



„ZDRAVE NAVIKE ZA ZDRAVE KLINCE“ PROGRAM ZA VRTIĆE

**PROGRAM ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI
I RODITELJE**

PROGRAM ZA ODGAJATELJE

SURADNJA SA STRUČNIM SURADNICIMA

centar za edukaciju
i savjetovanje



NAZIV PROJEKTA:

„Zdrave navike za zdrave klince“

NOSITELJ PROJEKTA:

Centar za edukaciju i savjetovanje Sunce

MJESTO PROVEDBE:

Zagreb — po potrebi i druga mjesta u RH

VRIJEME PROVEDBE:

kontinuirano

AUTORICA PROJEKTA I BROŠURE:

Božica Križanić, prof. kineziologije i kondicijska trenerica

Željka Gomuzak Anić, soc. pedagog, prof.

PROGRAM:

- EDUKACIJE ZA ODGAJATELJE I STRUČNE SURADNIKE
- RADIONICE ZA DJECU I RODITELJE
- 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 o životnim vještinama i kreiranju zdravih navika kroz sportsko-rekreativni i kreativno-umjetnički program
- osposobljavanje odgajatelja i stručnih suradnika predškolskih ustanova
- 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 vrtićke programe

KAKO RAZVIJATI ZDRAVE NAVIKE?

Ovaj program će pomoći roditeljima predškolske djece u osvještavanju zdravih navika koje žele prenijeti na svoju djecu i razviti ih kod njih. Roditelji će naučiti kako nastaju navike i kako ih razviti prvo kod sebe te 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 STRUČNJAKE - ODGAJATELJE I STRUČNE SURADNIKE

- **KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE
I OSOBNI RAZVOJ - 8
RADIONICA**

EDUKATORI:

- **Tanja Prekodravac, prof.
psihologije**
- **Željka Gomuzak Anić soc.
Pedagog, prof.**

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")



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

2. RADIONICE ZA DJECU I RODITELJE

- SPORTSKO - KREATIVNE RADIONICE ZA USVAJANJE ŽIVOTNIH VJEŠTINA

EDUKATORI:

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



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

1. "ZDRAVE NAVIKE"
2. "RAZVOJ DJETETA KROZ IGRU"
3. "EMOCIJE"
4. "ODLUČIVANJE I RJEŠAVANJE PROBLEMA"
5. "ODNOSI I ULOGE"
6. "KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE I DJECA"
7. "OTPORNOST I OBITELJ"
8. "SENZORIČKA INTEGRACIJA I PRIRODA"
9. "POVJERENJE DIJETE VS. RODITELJ"
10. "ISKRENOST I MASKE U OBITELJI"

JEDNA RADIONICA — 60 min

CJENIK

Gupnih treninga 3-5 obitelji:

4 treninga/mj – 1x tjedno = 452,07 kn ili 60 eur

8 treninga/mj – 2x tjedno = 904,14 kn ili 120 eur

Individualnog treninga za jednu obitelj:

4 treninga/mj – 1x tjedno = 655,50 kn ili 87 eur

8 treninga/mj – 2x tjedno = 1.303,47 kn ili 173 eur

RADIONICE PLAĆAJU RODITELJI

3. 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 organizirala sedam natjecanja 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“ , „Moje pravo na pokret, govor i čitanje - razvoj pred čitalačkih i čitalačkih sposobnosti kod djece i mladih s teškoćama u razvoju“ 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.

U Centru Sunce, također nudi mogućnosti individualnog treninga i treninga u manjim grupama za djecu i odrasle, kao i za djecu s teškoćama u razvoju, usmjerava se na kreiranje ciljeva treninga prema potrebama i željama klijenata. Kondicijski/individualni treninzi osim vježbanja i kretanja uključuju i konstruktivne promjene životnih navika: u prehrani, prihvaćanje aktivnog stila života, kretanje u prirodi, odnosno na svježem zraku, smanjenje stresa , dovoljno sna i drugih komponenata koje pozitivno utječu na psiho-fizičko zdravlje čovjeka.



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 kurikulumnoj reformi kao voditeljica tima za izradu kurikuluma Međupredmetne teme Osobni i socijalni razvoj.

Završila je edukaciju iz NPL-certificirani NLP praktičar, edukacija iz Teorije izbora/Realitetne psihoterapije, edukaciju na temu volonterskog managementa u Volonterskom centru Zagreb uz bogato iskustvo u vođenju projekata i upravljanje



4. FINANCIRANJE

- Radionice za djecu i roditelje financiraju roditelji
- Edukacije za odgajatelje i stručnjake financira ustanova za predškolski odgoj

• CJENIK ZA EDUKACIJE ZA ODGAJATELJE I STRUČNE SURADNIKE

ZA OBRAZOVNE USTANOVE

Edukacije se održavaju tijekom 4 dana u trajanju po 4 sata na dan = Cijena dana je **5.010,44 kn ili 665 eur**

Osim navedenog, moguće je kreirati i druge teme edukacije prema dogovoru s obrazovnom ustanovom

ODOBRENJE POSEBNIH KOLIČINSKIH POPUSTA!!!



Kod prijave 10 obitelji na radionice za roditelje i djecu (2) ustanovama za predškolski odgoj se odobrava

popust od 50% na dodatni set edukacija za odgajatelje i stručnjake.



5. 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.: 091 1689 807

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: @centarsunce

TW: Centar Sunce @Ti_si_Sunce