

6. studenoga 2024.,  
virtualno događanje



# Godišnja konferencija eTwinninga „Dobrobit u školi – napredujemo zajedno”

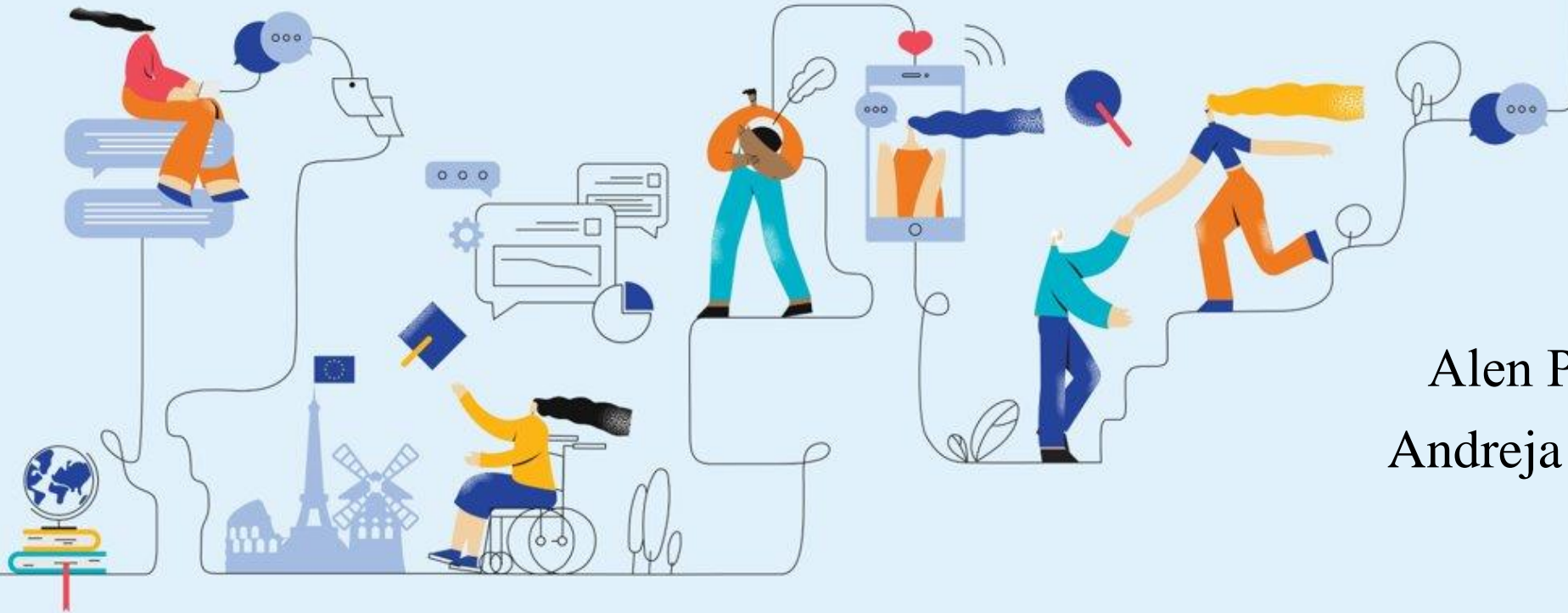


Sufinancira  
Europska unija



AGENCIJA ZA  
MOBILNOST I  
PROGRAME EU

# eTwinning i životne vještine? Može!



Alen Ptičar  
Andreja Sedlar



# AMPEU provodi ili podupire

SALTO  
centar za uključivanje  
i raznolikost

ERASMUS+

EUROPSKE SNAGE  
SOLIDARNOSTI

OBZOR EUROPA

ODGOJ I OPĆE  
OBRAZOVANJE

STRUKOVNO  
OBRAZOVANJE I  
OSPOSOBLJAVANJE  
Radna skupina za  
strukovno obrazovanje

OBRAZOVANJE  
ODRASLIH

VISOKO OBRAZOVANJE

Mladi  
*Discover EU*

SPORT

EURAXESS

eTwinning  
Euroguidance  
Europass  
Eurydice  
Europska oznaka jezika  
Europska nagrada za  
inovativno poučavanje

Jean Monnet

CEEPUS  
Bilateralni program  
akademske mobilnosti  
Program Fulbright  
Program Hubert  
H. Humphrey  
Study in Croatia

Eurodesk  
Youthpass  
RAY (*Research-based analysis  
of European youth programmes*)



AGENCIJA ZA  
MOBILNOST I  
PROGRAME EU

# O Agenciji

***Pomažemo pretvoriti dobre ideje u uspješne projekte koji mijenjaju društvo nabolje.***

## MISIJA

Agencija omogućuje provedbu programa Europske unije u području znanosti, odgoja, obrazovanja i osposobljavanja te mladih i sporta u RH.

## VIZIJA

Želimo da se što više korisnika iz Republike Hrvatske uključi u europski prostor obrazovanja, znanosti, mladih i sporta radi jačanja ljudskog i demokratskog potencijala, socijalne kohezije te konkurentnosti hrvatskog društva.

## OPĆI PODACI

Javna ustanova osnovana 2007. Osnivač Vlada RH.  
Nadležna tijela: MZO, SDUDM, EK  
Naši programi: Erasmus+, Europske snage solidarnosti, Obzor Europa

# Well-being: što je to?

**Dobrobit:** stanje zdravlja i zadovoljstva u životu,  
osjećaj sreće, svrhe  
uravnoteženosti i ispunjenosti

Različite dimenzije:

- 1. Fizička**-briga o tijelu, prehrana, kretanje, spavanje
- 2. Emocionalna**-sposobnost upravljanja vlastitim emocijama, pozitivno razmišljanje, otpornost na stres
- 3. Mentalna dobrobit**-kognitivno zdravlje, sposobnost koncentracije i učenja
- 4. Socijalna dobrobit**-kvalitetni odnosi s drugima, osjećaj pripadnost, podrška
- 5. Duhovna dobrobit**- osjećaj srhe, unutarnji mir

Dobrobit je subjektivan osjećaj i može varirati od osobe do osobe





# Kako osigurati dobrobit u vrtiću?



Stvaranje okruženja u kojem se djeca osjećaju sigurno, voljeno, prihvaćeno i potaknuto na razvoj.

Briga o svim područjima razvoja

Djeca se trebaju osjećati podržano u vrtićkom okruženju.

Što moramo osigurati:

**1. Fizičku d.:** zdrava prehrana, sigurnost, higijena, fleksibilnost vremena

**2. Emocionalna d.:** poticanje razvoja emocionalne stabilnosti, razumijevanja osjećaja, samopouzdanosti. Djeca se trebaju osjećati voljenima, važnim i sigurnima (izgradnja zdrave slike o sebi)

# Kako osigurati dobrobit u vrtiću ?

**3. Socijalna d.:** poticanje razvoja suradnje, dijeljenja, rješavanja sukoba (kroz interakciju s vršnjacima uče kako graditi odnose)

**4. Mentalna i kognitivna d.:** poticajno okruženje koje izaziva znatiželju i traži proaktivnost

Dosljednost u rutinama, pozitivan odnos između odgojitelja i djece, pružanje emocionalne podrške.

Fokus na dobrobiti, djetetu pomaže u stvaranju temelja za buduće uspjehe , razvoj i sreću u svim segmentima života.

# Koje aktivnosti doprinose dobrobiti?



**Fizička dobrobit** (trčanje, preskakanje, igre lovice, nogomet, puzanje, penjanje, plesanje), **emocionalna dobrobit** (pomoću slikovnica razgovori o osjećajima, lutke, poticanje djece da prepoznaju vlastite osjećaje, kutak za smirenje, vježbe disanja), **socijalna dobrobit** (suradničke igre, građenje u pijesku i puzzle, uloge dijeljenja za strpljenje, razgovori o prijateljstvu), **mentalna i kognitivna dobrobit** (igre za rješavanje problema, slikanje, glina, šivanje, stolarstvo, igre u prirodi koje izazivaju znatiželju), razvoj emocionalne otpornosti (priče s likovima koji prolaze izazove, igre uloga), povezanost s prirodom (vrtlarenje)



# Gdje je eTwinning u svemu tome?

- pomoću eTwinninga možemo poticati razvoj svih dobrobiti
- eTwinning projekti osiguravaju suradnju između odgojitelja i stručnjaka iz drugih ustanova i zemalja s drugačijom kulturom
- eTw projekti služe suradničkom učenju između djece,
- potiču razvoj osjećaja multikulturalnosti, razumijevanja drugih i drugačijih,
- fokus na suradnji i web alatima (koji nisu sami sebi svrha već sredstvo učenja),
- “izlazak” iz skupine
- sve aktivnosti koje radite onsite postaju online

# Životne vještine

- komunikacijske (jasno izražavanje misli i osjećaja, slušanje drugih)
- rješavanje problema (sposobnost prepoznavanja problema i pronalaženje učinkovitih rješenja)
- kritičko mišljenje (analiziranje informacija i donošenje promišljenih odluka)
- upravljanje stresom (razvijanje tehnika suočavanja s pritiscima i stresnim situacijama)
- samopouzdanje i samouvjerenost
- vještina donošenja odluka
- financijska pismenost
- socijalne vještine (rad u timu, empatija)

Razvoj ovih vještina pomaže nam boljoj prilagodbi različitim situacijama i uspješnije upravljanje svojim osobnim i profesionalnim životom.

# eTwinning i životne vještine

- otpornost možemo razvijati kroz osnaživanje
- djeca u projektima vježbaju suradnju, strpljivost, poštivanje tuđih emocija, prihvaćanje kritike, samoregulaciju emocija, doživljavaju uspjeh, slave uspjeh(tuđeg i svojeg), uče pregovarati, dogovarati, uče različite praktične vještina i drugo
- odgojitelji jednako tako mogu usvajati različite kompetencije u suradnji na eTwinning projektima (konačno, i odrasli trebaju vježbati samoregulaciju i stjecati otpornost)
- tema eTwinninga može biti samopouzdanje djece “Dobro je biti ja” (ovogodišnja dobitnica nagrade COMET) Sonja Pribela Hodap



# Koji web alate možemo koristiti za usvajanje vještina kroz eTwinning projekte?

**Task**  
Zaigrajte igru Milijunaš!

OK

**A** platforma za upoznavanje sa srodnom dušom

**B** platforma za učenje pomoću eTwinning projekata

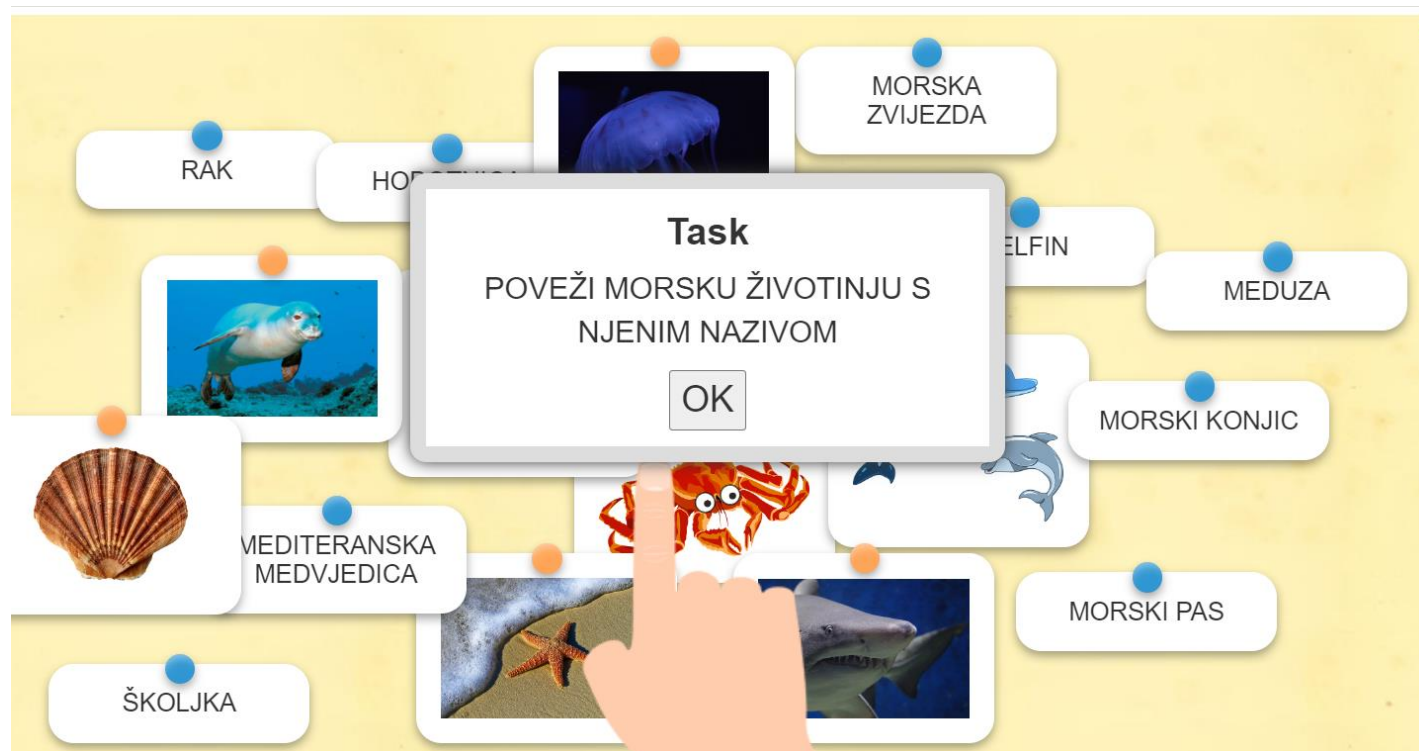
**C** platforma za upoznavanje sa blizancima iz Europe

**D** platforma za kupnju ili prodaju automobila marke Renault Twingo

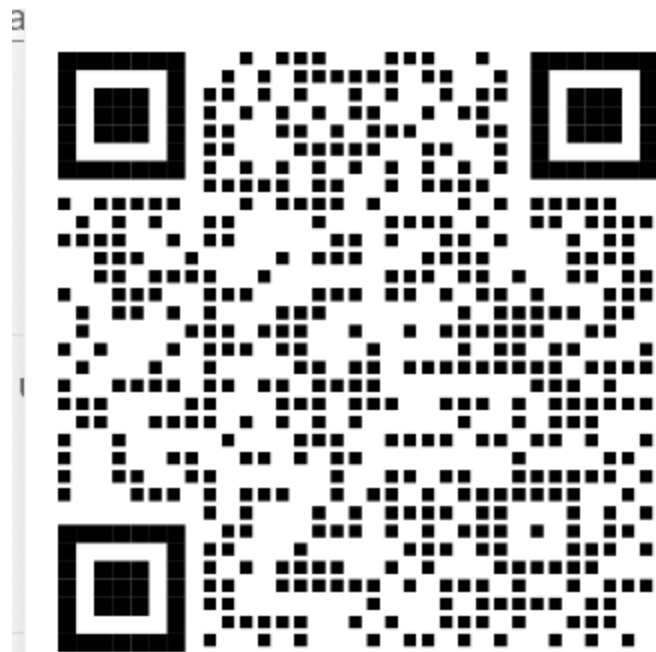


# LearningApps

- odličan alat za najmlađe (uspješnim rješavanjem dijete postaje samopouzdanije i samouvjerenije)



# Jigsawplanet



ng > Puzzle > 12 



-puzzle kojima se evociraju uspomene na zajedničko ljetovanje (osjećaj pripadnosti i zajedništva)





AGENCIJA ZA  
MOBILNOST I  
PROGRAME EU



**BESPLATNA BROŠURA: Kratke vježbe  
mindfulnessa za djecu za prepoznavanje i  
kontrolu neugodnih osjećaja i ponašanja**

<https://www.poliklinika-djeca.hr/wp-content/uploads/2020/03/2020-Mindfulness-kratke-vje%C5%BEbe.pdf>



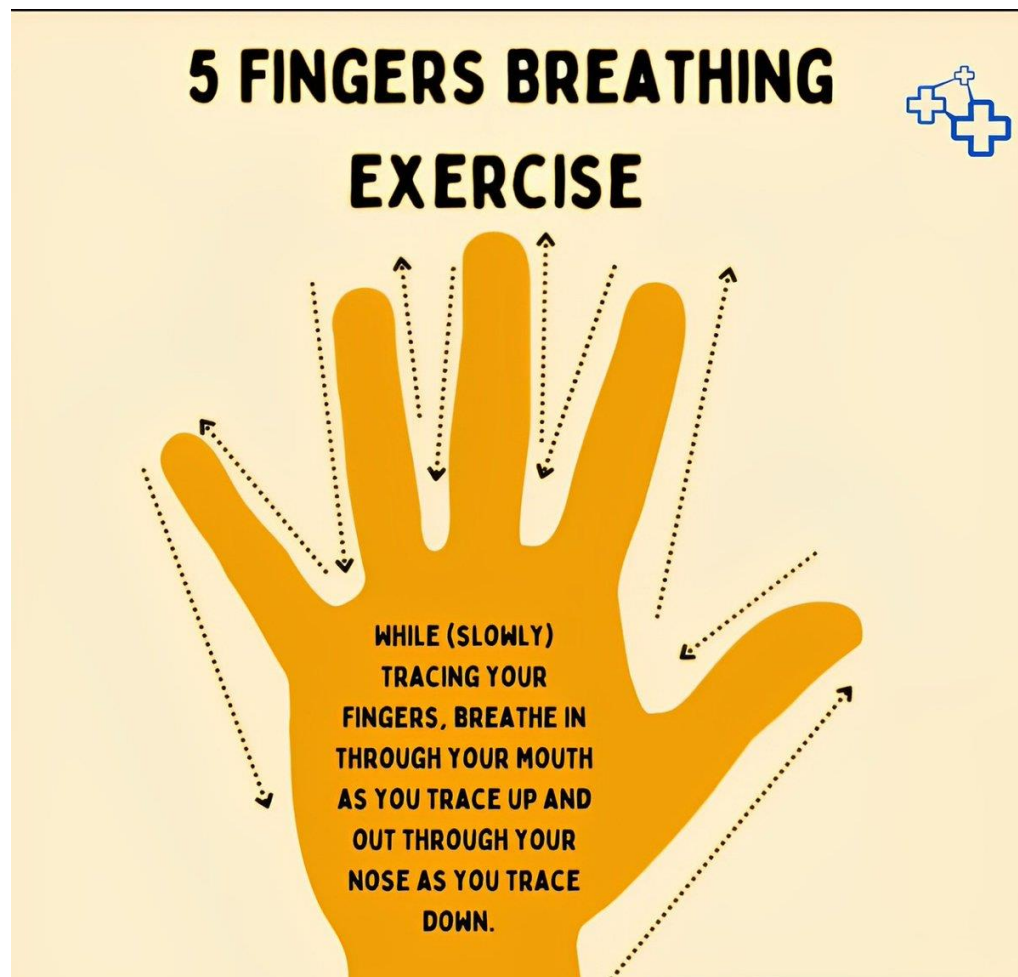
**POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU  
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA**

# Komplet vježbi za regulaciju emocija



<https://youtu.be/Fow91m2-ozM?si=4-IKJqwMRPF04oua>

# Vježba disanja za djecu (5 prstiju)





# Da si ti čovjek kako bi živio? Kojim životnim stilom? Kako bi najbolje iskoristio ljudski život i potencijal?



Da sam čovjek, težio bih životnom stilu koji uravnotežuje nekoliko ključnih aspekata:

1. **Fizičko zdravlje:** Redovna tjelesna aktivnost, uravnotežena prehrana i dovoljno sna bili bi prioritet. Aktivnosti poput planinarenja, trčanja ili joge pomažu održavanju zdravlja i energije.
2. **Mentalno i emocionalno blagostanje:** Meditacija, mindfulness i vrijeme za hobije bili bi važni za smanjenje stresa i očuvanje mentalnog zdravlja. Razgovori s prijateljima i obitelji također bi bili ključni za emocionalnu podršku.
3. **Kontinuirano učenje:** Težio bih neprekidnom učenju i razvijanju vještina, bilo kroz čitanje, učenje novih jezika, putovanja ili stjecanje novih iskustava. Ljudska znatiželja je snažan pokretač rasta.
4. **Društvena povezanost i zajednica:** Ulagao bih u odnose i zajednicu. Ljudska veza i osjećaj pripadnosti pomažu u ispunjenju. Biti podrška drugima i volontiranje može donijeti zadovoljstvo.
5. **Pronalaženje svrhe:** Težio bih smislenom životu usklađenom s vrijednostima. To može uključivati posao koji donosi zadovoljstvo, kreativne projekte ili doprinos društvu.
6. **Ravnoteža između rada i slobodnog vremena:** Umjesto stalne trke za uspjehom, tražio bih balans, dajući prednost kvaliteti života i iskustvima koja donose radost.

Takav holistički pristup omogućio bi ispunjenje ljudskog potencijala, kako fizički, tako i mentalno i duhovno.

# Naizmjenično nosno disanje



# Vođena meditacija



# Mentimeter

(taj ćemo staviti 24 sata prije konferencije)



# O eTwinning ambasadorima

*Zadaća je ambasadora eTwinninga pružati besplatnu podršku svim zainteresiranim korisnicima tako da ih ohrabruju, motiviraju i potiču da iskoriste svoje potencijale u okviru zajednice eTwinninga. Svoju dužnost ambasadori eTwinninga obavljaju nepristrano i objektivno te je njihova podrška besplatna za potencijalne korisnike.*

# Hvala!



[pticar.alen@gmail.com](mailto:pticar.alen@gmail.com)  
[sedlar.andreja@gmail.com](mailto:sedlar.andreja@gmail.com)