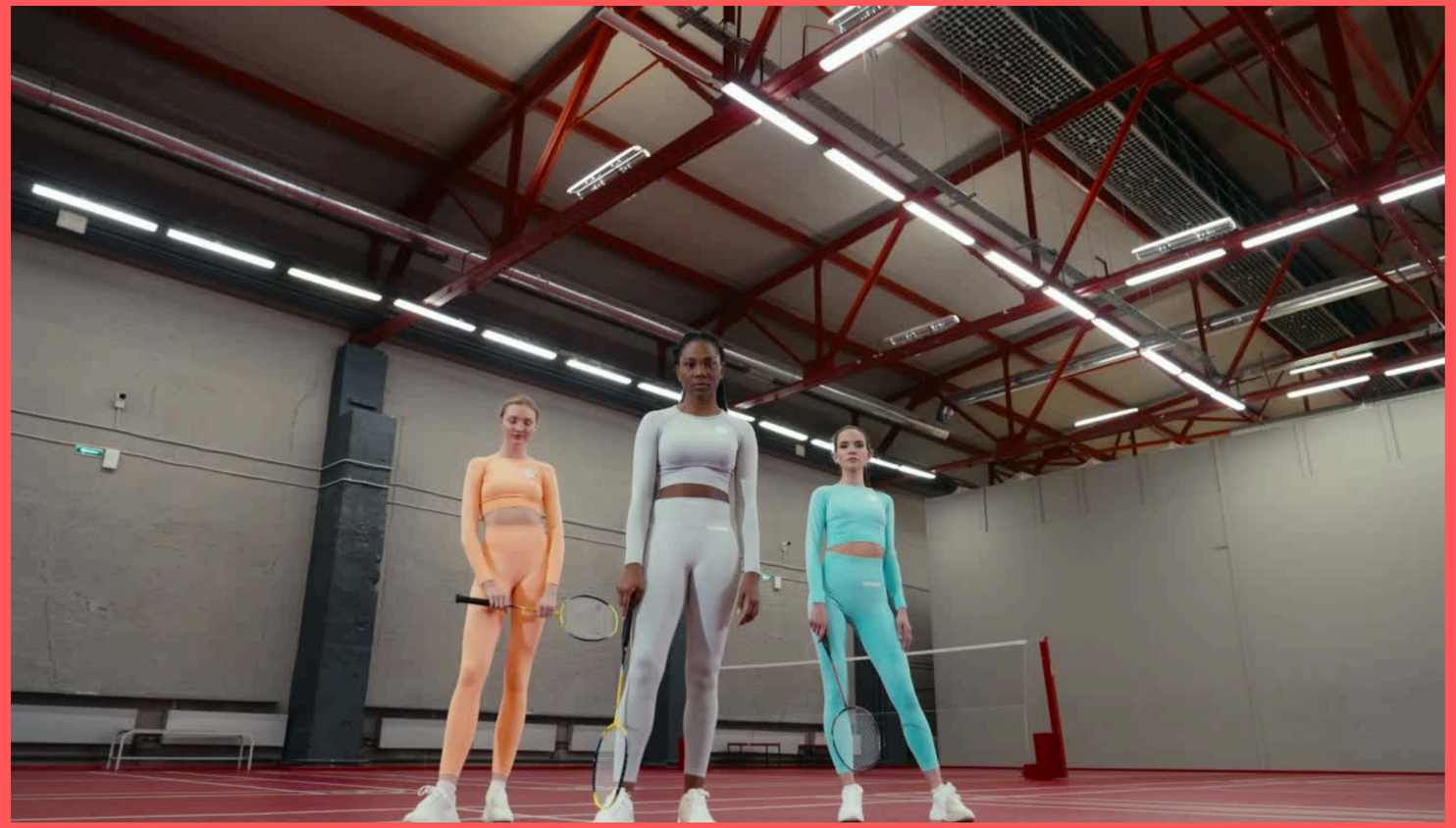
PREDNOSTI AKTIVNOG PROVOĐENJA VREMENA

UPSTAIRS
Transition to Primary School

Co-funded by
the European Union

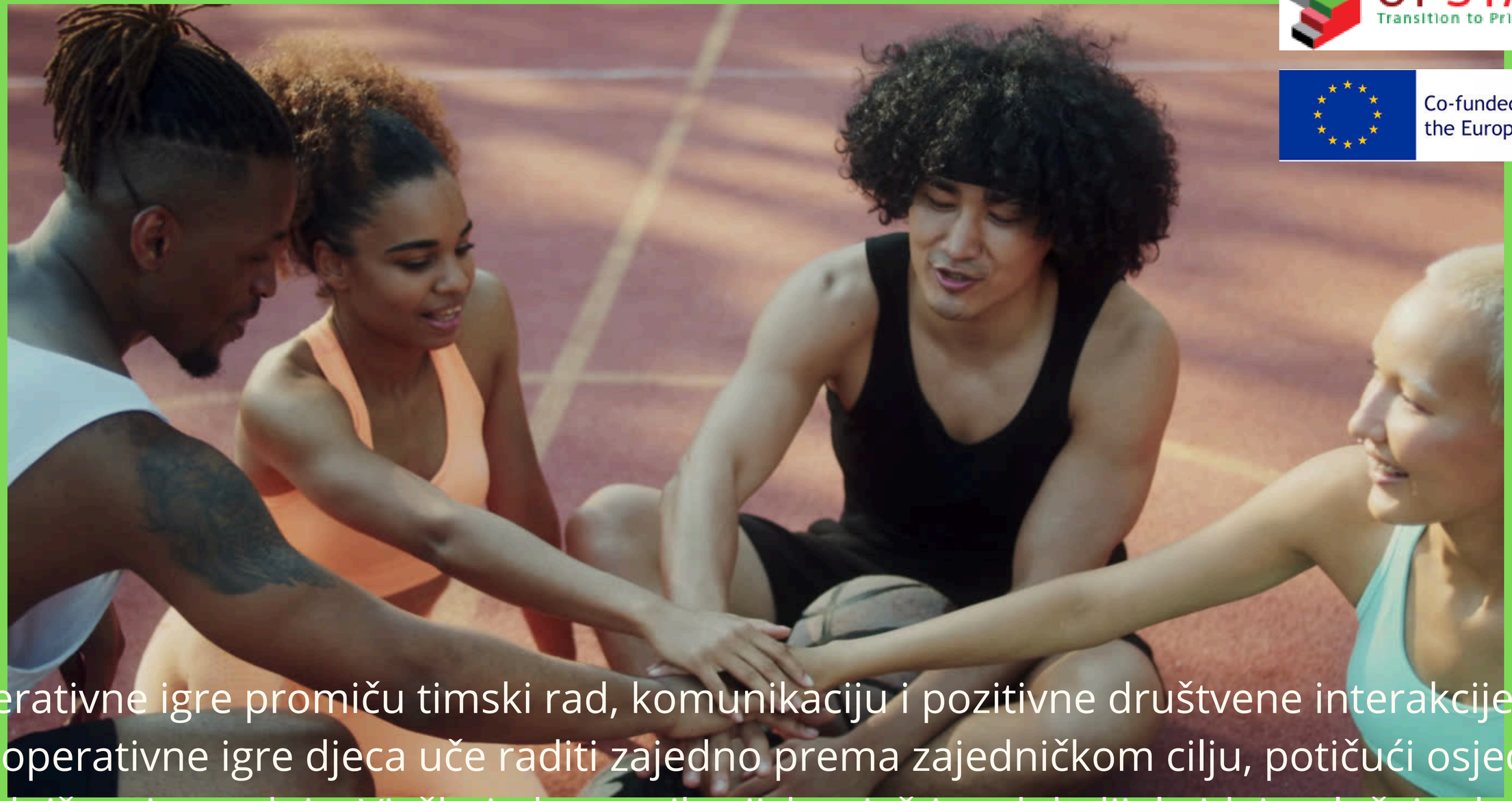
Postavite staze s preprekama kako biste promovirali rješavanje problema i otpornost na fizičke izazove. Dok djeca prolaze kroz staze s preprekama, nailaze na razne prepreke koje od njih zahtijevaju kritičko razmišljanje i pronalaženje rješenja.



To ne samo da izgrađuje njihovu fizičku snagu i koordinaciju, već i njeguje njihovu otpornost dok ustraju kroz poteškoće. Prevladavanje prepreka jača njihovo samopouzdanje i osnažuje ih da se odlučno suoče s izazovima.

UPSTAIRS
Transition to Primary School

Co-funded by
the European Union



Kooperativne igre promiču timski rad, komunikaciju i pozitivne društvene interakcije. Kroz kooperativne igre djeca uče raditi zajedno prema zajedničkom cilju, potičući osjećaj zajedništva i suradnje. Vježbaju komunikacijske vještine dok dijele ideje, slušaju druge i zajednički donose odluke.

UPSTAIRS
Transition to Primary School
Co-funded by the European Union

Kooperativne igre potiču empatiju i razumijevanje, učeći djecu važnosti suradnje u izgradnji čvrstih odnosa.

UPSTAIRS
Transition to Primary School
Co-funded by the European Union

UPSTAIRS
Transition to Primary School

Co-funded by
the European Union

Aktivnosti skakanja i preskakanja poboljšavaju zdravlje kardiovaskularnog sustava i poboljšavaju koordinaciju. Uključujući se u ritmičke pokrete poput skakanja i preskakanja, djeca razvijaju svoju kardiovaskularnu kondiciju, jačajući svoje srce i pluća.

Osim toga, ove aktivnosti zahtijevaju koordinaciju i ravnotežu, što doprinosi njihovom ukupnom tjelesnom razvoju. Redovito vježbanje skakanja i preskakanja njeguje agilnost i motoričke sposobnosti, postavljajući temelje za zdrav i aktivan način života.

UPSTAIRS
Transition to Primary School
Co-funded by the European Union

Potaknite timske sportove poput nogometa za poticanje suradnje i društvenih vještina među djecom. Kroz igranje nogometa djeca uče važnost timskog rada, komunikacije i suradnje. Djeca razvijaju vještine, poput dodavanja lopte i koordinacije pokreta, koje ne samo da poboljšavaju njihove fizičke sposobnosti, već također promiču vještine rješavanja problema i donošenja odluka koje su ključne za njihovu budućnost.

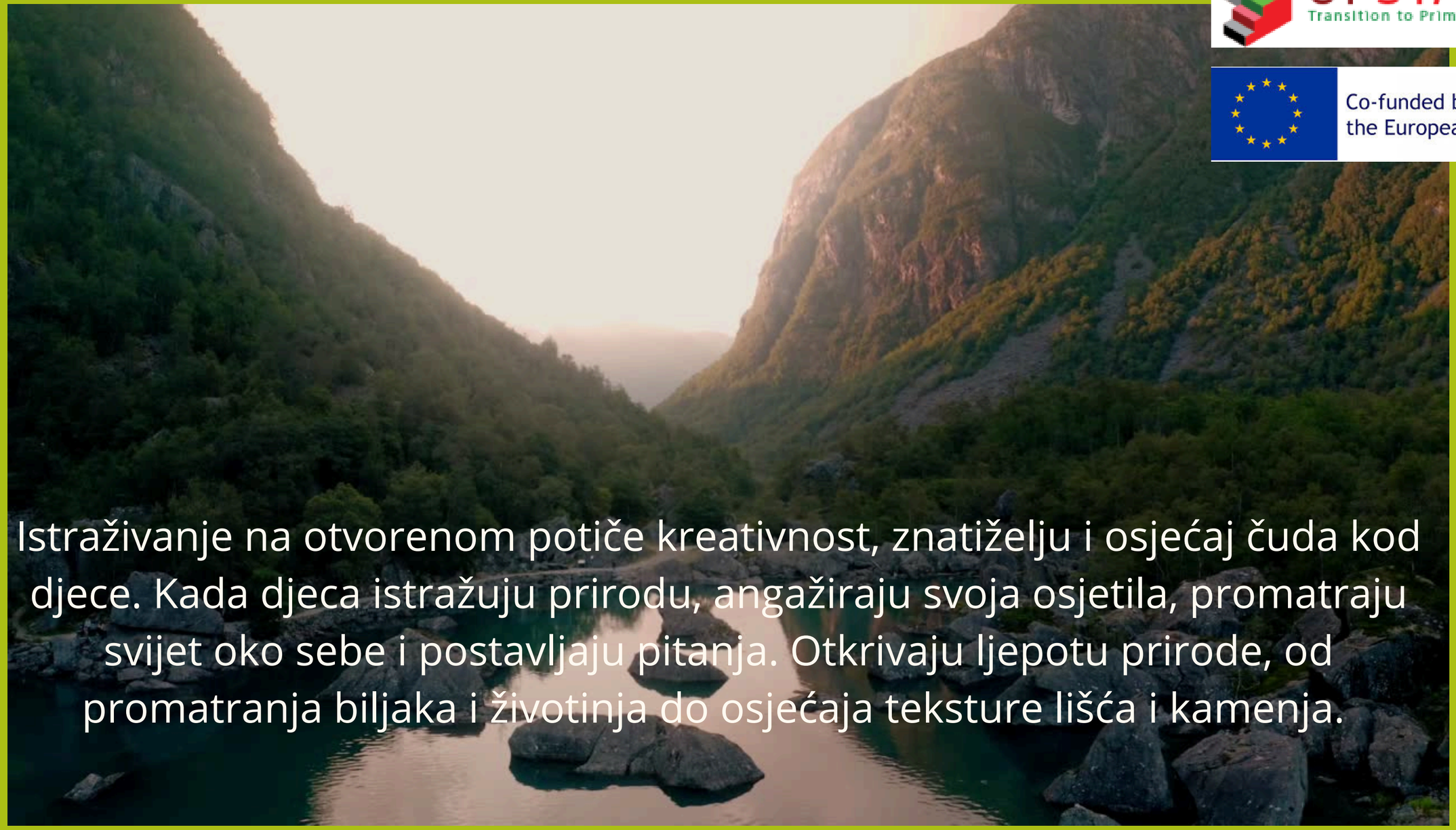
UPSTAIRS
Transition to Primary School

Co-funded by
the European Union

UPSTAIRS
Transition to Primary School

Co-funded by
the European Union

Planirajte avanture na otvorenom sa svojom obitelji za nezaboravna iskustva zbližavanja. Bilo da pješačite obližnjom stazom ili istražujete lokalni park, aktivnosti na otvorenom nude prilike za fizičku aktivnost i kvalitetno provedeno vrijeme zajedno. Ove pustolovine potiču djecu da cijene prirodu, potiču osjećaj čuda i znatiželje. Štoviše, obiteljske avanture na otvorenom stvaraju drage uspomene i jačaju obiteljsku vezu jer svi prihvaćaju ljepotu prirode.



Istraživanje na otvorenom potiče kreativnost, znatiželju i osjećaj čuda kod djece. Kada djeca istražuju prirodu, angažiraju svoja osjetila, promatraju svijet oko sebe i postavljaju pitanja. Otkrivaju ljepotu prirode, od promatranja biljaka i životinja do osjećaja teksture lišća i kamenja.

UPSTAIRS
Transition to Primary School

Co-funded by
the European Union

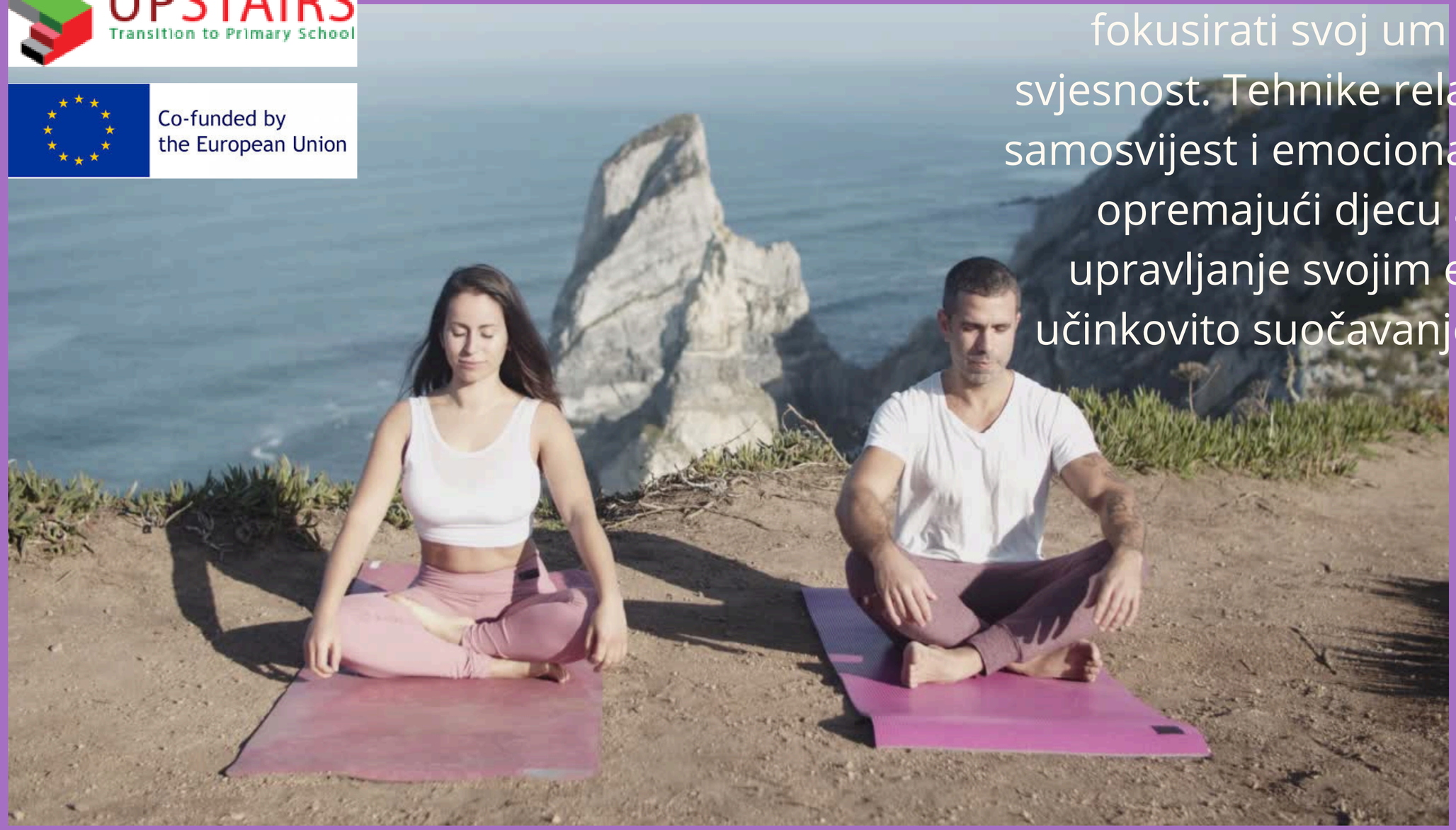
UPSTAIRS
Transition to Primary School

Co-funded by
the European Union

Tehnike relaksacije pomažu djeci da se opuste, istegnu i razviju vještine sabranosti. Tijekom relaksacije djeca se bave nježnim pokretima i vježbama disanja koje potiču opuštanje i oslobađanje od stresa.

UPSTAIRS
Transition to Primary School

Co-funded by
the European Union



Oni uče prilagoditi svoje tijelo, fokusirati svoj um i njegovati svjesnost. Tehnike relaksacije potiču samosvijest i emocionalnu regulaciju, opremajući djecu alatima za upravljanje svojim emocijama i učinkovito suočavanje sa stresom.

Razmišljanje o aktivnoj igri potiče djecu da slave postignuća i rast. Razmišljajući o svojim iskustvima, djeca dobivaju uvid u svoje jake strane i područja za napredak. Nauče cijeniti svoj trud i postignuća, potičući osjećaj ponosa i samopouzdanja. Refleksija promiče samosvijest i vještine kritičkog mišljenja, osnažujući djecu da postanu aktivni sudionici vlastitog učenja.

UPSTAIRS
Transition to Primary School

Co-funded by
the European Union