

BROJ 1

PROSINAC 2021.

edu magazin

CJELOVIT PRISTUP OBITELJIMA I POJEDINCIMA

Interdisciplinarna suradnja

Edukativni savjeti i primjeri

Podrška obiteljima i
pojedincima

Interaktivni magazin

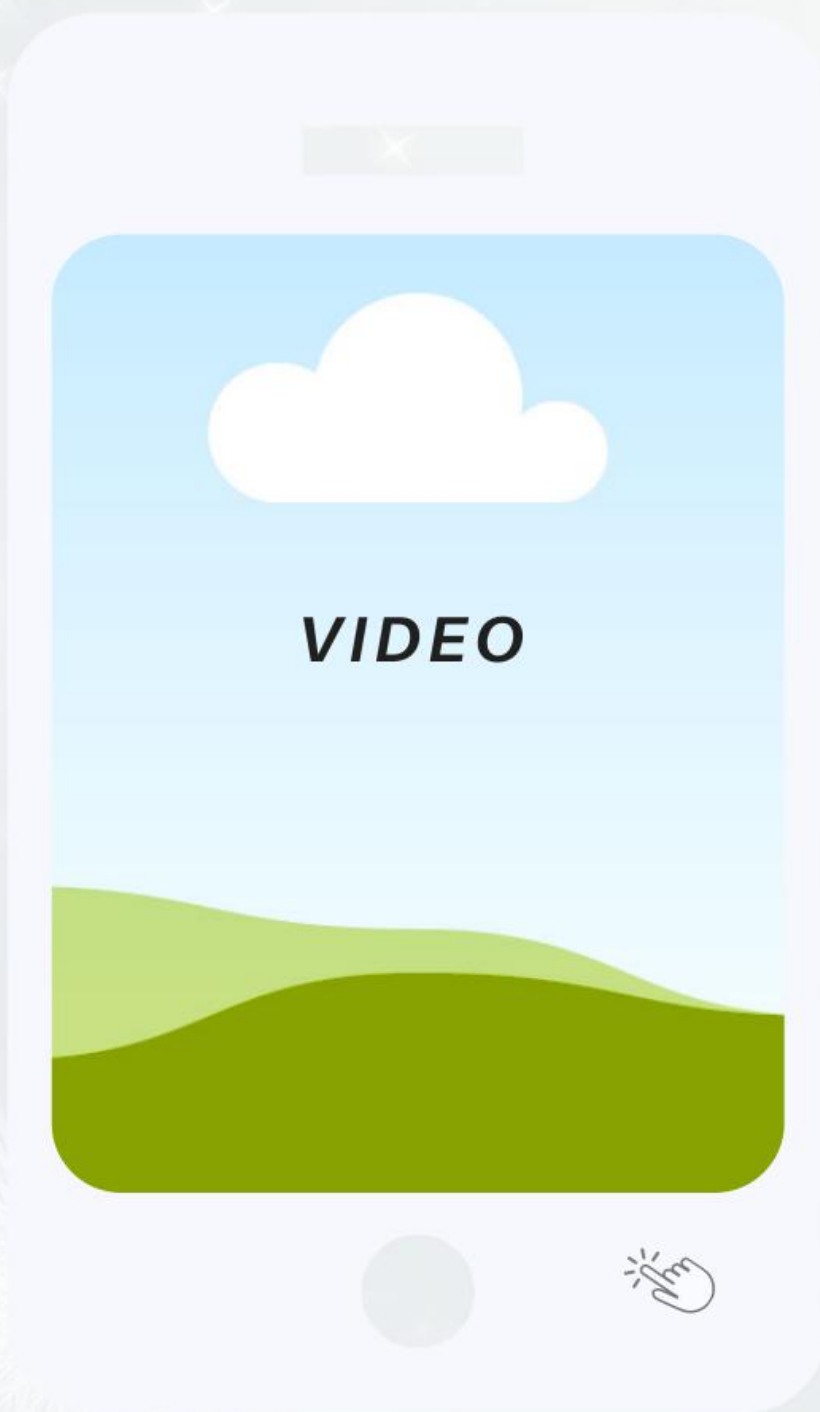
ČITAJ, SLUŠAJ I GLEDAJ



BESPLATNI MAGAZIN

BROJ 1

RIJEČ UREDNICE



KONTAKT

tea@edulist.online

MJESEČNI MAGAZIN

Sljedeći broj izlazi u siječnju 2022.

UREDNIKA

Tea Resanović



**VIŠE O SVIM AUTORIMA UNUTAR MAGAZINA
MOŽEŠ SAZNATI OVDJE**



TANJA HRVATIN ŠIMIČIĆ

05

Kako djeluje na djecu kada ih pošaljemo u *time out*?
@tanjahrvatin.simicic



MARIJA RUŠEV

07

Smiren roditelj - sretno dijete
@odgojni_kutak
@djecjacitaonica



DIY



KATARINA BEKINA

11

Kako izraditi svoju poklon
čizmicu
@luka.art (Facebook)



MAJA LONČARIĆ

15

DIY božićni ukrasi - božićne
zvijezde
@actionma.ma



obiteljska
svakodnevnica



MIA ŽILIĆ

17

Obiteljske tradicije u prosincu
@od_malena_



19

JOSIPA PERIŠ

Kako kvalitetno provesti vrijeme
s djecom za praznike?
@jojo_childhood



21

TAMARA RAKITIĆ

Organizacija blagdanskog stola
@tamara.rakitic



23

TEA RESANOVIĆ

3 savjeta za sve "božićne mame" - što ne moraš raditi ovog Božića?

@tea_edulist



motivacija



27

IVANA HARAPIN GAJIĆ

Ciljevi - od maštanja do ostvarenja

@hara_motivacija

@hara_pedagogija

**ANA MARIJA HORVAT**

29

Što treba mami (jednog atopičara) za Božić?

@mama_atopica



zdravlje



33

MONIKA ŠAVORIĆ

Novo normalno ili pojačano staro

@monika_savoric



37

LEA VUJAKLIJA

Kako je joga utjecala na moj život (a može i na tvoj)?

@jogasleom



*podrška
iz ustanove*



39

NATAŠA MAČEK

Iz perspektive odgojiteljice... Božić i dijete


@odgoj_u_pozitivi



*“Ne idi tamo
gdje bi te put
mogao odvesti,
idi tamo gdje
puta još nema,
i ostavi iza sebe
trag.”*

Ralph Waldo Emerson

KAKO DJELUJE NA DJECU KADA IH POŠALJEMO U TIME OUT?

Autorica: Tanja Hrvatin Šimičić,
mag. praesc. educ, certificirana savjetnica
za roditeljstvo i osobni razvoj
@tanjahrvatin.simicic 



Odgoj djece jedan je od **emocionalno najtežih poslova**. To je zato što nas djeca stalno trigeriraju i testiraju naše granice. Ovisno o tome kako smo i sami odgajani, odgoj naše djece, pa tako i one u odgojno-obrazovnoj skupini, može nam biti poprilični izazov.

Ponekad kada ne dobiješ suradnju od djeteta ili se dijete nepoželjno ponaša, ne znaš što bi napravio pa ga pošalješ u **time out**. Kod nekih je to odlazak u sobu da se smiri, kod nekih je odlazak u sobu da razmisli, a kod nekih stajanje u kutu ili sjedenje na kauču da razmisli o svom ponašanju. Sve to u najboljoj namjeri da dijete stvarno shvati da je pogriješilo, da se takvo ponašanje više ne dogodi, odnosno da postane odgovornije.

ŠTO ZAPRAVO DOBIVAMO TIME OUT-OM?

- **Postaje li dijete odgovornije?**

Time out je zapravo moderni naziv za kaznu, ali znamo da kazna ne donosi rezultate (većina nas) pa smo je nazvali *time out-om* jer bolje zvuči. No rezultati nažalost nisu bolji pa ulazimo u začarani krug.

Dijete u *time out-u* ne razmišlja o svom ponašanju. Uopće. Zašto?

Zato što je slanje u *time out* isključivanje djeteta, gdje smo usmjereni samo na njegovo loše ponašanje, **zaboravljajući se pozabaviti uzrokom**. Taj postupak djetetu ne šalje poruku da je sigurno i voljeno te se zato **aktivira njegov primitivni mozak** (dakle ne onaj racionalni/ pametni) i dok je u tom dijelu mozga, **ono baš ništa ne uči već „preživljava“**. Tada se ili suprotstavljaju, ili smjehulje ili pak povlače. O čemu onda razmišljaju?



• Foto: Canva

EVO O ČEMU RAZMIŠLJAJU:

- o tome kako smo nepravedni i kako će nam to vratiti
- o tome kako je svijet nepravedan (to se uvjerenje nosi kroz život i utječe na naše funkcioniranje)
- kako će drugi put uspjeti sakriti neko ponašanje (stvara se neiskren odnos s nepovjerenjem)
- kako je ono nevrijedno i loše (ako sam loš, onda se i ponašam loše i dalje).

KAKO ONDA POUČITI DIJETE BOLJEM PONAŠANJU?

Postoje brojni alati.

Jedan od njih je jedan drugi *time out* - *time out za nas i za dijete*. To je vrijeme nakon nepoželjnog ponašanja u kojem dajemo vremena i sebi i djetetu da se **smirimo**. Tek kad se smirimo, nakon nekoliko sati, možemo razgovarati s djetetom o tome što se dogodilo, kako smo se osjećali i pitati ga što može drugi put napraviti umjesto ovog što je napravilo. Primjerice:

„Što možeš napraviti drugi put kad si ljut?“

Tu su i **posljedice** koje možemo ponekad uključiti, ali moraju biti **poštujuće**. To je primjerice, ako dijete ne baci odjeću u koš - neće biti oprana, ako baca hranu na pod, to znači da je gotov i da pokupljamo obrok te sljedeći dobije kasnije. Ako prolije - obriše, ako odugovlači pranje zubi i pripremu za spavanje - nećemo imati vremena za priču i tako dalje. One su postavljene ne kao kazna već kao **logična ili prirodna posljedica**.

Ukoliko želimo sagraditi kvalitetne i čvrste temelje za razvoj svog djeteta, onda moramo posegnuti za drugim disciplinskim postupcima, *time out* nije jedan od njih.



• Foto: Canva

Više o strategijama za odgoj koje će dovesti do poštujućeg odnosa i odgovornosti kod djece pročitajte u Ebooku Odgoj s manje stresa - na www.tanja-savjetovanje.hr



Tanja Hrvatinić Šimičić
RODITELJSTVO I OSOBNI RAZVOJ



SMIREN RODITELJ - SRETNO DIJETE

Autorica: Marija Rušev,
mag. soc. et paed.
@odgojni_kutak
@djecjacitaonica



*Odgajni
kutak*



Današnji **užurbani način života** često dovodi do stresa, nervoze i smanjene koncentracije kod roditelja te je razumljivo da je teško uskladiti sve obaveze s kojima se suočava. Međutim, kada je odgoj u pitanju, **smiren i usredotočen roditelj** od velike je važnosti za sretno i zadovoljno dijete. Primjerice, roditelj je (iz nekog razloga) uznemiren te kraj djeteta to jasno prikazuje. Tijekom igre ili zajedničkog provođenja vremena, ako roditelj ne postane smireniji, **svoje trenutno stanje će vrlo vjerojatno prenijeti i na dijete**. Dijete, stoga, postaje nemirno, igra mu više nije zanimljiva, ništa ga više ne zabavlja i sl. U suprotnome, kada dijete osjeti smirenog roditelja i ono će biti zadovoljnije.

Postoji, ipak, nekoliko važnih situacija u kojima roditelj mora ostati smiren – proživljavanje tantruma i postavljanje granica, bolest ili ozljeda djeteta, djetetov problem, ali i brojne druge. Naime, kada roditelj u takvim trenucima ostane smiren i kroz interakciju s djetetom pristupa na takav način, **velika je vjerojatnost da će dijete kroz izazovnu situaciju lakše proći**.



• Foto: Canva

TIJEKOM PROŽIVLJAVANJA TANTRUMA (IZLJEVA BIJESA) KOD DJETETA RODITELJ IMA MOGUĆNOST DVIJE REAKCIJE:

1) Jedna od njih je **jasno postavljanje granica** koje se koristi kada dijete namjerno i svjesno ima napadaj, a pri ovoj mogućnosti roditelj svojom smirenošću i dosljednošću u tom trenutku jasno daje do znanja ono što se može i što se ne može, što je važno ako želi da se takva nepoželjna ponašanja više ne ponavljaju.

2) Druga situacija s tantrumima je kada se dijete toliko uznemiri da ne može funkcionirati, a **SMIREN roditelj je ključan**. Razlog tome je što je dijete nesposobno kontrolirati emocije i tijelo te se s djetetom prvo treba povezati, omogućiti mu da se postepeno umiri, utješnim dodirima ili umirujućim glasom. Stoga se kao druga mogućnost, odnosno reakcija koristi tješjenje. U slučaju da je situacija već otišla predaleko, potreban je **čvrst zagrljaj i odmak od situacije**.



• Foto: Canva

U situacijama kada je **dijete bolesno ili ozlijeđeno**, ono u roditelju vidi osobu u koju se može uzdati, osobu od povjerenja i osobu koja će ga, tako reći, štiti od svega. U suprotnoj situaciji kada je roditelj pod stresom i ne može se u potpunosti posvetiti djetetu, dijete će taj trenutak bolesti ili ozlijeđe doživjeti na neugodan način te će u svakoj sljedećoj situaciji proživljavati neugodne osjećaje. Sličan je primjer i sa situacijom u kojoj dijete ima problem te se obraća roditelju.

Primjerice, **dijete je odlučilo povjeriti se roditelju zbog određenog problema s kojim se suočava, a roditelj burno reagira. Koja se poruka poslala djetetu?**

Dijete se ne može povjeriti roditelju jer mu roditelj ne vjeruje ili mu nije podrška, dijete se nema kome obratiti, dijete se mora samo nositi sa svojim problemima. Pravi primjer važnosti smirenog roditelja očituje se baš u ovoj situaciji. Za predložak ovakve situacije možemo uzeti suočavanje s maloljetničkom trudnoćom. Problem na koji se može reagirati burno, optužiti dijete i sl. ili ostati smiren, uzeti vremena za procesuiranje trenutnih negativnih osjećaja i djetetu pružiti punu podršku.




• Foto: Canva



Ovih par primjera samo je mali uvid u situacije u kojima roditelj ima dvije mogućnosti svoje reakcije - ostati smiren ili reagirati burno.

Dakako, nijedan roditelj ne može svaki dan u potpunosti biti usredotočen na dijete i na zajedničko druženje iz opravdanih razloga, no kada je moguće **osobne stvari ostaviti po strani i usmjeriti se na dijete**, onda je važno da je provođenje vremena s djetetom kvalitetno, dosljedno i usredotočeno. Unatoč svemu, možemo zaključiti da **kako roditelj svojim nastupom pristupa odgoju da će i dijete dio tog ponašanja usvojiti, bilo pozitivno ili negativno.**

Nadam se da će vas tekst navesti barem malo na razmišljanje i veselim se budućem pisanju i čitanju!

Više mojih tekstova možete pronaći ovdje 

*Kompetentan
roditelj je onaj
koji „stalno uči i
to omogućuje
svom djetetu“*

Maja Ljubetić

KAKO IZRADITI SVOJU POKLON ČIZMICU

Autorica: Katarina Bekina, LuKa Art
@LuKa art (Facebook)



U ovo predblagdansko vrijeme gubimo razum tražeći najbolje i najunikatnije poklone za svoje najdraže.

Vjerujte mi da nitko neće ostati ravnodušan na čizmicu koju sami izradite pa makar u nju stavite samo čokoladu!

Taj osjećaj kada nešto izradite svojim rukama i dobijete krajnji rezultat iskreno će vas ispuniti srećom i zadovoljstvom.

Pa krenimo...

ZA IZRADU JE POTREBNO:

- 1) Materijal - možete iskoristiti bilo koju vrstu tkanine
- osobno preferiram filc (može se kupiti npr. u Pamigo trgovini) ili jutu
- 2) Škare
- 3) Konac i igla (ukoliko nemate šivaću mašinu)
- 4) Umjetno krzno (također možete koristiti filc ili bilo koju tkaninu)
- 5) Vruće ljepilo
- 6) Satenska traka (može bilo kakva traka)
- 7) Razni ukrasi koji se mogu lijepiti



Materijal potreban za čizmicu.

• Foto: privatna arhiva

KORACI IZRADE

1) Prvo **isprintajte ili nacrtajte veličinu čizmice** koju želite te prema tome izrežite materijal. Imajte na umu da ako šivate sa šivačem mašinom, potrebno je ostaviti barem 1.5 cm više zbog izrade šava.

2) Nakon što ste izrezali materijal u obliku čizmice, **izrežite materijal za ukrase** u obliku snjegovića, pingvina, bora, zvijezdica, Rudolfa i sl. Možete također kupiti i gotove oblike te ih zalijepiti.

3) Naša čizmica je počela dobivati oblik koji smo zamislili. Nakon što smo zašili ili zalijepili izrezane oblike za čizmicu, krećemo u **šivanje same čizmice**. Ukoliko šivate sa šivačem mašinom, okrenite naopako tako da su motivi s unutrašnje strane, a poslije šivanja okrenite ju na pravu stranu.

4) Čizmica je gotova. Sada kreće najljepši dio. **Ukrašavanje**. Ukoliko želite, možete iz materijala izrezati i zalijepiti ime.



U nastavku stavljam nekoliko slika koje vam mogu služiti kao inspiracija.



PRIMJERI NAŠIH ČIZMICA



Nadamo se da ste uživali u izradi. Možete nam i poslati slike svojih čizmica.

Želite li naručiti čizmicu ili neki drugi unikatni poklon kod nas, rado ćemo poslušati vaše želje.

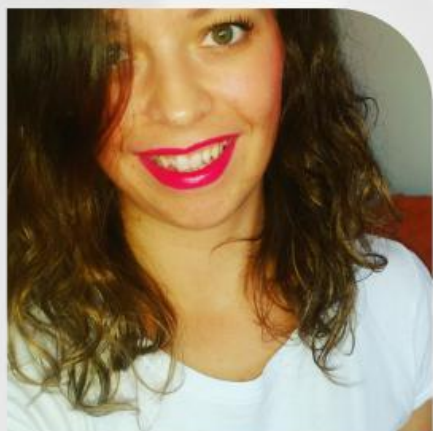


*“Nikada nije
prekasno da
budete ono što
bi mogli biti.”*

George Eliot

DIY BOŽIĆNI UKRASI

BOŽIĆNE ZVIJEZDE



Autorica: Maja Lončarić
@actionma.ma



Moja curica i ja jako volimo crtati, rezuckati, ljepiti i izrađivati svakojake ukrase. Božić nam je najdraže doba baš zbog ovakvih stvari. Adventski kalendari, kreativni poklončići, ukrasi...

Nema ništa ljepše od zajedničkih trenutaka provedenih u smijehu, znatiželjnih okica i rukica upraljnih bojom.

MATERIJAL POTREBAN ZA IZRADU:



- drveni štapići
- flomasteri
- pištolj za vruće lijepljenje
- umetak za pištolj
- ukrasna traka

• Foto: privatna arhiva

Svijetlije štapiće smo bojale flomasterima i spajale vrućim ljepilom. Ne treba ni napomenuti da vi rukujete pištoljem. Ali znate, ljepilo je jako vruće i morate jako paziti da se ne opečete :)

Možete izrađivati i boriće, zvjezdice, kockice, trokute, napraviti okvir za sliku kao ukras za bor, mogućnosti su bezbrojne!
Sve to možete ukrasiti i šljokicama, pomponima i slično.

Štapiće sam kupila u Pepcu, pištolj u Hobby centru, umetke za pištolj u Kiku, a flomasteri su Karbon, zaista imaju odličan asortiman.

Uživajte sa svojim mališanima. Zanimajte nered i pustite mašti na volju. Djeca će se sjećati smijeha i vremena koje ste provodili zajedno. Samo razmislite čega se vi sjećate od blagdana kad ste bili djeca. Sigurno ne čistih prozora :)

Želim vam sretne blagdane!



• Foto: privatna arhiva

Više ideja možete naći na www.action-mama.com



OBITELJSKE TRADICIJE U PROSINCU



• Foto: privatna arhiva

Autorica: Mia Žilić,
mag. praesc. educ.
@od_malena_



ŠTO ŽELIM DA DIJETE PAMTI?

Prosinac polako odmiče. Kafići i restorani osvjetljeni su lampicama, gradovi okićeni božićnim ukrasima... **Sve se čini toplije, a tome pridonose i tradicije koje se obilježavaju u krugu obitelji.**

Iako svaka obitelj obilježava razne tradicije na svoj način, svima je zajedničko da sve te tradicije ostavljaju **uspomene** svakome od nas.

Tako neki danas pamtimo mirise kolača iz obiteljske kuće, večernje šetnje i potragu za najosvjetljenijom kućom ili zajednička druženja kraj jelke i jaslica.

Znajući da dijete upija sve utiske iz svoje okoline, možemo se zapitati **kako želimo da dijete pamti ovo predbožićno vrijeme** i što da ponese dalje u život kako bi jednoga dana i samostalno obilježavalo možda upravo te tradicije i običaje koje smo zajedno osmislili i postavili.

Kontinuirano obilježavanje tradicija djeci pruža **osjećaj sigurnosti jer znaju što očekivati, što slijedi i kako mogu i oni sudjelovati.** Uz to, zajedničko vrijeme roditelja (i ostalih ukućana) i djeteta je najveće bogatstvo zbog mnogobrojnih benefita koje ima na razvoj djeteta.



• Foto: privatna arhiva



• Foto: privatna arhiva

PRIMJERI OBITELJSKIH TRADICIJA

1) I prije samog početka došašća u nekim obiteljima počinju pripreme za Božić. Tako se priprema **adventski vijenac** koji je često zajednički izrađen od prirodnina.

Već jedan odlazak u šetnju šumom mogao bi osigurati potrebne materijale (drvene oblutke, češere itd.).

Uz dodatak svijeća, sušenih naranči ili drugih ukrasa, ova je tradicija prva koja nudi pregršt kreativnosti i zajedničkog vremena roditelja i djeteta.

2) **Postavljanje lampica i dekoracija** po stanu, kući i/ili okućnici nadograđujući dosadašnju božićnu postavu druga je tradicija koja je vrlo prisutna u domovima tijekom prosinca, kao i sijanje pšenice.

3) Nismo svi vješti u **izradi kolača** pa će možda netko odlučiti izrađivati božićne ukrase od slanog tijesta koje mogu zamijeniti zajedničku izradu kolača. **Pribjegavanje kupovnim kolačima je dobar recept za uštedu vremena koje možemo iskoristiti plodonosnije za povezivanje s djecom.** Oni, malo spretniji u tome, vjerojatno će praviti zajedničke popise kolača za izradu i osmisliti kako omogućiti djetetu da se pridruži prilikom pravljenja kolača.

4) Osobno, mogu reći da se sjećam odlaska na **zornice** kao najupečatljivije prosinačke tradicije. I ovaj vid pripreme za Božić može ostaviti snažne uspomene, kao što i ja pamtim osjećaj hladnoće na nosu dok hodamo po šušlavom snijegu za vrijeme razdanjivanja.

5) Gotovo je neizbježno na svakom koraku ne zateći razne **jelke** koje čekaju kićenje u obiteljskim domovima. Ponegdje se jelke ukrašavaju sve ranije, a tradicionalno se kite na **Badnju večer** uz prigodnu glazbu (i pokoju sitnu prepirku oko rasporeda lampica i kuglica). Ukućani zajedno večeraju, slažu jaslice netom pred polazak na polnoćku, kad se iznose pažljivo birani darovi za ostatak obitelji.

Ovo su samo neke od tradicija prisutne u različitim domovima. Možda neke već i obilježavate, a možda ćete neke zajedno početi. :) Dogovorite s djecom što bi rado obilježavali i ustrajte u tome, bez obzira na vjeroispovijest.

Takve uspomene donose divna sjećanja.

Kao odgojiteljica s djecom u odgojnoj skupini često doživljam dio njihovih tradicija te savjetujem roditelje na tom putu. Ako imaš neki komentar, pitanje ili nedoumicu, slobodno mi se javi.



KAKO KVALITETNO PROVESTI VRIJEME S DJECOM ZA PRAZNIKE?

Autorica: *Josipa Periš, mag. praesc. educ.*
@jojo_childhood

jojo_childhood
RODITELJSTVO I ODGOJ



S djecom je uvijek zanimljivo te je pregršt ideja koje možete skupa raditi. Na taj način ćete se i vi odmoriti od svakodnevnih poslovnih obveza i više ćete se povezati sa svojim djetetom.

Mogućnosti su brojne, pogotovo u blagdansko vrijeme. Djeca vole kada ih uključite u poslove koje inače vi obavljate jer se tada osjećaju odraslo. [U nastavku pročitajte pet načina kvalitetno provedenog vremena s djetetom za praznike.](#)

Dok djeca jedva čekaju božićne praznike, roditeljima to zna stvarati stres. Razlozi su brojni: mijenja se dnevna rutina, djeca imaju više slobodnog vremena jer ne idu u vrtić ili školu, na izvannastavne aktivnosti, većinu vremena su u kući. **Roditelji se često pitaju: „Što sad?“**.

Za početak promijenite perspektivu gledanja. **Božić je obiteljski blagdan kada bi sva obitelj trebala biti na okupu.** I djeci treba predah od obaveza i više kvalitetnog vremena koje će provesti u društvu roditelja.

1) Možete zajedno okтити bor.

Djeca neka sudjeluju u cijelom procesu postavljanja bora, izrade ukrasa ili odabira kuglica za bor.

2) Izradite zajedno božićnu čestitku

za djetetu dragu osobu koja će se sigurno razveseliti, npr. za baku. Ne mora biti ništa komplicirano. Za izradu koristite papir, lijepilo, flomastere i dajte mašti na volju.

3) Napravite božićne kolačiće.

Neka vam ne smeta prljava radna ploha ili dječji rukav. To je samo znak da dijete sudjeluje, istražuje i uči.

"Djeca vole kada ih uključite u poslove koje inače vi obavljate jer se osjećaju odraslo."

4) Prošetajte s djetetom po vašem mjestu ili gradu te ga odvedite na advent. Zajedno gledate i komentirate božićne ukrase i dekoracije. Objasnite mu što simboliziraju. Probajte tradicionalne slastice, npr. fritule.

5) Otidite u knjižnicu i posjetite dječji kutak. Prolistajte s djetetom slikovnice i mu dopustite da izabere onu koja mu se najviše sviđa, posudite je te je pročitate kad dođete kući.

Dodatna ideja je da **pronađete zajedno film** koji želite pogledati. Moja preporuka za film je **"Dječak zvan Božić"**. Napravite toplu čokoladu ili kokice te se udobno smjestite na kauč i kućno kino može početi.

Obiteljsko vrijeme i božićni period su uspomene i trenuci koje će vama i vašoj djeci ostati najvrijednije uspomene. Pokušajte ih učiniti još ljepšim i toplijim vašim aktivnim prisustvom i malim znacima pažnje koji čine razliku.

Svima želim sretne blagdane!



• Foto: Pexels

ORGANIZACIJA BLAGDANSKOG STOLA

Autorica: Tamara Rakitić,
certificirana organizatorica
@tamara.rakitic



Foto: Pexels

Koliko puta vam se dogodilo da ste napravili previše hrane za blagdanski ručak?

Koliko puta ste bacili kolače jer su vam se pokvarili?

Znaš li da je istraživanje 2019. godine pokazalo kako su Hrvati za Božićne blagdane potrošili 15,3 milijarde kuna. Ako uzmemo u obzir da je sredinom 2019. naša država brojila 4 065 253 stanovnika (po procjeni Zavoda za statistiku), to bi značilo da je u prosjeku svaka osoba potrošila oko 3500 kn.

Ako samo dio novca potrošite na hranu koju onda bacite u kantu, potrebna vam je bolja organizacija.

Zašto ove godine ne bismo na vrijeme napravili plan kako se takav scenarij ne bi ponavljao?

Kako biste ovog Božića lakše uveli ovu dobru naviku donosim vam predloške pomoću kojih ćete lakše organizirati blagdanski stol:

- **Planiranje obroka**
- **Kupovina obroka**



Zašto bismo trebali planirati obroke?

- Štedi vrijeme i energiju
- Štedi novac
- Namirnice imate doma
- Manje pokvarene hrane
- Priprema se može ranije odraditi

Kada su kolači u pitanju volim imati papir pred sobom što mi sve treba kako ne bih nešto izostavila prilikom kupovine.

Odmah vidim koje sve sastojke nemam te ih dodam na plan kupovine.



• Foto: Unsplash

Isto tako time se ograničavam na odabrane kolače i ne mijenjam plan jer nemam potrebu listati kuharice ili online stranice gdje bih mogla vidjeti nešto bolje. **Preuzmi ga ovdje!**

Ukoliko vam i ostane hrane, nemojte je samo tako olako bacati. Podijelite je s obitelji i prijateljima ili zamrznite za drugi put.

U Hrvatskoj se godišnje baci oko 400 000 tona hrane. Nemojmo biti dijelom te brojke!

Svaki put kada bacimo hranu, zapitajmo se što smo mogli bolje organizirati da do toga ne dođe.

I naposljetku, kada sve stavite na stol i okupite se s obitelji i prijateljima ne zaboravite **zahvalnost**. Nitko nije došao zbog hrane, već zbog vas.

Često takve stvari olako shvaćamo i zaboravljamo koliko nam je malo potrebno da bi bili sretni i zadovoljni.

Želim vam mirne blagdane!

Ukoliko želiš jednom tjedno čitati savjete o organizaciji, možeš se prijaviti ovdje na moj newsletter koji stiže svakog ponedjeljka u podne.

3 SAVJETA ZA SVE "BOŽIĆNE MAME" - ŠTO NE MORAŠ RADITI OVOG BOŽIĆA?

Autorica: Tea Resanović, mag. paed.
@tea_edulist 



Idilični čarobni trenuci iz filmova svima nam se vrte pred očima kada zamišljamo svoj Božić... U ovom članku posvetit ću se svim mamama za Božić i onome **što ovog i svakog Božića ne morate raditi!**

- **Pišem ovo verziji sebe prije 2 godine (koju opisujem u videu na kraju) i svakoj od vas!**

Jer, kakvo je to uživanje kada na Badnjak navečer ili na Božić popodne padnemo s nogu od obaveza i želimo samo da nas nitko ne dira?



• Foto: Canva

MAME S MALIM BEBAMA ili MAME S VEĆOM DJECOM..

Kako bi trebao izgledati tvoj Božić? Upravo onako kako ti želiš i kako tvoja obitelj funkcionira!

1) NE MORAŠ UKRAŠAVATI (UNEDOGLED) AKO TI NIJE DO TOGA

- **Možda sada misliš... ali kako da ne ukrasim, kad je to čar Božića?**

Želiš staviti 1 ukras, nijedan ili želiš imati ukras na svakom koraku?

Tvoja odluka. Ako se ukućani i ti ne slažete po tom pitanju, napravi neki kutak u prostoru koji će biti po tvom guštu - okićen ili ne, baš onako kako ti to želiš. Ugodi sebi.



Viziju ostalih ukućana probaj također poštivati, jer svatko je individua za sebe. Ako ih izignoriraš i degradiraš njihove želje, znaš što slijedi nakon toga... sukobi i nesklad. A mislim da to nikome za Božić ne treba.

Tako da... **uvaži sebe i uvaži druge** u onoj mjeri u kojoj ti je ugodno.

2) NE MORAŠ SE IZNERVIRATI OKO 1000 SITNICA KOJE NISU NA SVOM MJESTU ILI U PRAVO VRIJEME

- **Možda sada misliš... ali neće se napraviti ako ja ne isforsiram i ne napravim?**

Ako te netko dovede do ruba frustracija i želiš skočiti u zrak... slobodno skoči u zrak, ali sjeti se... **nekoliko dubokih udaha, pozitivne misli i najsmireniji pristup** koji znaš na svijetu donijet će i tebi i drugoj strani dobro.

Vikanje, plakanje, udaranje... možda ti dođe sve to i u redu je nekada i udariti jastuk, viknuti kroz prozor na sav glas ili plakati gdje god te snađu emocije...

Opet iskaljivanje na drugima probaj izbjeći. **Probaj se sjetiti kako svatko sam bira svoju reakciju** na nešto te kako ne postoji ništa što je zamišljeno da nas namjerno izbací iz takta i namjerno nam naškodi. Naravno, ako smo u odnosima koji su nam ugodni, koje želimo i biramo.

3) NE MORAŠ KUHATI 10 JELA I 20 VRSTA KOLAČA

- **Možda sada misliš... ali kako ne moram? Pa to je duh i poanta Božića?!**

Ne moraš doslovce napraviti niti jedan kolač. Ne moraš doslovce ništa kuhati ni na Badnjak ni na Božić.

Postoji dostava. Postoje neki koji uživaju u kuhanju u tim danima i ne mogu se zamisliti bez blagdanskog pripremanja jela pa prepusti to njima. Ako ti nisi jedna od tih koje se na taj način ostvaruju i upotpunjavaju svoju dušu, jednostavno ne moraš. **Reci sama sebi da ne moraš.**

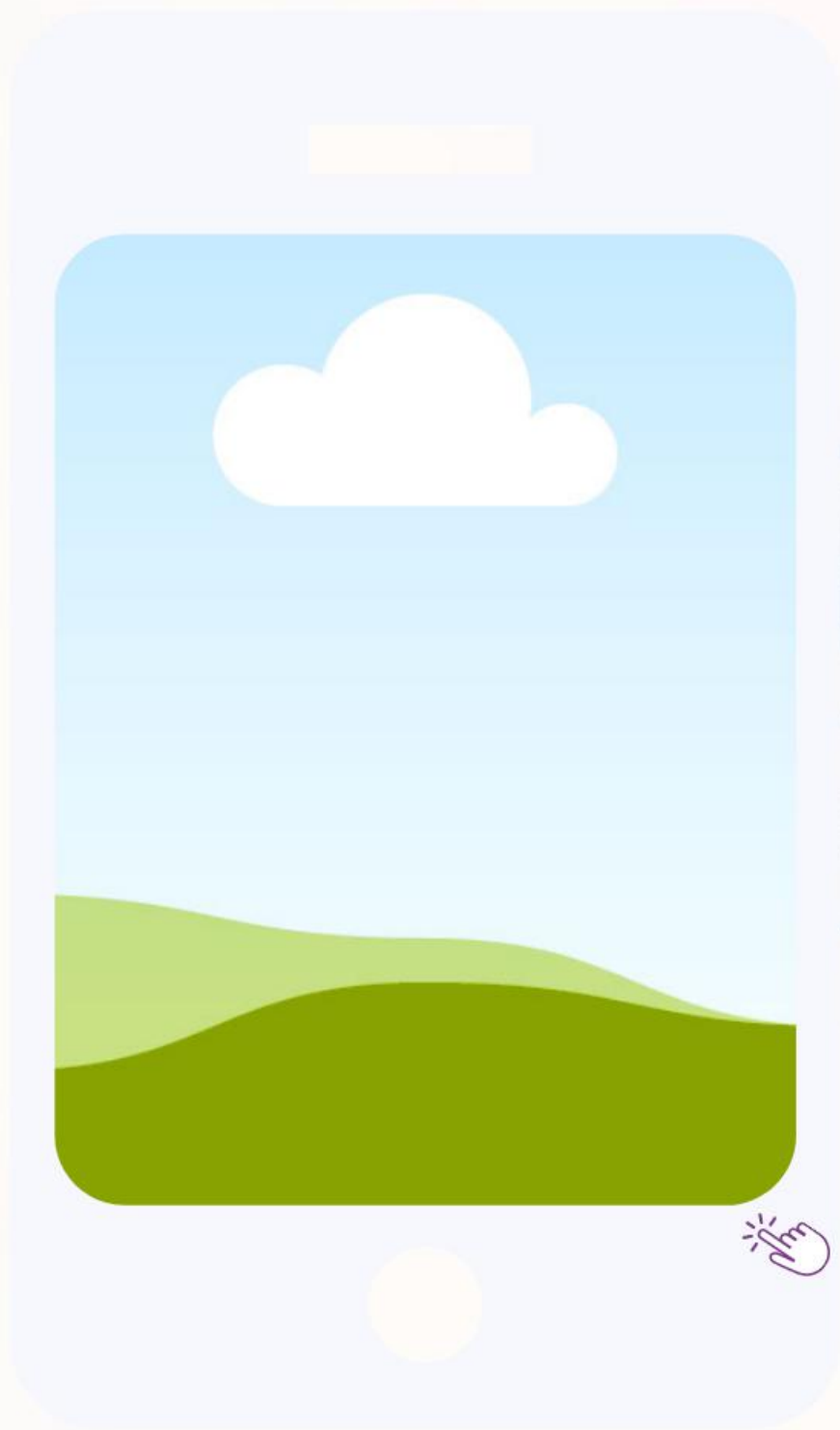
Ako pripremaš jela sama, uključi ukućane, raspodijelite poslove. **A o tome se krenite dogovarati već sada.** Podijeli svoje misli i osjećaje o tome, objasni im koliko vremena i snage ti je potrebno da sve pripremiš te ih za početak uključi u dio koji će ih zanimati. Uvaži svaku njihovu pomoć, jer ako do sad nisu trebali ništa raditi, ovo je njima sada blagi šok. Kako ne bi to postao negativan šok, možeš promisliti kakva atmosfera će vam pomoći da brže i efikasnije napravite što treba?

Predlažem ti upaljene mirisne svijeće, ugodna glazbu, prozračivanje prostorije i svakako vremensku, prostornu raspodjelu zadataka. Ako ćete se gužvati, možda vas to unervozi. Ako ćete svi htjeti istovremeno nešto raditi na istom kuhinjskom pultu, prije će doći do nesuglasica. Ako će netko inzistirati na usisavnju ujutro, a bor još nije unešen... bit će duplog posla.

Zapravo promišljanje o svojim željama, organizacija poslova tijekom dana i dogovor s ukućanima oko raspodjele ključ su tvog i svačijeg mira u blagdansko doba.

MOJE OSOBNO ISKUSTVO MOŽETE VIDJETI U VIDEU KOJI SLIJEDI.

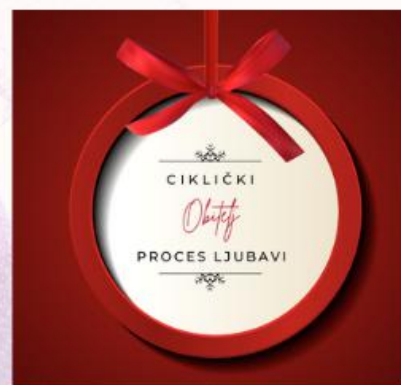




AKO SI ŽELIŠ SKRATITI VRIJEME U RAZBIJANJU GLAVE ŠTO POKLONITI, IMAM IDEJU ZA TEBE:

PERSONALIZIRANI MAGNETI

nastali s promišljanjem i srcem u suradnji s @LuKa Art



• Foto: personalizirana Canva

NARUČI OVDJE DO 15.12. i stiže ti do Božića



CILJEVI - OD MAŠTANJA DO OSTVARENJA

Autorica: Ivana Harapin Gajić, prof. pedagogije; mindfulness i NLP praktikantica

**@hara_motivacija
@hara_pedagogija**



Kraj kalendarske godine obično je vrijeme promišljanja o godini koju ostavljamo i novoj u koju ulazimo. Rekapituliramo naše ciljeve i njihova ostvarenja, preispitujemo koliko su nam i dalje važni i koje životne promjene donose. Kako bismo postavili nove ciljeve pomoću kojih ćemo kreirati život kakav želimo, potrebno je pogledati stare i njihovu svrsishodnost u našem budućem životu.



• Foto: Unsplash

PRIJE NEGO ŠTO ZAPOČNEŠ S RADOM RAZMISLI I NA KOMAD PAPIRA ZAPIŠI:

- Što za tebe znači pojam cilja
- Koje su tvoje ideje o planiranju i ostvarivanju ciljeva
- Koja je razlika između kratkoročnih i dugoročnih ciljeva
- Što bi se u tvom životu promijenilo kada bi počela postavljati ciljeve

1) PROMISLI O 2021. GODINI I ZAPIŠI:

- Koje si ciljeve postavila i zašto
- Koje si od postavljenih ciljeva ostvarila
- Koje promjene ti je donijelo ostvarenje tih ciljeva
- Koje ciljeve nisi ostvarila
- Zašto neke od ciljeva nisi ostvarila

Važno je da budeš potpuno iskrena sa sobom. Što je ono što si silno željela i ostvarilo ti se? Kako si sebe doživjela nakon ostvarenja cilja? Što je to za tebe značilo? Kako si se osjećala? Koje sposobnosti si dobila u odnosu na prije? Je li se tvoje ponašanje promijenilo i kako? Kako je reagirala tvoja okolina i je li ti to bilo važno?

Isto je tako važno razmisliti o neostvarenim ciljevima. Koliko su ti ovi ciljevi bili važni? Koliko ti je činjenica da se nisu ostvarili važna? Jesu li dovoljno relevantni da ih preneseš u idući period? Od kojih možeš odustati, koje ćeš preurediti, a koje specificirati? Koji su razlozi zbog kojih ih nisi ostvarila? Što možeš učiniti kako bi ti njihovo ostvarivanje postalo prioritet?

2) SADA PROMISLI O 2022. GODINI I ZAPIŠI:

- Što je ono o čemu maštaš
- Koja je najveća moguća varijanta svakog tvog cilja
- Koje će ti promjene donijeti ostvarenje tih ciljeva



• Foto: Unsplash

Vrijeme je za **maštanje!** Udi u ulogu sanjara i zamisli svoj cilj većim od onoga što u realitetu misliš da možeš ostvariti. Zamisli što više specifičnosti i detalja. Tko ćeš biti kad ti se cilj ostvari? Što će ti biti važno, a što nevažno? Što ćeš tada moći? Što ćeš raditi? Kako ćeš živjeti? Gdje će se to dešavati?

Sada se vrati u ulogu realista i pitaj se jesi li za svaki od ovih ciljeva donijela ODLUKU da ćeš ih ostvariti. Ako nisi, razmisli što bi ti moglo pomoći u donošenju odluke. Tada uzmi i dovrši popis kratkoročnih i dugoročnih ciljeva i plan njihova ostvarivanja, jednog po jednog.


Na kraju udi u ulogu kritičara. Sagledaj svoje planove iz druge perspektive, ponovno razmotri ciljeve i odaberi one od kojih ti je srce zatreperilo. Oni su tvoja tema. To je ono što ne smiješ odbaciti i propustiti. Ne daj nikome, pogotovo vlastitom umu, da te uvjeri da ih ne možeš ostvariti, da su preveliki za tebe i da moraš pristati na manje. Zapamti, čim nešto možeš zamisliti, možeš to i ostvariti. Walta Disneya su godinama odbijali uvjeravajući ga da ti njegovi miševi ništa ne vrijede. Danas je strategija postavljanja ciljeva po njemu dobila ime. Potrebno je samo odlučiti, postaviti cilj, realizirati korake do njegova ostvarenja i ne odustajati putem.

Tko ćeš postati u 2022.?

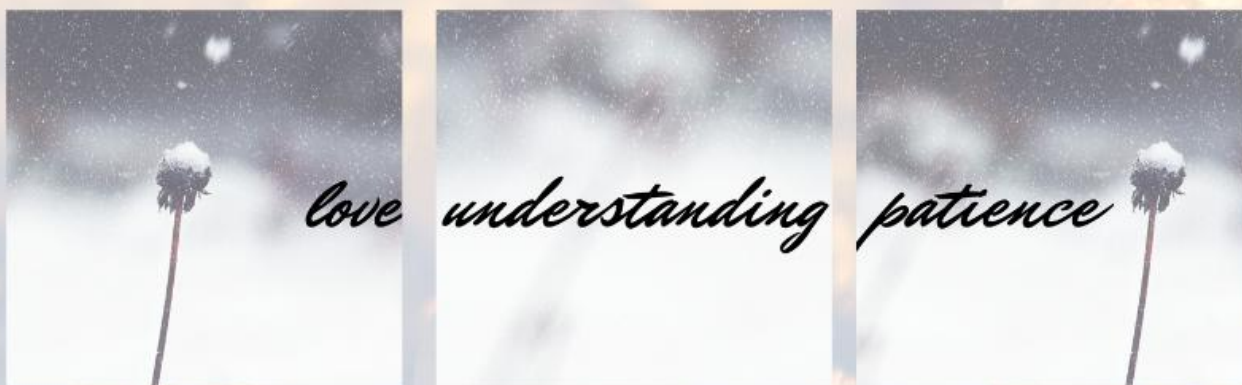
...slobodno mi piši svoje želje i vizije, ako želiš podršku na tom putu...



ŠTO TREBA MAMI (JEDNOG ATOPIČARA) ZA BOŽIĆ?

Autorica: Ana Marija Horvat, mag. oec.
@mama_atopica 

Zadnjih godina blagdani sve više gube svoju čar i postaju **komercijalizirani**. Borovi se kite već 1.12. kako bi lijepo izgledali na slikama. Pokloni za pod bor su sve skupocjeniji, **ali imaju li oni zapravo svoju vrijednost?** Vrijede li jednako ili možda više od jedne lijepe riječi, od međusobnog razumijevanja, spremnosti na pomoć ili pak sitnice koju si sam napravio s puno ljubavi.



• Foto: personalizirana Canva

Kada razmišljamo što nekome pokloniti, uvijek nam prvo na pamet padnu materijalne stvari, pa pokušavamo „nadmašiti“ jedan drugoga s poklonima. Muž i ja smo zadnjih godina unaprijed odredili simboličan limit od 10€ i moram priznati potrudio se puno više nego kada bi imali „neograničen“ limit, jer je u ovaj poklon trebao unijeti dio sebe, pustiti mašti na volju i pretočiti emocije u sitnicu koja pogodi ravno u srce.

A što je s mamama? Zapita li se itko što njima doista treba?

Imaju li dovoljno sna? Minimalno sat vremena tjedno za sebe? Da li bi neka mama radije dobila naušnice u vrijednosti od 500€ ili bi radije da joj netko pričuva djecu na dva - tri sata i pošalje ju ravno u krevet, po dozu sna i energije. Košta li nas takva lijepa gesta više od vaze za cvijeće, novog parfema, nakita? Ili pak jednoj umornoj mami može imati neprocjenjivu vrijednost?

A što je s mamama? Zapita li se itko što njima doista treba?

Majke atopičara, ili djece s bilo kakvim bolestima/posebnim potrebama spadaju u još jednu kategoriju umora iznad. Njima bi se trebalo dizati spomenike na dnevnoj/tjednoj bazi, a one bi zasigurno bile sretne i sa skromnih jednom u godini. Mi smo srećom doveli naš atopijski dermatitis u stanje mirovanja, pa spadam u kategoriju „samo“ umornih mama. Ali sam koračala cipelama majki koje i dalje ne spavaju, koje noćima bdiju nad djecom koju AD svrbi, da se ne izgrebu do krvavih ranica ili pak tješe uplakane malene kod kojih je nažalost došlo do toga pa ih peku i ne daju im san na oči. **Uzimamo li zdravlje zdravo za gotovo?** Pa čak i miran i redovit san. Kada jedna mama dođe umorna na posao, prije će se pronaći na udaru kritika nego na radaru nekoga tko je voljan pomoći, skuhati joj kavu, sitnicom uljepšati dan.

Nedavno sam imala prilike ćaskati s jednom takvom lavicom, pa sam došla na ideju kako bi bilo lijepo imati **klub podrške mamama atopičara**. Sastojao bi se od tri zasebne prostorije - igraonice sigurne za alergičare i educiranog osoblja koje bi zabavljalo djecu, spavaonice za nadoknaditi miran san i tople kuhinje gdje bi dijelile razmišljanja, brige i sve ostalo uz šalicu čaja koji grije dušu dok u pozadini radi difuzor i prostoriju puni umirujućim notama.

Zato molim vas, ako poznajete takvu mamu, potrudite se da joj blagdani budu sa što manje stresa. Stavite na stol hranu koju mogu jesti i alergičari, za jednu mamu nema gore stvari za vrijeme blagdanskih obroka dok uplakanom djetetu objašnjava da on baš to što želi ne smije probati.

I budite kreativni s poklonom, izradite sami poklon bon za čuvanje djece, napravite joj domaći maslac za tijelo koji je bez štetnih sastojaka, sol za kupanje, piling. Možda i krastavce za oči pa da se osjeća razmaženo kao u nekom američkom filmu. Savršen poklon uz to bi bio i difuzor koji u potpunosti stvara **ambijent pravog malog kućnog wellnessa**, a kasnije bi dobro došao u spavaćoj sobi, jer alergičarima smeta suhi zrak od grijanja zimi. Uz to može biti vrlo koristan za vrijeme prehlada i odlična je potpora organizmu.

Poklonimo ovih blagdana stvari koje se ne mogu kupiti novcem, a ako poklanjamo i one materijalne, neka to bude pametna kupnja, ulog u zdravlje (psihičko i/ili fizičko) ili neka to bude nešto što olakšava svakodnevicu. **Vratimo ovim blagdanima toplinu, empatiju, strpljenje, razumijevanje i vrijeme provedeno s bližnjima bez svih svjetleći ekrana i tehnologija koje nas svakodnevno okružuju.**

POKLON BON

Happy mama

OD:

ZA:

čuvanje djece u trajanju od __h

Odmori se, zaslužila si

*naspavaj se, uživaj bezbrižno u shoppingu,
odvedi muža ili prijatelja u kino, popij kavu
sama sa sobom, ugasi mobitel. ODMORI*

I ne zaboravi, radiš lavovski posao ♡

• Foto: personalizirana Canva

Raffaello maslac za tijelo



• Foto: privatna arhiva

Sastojci:

2 žlice shea maslaca
2 žlice kakao maslaca
2 žlice kokosovog ulja
10 kapi eteričnog ulja vanilije
10 kapi eteričnog ulja copaibe

Priprema:

Kokosovo ulje, shea i kakao maslac otopiti na pari (oprez - ne smije kipjeti). Ohladiti na sobnu temperaturu, a zatim staviti u hladnjak da se smjesa malo stisne (ne smije se stvrdnuti do kraja, mora ostati mekana). Miksati 10 minuta, dodati eterična ulja i miksati još 10 minuta. Dobivenu smjesu staviti u staklenku i uživati u domaćem maslacu za tijelo


- *Ukoliko se maslac radi kao poklon, uz eterična ulja dodati i 4 kapi Geogarda (konzervans odobren u prirodnoj kozmetici)
- *Koristiti isključivo 100% čista eterična ulja

Ako imaš pitanja i nedoumice o AD, želiš neke preporuke low tox preparata i stila života, slobodno mi se javi



NOVO NORMALNO ILI POJAČANO STARO


Autorica: Monika Šavorić, prvostupnica sestrinstva

@monika_savoric 



Da se ne ponavljam sa bezbroj članka koje izlaze na dnevnoj bazi, ili sa emisijama na TV-u i radiju kao medijima koji svakodnevno pričaju o Covid-19 ili ti u narodu poznata kao korona. Vjerujem da ne postoji u Republici Hrvatskoj osoba koja ne zna navesti simptome i komplikacije te prevenciju Korone, ali ćemo samo ukratko ponoviti ono bitno.

	SIMPTOMI	PREHLADA	GRIPA	COVID-19
	GROZNICA 	rijetko	često	da
	KAŠALJ 	rijetko	da	suhi kašalj
	KRATAK DAH 	rijetko	da	da
	OPĆA SLABOST 	srednje	da	da
	GLAVOBOLJA 	rijetko	da	ponekad
	BOLOVI U MIŠIĆIMA 	blagi	česti	da
	KIHANJE 	često	ponekad	ne
	GRLOBOLJA 	često	ponekad	ponekad
	CURENJE IZ NOSA 	srednje	ponekad	rijetko

• Foto: preuzeto s poveznice 

S obzirom da su djeca pretežno **tihi prenositelji ili asimptomatski korona pozitivni**, bitno je da se zaštitimo svi mi ostali. Nebrojeno puta čuli smo da je netko u našoj blizini doživio koronu kao običnu gripu ili da ipak postoji netko tko je nažalost pomoć trebao potražiti u zdravstvenoj ustanovi.

Da bi se izborili toj bolesti uz preporučene mjere, bitna stavka je **zdravo tijelo i jak imunitet**. Bez obzira pričamo li trenutno o običnoj prehladi, gripi, upalama respiracijskog sustava, bolestima gastrointestinalnog trakta; važno je raditi na zdravlju svog tijela.

Upoznati smo s uzrečicom „**U zdravom tijelu, zdrav duh**“, a da bi bilo tako moramo uvijek raditi na tome, a ne samo kad osjetimo prve simptome bolesti. **Osnovni simptomi bolesti** su povišena tjelesna temperatura, žuto-zeleni sekret iz nosa, dugotrajan kašalj, osip, proljev, povraćanje. Pojavom tih simptoma postajemo svjesni da nešto moramo učiniti kako bi si olakšali. Da li je onda prekasno, teško je govoriti, jer svaki organizam djeluje drugačije.

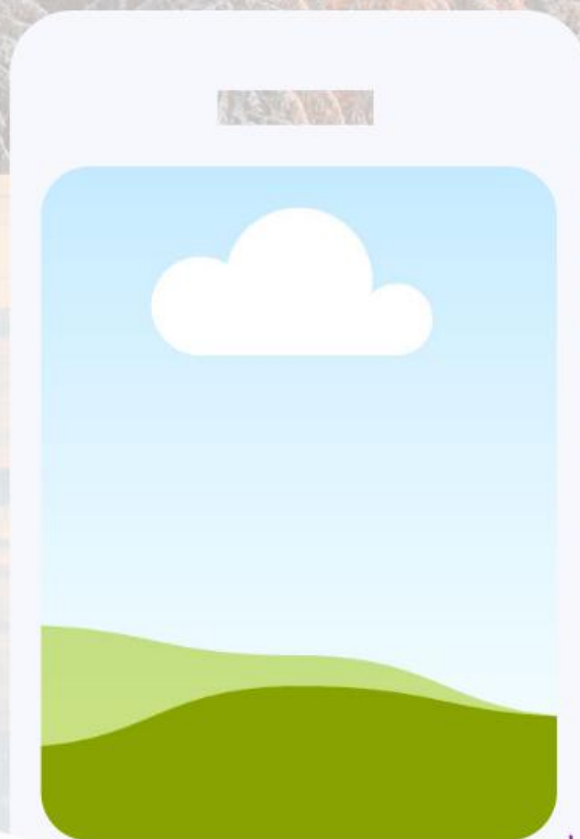
Međutim, općepoznato je da je **stres** glavni okidač u padu imuniteta. Za nas odrasle stres je jednom riječju život (posao, životna egzistencija, briga o djeci i starijim osobama...), **dok djeci stres predstavlja svaka nagla promjena, nemogućnost igranja s igračkom u određenim trenucima, odlazak na popodnevni odmor, odvajanje od roditelja itd.** Ukoliko se naše tijelo nalazi u stalnom stresu, dolazi do pada imuniteta i počinju prvi znakovi bolesti. Da bi se tijelo uspjelo othrvati nedaći pred sobom, ono mora biti **odmorno, puno vitamina, vlakana i proteina, boraviti na svježem zraku i biti aktivno.** Maknemo li samo jednu stavku, stvaramo uvjete za nastanak bolesti.

U današnje vrijeme dok smo osiromašeni pravim domaćim nešpricanim proizvodima i izloženi zagađenom zraku,

POMOĆ MOŽEMO POTRAŽITI NA RAZLIČITE NAČINE:

- 1) Nama odraslima je lakše. **Uz medikamentoznu potporu, imunitet možemo jačati i prirodnim preparatima** više nego djeca. Primjerice ja sama uzimam od kraja ljeta kapsule od češnjaka za jačanje imuniteta (na tržištu ima velika ponuda i bolja opcija su od pravog češnjaka, jer su obložene filmom koji sprječava neugodan miris), dok to isto djeci ne možemo dati.
- 2) Nadalje, **med**, koji je odlična stvar, kao i **propolis** za jačanje i održavanje imuniteta. Vođeni činjenicom da je med ujedno i visokoalergena namirnica, treba biti oprezan pri prvoj konzumaciji; **tek nakon navršene godine dana djetetovog života.**

Sam med se bez velikih strahova može uvesti u obitelj kod kojih je poznato da ne postoje alergije na med (pelud trava, stabala). Moja praksa kao majke troje djece, a ujedno i prvostupnice sestrinstva, je učestali boravak na svježem zraku (sunce-vitamin D) i raznovrsna prehrana. Obavezno nam krajem kolovoza uvedem **Betaglukan** (za nas odrasle) i **Imunoglukan** (za djecu), a krajem listopada uvodimo **D3 kapi** (manje sunca i stvaranja vitamina D).



Uz medikamentozni suport organizmu, roditelji se okreću prirodnim pojačivačima organizma, pritom pazeći na zdravstveno stanje njihovog djeteta.

3) Ono što je najbitnije kod djece je održavanje redovite higijene nosa. Mala djeca ne znaju sama i nisu u mogućnosti ispuhati si nos kako treba. Prolazeći kroz nosnu šupljinu, udahnuti zrak čisti se od prašine i mikroorganizama, vlaži i zagrijava te se time priprema za ulazak u niže dijelove dišnog puta (grkljan, traheja, bronhi i pluća). Ako je nos začepljen te dišemo na usta, nepripremljeni hladni zrak iz okoline može potaknuti razvoj bolesti ždrijela i usne šupljine (razne grlobolje) pa čak i karijesa te češćih problema s donjim dišnim putevima. Ukoliko svakodnevno radimo toaletu nosne šupljine sprječavamo nastanak pojačanog sekreta iz nosa. Čišćenje i toaleta nosa spadaju u najosnovnije lokalne tretmane bez kojih nijedna dodatna terapija neće biti učinkovita. Najučinkovitije se postiže ispiranjem i redovitim toaletama nosnih šupljina, koje su posebno važne. Mogu se koristiti izotonični pripravci povoljni u svakodnevnoj toaleti, kao i hipertonične otopine korisne za smanjivanje edema nosne sluznice tijekom upala. Za normalno održavanje dovoljno je ujutro prilikom obavljanja osobe higijene djetetu uštrcati u svaku nosnicu par kapi otopine ili najekonomičnije otopine fiziološke koju kupite pripremljenu u ljekarni. Nakon ukapavanja otopine u nosne šupljine, sekret koji se počeo mekšati možete usisati aspiratorom. Pozitivno iskustvo mojih prijateljica i mene same je **Nosiboo aspirator**, jer je tih i djeca ga brzo prihvate.

4) Ukoliko se ne usudite raditi takve stvari ili se već skupilo previše sekreta i ne možete se riješiti istog, otkriće mene kao majke bila je haloterapija ili slana terapija. Haloterapija je boravak u sterilnoj prostoriji koja je obogaćena prirodnim kamenom soli, gdje se uz pomoć halogeneratora raspršuju fine čestice kamene soli, stvarajući pogodnu klimu. Važno je prilikom prvog posjeta naglasiti s kojim simptomima se borite, kako bi se koncentracija haloterapije pripremila samo za vas. S djetetom je uvijek jedan od roditelja i vrijeme koje provodite unutra obogaćeno je igračkama, i glazbom.



• Foto: privatna arhiva

5) Odlična stvar, koja je u ovo vrijeme doživjela svoj vrhunac, je aromaterapija koju možete provoditi doma primjenjujući difuzore i eterična ulja. Premda je za taj „zahvat“ potrebno malo vašeg vremena kako bi proučili u kojem omjeru, koje ulje ide za određene simptome, vjerujem da će vaša kuća prodisati.



• Foto: privatna arhiva

Današnji članak sam posvetila održavanju nosne šupljine, koja je na prvoj crti obrane u borbi protiv bolesti. Nadam se da sam vam pomogla kako se izboriti i biti zdravi. Uz sve to možemo navesti konzumaciju raznovrsne prehrane bogate vitaminima, boravak na svježem zraku, puno smijeha. Jer smijeh liječi dušu, a rekli smo

*„U zdravom tijelu,
zdrav duh“!!!*

narodna izreka

KAKO JE JOGA UTJECALA NA MOJ ŽIVOT (A MOŽE I NA TVOJ)

Autorica: Lea Vujaklija, mag.prim.educ.
@jogasleom



Svake godine broj ljudi koji se bave jogom eksponencijalno raste. Mnogi se susretnu s jogom kada razviju kronične bolove u leđima, neki požele biti fleksibilniji, a neki se žele više posvetiti svojoj unutrašnjosti - smiriti se i povezati sa sobom. Ja ću s tobom **podijeliti svoj put** i neke od razloga **zašto se i dalje redovito vraćam svojoj joga rutini**. Vjerujem da **svatko može pronaći nešto za sebe u praksi joga** i nadam se da će ti moje iskustvo donijeti inspiraciju da i ti potražiš nešto za sebe u toj predivnoj praksi.



• Foto: Canva, privatna arhiva

ONLINE JOGA RETREAT- PRIJAVA



S jogom sam se susrela prije nešto više od 6 godina. Bilo je to razdoblje promjena u mom životu. Završila sam fakultet, zaposlila se, počela živjeti s dečkom i uz sve to događale su se i razne druge privatne stvari. Na jogu sam tada gledala prvenstveno kao na tjelovježbu. Jako mi se sviđalo to što se uvijek detaljno objašnjavalo što treba raditi sa svakim dijelom tijela u određenoj pozi. No **osim tog fizičkog dijela, postojalo je i nešto više što me vraćalo prostirci**.

Nakon svoje prakse joga ponekad bi osjećala nalet emocija, ponekad bi bila puna energije, a nekad me nešto što je učiteljica rekla potaknulo na razmišljanje. Malo po malo, **joga me odvela u svijet osobnog razvoja**.

Počela sam se više povezivati sa sobom i postavljati si važna pitanja o kojima do tada nisam razmišljala.

Svakom jutru na prostirci sam se veselila. Osjećala sam kao da sam **pronašla svoju strast**.

"Joga je najljepši dar koji si možeš svakodnevno pokloniti."

Iz današnje perspektive mogu reći da me joga zaista podržavala u svim trenucima, kakvi god oni bili. S radošću se sjećam svih jutra, večeri, popodneva provedenih na prostirci. I danas, nakon 6 godina prakse i dalje se jednako tako veselim jogi. I shvaćam da još puno toga moram naučiti. Tek sam na početku.

Ako te zanima malo konkretnije što se to u mom životu promijenilo otkad vježbam jogu - mogu navesti neke primjere. No joga i dalje aktivno utječe na moj život i dobro je imati na umu da će svatko izvući ono što mu u tom trenu treba.

Što se tiče fizičkog dijela prakse - **primjećujem da sam fleksibilnija i snažnija**. No ono još važnije - jogi se vraćam kada imam glavobolju, kada sam naduta ili imam ukočen vrat. I gotovo uvijek mi joga pomogne.

Dosljedno vježbanje mi pruža **osjećaj samopouzdanja i vjere u sebe**. Naučila sam **prihvatiti svoje tijelo** i više ne razmišljam o njemu kao na bilo koji način "problematičnom", već sam mu zahvalna što je tu za mene.

Joga me potaknula na razmišljanje o sebi i svom poimanju života i svega što radim. **Shvatila sam koliko je bitno brinuti o sebi i fizički i mentalno**. Krenula sam na put osobnog razvoja te na tom putu i dalje svakodnevno učim.

Joga je najbolji dar koji si mogu svaki dan pokloniti, a sada ga želim pokloniti i drugima. Po struci sam učiteljica, a uskoro i učiteljica joge, pa nije čudno da svrhu pronalazim u poučavanju.

Ako je bilo što iz ovog članka rezoniralo s tobom, te ako želiš isprobati jogu iz bilo kojeg razloga,

pozivam te da mi se pridružiš na besplatnom online retreatu.

Link za pristup je ovdje.




Vjerujem da je samo 15 minuta joge dnevno dovoljno da napraviš velike promjene u svom životu, a ovaj online retreat je odličan uvod za to.

Veselim se i dalje dijeliti s tobom svoja saznanja o jogi.

IZ PERSPEKTIVE ODGOJITELJICE



Autorica: Nataša Maček
mag.praesc.educ.

@odgoj_u_pozitivi 

Partnerski odnos između odgojitelja i roditelja za dijete predstavlja brojne benefite, ono u vrtiću i u roditeljskom domu ima ista ili slična pravila i granice te samim time dobiva jednake informacije i *feedback* na svoja ponašanja. Sve što može predvidjeti i dosljednost koju dobiva predstavljaju **kontinuitet u odgoju i to mu pruža sigurnost**, koja je temelj za kvalitetan odgoj i obrazovanje. Dijete koje se osjeća sigurno u okruženju i s osobama s kojima boravi, iznosi svoje osjećaje, mišljenja i potrebe bez zadržke te time vodi odraslu osobu kroz ono što mu je dalje potrebno. Kako bismo ostvarili partnerski odnos između roditelja i odgojitelja potrebna je **kvalitetna komunikacija i razmjena informacija**. To se događa svakodnevno pri dovođenju djeteta ili dolasku po dijete, individualnim konzultacijama, roditeljskim sastancima, razmjenom e-mailova, putem raznih tribina i edukacija za roditelje, preko web stranice vrtića te preko oglasne ploče u vrtiću i skupini koju pohađa dijete. Pružimo djeci partnerskim odnosima u odgojno-obrazovnom procesu **temelje za daljnje izazove i uspjehe**.

SURADNJA ODGOJITELJA I RODITELJA

Odgojno-obrazovni proces u vrtiću je živi proces koji se svakodnevno mijenja te je nepredvidiv, to je tako upravo zbog mnogo čimbenika koji na njega utječu. U odgojno-obrazovne skupine **svako dijete dolazi sa svojim potrebama, interesima i različitim karakterom**, istovremeno **svaka obitelj iz koje dolazi dijete je drugačija**, svaka ima vlastita očekivanja od procesa, drugačiji roditeljski stil, različite vrijednosti, rutine i stil života. Zadatak odgojitelja je u svemu tome prepoznati i naći onaj način rada i pristup djetetu koji će mu najbolje odgovarati, imajući na umu sve prethodno navedeno. Kako bi proces bio što kvalitetniji jedan od ključnih faktora je **kvalitetna suradnja** odnosno partnerski odnos s roditeljima i ostalim suradnicima koji su dio procesa.

BOŽIĆ I DIJETE

"Ali u istom onom trenutku kad mi je gutljaj čaja, izmiješan s mrvicama kolača, dotakao nepce, ja uzdrhtah, svratiš pažnju na nešto izvanredno što se zbivalo u meni. Preplavilo me neko divno uživanje koje se pojavilo bez ikakve veze s bilo čime oko mene, ali mu nisam znao uzroka. Smjesta mi sve nedaće života postadoše ravnodušne, njegovi mi se porazi učiniše bezopasni, a njegova kratkoća prividna...I tad mi na jednom pred očima iskrasne uspomena."

(U traganju za izgubljenim vremenom, Marcel Proust)

S vama bih podijelila svoj jedan **miris i okus koji me vodi u djetinjstvo** za vrijeme blagdana. Recept je vrlo jednostavan, odličan za stvaranje blagdanskih mirisa, okusa i uspomena s djecom.

U mojoj bilježnici s receptima naslov stoji:

BOŽIĆNI KEKSIĆI

375 g brašna

50 g šećera

3 paketa vanilin šećera

150 g crvenog vrhnja

250 g hladnog maslaca

Svi sastojci se zajedno umiješaju te se dobiveno kompaktno tijesto razvalja na debljinu od oko 1 cm i modlicama se izrezuju željeni oblici odnosno motivi. U prethodno zagrijanoj pećnici se peku oko 10 minuta, odnosno dok ne poprime zlatnožutu boju. Nakon što se keksići ohlade moguće ih je ukasiti bademima i čokoladom ili glazurom od šećera u prahu i vode, u koju se doda jestiva boja po želji.

Želim vam svima slatke i osmijesima ispunjene blagdane!



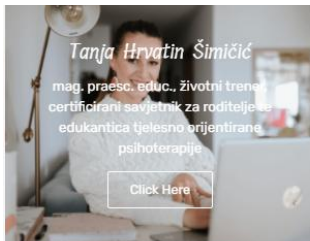
• Foto: Canva, privatna arhiva



EDUMAGAZIN

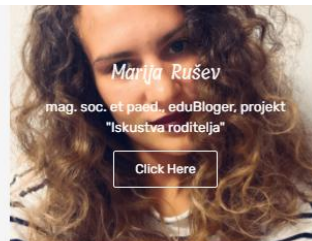
Home - eduMagazin

VIŠE O AUTORIMA



Tanja Hrvatin Šimičić
mag. praesc. educ., životni trener
certificirani savjetnik za roditelje i
edukantica tjelesno orijentirane
psihoterapije

[Click Here](#)



Marija Rušev
mag. soc. et paed., eduBlogger, projekt
"Iskustva roditelja"

[Click Here](#)



Mia Žilić
mag. praesc. educ., Montessori
odgojiteljica, certifikat za vođenje engl.
skupine, eduBlogger

[Click Here](#)



Josipa Periš
mag. praesc. educ.

[Click Here](#)

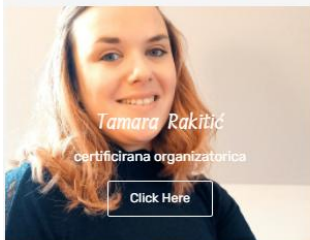


BE ORIGINAL
[Click Here](#)
LUKA art



Maja Lončarić
mag. med. lab. diag.

[Click Here](#)



Tamara Rakitić
certificirana organizatorica

[Click Here](#)



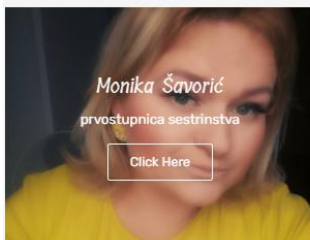
Tea Resanović
mag. paed., inicijatorica eduMagazina

[Click Here](#)



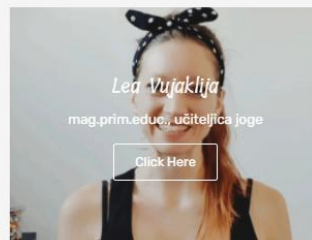
Ana Marija Horvat
mag. oec., majka atopičara

[Click Here](#)



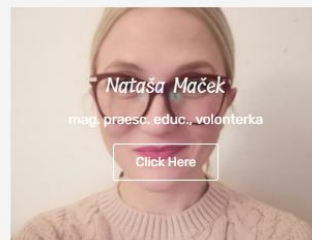
Monika Šavorić
prvostupnica sestrinstva

[Click Here](#)



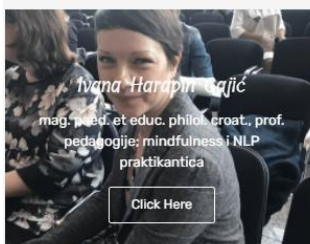
Lea Vujaklija
mag. prim. educ., učiteljica joge

[Click Here](#)



Nataša Maček
mag. praesc. educ., volonterka

[Click Here](#)



Ivana Haradin Čajić
mag. paed. et educ. philol. Croat., prof.
pedagogije, mindfulness i NLP
praktikantica

[Click Here](#)



eduMagazin
CJELOVIT PRISTUP OBITELJIMA I POJEDINCIMA

PRIJAVI SE I TI ako želiš kreirati sadržaj
u sklopu eduMagazina

[Click Here](#)

[Click Here](#)