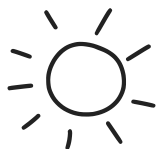


22.4.2023.

POZITIVAN DAN



BROŠURA ZA
ODRASLE I DJECU SA
PRIMJERIMA IGARA I
ANTISTRES VJEŽBI



GRAD
ZAGREB

INKUBATOR
UDRUGA
Sreće

Ova je brošura izrađena uz financijsku podršku Grada Zagreba.
Sadržaj brošure isključiva je odgovornost Udruga Inkubator sreće i ni pod
kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.



Kako je nastao Pozitivan dan?

Pozitivan dan je manifestacija nastala iz ideje nekoliko entuzijasta Udruge Inkubator sreće koji su primijetili da na lokalnom području nedostaje ovakav vid okupljanja i suradnje u lokalnoj zajednici, pogotovo na temu zdravog načina života, kako djece tako i odraslih.

Cilj manifestacije je promocija mentalnog i fizičkog zdravlja.

Istraživanjem je ustanovljeno da je za djecu promocija kroz strukturirane igre u prirodi najučinkovitija za unapređenje fizičkog i mentalnog zdravlja, dok je za odrasle tema stresa od neizrecive važnosti.

Manifestacija Pozitivan dan ostvarena je uz financijsku podršku Grada Zagreba.



Udruga Inkubator sreće

- Udruga Inkubator sreće osnovana je 2015. s ciljem promocije promicanje i oblikovanje pozitivnog načina života
- Od osnutka je posvećena promociji mentalnog i fizičkog zdravlja te je organizirala radionice i programe uglavnom za žensku populaciju, ali kroz godine rada nudi programe i projekte za sve dobne skupine, s posebnim naglaskom na djecu i mlade te seniore
- 2019. u tijeku pandemije Udruga je provela vrlo uspješan projekt "Bezbroj razloga za sreću" kroz online cikluse radionica za osobni razvoj i podršku mentalnom zdravlju u kriznim vremenima. U projektu je sudjelovalo preko 2300 sudionika iz cijele regije.



Udruga Inkubator sreće

- Od 2020. uspješno provodi projekt (RE)kreativci za seniore kojemu je cilj povećati kvalitetu života i socijalnu uključenost umirovljenika na području grada Zagreba i grada Varaždina
- 2021. Udruga pokreće prva partnerstva u sklopu Erasmus+ programa, kroz projekt Tortuous pathway s ciljem outdoor edukacije te Youth app s ciljem izrade mobilne aplikacije s alatima za osobe koje rade s mladima
- 2023. Udruga započinje projekt Europskih snaga solidarnosti, Imati više na temu financijske pismenosti
- 2023. održava prvu manifestaciju Pozitivan dan

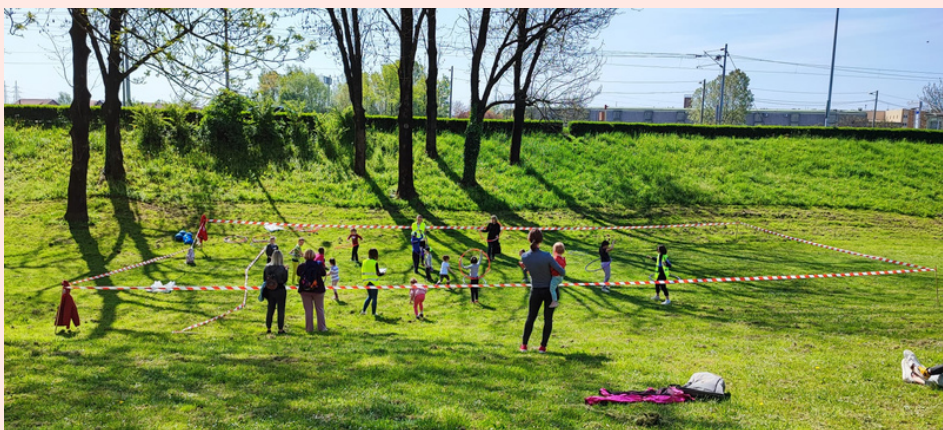


Fizičko i mentalno zdravlje djece

Igre koje vam donosimo u nastavku, koje su metodološki odabrane s obzirom na podršku i promociju fizičkog i mentalnog zdravlja uz konkretne upute možete zaigrati s vašom djecom.

Djeca vole igrati igre, vole se natjecati i učiti nove vještine i biti kreativna te ih ovakva vrsta strukturiranih igara usmjerava k tome cilju. Sve igre koje su predložene ne iziskuju velika materijalna sredstva i uz upute detaljne su lagane za organizaciju.

Uživajte u igranju s djecom i prisjetite se kako je lijepo biti dijete!



Skakanje u vrećama

POTREBNO ZA IGRU:

- jutene vreće ili vreće za šutu
- odrediti mjesto za start i cilj

TRAJANJE:

ovisno o broju djece (djecu je najbolje raspodjeliti u grupe po 5)

Grupa do 5 djece sa pripremom do 45 min

DOB

5+

CILJ:

- razvoj motoričkih vještina, suradnja u timu, prihvaćanje različitosti, međusobno razumijevanje, fizička aktivnost

OPIS:

- djecu podijeliti u grupe s jednakim brojem članova. Prvo dijete u svakoj grupi oblači vreću, skače u njoj do zadanog cilja, tamo se okreće i vraća na početak. Vreću potom predaje idućem u grupi koji nastavlja sve dok svi članovi grupe nisu skakali. Pobjeđuje onaj tim koji najbrže izmjeni sve članove koji su došli na cilj.

NAPOMENA:

djeca jako vole ovu igru i njome razvijaju motoriku, potičite ih da je igraju , ukoliko igraju djeca različitih godišta izmješajte ih po grupama . Pazite da igru izvodite na ravnom terenu zbog mogućnosti ozljeda i padova.



GRAD
ZAGREB

INKUBATOR
UDRUGA
Srce

Potruga za blagom

POTREBNO ZA IGRU:

- papir sa zadatcima
- pitanja za refleksiju (Je li netko unutar grupe imao drugačije ideje? Kako ste se složili oko tog predmeta? Što on vama kao grupi znači?)

TRAJANJE:

45 minuta (podijeliti u timove po 3-5 članova)

DOB

5+

CILJ:

- suradnja u timu, prihvaćanje različitosti, međusobno razumijevanje, fizička aktivnost, povezivanje s prirodom

OPIS:

- djecu podijeliti u grupe s jednakim brojem članova. svaka grupa dobiva popis sa opisom predmeta koje trebaju naći u prirodi i sakupiti
- kada su sve grupe izvršile zadatak grupna refleksija zašto baš taj predmet za zadani pojam

NAPOMENE

zanimljivo je vidjeti kako djeca i grupe iste pojmove shvaćaju različito stoga potaknite raspravu, ukoliko igraju djeca različitih godišta izmiješati ih po grupama



Primjer zadatka za potragu s blagom (dob 7-12 godina)

POZITIVAN DAN



POTRAGA ZA BLAGOM



Sakupite kao grupa nešto:



MIRISNO



SIĆUŠNO



GRUBO



ŠUŠKAVO



GLATKO



ŽUTO



ŠTO MOŽE LETJETI



ZELENO



JARKE JE BOJE



SMEĐE



PROIZVODI ZVUK



PRIRODNO



INKUBATOR
UDRUGA



Bacanje obruča

POTREBNO ZA IGRU

- 5 obruča po grupi
- 1 štap zabijen u zemlju po grupi (može običan drveni štap od metle)

TRAJANJE:

45 minuta (podijeliti u timove po 5 -7 članova)

DOB

5+

CILJ:

- razvijanje motorike, razvijanje strpljenja i pažnje, suradnja u timu, prihvaćanje različitosti, međusobno razumijevanje, fizička aktivnost

OPIS:

- djecu podijeliti u grupe s jednakim brojem članova. svaka grupa dobiva 5 obruča
- prvo dijete u svakoj grupi baca 5 obruča, kada završi obruče uzima drugo dijete i baca 5 obruča, postupak se ponavlja dok
- kada su sve grupe izvršile zadatak popričati kako su se osjećali, što im se posebno svidjelo, što je bilo teško

NAPOMENE

ukoliko želite da igra bude natjecateljska, odmaknite djecu na veću udaljenost od štapa i brojite koliko je svako dijete u grupi pogodilo obruča oko štapa



Mentalno zdravlje odraslih

Dok kao roditelji razmišljamo o odgoju i mentalnoj i fizičkoj dobrobiti za djecu, ne smijemo zaboraviti sebe i svoje potrebe.

Stres kao glavna bolest današnjice, ako ga ne osvijestimo i preveniramo može imati veliki utjecaj na kvalitetu našeg života, naše fizičko i mentalno zdravlje.

Kada se govori o stresu, obično se misli na onaj stres koji uzrokuje brojne zdravstvene probleme, međutim, postoji i onaj koji pozitivno utječe na pojedinca.

Razlika između te dvije vrste stresa je u količini kortizola i adrenalina koji se luče, te u trajanju pobuđenog stanja.

Kod tzv. "dobrog stresa" kortizol je najveći u jutro i tijekom dana se smanjuje kako bi tijelo pred kraj dana bilo opušteno i spremno za spavanje.

Dobar stres nas motivira, daje energiju, jača svjesnost, poboljšava učinkovitost i usmjerava ka ostvarenju cilja. To su događaji poput odlaska na put, rođenje djeteta, novi posao i sl.

Kod tzv. "lošeg stresa" kortizol je visok većinu vremena. Loš stres pak oslabljuje imunitet, dovodi do visokog tlaka, umora, tjeskobe. Uzrokuje i pad svakodnevnog funkcioniranja i probleme sa spavanjem.



GRAD
ZAGREB

INKUBATOR
UDRUGA
Sreće

Mentalno zdravlje odraslih

Jednako tako razlikujemo i "dobar i loš strah".

"Dobar strah" čini nas sigurnim jer procjenjujemo stanje, činimo nešto kako bi izbjegli opasnost, utječe na naše donošenje odluka (bolje odluke).

"Loš strah" nas blokira jer se vodimo mišlju što ako se nešto loše dogodi. Zbog toga odustajemo, zatvaramo se i odvajamo.

Kod straha imamo dva izbora. Možemo dopustiti da nas strah pregazi ili se možemo suočiti s onim što nas straši.

Uzroci vrlo često mogu biti negativne misli i priče koje naš um stvori, uvjerenja i loše navike.



GRAD
ZAGREB

INKUBATOR
UDRUGA
Sreće

Metode kontrole stresa i straha

- Kada se dogodi strah dobro je stati i analizirati situaciju. Nije nužno u strahu donositi brze i odlučne odluke iako se to smatra vrlinom.
- Upoznati se s onim što izaziva strah. Ono što nam je nepoznato i strano nas straši.
- Imenovanje straha pomaže. Kada ga izgovorimo ili napišemo/ naznačimo i suočimo tada se smanjuje, kada ga ignoriramo on raste.
- Vizualizacija situacije, mentalno mapiranje pomaže tijelu da bude spremno za stvarnu situaciju ili aktivnost.
- Kod smijeha impulsi se prenose iz mišića lica do limbičkog sustava koji kontrolira emocije i koji javlja mozgu da se dobro osjećamo i otpušta dopamin (hormon sreće) u cijelo tijelo.
- Grljenje od 20 sekundi pridonosi smanjenju stresa i poboljšava imunitet.
- Brojanje od 10 do 1 pridonosi smanjenju napetosti i stresa.
- "Otresi stres" je metoda kada namjerno tresemo udove i cijelo tijelo kako bi otpustili nakupljeni stres. To rade svi sisavci. Psi to rade kada se nađu u novoj ili neočekivanoj situaciji koja im je izazvala strah i stres.
- Radite ono što vas veseli poput čitanje knjige, odlazak u prirodu, druženje s prijateljima, gledanje filma i slično.



Vježbe

Disanje na trbuh

Ova vježba pomaže tijelu da dobije optimalne količine kisika i time pridonosi njegovom opuštanju i smanjenju razine stresa.

Pa evo kako izgleda vježba:

Tri do pet puta duboko udahnemo na nos tako da napunimo trbuh zrakom. Probajte što više napuhnuti trbuh.

Nakon toga slijedi izdah na usta dok god ne osjetimo da smo sav zrak ispustili.

U početku izvođenja vježbe može doći do blage vrtoglavice jer tijelo dobiva veće količine kisika nego inače.

Koraci izvođenja vježbe:

1. korak - Duboko udahnemo na nos i punimo trbuh zrakom što više možemo.
 2. korak - Izdahnemo na usta dok ne ispustimo sav zrak.
- Sve to ponovimo još tri do pet puta.



Otresi stres

Naše tijelo ima potrebu za fizičkom reakcijom kako bi otpustilo stres.

Ova vježba nam pomaže upravo u tome.

Prisjetite se recimo trkača na 100 metara kako tresu svoje tijelo prije nego što se postave na startnu liniju.

Izvođenje vježbe:

Kada osjetimo napetost počnemo tresti ruke, kao recimo kada tresemo ruke kada su nam mokre. Možemo uz ruke tresti i noge. Pri tome to radimo kao da pokušavamo otresti nešto što nam se prilijepilo za cipelu.



Zahvaljujemo na preuzimanju brošure i pozivamo vas da je prosljedite svima za koje smatrate da bi im bilo korisno upoznati se s ovakvim sadržajem.

Također svakako ga koristite kao kratak podsjetnik da svakoga trebate brinuti o sebi.

I naravno!!! Iskoristite ga s djecom!



Sadržaj brošure izradile:

- Danijela Medaković, predsjednica i osnivačica Udruge Inkubator sreće, studentica psihologije i terapije prirodom, NLP master, EFT i Bars praktičarka
- Iva Brčić, magistra sociologije i filozofije, trenerica nenasilne komunikacije, trenerica terapijskih tehnika za djecu i mlade. Osnivačica Udruge Najsretnija beba Hrvatska.

Izradu brošure financirao je Grad Zagreb.

Sadržaj brošure isključiva je odgovornost Udruge Inkubator sreće i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.

