

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ERASMUS+ PROJEKT

ZDRAVO JE PRAVO

OŠ IVANA MAŽURANIĆA VINKOVCI

MATERIJALI S TEČAJEVA

**HEALTH AND EMOTIONAL EDUCATION: CREATING A POSITIVE AND EFFECTIVE CLIMATE AMONG
LEARNERS (CHILDREN, YOUTHS, ADULTS)**

I

INSPIRING HEALTHY LIFESTYLE TO LEARNERS (CHILDREN, YOUTH, ADULTS)

ODRŽANIH 26.-30. RUJNA 2022.

U ORGANIZACIJI STANDOutEdu (Nicosia, Cipar)





SADRŽAJ:

course 04 Health and Emotional Education: Creating a positive and effective climate among learners (children, youths, adults), STANDOutEdu (Nicosia, Cipar)

Moja ruka potpore	2
Mojih 5 jakih strana	3
Kutija.....	6
E.F.T. programiranje.....	7
Negativno u pozitivno	9
Recept za prijateljstvo.....	11
Test osobnosti.....	12
Pozitivne afirmacije za djecu	20
Oluja mozgova.....	22
Aktivnost poštovanja.....	24
Igrajmo se.....	25

course 05 Inspiring Healthy Lifestyle to Learners (children, youth, adults), STANDOutEdu (Nicosia, Cipar)

NAPOMENA: neki materijali korišteni na tečaju 04 korišteni su I na ovom tečaju, ali se ne ponavljaju u brošuri.

Debitna kartica.....	26
Aktivnosti za inspiraciju.....	28
Emocije na slikama.....	35
Formula uspjeha.....	39
Aktivnosti iz dana u dan (26.-30.9.2022.....	40

Nasilje može biti: verbalno – psihološko – manipulativno – fizičko.

Fizičko se nasilje smatra i zločinom.

„Bullying“ je i situacija u kojoj jedna osoba ili grupa ljudi nastoji nadmašiti druge u osobnoj moći.

Psihologija kaže da je „bullying“ dominantno ponašanje koje vidimo kod životinja.






VJEŽBA: U svojoj ruci držiš potrebnu potporu za nadvladavanje „bulyinga“. Zapiši (na svaki prst) koga bi obavijestio ili od koga bi tražio pomoć kada bi trpio „bullying“ ili provodio „bullying“ nad drugima.



Moja ruka potpore

MOJIH 5 JAKIH STRANA

Jako je važno naučiti koje su tvoje jake strane. To će ti pomoći da ojačaš. U upitniku koji slijedi trebaš procijeniti svoje karakterne osobine i pronaći 5 najizraženijih. Kartice u kojima se pojašnjavaju navedena obilježja će ti pomoći. Za svaku navedenu osobinu označi u kojoj mjeri se slažeš da ju posjeduješ.

					
	Strongly Disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly Agree
Mudrost i znanje					
1. Kreativnost					
2. Znatiželja					
3. Ljubav prema učenju					
Hrabrost					
4. Hrabrost					
5. Iskrenost					
Humanost					
6. Ljubav					
7. Ljubaznost					
Pravda					
8. Timski rad					
9. Poštenje					
Temperament					
10. Opraštanje					
Transedentnost					
11. Zahvalnost					
12. Humor					
13. Nada					

Kreativnost (originalnost): smišljanje novih i produktivnih načina za konceptualizaciju i obavljanje određenih zadataka; uključuje i umjetnička postignuća, ali se ne ograničava samo na njih.

Znatiželja (interest, potraga za novinama, otvorenost iskustvu): zainteresiranost za iskustva, pronalaženje različitih tema i subjekata zanimljivima, istraživanje i otkrivanje novog.

Ljubav prema učenju: svladavanje novih vještina, tema i znanja, formalnih i neformalnih; vezano za znatiželju, ali uz znatiželju je prisutna i sklonost dodavanja sistematičnosti onome što znamo.

Hrabrost: ne skrivati se od prijetnji, izazova, teškoća ili boli; zalagati se za ono što je ispravno čak i kada se za to moramo nekome suprotstaviti; postupanje prema uvjerenjima čak i ako nisu popularna; uključuje fizičku hrabrost, ali se ne ograničava na nju

Iskrenost (autentičnost, integritet): govorenje istine, ali u širem smislu prezentiranje samog sebe iskreno i autentično; postupanje u skladu sa samim sobom, ne pretvarati se, preuzeti odgovornost za svoje osjećaje i postupke.

Ljubav: njegovanje bliskih odnosa s drugima, pogotovo onim s kojima je dijeljenje i briga recipročno; biti blizak s ljudima.

Ljubaznost (velikodušnost, brižnost, briga, suosjećanje, altruizam, „finoća“): činiti usluge i dobra djela za druge, pomagati drugima, brinuti o drugima.

Timski rad (građanstvo, socijalna odgovornost, lojalnost): dobro raditi kao dio grupe ili tima, biti odan grupi, odrađivati svoj dio

Poštenje: ponašati se prema svima jednako – pošteno i oravedno, ne dopustiti da osobni osjećaji utječu na donošenje pristranih odluka o drugima, dati svima poštenju i jednaku priliku.

Opraštanje: opraštanje onima koji su učinili nešto krivo, prihvaćati tuđe pogreške, dati ljudima drugu priliku, ne biti osvetoljubiv.

Zahvalnost: biti svjestan dobrih stvari i zahvalan za njih, odvojiti vrijeme za izražavanje zahvalnosti.

Nada (optimizam, usmjerenost na budućnost): očekivati najbolje od budućnosti i postupati kako bismo to postigli, vjerovati da je dobra budućnost nešto čemu možemo doprinijeti.

Humor (zaigranost): voljeti se smijati, nasmijavati druge ljude, donositi im osmijeh, vidjeti svjetlu stranu, šaliti se (ne nužno).

Što su moje jake strane (njih 5)?

A) _____

B) _____

C) _____

D) _____

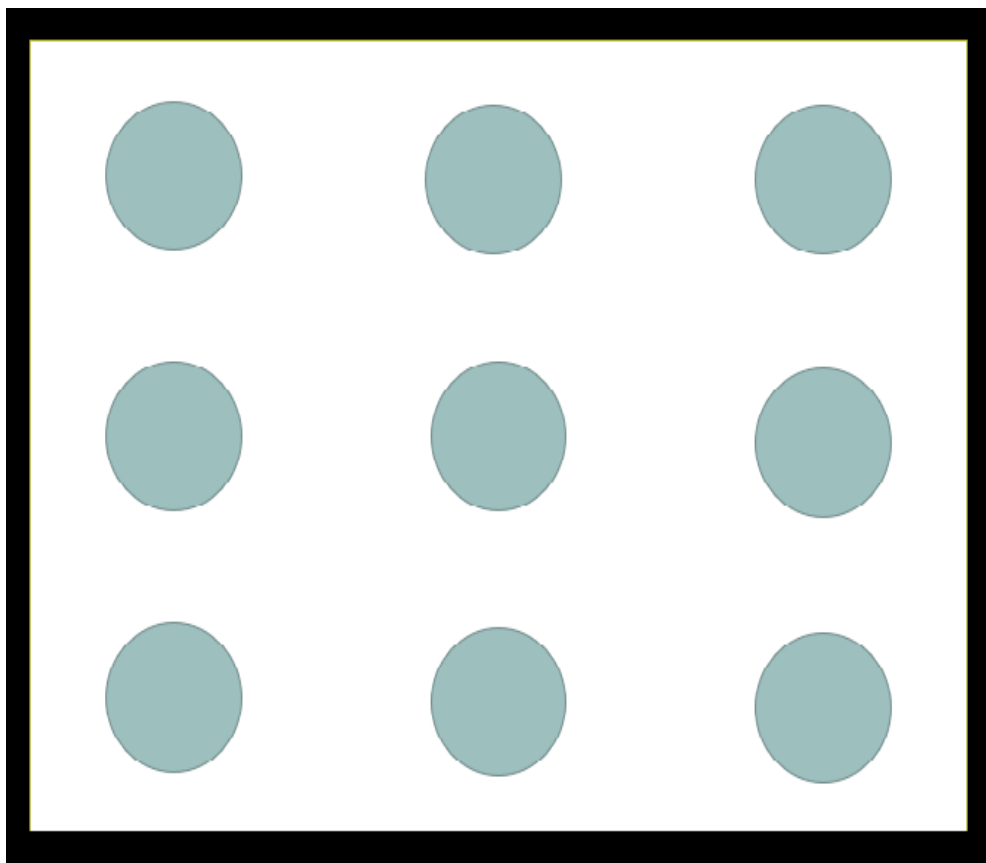
E) _____

Kako i u kojoj mjeri koristim svojih 5 jakih strana?

Koje bih još jake strane volio / voljela razviti? Zašto?

KUTIJA

Spoji svih 9 točaka koristeći samo 4 ravne linije I to tako da ne podižeš olovku s papira.



E. F. T. PROGRAMIRANJE

- Ja sam voljiva (Mene se može voljeti)
Ja sam pametna
Ja sam inteligentna
Ljudi uživaju u mom društvu
Mogu postići bilo što
Ljudi me prihvaćaju I ja prihvaćam njih
Volim sebe
- Otpuštam ovaj stres i tjeskobu
Otpuštam sve svoje strahove
Samopouzdana sam
Volim I poštujem sebe i druge
Danas je moj dan
Uživam u svakoj minuti svoga života
Magnet sam za obilje u svom životu
Zdrava sam
Volim sebe
- **(Samo pomisli na emociju ili događaj I lupkaj (tap) govoreći sljedeće – utemeljeno na: Ho'oponopono tehnici)**
Volim sebe
Prihvaćam se
Opraštam si
Prihvaćam se
Volim se duboko I otpuštam sve ove degradativne osjećaje od sebe
Imam mir u sebi sad
Hvala, hvala, hvala
- **Afirmacije prema BELIEVE seminaru**
• Zaslužujem živjeti život iz svojih snova
jer ovo je što ja jesam
danas biram veličanstvenost, ne lakši put
ako netko može nešto postići, mohu I ja
uspjeh nije mogućnost, nego potreba
pomažem sebi I drugima da žive snove
I svakodnevno ću se podsjećati:
ja sam šampion, ja sam šampion, ja sam šampion

Afirmacije prema: BE YOUR PHOENIX seminaru

- Zaslužujem svoj život iz snova jer ovo je tko sam ja
rođena sam da slavim pobjede
rođena sam da radim veličanstvene stvari
trudit ću se najviše što mogu dok ne uspijem
biram veličanstvenost, ne lak put
slijedim svoje srce, ne logiku
ja sam gospodarica svojih osjećaja
Danas počinjem novi život
Danas ću svoju vrijednost povećati sto puta
Živim I uživam u svakom danu u njegovoj punini
ovo sam ja
I svaki ću se dan podsjećati:
ja sam veliko čudo prirode
ja sam veliko čudo svijeta
ja sam najveličanstvenija.

- **Pjesma prema: tappingplay.com**

Slobodna sam

Biti ja

Ja sam sretno dijete

} X2

Duboko i potpuno volim sebe

- Volim sebe

Trebam odmor da radim najbolje što mogu

Ja sam sretno dijete

} X2

Duboko i potpuno volim sebe

- Volim sebe

Kad se tapkam, događaju se sjajne stvari

Ja sam sretno dijete

} X2

Otpuštam sve od glave do pete

Ja sam sretno dijete

} X2

Duboko i potpuno volim sebe

- Volim sebe

Slobodna sam

biti ja

ja sam sretno dijete







Duboko i potpuno volim sebe

Volim sebe

} X2

NEGATIVNO U POZITIVNO

Ovom ćeš aktivnošću naučiti pretvoriti negativnu emociju u pozitivnu uz pomoć prilagodbe svog ponašanja uobičajenim negativnim situacijama. Ispuni nastavni listić.

Uobičajena negativna situacija	Moj uobičajeni odgovor			
	Što radim? Kako postupam?	Što osjećam?	Što mislim o sebi?	Je li moguć pozitivniji odgovor? Kako bolje postupiti?
 <p>Ne znam riješiti zadatak iz matematike</p>				
 <p>Sukobila sam se s prijateljima iz razreda</p>				
 <p>Osjećam se izostavljeno</p>				
 <p>Učiteljica se naljutila na mene</p>				
 <p>Žrtva sam nasilja</p>				
 <p>Izgubio sam utakmicu (igru, natjecanje...)</p>				

Pogledaj video na poveznicama i raspravi kako možeš kontrolirati negativne emocije.

<https://www.youtube.com/watch?v=iGET9fNNlkw> (Title: 'Controlling Emotions for Kids'; Run Time: 2.43 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=g7pnlNC1dbs> (Title: 'Cool Down and Work Through Anger'; Run Time: 2.50 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=pFkRbUKy19g> (Title: 'Controlling Emotions: A Lesson from Angry Birds'; Run Time: 2.08 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=DnmFfxWjsvs> (Title: 'Staying Calm When Angry - Interactive Story with music'; Run Time: 8.22 min)

RECEPT ZA PRIJATELJSTVO

Ova aktivnost ima za cilj pomoći ti da potaneš svjestan važnosti pozitivnih odnosa u tvome životu. Pomoći će ti da osvijestiš od čega se sastoji pozitivan odnos kroz pripremu „Juhe prijateljstva“. Svaka grupa neka napiše i predstavi recept za „juhu prijateljstva“.

FRIENDSHIP RECIPE

_____ 's

RECIPE FOR FRIENDSHIP

1 CUP OF _____

1/2 CUP OF _____

1 TABLESPOON OF _____

2 TEASPOONS OF _____

1/4 TEASPOON OF _____

A PINCH OF _____

COMBINE ALL INGREDIENTS & _____

Možeš pogledati video na poveznici

<https://www.youtube.com/watch?v=H7w7yXkJTu0>. Možeš napraviti nešto slično.

TEST OSOBNOSTI

Dio 1

Svako pitanje ima 4 ponuđena odgovora. Podijeli 12 bodova na ta 4 odgovora onako kako je opisano ispod.

6 bodova: odgovor koji te najbolje opisuje

4 boda: 2. odgovor koji te najbolje opisuje

2 boda: 3. odgovor koji te najbolje opisuje

0 bodova: najmanje točan odgovor

- A) Kad radim na projektu s drugim voditeljima koje ne poznam baš dobro, skloan sam tome da:
1. budem uzbuđena što mogu raditi i usredotočim se na to da stvorim dobro radno okruženje s drugima
 2. raspravim sve mogućnosti i ne guram svoja mišljenja
 3. preuzmem vodstvo i usredotočim se na to da ostvarim najbolji rezultat
 4. proučim projekt prije nego počne tako da ga mogu razumjeti
- B) Kad sam na društvenom događaju, ponašam se:
5. prijateljski, toplo i kreativno
 6. energično, zabavno i otvoreno
 7. samopouzđano i imam kontrolu
 8. tiho, kontroliram se, inteligentno
- C) Mrzim kad je osoba s kojom sam u vezi:
9. neodlučna i stidljiva
 10. zaboravna, sklona kašnjenju i besramna
 11. dosadna i ozbiljna
 12. materijalist, tih i neemocionalan
- D) Kad me nešto smeta emocionalno, ja:
13. želim to raspraviti i izraziti svoje osjećaje
 14. izbjegavam to i koncentriram se na važnije stvari
 15. izađem van, zaboravi na to, zabavim se, kasnije ću se time baviti
 16. radim sve što mogu da izbjegnem situaciju u kojoj ću morati izraziti osjećaje

- E) U poslovnom me razgovoru ljudi doživljavaju kao (može se odnositi I na promociju ideja, mišljenja ili projekta):
17. kreativnu, onu koja je potpora i pomoć drugima
 18. obraćam pozornost na detalje, razumna i ona koja ima kontrolu
 19. energična, optimistična i samopouzdana
 20. agresivna, sigurna u sebe i ne ulijevam povjerenje
- F) Kada se približe rokovi na poslu, najbolje me opisuje:
21. mora biti napravljeno sada
 22. dat ću sve od sebe tako da mogu završiti na vrijeme
 23. rokovi su previse nametljivi
 24. mora biti napravljeno točno I rezultati predani na vrijeme
- G) Volim ostavljati dojam da sam:
25. agresivna, usmjerena na ciljeve i sigurna
 26. pametna, obraćam pozornost na detalje, dovoljna
 27. društvena, zabavna i spontana
 28. kreativna, timski igrač i lako izražavam naklonost
- H) Kad imam viška vremena, volim raditi:
29. nešto u kući ili čitati knjigu
 30. nešto zabavno, izaći van
 31. volontirati ili nešto kreativno
 32. nešto veliku za nagradu za moj pretrpan raspored i težak posao

Dio 2

U ovom dijelu ima ćete ponuđena po 2 pridjeva o sebi. Imate 4 boda koja ćete podijeliti među ta dva pridjeva. Trebate pokazati koji se više odnosi na vas. Što veći broj bodova dodijelite, to vas više taj pridjev opisuje. Dobit ćete toćniji rezultat ako an ovaj dio odgovorite spontano I zapamtite, ne postoje krivi odgovori. Bodove možete podijeliti na naćin: 2+2, 3+3, 0+4

33. spontan

45. introvert

34. umjetnićki tip

46. ekstrovert

35. primjećuje detalje

47. tipićan

36. nametljiv

48. optimistićan

37. moda

49. mislioc

38. sklon sukobima

50. kategorićan

39. konzervativan

51. odlućan

40. spontan

52. senzitivan

41. koji ima kontrolu

53. duhovit

42. zaboravan

54. Frugal

(ekonomićan oko hrane I troškova)

43. razuman

55. holistićan

44. filozofićan

(objašnjava stvari uzimajući u obzir cjelovitu sliku)

56. samomotivirajući

Dio 3

Prepiši bodove uz odgovarajući broj. Pripazi, brojevi NISU napisani po redu pa provjeri upisuješ li bodove pored točnog broja. Kad završiš, zbroji bodove za svaku boju.

Red Points	Yellow Points	Blue Points	Green Points
------------	---------------	-------------	--------------

3.	2.	1.	4.
7.	5.	6.	8.
9.	12.	11.	10.
14.	13.	15.	16.
20.	17.	19.	18.
21.	23.	22.	24.
25.	28.	27.	26.
32.	31.	30.	29.
36.	34.	33.	35.
38.	42.	37.	39.
41.	44.	40.	43.
50.	49.	46.	45.
51.	52.	48.	47.
56.	55.	53.	54.

Total				
--------------	--	--	--	--

Crvena

Not factional (niži tip)

Nesigurni su i zato imaju masku kako drugi ne bi otkrili njihove strahove. Učinit će bilo što za pobjedu. Traže prihvaćanje njihove vrijednosti. Žive u svom vlastitiom svijetu po pitanju etike, koriste se strahom kako bi manipulirali ljudima. Loše slušaju, vole biti u središtu pozornosti. Misle da su iznad zakona i vole imati titule ili autoritet.

Factional (viši tip)

Dobri vođe koji trebaju uspjeti uvažavajući etičke principe. Imaju dobro samopouzdanje i ne trebaju odobravanje drugih. Svladali su izazove i uvažavali mišljenje drugih ljudi pri donošenju odluka. Spremni su marljivo raditi kako bi uspjeli i mogu izraziti svoje želje.

Izgled:

Oblače se formalno, vole brendove i skupu odjeću. Imaju kratku i čistu kosu i izgledaju klasično. Govore snažno i glasno, brzo i mogu biti sarkastični.

Ponašanje:

Mrze kad drugi ljudi kasne na sastanke, ali crveni uvijek kasne na sastanke jer se osjećaju najvažnijom osobom. Imaju snažan i stabilan stisak ruke. Žele svoj osobni prostor i razgovaraju samouvjerenom i glasno kako bi stekli poštovanje.

Utječite i podučite ih:

Dajte im izbor, a ne svoje mišljenje.

Izazovite ih. Dajte im plan koji će slijediti i pohvalite ih.

Učite ih tehnikom sendviča, bez osuđivanja.

Dajte im konkurenciju i očekujte uvijek više od njih.

Opće karakteristike

Samouvjeren

Voli pobjede i izazove

Nesiguran

Zapovjednički

Drži se visoko u odnosu na druge

Nije timski igrač

Ne voli kućne ljubimce 100%

Agresivan

Žuta

Not factional (niži tip)

Previše su osjetljivi na osude i odbacivanje. Kad netko na njih viče, skloni su se "zatvoriti u svoju ljušturu". Ne dijele lako emocije ako osjećaju da će njihove emocije povrijediti ljude. Zadržavaju svoje emocije, dok ne eksplodiraju iznutra. Ne fokusiraju se na svoje ciljeve, nego na svoje probleme. Govore previše kad su u žurbi i osjećaju se uvrijeđeno ako se postavite s visoka prema njima.

Factional (viši tip)

Oni prihvaćaju osudu ili odbijanje ne shvaćajući to osobno. Oni su suosjećajni i imaju empatije. Oni rješavaju probleme i izražavaju svoje osjećaje. Vole volontirati u radu sa životinjama i mirotvorci su.

Izgled:

Odijevaju se ležerno, ne otmjeno ili moderno. Više vole zemljane boje. Preferiraju dugu kosu (ne specifičan stil), ne skup nakit (ne kupuju skupe stvari). Govore sretno i mirno, s opuštajućim tonom u glasu. Oni tiho govore u usporedbi s drugima i rijetko viču na ljude ili su sarkastični.

Ponašanje:

Vole biti u društvu ljudi. Zagrlit će vas kad vas prvi put sretnu. Nježni stisak ruke ili stisak mrtve ribe. Bolje reagiraju na topli osmijeh i kontakt očima.

Utječite i podučite ih:

Budite iskreni i zanimajte se za njihove potrebe.

Slušajte ih.

Uputite ih što da rade.

Bez izazova.

Odgovaraju na integritet i poštenje.

Dajte im viziju i kako mogu služiti drugim ljudima.

Razgovarajte s njima tiho.

Slijedit će vas ako znaju da ste zainteresirani za njih.

Oni su timski igrači.

Podsjetite ih da vjerujete u njih i bit ćete jako ponosni kada uspiju.

Opće karakteristike

Prijateljski, odani, timski igrači, slijede vođe, integritet. Vole obitelj i životinje, izbjegavaju svađe, vole volontiranje. Intuitivni i kreativni.

Plava

Not factional (niži tip)

Uvijek odgađaju stvari ili kasne na sastanke. Čine stvari ne razmišljajući o posljedicama. Apstraktni su i uništavaju odnose jer govore stvari koje ne misle i kasnije im je žao. Njihov moto je yolo i često se zadužuju. Odgađaju svoje probleme i obično zaborave. Nepouzdana su.

Factional (viši tip)

Misle da bi trebali stići na vrijeme. Svjesni su svojih postupaka i donekle razmisle prije nego što progovore. Svakodnevno vode evidenciju o svojim troškovima, ali još uvijek loše štede. Mogu se usredotočiti na svoje ciljeve čak i ako se ne zabavljaju ili im je dosadno.

Izgled:

Oblače se u šarenu laganu odjeću, previše trendi i stvaraju vlastiti stil. Fantastična frizura (šareno, oblici, nesavršenosti). Govore sretno i glasno, brzo i optimistično. Koriste žargonski jezik.

Ponašanje:

Obično kasne. Nedostaje im organizacijskih vještina i mogu defokusirati sve u timu i odgoditi napredak projekata. Bit će previše zatvoreni prema vama. Rukuju se neformalno (ležerno, daj pet, cool). Smješkaju se i smiju.

Utječite i podučite ih:

Lijepo im recite što da rade.

Neka se usredotoče na kratkoročne ciljeve.

Dajte im do znanja da će se zabaviti i da ćete biti tu za njih.

Ispravite ih lijepo i nježno.

Nemojte ih pretrpavati informacijama (lako im dosadi)

Svoje komentare dajte s pozitivnim i sretnim tonom.

Podsjetite ih da mogu uspjeti (lako gube samopouzdanje)

Dajte im jednostavan, kratkotrajan zadatak, lako ostvariv

Javno prepoznajte njihov uspjeh.

Nemojte ih tjerati da rade bez zabave jer će izgubiti pažnju (posao=igra)

Opće karakteristike

Puni ljubavi, žive u trenutku, ekstroverti, vole humor, spontani.

Nepouzdana, vole upoznavanje novih ljudi, putovanja i avanture.

zelena

Not factional (niži tip)

Toliko sve analiziraju dok na kraju ništa ne poduzmu. Očekuju od svih i svega da bude savršeno i osuđuju kada stvari nisu takve. Mrze intimnost i tjeraju ljude od sebe. Skeptici su, ponekad asocijalni i žele pobjedu u svakom sukobu.

Factional (viši tip)

Ne osuđuju toliko i čekaju prije nego što stvore mišljenje o novim ljudima koje susretnu, ne trebaju im dokazi za svaku odluku i znaju vrijednost vjere. Otvaraju se ljudima s kojima se osjećaju ugodno. Nemaju duboku potrebu da budu savršeni i imaju želju da budu veliki. Usredotočuju se na rezultate umjesto da pretjeranim razmišljanjem pronalaze načine kako napraviti nešto.

Izgled:

Odijevaju se diskretno, ništa otmjeno, trendi ili skupo. Kombinacija formalnog i tradicionalnog.

Tipičan stil. Nisu pretjerano zainteresirani za svoj stil. Više vole naočale nego kontaktne leće. Obično dobrog fizičkog stanja.

Ponašanje

Govore sporo, monotono, s puno detalja i bogatim rječnikom. Usmjereni su na cilj i ljute se kada drugi odgađaju projekte. Učinkovito koriste svoje vrijeme. Neće vam se približiti jer im treba njihov prostor. Manijakalno čiste i boje se bakterija. Stabilan stisak ruke s distancom. Obično se ne smiješe. Ne pričaju previše, ali im nije neugodno započeti razgovor.

Utječite i podučite ih:

Nemojte im govoriti što da rade, samo im dajte mogućnosti.

Dajte im samo razumne argumente.

Kao dokaze koristite potvrde trećih strana.

Razgovarajte s njima izravno s određenim smjerom.

Mrze licemjere, pa kad nešto kažete, učinite to.

Uvijek imajte provjerene izvore kako bi mogli vjerovati onome što ih podučavate.

Dajte im slobodu kada im date projekt da rade. Moraju osjetiti da im vjerujete.

Povećajte njihova očekivanja. Pohvalite njihov perfekcionizam u detaljnom radu na projektima.

Opće karakteristike

Analitični, organizirani, sklonost detaljima, previse misle (overthinking), preferiraju dokaze umjesto intuicije ili vjere. Pretjerano realistični, osuđuju ljude, slijede planove i upute, perfekcionista, ne podliježu emocijama.

POZITIVNE AFIRMACIJE ZA DJECU

1. Ja to mogu.
2. Dobro se igram s drugima.
3. Ja sam inteligentan.
4. Učim na svojim greškama.
5. Ponašam se odgovorno.
6. Smiren sam.
7. Volim sebe iako ponekad ne uspijevam.
8. Prihvaćam i volim sebe.
9. Ja sam ljubazan.
10. Opušten sam.
11. Imam vjere u sebe.
12. Ja sam hrabra.
13. Imam povjerenja u sebe.
14. Ja sam velikodušan.
15. Zaštićen sam.
16. Što god radim, dajem sve od sebe.
17. Vjerujem u svoje sposobnosti.
18. Jedinstven sam.
19. Ja sam miroljubiv.
20. Lako sklapam prijateljstva.
21. Samouvjerena sam.
22. Mislim pozitivno.
23. Zahvalan sam.
24. Hrabra sam.
25. Imam hrabrosti.
26. Imam sretne misli.
27. Opraštam drugima njihove pogreške.
28. Svaki dan sam sve bolji i bolji.
29. Imam pozitivne misli.
30. Moja obitelj i prijatelji vole me onakvu kakva jesam.
31. Sam sam sebi dobar prijatelj.
32. Uživam učiti.
33. Vrlo sam kreativna.
34. Vjerujem u svoje sposobnosti.
35. Ja opraštam.
36. Ja sam iskren.
37. Lako sklapam prijateljstva
38. Ja sam super.
39. Strpljiv sam.
40. Ja sam hrabar.
41. Savršena sam takva kakva jesam.
42. Uživam u zdravoj hrani.
43. Ja sam super.
44. Podržavam druge s ljubavlju i dobrotom.
45. Uživam upijati znanje poput spužve.
46. Ja sam pobjednik.
47. Ponosan sam na sebe.
48. Vodim računa o svojim obavezama.
49. Ja sam lijepa.

50. Volim biti izazvan.
51. Ja sam pametan učenik.
52. Sviđam se sebi.
53. Ljutnju zamjenjujem suosjećanjem.
54. Ja sam lijepa.
55. Poštujem druge ljude.
56. Učim iz svojih grešaka.
57. Ljubazan sam prema drugima.
58. Vjerujem u sebe.
59. Vjerujem u svoje snove.
60. Imam hrabrosti biti svoj.

**Izradite vlastitu pozitivnu afirmaciju
(vodič i primjeri u nastavku su za bilo koju dob):**

Korak 1: Koristite pozitivne riječi

Korak 2: Zapišite svaku afirmaciju u sadašnjosti

Korak 3: Napišite svoje afirmacije na temelju konačne slike onoga što želite postići/manifestirati/uspjeti u svom životu

- Idealni počeci afirmacija:

Ja sam, imam, mogu,

- Emocionalne afirmacije:

Uzbuđen sam sad kad se vidim

primjer: Uzbuđen sam sad kad vidim da dobivam bolje ocjene u školi
Uzbuđen sam sad kad vidim da imam idealnu romantičnu vezu.

Afirmacije koje motiviraju našu podsvijest:

Svaki dan u svakom pogledu sam.....

primjer: Svakim danom u svakom pogledu postajem sve bolji i bolji u matematici.
Svakim danom u svakom pogledu zdravije se hranim i pronalazim energiju ići u teretanu.
Svaki dan u svakom pogledu sve se više fokusiram na pozitivne stvari u životu I pronalaženje načina da budem sretan.
Svaki dan na sve načine nalazim razloge da volim sebe i uživam u životu.
Svakim danom na sve načine pronalazim načine da povećam svoje prihode.

OLUJA MOZGOVA

Pročitajte citate u nastavku i razmislite u parovima što je altruizam i zašto ljudi pronalaze smisao svog života dajući drugima:

- "Svatko može biti izvrstan... jer svatko može služiti. Ne morate imati fakultetsku diplomu da biste služili. Ne morate učiniti da se vaš subjekt i glagol slože poslužiti. Potrebno vam je samo srce puno milosti, duša stvorena ljubavlju." - Martin Luther King Jr.
- "Najsretniji su oni koji čine najviše za druge." - Booker T. Washington
- "Nisi živio danas dok nisi učinio nešto za nekoga tko ti se nikada ne može odužiti." - John Bunyan
- "Svrha ljudskog života je služiti i pokazati suosjećanje i volju da se pomogne drugima." - Albert Schweitzer
- "Ljudi će zaboraviti što ste rekli, ljudi će možda zaboraviti što ste učinili, ali nikada neće zaboraviti kako su se osjećali zbog vas." - Maya Angelou
- "Spremnost da služite čini vas boljom osobom...a svijet boljim mjestom." Anon
- "Služiti sebi je zadovoljstvo, služiti DRUGIMA je radost." - Sri Amma Bhagavan
- "Nitko nikada nije postao siromašan davanjem." – Anne Frank
- "Jedna od dubokih tajni života je da je sve što zaista vrijedi činiti ono što činimo za druge." -Lewis Carol
- "Nitko nije beskoristan na ovom svijetu tko drugome olakšava teret." – Charles Dickens "Smisao života je pronaći svoj dar. Svrha života je darovati ga" – Pablo Picasso
- „Što sam potrošio to sam i imao; što sam spasio izgubio sam; što sam dao, to imam.” – njemački moto
- "Najbolji način da pronađete sebe je da se izgubite u službi drugih." – Ghandi
- "Vjerujte, kad ste najnesretniji, da postoji nešto što možete učiniti na svijetu. Sve dok možete zasladiti tuđu bol, život nije uzaludan." – Helen Keller
- "Možete davati bez ljubavi, ali nikada ne možete voljeti bez davanja." – Robert Louis Stevenson
- "Sreća ne proizlazi iz onoga što dobivamo, već iz onoga što dajemo." – Ben Carson
- "Nikada se ne umorite radeći male stvari za druge, ponekad te male stvari zauzimaju najveće dijelove njihovih srca." – Nepoznato
- "Otkrit ćeš da imaš dvije ruke. Jedan je da pomognete sebi, a drugi je da pomognete drugima." – Audrey Hepburn
- "Život nije odricanje ili prepuštanje. Život je davanje." – Anthony Douglas Williams
- "Nijedan čin dobrote, bez obzira koliko malen bio, nikad nije uzalud." – Ezop
- "Učini pravu stvar čak i kad nitko ne gleda." – C. S. Lewis

- “Budi rock zvijezda u ljubaznosti.” – Nepoznato
- “Svako dijete je druga vrsta cvijeta, a svi zajedno čine ovaj svijet prekrasnim vrtom.” – Nepoznato
- “Kada ste ljubazni prema drugima, to ne mijenja samo vas, već i svijet.” – Harold Kushner
- “Jedna lijepa riječ može zagrijati tri mjeseca zime.” – Nepoznato
- “Samo život koji se živi za druge je život vrijedan.” - Albert Einstein

Nakon što ste dovršili oluju ideja, istražite vlastitu životnu filozofiju sastavljanjem izjave "Vjerujem" koja odražava kako vidite svijet i tri izjave "Mogao bih" koje odražavaju kako biste mogli svijet učiniti boljim mjestom.

Vjerujem ...

Mogao bih ...

AKTIVNOST POŠTOVANJA

Moji roditelji kažu da danas ne mogu posjetiti prijatelja. Naljutim se, pa im kažem da se ne slažem s njima i da bih volio malo vremena provesti sam.	S poštovanjem: Shvaćam da će nečiji osjećaji biti povrijeđeni, pa razmislim prije nego što progovorim.
U školskoj sam knjižnici i čitam smiješnu knjigu/strip. nasmijem se glasno zbog onoga što sam upravo pročitao! Vičem svom prijatelju koji je s druge strane knjižnice da dođe i pročita ono što sam ja pročitao.	Nepoštovanje: poštovati sebe je jednako kao i poštovanje drugih. To znači da ne radim drugima stvari za koje znam da bi me povrijedile.
Stigao je novi učenik u moju školu. On se oblači drugačije od mene, a ja meni se ne sviđa ono što nosi. Odlučujem zadržati svoje mišljenje za sebe.	Nepoštovanje: kad nekoga vrijeđam, ne mislim na njihove osjećaje. Mogu podijeliti s njima da sam uzrujan, a da pri tome ne budem okrutan.
Postoji grupa učenika s kojom se želim družiti i osjećati da se uklapam. Oni me izazivaju da skočim sa stvarno visokog stabla.	S poštovanjem: čak i u situacijama u kojima se ne slažem se s drugima, još uvijek mogu ponašati se prema njima s poštovanjem, razgovarati s njima na miran način o neslaganju, umjesto da ih prozivam ili pokušavam povrijediti njihove osjećaje
Posvađala sam se sa sestrom jer je željela gledati nešto drugačije na TV-u. Toliko me naljutilo da sam bacio daljinski upravljač na pod i izletio iz dnevne sobe.	Nepoštovanje: Ne uzimam u obzir potrebe drugih koji pokušavaju raditi i treba im tišina.
Vidio sam svoju kolegicu iz razreda kako ide u razred držeći torbu koja je izgledala teško. Dok je hodala, ispustila je torbu i sav se sadržaj prosuo po podu. Potrčao sam da joj pomognem pokupiti sve i pomognem joj s nošenjem torbe u razred.	Poštovanje: Pokazao sam da mi je stalo do prijateljica iz razreda tako što sam ponudio svoju pomoć bez da ju je tražila.
Učiteljica želi razgovarati s mojim prijateljem tijekom odmora pa sam odlučio donijeti hranu iz menze i za njega. Kad završi - zajedno ćemo doručkovati.	Poštovanje: Postupio sam na način da sam pokazao da mi je stalo do nje / njega.
Igram rukomet s kolegama iz razreda. Jedan od igrača moje momčadi propušta priliku za postizanje pogotka i pobjedu. Vičem da je idiot jer je promašio gol i priliku za pobjedu.	Nepoštovanje: bacanje stvari jest opasno i moglo ju je ozlijediti. To je pokazalo da mi nije stalo do njezine dobrobiti.

IGRAJMO SE

Korak 1. Radite sami!

Kako ste se osjećali?

.....
.....
.....
.....

Korak 2. Rad s partnerom!

Razgovarajte s partnerom o svojim osjećajima, a zatim zapišite što ste naučili!

.....
.....
.....

Korak 3. Rad u grupama!

Razgovarajte s grupom, što ste naučili iz ove vježbe?

Kao grupa:

Zapišite 1 savjet koji ćete dati drugoj djeci i 1 savjet koji ćete dati sebi!

.....

DEBITNA / KREDITNA KARTICA

Razvrstaj namirnice na zrave (debitna) i nezdrave (kreditna) kartica.

Puretina	bijeli kruh	sladoled
crveno meso	piletina	svinjetina
voda iz slavine	keksi	riba
teletina	filtrirana voda	kokice
juha iz limenke	krekeri	svježe povrće
kolač	mlijeko	smrznuo povrće
čokolada	kava	svježe voće
čips od krumpira	soda (gazirani napici)	voće iz konzerve (kompoti)
dijetalna soda (gazirani napici)	pommes frites	tofu
svježi voćni sok	hamburger	pahuljice
voćni sok iz limenke	hot dog	maslinovo ulje
vino	salate	jaja
pivo	umak za salatu (dressing)	orašasti plodovi
tjestenina	umak od rajčice	žestoka pića
sojino mlijeko	riža	sir
krumpir	grah	maslac
maslac od kikirikija	kremasti sir	bjelanjci
hladni naresci	palačinke	pizza
biljni čaj	bijeli šećer	umjetni zaslađivači
vegansk burgeri	kruh od cjelovitih žitarica	integralna tjestenina
slanina	tuna	integralna riža
ledeni čaj	muffini	sirovi orašasti plodovi

ZDRAVI SU PROIZVODI **CRVENI**

Puretina

crveno meso

voda iz slavine

teletina

juha iz limenke

kolač

čokolada

čips od krumpira

dijetalna soda (gazirani napici)

svježi voćni sok

voćni sok iz limenke

vino

pivo

tjestenina

sojino mlijeko

krumpir

maslac od kikirikija

hladni naresci

biljni čaj

vegansk burgeri

slanina

ledeni čaj

bijeli kruh

piletina

keksi

filtrirana voda

krekeri

mlijeko

kava

soda (gazirani napici)

pommes frites

hamburger

hot dog

salate

umak za salatu (dressing)

umak od rajčice

riža

grah

kremasti sir

palačinke

bijeli šećer

kruh od cjelovitih žitarica

tuna

muffini

sladoled

svinjetina

riba

kokice

svježe povrće

smrznuto povrće

svježe voće

voće iz konzerve (kompoti)

tofu

pahuljice

maslinovo ulje

jaja

orašasti plodovi

žestoka pića

sir

maslac

bjelanjci

pizza

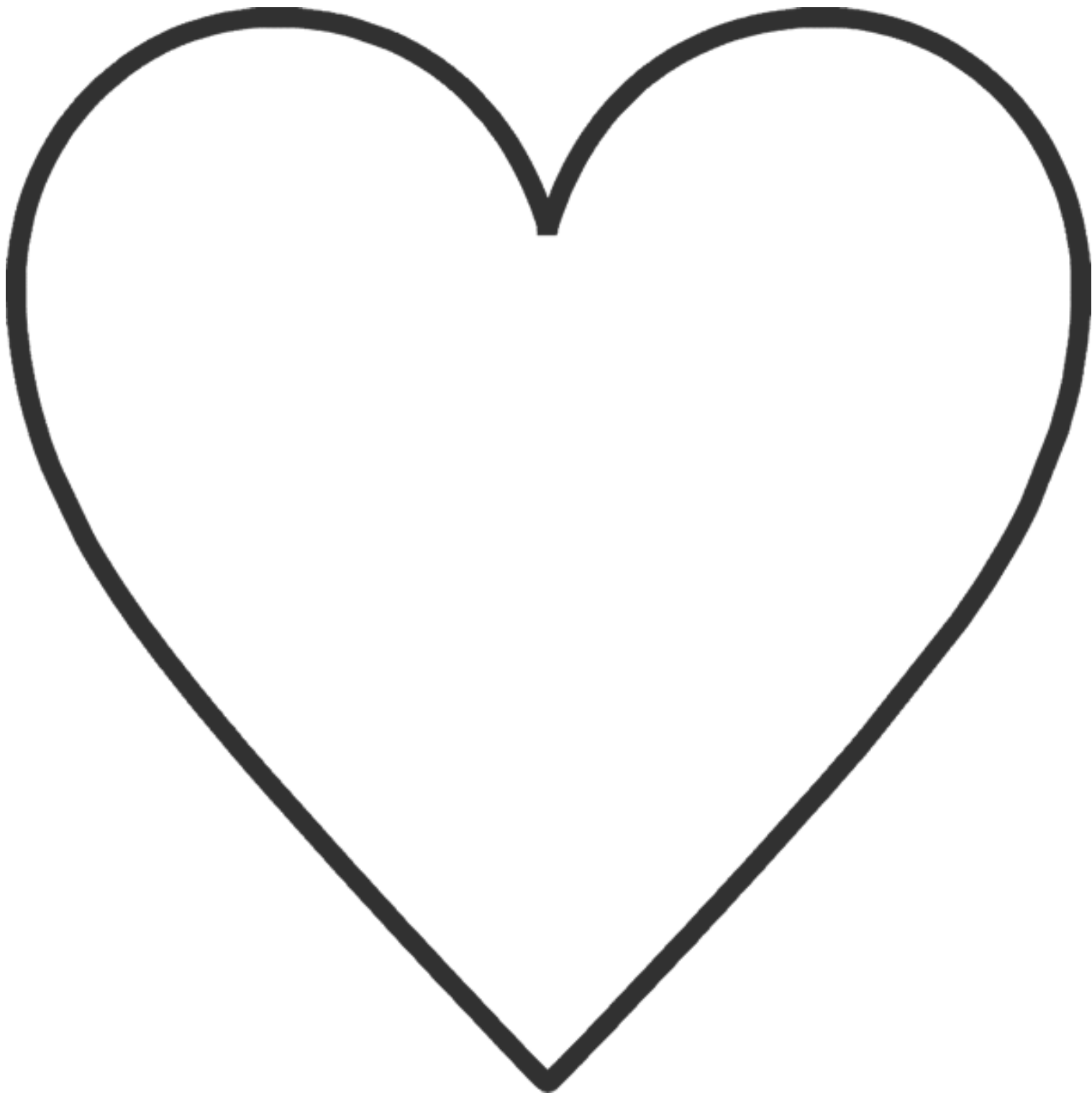
umjetni zaslađivači

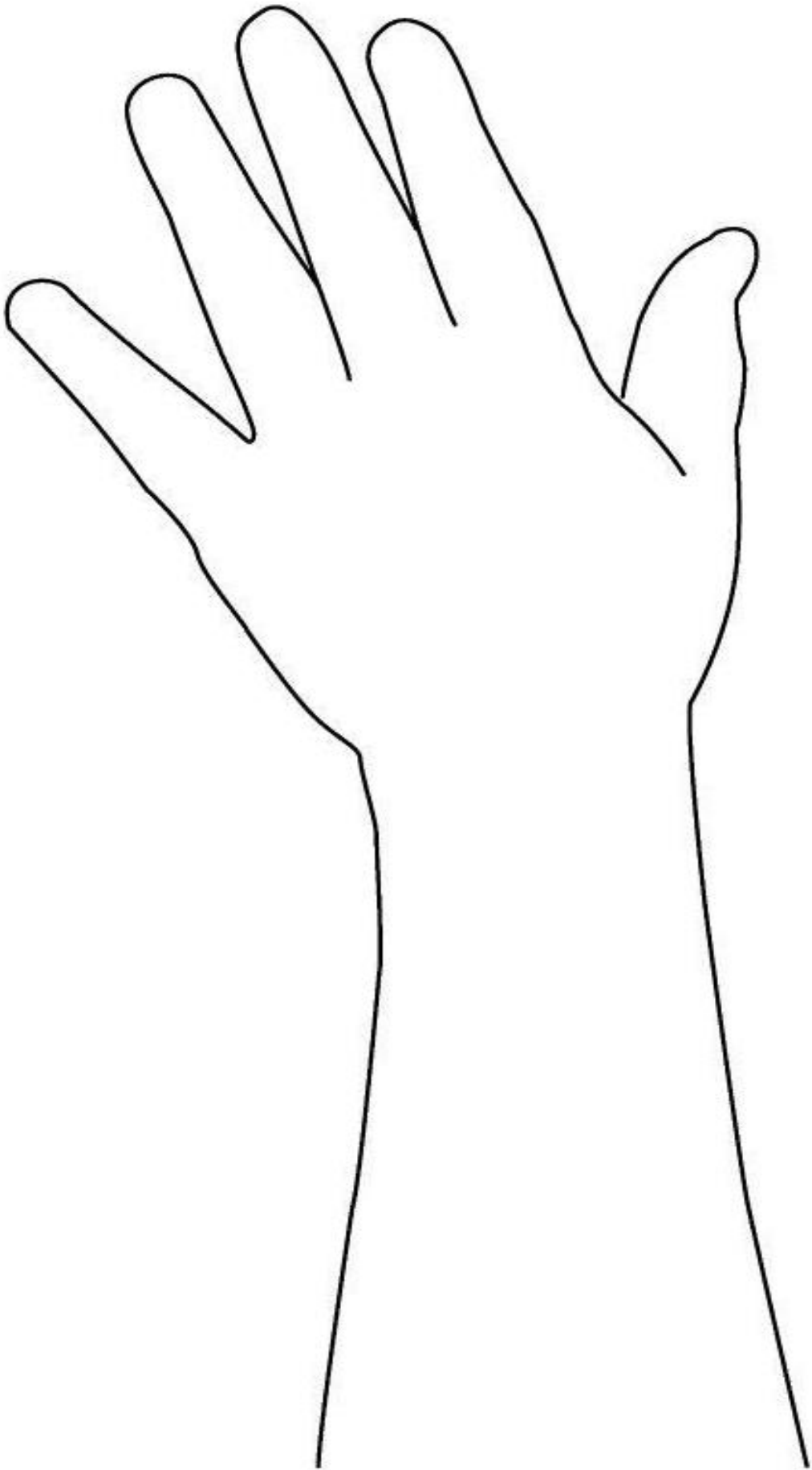
integralna tjestenina

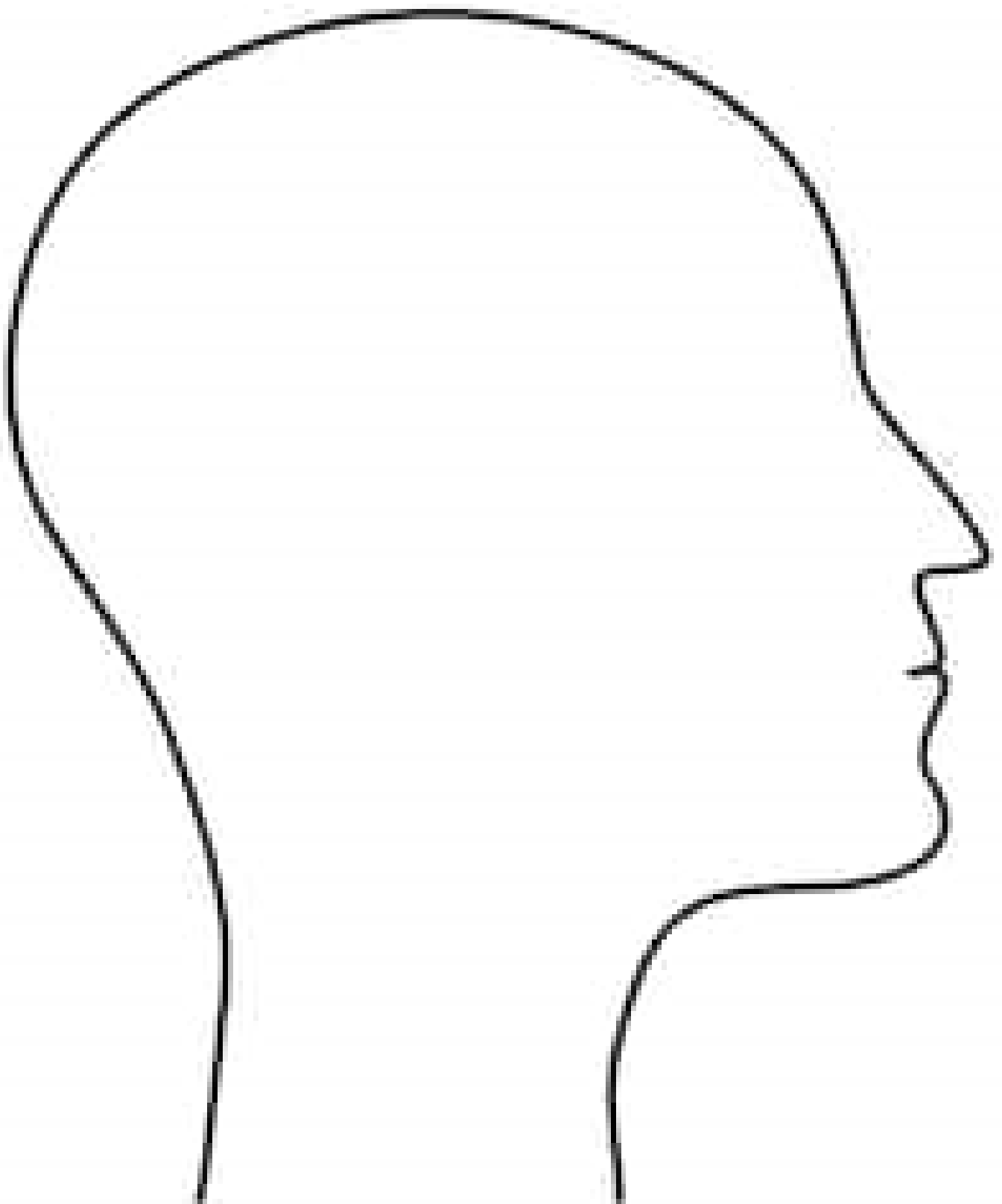
integralna riža

sirovi orašasti plodovi

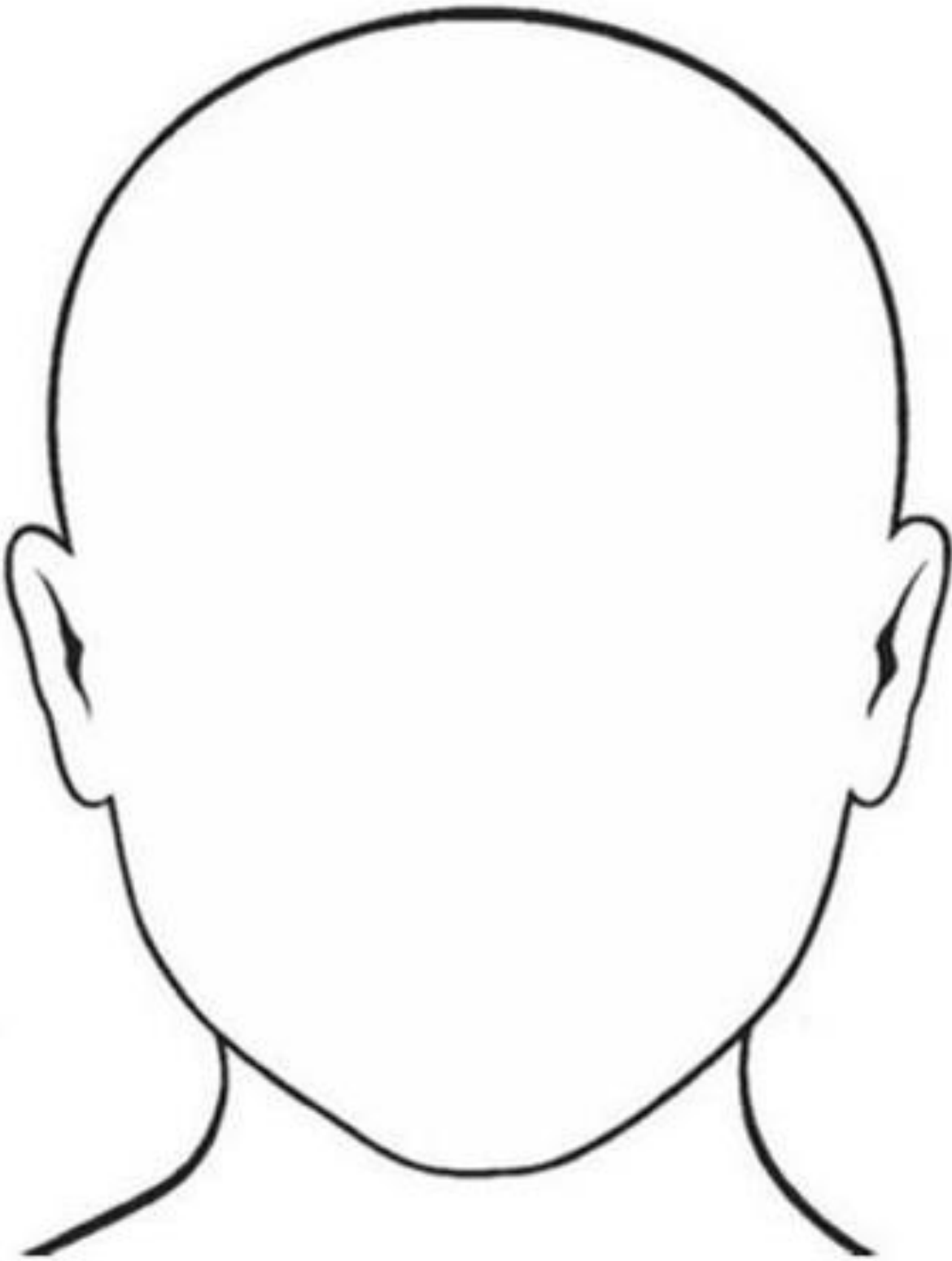
AKTIVNOSTI ZA INSPIRACIJU







aktivnost crtanja glave:



STORY-TELLING aktivnost: (sudionici izvlače karticu s osjećajem i pričaju priču iz svog života u kojoj su osjetili taj osjećaj).

STRAH

ZAHVALNOST

ZADOVOLJSTVO

RADOST

LJUTNJA

ZABAVLJENOST

TUGA

Prouči lica na fotografijama i spoji ih s emocijom koju prikazuju (rad u skupini):



OSJEĆAJI

ŠTO SU ONI?

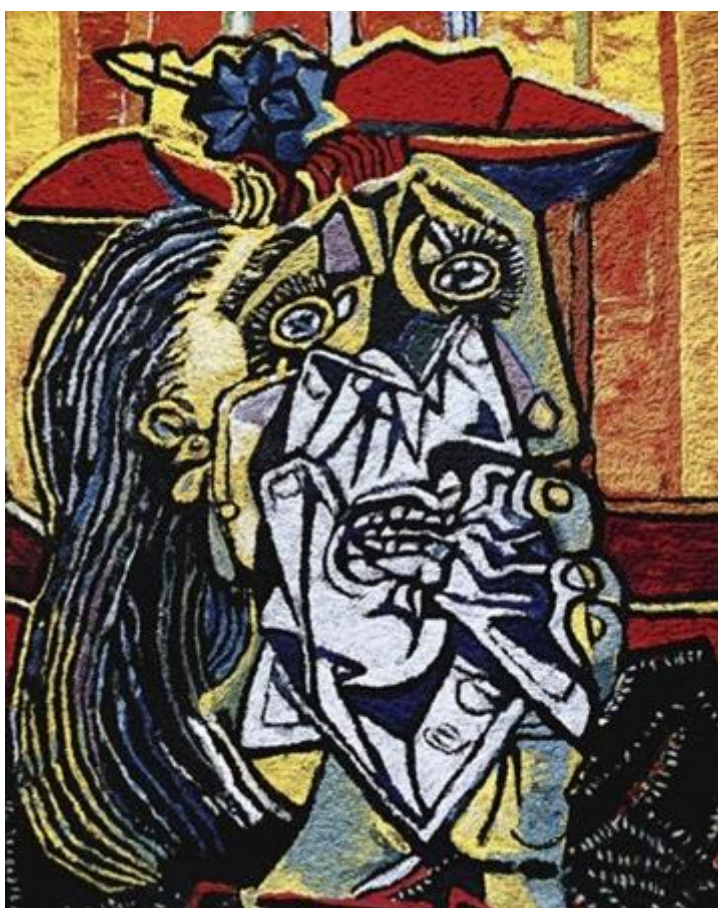
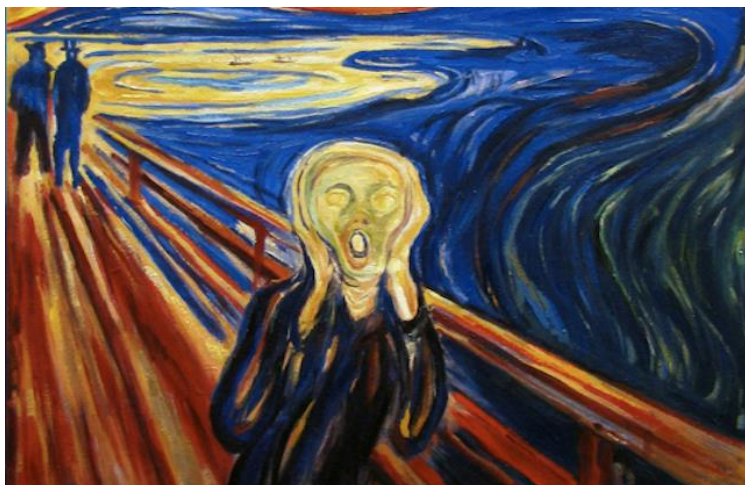
KOJI JE TVOJ PREVLAĐAJUĆI OSJEĆAJ?

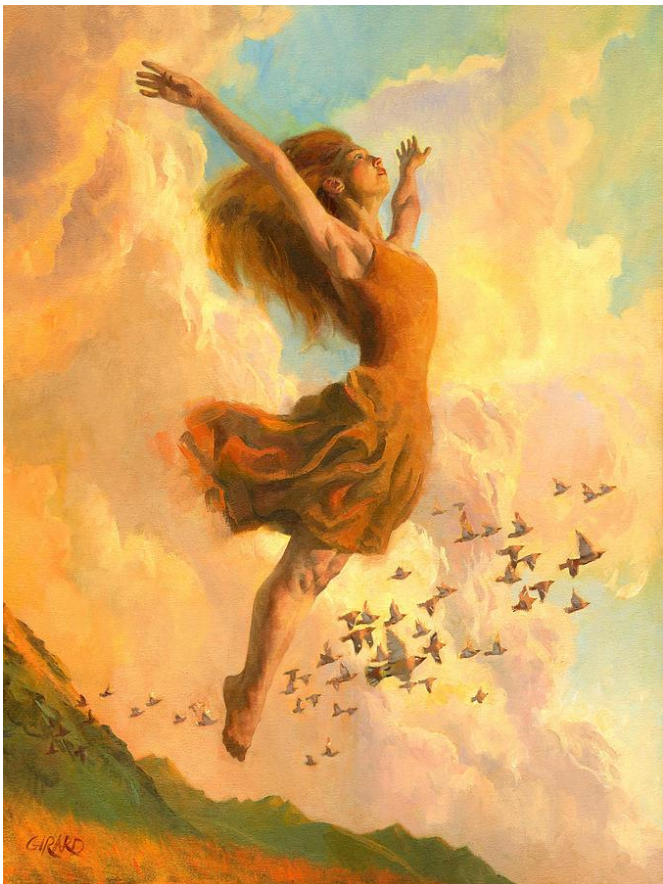
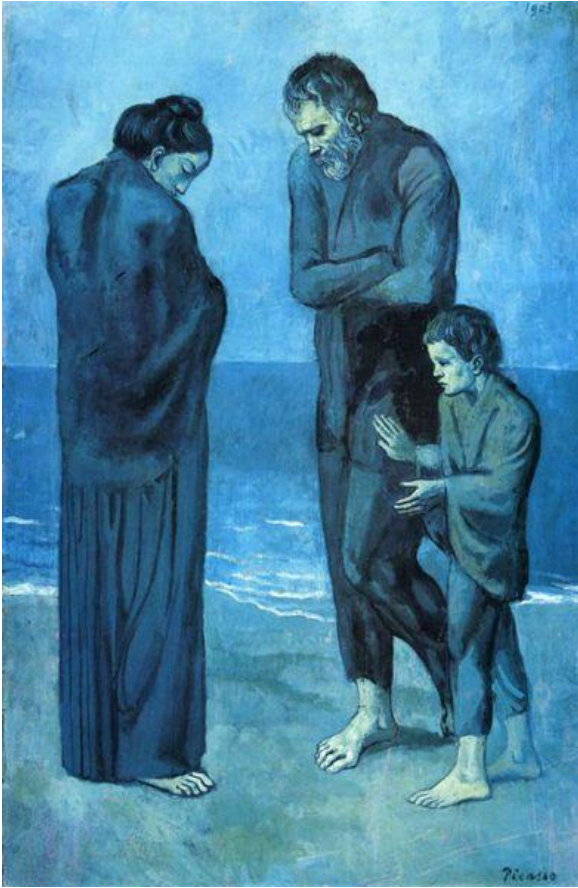
KADA I ZAŠTO SE JAVLJA?

zgađen	zadovoljan	ponosan	osjeća vrtoglavicu	tužan
zabrinut	stid	ljubomora	mržnja	zaljubljen
osjeća se šišavo	uplašen	zbunjen	bijes	iznenađen

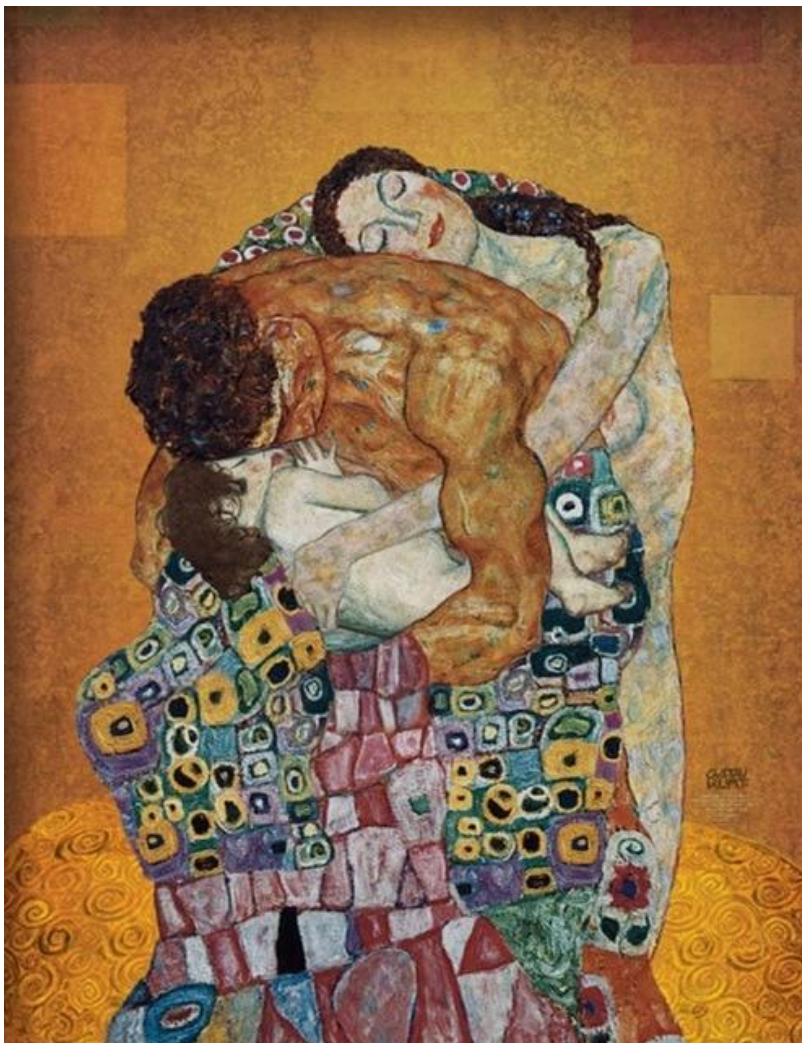
EMOCIJE NA SLIKAMA

Nastoj imenovati što više emocija koje uočavaš na ovim slikama.









FORMULA USPJEHA

1. INFORMACIJE (osjećaji, perspektiva, nove činjenice, vjerovanja...)
2. MISLI
3. EMOCIJE
4. DJELOVANJE
5. REZULTAT (USPJEH)

Ako želiš uspjeti, najprije mijenjaj informacije koje ti oblikuju misli, a koje dalje oblikuju emocije i djelovanja. Nemoj najprije mijenjati djelovanje (akciju).

PONEDJELJAK, 26. rujna 2022.

Aktivnost u Athalassa National Forest Park.

LEDOLOMCI:

1. Na komad papira u sredini pišemo svoje ime i naokolo CRTAMO ono što volimo i neke informacije koje želimo podijeliti o sebi. Nakon toga BEZ RIJEČI, BEZ GOVORENJA prilazimo jedni drugima i pokazujemo što smo nacrtali te nalazimo što nam je zajedničko (osobi A i osobi B).
2. Formiramo grupe na temelju u prethodnoj aktivnosti iskazanih interesa. (sportaši, glazbenici, znanstvenici, kuhari...) Zadatak svake grupe je izgraditi kuću jednoroga – kuća se radi od čaša za coffee to go okrenutih dnom gore – u prvi red 5 čaša, u drugi 4 i tako dok ne stignemo do jedne čaše na koju dnom dolje stavljamo čašu s nacrtanim jednorogom. Kvaka je u tome da svaka grupa materijal, tj. čaše, donosi s jednog mjesta na svoje #gradilište“ tako da čaše ne dotiče i ne spušta rukama nego posebno svezanom špagom koju kontroliraju po 4 osobe iz grupe.
3. Igra povjerenja – dvije osobe iz grupe imaju povez preko očiju, dvije ih druge osobe vode. Zadatak osoba s povezom je uzeti loptice iz vrećice te ih donijeti na mjesto gdje je kantica grupe, a ostali članovi grupe koji nemaju povez i ne vode žlicama trebaju loptice iz ruku osoba s povezom prebaciti u kanticu. Pobjeđuje grupa s najviše loptica.
4. Igra novih riječi – svi sudionici su u krugu i nekima su dodijeljena 4 mekana predmeta (spužvaste kriške lubenice, ali može biti bilo što); jednoj je osobi dodijeljena „bomba“ koja otkucava. Bombu sudionici dodaju jedan drugome u smjeru kazaljke na satu ne preskačući nikog i dok bomba ide od sudionika do sudionika – mekane predmete sudionici dobacuju jedno drugima tko kome hoće. Kad bomba „eksplodira“ oni koji u tom trenutku drže bombu i mekane predmete izvlače karticu na kojoj je nova riječ koju trebaju pročitati i protumačiti ostatku grupe. ISKORISTIVO ZA HJ – ponavljanje pojmova
5. Svaka grupa izrađuje lanac (poput onih za ukras od kolaž papira) na način da jedna osoba drži papir A4 formata, druga drži škare kojima taj papir reže u trake, treća drži selotejp, 4. lijepi trakice, a ostali pomažu kome treba, ali svi koriste SAMO JEDNU ruku dok to rade.
6. Svi smo u krugu s rukama položenim na ramena osobe ispred nas koja nam je okrenuta leđima. Krećemo se u krug i na znak voditelja masiramo osobu ispred nas, kasnije se okrenemo na drugu stranu i krećemo u suprotnom smjeru.
7. U prostorijama StandOutEdu organizacije predstavljen nam je tečaj na kojemu ćemo sudjelovati u sljedećim danima. Trener Rafael nas je zamolio da podijelimo svoje ime, prezime i jednu stvar o sebi nakon čega smo razgovarali o tome kako se nositi s emocijama (izraziti ih – plač, smijeh, vikanje..., razumjeti – što osjećam, zašto, kako ta emocija utječe na mene... i prihvatiti – u redu je osjećati se ovako); govorili smo o tome da su naše emocije NAŠ problem i ne smijemo očekivati od drugih (partneri, prijatelji, obitelj...) da ih znaju ako ih nismo izrazili, ne možemo očekivati od drugih da se nose s našim emocijama umjesto nas samih. Pokazao nam je tzv. pozu superjunaka koja smanjuje razinu kortizola (hormona stresa) u tijelu – poza se izvodi tako da stanemo s obje noge raširene u šitini bokova s rukama na bokovima, uspravnih leđa, otvorenih prsa / ramena s glavom lagano podignutom gore (chin up).

UTORAK, 27. rujna 2022.

Dan smo proveli na planini Trodos

1. Igra potrage za blagom u grupama
2. rad na stolu – osvrt na jučerašnji razgovor o tome da smo sami odgovorni za svoje emocije i naglasak na to da treba smanjiti očekivanja, ali podignuti standarde (Zaslužujem biti s nekim tko me poštuje i voli. Ne očekujem da druga osoba za mene odradi ovo ili ono, radije odlazim jer mi ne pružaju ono što trebam. // očekivanje – ispod stabla čekam da jabuka padne da ju pojedem; standard – penjem se i uzimam jabuku
3. igra „izvan kutije“ – spajali točkice (9 točaka koristeći 4 ravne linije ne dižući olovku s papira) – odgovor je u tome da crta mora izaći izvan linije okvira)
4. ispunjavanje tablice koja sadrži rubrike: negativna situacija /što činim / što osjećam / što mislim o sebi / mogu li imati pozitivniji odgovor na ovu situaciju. primjer: ne mogu riješiti matematički zadatak / prestajem rješavati / samosažaljevam se/mislim da sam žrtva nepravednih okolnosti / mogu pokušavati dok ne riješim ili potražiti pomoć
5. Razgovor o formuli uspjeha – sve s čim nismo zadovoljni mora proći promjenu i mijenjaju se NAVEDENIM redom: informacija (znanja, iskustva, osjećaji, vjerovanja...) – misli – emocije – akcija/djelovanje i na kraju i rezultat. tehnika se zove re-frame.
6. samoprocjena vlastitih snaga i slabosti nakon čeha smo izdvojili 5 svojih top snaga, objasnili kako ih i u kojoj mjeri trenutno koristimo te koje bismo još snage voljeli razviti i zašto.
7. recept za prijateljstvo – pisali u grupama
8. odlazak u ono selo

SRIJEDA, 28. rujna 2022.

Dan proveli na biofarmi Riverland

1. razgled farme uz kušanje sira s medom
2. učenje o EFT (Emotional freedom technique) koja je povezana s akupunkturuom i čakrama – pojasnili znanstvenu podlogu tehnike; isprobali neke od postupaka za pomoć i samopomoć te se vođenim afirmacijskim porukama tapkali
3. test osobnosti -žuta / plava / zelena ili crvena osoba i na koji način pristupiti ljudima određene boje

ČETVRTAK, 29. rujna2022.

Plaža Ayia Napa

1. yoga
2. vođena meditacija
3. igra povjerenja – sudionici podijeljeni u parove, natječu se samo dva para od kojih je u svakom paru jedna osoba povezanih očiju, druga ju vodi do cilja koji je pokazan svima OSIM osobi s povezom. Svi su ostali parovi ometači – moraju spriječiti parove natjecatelje da dođu do cilja. Ukoliko sudionik kojemu su oči zavezane bilo kojim dijelom tijela dotakne ometače – taj je par diskvalificiran.
4. razgovor o nasilju (bullying) i o tome kome se sve treba i može prijaviti (aktivnost se zove HELPING HAND jer se na prste ruke trebaju upisati ljudi koji bi nam mogli pomoći ukoliko smo

žrtva bullyinga mama, tata, braća i sestre, prijatelji, policija, vjerski autoriteti, učitelj, hrabri telefon, tetka / tetak, susjed ... bilo koja odrasla osoba kojoj se vjeruje)

5. improvizacija/igra uloga nasilnik i žrtva – zaključak: nasilnika je najlakše pobijediti tako što nećeš dopustiti da te dia što o govori, tako da SAM izneseš ono što bi moglo biti tema izrugivanja ili da budeš izrazito ljubazan prema njemu
6. Internet nasilje – ne možemo spriječiti, ali treba osnažiti djecu da ga ne shvaćaju previše ozbiljno: možemo ih uputiti na društvene mreže bilo koje slavne osobe koju vole i vidjet će da čak i ta osoba ima puno ružnih komentara na svom profilu. Treba potaknuti djecu da primijete da slavna osoba ne odgovara ni na ružne ni na lijepe komentare jer jednostavno – nema vremena za to, bavi se pametnijim stvarima.
7. Trener sudionicima dijeli kartice na kojima je napisan neki osjećaj (uzbuđenje, sreća, zbunjenost...), oni trebaju ispričati epizodu iz svog života u kojoj su jako osjetili tu emociju BEZ da imenuju emociju ili ju opišu – opisuju samo SITUACIJU. Ostali sudionici trebaju pogoditi emociju na temelju toga kakva se emocija inače osjeti u opisanoj situaciji.

PETAK, 30. rujna 2022.

1. podijeljeni u skupine dogovaramo 5 riječi kojima ćemo opisati ovaj tjedan
2. podijeljeni u skupine stanemo jedni iza drugih (članovi svake skupine tako) s jedne strane stola, na drugu stranu odlaze dva predstavnika skupine s kanticama. Ostali članovi s poda uzimaju ranije bačene plastične loptice te ih JEDAN PO JEDAN bacaju / odguruju (kao bowling loptu) u kanticu na suprotnoj strani stola.
3. na stolu su papiri, svi stajemo u krug oko stolova (više ih je zbog broja sudionika) i dok svira glazba – šetamo oko stola / stolova. Kada glazba prestane – počinjemo crtati ono po čemu ćemo pamtiti ovaj tjedan i kada glazba opet počne ostavljamo svoj crtež i krećemo se oko stola. Kada glazba stane – nastavljamo crtati ono što je netko prije nas započeo tamo gdje smo stali. PRIMJENJIVO U NASTAVI HJ – A (lektira)
4. sudionici stoje u dvije vrste okrenuti licem jedni prema drugima. Trener nasumično dijeli plišanane igračke koje označavaju: ljubav, zabavu, hranu i noć. Oni koji su dobili igračke trebaju ih odnijeti drugom članu skupine i reći jednu uspomenu na tu osobu koja u njima izaziva ljubav, smatraju ju zabavnom, vezano je za hranu ili neku od proteklih noći

špalir osnaživanja - U istoj formaciji – jedan po jedan govorimo riječ koja nas osnažuje/ohrabruje/daje nam moć/čini nas lijepima/bolje se osjećamo. Nakon toga – jedan po jedan izgovaramo FRAZU ili REČENICU koju bismo voljeli čuti od drugih o sebi: Ti si moja zraka sunca / Ti si sjajna / ti si nepobjediva... Jedan po jedan prolazimo sredinom, a ostali sudionici nam govore rečenice koje bi voljeli čuti o sebi



ERASMUS+ PROJEKT
ZDRAVO JE PRAVO
OŠ IVANA MAŽURANIĆA VINKOVCI

MATERIJALI S TEČAJA

OUTDOOR EDUCATION: A NEW WAY OF TEACHING AND LEARNING

ODRŽANIH 20.-26. STUDENOGA 2022.

U ORGANIZACIJI Erasmus Learning Academy (ELA) (Bologna, Italija)





SADRŽAJ:

1. Uvod u obrazovanje u prirodi (Susanna Esposito, trener)	3.
2. Zeleni hodnici	6.
3. Bolognsko iskustvo obrazovanja u prirodi (OE-a).....	7.
4. Duplo, duplo! Upleten u mjehuriće.....	9.
5. Gradnja tipija (wigwama) od graha	11.
6. Učenje na otvorenom – 10 načela Kurta Hahna.....	13.
7. Kpokoro.....	16.
8. Simfonija na otvorenom.....	17.
9. Pedagogija obrazovanja na otvorenom	18.
10. Perspektive životinja: mapiranje školskog terena.....	22.
11. Vežbanje za akciju (urbano obrazovanje na otvorenom)	23.
12. Planiranje obrazovnog prostora.....	26.
13. Obrazovanje na otvorenom: savjeti za planiranje.....	27.
14. 10 zadataka obrazovanja na otvorenom.....	31.
15. Slijepi poligon.....	32.
16. Prirodne jednadžbe.....	33.
17. Vježbe zagrijavanja.....	34.



Uvod u obrazovanje u prirodi (OE)

OE = outdoor education

AKTIVNOST: Što je OE?

Odaberite Dixit karticu koja najbolje predstavlja vašu definiciju obrazovanja u prirodi
Napišite 3 ključne riječi koje za vas definiraju učenje u prirodi
Objasnite drugima zašto ste odabrali svoju karticu
Što imate zajedničko?

- Zabava, djeca, svjež zrak
- Priroda, pokret, doživljaj
- Dobrobit, povezanost s prirodom, dublje učenje (koristeći osjetila)
- Svjež zrak, sunce, vitamin D
- Nove vještine, avantura, izazov
- Kreativnost, suradnja, vještine
- Osjećaji, vještine suradnje, izazov
- Interes, aktivnost, sloboda
- Izlet, cesta, priroda
- Hrabrost, kreativnost, sloboda
- Sloboda, izbori, kako prevladati strahove "nemoj se skrivati iza svjetla"
- Sloboda korištenja osjetila, hrabrost za rast, iskustvo i čuda
- Slobodne misli

Nema univerzalne definicije...

...jer se tumačenja razlikuju ovisno o kulturi, filozofiji i lokalnim uvjetima

- OE je korištenje iskustava u prirodi za obrazovanje i razvoj cijele osobe (The Outdoor Institute - psihosocijalno)
- OE je iskustveno učenje u, za ili s vani (Donaldson & Donaldson - okoliš)

"OE je iskustveno učenje u, za ili s vani"

- 'u' - obrazovanje na otvorenom može se odvijati u bilo kojem okruženju na otvorenom. Sve lokacije su pogodne za iskustva iz prve ruke, za izravan kontakt s temom i za interakciju i socijalizaciju sudionika.
- 'S' (O) - tema je sama priroda i kulturni aspekti povezani s prirodnim okolišem. U najširem smislu, tema je međuodnos ljudskog bića i prirodnog resursa o kojima društva ovise, s ciljem upravljanja na umu.



- ‘Za’ - svrha obrazovanja na otvorenom povezana je s implementacijom kognitivnih, psihomotoričkih i afektivnih domena učenja za dobrobit samog ekosustava. To znači razumijevanje, korištenje i uvažavanje prirodnih resursa za njihovo ovjekovječenje.

Kakav je vaš „outdoormeter“?

Outdoormeter - Koliko različitih aktivnosti na otvorenom organizirate tjedno i koliko ste sigurni u njih?

Ako vaš Outdoormeter nije na nuli, prisjetite se metode/aktivnosti koju ste organizirali i podijelite ju s grupom.

Prednosti obrazovanja na otvorenom

Zašto bismo trebali početi koristiti OE?

- Razmislite o ova 4 područja
- Za svaki od njih napiši svoje mišljenje

"Kako obrazovanje na otvorenom može biti korisno u ovom specifičnom području?"

psihofizička dobrobit	učenički razvoj
interakcija i socijalizacija	kontakt i povezanost sa svijetom

- **Sveukupna dobrobit:** Dokazano je da se dobrobit počinje poboljšavati čak i nakon jednog iskustva koje se ponavlja na tjednoj bazi. Također je dokazan utjecaj na smanjenje stresa.
- **Osjećaj sebe:** Porast samopoštovanja, sposobnost motivacije za fokusiranje i samosvijest
- **Područje kompetencija:** kreativne vještine, jezične vještine, unapređenje procesa učenja
- **Društvene vještine:** pozitivni učinci na društveno ponašanje, razvoj suradnje, socijalizacije i komunikacijske vještine
- **Vještine igranja:** kreativnije, intenzivnije, raznolikije, duže igre, obogaćene prirodnim elementima, potiču divergentno razmišljanje
- **Zdravlje:** prostorna percepcija, poboljšava raspoloženje, proizvodnju vitamina D, imunološki sustav, borba protiv depresije, kognitivne sposobnosti i poboljšanje 5 osjetila
- **Kretanje:** smanjuje vjerojatnost pretilosti, poboljšava prokrvljenost, koncentraciju i pažnju
- **Veza s prirodom:** produljena izloženost vanjskim prostorima stvara posebnu vezu s okolišem



• **Znanje o okolišu:** produljena izloženost vanjskim prostorima povećava znanje o tim prostorima, smanjuje osjećaj gađenja prema elementima prirode, poticanje brige i zaštite okoliša

Zašto koristiti OE?

- Pomoći će učenicima da razviju razumijevanje, uvažavanje i poštovanje prema okolišu
- U učionici na otvorenom nema toliko gužve
- Istraživanja pokazuju da djeca više uče kada su na prirodnom svjetlu
- Postoje neograničene mogućnosti za „praktično/iskustveno“ učenje (Ja radim i razumijem)
- Učionica na otvorenom nudi mnoge mogućnosti za podučavanje bilo kojeg predmeta koristeći prirodu kao svog pomoćnika
- Naša su djeca naša sljedeća generacija ekološki osviještenih odraslih i „upravitelja Zemlje“
- Pruža neograničene mogućnosti za razmišljanje na višoj razini (Bloomova taksonomija)



Zeleni hodnici

Igra s padobranom za učenje o fragmentaciji staništa i koridorima divljih životinja.

ISHODI:

- istraživati primjere prehrambenih lanaca i pokazati uvažavanje činjenice kako životinje i biljke ovise jedni o drugima za hranu.
- identificira većinu živih bića koja žive u staništima koja im odgovaraju
- opisuje kako različita staništa osiguravaju osnovne potrebe različitih vrsta životinja i biljaka te kako i oni ovise jedni o drugima
- spoznaje međuovisnost kao jedan od odnosa između biljaka i životinja u staništu.
- prepoznaje međusobne veze i međuovisnost između biljaka i životinja u lokalnom i drugim staništima

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca će pomoću zabavne, vrlo vizualne i interaktivne igre u stilu padobrana uočiti da divlje životinje trebaju siguran put za putovanje od jednog staništa do drugog. Za prikaz fragmentiranog livadnog staništa će koristiti 2 cerade. Izazov je proći insekte (vreće za grah) s jedne na drugu ceradu preko razmaka od 2 m koji označava nenastanjeno područje. Ovaj se razmak zatim zamjenjuje trećom ceradom koja služi kao hodnik, koridor za divlje životinje. Cerade ili plahte mogu biti ukrašene da izgledaju kao livade, a umjesto vrećice s grahom možemo koristiti i izrađene male kukce.

PRIPREMA:

- Postavite djecu na jednakoj udaljenosti oko 2 cerade.
- Treba postojati razmak od 2 m između cerada.
- Djeca dižu cerade
- Ekipa na prvoj ceradi mora pokušati prebaciti vreću graha sa svoje na drugu ceradu preko razmaka od 2 m.
- Kako bi pomogla vrećama s grahom da se kreću lakše, možete koristiti treću ceradu da popuni prazninu od 2m!

Potrebni materijal:

- 3 plahte ili cerade ili deke
- 10 vrećica s grahom ili umjetnim kukcima ili kakvim drugim sitnim predmetima koji predstavljaju kukce



Bolognsko iskustvo obrazovanja u prirodi (OE-a)

Prvi koraci: Mario Longhena

- Duga povijest koja seže do Marija Longhene (vijećnika od 1914. do 1919.). Kontakt s prirodom kao „temeljne potrebe i nezamjenjivog izvora blagostanja i znanja“.
- Godine 1917. Mario Longhena otvorio je novi model "Škole na otvorenom" u Bologni, kao u ostatku Europe, namijenjen obučavanju djece revolucionarnim obrazovnim metodama, izvan učionice i usred prirode, metodama koje su kasnije uporno slijedile generacije učiteljica koje su brinule o potrebama i željama djece.
- Povijest OE u Bologni nastavlja se objavljivanjem knjižice 1978. pod naslovom "Organizacija vanjskih prostora u predškolskim ustanovama: napomene i prijedlozi". To je zbirka ideja/prijedloga o obrazovanju u prirodi, proizašla iz doprinosa različitih institucija, organizacija i učitelja:
 - Sheme igara i namještaja (realizirati s materijalima za recikliranje)
 - Inspirativne slike iz sjevernoeuropskih vanjskih okruženja
 - Razgovori s učiteljima sa savjetima i smjericama kako provoditi pojedine aktivnosti, kako postaviti vanjski ambijent da bude siguran
 - Karte školskog vrta sa zanimljivostima (promatranje prirode, skrovišta, fizičke aktivnosti, odmor)
 - Životinje i kontakt s veterinarima

Vila Ghigi

- Zaklada „Villa Ghigi“ osnovana je 2001. godine na inicijativu Gradskog vijeća i Sveučilišta u Bologni.
- Danas Zaklada, osim što je središte za obrazovanje o okolišu/obrazovanje o održivosti, surađuje s općinom Bologna i drugim institucijama kako u obrazovnom području tako i u upravljanju i poboljšanju prirodnih i krajobraznih ekoloških aspekata teritorija.
- Zaklada čini park izvrsnim prirodnim laboratorijem za škole i građane, s obrazovnim prijedlozima i inicijativama koje se održavaju tijekom cijele godine.
- Zaklada, u suradnji sa sektorom za obrazovanje i okoliš te zelenim sektorom općine Bologna, IES - Istituzione Educazione Scuola i odjelima za obrazovne znanosti i znanosti o kvaliteti života Sveučilišta u Bologni, pridonosi artikuliranom "vanjskom prostoru školstva" koji uključuje tečajeve osposobljavanja za osoblje jaslica i predškolskih ustanova, doživljava u prirodi za djecu od 2 do 6 godina te sve veće i sve svjesnije korištenje školskih vrtova, eksperimentiranjem s novim načinima organiziranja, obogaćivanja i upravljanja tim prostorima na temelju dokumenta koji predlaže neke smjernice za ovu vrstu intervencija.
- Villa Ghigi često organizira konferencije i seminare kako u Bologni tako i u drugim gradovima. Oni također nude aktivnosti i inicijative koje Bolognu čine nacionalnom referentnom točkom za ova pitanja. Početkom 1900-ih Bologna je bila među prvim talijanskim gradovima koji su uspostavili "škole na otvorenom".



Projekt «Obrazovanje u prirodi» (2013.)

Poseban projekt koji od 2013. provodi Bolonjsko vijeće za djecu predškolske dobi (0-6 godina) zajedno sa Sveučilištem i Zakladom Villa Ghigi. Uključuje:

- Aktivnosti podizanja svijesti
- Konferencije i razmjene najboljih praksi
- Aktivnosti obuke
- Dokumentaciju
- Podršku (uz voditelja)
- Uvođenje novih aktivnosti i izvan predškolskih ustanova

“Smjernice za realizaciju malih prirodnih intervencija u vrtovima bolonjskih vrtića i predškolskih ustanova” (2015.)

.Glavne ideje:

- Biološka raznolikost - povećava mogućnost istraživanja, različiti poticaji i prema godišnjem dobu

- Materijali - tlo, kamenje, grane, lišće (može se tražiti, promatrati, dati na poklon)

Jednostavnost i participacija - zbog nedostatka resursa, važno je moći nešto promijeniti (aspekt funkcionalnosti vrta, na primjer) počevši od jednostavnih intervencija. To podrazumijeva važnost svačijeg doprinosa prema vlastitim resursima i vještinama (roditelji, učitelji, prijatelji). To zauzvrat može potaknuti društvenost i osjećaj pripadnosti.



Duplo, duplo! Upleten u mjehuriće

Djeca doživljavaju čudo postojanja uvučeni u divovski mjehurić.

ISHODI:

- svojstva i uporaba tvari
- korištenje svakodnevnih materijala, svojstva i promjene materijala
- promatranje svijeta oko nas
- svojstva i karakteristike materijali svih razina

ZNANSTVENA PODLOGA AKTIVNOSTI

Sićušne molekule vode privlače jedna drugu u fenomenu koji se naziva površinska napetost. Pažljivo pogledajte kap kiše ili kukca koji kliže po vrhu bazena da biste vidjeli ovo na djelu. Deterdžent smanjuje površinsku napetost čineći vodu zapravo "rastezljivijom".

Glicerin čini mjehuriće jačima da se ne suše tako brzo.

Kada je zrak zarobljen u smjesi mjehurića, sfera je najekonomičniji oblik, a film mjehurića je u osnovi tanak sloj molekula vode u sendviču između 2 sloja sapuna.



PRIPREMA:

- Smjesa mjehurića je otprilike: 90 dijelova vode na 9 dijelova sredstva za pranje posuđa i 1 dio glicerina. Hula hoop će napraviti bolji mjehurić ako je omotan uzicom.
- Dodajte smjesu za mjehuriće u korito ili bazen.
- Namočite hula hoop u smjesu i isprobajte nekoliko mjehurića.
- Postavite dijete u sredinu korita/bazena s obručem oko njih.
- Polako podignite obruč (ovo bolje funkcionira s netko drži obje strane obruča); dijete bi trebalo biti obuhvaćeno divovskim mjehurićem!



Potrebni materijal:

- 1 x hula hop
- uže (uzica)
- 1 x bazen za djecu ili cerada i neko crijevo se može koristiti za stvaranje korita za hula hop
- Tekućina za pranje posuđa dobre kvalitete
- Glicerín (može se kupiti u ljekarnama kao lijek protiv kašlja)
- Voda
- Mjerni cilindri i menzure



Izgradnja tipija (wigwama) od graha

Tipi kućice za igru jeftini su, kreativni elementi za igru koji uljepšavaju školsko područje za malu djecu pružajući ugodno i primamljivo okruženje za njihove maštovite igre, a odraslima ga je lako nadzirati. Ove jednostavne strukture se mogu izgraditi u vrlo kratkom vremenu, jeftine su i lako se sastavljaju. Oni mogu biti posađene izravno u zemlju ili možete koristiti velike, čvrste posude za potporu.

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca će pomoću zabavne, vrlo vizualne i interaktivne igre u stilu padobrana uočiti da divlje životinje trebaju siguran put za putovanje od jednog staništa do drugog. Za prikaz fragmentiranog livadnog staništa će koristiti 2 cerade. Izazov je proći insekte (vreće za grah) s jedne na drugu ceradu preko razmaka od 2 m koji označava nenastanjeno područje. Ovaj se razmak zatim zamjenjuje trećom ceradom koja služi kao hodnik, koridor za divlje životinje. Cerade ili plahte mogu biti ukrašene da izgledaju kao livade, a umjesto vrećice s grahom možemo koristiti i izrađene male kukce.

PROVEDBA AKTIVNOSTI:

Pronađite prikladno mjesto za kućicu za igru tipi u području koje ima malo sunca da pomogne biljkama u rastu. Provjerite je li i ova lokacija udaljena od prostora za igru loptom kako djeca koja su zaokupljena kreativnom igrom ne bi bila uznemirena letećim loptama.

Označite grubi krug na tlu ili travi ili rasporedite velike posude da tvore krug — dovoljno velik da 2-4 djece udobno sjedi unutra.

Skupite stupove od bambusa. Zamotajte komad čvrste špage oko vrha svih bambusovih stupova, otprilike (0,3-0,6 metara) od jednog kraja, da ih drže zajedno labavo.

Raširite stupove prema van u oblik stošca, s krajem omotanom uzicom na vrhu. Postavite donje krajeve stupova najmanje (0,6 metara) u tlo ili na dno velike posude koje će im služiti kao baza. Napunite tlo oko stupova i provjerite kako biste bili sigurni da je konstrukcija sigurna.

Posadite sjeme graha ili sadnice oko podnožja stupova. Dodajte dodatne cvjetnice, jestive biljke kojima ćete popuniti vrhove, lonce ili oživite područje u podnožju stupova.

Redovito zalijevajte. Kako biljke rastu, privežite biljku penjačicu na bambusove motke da im daju potporu dok ne narastu.



Potrebni materijal:

- 5-10 čvrstih bambusovih stupova duljine najmanje 8' (3 m) i promjera (3-5 cm). Ako se sadi u posude na asfaltiranom školskom terenu, potrebna je velika, čvrsta posuda ili žardinjera za svaki bambusov stup koju treba do vrha napuniti bogatim tlom
- Jestive biljke graha, vrste koje su snažne penjačice kao što su: grimizni grah (s lijepim crvenim cvjetovima i velikim, ukusnim mahunama graha), mahune (obično s bijelim cvijećem i manjim mahunama) ili druge penjačice. Kupite dovoljno sjemena ili sadnica da imate 4-6 biljaka po bambusovom stupu.
- Dodatne biljke za oživljavanje baze tipija ili ispunjavanje površine posuda, kao što su: kiseljak, salata, ili druge lisnate i cvjetajuće jestive biljke.
- Konopom za spajanje bambusovih stupova na vrhu i za učvršćivanje biljke (graha) za bambusove stupove dok rastu.



Obrazovanje na otvorenom – 10 načela Kurta Hahna

Kurt Hahn – ideologija

Hahnova obrazovna filozofija temeljila se na iskustvenom učenju. Ideja je da bi djeca trebala raditi stvari u školi, a ne samo sjediti i primati informacije.

10 načela Kurta Hahna

- Primat samootkrivanja
- Imati prekrasne ideje
- Odgovornost za učenje
- Empatija i brižnost
- Uspjeh i neuspjeh
- Suradnja i natjecanje
- Raznolikost i uključenost
- Prirodni svijet
- Samoća i razmišljanje
- Služenje i suosjećanje

PRIMAT SAMOOTKRIVANJA

Učenje se najbolje odvija s emocijama, izazovom i potrebnom podrškom. Ljudi otkrivaju svoje sposobnosti, vrijednosti, strasti i odgovornosti u situacijama koje nude avanturu i neočekivano. U školama ekspedicijskog učenja (Expeditionary Learning Schools) učenici preuzimaju zadatke koji zahtijevaju upornost, fizičku spremnost, zanatsko umijeće, maštu, samodisciplinu i značajno postignuće. Primarna zadaća učitelja je pomoći učenicima da prevladaju svoje strahove i otkriju da mogu učiniti više nego što misle da mogu.

IMATI PREKRASNE IDEJE

Poučavanje u školama ekspedicijskog učenja potiče znatiželju o svijetu stvaranjem situacija za učenje koje pružaju nešto važno za razmišljanje, vrijeme za eksperimentiranje i vrijeme za shvaćanje onoga što je promatrano.

ODGOVORNOST ZA UČENJE

Učenje je i osobni proces otkrivanja i društvena aktivnost. Svatko uči i pojedinačno i kao dio grupe. Svaki aspekt škola ekspedicijskog učenja potiče i djecu i odrasle da postanu sve odgovorniji za usmjeravanje osobnog i zajedničkog učenja.



EMPATIJA I BRIŽNOST

Učenje se najbolje potiče u zajednicama u kojima se ideje učenika i nastavnika poštuju i gdje postoji međusobno povjerenje. U školama ekspedicijskog učenja su grupe za učenje male, s brižnom odraslom osobom koja nadzire napredak i djelovanje kao zagovornik svakog djeteta. Stariji učenici mentoriraju mlade, a studenti se osjećaju fizički i emocionalno sigurno.

USPJEH I NEUSPJEH

Svi učenici moraju biti uspješni ako žele izgraditi samopouzdanje i sposobnost preuzimanja rizika i suočavanja sa sve težim izazovima. Ali za učenike je također važno da uče iz svojih neuspjeha, da ustraju kada su stvari teške i nauče kako nemogućnosti pretvoriti u prilike.

SURADNJA I NATJECANJE

Individualni razvoj i grupni razvoj integrirani su tako da je vrijednost prijateljstva, povjerenja i grupnog djelovanja jasna. Učenici su potaknuti da se ne natječu jedni protiv drugih, nego sa svojim osobnim najboljim rezultatima i s rigoroznim standardima izvrsnosti.

RAZNOLIKOST I UKLJUČENOST

I raznolikost i uključenost povećavaju bogatstvo ideja, moć kreativnosti, sposobnost rješavanja problema i poštovanje drugih. U školama ekspedicijskog učenja učenici istražuju i vrednuju svoje različite talente i podrijetlo kao i kulture drugih zajednica. Grupe za učenje su heterogene.

PRIRODNI SVIJET

Odnos s prirodnim svijetom koji je neposredan i pun poštovanja osvježava ljudski duh i podučava o ponavljajućim ciklusima i uzroku i posljedicama. Učenici uče kako postati upravitelji zemlje i budućnih generacija.

SAMOĆA I RAZMIŠLJANJE

Učenici i nastavnici trebaju vrijeme nasamo da istraže vlastite misli, uspostavljaju vlastite veze i stvaraju vlastite ideje. Oni također trebaju vremena za razmjenu mišljenja s drugima.

SLUŽENJE I SUOSJEĆANJE

Mi smo posada, a ne putnici. Učenici i nastavnici su ojačani činovima posljedičnog služenja drugima, i jedna od primarnih funkcija škole ekspedicijskog učenja je pripremiti učenike za stavove i vještine za učenje i služenje drugima.

Poticajna pitanja (razgovor u skupinama)

Slazete li se sa svih 10 načela?

Postoje li neki principi koji su vas iznenadili ili potaknuli na razmišljanje?



Jeste li vi i vaša škola već slijedili sva ova načela?

Kako možemo poticati svako od načela?

Aktivnost – prisilne veze

Pred sudionicima su zeleni i crveni papiri. Na zelenima su upisane riječi: prijateljstvo, obrazovanje, odgoj, ljubav... bilo koje riječi koje su važne za ciljeve koji se žele postići. Sudionici na po 3 crvena papira pišu riječi koje trebaju biti objekti (elementi) iz prirode, a ne apstraktne riječi (npr. kamen, kiša, vjetar, pas...). Tada sudionici spajaju 2 crvena papira sa zelenim na način da spajaju ZELENU s CRVENOM koristeći zadanu konstrukciju: ZELENA je kao CRVENA, objašnjenje (PRIJATELJSTVO je kao KIŠA, kada smo njime zasuti, sva druga osjetila padnu u drugi plan i osjećamo samo to – snagu prijateljstva.)

PITANJA ZA RAZGOVOR POSLIJE PROVEDENE AKTIVNOSTI:

Koje su prednosti i rizici upotrebe figurativnog jezika?

Kako nam uočavanje i forsiranje veza može pomoći u razvijanju kreativnih ideja?

Kako nam upotreba metafora pomaže da postanemo jasniji i uvjerljiviji u komunikaciji?



Kpokoro, nigerijska igra na otvorenome

Ovo je igra koju obično igraju djevojčice u dobi od 6 do 12 godina u različitim dijelovima Nigerije i obično na otvorenom. Postoji niz varijacija igre ovisno o lokaciji, ali naglasak je na ritmičkom pljeskanju, koordinaciji pokreta nogu, brzom razmišljanju i sposobnosti predviđanja poteza vašeg druga u igri.



POP RATNI MIT

Postoji priča o pametnoj božici, koja dolazi ka grupi mladih žena i svakoj nudi krunu, priliku u životu. Svaka djevojka mora ispravno protumačiti znakove i iskoristiti svoju priliku točno u trenutku kada se prilika nudi.

UPUTE:

- Potreban broj igrača: Najmanje dva do najviše deset.
- Cilj je točno predvidjeti i preslikati pokret noge suigrača dva uzastopna puta dok plješćete i preskaćete ritmički.
- Igrači stoje u formaciji potkova i prvi igrač, odabran nasumično ili ždrijebom, izmjenjuje se sa svakim igračem u potkovici.
- Igrač 1 (vođa) počinje stojeći licem u lice s igračem 2 (ogledalo). Igrač 1 vodi ih oboje unutra, pljeskaju i preskakaču u istom ritmu: „Pljesak stanka plesak stanka plesak-pljesak – pljesak stanka”. Na 3. stanki voditeljica nasumično stavlja naprijed jednu nogu.
- Da bi pobijedio, igrač 2 mora istovremeno zrcaliti voditeljev izbor noge dva uzastopna puta. Ako je igrač 2 uspješan u zrcaljenju igrača 1 u dva uzastopna pokušaja, oni zamjenjuju mjesta (prebacuju se), i “ogledalo” postaje “voditelj” i igra sljedeći krug s igračem 3. Ako igrač 2 ne može zrcaliti igrača pri prvom pokretu, potonji odmah prelazi na igrača 3. Održava ritam bez pauze i vodi oboje: pljeskanje i preskakanje. Iako se promjena može dogoditi u bilo kojoj točki duž potkove, novi vođa mora početi na jednom kraju kruga i raditi prema kraju.
- Pobjednički igrač je onaj koji uspješno prođe od jednog kraja potkove do drugog bez da bude "ogledan" od bilo kojeg igrača.
- Na primjer, okrenem se prema vama i počnem pljeskati rukama, skaćući u ritmu. Plješćeš točno kao i ja. Ja onda brzo ispružim desnu nogu na 3. pauzi. Ako ti zrcališ moj pokret (izbaciš lijevu nogu) dobiješ jedan bod. U drugom krugu, ako ponovno uspješno predviđiš i zrcališ moje kretanje, dobivaš drugi bod, zamijeniš mjesta sa mnom i preuzmeš vodstvo.
- Odabir noge zrcala mora se obaviti istovremeno kad i voditeljev. Kod igrača koji stoji u potkovi i „zrcali“, ne smije biti oklijevanja.
- Ako igrač u potkovi ne može zrcaliti izbor noge vodećeg igrača u prvom pokušaju, "vođa" prelazi na sljedeću osobu u redu.



Simfonija na otvorenome

Kroz moj prozor... Unošenje vanjskog unutra.

Mnogo je više u onome što se kroz naš prozor može doživjeti od onoga što možemo vidjeti. Ova nas aktivnost potiče na slušanje svega što se događa vani, i razmišljanje o različitim načinima rekreiranja i snimanja simfonije zvukova

Isključite sve 'unutarnje' zvukove - radio, TV, telefon, glazbu i udobno se smjestite pokraj prozora. Otvorite prozor, zatvorite oči i pažljivo slušajte. Što možete čuti? Ako ne možete prepoznati zvukove, pokušajte smisliti riječi ili fraze da ih opišete.

Možete li ponovno stvoriti zvuk(ove)? Možete koristiti svoj glas, svoje tijelo ili bilo što što nađete u kući.

Ako ste s drugima, pokušajte ponovno stvoriti kombinaciju zvukova koje ste čuli vani.

Kako bi izgledali zvukovi kada biste ih zapisali, ili nacrtali? Osmislite slike za različite zvukove — kako možete nacrtati dugačak zvuk u usporedbi s kratkim? Visok ili nizak zvuk? Bliže ili dalje zvukove?

Čuješ li ptice? Možete li pretpostaviti koje? Postoje razne web stranice (npr. RSPB, Woodland Trust) i aplikacije koje bi vam mogle pomoći u tome. Ako ne možete saznati, zašto ne smislite svoje ime za pticu na temelju vrste zvuka koji ispuštaju - mnoge vrste ptica zapravo se nazivaju na ovaj način, npr. chiff chaff, pee-wit.

Through my window....Bringing the outside in.

Outdoor symphony

There is so much more to what's through our window than what we can see. This activity encourages us to listen to everything going on out there, and to think about different ways of recreating and recording the symphony of sounds

Turn off any 'indoor' sounds—the radio, tv, phone, music, and make yourself comfortable by the window.

Open the window, close your eyes, and listen carefully. What can you hear? If you can't identify the sounds try to think of words or phrases to describe them.

Can you recreate the sound(s)? You could use your voice, your body or anything you can find in the house.

If you are with others try and recreate the combination of sounds you heard outside

What would the sounds look like if you wrote them down, or drew them. Come up with images for the different sounds—how could you draw a long sound compared to short one? A high sound or a low one? One close by or one far away?

Can you hear any birds? Any idea what they are? There are various websites (eg RSPB, Woodland Trust) and Apps which could help you to do this.

If you can't find out, why not come up with your own bird name based on the type of sound they make—many species of bird are actually named this way, eg chiff chaff, pee-wit

Key: This is intended as a guide only—as an adult I love doing 'children's' activities, so just have a go!

Take some time out for yourself or with others

Link to the formal curriculum if you want to

Good for younger folk

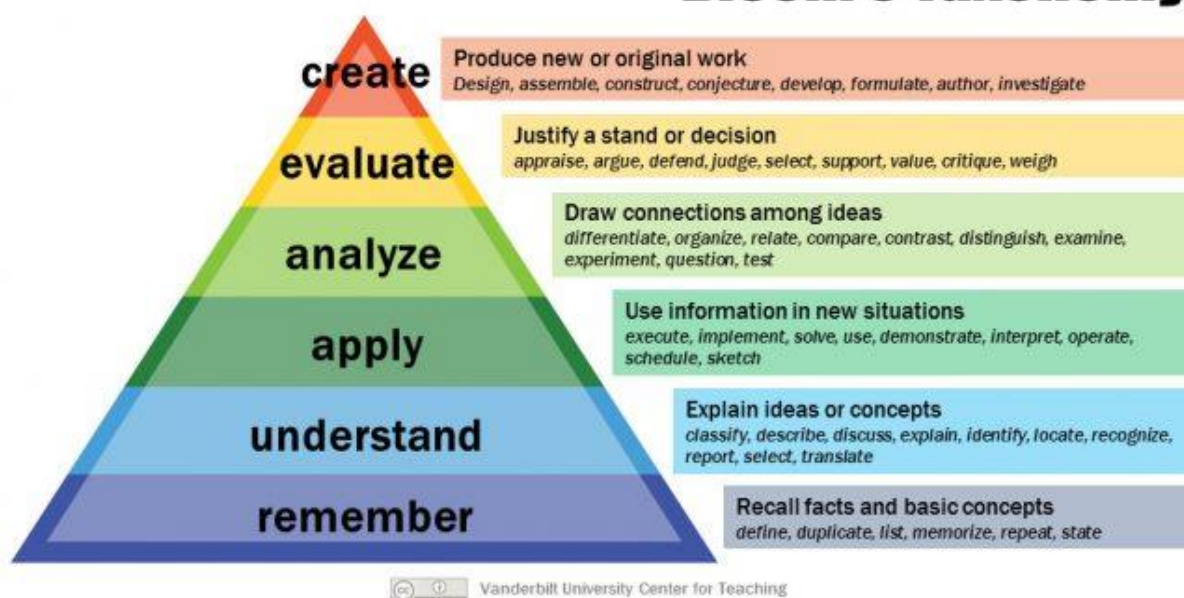
Good for older folk



Pedagogija obrazovanja na otvorenom

Bloomova nova taksonimija

Bloom's Taxonomy



ZAPAMTITI:

Može li se učenik prisjetiti informacija ili ih zapamtiti?

definirati, duplicirati, nabrojati, zapamtiti, prisjetiti se, ponoviti, reproducirati

RAZUMJETI:

Može li učenik objasniti ideje ili koncepte?

klasificirati, opisati, raspravljati, objasniti, identificirati, locirati, prepoznati, odabrati, prevesti, parafrazirati

PRIMIJENITI:

Može li učenik koristiti informacije na novi, drugačiji način?

odabrati, pokazati, dramaturgizirati, ilustrirati, interpretirati, rasporediti, skicirati, riješiti, koristiti, napisati, rukovati nečim, upotrijebiti.

ANALIZIRATI:



Može li učenik uočiti razlike između različitih dijelova?
procijeniti, usporediti, staviti u odnos suprotnosti, kritizirati, profilirati, razlikovati, izdvojiti,
ispitati, eksperimentirati, pitati, testirati.

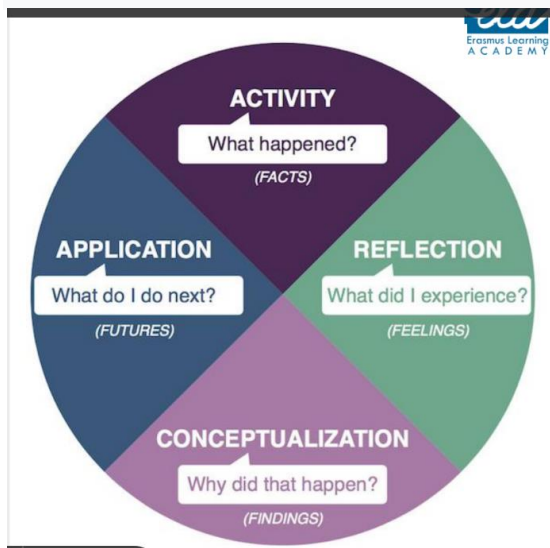
OCJENJIVANJE:

Može li učenik obrazložiti svoj stav ili odluku? ocijeniti, raspravljati, braniti, prosuditi,
odabrati, podržati, vrednovati, evaluirati

STVARATI:

Može li učenik stvoriti novi proizvod ili točku gledišta?
sastaviti, konstruirati, stvoriti, dizajnirati, razviti, formulirati, napisati.

Kolbov krug iskustvenog učenja



AKTIVNOST Što se dogodilo? (činjenice)

PROMIŠLJANJE Što sam iskusio? (osjećaji)

KONCEPTUALIZACIJA Zašto se to dogodilo?
(zaključci)

PRIMJENA Što ću učiniti sljedeće? (budućnost)

Poticajno pitanje: Što je ovo i zašto je važno?

Odgajatelji i učitelji trebaju pomoći učenicima da prođu ciklus učenja.

Vođena refleksija je poznata kao "debriefing" - "obrada" se provodi kroz pitanja.

PRIMJER DEBRIFIRANJA

promišljanje – što konceptualizacija – pa što? primjena – a što sad?

DEBRIFIRANJE (ISPITIVANJE): ZAŠTO?

Učite se izmjenjivati dok govorite

Učite cijeniti tuđa mišljenja i nove misli

Možete potvrditi svoja vlastita mišljenja tako što će ih čuti od drugih koji su sličnih uvjerenja

Razmjenom misli i mišljenja grupa je više povezana



Odražava njihovu razinu razumijevanja i usvajanja nove teme i/ili vještina istraženih tijekom aktivnosti

Postaje ugodnije izražavati se pred kolegama

Voditelj: uloga nastavnika

Najvažniji aspekti:

1. Svi odgovori dolaze iz grupe
2. Važno je napraviti plan pitanja za aktivnosti kojima se bavite
3. Ne miješajte faze (etape)
4. Koristite otvorena pitanja
5. Omogućite odgovarajuće vrijeme za debriefinge

Formalno obrazovanje

Hijerarhijski strukturiran, kronološki stupnjevan obrazovni sustav, počinje od primarnog obrazovanja do sveučilišta uključujući, uz opće akademske studije, razne specijalizirane programe i ustanove za potpuno tehničko i profesionalno osposobljavanje.

OBILJEŽJA:

prijenos stručnosti od trenera do učenika

učenici ne sudjeluju aktivno

stjecanje znanja iz nekog predmeta će automatski dovesti do djelovanja ili promjena u ponašanju

učitelj 'posjeduje' znanje i stoga ga može prenijeti;

učenje bitno ovisi o kompetencijama nastavnika i sposobnosti učenja učenika;

obrazovanje je odgovornost učitelja i škole

znanje i obrazovanje su vrijednost - neutralna i objektivna

Informalno (informal) obrazovanje

Neformalno obrazovanje: uistinu cjeloživotni proces kojim svaki pojedinac stječe stavove, vrijednosti, vještine i znanja iz svakodnevnog iskustva i edukativnih utjecaja i resursa u njegovoj ili njenom okruženju - od obitelji i susjeda, s posla i igre, s tržnice, knjižnica, masovnih medija...

Neformalno obrazovanje

Neformalno obrazovanje: bilo koja organizirana obrazovna djelatnost izvan utvrđenog formalnog sustav koji služe prepoznatljivim ciljevima učenja klijentele.

OBILJEŽJA:

- proces učenja se temelji na grupi i koristi se vršnjačko učenje
- aktivnosti i metode su uvijek dizajnirane za određenu ciljnu skupinu
- učenje u neformalnom okruženju je planirano, strukturirano i evaluirano
- namjerno je i nadzire se



- doživljaj, često se naziva 'učenje kroz rad', je glavna metoda rada
- neformalno obrazovanje karakteriziraju vlastite metode, pristupi i polja djelovanja: može se javiti u različitim kontekstima i u različitim vrstama aktivnosti
- formalno, neformalno i informalno obrazovanje se međusobno nadopunjuju i međusobno osnažuju cjeloživotni proces učenja

PREDNOSTI NEFORMALNOG OBRAZOVANJA:

- može aktivno podržati promjene i imati stvaran utjecaj na društvo
- ključno je za razvoj onih koncepata koji ne mogu biti jednostavno "naučeni"
- neformalne metode bile su uspješne u: socijalnoj uključenosti, izgradnji kapaciteta, aktivnom građanstvu, održivom razvoju, rješavanju sukoba

NEDOSTACI NEFORMALNOG OBRAZOVANJA

- poteškoće u ocjenjivanju znanja stečenog neformalnim metodama
- službeno priznanje – podcjenjivanje

FORMALNO VS. NEFORMALNO

	fomalno	neformalno i informalno
tip procjene	dominiraju kvantitativne metode procjene	dominiraju kvalitativne metode procjene
glavni procjenitelj	glavni je procjenitelj učitelj ili koja druga kvalificarana osoba	postoji samoprocjena i integrativna procjena
orijentacija mjera procjene	procjena ostvarenih postignuća učenja koja su mjerljiva obično na kraju tečaja ili teme	procjena kroz proces, tj., bilježenje individualnih postignuća ili razvojnih mogućnosti
izražavanje rezultata procjene	izražava se u postocima ili bodovima u odnosu na standard	procjena se izražava verbalno u odnosu na određeni kontekst
prevladavajući tip znanja	deklarativno, reproduktivno znanje i vještine	operativno znanje integrirano s vještinama primjenjivo u nestandardnim situacijama
lakoća procjene postignuća učenja	lakše je procijeniti postignuća učenja	procjena postignuća učenja je kompleksna
percepcija procjene	procjena se doživljava kao objektivna realnost	u procjenu je uključeno i značenje konteksta



Perspektive životinja: mapiranje školskog terena

Učenici će koristiti ovu aktivnost za mapiranje imovine na svom školskom imanju kroz objektiv živog bića.

UPUTE

- Podijelite učenike (6 godina is tarsi) u male grupe od 3-4 učenika
- Svaka grupa će procijeniti vanjski prostor iz perspektive živog bića. Odaberite životinje koje odgovaraju vašoj regiji. (npr. vjeverica, rakun, mrav, leptir, ptica, krastača, crv, puž)
- Svaka grupa treba istražiti školsko tlo i mapirati ga identificirajući imovine (blaga) i prepreke (nevolje) iz perspektive njihovog živog bića.
- Potaknite učenike da pogledaju glavne značajke školskog terena kao i sitnije detalje.
- Potaknite učenike da ispitaju školsko zemljište pažljivo (provjerite ispod trulih trupaca, itd.) za dodatna blaga i nevolje.
- Dok učenici identificiraju blaga i nevolje, trebaju ih i ucrtati i označiti na "karti blaga" školskog tla iz perspektive njihovog živog bića.

PRILAGODBE

- Pripremite osnovnu kartu školskog terena i pustite da učenici upisuju detalje ili naprave trodimenzionalni prikaz obilježja školskog terena.
- Za starije učenike možda ćete htjeti mapirati školu terena i okolne zajednice iz perspektive različitih dionika. (npr. programer, dijete koje živi u zajednici, urbanist itd.)

MATERIJALI

1 po grupi:

- Podloga za pisanje (clipboard)
- Papir
- Olovka, kemijska olovka ili marker





Vežan za akciju (urbano obrazovanje na otvorenom)

Vežan za akciju

- Potraga za blagom u stvarnom svijetu i vođene šetnje
- Online platforma za stvaranje - Lov na smetlare pod nazivom "Granice"
- Stvoreno na računalu, korišteno na pametnom telefonu i tabletu
- Obilazak grada ili zgrade obogaćen kvizovima i informacijama koje treba otkriti

Testirajmo!

Nabavite Actionbound aplikaciju iz Apple App ili Google Play

Kada korsitati Actionbound?

- Na školskim izletima u drugom gradu ili zemlji
- Prilikom posjeta muzeju
- U svom gradu za održavanje alternativnog sata umjetnosti, arhitekture, povijesti, glazbe, jezika, kultura ili bilo kojeg predmeta želite!
- U zatvorenom prostoru (čak i u učionici) za jednostavno igranje u vašoj učionici (skenirajte QR kod, zadajte, nagradite!)
- Za pomoć učenicima da ostanu usredotočeni na školske izlete ili posjete dok se istovremeno zabavljaju
- Omogućuje dinamičnije i sveobuhvatnije ture
- Za razvijanje pozornosti na detalje i sposobnost povezivanja stečenih znanja na stvarnost

Zašto se zove Action Bound (vežan za akciju)?

- BOUND = u ovoj aplikaciji "Bound" je naziv za obilazak grada ili zgrade
- AKCIJA = svaka tura obogaćena je kvizovima i informacijama za otkrivanje, slično kao i pravi lov na blago

Sadržaj "veze" (bound-a)

"Veza" može sadržavati:

- Tekst i slike
- Kviz (višestruki izbor, točno/netočno)
- Misiju, tj. zadatak koji treba obaviti
- Pronalaženje mjesta pomoću GPS-a
- Skeniranje QR koda
- I još mnogo toga...



Korak 1: Stvaranje veza

Kada stvarate novu vezu, od vas će se tražiti da:

- Odaberete ime za svoju vezu
- Odaberete URL za svoju vezu
- Odaberete je li za jednog ili više igrača
- Odaberete jesu li to fiksni ili fleksibilni nizovi; isti redoslijed za sve mijenja se ovisno o odabiru svakog igrača

Korak 2: Dodavanje elemenata

- Faze: dajte strukturu, stvorite "odjeljke"
- Informacije: slike ili tekstovi koji jednostavno prikazuju informacije
- Kvizovi: Višestruki izbori, otvoreni odgovor, sortiranje...
- Misija: provesti aktivnost bez točnog ili krivog odgovora
- Pronađi točku: slijedite GPS koordinate da zaradite bodove i prijedete na sljedeći korak
- Skeniraj kod
- Anketa
- Turnir: članovi tima igraju jedni protiv drugih

Korak 3: testiranje

Nakon dodavanja svih elemenata, uvez je gotov i može se testirati:

- Kliknite na "Test" i dobit ćete QR testni kod
- Idite na aplikaciju na svom mobilnom telefonu, kliknite "Skeniraj kod" i skenirajte QR testni kod. Samo s QR test kodom moguće je bez odlaska pregledati sve točke i elemente uveza vani na ulicama.

Korak 4: sviranje

- Kada je veza spremna, možete ju koristiti
- Zamolite svoje učenike da preuzmu i otvore aplikaciju ActionBound na svojim pametnim telefonima
- Zamolite ih da skeniraju QR kod za igranje

1 grupa = 1 pametni telefon

Rezultati

- Izvedbe svih timova dostupne su na stranici s rezultatima meča
- Za svakog igrača detalji uključuju:
 - Točni/Pogrešni odgovori
 - Koliko je vremena trebalo
 - Članovi tima
 - Zarađeni bodovi



Oluja ideja o aktivnostima za “zadatke misije”

U grupama pronađite ideje koje su dobar zadatak za “Misije” u Actionboundu

Prednosti Actionbound-a

- Pomaganje učenicima da ostanu usredotočeni na školske izlete ili posjete dok se zabavljaju
- Dinamičnije i sveobuhvatnije ture
- Razvijanje pozornosti na detalje i sposobnosti povezivanja stečenog znanja sa stvarnošću



Actionbound



Planiranje obrazovnog prostora

Obrazovno planiranje: 1. korak

- Započnite s jednostavnom papirnatom kartom
- Isticanje specifičnih prirodnih i strukturnih elemenata kao što su:
 - Drveće, male životinje...
 - Kutovi, cvjetnjaci, prirodne živice...
 - Ulazne i izlazne točke, ograde, rizična područja...
 - Umjetna i prirodna područja
 - Vanjske strukture i igre
 - Voda ili mokra područja

Obrazovno planiranje: 2. korak

Obogatite kartu dodatnim informacijama koje uzimaju u obzir:

- mjesta zanimljiva za djecu (toponimijska karta);
- fizički i emocionalni okolišni mozaik: dijelovi vrta koje odrasli doživljavaju kao sigurnija ili "opuštajuća" i područja koja se inače smatraju potencijalno opasnim
- male ili relevantne intervencije koje treba provesti u vrtovima za poticanje aktivnosti na otvorenom.

Obrazovno planiranje: 3. korak

- Pojedinačno, odrasli počinju promatrati što se događa s djecom u vrtu kroz promatrački trag.
- Zapažanja se zatim dijele u radnoj skupini.

Obrazovno planiranje: 4. korak

U ovoj se točki radna skupina usredotočuje na mapu projekta, identificirajući poboljšanja koja se mogu napraviti u vrtu i planiranju s djecom.

Naša mapa

1. Započnite s jednostavnom papirnatom kartom
2. Istaknite specifične prirodne i konstruktivne elemente
3. Obogatite kartu s daljnjim informacijama:
 - mjesta od interesa (fontane, izlazi, stolovi, brda, jezerca, itd...)
 - fizički i emocionalni ekološki mozaik (područja za opuštanje i opasna područja; područja pogodna za trčanje, za sjedenje u krugu, za jelo...)
 - male ili relevantne intervencije



Obrazovanje na otvorenom: praktični savjeti za planiranje

Priprema u zatvorenom prostoru

- Razmislite o korištenju neformalnog obrazovanja u zatvorenom prostoru
- Unaprijed pažljivo objasnite svojim učenicima da ćete biti na otvorenom i što ponijeti
- Razmislite o tome da uvodne aktivnosti i pripreme tema koje će se obrađivati u prirodi odradite u zatvorenoj učionici

Praktična priprema

- Istražite vanjsku učionicu prije posjeta kako biste se upoznali s mjestom (sigurnost: voda, otrovni bršljan, itd.)
- Razgovarajte o sigurnosti na temelju područja koje ćete posjetiti
- Strateški rasporedite učenika u redove ili u male grupe
- Da biste lakše usmjerili pažnju, dajte pojedinačne zadatke
- Podijelite odgovornosti za nošenje opreme
- Osigurajte česte podsjetnike na vrijeme
- Prijava (check-in) s postignutim napretkom

Pješački izlet

- Planirajte kratke aktivnosti na putu do učionice na otvorenom kako biste zadržali grupu usredotočenom
- Promatranje: Prva šetnja može biti vrlo kratka šetnja samo promatranjem stvari u prirodi
- Tematska šetnja: Druge šetnje mogu imati temu: rasprava o određenoj temi, završetak teme

Nastavne (follow-up) aktivnosti u zatvorenom

- Ostavite vremena za nastavak i obradu lekcije
- Neka učenici budu odgovorni za svoj rad
- Neka podijele svoja iskustva: partneri, male grupe, cijela grupa
- POHVALITE: Recite im što su dobro učinili kako bi njihova lekcija bila uspješna

Planiranje nastavne jedinice na otvorenom

Tko?	Tko su sudionici? Koliko već znaju o temi? Koja je dobna struktura, podjela po spolu, kulturna mješavina i
------	---



	hijerarhije?
Zašto?	Koji je opći cilj učenja? Što sudionici žele naučiti? Sudjeluju li s pozitivnim i dobrovoljnim stavom?
Kada?	Koliko je vremena na raspolaganju za aktivnost? Postoje li vremenska ograničenja vezana uz posao ili godišnje doba?
Gdje?	Gdje će se aktivnost održati? Koja je oprema dostupna? Koliko je komplicirano doći do konačne lokacije?
Za što?	Koji su bihevioralni ciljevi aktivnosti? Što će sudionici moći učiniti drugačije nakon aktivnosti?
Što?	Što će sudionici konkretno naučiti? Koja nova znanja, vještine i stavove želite razviti?
Kako?	U koje će se aktivnosti učenja sudionici uključiti kako bi naučili sadržaj? Koji su sve koraci obuke? Kako ćete ocijeniti obuku?

8 jednostavnih koraka za pokretanje programa učenja na otvorenom

1. ZAPOČNITE SA "ZAŠTO?"

Koji su vaši ishodi učenja? Želite li se usredotočiti ekspedicije ili avanture na otvorenom, znanost o okolišu ili jednostavno stvarati prostor za učenje na otvorenom? Mnogo toga ovisi o lokaciji vaše škole, proračunu, i trenutnoj predanosti obrazovanju u prirodi pa prilagodite svoje ciljeve svom kontekstu. Određivanje ovih programskih ciljeva unaprijed može, ne samo ujediniti vašu školsku zajednicu, nego i razjasniti ciljeve programa i očekivanja.

2. UČINITE TO RELEVANTNIM

Nakon što ste odgovorili na pitanje "Zašto?" pređite na odgovor "Pa što?" Istražite i uskladite program sa školskim, okružnim ili državnim standardima i/ili strateškim ciljevima škole. Uzmite u obzir sve relevantne uključene dionike - nastavno i nenastavno osoblje, upravu, bivše učenike, okružne/državne dužnosnike, školski odbor i roditelje. Naučite tečno govoriti jezik ključnih donositelja odluka. Dugoročno će se isplatiti.

3. UČITE OD DRUGIH

Često program koji želite izraditi već postoji u drugoj školi. Istražite i kontaktirajte postojeće programe koji su u skladu s vašim programskim ciljevima. Zajednica na otvorenom je nevjerojatno suradnički nastrojena i voljni su pomoći kolegama entuzijastima. Ne rasipajte dragocjeno vrijeme pokušavajući ponovno izumiti kotač.

4. RAZMOTRITE LOKACIJE, RASPORED I FINANCIRANJE

Tradicionalno najveće prepreke iskustvenom obrazovanju u srednjoj školi su odgovarajuće lokacije, rasporedi i financiranje. Proaktivno identificirati svoje potrebe dok istražujete i predlažete neka rješenja unutar ova tri područja je ključno i pri pokretanju novog programa i pri modificiranju postojećeg.



Na primjer, neke škole započinju jednostavnim identificiranjem sunčanog dijela neiskorištenog zemljišta u kampusu za postavljanje uzdignutih vrtnih gredica. Drugi iskorištavaju lokalne prednosti okružnih ili državnih parkovi za školske izlete, odmore ili druge povezane aktivnosti.

5. RAZVIJTE PRIJEDLOG

Nakon što je gore navedeno riješeno, vrijeme je da razvijete svoje mišljenje. Započnite prikupljanjem relevantnih istraživanja i podataka te pripremite analize upravljanja rizicima. Razmislite i predvidite probleme u vezi sa sigurnošću, nadzorom odraslih, gubitkom vremena u akademskoj učionici, ograničenjima rasporeda i logistike. Na primjer, ako znate da su poslijepodnevne grmljavinske oluje uobičajene u području u kojem ćete se nalaziti, kako ćete ublažiti te rizike. Pripremite se pažljivo, dajte iskrene odgovore koji su u skladu s potrebama i željama onih koji donose odluke.

6. UKLJUČITE SUDIONIKE IZ ŠIRE ŠKOLSKE ZAJEDNICE

Iako je riječ o dugotrajnom i zamornom poslu, uključiti fakultet, osoblje, roditelje i bivše učenike što je ranije i češće moguće osigurava prihvaćanja zajednice od samog početka. Razmislite o tome da postavite odbor s najentuzijastičnijim članovima tih skupina za dosljednost. Vaš će prijedlog biti ojačan podrškom i vlasništvom iz šire školske zajednice.

7. RAZVIJTE METODOLOGIJU PROCJENE I EVALUACIJE

Iako će vaši programi vjerojatno uključivati mnoštvo šarenih, anegdotalnih dokaza uspjeha, važno je pripremiti se za skeptike tijekom planiranja proračuna. Da biste se suprotstavili očekivanim kritikama ili predloženim rezovima proračuna, planirajte prikupljanje kvantitativnih i kvalitativnih podataka i razmotrite vaše mogućnosti u pogledu učestalosti prikupljanja povratnih informacija i metodologije.

8. PUZI, HODAJ, TRČI

Kad ste u nedoumici, počnite s malim. Premalo obećanja i previše isporuka. Ako je ovo novo programa, usredotočite se na pružanje ranih dokaza uspjeha kako biste opravdali naknadno održavanje ili proširenje.



Izradi svoj alat

Naziv aktivnosti:	
Teme:	
Trajanje:	
Ciljana skupina:	
Broj sudionika:	
Nastavni oblici i metode: (rad u skupinama, natjecanje, samoprocjena...)	
Potrebni materijali i izvori:	
Kratki opis:	



10 zadaća obrazovanja na otvorenom

1. Napravite nešto što će instruktor nositi koristeći prirodne elemente (a da ne naštetite živim biljkama ili životinjama) kao što je šešir ili kravata (10 bodova; bonus 5 bodova ako ih nosi instruktor)
2. Dodijelite životinju svakoj osobi iz tima na temelju njihove osobnosti i objasnite (5 bodova)
3. Otpjevajte zajedno pjesmu koja se odnosi na prirodu u trajanju od najmanje 30 sekundi i snimite je u videu (15 bodova)
4. Napravite piramidu s onim što nađete u prirodi, a da ne oštetite niti jednu živu biljku ili životinju (10 bodova)
5. Saznajte imena drveća i cvijeća oko sebe (1 bod za svako stablo, bonus 5 bodova za tim s najviše stabala)
6. Točno ispunite križaljku "Pronađi pravopisnu pogrešku" (10 bodova ako je sve točno, 5 bodova ako je barem napola točno)
7. Imenujte svoj tim i osmislite slogan (1 bod za ime, 2 boda bonusa ako se vidi originalnost; 2 boda za slogan, 1 bod bonus ako se rimuje)
8. Ponovno stvorite zvukove amazonske prašume zvukovima svojih glasova i snimite ih (10 bodova)
9. Napravite portret u kojem svaka osoba na neki način predstavlja životinju s kojom ste povezani ranije (10 bodova)
10. Napravite "10 zadataka" (ovu igru) na otvorenom za svoje učenike – ovu ne možete kopirati! (25 bodova)



Slijepi poligon

Zabava, suradnja, izazovi u kojima djeca zavezanih očiju stvaraju 2-D oblike duljine užeta
Ova bi aktivnost bila prikladna za procjenu razumijevanja teme “oblik” na početku ili kao zadatak za sumativno ocjenjivanje.4

ISHODI

- crtati 2-D oblike i napraviti prikaze 3-D objekata koristeći odgovarajući niz metoda i učinkovito korištenje resursa
- prepoznati, klasificirati i skicirati poligon s do 8 strana uključujući nepravilne oblike

UPUTE

1. 6 (ili više) djece stoji jedno blizu drugoga oko kruga od užeta držeći se objema rukama za uža.
2. Krug užeta postavlja se na tlo kao primjer 2-D oblika.
3. Sva djeca osim jednog djeteta u krugu oko užeta stavljaju povez na oči.
4. Dijete koje ne nosi povez na očima je vođa grupe i jedina osoba kojoj je dopušteno davati upute.
5. Izazovite grupu da stvori raznolike 2-D oblike od kvadrata do peterokuta ili jednakokračnog trokuta ovisno o njihovoj sposobnosti.
6. Fotografirajte nastale oblike za potrebe procjene.

MATERIJALI

- 1 ili više dugih užadi vezanih u krug
- Povez za oči za tim od 6 djece
- Kamera





Prirodne jednađbe

ZADANE VRIJEDNOSTI

List = 1

Štap = 5

Kamen = 7

Sjeme = 10

Matica = 12

Vaš zadatak je sastaviti jednu jednađbu za svaku od ovih vrijednosti. Vrijednosti bi trebale biti rezultati vaših jednađbi.

13

14

25

82

84

120

16.8

Smjernice:

- Možete koristiti sve matematičke znakove i simbole.

- Trebali biste koristiti što manje elemenata.

Primjer: Rezultat koji treba postići je 6.

Opcija A: 6 listova (ukupno 6 elemenata)

Opcija B: 1 kamen – 2 lista (ukupno 3 elementa)

Opcija C: 1 štapić + 1 list (ukupno 2 elementa) - najbolji rezultat je koristi najmanje elemenata



Igre zagrijavanja

HODANJE RAZLIČITOM BRZINOM

Voditelj kaže broj od 1 do 10 i djeca trebaju hodati/trčati različitim brzinama na temelju broja (npr. ako je broj 1 moraju se kretati vrlo, vrlo sporo, ako je broj 10 moraju trčati brzo...)

VODA VRIJE

Voditelj kaže: “Voda ključa, mjehurići se dižu i formiraju skupine od...” i on/ona kaže broj. Djeca se trebaju formirati u grupe prema broju koji im odredi voditelj. Oni koji nisu dio grupe su eliminirani. Zatim voditelj kaže drugi broj i tako sve dok ne ostane samo nekoliko djece. Oni su pobjednici!

KRUG SJEĆANJA

Navedite svoje ime + pridjev koji vas opisuje. Pridjev mora počinjati istim slovom kao i tvoje ime. Navedite svoje ime + napravite pokret.

Napravimo krug sjećanja. Jedna osoba počinje predstavljati ime + pridjev + pokret. Sljedeći sudionici navode svoje ime + pridjev + pokret i ponavljaju imena sudionika prije. Možeš li se sjetiti sviju? 😊

BROJI DO 20

Ustanite i raširite se po prostoriji. Svaka grupa (nije važno koliko članova) mora brojati do 20. Svaki broj može izgovoriti samo jedna osoba. Nema vremena za izradu strategije. Ako dvoje u isto vrijeme izgovori broj, grupa mora krenuti ispočetka dok ne uspiju doći do 20.

OBLIKUJTE LINIJU

Djeca trebaju formirati red bez govora na temelju nekih kriterija. Neki primjeri:

- Od najvišeg do najnižeg
- Od najsvjetlije do najtamnije kose
- Od one sa najsvjetlijim očima do one s najtamnijim očima

EVOLUCIJA VRSTA

Ameba
Skakavac
Zec
Gorila
Čovjek



Svaki natjecatelj počinje na razini amebe i okreće se krećući se kao takav. On se natječe protiv iste amebe u kamen – škare – papir igri. Tko god pobijedi, napreduje na evolucijskoj ljestvici i postaje skakavac. Sada kao skakavac igra kamen – papir – škare s drugim skakavcem i pobjednik postaje zec i tako dalje sve dok netko ne postane Čovjek.



ERASMUS+ PROJEKT
ZDRAVO JE PRAVO
OŠ IVANA MAŽURANIĆA VINKOVCI

MATERIJALI S TEČAJA
STRESS RELIEF AND WELL – BEING STRATEGIES FOR TEACHERS

ODRŽANIH 15. - 20- SVIBNJA 2023.

U ORGANIZACIJI Europass Teacher Academy (Prag, Češka)



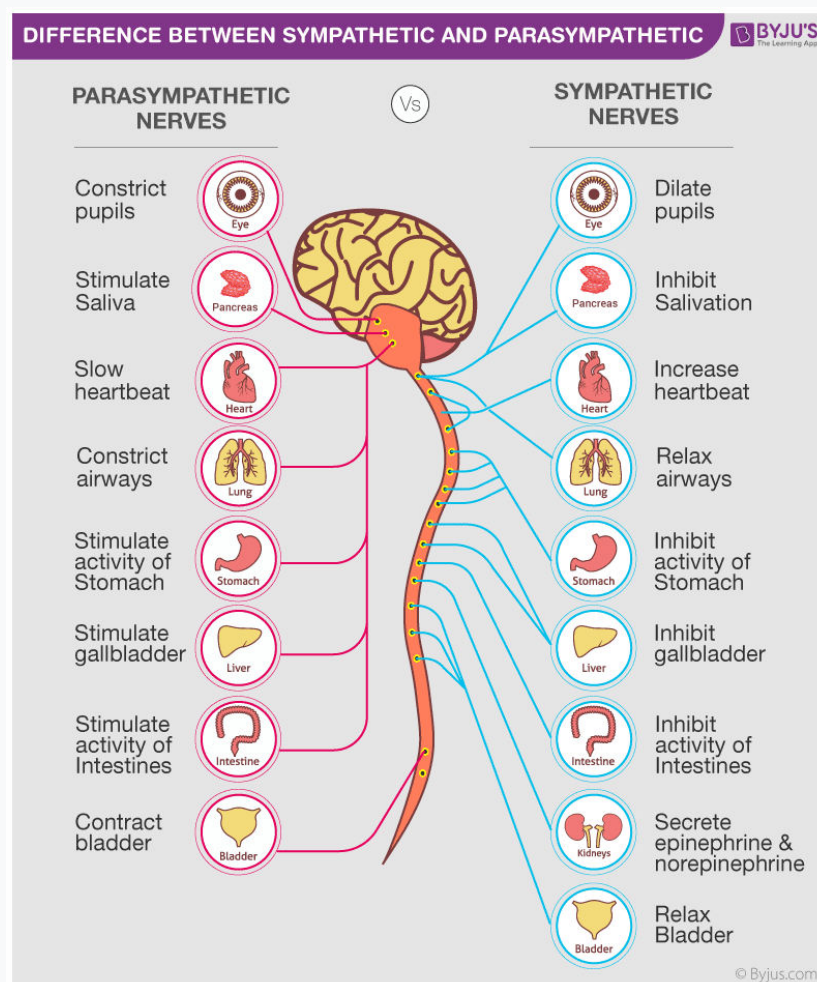


1. DAN

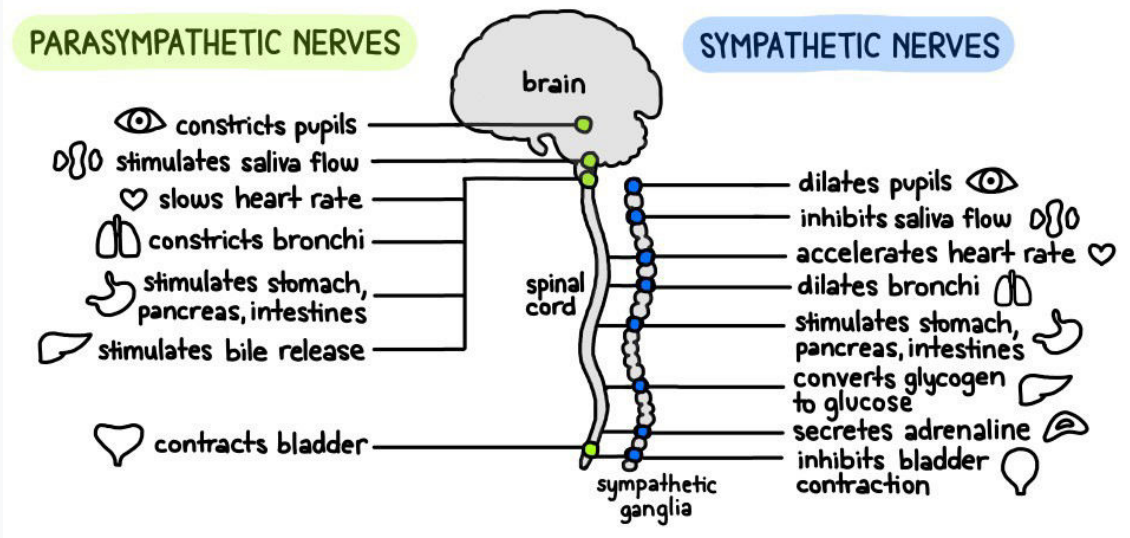
AKTIVNOST: Priča o mom imenu (ledolomac)

Podijelite s drugima u trajanju od najviše jedne minute priču o svom imenu (zašto su Vam ga roditelji dali, ima li neko značenje sviđa li Vam se...)

AKTIVNOST: Reakcije na stres: borba-bijeg-smrzavanje vs odmor i odgovor

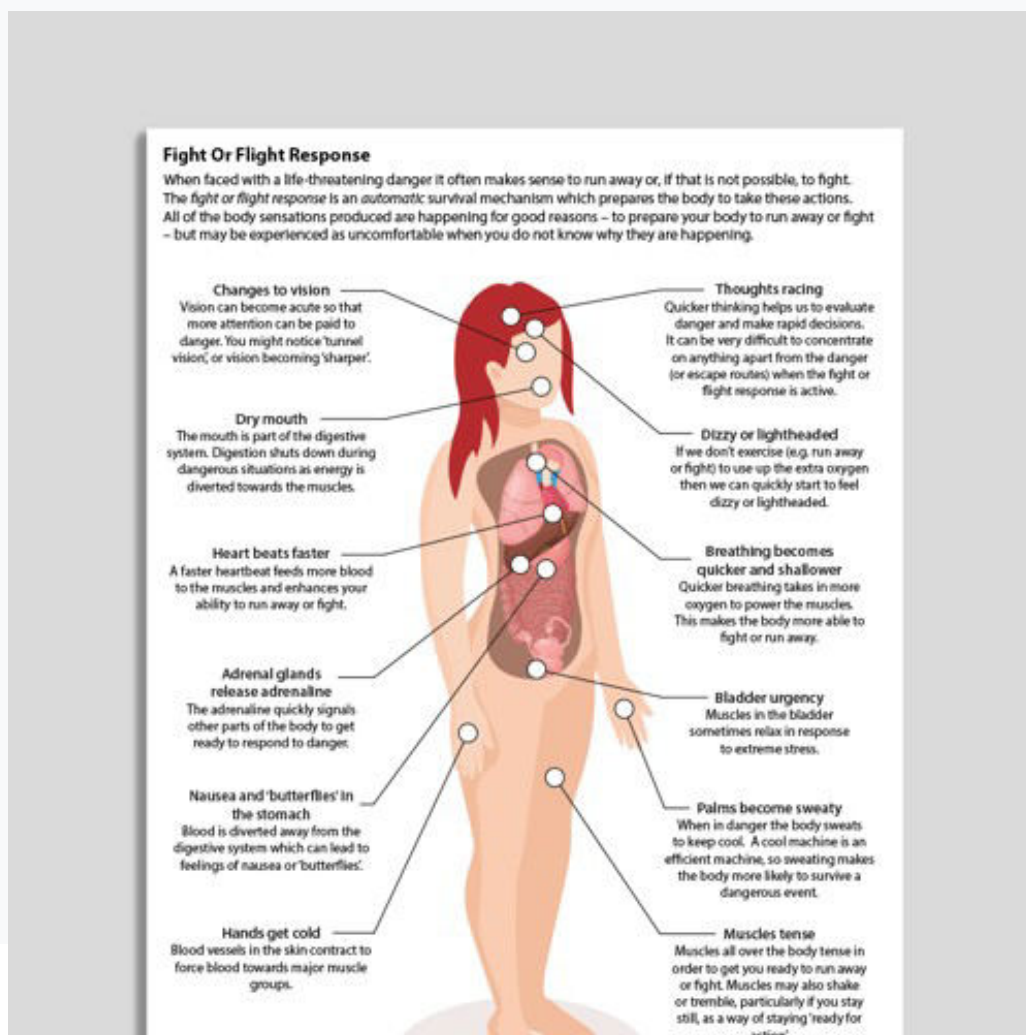


Slika1. prikazuje razlike simpatičkog i parasimpatičkog živčanog sustava

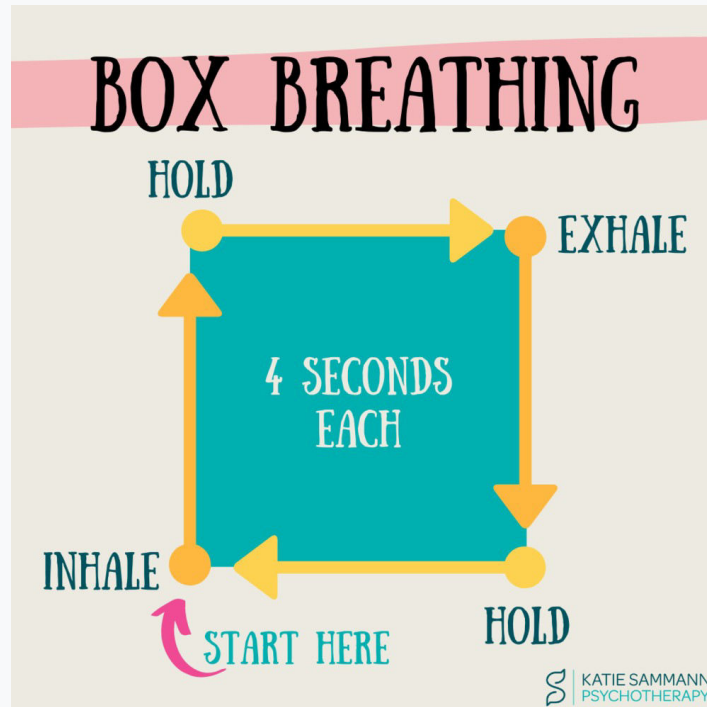


Slika 2. prikazuje razlike simpatičkog i parasimpatičkog živčanog sustava

Slika 3. prikazuje što se događa u tijelu pri „Fight or flight” odgovoru na stresnu situaciju

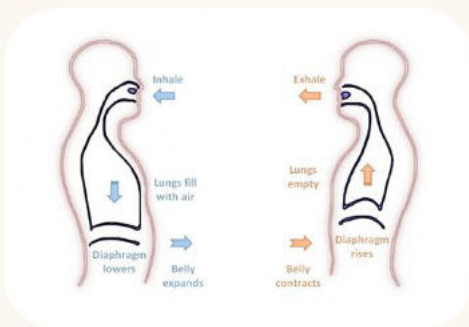


AKTIVNOST: Box breathing (tehnika disanja američke mornarice)



BOX BREATHING

1. Do a body scan and take notice of areas of tension
2. Inhale your breath - 4 seconds
3. Hold your breath - 4 seconds
4. Exhale your breath - 4 seconds
5. Repeat 2 to 3 times



1. „Skeniraj” tijelo i primijeti područja u kojima postoji napetost
2. Udahni u trajanju od 4 sekunde
3. Zadrži dah u trajanju od 4 sekunde
4. Izdahni u trajanju od 4 sekunde
5. Ponovi 2-3 puta

POVEZNICA NA VIDEO:

https://www.youtube.com/watch?v=FJjzKtH_9I



Slika prikazuje metodu sličnu box breathingu, udah-zadržavanje-izdah traju po 3 sekunde.



2. DAN

AKTIVNOST: Procjena životne ravnoteže

Slika na str.9. prikazuje kotač životne ravnoteže. „Kotač se najbolje okreće kada je u ravnoteži.”

UPUTE: Pročitajte svaku izjavu i ispunite odgovarajući dio kotača u obliku pite do stupnja u kojem to postižete. Na primjer, prva izjava je: "Hranim se uravnoteženo"; ako smatrate da ovo radite 100% vremena, obojite cijeli odjeljak jedan. Ako mislite da to radite, 60% vremena, obojite 60% odjeljka. Ponovite za svih 36 dijelova kotača.

Dijelove kotača obojite različitim bojama prema uputi uz kotač i to: fizičko (narančasto), financijsko (žuto), intelektualno (ljubičasto), emocionalno (crveno), društveno (zeleno), duhovno (plavo)

Odjeljci i izjave

Fizički: narančasta

1. Hranim se uravnoteženo, nutritivno.
2. Vježbam najmanje tri puta tjedno.
3. Preuzimam odgovornost za svoje fizičko zdravlje.
4. Općenito nisam bolestan.
5. Svake godine odlazim na sistematski pregled i druge medicinske preglede prema potrebi.
6. Odgovorno i umjereno (ili nikako) koristim duhan, alkohol ili propisane lijekove.

Financijski (žuta)

7. Živim unutar svojih mogućnosti i preuzimam odgovornost za svoje financijske odluke.
8. Moje navike trošenja i štednje odražavaju moje vrijednosti i uvjerenja.
9. Aktivno planiram razdoblja u životu kada ću možda biti bez prihoda.
10. Plaćam račune na vrijeme i pozitivno upravljam kreditom.
11. Usklađujem sadašnju potrošnju sa štednjom za budućnost.
12. Imam slična financijska uvjerenja i prakse kao oni s kojima sam blizak.

Intelektualno: Ljubičasta

13. Uživam u učenju novih vještina i informacija.
14. Imam pozitivne misli (nizak stupanj negativnosti i cinizma).
15. Općenito sam zadovoljan svojim zanimanjem/smjerom.
16. Posvećujem vrijeme i energiju profesionalnom rastu i samorazvoju.
17. Moj rad je poticajan, nagrađujući i odražava moje vrijednosti.
18. Bavim se mentalno poticajnim interesima i hobijima.

Emocionalno: Crveno

19. Imam osjećaj kontrole nad svojim životom i sposoban sam se prilagoditi promjenama.
20. "Probleme" doživljavam kao prilike za rast.
21. Mogu se utješiti ili smiriti kada sam u nevolji.
22. Imam smisla za zabavu i mogu se smijati sam sebi.



23. Drugi bi me opisali kao emocionalno stabilnog.
24. Vjerujem da sam odgovoran za svoje osjećaje i način na koji ih izražavam.
Društveno: Zeleno
25. S najmanje tri osobe imam blizak odnos pun povjerenja.
26. Sposoban sam riješiti sukobe u svim područjima svog života.
27. Imam zadovoljavajuće društvene interakcije s drugima.
28. Svjestan sam i sposoban postaviti i poštivati svoje i tuđe granice.
29. Svjestan sam osjećaja drugih i mogu prikladno reagirati.
30. Imam osjećaj pripadnosti grupi ili organizaciji.

Duhovno: Plavo

31. Imam osjećaj smisla i svrhe u svom životu.
32. Imam opći osjećaj vedrine.
33. Sretan sam s uvjerenjima kojih se držim.
34. Prakticiram molitvu, meditaciju ili se bavim nekom vrstom refleksivnog rasta.
35. Načela/etika/moral daju vodiče za moj život.
36. Vjerujem drugima i sposoban sam oprostiti drugima i sebi.

Kada ste ispunili sva polja u kotaču, odgovorite na sljedeća pitanja ili dopunite izjave u Vašem planu.

Vaš plan
Zapamtite:

Svaka osoba je jedinstvena. Nema "pravog" ili "pogrešnog" kotača. Odgovori će varirati ovisno o dobi i fazi života. Razmotrite kotač koji ste izradili kao izvor povratnih informacija. Povratna informacija je nešto što možemo odabrati koristiti ili zanemariti.

Koji dio(i) ima najviše boja?

Koji dio(i) ima najmanje boja?

Što vam se sviđa kod vašeg kotača?

Što biste htjeli promijeniti?

Gdje biste mogli uložiti (vrijeme, energiju, novac) da unesete više boje u svoj kotač?

Imate li još nekih uvida ili promišljanja?

Postavite ciljeve

Kao rezultat ove procjene, namjeravam poboljšati svoju životnu ravnotežu na sljedeći način:

Moj prvi korak će biti:

Podijelit ću svoje planove s _____ i zatražiti podršku tako što ću reći
“_____”.

Pregledat ću svoj napredak _____. (datum)

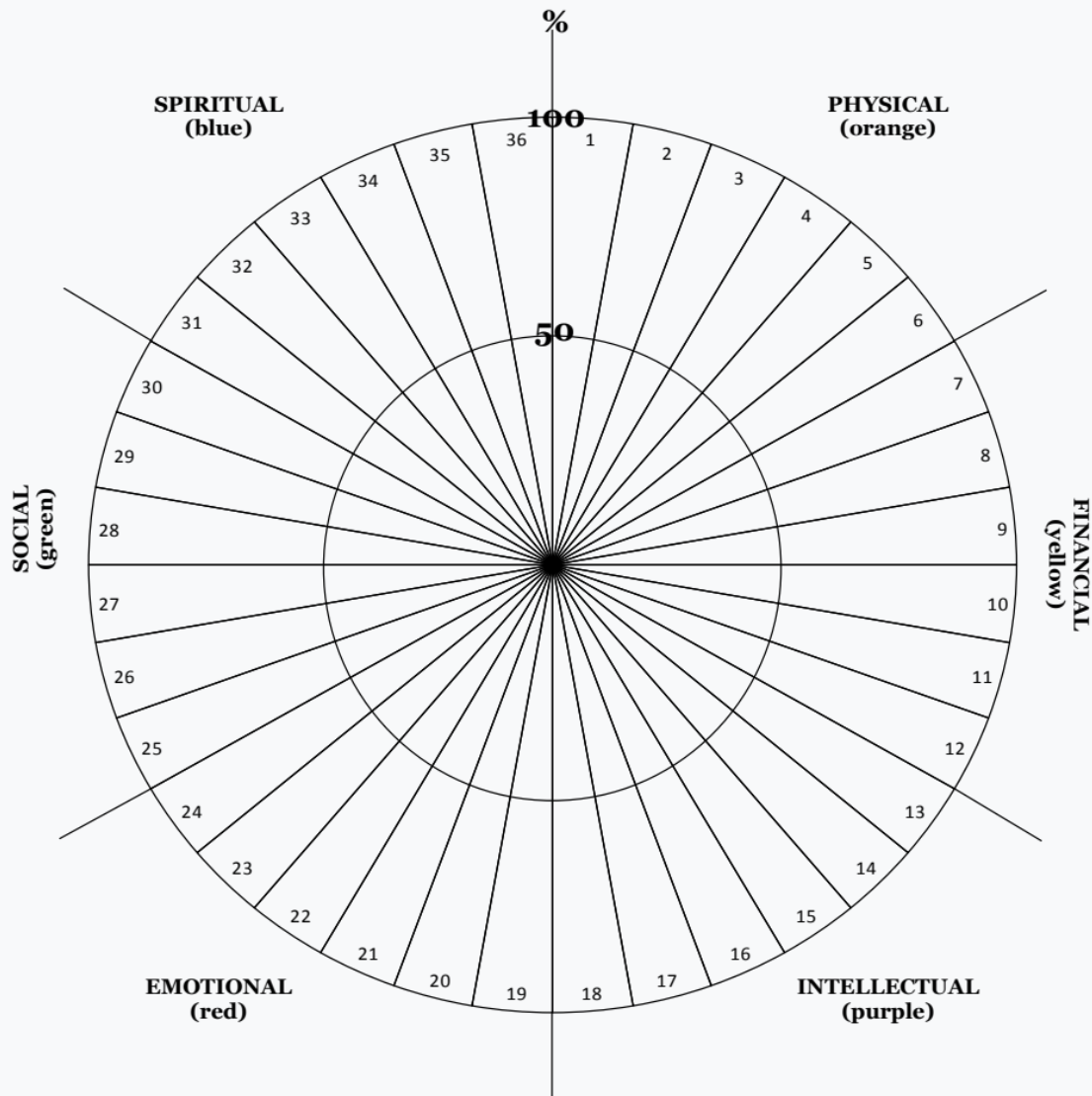


Assessing Your Life Balance

“A wheel runs most smoothly when well balanced.”

Instructions:

Read each statement and fill in the corresponding pie shaped section of the wheel to the degree you are achieving this. For example, question one is: "I eat a balanced nutritional diet"; if you feel you are doing this 100%, of the time, color in all of section one. If you feel you do this, 60% of the time, color 60% of the section. Repeat for all 36 sections of the wheel.

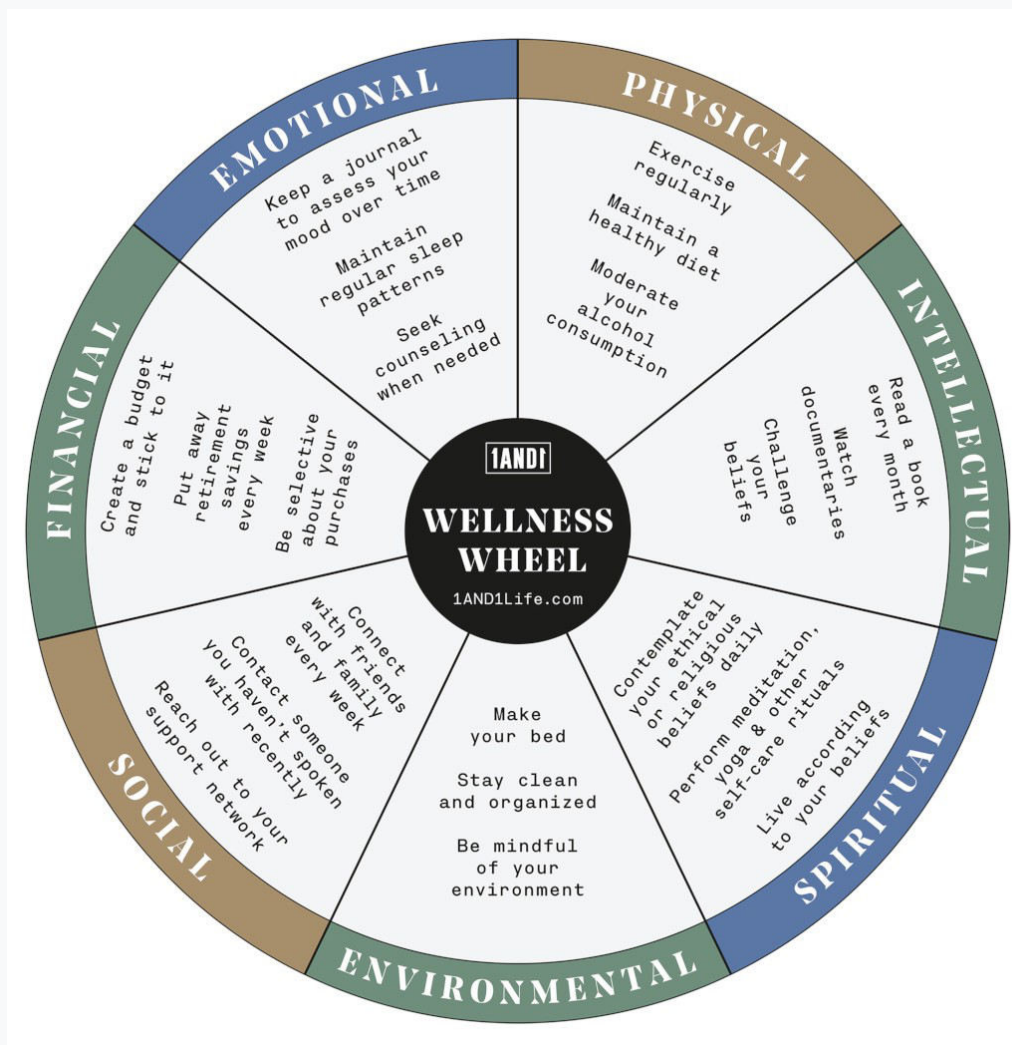


From R. Robertson & G. Microys, *Life Balance Assessment and Action Planning Guide*, 2001-2 and Lutheran Social Services of Michigan, *Your Guide to the Wellness Wheel*.



AKTIVNOST: wellness wheel (kotač dobrobiti)

Slika prikazuje na koje načine možemo poboljšati određena područja dobrobiti.



FIZIČKO: redovno vježbajte, održavajte zdravu prehranu, ograničite unos alkohola
INTELEKTUALNO: pročitajte jednu knjigu svaki mjesec, gledajte dokumentarne filmove, propitajte svoja uvjerenja

DUHOVNO: promišljajte o svojim etičkim ili vjerskim uvjerenjima svakodnevno; meditirajte, radite yogu ili neke druge rituale brige o sebi, živite u skladu sa svojim uvjerenjima

BRIGA O OKOLIŠU: namjestite svoj krevet, održavajte prostor čistim i organiziranim, budite svjesni svoga okruženja

DRUŠTVENO: tjedno se povežite s prijateljima ili obitelji, stupite u kontakt s nekim s kim niste dugo razgovarali, posegnite za svojom mrežom podrške

FINANCIJSKO: stvorite plan trošenja i pridržavajte ga se, svaki tjedan odvojite štednju za mirovinu, selektivno kupujte

EMOCIONALNO: vodite dnevnik da biste procijenili svoja raspoloženja kroz određeni tijek vremena, spavajte uvijek u istom vremenu, zatražite pomoć/savjetovanje ako je potrebno



AKTIVNOST: Samoprocjena dobrobiti

Wellness Self-Assessment je alat koji je stvorila inicijativa U Matter Sveučilišta Princeton. Namijenjen je individualnoj samorefleksiji i postavljanju ciljeva. U svom trenutnom obliku, to nije validirani alat i ne bi trebao biti koristiti u istraživačke ili dijagnostičke svrhe. Potrebno je dopuštenje za odgovarajuću uporabu.

Wellness nije samo odsutnost bolesti ili nevolje – to je težnja za pozitivnim fizičkim, mentalnim i društvenim blagostanjem. To je cjeloživotni proces donošenja odluka koje podržavaju uravnoteženiji život kako biste maksimalno iskoristili svoj potencijal. Uvijek postoje prilike za poboljšanje vašeg zdravlja, a proces počinje samorefleksijom i postavljanjem ciljeva.

Možete koristiti ovaj alat za samoprocjenu kako biste odredili područja dobrobiti (emocionalno, okolišno, intelektualno, profesionalno, fizičko, društveno i duhovne) u kojima napredujete, kao i one kojima je možda potrebna veća pozornost. Korištenje ove procjene pomoći će Vam i da razmislite o komponentama zdravlja o kojem možda prije niste razmišljali.

UPUTE

1. Odgovorite na sva pitanja za svaku od sedam dimenzija wellnessa s:: nikad, rijetko, ponekad ili uglavnom
2. Zbrojite bodove (nikad – 1 bod, rijetko – 2 boda, ponekad – 3 boda i uglavnom – 4 boda) za svaki dio i upotrijebite vodič za tumačenje rezultata.
3. Ispunite Akcijski plan .

Istražite više informacija o svakoj dimenziji wellnessa i dostupnim resursima na kampusu koji vam mogu pomoći posjetom

<http://umatter.princeton.edu/action-matters/caring-yourself/wellness-wheel-assessment>

Emocionalno blagostanje: razumijevanje vlastitih osjećaja i izražavanje emocija na konstruktivan način te sposobnost suočavanja sa stresom i svladavanja životnih izazova.

Mogući odgovori: nikad – 1 bod, rijetko – 2 boda, ponekad – 3 boda, uglavnom – 4 boda)

1. Lako mi je izraziti svoje emocije na pozitivne, konstruktivne načine.
2. Prepoznajem kada sam pod stresom i poduzimam korake za upravljanje stresom (npr. vježbanje, mirovanje, meditacija).
3. Otporan sam i mogu se oporaviti nakon razočaranja ili problema.
4. U stanju sam održati ravnotežu između posla, obitelji, prijatelja i ostalih obaveza.
5. Fleksibilan sam i prilagođavam se promjenama na pozitivan način.
6. U stanju sam donositi odluke uz minimalan stres ili brigu.
7. Kada sam ljut, pokušavam to drugima dati do znanja na način da se ne sukobljavam s njima i ne povrijedim ih.

Ukupno bodova _____

Dobrobit okoliša: prepoznavanje interakcija između vas i vašeg okoliša (prirodnog i društvenog), odgovorno korištenje dostupnih resursa i poticanje sigurnijeg i zdravijeg okoliša za druge.



Mogući odgovori: nikad – 1 bod, rijetko – 2 boda, ponekad – 3 boda, uglavnom – 4 boda)

1. Shvaćam utjecaj svojih postupaka na okolinu.
2. Prepoznajem utjecaj okoline na moje zdravlje.
3. Koristim zdravstvene, wellness i sigurnosne resurse koji su mi dostupni.
4. Ponašam se ekološki osviješteno (npr. recikliranje).
5. Tražim načine da poboljšam svoje društveno okruženje.
6. Doprinosim tome da moj okoliš postane sigurnije i zdravije mjesto.
7. Okružujem se ljudima koji me podržavaju na mom putu zdravog i dobrog življenja.

Ukupno bodova: _____

Intelektualni wellness: bavljenje kreativnim i mentalno poticajnim aktivnostima, širenje znanja kroz kulturno, umjetničko ili učenje temeljeno na vještinama i dijeljenje znanja i vještina s drugima

Mogući odgovori: nikad – 1 bod, rijetko – 2 boda, ponekad – 3 boda, uglavnom – 4 boda)

1. Znatiželjan sam i zainteresiran za zajednicu, kao i za svijet oko mene.
2. Tražim prilike za učenje i poticajne mentalne aktivnosti.
3. Dobro upravljam svojim vremenom, umjesto da ono upravlja mnome.
4. Uživam u razmjeni ideja i dijeljenju znanja s drugima u grupnim projektima ili zadacima.
5. Uživam učiti o drugim područjima, ne samo o svom području rada.
6. Tražim prilike za učenje praktičnih vještina kako bih pomogao drugima.
7. Mogu kritički razmotriti mišljenja i informacije koje iznose drugi i pružiti konstruktivnu povratnu informaciju.

Ukupno bodova: _____

Profesionalni wellness: postizanje osobnog ispunjenja poslom ili akademskim aktivnostima i doprinos znanju i vještinama uz održavanje ravnoteže između posla i privatnog života

Mogući odgovori: nikad – 1 bod, rijetko – 2 boda, ponekad – 3 boda, uglavnom – 4 boda)

1. Škola/posao mi daju osjećaj osobnog zadovoljstva i obogaćenja.
2. Vjerujem da u školi/na poslu mogu doprinijeti svojim znanjem, vještinama i talentima.
3. Tražim prilike da unaprijedim svoje znanje ili vještine.
4. Dobro usklađujem svoj društveni život i akademske/poslovne obveze.
5. Učinkovito se nosim s razinom stresa povezanog sa školskim ili odgovornostima na poslu.
6. Moje radno opterećenje je podnošljivo.
7. Istražujem plaćene i/ili volonterske mogućnosti koje me zanimaju.

Ukupno bodova: _____

Tjelesno blagostanje: donošenje odluka za izbjegavanje štetnih navika i prakticiranje ponašanja koje podržava vaše fizičko tijelo, zdravlje i sigurnost.

Mogući odgovori: nikad – 1 bod, rijetko – 2 boda, ponekad – 3 boda, uglavnom – 4 boda)

1. Redovito se bavim tjelesnim vježbanjem (npr. 30 minuta najmanje 5x tjedno ili 10 000 koraka dnevno).



2. Spavam 6-8 sati svake noći.
3. Štitim sebe i druge od bolesti (npr. perem ruke, pokrivam usta kad kašljem itd.).
4. Suzdržavam se od pijenja alkohola; ili ako pijem, nastojim biti umjeren.
5. Izbjegavam korištenje duhanskih proizvoda ili drugih droga.
6. Jedem uravnoteženu prehranu (voće, povrće, niske umjerene masti, cjelovite žitarice).
7. Idem na redovite liječničke preglede (tj. godišnje ili kada imam atipične simptome).

Ukupno bodova: _____

Društvena dobrobit: izgradnja i održavanje raznolikosti podržavajućih odnosa i učinkovito rješavanje međuljudskih sukoba

Mogući odgovori: nikad – 1 bod, rijetko – 2 boda, ponekad – 3 boda, uglavnom – 4 boda)

1. Svjesno i kontinuirano pokušavam raditi na ponašanju ili stavovima koji su uzrokovali probleme u mojim interakcijama s drugima.
2. U svojim izlascima ili seksualnim odnosima biram partnera(e) koji poštuju moje želje, potrebe i izbore.
3. Osjećam podršku i poštovanje u bliskim odnosima.
4. Učinkovito komuniciram s drugima, dijelim svoje stavove i slušam mišljenja drugih.
5. Uzimam u obzir osjećaje drugih i ne ponašam se štetno/sebično.
6. Pokušavam vidjeti dobro u svojim prijateljima i činim sve što mogu da ih podržim.
7. Sudjelujem u širokom spektru društvenih aktivnosti i nalazim prilike za stvaranje novih odnosa.

Ukupno bodova: _____

Duhovno blagostanje: imati uvjerenja i vrijednosti koje daju osjećaj svrhe i pomažu dati smisao i svrhu vašem životu, te djelovanje u skladu s tim uvjerenjima

Mogući odgovori: nikad – 1 bod, rijetko – 2 boda, ponekad – 3 boda, uglavnom – 4 boda)

1. Odvojim vrijeme da razmislim o tome što je važno u životu – tko sam, što cijenim, gdje se uklapam i kamo idem.
2. Pronašao sam ravnotežu između zadovoljavanja svojih potreba i potreba drugih.
3. Upuštam se u djela brige i dobre volje ne očekujući ništa zauzvat.
4. Suosjećam/suosjećam s onima koji pate i pokušavam im pomoći u teškim vremenima.
5. Moje vrijednosti su pravi prioriteti u mom životu i odražavaju se u mojim postupcima.
6. Osjećam se povezanim s nečim većim od sebe (npr. vrhovno biće, priroda, povezanost svega živog, čovječanstva, zajednice).
7. Osjećam da moj život ima svrhu i smisao.

Ukupno bodova: _____

ZBROJITE SVOJE BODOVE. Najveći je mogući broj bodova u svakom području 28.

Rezultat 20-28: Izvanredno! Vaši odgovori pokazuju da već poduzimate pozitivne korake u ovoj dimenziji dobrobiti. Razvijate vlastitu dobrobiti time dajete dobar primjer onima oko Vas. Iako ste postigli visok ukupni rezultat u ovoj domeni, možda želite obratiti pozornost na pojedinačne stavke ovog područja koje ste ocijenili nižom ocjenom kako biste vidjeli postoje



li određena područja u ovoj domeni kojima biste se mogli pozabaviti. Također se možete odlučiti usredotočiti na druga područja gdje vaši rezultati nisu bili tako visoki.

Rezultati 15-19: Vaše ponašanje u ovom području je dobro, ali ima mjesta za napredak. Pogledajte pojedinačne stavke koje ste procijenili nižim brojem bodova. Što možete promijeniti kako biste poboljšali svoj rezultat? Čak i mala promjena u ponašanju može vam pomoći da postignete bolje zdravlje i dobrobit.

Rezultati od 14 i niže: Vaši odgovori ukazuju na neke potencijalne rizike za zdravlje i dobrobit. Pregledajte područja u kojima ste postigli niži rezultat i pregledajte i resurse koji se nalaze na web stranici U_Matter kako bi vam pomogli da razvijete i postavite ostvarive ciljeve. Ako želite pomoć pri donošenju odluke o promjeni, kontaktirajte nas na <http://umatter.princeton.edu>.

OSMISLITE PLAN AKCIJE

Pregledajte svoje rezultate, ukupno za svaku dimenziju dobrobiti i za pojedinačne izjave. Razmislite o onim područjima u kojima ste postigli niži rezultat i vidite koja od njih mogu imati značajan utjecaj na vaš svakodnevni život (npr. ometati vašu izvedbu na poslu, uzrokovati uznemirenost itd.) i usredotočite se na ta ponašanja. Onda se zapitajte što se osjećate sposobnima promijeniti.

1. Na kojim aspektima koje dimenzije ste spremni i voljni raditi?

Odaberite jedno od gore navedenih ponašanja i poduzmite nešto postavljanjem SMART cilja:

S(specific) Konkretno – razradite detalje svog cilja (što, gdje, kada, zašto)

M(measurable) Mjerljiv – definirajte količinu (učestalost, količinu itd.) koju možete mjeriti

A(attainable) Dostižan – imate li sredstva i stav da postignete ovaj cilj

R(realistic) Realan – razmotrite cilj i svoj vremenski okvir. Je li ovo izvedivo?

T (time bounded) Vremenski ograničen – do kojeg roka ili vremenskog okvira želite ostvariti ovaj cilj?

2. Koje su/bi bile koristi rada na ovom ponašanju? (npr. bolje vještine upravljanja vremenom, poboljšanje kvalitete odnosa)

3. Što bi moglo stati na put postizanju vašeg cilja? (npr. teško je pronaći vrijeme, teško se osjećati motivirano)

5. Kako se možete nagraditi za postizanje željenog cilja? (npr. organizirati okupljanje, počastiti se novom odjećom)

6. Što vam može pomoći da postignete svoj cilj? (npr. podrška obitelji ili prijatelja, vidljivi rezultati)

7. Kojeg ćete datuma početi? (npr. sljedeći ponedjeljak, nakon polugodišta)



AKTIVNOST: 5-4-3-2-1 tehnika uzemljenja (smirivanja)



5-4-3-2-1 tehnika uzemljenja
smirite svoj um u stresnim trenutcima

Uočite oko sebe 5 stvari koje možete vidjeti.
Uočite oko sebe 4 stvari koje možete dotaknuti.
Uočite oko sebe 3 stvari koje možete čuti.
Uočite oko sebe 2 stvari koje možete omirisati.
Uočite oko sebe 1 stvar koju možete okusiti.

AKTIVNOST: 20 savjeta za bolji san

1. Neka spavanje bude tvoj prioritet.
2. Uхвати što više svjetla tijekom dana.
3. Izbjegavaj ekrane prije spavanja.
4. Odmori se od kofeina.
5. Budi *cool*,
6. Zlatni sati za spavanje: 22:00 – 2:00
7. Popravi stanje svoje probave (mikrobiomi).
8. Spavaća je soba svetište spavanja.
9. Oksitocin + ljubav
10. Blokiraj sve izvore svjetla (block out).

11. Redovna sportska i fizička aktivnost
12. Izbaci elektroniku iz sobe.
13. Smršavi.
14. Alkohol ne pomaže boljem spavanju.
15. Zauzmi položaj.
16. Uspori, diši, meditiraj.
17. vitamini i dodaci prehrani
18. Ustani rano.
19. Počasti se masažom.
20. Obuci se odgovarajuće prigodi (spavanju).



3. DAN

AKTIVNOST: Aktivnosti za biti ovdje i sada

1. Recite svoje ime i dodajte neki pokret.
2. Krug imena: kad dobijete loptu recite a) ime sljedeće osobe b) Vašu omiljenu riječ i c) pridjev koji Vas opisuje (kao osobu, učitelja...).
3. Speed dating: podijelite sjećanje na trenutak a) sreće b) zadovoljstva c) kada ste se osjećali priznato, cijenjeno i d) ljubavi.
4. Pljesnite rukama u isto vrijeme kad i vaš susjed (nužan kontakt očima).
5. Nacrtajte ravnu ili zaobljenu crtu koncentrirajući se samo na aktivnost (u suprotnom, promijenite boju).
6. Protresite svoje tijelo (brojeći 10 – 1).

AKTIVNOST: Plata za zdrav um

Plata za zdrav um sadrži sedam bitnih mentalnih aktivnosti potrebnih za optimalno mentalno zdravlje u svakodnevnom životu. Ovih sedam dnevnih aktivnosti čine cijeli skup 'mentalnih nutrijenata' koji su vašem mozgu potrebni da bi funkcionirao na najbolji način. Svakodnevnom uživanjem u svakoj od ovih porcija omogućujete svom mozgu da koordinira i uravnoteži svoje aktivnosti, što jača unutarnje veze vašeg mozga i vaše veze s drugim ljudima.

Vrijeme fokusa. Kada se pomno usredotočimo na zadatke na ciljno usmjeren način, prihvaćamo izazove koji stvaraju duboke veze u mozgu.

Vrijeme za igru. Kada si dopustimo da budemo spontani ili kreativni, zaigrano uživajući u novim iskustvima, što pomaže stvaranju novih veza u mozgu.

Vrijeme povezivanja. Kada se povezujemo s drugim ljudima, idealno osobno, ili odvojimo vrijeme da cijenimo našu povezanost s prirodnim svijetom oko nas, bogato aktivirajući relacijske sklopove mozga.

Fizičko vrijeme. Kada pokrećemo tijelo, ako je moguće aerobno, što jača mozak na mnogo načina.

Vrijeme unutra. Kada tiho razmišljamo iznutra, fokusirajući se na senzacije, slike, osjećaje i misli, pomažući boljoj integraciji mozga.

Zastoj. Kada smo nefokusirani, bez ikakvog cilja, i pustimo um da luta ili se jednostavno opustimo, što pomaže našem mozgu da se napuni.

Vrijeme za spavanje. Kada mozgu damo odmor koji mu je potreban za konsolidaciju učenja i oporavak od iskustava dana.

ISHODI: - vizualizacija tipičnog dana i vremena provedenog u različitim aktivnostima
- mogućnost promišljanja o tome
- alat kojim ćemo utvrditi realnost i početnu točku za moguću promjenu

VRIJEME: 45-60 minuta



The Healthy Mind Platter

will strengthen neural connections

will strengthen connections with the people around you

consists of 7 essential mental activities:

- 1. Focus Time**
focusing on tasks in goal oriented way
ex: solving a p-set
- 2. Play Time**
allowing time for spontaneity, creativity, and novel experiences
ex: try paddle boarding
- 3. Connecting Time**
connecting with others, ideally in-person
ex: grabbing lunch with a classmate
- 4. Physical Time**
working out and moving our bodies (aerobically, if possible)
ex: going for a run
- 5. Time In**
internal reflection on sensations, feelings, and thoughts
ex: mindful breathing
- 6. Down Time**
relaxed and non-focused to let the mind wander
ex: watching Netflix
- 7. Sleep Time**
sleep provides time for the brain to consolidate learning
try to get 7-9 hours of sleep per night

To learn more about health & wellness at MIT, visit:
<http://mitpe.mit.edu/Health-and-Wellness-Information>

Zadatak je mapirati prosječan dan i vidjeti koji postotak vremena provodite u svakom području. Poput uravnotežene prehrane, postoje mnoge kombinacije koje mogu dobro funkcionirati. Nadamo se da tanjur zdravog uma stvara apetit za povećanjem svijesti o tome na što mislimo.

Slobodno upotrijebite svoju kreativnost pri dizajniranju karte.

Prijedlog: razmislite o tome kako ste organizirali svoj jučerašnji dan. Jeste li zadovoljni kako je prošao dan? Osvrnite se na to kako vam prolazi danas. Uzimajući u obzir 7 odjeljaka umne plate, isplanirajte svoje sutra i razmislite o tome kako je vaš dan nadograđen.

Ne postoji poseban recept za zdrav um, jer je svaki pojedinac drugačiji, a i naše se potrebe s vremenom mijenjaju. Poanta je u tome da postanemo svjesni cijelog spektra bitnih mentalnih aktivnosti, i baš kao i kod esencijalnih hranjivih tvari, pobrinite se da barem svaki dan unosimo prave sastojke u svoju mentalnu prehranu, čak i samo nakratko. Kao što ne biste danima jeli samo pizzu svaki dan, ne bismo trebali živjeti samo na vremenu usredotočenosti i malo sna. Mentalno zdravlje znači dati vašem mozgu puno prilika za razvoj na različite načine.

AKTIVNOST: Vježbe za glas

poveznica na pdf 1 – Savjeti i trikovi za bolji glas: [HERE](#) (engl.jez.) ili [OVDJE](#) (hrv. jez.)



Vježbe za glas koje možete samostalno istražiti i provoditi sa svojim grupama:

- neutralni položaj i disanje iz dijafragme
- mirisanje cvijeća
- velika lopta i ping pong
- pjevušenje i slanje zvuka na različita mjesta (unutarnja masaža)
- stvaranje i slanje mjehurića
- AHOJ (projekcija)
- 4 karaktera (trol, ratnik, vještica, mače)

Pogledajte i poveznicu za sreću [OVDJE](#).



4. DAN

AKTIVNOST: Bodyscan (skeniranje tijela)

Počnite tako da se udobno smjestite. Sjednite na stolicu i neka vam leđa budu ravna, ali ne ukočena, s nogama na zemlji. Ovu vježbu možete izvoditi i stojeći ili, ako želite, možete leći i osloniti glavu na nešto. Ruke mogu biti nježno položene u krilu ili uz tijelo. Dopustite očima da se zatvore ili ostanu blago otvorene.

Nekoliko puta dugo, polako i duboko udahnite. Potpuno udahnite i polagano izdišite.

Udahnite kroz nos i izdahnite kroz nos ili usta. Osjetite kako vam se trbuh širi na udah i opušta se dok izdišete.

Počnite otpuštati zvukove oko sebe. Počnite preusmjeravati pozornost od izvanjskog svijeta na svoj unutarnji svijet. Ako ste ometeni zvukovima u prostoriji, jednostavno to primijetite i vratite fokus na svoje disanje.

Sada polako spustite pozornost na svoja stopala. Počnite promatrati osjete u svojim stopalima. Možda ćete htjeti malo mrdati nožnim prstima, osjećajući prste na čarapama ili cipelama. Samo primijetite taj osjećaj, bez prosuđivanja. Možete zamisliti da šaljete svoj dah prema stopalima, kao da dah putuje kroz nos do pluća i kroz trbuh sve do vaših stopala. A onda se ponovno vratite kroz nos i pluća. Možda ne osjećate baš ništa. I to je u redu. Samo si dopustite da osjetite da ne osjećate ništa.

Kada budete spremni, dopustite svojim stopalima da se rastope u vašem umu i pomaknite pažnju prema gore – na vaše gležnjeve, listove, koljena i bedra. Promatrajte osjete koje doživljavate cijelo vrijeme kroz svoje noge. Udahnite i izdahnite iz nogu. Ako vam um tijekom ove vježbe počne lutati, nježno primijetite to bez prosuđivanja i vratite svoj um na uočavanje osjeta u nogama. Ako primijetite bilo kakvu nelagodu, bol ili ukočenost, nemojte to osuđivati. Jednostavno to primijetite. Promatrajte kako svi osjeti rastu i padaju, pomiču se i mijenjaju iz trenutka u trenutak. Primijetite kako ni jedan osjet nije trajan. Samo promatrajte i dopustite osjećajima da budu u trenutku u kojem jesu. Udahnite i izdahnite iz nogu.

Zatim pri sljedećem izdahu dopustite nogama da se otope u vašem umu. I prijedite na senzacije u donjem dijelu leđa i zdjelici. Omekšavajte ih i otpuštajte dok udišete i izdišete. Polako pomičite svoju pozornost na sredinu i gornji dio leđa. Možete postati svjesni osjeta u mišićima, temperaturi ili točkama kontakta s namještajem ili krevetom. Svakim izdisajem možete otpustiti napetost koju nosite. I onda vrlo nježno prebacite fokus na svoj trbuh i sve unutarnje organe ovdje. Možda primijetite osjećaj odjeće na tijelu, proces probave ili trbuh koji se diže ili spušta sa svakim udahom. Ako primijetite da počinjete razmišljati o osjetima ovog područja, lagano otpustite misli i vratite se uočavanju osjeta.

Dok nastavljate disati, osvijestite područje prsa i srca i samo primijetite svoje otkucaje srca. Promatrajte kako se prsa dižu tijekom udisaja i kako se spuštaju tijekom izdisaja. Odbacite sve misli koje se mogu pojaviti.

Pri sljedećem izdahu, prebacite fokus na šake i vrhove prstiju. Provjerite možete li usmjeriti svoje disanje u ovo područje i iz njega kao da dišete u i iz šake. Ako vam um odluta, lagano ga vratite na senzacije u rukama.

A zatim, pri sljedećem izdahu, pomaknite fokus i podignite svijest gore prema rukama, od šake prema ramenima. Promatrajte osjete ili nedostatak osjeta koji se tamo mogu pojaviti. Možda ćete primijetiti neke razlike između lijeve i desne ruke – nema potrebe o tome



razmišljati. Dok izdišete, možda doživite kako ruka omekšava i oslobađa se napetosti. Nastavite disati i prebacite fokus na vrat, predio ramena i grla. Ovo je područje u kojem često imamo napetosti. Promatrajte osjete u ovom dijelu tijela - to mogu biti stezanje, krutost ili držanje. Možda ćete primijetiti kako se ramena pomiču zajedno s dahom. Odbacite sve misli o ovom području. Dok dišete, možete osjetiti kako vam se napetost kotrlja s ramena. Pri sljedećem izdisaju pomaknite fokus i usmjerite pažnju na tjeme, glavu i lice. Promatrajte sve osjete koji se tamo javljaju. Primijetite kretanje zraka dok udišete ili izdišete iz nosnica ili usta. Dok izdišete, mogli biste primijetiti ublažavanje napetosti. A sada neka se vaša pažnja proširi na cijelo tijelo kao cjelinu. Osvijestite sve od vrha glave dolje do dna nožnih prstiju. Osjetite nježni ritam daha dok se kreće kroz tijelo. Kako dolazite do kraja ove prakse, duboko udahnite, upijajući svu energiju ove vježbe. Izdahnite do kraja. A kada ste spremni, otvorite oči i vratite pažnju na sadašnji trenutak. Kad postanete potpuno budni, razmislite o tome da bi ova vježba mogla biti korisna svima s kojima ćete danas doći u kontakt.

Scenarij napisao dr. Shilagh Mirgain za UW Cultivating Well-Being: A Neuroscientific Approach

Poveznica na upute za provođenje bodyscan meditacije (engleski jezik) [OVDJE](#).

AKTIVNOST: predavanja o mindfulness-u, burnout sindromu i nutricionizmu

poveznica na prezentaciju: Mindfulness based stress reduction (engl. jezik) [OVDJE](#)

poveznica na prezentaciju: Burnout (engleski jezik) [OVDJE](#)

poveznica na prezentaciju: Nutrition, completing tasks, brain in shape [OVDJE](#)



5. DAN

AKTIVNOST: Mrlja za emocije

Poster se može koristiti za razgovor s učenicima. „Koja si mrlja danas“?



AKTIVNOST: Vježbe za vrat

poveznica na pdf s vježbama na češkom jeziku [OVDJE](#)

poveznica na you tube video Progressive Muscle Relaxation Training [OVDJE](#)

poveznica na you tube video Autogenic Training 1: total relaxation [OVDJE](#)

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

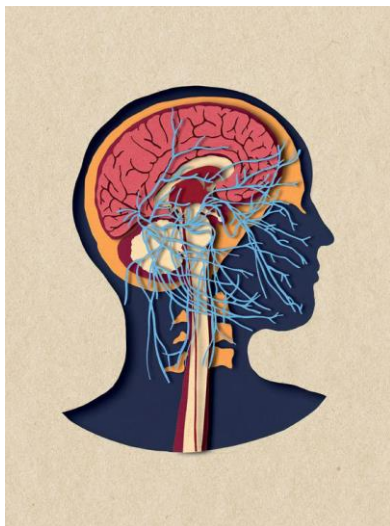


ERASMUS+ PROJEKT
ZDRAVO JE PRAVO
OŠ IVANA MAŽURANIĆA
VINKOVCI

MATERIJALI S TEČAJA
BODY-MIND- NATURE CONNECTION
održanog u REYKJAVIK (ISLAND) 15-22.7.2023.



BODY-MIND



Znamo za učinke disanja, stresa i opuštanje na um i na tijelo. Naše tijelo utječe na naš um i obratno naš um utječe na naše tijelo. Prečesto, međutim slušamo neurotična buncanja svoga uma i ignoriramo zahtjeve naših tijela: "Molim te, odmori se; Molim te, pokreni se; molim te, jedi...».

Ako se počnemo više slušati i obraćati pozornost na sebe, možemo početi graditi temelj za bolji dan i bolji život.

REAKCIJA OPUŠTANJA

Dokazano je da duboko, kontrolirano disanje proizvodi "reakciju opuštanja" tijela koja usporava otkucaje srca, opuštaju mišiće, smiruje živce i poboljšava imunitet.

DISATI

ZAŠTO DISATI?

Od našeg prvog do posljednjeg daha, udahnemo i izdahnemo oko šesto milijuna puta. To nam se čini prirodnim. Što je to tako važno? Udišemo kisik i izdišemo ugljični dioksid. Disanje je bitna poveznica između našeg uma i našeg tijela. To je jedini sustav u kojem tijelo radi i svjesno i nesvjesno. Također, disanje utječe na funkcioniranje ostalih unutarnjih sustava (probava, imunološki sustav, srce, živčani sustav, mozak itd.).

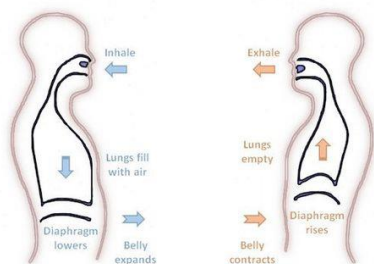
Disanje nam je iznimno bitno, no kako ga poboljšati?

DIŠITE KAO BEBA.

Sjećate li se svog prvog udaha? Bebe najbolje dišu. Njihov um i njihovo tijelo su jedno. Možemo učiti od beba. Dišite iz trbuha i dišite kroz nos. To je tako lako. Tko zna, možda ćete onda moći i spavati kao beba.

TEHNIKE DISANJA

1 Trbušno disanje



Postoje mnoge vježbe disanja i tehnike disanja. Osnove su, međutim, jednostavne.

1. Udahnite i izdahnite iz trbuha. Disanje iz trbuha osjećamo više kontrolirano i više smo usredotočeni na disanje.
2. Udahnite i izdahnite kroz nos. Nos je dizajniran za disanje. Osim u određenim situacijama, kao što su sportovi visokog intenziteta, nos je puno bolji u disanju od usta.
3. Ispuhnite malo više zraka nego što ga udahnate. Izdisaj je povezan s reakcijom opuštanja tijela, jer stimulira dio živčanog sustava.

VJEŽBA

- Lezite na leđa u relativno tihoj prostoriji

- Ako osjećate nelagodu, podignite koljena držeći stopala na tlu.
- Stavite knjigu na trbuh
- Sada pokušajte udahnuti i izdahnuti kroz nos, tjerajući knjigu gore-dolje sa svojim trbuhom. Ako vam se prsa nastave pomicati dok dišete, stavite ruku na njih i čvrsto ih pritisnite kako biste više koristili trbuh.
- Dakle, kada udahnute, trbuh se diže. Kada izdišete, trbuh se spušta. Udahnite i izdahnite kroz nos. Kada ste uhvatili ritam, počnite produljivati izdisaj. Brojite do tri kada udahnite i do šest kad izdišete.
- Ostanite ležati najmanje pet minuta. Možete postaviti alarm na svom telefonu

ZA DJECU

1. Zamisli da u rukama držiš šalicu vruće čokolade ili kakaa i primakni je ispod nosa
2. Duboko udahni kroz nos kao da mirišeš vruću čokoladu
3. Polako izdahni kroz usta da ohladiš vruću čokoladu
4. Ponovi nekoliko puta.



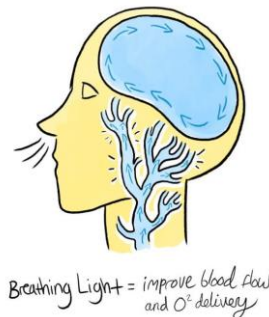
2. Apneja: zadržavanje daha

Zadržite dah dok ne osjetiš snažnu glad za zrakom. Nećete ostati bez daha, disanje će vam biti sporije, a vaše izvedba će se poboljšati.

Koje su prednosti zadržavanja daha?

Zadržavanje daha možete koristiti za:

- poboljšava san
- smanjuje sklonost hrkanju
- ublažava stres i tjeskobu
- pomaže kod astme
- ublažava simptome začepjenja uha
- povećava izdržljivost kod sportaša
- poboljšava zdravlje kardiovaskularnog sustava
- uravnotežuje krvni tlak
- pomaže kod sezonskih alergija (alergijskog rinitisa)



VJEŽBA

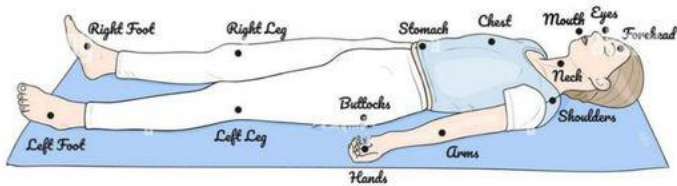
Napravite između 3 i 5 inhalacijskih apneja sve dok više ne budete mogli izdržati računajući vrijeme koje je potrebno za ponovno disanje.

Prva serija 20", druga serija 25", treća serija 30"...

3. Vježbe disanja

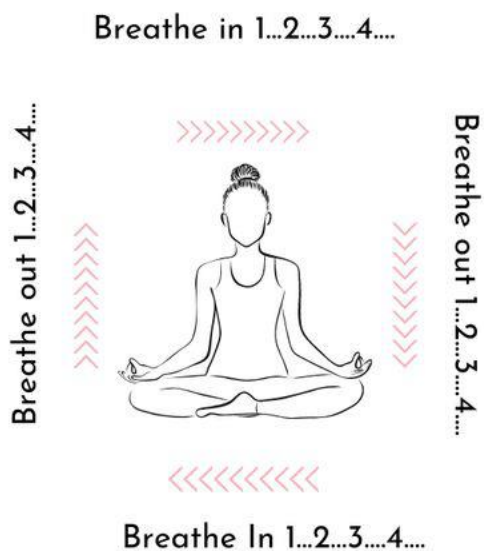
- I. Zatezanje i opuštanje mišića cijelog tijela
 1. Udahnite vrlo duboko s otvorenim ustima, napunite svoja pluća.
 2. Zadržite dah.
 3. Napnite mišići po cijelom tijelu.
 4. Brojite 5-10 s

5. Otpustite svu napetost u mišićima i polako ih otpustite tvoj dah
Vježba je dobra za opuštanje cijelog tijela poslije fizičke vježbe.



II. Kvadrat disanja

1. Udahnite vrlo duboko s otvorenim ustima, napunite svoja pluća.
 2. Zadržite dah.
 3. Napni mišiće po cijelom tijelu.
 4. Brojite 4 s
 5. Otpustite svu napetost u mišićima i polako ih otpustite tvoj dah
- Ovo radite u krugovima od 4s.



KAKO VIDIMO SVIJET

TUNELSKI VID VS PERIFERNI VID

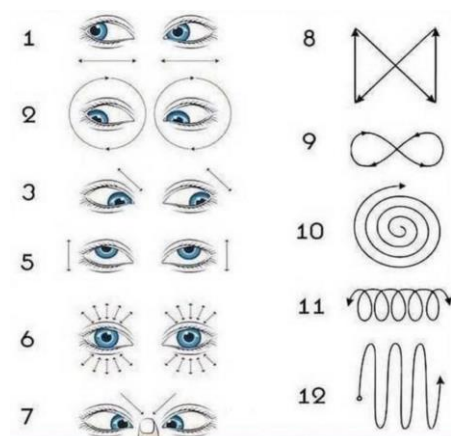
Pokušajte započeti dan s 1-3 minute vježbi za oči. Istraživanja kažu da time možete povećati dopamin i time povećati raspoloženje, budnosti i fokus.



VJEŽBA

U paru ili samostalno.

U paru, jedan drži olovku ili drugi predmet kojeg pokreće a drugi u paru prati predmet svojim očima.



Zašto je dobro:

- povezuje lijevu i desnu stranu mozga
- povećanje dopamin (raspoloženje, budnost i fokus)

„Vatra u rukama“

Nekoliko puta brzo protrljaj svoje dlanove jedan o drugi.

Primijeti osjete u svojim dlanovima, šakama i rukama.

Usmjeri svoju pažnju na toplinu koja je nastala.

Sada zatvori oči i u tišini nježno stavi svoje ruke na vrh svoje glave.

Usmjeri svoju pažnju na toplinu koja s ruku prelazi na tvoju glavu.

Ostani u ovom položaju još koji trenutak i primijeti osjete u rukama i glavi.



„Kiša“

Prstima obje ruke lagano i brzo lupkaj po vrhu svoje glave kao da pada kiša.

A onda nastavi prstima lagano i brzo lupkati po stražnjoj strani glave...

I konačno po sljepoočnicama i ušima.

Primijeti osjete u tvojoj glavi na koju su pale „osvježavajuće“ kapi kiše.