

# BRIDGING THE GAP

1. rujna 2021. - 1. ožujka 2023.



Erasmus+  
Obogaćuje živote, širi vidike.



Sufinancira  
Europska unija

# "Bridging the Gap"

Brošura za roditelje



## SADRŽAJ

- suvremeni i inovativni pristupi u nastavi
- smjernice za razvijanje zdravih prehrambenih navika u djece
- kako potaknuti djecu na fizičku aktivnost



Sufinancira  
Europska unija

OŠ Stjepana Radića Bibinje

# Suvremeni i inovativni pristupi u nastavi

—————> **Pozitivna psihologija u nastavi**

.....> **Motivacijske nastavne metode za razvoj socijalnih vještina, rješavanje problema i jačanje samopouzdanja**



# SCAMPER

METODA KREATIVNOGA MIŠLJENJA  
SUSTAVNIM POSTAVLJANJEM PITANJA

**S** (substitute)  
ZAMIJENI

razvij inačicu za nešto što već fizički postoji: npr. drukčiji dijelovi...

**C** (combine)  
KOMBINIRAJ

kombiniraj stare ideje da bi od njih stvorio nešto novo:  
npr. uzorci, emocije...

**A** (adapt)  
ADAPTIRAJ

prilagodi dimenzije:  
povećaj – smanji,  
produži – skрати,  
rastegni – zbij,  
pojačaj – oslabi

**M** (modify)  
MODIFICIRAJ

promijeni perspektivu iz koje promatraš:  
mjesto, vrijeme, način...

**P** (put to another use)  
PROMIJENI SVRHU ILI NAMJENU

Iskoristi za nešto drugo.

**E** (eliminate)  
ODSTRANI

Što se sve može ukloniti da bi ono što ostaje postalo nešto drugo?

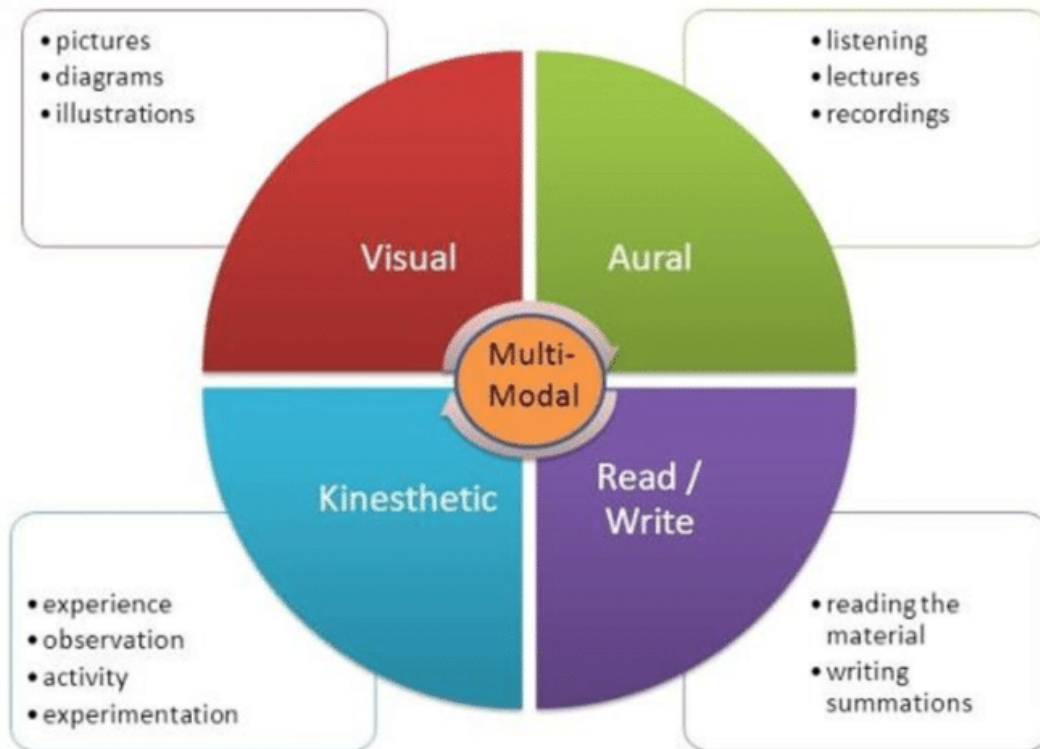
**R** (reverse)  
OKRENI

rastavi pa presloži,  
pretumbaj, izvrni, preokreni...

SCAMPER je zapravo akronim kojim se označava sustavni način postavljanja pitanja u kreativnome mišljenju.

Više o SCAMPER metodi potražite na  
<https://www.skolskiportal.hr/sadrzaj/jucer-danas-sutra/scamper-metoda-poucavanja/>

# VARK Learning Styles



**Važnu ulogu u procesu učenja ima način na koji procesuiramo informacije. VARK je model raznih stilova učenja koji promovira četiri glavne vrste učenika a to su: vizualni, slušni, čitanje/pisanje i kinestetički. Ideja je da učenici najbolje uče kada metode podučavanja i aktivnosti u školi odgovaraju njihovim adekvatnim stilovima učenja, njihovim snagama i sklonostima.**

**Kako biste saznali kojoj skupini pripadate riješite VARK test na sljedećoj poveznici <https://vark-learn.com/home-croatian/>**

# KAKO UČENICI MOGU KORISTITI SVOJE MODALITETE UČENJA I VJEŠTINE U SVOJU KORIST DOK UČE ZA NADOLAZEĆI TEST ILI ZADATAK

## Vizualne strategije

- ◆ Koristite grafičke organizatore kao što su karte, grafikoni i dijagrami.
  - ◆ Ponovno nacrtajte svoje stranice iz memorije.
  - ◆ Zamijenite važne riječi simbolima ili inicijalima.
- ◆ Istaknite važne ključne pojmove u odgovarajućim bojama.

## Slušne strategije

- ◆ Snimite vaše sažete bilješke i poslušajte ih s vrpce.
- ◆ Razgovarajte o tome. Diskutirajte s ostalima kako biste proširili vaše razumijevanje teme.
  - ◆ Ponovno glasno pročitajte vaše bilješke i/ili zadatak.
- ◆ Objasnite svoje bilješke vašim kolegama "slušnim" učenicima.

## Čitajte/napišite strategije

- ◆ Napišite, napišite i ponovno napišite svoje riječi i bilješke.
- ◆ Svoje glavne ideje i principe izrazite drugim riječima kako biste postigli dublje razumijevanje.
- ◆ Sistematično sortirajte dijagrame, grafikone i grafičke organizatore u jasne izjave.

## Kinestetičke strategije

- ◆ U svom sažetku upotrijebite primjere iz stvarnog života, implementacije i studije slučaja kako biste si pomogli s apstraktnim konceptima.
- ◆ Ponovite ili drugačije napravite laboratorijske eksperimente ili projekte.
  - ◆ Koristite slike i fotografije koje ilustriraju vašu ideju.





# SWOT ANALIZA

otkrivanje vlastitih snaga i  
prihvaćanje sama sebe

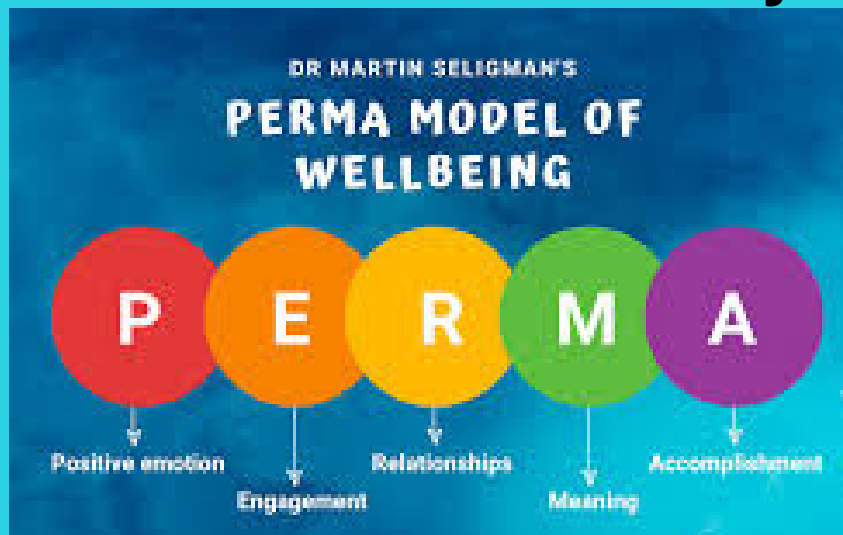
**SWOT ANALIZA** je metoda pomoću koje osoba stječe jasniju sliku o sebi i svojim mogućnostima čime jača samopouzdanje i motivaciju potrebne za daljnje izazove SWOT analiza temelji se na definiranju svojih snaga (Strengths) i slabosti (Weaknesses) pri čemu su snage ono što radimo dobro, sve ono po čemu se razlikujemo, odnosno sva znanja i vještine koje posjedujemo, a slabosti su sve ono u čemu još nismo dovoljno dobri, odnosno znanja i vještine koje još nismo usvojili. Pritom određujemo mogućnosti tj. prilike (Opportunities) kao i potencijalne prijetnje iz okoline (Threats).

Kada radimo SWOT analizu trebamo imati na umu da se određene slabosti mogu pretvoriti u naše snage odnosno u prilike koje možemo iskoristiti.





# TEHNIKE POZITIVNOG RAZMIŠLJANJA



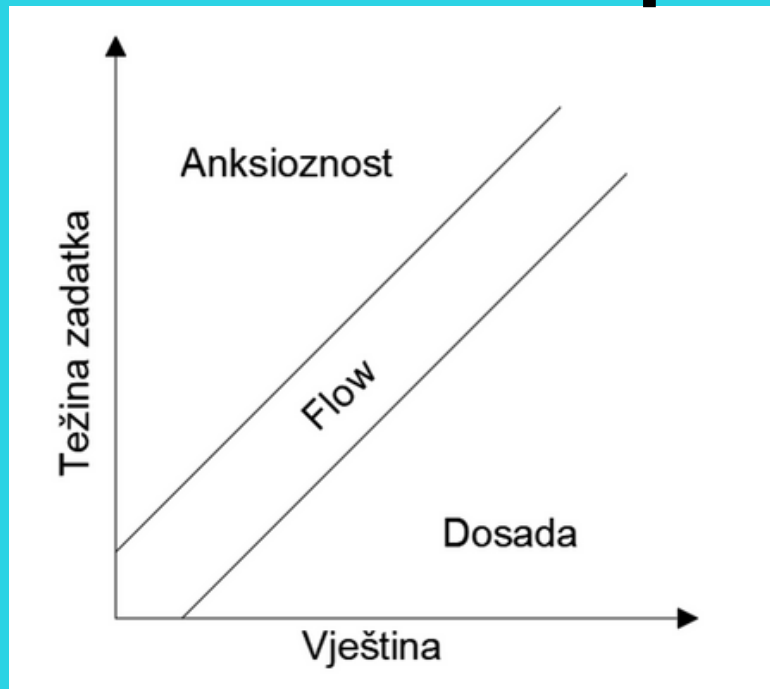
## VAŽNOST OPTIMIZMA

Skupina istraživača iz područja psihologije pozitivnog dugi niz godina proučavala je što je to što omogućuje nekim ljudima da se nose s izazovima, dok se drugi izgube u krizi? Što je to što te ljude čini otpornijima i snažnijima te im daje mogućnost da s lakoćom prolaze kroz svakodnevne brige ili teške životne situacije? Koji su to elementi koji doprinose našoj dobrobiti?

Skovali su akronim PERMA koji nam otkriva kojim elementima u svom životu trebamo posvetiti posebnu pozornost, tj. u što valja ulagati kako bi postigli stanje cvjetanja i dobrobiti:

- **POSITIVE EMOTIONS** - pozitivne emocije, čest doživljaj ugone, zadovoljstva, radosti, ali i njegovanje nade, optimizma i zahvalnosti
- **ENGAGEMENT** - angažiranost ili stanje potpune uključenosti u različite životne aktivnosti (u hobi, zadatak na poslu, slobodno vrijeme ili sl.)
- **RELATIONSHIPS** - odnosi koji nam daju osjećaj da smo voljeni, podržavani i cijenjeni, bliski odnosi u kojima brinemo o drugima i u koje ulažemo svoje vrijeme
- **MEANING** - smisao života - koliko smisla vidimo u vlastitom životu i smjeru u kojem se on razvija, koliko ga vrijednim smatramo te koliko je usmjeren prema ciljevima „većima od nas“
- **ACHIEVEMENT** - postignuće ili majstorstvo odnosi se na vjeru da smo spremni nositi se s različitim zadacima i biti uspješni u njima

# FLOW koncept



**Zanesenost** je izrazito ugodno, optimalno psihološko stanje koje ljudi osjećaju kada su u tolikoj mjeri usmjereni na zadatak da su posve zaokupljeni tim zadatakom. Toliko su uključeni u ono što rade da ne razmišljaju o sebi; kao da su odvojeni od neposredne aktivnosti. Temeljne pretpostavke modela zanesenosti su da doživljaj obuzetosti proizlazi iz ravnoteže vještina i izazova. Tri ključna uvjeta zanesenosti:

- da aktivnost u koju se netko uključuje sadrži jasan skup ciljeva. Ovi ciljevi služe za dodavanje smjera i svrhe ponašanju. Njihova vrijednost leži u njihovoj sposobnosti da strukturiraju iskustvo usmjeravanjem pažnje umjesto da budu sami sebi svrha.
- ravnoteža između percipiranih izazova (težine zadatka) i percipiranih vještina. Kada su percipirani izazovi i vještine dobro usklađeni, pažnja je potpuno apsorbirana. Ako izazovi počnu premašivati vještine, čovjek obično postaje anksiozan; ako vještine počnu premašivati izazove, čovjek se opušta i u tom slučaju postaje dosadno.
- prisutnost jasne i trenutne povratne informacije. Pojedinac treba koordinirati stalno promjenjive zahtjeve okoliša koji su dio svih iskustvenih aktivnosti. Neposredna povratna informacija služi ovoj svrsi: informira pojedinca o tome koliko dobro on ili ona napreduje u aktivnosti i diktira hoće li prilagoditi ili zadržati sadašnji tijek djelovanja.

Mihaly Csikszentmihály, *Flow* (2006)

# MINDFULNESS



- Mindfulness znači zastati, usmjeriti svoju pažnju te biti prisutan.
- Mindfulness pomaže umiriti se, sabrati svoje misli i reagirati svjesnije u stresnim i izazovnim situacijama života. Pažnja se u vježbama mindfulnessa može usmjeriti prema okolini koristeći naša osjetila (vid, sluh, dodir, miris i okus) ili našim unutarnjim stanjima (osjeti u tijelu, misli i osjećaji u umu)
- Mindfulness je aktivan proces koji uključuje usmjerenu pažnju, primjećivanje, neprosuđivanje, prihvaćanje, približavanje svim iskustvima, ugodnim i neugodnim, u nekom trenutku oko sebe i u sebi.
- Mindfulness nam pomaže da se bolje usmjerimo na zadatke, da se opustimo te da smanjimo stres. Također nam omogućuje da budemo kreativniji i učinkovitiji.
- Mindfulness poboljšava pažnju, koncentraciju, pamćenje, regulaciju osjećaja i ponašanja, spavanje, odnose s drugima, samoprihvatanje i samopouzdanje te kvalitetu života u djece što je dokazano u brojnim istraživanjima

**Što je mindfulness? Tjelesno vježbanje pomaže ojačati naše mišiće i tijelo. Mindfulness je vještina koja pomaže da naš mozak bude zdrav i jak.**

# Mindfulness vježbe

## „Planina“

Stani uspravno i  
raširi stopala u širini bokova

Ruke stavi uz tijelo.

Zamisli da si planina...

visoka,

mirna,

nepomična,

dostojanstvena.

Sunce, kiše, oblaci, oluje, snijeg  
dolaze i odlaze.

A planina ostaje i dalje ista,

Mirna i nepromijenjena.

I ti možeš biti kao planina.

Miran i nepromijenjen.

Unatoč svemu oko tebe i u tebi.

Budi planina.

## **„Vatrica 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.**



## **„Puhanje balona“**

**Zamisli da je tvoj trbuh balon.**

**1. Duboko udahni na nos i primijeti kako se tvoj balon povećava**

**2. Lagano izdahni na usta i primijeti kako se tvoj balon smanjuje**

**3. Ponovi još nekoliko puta**



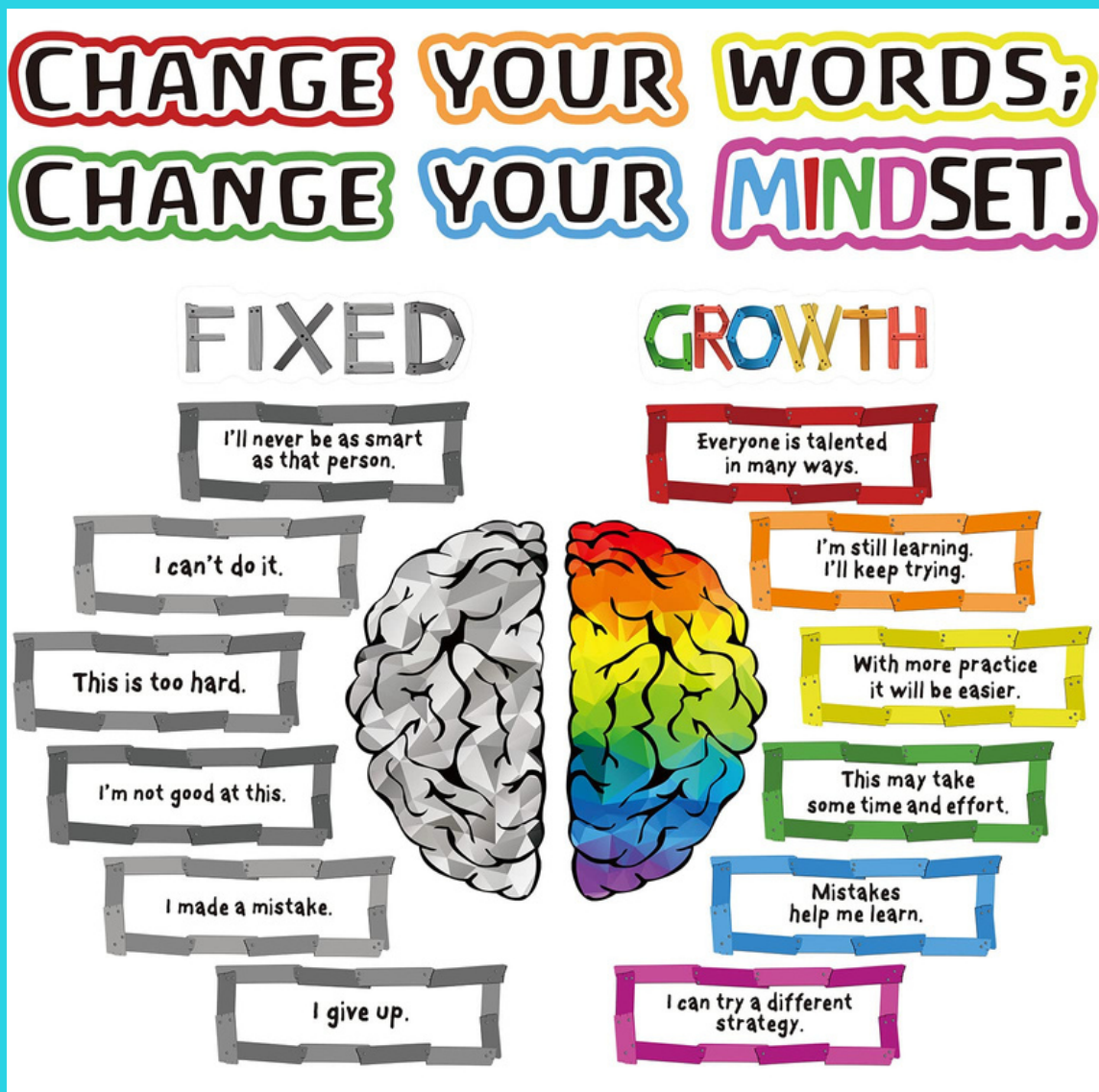
**Još mindfulness vježbi možete potražiti na <https://www.poliklinika-djeca.hr/wp-content/uploads/2020/03/2020-Mindfulness-kratke-vje%C5%BEbe.pdf>**

# MANDALA BOJANKE

**Bojiti mogu djeca već od navršene četvrte godine života. Crtanjem i bojenjem Mandale potičete svoju kreativnost, vježbate finu motoriku, jačate koncentraciju, a povrh svega dobro će te se zabaviti.**



# GROWTH MINDSET



Growth Mindset je pristup životu u kojem pojedinac vjeruje da se njegovi talenti, inteligencija i sposobnosti mogu dalje razvijati. Ljudi s Growth Mindset načinom razmišljanja traže prilike za učenje, stjecanje novih vještina te poboljšanje postojećih vještina.

## Kako razviti Growth Mindset:

- gledajte na izazove kao na priliku za rast i napredak
- prihvatite svoje mane
- isprobajte razne taktike (nemojte biti fiksirani samo na jednu)
- proces je važniji od samog rezultata (ne uspoređuj svoje uratke s drugima)
- njegujte osjećaj svrhovitosti
- zapamti da uspjeh čini 1% talenta i 99% truda i rada
- riskiraj čak i kad drugi gledaju
- budi sretan zbog uspjeha drugih



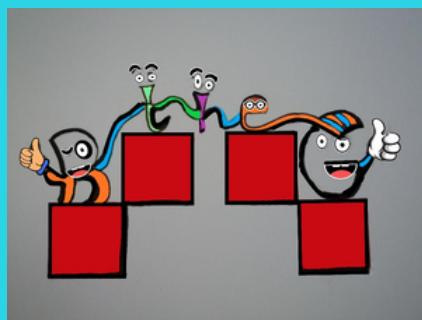
# Smjernice za razvijanje zdravih prehrambenih navika u djece

- 1. Potaknite kod svog djeteta konzumaciju raznovrsne hrane bogate hranjivim tvarima: djeca i tinejdžeri trebali bi svaki dan jesti raznovrsno voće, povrće, nemasne proteine, cjelovite žitarice i mliječne proizvode s niskim udjelom masti. Izbjegavajte prerađenu hranu i slatka pića, te ograničite brzu hranu i prženu hranu.**
- 2. Jedite doručak svaki dan: Doručak je najvažniji obrok u danu, a posebno je važan za djecu i tinejdžere da napajaju svoj mozak i tijelo za dan koji je pred njima. Potaknite dijete da svaki dan zdravo doručkuje.**
- 3. Ograničite grickanje: Grickanje treba ograničiti na hranu bogatu hranjivim tvarima, poput voća i povrća, i ne smije zamijeniti obroke. Izbjegavajte kupovati djetetu slatke i slane grickalice, poput čipsa i slatkiša.**
- 4. Potaknite dijete da pije puno vode: Pitka voda je važna za cjelokupno zdravlje, a djeca i tinejdžeri trebali bi piti 6 do 8 čaša vode dnevno. Potaknite svoje dijete da pije vodu umjesto slatkih napitaka, poput gaziranih i sportskih napitaka.**
- 5. Osigurajte dovoljno sna: dovoljno sna važno je za cjelokupno zdravlje i može pomoći u regulaciji apetita i metabolizma. Potaknite dijete da spava najmanje 8 sati po noći. Ograničite ekrinizaciju u kasnim večernjim satima.**
- 6. Budite dobar uzor: Djeca i tinejdžeri uče na primjeru, stoga budite dobar uzor za zdrave prehrambene navike. Jedite raznoliku hranu bogatu hranjivim tvarima, ograničite prerađenu hranu i slatka pića i neka tjelesna aktivnost postane dio vaše dnevne rutine.**

***Upamtite, zdrava prehrana samo je dio cjelokupnog zdravog načina života. Potaknite svoje dijete da bude fizički aktivno, dovoljno spava i upravlja stresom kako bi promicalo optimalno zdravlje i dobrobit.***

# Kako potaknuti djecu na fizičku aktivnost

- 1. Sudjelujte u aktivnostima s djetetom - Djeca često vole provoditi vrijeme s roditeljima i ako roditelj sudjeluje u aktivnosti s djetetom, to bi moglo biti stimulativno i zabavno. Na primjer, možete zajedno provoditi vrijeme na otvorenom, igrati nogomet, igrati se s frizbijem, plivati ili voziti bicikl.**
- 2. Potaknite djecu na druženje s drugom djecom - Djeca će možda provoditi više vremena na otvorenom ako imaju prijatelje s kojima se mogu igrati. Potaknite vaše dijete da se druži s vršnjacima u fizičkim aktivnostima a ne u on-line igricama.**
- 3. Uključite aktivnosti u svakodnevni raspored - Uključite aktivnosti u dnevni raspored kako bi se potaknula fizička aktivnost. Na primjer, vožnja biciklom do trgovine ili škole, umjesto vožnje u autu može biti izbor koji će potaknuti fizičku aktivnost. Također, možete uključiti aktivnosti poput šetnji, vožnje kajaka, ili planinarenja u tjedni raspored izleta.**
- 4. Pustite djeci da odaberu svoju aktivnost - Odaberite aktivnosti koje dijete stvarno voli kako bi se potaknula fizička aktivnost. Ako dijete voli ples, možete ga potaknuti da se upiše na plesanje. Ako voli plivanje, svakako ga ohrabrite da se prijavi na tečaj plivanja.**
- 5. Učinite to zabavnim - Budite kreativni u planiranju aktivnosti, učinite to zabavnim i zanimljivim. Dijete će se vjerojatno više veseliti aktivnostima ako su zanimljive i različite. Na primjer, možete organizirati skakanje na trampolinu, penjanje po stijenama, ili učiniti igru preko vodene površine zanimljivijom.**
- 6. Zadajte ciljeve - Postavite ciljeve koje dijete treba ostvariti kroz aktivnosti. Ako se dijete fokusira na ostvarenje cilja, to će ga potaknuti na daljnju fizičku aktivnost. Na primjer, možete za svoje dijete postaviti cilj da trči sto metara uzbrdo, ili da prepliva cijeli bazen bez pomoći.**



- Ova je publikacija nastala kao rezultat Erasmus + projekta pod nazivom "Bridging the Gap" koji je odobrila i sufinancirala Agencija za mobilnost i projekte EU.
- Prikazane inovativne strategije i nastavne metode, te smjernice za zdravu prehranu i fizičku aktivnost u djece članovi projektnog tima su upoznali na strukturiranim tečajevima koje su pohađali u okviru projektnih mobilnosti.
- Publikacija je namijenjena prvenstveno roditeljima, ali i nastavnicima i učenicima.



Sufinancira  
Europska unija



AGENCIJA ZA  
MOBILNOST I  
PROGRAME EU



Erasmus+  
Obogaćuje živote, širi vidike.

**Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.**