



ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB

Dan mentalnog zdravlja

*Ono što mentalnom zdravlju treba
je više sunčeve svjetlosti, više
iskrenosti i više besramnog
razgovora. – Glenn Close*

**26. veljače 2025.
PŠ Pongračevo**

**Pridružite nam se na
predavanjima i radionicama o
važnim temama gdje ćemo
pružiti korisne savjete za
učenike, roditelje i učitelje**

**Zajedno možemo stvoriti
podržavajuću sredinu za sve!**



**ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI**
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB

Dan mentalnog zdravlja

Briga o mentalnom zdravlju je ključ za sretniji život!

Mentalno zdravlje je jednako važno kao i fizičko zdravlje.

Svaki dan suočavamo se s različitim izazovima i stresovima, ali uvijek postoji način da se nosimo s njima.

Nije sramota potražiti pomoć, suočiti se s vlastitim osjećajima i brinuti se za svoje unutarnje dobrostanje.



**ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI**
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB

Dan mentalnog zdravlja

Kako možemo brinuti o svom mentalnom zdravlju?

Razgovarajte s nekim kome vjerujete.

Odvojite vrijeme za sebe – meditacija, šetnje ili omiljeni hobiji.

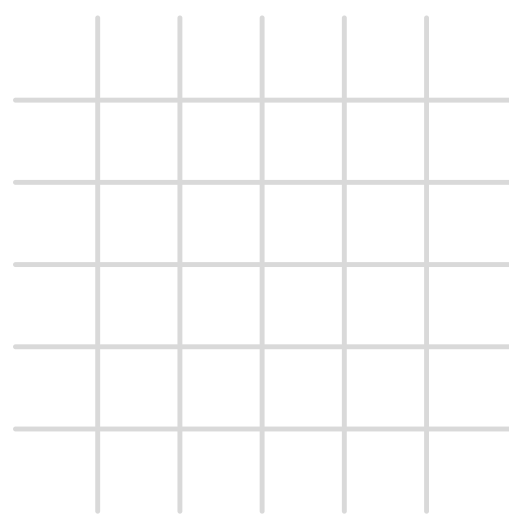
Prakticirajte fizičku aktivnost.

Zdrav san je temelj ravnoteže.

Nemojte se bojati zatražiti pomoć učitelja i stručnog tima škole.



ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB



Dan mentalnog zdravlja

26. veljače 2025.
PŠ Pongračevo

PROGRAM

ZA UČENIKE RAZREDNE NASTAVE

- 10:00 **Jana Vađina** - Nutrikids radionica zdrave prehrane
- 11:00 **Mirna Šolaja i Jelena Crnek, NTC** - Radionica za djecu: Učim kroz igru!
- 12-14 **Sandra Neumann** - Snaga uma i tijela: Poligoni

ZA UČENIKE PREDMETNE NASTAVE

- 12:00 **Kruna Crnjak i Nina Markus, CZM** - Efikasno učim, manje se mučim (4.-6.r)
- 13:00 **Kruna Crnjak i Nina Markus, CZM** - Slika o sebi u online svijetu (7. i 8. r)
- 14-16 **Sandra Neumann** - Snaga uma i tijela: Sportske igre (5.-8.r)

ZA UČITELJE

- 11:00 **Darko Božinović** - Reagiranje u kriznim situacijama
- 12:00 **Martina Čiček** - Mentalno zdravlje mladih
- 13:00 **Stručni tim OŠAŠ** - Vođenje pedagoške dokumentacije
- 14:00 **Kruna Crnjak i Nina Markus, CZM** - Vršnjačko nasilje, kako prepoznati i kako reagirati

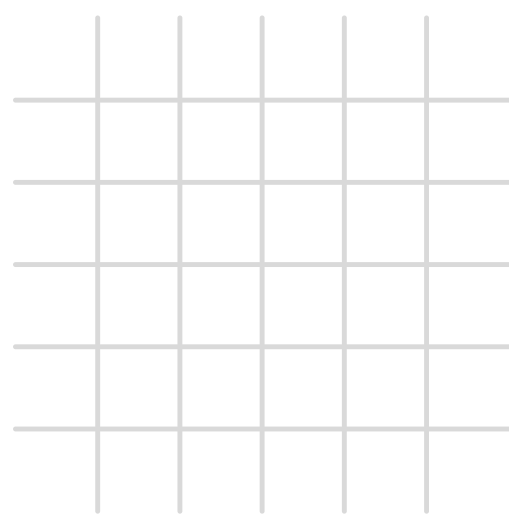
ZA RODITELJE

- 17:30 **Kruna Crnjak i Nina Markus, CZM** - Mentalno zdravlje djece i mladih u online svijetu
- 17:30 **Nikolina Matovina Hajduk** - Snaga suradnje: Kako učitelji i roditelji mogu oblikovati odgojno-obrazovni put?
- 18:30 **Mirna Šolaja i Marijana Martinez, NTC** - Kviz za djecu i roditelje
- 18:30 **Mario Grilc** - Razvoj samopouzdanja kao temelj uspjeha u školi

Obavezne predbilježbe do 24.2.2025. do 19 sati na: g.grbac.grilc@osas.hr
Ime i prezime sudionika, vrijeme i naziv radionice za koju se prijavljujete.



ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB



Dan mentalnog zdravlja

26. veljače 2025.
PŠ Pongračevo

PROGRAM

ZA UČENIKE RAZREDNE NASTAVE

- 10:00 **Jana Vađina** - Nutrikids radionica zdrave prehrane
- 11:00 **Mirna Šolaja i Jelena Crnek, NTC** - Radionica za djecu: Učim kroz igru!
- 12-14 **Sandra Neumann** - Snaga uma i tijela: Poligoni

ZA UČENIKE PREDMETNE NASTAVE

- 12:00 **Kruna Crnjak i Nina Markus, CZM** - Efikasno učim, manje se mučim (4.-6.r)
- 13:00 **Kruna Crnjak i Nina Markus, CZM** - Slika o sebi u online svijetu (7. i 8. r)
- 14-16 **Sandra Neumann** - Snaga uma i tijela: Sportske igre (5.-8.r)

ZA UČITELJE

- 11:00 **Darko Božinović** - Reagiranje u kriznim situacijama
- 12:00 **Martina Čiček** - Mentalno zdravlje mladih
- 13:00 **Stručni tim OŠAŠ** - Vođenje pedagoške dokumentacije
- 14:00 **Kruna Crnjak i Nina Markus, CZM** - Vršnjačko nasilje, kako prepoznati i kako reagirati

ZA RODITELJE

- 17:30 **Kruna Crnjak i Nina Markus, CZM** - Mentalno zdravlje djece i mladih u online svijetu
- 17:30 **Nikolina Matovina Hajduk** - Snaga suradnje: Kako učitelji i roditelji mogu oblikovati odgojno-obrazovni put?
- 18:30 **Mirna Šolaja i Marijana Martinez, NTC** - Kviz za djecu i roditelje
- 18:30 **Mario Grilc** - Razvoj samopouzdanja kao temelj uspjeha u školi

Obavezne predbilježbe do 24.2.2025. do 19 sati na: g.grbac.grilc@osas.hr
Ime i prezime sudionika, vrijeme i naziv radionice za koju se prijavljujete.



ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB

Dan mentalnog zdravlja

26. veljače 2025.
PŠ Pongračevo

učenici
razredne nastave 1.-3. r

10:00 - Nutrikids radionice zdrave prehrane za djecu od 7 do 10 godina na kojima kroz igru i kreativnu pripremu jednostavnih jela djeca usvajaju zdrave životne navike!

Glavni moto: Zdrava prehrana je jednostavna, zabavna i ukusna!

Djeca će na ovoj interaktivnoj i edukativnoj radionici naučiti koliko voća i povrća trebaju konzumirati, zašto je ono važno za njihovo zdravlje te kako mogu osigurati dugu na tanjuru.

Pripremit ćemo dva prefinu smoothie napitka, Jagodica bobica i Popaj, djeca će probati hrskavi čips od jabuke i sami će složiti svoju voćnu kreaciju.

Radionicu vodi mag.nutricionizma Jana Vađina.

Trajanje radionice 60 minuta.

Radionica se organizira za 20 učenika.

Obavezne predbilježbe do 24.2.2025. do 19 sati na: g.grbac.grilc@osas.hr
Ime i prezime sudionika, vrijeme i naziv radionice za koju se prijavljujete.



Dan mentalnog zdravlja

**26. veljače 2025.
PŠ Pongračevo**

Primarna uloga **NTC** sustava učenja, čiji je autor doc.dr.sc.Rajko Rajović je upotreba novih otkrića iz područja neuroznanosti u učionicama i u svakodnevnom životu. Program NTC učenja je sastavljen iz različitih aktivnosti i igara za djecu, koje se temelje na saznanjima o razvoju i radu mozga i koje, kako mnoga istraživanja pokazuju, imaju pozitivan efekt na razvoj mozga u periodu kada je to najvažnije, u periodu najintenzivnijeg rasta i razvoja, od rođenja, pa do približno desete godine starosti. Igra kao unutrašnja motivacija djeteta je ključni faktor NTC programa.

11:00 Mirna Šolaja i Jelena Crnek, NTC - Radionica za djecu: Učim kroz igru! - djeca će se upoznati s tehnikama i metodama NTC sustava učenja te će se na zabavan način i kroz igru poticati na razmišljanje i povezivanje sadržaja

Radionica se organizira za 20 učenika.

18:30 Mirna Šolaja i Marijana Martinez, NTC - Kviz za djecu i odrasle - zabavan i interaktivan kviz u kojem se roditelji i djeca natječu te kroz igru razvijaju kreativno mišljenje, funkcionalno znanje i timski duh.

Radionica se organizira za 20 učenika i 20 roditelja.

Obavezne predbilježbe do 24.2.2025. do 19 sati na: g.grbac.grilc@osas.hr
Ime i prezime sudionika, vrijeme i naziv radionice za koju se prijavljujete.



Dan mentalnog zdravlja

**26. veljače 2025.
PŠ Pongračevo**

Sandra Neumann - Snaga uma i tijela

12 - 14 sati POLIGONI (1. - 4. razredi)

Poligoni imaju pozitivan utjecaj na kinantropološke smjernice, tj. na motoričke, funkcionalne i antropometrijske karakteristike učenika.

Kroz poligone radimo na poboljšanju koordinacije, eksplozivne snage, ravnoteže, fleksibilnosti i brzine.

Vježbanjem stvaramo ugodno ozračje, potičemo razvoj komunikacije, suradnje, poštovitosti i prijateljskih odnosa među učenicima.

14 - 16 sati SPORTSKE IGRE (5. - 8. razredi)

Sportske igre su aktivnosti s ciljem promocije zdravlja, timskog duha i fizičke aktivnosti. Učenici će moći igrati rukomet, odbojku, košarku ili nogomet s ciljem druženja i zabave te građenja međuljudskih odnosa.



Obavezne predbilježbe do 24.2.2025. do 19 sati na: g.grbac.grilc@osas.hr
Ime i prezime sudionika, vrijeme i naziv radionice za koju se prijavljujete.

Ulaz u dvoranu na istočna vrata koja će biti otvorena 20 minuta prije početka programa, zatim se zatvaraju.

Dan mentalnog zdravlja

**26. veljače 2025.
PŠ Pongračevo**

Svrha projekta **Centar za mlade grada Zagreba** je provedba široke lepeze aktivnosti mladih i za mlade u lokalnoj zajednici.

Projekt provodi Udruga ZAMISLI s 30 partnera. Info Centar za mlade Zagreb je mjesto gdje besplatno i bez prethodne najave možeš doći kako bi ti pomogli pronaći informacije do kojih ne možeš sam/a. Namijenjen je mladima od 15 do 29 godina. Imaš li pitanja u vezi obrazovanja, zapošljavanja, zdravlja, volontiranja, kulture i umjetnosti, mobilnosti ili socijalne politike i prava, tu smo.

UČENICI 4.- 8.r

12:00 **Kruna Crnjak i Nina Markus, CZM** - Efikasno učim, manje se mučim (4.-6.r)

13:00 **Kruna Crnjak i Nina Markus, CZM** - Slika o sebi u online svijetu (7. i 8. r)

RODITELJI

17:30 **Kruna Crnjak i Nina Markus, CZM** - Mentalno zdravlje djece i mladih u online svijetu

**Obavezne predbilježbe do 24.2.2025. do 19 sati na: g.grbac.grilc@osas.hr
Ime i prezime sudionika, vrijeme i naziv radionice za koju se prijavljujete.**



Dan mentalnog zdravlja

**26. veljače 2025.
PŠ Pongračevo**

Nikolina Matovina Hajduk - učiteljica razredne nastave, viša savjetnica, trenerica brzog čitanja i autorica metode učenja po mentalnim mapama

Snaga suradnje: Kako učitelji i roditelji mogu oblikovati odgojno-obrazovni put?

istražuje važnost međusobne suradnje između učitelja i roditelja u odgoju i obrazovanju djece. Fokusira se na način na koji zajednički rad, uz otvorenu komunikaciju i zajedničke ciljeve, može pozitivno utjecati na obrazovni razvoj učenika. Učitelji i roditelji zajedno mogu oblikovati podržavajuće okruženje koje pomaže djeci u prevladavanju izazova, potiče njihov akademski napredak i emocionalni razvoj te doprinosi stvaranju temelja za njihov budući uspjeh.

Mario Grilc - konzultant i trener s dugogodišnjim iskustvom u industriji upravljanja obrazovanjem. Strastveno traži nove načine za razvoj osnaženih i angažiranih timova. Domene su mu Customer Experience, Coaching, Leadership. Stručnjak za ljudske resurse, doktorant s fokusom na liderstvo na IEDC - Bled School of Management.

Razvoj samopouzdanja kao temelj uspjeha u školi

Samopouzdanje je ključni faktor akademskog uspjeha jer učenicima omogućuje da vjeruju u svoje sposobnosti i hrabro se suočavaju s izazovima.

Pozitivna povratna informacija, postavljanje realnih ciljeva i upornost u učenju doprinose jačanju samopouzdanja kod učenika.

Greške treba gledati kao priliku za učenje, a ne kao neuspjeh, što pomaže razvijanju otpornosti i samopouzdanja.

RODITELJI

17:30 **Nikolina Matovina Hajduk** - Snaga suradnje: Kako učitelji i roditelji mogu oblikovati odgojno-obrazovni put?

18:30 **Mario Grilc** - Razvoj samopouzdanja kao temelj uspjeha u školi

Obavezne predbilježbe do 24.2.2025. do 19 sati na: g.grbac.grilc@osas.hr
Ime i prezime sudionika, vrijeme i naziv radionice za koju se prijavljujete.

Dan mentalnog zdravlja

**26. veljače 2025.
UČITELJI**

Darko Božinović, imam 50 godina i od 2017 treniram Krav Magu. 2023 položio sam za instruktorski tečaj, te uz treninge vodim i dvije grupe polaznika, teense i mješovitu odraslu.

Radionica za samoobranu i reagiranje u kriznim situacijama fokusira se na praktične vještine i tehnike koje omogućuju sudionicima da se učinkovito nose s opasnim situacijama i prijetnjama. Kroz teorijski i praktični dio, sudionici će naučiti osnovne principe samoobrane, kako prepoznati i reagirati na potencijalne prijetnje, te razviti mentalnu otpornost za brze i učinkovite odluke pod stresom.

Na radionici bi pokazali kako prepoznati napadača/e te kako odreagirati u takvim situacijama.

Martina Čiček - Mentalno zdravlje mladih

Odgojno obrazovni djelatnici provode veliki dio vremena s djecom i mladima. Često su prvi koji će primijetiti znakove problema u području mentalnoga zdravlja. Kad ih primijete, žele pomoći, no često ne znaju što učiniti ili osjećaju nesigurnost. Što učiniti kada primijetite da se dijete ili mlada osoba suočava s problemima mentalnoga zdravlja? Može li se sportom utjecati na mentalno zdravlje učenika? Odgovor na ova i druga pitanja učitelji će dobiti 26. veljače 2025. tijekom predavanja o Mentalnom zdravlju mladih

Svrha projekta **Centar za mlade grada Zagreba** je osnivanje i mjesta za provedbu široke lepeze aktivnosti mladih i za mlade u lokalnoj zajednici. Projekt provodi Udruga ZAMISLI s 30 partnera. Info centar za mlade Zagreb je mjesto gdje besplatno i bez prethodne najave možeš doći kako bi ti pomogli pronaći informacije do kojih ne možeš sam/a. Namijenjen je mladima od 15 do 29 godina. Imaš li pitanja u vezi obrazovanja, zapošljavanja, zdravlja, volontiranja, kulture i umjetnosti, mobilnosti ili socijalne politike i prava, tu smo.

11:00 **Darko Božinović** - Reagiranje u kriznim situacijama

12:00 **Martina Čiček** - Mentalno zdravlje mladih

13:00 **Stručni tim OŠAŠ** - Vođenje pedagoške dokumentacije

14:00 **Centar za zdravlje mladih** - Vršnjačko nasilje, kako prepoznati i kako reagirati



ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB

Mentalno zdravlje

Kako se trenutno osjećaš?



ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB

Mentalno zdravlje

Što te najviše opterećuje?



**ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI**
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB

Mentalno zdravlje

**Što ti pomaže da se opustiš
kad si pod stresnom?**



**ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI**
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB

Mentalno zdravlje

**S kim najčešće razgovaraš kad
imaš neki problem?**



**ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI**
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB

Mentalno zdravlje

**Kako ti škola može pomoći da
se osjećaš dobro?**



**ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI**
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB

Mentalno zdravlje

**Kako prepoznaješ kada ti je
potrebna pomoć u vezi sa
stresom ili anksioznošću?**



**ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI**
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB

Mentalno zdravlje

**Kad osjećaš stres i zasićenje
biraš li biti sam ili s
prijateljima?**



**ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI**
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB

Mentalno zdravlje

**Kako tvoji prijatelji reagiraju
kad se osjećaš loše?**



ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB

Mentalno zdravlje

Jesi li ikad osjećao/la da bi ti
pomoglo da te netko
saslušao?



**ŠENOIN
CENTAR
IZVRSNOSTI**
OSNOVNA ŠKOLA AUGUSTA ŠENOE, ZAGREB

Mentalno zdravlje

**Što te trenutno najviše
zabrinjava?**