



„ZDRAVE NAVIKE ZA ZDRAVE KLINCE“ PROGRAM ZA VRTIĆE

PROGRAM ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI
PROGRAM ZA RODITELJE
PROGRAM ZA ODGAJATELJE
SURADNJA SA STRUČNIM SURADNICIMA



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
zdravstva

centar za edukaciju
i savjetovanje

 sunce

NAZIV PROJEKTA:

„Zdrave navike za zdrave klince“

PROGRAM FINANCIRA:

Ministarstvo zdravstva

NOSITELJ PROJEKTA:

Centar za edukaciju i savjetovanje Sunce

MJESTO PROVEDBE:

Zagreb

VRIJEME PROVEDBE:

4. studeni 2022. - 3. studeni 2025. godine

AUTORICA PROJEKTA I BROŠURE:

Božica Križanić, prof. kineziologije i kondicijska trenerica

UREDNIČE PRIRUČNIKA:

Tanja Prekodravac, prof. psihologije

"Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva."



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
zdravstva

centar za edukaciju
i savjetovanje



PROGRAM:

- **EDUKACIJE ZA RODITELJE**
 - **EDUKACIJE ZA ODGAJATELJE I STRUČNE SURADNIKE**
- **RADIONICE ZA DJECU I RODITELJE „IGROM, SPORTOM I UMJETNOŠĆU DO OPTIMALNOG RAZVOJA”**
- **OBILJEŽAVANJE 26. LIPNJA – MEĐUNARODNI DAN PROTIV ZLOUPORABE DROGA I NEDOZVOLJENOG KORIŠTENJA OPOJNIH TVARI I DRUŽENJE**
 - **EDUKATORI**
 - **FINANCIRANJE**
 - **O CENTRU SUNCE**



PROGRAM JE USMJEREN NA:

- razvoj zdrave obitelji i zajednice u kojoj djeca žive
- educiranje o zdravim i nezdravim navikama koje već u najranijoj dobi mogu stvoriti preduvjete za ovisničko ponašanje u adolescenciji i odrasloj dobi, kao i o navikama koje mogu postati zaštitni činitelj za razvoj djeteta
- educiranje djece, roditelja, edukatora i zajednice o procesu nastajanja navika i kako pojedinac može biti kreator koji kontrolira i stvara navike u svom životu te koja je uloga roditelja i odgajatelja u kreiranju zdravih navika kod predškolske djece
- osposobljavanje djece predškolske dobi u životnim vještinama i kreiranju zdravih navika kroz sportsko-rekreativni i kreativno-umjetnički program
- osposobljavanje roditelja u komunikacijskim i roditeljskim vještinama i stvaranje prilike da kroz zajedničko vježbanje u grupi provedu kvalitetno vrijeme s djetetom/djecom i bolje upoznaju svoje dijete
- osposobljavanje odgajatelja i stručnih suradnika predškolskih ustanova za provedbu i integraciju preventivnog programa „Zdrave navike za zdrave klince“ u svojoj ustanovi i zajednici
- poticanje prijenosa suvremenih znanja i vještina na stručne suradnike zaposlene u vrtićima u različitim dijelovima Republike Hrvatske i poticanje ugrađivanja inovativnih modela i tehnika preventivnog rada u vrtičke programe

KAKO RAZVIJATI ZDRAVE NAVIKE?

Ovaj program će pomoći roditeljima predškolske djece u osvještavanju zdravih navika koje žele prenijeti na svoju djecu i razviti kod njih. Roditelji će naučiti kako nastaju navike i kako ih razviti prvo kod sebe i kako ih zatim prenijeti na djecu.

Program također povezuje vrtić tj. odgajatelje i obitelji u zajedničkom usuglašavanju o tome koje zdrave navike želimo da djeca razviju te potiče sudjelovanje roditelja, odgajatelja i suradnika u kreiranju zdravih navika kod djece i odraslih.

Program također nudi kreativne i sportsko-rekreativne sadržaje za djecu i roditelje s ciljem što kvalitetnijeg provođenja zajedničkog vremena, ali i stvaranja sretnih trenutaka i pozitivnih iskustava djece zajedno s roditeljima, koja učvršćuju zdrave navike za cijeli život.

1. EDUKACIJE ZA RODITELJE

- **RODITELJSKE KOMPETENCIJE - PET RADIONICA**
- **KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE U KOMUNIKACIJI S DJECOM - TRI RADIONICE**

EDUKATORI:

- **doc. dr. sc. Eva Anđela Delale (stručnjakinja za razvojnu psihologiju)**



RODITELJSKE KOMPETENCIJE

- 1) Životni ciklus obitelji i kako učimo i rastemo zajedno s djecom
- 2) Kako biti kompetentan roditelj djeteta predškolske dobi i što utječe na roditeljske kapacitete za kompetentno roditeljstvo
- 3) Vještine upravljanja raspoloženjima i suočavanja s roditeljskim stresom: roditeljski stres te podrška roditelju i djetetu
- 4) Medijske kompetencije i korištenje medija u najranijoj dobi
- 5) Kreiranje zdravih navika u obitelji: higijena, prehrana, rekreacija i tjelesna aktivnost

Trajanje jedne radionice: 75 minuta



KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE U KOMUNIKACIJI S DJECOM

- 1) Odnos roditelja i djeteta: odgovornost, suradnja i integritet
- 2) Prihvatanje i izražavanje osjećaja i osobni jezik
- 3) Povratne informacije, pravila i dogovaranje.

Trajanje jedne radionice: 75 minuta

2. EDUKACIJE ZA STRUČNJAKE - ODGAJATELJE I STRUČNE SURADNIKE

- **KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE
I OSOBNI RAZVOJ - OSAM
RADIONICA**

EDUKATOR:

- **Tanja Prekodravac, prof.
psihologije**

KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE I OSOBNI RAZVOJ

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

Trajanje jedne radionice: 75 minuta

**„Razvoj komunikacije u predškolskoj dobi
znači oživljavanje, buđenje i početak
postajanja čovjekom“**

3. RADIONICE ZA DJECU I RODITELJE

- SPORTSKO - KREATIVNE RADIONICE ZA USVAJANJE ŽIVOTNIH VJEŠTINA - 10 RADIONICA

EDUKATORI:

- Božica Križanić, prof. kineziologije, kondicijska trenerica i autorica programa
- Željka Gomuzak Anić, soc. pedagogica



ŽIVOTNE VJEŠTINE KOJE SE USVAJAJU KROZ SPORTSKO-REKREATIVNE I KREATIVNO-UMJETNIČKE RADIONICE

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

JEDNA RADIONICA — JEDNOM TJEDNO — 90 MINUTA

NAČIN RADA:

Grupni rad s roditeljima i s djecom zajedno po jedan trening tjedno.

1. Sportsko-rekreativne aktivnosti u prirodi i u sportskoj dvorani
2. Kreativno-umjetničke aktivnosti.

**4. OBILJEŽAVANJE
26. LIPNJA –
MEĐUNARODNI DAN
PROTIV
ZLOUPORABE
DROGA I
NEDOZVOLJENOG
KORIŠTENJA
OPOJNIH TVARI I
DRUŽENJE**



Prezentacija kreativnih radova djece i roditelja, umjetničko i sportsko izražavanje u sklopu priredbe za djecu, roditelje i odgajatelje kao gledatelje i kao aktere.

Sportsko druženje djece, roditelja, odgajatelja, stručnih suradnika i lokalne zajednice.



5. EDUKATORI



Božica Križanić, prof. kineziologije, voditeljica i autorica projekta i izvoditeljica sportsko-rekreativnih aktivnosti za djecu i roditelje. Trenutno je u edukaciji za Body terapeuta i Halliwick terapeuta, a završila je edukaciju iz upravljanja ljudskim resursima. Autorica i voditeljica niza projekata iz područja kineziologije, psiho-socijale, prevencije ovisnosti i nasilja, odgoja za demokratsko društvo te prava djece: „Moje pravo na igru i sport“, Sportsko natjecanje za djecu s teškoćama u razvoju „Naše pravo na sport“ (osmislila, započela projekt i sedam natjecanja organizirala u sklopu Centra Sunce, nakon čega je projekt predala Zagrebačkom športskom savezu osoba s invaliditetom), „Zdrave navike za zdrave klince“, „Fair Play“ - odgoj za demokratsko društvo, „Od zdravlja do radnih navika“ i dr.

Dugi niz godina vodi različite edukacije, radionice i treninge za očuvanje zdravlja, stvaranje zdravih navika, rekreaciju i razvoj psiho-motoričkih sposobnosti za djecu i mlade sa i bez teškoća u razvoju, roditelje, građane i tvrtke. U Centru Sunce radi od 2011. godine kao Voditeljica ureda i voditeljica projekata.

doc.dr.sc. Eva Anđela Delale posljednjih nekoliko godina radi s roditeljima u Centru Sunce. Završila je poslijediplomski magistarski i doktorski studij psihologije na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Karijeru je započela 1995. godine radom s djecom, mladima i obiteljima u okviru Društva za psihološku pomoć, a zatim od 1998. godine zaposlenica je Studijskog centra socijalnog rada Pravnog fakulteta u Zagrebu. Od 2013. do 2018. godine radila je na Odjelu za psihologiju Hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu, a od 2018. godine na Institutu za antropologiju u Zagrebu. Osposobljavala se kroz niz višegodišnjih edukacija iz područja humanističkih psihoterapijskih pravaca i savjetovanja, izobrazbe za pružanje pomoći u posttraumatskom oporavku i kreativnih tehnika u radu s djecom i obiteljima. Znanstveno-istraživački rad kontinuirano povezuje sa stručnom djelatnošću psihologa i drugih pomažućih zanimanja, kroz educiranje stručnjaka i neposredni rad s djecom, mladima i obiteljima. Područja interesa: razvojna psihologija i roditeljstvo, zdravstvena psihologija, rad s grupama, multikulturalnost i međukulturalna psihologija. Popis publikacija na CROSBİ: <http://bib.irb.hr/lista-radova?autor=244986>



Tanja Prekodravac, diplomirala je psihologiju na Filozofskom fakultetu u Zagrebu, a kontinuirano se obrazuje u području upravljanja i razvoja ljudskih potencijala kao i u psihoterapijskom radu te u području cjeloživotnog obrazovanja u sklopu specijaliziranog programa *Managing Continuing Education* na sveučilištu u Clevelandu, SAD.

Prošla je 4-godišnji poslijediplomski studij Geštalt terapije (*Institut fur Integrative Gestalttherapie Würzburg - IGW, Germany*) i edukaciju iz *Body* terapije te niz srodnih obrazovnih programa iz područja tjelesno orijentirane psihoterapije, art terapije, *Process worka* (procesno-orijentirane psihoterapije) i dr. Radila je na razvoju, provedbi, superviziji i koordinaciji mnogih edukacijskih programa u Hrvatskoj. Održala je brojne *in house* seminare i radionice iz područja komunikacijskih i prezentacijskih vještina, timskog rada, upravljanja vremenom i ciljevima, profesionalnog stresa i burnouta, psiholoških kriznih intervencija, komunikacije, mentoringa, obiteljske medijacije, grupnog vođenja, motivacije, psihološkog testiranja i procjene i dr. za pojedince, grupe, ustanove i organizacije te sudjelovala u provođenju savjetodavnog rada s mladima i odraslima. Također, uključena je u provedbu različitih projekata u vezi zapošljavanja mladih i marginaliziranih skupina te neposredni rad s djecom, mladima i obiteljima.

Licencirani je psiholog te certifikator za izvrsnost u upravljanju ljudskim resursima „Certifikat Poslodavac Partner“, zatim licencirani medijator i licencirani provoditelj metodologije „Četiri sobe promjene“. Stalni je predavač u sklopu SELECTIO HR Akademije te gost predavač na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta, Ekonomskog fakulteta i Hrvatskih studija u Zagrebu te na konferencijama i seminarima s temama iz područja upravljanja ljudskim resursima. Članica je Hrvatskog psihološkog društva, Hrvatske psihološke komore te Pročelnica Sekcije za psihologiju rada i organizacijsku psihologiju. Radi u tvrtki SELECTIO na poziciji Direktorice organizacijskog dizajna i razvoja.



Željka Gomuzak Anić, prof. defektolog-socijalni pedagog i savjetovatelj po principima Realitetne psihoterapije. Ima dugogodišnje iskustvo rada u sustavu socijalne skrbi-ustanova socijalne skrbi za djecu i mlade s poremećajima u ponašanju, kao i u osnovnoj školi kao stručni suradnik (socijalni pedagog). Dio radnog iskustva je stekla radeći u neprofitnim organizacijama, nakon čega je nastavila raditi kao vanjski suradnik i konzultant za Centar Sunce. Posjeduje iskustvo osmišljavanja i vođenja projekata kao i iskustvo u evaluaciji, prikupljanju podataka i kvalitativnoj analizi.

Formirala je tim za osmišljavanje i provedbu evaluacije Projekta socijalno gospodarskog oporavka za područje RH te provela navedenu evaluaciju uz izradu službenog izvješća za Svjetsku banku.

U stručnom i osobnom razvoju, između ostalog, usmjerena je na cjeloživotno učenje što je njen stručni razvoj usmjerilo sve više na osmišljavanje, organizaciju, provedbu, procjenu i evaluaciju te stručno i financijsko vođenje različitih projekata.

Bila je županijski diseminator AZOO za fondove EU (nakon završene edukacije) te trenerica Instituta za društvena istraživanja za školski kurikulum (nakon završene edukacije). Sudjelovala je u Cjelovitoj kurikularnoj reformi kao voditeljica tima za izradu kurikuluma Međupredmetne teme Osobni i socijalni razvoj.

Završila je edukaciju iz medijacije - certifikat medijatora, edukacija iz Teorije izbora/Realitetne psihoterapije, edukaciju na temu volonterskog managementa u Volonterskom centru Zagreb uz bogato iskustvo u vođenju projekata i upravljanje volonterima (volonterski menadžment).



6. FINANCIRANJE

- besplatno za 9 dječjih vrtića u različitim županijama u periodu od 4.11.2022. do 14.11.2025. godine
- mogućnost prijava na nove natječaje (EU i Hrvatske) za nekoliko vrtića kao partnere na projektu (prijava u tijeku za naredno razdoblje)
- uz plaćanje po cjeniku za obrazovne institucije (<https://www.ti-si-sunce.hr/cjenik/>) - čitav projekt ili za pojedine edukacije.

PROJEKT FINANCIRA MINISTARSTVO ZDRAVSTVA



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
zdravstva

PRIJAVA PROJEKTA NA JAVNI NATJEČAJ ZA VRTIĆE NAKON 2025. GODINE

Prednost će imati onaj vrtić koji se prvi javi i koji može zadovoljiti organizacijske potrebe projekta u suradnji s Centrom Sunce, poštujući epidemiološke mjere.

Ostali vrtići mogu samostalno financirati čitav projekt ili pojedine edukacije sukladno cjeniku za obrazovne organizacije objavljenom na našoj web stranici:

www.ti-si-sunce.hr



CILJEVI CENTRA SUNCE

- stvaranje društva koje omogućava/pruža pojedincima svih životnih dobi jednaku priliku za realiziranje vlastitih potencijala sa svrhom poticanja ljudskih vrijednosti i razvoja pojedinaca, obitelji (djeca, mladi, roditelji i stariji) grupa i zajednica,
- promicanje izvaninstitucionalnog obrazovnog, odgojnog, psihosocijalnog, savjetodavnog, rekreativnog, kineziološkog, kreativnog, kulturno-umjetničkog, znanstveno-istraživačkog, izdavačkog, ekološkog i samoodrživog te humanitarnog rada,
- promicanje volontiranja,
- promicanje i zaštita ljudskih prava, unapređenje demokratskih institucija društva i vladavine prava, te razvoj demokratskog građanstva,
- zaštita, prevencija i promicanje mentalnog zdravlja.

Vizija Centra je biti mjesto izvrsnosti u pružanju različitih oblika podrške pojedincima, obiteljima, grupama i zajednicama kako bi zadovoljili svoje potencijale i ostvarili kvalitetno življenje.

Misija Centra je kroz interdisciplinarni pristup omogućiti stručnu i profesionalnu podršku multidisciplinarnog tima. pojedincima, obiteljima, grupama i zajednicama u Hrvatskoj, zemljama Europske unije i drugim zemljama.



CENTAR ZA EDUKACIJU I SAVJETOVANJE SUNCE

Albaharijeva 2, 10 000 Zagreb

Tel.: 01 3837 873

Mob.: 092 1710 140

E-mail: info@ti-si-sunce.hr

WEB: www.ti-si-sunce.hr

FB: Centar za edukaciju i savjetovanje Sunce

FB: Moje pravo na igru i sport

Instagram: [moje_pravo_na_igru_i_sport](https://www.instagram.com/moje_pravo_na_igru_i_sport)

TW: Centar Sunce @Ti_si_Sunce