

# VRIJEME JE ZA IGRU

Ideje za kreativne  
aktivnosti s djecom

EDUKATIVNI  
LISTIĆ

## AKTIVNOSTI

### 1. IZRADI SVOJU PRIČU

Dajte djetetu prazan list papira i bojice ili olovke te ga potaknite da napiše ili nacrtaju svoju priču. Može početi s jednostavnim crtanjem, a zatim dodati priču ili obrnuto.

### 2. RECIKLIRAJ I STVORI SVOJU PRIČU

Skupite različite reciklirane materijale poput kutija, papira, čepova od boca itd. i potaknite dijete da ih upotrijebi kako bi stvorilo nešto novo. Može biti igračka, umjetničko djelo ili čak koristan predmet za dom.

### 3. ISTRAŽI PRIRODU

Provedite vrijeme u prirodi s djetetom. Ponesite papir i olovke te potaknite dijete da crta ili piše o onome što vidi i doživljava. Može stvoriti priču o šetnji ili nacrtati biljke i životinje koje vidi.

### 4. KUĆNA PREDSTAVA

Potaknite djetetovu maštu tako što ćete zajedno smisliti kratku predstavu. Dijete može napisati scenarij, izraditi kostime od stvari koje već imate u kući, a zatim izvesti predstavu za obitelj.

## 5. KUHARSKA AVANTURA:

Dopustite djetetu da sudjeluje u pripremi jednostavnog jela ili slastice. To može biti prilika da istraži različite okuse i teksture te razvije svoju kreativnost u kuhinji.

## 6. UMJETNIČKI EKSPERIMENTI

Isprobajte različite tehnike slikanja poput kapanja boje, upotrebe šablona ili crtanja s neobičnim materijalima poput soli ili spužve. Potaknite dijete da eksperimentira i stvara svoja umjetnička djela.

## 7. PISMA I KARTE

Potaknite dijete da napiše pisma ili izrade čestitke za prijatelje ili članove obitelji. Može koristiti svoju maštu kako bi izrazio svoje osjećaje ili ideje.

## 8. FOTOGRAFSKI SAFARI

Dajte djetetu kameru ili pametni telefon i krenite na "fotografski safari" u vašem okruženju. Potaknite ih da fotografiraju zanimljive predmete, prirodne ljepote ili neobične detalje koje primijete.

## 9. PLESNA ZABAVA

Pustite omiljenu glazbu i zajedno s djetetom improvizirajte plesne pokrete.

**Ovo je samo primjer aktivnosti kako možete potaknuti kreativnost kod djece i pomoći im da se odvoje od ekrana.**

**Pritom imajte na umu ove korake:**

1

**Postavi ciljeve:** Razgovarajte s djetetom o razlozima zašto je važno ograničiti vrijeme provedeno pred ekranom. Zajedno postavite realne ciljeve koliko vremena želite da dijete provede izvan ekrana svaki dan.

2

**Planirajte alternativne aktivnosti:** Napišite popis aktivnosti koje dijete može raditi umjesto gledanja televizije ili u mobitel. To mogu biti vanjske aktivnosti poput šetnje, bicikliranja ili igranja u parku, kao i unutarne aktivnosti poput čitanja knjiga, crtanja ili igre društvenih igara.

**3**

**Stvori raspored:** Izradite raspored koji će odrediti kada dijete može koristiti elektroničke uređaje i kada će se fokusirati na druge aktivnosti. Bitno je da raspored bude jasan i dosljedan kako bi dijete znalo što se očekuje od njih.

---

**4**

**Postavi granice:** Postavite jasna pravila o korištenju elektroničkih uređaja u kući. Dogovorite se o vremenskom limitu za svaku aktivnost pred ekranom i o tome gdje su dopuštena mjesta za korištenje tih uređaja.

**Prijedlog posljedice:** Koliko vremena dijete provede pred ekranom, duplo treba provesti vani, na zraku.

---

**5**

**Potiči kreativnost:** Potaknite dijete da se izrazi kroz kreativne aktivnosti poput crtanja, slikanja, izrade modela, pisanja priča ili eksperimentiranja s kućnim pokusima. Pružite im potrebne materijale i podršku kako bi razvijali svoju maštu i vještine.

---

**6**

**Aktivnosti s obitelji:** Planirajte zajedničke aktivnosti koje cijela obitelj može uživati, kao što su kuhanje zajedničkog obroka, igranje društvenih igara, izleti ili jednostavno provođenje vremena zajedno u razgovoru i smijehu.

---

**7**

**Modelirajte dobar primjer:** Pokušajte kad god je moguće, maknuti se iz djetetova okruženja kada ste na mobitelu kako ne bi bili model nepoželjnog ponašanja. Budite uzor svojoj djeci ograničavajući vlastito vrijeme provedeno pred ekranom i aktivno sudjelujući u drugim aktivnostima. Pokažite im kako možete uživati u raznovrsnim iskustvima izvan ekrana.

---

**8**

**Praćenje napretka:** Redovito razgovarajte s djetetom o tome kako se osjeća u vezi s ograničavanjem vremena pred ekranom i kako mu se sviđaju alternative koje ste predložili. Pružite im podršku i pohvale za njihove napore i uspjehe.

---

**9**

**Fleksibilnost:** Budite otvoreni za prilagodbe i promjene u planu ako primijetite da neka aktivnost nije dovoljno privlačna ili djelotvorna. Dopustite djetetu da izrazi svoje želje i preferencije kako biste zajedno pronašli najbolji način za odvajanje od ekrana.

---

**10**

**Praćenje rezultata:** Zajedno pratite kako se osjeća dijete nakon što provede više vremena izvan ekrana. Bilježite njihove reakcije, raspoloženje i napredak kako biste imali jasniju sliku o tome kako ova nova praksa utječe na njihovo blagostanje.



