

# RAZGOVORI

List za roditelje OŠ „Đuro Ester“ Koprivnica

Broj 19 - godina XIX. - 2024. godina



Tema broja: Dječje mentalno zdravlje

Erasmus program – u svibnju su nas posjetili gosti iz Slovačke, Španjolske i Portugala



## Sadržaj

- Kvalitetna škola i mentalno zdravlje
- Emocionalna zrelost djeteta za školu
- Čitanjem do mentalnog zdravlja
- Pozitivni učinci kreativnih aktivnosti na mentalno zdravlje
- Svjetski dan mentalnog zdravlja – letak
- Razvoj građanskih kompetencija u Vijeću učenika
- Radionica u Mjesecu borbe protiv ovisnosti „Što nam donose videoigre“
- Preventivni program „Trening životnih vještina“
- Aktivnosti koje potiču mentalno zdravlje u SPORTSKOJ GRUPI
- Razvoj motoričkih vještina u grupi BADMINTONA
- Praktične i životne vještine u grupi DOMAĆINSTVA
- Vježbajmo svi, veliki i mali
- Međuškolski kviz znanja
- Naši učenici vodiči kroz međunarodnu putujuću izložbu o Anne Frank
- Stvaranje i pričanje priča u Scenskoj igraonici

## Riječ urednice

Dragi roditelji, ovaj broj školskog lista za roditelje posvećujemo temi mentalnog zdravlja koje je preduvjet dobrog socijalnog funkcioniranja svakog djeteta, njegovih dobrih odnosa sa drugima te preduvjet za razvijanje svih dječjih potencijala. Donosimo članke koje pišu učitelji naše škole kako putem njihovog predmeta ili slobodne aktivnosti razvijati mentalno zdravlje i koja je uloga roditelja u njegovu poticanju.

Glavna urednica:  
mr.sc. Jasna Relja  
pedagoginja izvrsna savjetnica

### RAZGOVORI

list za roditelje

Izdavač: OŠ „Đuro Ester“ Koprivnica

Za izdavača: mr. Sanja Prelogović, ravnateljica

Urednica: mr.sc. Jasna Relja

Uredništvo: Sanja Prelogović, Nikolina Sabolić, Mirna Kovačić, Mirjana Mihalec, Petra Štefanec Latin, Valentina Galinec, Sladana Ninković, Jasna Relja

Grafička obrada: Snježana Mihočka

Naslovnica: Slobodne aktivnosti

Zadnja stranica: Erasmus program

Godina: 2024.

## Erasmus program – naš Erasmus tim u Slovačkoj



## Kvalitetna škola i mentalno zdravlje

*Kvalitetna škola svojim brojnim aktivnostima podupire mentalno zdravlje svojih učenika u suradnji s roditeljima i lokalnom zajednicom.*

Mentalno je zdravlje stanje u kojemu osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, raditi produktivno i plodno te dobro surađivati s drugima, biti zadovoljna i pridonositi pozitivno svojoj zajednici. Mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja i bez mentalnog zdravlja nema niti općeg zdravlja djeteta. Stoga skrbiti o mentalnom zdravlju znači skrbiti o zdravlju općenito, a osobito je važno čuvati mentalno zdravlje u ranoj životnoj dobi, posebno u školskoj dobi djeteta. Tijekom školske dobi, može doći i do manje ili više ozbiljnih teškoća s mentalnim zdravljem djeteta u obliku nemotiviranosti za postignuća, nezadovoljstva sobom, bezvoljnosti, anksioznosti, depresije, različitih oblika ovisnosti te suicidalnih misli i težih psihoza.

### Dobro mentalno zdravlje uključuje:

- dobar osjećaj o samom sebi (razumijevanje sebe, samopoštovanje i prihvaćanje mogućih psihičkih teškoća),
- svjesnost o drugima (stvaranje i održavanje prijateljstava i dobrih odnosa s ljudima oko nas, dobra suradnja s drugima, poštovanje drugih) te
- sposobnost prilagodbe na razli-

čite životne promjene.

### Problemi i poremećaji mentalnog zdravlja uključuju:

- **psihičke tegobe vezane uz razne životne situacije, događaje i probleme**, (poput pritiska za odličnim uspjehom, brojnim izvanškolskim aktivnostima, nepoštovanje u obitelji, česte svađe, popustljiv stil odgoja gdje nema jasnih granica i pravila ponašanja, zanemarivanja emocija članova obitelji i sl.)
- **česte i akutne mentalne poremećaje** (depresiju, anksiozne poremećaje),
- **teške i kronične mentalne bolesti** (psihoze).

Iz navedenoga vidimo da teškoće s mentalnim zdravljem mogu biti u širokoj lepezi od onih svakodnevnih životnih nedaća koje su mahom prolazne naravi, pa sve do teških i kroničnih oštećenja u psihičkom funkcioniranju koje onda često prate i štetne tjelesne promjene.

Skrb o mentalnom zdravlju djeteta i obitelji stoga je u interesu škole i zajednice, a ova skrb može biti:

- **Reaktivna** (pomoć kod opisanog narušenog mentalnog

zdravlja)

- **Proaktivna** (očuvanje mentalnog zdravlja prije nego što se ono naruši o čemu posebno skrbi škola kroz brojne programe i aktivnosti uz suradnju roditelja i vanjskih suradnika)

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije čak 50% mentalnih bolesti i poremećaja počinje prije 14. godine no većina slučajeva se ne prepoznaje pravovremeno. Depresija je jedan od vodećih uzroka bolesti i nesposobnosti djece i adolescenata. Posljedice neliječenja protežu se u odraslu dob.

Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika pokazuje da se u dobi od 15 godina u Hrvatskoj približno svaki dan osjeća potišteno 15% djevojčica i 5,2% mladića, razdražljivo 16,2% djevojka i 6,2% mladića, nervozno 22,1% djevojaka i 10,7% mladića, dok glavobolju svaki dan ima 10% djevojaka i 3% mladića. Pijenje alkohola i pušenje kao potencijalni uzrok ali i posljedica ovih zdravstvenih smetnji učestalo je među učenicima. Prema istraživanju koje je na uzorku od 2700 djece, 2008. g. provela poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba:

- 91% djece služi se Internetom, od čega 49% svakodnevno
- samo 2,5% djece koristi Internet uz prisustvo roditelja, a 49% djece roditelji nikad ne nadziru
- 41% je bilo izloženo različitim porukama seksualnog karaktera

### Savjeti roditeljima za očuvanje mentalnog zdravlja učenika

- čitajte djetetu priče prije spavanja i razgovarajte o pročitanom, osigurajte djetetu dovoljno sna
- vodite računa o zdravoj i raznolikoj prehrani, njegujte u obitelji pozitivne emocije i optimizam
- potičite dijete da se bavi sportom, rekreirajte se zajedno, potičite ga na igru na zraku, šetnju, vožnju biciklom i drugu fizičku aktivnost
- razgovarajte o osjećajima i događajima primjerno dobi djeteta
- ograničite i kontrolirajte vrijeme i sadržaje koje prati putem malih ekrana i na Internetu, gledajte i komentirajte sadržaje zajedno
- zajedno tražite putem Interneta zanimljive i edukativne sadržaje
- potičite dijete da bira igre koje razvijaju mišljenje, kreativnost i empatiju, izbjegavajte igre nasilnim sadržajem,

- razvijajte kritičko mišljenje kod djeteta, objasnite mu da ne treba vjerovati svemu što pročita online
- razgovarajte s djetetom o opasnostima koje vrebaju na Internetu, Facebooku i sl., saznajte lozinku koju koristi vaše dijete
- kompjutor i TV držite u dnevnoj sobi, ne u spavaćoj sobi djeteta
- instalirajte softver za filtriranje sadržaja.

Naša škola ulaže velike napore u provođenju školskih preventivnih programa, u razvijanju suradničkih odnosa i poštovanju drugih, no isto tako žalosni smo što drugi faktori u društvu često pružaju loše uzore djeci i mladima u ponašanju i često reklamiraju nasilje ili ga nedovoljno osuđuju. Moto naše škole govori da nam je cilj izgradnja međusobnog poštovanja i razumijevanja među učenicima, roditeljima i učiteljima.

Koje sve aktivnosti poduzima škola kroz školske preventivne programe i druge aktivnosti od terenske nastave, izvannastavnih aktivnosti, projekata s ciljem poticanja učeničkog mentalnog zdravlja slijedi u nastavku priručnika.

### Promocija dječje igre u školi kao doprinos mentalnom zdravlju učenika

Pedagoška i školska praksa uočava u životima naše djece velik utjecaj digitalne tehnologije na kognitivni, emocionalni, socijalni i fizički razvoj učenika. Najčešće

su to negativni utjecaji u vidu slabljenja učeničkih jezičnih, grafo-motoričkih, motoričkih, socijalnih i emocionalnih kompetencija te slabljenja koncentracije pa je tako u našim školama sve više učenika koji u prvom razredu nemaju govorne vještine potrebne za tu dob, imaju mnoštvo jezičnih poremećaja, poremećaja koncentracije i hiperaktivnosti, nedostatak empatije, poremećaja u ponašanju, slabijih vještina suradnje s drugima i slabiju mogućnost rješavanja problema.

Uočili smo da zbog prevelikog utjecaja digitalne tehnologije i stila života u obiteljima postoji nekoliko grupa problema u dječjem razvoju:

- Izloženost brzim i često agresivnim medijskim sadržajima, doprinosi poremećajima pažnje u vidu smanjene koncentracije i slabljenja pamćenja zbog toga djeca koja ne mogu zadržati pažnju na sadržajima imaju poteškoća i sa učenjem.

- Promjene u mentalnom razvoju djeteta - učestalo korištenje tehnologije i izloženost agresivnim sadržajima povezano je sa sve većim stopama psihičkih poremećaja u djece, od depresije, anksioznosti, poremećaja koncentracije, poremećaja privrženosti, psihoza i problema u ponašanju. Djeca danas su više nego ikad izložena fizičkom i seksualnom nasilju u modernim medijima. Brojne kompjutorske igre i televizijske serije prikazuju eksplicitne scene seksa, ubojstva, silovanja, mučenja i osakaćivanja. Praksa nam pokazu-

je da sve veći broj djece nije u stanju kontrolirati svoje agresivne tendencije i oduševljeno je nasiljem.

- Problem ovisnosti o digitalnoj tehnologiji - kako se roditelji i djeca sve više vežu uz tehnologiju, udaljavaju se jedni od drugih, izostaje razgovor, druženje, dijeljenje osjećaja i iskustva, vršnjačka suradnja i prijateljstva. Ova ovisnost kao i drugi oblici ovisnosti uzrokuje nemarnost prema sebi i svojoj okolini i slabljenje socijalnih vještina i brojne druge probleme u dječjem razvoju.

Navedeni problemi ukazuju nam da način na koji su djeca danas odgojena i obrazovana uz tehnologiju šteti dječjem razvoju. Djeca su budućnost društva, no nema budućnosti za djecu koja pretjerano koriste tehnologiju i koja gube socijalne i emocionalne vještine važne za život u zajednici. Potrebno je hitno i zajedničko djelovanje društva kako bi se smanjilo korištenje tehnologije kod djece i smanjila količina nasilnih sadržaja koje ona nudi i ponudili sadržaji za zdrav psihofizički razvoj djece.

U tom pravcu, zbog mnogobrojnih negativnih utjecaja tehnologije na dječji razvoj, u našoj školi nastojimo promovirati dječju igru kao primarnu djetetovu potrebu koja potiče cjelokupni psihofizički razvoj djeteta. Dječja igra potiče kognitivni, motorički, socijalni i emocionalni razvoj djeteta i ona je važan dio zdravog odrastanja. Djeca kroz igru uče, otkrivaju i upoznaju svijet oko sebe, upoznaju sebe i svoje mjesto u okolini, razvijaju kreativnost, doživljavaju zadovoljstvo. Igra je proces koji predstavlja niz oblika učenja i socijalizacije kroz djetinjstvo. Zato je važno naglasiti da kompjutorske igrice nemaju obilježja igre i da tehnologija ne može zamijeniti dječju igru, kao što je ne može zamijeniti ni stalna izloženost medijskim sadržajima. Postoje različite klasifikacije dječje igre, a ovdje ćemo nabrojati samo neke: igre konstrukcije, igre s pravilima, dramske igre, fizičke igre, društvene igre, kreativne igre.

Činjenica o važnosti dječje igre i njenom utjecaju na dječji razvoj nekako se izgubila u našim obiteljima. Upravo zato je mi kao ško-

la nastojimo opet promovirati i poticati i na taj način uz školske preventivne programe poticati mentalno zdravlje učenika.

Potičemo društvene i druge vrste igara u smislu razvoja suradnje, dogovora, rješavanja problema, tolerancije, empatije, organizacije i samostalnosti.

U Dječjem tjednu otvoren je pedagoški kutak za učenike u razrednoj nastavi. Cilj je tog prostora omogućiti učenicima provesti slobodne sate ili slobodno vrijeme u čitanju, edukativnim igrama i druženju. Formiranje kutka je planirano u Razvojnom planu škole za školsku godinu 2018./2019. s namjerom poticanja čitalačkih, komunikacijskih i suradničkih vještina te stvaranja pozitivnog radnog ozračja u učeničko slobodno vrijeme. Prostor se nalazi u jednom dijelu hodnika razredne nastave i opremljen je postojećim školskim namještajem te didaktičkim materijalima koji su prikupljeni donacijama učitelja, pedagoginje i učenika četvrtih razreda.

Tijekom siječnja 2019.g. otvoren je i kutak za predmetnu nastavu



*Kutak za društvene igre na hodniku razredne i predmetne nastave*

koji se nalazi u hodniku pored zbornice i postao je mjesto dobre komunikacije i druženja.

Postigli smo cilj da se veći broj učenika tijekom odmora druži uz kreativne igre koje znaju i sami nositi od kuće te smo tako ostvarili pozitivno školsko ozračje. Ozračje koje se ističe sa više kreativnosti, druženja i pozitivne

komunikacije tijekom školskih odmora. Osim toga smanjena je upotreba mobitela pod odmorima, smanjeni su sukobi, a povećane su socijalne vještine potrebne u društvenim igrama poput suradnje, dijaloga, tolerancije, dogovora, rješavanja problema, znatiželje za novim spoznajama, upoznavanja, razgovora, iskazivanja osjećaja.

Oba kutka postala su vrlo popularna i tijekom odmora i tijekom slobodnih sati te se učenici svih uzrasta u njima rado druže i provode vrijeme. Kako postoje za sada samo dva kutka na hodnicima škole, zbog velikog interesa učenika, slični prostori formirani su i u pojedinim učionicama, a planiramo i formiranje još kutaka na hodnicima škole.

**Evo nekoliko kratkih misli o dječjoj igri:**

### IGROM SE RAZVIJA

**spretnost, upornost, sigurnost, koncentracija, odgovornost, samostalnost**

### IGROM SE RAZVIJA

**govor, logičko razmišljanje, suradnja, prijateljstvo, kreativnost, inteligencija djeteta**



### IGRA U ŠKOLSKOJ DOBI

**je značajna za dječji razvoj, za sposobnost učenja, za fizičko i mentalno zdravlje**

### DJEČJA IGRA

Igra ima različite funkcije; najčešće se govori o nenamjernom učenju i uvježbavanju u različitim oblicima ponašanja. Pojam igra najčešće označuje djelatnosti koje razveseljavaju i odmaraju. U pedagogiji igra je sredstvo odgoja i obrazovanja. Većinom je vezana uz djetinjstvo: što ono duže traje, to je igra razvijenija. Najčešće se igre u djetinjstvu svrstavaju u: *funkcionalnu igru, simboličku igru i igru s pravilima.*

mr.sc. Jasna Relja  
pedagoginja izvrsna savjetnica



*Igre i vježbe u grupi Igre pažnje kao podrška mentalnom zdravlju*

## Emocionalna zrelost djeteta za školu

Emocionalna zrelost za školu je stjecanje određene emocionalne stabilnosti i samokontrole, posjedovanje određene razine tolerancije na frustracije koja će djetetu omogućiti da ustraje u školskom učenju i onda kad mu baš nije zanimljivo ili ugodno. Šestogodišnjak otvoreno iskazuje svoje emocije, ali ih pokušava i kontrolirati. Ta samokontrola olakšava djetetu učenje, ali i bolje snalaženje u socijalnim kontaktima.

Emocije su jedan od najvažnijih činitelja koje utječu na cjelokupno funkcioniranje pojedinca

i imaju glavnu ulogu u interpersonalnom životu. Svako malo dijete na podražaje iz svoje okoline reagira emocionalno. Odrasli emocije često jednostavno prepoznaju i razlikuju, ali mnogo teže će ih opisati. Djeca su od rođenja u interakciji s okolinom, pokazuju svoje osjećaje te uče prepoznavati i kontrolirati emocije. Pozitivne emocije kao što su sreća, iznenađenje te negativne emocije poput ljutnje, tuge, straha, smatraju se osnovnim emocijama i mogu se prepoznati vrlo rano u djetinjstvu. Djeca rano nauče identificirati emocije, ali im je potrebno određeno vrijeme da integriraju infor-

macije iz različitih izvora, da nauče potiskivati nepoželjne emocionalne iskaze te da nauče diferencirati svoje osjećaje da bi udovoljili očekivanjima okoline.

Veliku ulogu u emocionalnoj pripremi za školu imaju roditelji, a dječjem razumijevanju emocija pridonose topli i osjećajni roditelji, roditelji čvrste kontrole ponašanja, koji s djecom razgovaraju na emocionalan način o njihovim pozitivnim i negativnim emocionalnim doživljajima. Važnu ulogu u tim procesima ima emocionalno funkcioniranje cijele obitelji i mehanizmi emocional-



nog ponašanja u obitelji. Razlike u emocionalnom funkcioniranju obitelji koji doprinose emocionalnoj usklađenosti jesu razlike u emocionalnom stilu roditelja. Emocije su »pogonsko sredstvo« cjelokupnog, a posebno intelektualnog razvoja. One podrazumijevaju zajedništvo djeteta s drugim osobama, ponajprije s roditeljima. Bez emocionalnog zajedništva, bez afektivne vezanosti njihov je intelekt ostao zauvijek izgubljen. Nevoljena i nesretna djeca pružaju dokaz o zarobljenom intelektu: mnoga djeca u školi ne mogu pamtit, učiti zaključivati, a psihologijsko ispitivanje otkrije da je ono normalnih, čak i natprosječnih sposobnosti.

Dijete prvo bogatstvo i kvalitetu odnosa s odraslima doživljava u obitelji. Obitelj djeluje vrlo snažno na dječje emocije, na razvijanje toplih ljudskih osjećaja i sposobnosti, na oplemenjivanje srca. Kasnije se tom djelovanju pridružuju i drugi utjecaji, naročito utjecaji vrtića i škole, ali djelovanje obitelji ne prestaje. Obitelj utječe na razvitak čovjeka tijekom čitava njegova života. Obitelj je vrlo intimna zajednica u kojoj osjećajna vezanost i bliskost stvaraju posebne mogućnosti za odgojno djelovanje. Te pogodne mogućnosti stavljaju obitelj na prvo mjesto među svim odgojnim činiteljima. Zajednički život, skladni obiteljski odnosi, emocionalna povezanost, ljubav i povjere-

nje, pružaju velike mogućnosti za pedagoško djelovanje. Svaki roditelj mora naći vremena za svoje dijete. Njegova briga, nježnost, njegovo društvo i međusobni kontakti, uvažavanje i razumijevanje neophodni su svakom djetetu bez razlike na spol i u svakom razdoblju njegova sazrijevanja.

Istraživanja u području emocionalnog razvoja pretpostavljaju da će sigurno privrženo dijete čiji roditelji dosljedno i adekvatno reagiraju na dječje ponašanje u prvim godinama života naučiti pokazivati i pozitivne i negativne emocije i adekvatno reagirati u stresnim situacijama. Za razliku od sigurno privrženog djeteta, djeca roditelja koji ne odgovaraju na dječje podražaje zakočena su u emocionalnom izražavanju, strategijama emocionalnog reagiranja prema drugim ljudima, manje su emocionalno i socijalno kompetentna i veća je vjerojatnost pojave poremećaja u ponašanju.

Ponekad je teško razlučiti što je u emocionalnom reagiranju djeteta posljedica utjecaja nasljeđa i utjecaja okoline. Dijete promatra sve oko sebe, a osobito odrasle o kojima je ovisno. Promatra i oponaša. Tako počinje oponašati i naše emocionalno reagiranje u različitim situacijama. Osobine emocionalnog reagiranja uvelike određuju emocionalni razvoj djeteta. Dijete je emocionalno zrelo za školu kad može kontrolirati

emocije. Emocionalna zrelost procjenjuje se na temelju ponašanja djeteta u različitim situacijama, odnosno na osnovi njegove sposobnosti da na prihvatljiv način reagira na uskraćivanje nekih potreba i želja. Prepoznat ćemo dijete koje je emocionalno zrelo za školu. Njegove reakcije su primjerene situaciji, dijete je postiglo određen stupanj stabilnosti i kontrole emocija te ima određenu razinu tolerancije na frustraciju. Emocionalna zrelost osnova je za socijalnu zrelost. Dijete koje nije naučilo kontrolirati srdžbu, može biti odbačeno od vršnjaka

Dijete može biti emocionalno zrelo za školu, a ipak ulaskom u školu doživjeti stres i strah. Da se to ne dogodi, već da dijete bude emocionalno pripremljeno za školu, mnogo mogu pomoći odgojitelji i učitelji ako međusobno surađuju.

mr. Sanja Prelogović,  
ravnateljica mentorica

## Čitanjem do mentalnog zdravlja

Emocionalna inteligencija važan je čimbenik mentalnog zdravlja. Golemanova definicija kaže da emocionalnu inteligenciju čine nekognitivne sposobnosti, kompetencije i vještine koje utječu na sposobnost osobe da se nosi sa zahtjevima i pritiscima okoline. Prema najpoznatijem teorijskom modelu Daniela Golemana emocionalna inteligencija sastoji se od pet glavnih aspekata; empatija, socijalne vještine, samosvijest, samoregulacija i intrinzična motivacija. Stoga je na svim razinama obrazovanja, uz razvijanje kognitivnih vještina, posebnu pozornost potrebno posvetiti i planirati aktivnosti koje će pridonijeti osnaživanju osobne u području emocionalne inteligencije. Upravo je čitanje jedan od najučinkovitijih oblika treninga empatije i socijalnih vještina.

Biti čitalački pismen znači imati razvijenu tehniku čitanja i razumjeti pročitano. U procesu odgoja izuzetno je važno da čitanje i razgovor o pročitanome bude zajednička obiteljska aktivnost od najranije dobi djeteta. Na taj način stvara se poticajno okruženje za čitanje i prenosi poruka da je knjiga vrijednost i da je čitanje jako važno. To je ujedno neprocjenjivo zajedničko vrijeme koje će doprinijeti povezanosti roditelja s djetetom i u kasnijoj dobi. U razgovoru o pročitanom potrebno je poticati dijete da iznese dojmove i stavove o pročitanom (što misliš o postupku ovog lika, kako se osjećao pojedini lik, što su još mog-

li/trebali učiniti, kako bi mogli riješiti problem/situaciju u kojoj su se našli, jesu li pravedno postupili, što je bi bilo ispravno, što možeš učiniti ako se nađeš u sličnoj situaciji, s kime možeš razgovarati, igranje uloga i sl.). Na taj način potičemo socijalno-emocionalni razvoj djeteta; pripremamo ga za život u zajednici, za stvaranje pozitivnih odnosa s drugima, odgovorno ponašanje, samoregulaciju i donošenje ispravnih odluka.

Vještina čitanja i čitalačka pismenost temelj je svih ostalih pismenosti. Sposobnost čitanja stječe se vježbom – čitanjem, stoga djeca trebaju što više čitati, i to različite vrste tekstova. Čitanje treba poticati, i u školi i kod kuće, osobito u suvremeno doba kada djeca provode veliku količinu vremena za digitalnim uređajima, što uzrokuje slabljenje koncentracije i pažnje, dovodi do negativnih emocija i ponašanja te se neposredno reflektira na školski uspjeh i mentalno zdravlje. Uz digitalne tekstove, potrebno je čitati tiskane knjige, s obzirom da je dokazano, a s time se slažu i naši učenici milenijske generacije, kako dulje i zahtjevnije tekstove bolje razumijemo ako ih čitamo s papira nego sa zaslona, stoga i učenici takve tekstove radije čitaju u tiskanome obliku. „Čitanje tiskanih knjiga u osvjet digitalnog doba nudi protutežu medijima na zaslonima, usredotočuje nas, umiruje i vodi u nove izazove.“ (Kovač, 2021) Za razliku od ekrana koji raspršuju

pažnju i potiču tzv. čitanje prelijetanjem, čitanjem tiskanih knjiga vježba se strpljenje, usredotočenost i intelektualna kondicija za prakticiranje analitičkog mišljenja, tj. dubinsko čitanje neophodno za razumijevanje i učenje. Kovač svjedoči kako je upravo čitanje književnih tekstova najbolji trening uživanja u misli i osjećaje drugih, ali i trening razumijevanja osjećaja i misli koje pokreću nas same. „Čitanjem zato razvijamo sposobnost uvjeravanja i suradnje koje su ključne za uravnotežen osobni život.“ (isto)

### Utjecaj prekomjerne izloženosti digitalnim ekranima na mentalno zdravlje

Prema rezultatima ispitivanja koje je 2022. g. provedeno u OŠ „Đuro Ester“ na uzorku od 136 učenika od 11 do 14 godina utvrđeno je da petina učenika provodi za ekranom više od 5 sati dnevno, a polovina učenika 3 do 4 sata, pri čemu i oni sami, osobito stariji, smatraju da je to nezdravo puno. Digitalnim uređajima najviše se koriste za komuniciranje putem društvenih mreža, videogre, glazbu, filmove i serije, a u porastu je i korištenje uređaja za školske obaveze. Mlađi koriste svoje uređaje u više svrha, za razliku od starijih koji većinu vremena za ekranom provode na društvenim mrežama. I stariji i mlađi učenici tvrde da stalno ili vrlo često pogledavaju na mobitel (63 %), dio njih to čini iz straha od



propuštanja (35 %). Dio učenika svjedoči kako se teško koncentrira na satu, ne može dobro učiti i teže pamti podatke. Mnogi se osjećaju umorno i imaju potrebu za više sna. Zabrinjava podatak da se 12 % učenika stalno ili često osjeća nezainteresirano za vanjski svijet. Neki se osjećaju odvažnije na internetu, mogu reći bilo što sve dok su pod krinkom lažnog imena i profilne slike. S druge strane, mnogi izražavaju kako bi voljeli imati više samopouzdanja u realnoj stvarnosti i bolje odnose s drugima.

Sukladno sličnim istraživanjima u svijetu, ispitivanje provedeno u našoj školi pokazalo je da prekomjerno korištenje ekrana negativno utječe na sposobnost samokontrole i zadovoljstvo u realnome svijetu te izaziva stres, osobito u djece i mladih čiji je mozak u razvoju. Manfred Spitzer opominje kako elektronički mediji, pametni telefoni, digitalni asistenti, računala, satelitska navigacija i stalna povezanost s internetom omogućavaju preskakanje

mentalnih napora te stoga postajemo sve ovisniji o tehnologiji dok naše psihičke sposobnosti slabe. „Multitasking ili rad na više stvari istovremeno, sumanuto klikanje od stranice do stranice, odvlači djeci pažnju, rasipa energiju i remeti fokusiranje na ono što je važno. Što više vremena provode surfajući i igrajući razne igrice, djeca će imati više problema s pažnjom i koncentracijom. Osim toga, igrice mogu izazvati ovisnost. Nadalje, što više vremena provedu pred ekranima elektroničkih medija, djeca će imati to lošije društvene vještine, bit će nesocijalizirana i frustrirana.“ (Spitzer, 2018.) Također, medijski sadržaji kojima su mladi izloženi negativno utječu na samopoimanje i samopouzdanje što može dovesti do anksioznosti i depresivnih stanja.

### Zaključak

S obzirom na sveprisutnost digitalnih medija, nužno je ojačati zdravlje mladih ljudi i njihovu dobrobit u kontekstu uporabe digitalnih uređaja i digitalnog okru-

ženja. Društveno okruženje ima veliku ulogu o odgoju generacija mladih, stoga je u društvu potrebno promicati pozitivne vrednote i jačati digitalnu zrelost. Škola ima zadaću kontinuirano podučavati i razvijati vještine za kritičko propitivanje društvenih medija i medijskih sadržaja. U obiteljskom domu važno je primjenjivati načine ograničenog korištenja digitalnih medija, nuditi zdravu prehranu,

poticati tjelesnu aktivnost, društvenu uključenost, humanitarno djelovanje, provođenje vremena na otvorenom kao važne sastavnice koje će osnažiti i razviti kompetencije koje su potrebne mladim ljudima kako bi navigirali digitalnim okruženjem na način koji je koristan za njih i pospješuje njihovo zdravlje i dobrobit.

Nikolina Sabolić, prof., dipl. bibl. knjižničarka mentorica

### Izvori:

- Digitalna zrelost – što je i zašto je važna? [https://bween.eu/images/materials/croatian/01\\_CJELINA\\_1\\_Digitalna\\_zrelost.pdf](https://bween.eu/images/materials/croatian/01_CJELINA_1_Digitalna_zrelost.pdf) (pristupljeno 3. siječnja 2024.)
- Goleman, Daniel. 2022. Emocionalna inteligencija: Zašto je važnija od kvocijenta inteligencije. Mozaik knjiga. Zagreb.
- Kovač, Miha. 2021. Čitam da se pročitam: Deset razloga za čitanje knjiga u digitalno doba. Ljevak. Zagreb.
- Spitzer, Manfred. 2018. Digitalna demencija: Kako mi i naša djeca silazimo s uma. Ljevak. Zagreb.

## Pozitivni učinci kreativnih aktivnosti na mentalno zdravlje

**Ciljevi:** upoznati učenike s osnovama rada s digitalnim fotoaparatom i programima za pregled i obradu fotografija. Promovirati fotografiju kao medij izražavanja i komunikacije. Istražiti tehničke i kreativne mogućnosti snimanja digitalnim fotoaparatom. Poticati kreativnost, maštu i znatiželju.

**Ishodi:** Učenici će moći: Samostalno fotografirati koristeći digitalni fotoaparat, obrađivati fotografije pomoću računalnih programa, izraziti svoju kreativnost i maštu kroz medij fotografije, sudjelovati na natjecanjima i natjecanjima za učenike osnovnih škola.

### Opis aktivnosti

Foto grupu u našoj školi polaze učenici predmetne nastave koji vole fotografirati u slobodno vrijeme te izraziti svoju kreativnost putem medija fotografije. Sudjelovanje u radu foto grupe učenicima omogućuje da razvijaju vještine fotografiranja digitalnim fotoaparatom te istražuju tehničke i kreativne mogućnosti snimanja. Kod učenika se potiče promišljanje svijeta koji nas okružuje kroz upoznavanje izražajnih sredstava fotografije i različitih tehnika snimanja. Snimanja su tematski vezana uz godišnja doba, promjene u prirodi, blagdane te događanja u našoj školi ili u našem gradu, a učenicima su također prilika za zajedničko druženje i sklapanje novih prijateljstava. Učenici školsku godinu započinju snimanjem fotografija tematski vezanih uz



*Natječaj Knjiga na putovanju*

jesen. Inspiriraju ih boje i motivi jeseni te događanja u našoj školi poput svečanosti vezanih uz Dane kruha i zahvalnosti za plodove zemlje. U studenom učenici snimaju fotografije za Dan grada Koprivnice. U protekle dvije godine tim su povodom snimali nove građevine u našem gradu te spomenike biciklima po kojima je Koprivnica prepoznatljiva. U prosincu učenici snimaju fotografije s temom Božića. Poigravaju se lampicama i božićnim ukrasima te nastoje na kreativan način izraziti vlastiti doživljaj Božića i atmosferu Božića u našoj školi. Snimanje školske božićne priredbe kao i ostalih velikih svečanosti u školi, prilika je učenicima da razvijaju samostalnost u radu te primjene teorijska znanja u praksi i izazovnim svjetlosnim uvjetima.

Drugo obrazovno razdoblje vrije-

me je kad se učenici pripremaju za različite foto natječaje. U protekle dvije godine učenici su postigli zapažene rezultate. Na natječaju "Razglednica moga mjesta" pohvaljena je fotografija učenice Paule Šef "Žlica". Paula je također pohvaljena na natječaju Joža Horvat za svoju fotografiju "Heart of Gold" na temu svjetlost. Na natječaju s temom "Knjiga na putovanju" pohvaljeni su naši učenici Ana Hlebar, Alba Granda, Paula Šef i David Mesarić. Na natječaju Eko fotka u sklopu teme „Ovo nanosi bol našoj majci Prirodi“ učenica Alba Granda osvojila je brončanu plaketu za fotografiju "3 za 10", a Loreni Đurkan fotografija „Hrpa smeća sve veća“ odabrana je za izložbu. U sklopu teme „Geometrija u prirodi“ Lorena je također pohvaljena za fotografiju "Sferice". Uspjesi na natjecanjima poticaj su učeni-

ma za daljnji rad te prilika za razvijanje samopouzdanja.

Učenici u sklopu foto grupe također posjećuju foto izložbe u Galeriji Koprivnica te sudjeluju u radionicama inspiriranim izložbenim fotografijama. 2022. učenici su posjetili izložbu studijskih portreta Roberta Gojevića na kojoj su saznali kako nastaju fotografije tehnikom mokrog kolodija, najstarijim fotografskim procesom iz sredine 19. stoljeća. Uslijedio je posjet izložbi apstraktnih fotografija "Krajolici bijega" Maje Strgar

Kurečić. Učenicima je izložba bila poticaj na snimanje fotografija kućanskih predmeta koji uz malo mašte postaju apstraktni krajolici različitih boja i oblika. 2023. učenici su posjetili izložbu dokumentarnih fotografija Koprivnice "Krešimir Tadić i Koprivnica" koje bilježe specifičnost graditeljske, povijesne i kulturne baštine Koprivnice osamdesetih godina 20. stoljeća. Posjete izložbama pobuđuju znatizelju kod učenika, potiču ih na istraživanje i razmišljanje te su prilika za upoz-



Posjet izložbi u galeriji Koprivnica

navanje rada umjetničkih fotografa u Hrvatskoj.

**Voditeljica:** Mirjana Mihalec



## Razvoj građanskih kompetencija u Vijeću učenika

Dana 29. rujna 2022. održana je konstituirajuća sjednica Vijeća učenika. Sjednici je prisustvovalo 16 učenika iz 16 razrednih odjela, predsjednika razreda od 1. do 8. razreda. Dnevni red prve sjednice odnosio se na upoznavanje s djelokrugom rada Vijeća učenika, s Godišnjim planom i programom rada škole i Školskim kurikulumom te postupkom odabira predsjednika Vijeća učenika i njegova zamjenika. Vijeće učenika je upoznato s načinima obilježavanja Dječjeg tjedna u školi i organizacijom Izložbe o dječjoj igri i igračkama njihovih roditelja, baka i djedova te su pozvani da u njoj sudjeluju. Prvu sjednicu su vodile ravnateljica i pedagoginja.

Dana 25.10.2022. održan je **drugi sastanak Vijeća učenika** sa sljedećim dnevnim redom:

- Izbor predstavnika škole za Dječje gradsko vijeće

- Sudjelovanje u natječaju „Veliko srce koprivničkog djeteta“

- Pripreme za obilježavanje Svjetskog dana tolerancije

Nakon provedenog postupka predstavljanja, izbora i glasanja izabrani su članovi za Dječje gradsko vijeće: Šimun Vidaković, 5.b, Luka Jantolek, 6.b, Marija Petrović, 7.a, Lorena Đurkan, 7.a. Članovima Vijeća predstavljen je natječaj „Veliko srce koprivničkog djeteta“, kriteriji za prijavu te mogući kandidati iz naše škole. Učenici će na svojim Satovima razrednika popisati sve aktivnosti i u dogovoru s razrednikom i pedagoginjom napisati prijavu.

U zadnjoj točki održana je tema o toleranciji u društvu i školi te o načinima suzbijanja tolerancije. Predstavljen je program obilježavanja Svjetskog dana tolerancije u našoj školi koji će se održati 16.

studenog. Učenici još mogu dostaviti svoje prijedloge do idućeg četvrtka.

Dana 22.11.2022. u 12,25 sati održan je **treći sastanak Vijeća učenika** sa ovim dnevnim redom:

- Pripreme za obilježavanje Mjeseca borbe protiv ovisnosti
- Organizacija Sportskog društva velikih i malih
- Akcija prikupljanja didaktičkog materijala za dječji kutak u RN.

Pripreme za obilježavanje mjeseca borbe protiv ovisnosti

Predsjednik Vijeća učenika Matko Zainul Kurcinak i pedagoginja održali su predavanje o vrstama ovisnosti s posebnim osvrtom na ovisnosti o digitalnim tehnologijama.

Obilježavanje traje od 15.11. do



Vijeće učenika u šk.g. 2023./24.

15.12. i svaki razred i učenici trebaju prirediti neke aktivnosti u dogovoru s razrednikom na Satu razrednika. Cilj obilježavanja je upozoriti cjelokupnu javnost na problem zlouporabe svih sredstava ovisnosti (cigarete, alkohol, droga i dr. vrste ovisnosti) potaknuti sve u društvu na provedbu aktivnosti za uspješno suprotstavljanje ovom ozbiljnom problemu današnjice.

Matko Zainul Kurcinak, predsjednik Vijeća učenika u šk.g. 2022./23. i Marija Petrović predsjednica Vijeća učenika u šk.g. 2023./24.

#### Organizacija sportskog druženja velikih i malih

U našoj se školi svaki četvrtak od 13,15 do 14,00 sati organiziraju Sportska druženja velikih i malih u kojima osmaši vode sportske aktivnosti za učenike 4. razreda. Sportska druženja će trajati do kraja školske godine. Prvi susret održan je 17.11.2022. i vodili su ga učenici 8.b koji su se dobrovoljno javili za vođenje ove aktivnosti. U ovu aktivnost javilo se 25 učenika 4. razreda. Koordinator aktivnosti je pedagoginja.

#### Akcija prikupljanja didaktičkog materijala za dječji kutak u razrednoj nastavi

Pozivaju se svi učenici koji žele sudjelovati dobrovoljno u akciji prikupljanja didaktičkog materijala za dječji kutak u razrednoj nastavi. U didaktički materijal spada-

ju: slikovnice, dječje enciklopedije, puzzle, društvene igre koje su jednostavne i nemaju puno sitnih dijelova, kocke za slaganje (većih dimenzija).

#### Osnivanje kluba volontera u školi

Osnivamo u školi Klub volontera s ciljem razvijanja solidarnosti i pomaganja svima kojima je pomoć potrebna i svima koji žele pomagati drugima. Pomoć će se odnositi na pomoć vršnjacima u učenju i snalaženju u školskim situacijama. U Klub volontera mogu se uključiti dobrovoljno učenici 6. do 8. razreda i on se sastajao po potrebi.

#### Naš učenik izabran je za prvog zamjenika dječjeg gradonačelnika Koprivnice

U utorak, 29. studenoga 2022. godine održana je konstituirajuća sjednica Dječjeg gradskog vijeća Grada Koprivnice u sklopu koje je izabran i novi dječji gradonačelnik. Većinom osvojenih glasova, ukupno šest, Marin Sabol iz OŠ „Braća Radić“ novi je dječji gradonačelnik. Izabrani su i njegovi zamjenici. Luka Jantolek iz OŠ „Đuro Ester“ je prvi, a Maks Indir iz OŠ „Podolice“ drugi zamjenik dječjeg gradonačelnika.

Mandat novoizabranim vijećnicima i gradonačelniku traje dvije godine od izbora. Sjednici su prisustvovala i naša ostala tri člana Dječjeg gradskog vijeća: Marija Petrović, Lorena Đurkan, Šimun

Vidaković.

**Četvrta sjednica Vijeća učenika** održana je 14.1.2023. na teme o volontiranju, akcijama solidarnosti u našoj školi, te rezultatima natječaja Veliko srce koprivničkog djeteta u koji su se uključili učenici 4.a i 8.b razreda.

**Peta sjednica Vijeća učenika** održana je 15.2.2023. sa temama o motivaciji za učenje i značaju znanja za ljudski rod, rezultati školskih i županijskih natjecanja te obilježavanje Dana ružičastih majica.

**Šesta sjednica Vijeća učenika** održana je 22.3.2023. na kojoj su podnesena izvješća sa Dječjeg gradskog vijeća, predstavljeni su rezultati nacionalnih ispita 4. i 8. razreda za našu školu i nacionalni rezultati, te su dogovorene pripreme za obilježavanje Svjetskog dana zdravlja i Međunarodnog dana dječje knjige (2. travnja) i predstavljen je školski projekt Festival slikovnica te je pokrenuta inicijativa i pismo gradonačelniku i Nastavničkom vijeću Srednje i Obrtničke škole u vezi nečistog okoliša između dviju škola.

**Sedma sjednica** održana je 26.4.2023. na kojoj je podneseno izvješće o stanju sigurnosti i provođenju preventivnih programa te ostvarena tema o pravima, obavezama i odgovornostima učenika u školi.

**Voditeljica:** Jasna Relja

## Radionica u Mjesecu borbe protiv ovisnosti „Što nam donose videoigre“

*Cilj ove radionice je razvijanje medijske pismenosti, osnaživanje učenika za samoregulaciju, ograničenje vremena uz digitalne uređaje i iskazivanje emocija na primjeren način, poticanje pristojne komunikaciju s drugima u realnom i virtualnom okruženju te provođenja više vremena u neposrednom druženju uživo i igri na otvorenom.*



**Ishodi:** istaknuti negativne posljedice prekomjernog igranja videoigra i korištenja ekrana, istaknuti pozitivan utjecaj igre neposredne socijalne interakcije i igre na otvorenom za tjelesno i mentalno zdravlje, prepoznati dobnu oznaku za videoigre i njezino značenje, primijeniti pravila pristojnog komuniciranja s drugima uživo i putem mreže.

**Nastavna sredstva i pomagala:** slikovnica „Dječak koji je propustio trenutak“ (B. Dokić, M. Pinjuh, nakladnik Evenio), Ppt prezentacija, laptop, pametna ploča, nastavni listići i materijali, izlazne kartice.

### Opis aktivnosti

U Mjesecu borbe protiv ovisnosti s učenicima trećih razreda školska knjižničarka provodi radionicu „Što nam donose videoigre“. Radionica se provodi u sklopu Školskog preventivnog programa, a u školskoj godini 2023./2024. ostvarena je u suradnji s učiteljicama Ninom Galinec, Dijanom Veh i Luciom Matoničkin. Uz klasične metode rada uključuje i suvremene nastavne metode - dramske metode i metodu suradničkog učenja. Započinje dramskom teh-

nikom uživljene mašte u kojoj su učenici zamišljali svoj sretni trenutak. Potom su s knjižničarkom razgovarali o proživljenim trenucima koji su ih ispunili istinskom radošću. Knjižničarka im je pročitala priču pod naslovom „Dječak koji je propustio trenutak“, koja govori o provođenju vremena pred ekranima i propuštanju trenutaka koji čine sretno djetinjstvo. Tijekom čitanja učenici su pratili ilustracije priče, a potom iznosili razmišljanja o događajima koji su se zbili glavnome liku, dječaku Luki, koji je ostao zarobljen u virtualnome svijetu. Navodili su moguće uzroke njegovih negativnih emocija, kao i posljedice njihova utjecaja na tjelesno i mentalno zdravlje. Iznijeli su vlastita iskustva igranja videoigara. Razmišljali su o prednostima igranja videoigara (zabava, upoznavanje novih ljudi, učenje, vježbanje zapažanja, natjecanje, vježbanje prostorne orijentacije, logičkog mišljenja) te nedostacima i opasnostima provođenja vremena u virtualnome svijetu (umor, neispavanost, manjak koncentracije, zanemarivanje obaveza, manjak tjelesne aktivnosti, manjak veselja i želje za druženjem u stvarnome svijetu, nezadovoljstvo, uznemi-

rujući i nasilni sadržaji, prijevara, ovisnost). Potom su metodom suradničkog učenja – međusobnom razmjenom u paru usporedili bilješke i raspravili o njima.

Knjižničarka je pročitala nekoliko režiranih problemskih situacija vezanih uz igranje videoigara, a učenici su osmislili i formulirali savjete o tome kako planirati i organizirati vrijeme za igranje, kako zaštititi osobne podatke, kako komunicirati s drugim osobama tijekom igranja, što učiniti i kako se ponašati ako igranje izazove negativne emocije (ljutnju, srditost, strah...), na koji način čuvati sebe od uznemirujućih i nasilnih sadržaja, što znače i koje su oznake za primjerenost sadržaja videoigre za određenu dob (PEGI oznake i dr.), kome se mogu povjeriti i s kim razgovarati ako ih nešto uznemiri ili nisu sigurni u daljnje korake koji se od njih traže. Zaključili su da treba biti oprezan i igrati umjereno te da vrijeme provedeno pred ekranima ne smije zamijeniti stvarno druženje s prijateljima, obitelji, drugim ljudima - jer samo ono može stvoriti ugodne trenutke za sjećanje potrebne za unutrašnje zdravlje.

**Voditeljica:** Nikolina Sabolić



## Preventivni program „Trening životnih vještina“

*U školskoj godini 2023./2024. provodio se preventivni program „Trening životnih vještina“ koji je implementiran u osnovne škole Koprivničko-križevačke županije u sklopu projekta „Trening životnih vještina za prevenciju ovisnosti o alkoholu, kockanju i novim tehnologijama kod djece i mladih“, čiji je nositelj Zavod za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije.*

**Cilj:** pružiti informacije učenicima o štetnosti rizičnih ponašanja, aktivnim uvježbavanjem socijalnih vještina i osnaživanjem poželjnih osobina potaknuti na kritičko promišljanje o rizičnim ponašanjima i medijskim sadržajima, smanjiti motivacija djece za korištenje sredstava ovisnosti, doprinijeti odgađanju prvog konzumiranja psihoaktivnih tvari, osnažiti djecu za pružanje otpora na pritisak vršnjaka ka različitim tipovima ovisnosti, smanjiti učestalost i intenzitet konzumiranja psihoaktivnih tvari / prakticiranje ponašanja s visokim adiktivnim potencijalom, ojačati samopoštovanje učenika, podučiti ih adekvatnim vještinama rješavanja sukoba i donošenja odluka, smanjiti nasilna ponašanja, potaknuti razvoj odgovornog ponašanja i osnažiti djecu za adekvatno suočavanje s različitim životnim izazovima.

Cilj preventivnog programa je educirati i roditelje koji, kao model djetetu, imaju ključnu ulogu u prevenciji ovisnosti, ranom prepoznavanju rizičnih ponašanja djeteta i adekvatnim načinima traženja pomoći za dijete i cijelu obitelj.

**Ishodi:** učenik će prepoznati štetnost rizičnih ponašanja i konzumiranja sredstava ovisnosti na mentalno zdravlje, kritički procijeniti medijske sadržaje i poruke,

pružiti otpor pritisku vršnjaka ka različitim tipovima ovisnosti.

**Nastavna sredstva i pomagala:** za provedbu preventivnih radionica kao nastavna sredstva i pomagala korišteni su priručnici za provedbu preventivnog programa „Trening životnih vještina“ za učitelje i učenike 3. i 7. razreda, ploča, kreda ili flomaster za pisanje po ploči.

### Opis aktivnosti

U razdoblju adolescencije učenici su skloniji poduzimanju rizika i eksperimentiranju, socijalnoj usporedbi, iskazuju snažnu potrebu za pripadanjem vršnjačkoj skupini te potrebu za odobrenjem od strane vršnjaka. Razvoj socijalnih vještina kod učenika snažan je zaštitni čimbenik u razvoju ovisnosti, očuvanju mentalnog zdravlja i razvoju pozitivnih socijalnih odnosa.

Prije implementacije preventivnog programa razrednici 3. i 7. razreda educirani su od strane stručnjaka kroz četiri edukacije u sklopu projekta „Trening životnih vještina za prevenciju ovisnosti o alkoholu, kockanju i novim tehnologijama kod djece i mladih“ koji financira Ministarstvo zdravstva, a čiji je nositelj Zavod za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije u partnerstvu s Klubom liječenih alkoholičara.

Unaprijed educirane razrednice 3. i 7. razreda te stručne suradnice pedagoginja mr. sc. Jasna Relja i psihologinja Valentina Galinec provele su 8 radionica za učenike 3. razreda te 6 radionica za učenike 7. razreda na satima razrednog odjela tijekom prvog polugodišta školske godine 2023./2024.

Teme radionica provedenih s učenicima 3. razreda su: Slika o sebi i



Program „Trening životnih vještina“ u 7.b razredu

samopoštovanje, Odlučivanje, Reklamiranje, Suočavanje sa stresom, Komunikacijske vještine, Socijalne vještine, Pušenje i Zauzimanje za sebe. Nazivi radionica provedenih u 7. razredima su: Nasilje i mediji (Crveni karton medijima), Zlouporaba droga (Slijepa ulica), Komunikacijske vještine ("Kužimo se"), Asertiv-

nost (Zauzimanje za sebe), Marihuana - mitovi i stvarnost i Odupiranje vršnjačkom pritisku (Misli svojom glavom).

Tijekom radionica učenici su aktivno sudjelovali, ispunjavali zadatke u priručnicima, primjenjivali naučene tehnike, promišljali i izražavali svoja mišljenja, obrazla-

gali svoje stavove, sudjelovali u raspravama, davali ideje i prijedloge, radili u paru ili timu i igrali uloge.

**Voditeljica:** školska psihologinja Valentina Galinec, razredne učiteljice 3. razreda i razrednice 7. razreda.

## Aktivnosti koje potiču mentalno zdravlje u SPORTSKOJ GRUPI

**Cilj:** Razviti kod učenika svijest o važnosti tjelesne aktivnosti, utjecati na učenikovo zdravlje, motivirati samostalno svakodnevno vježbanje, razvijati osjećaj samopouzdanja, te zadovoljiti potrebu za kretanjem.

**Ishodi:** Razvijati fizičku i psihičku upornost i samodisciplinu uz timsku suradnju u elementarnim igrama i prihvaćanje pravila. Zadovoljiti potrebu za kretanjem uz jačanje snage i razvijanje ravnoteže i fleksibilnosti. Samostalno voditi brigu o vlastitom zdravlju uz smanjenje stresa i jačanje samopouzdanja.

**Nastavna sredstva i pomagala:** Razlikujemo tri skupine: sprave,

rekvizite i pomoćno-tehničku opremu. Od sprava koristimo: strunjače, švedske ljestve, švedske klupe, niske grede, kozlić, švedski sanduk, odskočnu dasku i stalak za skok u vis. Od rekvizita koristimo: lopte, loptice, vijače, obruče, palice, reket za badminton, medicinke, konopac, trake, motke. Od pomoćno-tehničkih sredstava koristimo: štopericu, centimetarsku traku, visinomjer vagu, stalke, mrežu, zastavice, pumpu za loptu, zviždaljku, priručnu apoteku, CD/player, CD s prikladnim pjesmama.

### Opis aktivnosti:

Obilježili smo Dječji tjedan različitim aktivnostima. Igrali smo se starih igara u muzeju, sudjelovali smo u igrama spretnosti, izrađivali krpene lopte i sudjelovali u igrama spretnosti.

nog izražavanja plesom, a radi izražene želje za aktivnim bavljenjem plesom, učenici su istraživali i prenosili pokretom svoje ideje, osjećaje, doživljaje. Razvijali glazbeno pamćenje i nastojali uskladiti koordinaciju pokreta s ritmom glazbe. Tako smo povodom Božića pri pjevanju pjesama „Ide zima“ i „Vratite nam malog Isusa“ osmislili, uvježbali i uspješno izveli i plesnu koreografiju.

Sudjelovali smo u obilježavanju Olimpijskog dana. Hodali smo stazama zdravlja u Europskom tjednu kretanja i na terenskoj nastavi u Hrvatskom zagorju. Sudjelovali u Sportskim igrama mladih u utrci i u graničaru pri čemu smo osvojili 2. mjesto u utrci na 60 m u muškoj kategoriji. Ljubav prema sportu i srčanost pokazali smo na bazenima „Cerine“ tijekom obuke plivanja gdje smo ostvarili zapažene rezultate. Tijekom godine uključili se i u kuglanje.

**Voditeljica:** Jasna Tolnaj

U cilju kreativ-



## Razvoj motoričkih vještina u grupi BADMINTONA



**Cilj:** Zadovoljiti potrebu za kretanjem. Potaknuti učenike na bavljenje sportom i rekreacijskim aktivnostima, te usmjeravati ih u izboru sporta prilagođenom njihovom razvoju i motoričkim karakteristikama.

**Ishodi:** proširiti fond općih informacija o važnostima i vrijednostima sporta, zadovoljiti potrebu za kretanjem, samostalno se brinuti o svom zdravlju, osigurati višu razinu motoričkih znanja, sposobnosti i postignuća.

**Nastavna sredstva i pomagala:** sportska dvorana, igralište, rekviziti, reketi za badminton, loptice, mreže i stalci za badminton, sportska oprema za natjecanje.

### Opis aktivnosti:

Učenici naše škole imaju mogućnost putem izvannastavne aktivnosti badminton zadovoljiti svoje potrebe za kretanjem, igrati se, dva puta tjedno, po dogovoru

sa učenicima i češće. Već unatrag nekoliko godina, pogotovo nakon izgradnje nove dvorane Vinko Zember, veliki je interes učenika svih razreda za izvannastavnu aktivnost badminton. Badminton je natjecateljski sport, koji se igra u pet kategori-

ja: pojedinačno žene i muškarci, ženski i muški parovi, te mješoviti parovi. Badminton je također vrlo raširen oblik rekreacijske aktivnosti, pogodan i za igru u prirodi, bez mreže ili pravila, zbog čega se često od neupućenih ne doživljava kao ozbiljan sport, dok je to doista tehnički zahtjevan sport koji od natjecatelja uz vještinu traži i izdržljivost, snagu i brzinu.

Rezultati naših učenika u badmintonu su izvrsni. Od 2015. godine, sudjelujemo na svim razinama školskog natjecanja do državnog. Kao škola, bili smo i prvi i drugi na završnom, državnom natjecanju, zahvaljujući izvrsnoj braći Matovina, Anja, Nika, a sada Lovro. Lovro Matovina ima titulu najboljeg igrača badmintona u Hrvatskoj. Svojim upornim svakodnevnim

treniranjem, vježbanjem dokazuje koliko se rad, upornost i vježbanje isplati. Lovro je odličan, savjestan i skroman dječak, koji voli nesebično pomagati svom timu u badmintonu.

17.1.2024. badminton ekipa, školskog sportskog društva Školarac OŠ „Đuro Ester“: Marko Bešvir; Borna Blažek; Lovro Matovina i Petar Turk, sudjelovali su na županijskom natjecanju u Goli i plasirali se na završno državno natjecanje 26.2. 2024.

Učenicima je omogućeno da se bave i ostalim sportovima, nogometom, rukometom, odbojkom i stolnim tenisom, već prema interesu djece.

**Vrednovanje:** Natjecanja: školska, međuopćinska, županijska i državno natjecanje.



### Voditeljica:

Vesna Hižman-Perošić, prof.

## Praktične i životne vještine u grupi DOMAĆINSTVA

**Cilj:** razvijati i usvajati znanja i praktične vještine koje će učenicima biti korisne u svakodnevnom životu, kako u školi tako i u svojoj obitelji. Osposobiti učenike za samostalni rad, komunikaciju i kooperaciju s drugima i odgovorno ponašanje.

Na satovima Domaćinstva učenici kroz razne aktivnosti, usvajaju znanja i praktične vještine koje će im biti korisne u svakodnevnom životu u obavljanju jednostavnih kućanskih poslova. Sudjelovanjem u kućanskim poslovima kod učenika se jača osjećaj odgovornosti i samopoštovanja kako bi postali produktivan dio obitelji, ali i razredne zajednice. Učenici stječu korisne radne navike, pozitivan stav prema radu i razvijaju dobru komunikaciju i kooperaciju s drugima. Kroz razne aktivnosti utječe se na razvoj pažnje i koncentracije te se razvija strpljivost u radu. Kod učenika se potiče odgovoran pristup prema osobnom zdravlju i održivom razvoju društva u cjelini. Pri obavljanju kućanskih poslova potiče ih se na racionalno korištenje prirodnih resursa, energije i očuvanje okoliša.

**Ishodi:** Razvijati pozitivnu sliku o sebi. Znati prepoznati svoju ulogu i povezanost s drugima u zajednici. Prilagoditi se novom okruženju i opisati svoje obaveze i uloge. Sudjelovati u zajedničkom radu u skupini. Ostvariti dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađivati u različitim situacijama i spremno potražiti i ponuditi po-

moć. Pridonosi skupini. Naučiti da djelovanje ima posljedice i rezultate. Prepoznati važnost održivog razvoja i njegovo djelovanje na širu zajednicu. Prepoznati važnost očuvanja okoliša za opću dobrobit. Razvijati svijest o važnosti racionalnog korištenja električne energije i vode pri obavljanju kućanskih poslova. Samostalno boraviti u kućanstvu i pomagati u kućanskim poslovima. Naučiti rukovati kućanskim priborom, pomagalicama i aparatima. Razvijati pozitivan stav prema radu i odgovornom ponašanju.



### Nastavna sredstva i pomagala:

Priručna kuhinja, kućanski aparati, posuđe, pribor za jelo, namirnice za pripremu tijesta, sezonsko voće i povrće, kuhinjske krpe, pregače, sredstva i pribor za pranje i čišćenje, pribor za šivanje, tkanina, konci, gumbi, staklenke, zemlja, sjemenje i sadnice povrća.

**Opis aktivnosti:** Na satovima Domaćinstva učenici, tijekom školske godine, obavljaju aktivnosti koje su uglavnom vezane uz kućanske poslove i na taj način stječu nova znanja i praktične vještine:

- Pripremaju jednostavna jela i kolače: voćne salate od sezonskog voća, kompote, sok od bazge, pohani kruh, palačinke, medenjake, medena srca, fritule...
- Obavljaju jednostavne kućanske poslove: postavljaju stol, peru i brišu posuđe, spremaju kuhinjske elemente i metu kuhinju....
- Izrađuju božićne ukrase, maske, boje pisanice prirodnim bojama
- Služe se priborom za šivanje i izrađuju jednostavne uporabne predmete
- Skupljaju i beru plodove u prirodi: bazgu i drugo ljekovito bilje
- Siju sjemenje povrća i sade presadnice: tikvice, rajčice, začinsko bilje
- Pripremaju zimmnicu

**Vrednovanje:** Pripremljena jela kušaju. Rezultate rada prezentiraju drugim učenicima, roditeljima i učiteljima. Izlažu na prodajno izložbenim sajmovima za Dan grada Koprivnice, Koprivničke bajke, na školskim priredbama i smotrama učeničkog zadrugarstva.

### Voditeljica:

Nada Čolak,  
učiteljica razredne nastave  
i prirodoslovja

## Vježbajmo svi, veliki i mali

### Sportom i vježbom do mentalnog zdravlja



Svake godine, od 16. do 22. rujna obilježava se Europski tjedan mobilnosti u kojem sudjeluje i naša škola. Svaki razred odabire aktivnost koja mu najbolje odgovara. Tjedan mobilnosti održava se s ciljem unaprjeđenja kvalitete života građana. To je prilika za stvaranje zdravih navika učenika.

Ovogodišnja tema obilježavanja Europskog tjedna mobilnosti provodi se pod sloganom „Krećimo se kvalitetnije – štedimo energiju!“. Cilj je potaknuti građane da pješaćenjem, bicikliranjem i korištenjem alternativnih transportnih rješenja utječu na smanjenje potrošnje energije, smanjenje zagađenja okoliša, ali i poboljšanje životnih uvjeta i zdravlje.

Učitelji možda ne mogu utjecati na način na koji roditelji dovoze učenike u školu, no možemo utje-

cati na stvaranje navike redovitog vježbanja učenika u sportskim dvoranama, prirodi, igralištu i sl. Utorak i srijeda (19. i 20. rujna) za učenike 1.a i 2.a i 2.b razreda bili su izuzetno veseli jer su nam u goste došli učenici smjera fizioterapeutske tehnike iz Srednje škole Koprivnica s nastavnicom Anom Prentašić i nastavnikom Vladimirom Obranovićem.

Kako bi sve vježbe mogli dobro napraviti valja se prvo zagrijati opće pripremnom vježbama. Nakon zagrijavanja uslijedio je kružni oblik rada s hodaњem, trčaњem, kotrljaњem i kolutaњem na razli-

čite načine i svladavanjem jednostavnih prepreka. Učenicima je bilo zabavno, a kad kod bi negdje zapeli bili su kraj njih budući fizioterapeuti koji su im pomogli.

Najveseliji dio sata bile su natjecateljske igre u kojima su prvašići pokazali da se nakon dva tjedna nastave znaju razbrojati i stati u dvije kolone. Nositi loptu i preskakati ljestvice nije jednostavno, no djeca su navijala i bodrila svoju ekipu. Prenosenje lopte držeći je s dvije palice tražilo je visoku razinu koncentracije. Na kraju sata sportski pozdrav i veselje na dječjim licima pokazalo je da ne treba puno da se osjećamo dobro, da budemo aktivni u igri s prijateljima, a na taj način utječemo na vlastito fizičko i mentalno zdravlje.

**Voditeljice:**

Maja Sinjeri i

Petra Štefanec Latin



## Naši učenici vodiči kroz međunarodnu putujuću izložbu o Anne Frank

*Cilj ovog projekta i izložbe je potaknuti posjetitelje na promišljanje o pojmovima poput tolerancije, poštivanja ljudskih prava i demokracije u kontekstu današnjeg vremena. Poučavanje o povijesti Holokausta iz perspektive djevojčice Anne Frank*

### Ishodi:

- poučavanje povijesti Holokausta iz gledišta Anne Frank
- isticanje postojanja različitosti među ljudima (kulturalnih, etničkih, rasnih, vjerskih, političkih) u svim društvima i kroz sva povijesna razdoblja
- razumijevanje kako ideja nadmoći jedne skupine nad drugom vodi u diskriminaciju, izdvajanje, progon i ubijanje
- poticati posjetitelje na vrijednosti poput tolerancije, međusobnog poštovanja i demokracije
- podizanje svijesti o suvremenim oblicima antisemitizma, ksenofobije i svim oblicima mržnje, te u svrhu promidžbe poštivanja ljudskih prava, naročito manjina
- prepoznati da je Holokaust bio gubitak za cijelo čovječanstvo, a ne samo za države koje su bile direktno uključene
- poticati kritičko mišljenje i intelektualnu znatiželju
- njegovati osobnu odgovornost učenika kao demokratskih građana

### Opis aktivnosti:

18. prosinca u Osnovnu školu „Đuro Ester“ svečano je otvorena putujuća izložba „Anne Frank – povijest za sadašnjost“ koja na tridesetak izložbenih panela donosi brojne detalje iz života židovske djevojčice i njezine obitelji s kraja Drugog svjetskog rata. Djevojčica, u cijelom svijetu prepoznata kao simbol dječje žrtve holokausta, rođena je u Frankfurtu na Majni 1929. godine. Četiri godine poslije s obitelji seli u Amsterdam, nakon što u Njemačkoj na snagu stupaju protužidovski zakoni. Početkom okupacije Hitlerovih nacista, Frankovi sele u tajno skrovište, gdje Anne tijekom dvije godine piše dnevnik. U kolovozu 1944. zabilježen je zadnji zapis u dnevniku. Otkriveno je skrovište u kojem se s obitelji skrivala, petnaestogodišnja Anne umire u logoru, a jedini preživjeli član obitelji je Otto Frank, njezin otac, koji je i objavio dnevnik. Izložbeni paneli iznose Anninu životnu priču iz perspektive obitelji Frank paralelno donoseći i povijest Holokausta. Izložba također sadrži šest panela koji se bave lokalnom poviješću.

Izložba je ostvarena u sklopu projekta Povijest za svijest, a organi-



zatori su Hrvatska edukacijska i razvojna mreža za evoluciju sporazumijevanja (HERMES) i Kuća Anne Frank iz Amsterdama. Posjetitelje kroz izložbu vodite posebno educirani učenici Osnovne škole „Đuro Ester“, volonteri na izložbi. Tijekom 14. i 15. prosinca sedamnaestero učenika 7. i 8. razreda prošlo je edukaciju za vodiče u organizaciji udruge HERMES. Učenici su sudjelovali u nizu aktivnosti tijekom kojih su educirani o životu Anne Frank u vrijeme Holokausta u Europi ali i usponu nacizma u Europi, diskriminaciji i povredi ljudskih prava koji će kasnije voditi do jednog od najvećih genocida 20. stoljeća. Naglasak je podjednako stavljen na stradanje židovskog naroda te na razvijanje osjetljivosti prema svim suvremenim oblicima antisemitizma, ksenofobije, netolerancije i mržnje. Marljivi i izuzetno motivirani sedmaši i osmaši izuzetno su savjesno odradili trening za vršnjačke vodiče.

Izložba je već obišla četrdesetak zemalja, a u Hrvatskoj je bila na



tridesetak lokacija. Velika je čast ugostiti je u našoj Školi gdje će biti postavljena do konca siječnja 2024. godine.

**Vrednovanje:** Učeničko vođenje grupa kroz izložbu. Pisanje članka o izložbi, objava članka na mrežnim stranicama Škole, na lokalnim medijskim portalima.

**Voditeljica:** Mirna Kovačić

## Stvaranje i pričanje priča u Scenskoj igraonici

Zbog užurbanog načina života roditelji sve manje imaju vremena za odgoj i razvoj kvalitetnih komunikacijskih odnosa sa svojom djecom. Djeca su od najranije dobi sve izloženija utjecaju raznovrsnih medija. Negativna obilježja medija u odgojno-obrazovnom radu kočće spontanu dječju igru, smanjuje empatiju, slabe komunikacijske vještine. Učenici nemaju razvijenu naviku čitanja, što nepovoljno utječe na procese učenja, stoga je potrebno vježbati vještinu čitanja, osobito u trećem razredu kada se susreću s dječjim romanima.

**Cilj** Scenske igraonice je poticati interes za knjigu i čitanje iz zadovoljstva te graditi pozitivan odnos prema čitanju kao kvalitetnom načinu provođenja slobodnog vremena. Komunikacija je važna sposobnost koja u mnogim životnim situacijama prati učenika, vještina komuniciranja povećava kvalitetu svakog učenika. Kroz Scensku pričaonicu učenici

slušaju čitanje ili zvučnu interpretaciju teksta, čitaju različite vrste zadanih i samostalno odabranih književnih tekstova primjenjujući različite tehnike čitanja (na glas, u tišini, po ulogama, usmjereno čitanje), određuju književnu vrstu, sukladno dobi interpretiraju književni tekst, analiziraju likove, istražuju biografiju pisca. Učenici usvajaju osnove dijelove priče, samostalno stvaraju priču prema slikama, oblikuju završetak priče. Kroz scensku pričaonicu učenici razvijaju i komunikacijske vještine pomoću glazbe. Glazbene igre imaju bitnu ulogu u stvaranju ugodne razredne atmosfere i samim time stvaranje pozitivnih emocija.

Razvijanje govornog stvaralaštva i pomoću lutke. Glumimo lutkama, izgovaramo naučene dijaloge, scensku igru pratimo glazbom i zvukovima.



Uporabom lutke potiče se i unapređuje razgovorne igre, usmena dramatizacija i stvaralačko pričanje. Radom u skupini učenik uviđa da zajedničkim radom mogu doći krajnjeg cilja.

U radu smo koristili metode čitanja i rada na tekstu, usmenog izlaganja, razgovora, samostalnog rada, rada u paru/grupi, praktičnih radova.

**Voditeljica:**  
Slađana Ninković

# Erasmus tim u Španjolskoj

