETOVANJA

KONFLIKTNE SITUACIJE

Kako su u program „More je za svako dijete“ uključena djeca iz ranjivih skupina i obitelji koje žive u težim socijalnim uvjetima, kao i djeca iz alternativne skrbi, to često iz iskustva pokazuje da različite socijalno-psihološke otežane okolnosti (siromaštvo, rastavljeni roditelji, udomljena djeca, boravak kod drugih članova obitelji, djeca nečitači, djeca koja čekaju rješenje o primjerenom obliku školovanja, smrt roditelja u obitelji i sl. ...) izazovnije su i otežavaju odrastanje djece.

Stoga voditelji, organizatori, međusobno skupina djeca koja u tih tjedan dana žive zajedno u interakciji, trebaju pokazati, ali i učiti se velikoj dozi razumijevanja, empatije, tolerancije, prihvaćanja, te eventualne konfliktne situacije i sukobe svesti na minimalno.

RJEŠAVANJE KONFLIKTNIH SITUACIJA

Najčešći oblici sukoba među djecom su pogrdno nazivanje imenima, zadirkivanje, isključivanje iz skupine, ogovaranje, naguravanje i slično.

Univerzalan način rješavanja sukoba ne postoji – svaki je sukob, kao i oni koji u njemu sudjeluju, specifičan. Poneke je sukobe moguće riješiti „na licu mjesta“, s minimalno intervencijom, poneke ne tako brzo.

Prevenција eskalacije sukoba iz jednostavnog nesporazuma ili neslaganja u fizički obračun i nasilno rješavanje, najbolji je lijek.

Aktivnosti usmjerene na dijete, na njegov emocionalni, socijalni i moralni razvoj, dio su aktivnosti nas voditelja.

Zato se kod djece u Programu potiče razvoj emocionalne inteligencije i njene faze (**svijest o sebi, upravljanje emocijama, motivacija, empatija i razvoj socijalnih vještina**) kroz radionice i dnevne aktivnosti.

Planiranje i rješavanje problema, zadržavanje optimizma i nade u uspjeh su naši zadaci koje postizemo timskim radom svih voditelja i stručnjaka u programu „More je za svako dijete“.

Sanja Puškarić Delač,
dipl. učiteljica razredne nastave

Spomenka Bešlić,
prof. hrvatskog jezika

Zvonko Vukojević,
dr. med., pedijatar

članovi stručnog tima „More je za svako dijete“



EDUKATIVNO-KREATIVNE RADIONICE S DJECOM 3



RADIONICA I

UNUTARNJA SNAGA: KAKO GRADIMO PSIHOLOŠKU OTPORNOST?

Cilj radionice: naglasak na emocionalnoj regulaciji, prepoznavanju i izražavanju emocija djeteta, unutarnjim resursima i strategijama suočavanja s izazovima.

Trajanje: 60 minuta

I. AKTIVNOST „KAKVO JE VRIJEME KOD MENE?“ (15 MIN)

Cilj: Poticati izražavanje trenutnih emocija i prepoznati vlastito emocionalno stanje. Djeca će na kreativan način osvijestiti i izraziti svoje trenutno emocionalno stanje kroz metaforu vremenske prognoze.

Materijali: Bijeli kartoni ili deblji papiri (A5 ili A4); flomasteri, bojice ili paste.

Ishod: Djeca postaju svjesna vlastitih emocija i uče ih izražavati.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Na početku navesti temu radionice: emocionalna otpornost i važnost razumijevanja i izražavanja svojih emocija.
- Stvoriti sigurno i podržavajuće okruženje u kojem djeca mogu otvoreno dijeliti svoje osjećaje. Potaknuti djecu na

iskrenost, no napomenuti kako je sudjelovanje i dijeljenje dobrovoljno.

- Voditelj objašnjava djeci da su emocije poput vremena – ponekad je sunčano, ponekad kišovito, nekad promjenjivo. Svako dijete će sada nacrtati svoju “vremensku prognozu” koja opisuje kako se trenutno osjeća.

OPIS AKTIVNOSTI:

Djeca sjede u krugu. Svako dijete uzima karton i flomastere te crta simbol vremena koji najbolje opisuje njegovo trenutno emocionalno stanje (npr. sunce – veselo, oblaci – zabrinutost, kiša – tuga, duga – nada, vjetar – uzbuđenje itd.). Na drugu stranu kartona mogu napisati svoje ime. Djeca okreću svoje kartone, tako da se ne vidi crtež. Svako dijete se predstavi, kaže svoje ime i zatim okrene karton te objasni svoju vremensku prognozu. Voditelj može postavljati dodatna pitanja poput: *Možeš li nam još nešto reći o tom vremenu? Kako je kad je tako? Imaš li ideju što je uzrokovalo takvo vrijeme, npr. kišu? Što misliš da bi moglo promijeniti tvoju prognozu? Što bi ti pomoglo da se osjećaš bolje, ako je tvoje vrijeme sada, npr. oblačno?* Voditelj zahvaljuje djeci na dijeljenju svojih osjećaja



i raspoloženja. Potiče ih da prepoznaju sličnosti u osjećajima drugih i naglašava kako su sve emocije prirodne i važne te da se emocije mogu mijenjati – baš kao i vrijeme.

2. AKTIVNOST: „BALON EMOCIJA“ (15 MIN)

Cilj: Osvijestiti kako emocije utječu na tijelo i naučiti strategije emocionalne regulacije kroz tjelesnu svjesnost i vježbu disanja. Djeca će na simboličan način istražiti kako emocije rastu unutar njih te kako ih mogu postupno otpuštati.

Materijali: Baloni (po jedan za svako dijete).

Ishod: Djeca povezuju emocije s tjelesnim osjetima, postaju svjesnija utjecaja disanja na emocionalno stanje te uče kako osloboditi nakupljeni stres na zdrav način putem disanja.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Voditelj započinje kratkom uvodnom pričom: „Emocije su poput zraka u balonu – kada ih skupljamo, mogu se povećavati i postati teške za nositi. Ponekad, ako ne pronađemo način da ih postupno otpustimo, mogu eksplodirati kao prepunjeni balon. Danas ćemo istražiti kako možemo prepoznati emocije u tijelu i otpustiti ih na siguran način.“
- Potaknuti djecu da prepoznaju koje emocije trenutno osjećaju i gdje ih osjećaju u tijelu.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Zamišljanje emocije i napuhavanje balona.
- Svako dijete dobiva balon i sjedi u mirnom položaju.
- Voditelj daje uputu: „Zatvorite oči i razmislite o nekoj emociji koju trenutno nosite u sebi. To može biti veselje, ljutnja, tuga, uzbuđenje ... Zamislite da je ta emocija poput zraka koji ulazi u vaš balon.“
- Djeca polako napuhuju balon udahom zamišljajući da ispunjavaju balon tom emocijom.
- Tjelesna svjesnost i otpuštanje emocije.
- Kada balon postane dovoljno napuhan, djeca ga drže i promatraju. Voditelj može postavljati pitanja: „Kakav je osjećaj gledati ovaj balon? Osjećate li da vas podsjeća na nešto? Što biste željeli učiniti s tom emocijom?“
- Djeca zatvorenih očiju lagano stišću balon, osluškujući osjećaj pritiska u rukama i zamišljajući kako postupno ispuštaju emociju iz sebe.
- Otpuštanje emocije.
- Djeca na kraju puštaju balone u zrak (ili ih lagano ispuhuju, ovisno o prostoru) i promatraju ih kako lete ili padaju.
- Voditelj može postaviti pitanja poput: „Kako se sada osjećate? Je li lakše kad otpustimo emocije na siguran način? Možete li zamisliti još neke načine na koje možete otpustiti stres ili nelagodne osjećaje?“
- Voditelj zahvaljuje djeci na sudjelovanju i ističe kako emocije dolaze i odlaze.

ze, baš poput zraka u balonu. Naglašava važnost disanja i tjelesne svjesnosti kao alata za regulaciju emocija.

3. AKTIVNOST: „OLUJA OSJEĆAJA“ (15 MIN)

Cilj: Razumjeti različite emocije i njihovu ulogu u našem životu. Naučiti da su svi osjećaji prihvatljivi i važni te da se mogu mijenjati poput valova. Razviti svijest o povezanosti emocija i tjelesnih osjeta.

Materijali: Nema obaveznih materijala, ali se može koristiti zvučnik za puštanje zvukova mora (ili jednostavno koristiti zvukove iz prirodnog okruženja).

Ishod: Djeca prepoznaju i imenuju svoje emocije te ih povezuju sa senzacijama u tijelu. Razvijaju vještine verbalnog izražavanja emocija i razumijevanja vlastitih i tuđih osjećaja. Uče kako emocije mogu biti promjenjive poput vremena na moru te kako ih možemo izraziti i regulirati na zdrav način.

Napomena: Ova se aktivnost može provoditi u različitim prirodnim okruženjima – na plaži, u šumi, uz rijeku ili jezero. Zvukovi prirode mogu pomoći djeci da se lakše povežu sa svojim unutarnjim doživljajem i emocijama.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Voditelj objašnjava djeci da su emocije poput mora – ponekad je ono mirno i tiho, ponekad uzburkano i snažno, a ponekad se brzo mijenja.
- Stvoriti ugodno i sigurno okruženje te potaknuti djecu da slobodno dijele svoje doživljaje.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Slušanje i doživljavanje emocija.
- Djeca zatvaraju oči i zamišljaju da su pored mora. Voditelj može pustiti zvukove mora ili ih opisivati riječima: „Zamislite mirno more – tišina, lagani povjetarac, tople sunčeve zrake. Kako se osjećate? A sada zamislite uzburkano more – veliki valovi, jaki vjetar, mračno nebo ... Koje emocije dolaze?“
- Djeca pokušavaju povezati različite slike mora s osjećajima koje doživljavaju (mirno more – smirenost, sigurnost; oluja – ljutnja, strah; valovi koji dolaze i odlaze – promjenjive emocije itd.).
- Osjećaji u tijelu.
- Djeca pojedinačno opisuju kakve osjećaje primjećuju u svom tijelu dok zamišljaju različite slike mora. Voditelj može postavljati pitanja: „Kada zamišljaš mirnu plažu, kako se osjeća tvoje tijelo? Opustiš li se? Dišeš li drugačije?“, „Kad zamisliš olujne valove, osjetiš li neku napetost? Možda u trbuhu, rukama, nogama?“
- Poticanje djece da prepoznaju kako emocije ne postoje samo u mislima, već i u tijelu.
- Rasprava i strategije za izražavanje emocija.
- Voditelj postavlja pitanje: „Što možemo učiniti kada je naše unutarnje more uzburkano? Kako možemo smiriti oluju u sebi?“
- Djeca dijele ideje i zajedno pronalaze načine za izražavanje i regulaciju emocija (npr. crtanje, razgovor, duboko di-

sanje, kretanje, slušanje glazbe, pisanje dnevnika emocija, provođenje vremena u prirodi).

- Voditelj zahvaljuje djeci na sudjelovanju i ističe kako su emocije prirodne i uvijek prolazne – baš kao vrijeme na moru.
- Djeca odlaze s porukom da mogu prepoznati svoje emocije i naučiti kako ih regulirati na zdrav način.

4. AKTIVNOST: „MOJA SIGURNA LAĐA“ (15 MIN)

Cilj: Pomoći djeci da pronađu unutarnji osjećaj sigurnosti i mirnoće. Razviti sposobnost reguliranja emocija kroz vođenu maštovitu vizualizaciju.

Materijali: Nema obaveznih materijala, ali se može koristiti zvučnik za umirujuće zvukove prirode, kao što su zvukovi mora ili šuma, ili aktivnost može biti izvedena u prirodnom okruženju.

Ishod aktivnosti: Djeca se povezuju sa svojim unutarnjim svijetom i nalaze unutarnji mir. Uče kako otpustiti brige i stres na simboličan način. Razvijaju emocionalnu svjesnost i vještine samoregulacije.

Napomena: Ova aktivnost se može izvoditi na plaži, uz rijeku, na jezeru ili u šumi – bilo gdje gdje prirodni zvukovi mogu pomoći djeci da se opuste i povežu s vlastitim emocijama.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Voditelj objašnjava djeci da je svatko od nas poput svoje sigurne lađe koja

nas nosi kroz sve valove emocija. Ova vođena vizualizacija pomaže djeci da stvore unutarnje sigurno mjesto gdje se mogu osjećati opušteno i zaštićeno.

- Potaknuti djecu da se udobno smjeste, opuste i otvore za vođenu maštovitu vizualizaciju.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Priprema za vizualizaciju.
- Djeca se smještaju u udoban položaj, bilo da leže ili sjede. Potrebno je zatvoriti oči i fokusirati se na svoje disanje – djeca duboko dišu, polako udišu kroz nos i polako izdišu kroz usta.
- Vođena vizualizacija: „Moja sigurna lađa“.
- Voditelj počinje tihim i smirenim glasom: „Zamisli da se nalaziš na mirnom moru, na svojoj sigurnoj lađi. Osjećaš kako lađa polako klizi po mirnoj vodi, osjećaš kako je sigurno i smireno. Udišeš svjež zrak i osjećaš kako te okružuje osjećaj smirenosti. Lađa te nosi polako kroz mirnu vodu, a ti se osjećaš potpuno sigurno i zaštićeno.“
- „Sada, na svojoj lađi vidiš kako se valovi počinju podizati. U početku su to mali valovi, a zatim postaju sve veći. No, tvoja lađa ostaje stabilna i sigurna. Ovi valovi predstavljaju tvoje emocije – možda se osjećaš tužno, ljutito, zabrinuto ili čak sretno i uzbuđeno. Bez obzira na valove, tvoja lađa ostaje sigurna i smirena.“
- „Sada, uzmi sve svoje misli, strahove i brige, stavi ih na svoju lađu i pusti da je nose valovi. Pusti da ti valovi odnesu sve što ti je teško. Gledaš kako se tvoja lađa

udaljava, postaje manja i manja, sve dok potpuno ne nestane s vidika.“

- „Sada, osjeti mir. Tvoja lađa je otplovila, a valovi su smireni. Osjećaš se opušteno, sigurno i spokojno.“
- Povratak u sadašnji trenutak. Djeca polako otvaraju oči i vraćaju se u prostor.
- Voditelj potiče djecu da podijele kako su se osjećala tijekom vizualizacije. Mogu li sada osjetiti mir kao lađa na moru? Je li bilo nečega - nekih misli ili emocija koje su ih ometale?
- Potaknuti djecu da se osvrnu na to kako mogu koristiti svoju „sigurnu lađu“ i izgraditi osjećaj smirenosti kad se osjećaju uznemireno ili pod stresom.
- Voditelj zahvaljuje djeci na sudjelovanju i podsjeća ih da imaju svoju unutarnju sigurnu lađu koja ih može nositi kroz izazove i emocije. Ističe važnost povratka na to sigurno mjesto kada god osjećaju da im je potrebno opuštanje i smirenje.

5. AKTIVNOST: „TORNADO I KAMEN“ (15 MIN)

Cilj: Razumjeti kako nas različite situacije mogu emocionalno “podići” ili “uzdrmati”. Razvijanje svijesti o vlastitoj otpornosti i mogućnostima vraćanja u ravnotežu.

Materijali: Nema obaveznih materijala, samo prostor za kretanje.

Ishod aktivnosti: Djeca kroz tjelesno iskustvo uče prepoznati kako emocije utječu na njih. Povezuju unutarnje doživljaje s tjelesnim reakcijama. Razvijaju načine kako se nositi s izazovima i ostati “čvrsti” unatoč neugodnim emocijama – razvoj otpornosti.



Napomena: Igra se može izvoditi u zatvorenom prostoru, ali i vani – na plaži, u parku, šumi ili negdje gdje se djeca mogu slobodno kretati.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Voditelj objašnjava djeci da će kroz igru ispitivati kako se osjećaju u različitim situacijama. Naglašava djeci kako će u igri koristiti vlastito tijelo te prepoznavati različite emocije te učiti kako se nositi s njima.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Priprema za igru.
- Djeca se postavljaju po prostoru, slobodno hodaju, skaču ili se kreću, a voditelj im objašnjava da će tijekom igre razmišljati o različitim životnim situacijama koje izazivaju i različite emocije.
- Potrebno je da djeca budu spremna za promjene položaja tijela, ovisno o situaciji koju će voditelj izgovarati.
- Igra: "Tornado i kamen".
- Voditelj djeci govori kratki uvod: *"Tornado je metafora za emocije koje nas 'uzburkavaju' ili 'podignu'. Kada se osjećamo kao tornado, to znači da osjećamo stres, ljutnju, tugu, uzbuđenje ili bilo koju emociju koja nas izbacuje iz ravnoteže i čini da se osjećamo nestabilno ili preplavljeno. Emocije poput ljutnje, straha ili frustracije mogu nas 'podići' i učiniti da se osjećamo kao da gubimo kontrolu – kao što to radi tornado. Kamen je metafora za emocije koje nas 'stabiliziraju'. Kad se osjećamo kao kamen, to znači da*

smo smireni, stabilni i u ravnoteži. Kamen nam može pomoći da zamislimo osjećaj čvrstine, gdje osjećamo da stojimo čvrsto i sigurno, bez obzira na okolnosti. Slično kao kad smo smireni, opušteni i možemo smireno upravljati emocijama."

- Voditelj počinje izgovarati različite situacije koje mogu izazvati stres, sreću ili druge emocije, a djeca se fizički prilagođavaju situaciji (pored svake rečenice voditelja je primjer):
 - ▶ *"Kasniš u školu i nemaš zadaću."* – Djeca zauzimaju nestabilan položaj (npr. stoje na jednoj nozi, ljuljaju se, naginju se s jedne strane na drugu).
 - ▶ *"Igračka koju voliš je pukla."* – Djeca mogu sagnuti glavu, povući ramena prema unutra, napraviti tužnu facu.
 - ▶ *"Prijatelj te razveselio porukom."* – Djeca se usmjere na stabilan položaj (stoje uspravno, ruke mogu biti otvorene ili opuštene).
 - ▶ *"Slušao si svoju omiljenu pjesmu i osjećao se jako sretno."* – Djeca mogu plesati, skakati ili podizati ruke.
 - ▶ *"Osjećao si strah, jer se moraš suočiti s nečim novim."* – Djeca se mogu stisnuti ili se povući u manje stabilan položaj.
 - ▶ *"Imaš dobar dan i svi se slažu s tobom."* – Djeca se mogu smiriti, disati polako i ući u stabilnu poziciju.
- Povratak u ravnotežu i dijeljenje iskustava.
- Na kraju igre, djeca sjede u krugu i dijele iskustva kako su se osjećala u različitim situacijama. Pitanja za razmišljanje:

- ▶ *"Kako ste se osjećali u situacijama kada ste se osjećali kao tornado? A kada ste bili poput kamena?"*
- ▶ *"Kako vam tijelo pomaže prepoznati kad ste u emocionalnoj oluji? Kako se osjećate kada se smirite, kao kamen?"*
- ▶ *"Što vam pomaže da se osjećate stabilno i kako možete biti čvrsti unatoč tornadu tuge, ljutnje ili straha?"*
- Voditelj ističe kako su djeca tijekom igre, kada su se osjećala preplavljeno, poput tornada, zauzimala nestabilan položaj (npr. ljuljanje ili gubitak ravnoteže), a kada su se osjećala stabilno i smireno, zauzimala su stabilan položaj (poput čvrstog kamena).
- Ove metafore pomažu djeci povezati emocije s tjelesnim reakcijama i razumjeti kako se osjećamo kada su naše emocije „u oluji“, a kako se možemo osjećati kad se smirimo i „povratimo ravnotežu“.
- Voditelj zahvaljuje djeci na sudjelovanju i ističe važnost povezivanja emocija s tijelom. Podsjeća ih da i u stvarnim situacijama mogu koristiti ove vježbe kako bi se vratili u stanje ravnoteže, posebno kada osjećaju da ih emocije „pogone“ u različitim smjerovima.

6. AKTIVNOST: „ZAVRŠNI KRUG PODRŠKE – MOJA SNAGA“ (15 MIN)

Cilj: Pomoći djeci prepoznati vlastite snage i sposobnosti. Ojačati psihološku otpornost kroz međusobnu podršku i afirmacije. Potaknuti djecu na prepoznavanje svojih

pozitivnih osobina i razumijevanje kako te osobine mogu pomoći u suočavanju s izazovima. Stvoriti osjećaj zajedništva i sigurnosti u skupini kroz podršku i uzajamno ohrabrivanje.

Materijali: Nema posebnih materijala.

Ishod: Djeca prepoznaju svoje snage i resurse, što im pomaže u razvoju psihološke otpornosti. Kroz međusobnu podršku i pozitivne afirmacije, djeca razvijaju osjećaj zajedništva i povjerenja. Aktivnost omogućuje djeci da se osjećaju sigurno i ohrabreno, stvarajući temelje za suočavanje s izazovima.

Napomena za voditelja: Ova aktivnost pruža djeci priliku da se osjećaju prepoznatima, sigurnima i ohrabrenima, istovremeno jačajući povezanost sa skupinom i međusobnu podršku. Posebno je važno da se svaki doprinos u skupini afirmira i da se djeca osjete važnima i priznatima za svoje jedinstvene osobine i snage.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Voditelj poziva djecu da sjednu u krug, stvarajući sigurno i ugodno okruženje za razgovor.
- Voditelj objašnjava djeci da će se u završnom krugu usmjeriti na prepoznavanje svojih snaga i dijeljenje tih snaga sa skupinom.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Podjela pozitivnih osobina.
- Svako dijete izgovara jednu pozitivnu osobinu koju je prepoznalo kod sebe tijekom radionice. To može biti osobina koju su razvili ili koju smatraju važnom

u suočavanju s izazovima, kao što su: hrabrost, strpljenje, ljubaznost, upornost, itd. (npr: „Prepoznao/la sam da sam strpljiv/a kada čekam uputu voditelja/voditeljice.” ili „Prepoznao/la sam da sam ljubazan/na, jer sam posudila olovku članu grupe“.)

- Podrška od drugih članova skupine.
- Nakon što svako dijete podijeli svoju pozitivnu osobinu, ostali članovi skupine mogu dodati nešto pozitivno što su primijetili kod te osobe. To može biti konkretna situacija u kojoj su primijetili kako dijete pokazuje tu osobinu ili neka riječ podrške.
(npr.: „Puno si pomogao/la članovima grupe kada su se osjećali tužno, tvoja podrška im puno znači.” ili „Imaš super smisao za humor, članovi grupe su se baš zabavili s tobom“.)
- Zajedničke afirmacije.

- Nakon što su svi podijelili svoje osobine, voditelj poziva djecu da svi zajedno izgovore afirmacije koje će završiti radionicu s pozitivnim tonom i osjećajem zajedništva. Svi u skupini ponavljaju pozitivne rečenice podrške kao što su:
 - ▶ „Svi mi imamo snage za nošenje s izazovima.”
 - ▶ „Emocije su normalne i svi ih osjećamo.”
 - ▶ „Imam snage suočiti se s teškoćama.”
 - ▶ „Svaka snaga u nama pomaže nam da idemo naprijed.”
 - ▶ „Mogu se osloniti na sebe kad je teško.”
 - ▶ „Svaki korak naprijed je važan, bez obzira koliko mali bio.”
- Voditelj na kraju aktivnosti može još jednom naglasiti važnost osobnih snaga, kao temelj za razvoj samopodrške i naglasiti zajedništvo, snagu i podršku koju skupina pruža svakom članu.

Nikolina Dubravac
prof. psihologije i edukantica gestalt
psihoterapije pod supervizijom

RADIONICA 2: MOSTOVI POVJERENJA: KAKO GRADIMO SIGURNE ODNOS?

Cilj radionice: naglasak na odnosima s drugima, povjerenju, podršci, timskoj suradnji i osjećaju pripadnosti.

Trajanje: 60 minuta

I. AKTIVNOST: „KAMENČIĆI POVJERENJA“ (15 MIN)

Cilj: Pomoći djeci razumjeti što znači biti osoba od povjerenja i kako izgraditi međusobno povjerenje. Razviti emocionalnu svjesnost o tome kako vlastite osobine mogu doprinositi povjerenju u međuljudskim odnosima.

Materijali: Mali kamenčići ili drugi simbolični predmeti (može se koristiti papir ili drveni predmeti, ako kamenčići nisu dostupni). Olovke i papir (za zapisivanje osobina). Ljepilo/Selotejp.

Ishod: Djeca prepoznaju vlastite osobine i vještine u izgradnji povjerenja i uče iz svojih iskustava. Djeca razvijaju sposobnost primjećivanja osobina kod drugih te verbalnog izražavanja pozitivnih osobina koje doprinose povjerenju.

Napomena: Djeca će najprije otići u prirodu (na plažu, šumu ili bilo koje drugo prigodno mjesto) i nabaviti 5 kamenčića. Ako se aktivnost izvodi u zatvorenom pro-

storu ili priroda nije dostupna, umjesto kamenčića mogu koristiti male papire ili drvene predmete, ovisno o mogućnostima.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Pisanje osobina na kamenčiće.
- Svako dijete uzima najviše pet kamenčića, svaki kamenčić predstavlja jednu pozitivnu osobinu koja doprinosi povjerenju.
- Na svaki kamenčić, koristeći papir i olovku, djeca pišu jednu osobinu koju smatraju važnom za izgradnju povjerenja (primjeri osobina: „iskrenost”, „pomaganje prijateljima”, „odgovornost”, „poštovanje”, „odanost” i sl.) te zalijepe papiriće na kamenčiće.
- Razmjena kamenčića i objašnjavanje osobina.
- Nakon što su sve željene osobine zapisane, djeca sjednu u krug.
- Svako dijete objašnjava zašto je odabralo tu osobinu i kako misli da ona doprinosi izgradnji povjerenja. Razmjena kamenčića može biti vrlo značajna jer djeca dijele misli o tome kako biti osoba kojoj drugi mogu vjerovati.
- Voditelj pokreće razgovor o povjerenju:



- ▶ Što znači biti osoba kojoj drugi mogu vjerovati?
- ▶ Koje osobine smatrate najvažnijima za izgradnju povjerenja?
- ▶ Zašto je povjerenje važno u prijateljstvu i obitelji?
- ▶ Kako možemo izgraditi povjerenje s drugima kroz svoje ponašanje?
- ▶ Kako ćemo se osjećati kada bude-mo znali da drugi imaju povjerenja u nas?
- Voditelj može zaključiti aktivnosti s naglaskom na važnost poštovanja međusobnog povjerenja, kako bi djeca prepoznala svoje odgovornosti u odnosima s drugima, bilo da je riječ o prijateljstvu ili obitelji.

2. AKTIVNOST: „KAMEN TEMELJAC“ (15 MIN)

Cilj: Razviti svijest o tome kako se povjerenje gradi korak po korak i kako male akcije čine temelje sigurnih odnosa. Poticati djecu da prepoznaju i uvježbavaju ponašanja koja doprinose izgradnji povjerenja.

Materijali: Papiri s ispisanim riječima važnima za povjerenje (iskrenost, poštovanje, pomoć, podrška, odanost). Ljepljive trake ili naljepnice. Kamenčići za izgradnju "temelja". Kutija.

Ishod: Djeca razumiju važnost svakog malog koraka u izgradnji povjerenja. Razvijaju svijest o tome što znači biti osoba kojoj drugi mogu vjerovati i kako svakodnevnim ponašanjem mogu doprinijeti jačanju odnosa s prijateljima i obitelji. Razvijaju vještine komunikacije, poštovanja

i međusobne podrške u izgradnji stabilnih odnosa.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Djeca sjedaju u krug. Svako dijete dobije papir s ispisanim riječima vezanima uz povjerenje (npr. iskrenost, poštovanje, odgovornost).
- Na stolu se nalazi kutija s kamenčićima. Voditelj objašnjava da povjerenje nije nešto što izgradimo odmah, već se stvara kroz male korake. Djeca će zajednički graditi temelje povjerenja u obliku "kamenčića".
- Svako dijete odabire jedan papir s riječju vezanom uz povjerenje i razmišlja o tome kako tu riječ može primijeniti u svojim odnosima s prijateljima i obitelji.
- Zatim uzima kamenčić i stavlja ga na "temelj" povjerenja, objašnjavajući skupini zašto je odabralo baš tu riječ i kako to može doprinijeti sigurnom odnosu.
- Nakon što djeca polože kamenčiće na temelj, mogu podijeliti svoja razmišljanja o tome kako ponašanja poput iskrenosti, poštovanja ili pomoći stvaraju sigurnost u prijateljskim odnosima.
- Voditelj može postaviti pitanja kako bi potaknuo djecu da razmisle: „Kako se osjećate kad je netko iskren prema vama?“, „Koje ponašanje vam pokazuje da možete vjerovati nekome?“, „Zašto je važno pomagati prijatelju kad je u nevolji?“
- Voditelj zaključuje aktivnost objašnjavajući da temelj svakog odnosa počiva na ovim malim, ali važnim koracima. Kamenčići koje su djeca stavila u temelj

povjerenja simboliziraju njihove akcije koje mogu činiti kako bi gradili sigurne odnose.

3. AKTIVNOST: „MI SMO GRADITELJI“ (15 MIN)

Cilj: Poticati djecu na suradnju u izgradnji zajedničkog "mosta" kao simbola međuljudskih odnosa. Razviti socijalne vještine, suradnju i kreativnost. Učiti kako izgraditi povjerenje kroz zajedničke aktivnosti.

Materijali: Papirnate trake, olovke, žica, škare, predmeti za izgradnju mostova (npr. drveni štapići, papir, tkanine, karton, plastični materijali).

Ishod: Djeca uče kako izgraditi povjerenje kroz suradnju. Razvijaju socijalne vještine i sposobnost timskog rada. Razvijaju komunikaciju, kreativnost i sposobnost donošenja zajedničkih odluka.

Napomena za voditelja: Ova aktivnost može se izvoditi i u prirodi, primjerice na plaži ili u šumi, gdje djeca mogu koristiti prirodne materijale (grančice, kamenčiće, lišće) kao dijelove za izgradnju mosta. U tom slučaju, djeca će moći koristiti stvarne resurse i kreativnost će biti dodatno naglašena.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Podjela u skupine i priprema materijala.
- Djeca se podijele u manje skupine od 4-6 članova. Svaka skupina dobije materijale za izgradnju mosta (papirnate trake, olovke, žicu, štike, karton itd.).
- Voditelj objašnjava da svaki most mora biti stabilan i kreativno izgrađen, a svi

članovi skupine moraju sudjelovati u procesu gradnje.

- Izgradnja mosta.
- Skupina zajedno razmatra kako će izgraditi most, vodeći računa o raspodjeli zadataka i suradnji. Djeca donose zajedničke odluke: kako će koristiti materijale, koliko će im vremena trebati, tko će obaviti koji zadatak (npr. jedno dijete će crtati, drugo držati materijale, treće povezivati, itd.).
- Tijekom izgradnje djeca vježbaju komunikaciju i suradnju, slušaju se međusobno i donose odluke zajedno. Potiče se aktivna interakcija, razmjena ideja, ali i kompromis u slučaju nesuglasica.
- Presentacija mostova:
- Kada su mostovi dovršeni, svaka skupina objašnjava kako su izgradili svoj most, koji su materijali koristili, kako su surađivali te što simbolizira njihov most.
- Voditelj postavlja pitanja poput:
 - ▶ Kako ste odlučili koji će materijal koristiti?
 - ▶ Kako ste podijelili zadatke među sobom?
 - ▶ Je li bilo nesuglasica tijekom izgradnje i kako ste ih riješili?
 - ▶ Što vas je najviše iznenadilo tijekom izgradnje mosta
 - ▶ Što je bilo najvažnije za izgradnju mosta i zašto je povjerenje bilo važno?
- Voditelj zaključuje aktivnost pitanjima koja povezuju izgradnju mosta s međuljudskim odnosima:





- ▶ *Kako se izgradnja mosta može usporediti s izgradnjom povjerenja u prijateljstvu ili obitelji?*
- ▶ *Što se događa kada se svi u timu međusobno podržavaju, baš kao u izgradnji mosta?*
- ▶ *Kako možemo koristiti komunikaciju i suradnju u svakodnevnim situacijama kako bi naši odnosi bili čvrsti, kao mostovi?*

4. AKTIVNOST: „POVJERENJE U RUKAMA“ (15 MIN)

Cilj: Razviti vještinu povjerenja kroz fizičko iskustvo i suradnju. Pomoći djeci razumjeti kako izgraditi povjerenje kroz međusobnu podršku i odgovornost.

Materijali: Nema posebnih materijala – sve što je potrebno je siguran prostor.

Ishod: Djeca razvijaju povjerenje u druge i razumiju što znači biti pouzdani. Uče biti opušteni, opušta se u prisutnosti drugih i pouzdati se u zajedničku podršku.

NAPOMENA ZA VODITELJA:

Aktivnost je osmišljena da bude sigurna i podržavajuća, no važno je naglasiti da svi moraju paziti na fizičku sigurnost i udobnost druge osobe dok ju vode kroz prostor. Ako djeca pokazuju nesigurnost ili nelagodu, voditelj će prilagoditi tempo aktivnosti i pružiti dodatnu verbalnu podršku kako bi svi sudionici osjećali sigurnost i povjerenje.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Djeca se okupljaju u krugu. Voditelj objašnjava da je cilj aktivnosti vježbati

međusobno povjerenje i kako se možemo osloniti na druge u situacijama koje zahtijevaju suradnju. Aktivnost je osmišljena tako da se djeca međusobno podržavaju u sigurnom okruženju.

- Podjela u parove.
- Djeca se dijele u parove. Svaki par treba stajati jedan nasuprot drugome.
- Jedan član para će biti osoba koja zatvara oči i opušta se, dok će drugi biti osoba koja vodi.
- Osoba koja zatvara oči (prva osoba) stoji opušteno, dok osoba koja je vodi (druga osoba) nježno vodi svog partnera kroz prostor.
- Voditelj savjetuje vodiču da bude pažljiv, nježan i da vodi partnera sigurno, pazeći na sve okolnosti (drugi članovi skupine koji se kreću kroz prostor, veličina prostora, prepreke).
- Osoba koju se vodi, treba potpuno vjerovati svom partneru, dok osoba koja vodi, prepoznaje svoju odgovornost za sigurno kretanje svog partnera.
- Nakon 2 minute, parovi mijenjaju uloge. Osoba koja je bila vođena, sada postaje vodič, a osoba koja je bila vodič, sada zatvara oči i opušta se. Ponovno, vodič mora biti pažljiv i osigurati sigurnost svog partnera.
- Nakon što su svi prošli kroz obje uloge, voditelj započinje razgovor o iskustvu. Pitanja mogu uključivati:
 - ▶ *Kako ste se osjećali kad ste bili vođeni?*
 - ▶ *Kako ste se osjećali kad ste vodili svog partnera?*
 - ▶ *Što je bilo teško u povjerenju partneru?*



- ▶ Što vam je pomoglo da se osjećate sigurno?
- ▶ Kako je povjerenje bilo izgrađeno kroz vaše zajedničke akcije?
- ▶ Kako se povjerenje izgrađuje u stvarnim životnim situacijama?
- Voditelj može završiti aktivnost naglašavajući kako povjerenje zahtijeva odgovornost, pažnju i poštovanje prema drugima. Svaki član skupine ima važnu ulogu u izgradnji međusobnog povjerenja, a povjerenje omogućava dublje i sigurnije odnose.

5. AKTIVNOST: „MOJ SIGURNI KUTIĆ“ (15 MIN)

Cilj: Razviti unutarnji osjećaj sigurnosti i povjerenja kroz vođenu vizualizaciju. Potaknuti djecu da prepoznaju izvore podrške u svom životu i da nauče kako se opustiti i osjećati sigurno.

Materijali: Nema posebnih materijala – aktivnost se provodi u opuštenom okruženju koje omogućava djeci da se koncentriraju i opuste. Dodatna mogućnost: papiri, bojice, olovke.

Ishod: Djeca razvijaju unutarnji osjećaj sigurnosti i stabilnosti. Djeca prepoznaju ljude i mjesta na kojima se mogu osloniti kada im je potrebna podrška, te uče kako se opustiti u teškim trenucima.

NAPOMENA ZA VODITELJA:

Osigurati sigurno okruženje i poticati djecu da se osjećaju ugodno u procesu. Ako neko dijete ima poteškoća s zamišljanjem sigurnog prostora, može se ponuditi zami-

šljanje omiljenog mjesta, bliskih osoba ili dragih predmeta. Aktivnost je vrlo osobna, pa je važno osigurati da djeca ne osjećaju pritisak da dijele svoje crteže ili osjećaje, ako nisu spremna.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Djeca se smještaju u udoban položaj – mogu sjediti na tlu ili ležati na podu, ovisno o njihovim preferencijama i prostoru. Važno je da se osjećaju opušteno.
- Voditelj naglašava važnost opuštanja i svjesnog disanja tijekom vođene vizualizacije.
- Voditelj poziva djecu da zatvore oči i duboko dišu. Usmjereni su na stvaranje unutarnjeg osjećaja mira i sigurnosti. Smirenim glasom, voditelj počinje s vođenjem vizualizacije:
- „Zamisli da si u svom sigurnom kutiću, na mjestu gdje se uvijek osjećaš sigurno i zaštićeno. To može biti tvoje omiljeno mjesto, poput sobe koju voliš, vrta, šume ili čak kutka u svom domu. Sjeti se što te čini sigurnim na tom mjestu. Kako izgleda, što osjećaš, što čuješ?“
- „Zamisli da se opuštaš u svom sigurnom kutiću, osjećaš miran zrak, ugodan miris i toplo svjetlo. Osjećaš se zaštićeno i voljeno. Svuda oko tebe su ljudi ili stvari koje ti pomažu osjećati se sigurno – možda su tu tvoji roditelji, tvoj pas, prijatelji ili omiljeni predmet koji ti daje osjećaj mira.“
- „Dok se opuštaš u svom sigurnom kutiću, razmisli kako možeš uvijek doći do ovog mjesta kada se osjećaš tjeskobno ili zabrinuto. Ovo je tvoj prostor za smi-

renje i opuštanje, gdje uvijek možeš potražiti podršku.“

- „Ovdje se ništa loše ne može dogoditi, jer je to tvoje sigurno mjesto. Zamišljaj kako tu osjećaš potpuni mir.“
- Nakon nekoliko minuta vođene vizualizacije, voditelj polako završava s aktivnošću.
- Djeca polako otvaraju oči, vraćaju se u prostor i reflektiraju svoja iskustva.
- Voditelj može postaviti pitanja kako bi potaknuo djecu na razmišljanje o iskustvu:
 - ▶ „Kako se osjećate sada, nakon što ste posjetili svoj sigurni kutić?“
 - ▶ „Što vas je učinilo sigurnima na tom mjestu?“
 - ▶ „Tko je bio uz vas na tom mjestu? Kako vas ti ljudi podržavaju u stvarnom životu?“
 - ▶ „Kada se osjećate tužno ili zabrinuto, kako možete koristiti ovaj sigurni kutić da se opustite i osjećate bolje?“
- Dodatna mogućnost: kreativni izraz - kako bi djeca dodatno obradila iskustvo, voditelj im nudi opciju da nacrtaju svoj siguran kutić. Mogu prikazati ljude, predmete ili okolinu koji im pomažu osjećati se sigurno. Nakon što završe crteže, djeca mogu podijeliti sa skupinom što su nacrtali i objasniti što je za njih najvažniji dio tog sigurnog prostora.

6. AKTIVNOST: „ZAJEDNO SMO JAČI!“ (15 MIN)

Cilj: Ojačati osjećaj zajedništva i suradnje među djecom iz različitih sredina. Poticati

djecu na međusobnu pomoć i razumijevanje različitosti. Razviti socijalne vještine kroz zajednički rad u grupama. Stvoriti osjećaj sigurne zajednice u kojoj djeca podržavaju jedno drugo.

Materijali: Različiti predmeti koji mogu predstavljati prepreke ili resurse (npr. špag, lopte, papiri, kutije, neki osobni predmeti). Papir i olovke za crtanje ili zapisivanje ideja.

Ishod: Djeca prepoznaju snagu zajedništva i važnost suradnje unatoč razlikama. Uče kako suradnjom mogu prevladati prepreke i ostvariti zajedničke ciljeve. Razvijaju osjećaj da su u skupini sigurna i podržana, čime se ojačava međusobno povjerenje.

Napomena za voditelja: Ova aktivnost daje djeci priliku da se osjećaju povezano, iako dolaze iz različitih okruženja. Kroz zajednički rad i međusobnu podršku, djeca mogu doživjeti snagu skupine kao sigurno mjesto, gdje se svi mogu osloniti jedni na druge. Potrebno je osigurati sigurno i poticajno okruženje u kojem će djeca moći podijeliti svoja iskustva, bez straha od osude.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Djeca se podijele u male skupine (po 4-5 djece), a svaka skupina dobije različite predmete (konopce, loptice, papire, kutije itd.).
- Voditelj objašnjava da će zadatak biti izgraditi zajednički „simbol zajedništva“ koji prikazuje kako se različiti resursi mogu upotrijebiti za ostvarivanje zajedničkog cilja, ali također i simboli- zira važnost skupine kao sigurnog mjesta na koje se svi mogu osloniti.



- Izgradnja zajedničkog simbola.
- Zadatak je da svaka skupina od tih predmeta izradi simbol (može biti skulptura, most, staza ili drugi oblik) koji prikazuje kako se različiti resursi mogu upotrijebiti za ostvarivanje zajedničkog cilja.
- Djeca se trebaju dogovoriti i surađivati na tome, dijeleći resurse i ideje te razmišljajući o tome kako kombinirati različite predmete u jedan zajednički projekt (koncept).
- Voditelj tijekom izrade može naglašavati važnost podrške i zajedničkog rada, kao i to da svaki član skupine doprinosi sigurnosti i uspjehu, baš kao što se u skupini pruža međusobna podrška.
- Nakon što su završili izgradnju, svaka skupina objašnjava kako su surađivali i što im je pomoglo da uspješno dovrše zadatak. Voditelj postavlja pitanja kao što su:

- ▶ „Kako ste se osjećali kada ste morali dijeliti resurse?“
- ▶ „Kako vam je pomoglo to što ste se međusobno podržavali?“
- ▶ „Koje su prednosti rada u skupini, osobito kad dolazimo iz različitih sredina?“
- ▶ „Kako ste se osjećali kada ste osjećali da su svi u skupini bili tu jedni za druge?“
- Na kraju aktivnosti djeca se ponovno okupljaju u velikom krugu i dijele svoja iskustva o tome kako su surađivali i što su naučili o zajedništvu.
- Voditelj na kraju ističe važnost poštovanja različitosti, međusobne pomoći i snage zajedničkog rada, te to da skupina može biti sigurno mjesto podrške u kojem se svi članovi osjećaju vrijedno i sigurni.

Nikolina Dubravac
prof. psihologije i edukantica gestalt
psihoterapije pod supervizijom

RADIONICA 3: TI I JA – PRIJATELJA DVA: RAZLIČITOST NAS VEŽE I SPAJA!

Cilj radionice: omogućiti djeci da kroz razne aktivnosti upoznaju pojam tolerancija, revidiraju postojeća znanja o istome te spoznaju važnost uvažavanja različitosti.

Trajanje radionice: 60 minuta.

I. AKTIVNOST „MORE JE TOPLO“ (10 MIN.)

Cilj: Uočiti sličnosti i razlike unutar neke heterogene grupe.

Materijali: za ovu aktivnost nisu potrebni nikakvi materijali.

Ishod: Djeca mogu uočiti sličnosti i razlike unutar neke grupe ljudi.

Napomena za voditelja: Ova se aktivnost može provoditi u zatvorenom, ali i na otvorenom (npr. na plaži tj. ulazu u more).

UPUTE ZA VODITELJA:

- Ukoliko djeca sjede u zatvorenom prostoru mogu ustati kada se pronađu u nekoj od izjava koje pročita voditelj.
- Ako se igra na otvorenom, mogu stajati u jednoj crti pa pretrčavati na drugu stranu (npr. gdje stoji voditelj) ili samo istupiti korak naprijed.

- Ukoliko se igra na plaži, tj. na ulazu u more, voditelj stane u more na mjesto do kojeg želi da djeca dotrče.
- Nakon svake izjave djeca se vraćaju na početno mjesto (ako ustaju, onda ponovno sjednu; ako su ušli u more, vraćaju se na obalu i sl). Pritom treba voditi računa da se neka djeca boje mora pa da se ne ode predaleko u more (vode). U aktivnosti bi se svi trebali osjećati ugodno, a ne da neka djeca odbijaju sudjelovati zbog straha.
- U opisu aktivnosti nalazi se deset izjava. Voditelj izjave može samostalno dodavati ovisno o grupi djece i vlastitoj kreativnosti. Važno je da zadnja izjava bude ona koja je u opisu pod brojem 10. Na praznu crtu dolazi ime mjesta na/u kojem grupa ljetuje. Tada bi sva djeca trebala ustati, pretrčati ili ući u more.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Voditelj čita izjave:
 - ▶ More je toplo za svu djecu koja imaju plave oči.
 - ▶ More je toplo za svu djecu koja vole jesti pizzu.
 - ▶ More je toplo za svu djecu koja idu u peti razred.





- ▶ More je toplo za svu djecu koja se boje pauka.
- ▶ More je toplo za svu djecu koja vole hodati bosa.
- ▶ More je toplo za svu djecu koja su prošla s pet.
- ▶ More je toplo za svu djecu koja vole ledeni čaj.
- ▶ More je toplo za svu djecu koja vole roniti.
- ▶ More je toplo za svu djecu koja vole pjevati.
- ▶ More je toplo za svu djecu koja su na ljetovanju u _____.
- A sada zaplješčimo jedni drugima.

2. AKTIVNOST „FRIEND-ICA I JA“ (30 MIN)

Cilj aktivnosti: Analizirati sličnosti i razlike između dva prijatelja/prijateljice.

Materijali: bojice, flomasteri, olovke, papiri.

Ishod: Djeca mogu uočiti sličnosti i razlike i otvoreno govoriti o njima.

Napomena za voditelja: Igru je najbolje provoditi u zatvorenom prostoru. Svi mogu biti u istom prostoru cijelo vrijeme trajanja aktivnosti, ali se nakon uvodnog dijela i uputa mogu grupirati u sobe pa raditi to u sobama. U tom se slučaju nakon nekog vremena (prijedlog je nakon 15 minuta) vraćaju u zajednički prostor na analizu radova i zaključke.

Ovu aktivnost bilo bi dobro povezati s aktivnošću „Recept za prijateljstvo“ kao logični nastavak.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Djeca se samostalno podijele u parove. Nakon što su formirani parovi podjele se papiri i neko sredstvo za crtanje (bojice, flomasteri i sl.). Važno je da u uvodnom djelu voditelj ne preispituje kriterije po kojima su se djeca grupirala.
- U završnom djelu aktivnosti voditelj postavlja pitanje zašto je netko odabrao baš to dijete sebi za par.
- Zaključak koji iznosi voditelj (a možda će do toga doći i sami tijekom aktivnosti) jest da nije važno tko kako izgleda ili kakvu odjeću nosi već da je važno kakav je tko prijatelj.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Djeca u parovima moraju dobro promotriti svog prijatelja kojeg su sami odabrali. Zadatak je da nakon promatranja nacrtaju svog prijatelja sa svim detaljima (boja očiju, boja kose, frizura, odjeća, obuća, visina i sl.). Na kraju aktivnosti djeca će predstaviti svog prijatelja kroz crtež.

3. AKTIVNOST „RECEPT ZA PRIJATELJSTVO“ (30 MIN)

Cilj aktivnosti: Potaknuti djecu na promišljanje o važnosti prijateljstva i kritički se osvrnuti na vrijednosti koje unosimo u taj odnos.

Materijali: papiri u boji, flomasteri, bojice, olovke, ljepila, A5 hamer papiri za plakate u nekoliko boja (plava, crvena, zelena, žuta, bijela).



Ishod: Djeca će moći razlikovati dobro i loše prijateljstvo.

Napomena za voditelja: Igra se može provoditi u zatvorenom i otvorenom prostoru.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Budući da je za ovu aktivnost važno da svaka grupica bude što heterogenija, prijedlog je da voditelj aktivnosti pripremi papire u nekoliko boja, veličine A5, a da ih pritom bude dovoljno za svu djecu (npr. 5 boja – 5 grupa, svake boje po 6 papira – 30 djece).
- Djeci se daje uputa da uzmu jedan papirić. Nakon što su uzeli papiriće poziva ih se da grupiraju prema boji papirića.
- Osim ako nije neophodno, voditelji neka ne sugeriraju djeci tj. neka ne daju primjere.
- Na kraju voditelj neka parafrazira dječje recepte za prijateljstvo, tj. neka ponove tako da ih sva djeca dobro čuju (ponekad su djeca u svojim izlaganjima prethi i ne treba ih „poglašnavati“). Puno je bolje da se uz pomoć parafraziranja još jednom ponovi ono što smo čuli.
- Na kraju svega, ako bude vremena kao logičan nastavak, može se postaviti pitanje za raspravu unutar cijele (ili manjih grupica) o tome:
 - ▶ Kakvo je to onda loše prijateljstvo?
 - ▶ Postoji li loše prijateljstvo ili to onda nije uopće prijateljstvo?

OPIS AKTIVNOSTI:

- Svako dijete na svoj papirić neka napiše dvije stvari za koje misli da bi ih dobar prijatelj trebao imati. U grupici popričaju o tome. Grupica treba osmisliti i izraditi plakat. U izradi plakata neka budu što kreativniji. Na kraju aktivnosti neka jedan predstavnik grupe usmeno iznese što je na plakatu, tj. koji su to „sastojci za dobro prijateljstvo“.

4. AKTIVNOST „OKO SOKOLOVO“ (20 MIN.)

Cilj aktivnosti: Uočiti da su sličnosti i razlike svugdje oko nas.

Materijali: papir i olovka (može i bez toga); mobiteli; štoperica.

Ishod: Djeca mogu uočavati sličnosti i razlike u živom i neživom svijetu, tj. u svom okruženju.

Napomena za voditelja: Najbolje bi bilo da se ova aktivnost provodi na otvorenom prostoru, ali može se izvoditi i u zatvorenom kao rezerva u slučaju da padne kiša.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Tijekom izvođenja ove aktivnosti voditelji moraju biti fleksibilni i domišljati.
- Voditelji na kraju objasne da sličnosti i razlike postoje svuda oko nas, a ne samo među ljudima.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Zadatak je da u 5 minuta dijete pokuša pronaći što više parova istih ili različitih stvari (iste kategorije). Na primjer dva

ista lista papira, dvije iste žarulje, dvije različite tenisice, dvije različite knjige, dva ista šešira, dva ista jastuka, dvije različite špangice, dva različita oblaka, dva različita kamenčića i sl.

- Ukoliko Vam je to prihvatljivo, djecu se potiče na uporabu suvremenih tehnologija pa da bi to potkrijepili, mogu koristiti mobitel i fotografirati pronađene parove. Ako neko dijete nema mobitel, može mu ga posuditi njegov prijatelj ili prijateljica.

5. AKTIVNOST „OKOLO? NE, U SRIDU!“ (20 MIN.)

Cilj aktivnosti: spoznati kakva je to direktna i uvažavajuća komunikacija, kakav je to prijenos informacija po sustavu pozitivno-negativno-pozitivno te usvajanje pojmova uvažavanje i tolerancija.

Materijali: za ovu aktivnost nisu potrebni nikakvi materijali.

Ishod: Djeca će znati otvoreno i direktno komunicirati, prenositi informaciju po sustavu pozitivno-negativno-pozitivno te će znati što je to uvažavanje i tolerancija.

Napomena za voditelja: Prilikom izvođenja aktivnosti treba uvažiti da neka djeca možda neće željeti sudjelovati. Njima treba omogućiti da sudjeluju kao slušači.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Najbolje bi bilo da voditelj na svom primjeru pokaže što se od djece očekuje.
- Na kraju voditelj rezimira aktivnost i stavi naglasak na ishode.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Djeca sjednu u veliki krug. Po mogućnosti neka sjednu kraj svog prijatelja da ga mogu gledati u oči kad mu govore. Zadatak je da svom prijatelju kažu što kod njih vole, što im je lijepo ili što vole raditi s njim.
- Nastavljaju s onim što im se kod prijatelja ne sviđa, što bi promijenili ili da toga bude u što manjoj mjeri.
- Završavaju s izjavom da im je ipak jako drago da su prijatelji zbog toga što on/ona mogu, znaju, vole i sl., na primjer:
 - ▶ (+)Volim biti tvoja prijateljica jer si stalno uz mene kad mi je teško.
 - ▶ (-)Ne volim kad čitaš moje poruke na mobitelu bez da me pitaš.
 - ▶ (+)Bez obzira na to jako te volim kao svoju prijateljicu jer me uvijek nasmiješ.
- Aktivnost traje sve dok se svi ne obrate svom prijatelju/prijateljici.
- Na kraju voditelj rezimira aktivnost i stavi naglasak na ishode.

6. AKTIVNOST „REVIJA LUDIH FRIZURA“ (30 MIN)

Cilj aktivnosti: Kroz kreativni izričaj uvidjeti sličnosti i razlike između djece.

Materijali: gelovi za kosu, šljokice, gume, špangice, lak za kosu, sve ono što djeca imaju sa sobom za uređenje kose.

Ishod: Djeca razumiju pojmove sličnosti i različitosti i imenuju ih.



Napomena za voditelja: Bilo bi dobro pripremiti neke nagrade ili priznanja za sve sudionike (npr. lizaljke ili bombon i sl.). To mogu biti i male diplome koje voditelji unaprijed osmisle i otisnu kod kuće, a ime na se napišu tijekom samog događanja.

Ako netko ne želi sudjelovati, treba podržati njegovu odluku.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Važno je da voditelj na početku revije najavi da je zadatak uočiti slične i različite frizure i da se odluče koja je njima najljepša.
- Na kraju voditelj ističe kako je svakome od njih bila najljepša neka druga frizura. Sve su prema tome lijepe, ali svatko od nas ima svoj „ukus“ i u njemu uživa, tj. da ju onaj koji ju nosi na svojoj glavi osjeća sretno i ponosno.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Djeca tijekom popodnevno odmora ili nakon večere pripreme neobične frizu-

re. Treba poticati djecu da ih izrade sama i/ili da pomognu jedni drugima. Ako mlađima zatreba pomoć, može pomoći i voditelj.

- Na početku voditelj napravi kratak uvod. Uz reviju može ići glazba, ali i ne mora. Odluka je na voditelju i ovisi o uvjetima gdje i kada se radionica odvija.
- Tijekom revije djecu se ohrabruje, potiče na pozitivne emocije.
- Nakon što svi predstave svoje frizure kroz mini-reviju, djecu se pozove da se pokušaju grupirati po nekim zajedničkim karakteristikama (npr. sve frizure koje imaju šljokice, sve frizure koje imaju gumice za kosu i špangice, sve frizure koje su podsjećaju na ježića i sl.).
- Na kraju revije važno je da voditelj napravi mali sažetak i iznese bit radionice (sličnosti i razlike tj. uvažavanje različitosti) te podijeli prigodne nagrade i/ili poklone.

Krešimir Plantak Večerin

mag. praesc. educ.
odgojitelj savjetnik, praktičar terapije igrom

RADIONICA 4: MISLIŠ DA NIJE LAKO? EVO KAKO!

Cilj radionice: kroz razne aktivnosti vježbati tehnike nenasilnog rješavanja sukoba.

Trajanje radionice: 60 minuta.

1. AKTIVNOST „PISMO PRIJATELJU“ (20 MIN.)

Cilj aktivnosti: Dati djeci jedan modalitet za iskazivanje neugodnih emocija.

Materijali: Papiri, olovke, bojice.

Ishod: Djeca će moći koristiti modalitet pisanja kada prolaze kroz neugodne emocije.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Djeci se daje uputa za izvođenje aktivnosti i napominje da pišu tajno pismo i da ga nitko nikada neće vidjeti.
- Nikako nemojte dozvoliti da djeca čitaju pred drugima ono što su napisali. To su tajna pisma jer jedino tako će se moći otvoriti i reći što im je „na duši“.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Napiši pismo nepoznatom prijatelju u kojem ćeš mu napisati zbog čega ti je teško, zbog čega si ljuti ili tužan ili što te muči.
- Djeci se podjele materijali za pisanje (papiri, olovke) i pošalje ih se na neko mjesto gdje mogu biti sami.

- Ako mlađa djeca ne znaju čitati i pisati, mogu se izraziti i likovno.
- Na kraju aktivnosti djecu se pozove da prokomentiraju kako im je bilo pisati to tajno pismo za koje znaju da ga nitko neće pročitati.

2. AKTIVNOST „JAKO SAM LJUT/A“ (20 MIN.)

Cilj aktivnosti: Dati djeci priliku da samostalno osmisle modalitet za iskazivanje emocije ljutnje.

Materijali: nisu potrebni nikakvi materijali za ovu aktivnost ali mogu se koristiti papiri, olovke, plakat i ljepilo

Ishod: Djeca će sama naći način za verbalizaciju emocije ljutnje.

Napomena za voditelja: Ne osuđujte djecu u odabiru, ne sugerirajte, neka budu maksimalno kreativni. Usmjerite ih samo kada izreknu riječ koja ima značenje.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Kao uvod u ovu aktivnost djecu se usmjeri na promišljanje o tome koliko su psovke teške riječi i koliko jako mogu povrijediti ljude.



- Kao što čarobnjaci imaju svoje neobične čarobne riječi ČIRIBU-ČIRIBA ili ABRA-KA-DABRA; kao što brojalice imaju nesmišlene riječi, tj. riječi bez značenja kao na primjer EN-TEN-TINI ili BIJA-BAJA-BUF; kao što postoje riječi kojima ne znamo značenje, a koriste se često u razgovorima kao na primjer OJOJOJ ili AJOJ, budite i vi kreativni i izmislite svoju kombinaciju riječi koju ćete ubuduće izricati kada ste jako ljuti, tj. kombinaciju riječi koja će značiti JAKO SAM LJUT/A.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Dajte djeci 10-ak minuta da riječi izmisle i još 10-ak minuta da mogu izreći te riječi i/ili ih zapisati na plakat.
- Ako procijenite da je važno, možete im naglasiti da to ne smije biti zamjena za postojeću psovku već neka sasvim nova koja ima značenje: JAKO SAM LJUT/A.
- Djeca izmišljaju svoju kombinaciju riječi bez značenja koje mogu koristiti kada su ljuti, a da tim riječima nikoga ne povrijede.
- Djeca ih mogu zapisati na papir ili još bolje izraditi plakat sa „neobičnim i nerazumljivim psovka“.

3. AKTIVNOST „VREĆA PUNA RIJEČI“ (20 MIN.)

Cilj aktivnosti: Promisliti o tome koliko riječi mogu „boljeti“.

Materijali: Dvije vrećice ili torbe za plažu ili nešto slično (bilo bi dobro da na njima piše tople/lijepe riječi i teške/grube riječi ili da budu u bojama, npr. neka topla boja za

tople/lijepe riječi ili neka hladna boja za teške/grube riječi; kartice sa toplim/lijepim riječima i kartice s teškim/grubim riječima).

Ishod: Djeca će moći razlikovati tople/lijepe riječi od teških/grubih.

Napomena za voditelja: Ukoliko imate mogućnosti za uvod u aktivnost, možete koristiti slikovnicu „Jabuke gospodina Peabodyja“ autorice Madonna.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Voditelj kartice može pripremiti već kod kuće, ali i napisati ih na samom ljetovanju na male papiriće.
- Voditelj priprema dvije vrećice ili torbe prema gore opisanim kriterijima (vidi pod materijali).
- U uvodnom dijelu voditelj s djecom priča o postojanju toplih/lijepih i teških/grubih riječi, te može navesti i nekoliko primjera.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Djeca sjednu u krug ili se rasporede po prostoriji da vide i čuju jedni druge. Kartice se stave na sredinu prostorije (na pod ili neki stolić).
- Djeca dolaze jedan po jedan i uzimaju jednu karticu/papirić, ne čitaju na glas već u sebi, nikome ne pokazuju već samostalno odluče hoće li ju staviti u vrećicu/torbu za tople/lijepe riječi ili u onu za teške/grube riječi.
- Nakon što su sva djeca to učinila, voditelj vadi iz torbe jedan po jedan papirić/karticu i dozvoli djeci da prokomentiraju je li ta riječ u pravoj torbi.

- Prvo neka se pročitaju teške/grube riječi, a tek nakon toga tople/lijepe riječi.
- U zaključku voditelj pita djecu kako se osjećaju kada im netko uputi tešku/grubu riječ, a kako se osjećaju kad im netko uputi toplu/lijepu riječ. Koje riječi trebamo više i češće izgovarati i upućivati jedni drugima?

4. AKTIVNOST „KAD SAM ... MOGU ... „ (20 MIN.)

Cilj aktivnosti: Omogućiti djeci da sami promišljaju o načinima kako iskazati emocije na društveno prihvatljiv način.

Materijali: Četiri papira za plakate, bojice, flomasteri.

Ishod: Djeca osvještavaju razliku između emocija i emocionalnih reakcija i biraju kreativne načine za iskazivanje svojih emocija.

Napomena za voditelja: Podjela u skupini neka bude po principu heterogenih, a ne homogenih grupa.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Voditelj u ovoj aktivnosti ima ulogu moderatora i prema potrebi koregulatora. Ukoliko djeca na plakat zapišu neki oblik društveno neprihvatljivog ponašanja (npr. psovanje, udaranje i sl.), voditelj će to naglasiti i pitati: Što možemo umjesto toga? Nove odgovore djeca neka napišu drugom bojom, a prethodni precrtaju i sl.
- Ako djeca ne navedu nijedan oblik društveno neprihvatljivog ponašanja,

tada voditelj u sažetku na kraju izrekne pohvalu (npr. *Baš sam sretana što znate kako se uvijek treba lijepo ponašati i voditi računa od drugima. Bez obzira na to jesmo li jako sretni ili jako ljuti, to ne znači da smijemo nekoga povrijediti.*)

OPIS AKTIVNOSTI:

- Djecu se podjeli u četiri grupe. Svaka grupa dobije svoje ime: sreća, tuga, ljutnja i strah.
- Zadatak je da se svaka grupa riječima ili crtežom opiše na plakatu što sve mogu raditi kada se osjećaju sretno, tužno, ljuto ili se nečega boje (ovisno o skupini kojoj pripadaju).
- Predstavnik grupe na kraju predstavi plakat svoje grupe.

5. AKTIVNOST „DUGA POSLIJE KIŠE“ (15 MIN.)

Cilj aktivnosti: Potaknuti djecu da promišljaju o izvorima pomoći u teškim i kriznim trenucima.

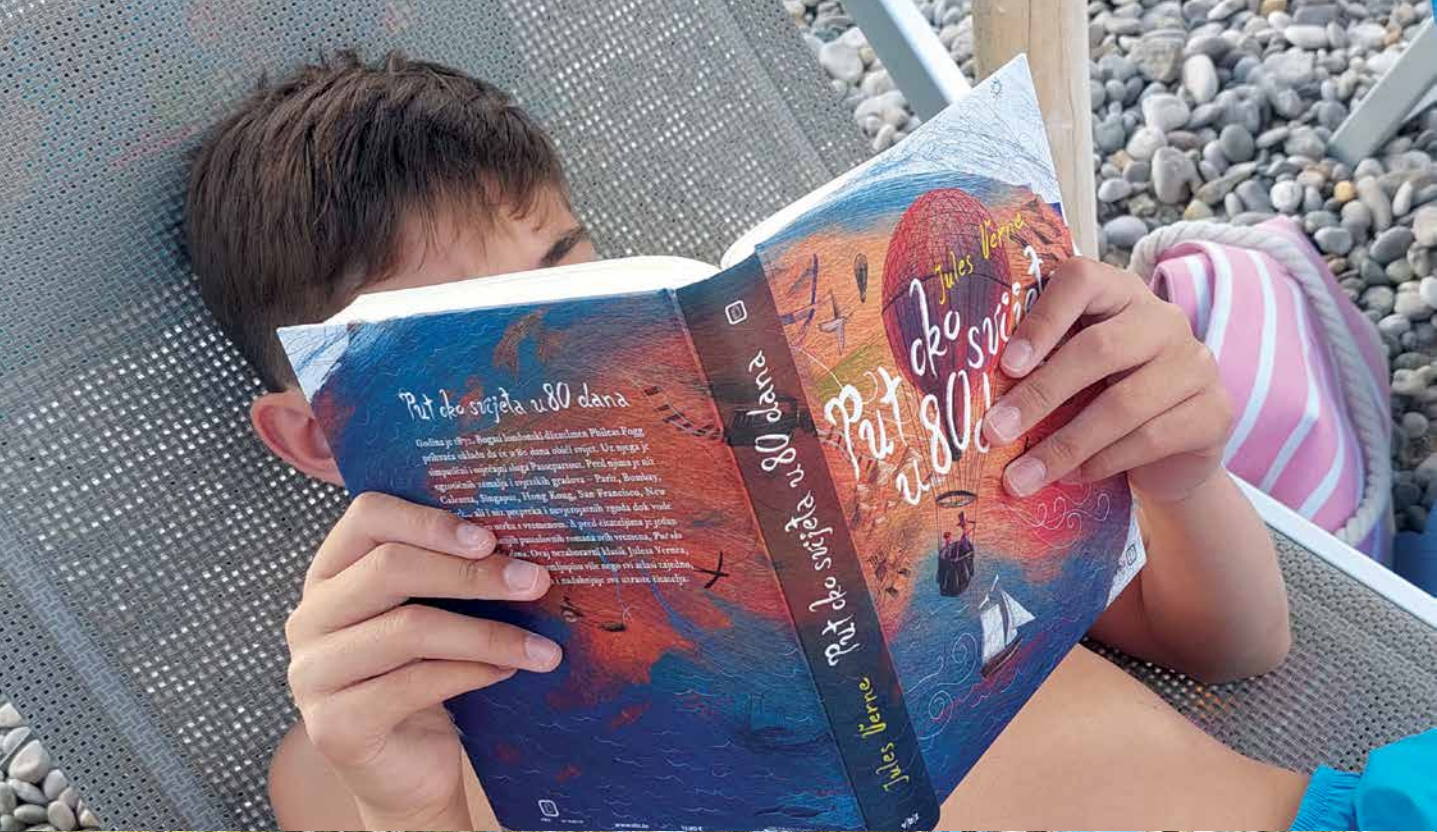
Materijali: Veliki papir za plakat, flomasteri.

Ishod: Djeca će osvijestiti koji su to izvori pomoći u teškim i kriznim situacijama.

Napomena za voditelja: Aktivnost se može provoditi u jednoj velikoj ili više manjih grupica djece.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Ukoliko se aktivnost provodi u više manjih grupa dobro je nakon aktivnosti napraviti mali zaključak.



- U zaključku neka se voditelj pozitivno osvrne na izvore (samo)pomoći.
- Kao moderator, ako uočite da neki izvor pomoći djeca nisu spomenula, a vi znate da je on sigurno dobar izvor pomoći, slobodno im ga spomenite (npr. djeca rijetko kad kao izvor pomoći vide liječnike, tj. pedijatre, a oni im mogu biti dobar izvor pomoći).
- Svjesni smo svi da nije važna titula ili status u društvu, već da je to stvar osobnosti pojedinca, ali mi na to ne možemo utjecati. Cilj je da djeca detektiraju izvore pomoći a oni će najbolje sami procijeniti kome se od tih izvora, u svom okruženju, kasnije mogu obratiti za pomoć.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Voditelj započinje: *Poslije svake kiše, zasja sunce. Na nebu se tada pojavi i duga. I mi ćemo sada napraviti našu veliku dugu. Kada nam je teško i kad ne znamo što ćemo, uvijek postoji netko tko nam u tome može pomoći. Promislite o tome tko nam može pomoći u takvim situacijama.*
- Napišite ili nacrtajte to na plakat. Jedan od vas će nam predstaviti koga ste sve napisali ili nacrtali na svojim plakatima.

6. AKTIVNOST „SUPER JA“ (30 MIN.)

Cilj aktivnosti: Osnažiti djecu u traženju svojih unutarnjih snaga kod neugodnih emocija.

Materijali: Nisu potrebne nikakvi posebni materijali za ovu aktivnost.

Ishod: Djeca će u kriznim i teškim situacijama moći pronaći svoje unutarnje snage i korištenjem istih olakšati si krizni period.

Napomena za voditelja: Kod izvedbe ove aktivnosti važno je voditi računa o drugim gostima hotela. Ako neko dijete kao svoj talent želi npr. graditi kule od pijeska ili napraviti buket cvijeća jer voli graditi ili stvarati cvjetne kreacije, voditelj neka mu omogući da to napravi na plaži tijekom dana ili nakon šetnje i slično.

Očekuje se fleksibilnost voditelja.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Najava za ovu aktivnost napravi se tijekom jutarnjeg okupljanja kako bi djeci dali dovoljno vremena da promisle o tome što će raditi.
- Važno je djeci ne govoriti da se radi o unutarnjim snagama i u čemu im to što će raditi može pomoći. To će voditelj učiniti na kraju, tj. nakon što svi izvedu svoju „točku“ ili predstave svoje SUPER JA.
- U toj najavi pozove se djecu da promisle što vole raditi, u čemu su dobri i što im „ide od ruke“, u čemu su pravi talenti. Dajte im prijedloge: netko super priča viceve, netko voli plesati, netko je odličan u pjevanju, netko jako dobro i dugo može stajati na jednoj nozi.... svatko ima neki svoj talent – svoje SUPER JA.
- Bilo bi dobro da u aktivnosti, na početku, sudjeluje i voditelj. Možda nekome tko tijekom dana nije našao svoje talent (svoje SUPER JA), pomogne se prisjetiti



njegove neke posebnosti u čemu je jako vješt i talentiran.

- Sažimanje i zaključak na kraju aktivnosti neka bude isticanje samopomoći.

OPIS AKTIVNOSTI:

- Djeca predstavljaju svoje talente – svoje SUPER JA!
- Zaključak voditelja:
Već smo naučili da, iako smo po nečemu slični, da smo po nečemu i različiti.

Upravo nam to daje naše SUPERMOĆI. Svatko od nas ima svoj SUPER JA. Nekog malog super junaka u sebi. Danas ste ga našli i pokazali nam svoje super moći. Te nam moći pomažu u trenucima kada nam je jako teško, kada smo tužni, kada smo ljuti, kada nas je stah. Nekima od nas tada pomaže crtanje i slikanje, nekome pomaže pjevanje a nekome odlazak na sport. Svatko od nas to čini na drugačiji način. Važno je da pritom nikoga ne povrijedimo.

Krešimir Plantak Večerin
mag. praesc. educ.
odgojitelj savjetnik, praktičar terapije igrom

RADIONICA/TEMA 5

EDUKACIJA O ZDRAVOJ PREHRANI, KULTURNIM NAVIKAMA I VAŽNOSTI HRANE ZA ZDRAVLJE I ZAJEDNIŠTVO

UVOD U RADIONICU/TEME:

Edukacija o zdravoj prehrani, pravilnom ponašanju za stolom, važnosti hrane za zdravlje i kulturnim praksama treba biti sastavni dio obrazovnih programa jer doprinosi ne samo fizičkom zdravlju, već i emocionalnom i socijalnom razvoju djece.

EDUKACIJA O ZDRAVOJ PREHRANI, KULTURNIM NAVIKAMA I VAŽNOSTI HRANE ZA ZDRAVLJE I ZAJEDNIŠTVO

Zdrava prehrana i pravilni prehrambeni obrasci predstavljaju temelj zdravog života, osobito u djetinjstvu kada se formiraju prehrambene navike koje će trajati tijekom života. Svijest o važnosti uravnotežene prehrane, razumijevanje kulturnih običaja i stvaranje zajedničkih obroka neophodni su za izgradnju zdravih socijalnih i fizičkih temelja. Stoga edukacija o **zdravoj prehrani, kulturnim navikama i važnosti hrane za zdravlje i zajedništvo igra ključnu ulogu u obrazovanju djece i adolescenata**, posebice u okruženju poput ljetovanja.

ZDRAVA PREHRANA KAO OSNOVNI UVJET ZA RAST I RAZVOJ

Pravilna prehrana ključna je za zdravlje i razvoj svakog djeteta. Obroci bogati potrebnim hranjivim tvarima nužni su za optimalan rast, razvoj, kao i jačanje imuniteta. Proteini, ugljikohidrati, masti, vitamini, minerali i voda - svi ovi nutrijenti neophodni su za održavanje fizičkog i mentalnog zdravlja. Djeca koja jedu uravnoteženo i raznovrsno, u pravilu imaju bolju koncentraciju, bolju emocionalnu stabilnost i manje problema s prekomjernom tjelesnom masom. Na taj način, pravilne prehrambene navike smanjuju rizik od bolesti poput pretilosti, šećerne bolesti tipa 2 i kardiovaskularnih bolesti.

Dobar primjer zdrave prehrane uključuje raznovrsne namirnice poput svježeg voća i povrća, integralnih žitarica, proteina iz mliječnih proizvoda, jaja, ribe i mesa te zdravih masti poput maslinovog ulja. Djeca, koja se hrane na ovaj način, bolje funkcioniraju u svakodnevnim zadacima, bilo da se radi o školskim obavezama, sportu ili međuljudskim odnosima.



KULTURA PREHRANE I VAŽNOST OBROKA U DRUŠTVENOM KONTEKSTU

Hrana nije samo fiziološka potreba, već i ključni element socijalizacije i kulture. Zajednički obroci, koji uključuju obitelj ili prijatelje, služe kao prilika za međusobnu povezanost i razmjenu iskustava. Hrana u mnogim kulturama ima duboko ukorijenjeno značenje, a prehrambene navike koje djeca razvijaju često odražavaju obiteljske i društvene vrijednosti.

U većini obitelji, zajednički obroci služe kao prilika za dijeljenje i obiteljsko povezivanje. U tom smislu, edukacija o važnosti zajedničkog obroka nije samo pitanje zdravlja, već i socijalne odgovornosti.

Na primjer, kroz zajedničke obroke djeca ne samo da uče o pravilima ponašanja za stolom, već također razvijaju vještine dijeljenja i poštovanja. Takvi trenuci omogućuju im da bolje razumiju druge i da poštuju kulturne i tradicijske razlike s obzirom na to da je naša zemlja iznimno bogata različitim prehrambenim kulturama i običajima vezanih uz hranu.

Razmjenu iskustava o prehranbenim navikama različitih kultura moguće je uočiti i kroz zajedničke obroke u školi ili na ljetovanjima, kada djeca dolaze iz raznih dijelova zemlje. Kroz ove obroke djeca ne samo da se uče zdravim prehranbenim praksama, već i važnosti međukulturnog dijaloga, poštovanja različitosti i prihvaćanja drugih.

PRAVILNO PONAŠANJE ZA STOLOM I RAZVOJ SOCIJALNIH VJEŠTINA

Osim što je važno što djeca jedu, važno je i kako jedu. Učenje pravilnog ponašanja za stolom od malih nogu ključno je za razvoj socijalnih vještina, kao što su strpljenje, čekanje na red, dijeljenje hrane i izražavanje zahvalnosti. Pravilno ponašanje za stolom također uključuje osnovne norme kao što su korištenje pribora za jelo, pristojno žvakanje i izražavanje poštovanja prema ostalim članovima obroka.

U obrazovnim programima za djecu, poput ljetovanja, često se susrećemo s izazovima vezanim uz nepristojno ponašanje za stolom. Na primjer, djeca mogu imati problem s žvakanjem ili unosom hrane prebrzo, što može ometati obrok. U tim situacijama, voditelji i učitelji trebaju intervenirati i djecu usmjeriti na pravilno ponašanje. Ovaj proces može se poticati kroz igre uloga, gdje djeca simuliraju situacije za stolom i razmišljaju o tome kako bi mogli poboljšati svoje ponašanje.

EDUKACIJA O ZDRAVOJ PREHRANI KAO ALAT ZA EMOCIONALNU STABILNOST

Osim fizičkog zdravlja, prehrana također ima dubok utjecaj na emocionalno stanje djece. Djeca koja se hrane nezdravim obrocima, često se suočavaju s emocionalnim problemima poput anksioznosti, depresije ili smanjenog samopouzdanja. Prehrana bogata nezdravim mastima, šećerima i prerađenom hranom može izazvati

oscilacije u energiji i raspoloženju, dok uravnotežena prehrana može stabilizirati emocije i poboljšati raspoloženje.

Na primjer, unos hrane bogate omega-3 masnim kiselinama, poput ribe i orašastih plodova, pozitivno utječe na emocionalnu stabilnost djeteta. Djeca koja redovito konzumiraju voće, povrće i integralne žitarice, imaju manji rizik od razvoja emocionalnih smetnji jer ova hrana podržava ravnotežu hormona koji reguliraju raspoloženje.

STVARANJE ZAJEDNIŠTVA KROZ OBROK

Zajednički obroci na ljetovanju ili u škola nude izvanrednu priliku za djecu da razvijaju socijalne vještine, bolje razumiju kulturne razlike i nauče vrijednost dijeljenja. Osim što potiču pravilne prehrambene navike, obroci također služe kao socijalni alat za izgradnju međuljudskih veza i jačanje zajedništva.

Cilj radionice: Pravilno usmjeriti djecu prema zdravim prehranbenim navikama, razumijevanju važnosti pravilno strukturiranih obroka, te poticanje pozitivnog odnosa prema hrani, zdravlju i zajedničkim obrocima.

Trajanje radionice: 20 minuta.

Ciljevi rada s djecom:

- Razumjeti osnovnu strukturu obroka (doručak, ručak, večera) i koje namirnice su u njemu važne.
- Prepoznati važnost konzumiranja raznovrsne hrane za fizičko i mentalno zdravlje.

- Naučiti kako učiti djecu pristojnom ponašanju za stolom.
- Osposobiti učitelje i voditelje kako djecu usmjeriti prema društvenom aspektu obroka i stvaranju zajedništva za stolom.

Metode rada s djecom: Kratka interakcija sa sudionicima kako bi se razumjeli izazovi s kojima se susreću u ljetovanju, s posebnim naglaskom na djecu koja nisu navikla na raznovrsnu prehranu i pravilno ponašanje za stolom.

I. AKTIVNOST/TEMA: OPIS PREHRAMBENIH NAVIKA I NJIHOVA VAŽNOST (5 MINUTA)

- Prehrambene navike oblikuju se od najranije dobi, a pravilna prehrana ključna je za rast, razvoj i opće zdravlje djece. Djeca koja jedu uravnoteženu prehranu, bogatu hranjivim tvarima, imaju bolje rezultate u školi, bolju koncentraciju i veću emocionalnu stabilnost. Također, pravilne prehrambene navike smanjuju rizik od raznih bolesti, uključujući pretilost, šećerne bolesti tipa 2 i kardiovaskularne bolesti.
- Pravilna prehrana doprinosi fizičkom zdravlju (rastu, razvoju, imunosnom sustavu).
- Nutrijenti poput proteina, ugljikohidrata, masti, vode, vitamina i minerala podržavaju mentalne funkcije (pamćenje, koncentracija).



2. AKTIVNOST/TEMA: KAKO PREHRANA UTJEČE NA ZDRAVLJE DJECE I ZAŠTO JE HRANA VAŽNA (5 MINUTA)

- Pravilna prehrana je osnova za zdravlje djece, a to uključuje unos hrane koja omogućava optimalan rast, razvoj, kao i izgradnju otpornosti na bolesti.
- Neuravnotežena prehrana može uzrokovati različite zdravstvene probleme, kao što su:
 - ▶ **Nedostatak energije i koncentracije** – Djeca s niskim unosom hranjivih tvari često su umorna, manje motivirana i imaju poteškoće u koncentraciji.

- ▶ **Povećan rizik od pretilosti** – Djeca koja ne jedu uravnotežene obroke, često konzumiraju previše prerađene hrane, bogate šećerom i mastima, što dovodi do povećanja tjelesne mase i dugoročnih zdravstvenih problema.
- ▶ **Jači imunosni sustav** – Uravnotežena prehrana bogata voćem, povrćem, vlaknima i proteinima jača imunosni sustav djece, čineći ih otpornijima na prehlade i bolesti.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Predlagati obroke koji uključuju raznolikost hranu (svježe voće, povrće, integralne žitarice, proteine).
- Uključivanje raznih boja na tanjuru kako bi se osigurala nutritivna ravnoteža.



3. AKTIVNOST/TEMA: STRUKTURA OBROKA (10 MIN)

Cilj aktivnosti: Objasniti osnovnu strukturu obroka i važnost različitih vrsta hrane.

Metoda rada: Prikazivanje tanjura/piramide zdrave prehrane i praktična primjena.

Struktura dnevnog obroka:

- **Doručak:** Za početak dana važno je unijeti energetske i nutritivne tvari (npr. integralni kruh, žitarice, voće, mliječne proizvode, jaja).
- **Ručak:** Glavni obrok koji treba sadržavati ugljikohidrate (riža, proso, tjestenina, krumpir, pseudo žitarice i sl.), povrće (zeleno lisnato povrće, rajčica, paprika), proteine (riba, mahunarke, mliječni proizvodi) i zdrave masti (maslinovo ulje, sjemenke, orašaste plodove, avokado).
- **Večera:** Lagani obrok s naglaskom na povrće i voće, malo proteina i žitarica.

UPUTE ZA VODITELJA:

Koristiti „Feel Good Chart“ (grafikon osjećaja) gdje djeca mogu označiti kako se osjećaju nakon konzumiranja zdravih naspram nezdravih obroka.

4. AKTIVNOST/TEMA: POVEZIVANJE PREHRAMBENIH NAVIKA I EMOCIONALNOG STANJA (5 MIN)

Prehrambene navike nisu samo fiziološke, već i emocionalne. Djeca, koja se hrane

nezdravim izborima hrane, mogu razviti emocionalne probleme, kao što su anksioznost, stres i smanjeno samopouzdanje, jer prehrana ima utjecaj na ravnotežu hormona, uključujući one koji reguliraju raspoloženje. Zdrava prehrana pomaže djeci da se osjećaju bolje, stabilnije i sretnije.

Utjecaj prehrane na emocije:

- **Nedostatak hranjivih tvari** može dovesti do osjećaja umora, depresije i nesanicice.
- **Previše procesirane hrane** (bogate šećerima i nezdravim mastima) može izazvati oscilacije u energiji, što može utjecati na emocionalnu stabilnost djeteta.
- **Balansirana prehrana** pomaže u stabilizaciji emocionalnog stanja, smanjuje tjeskobu i potiče pozitivno raspoloženje.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Korištenje hrane koja je bogata omega-3 masnim kiselinama (kao što su riba, orašasti plodovi) može poboljšati emocionalnu stabilnost i mentalno zdravlje djeteta.

5. AKTIVNOST/TEMA: POVEZIVANJE OBROKA SA SOCIJALNIM I KULTURNIM ASPEKTIMA (5 MIN)

Hrana ima duboko ukorijenjeno kulturno i tradicionalno značenje u gotovo svim društvima. Svaka regija ili kraj ima svoje specifične prehrambene navike koje oblikuju zajedničke obroke, bilo da je riječ o obiteljskim večerama ili javnim okupljanjima.



ma. Osim što obrok zadovoljava fiziološke potrebe, on također doprinosi oblikovanju kulturnog identiteta i socijalne kohezije.

Zajednički obrok, **posebno na ljetovanju izvan obiteljskog okruženja**, može postati centralni trenutak svakog dana. Djeca koja jedu zajedno, razvijaju osjećaj zajedništva i pripadnosti, što pozitivno utječe na njihov razvoj. Dobar primjer voditelja i učitelja na ljetovanju, koji potiču zajedničke obroke, može stvoriti okruženje iz kojih djeca uče važnost suradnje, dijeljenja i međusobnog poštovanja.

Značaj zajedničkih obroka:

Zajednički obroci nisu samo prilika za konzumiranje hrane, već i za jačanje **socijalnih i kulturnih** veza među djecom i odraslima.

Kada djeca jedu zajedno, to stvara priliku za:

- **Povezivanje** s obitelji, prijateljima i kolegama.
- **Razmjenu iskustava** i učenja o različitim kulturnim praksama i običajima u vezi s hranom.
- **Razvijanje socijalnih vještina** (kao što su čekanje na red, dijeljenje hrane i izražavanje zahvalnosti).

Zajednički obroci i socijalizacija:

- Obrok je prilika za djecu da se osjećaju kao dio zajednice, a zajednički trenuci za stolom mogu stvoriti osjećaj pripadnosti.
- Poticanje razgovora o hrani može djeci pomoći da bolje razumiju kulturološke razlike i razvijaju poštovanje prema raznim prehranbenim praksama.

Kulturni aspekti obroka:

- Različite regije imaju različite tradicije vezane uz obroke.
- Poštivanje tih tradicija može djeci pomoći da se osjećaju povezano sa svojom kulturnom baštinom, a ujedno potiče međukulturni dijalog i poštovanje različitosti.

6. AKTIVNOST/TEMA: PRISTOJNO PONAŠANJE ZA STOLOM (5 MINUTA)

Cilj aktivnosti: Usmjeriti djecu prema pravilima ponašanja za stolom.

Metoda: Simulacija situacije za stolom i diskusija.

Sadržaj aktivnosti:

- **Osnovna pravila za stolom:** Korištenje pribora za jelo, pristojno žvakanje, čekanje da svi sjednu za stol, poštovanje drugih za stolom.
- **Pohvale i korekcije:** Pohvaliti djecu kada se ponašaju pristojno i kako korektno ukazati na nepristojno ponašanje.

UPUTE ZA VODITELJA:

- Voditelj će ukazati na razne situacije za stolom (npr. djeca koja jedu brzo, ostavljaju smeće, komuniciraju glasno).
- Nakon toga, cijela skupina razgovara o tome kako bi se situacija mogla bolje riješiti uz podršku zdravih prehranbenih navika i pristojnog ponašanja.

Dr.sc. Eva Pavić
dipl.ing.preh.teh., univ.spec.
Rukovoditeljica Službe za prehranu
i dijetetiku KBC Zagreb

RADIONICA/TEMA 6 POREMEĆAJI U PREHRANI: PREPOZNAVANJE, RAZUMIJEVANJE I PODRŠKA DJECI

UVOD U RADIONICU/TEME:

POREMEĆAJI U PREHRANI – RAZUMIJEVANJE, PREPOZNAVANJE, LIJEČENJE I ZDRAVSTVENI ASPEKTI

Poremećaji u prehrani (PEP) predstavljaju ozbiljne mentalne i fizičke bolesti koje mogu imati dugoročne posljedice na zdravlje pojedinca. Ovi poremećaji najčešće se javljaju u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi, a u velikoj mjeri pogađaju žene. Međutim, prepoznaje se i rastući broj slučajeva u muškaraca.

Poremećaji u prehrani obuhvaćaju nekoliko specifičnih stanja, uključujući anoreksiju nervozu, bulimiju nervozu i poremećaj prejedanja, koji su povezani s abnormalnim ponašanjem u prehranbenim navikama, iskrivljenom slikom o tijelu i ozbiljnim fizičkim i psihološkim posljedicama.

Poremećaji u prehrani pogađaju otprilike 5 % populacije i najčešće se razvijaju tijekom adolescencije i rane odrasle dobi.

VRSTE POREMEĆAJA U PREHRANI PREMA AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA) PETO IZDANJE (DSM-5)

- **Anoreksija nervozna** – Osobe s anoreksijom imaju snažnu želju za mršavljenjem, što dovodi do izuzetno niskog unosa hrane i drastičnog gubitka na tjelesnoj masi. Ovaj poremećaj obuhvaća intenzivan strah od debljanja i iskrivljenu percepciju vlastitog tijela. Zdravstvene posljedice anoreksije uključuju ozbiljne komplikacije, kao što su kardiovaskularni problemi (uključujući nisku frekvenciju srca i hipotenziju), smanjenu gustoću kostiju (osteoporoza), smanjenje imuniteta, i ozbiljne elektrolitske poremećaje koji mogu dovesti do smrti.
- **Bulimija nervozna** – Bulimija je karakterizirana ciklusima prejedanja koji su praćeni pokušajima čišćenja tijela (izazvano povraćanje, pretjerana tjelovježba ili korištenje laksativa). Osobe s bulimijom često skrivaju svoje ponašanje zbog čega je prepoznavanje ovog poremećaja izazovnije. Zdravstvene posljedice uključuju oštećenja probavnog sustava (kao što su gastritis, oštećenje jednjaka, i karijes zbog čestog povraćanja), oz-

biljne elektrolitske poremećaje koji mogu uzrokovati aritmije i smanjenje srčanog ritma te povećanje rizika od srčanog zastoja.

- **Poremećaj prejedanja** – Ovaj poremećaj uključuje učestalo prejedanje bez naknadnog čišćenja. Osobe s ovim poremećajem često se osjećaju izvan kontrole tijekom obroka, što dovodi do povećanja tjelesne mase i emocionalnih problema, uključujući sram i krivnju. Zdravstveni rizici povezani s poremećajem prejedanja uključuju povećan rizik od razvoja dijabetesa tipa 2, hipertenzije, kardiovaskularnih bolesti, te povećanje tjelesne mase i nisku kvalitetu života zbog povezanih emocionalnih problema.
- **Drugi specifični poremećaj hranjenja i jedenja (OSFED)** – Ovaj poremećaj uključuje različite poremećaje u prehrani koji ne zadovoljavaju sve dijagnostičke kriterije za anoreksiju nervozu, bulimiju nervozu ili poremećaj prejedanja, ali uzrokuju ozbiljne smetnje u funkcioniranju i zdravlju.
- **Pika** – Ovaj poremećaj u prehrani karakterizira konzumacija nejestivih namirnica bez kalorijske vrijednosti kao što su: vata, kosa, papir ili sapun. Osobe s poremećajem ne izbjegavaju uobičajenu hranu i ne moraju nužno biti pothranjeni. Ovaj se problem često dijagnosticira tek kada konzumacija nekog predmeta uzrokuje zdravstvene probleme.
- **Poremećaj ruminacije** – Poremećaj ruminacije uključuje ponovljeno žvakanje, gutanje i ponovno vraćanje hrane u usnu šupljinu, bez prisutnosti bilo kojeg drugog poremećaja prehrane. To može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema poput dehidracije i pothranjenosti.
- **Izbjegavajući/Restriktivni poremećaj unosa hrane (ARFID)** – je poremećaj prehrane koji se karakterizira odbacivanjem ili izbjegavanjem određenih vrsta hrane, što dovodi do ozbiljnih nutritivnih deficita, gubitka težine i problema s rastom. Osobe s ARFID-om nemaju preokupaciju s tjelesnom težinom ili oblikom tijela, kao što je to slučaj s anoreksijom nervozom.
- **Nespecificirani poremećaj hranjenja ili jedenja (UFED)** – Ovaj poremećaj se koristi kada postoje ozbiljni poremećaji u prehrani, ali simptomi ne zadovoljavaju specifične dijagnostičke kriterije za neki od gore navedenih poremećaja.
- **Ostali poremećaji povezani s hranjenjem i jedenjem:**
 - ▶ **Mišićna dismorfija** – Poremećaj u kojem osoba prekomjerno brine o izgledu svog tijela, osobito u pogledu veličine mišića. Osobe s mišićnom dismorfijom često koriste dodatke prehrani, steroide i pretjeranu tjelovježbu kako bi postigle željeni izgled.
 - ▶ **Ortoreksija nervoza (ON) – Predloženi kriteriji** - Ortoreksija nervoza je poremećaj prekomjerne brige o zdravoj prehrani, koji uključuje stroga pravila i ograničenja u prehranbenim navikama, često uz negativne psihološke posljedice. Iako još nije službeno priznat u DSM-5, ortorek-

sija se smatra sve relevantnijim poremećajem.

ETIOLOGIJA POREMEĆAJA U PREHRANI

Poremećaji u prehrani imaju multifaktorsku etiologiju, što znači da su uzroci povezani s različitim biološkim, psihološkim i socijalnim čimbenicima. Genetska predispozicija može igrati značajnu ulogu, uz okolišne čimbenike poput obiteljskih dinamika, društvenih pritisaka i kulturnih normi.

Osobe koje pate od poremećaja u prehrani, često imaju smanjeno samopouzdanje, a izloženost idealiziranim slikama tijela u medijima dodatno pogoršava njihovu percepciju vlastite slike. Stres, trauma i mentalne bolesti poput depresije također su česti okidači za razvoj poremećaja u prehrani koji zahvaćaju najmanje 40 000 osoba u Hrvatskoj.

FIZIČKE I MENTALNE POSLJEDICE

Poremećaji u prehrani imaju ozbiljne posljedice na fizičko i mentalno zdravlje. Fizičke posljedice uključuju kardiovaskularne probleme (nizak krvni tlak, aritmije), metaboličke poremećaje (hipoglikemija, anemija), smanjenje imuniteta, smanjenje gustoće kostiju (osteopenija, osteoporoza) te probleme s organima poput bubrega i jetre.

U ekstremnim slučajevima, poremećaji u prehrani mogu uzrokovati smrt zbog srčanog zastoja, elektrolitskih poremećaja ili komplikacija povezanih s iscrpljenjem organizma.

S psihološke strane, osobe s PEP-ovima često pate od anksioznosti, depresije i socijalne izolacije, dok njihova sposobnost funkcioniranja u svakodnevnom životu može biti značajno smanjena. Poremećaji u prehrani, također, imaju negativan utjecaj na obrazovni uspjeh, jer djeca i mladi ljudi koji pate od tih stanja često imaju smanjenu koncentraciju, motivaciju i socijalnu interakciju.

PREPOZNAVANJE I LIJEČENJE

Prepoznavanje poremećaja u prehrani u ranom stadiju može značajno poboljšati ishode liječenja. Učenici s PEP-ovima mogu pokazivati promjene u ponašanju, povučенost iz društvenih aktivnosti, promjene u prehranbenim navikama i stalno preispitivanje vlastite težine i izgleda.

Učitelji i školski psihologi igraju ključnu ulogu u prepoznavanju tih znakova, jer su često prvi koji primijete promjene u ponašanju učenika.

Liječenje poremećaja u prehrani obuhvaća kombinaciju psihološke terapije, nutricionističkog savjetovanja i medicinskog nadzora.

Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) smatra se najefikasnijim oblikom liječenja anoreksije i bulimije.

Za poremećaj prejedanja, terapija koja uključuje psihološku podršku i upravljanje emocionalnim problemima također je od ključne važnosti.

U mnogim slučajevima, liječenje uključuje timski pristup, gdje su uključeni liječnici, psihijatri, nutricionisti i socijalni radnici.



ZDRAVSTVENI ASPEKTI LIJEČENJA

Tijekom liječenja poremećaja u prehrani, važno je pružiti i odgovarajući medicinski nadzor osobe jer fizičke komplikacije mogu biti ozbiljne.

To uključuje redovite medicinske preglede kako bi se pratila tjelesna masa, ravnoteža elektrolita i funkcija vitalnih organa.

Medicinski stručnjaci moraju biti uključeni u postupak rehidracije, vraćanja zdrave tjelesne mase te prevenciju i liječenje metaboličkih poremećaja.

PREPORUKE ZA UČITELJE I ŠKOLE

Učitelji imaju ključnu ulogu u stvaranju podržavajuće okoline za djecu i mlade. Osim što trebaju biti svjesni simptoma

poremećaja u prehrani, učitelji mogu pomoći u promoviranju zdravih prehrambenih navika i pozitivne slike o tijelu.

Edukacija učenika o važnosti mentalnog zdravlja i prevencije poremećaja u prehrani može značajno doprinijeti smanjenju stresa povezanog s izgledom i tjelesnom težinom.

Škole bi trebale razviti programe koji podupiru emocionalno zdravlje učenika i omogućuju pristup stručnjacima kada se primijete problemi.

ZAKLJUČAK:

Poremećaji u prehrani predstavljaju ozbiljan javnozdravstveni problem, a pravovremeno prepoznavanje i liječenje mogu značajno poboljšati prognozu oboljelih.

Učitelji i obrazovni djelatnici mogu igrati ključnu ulogu u ranom prepoznavanju ovih poremećaja i pružanju emocionalne podrške djeci, stvarajući sigurno okruženje koje promovira mentalno i fizičko zdravlje.

Ključno je razumjeti zdravstvene aspekte poremećaja u prehrani, jer liječenje ovih poremećaja zahtijeva koordinirani pristup koji uključuje medicinske, psihološke i nutricionističke intervencije.

RADIONICA

Cilj radionice: Prepoznavanje znakova poremećaja u prehrani kod djece, razumijevanje različitih vrsta poremećaja u prehrani i pružanje odgovarajuće podrške djeci u prevenciji i liječenju.

Ciljevi aktivnosti:

- Razumjeti različite vrste poremećaja u prehrani (anoreksija, bulimija, prejedanje, ortoreksija i sl.).
- Prepoznati simptome poremećaja u prehrani kod djece, osobito adolescenata.
- Naučiti kako pružiti emocionalnu podršku djeci koja se bore s poremećajem u prehrani.
- Upoznati se s tehnikama i strategijama za prevenciju i intervenciju u vezi s poremećajima u prehrani.
- Razviti svijest o važnosti otvorene komunikacije i usmjerenosti na zdravlje i dobrobit djece.

Trajanje radionice: 20 min

AKTIVNOST/TEMA: UVOD U RADIONICU (5 MIN)

Cilj aktivnosti: Predstaviti teme radionice te motivirati djecu da razmisle o važnosti ovih tema, kao što su poremećaji u prehrani.

Metoda: Prezentacija i razgovor.

AKTIVNOST/TEMA: ŠTO SU POREMEĆAJI U PREHRANI? (5 MIN)

Cilj aktivnosti/teme: Objasniti osnovne pojmove i vrste poremećaja u prehrani.

Metoda: Prezentacija i razgovor.

Sadržaj tema:

- **Anoreksija:** Osoba značajno smanjuje unos hrane zbog straha od debljanja. Uzrokuje gubitak na tjelesnoj masi i ozbiljne fizičke, mentalne i emocionalne posljedice.
- **Bulimija:** Periodi prejedanja, nakon kojih slijedi pokušaj čišćenja (povraćanje, korištenje laksativa). Često je povezana s osjećajem gubitka kontrole.
- **Poremećaj prejedanja:** Neprestano i nesvjesno prejedanje u velikim količinama, povezano s osjećajem stresa, tuge i krivnje.
- **Ortoreksija:** Prekomjerna opsjednutost zdravom hranom i "savršeno" zdravim načinom života. Osoba izbjegava određene grupe hrane u želji da bi postigla savršenstvo u prehrani.



AKTIVNOST/TEMA: PREPOZNAVANJE SIMPTOMA POREMEĆAJA U PREHRANI (5 MIN)

Cilj aktivnosti/teme: Prepoznati fizičke, emocionalne i bihevioralne znakove poremećaja u prehrani.

Metoda: Prezentacija i razmatranje stvarnih primjera.

Sadržaj tema:

- **Fizički simptomi:** Drastičan gubitak na tjelesnoj masi, umor, vrtoglavica, nesvjestice, problemi s kožom, kosom i noktima.
- **Emocionalni simptomi:** Promjene u raspoloženju, depresija, anksioznost, povlačenje od društva.
- **Bihevioralni simptomi:** Izbjegavanje obroka, izgovori zašto ne mogu jesti, prekomjerno vježbanje, kontroliranje hrane.

AKTIVNOST/TEMA: KAKO REAGIRATI I PRUŽITI PODRŠKU DJECI (5 MIN)

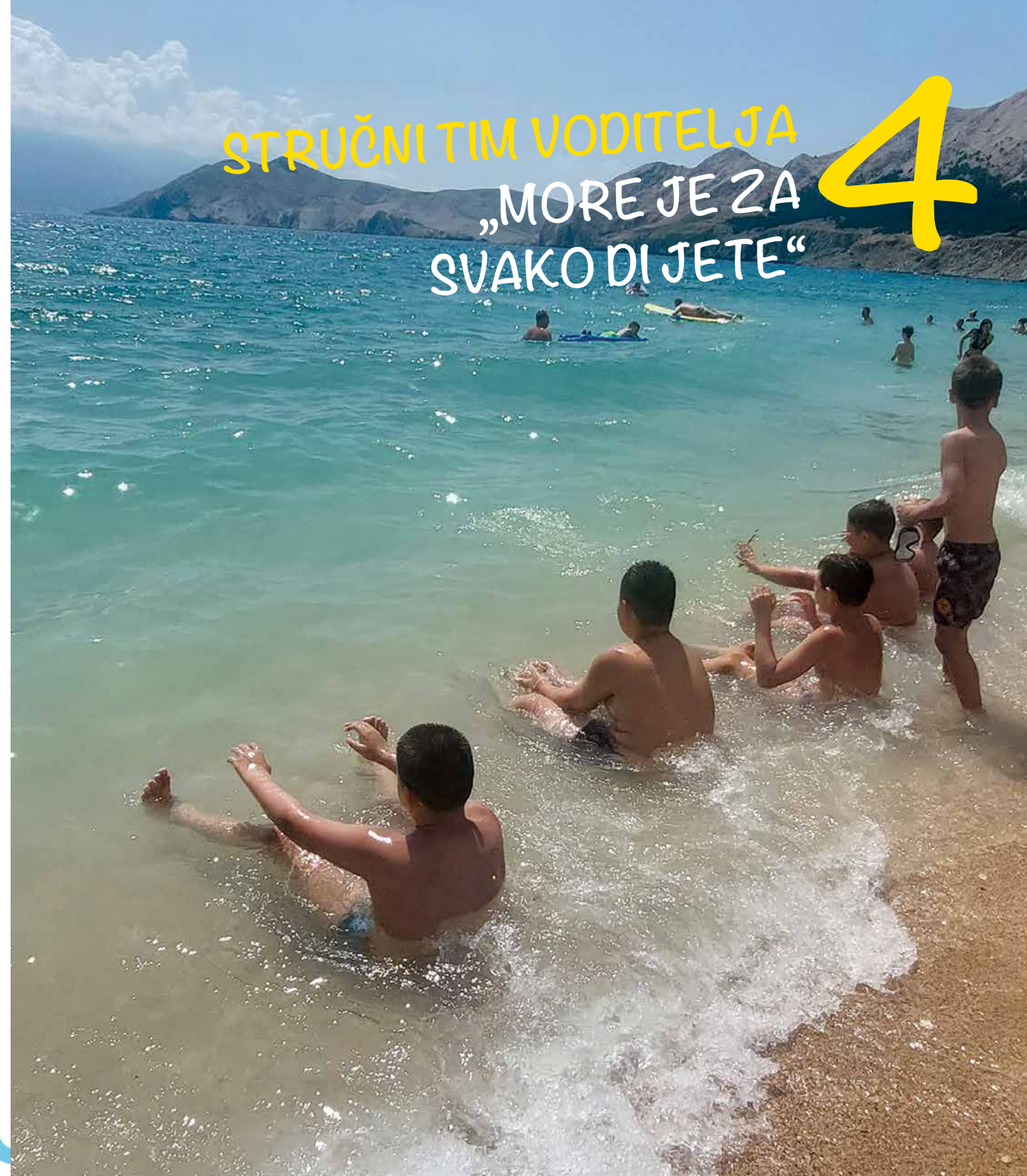
Cilj aktivnosti/teme: Osposobiti voditelje kako se nositi s djecom koja pokazuju znakove poremećaja u prehrani i kako pružiti emocionalnu podršku.

Sadržaj tema:

- **Važnost komunikacije:** Kako otvoreno, nenametljivo razgovarati s djetetom o prehranbenim navikama i osjećajima prema hrani. Poticanje samopouzdanja i povjerenja.
- **Tehnike podrške:** Aktivno slušanje, postavljanje otvorenih pitanja, izbjegavanje kritike i savjetovanja, usmjeravanje na pozitivne promjene.
- **Edukacija o zdravoj prehrani:** Pružiti djeci razumijevanje važnosti uravnotežene prehrane i zdravog duhovnog i tjelesnog okruženja.
- **Promicanje pozitivnog tjelesnog imidža (izgleda):** Kako djecu poticati da se ne opterećuju izgledom, već se fokusiraju na zdravlje.
- **Kada tražiti stručnu pomoć:** Kada i kako uključiti nutricionista, psihologa ili terapeuta.

Dr.sc. Eva Pavić
dipl.ing.preh.teh., univ. spec.,
rukovoditeljica Službe za prehranu
i dijetetiku KBC Zagreb

STRUČNI TIM VODITELJA „MORE JE ZA SVAKO DIJETE“ 4



ULOGA STRUČNOG TIMA VODITELJA U PROVEDBI PROGRAMA „MORE JE ZA SVAKO DIJETE“ TIJEKOM LJETOVANJA DJECE

Stručni tim voditelja koji predstavljamo u ovom Priručniku dio je radne skupine programa „More je za svako dijete“ čija je uloga tijekom ljetovanja osigurati djeci: dnevne aktivnosti i skrb, sigurnost tijekom putovanja i boravka u hotelu, emotivnu podršku, edukativno-kreativne radionice i radionice za jačanje mentalnog zdravlja i otpornosti, zdravstvenu skrb, osjećaj zajedništva unutar skupine.

Stoga je kod izbora članova tima od početka razvoja programa bilo važno, a i dalje će se raditi na tome, da su to osobe, stručnjaci s prethodnim iskustvom u radu s djecom, iz redova odgojitelja, učitelja, nastavnika, stručnih suradnika u nastavi, liječnika-pedijatra i slično.

S obzirom da su mnogi članovi lokalnih Društava „Naša djeca“ tog profila te imaju bogato iskustvo u radu s djecom i u aktivnostima Društava „Naša djeca“, neki od njih s velikim zadovoljstvom su se uključili u inicijalni stručni tim „More je za svako dijete“.

Osim stručnosti i motivacije, važan preduvjet i snaga stručnog tima je i u velikoj odgovornosti koja se preuzima za izazove koje donosi dvadeset i četverosatna skrb za djecu. Djeca, koju roditelji i skrbnici prijavljuju, različite su dobi, spola, dolaze iz različitih lokalnih zajednica Hrvatske te iz različitih socijalno-društvenih okolnosti. Stoga se voditelji u svakoj novoj skupini djece susreću s djecom koju oni upoznaju po prvi put (ali i međusobno djeca se prethodno ne poznaju) te je potrebno i iskustvo i fleksibilnost voditelja da se prilagodi posebnostima i potrebama svakog djeteta u skupini, vodeći računa na njihovu različitost i individualnost, što sve direktno utječe na uspješnost i održivost programa, kao i na zadovoljstvo djece korisnika.



STRUČNI TIM „MORE JE ZA SVAKO DIJETE“



Manuela Maurović, bacc. oec. marketinga i komunikacija, voditeljica za fundraising i partnerstva pri Savezu društava „Naša djeca“ Hrvatske, voditeljica programa „More je za svako dijete“

Na funkciji voditeljice za fundraising i partnerstva u organizaciji provodim proces prikupljanja donacija i sklapanja partnerstva s korporativnim partnerima za sve programe Saveza DND Hrvatske. Ponosna sam voditeljica programa „More je za svako dijete“ od 2023. g. koji svojom humanitarnom vizijom i misijom usređuje djecu iz ranjivih socijalnih skupina. Vodila sam brojne inicijative s naglaskom na djecu, lokalnu zajednicu, zdravlje i održivi razvoj, uključujući: donacijsku kampanju „Neka rane postanu samo ožiljci“ za djecu s potresom pogođenih područja (Banovina, 2020.); odnose s javnošću na programu OVOR – Odgoj za održivi razvoj i volontiranje (2019.–2021.), nagrađenom od strane National Geographic Hrvatska za doprinos održivom razvoju; program „Niti koje spajaju“ (2022.–2023.) za jačanje lokalne filantropije i otpornosti kroz suradnju s 20 lokalnih Društava „Naša djeca“; Institucionalnu podršku Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva (2021.–2023., 2025.–2027.), usmjerenu na stabilizaciju i razvoj organizacije; te organizaciju nacionalnih savjetovanja u sklopu nagrađivanog projekta „Zdravo i fino“ (od 2022. g.), s naglaskom na holistički pristup zdravlju djece.



Krešimir Plantak Večerin, mag. praesc. educ. odgojitelj savjetnik, praktičar terapije igrom

Profesionalni put odvodi me na prvo radno mjesto voditelja predškolskih programa u Društvu „Naša djeca“ Varaždin. Kao odgojitelj savjetnik radim u Dječjem vrtiću „Varaždin“ već duži niz godina (od 2007.). Više od 15 godina vodim i radionice podrške roditeljstvu „Rastimo zajedno“. Posljednjih nekoliko godina radim i kao praktičar terapije igrom za djecu s emocionalnim i ponašajnim poteškoćama. Umjetnički sam voditelj Centra tradicijske kulture Varaždin i Kulutno umjetničkog društva „Ježek“ Beretinec. Osnivač sam i umjetnički voditelj međunarodnog folklornog festivala „FolkoFonija“. Član sam Izvršnog odbora Saveza društva „Naša djeca“ Hrvatske, predsjednik Društva „Naša djeca“ Varaždin, član ENSEC (European Network for Social and Emotional Competence), a od nedavno sam zamjenik imenovane članice Saveza DND Hrvatske u Nacionalnom vijeću za razvoj socijalnih politika.



Sanja Puškarić Delač, dipl. učiteljica razredne nastave s pojačanim programom iz engleskog jezika, u zvanju učitelja mentora

Radim kao učiteljica razredne nastave u OŠ dr. Jure Turića u Gospiću, no posjedujem veliko iskustvo i u radu s djecom s teškoćama. Kroz godine sam educirana i provodim brojne programe i radionice vezane uz prevenciju nasilja nad i među djecom i mladima, mentalno zdravlje, psihološku otpornost, toleranciju i uvažavanje različitosti. Predsjednica sam Društva „Naša djeca“ grada Gospića od 2014. godine. Autorica sam i izvoditeljica velikog broja projekata koji u fokusu imaju djecu i mlade. Voditeljica sam Lokalnog volonterskog centra Gospić i certificirani trener iz područja menadžmenta volontera i volonterskih programa.



Spomenka Bešlić, prof. hrvatskoga jezika i književnosti

Od 2003. god. radim kao profesor i učitelj hrvatskoga jezika i književnosti, a stalni sam zaposlenik od 2010. god. u OŠ Vladimira Vidrića Kutina. Redovito sudjelujem na natjecanjima iz hrvatskoga jezika i na smotri LiDraNo. Kao vanjski suradnik POU-a Kutina održavam tečajeve hrvatskog jezika za azilante i večernju školu za odrasle. Duži niz godina radila sam pripreme za državnu maturu u tvrtki College. Aktivno sudjelujem u društvenom životu grada kao članica pjevačke skupine Rusalke. Jedna sam od sudionika Romsko-bajaškog rječnika (Zbornik Moslavine 2014.). Članica sam Društva „Naša djeca“ Kutina te jedna od voditeljica u programu „More je za svako dijete“.





Zvonimir Vukojević, dr. med.,
specijalizant pedijatrije

Studij medicine završio sam 2021. godine u Rijeci. Krajem iste godine počeo sam s radom u Ordinaciji obiteljske medicine u Pušči, malom mjestu pokraj Zaprešića. Sredinom 2022. godine počeo sam s radom u Turističkoj ambulanti u Crikvenici te nakon ljeta nastavio u Ordinaciji obiteljske medicine u Domu zdravlja Primorsko-goranske županije. U prosincu 2022. godine započeo sam specijalizaciju iz pedijatrije za Dom zdravlja Zagrebačke županije. U protekle 2 i pol godine educirao sam se u Klinici za dječje bolesti Zagreb na Klinici za pedijatriju te također na Klinici za pedijatriju KBC Zagreb. U sklopu programa specijalizacije također sam educiran na Klinici za Infektivne bolesti Fran Mihaljević te na Zavodu za neonatologiju i intenzivno liječenje novorođenčadi i nedonoščadi KBC Sestre Milosrdnice. Od prošle godine dio sam programa "More je za svako dijete" Saveza društva "Naša djeca" Hrvatske te sam iznimno zahvalan i počašćen što sam dio programa.

Osim dnevne skrb za djecu, jedna od obveza voditelja, članova stručnog tima je i tijekom ljetovanja provedba edukativno-kreativnih radionica s djecom, na različite teme (dječja prava, participacija, kreativne radionice, radionice nenasilja i tolerancije, komunikacijskih vještina, zdrave prehrane i sl.) kojima se kod djece jača otpornost i mentalno zdravlje te briga za zdravu prehranu, a dio nekoliko autorskih radionica „More je za svako dijete“ nalaze se i u ovom priručniku (Poglavlje IV.) za sam rad s djecom u programu „More je za svako dijete“, kao i primjeri dobre prakse za edukaciju novih članova timova voditelja s kojima smo započeli ove godine (21.-22.3.2025.) u Zagrebu u okviru financijske podrške Hrvatske banke za obnovu i razvitak.

PRVI CIKLUS EDUKACIJE ZA VODITELJE PROGRAMA "MORE JE ZA SVAKO DIJETE", ZAGREB (21.-22.3.2025.)

Razvojem Programa i povećanjem broja djece uključenih u program ljetovanja, a time i broja skupina, postoji potreba za proširenjem tima novim voditeljima djece, kroz edukacije i prijenos iskustava iskusnih članova tima novim motiviranim voditeljima.

Tako je 21.-22.3.2025. u Zagrebu održana prva u nizu Edukacija za voditelje programa "More je za svako dijete". U prvom dijelu edukacije predstavljena je struktura programa "More je za svako dijete" (Manuela Maurović, voditeljica programa), zatim opis provedbe aktivnosti na terenu (Sanja Puškarić Delač, Spomenka Bešlić), zdravstvena skrb tijekom ljetovanja (Zvonimir Vukojević). U drugom dijelu edukacije polaznici edukacije prošli su autorske radionice iz područja komunikacijskih vještina i socijalizacije (Krešimir Plantak Večerin iz DND-a Varaždin, Nikolina Dubravac, te teme i radionice o zdravoj prehrani i poremećaju u prehrani (dr. sc. Eva Pavić, univ. spec. dipl. preh. teh.).

Kroz prvi ciklus edukacije educirane su nove voditeljice: Katarina Saračević iz Vinkovaca, Ana Dragičević iz Čazme, Jasna Komendanović iz DND-a Osijek, Mateja Gašparec iz Dugog Sela i Ljubica Gorički iz DND-a Bedekovčine.





Edukaciju novih voditelja i prijenos iskustava među voditeljima Savez DND će imati u planu organizirati svake godine uoči novih sezona organiziranih ljetovanja za djecu kako bismo osigurali stručnost i motiviranost voditelja Programa. Osim motiviranih članova iz Društava „Naša djeca“ na edukacije će se pozivati i članovi stručnjaci iz drugih srodnih udruga i s iskustvom u organizaciji nekog oblika organiziranih ljetovanja, svakako će se u stručne timove uključivati i novi potrebni profili stručnjaka, kao što su psiholozi, pedagozi, socijalni pedagozi.

Manuela Maurović
Voditeljica programa „More je za svako dijete“

SNAGA, ZAHVALNOST I
ODRŽIVOST PROGRAMA
„MORE JE ZA
SVAKO DIJETE“

5



PRIJATELJI PROGRAMA – DONATORI I SPONZORI

Stvarnost je oduvijek bila takva, da za bilo koju aktivnost koju želite provesti s ciljanim korisnicima, morate zadovoljiti dva preduvjeta: **ljude** (stručnjaci, voditelji, volonteri) i **financijska sredstva**. Kako bismo pokazali zahvalnost i onu ljudsku toplinu koja krasi ovaj program, zato donatore programa „More je za svako dijete“ nazivamo **prijateljima** – (prijateljima djece, prijateljima Programa, prijateljima Saveza društava „Naša djeca“ Hrvatske), jer oni to doista i jesu! Osobno, nikada neću zaboraviti prvi e-mail koji je došao od Jadranke turizam u kojem nas obavještavaju ... „*da će rado primiti cijelu skupinu djece na besplatan smještaj uz puni pansion u obiteljskom hotelu Vespera na Malom Lošnju*“. Bilo je to uoči ljeta 2023. Osjećaj je bio kao da smo dobili na lutriji! To prijateljstvo postala je dugogodišnja suradnja i ove godine (2025.) skupina djece ljetuje na Lošnju već treću sezonu.

Druga vrsta financijske podrške, prepoznavanje vrijednosti vizije i misije programa „More je za svako dijete“ dolazi od naših prijatelja donatora korporativnih partnera, pa nas između ostalih tvrtka Pepco Hrvatska prati velikom donacijom za ljetovanje cijele skupine djece i voditelja već dvije godine zaredom. Nadamo da će smjernice njihovih planova, za društveno-odgovorno poslovanje, biti i dalje naklonjene našem Programu i ovoj humanitarnoj inicijativi.

Treći izvor sredstava prikupljamo izravno od javnosti, građana, poduzetnika koje donacijskom kampanjom putem digitalnih direktnih kanala pozivamo da podrže program „More je za svako dijete“. Iznos uplaćene donacije pojedinac/tvrtka određuju sami, ovisno o svojim planovima i mogućnostima. Iz tog izvora prikupljenih donacija, pokrivamo troškove prijevoza djece, izleta, stručnih voditelja, provedbu edukativnih i kreativnih radionica, svih potrebnih potrepština za djecu na terenu (od prehrana tijekom putovanja, kremica za sunce, ručnika, torbi, lijekova i dr.), kao i ulažemo u daljnji razvoj programa „More je za svako dijete“ (ciklusi edukacija voditelja, promocija, microsite programa i sl.)

Često se tvrtke uključe i donacijama u naravi poput poklon bon kartica, sunčanih krema za djecu, *lunch paketa*, društvenih igara i sl. Pokloni takve prirode imaju također veliku važnost i uvijek su dobro došli.



PROMOCIJA PROGRAMA „MORE JE ZA SVAKO DIJETE“

Mediji i sredstva informiranja, a danas društvene mreže, imaju veliku ulogu, prvo da informiramo o svim relevantnim informacijama o društvenom utjecaju programa „More je za svako dijete“ na potrebe djece, ali isto tako da dođemo do djece i njihovih obitelji te povjerenja donatora.

Stoga od početka kontinuirano radimo na **promociji i vidljivosti programa** „More je za svako dijete“ te pronalaženja medijskog prostora za aktivnosti Programa. U tom smislu lokalni i nacionalni mediji s kojima surađujemo, a i svi budući, važni su u informiranju i širenju ove humanitarne priče dobrobiti za djecu. Kako bi za Program saznale sve one obitelji u Hrvatskoj čija djeca kroz program „More je za svako dijete“ ima priliku besplatno ljetovati, potrebna je medijska promocija i prisutnog program u medijima.

Dosad su nas snažno podržali i ovom prilikom zahvaljujemo Radio postaji Jadranke turizam, Novom listu, Hrvatskoj radioteleviziji, kao i brojnim drugim medijima, ali i lokalnim Društvima „Naša djeca“ na promociji programa na društvenim mrežama i lokalnim portalima, svima koji su do sada, a i onima koji će u budućnosti, prenijeti glas o programu „More je za svako dijete“.

Nastupe u medijima **provodimo uoči svake sezone i tijekom trajanja ljeta**. Često su nastupi u medijima u suradnji s donatorima Programa te tako svake godine sudjelujemo u specijalnoj radioemisiji o ljetovanju na Malom Lošinju. Uključujemo djecu, voditelje djece i predstavnike donatora u radioemisije koje su zabavne i izvrsnog promotivnog karaktera. Ključne donatore podržavamo i tijekom ljetovanja gdje na društvenim mrežama Saveza DND Hrvatske objavljujemo članke i isječke s ljetovanja uz označavanje donatora, koji su većinski zaslužni za financiranje.

Posebnost je microsite na kojemu sve informacije o programu „More je za svako dijete“ i prijateljima Programa vidljive su na mrežnoj stranici programa www.morejezasvakodijete.hr

Manuela Maurović
Voditeljica programa „More je za svako dijete“

OSVRT DJECE, RODITELJA/SKRBNIKA I VODITELJA

- Predzadnji dan ljetovanja **djeca pišu kratke pohvale zahvalnosti osoblju hotela i svojim voditeljima**.
- Jedno od velikih priznanja i povratnih informacija organizatorima programa su **preneseni dojmovi djece roditeljima/skrbnicima kad se vrate svojim kućama te zahvale roditelja i skrbnika** koje upute jer su im se djeca vratila puna pozitivnih dojmova i iskustava.

ZAHVALE

Od srca Vam svima hvala što ste mom Kikiju omogućili da ovo ljetno provede u tako posebnom okruženju. Uz more, igru, smijeh i sigurnost. Bila sam mirna, znajući da je s vama, a to puno znači jednom roditelju. Manuela, hvala vam na cijeloj organizaciji i ogromnom trudu koji stoji iza svega. Osjeti se koliko ljubavi ulažete u ovaj program.

Zvonimire, kao roditelju, neprocjenjivo mi je znati da je uz djecu bio netko stručan i brižan.
Hvala na tome

Sanja, hvala što ste svakom djetetu pristupili kao svom.

Spomenka, hvala vam što ste unijeli ljepotu riječi i razgovora među djecom.

Krešimire, hvala Vam što ste djeci bili više od voditelja.

Od srca hvala, u ime jednog dječaka koji se vratio pun dojmova, i njegove obitelji koja je beskrajno zahvalna.



POSTANITE PRIJATELJ PROGRAMA „MORE JE ZA SVAKO DIJETE“

Naša vizija je omogućiti besplatno ljetovanje što većem broju djece u potrebi u RH.
Ostvarenje vizije „More je za svako dijete“ moguća je ako i Vi postanete dio obitelji
donatora koji su nam se već pridružili.

**Donirati možete i na broj računa
Saveza društava “Naša djeca” Hrvatske:**

IBAN: HR5823600001101338005

Model i poziv na broj primatelja: 1212
(za uplate iz inozemstva koristiti SWIFT: ZABHR2X)
opis plaćanja: Donacija za “More je za svako dijete”

NALOG ZA NACIONALNA PLAĆANJA			
PLATITELJ (naziv/ime i adresa): Ime prezime 10000		Valuta plaćanja: EUR Iznos: =10,00	
IBAN ili broj računa platitelja:		Model: Poziv na broj platitelja:	
IBAN ili broj računa primatelja: HR5823600001101338005		Model: Poziv na broj primatelja:	
PRIMATELJ (naziv/ime i adresa): Savez društava Naša djeca Amruševa ul. 10/4 10000, Zagreb		Model: 1212	
Šifra namjene: CHAR		Opis plaćanja: More je za svako dijete	
Datum izvršenja:		Datum izvršenja:	
		Pečat korisnika PU Potpis korisnika PU	
Obr. HUB 3A - Online generator - www.platko.eu		Valuta i iznos: EUR=10,00	
		IBAN (račun) platitelja ili Platitelj: Ime	
		Model i poziv na broj platitelja:	
		IBAN (račun) primatelja: HR5823600001101338005	
		Model i poziv na broj primatelja: HR00 1212	
		Opis plaćanja: More je za svako dijete	
		Ocjena	

ili skeniranjem barkoda:



Hvala što zajedno stvaramo nezaboravne
ljetne uspomene ZA DJECU!



www.morejezasvakodijete.hr