



Maraton NE-ovisnosti



Zbirka radova i fotografija
s radionica



Sadržaj

1. Radionica “Tko sam ja?”	3
2. Radionica “Samopoštovanje je IN!”	5
3. Radionica “ReklamiRAJ!”	7
4. Radionica “LiterART”	9
5. Radionica “Mentalno zdravlje na platnu”	12
6. Radionica “Kako bi uspio, moraš krenuti!”	18
7. Radionica “Izrazi se glazbom”	19
8. Radionica “NE-ovisnost ili NE ovisnosti”	22
9. Radionica “InteNE!T - moderna razbibriga”	24
10. Podjela diploma	26
11. Evaluacija radionica	27
12. Evaluacija voditelja radionica	29
13. Popis sudionika i voditelja radionica	32

Radionica “Tko sam ja?”

Projekt „Maraton NE-ovisnosti“ u našoj školi započeli smo 11. siječnja 2024. provedbom radionice „Tko sam ja?“, koju je provodila pedagoginja škole, Zorica Jurašić.



Naši učenici su se tijekom radionice dobro zabavili te razvijali sliku o sebi, bolje upoznali svoje osobine, sposobnosti i interese. Također, učenici su na radionici naučili razliku između idealnog i realnog „ja“ te su zaigrali igru „Kutija istine“.

Radionica “Tko sam ja?”



Radionica “Samopoštovanje je IN!”

Druga radionica preventivnog programa održana je od strane psihologinje Marije Neralić 16. siječnja 2024. Učenici su kroz zabavne i kreativne aktivnosti otkrivali komponente izgradnje samopoštovanja.



Ponešto su naučili o sebi i drugima te su zaključili kako je za komunikaciju i suradnju s drugima vrlo važno osvijestiti vlastite osobine, kao i pristupati drugima na pozitivan način.

Radionica “Samopoštovanje je IN!”



Radionica “ReklamiRAJ!”

Drugi dio radionica Maratona NE-ovisnosti započet je dramsko-filmološkom radionicom "ReklamiRAJ!", koju je organizirala i provela psihologinja Marija Neralić.

Učenicima polaznicima zadatak je bio osmisliti proizvod koji će reklamirati, osmisliti rekvizite, scenografiju, tekst i druge komponente reklame te snimiti reklamu za taj proizvod.



Jedna grupa učenika osmislila je reklamu za robota koji rješava školske zadatke za njih i olakšava im pisanje zadaće, dok je druga grupa osmislila LAGS - kremu za bolna stopala koja pomaže bakama igrati se s unucima bez boli.

Nakon pripreme i snimanja, održana je premijera reklama. Uz puno zabave, smijeha i kreativnosti, učenici su uspješno odradili zadatak te jedni druge ocijenili odličnim ocjenama.

Radionica “ReklamiRAJ!”



Radionica “LiterART”

Na literarnoj radionici psihologinje Marije Neralić učenici su učili osnove kreativnog pisanja i izražavanja, u prozi i stihovima poezije.



Tijekom radionice je bilo veselo, i unatoč početnoj nesigurnosti, maleni umjetnici brzo su se prepustili pisanju i stvorili prava mala umjetnička djela! Nakon pisanja, svoje radove su predstavili prijateljima te ih zajednički ocijenili.



Radionica “LiterART” - radovi

Imao sam jednog prijatelja
koji mi je jednog dana zabio nož u leđa.
Rekao sam mu jednu tajnu
koju je on rekao drugima i učinio javnu.

Rekao sam mu za svoje tajno putovanje
i nadao se da nikom neće reći duge dane
ali nije bilo tako
jer su mu svi dosađivali.

Jer je bio lakovjeran i nasamarili su ga
lako.
Od tada više nemamo dobro prijateljstvo
Jer tajnu nije znao čuvati često.

- David Medaković, 6. razred



Kad sam išao u kino
bilo je vani kišno.

Telefon mi je ispao
tako mi se teško snilo.

U kinu je bila tišina
jer bila je mirna himna.

- Josip Matovina, 7. razred

Radionica “LiterART” - radovi

Dječak s društvom na biciklu se vozi,
zalazak sunca obasjava njihovu igru,
dok se smiju i trče, slobodni kao ptice u letu.
Vjetar im šapuće tajne dok prolaze kroz zrak,
njihovi osmjesi svijetle kao zvijezde na nebu
crnom.

Svaki trenutak avantura je njima,
dok se zajedno voze,
prijateljstvo raste kao najljepši svijet.

Dječak s društvom, sretan i slobodan,
uživa u svakom trenutku, u svakom zalasku sunca
Neka ta radost i ljepota nikada ne izbljede
Neka njihova vožnja bude vječna i nezaboravna.



- Lara Josipović, 7. razred



U jednom dnevniku priče su se krile.
Nepoznata žena s očima poput neba.
Čovjek snažan i hrabar. U njenom dnevniku
pronašao je priče koje su bile o njemu.
Stranice su otkrivale tajne, a svaka riječ
odzvanjala kao glas u tišini.
Njihova ljubav rasla je kao cvijet u proljeće.
Dnevnik je svjedočio da su nepoznati čovjek i
žena bili zaljubljeni i sretni, kao neka filmska
scena. Njihova priča zauvijek ostaje zapisana
u srcima njihovim.

- Ana Maria Ćosić, 6. razred

Radionica “Mentalno zdravlje na platnu”

31. siječnja 2024. u našoj školi održana je radionica preventivnog programa *Maraton NE-ovisnosti "Mentalno zdravlje na platnu"*, koju je realizirala pedagoginja Zorica Jurašić.

Radionica je započela definicijom mentalnog zdravlja te komparacijom mitova i činjenica o mentalnom zdravlju.



Zadatak učenika bio je prikazati dva različita mentalna stanja, pozitivno toplim bojama na jednoj polovici papira, a na drugoj prikazati negativno emocionalno stanje hladnim bojama.

Radionica “Mentalno zdravlje na platnu”



Učenci i voditeljica radionice uživali su u teoretskom, ali i praktičnom dijelu izvedbe. Iskazali su želju za pohađanjem što više radionica koje nisu u sklopu redovne nastave, a koje potiču na promišljanje, kreativno izražavanje te osvještavanje elemenata razvoja samopoštovanja.

Radionica "Mentalno zdravlje na platnu"

Radovi učenika



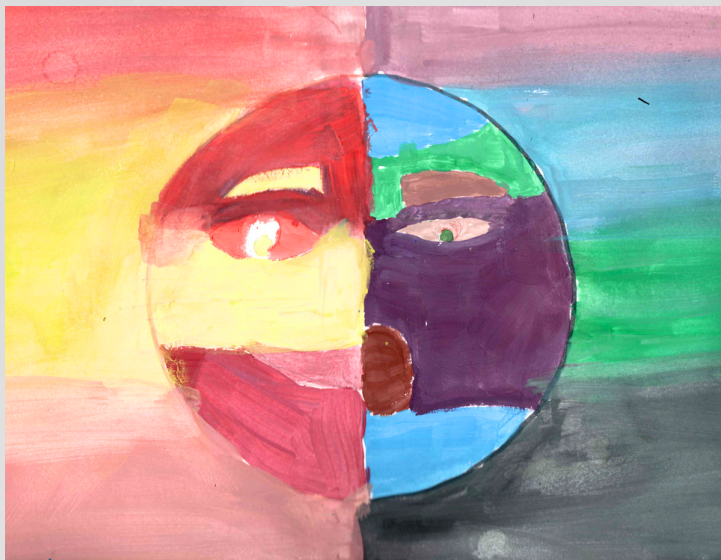
Dakini Čortoloman, 7. razred



Lana Sertić, 7. razred

Radionica “Mentalno zdravlje na platnu”

Radovi učenika



Ana Maria Ćosić, 6. razred



David Medaković, 6. razred

Radionica "Mentalno zdravlje na platnu"

Radovi učenika



Sara Zubović, 6. razred



Žana Anušić, 6. razred

Radionica “Mentalno zdravlje na platnu”

Radovi učenika



Bogdana Boca, 6. razred

Radionica

“Kako bi uspio, moraš krenuti!”

Ciklus radionica za prevenciju ovisnosti nastavili smo sportsko-motivacijskom radionicom "Kako bi uspio, moraš krenuti!", koju je provela vrhunska sportašica i odgojno-obrazovna djelatnica Ivana Fak.



Na ovoj radionici učenici su naučili koje su temeljne osobine vrhunskih sportaša te što je sve potrebno za postizanje uspjeha u sportu. Također, učenici su navodili svoje osobine koje smatraju da im mogu pomoći u postizanju uspjeha te su promišljali o pozitivnim učincima bavljenja sportom u sportovima koje žele trenirati.

Radionica "Izrazi se glazbom"

13. veljače održana je posljednja radionica 2. dijela preventivnog programa "Maraton NE-ovisnosti", pod nazivom "Izrazi se glazbom", koju je vodila učiteljica Helena Kaurić.



Ciljevi ove radionice bili su poticanje umjetničkog izražavanja, razvoj kreativnosti i mašte i poticanje učenika na stvaralaštvo. Učenici su bili zainteresirani za temu te su vrlo uspješno ostvarili ciljeve ove radionice.

Radionica “Izrazi se glazbom”

Radovi učenika

Dretulja je naša rijeka mala,
Fali skakaona koja je u te pala.
Jedan, dva hopsasa.

Sad Dretulja teče i teče,
A pastrva se u tavi peče.
Jedan dva hopsasa

Ćabo, šteta što si mulja puna,
Našeg Plaškog ti si kruna.
Jedan dva, hopsasa

Vrnjiko, ti si kao moja kuća
A od tebe sam dobio upalu
pluća.
Jedan dva hopsasa

U Sinjac su upala dva-tri vola
A pronađena samo tuđa kola.
Jedan dva hopsasa

Radionica “Izrazi se glazbom”

Radovi učenika

Oj, tvornice naša, alaj si nam stara,
Nisi puno rad'la, a već si propala.
Jedan, dva, hopsasa

Oj stara škola, svega si nam prošla,
Al si kako kome uvijek dobrodošla.
Jedna, dva, hopsasa

Oj kino, kad vidim koliko je karta,
Okrenem se i pravo kroz vrata.
Jedan dva hopsasa

Oj Plaški, stvarno si nam lijep,
Od te ljepote postao sam slijep.
Jedan dva hopsasa



Radionica

“NE-ovisnost ili NE ovisnosti”

Posljednji, treći dio radionica ovog preventivnog programa započet je radionicom "*NE-ovisnost ili NE ovisnosti*", koju je provodila kolegica Aleksandra Perić.



Ciljevi radionice bili su osvještavanje o opasnostima ovisnosti, posljedicama i načinima prevencije nastanka ovisnosti. Učenci koji su sudjelovali u radionici marljivo su izrađivali kampanju sprječavanja ovisnosti kod djece i mladih te su uspješno odradili postavljeni zadatak.

Radionica

“NE-ovisnost ili NE ovisnosti”



Radionica

“*InterNE!T - moderna razbibriga?*”

Posljednju radionicu projekta Maraton Ne-ovisnosti pod nazivom “*InterNE!T - moderna razbibriga?*” provela je psihologinja Marija Neralić.



Odaziv na radionicu bio je odličan, a učenici su imali prilike raspravljati o dobrim i lošim stranama interneta, kao i opasnostima koje pretjerano korištenje modernih medija može donijeti. Učenici su dijelili svoja iskustva o korištenju interneta, društvenih mreža i igranju videoigara te su zaključivali o potencijalnim posljedicama pretjerane upotrebe. Rješavali su kratki kviz koji otkriva potencijalno problematično igranje videoigara, a na kraju su osmišljavali načine za prevenciju pretjeranog korištenja navedenih medija.

Radionica

“InteNE!T - moderna razbibriga”

S obzirom na to da je ova radionica bila posljednja u nizu od 9 radionica ovog projekta, s učenicima je izveden generalni zaključak o korisnosti i značaju kvalitetnog i ispunjenog korištenja slobodnog vremena. Sukladno tome kakva u budućnosti žele biti osoba, naveli su kako je vrlo važno odmaknuti se od ovisnosti te ispuniti svoje slobodno vrijeme trajno vrijednim i značajnim aktivnostima, kao što su čitanje, pisanje, slikanje, fotografiranje, treninzi i sport...



Maraton NE-ovisnosti

Podjela diploma



Evaluacija radionica

Svaku radionicu sudionici su nakon provedbe ocjenjivali u evaluacijskom upitniku te izražavali svoje zadovoljstvo novim znanjima koja su usvojili.

1. dio radionica - **Razvoj samopoštovanja**

	Tko sam ja?	Samopoštovanje je IN!
1. Radionica je bila jasna i razumljiva	4.89	4.67
2. Radionica je bila korisna	4.78	4.83
3. Radionica je bila zanimljiva	4.89	5.00
4. Na radionici sam naučio nešto novo	4.89	4.67

Generalno, učenici su zadovoljni korisnosti, zanimljivosti i razumljivosti radionica te su s pozitivnim emocijama i dojmovima iščekivali svaki novi termin radionica.

O uspješnosti radionica govori i podatak da se određeni broj učenika naknadno priključio radionicama, nakon što su čuli pozitivne dojmove od sudionika.

Evaluacija radionica

2. dio radionica - Kvalitetno provođenje slobodnog vremena

	ReklamiRAJ!	LiterART
1. Radionica je bila jasna i razumljiva	5.00	5.00
2. Radionica je bila korisna	4.75	4.75
3. Radionica je bila zanimljiva	4.75	5.00
4. Na radionici sam naučio nešto novo	4.63	4.25

	Mentalno zdravlje na platnu	Kako bi uspio, moraš krenuti!	Izrazi se glazbom
1. Radionica je bila jasna i razumljiva	4.89	5,00	4,86
2. Radionica je bila korisna	4.89	4,75	4,79
3. Radionica je bila zanimljiva	5.00	5,00	4,79
4. Na radionici sam naučio nešto novo	4.89	4,25	4,64

Evaluacija radionica

3. dio radionica - **Prevenција ovisnosti**

	NE-Ovisnost ili NE ovisnosti	InterNE!t - moderna razbibriga
1. Radionica je bila jasna i razumljiva	5.00	4.93
2. Radionica je bila korisna	5.00	4.93
3. Radionica je bila zanimljiva	5.00	5.00
4. Na radionici sam naučio nešto novo	5.00	4.86

Evaluacija voditelja radionica

Osim učenika, uspješnost provedbe i ostvarenosti ishoda procjenjivali su i provoditelji radionica, rješavanjem kratkih upitnika o ciljevima, uspješnosti ostvarenosti, procjeni zainteresiranosti učenika za teme...

Rezultati evaluacije vidljivi su u tablici u nastavku.

Evaluacija voditelja radionica

Ciljevi

	Ciljevi
Tko sam ja?	Upoznavanje osobina, sposobnosti i interesa učenika
Samopoštovanje je IN!	Razvoj samopoštovanja, prepoznavanje vlastitih snaga i pozitivnih osobina
ReklamiRAJ!	Kvalitetno provođenje slobodnog vremena - razvoj kreativnosti, izrada, osmišljavanje i snimanje sadržaja
LiterART	Kvalitetno provođenje slobodnog vremena - učenje kreativnog pisanja, razvoj kreativnosti
Mentalno zdravlje na platnu	Promijeniti mišljenje, razbijati stigmatu o mentalnom zdravlju i poremećajima
Kako bi uspio, moraš krenuti!	Motivacija za bavljenje sportskim aktivnostima
Izrazi se glazbom	Poticanje umjetničkog izražavanja, razvoj kreativnosti i mašte, poticanje učenika na stvaralaštvo
NE-Ovisnost ili NE ovisnosti	Osvještavanje o opasnostima ovisnosti, posljedicama i načinima prevencije nastanka ovisnosti
InterNE!t - moderna razbibriga	Razumijevanje modernih ovisnosti o internetu i videoigrama, mehanizam razvoja ovisnosti te pozitivne strane i opasnosti korištenja interneta i videoigara.

Evaluacija voditelja radionica

	Ostvarenost ciljeva	Interes učenika za temu?	Unaprjeđenje znanja i vještina	Uspješnost radionice
Tko sam ja?	5	4	4	4
Samopoštovanje je IN!	5	5	4	4
ReklamiRAJ!	5	5	4	5
LiterART	4	4	5	4
Mentalno zdravlje na platnu	5	5	4	5
Kako bi uspio, moraš krenuti!	4	4	5	5
Izrazi se glazbom	5	5	4	5
NE-Ovisnost ili NE ovisnosti	4	4	5	4
InterNE!t - moderna razbibriga	5	5	5	5

Sudionici radionica

5. razred

Tea Jakić
Ognjen Šumonja
Milena Rajković
Mateo Šalić

Aleksandar Macanović
Rafajlo Jovetić

6. razred

Žana Anušić
Aurora Bukva
Matej Šalić
Sara Zubović
Marija Nemčev
David Medaković
Nenad Trbojević
Gabriel Vukšić
Bogdana Boca
Patrik Kordiš

Ana Maria Ćosić
Liana Bjelac
Mario Šumonja

7. razred

Lara Josipović
Lana Sertić
Ira Ogrizović
Dakini Čortoloman
Josip Matovina
Nika Bekić
Vana Vučić
Josip Andrej Butković

8. razred

Nemanja Trbojević
Bojan Vrcelj
Luka Ačkar
Ivan Bradarić

Voditelji radionica

Zorica Jurašić, mag. paed.
Ivana Fak, bacc. praesc. educ.
Helena Kaurić, mag. prim. educ.
Aleksandra Perić, bacc. praesc. educ.
Marija Neralić, mag. psych.

