



Dječji vrtić
NEVEN
Giardino d'infanzia
Rovinj - Rovigno

DJEČJI VRTIĆ
"Vrtuljak Marčana"



DJEČJI VRTIĆ
KOČKICA
KRŠAN



Vrtić zdravlja: Igra za zdravlje

MODUL 2 pedagoška godina 2025./2026.

Igra je temeljni oblik učenja djeteta predškolske dobi. Kroz igru djeca istražuju svijet, razvijaju motoričke, socijalne i emocionalne vještine te oblikuju zdrave navike koje ih prate kroz život.

Modul „Igra za zdravlje” osmišljen je kako bi poticao djecu na razvoj zdravih životnih stilova kroz tri ključna područja: tjelesnu aktivnost, prehranu i mentalno zdravlje.

Tamara Brussich, univ.mag.praesc.educ.

Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja
Odjel za promociju zdravih stilova života

Zašto je igra važna?

Igra predstavlja temeljni oblik dječjeg iskustvenog učenja te ključan kontekst za razvoj svih dimenzija djetetove osobnosti.

Kroz igru djeca spontano usvajaju nova znanja, razvijaju motoričke, kognitivne, socijalne i emocionalne vještine te oblikuju stavove i vrijednosti koje su osnova cjeloživotnog učenja i zdravlja.

S gledišta tjelesnog razvoja, igra omogućuje usvajanje osnovnih motoričkih vještina (trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje) koje čine temelj tjelesne pismenosti, a time i predispoziciju za aktivan i zdrav život.

U emocionalnom i socijalnom smislu, igra je sigurno okruženje u kojem djeca uče prepoznavati i izražavati osjećaje, razvijati empatiju, suradnju i samoregulaciju.

Ona potiče samopouzdanje i osjećaj kompetentnosti jer djeca kroz igru doživljavaju uspjeh i radost.



Ciljevi projekta

Razvoj ljubavi prema kretanju

Razvijati ljubav prema kretanju i redovitoj tjelesnoj aktivnosti kroz različite oblike igre koji su djeci zabavni i motivirajući.

Pravilna i uravnotežena prehrana

Usvajati osnovne pojmove o pravilnoj i uravnoteženoj prehrani na djeci razumljiv način kroz praktične i iskustvene aktivnosti.

Emocionalna pismenost

Potaknuti razvoj emocionalne pismenosti i vještina upravljanja osjećajima kroz igre i aktivnosti prilagođene ranoj i predškolskoj dobi.

Povezivanje zajednice

Povezati djecu, roditelje i odgojitelje u zajedničkim aktivnostima koje promiču zdravlje i stvaraju temelje za cjeloživotne zdrave navike.



Područje 1: Tjelesna aktivnost kroz igru

Poligoni zdravlja

Penjanje, provlačenje, preskakanje i puzanje kroz različite prepreke koje razvijaju motoričke vještine.

Štafetne igre

Prenošenje voća i povrća, slaganje „zdravih tanjura“ u timu, razvijajući suradnju i timski duh.

Igre ravnoteže i koordinacije

Hodanje po crtama, balansiranje na gredi, plesni krugovi koji jačaju prostornu svijest.

Pokretne priče

Dramatizacija bajki i priča uz pokret koji potiče kreativnost i izražavanje.

Boravak na otvorenom

Pokretne igre, istraživanje prirode i sezonske sportske igre u prirodnom okruženju.



Područje 2: Prehrana kroz igru i iskustvo

Djeca usvajaju zdrave prehrambene navike kroz interaktivne i maštovite igre koje čine učenje o prehrani zabavnim i pamtljivim.



Igra "Pogodi okus"

Prepoznavanje zdravih namirnica vezanih povezom za oči, razvijajući osjetila i znanje o raznolikoj hrani i mnoge druge igre.



Didaktičke igre zdrave hrane

Kartice, slagalice i društvene igre s temom zdrave prehrane koje na zabavan način educiraju o nutritivnim vrijednostima.



Mali kuhari

Priprema jednostavnih zdravih obroka i užina pod nadzorom, učeći o namirnicama kroz praktično iskustvo.



Vrt u vrtiću

Uzgoj začinskog bilja, voćki i povrtnih kultura, prateći proces rasta od sjemenke do tanjura.

Područje 3: Mentalno zdravlje kroz igru

Emocionalna pismenost važna je jednako kao tjelesno zdravlje.



Igre povjerenja

Aktivnosti koje jačaju međusobno povjerenje, suradnju i osjećaj sigurnosti u skupini.





Tjelesna pismenost u vrtiću

Tjelesna pismenost predstavlja temelj za cjeloživotnu ljubav prema kretanju i aktivnom životnom stilu.

Osnovne motoričke vještine

Trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje i kotrljanje kroz igrovne aktivnosti koje djeca doživljavaju kao zabavu.

Koordinacija i ravnoteža

Igre na poligonima, hodanje po crtama i ples koji razvijaju kontrolu tijela i stabilnost.

Prostorna i tjelesna svijest

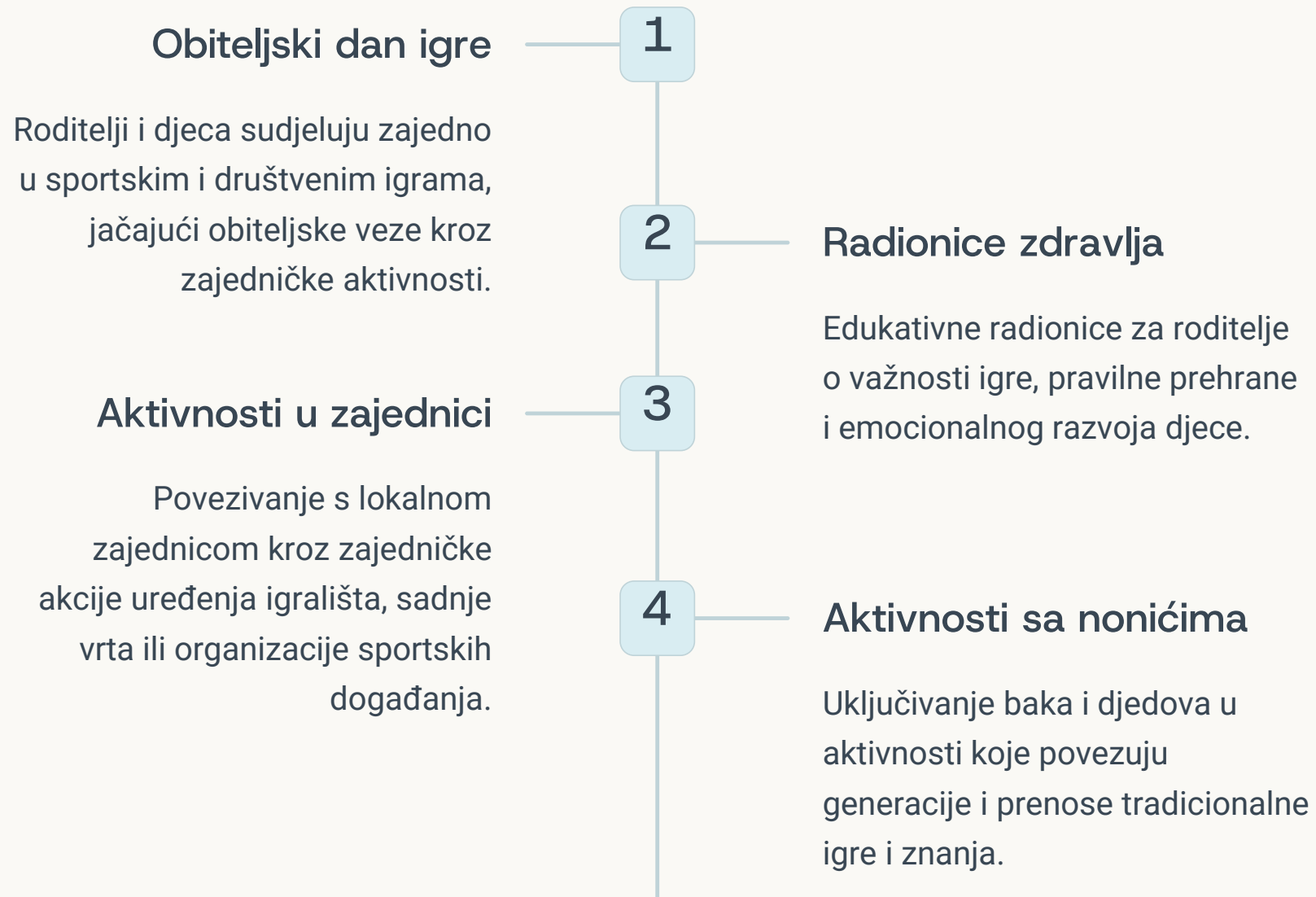
Orijentacija u prostoru, igre s glazbom i ritmom koje jačaju svijest o vlastitom tijelu.

Praćenje napretka kroz "Mapu kretanja" gdje odgojitelji bilježe koje su osnovne motoričke vještine djeca usvojila kroz igru, a djeca dokumentiraju:

"Što sve moje tijelo može?"

Dječja "Mapa kretanja"

Suradnja s roditeljima i zajednicom



Suradnja s roditeljima i zajednicom ključna je za stvaranje poticajnog okruženja koje podržava zdrave navike i izvan vrtića.

Evaluacija i završne aktivnosti

Dokumentiranje procesa

Kontinuirano praćenje i bilježenje napretka djece kroz fotografije, video zapise, crteže i izjave djece. Uključivanje roditelja i odgojitelja u proces dokumentiranja.

Prezentacija projektnih aktivnosti

Predstavljanje rezultata projekta javnosti kroz medije, mrežne stranice i društvene mreže. Organizacija završne priredbe koja prikazuje stečena znanja i vještine.

Vaši prijedlozi?



NOVO!

Pilot projekt NZZJZIŽ i HZJZ 2026.

FOOD MARKETING zaštita djece od marketinga nezdrave hrane i bezalkoholnih pića usmjerenih prema djeci.



Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije
Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana



Projekt "Vrtić zdravlja: Igra za zdravlje"

stvara temelje za cjeloživotne zdrave navike kroz radost igre i zajedničkog učenja.

Vrijednosti u Kurikulumu RPOO RH (2015.)	Vrijednosti u projektu „Vrtić zdravlja – Igra za zdravlje“	Način ostvarivanja, primjeri
Holistički pristup djetetu – cjelovit razvoj tjelesnih, emocionalnih, socijalnih i kognitivnih dimenzija	Zdravlje i dobrobit djeteta	Igre kretanja, poligoni, aktivnosti na otvorenom i u prirodi koje promiču zdravlje i skladan razvoj
Igra kao temelj učenja – pravo djeteta i osnovni način istraživanja svijeta	Igra kao temelj učenja	Sve aktivnosti strukturirane kao igre: tjelesne, simboličke, suradničke i istraživačke
Identitet, sigurnost, autonomija i samopouzdanje	Otpornost i samopouzdanje	Igre koje djeci pružaju priliku da iskušavaju svoje granice, nose se s izazovima i grade povjerenje u vlastite sposobnosti
Suradnja, partnerstvo i zajedništvo	Zajedništvo i suradnja	Obiteljski dani igre, zajedničke radionice s roditeljima, timske igre i grupne aktivnosti
Održivi razvoj i povezanost s prirodom	Povezanost s prirodom i održivost	Aktivnosti u vrtićkom vrtu, igre i istraživanja u prirodi, učenje o zdravoj prehrani kroz vrtlarenje i sezonske plodove
Razvoj kreativnosti i izražavanja	Radost i stvaralaštvo	Kreativne igre, glazba i pokret, dramatizacije i simboličke igre koje potiču maštu i pozitivne emocije



	NZZJZIŽ Teme	VRTIĆI
<p>JESENSKA EDUKACIJA listopad – studeni – prosinac</p>	<p>„Zdravi dnevni ritam djeteta” (predavanje za roditelje o važnosti dnevnih rutina)</p> <p>„Psihosocijalni aspekti pretilosti kod djece” (predavanje + radionica za odgojitelje)</p> <p>Kako od: „Ja ti to: ne jedem, ne volim, neću” doći do „Probat ću!” (video predavanje za roditelje)</p> <p>Kako roditelj prati usvajanje pravilnih prehrambenih navika još od najranije dobi u suradnji sa DV? (predavanje za roditelje o važnosti praćenja vrtićkog jelovnika i dnevnih prehrambenih potreba djece)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Samostalni odabir unutar teme ✓ Aktivnosti u DV ✓ Aktivnosti u zajednici ✓ Suradnja s obiteljima ✓ Koordinacija s dionicima u projektu ✓ Dokumentiranje procesa (foto, video...) ✓ Presentacija projekta u DV ✓ Presentacija projekta u Zajednici ✓ Suradnja sa NIJZ Koper ✓ Presentacija projekta na XIV. znanstveno stručnom skupu predškolskih ustanova u IŽ ✓ Završni dan projekta
<p>ZIMSKA EDUKACIJA siječanj - prosinac</p>	<p>Tjelesna aktivnost djece u DV. (predavanje i radionica za odgojitelje)</p> <p>PRAVILNA I URAVNOTEŽENA PREHRANA (videorecepti za roditelje)</p> <p>„Od prevencije do zaštite: zarazne bolesti u ranom djetinjstvu” (predavanje za odgojitelje uživo)</p> <p>„Cijepljenje i zdravlje predškolskog djeteta: između zaštite i izazova” (predavanje za odgojitelje uživo)</p>	<p style="text-align: center;">Upitnik o tjelesnoj pismenosti</p> <p style="text-align: center;">Upitnik marketing hrane i pića (NZZJZIŽ+HZJZ)</p> <p>Predavanja za roditelje Marketing hrane i pića usmjeren prema djeci (u procesu je razrada i definiranje projekta za HZJZ)</p> <p>Predstavljanje rezultata upitnika o prehrambenim navikama djece</p>