



eTwinningove priče – razvoj dobrobiti u školi



Spriječiti
Jean Monnet
Mladi
Više obrazovanje
Strukovno obrazovanje i
osposobljavanje
Obrazovanje odraslih

Erasmus+

Obogaćujemo živote, širimo vidike.

Školsko obrazovanje

Erasmus+

Više informacija o Europskoj uniji dostupno je na internetskoj stranici (<http://europa.eu>).

Luxembourg – Ured za publikacije Europske unije, 2024.

Print	ISBN 978-92-9488-647-7	doi: 10.2797/96114	EC-05-24-101-HR-C
PDF	ISBN 978-92-9488-660-6	doi: 10.2797/189677	EC-05-24-101-HR-N
EPUB	ISBN 978-92-9488-656-9	doi: 10.2797/810759	EC-02-24-101-HR-E

© Europska unija, 2024.

Ovu su publikaciju napisale Kira Drost, Alessia Foschi i Irene Pateraki iz Središnje službe za podršku eTwinningu, kojom upravlja „European Schoolnet (Europska mreža škola)“ (Partnerstvo EUN), prema ugovoru s Europskom izvršnom agencijom za obrazovanje i kulturu, koju financira Europska unija. Izražena mišljenja su mišljenja izvođača i ne predstavljaju službeni stav naručitelja.

Politika o ponovnoj uporabi dokumenata Komisije provodi se Odlukom Komisije 2011/833/EU od 12. prosinca 2011. o ponovnoj uporabi dokumenata Komisije (SL L 330, 14.12.2011., str. 39.). Ako nije drukčije navedeno, ponovna uporaba ovog dokumenta dopuštena je na temelju Creative Commons Autorstvo 4.0 Međunarodne javne licence (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). To znači da je dopuštena ponovna uporaba pod uvjetom da se daje odgovarajuće priznanje i da su navedene sve promjene.

Za svaku uporabu ili reprodukciju elemenata koji nisu u vlasništvu Europske unije možda je potrebno tražiti dopuštenje izravno od odgovarajućih nositelja prava. Europska unija nema autorsko pravo ni na jednu sliku koja nema oznaku autorskog prava © Europska unija.

Prijevod ove publikacije na hrvatski jezik dobrovoljno je izradila HRO1 Nacionalna organizacija za potporu. U slučaju eventualnih pogrešaka u prijevodu, možete ih kontaktirati na etwinning@ampeu.hr. Europska komisija nije odgovorna za bilo kakve pogreške ili posljedice koje proizlaze iz prijevoda ove publikacije.

ZASLUGE

Slika na naslovnici: master1305 / stock.adobe.com

Ostale slike: str.6.: © Europska unija, str.8,13,14,22,28,43,44,80,94,97: ©MicroOne, str.15.: ©Theroude, str.29.: ©Monia Bagnardi, school ICS “De Amicis-Milizia, str.32.: ©Panevežio pradinė mokykla Panevežys, Litva, str.32,33.: ©Primary School No. 23 u Gdynia, Poljska, str.34.: ©Partner schools, str.35.: ©Project’s twinspace, str.35.: ©padlet.com, str.36,37.: ©Partner schools, str.38.: ©Liceo “Giolitti-Gandino” Bra, Italija, str.38.: ©canva.com, str.39.: ©Borusan Asim Kocabiyik Vocational and Technical High School, Istanbul, Turska, str.40.: ©Joanna Muszalska, Szkoła Podstawowa nr 11 im. Stefana Batorego w Inowrocławiu Inowrocław, Poljska, str.46,49.: ©Tallinna Lasteaed Pääsusilm, Estonija, str.50,51,52,55.: ©Volksschule waltendorf primary school, Graz, Austrija, str.57,58,61.: ©13th heliopolis primary school, Atena, Grčka, str.64,65,66.: ©Agrupamento de escolas de batalha, Portugal, str.68,70,71.: ©CIPFP ciutat de l’aprenent, Valencija, Španjolska, p.73,74,76,78.: ©gymnázium p. j. šafárika, akademika hronca 1, rožňava- Slovačka, str.82.: ©yusufdemirci / stock.adobe.com, str.84.: ©Tartila / stock.adobe.com, str.86.: ©Aigul / stock.adobe.com, str.88.: ©Cienpies Design / stock.adobe.com, str.91.: ©Vectorwonderland / stock.adobe.com.

Grafički dizajn: Cecilia Brugnoli

Prijevod: Tihana Bagić

eTwinningove priče – razvoj dobrobiti u školi

SADRŽAJ

Predgovor	6
Uvod	9
ŠTO NUDI OVA KNJIGA?	10
Digitalna dobrobit u informacijskom društvu	15
Biti na internetu – kulturni kapital priča, selfija, serija i prijenosa	16
Od postojanja do dobroti	18
Bavljenje pričama, selfijima, serijama i prijenosima u školama	20
Novo poglavlje u obrazovanju – briga o dobroti za školski uspjeh	23
Redefiniranje obrazovanja kao temelj rasta	23
Malo povijesti	23
Šire shvaćanje školskog uspjeha	25
Važnost dobroti u školi za obrazovanje	26
eTwinning projektio dobroti	29
Duga emocija	29
Ovdje i sada s pomoću umjetnosti i potpune svjesnosti u školi	31
Potpuna svjesnost je bitna	34
Obzirna, odgovorna i zdrava komunikacija na internetu	36
Projekt sreće – budi aktivan, budi uključiv!	39
Priče učitelja o dobroti	45
Kristiine-Teele Satsi – Tallinna Lasteaed Pääsusilm, Estonija	45
Amela Alic Ertl – Osnovna škola Volksschule Waltendorf, Graz, Austrija	50
Dimitrios Nikolaidis – 13. osnovna škola Helioupolis, Atena, Grčka	56
Miguela Fernandes – Agrupamento de Escolas de Batalha, Portugal	62
Laura Laborda-Martínez – CIPFP Ciutat de l’Aprenent, Valencija, Španjolska	68
Zuzana Polónyová – Gymnázium P. J. Šafárika, Akademia Hronca 1, Rožňava- Slovačka	73
Aktivnosti dobroti za eTwinning projekte	81
Utješi se!	81
Pleši za svoju dobrobit	84
Kreni do sreće	85
Moraš to učiniti samostalno, ali nikada sam/sama	88
Jesi li mentalno svjestan/svjesna?	91
Zaključak	95
Bibliografija	98
Prilog	99

Predgovor

Iliana Ivanova

Povjerenica za inovacije, istraživanje, kulturu, obrazovanje i mlade



U današnjem svijetu, obilježenim sve većim stresom te složenim izazovima koji se brzo mijenjaju kao što su klimatske promjene, ratovi i globalna nesigurnost te povećana polarizacija, osobna dobrobit sve je važnija osobito u području obrazovanja.

Dobrobit je temelj fizičkog i mentalnog zdravlja svake osobe te čini osnovu za osobni rast. Dobrobit u školama ključna je za poboljšanje akademskog uspjeha jer izravno utječe na motivaciju učenika, njihov angažman i sposobnost učenja, kao i na sposobnost odgojno-obrazovnih djelatnika da ih učinkovito prate. I učenici i učitelji moraju se osjećati dobro kako bi ostvarili dobre rezultate u školi.

Štoviše, dobrobit u školi širi se na sustavnu razinu te tako utječe na kvalitetu školskog života, okruženja za učenje i školsko ozračje. Dobrobit njeguje odnose pune poštovanja među učenicima, između učenika i njihovih učitelja te među samim učiteljima. Temeljne vrijednosti poput empatije, suosjećanja, integriteta, otpornosti, rješavanja problema i poštovanja prema drugima njeguju osjećaj pripadnosti i sigurnosti.

Obrazovanje bi stoga trebalo težiti cjelovitom pristupu, obračunajući dovoljno pozornosti socijalnoj i emocionalnoj inteligenciji, poštovanju i suradnji.

Zajedno s državama članicama EU-a, Europska komisija je pokrenula nekoliko inicijativa za poboljšanje dobrobiti učenika i učitelja diljem Europe. Preporuka Vijeća o putevima do školskog uspjeha, usvojena 2022. godine, promiče bolje ishode obrazovanja za sve, povezujući dobrobit učenika i njihovih učitelja sa školskim uspjehom. U svibnju je stručna skupina Komisije za poticajna okruženja za učenje i dobrobit u školi objavila [smjernice](#)

za donositelje politika i odgojno-obrazovne djelatnike o promicanju dobrobiti i mentalnog zdravlja u školi, dajući preporuke koje slijede cjelovit sustavni i školski pristup.

Uz naše političke inicijative, eTwinning je nedvojbeno jedna od inicijativa koje mogu potaknuti dobrobit u našim školama. Odabirom dobrobiti u školi kao eTwinningove teme za 2024. godinu zajednica je jasno prepoznala njezin potencijal za stvaranje značajnih poveznica. S pomoću eTwinning projekata, učitelji i učenici mogu podijeliti svoje izazove i uvide u dobrobit, potičući na taj način empatiju, otpornost i poštovanje prema drugima. eTwinning također

osnažuje učenike i njihove učitelje da izraze svoja osobna stajališta i aktivno pridonese svojim zajednicama.

Zahvaljujem svim odgojno-obrazovnim djelatnicima koji su sudjelovali u eTwinning projektima i događajima na temu dobrobiti i šire. Uzorne prakse i projekti prikazani u ovoj knjizi zasigurno će potaknuti nastojanja za njegovanjem dobrobiti u školama diljem Europe tijekom sljedećih godina.



Uvod

„Obrazovanje nije priprema za život – obrazovanje je sam život.“ – John Dewey

Među ostalim, obrazovanje uključuje **njegovanje sigurnih okruženja za osobni razvoj i osiguravanje prostora za društveni i emocionalni razvoj** mladih u školi. To se također odnosi na učitelje čija je dobrobit presudna za stvaranje zdravih okruženja za učenje. Učitelji i sami moraju iskusiti dobrobit kako bi mogli pridonijeti osiguravanju dobroti i mentalnog zdravlja svojih učenika.

Europska komisija odavno je prepoznala važnost dobroti u obrazovanju, što potvrđuju inicijative kao što su [LifeComp – Europski okvir za osobnu, društvenu i ključnu kompetenciju učiti kako učiti](#). Okvir pruža sveobuhvatno razumijevanje dobroti u kontekstu osobnih i društvenih ključnih kompetencija te kompetencije učiti kako učiti. Štoviše, u [Preporuci Vijeća o putevima do školskog uspjeha](#) – vodećoj inicijativi usmjerenoj na promicanje boljih obrazovnih rezultata za sve učenike – dobrobit

zauzima središnje mjesto kao ključni element uspjeha u obrazovanju. Nedavno je stručna skupina za promicanje dobroti u školi donijela [preporuke politike i smjernice](#) za države članice, nacionalne dionike i škole. Mnogobrojne publikacije, uključujući [Promicanje poticajnih okruženja za učenje i podrška dobroti u školi](#), sustavni, cjelovit školski pristup mentalnom zdravlju i dobroti u školama u EU i [Učitelji i nastavnici u Europi – karijere, razvoj i dobrobit](#) bave se mentalnim zdravljem i dobroti u školama i predlažu strategije za stvaranje pozitivnog okruženja za učenje za sve učenike, bez obzira na njihov socioekonomski status, kulturno ili osobno podrijetlo.

Promicanje dobroti učenika i učitelja u skladu je s vrijednostima **eTwinninga**, osobito kad istražujemo temu za 2024. godinu – *Dobroti u školi*.

Prepoznajući **presudan učinak koji dobrobit ima na cjelovit rast učenika i učitelja i općenito zadovoljstvo životom**, eTwinning je predan pružanju zajednici odgojno-obrazovnih djelatnika

ciljanih prilika za profesionalni razvoj. To uključuje radionice, webinare i tečajeve usmjerene na različite dimenzije dobroti, od digitalne sigurnosti do njegovanja društveno-emocionalnih vještina i sprječavanja nasilničkog ponašanja.

Nadalje, postojanje **posvećene istaknute skupine** i osmišljavanje **godišnjih kampanja usmjerenih na cjelovit školski pristup** olakšava stalni dijalog i razmjenu mišljenja o temi. Kampanja Tjedni eTwinninga 2023. i Proljetna kampanja 2024. pružile su prilike za usklađivanje različitih aktivnosti zajednice i rezultata s novom godišnjom temom. Događaji su poticali kulturu suradnje u školi i predložili savjete i alate za osmišljavanje učinkovitih iskustava učenja za učenike.

Ova je knjiga dio eTwinning aktivnosti posvećenih godišnjoj temi te nastoji nadahnuti odgojno-obrazovne djelatnike kako eTwinning može poduprijeti dobrobit učitelja i učenika. Knjiga prikazuje školske prakse i eTwinning projekte iz cijele Europe koji se bave fizičkom, mentalnom i emocionalnom dobroti.

ŠTO NUDI OVA KNJIGA?

Raspravu o dobroti započinje Divina Frau-Meigs, profesorica na Sveučilištu Sorbonne Nouvelle. Profesorica se bavi time kako se mladi nose s digitalnim svijetom, prilagođavajući se njegovim brzim promjenama koje uvelike utječu na njihove živote. Ključne ideje obuhvaćaju „4S – stories, selfies, series and streams“ (priče, selfije, serije i prijenose) te medijsku i informacijsku pismenost. Profesorica predlaže poučavanje digitalne dobroti u školama i osposobljavanje učitelja i učenika za snalaženje u informacijama te u tome kako da budu aktivni građani izvan mreže. Ovo je ključno za osiguravanje buduće digitalne dobroti (Frau-Meigs 2024.).

Treće poglavlje govori o promjeni paradigme u obrazovanju prema davanju prednosti dobroti uz školski uspjeh. Naglašava potrebu za sveobuhvatnim pristupima za rješavanje izazova kao što su rano napuštanje školovanja i neuspjeh u školi, kao što je istaknuto u rezultatima OECD-ovog Programa za međunarodnu procjenu znanja i vještina učenika (PISA), što je

rezultiralo time da 2022. godine ministri obrazovanja EU-a usvoje inicijativu Putevi do školskog uspjeha.

U četvrtom su poglavlju predstavljena **pet eTwinning projekta** (jedan po kategoriji – rani i predškolski odgoj i obrazovanje, osnovnoškolsko, niže srednjoškolsko i više srednjoškolsko obrazovanje te početno strukovno obrazovanje i osposobljavanje), s ciljem isticanja provedenih suradničkih aktivnosti i najrelevantnijih ishoda povezanih s emocionalnom, tjelesnom i društvenom dobroti učenika. Fokus ovog odjeljka je na suradnji koja vodi ka povećanju dobroti i strategijama njegovanja u obrazovanju, kao što pokazuju mnogobrojne aktivnosti u kojima su surađivali učenici različitih nacionalnosti i iz različitih kultura.

U petom poglavlju, fokus se pomiče s projekata na same odgojno-obrazovne djelatnike. Opisuje se **šest studija slučaja eTwinning učitelja** koji dijele svoja iskustva i uvide u poticanje dobroti u obrazovnim okruženjima. Uključene učitelje se intervjuiralo kako bi se istražilo kako se prema dobroti

odnosi u njihovim školama i kako eTwinning tome pridonosi.

U svakoj studiji slučaja saznat ćete:

- o osmišljenim i provedenim inicijativama za promicanje dobroti učenika i učitelja,
- kako se tjelesna, mentalna i emocionalna dobrobit njeguje kroz svakodnevnu nastavnu praksu učitelja,
- o najčešćim izazovima u promicanju dobroti učenika i strategijama za njihovo rješavanje,
- kakvu eTwinning podršku pruža odgojno-obrazovnim djelatnicima u stvaranju suradničkih i uključivih okruženja,
- o važnosti uključivanja roditelja i drugih dionika u stvaranje pozitivnih školskih iskustava za učenike.

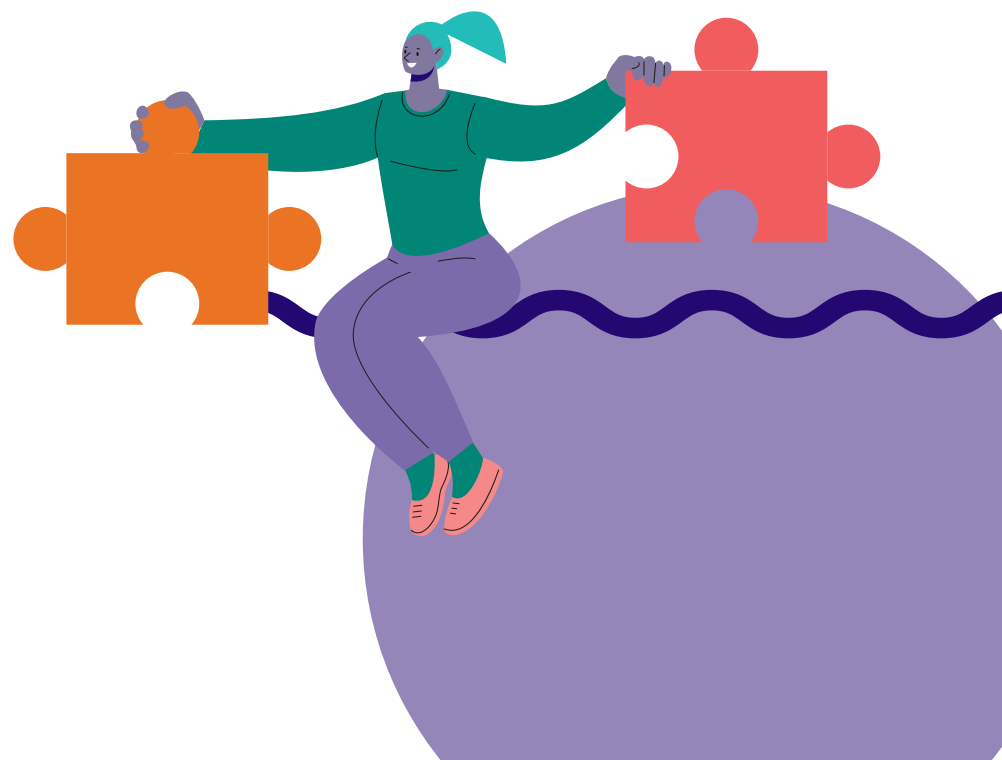
Na kraju, knjiga sadrži i šesti dio posvećen **aktivnostima dobroti u školi** koje učitelji mogu prilagoditi i provesti u svojim razredima. Aktivnosti uključuju niz alata i ideja za aktivnosti prema

različitim dobnim skupinama, što može pomoći mladima da razviju dugoročne stavove prema dobrobiti.

Sveukupno, ove *eTwinningove priče* o dobrobiti daju sliku uključivijeg i otpornijeg školskog iskustva koji nudi bolju suradnju za sve uključene. Nadamo se da će vas ove priče potaknuti da dobrobiti u obrazovanju date prednost. Podijelimo najbolje primjere iz prakse i inovativne ideje o tome kako poticati uključiva i suradnička okruženja u školama!

12

13



Digitalna dobrobit u informacijskom društvu

U ovom odjeljku sociologinja Divina Frau-Meigs opisuje internetsko-baroknu „prisutnost“ (ako nisi na internetu, ne postojiš) stvorenu pričama, selfijima, serijama i prijenosima i zalaže se za veću ulogu medijske i informacijske pismenosti u temeljnom kurikulumu kako bi se mladi zaštitili od nametljive, te na određeni način totalitarne moći platformi društvenih medija i virtualnih svjetova koje one stvaraju.



Divina Frau-Meigs – Sveučilište Sorbonne Nouvelle

Divina Frau-Meigs je profesorica sociologije medija na Sveučilištu Sorbonne Nouvelle u Francuskoj.

Stručnjakinja je za medijsku i informacijsku pismenost, kulturnu raznolikost i upravljanje internetom. Svjetski je poznata istraživačica medijskih uporaba i praksi mladih i informacijskih poremećaja (npr. radikalizacija, dezinformacije, govor mržnje). Vodi UNESCO-vu Katedru „Savoir-devenir u održivom digitalnom razvoju – ovladavanje informacijskim kulturama“ (od 2013. godine do danas). Stručnjakinja je pri UNESCO-u (medijska i informacijska pismenost, umjetna inteligencija, društveni mediji), Vijeću Europe (medijska i informacijska pismenost, obrazovanje za digitalno građanstvo) i Europskoj uniji (medijska i informacijska pismenost, digitalno obrazovanje, dezinformacije na internetu). Autorica je više od 300 znanstvenih radova i 30 knjiga, uključujući „The Handbook of Media Education Research (Priručnik za istraživanje medijskog obrazovanja)“ (Wiley, 2020.) i „Disinformation Debunked (Razotkrivanje dezinformacija)“ (Routledge, 2024. u pripremi).

Kada se istražuje digitalna dobrobit mladih podaci istraživanja su dvojaki te ukazuju na pretjeranu uporabu IKT-a (Klapp, 2023.) ili na obogaćenu društvenu interakciju i uključenost, (Kardefelt, 2017.). Rizici štete zbog digitalnih tehnologija mogu dovesti do negativnog učinka na dobrobit (nasilničko ponašanje na internetu, ovisnost o ekranima, nedostatak sna i medijska manipulacija). Prednosti digitalnih tehnologija mogu imati pozitivne učinke na dobrobit (zadovoljstvo životom, samoizražavanje, sudjelovanje). Burr i Floridi (2019.) definiraju to ponešto neutralnije kao „učinak digitalnih tehnologija na to što znači živjeti život koji je dobar za ljudsko biće u informacijskom društvu”.

Ono što nedostaje pristupima koji su usmjereni na pojedince i njihovu psihologiju jest sveobuhvatno medijsko okruženje – društveni mediji, internet, internetski sastanci itd. – „informacijskog društva” i načina na koji se mladi socijaliziraju u njemu u dobu nesigurnosti uzrokovanim globalnom krizom (klima, zdravlje, ratovi) i „tekući strahovi” (Bauman, 2006.) koji prožimaju informacije

iz stvarnog života 21. stoljeća. Traženje pokazatelja „dobrobiti” tada zahtijeva **preusmjeravanje pozornosti na „biti” na internetu kako bi se razmotrio društveni i kulturni kapital koji mladi grade kako bi se nosili s internetskim svijetom koji se brzo mijenja i sudjelovali u njemu, a koji ima posljedice u stvarnom životu (IRL)** – kratica koja se često koristi u suprotnosti s virtualnim životom na internetu (URL).

Biti na internetu – kulturni kapital priča, selfija, serija i prijenosa

Internetski kulturni kapital u informacijskom društvu stvoren je medijskim oblicima, temama i umreženom publikom. Oblici se mogu sažeti kao **priče, selfiji, serije i prijenosi**. Dostupni na Instagramu, TikToku, Twitchu i drugim društvenim medijima, ti su oblici fragmenti koji potiču kratke narativne forme te miješaju i nanovo miješaju beskonačne varijacije istih memova i emotikona. Odgovaraju osnovnim jedinicama informacija, ne nužno vijestima, koje se mogu razmjenjivati i uvijek

iznova ponavljati. Te jedinice dobivaju smisao pozivajući se na druge fragmente koji se nalaze na internetu i odnose se na iskustva pojedinaca koja se mogu podijeliti. Kulturni primjer je YouTube video Gangman Style južnokorejskog K-pop pjevača Psyja (<https://www.youtube.com/watch?v=9bZkp7q19f0>) iz 2012. godine, koji je imao dvije milijarde pregleda i rezultirao spontanim uličnim nastupima u stvarnom životu od Seula do Pariza. Od tada se mogu pronaći mnogi odjeci tog alegorijskog konjskog plesa, na primjer, u *Fortniteu* ili *Minecraftu*.

Teme priča, selfija, serija i prijenosa povezane su s pričama u obliku samopripovijesti. Koristeći maske i dodatke ista se osoba može

igrati avatarima i pseudonimima preuzimajući mnoge fraktalne identitete. Neki od njih su uključeni u IRL-u (stvarnom životu), a drugi ostaju u URL-u (virtualnom životu na internetu). Imaju tendenciju biti performativni i aktivni, improvizirani ili naizgled takvi, dijele se uživo putem internetskog prijenosa, a drugi ih komentiraju u tweetovima, objavama itd. Glavna tehnika koju dijele priče, selfiji, serije i prijenosi je uzorkovanje, metoda kolaža koja ponovno koristi kratki uzorak govora, melodije ili slike i ponovno ga stvara, kao u globalnom uspjehu #Selfie Chainsmokers 2014. godine (<https://www.youtube.com/watch?v=ZuwfZGDWOio>). Kad je riječ o serijama one mogu izgledati kao dugačke pripovijesti, ali imaju



Priče – kratke samopripovijesti koje se dijele internetskim prijenosom uživo i komentiraju na društvenim mrežama.

Selfiji – fotografije autoportreta ili kratki videozapisi koji se temelje na vlastitom snimanju za dijeljenje na društvenim mrežama.

Serije – epizodne pripovijesti sastavljene od scenarija s višestrukim pričama, često sadržavajući različite junake koji postoje u istom svijetu ili svemiru, s mogućnošću trenutnog pregledavanja (ili „maratonskog gledanja”, umjesto čekanja da se svaka epizoda objavi) putem usluga internetskog prijenosa.

Prijenosi – aktivnost (na primjer, snimanje samog sebe dok se igrate) prikazana na internetu s komentarima i stalnom interakcijom s drugim gledateljima putem razgovora na internetu.

mногоstruke scenarije, razdvajajući kodove epskih pripovijesti, s različitim junacima kao u knjigama i filmovima kao što su *Igre gladi* ili *Igra prijestolja* ili igrama kao što su *Dark Genesis* ili *Halo*.

Publika mladih za priče, selfije, serije i prijenose također je fragmentirana, globalizirana i heterogena. **Organizirani su u skupine obožavatelja koji se sastaju u zajednicama na internetu i koriste internetski prijenos za druženje.** Iskustvo internetskog prijenosa uključuje aktivnost (snimanje sebe dok se igrate na internetu), komentare (na igranje) i stalne interakcije s drugim gledateljima (putem razgovora na internetu). Primjer je platforma Twitch (u vlasništvu Amazona), koja također nudi glazbene prijenose, kreativne sadržaje i internetske prijenose uživo. **Ta publika nije pasivna. Sudionici su kritični i iskreni u isto vrijeme, uživaju u užitku igranja i maskiranja dok prenose komentare o svojoj stvarnosti koji mogu biti oštri i cinični** (Frau-Meigs, 2021.).

Od postojanja do dobrobiti

Medijska i informacijska pismenost je pismenost koja obraća kritičku pozornost na priče, selfije, serije i prijenose i one koji ih stvaraju. Medijska i informacijska pismenost kao transpismenost analizira trenutni medijski krajolik kao spoj informacijskih kultura koje se sustavno bave vijestima, dokumentima i podacima, od knjiga preko igara do metasvjetova (Frau-Meigs, 2023.). Medijska i informacijska pismenost također uzima u obzir kulturni kontekst s povijesnim odmakom. Taj fragmentirani kulturni kapital vraća se u barokno doba, a podjednako je podložan velikim preokretima i u stanju je promjene, gdje nikakva glavna pripovijest ne može dominirati ili biti uvjerljiva. Internetska verzija je poput internetskog baroka, s oblicima i temama koji su poput mehanizama stvaranja smisla za suočavanje s tokovima informacijskih kultura.

Odgovor na suočavanje je „prisutnost“ (neposrednost, simultanost, mobilnost), što na internetu podrazumijeva prisutnost, a ne odsutnost.

Tekući (prekomjerni) strah prebiva u odsutnosti ili tišini.

Priče, selfiji, serije i prijenosi pokušaj su stvaranja društvene i kognitivne e-prisutnosti (Vijeće Europe, 2020.). Kruženje kulturnih fragmenata samopripovijesti, poput priča, selfija, serija i prijenosa, poziva na „dijeljenje“ odgovora i odgovarajućih fragmenata. Kruženje može stvoriti nekoliko imerzivnih stvarnosti, da ne spominjemo alternativne, koje se mogu zbivati usporedno u „kompozitnim prostorima“ (stvarnostima sa svojim vlastitim pravilima koje supostoje, Badiou, 1988.), kao što je posebno prikazano u distopijskim svjetovima serija bilo u igrama ili filmovima gdje se članovi njihovih zajednica oblače u kostime i posjećuju sajmove stripova u stvarnom životu.

Ovim osnovnim sudjelovanjem mladi suzbijaju svoj „strah od propuštanja“ ključan u tome da se osjećaju manje usamljeno, ako ne nužno i sigurnije. Mladi grade svoj ugled među vršnjacima, što je dio odnosa utrošenog i dobivenog koji je specifičan za tinejdžere koji žude za društvenom korisnošću i priznanjem. Njihov osjećaj za djelovanje omogućuje im

da pokušaju uravnotežiti dobitke i gubitke. Globalne utjecajne osobe koje imaju najviše sljedbenika iskorištavaju tu situaciju i nasmijavaju ljude, tjeraju ih da plešu ili pjevaju, rijetko osuđujući politiku. Oni ubiru neke od nagrada priča, selfija, serija i prijenosa i igraju ulogu super vršnjaka svojim obožavateljima, istodobno odbijajući status vođa, s previše poveznica u stvarnom životu.

Ali oni koji najviše mogu dobiti su digitalne platforme koje su stvorili mladi ljudi (Steve Jobs, Mark Zuckerberg, Larry Page itd.) koji još uvijek kontroliraju svoje inovacije i žele oblikovati mlade kao buduće korisnike i radnike prema vlastitim vrijednostima. Zgrabili su internetsko-barokni tok strahova kao priliku za prodaju dodataka, proizvoda i drugih usluga na svojim portalima. Oponašajući jedni druge, oni su ti koji su oblikovali priče, selfije, serije i prijenose samopripovijesti tehnikom uzorkovanja i praksom dijeljenja. Osmislili su ih kao dio svojih sustava kako bi osigurali odanost svojih korisnika. To rezultira kognitivnom i društvenom e-prisutnošću koju održava osmišljena e-prisutnost,

uz neka ograničenja, poput besplatnog davanja podataka (Frau-Meigs, 2023.). Nedavni uspon generativne umjetne inteligencije, ugrađene u platforme društvenih medija, također se temelji na uzorkovanju i ponovnoj uporabi, budući da se veliki jezični modeli koriste internetskim sadržajem baza podataka i razmjenom na društvenim mrežama. Toliko ih iznova koriste u svojim odgovorima na upite da ih pisci i slikari tuže zbog kršenja autorskih prava.

Bavljenje pričama, selfijima, serijama i prijenosima u školama

Učitelji i učenici moraju utvrditi i navesti pune učinke priča, selfija, serija i prijenosa (zajedno s uzorkovanjem i dijeljenjem) kako bi mogli postavljati pitanja u vezi s digitalnom dobrobiti. Naučiti kako upravljati svojom kognitivnom, društvenom i osmišljenom e-prisutnošću ključno je za odrastanje u ovom povezanom svijetu. Mladi često ne shvaćaju razmjere internetsko-barokne ekonomije u kojoj žive. Teško im je

sagledati širu sliku i nije im lako dijeliti svoja iskustva s odraslima koji nisu u istim kompozitnim prostorima kao oni (Livingstone i sur. 2022.). S druge strane, **učitelji smatraju da nisu dovoljno osposobljeni u digitalnoj kulturi** ili da neopravdano traže od učenika duge pripovijesne oblike (kao što su eseji i radovi), a koji se u pravilu ocjenjuju u školama.

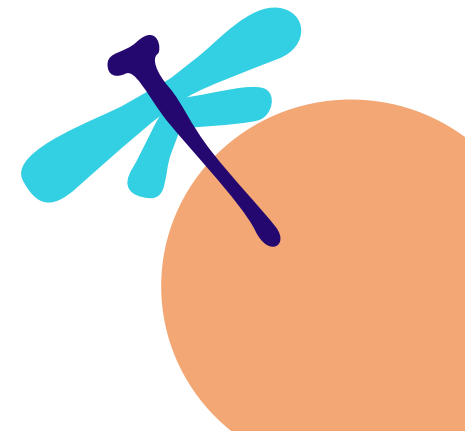
Priče, selfiji, serije i prijenosi sami po sebi nemaju predvidljiv pozitivan ili negativan učinak. Neki učenici će ih uspješno iskoristiti, dok će drugi postati žrtve internetskog uznemiravanja ili preopterećenosti informacijama. Posebnu pozornost treba obratiti na vizualnu paniku (strah od toga da te netko promatra i osuđuje), povezanu s patologijama promatranja, kao čina gledanja ili čina kad te netko gleda, a koji je dio priča, selfija, serija i prijenosa. Ti se problemi mogu utvrditi s pomoću kompetencija, znanja, stavova, vještina i vrijednosti medijske i informacijske pismenosti za učenike i polaznike (Vijeće Europe, 2020.).

Osim toga, kreatori školskih politika trebali bi obratiti pozornost na priče, selfije, serije i prijenose i s

njima povezane prakse kako bi se pozabavili nedostatkom iskrenosti i stvarnih odgovornosti platformi u suočavanju s problemima dobrobiti, kao što je to osudila Facebookova zviždačica Frances Haugen (2023.). **Trebali bi poboljšati pozitivne učinke na dobrobit uvođenjem medijske i informacijske pismenosti u temeljni kurikulum i osposobiti učitelje, knjižničare i učenike u pretraživanju informacija, aktivnom građanstvu i angažmanu „u stvarnom životu“.** Također bi trebali zaštititi mlade od nametljive moći platformi i uravnotežiti njihovu individualnu odgovornost s njihovom ovisnošću o dizajnu platformi koji uključuje rizike iskorištavanja i nadzora.

Naposljedku, uz sustave generativne umjetne inteligencije internetsko-barokne priče, selfiji, serije i prijenosi mogu se lako prilagoditi dodatnoj interakciji mladih s neljudskim agentima kao što su roboti. To je već slučaj

s nekim pametnim aplikacijama koje izgledaju kao opsežne i nametljive proteze. Stvaranje digitalne dobrobiti za budućnost uključuje svladavanje suovisnih imerzivnih strategija između ljudi i povezanih predmeta (Frau-Meigs, 2024.). Uloga tih udaljenih digitalnih agenata, temeljena na tokovima koje kontroliraju povezani predmeti i pokreću mjerni podatci o sudjelovanju, vjerojatno će donijeti mnogobrojne informacijske poremećaje i prilike. Potrebne su preventivne mjere kako bi se osiguralo da ta posredovanja budu vrlo transparentna i da se platforme smatraju odgovornima, što također podrazumijeva njihovo uključivanje u osmišljavanje poučavanja o medijskoj i informacijskoj pismenosti u školama.



Novo poglavlje u obrazovanju – briga o dobrobiti za školski uspjeh

Annalisa Cannoni i Oana Felecan, Europska komisija

Redefiniranje obrazovanja kao temelj rasta

Pristup kvalitetnom obrazovanju i osposobljavanju temeljno je pravo i preduvjet za osobni i profesionalni razvoj. Ono je ključno za europsku konkurentnost, boljitak i autonomiju te za stvaranje pravednijih i kohezivnijih društava. Međutim, ne možemo zanemariti činjenicu da mnogi europski učenici ne uspijevaju ostvariti svoj puni potencijal zbog nedostataka u sadašnjim obrazovnim sustavima.

Razočaravajući rezultati OECD-ova istraživanja PISA 2022. otkrivaju **hitnu potrebu za snažnijim ulaganjem u jednakost i uključivost te promicanje dobroti u školama.**

Malo povijesti

Problem ranog napuštanja školovanja već je desetljećima prisutan na dnevnom redu politike EU-a, što pokazuje kolektivnu predanost osiguravanju da svi mladi Europljani uspješno završe svoje obrazovanje. Godine 2003. ministri obrazovanja EU-a postavili su ambiciozno mjerilo za smanjenje prosječne stope ranog napuštanja školovanja u cijeloj Uniji na najviše 10 % do 2010. godine. Taj cilj, u središtu zajedničke vizije uključivijeg i pravednijeg obrazovnog sustava, istaknuo je ključnu vezu između obrazovanja i širih ciljeva društvene kohezije i ekonomskog boljitka.

Napredak je ipak bio sporiji od očekivanog. Do 2009. godine postalo je očito da početni cilj neće biti ispunjen prema planu, što je natjeralo Vijeće da obnovi svoju obvezu s prilagođenim rokom do

2020. godine. U tom su trenutku razmjeri problema bili ogromni. Više od šest milijuna mladih ili 14,4 % onih u dobi od 18 do 24 godine prerano je napustilo školovanje, s najviše kvalifikacijom nižeg srednjoškolskog obrazovanja. Ta je brojka prikrla značajne razlike među državama članicama, od onih koje su već dostigle mjerilo ili su bile blizu dostizanja mjerila, do drugih u kojima su stope premašile 30 %, ističući razlike među obrazovnim okruženjima i izazove unutar Unije.

Odgovor institucija EU-a i država članica bio je višestruk, obilježen usvajanjem Preporuke Vijeća o politikama za rješavanje problema ranog napuštanja školovanja u lipnju 2011. godine. Taj je trenutak katalizirao niz usklađenih napora za rješavanje temeljnih uzroka ranog napuštanja školovanja, obuhvaćajući širok spektar alata politike na razini EU-a – od mogućnosti financiranja i inicijativa za uzajamno učenje do širenja dobre prakse i dodatnih smjernica politike.

Unatoč tim nastojanjima i značajnom postignutom napretku – što dokazuje smanjenje broja

onih koji su prijevremeno napustili školovanje na 9,6 % u 2022. godini – to pitanje i dalje izaziva zabrinutost. Problem je usložen **zabrinjavajućim trendovima u poznavanju osnovnih vještina među europskim učenicima**, kao što je istaknuto u rezultatima PISA-e 2018. i 2022. godine. Pad rezultata osnovnih vještina iz matematike, čitanja i prirodoslovlja, osobito među učenicima u nepovoljnom položaju, naglašava stalni utjecaj socioekonomskih čimbenika na obrazovne ishode i ukazuje na **potrebu za sveobuhvatnom strategijom**.

Prepoznajući isprepletenu prirodu lošeg uspjeha, ranog napuštanja školovanja i dobrobiti učenika, pristup EU-a obrazovnoj politici razvio se kako bi prihvatio cjelovitiju perspektivu. Istraživanja podupiru ovo šire gledište, pokazujući da učinkovita rješenja za te izazove zahtijevaju sustavni pristup koji integrira nastojanja za poboljšanje akademskog uspjeha s inicijativama usmjerenim na promicanje dobrobiti učenika i nastavnika, sprječavanje nasilničkog ponašanja i poticanje pozitivnog i prijateljskog školskog ozračja.

Šire shvaćanje školskog uspjeha

Prepoznajući te izazove, 2022. godine ministri obrazovanja 27 država članica usvojili su novu [Preporuku Vijeća o putevima do školskog uspjeha](#). Inicijativa nije usmjerena isključivo na akademska postignuća, nego umjesto toga zauzima sveobuhvatniji pogled na obrazovni uspjeh. Priznaje da je **za uspjeh učenika u školi i životu potreban uravnotežen skup kognitivnih, društvenih i emocionalnih kompetencija**. Putevi do školskog uspjeha nastoje promicati reforme i ulaganja na nacionalnoj razini kako bi se poboljšali obrazovni rezultati nudeći politički okvir za sustavno djelovanje, temeljeno na uravnoteženoj kombinaciji mjera prevencije, intervencije i kompenzacije.

Inicijativa Putevi do školskog uspjeha ambiciozna je u svom opsegu, s ciljem rješavanja dvostrukih izazova ranog napuštanja školovanja i nedovoljnog postignuća u osnovnim vještinama do 2030. godine. Zagovara proaktivan stav, potičući države članice da

usvoje sveobuhvatne i sustavne strategije za poticanje obrazovnih okruženja u kojima svaki učenik može napredovati. To uključuje naglasak na preventivnim radnjama koje predviđaju i ublažavaju rizike povezane s ranim napuštanjem školovanja i neuspjehom, te promicanje politika koje podržavaju razvoj uravnoteženog skupa kompetencija važnih u suvremenom svijetu. Integriranjem mjera koje su usmjerene na djelovanje, postignuća i dobrobit, inicijativa **Putevi do školskog uspjeha nastoji njegovati uvjete pogodne za učenje i osobni razvoj, čime se poboljšavaju izgledi sve djece i mladih, osobito onih u nepovoljnom položaju**.

Inicijativa također primjenjuje široku lepezu alata i resursa za podršku njezinoj provedbi, od političke suradnje i uzajamnog učenja do primjene digitalnih platformi kao što je Europska platforma za školsko obrazovanje i poboljšani Europski skup alata za škole koji uključuje [resurse](#) o dobrobiti i mentalnom zdravlju u školama. Ti su alati smišljeni za olakšavanje razmjene najboljih praksi, poticanje suradnje među dionicima i pružanje

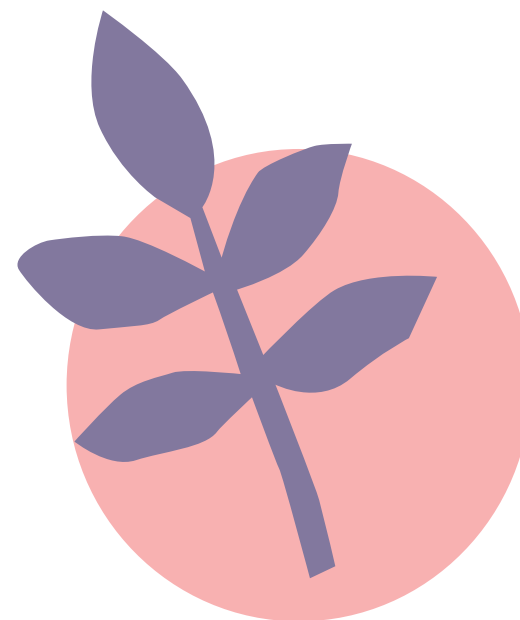
ciljane potpore reformama na nacionalnoj i institucionalnoj razini. Čineći to, inicijativa Putevi do školskog uspjeha naglašava predanost EU-a ne samo rješavanju neposrednih izazova s kojima se suočavaju obrazovni sustavi, nego i postavljanju temelja za budućnost u kojoj se potencijal svakog učenika može u potpunosti ostvariti.

Važnost dobrobiti u školi za obrazovanje

Školsko okruženje ima ključnu ulogu u cjelokupnom razvoju djece i adolescenata. Stoga je ključno **stvoriti poticajno i privlačno okruženje za učenje koje njeguje dobrobit u školi**. Istraživanja su opetovano pokazala da je dobrobit učenika ključna za poboljšanje akademskog uspjeha jer utječe na njihovu motivaciju, usredotočenost i sposobnost učenja. Štoviše, promicanje dobrobiti u školama ne odnosi se samo na pojedinačne ishode učenja, nego i na poticanje empatije, integriteta, vještina rješavanja problema i osjećaja pripadnosti. Riječ je o osnaživanju učenika da se izraze i o njihovu aktivnom uključivanju u proces donošenja odluka.

Integriranjem dobrobiti u temeljne ciljeve obrazovanja možemo poticati cjelovito okruženje za učenje koje njeguje puni potencijal svakog učenika.

Inicijativa Putevi do školskog uspjeha predstavlja novo razdoblje u obrazovnoj politici. Priznaje važnu ulogu dobrobiti u akademskom uspjehu i nastoji stvoriti uključiv i pravedan obrazovni sustav u kojem svaki učenik može napredovati. Fokus nije samo na sprječavanju problema, nego i na razvijanju sposobnosti učenika da napreduju i akademski i osobno. Vizija inicijative Putevi do školskog uspjeha je stvaranje obrazovnog sustava koji cijeni dobrobit učenika, a istodobno zadržava snažan fokus na poboljšanju njihovih akademskih postignuća.





4

eTwinning projekti o dobroti

U ovom poglavlju predstavljamo pet eTwinning projekata provedenih diljem Europe i šire koji se bave temom dobroti. Ovi projekti (po jedan za svaku dobnu skupinu – rani i predškolski odgoj i obrazovanje (RPOO), osnovnoškolsko, niže srednjoškolsko i više srednjoškolsko obrazovanje te početno strukovno obrazovanje i osposobljavanje (PSOO)) odabrani su na temelju aktivnosti koje su provedene za poticanje različitih aspekata dobroti s ciljem da potaknu druge učitelje. Potpuni popis partnera uključenih u svaki projekt dostupan je u prilogu. Za pristup većem broju materijala u TwinSpaceu projekata trebate imati eTwinning račun.

Duga emocija

Dobna skupina: RPOO / osnovnoškolsko obrazovanje

Uključene zemlje: Njemačka, Italija, Poljska, Španjolska.

Predmeti: likovni odgoj, dramska skupina, strani jezici, jezik i

književnost, glazbeni odgoj, predmeti u osnovnoj školi

Trajanje: 1 školska godina

Poveznica na stranicu projekta:

<https://school-education.ec.europa.eu/en/networking/z/projects/130627>

O PROJEKTU

Tema projekta je emocionalni razvoj mladih učenika. Učenici su mogli istraživati emocije i osjećaje, shvaćajući da je normalno doživjeti različita mentalna stanja te da postoje različiti načini suočavanja s njima.

Ovaj projekt bio je usmjeren na promicanje emocionalne i društvene dobroti među učenicima.

Uključivao je aktivnosti koje su im



pomogle u prepoznavanju osjećaja i njihovu upravljanju, poboljšanju vještina timskog rada i njegovanju pozitivnog stava prema školi.

„Onog trenutka kad sam vidjela pomičnu verziju slikovnice ‚El Monstruo de Colores‘ Anne Llenas, zaljubila sam se u nju. A kad sam saznala profil učenika prvog razreda kojima ću predavati, znala sam – The Colour Monster (Čudovište u boji) će nas voditi kroz labirint osjećaja. Sretna sam što smo mogli krenuti u ovu uzbudljivu avanturu zajedno s učenicima iz Italije, Španjolske i Njemačke.“ Joanna Mach, učiteljica, Poljska.

SURADNJA I REZULTATI PROJEKTA

Djeca su sudjelovala i surađivala u nekoliko radionica, uključujući dramsku skupinu, pjevanje, izradu likovnih radova, kodiranje te STEAM aktivnosti i igre. Glavne aktivnosti i njihovi rezultati navedeni su u nastavku.

Izložba zajedničkih slika:

U ovoj su aktivnosti učenici iz različitih projektnih skupina radili zajedno na stvaranju umjetničkih djela koja predstavljaju različite osjećaje. Svaka je skupina bila

usmjerena na jedan osjećaj radeći zajedno na stvaranju jedinstvenih i izražajnih slika i dijeleći ih s drugim partnerima kako bi mogli dati svoje doprinose. Taj je proces poticao kreativnost i timski rad, [a slike su se značajno razvijale](#) kako su kružile. Gotovi komadi izloženi su na posebnoj izložbi u svim školama, pružajući djeci platformu za izražavanje osjećaja s pomoću umjetnosti uz razvijanje kreativnosti i vještina timskog rada.

Staklenke osjećaja: Nakon što su pročitali *The Colour Monster (Čudovište u boji)* španjolske spisateljice Anne Llenas, učenici u jednom razredu susreli su se s psihologinjom kako bi istražili osjećaje s pomoću „staklenki osjećaja«. Učenici su napunili „staklenke“ obojenim opisima svojih osjećaja, promatrajući kako se staklenke mijenjaju i prikupljaju osjećaje tijekom godine. Učenici su prepoznali osjećaje poput sreće, tuge, ljutnje i smirenosti. Učitelji su zabilježili broj kartica u svakoj staklenki i koristili se internetskim alatom Canva za izradu grafikona koji sažimaju osjećaje koje su učenici izrazili i podijelili sa svojim partnerima.

Pojmovnik osjećaja: Djeca su u različitim nacionalnim skupinama radila na dodavanju prijevoda različitih osjećaja na svojem materinskom jeziku. Mogli su prevesti jednostavne rečenice poput „Miran/mirna sam“ ili „Bojim se“, a u međuvremenu su pripremili i ilustracije tih osjećaja. „Pojmovnik osjećaja“ pomogao je učenicima u poboljšanju sposobnosti učenja i ispravne primjene naziva osjećaja na engleskom jeziku. Rezultati svih skupina prikupljeni su u [zajedničkoj e-knjizi](#).

Podcast „Kakav ti je osjećaj?“:

Učenici su surađivali u stvaranju rima osjećaja. Svaki je nacionalni tim odabrao osjećaj, napisao dva stiha i ilustrirao ih crtežima za naslovnicu [podcasta](#). Svi timovi izrazili su osjećaje poput sreće, smirenosti i ljutnje, povezujući ih sa živopisnim slikama, na primjer „Smirenost je poput vjetrova koji me tjera da letim“.

STEAMy emotions (Moji STEAM osjećaji):

U ovoj aktivnosti učenici su izradili i oslikali glinene ploče prema Picassovoj tehnici. Jačali su svoju kreativnost i maštu, a ujedno su otkrivali umjetnika i njegova djela. Rezultati su prikupljeni u završnoj prezentaciji.

Muzej osjećaja: U ovoj aktivnosti učenici su istraživali digitalni muzej, gledajući slike poznatih umjetnika i dijeleći svoje osjećaje u internetskoj anketi. [Rezultati](#) su pokazali kako je isto umjetničko djelo izazvalo različite osjećaje među učenicima. Na primjer, Van Goghova „Zvezdana noć“ u nekima je izazvala i sreću i smirenost, dok su drugi osjetili bijes i strah. Ova je vježba unaprijedila vještine učenika u prepoznavanju i imenovanju vlastitih osjećaja.

Ovdje i sada s pomoću umjetnosti i potpune svjesnosti u školi

Dobna skupina: osnovnoškolsko obrazovanje

Uključene zemlje: Hrvatska, Francuska, Grčka, Litva, Poljska, Rumunjska, Turska

Predmeti: likovni odgoj, informatika/IKT, jezik i književnost, glazbeni odgoj, predmeti u osnovnoj školi, psihologija

Trajanje: 1 školska godina

Poveznica na stranicu projekta: <https://school-education.ec.europa.eu/en/networking/projects/130477>



O PROJEKTU

Fokus ovog projekta je razvijanje pozornosti učenika, poticanje njihove sposobnosti da ostanu u trenutku i jačanje njihove samosvijesti. Kako bi se to postiglo pripremljeno je nekoliko aktivnosti u učionici i individualnih vježbi koje su omogućile učenicima da se upoznaju s konceptom potpune svjesnosti i njegovim primjenama.

„Kako možemo vježbati potpunu svjesnost s djecom u užurbanom



svijetu i pomoći im da se usredotoče na „ovdje i sada“? Ovo me pitanje muči već duže vrijeme jer je previše podražaja koji uzrokuju probleme s kojima se danas svi susrećemo. Zato sam odlučila potražiti učitelje koji bi bili voljni surađivati sa mnom. U ovom projektu razvili smo i testirali specifične alate i aktivnosti zahvaljujući kojima učitelji i djeca mogu vježbati potpunu svjesnost, osvijestiti svoje osjećaje te razviti sposobnost prihvatanja sebe i drugih. Potpuna svjesnost je kompetencija budućnosti koju mogu naučiti i učitelji i učenici.“ Aneta Kleisa, učiteljica, Poljska.

SURADNJA I REZULTATI PROJEKTA

Učenici su sudjelovali u različitim aktivnostima suradnje, uključujući:

Kako možemo biti svjesniji u školi? Različite skupine učenika stvorile su vlastita pravila potpune svjesnosti u školi i podijelile ih na internetu sa svojim partnerima. Prijedlozi su uključivali „Sjeti se svojeg daha“ ili „Pleši u ritmu svoje omiljene pjesme“ ili „Nacrtaj svoj omiljeni trenutak u danu“.

Ovdje i sada – prostor za dijeljenje kratkih vježbi potpune

svjesnosti. Ova je aktivnost uključivala sudjelovanje u različitim zajedničkim vježbama čiji je cilj bio povećati fokus i sposobnost koncentracije učenika iz svih partnerskih razreda pomažući im da prepoznaju vlastite i tuđe osjećaje te da se nose sa stresom. Jedan od primjera je vježba pod nazivom „Osjetimo dah“ koja je usmjerena na poticanje djece da odvoje vrijeme i obrate pozornost na svoje disanje u određenom trenutku. Učenici stave dlan i prste ispred nosa i osjete dah na svojoj koži, zatim duboko udahnu kroz nos i nežno, polako izdišu kroz usta, osjećajući dah na dlanu ili prstima. Drugi primjer je „Kutija za brige – koristan alat za nošenje s problemima za djecu“. Ova je vježba omogućila učenicima da napišu ili nacrtaju svoje brige na komad papira i zatim ga stave u svoju kutiju za brige, pružajući „mjesto“ za



pohranjivanje osjećaja koji bi mogli preplaviti djecu.

Ovdje i sada kalendar umjetnosti, dobrote i potpune svjesnosti:

Učenici svake škole izradili su malu scenu koja predstavlja svaki mjesec s pomoću slika, grafika, kolaža i instalacija. Napravili su [kalendar za 2023. koji se može ispisati](#) u koji su mogli uključiti svoje osobne ideje o tome kako bi svaki mjesec mogao izgledati, povezujući to s osjećajima koje su imali.

Šarene mandale: Mandala je metoda meditacije i aktivnost terapije umjetnošću koja se sastoji od šarenih dizajna stvorenih različitim uzorcima. Radni proces koji stoji iza tog oblika umjetnosti zahtijeva održavanje ravnoteže funkcija desne i lijeve polutke mozga koje predstavljaju područja intuicije i logike. S pomoću [mandala vježbi](#) učenici su kontrolirali svoja emocionalna stanja, smanjili tjeskobu uslijed ispita i otkrili bogatu kreativnost i maštu.

Potpuna svjesnost je bitna

Dobna skupina: niže srednjoškolsko obrazovanje

Uključene zemlje: Hrvatska, Italija

Predmeti: građanski odgoj i obrazovanje, strani jezici, zdravstveni odgoj

Trajanje: 1 školska godina

Poveznica na stranicu projekta:

<https://school-education.ec.europa.eu/en/networking/projects/130270>

O PROJEKTU

Tema projekta je potpuna svjesnost kao oblik svijesti i istražuje različite strategije za njegovanje svjesnosti među učenicima. Potpuna svjesnost, definirana kao praksa namjernog usmjeravanja nečije pozornosti na sadašnji trenutak bez prosuđivanja,

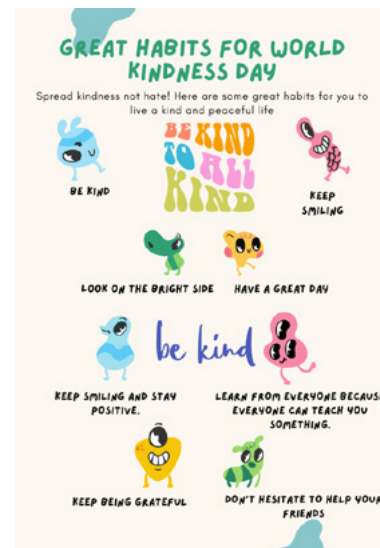


stekla je značajno priznanje zbog svog snažnog učinka na mentalnu dobrobit, regulaciju osjećaja i kognitivne sposobnosti. U ovom projektu učenici su naučili osnove potpune svjesnosti i povezali ga sa svojim kurikulumom.

„Mislim da je ovaj projekt pomogao učenicima da postanu svjesniji svojih vještina, omogućio im da se bolje upoznaju i čak više uključe u učenje engleskog jezika. Aktivnosti koje smo provodili u razredu i s drugim partnerskim školama pomogle su nam da stvorimo opuštenije i smislenije okruženje za učenje u kojem su svi bili voljni pokušati dati sve od sebe kako bi naučili više i poboljšali vlastitu dobrobit te dobrobit svojih školskih kolega i učitelja.“ Chiara Sabatini, učiteljica, Italija.

SURADNJA I REZULTATI PROJEKTA

Svjetski dan ljubaznosti: Svjetski dan ljubaznosti koji se svake godine obilježava 13. studenog pružio je priliku da se u projektu promisli o univerzalnom načelu ljubaznosti. Učenici su surađivali na izradi plakata u mješovitim nacionalnim timovima. Njihove su ideje bile

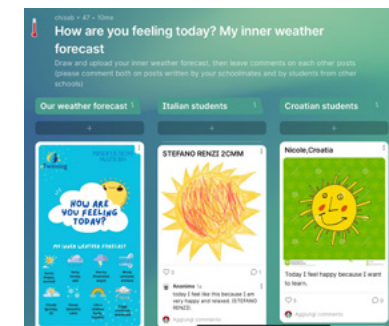


razne – od poučavanja informatike za starije osobe do nasumičnih djela dobrote i donacija zdravstvenim udrugama. Učenici su također uređivali dio o „pričama o dobroti s interneta“ prikupljajući nadahnjujuće primjere ljubaznosti iz raznih internetskih izvora.

„Ciljevi za novu godinu“: Tradicija donošenja novogodišnjih odluka ponudila je učenicima izvrsnu priliku da razmisle o načinima na koje mogu unaprijediti sebe i ciljevima koje trebaju postići te razgovarati o tome sa svojim vršnjacima. Koristili su šareni radni list koji sadrži pet ključnih unosa:

- navedi pet riječi za koje želiš da obilježe tvoju 2024. godinu ...
- navedi četiri osobe kojima si zahvalan/zahvalna ...
- nabroji tri strategije za suočavanje sa stresom ...
- napiši si jednu pozitivnu izjavu za početak godine ...
- navedi dva načina za koja se nadaš da će poboljšati ...

Učenici su se uglavnom usredotočili na ciljeve kao što su samopromišljanje, aktivno slušanje, oprastanje i djela ljubaznosti. Rezultati su prikupljeni u [digitalnu knjigu](#) koja je nastala na kraju projekta. Ova je vježba pomogla učenicima u obraćanju pozornosti



na svakodnevne dobre prakse, postavljanju osobnih ciljeva i poboljšanju ponašanja od nove godine.

Kako se najbolje opuštaš? U toj se aktivnosti učenike potaknulo na razmišljanje o tome što im pomaže da se opuste i oslobode svoje osjećaje. Podijelili su svoje odgovore s prijateljima iz drugih zemalja putem namjenskog [Padleta](#), a usmjerili su se na razne aktivnosti kao što su vožnja biciklom, čitanje knjige u tišini, izlazak u šetnju prirodom, ples i promatranje stvari kroz mikroskop.

Kako se danas osjećaš?: U toj aktivnosti učenici su u razredu trebali razmisliti o osjećaju koji imaju i povezati ga s „unutarnjim vremenom». Prvo su se opustili, a zatim vizualizirali svoje osjećaje kao vremenske uvjete pojašnjavajući svoje izbore. Doprinosi koji su bili u rasponu od sunčanih do kišnih vremenskih uvjeta odražavali su različite osjećaje poput sreće i stresa. Doprinosi učenika iz svake partnerske škole podijeljeni su na [zajedničkom Padletu](#). Na kraju projekta izrađena je i [digitalna knjiga](#) sa svim rezultatima.

Obzirna, odgovorna i zdrava komunikacija na internetu

Dobna skupina: više srednjoškolsko obrazovanje

Uključene zemlje: Grčka, Italija, Litva, Španjolska

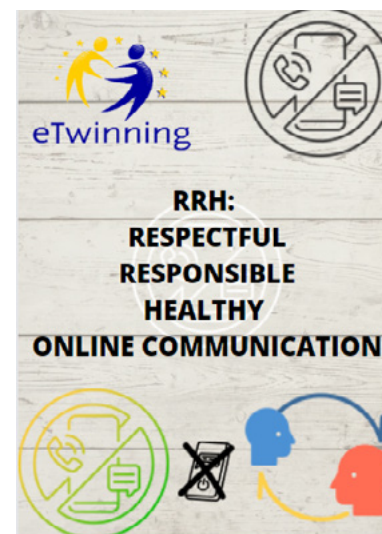
Predmeti: informatika/IKT, strani jezici, međupredmetno obrazovanje, građanski odgoj i obrazovanje

Trajanje: 6 mjeseci

Poveznica na stranicu projekta: <https://school-education.ec.europa.eu/en/networking/projects/121132>

O PROJEKTU

Ovaj se projekt bavi analizom ponašanja tinejdžera na internetu. Točnije, cilj je osvijestiti učenike o rizicima s kojima se mogu suočiti



kada su izloženi pogrešnom korištenju tehnologije, a zatim razmisliti o svom ponašanju na internetu pokušavajući pronaći odgovarajuće rješenje problema. Projekt se bavio društvenom dobrobiti, potičući učenike da kritički preispitaju svoje digitalne navike. Konkretno, učenici su imali zadatak sudjelovati u raspravama i podijeliti svoja stajališta i osobna iskustva vezana uz nezdrava digitalna ponašanja kao što su „phubbing (ignoriranje sugovornika u korist korištenja pametnog telefona)¹, nomofobija² i govor

1 - „Phubbing”, skraćenica od „phone snubbing (ignoriranje s pomoću mobitela)”, čin je ignoriranja sugovornika u korist korištenja pametnog telefona.

2 - Nomofobija (skraćenica za „no mobile phobia (strah od neposjedovanja mobitela)”) označava strah ili tjeskobu uzrokovanu neposjedovanjem mobitela.

mržnje. Zatim su potaknuti da istraže pozitivne protureakcije na te situacije dajući primjere konstruktivnih odgovora.

„Kako pametni telefoni sve više dominiraju našim životima, postoji zabrinutost da bi mogli naštetiti načinu na koji se povezujemo s drugima. Zato smo pokrenuli eTwinning projekt kako bismo naučili učenike kako bolje komunicirati na internetu. Kroz zanimljive zadatke učenici su razmišljali o značenju obzirne, odgovorne i zdrave komunikacije na internetu koristeći se kritičkim razmišljanjem i kreativnošću. Rezultat je svijest o rizicima i prednostima komunikacije na internetu s jakim naglaskom na dobrobit pojedinca.“ Daisy de Giovanni, učiteljica, Italija.

SURADNJA I REZULTATI PROJEKTA

Izrada infografika koje se odnose na pojmove „phubbing“ i nomofobija. U ovoj su se aktivnosti učenici osvrnuli na svoje digitalne navike i osvijestili probleme poput „phubbinga“ i nomofobije. Nakon



što su pročitali neke informativne materijale o toj temi, razgovarali su o svojim „idealnim“ pravilima ponašanja na internetu sa svojim vršnjacima u partnerskim razredima i surađivali na izradi svoje prve infografike o obzirnoj, odgovornoj i zdravoj komunikaciji na internetu. Neki od ponuđenih prijedloga uključivali su praktične savjete poput: „Postavi vremensko ograničenje kada ne koristiš svoj telefon» ili „Pokušaj razgovarati s ljudima u stvarnom životu, a ne telefonom» ili „Isključi obavijesti dok si s drugima».

Stvaranje interaktivnih slika koje se odnose na „Manifest o nenasilnoj komunikaciji“: Druga aktivnost započela je čitanjem [Manifesta o nenasilnoj komunikaciji](#), dokumenta koji navodi niz pravila kojih se treba pridržavati u

digitalnom svijetu (na primjer „Ono si što komuniciraš“ ili „Slušaj prije nego što kažeš“). Nakon toga su se učenici u međunarodnim timovima usmjerili na jednu točku manifesta i na temelju toga pristupili kreativnoj izradi interaktivne slike. U svoje ishode morali su uključiti kratak videozapis (na engleskom), poneka objašnjenja i slike te izravno navesti točku kojom su se bavili. Učenici su se usmjerili na točke poput „[Dijeli pažljivo](#)“ ili „[Virtualno je stvarno](#)“ povezujući te koncepte sa značajnim i moćnim slikama i simbolima.

Izrada motivacijskog videozapisa / prezentacije o digitalnoj detoksikaciji: Učenike se potaknulo da međusobno raspravljaju i promišljaju o ponašanju tinejdžera na internetu te da pruže savjete o tome kako spriječiti i riješiti problem ovisnosti o ekranima. Kako bi to postigli, učenici su izradili videozapise i prezentacije u kojima su istaknuli neke od problema provođenja previše



vremena na internetu i dali prikladne prijedloge za obzirnu, odgovornu i zdravu komunikaciju na internetu. Pojedine skupine učenika izradile su videozapise o [ključnim savjetima za digitalnu detoksikaciju](#), druge su predstavile svoj rad u obliku interaktivnih [intervjua na internetu](#), a treće originalne prezentacije o prednostima odgovornih digitalnih navika.

Tri su aktivnosti zajedno rezultirale kolektivnim promišljanjem o digitalnoj detoksikaciji s pomoću razmjene ideja i stvaranja memova na tu temu i zajedničkih prezentacija na internetu o načinima na koje učenici mogu poboljšati svoju društvenu i emocionalnu dobrobit u svakodnevnoj rutini usredotočujući se na obzirno i odgovorno korištenje svojih digitalnih uređaja. Rezultati su također prikazani u [3D izložbenom prostoru projekta](#).

Projekt sreće – budi aktivan, budi uključiv!

Dobna skupina: PS00

Uključene zemlje: Poljska, Moldavija, Rumunjska, Turska



Predmeti: građanski odgoj i obrazovanje, međupredmetno obrazovanje, dizajn i tehnologija, obrazovanje za okoliš, etika, strani jezici, zdravstveni odgoj, informatika/IKT, medijski odgoj, tjelesni odgoj, psihologija, tehnički odgoj

Trajanje: 5 mjeseci

Poveznica na stranicu projekta: <https://school-education.ec.europa.eu/en/networking/projects/132801>

O PROJEKTU

Ovaj projekt bio je usmjeren na podizanje svijesti o tome kako stvoriti okruženje „sreće“ među učenicima u početnom strukovnom obrazovanju i osposobljavanju koji je usmjeren na stvaranje zdravijeg, produktivnijeg, kreativnijeg i

odgovornijeg života za sve. Učenici iz četiri različite zemlje usmjerili su se na pitanje: „Kako možemo živjeti sretno u ovo doba?“ Ispitali su pojam sreće osobno, unutar svojeg bližeg okruženja (obitelj, prijatelji, javnost) i u odnosu na svoje prirodno okruženje, planet.

Učenici su unaprijedili svoju svijest o ovisnosti o tehnologiji i razvili dobre navike za mentalnu i tjelesnu dobrobit te empatiju prema drugima. Projekt je posebno isticao emocionalnu dobrobit, potičući učenike da pridonese svojem okruženju, promiču zajedničku dobrobit svoje zajednice i razvijaju vještine za učinkovito upravljanje svojim osjećajima i ponašanjem. To je uključivalo realnu samoprocjenu, razvoj autonomije, strategije suočavanja sa stresom i održavanje brige o tijelu uz ispunjavanje zahtjeva svakodnevnog života.

„Projekt sreće za mene je bio poput lijeka za zacjeljivanje rana u vrlo kritičnom trenutku mojeg života. Aktivnosti planirane u projektu potaknule su me da pronađem nove načine kako sebe i ljude oko sebe učiniti sretnijima i mentalno zdravijima. Također je bilo jako

lijepo steći nove prijatelje iz drugih zemalja.“ Meral Ergün, učiteljica, Turska.

SURADNJA I REZULTATI PROJEKTA

Učenici su sudjelovali u nekoliko suradničkih aktivnosti i [zajednički stvarali](#).

Akrostih pjesme sreće: U toj aktivnosti učenici su analizirali pojam „sreće“ pišući akrostih za tu riječ. Svi su rezultati prikupljeni u pjesmu koja je istaknula ključne aktivnosti povezane s dobrobiti. Na primjer, moldavska škola je navela: *„Imaj osjećaj svrhe vođen stavom koji je odlučan i pozitivno nabijen gorućom strašću u tvojoj odabranoj karijeri koja je potaknuta ljubavlju i podrškom voljenih osoba. Nikad ništa ne uzimaj zdravo za gotovo, potrudi se pridonijeti životima drugih s osjećajem predanosti služenja, stvarajući bolji svijet“.* Ta



je aktivnost omogućila učenicima da razmisle o čimbenicima koji mogu pridonijeti sretnom životu, te razvijaju maštu i kreativnost oblikujući svoje ideje kao akrostih.

Projekt je nadišao analizu sreće na osobnoj razini, jer su učenici također istraživali što se može učiniti za dobrobit našeg planeta i društvenog okruženja. Učenici su promišljali i radili na [ciljevima održivog razvoja Ujedinjenih naroda](#). Podijelili su se u četiri tima mješovitih nacionalnosti od kojih je svaki bio usmjeren na određeni aspekt planetarnog zdravlja kako slijedi.

Klimatska politika: Jedan tim je promišljao o klimatskim promjenama i globalnom zatopljenju te su zajedničkim snagama pokušali odgovoriti na pitanje: **„Što možemo učiniti za bolji svijet?“** Pri tome su ispunjavali namjenski [Padlet](#). Učenici su predložili radnje za sprječavanje klimatskih promjena kao što su „sadnja drveća“ ili „pozivanje drugih na očuvanje okoliša“ ili „smanjena uporaba osobnih vozila“. Ta je aktivnost potaknula učenike na ekološku osviještenost i zajedničko

razmišljanje o tome kako brinuti o našem planetu i zajednici. Posebno su se osvrnuli na vezu između dobrobiti i održivosti jer je način na koji se osjećamo snažno povezan s okolinom u kojoj živimo.

Pristupačna i čista energija i održivi gradovi:

Drugi mješoviti tim radio je na zelenoj energiji i modelima održivih gradova i zajednica. U tu su svrhu učenici proveli istraživanje o pojedinim važnim definicijama u području održivosti te su izradili infografiku. U drugoj fazi te aktivnosti učenici su nastavili promišljati o tome koliko je dobrobit tijesno povezana sa zdravljem našeg planeta. Učenici su mogli istražiti kako održivi gradovi mogu pridonijeti stvaranju „sretnijih“ zajednica.

Smanji / ponovno upotrijebi i recikliraj za bolji svijet:

Treća skupina promišljala je o odgovornoj potrošnji i smanjenju proizvodnje stvarajući zajednički [Padlet](#) gdje su učenici mogli podijeliti što smanjenje, recikliranje i ponovna uporaba znače u njihovom svakodnevnom životu. U posebnom odjeljku Padleta, učenici su mogli postaviti fotografije svoje osobne

primjene tih koncepata. Na primjer, jedna turska škola pokazala je kako su izradili kućice za ptice od recikliranog materijala. Ta aktivnost učenicima je pružila priliku za učinkovit timski rad. Štoviše, podržala ih je u razvijanju empatije i poštovanja prema drugima i okolini stalnom razmjenom ideja o tome što bi isti koncept mogao značiti za različite pojedince.



Priče učitelja o dobrobiti

Na različitim obrazovnim razinama, od predškolskog do višeg srednjoškolskog i početnog strukovnog obrazovanja, učitelji pokazuju cjelovit pristup njegovanju dobrobiti učenika i sebe samih. Učitelji se bave tjelesnim, mentalnim i emocionalnim aspektima s pomoću različitih strategija, suočavajući se s izazovima s otpornošću i kreativnošću. Učitelji uključuju roditelje i zajednice u stvaranje uključivih i poticajnih okruženja za učenje. Sudjelovanje u eTwinningu potiče dobrobit učenika, a katkad čak i dobrobit učitelja. U nastavku možete pronaći šest priča u kojima eTwinning učitelji dijele svoja iskustva i uvide u poticanje dobrobiti u obrazovnim okruženjima i eTwinning projektima.

Kristiine-Teele Satsi – Tallinna Lasteaed Pääsusilm, Estonija

Kristiine Teele Satsi je učiteljica predškolske nastave u predškolskoj ustanovi u Tallinnu u Estoniji. Tamo predaje 10 godina, a trenutno je

dio upravljačkog tima. Predškolska ustanova ima 12 skupina učenika i 49 članova nastavnog osoblja. Ustanova prima učenike od godine i pol do sedam godina starosti. U Estoniji, gdje djeca kreću u osnovnu školu sa sedam godina, predškolski kurikulum proširen je na način da obuhvaća čitanje, pisanje i računanje.

Godine 2023. ustanova je dobila oznaku eTwinningove škole, a šest je učitelja uključeno u eTwinning projekte. Učitelji provode projekte sa starijom i mlađom djecom, primjerice projekt o osjećajima s dvogodišnjacima. Bitno im je da učenje bude zabavno i pomaže djeci da rastu.

TJELESNA DOBROBIT

U predškolskoj ustanovi u kojoj radi Kristiine tjelesna dobrobit ključni je čimbenik i za učenike i za učitelje. Škola je prihvatila program „Predškolske ustanove koje promiču zdravlje“ ističući ne samo tjelesno zdravlje, nego i mentalnu dobrobit. Poseban tim učitelja organizira





46

razne aktivnosti usmjerene na promicanje zdravih navika u školskoj zajednici. Jedna inicijativa uključuje praćenje tjelesne aktivnosti putem brojanja koraka, te tako potiče učenike i učitelje da budu aktivni. Mjesečni izazovi potiču hodanje do škole ili na posao te njeguju kulturu tjelesnog kretanja. Usto, roditelji su uključeni putem inicijative „Hodaj za svoje zdravlje“ gdje se uključuju u zabavne aktivnosti na stazi dugoj do tri kilometra, te tako promiču tjelovježbu i stječu nagrade poput jabuka.

Kako bi usadili učenicima zdrave prehrambene navike, škola je opremila učionice s kuhinjskim potrepštinama kao što su miješalice i aparati za pripremu frapea itd., što djeci omogućuje pripremu hranjivih obroka. Kuhanje ne samo da promiče konzumaciju voća i povrća, nego također potiče učenike

da biraju zdraviju hranu. Neke od tih aktivnosti dio su eTwinning projekata poput stvaranja šarenih frapea i obroka sa šarenim povrćem u projektu boja.

Tjelesni odgoj dio je kurikuluma s dva sata tjedno, jednim u dvorani i jednim na otvorenom. Škola također ima bazen, gdje svaka skupina ima tjedni sat plivanja počevši od treće godine starosti. Škola također organizira zimske olimpijske igre i mini-olimpijske igre u suradnji s drugim područnim školama te obilježavaju sportski tjedan u kojem svaki dan započinju na otvorenom različitim vježbama.



Za učitelje, zdravstveni tim organizira događaje kao što su plesovi i izleti u prirodu kako bi dali prednost njihovoj tjelesnoj dobrobiti.

Odmori su uključeni u nastavne aktivnosti kako bi se učenicima omogućilo da se protegnu ili nakratko zaplešu. Pretvorivši igru na otvorenom u dnevni ritual, učenici imaju mnogo prilika za trčanje i igru, pa se tako osigurava ravnoteža između aktivnog učenja i vremena provedenog ispred ekrana.

Iako se eTwinning bavi suradnjom na internetu škola pokušava smanjiti vrijeme provedeno ispred ekrana za učenike predškolske dobi. Internetski sastanci i aktivnosti kombiniraju se s tjelesnim vježbama poput joge ili plesa, te tako čine učenje zanimljivim promičući kretanje. „U predškolskoj ustanovi prirodno je da se djeca kreću i ne mogu dugo ostati mirna, tako da naš zajednički rad na eTwinningu uključuje mnogo aktivnosti aktivnog učenja“, navela je Kristiine.

MENTALNA I EMOCIONALNA DOBROBIT

47

U predškolskoj ustanovi u kojoj radi Kristiine osoblje poduzima mnoge radnje za mentalnu i emocionalnu dobrobit svojih učenika. Osoblje razumije da mala djeca često otvoreno izražavaju svoje osjećaje svojim ponašanjem i postupcima. Škola je provela različite programe i prakse usmjerene na podršku mentalnom i emocionalnom zdravlju učenika kako bi riješila taj problem. Jedna takva inicijativa je program „[Free of bullying \(Bez nasilničkog ponašanja\)](#)“ smišljen za sprječavanje nasilničkog ponašanja koji ističe razumijevanje dječjeg ponašanja i rješavanje svih temeljnih problema. Održavaju se redoviti sastanci s učenicima kako bi se razgovaralo o njihovom ponašanju i osjećajima pružajući im siguran prostor za izražavanje i traženje podrške.

Škola također integrira načela emocionalne dobrobiti u svoje eTwinning projekte. Učitelji aktivno uključuju učenike u rasprave o projektu dopuštajući im da izraze svoja razmišljanja i sklonosti. Takav uključiv pristup pomaže učenicima

da se osjećaju da ih se cijeni i sluša te tako pridonosi njihovom općem osjećaju dobrobiti.

Osim promicanja mentalne dobrobiti, škola daje prednost emocionalnoj dobrobiti s pomoću raznih aktivnosti i praksi za potpunu svjesnost i opuštanje kako bi učenicima pomogli u upravljanju svojim osjećajima. Neki učitelji provode meditaciju uz tihu glazbu, dopuštajući učenicima da slušaju svoje tijelo i usredotoče se na svoje disanje. Drugi imaju „mirne minute“ u kojima se učenike potiče da legnu i usredotoče na dah, što im pomaže da se smire i preusmjere svoju energiju.

Kako bi dodatno podržali emocionalnu dobrobit učenika, učitelji provode metodu „torbe radosti i briga«. Učenici trebaju zapisati svoje brige i staviti ih u torbu. Tijekom skupnih sastanaka učenici dijele svoje brige i radosti sa svojim vršnjacima čime se potiče osjećaj podrške i empatije unutar razredne zajednice. „To je jako važno i učenici uče kako podržavati jedni druge. Koliko god briga bila velika ili mala, važna je i svatko može pomoći.

Također, tijekom sudjelovanja u eTwinning projektima, djeca imaju prilike shvatiti da druga djeca u drugim zemljama imaju iste brige kao i oni i da ih slične stvari čine sretnima“, navela je Kristiine.

Nadalje, škola pridaje važnost podržavanju emocionalne dobrobiti učitelja. [Upitnici](#) o emocionalnoj dobrobiti provode se svake godine te tako omogućuju učiteljima da dobiju povratne informacije i podršku. Individualni razgovori s ravnateljem pružaju učiteljima siguran prostor za raspravu o svim brigama ili problemima s kojima se mogu suočiti.

Sudjelovanje u eTwinning projektima također je olakšalo suradnju među učiteljima, stvarajući poticajno okruženje u kojem mogu dijeliti znanje i resurse. Takav suradnički pristup pomaže poticanju otvorene komunikacije i osjećaja zajedništva među članovima osoblja. Škola je usvojila timski pristup kako bi poboljšala dobrobit učitelja. Učitelji se često sastaju kako bi razmijenili uvide i uspješne metode što omogućuje integraciju

aktivnosti za poboljšanje dobrobiti u cijeloj školi.

ETWINNING PROJEKTI I DOBROBIT

Kada se prisjećala projekta „You feel... I feel! (Ti osjećaš... ja osjećam!)“ koji je bio usmjeren na dobrobit, Kristiine je izrazila oduševljenje njegovim učinkom, osobito u njegovanju emocionalne svijesti i izražavanja osjećaja od rane dobi. Projekt, proveden u predškolskoj skupini dvogodišnjaka, istaknuo je važnost učenja prepoznavanja i izražavanja osjećaja, temeljne vještine koja se njeguje od predškolske dobi. Važan aspekt projekta bile su tjedne aktivnosti dobrobiti ili potpune svjesnosti koje su provodili svi uključeni partneri. Te aktivnosti, uključujući meditaciju, trenutke tišine i jogu, značajno su obogatile skupno iskustvo



timskog rada i pozitivno utjecale na dobrobit. Štoviše, projekt je poticao kulturu suradnje među učiteljima u kojem su dijelili svoje aktivnosti i razmjenjivali ideje. Takav suradnički pristup omogućio je prilagodbu aktivnosti kako bi odgovarale individualnoj razrednoj dinamici, a istodobno promicao zajedničke ciljeve emocionalne dobrobiti. Kristiine je istaknula raznolikost provedenih aktivnosti, od igara na otvorenom do puhanja mjehurića od sapunice.

CJELOVIT ŠKOLSKI PRISTUP DOBROBITI

Škola je također uključena u projekt vrtlarstva s ciljem promicanja tjelesne, mentalne i emocionalne dobrobiti. Predškolska ustanova održava mali vrt u kojem djeca uzgajaju povrće. Kako je vrijeme u veljači prohladno sjeme se sadi u zatvorenom prostoru, a kasnije se presađuje vani. Taj proces uči strpljenju te naglašava da je za



50

dobre stvari potrebno vrijeme da narastu – vrijedna lekcija u današnjem brzom svijetu. Vrtlarstvo služi kao senzorna aktivnost, prizemljuje djecu u prirodi i smanjuje tjeskobu. U različitim dobnim skupinama učenici sudjeluju u raznim vrtlarskim aktivnostima. Mlađa djeca sade cvijeće za Majčin dan, a starija uređuju svoje parcele. „Kada su učenici pobrali krumpir, odlučili su ga prodati na jesenskoj tržnici koju je organizirala predškolska ustanova, a prihod su donirali skloništu za životinje. To praktično iskustvo naučilo ih je suosjećanju i stvaranju duha zajednice, jer su naučili negovati i biljke i one u potrebi“, dodala je Kristiine.

Amela Alic Ertl – Osnovna škola Volksschule Waltendorf, Graz, Austrija

Amela Alic Ertl, podrijetlom iz Rijeke u Hrvatskoj, započela je svoju karijeru kao medicinska sestra, brinući se o odraslima i djeci. Kasnije se školovala za učiteljicu u Hrvatskoj prije nego što se preselila u London kako bi studirala terapiju igrom. Nakon dvije godine rada kao



terapeut igrom u osnovnim školama, trenutno poučava učenike u dobi od šest do 10 godina u Osnovnoj školi Volksschule Waltendorf u Grazu u Austriji. Osim poučavanja, koordinira projekte eTwinning i Erasmus+, povezujući svoju školu s drugima u cijelom svijetu i pomaže u primjeni tehnologije u nastavi putem informatičkog pilot projekta koji je pokrenuo grad Graz. Osnovna škola Waltendorf je akreditirana eTwinning škola u sklopu programa Erasmus+ koja ima 306 učenika u dobi između šest i 10 godina, 31 učitelja i 20 članova nenastavnog osoblja. Škola je ujedno i eko-škola i [Škola klimatskog saveza](#) koja nastoji potaknuti učenike da vode zdrav i aktivan život.



TJELESNA DOBROBIT

Škola daje prednost tjelesnoj dobrobiti svojih učenika provodeći niz inicijativa i programa. Škola je, na primjer, sudjelovala u Erasmus+ projektu „Happy Children (Sretna djeca)“, s ciljem promicanja tjelesne aktivnosti s pomoću integrativnog učenja, tj. integrirane nastave koja učenicima pomaže da povezuju sve kurikularne predmete. Dodatne aktivnosti uključuju pružanje dodatne nastave tjelesnog odgoja za učenike u dobi od tri i četiri godine, ponudu poslijepodnevni aktivnosti poput nogometa, badmintona, joge i plesa te organiziranje posebnih projektnih aktivnosti tijekom godine kao što su skijanje, tenis, penjanje i aerobik.

Suradnja sa zdravstvenim radnicima poput školskih liječnika i stomatologa osigurava cjelovitu zdravstvenu skrb i zdrave navike

učenika. Također, školsko igralište služi kao prostor za aktivnosti na otvorenom poput nogometa, penjanja i košarke. Zdravstveni odgoj također je integriran u kurikulum radi usađivanja zdravih navika, a učenici također imaju priliku sudjelovati u radionicama prve pomoći.

Osim toga, dostupne su razne kratke aktivnosti za promicanje kretanja i sudjelovanja, kako u zatvorenom tako i na otvorenom. Predanost škole ekološkoj svijesti vidljiva je u ekološkim praksama kao što su šetnja gradom pješice i inicijative „Autofasten“ koja potiče održive mogućnosti prijevoza. Učenici dobivaju naljepnice u obliku listova koje lijepe na stablo za svaki dan kada idu u školu pješice, romobilom, biciklom ili javnim prijevozom. Kao ekološki osviještena škola aktivno sudjeluju u projektima na otvorenom kao što je „Frühlingsputz“ (proljetno čišćenje) pridonoseći očuvanju i poboljšanju svoje okoline.

Naposljetku, učitelji se služe igralištem za nastavu na otvorenom, ako to vremenski uvjeti dopuštaju, jer njeguje interaktivno

učenje i potiče učenike na aktivnu interakciju s okolinom.

„Važno je uskladiti vrijeme ispred ekrana s aktivnijim učenjem“, navodi Amela. eTwinning projekti unose iskru života u učionice osnovnih škola. Na primjer, dva su razreda radila zajedno, pri čemu je jedna skupina istraživala i prezentirala na internetu, a druga je skupina provodila praktične aktivnosti poput izrade videozapisa i pečenja kolačića. Takvi projekti jačaju timski rad i samopouzdanje, čineći učenje zabavnom pustolovinom koja ne uključuje ekrane.

Tijekom aktivnosti u eTwinning projektu „Happy Children (Sretna djeca)“, učitelji su naučili kako integrirati aktivne odmore u svoju nastavnu rutinu. Učitelji sudjeluju u radionicama čiji je cilj poboljšanje njihove dobrobiti i imaju pristup nizu voditelja i savjetnika ako im je to potrebno.

EMOCIONALNA DOBROBIT

Kako je navedeno na [školskoj internetskoj stranici](#), veliki je fokus na obrazovanju srca koje pomaže učenicima da ojačaju svoju



otpornost, zavole sebe, nose se sa svojim osjećajima, povežu se sa svojim tijelom i razviju društvene vještine.

U školi postoje mnogobrojne aktivnosti koje promiču emocionalnu dobrobit učenika. Jedna od učiteljica nudi radionice za učenike sa svojim treniranim terapijskim psima, Amy i Neelom. Te radionice ne samo da potiču aktivno učenje, nego i povećavaju zadovoljstvo školom poticanjem samopouzdanja učenika.

Nadalje, učenici imaju priliku sudjelovati u radionicama „jeux dramatiques“ nakon nastave, gdje mogu istraživati i njegovati svoju kreativnost. U tim radionicama sudionici mogu slobodno odabrati uloge, utjeloviti ih kroz pokret i uključiti se u refleksivne rasprave u

sigurnom okruženju kako bi istražili svoje osjećaje i iskustva.

Škola također sudjeluje u kampanji Ureda za mlade i obitelj i Odjela za obrazovanje i integraciju grada Graza pod nazivom „Ich hab' Mut“ (Hrabar/hrabra sam) koja potiče djecu da govore o nasilju koje su doživjeli ili svjedočili. Cilj je senzibilizirati sve građane grada Graza za zaštitu djece. Učitelji djeci trećeg razreda osnovne škole daju plišanu igračku kojoj je uloga da ih ohrabri. Igračka pomaže djeci izraziti svoje probleme, prevladati tugu, suprotstaviti se nepravdi i progovoriti o onome o čemu prije nisu mogli govoriti. Također je i način na koji odrasli mogu doprijeti do djece kako bi djeca smogla hrabrosti govoriti o svojim brigama i strahovima.

eTwinning projekti također imaju važnu ulogu u emocionalnoj dobrobiti učenika. Ti projekti zahtijevaju od učenika da zajedno rade te potiču timski rad i razmjenu ideja. Učenici nisu ograničeni na svoje ekrane, nego često u školi vode intervjue, fotografiraju i sudjeluju u stvarnom svijetu. **„Ono što smatram posebno**

pohvalnim u tim projektima je novostečeno samopouzdanje učenika da postavljaju pitanja i aktivno surađuju sa svojim vršnjacima. U tradicionalnom razrednom okruženju, učenici mogu biti neskloni ili previše rezervirani za sudjelovanje, ali u dinamičnom okruženju eTwinning projekata, željno prihvaćaju priliku da pokažu svoj rad i podijele svoja iskustva jer su obično uključeni u aktivnosti za koje su intrinzično motivirani te shvaćaju da njihov rad vide vršnjaci u drugim školama. **eTwinning projekti prkose ideji pasivnog vremena ispred ekrana i mi svim srcem prihvaćamo takav dinamičan pristup učenju**“, navodi Amela.



MENTALNA DOBROBIT

Kako bi sagledali mentalnu dobrobit učenika učitelji počinju dan pozivajem na razmjenu mišljenja, poticanjem otvorenih rasprava tijekom dana i primjenom praksi poput razrednih vijeća i priznavanja postignuća. U školi, korištenje dječjih knjiga za istraživanje tema i posvećena podrška mentalnom zdravlju, kao što su savjetovanje i mentalni treninzi, pridonose dobrobiti učenika.

U svijetu eTwinninga, Amela je spomenula da se dva glavna obilježja ističu u promicanju mentalne dobrobiti učenika. Jedno je znatiželja i angažman. **eTwinning potiče znatiželju među učenicima izlažući ih različitim kulturama, jezicima i perspektivama s pomoću suradničkih projekata.** Znatiželja potiče učenike da postavljaju pitanja, traže odgovore i aktivno se uključe u proces učenja. Dok istražuju nove ideje i koncepte, učenici razvijaju osjećaj čuđenja i uzbuđenja, što potiče njihov kognitivni razvoj i pozitivan stav prema učenju.

Drugo je obilježje suradnja i praktično učenje. eTwinning ističe iskustvo suradnje i praktičnog učenja u kojem učenici rade zajedno na rješavanju problema, stvaranju projekata i postizanju zajedničkih ciljeva. Suradnički pristup njeguje timski rad i komunikacijske vještine. Suradujući, učenici ne samo da produbljuju svoje razumijevanje predmeta, nego i razvijaju bitne društvene i emocionalne vještine kao što su empatija, otpornost i samopouzdanje. Opipljivi rezultati njihovih zajedničkih napora, poput dovršenog projekta ili prezentacije, ulijevaju osjećaj ponosa i postignuća što jača samopoštovanje učenika i opću mentalnu dobrobit. Štoviše, prilika za povezivanje s vršnjacima iz različitih zemalja i kultura proširuje vidike učenika, potiče empatiju i razumijevanje te čak može dovesti do trajnih prijateljstava što jača njihov osjećaj pripadnosti i društvene povezanosti.

U ovoj školi eTwinning projekti imaju ključnu ulogu u poticanju pozitivnog i uključivog okruženja za podršku mentalnoj dobrobiti učenika. S pomoću tih projekata učenici imaju priliku birati teme,

planirati aktivnosti i stvarati konačne rezultate što im daje osjećaj kontrole nad svojim učenjem. Takvo osnaživanje omogućuje učenicima da izraze svoje sklonosti i slijede osobne strasti što povećava njihovu samostalnost i samopoštovanje. Kada se učenici osjećaju saslušanim i cijenjenim, osjećaju se samopouzdanije i to značajno pridonosi njihovoj općoj dobrobiti.

Također, dok učenici pokazuju svoj rad i dobivaju priznanje od vršnjaka i učitelja, osjećaju se cijenjenim i motiviranim za daljnji razvoj. Pozitivno potkrepljenje jača samopouzdanje učenika i osjećaje postignuća, a to su važni aspekti održavanja pozitivne mentalne dobrobiti.

SURADNJA S DIONICIMA PUTEV ETWINNINGA POMAŽE U RJEŠAVANJU IZAZOVA

Pri suočavanju s izazovima promicanja tjelesne, emocionalne i mentalne dobrobiti učenika škola se suočava s nekoliko prepreka. U velikim razredima i s učenicima iz različitih sredina zadovoljavanje individualnih potreba može biti zahtjevno. Štoviše, često postoji



stigma koja okružuje probleme mentalnog zdravlja, što ometa rane intervencije, osobito kada roditelji nerado priznaju probleme koje njihovo dijete ima.

Unatoč tome, svi su učitelji posvećeni njegovanju poticajnog i uključivog školskog okruženja. Škola potiče otvorenu komunikaciju među osobljem, redovito raspravljajući o strategijama za svakog učenika. Nedavno je škola ažurirala svoju politiku zaštite djece uz potporu uprave. Uključivanje roditelja je ključno, a učitelji također traže vanjsku podršku, kao što su radionice koje organiziraju organizacije poput ARGE Jugend gegen Gewalt und Rassismus.

Sudjelovanje u eTwinning projektima može pomoći u rješavanju izazova. Projekti koji potiču suradnju

često rezultiraju entuzijastičnim sudjelovanjem i osjećajem slobode među učenicima.

U podršci dobrobiti učenika, škola veliku važnost pridaje angažmanu roditelja. Redovita i transparentna komunikacija djeluje kao ključna veza između doma i škole, potičući suradnju u njegovanju dobrobiti i akademskom napredovanju učenika. Povremeno se organiziraju radionice za roditelje koje im nude vrijedne uvide i platformu za razmjenu ideja. Suradnja s udrugom roditelja škole dodatno osnažuje pružanje poticajnog ozračja za sve učenike.

Osim s roditeljima, škola surađuje s različitim lokalnim dionicima kao što su sportske udruge, zdravstveni djelatnici i centri za mlade, te na taj način obogaćuje podršku dostupnu i učenicima i učiteljima. Stalan profesionalni razvoj također je prioritet, a nastavnici pohađaju razne tečajeve i radionice kako bi bili u tijeku s učinkovitim strategijama. Nadalje, partnerstva s dječjim vrtićima i srednjim školama osiguravaju nesmetan prijelaz između obrazovnih razina za

učenike, promičući kontinuitet u podršci njihovoj dobrobiti.

Dimitrios Nikolaidis – 13. osnovna škola Helioupolis, Atena, Grčka

Dimitrios Nikolaidis je učitelj engleskog jezika u 13. osnovnoj školi u Heliouopolisu u Ateni. Magistrirao je upravljanje obrazovanjem te pohađa doktorski studij iz područja inovacija u obrazovanju. Dimitrios je novoimenovani učitelj koji se pridružio eTwinningu 2023. godine na poticaj glavne učiteljice koja je nekoliko godina radila na eTwinning projektima. Škola trenutno ima 11 učitelja koji sudjeluju u eTwinningu. Dva učitelja vode eTwinning projekte sa stranim partnerima kao dio nastavnog plana i programa, dok ostali sudjeluju u radu u nastavi na eTwinning aktivnostima i organiziraju događaje na internetu s partnerskim školama.

TJELESNA DOBROBIT

Iako je škola u urbanom području, gotovo 20 minuta vožnje metroom od centra Atene, ima prostrano igralište koje uključuje igralište za

mali nogomet, košarkaško igralište, natkriveni prostor s klupama gdje učenici mogu sjediti i nešto pojesti te zemljište oko školske zgrade s borovima i rogačima. Taj prostor omogućava aktivnosti za tjelesnu dobrobit kao što su satovi glazbe, plesa i likovne umjetnosti.

Škola organizira različite inicijative za podršku tjelesnoj dobrobiti učenika. „Davanje prednosti tjelesnom zdravlju učenika temelj je našeg pristupa“, istaknuo je Dimitrios. Opisao je kako se učenike potiče da istražuju mogućnosti učenja na otvorenom. „Jedna od naših glavnih inicijativa uključuje prihvaćanje prirodnog okoliša“, objasnio je. „Često održavamo nastavu, posebno prirodoslovnu i likovnu, u obližnjoj šumi u sklopu školskih izleta.“ Naglasio je učinak



takvog pristupa, istaknuvši kako njeguje kreativnost i potiče tjelesnu aktivnost dok učenici borave u šumi. Osim toga, aktivnosti učenja na otvorenom omogućuju učenicima da se osjećaju opuštenije, daleko od stresnih uvjeta koje povezuju sa životom u razredu. Stoga su smireni i uživaju u procesu učenja što dovodi do uspješnog stjecanja znanja.

Dodatno opisujući njihovu predanost cjelovitoj dobrobiti, Dimitrios je naveo zajednički [plesni program](#) koji je vodio zajedno s učiteljicom tjelesnog odgoja. „Organizirali smo plesni program u sklopu eTwinning projekta pod nazivom „Wellbeing through STREAM (Dobrobit uz pomoć STREAM-a (znanosti, tehnologije, čitanja, inženjerstva, umjetnosti i matematike))“, objasnio je. „Učenici su učili tradicionalne grčke plesove poput *hassapika* ili *sirtakija* na školskom igralištu.“



U sklopu tog projekta izradili su videozapise tih nastupa i podijelili ih s partnerskim školama diljem Europe kako bi promicali kulturnu razmjenu i sudjelovanje među učenicima.

Kad je riječ o dobrobiti nastavnog osoblja, Dimitrios je spomenuo da ne postoji poseban program za učitelje, ali imaju neformalne prilike koje im pomažu da stupe u kontakt jedni s drugima, opuste se i poboljšaju svoju fizičku i društvenu dobrobit.

MENTALNA DOBROBIT

„Kad je riječ o poticanju mentalne dobrobiti“, naveo je Dimitrios, „naš glavni cilj je njegovati otpornost. Pojasnio je istaknuvši ulogu učitelja u pripremanju učenika da se nose sa svijetom koji se mijenja. „Posvećeni smo tome da opremimo učenike vještinama potrebnim da napreduju kao aktivni građani“, objasnio je. „U središtu tih nastojanja je potpora učenicima da postanu otporniji.“

Neki učenici ujutro dolaze u školu prije početka nastave. Škola tim učenicima nudi satove meditacije koji im pomažu da se opuste i usredotoče na pozitivne

aspekte svojih života. „U vođenim raspravama“, rekao je Dimitrios, „učenike se potiče da kažu što ih brine i riješe svoje probleme, a to im pomaže da poboljšaju svoje vještine otpornosti.“

Još jedna inicijativa koja je proizašla iz eTwinning projekta usmjerena je na prisjećanje sretnih uspomena. Prema Dimitriosu, „učenici razmišljaju o radosnim događajima iz svojih školskih iskustava, dijeleći ta sjećanja s prijateljima iz razreda.“ Naglasio je transformativni učinak tih aktivnosti, poticanje osjećaja samopoštovanja i promicanje vještina rješavanja problema među učenicima.

„Bit eTwinninga je u suradnji. Taj je aspekt tijesno povezan s mentalnom dobrobiti učenika“, primijetio je Dimitrios istražujući ulogu eTwinninga u poticanju mentalne dobrobiti učenika.



Pojasnio je navodeći primjere kako suradnički eTwinning projekti omogućuju učenicima da podijele svoja iskustva učenja i sjećanja s partnerima iz različitih zemalja. „S pomoću tih projekata“, pojasnio je, „učenici shvaćaju da njihovi osjećaji nisu jedinstveni, nego da ih dijele s vršnjacima. Razvijaju osjećaj povezanosti s vršnjacima u inozemstvu, shvaćajući da dijele sklonosti i brige. Učenici, na primjer, shvate koliko imaju zajedničkog kad pročitaju profile svojih partnera tijekom aktivnosti upoznavanja. Začudeni su što djeca udaljena stotinama kilometara vole iste Netflixove serije ili iste pjevače ili igraju iste videoigre.“ Ta spoznaja, primijetio je Dimitrios, potiče učenike da prevladaju osobne prepreke i usvoje timski pristup.

Nadalje je istaknuo transformativnu snagu suradnje unutar europske zajednice. **„Sudjelujući u eTwinning projektima“,** rekao je Dimitrios, **„učenici uče istraživati izvan svojih osobnih granica. Zajedno rade na rješavanju problema i crpe iz zajedničkog znanja i iskustava.“** Zaključio je da to potiče osjećaj kolektivne inteligencije i osnažuje učenike da

se suoče s izazovima s otpornošću i širom perspektivom.

Dimitrios se također osvrnuo na utjecaj eTwinninga na stvaranje pozitivnog i uključivog okruženja u razredu. **„eTwinning projekti odigrali su značajnu ulogu u poticanju uključivosti i jačanju samopouzdanja učenika.“**

Ispričao je priču o sramežljivoj djevojčici iz svojeg razreda koja je pronašla snagu s pomoću eTwinning aktivnosti. „Djevojčica, koja je prije bila sramežljiva na nastavi, otkrila je svoj talent u radu s digitalnim alatima tijekom eTwinning projekata“, objasnio je. „Bio je to trenutak transformacije za nju jer je shvatila da je dobra u nečemu. **S pomoću eTwinninga učenici se osjećaju oslobođeni pritiska tradicionalne razredne dinamike**“, istaknuo je. „Prisutan je osjećaj slobode i radosti u bavljenju aktivnostima u kojima iskreno uživaju.“

EMOCIONALNA DOBROBIT

Osvrćući se na važnost emocionalne dobrobiti učenika, Dimitrios je naveo različite školske prakse usmjerene na potporu emocionalnom razvoju

učenika. „Jedna bitna inicijativa“, objasnio je Dimitrios, „uključuje radionice koje vodi školska psihologinja.“ Te radionice učenicima pružaju prostor za izražavanje negativnih osjećaja, potičući vještine rješavanja problema i pozitivne odnose među vršnjacima. Jedna se aktivnost zove „Island Activity (Otočna aktivnost)“ u kojoj su učenici razmišljali o tome što bi ponijeli da se nasukaju na otoku, te na taj način pokazali što im je važno.

Dostupnost školske psihologinje je ograničena jer je odgovorna za još četiri škole u tom području, ali škola maksimizira njezin učinak s pomoću ciljanih projekata. „Osmislili smo tri projekta u trajanju od šest tjedana“, dodao je Dimitrios, „kako bismo se bavili emocionalnim potrebama i disciplinom te problemima u ponašanju koji bi potencijalno mogli dovesti do incidenata nasilničkog ponašanja ako se ne riješe od samog početka.“ Proaktivnost, kao i brižnost i podrška omogućili su školi da izgadi odnose među učenicima (i, potom, među roditeljima), učeći učenike da rješavaju sukobe na zdrav način. Osim inicijativa koje vodi psihologinja, Dimitrios

je opisao još jednu inicijativu iz eTwinning projekta „Wellbeing through STREAM (Dobrobit uz pomoć STREAM-a (znanosti, tehnologije, čitanja, inženjerstva, umjetnosti i matematike))“. U sklopu projekta učenici su imali priliku eksperimentirati s raznim čitalačkim, tehnološkim, pa čak i inženjerskim zadacima kako bi pronašli načine koji bi školski život učinili ugodnim, motivirajući tako učenike da uče i osjećaju da pohađanje nastave nije dužnost ili teret, nego zabavan način da se provede dan. Jedna aktivnost, zatamnjena poezija, zahtijeva od učenika da se usredotoče na riječi na stranici koje potiču pozitivne osjećaje kao što su sreća, radost, zabava, uvažavanje, poštovanje, zadovoljstvo itd. i da zacrne/ zaplave sve druge riječi. Rezultat je pjesma koja može razveseliti učenike. Osim toga, za inženjerski zadatak, učenici su napravili kocku i na svakoj strani napisali savjet koji će ih usrećiti u školi i kod kuće. Dimitrios je istaknuo izvannastavne aktivnosti smišljene za promicanje emocionalne dobroti i izvan učionice. Projekt „Our Cinema Boards (Naše kino

ploče)“ nudi učenicima mogućnost povezivanja putem filmskih projekcija koje je predložilo Ministarstvo obrazovanja“, objasnio je Dimitrios. Te projekcije, usklađene s obrazovnim smjernicama, učenicima pružaju platformu za dijeljenje iskustava i emocionalni rast.

Na kraju, Dimitrios je istaknuo važnost njegovanja dobrih odnosa među učiteljima radi promicanja njihove dobroti. „Provodimo vrijeme zajedno u poslovnom smislu, a družimo se i privatno“, objasnio je. „Na sastancima razgovaramo o teškim slučajevima, a zatim provodimo opušteno vrijeme zajedno uz grickalice i piće. Neformalan je, ali učinkovit način promicanja dobroti nastavnika.“

DOBROBIT I SURADNJA S DIONICIMA

Kako bi podržala dobrobit učenika, škola aktivno uključuje roditelje na različite načine. Održavaju se redoviti sastanci učitelja i roditelja kako bi se naglasila njihova uloga aktivnih sudionika u obrazovanju i dobrobiti svoje djece u školi. Cilj škole je izgraditi osjećaj

zajedničke odgovornosti između učitelja i roditelja, potičući ih na zajednički rad za dobrobit učenika. Organiziraju se zajedničke inicijative u suradnji s udrugom roditelja, što potiče aktivno sudjelovanje roditelja bez uplitanja u školske postupke. Na primjer, učitelji sudjeluju u događajima izvan radnog vremena koje organiziraju roditelji, poput sudjelovanja u eTwinning projektima ili se roditelji pozovu da pripreme i posluže poslastice na školskim priredbama ili sudjeluju u događajima dobrodošlice za strane učitelje koji dolaze u školu na razmjenu.

Nadalje, škola surađuje s drugim dionicima, poput lokalne zajednice i općinskih vlasti, kako bi podržala dobrobit učenika i učitelja. Sudjelujući u lokalnim kulturnim događanjima



i ekološkim kampanjama koje organiziraju općinske vlasti, učitelji i roditelji osjećaju se povezani sa širom zajednicom. Uključenost potiče osjećaj pripadnosti i jača veze unutar lokalne zajednice. Štoviše, škola koristi svaku priliku koju pružaju općinske vlasti za promicanje dobrobiti učenika. Na primjer, škola je prihvatila lokalnu inicijativu „Bench of Friendship (Klupa prijateljstva)“ i postavila šarenu klupu za čitanje i likovne aktivnosti. Osim toga, škola surađuje sa stručnjacima i organizacijama, kao što su školska savjetnica, umjetnica-tumač i japansko veleposlanstvo kako bi obogatili iskustva učenika. Tako su učenici sudjelovali u umjetničkom projektu o osjećajima s veleposlanstvom, a njihovi će radovi biti izloženi na nadolazećoj umjetničkoj izložbi.

Štoviše, učitelji su zakazali sastanke i radionice sa stručnjacima kako bi se nosili s iscrpljenošću i poboljšali svoju dobrobit ili kako bi se profesionalno razvili i pronašli načine za suočavanje sa žalovanjem i tugom učenika nakon gubitka voljene osobe. Uglavnom, nastojanja škole da uključi roditelje

i druge dionike pridonose stvaranju poticajnog okruženja za dobrobit učenika.

Miguela Fernandes – Agrupamento de Escolas de Batalha, Portugal

Miguela Fernandes je učiteljica informatike više od dvadeset godina, a radi u Agrupamento de Escolas de Batalha, eTwinning školi u Portugalu. Škola je namijenjena učenicima od predškolskog do srednjoškolskog uzrasta uključujući strukovno obrazovanje sa stručnim usmjerenjima. Trenutno Miguela poučava učenike 11. i 8. razreda, koji imaju otprilike 16 ili 17 odnosno 12 ili 13 godina. Unatoč tome što više nije eTwinning ambasadorica (nakon 15 godina rada) i dalje ima ulogu mentora u svojoj školi, a također je preuzela i ulogu školskog koordinatora za građanski odgoj i obrazovanje. Ta uloga uključuje koordinaciju aktivnosti vezanih uz građanski razvoj, uključujući ih u kurikulum gdje je to moguće. Osim toga, volontira kao učiteljica joge, pružajući podršku i učiteljima i učenicima te nadzire projekt „Movement through the

Pause (Kretanje kroz pauzu)“ koji učenicima omogućuje da se uključe u opuštajuće aktivnosti tijekom odmora.

TJELESNA DOBROBIT

U Miguelinoj školi postoji nekoliko inicijativa i programa koji se bave tjelesnom dobrobiti učenika i nastavnika. Kao i većina škola, imaju nastavu tjelesnog odgoja, ali nude i dodatne mogućnosti putem klubova i aktivnosti.

Srijedom poslijepodne učenici se mogu baviti raznim sportskim i tjelesnim aktivnostima izvan redovite nastave. Te aktivnosti organiziraju učitelji tjelesnog odgoja, a obuhvaćaju širok raspon mogućnosti uključujući trčanje, badminton, tenis i još mnogo toga. Škola potiče sudjelovanje u aktivnostima za promicanje tjelesnog zdravlja među učenicima.

Za učitelje i školsko osoblje također postoji određeno vrijeme za aktivnosti za tjelesnu dobrobit. Jedna učiteljica dobrovoljno izdvaja svoje vrijeme kako bi vodila sate meditacije i joge. Ti se sati održavaju jednom tjedno, pružajući učiteljima i osoblju priliku da se

opuste i usmjere na svoje tjelesno zdravlje. Osim toga, postoji još jedan kolega koji vodi slične sate drugi dan u tjednu, te je tako osigurana fleksibilnost za sudionike s različitim rasporedima.

U Miguelinom pristupu poučavanju tjelesna aktivnost je integrirana kako bi se poboljšala tjelesna dobrobit učenika. Pojasnila je da nastoji uključiti kratke stanke za istezanje i vježbe disanja tijekom nastave. Osim toga, provode se aktivnosti jačanja tima kako bi učenici ostali aktivni i angažirani dok se istodobno poboljšavaju njihove vještine timskog rada.

Kada je riječ o ravnoteži između vremena provedenog ispred ekrana i sjedilačkih aktivnosti s aktivnim iskustvima učenja, osobito u kontekstu nekoga tko poučava informatiku, Miguela usvaja različite strategije. Premda priznaje dominantnu primjenu računala u svojoj nastavi, prepoznaje važnost uključivanja različitih aktivnosti. „Primjenjujem metode kao što su učenje temeljeno na projektima i aktivnosti jačanja tima koje ne zahtijevaju nužno računala, pružajući učenicima priliku da se

kreću. Radimo jednostavne vježbe istezanja i disanja, uključujući povremene vježbe joge kako bismo prekinuli duga razdoblja sjedenja i potaknuli tjelesnu aktivnost“, navela je.

Osvrćući se na svoje poučavanje, Miguela uvijek pokušava uskladiti svoje metode sa željama i potrebama učenika koje ima svake godine uključivanjem učenja temeljenog na problemima i interaktivnih rasprava. Na taj način stvara dinamično okruženje za učenje koje njeguje tjelesno zdravlje učenika uz njihov akademski uspjeh.

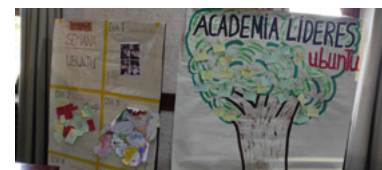
MENTALNA I EMOCIONALNA DOBROBIT

U svom pristupu promicanju mentalne dobrobiti učenika, Miguela se osvrnula na izazove s kojima se suočavaju učenici, osobito oni u dobi između 10 i 13 godina, a koji su tijekom pandemije iskusili povećanu razinu stresa. Prepoznajući potrebu za dodatnom podrškom u tom smislu, spomenula je važnost proaktivnih mjera unutar školske zajednice te je podijelila primjere školskih praksi usmjerenih

na njegovanje mentalne dobrobiti učenika iz vlastitog iskustva.

Jedna od važnih inicijativa koja se provodi u njezinoj školi je [Ubuntu](#) tjedan koji se održava posljednje četiri godine. Tijekom tog programa koji traje tjedan dana učenici 10. razreda sudjeluju u aktivnostima usmjerenim na samospoznaju, empatiju, otpornost i samopouzdanje. Ti su stupovi sastavni dio poticanja podržavajućeg i empatičnog školskog okruženja u kojem učenici uče razumjeti izazove drugih i suosjećati s njima. S pomoću refleksivnih vježbi i aktivnosti jačanja tima učenici razvijaju osjećaj solidarnosti i međusobne podrške.

Miguela je primijetila da se učenici često zateknu tijekom Ubuntu programa kako dublje zalaze u vlastite misli i osjećaje. Samorefleksija im omogućuje da bolje razumiju sebe i svoje osjećaje, što je za mnoge od njih jedinstveno



iskustvo. Istodobno se uče empatiji i počinjju drugačije gledati na svoje vršnjake. Dobivaju uvid u probleme i izazove svojih kolega u razredu, što dovodi do povećanog poštovanja, podrške i razumijevanja među učenicima. Promjena perspektive pomaže učenicima da se suzdrže od prosuđivanja i potiče ih da aktivno slušaju druge.

Miguela je također pojasnila da Ubuntu program traje više od jednog tjedna, s aktivnostima koje se nastavljaju i prilikama za daljnje sudjelovanje učenika. To uključuje sudjelovanje u Ubuntu klubu, prisustvovanje događajima kao što je [Ubuntu festival](#) i predstavljanje inicijativa škole široj publici. Takav kontinuitet osigurava da načela i lekcije programa imaju trajan učinak na osobni i društveni razvoj učenika.

Na kraju je pojasnila da njihova škola ima povelik tim učitelja uključenih u Ubuntu program te da taj timski pristup omogućuje veću fleksibilnost u organiziranju

aktivnosti i osigurava da program dopre do više učenika.

O obzirom na uspjeh Ubuntu tjedna slične aktivnosti uvedene su za učenike četvrtih razreda. Program nudi mlađim učenicima priliku za samootkrivanje i timski rad, pridonoseći njihovoj općoj dobrobiti i društvenom razvoju. Unatoč početnim izazovima u prilagođavanju cjelotjednim aktivnostima unutar kurikulumu, učenici su prepoznali prednosti vremena koje im je posvećeno za neformalno učenje i osobni razvoj.

Usto, škola je provela inicijativu „Movement through the Pause (Kretanje kroz pauzu)“ koja učenicima nudi redovite prilike za vježbanje potpune svjesnosti i opuštanje. S pomoću tog programa učenici mogu sudjelovati u vođenim meditacijama i vježbama disanja kako bi se oslobodili stresa i postigli mentalnu jasnoću. Iako postoje logistička ograničenja koja onemogućavaju sudjelovanje u tim aktivnostima, u tijeku su nastojanja da se vježbe potpune svjesnosti učinkovitije uklupe u školski dan.

EMOCIONALNA DOBROBIT

Kada je govorila o emocionalnoj dobrobiti Miguela je istaknula važnost promatranja učenika mimo njihove površne interakcije. Objasnila je da se dublje razumijevanje njihovog emocionalnog stanja može steći postupno pomnim promatranjem. U razredu se oslanja na intuiciju i empatiju kako bi otkrila kada učenici doživljavaju emocionalni stres. Promjene u ponašanju ili obrascima reagiranja, osobito ako odstupaju od uobičajenog ponašanja, za nju služe kao znak upozorenja. Kada primijeti te znakove, Miguela se svjesno trudi ponuditi podršku. Katkad i jednostavan upit može pružiti priliku učenicima da se otvore i pokažu svoje osjećaje.

Što se tiče sustava podrške u školi Miguela je spomenula dostupnost školskih psihologa i logopeda. Iako postoje službeni kanali za pristup učenika tim resursima, vrijeme nastave je ograničeno. Čak i kratke



interakcije tijekom odmora ili trenutaka između nastavnih sati mogu učenicima pružiti osjećaj ugone i sigurnosti.

Osvrćući se na ulogu eTwinninga u promicanju emocionalne dobrobiti učenika, Miguela je istaknula važnost uključivanja učenika u projekte koji ih uzbuđuju i potiču osjećaj zajedništva.

„Glavni cilj eTwinninga je pružiti učenicima obogaćujuća iskustva koja proširuju njihove vidike i potiču smislene veze s vršnjacima iz cijelog svijeta,“ navela je.

U raspravi o načinima na koje eTwinning pridonosi stvaranju pozitivnog i uključivog okruženja u razredu, istaknula je da, sudjelovanjem u projektima suradnje s vršnjacima iz različitih zemalja, učenici imaju priliku komunicirati s pojedincima koje inače ne bi susreli. Takva uključivost nadilazi zemljopisne granice, budući da učenici različitog socioekonomskog statusa ravnopravno sudjeluju. Ona pridonosi pozitivnom emocionalnom ozračju u kojem

učenici osjećaju podršku i poštovanje.

Još jedan ključni aspekt uključivosti eTwinninga je naglasak na sklonostima i jakim stranama učenika. Učiteljica primjećuje da se u okviru suradničkih projekata učenici potiču da pokažu svoje talente i sklonosti, bilo da se radi o pisanju, stvaranju videozapisa ili drugim oblicima stvaralaštva. Takav pristup omogućuje personaliziranije iskustvo učenja u kojem se jedinstvene sposobnosti svakog učenika prepoznaju i cijene.

Nadalje, Miguela je istaknula važnost eTwinning projekata u širenju opsega aktivnosti u učionici izvan tradicionalnih akademskih predmeta. Usredotočujući se na teme koje učenike zanimaju učitelji mogu stvoriti dinamičnije i privlačnije okruženje za učenje.

SURADNJA ZA RJEŠAVANJE IZAZOVA

Kada se učenici suoče s izazovima, kao što su emocionalni problemi ili problemi u ponašanju, ključno je odmah ih riješiti. Miguela je

opisala protokol prema kojem škola kontaktira roditelje kako bi ih obavijestila o problemima i radi na pronalaženju rješenja. Osim toga, škola nudi podršku psihologa i savjetnika za učenike, a i za učitelje.

Uključivanje roditelja u pružanje podrške učenicima iznimno je važno. Škola redovito komunicira s roditeljima, obavještava ih o problemima s kojima se njihovo dijete susreće i traži njihovo uključivanje u pronalaženje rješenja. Aktivnosti kao što su radionice i treninzi pomažu roditeljima da razumiju kako učinkovito podržati razvoj i dobrobit svoje djece.

Iako postoje mehanizmi za podršku dobrobiti učenika, Miguela je primijetila nedostatak formalne podrške za mentalno zdravlje učitelja. Škola pak njeguje kulturu uzajamne podrške među učiteljima, potičući ih da po potrebi potraže pomoć od kolega ili ravnatelja. Usto, koordinatorica Ubuntu kluba služi kao resurs i za učenike i za učitelje, nudeći smjernice i podršku kada je to potrebno.

Škola surađuje s vanjskim organizacijama, kao što su centri za mentalno zdravlje, kako bi

osigurala dodatnu podršku i resurse za učenike. Ta partnerstva uključuju pozivanje gostujućih govornika da pričaju o raznim temama relevantnim za dobrobit učenika, kao što su seksualnost, adolescencija i ovisnička ponašanja.

Laura Laborda-Martínez – CIPFP Ciutat de l'Aprenent, Valencija, Španjolska

Laura Laborda-Martinez je učiteljica engleskog jezika u jednoj od najvećih strukovnih škola u Valenciji, CIPFP Ciutat de l'Aprenent. Škola ima otprilike 2100 učenika i 230 učitelja. Nude različita strukovna usmjerenja, uključujući tehnički, kozmetički i kuharski smjer. Jedna od ravnateljica uključena je u eTwinning projekte i surađuje s Laurom i drugim učiteljima u školi koja je dobila oznaku eTwinningove škole. Laura također ima iskustva s Erasmus+ projektima. Učenici u njezinoj školi uglavnom imaju između 16 i 18 godina, neki su tek završili obvezatnu srednju školu, a drugi pohađaju specijalizirana usmjerenja.

DOBROBIT ZA UČITELJE I UČENIKE

Prema Lauri, škola je uložila određene napore u unaprjeđenje dobroti učitelja. Ravnateljica organizira aktivnosti na internetu i uživo na teme poput potpune svjesnosti, zdrave prehrane i tjelovježbe. Također organiziraju zabavne događaje poput godišnjeg izleta, pa su tako 2023. godine vozili bicikl u prirodi, a ove, 2024. godine, planiraju šetnju uz rijeku.

Nešto je teže unaprijediti dobrobit učenika. Uz gust raspored i ograničeno vrijeme odmora, nemaju puno prilike za nastavu tjelesnog odgoja. Škola ima mali prostor za igre poput nogometa, odbojke i košarke tijekom odmora, a svake godine održavaju i nogometni turnir. „Teško je uklopiti više tjelesnih aktivnosti u njihove pretrpane rasporede i ograničen prostor“, navela je Laura.



Što se tiče mentalne dobroti, Laura je izjavila: „U Španjolskoj i u našoj školi postoji opće uvjerenje da se mlađe generacije suočavaju s više problema mentalnog zdravlja u usporedbi sa starijima. Vjerujem pak da se učestalost problema s mentalnim zdravljem nije nužno povećala, nego postoji tendencija da se svakom emocionalnom stanju ili ponašanju pridaje dijagnoza. U prošlosti se osjećaj potištenosti ili tjeskobe mogao promatrati kao privremeni stres ili osobina ličnosti. Danas su ta iskustva često patološka, što dovodi do povećane percepcije problema mentalnog zdravlja među mladima.“

Jedan od zabrinjavajućih trendova koje je primijetila jest idealizacija problema s mentalnim zdravljem na platformama društvenih medija. Neki mladi otvoreno dijele svoje probleme na internetu, privlače pozornost i sljedbenike prikazujući se kao žrtve stanja poput depresije, tjeskobe ili poremećaja prehrane. „Kao učiteljima“, kaže Laura, „za nas je ključno ublažiti te negativne utjecaje promicanjem pozitivnih asocijacija, motiviranjem učenika da se uključe u aktivnosti koje jačaju njihovo samopoštovanje i dobrobit.

Moramo ih potaknuti da podignu glavu od svojih ekrana i usmjere se na stvaranje zdravih, ispunjenih života, umjesto da održavaju kulturu traženja pozornosti“.

U njihovoj školi, jedan od glavnih izazova s kojima se suočavaju je njezina veličina. Donedavno su postojala samo dva savjetnika odgovorna za rješavanje potreba više od 2000 učenika, što je bio težak zadatak s obzirom na niz problema učenika, od suicidalnih misli do promjena spola i obiteljskih problema. Unatoč tome što su ove godine primljena još dva savjetnika, potrebe učenika zahtijevaju više sredstava kako bi se učinkovito riješile.

Također, iako je ključno pripremiti učenike za stvarnost tržišta rada, njegovanje okruženja ohrabrenja i podrške jednako je važno. Prema Lauri, međutim, mnogim učiteljima nedostaje osposobljavanje za prepoznavanje i rješavanje problema mentalnog zdravlja, pa katkad pribjegavaju disciplinskim mjerama koje mogu pogoršati situaciju. Pojasnila je da je tijekom godina naučila važnost uspostavljanja emocionalnih veza

s učenicima. Odvajanje vremena za slušanje, pokazivanje istinskog interesa i stvaranje poticajnog okruženja u razredu može značajno utjecati na dobrobit učenika.

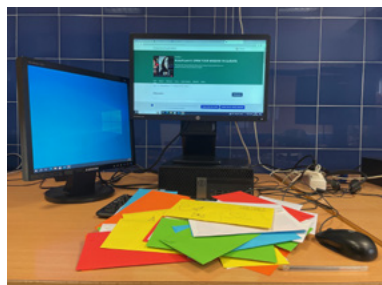
U tu svrhu, početak sata Laura posvećuje neformalnom razgovoru, dopuštajući učenicima da podijele što su radili za vikend ili kažu što ih brine. To ulaganje u stvaranje odnosa smanjuje sukobe i potiče osjećaj pripadnosti među učenicima.

Kad je riječ o uključenosti roditelja u podršku dobrobiti učenika, Laura je objasnila da se komunikacija ponajprije zbiva putem platformi na internetu. Dok se osobni sastanci mogu organizirati za važnija pitanja, naglasila je važnost održavanja pristupa s poštovanjem i razumijevanjem u interakciji s roditeljima. Suradnja s drugim dionicima, kao što su društvene organizacije i školski koordinatori, također je ključna u stvaranju mreže podrške za rješavanje različitih potreba učenika, ali logistički izazovi i drugi prioriteti mogu predstavljati prepreke stvaranju snažnih partnerstava.

ETWINNING – ALAT ZA PROMICANJE DOBROBITI UČENIKA.

eTwinning se pokazao kao vrijedan alat u promicanju dobrobiti učenika, pružajući alternativu tradicionalnim metodama poučavanja i udžbenicima. „U Španjolskoj, gdje je naglasak često na ispitima i gramatici“, istaknula je Laura, **„eTwinning pruža osvježavajuću alternativu koja potiče učenike da se uključe u kurikulum na dinamičniji način koji potiče suradnju.“**

S pomoću eTwinning projekata učenici mogu slobodno istraživati teme izvan granica gramatičkih pravila i ispita. Umjesto toga, rade zajedno na zadacima iz stvarnog svijeta kao što su dizajniranje logotipa, motiviranje svojih vršnjaka ili čak pripremanje Kahoot pitanja o kulturnim stereotipima. Projekti ne samo da poboljšavaju njihove



jezične vještine, nego i potiču osjećaj znatiželje i kulturne svijesti.

Štoviše, eTwinning učenicima omogućuje interakciju s vršnjacima iz različitih zemalja, rušeći geografske i kulturološke prepreke. Izloženost različitim perspektivama ne samo da obogaćuje njihovo iskustvo učenja, nego i jača njihovo samopouzdanje jer saznaju odgovore na vlastita pitanja i uviđaju kako učenici iz drugih dijelova svijeta cijene njihov doprinos.

Sudjelovanje u eTwinning projektima daje učenicima osjećaj djelovanja i vlasništva nad njihovim školovanjem. Učenici postaju aktivni sudionici, a ne pasivni primatelji znanja, što može imati pozitivan učinak na njihovu opću dobrobit. Pružajući platformu za suradnju, kreativnost i kulturnu razmjenu, eTwinning osnažuje učenike da preuzmu odgovornost za svoje

obrazovanje i potiče osjećaj pripadnosti široj zajednici.

„Na primjer, ako se učenik muči sa zadacima na engleskom jeziku“, objasnila je Laura, „ne prisiljavam ih da se uključe u individualne razgovore s vršnjacima iz drugih zemalja. Umjesto toga, dodjeljujem im zadatke u kojima mogu najviše iskoristiti svoje vještine i sklonosti, kao što je razmišljanje o idejama za logotip. Takav im pristup omogućuje da značajno pridonese timu, a istodobno jača njihovo samopouzdanje i osjećaj vrijednosti“.

eTwinning također ima ključnu ulogu u poticanju poticajnog i suosjećajnog okruženja u razredu, posebno u održavanju emocionalne dobrobiti učenika. Pruža siguran prostor za emocionalno izražavanje. Za razliku od tradicionalnih razreda, u kojima vremenska ograničenja mogu smanjiti prilike za raspravu, eTwinning projekti dopuštaju prošireniju i smisleniju razmjenu. To daje učenicima priliku da podijele svoje misli, osjećaje i brige u prostoru koji im pruža podršku i ne osuđuje ih, a istodobno potiče kreativnost i suradnju.

„U strukturiranom okruženju tradicionalne nastave, učenici koji možda nisu najbolji u engleskom jeziku ili drugim predmetima mogu se osjećati zanemarenima. **eTwinning projekti pružaju pak priliku tim učenicima da zablistaju primjenjujući njihove različite talente i sposobnosti.** Bilo da se radi o organizacijskim vještinama ili umjetničkom talentu, svaki učenik može pridonijeti nečim vrijednim. **Takav uključiv pristup potiče osjećaj pripadnosti i suradnju među vršnjacima te podržava njihovu emocionalnu dobrobit**“, dodala je Laura.

Laura je navela neke primjere eTwinning aktivnosti kako bi dodatno pojasnila. Udruživši se s učenicima grafičke umjetnosti i predmetnim nastavnicima, radili su na inovativnom Erasmus+ projektu za izradu vodiča o Valenciji. Dok je predmetna nastavnica pružila tehničke informacije o izdavanju knjige, učenici su pridonijeli svojim idejama o sadržaju. Učenici su radili na nacrtima koje su pregledavali i ispravljali prije davanja odobrenja za konačnu verziju i stvorili izgled za konačno izdanje.

„Ishod je bio doista dojmljiv. Učenici su izradili zadivljujuće knjige o Valenciji i raznim međunarodnim iskustvima. Zajedničkim radom, ne samo da su razvili svoje vještine grafičkog dizajna, nego su stekli i neprocjenjiv uvid u različite kulture i perspektive, obogaćujući svoje obrazovanje“, navela je Laura.

Kako bi procijenila učinak eTwinning projekata na ukupnu dobrobit učenika, Laura razmatra različite kriterije. To uključuje razine sudjelovanja, poboljšanje jezičnih vještina i društvene interakcije, stalnu komunikaciju s učenicima iz drugih zemalja i percepcije učenika o projektu. Pozitivni pokazatelji, poput povećanog samopouzdanja, proaktivnog angažmana i osjećaja pripadnosti upućuju na to da su učenici imali koristi od važnih interakcija i aktivnosti unutar eTwinning zajednice.

„Promicanje dobrobiti učenika zahtijeva višestruki pristup koji uključuje odnose učitelja i učenika, kulturnu osjetljivost, suradničke projekte i uključenost zajednice. Unatoč izazovima s kojima se suočavaju, učitelji su predani stvaranju poticajnog okruženja za

učenje u kojem se svaki učenik osjeća cijenjenim i osnaženim“, istaknula je na kraju Laura.

**Zuzana Polónyová –
Gymnázium P. J. Šafárika,
Akademika Hronca 1, Rožňava-
Slovačka**

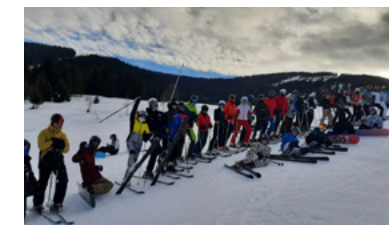
Zuzana Polónyová je učiteljica engleskog jezika u školi Gymnázium P. J. Šafárika, Akademika Hronca 1, Rožňava, višoj srednjoj eTwinning školi u Slovačkoj. Također je bila eTwinning ambasadorica posljednjih pet godina i organizira radionice kako bi naučila svoje kolege kako primijeniti digitalne alate i surađivati na eTwinning projektima. Njezina škola aktivno promiče dobrobit učenika i učitelja organiziranjem i sudjelovanjem u mnogobrojnim akcijama i aktivnostima te pružanjem podrške kada je potrebna.

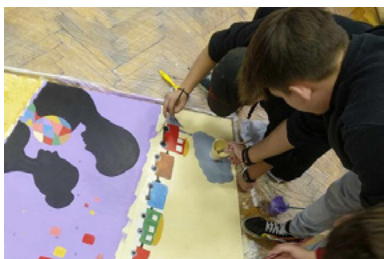
TJELESNA DOBROBIT

Tjelesna dobrobit glavni je prioritet u Zuzaninoj školi u Rožňavi, u Slovačkoj, gdje su različite inicijative namijenjene i učenicima i učiteljima. Redoviti satovi tjelesnog odgoja dio su kurikuluma, a nude se aktivnosti

poput sportskih igara, gimnastike i plesa za promicanje tjelesne kondicije među učenicima. Osim strukturirane nastave, škola njeguje okruženje koje potiče cjelovitu dobrobit, uključujući izvannastavne aktivnosti poput planinarenja, klizanja, skijanja i rolanja. Također se ističe i zdravstveni odgoj s inicijativama poput „Tjedna zdrave prehrane“ čiji je cilj obrazovati učenike o prehrani i zdravim načinima života.

Kako bi dodatno promicala tjelesnu aktivnost, škola organizira izazove i događaje za učenike i učitelje, potičući timski rad koliko god je to moguće. Te su se inicijative proširile i izvan škole, pa se tako godišnje aktivnosti jačanja tima održavaju u različitim dijelovima Slovačke. Suradnja s društvenim organizacijama, uključujući sportske klubove i fitnes centre, obogaćuje iskustvo tjelesnog odgoja, pružajući učenicima priliku da istražuju interese izvan svog razreda.





Povratne informacije od učenika potiču provedbu novih inicijativa, a školska uprava aktivno podupire suradnju s vanjskim organizacijama i lokalnim vlastima. Takav suradnički pristup osigurava da su potrebe učenika zadovoljene i da su inicijative prilagođene za učinkovito promicanje dobrobiti.

Škola usvaja kombinirani pristup učenju kako bi uravnotežila vrijeme ispred ekrana s tjelesnom aktivnošću, uključujući praktična iskustva, istraživanje na otvorenom i aktivnosti opuštanja. Izazovi i natjecanja, uključujući zbrajanje koraka i kreativna natjecanja, potiču učenike da ostanu aktivni dok smanjuju stres s pomoću aktivnosti opuštanja. Učitelji imaju ključnu ulogu u promicanju tjelesne aktivnosti, integrirajući strategije učenja temeljene na kretanju u svoju nastavu. Aktivnosti poput igranja uloga, satova glume i učenja

na otvorenom pokreću učenike i poboljšavaju rezultate učenja. Nadalje, učitelji aktivno sudjeluju u tjelesnim izazovima i aktivnostima zajedno s učenicima, njegujući kulturu dobrobiti i uključivosti.

MENTALNA DOBROBIT

Mentalna dobrobit također je bitna u Zuzaninoj školi, gdje je razlika između mentalne i emocionalne dobrobiti ključna. Mentalna dobrobit obuhvaća percepciju napredovanja u poslu i životu, podržanu mrežom prijatelja, obitelji i kolega, dok je emocionalna dobrobit usmjerena na samoregulirajuće osjećaje. Promatranje promjena u ponašanju učenika ključno je za ranu intervenciju, pri čemu učitelji aktivno prate znakove stresa ili ranjivosti. Ti znakovi mogu uključivati povlačenje, razdražljivost, slabiji akademski uspjeh ili poteškoće u interakciji s vršnjacima. Zajednički naponi koji uključuju tim učitelja bave se različitim aspektima dobrobiti učenika, osiguravajući pravovremenu podršku i intervenciju.

U promicanju mentalne dobrobiti prevladavaju suradničko učenje

i društvena interakcija. Projekti poput eTwinninga olakšavaju veze s vršnjacima iz drugih zemalja, potiču prijateljstva i međukulturno razumijevanje. „Ove godine imamo projekt sa Španjolskom, Grčkom i Francuskom i jako smo se iznenadili kako oni neke stvari doživljavaju na drugačiji način“, navela je Zuzana. „Primjerice, poslali smo im heklane snježne pahuljice da okite božićno drveće, a francuski su učenici mislili da su to naušnice!“ Suradnja izlaže učenike različitim kulturama, promičući uključivost i poštovanje različitosti. S pomoću aktivnosti kao što su projekti dopisivanja, učenici stječu uvid u različite kulturne norme i prakse, promičući pozitivno i uključivo okruženje za učenje.

Štoviše, eTwinning potiče uzajamnu podršku, timski rad i pozitivne odnose, poboljšavajući sveukupnu dobrobit učenika. Unatoč tome što se radi o suradnji na internetu, ta iskustva imaju dugotrajan pozitivan učinak, s učenicima koji održavaju prijateljstva i podržavaju jedni druge izvan granica projekta.

EMOCIONALNA DOBROBIT

Emocionalna dobrobit pažljivo se prati u Zuzaninoj školi, gdje promjene u ponašanju služe kao pokazatelji emocionalnih izazova. Promatranje emocionalnih reakcija učenika pomaže u prepoznavanju znakova stresa ili tjeskobe, kao što su povlačenje iz društvenih interakcija, promjene raspoloženja, promjene u apetitu ili obrascima spavanja i poteškoće u stvaranju prijateljstava. Učitelji imaju važnu ulogu u usmjeravanju učenika kako poticati empatiju i ljubaznost prema drugima, čak i u interakcijama na internetu.

U promicanju emocionalne dobrobiti učenika, eTwinning projekti služe kao neprocjenjivi alati. Suradničko učenje u različitim zemljama potiče uzajamnu podršku, timski rad i pozitivne odnose, smanjujući osjećaj usamljenosti i potičući osjećaj pripadnosti. Izlažući učenike različitim kulturama i perspektivama, eTwinning projekti promiču empatiju, toleranciju i međukulturno razumijevanje. Učenici tako uče uvažavati kulturne razlike, propitivati stereotipe i



76 razvijati empatiju prema drugima kroz međukulturnu suradnju.

Štoviše, eTwinning projekti stvaraju prilike za učenike da se izraze i podijele svoje ideje i osjećaje na način koji pruža podršku i poštovanje. „Osjećaju se cijenjenima, osjećaju se poštovanima i to im pomaže da se osjećaju dobro“, navela je Zuzana. Postavljanje osnovnih pravila za interakcije na internetu stvara siguran prostor u kojem se učenici osjećaju cijenjenima, shvaćenima i podržanima. Izazovi i sukobi koji se javljaju tijekom suradničkih zadataka rješavaju se uz vodstvo i poticanje učitelja, čime se dodatno unapređuju emocionalna otpornost

učenika i vještine rješavanja problema.

Nadalje, suradničke prakse šire se izvan interakcije učenika i uključuju zajedničko donošenje odluka među učiteljima. Učitelji surađuju na rješavanju odluka ili problema na razini škole i koriste zajedničko znanje i resurse kako bi pronašli rješenja. Kultura suradnje, djelomično potaknuta eTwinning projektima, promiče podržavajuće i suosjećajno školsko okruženje u kojem se učenici slušaju i cijene.

U Zuzaninoj školi sudjelovanje učenika i izražavanje mišljenja potiče se s pomoću različitih praksi i obrazovnih aktivnosti kao što su vrtlarski projekti i Nagrade vojvode od Edinburga, izazova za mlade pojedince predane volonterskom



radu, osobnom razvoju i pustolovini. Tijekom te ekspedicije timovi mladih idu na planinarske izlete u prirodi, razvijajući svoje vještine, učeći se suradnji i svladavajući izazove. UNICEF-ove inicijative, učenički parlamenti, kvizovi, maturalne zabave i projekti društveno korisnog rada osnažuju učenike da preuzmu vlasništvo nad svojim učenjem i značajno pridonese svojoj školskoj zajednici. Takve aktivnosti ne samo da poboljšavaju emocionalnu dobrobit učenika, nego također promiču osjećaj odgovornosti, vodstva i građanskog angažmana. Učenici imaju priliku predlagati projekte za poboljšanje školskog okruženja aktivnim sudjelovanjem u raspodjeli proračuna, donošenju odluka i vrednovanju. Jedan od primjera je realizacija projekta „Buffet upgrade (Bolji švedski stol)“ u kojem su učenici uz podršku roditelja i sponzora obojili zidove i kupili nove stolice i garniture u hodnicima.

IZAZOVI PRETVORENI U STRATEGIJE

Također, u Zuzaninoj školi bavljenje problemom tjelesne, emocionalne i mentalne dobrobiti učenika predstavlja nekoliko izazova koji se ponajprije tiču akademskog pritiska, društvenih pitanja i zabrinutosti za mentalno zdravlje. Učenici osjećaju težinu akademskih očekivanja dok se pripremaju za prijamne ispite za fakultete, što dovodi do pojačanog stresa i želje za akademskim uspjehom. Osim toga, stvaranje poticajnog okruženja, poticanje pozitivnih odnosa i omogućavanje pristupa resursima poput savjetodavnih usluga ključni su, ali izazovni zadaci.

Kako bi se nosila s tim izazovima, škola primjenjuje različite strategije kao što su:

- provedba kampanja za podizanje svijesti o mentalnom zdravlju,
- aktivnosti potpune svjesnosti i programi uzajamne podrške,
- suradnja s drugim školama i učiteljima, korištenje platformi poput eTwinninga za razmjenu najboljih praksi i resursa,

- redovito procjenjivanje dobroti učenika putem anketa, promatranja i povratnih informacija,
- prikupljanje informacija od učenika i dionika, što rezultira prilagodbom strategija kako bi se bolje zadovoljile potrebe i sklonosti učenika tijekom vremena,
- osnaživanje učenika da preuzmu aktivnu ulogu u promicanju vlastite dobroti.

Uključivanje roditelja i drugih dionika ključno je za podupiranje dobroti učenika.

To se postiže na sljedeće načine:

- održavanjem otvorene komunikacije s roditeljima putem biltena, roditeljskih sastanaka, radionica i platformi



društvenih medija; roditelje se potiče na sudjelovanje u školskim aktivnostima, mrežama podrške i procesima donošenja odluka,

- suradnjom s društvenim organizacijama, sportskim klubovima, lokalnim vlastima i sponzorima kako bi se osigurali resursi i potpora inicijativama za dobrobit učenika,
- uključivanjem bivših učenika kao mentora, gostujućih govornika ili volontera za podršku dobroti sadašnjih učenika.

Općenito, ova eTwinningova škola slijedi cjelovit pristup promicanju dobroti učenika koji uključuje suradnju, kulturnu svijest, vrednovanje i angažman dionika, osiguravajući da se učenici osjećaju podržano, cijenjeno i osnaženo u svojem školovanju.

Aktivnosti dobrobiti za eTwinning projekte

Škole imaju ključnu ulogu u podupiranju dobrobiti učenika. Društvene i emocionalne vještine, znanja i ponašanja koje mladi uče na nastavi mogu im pomoći da razviju dugoročne stavove prema dobrobiti. U ovom poglavlju razmotrit ćemo neke aktivnosti koje možete primijeniti u svojim eTwinning projektima kako

bi podržali dobrobit učenika. Nadahnute su aktivnostima koje su proveli iskusni učitelji i koje su razmijenili s određenim skupinama. Aktivnosti su podijeljene prema dobi učenika koji su sudjelovali. Pokazuju suradnju između dva partnerska razreda, ali se mogu prilagoditi i izvesti s više partnera.

81

Utješi se!

Dobna skupina: RPOO

Razvoj djece u ranim godinama obrazovanja značajno predviđa kasniji uspjeh u njihovom školovanju. Stvaranje poticajnog i uključivog okruženja u razredu ključni je dio dječjeg učenja. Ono je odskočna daska za njihovo školovanje. Sljedeća aktivnost prikladna je za vrlo malu djecu i može se prilagoditi vašim posebnim potrebama u razredu.

OPIS:

Dva razreda organiziraju sastanak putem interneta na kojem igraju sljedeće igre:

- Učenici iz svakog razreda imaju paket kartica sa sličicama ili prikazima koje prikazuju različite osjećaje (sreća, tuga, ljutnja, iznenađenje, strah, itd.). Bilo bi lijepo da ih učenici sami nacrtaju. Učenici iz svakog razreda pokazuju svoje kartice svojim vršnjacima koji

6



82

moraju prepoznati o kojim je osjećajima riječ.

- Nakon što prođu sve kartice učenici iz svakog razreda naizmjenice biraju karticu. Učenik iz jednog razreda bit će „glumac“, a ostali iz drugog razreda će pogađati. Glumac će potajno izabrati jednu karticu i neće je pokazati drugima. Zatim će svojim tijelom i izrazima lica prikazati odabrani osjećaj bez riječi, dok učenici iz partnerskog razreda promatraju i pokušavaju pogoditi koji je to osjećaj. Nakon što je glumac završio s prikazom osjećaja, partnerski razred redom

pogađa o kojem se osjećaju radi. Mogu nagađati tako da imenuju osjećaj ili da sami oponašaju osjećaj izrazom lica i govorom tijela. Učenici imenuju osjećaj na svom jeziku i uče naziv tog osjećaja na jeziku svojih partnera. Nakon videopoziva, učitelji mogu odvojiti trenutak za raspravu o različitim osjećajima i zamoliti djecu da ispričaju kada su se tako osjećali i zašto. To pomaže ojačati njihovo razumijevanje osjećaja i pruža prilike za emocionalno izražavanje i empatiju.

Učenici zatim izrađuju kutiju za samoumirivanje. U kutiju stavljaju stvari koje se mogu izvaditi u slučaju potrebe. To može biti kada su jako ljuti, kada im nedostaje dom ili kada se trebaju opustiti ili smiriti. Djecu se potiče da ponesu stvari od kuće, poput obiteljske fotografije, fotografije kućnih ljubimaca, sretnih uspomena ili male igračke poput medvjedića, tijesta za igru, zvrka, male slagalice itd.

Učenici izrađuju i staklenku za zagrljaj koju će staviti u tu kutiju. Djeca zatim crtaju i izrezuju mnoga sićušna srca. Mogu crtati po srcima ili ih obojati. Nakon što su srca izrezana i ukrašena, dijele ih međusobno, a svaki učenik puni staklenku tim srcima. Ideja je da kada učenike preplave snažni osjećaji, odu do kutije za samoumirivanje i izvade srce iz staklenke. Učenici mogu pokloniti to srce osobi koju bi željeli zagrliti kao znak da je vrijeme da zstanu na trenutak i pomognu prijatelju.

Kada se kutija za samoumirivanje napuni, učitelj je može fotografirati i učitati na TwinSpace. Učitelji mogu podijeliti slike sa svojim razredom i raspravljati o sličnostima

i razlikama. Zatim mogu zamoliti svoje učenike da navedu:

- vizualne podsjetnike na ljude, mjesta, kućne ljubimce i uspomene koje su im važne,
- zvukove ili pjesme koje ih smiruju,
- mirise koji ih smiruju,
- predmete koji ih smiruju kada ih dodiruju.

Sve se to može prikupiti u e-knjigu koja se može podijeliti s cijelom školskom zajednicom i roditeljima te biti lijep vodič za ideje za utjehu.

83

Pleši za svoju dobrobit

Školska razina: osnovna škola

Osnovne škole imaju ključnu ulogu u pružanju podrške svojim učenicima u odabiru zdravog načina života i razumijevanju učinka koje njihove odluke imaju na njihovu dobrobit. Djetinjstvo je kritično razdoblje za razvoj dugoročnih stavova prema dobrobiti. Društvene i emocionalne vještine, znanja i ponašanja koja djeca uče u toj dobi pomažu im u stjecanju otpornosti i uspostavljaju obrazac za upravljanje dobrobiti kasnije u životu. Sljedeća se aktivnost može provoditi s osnovnoškolskom djecom.

OPIS:

Dva razreda organiziraju razmjenu ideja putem interneta na kojoj raspravljaju o tome što za njih znači dobrobit. Učenici iz oba razreda

dijele svoje misli i ideje, koje se mogu zabilježiti u zajedničkom digitalnom prostoru (npr. Padlet, digitalna karta, oblak riječi).

Dva razreda raspravljaju o tome kako bi „plesanje“ moglo biti korisno za njihovu dobrobit.

Predloženi odgovori:

- dobro je jer si aktivan i to je dobro za tvoje tijelo,
- može ti pomoći da se osjećaš manje pod stresom,
- zabavno je to raditi s prijateljima pa te može usrećiti.

Učitelji podijele svoje učenike u male međunarodne skupine i svakoj skupini dodijele poseban aspekt koristi plesa za dobrobit. Na primjer, tjelesno zdravlje,



mentalno zdravlje, društvene veze, samoizražavanje, itd. Učitelji učenicima osiguravaju resurse za provedbu istraživanja o zadanim temama, bilo putem knjiga ili internetskih izvora i potiču skupine da smišljaju ideje za svoj dio plakata što se tiče teksta i slika.

Nakon što svaka skupina završi svoj dio plakata, učitelji spoje skupine kako bi njihov rad integrirali u jednu cjelinu. Na internetskom sastanku svaka skupina predstavlja svoj dio plakata koji pojašnjava prednosti plesa za dobrobit kako je prikazano u njihovom dijelu. Učitelji mogu potaknuti učenike

da podijele primjere iz vlastitog iskustva. Također mogu pronaći primjere videozapise na internetu i razgovarati o tome kako se odnose na koristi plesa za dobrobit.

Na kraju, dva razreda pojedinačno stvaraju popis pjesama. Svaki učenik dodaje pjesmu na popis. To može biti pjesma koju vole slušati kada su sretni, tužni, kada žele plesati, itd. Razredi učitaju popis pjesama na svoj TwinSpace i međusobno ih slušaju. Razredi mogu putem videopoziva imati plesnu zabavu kao završnu aktivnost!

Kreni do sreće

Školska razina: niža srednja škola

Podrška učenicima ključna je tijekom ovog kritičnog razdoblja razvoja, obilježenog brzim kognitivnim, emocionalnim i tjelesnim promjenama. Podupiranje učenika da razumiju sami sebe i razviju pozitivan osjećaj dobrobiti pomaže im razviti otpornost i

vještine mentalnog zdravlja. Sljedeća aktivnost prikladna je za učenike niže srednje škole i može se prilagoditi potrebama vaših učenika.

**OPIS:**

Dva razreda rade na zajedničkom Padletu i raspravljaju o tome što za njih znači dobrobit. Učitelji ih potiču da govore o pet različitih vrsta dobrobiti:

- emocionalnoj dobrobiti,
- tjelesnoj dobrobiti,
- mentalnoj dobrobiti,
- društvenoj dobrobiti,
- digitalnoj dobrobiti.

Razrede se potiče da podijele vlastita iskustva o različitim aspektima dobrobiti. Kako san utječe na njihovu sposobnost upravljanja stresom? Imaju li ikakve strategije za podršku vlastite dobrobiti? Kako snažne društvene veze pridonose njihovoj emocionalnoj dobrobiti? Je li im

se ikada dogodilo da su digitalne tehnologije negativno utjecale na njihovu dobrobit? Ili su samo pozitivno utjecale na njihovu dobrobit? Razredi raspravljaju o tome i izrađuju digitalnu mentalnu mapu koja se može podijeliti na TwinSpaceu.

Razredi svaki za sebe provode aktivnost dobrobiti koja uključuje kretanje u velikom prostoru (npr. teretani, igralištu, praznoj učionici). Učitelj kredom povlači crtu po sredini učionice ili zalijepi selotejp. Učitelj ističe da će aktivnost biti uspješna samo ako se učenici međusobno odnose s poštovanjem, ljubaznošću i povjerenjem. Tijekom aktivnosti učitelj izgovara tvrdnju vezanu uz dobrobit. Kada učenici osjete da im je to pitanje ili izjava blisko, prelaze preko crte na drugu stranu. Ova aktivnost nastoji osvijestiti učenike

o tome kako dobrobit utječe na njih same i njihove vršnjake. Mogu se navesti sljedeća pitanja i izjave: „Pređi crtu ako:

(za probu) ideš u školu (unesite naziv svoje škole).

- su te ikad preplavili osjećaji.
- te nikada nisu maltretirali.
- imaš nisko samopoštovanje.
- se ne osjećaš ugodno kada svoje osjećaje dijeliš s prijateljima.
- se osjećaš drugačije od drugih na društvenim mrežama.
- su ti ikad rekli da ne trebaš plakati, pokazivati svoje osjećaje ili se bojati.
- si se ikad osjećao/osjećala da nemaš dovoljno vremena za opuštanje i punjenje baterija.
- si se ikad osjećao/osjećala usamljeno, nepoželjno ili uplašeno.
- si se ikad nosio/nosila sa stresom ili tugom tako da si jeo/jela nezdravu hranu.

- si ikad osjetio/osjetila pritisak da zvučiš ili izgledaš bolje nego što si se osjećao/osjećala u tom trenutku.“

- Smislite još pitanja koja su prikladna za vaš razred.

Razredi najprije zasebno razmišljaju o ovoj aktivnosti kako bi se potaknula povezanost skupine. Kasnije, u videopozivu, dva razreda zajedno promišljaju o aktivnosti. Je li svaki razred naučio različite stvari? Što ih je to nagnalo da shvate? Kako gledaju na dobrobit u svom razredu i kod svojih vršnjaka?

Nakon rasprave u videopozivu, razredi se podijele u manje međunarodne skupine. Svakoj se skupini dodijeli jedna od tri dolje opisane aktivnosti. Od svake se skupine traži da osmisli aktivnost koju može raditi na temelju tog okvira i onoga što su naučili iz svojih promišljanja u prethodnom videopozivu. Tu aktivnost provode na internetu i svaka skupina predstavlja svoju ideju. Učenici mogu slobodno smisliti aktivnosti koje žele.

1. aktivnost:

Napravite kampanju na društvenim mrežama koja promiče pozitivnu sliku o sebi.

2. aktivnost:

Smislite zajednički umjetnički projekt koji potiče tjelesnu aktivnost.

3. aktivnost:

Smislite ideju za digitalnu igru koja učenike poučava vježbama potpune svjesnosti.

Nakon prezentacija aktivnosti, oba razreda mogu provoditi aktivnosti i podijeliti međusobno svoja iskustva na svojem TwinSpaceu.

Moraš to učiniti samostalno, ali nikada sam/sama

Školska razina: viša srednja škola
Prijelazi između obrazovnih razina mogu biti faktor rizika za akademsku motivaciju i dobrobit učenika. Koliko se učenici dobro uklapaju u školsko okruženje presudno je za njihovu dobrobit. Kada su učenici motivirani za akademski uspjeh, to također pozitivno utječe na njihove ciljeve samousavršavanja i rast. Zauzvrat, to pozitivno utječe na njihovo

društveno-emocionalno ponašanje, a time i na njihovu dobrobit. Sljedeća se aktivnost može izvesti i prilagoditi učenicima u višem srednjoškolskom obrazovanju.

OPIS:

Dva razreda podijeljena su u manje međunarodne skupine od četiri do šest učenika. Učitelji objašnjavaju skupinama da na njihovu dobrobit uvelike utječe koliko se dobro nose

sa stresorima u svojem životu. Jedan od načina na koji se ljudi nose s izazovnim ili stresnim situacijama su strategije suočavanja kao što su rješavanje problema ili traženje pomoći. Učenici objašnjavaju da su kao djeca možda imali različite vrste strategija utjehe koje su voljeli primjenjivati kako bi se utješili i smirili, poput igranja svoje omiljene igrice, gledanja filma, maženja sa svojim mekanim igračkama, itd. Učenici u skupinama sada se trebaju prisjetiti strategija koje su primjenjivali kao djeca. Bilježe ih na digitalnoj platformi kao što je Padlet, Google Docs, itd. Učitelji ih mogu potaknuti da podijele zašto su primjenjivali te strategije i kako su one bile korisne. Nakon toga, skupine navode strategije suočavanja koje primjenjuju sada kao tinejdžeri. Ima li sličnosti? Služe li njihove strategije suočavanja i dalje istoj svrsi? Odgovori se opet bilježe na digitalnoj platformi.

Učitelji objašnjavaju učenicima važnost traženja pomoći kao strategije suočavanja. Učitelji mogu s njima napraviti vježbu refleksije kako bi ih potaknuli na razmišljanje o tome kako traže pomoć i od koga. Vježbu mogu provesti na internetu

(Kahoot, Slido, itd.) ili kao plenarnu raspravu.

Mogu se postaviti sljedeća pitanja:

- Kome se prvo obratiš kad si pod stresom ili si uzrujan/uzrjana?
- Zašto ideš toj osobi po pomoć?
- Kada tražiš pomoć? Samo kada osjećaš negativne osjećaje ili i kad imaš pozitivne osjećaje?
- Kome se u ovoj školi učenici s mentalnim problemima mogu obratiti za pomoć?
- Što ti je potrebno da možeš pružiti dobru podršku prijateljima koji imaju problema s mentalnim zdravljem?

Zatim se razredi ponovno dijele u skupine od četiri do šest učenika u koje su ranije bili podijeljeni i organiziraju videopoziv ili koriste neki zajednički alat kako bi zapisali svoje odgovore. Svakoj se skupini dodijele dva scenarija. Svaki scenarij usmjeren je na pojedinca kojem je potrebna pomoć odrasle osobe ili prijatelja. Učenici raspravljaju o svakom scenariju s pomoću sljedećih pitanja:



- Je li ovo ozbiljna situacija?
- Treba li ta osoba razgovarati s nekim? Ako da, s kim?
- Što može uslijediti?

Skupine izrađuju akcijski plan na internetu za ono što bi te osobe trebale učiniti. Kada je plan gotov, svaka skupina predstavlja svoj scenarij i akcijski plan u plenarnom videopozivu. Kada su sve skupine prezentirale, potiču se da međusobno podijele povratne informacije i da rasprave o svim planovima. Akcijski planovi se nakon toga prikupljaju i dijele na TwinSpaceu.

Sljedeći scenariji mogu se koristiti kao početna točka, ali se učenici također potiču da smisle vlastite scenarije:

- Ash ima istu blisku skupinu prijatelja od početka sedmog razreda. Njih četvero uvijek se druže u vrijeme ručka. Međutim, tijekom prošlog tjedna Ashovi prijatelji su ga izostavljali – nisu ga čekali kod ormarića ili su otišli s drugom skupinom i ostavili ga samog. Ash je također otkrio da su neka djeca

iz njegovog razreda objavila neke negativne komentare o njemu na Facebooku te da je njegova skupina prijatelja dodala komentare na objavu.

- Lola je išla na rođendansku zabavu starijeg brata svoje prijateljice. Bila je uzbuđena što smije ići, jer joj mama obično nije dopuštala da izlazi sa starijom djecom. Jedan od starijih dječaka bio je jako drag prema njoj i često je plesala s njim, a poljubili su se kad je mislila da ih nitko ne gleda. Kad je sljedeće jutro Lola provjerila Instagram, vidjela je da je netko objavio njihovu fotografiju kako se ljube. Osjećala se posramljeno i brinula se da će je svi gledati i da će komentirati.
- George je počeo često izostajati iz škole i zaostajati s domaćom zadaćom. Ostajao je kod kuće kako bi pazio na svoju mamu koja boluje od depresije i oporavlja se od problema vezanog uz konzumaciju alkohola. Prijateljima nije rekao što mu je s mamom, ali oni znaju da ima nekakve

kućne obveze. Njegovi prijatelji primjećuju da učitelji misle kako on samo bježi iz škole.

- Francesca je bila na dugoj dijeti, sada je jako mršava i čini se da nikad ne jede. Misli da ima višak kilograma i ne želi nositi kratke hlače ili kupaći kostim. Čini se da je uvijek neraspložena i nesretna. Jednog vrućeg dana, sve

djevojke iz društva odlaze kod prijatelja na kupanje. Francesca se osjeća izostavljeno, ali ne želi da je prijatelji vide u kupaćem kostimu.

- Jannus se preko vikenda ošišao. Čim je došao u školu, neka ga starija djeca počnu zadirkivati zbog frizure. Njegovi prijatelji ga ne tješe zbog toga.

Jesi li mentalno svjestan/svjesna?

Školska razina: početno strukovno obrazovanje i osposobljavanje

Kada je riječ o dobrobiti u školi, podrazumijeva se da učenici imaju mogućnost razvijati svoje prirodne talente i uživati u učenju na kreativan način. Budući da

adolescenti provode puno vremena u školi, to čini školu ključnim mjestom za promicanje mentalne i tjelesne dobrobiti. Osim toga, uključivanje socio-emocionalnog učenja, mentalnog zdravlja, dobrobiti i programa prevencije nasilničkog ponašanja u školama jedan je od najučinkovitijih načina



za podršku psihološkoj dobrobiti mladih. Sljedeća se aktivnost može prilagoditi i primijeniti u strukovnim školama.

OPIS:

Učitelj na početku pojasni načine na koje dobrobit utječe na zadovoljstvo poslom, produktivnost i ukupnu kvalitetu života. Učenici izvode vježbu meditacije u kojoj vizualiziraju svoj idealan posao. Kako bi izgledala ravnoteža između njihova poslovnog i privatnog života? Gdje bi željeli raditi i koju poziciju bi željeli imati? Kako bi izgledali njihovi odnosi? S kojim se izazovima mogu suočiti? Na temelju te vizualizacije zatim stvaraju digitalnu ploču vizija. Ta digitalna ploča vizija može biti digitalni poster / infografika sa slikama, tekstom i videozapisima ili može biti oblak riječi. To se učita na njihov TwinSpace i podijeli s drugim razredom. Nakon toga se održi videopoziv u kojem dva razreda raspravljaju o zajedničkim temama u svojim pločama vizija te o tome što je potrebno da bi se njihove vizije ostvarile u njihovim životima.

Učitelji pojasne učenicima da će ih podijeliti u manje skupine koje će uključivati učenike iz oba razreda te će surađivati kako bi napravili virtualnu kampanju podizanja svijesti. Kampanja podizanja svijesti može se temeljiti na sljedećim temama ili izazovima koji su se pojavili tijekom vježbe vizualizacije, kao što su:

- kontrola stresa,
- tjeskoba,
- depresija.

Međunarodnim skupinama dodjeljuju se teme za istraživanje i prikupljanje informacija, statističkih podataka i osobnih priča. Učenici zatim izrađuju informativne plakate, letke ili digitalne grafike kako bi podijelili ključne poruke i resurse o temi, uključujući opise, metode identifikacije, strategije suočavanja i izvore podrške.

Svaka škola zatim organizira informativni događaj na kojem skupine predstavljaju svoje kampanje, dijele resurse i materijale koje su izradile i sudjeluju u raspravama o mentalnom zdravlju,

pozivajući relevantne stručnjake da daju svoj doprinos.

Tijekom kampanje podizanja svijesti, učenike treba poticati da podijele vlastita iskustva ili strategije za suočavanje s izazovima mentalnog zdravlja, potičući empatiju i razumijevanje unutar školske zajednice. To se može učiniti u obliku panel rasprava, podcasta u kojem se učenici međusobno intervjuiraju ili unaprijed snimljenih videozapisa.

Zaključak

U ovoj su se publikaciji istraživali i analizirali različiti aspekti načina na koji se eTwinning projekti mogu povezati s dobrobiti učenika i učitelja. „Dobrobit u školi” definirana je u europskom prostoru obrazovanja kao „stanje u kojem učenici mogu razvijati svoje potencijale, učiti i kreativno se igrati”. Konkretno, dobrobit u školi podrazumijeva:

- osjećaj sigurnosti, vrijednosti i poštovanja,
- biti aktivno i smisleno uključen u akademske i društvene aktivnosti,
- imati pozitivno samopoštovanje, samoučinkovitost i osjećaj autonomije,
- imati pozitivne i podržavajuće odnose s učiteljima i vršnjacima,
- osjećaj pripadnosti u svojem razredu i školi,
- osjećati se sretno i zadovoljno svojim životom u školi.

Počeli smo s politikama i teorijama, zatim smo predstavili neke

eTwinning projekte i uključili praktičare putem eTwinning priča. Potom smo zaključili s aktivnostima koje može provoditi svaki učitelj.

Primjeri eTwinnera pokazuju da učitelji na različitim obrazovnim razinama daju prednost cjelovitom pristupu njegovanju dobrobiti učenika i sebe samih. Ti su se učitelji posvetili bavljenju tjelesnim, mentalnim i emocionalnim aspektima s pomoću različitih strategija koje uključuju cijelu školu, pokazujući otpornost i kreativnost. U školama se organizira širok raspon aktivnosti od vrtlarstva i učenja na otvorenom do satova meditacije i joge. Škole potiču tjelesnu aktivnost brojanjem koraka i mjesečnim izazovima ili integriraju strategije učenja temeljene na kretanju u svoju nastavu. Također provode radionice za učenike s terapijskim psima i kreativne izvanškolske radionice ili su pak usmjereni na aktivnosti samospoznaje, empatije i otpornosti. U mnogim slučajevima, suradnja s roditeljima i drugim dionicima nudi dodatnu podršku za dobrobit učenika i osoblja.

Prema učiteljima, sudjelovanje u eTwinning projektima olakšava



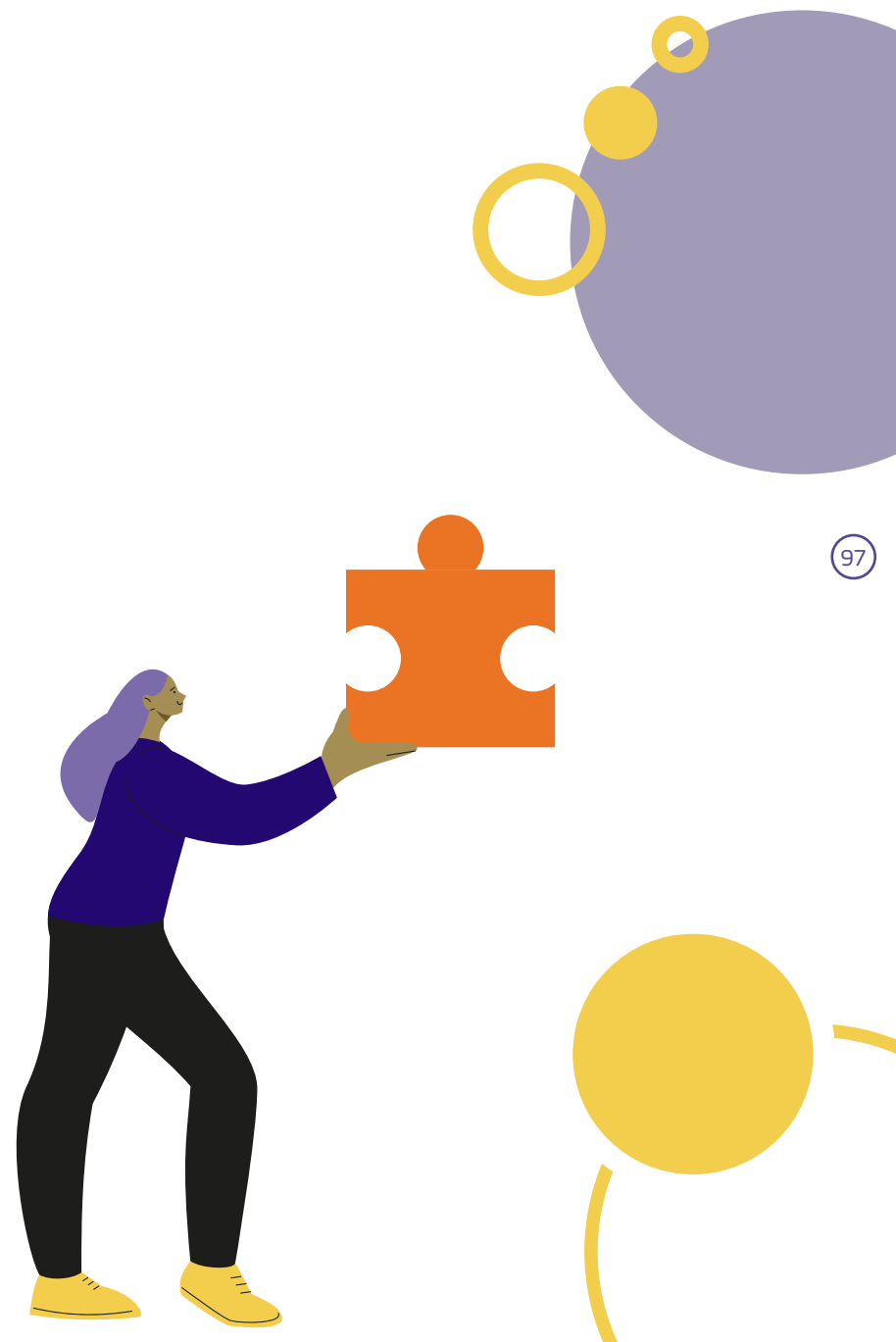
7

navedene sastavnice dobroti. Stoga se eTwinning projekti pojavljuju kao sredstvo promicanja dobroti i poticanja znatiželje, suradnje i praktičnih iskustava učenja koja poboljšavaju kognitivni, društveni i emocionalni razvoj učenika. Projekti ne samo da osnažuju učenike da preuzmu kontrolu nad svojim učenjem, nego i jačaju njihov osjećaj pripadnosti i povezanosti s vršnjacima iz različitih sredina i zemalja. Mnogi učitelji pokušavaju uključiti emocionalnu dobrotu u svoje eTwinning projekte, potičući izražavanje i uključivost.

Rješavanje pitanja dobroti u školi je dug put i postoji nekoliko izazova, uključujući veličinu škole, ograničen broj pomoćnog osoblja kao što su savjetnici i psiholozi i nedostatak izobrazbe za učitelje. Međutim, škole organiziraju aktivnosti tijekom nastave ili izvannastavne aktivnosti, bilo kao inicijativu pojedinačnih učitelja (poput estonskog primjera sa zdravim obrocima i sportskim tjednom) ili uključivanjem društvenih organizacija, sportskih klubova, lokalnih vlasti i drugih dionika (poput primjera austrijske škole koja sudjeluje u kampanji

grada Graza „Ich hab' Mut“ (Hrabar/hrabra sam)).

Većina učitelja istaknula je da je najvažnija strategija stvaranje emocionalnih veza s učenicima putem neformalnih razgovora i njegovanje poticajnog okruženja u razredu, sigurnog prostora u kojem se svaki učenik osjeća cijenjenim i osnaženim. Prema njihovom mišljenju, jedan od najboljih načina da se to postigne je s pomoću eTwinninga. Nadamo se da će ovi primjeri nadahnuti odgojno-obrazovne djelatnike da nastave integrirati dobrotu u svoje nastavne prakse i uključe se u eTwinning projekte koji se time bave.



Bibliografija

Prilog

Badiou, A. (1988.). L'Être et l'Événement. Seuil.

Bauman, Z. (2006.). Liquid Times: Living in an Age of Uncertainty. Polity.

Burr, C., Taddeo, M. i Floridi, L. (2020.). The Ethics of Digital Wellbeing: A Thematic Review. *Sci Eng Ethics* 26, 2313–2343. <https://doi.org/10.1007/s11948-020-00175-8>

Vijeće Europe (2020.). Well-being online: ePresence and Communications. <https://www.coe.int/en/web/digital-citizenship-education/epresence-and-communications>

Frau-Meigs, D. (2024.). User empowerment through media and information literacy responses to the evolution of generative artificial intelligence (GAI). UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388547>

Frau-Meigs, D. (2023.). Transliteracy and the digital media: Theorizing Media and Information Literacy, u: *International Encyclopedia of Education (4th Edition)* Robert Tierney, Fazal Rizvi and Kadriye Ercikan (eds). Elsevier.

Frau-Meigs, D. (2021.). The new cultural norm on screens. *The cyber-baroque as a total cultural fact*, *Nectart* 13 (2), 36–50. <https://doi.org/10.3917/nect.013.0036>

Haugen, F. (2023.). *The Power of One: How I Found the Strength to Tell the Truth and Why I Blew the Whistle on Facebook*. Little, Brown and Company.

Kardefelt Winther, D. (2017.). How Does the Time Children Spend Using Digital Technology Impact Their Mental Wellbeing, Social Relationships and Physical Activity? An Evidence-focused Literature Review, *Innocenti Discussion Papers*, br 2017-02, UNICEF.

Klapp, T., Klapp, A., & Gustafsson, J. E. (2023.). Relations between pupils' wellbeing and academic achievement: evidence from Swedish compulsory school. *European Journal of Psychology of Education*, 1–22.

Livingstone, S., Stoilova, M., Stänicke, L. I., Jessen, R. S., Graham, R., Staksrud, E., i Jensen, T. K. (2022.). Young people experiencing internet-related mental health difficulties: The benefits and risks of digital skills. An empirical study. KU Leuven, ySKILLS.

Ovdje su navedeni svi učitelji partneri po eTwinning projektima i njihovim školama.

A Rainbow of Emotions (Duga emocija)

Paola Schettin, Neue Grundschule Potsdam, Njemačka

Kristin van der Meer, Neue Grundschule Potsdam, Njemačka

Maria Nicoletta Pinto, ICS 'Marconi-Michelangelo' di Laterza, Italija

Maria Mortato, ICS 'Marconi-Michelangelo' di Laterza, Italija

Monia Bagnardi, ICS 'De Amicis-Milizia' di Oria, Italija

Joanna Mach, Szkoła Podstawowa im. ks. Stanisława Słotwińskiego w Kamieniu, Poljska

Renata Wieczorek, Szkoła Podstawowa im. ks. Stanisława Słotwińskiego w Kamieniu, Poljska

Marisol Montanes, CPEIP Huertas Mayores, Španjolska

Marisa Garde, CPEIP Huertas Mayores, Španjolska

HERE & NOW with art and mindfulness at school (OVDJE i SADA s pomoću umjetnosti i potpune svjesnosti u školi)

Sonja Pribela-Hodap, Dječji vrtić Viškovo, Hrvatska

Jasmina Puž, Dječji vrtić Viškovo, Hrvatska

Laurence Bessiere, EEPU Anne-Laure, Francuska

Χριστίνα Μπακόλα, Ολοήμερο Δημοτικό Σχολείο Λάρισας, Grčka

Ελένη Κροθιανάκη, 37ο Νηπιαγωγείο Ηρακλείου, Grčka

Αθανασία Ζηκύρη, Δημοτικό Σχολείο Αρμενίου, Grčka

Evrim Acet, Gürçeşme Leman Alptekin İlkokulu, Turska

Lina Seferoglu, Panevėžio pradinė mokykla, Litva

Laura Liepinė, Panevėžio pradinė mokykla, Litva

Aneta Kleisa, Szkoła Podstawowa nr 23 w Gdyni, Poljska

Florentina Băncănu, Scoala Gimnaziala Nr. 9 Resita, Rumunjska

Mindfulness matters (Potpuna svjesnost je bitna)

Alenka Miljević, OŠ Braće Radića, Hrvatska

Anita Simac, OŠ Petra Preradovića, Hrvatska

Debora Girard, ICS 'Papa Giovanni XXIII' di Savigliano, Italija

Chiara Sabatini, ITT 'Allievi-Sangallo' di Terni, Italija

RRH: Respectful responsible healthy online communication (Obzirna, odgovorna i zdrava komunikacija na internetu)

Αθανασία Καββαδία, 3ο Γυμνάσιο Κέρκυρας, Grčka

Daisy De Gioannini, Licei 'Giolitti-Gandino' di Bra, Italija

Stasele Riskiene, Šiaulių r. Kuršėnų Lauryno Ivinskio gimnazija, Litva

Conxita Payán, Jesús, Maria i Josep, Španjolska

The Happiness Project: be active, be inclusive! (Projekt sreće – budi aktivan, budi uključiv!)

Joanna Muszalska, II Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej w Inowrocławiu, Poljska

Lacramioara Fira, Seminarul Teologic Liceal Ortodox „Sf. Ioan Gura de Aur”, Rumunjska

Ieșeanu Dumitru, Instituția Publică Liceul Teoretic „Mihai Eminescu”, Moldavija

Dornea Snejana, Școala Profesională nr. 1 Cahul, Moldavija

Gheletchi Diana, Școala Profesională nr. 2 Cahul, Moldavija

Asiye Kert, Borusan Asim Kocabıyık Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi, Turska

Habibe Berna Özer, Nevşehir Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi, Turska

Ufuk Safak Taşkıran, Hami Aydınlar Çok Programlı Anadolu Lisesi, Turska

STUPANJE U KONTAKT S EU-om

Osobno

Diljem Europe postoje stotine lokalnih informativnih centara Europske unije. Adresu najbližeg centra možete pronaći ovdje (european-union.europa.eu/contact-eu/meet-us_hr).

Putem telefona ili e-pošte

Europa Direct je služba koja odgovara na vaša pitanja o Europskoj uniji. Kontaktirajte ovu uslugu:

- besplatnim telefonom: 00 800 6 7 8 9 10 11 (određeni operateri mogu naplatiti pozive),
- na sljedećem broju: +32 22999696,
- elektroničkom poštom na: european-union.europa.eu/contact-eu/write-us_hr.

PRONALAZENJE INFORMACIJA O EU

Na Internetu

Informacije o Europskoj uniji na svim službenim jezicima Europske unije dostupne su na mrežnoj stranici: **europa.eu**

Publikacije Europske unije

EU publikacije možete preuzeti ili naručiti ovdje op.europa.eu/hr/publications. Preslike besplatnih publikacija moguće je dobiti putem kontakta s centrom Europa Direct ili vašim lokalnim informacijskim centrom (european-union.europa.eu/contact-eu/meet-us_hr).

Pravo EU-a i povezani dokumenti

Pristup pravnim informacijama iz Europske unije, uključujući cjelokupno pravo Europske unije od 1951. godine na svim službenim jezicima dostupno je ovdje (eur-lex.europa.eu).

Otvoreni podaci iz Europske unije

Portal otvorenih podataka EU-a data.europa.hr omogućava pristup skupovima podataka iz EU-a. Podaci se mogu preuzeti i ponovo koristiti besplatno, kako u komercijalne tako i u nekomercijalne svrhe. Portal također omogućava pristup širokom skupu podataka iz europskih zemalja.

Kontakt

Više informacija o eTwinningu pronađite na našoj internetskoj stranici:

<https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning>

Ako imate pitanja o eTwinningu kontaktirajte nas putem e-pošte:

EAC-ESEP@ec.europa.eu

O Europskoj platformi za školsko obrazovanje

Pokrenuta 2022. godine Europska platforma za školsko obrazovanje mjesto je susreta za sve školsko osoblje (od ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja do osnovnoškolskog i srednjoškolskog obrazovanja, uključujući početno strukovno obrazovanje i osposobljavanje), istraživače, kreatore politika i druge dionike u području školskog obrazovanja.

Europska platforma za školsko obrazovanje novi je dom eTwinninga. Od svog pokretanja 2005. godine, eTwinning je izrastao iz lokalne inicijative u aktivnu školsku zajednicu i uključio je više od milijun odgojno-obrazovnih djelatnika škola diljem Europe i šire.

Specifične usluge eTwinninga na platformi dostupne su samo provjerenom školskom osoblju. To znači da eTwinning pruža sigurnu digitalnu platformu uključujući resurse, projektne komplete i pedagoško vodstvo gdje su učitelji uključeni u različite aktivnosti od osmišljavanja i provedbe europskih suradničkih projekata do umrežavanja, sudjelovanja u virtualnim skupinama i uzajamnog učenja. Osim toga, platforma nudi mnoge mogućnosti profesionalnog razvoja, poput webinarâ i tečajeva, od kojih su mnogi stvoreni posebno za eTwinningere.

Europska platforma za školsko obrazovanje i eTwinning zajednica financiraju se iz programa Erasmus+, europskog programa za obrazovanje, osposobljavanje, mlade i sport. Inicijative su to Glavne uprave za obrazovanje, mlade, sport i kulturu Europske komisije. eTwinning zajednica također postoji zahvaljujući potpori Nacionalnih potpornih organizacija, koje financira Erasmus+ u okviru ugovora o dodjeli bespovratnih sredstava s Europskom izvršnom agencijom za obrazovanje i kulturu, te Partnerima za podršku platforme.

Zaprati nas [Facebook](#) | [YouTube](#) | [Instagram](#)

