

Digitalni priručnik za učitelje

KRETANJEM DO ZNANJA

Učenje kroz igru i pokret



Branka Paškuljević Turniški i Marija Purgar

IZDAVAČ

Osnovna škola „Grigor Vitez“, Osijek

ZA IZDAVAČA

Hrvoje Brod, prof.

NASLOV

Kretanjem do znanja

AUTORICE

Branka Paškuljević Turniški, prof.

dr. sc. Marija Purgar, prof.

UREDNIKA

Branka Paškuljević Turniški, prof.

PROJEKT

IN&OUT-doprinos pozitivnom i zdravom školskom ozračju kroz inkluzivno učenje i učenje na otvorenom

Broj projekta: 2024-1-HR01-KA122-SCH-000239350

Osijek, 2025.



**Sufinancira
Europska unija**

Erasmus+
Obogaćuje živote, širi vidike.

Financirano sredstvima Europske unije. Iznesena mišljenja i stavovi odražavaju isključivo stav autora i ne moraju se podudarati sa stavovima Europske unije ili Agencije za mobilnost i programe Europske unije. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje bespovratna sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

***Pozitivno djelovanje moćnije
je od pozitivnog razmišljanja.***

Richard Wiseman, psiholog

SADRŽAJ

Uvod	1
Što je Smart Teachers Play More (STPM)? ..	4
Kretanje kao temelj učenja.....	5
Mozak, tijelo i procesi učenja	6
Učenje na otvorenom i priroda kao učitelj ..	8
Ekološki odabiri u obrazovanju	8
Primjeri STPM metoda i aktivnosti	10
Praktične upute za sigurnost i uključivost	10
Aktivnosti za aktivaciju energije	12
Od glave do pete.....	13
Pljeskanje i stupanje	14
Jednostavne aktivnosti s kockom	15
Načini kretanja.....	16
Kretanje u sredinu.....	21
Aktivnosti za opuštanje	23
Pljesni i migolji se	23
Uzorci za smirenje.....	24
Morska zvijezda	25
Pogodi vrijeme.....	26
Komplet za smirenje	26
Mindfulness tehnike	27
Pregled aktivnosti po uzrastima.....	29
Rani uzrast (6-8 godina)	29
Srednji uzrast (9-11 godina)	29

Stariji uzrast (12-14 godina)	30
Napomene za sve uzraste	30
Riječ autorica	31
Literatura	34

Uvod

Digitalni priručnik „**Kretanjem do znanja – učenje kroz igru i pokret**” polazi od suvremenih pedagoških i znanstvenih spoznaja koje ističu važnost tjelesne aktivnosti i iskustvenog učenja u odgojno-obrazovnom procesu. **Na međunarodnom tečaju *Smart Teachers Play More* u Reykjaviku na Islandu u listopadu 2024. godine** autorice su stekle znanja i vještine o integraciji pokreta, igre i suradničkog rada u nastavne aktivnosti, pri čemu se naglašava povezanost kognitivnog, socijalnog i emocionalnog razvoja učenika. U središtu ovoga pristupa nalazi se pretpostavka da su um i tijelo neraskidivo povezani te da tjelesna aktivnost može značajno unaprijediti koncentraciju, motivaciju i usvajanje znanja.



Svrha izrade ovoga priručnika jest **primjena elemenata igre i pokreta u nastavi** kao inovativnih metoda kojima se potiče aktivno učenje i razvijaju ključne kompetencije učenika osnovne škole. U fokusu su nastavni predmeti društveno-humanističkog područja, no prikazane metode mogu se primijeniti i interdisciplinarno.

Cilj priručnika je **predstaviti stručni i znanstveni okvir te praktične primjere aktivnosti koje povezuju pokret i igru s učenjem**. Na taj se način nastoji potaknuti učitelje, stručne suradnike i odgojno-obrazovne djelatnike na osmišljavanje dinamičnih nastavnih procesa, prilagođenih potrebama učenika 21. stoljeća.

Metodologija prikazana u ovom priručniku temelji se na kombinaciji teorijskih uvida i praktičnih iskustava. U priručniku su objedinjene spoznaje stečene tijekom stručnog usavršavanja, primjena metoda u nastavnoj praksi te refleksija o učincima ovakvog pristupa. Prikazani primjeri aktivnosti oblikovani su na temelju iskustvenog učenja i metodike igre, uz naglasak na fleksibilnost i prilagodbu razini i interesima učenika.

Ovaj priručnik ne nudi konačne odgovore već nudi okvir i poticaje za daljnje istraživanje mogućnosti koje pokret i igra nude u procesu učenja. Na taj se način želi otvoriti prostor za primjenu inovativnih nastavnih metoda koje potiču razvoj kritičkog mišljenja, kreativnosti, suradnje i trajnih znanja kod učenika.



Erasmus+ projekt IN & OUT

Osnovna škola „Grigor Vitez” iz Osijeka sudjeluje u projektu IN & OUT (2024-1-HR01-KA122-SCH-000239350), financiranom iz programa Erasmus+. Projekt traje 18 mjeseci, od 1. lipnja 2024. do 30. studenoga 2025. godine, i dio je Ključne aktivnosti 1: Mobilnost u svrhu učenja za pojedince.

U projekt je uključeno ukupno 29 učenika i učitelja, koji sudjeluju u različitim oblicima mobilnosti: u strukturiranim tečajevima, praćenju rada te grupnim mobilnostima učenika u partnerskim školama u Španjolskoj i Rumunjskoj.

Projektom se želi unaprijediti kvaliteta inkluzivne nastave kroz osnaživanje učitelja i stručnih suradnika za primjenu inovativnih metoda poučavanja. Također, cilj je potaknuti što veći broj učenika na sudjelovanje u izvannastavnim aktivnostima na otvorenom, kako bi se doprinijelo stvaranju pozitivnog i zdravog školskog ozračja.

Sudjelovanje u ovom projektu autoricama je otvorilo mogućnost da nauče nove metode, steknu vrijedne kontakte s kolegama iz drugih europskih zemalja i oplemene nastavu suvremenim pristupima poučavanju.



Što je Smart Teachers Play More (STPM)?

Tijekom Erasmus+ mobilnosti, autorice su imale priliku sudjelovati na edukaciji **Smart Teachers Play More (STPM)** koja se održavala u Reykjaviku na Islandu. Tijekom tjedan dana intenzivnog rada, učile su o tome kako poučavanje može biti puno više od tradicionalnog sjedenja u klupama i ispunjavanja radnih listića.

STPM je obrazovni pristup koji spaja akademske ciljeve s društvenim, emocionalnim i fizičkim razvojem učenika. Kroz radionice, igre, pokret i rad na otvorenom, naučile su kako djeca uče brže i kvalitetnije kada su aktivna, kad im je omogućeno kretanje i kada se koristi više osjetila istovremeno.

Iskustvo na Islandu otvorilo im je oči za nove načine poučavanja. Vidjele su kako se aktivnosti mogu provoditi i u učionici i na otvorenom, kako se kroz igru mogu učiti strani jezici, matematika, priroda i društvo, te kako pripovijedanje može biti ključ za učenje novih riječi, pojmova i razumijevanja sadržaja.

STPM posebno naglašava važnost holističkog pristupa koji povezuje vizualni, auditivni i kinestetički stil učenja. Nije riječ samo o fizičkoj



aktivnosti, nego o stvaranju smislenog, dinamičnog procesa u kojem su učenici aktivni sudionici, a ne pasivni primatelji informacija.

Sve aktivnosti mogu se prilagoditi različitim uzrastima učenika, iako je primarni fokus STPM metode na učenicima od 2 do 12 godina. Mnoge od tehnika uspješno su primjenjive i u radu sa starijim učenicima, što su autorice i same iskusile u praksi.

Kretanje kao temelj učenja

Jedan od najvažnijih uvida koje su autorice stekle na edukaciji STPM jest koliko je kretanje prirodan dio procesa učenja. Kroz povijest ljudskog razvoja, mozak čovjeka oblikovan je tako da najbolje funkcionira u uvjetima koji uključuju fizičku aktivnost, istraživanje i uključenost svih osjetila.

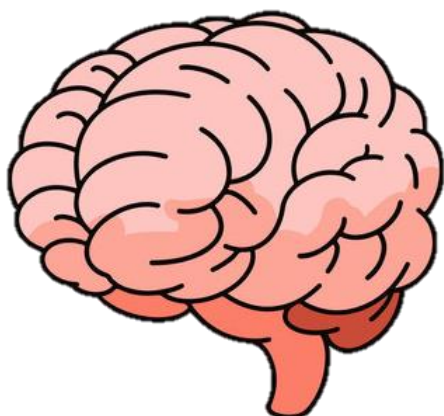
Danas djeca satima mirno sjede, iako to nije način na koji su ljudska tijela i umovi evoluirali. Tijelo i mozak povezani su više nego što često ljudi misle. Kada se krećemo, ubrzava se rad srca, povećava se protok krvi, a time i opskrba mozga kisikom i hranjivim tvarima. Istodobno se u tijelu otpuštaju neurotransmiteri koji jačaju veze između neurona i potiču rast novih živčanih stanica.

Na edukaciji autorice su naučile kako čak i male aktivnosti, poput kratkih igara između nastavnih sadržaja ili jednostavnog ustajanja i kretanja po učionici, mogu značajno podići koncentraciju, motivaciju i radno pamćenje učenika. Upoznale su



se i sa zanimljivom i vrlo relevantnom statistikom. Studenti kod kojih je i kretanje uključeno u strategiju učenja zapamte čak 76 % gradiva, dok se oni koji samo mirno sjede prisjećaju tek oko 37 % gradiva.

Te brojke nisu iznenađujuće jer je lako uočiti kako djeca brže i radosnije uče kad se aktivno kreću i sudjeluju u igri i rješavaju zadatke kroz fizičku aktivnost. Takav pristup ne razvija samo akademske vještine, već i osobne i društvene kompetencije poput suradnje, ustrajnosti, emocionalne kontrole i samopouzdanja.



Mozak, tijelo i procesi učenja

Na edukaciji su se upoznale s pojmom **utjelovljene kognicije** (eng. embodied cognition). To je ideja da tijelo nije samo „posuda” za

mozak, nego aktivno sudjeluje u procesima mišljenja, učenja i pamćenja.

Primjerice, kada djeca koriste geste dok objašnjavaju matematičke zadatke ili strane riječi, njihov mozak bolje povezuje apstraktne pojmove s konkretnim iskustvom. Slično je s manipulacijom predmetima – slaganje slova, brojki ili rad s vizualnim karticama pomaže učenicima da bolje razumiju

sadržaj, pogotovo onima kod kojih prevladava kinestetički stil učenja.

Znanje se bolje pamti kada ga djeca *prožive*, a ne samo čuju ili pročitaju. Djeca se najviše sjećaju onoga što su **radila**. Kroz aktivnosti poput igranja uloga, dramatizacije ili čak jednostavne pokrete, učenici se dublje povezuju s gradivom i ono im ostaje duže u pamćenju.

Na edukaciji se razgovaralo i o važnosti prostora za učenje. **Učionica** nije samo prostorija s klupama i pločom – ona je **treći učitelj**. Fleksibilno uređeni prostori, koji omogućuju kretanje, rad u grupama ili individualni rad, potiču kreativnost i sudjelovanje učenika. Učenici bolje reagiraju i brže uče u prostorima koji su dinamični i prilagodljivi njihovim potrebama.



Učenje na otvorenom i priroda kao učitelj

Prirodni krajolici, za razliku od urbanih prostora, imaju manje ravnih linija, više zakrivljenih oblika, meke i ponavljajuće zvukove poput šuma valova ili ptičjeg pjeva. Takvi prizori i zvukovi umiruju mozak, smanjuju stres i povećavaju sposobnost koncentracije.

Učenici koji provode više vremena u prirodi, pokazuju bolje rezultate ne samo u akademskom znanju, već i u socijalnim vještinama, emocionalnom zdravlju i kreativnosti. Osim toga, boravak na otvorenom doprinosi tjelesnom zdravlju djece, jača imunitet i smanjuje razinu anksioznosti.

Nadalje, nastavni sadržaji mogu se prenositi učenicima kroz aktivnosti na otvorenom. Na tečaju autorice su učile riječi stranog jezika dok su šetale, koristile su prirodne predmete za pripovijedanje te povezivale povijesne i geografske činjenice s konkretnim mjestima u prirodi. Upravo na taj način djeca pamte činjenice i povezuju ih s osobnim iskustvom i osjećajima.

Ekološki odabiri u obrazovanju

Na Islandu su naučile da STPM nije samo metoda poučavanja, već i filozofija koja uključuje i brigu za okoliš. Edukatori su ih stalno podsjećali da male, svakodnevne odluke mogu imati velik utjecaj na svijet oko nas.

Jedno od ključnih pitanja koje su edukatori često postavljali bilo je: *„Koji ćeš eko-izbor napraviti danas?“* Ponekad je to



jednostavna odluka, poput gašenja svjetla, korištenja recikliranog papira, izvođenja sata na otvorenom ili poticanja učenika na izradu materijala od prirodnih resursa.

Primjena ekoloških odabira u obrazovanju znači da se, vjerujući da je malo puno (eng. „A little is a lot!”), promiče:

- načelo „3R”: Smanji, Ponovno upotrijebi, Recikliraj (eng. Reduce, Reuse, Recycle)
- korištenje prirodnih materijala umjesto plastike
- poticanje boravka na otvorenom i povezivanja s prirodom
- razvijanje svjesnosti o okolišu i odgovornog odnosa prema prirodi.

Ovim pristupom ne samo da se doprinosi očuvanju okoliša, već se učenicima usađuju vrijednosti odgovornosti i brige za zajedničko dobro.

Dakle, koja je tvoja današnja ekološka odluka?



Primjeri STPM metoda i aktivnosti

Praktične upute za sigurnost i uključivost

Priprema aktivne nastave zahtijeva pažljivo planiranje prostora, pravila i prilagodbu svim učenicima. Učionicu je dobro urediti tako da se namještaj lako pomiče i da postoji „aktivna zona” za kretanje i grupni rad. Kada prostora nema dovoljno, korisno je iskoristiti hodnike, druge učionice ili školsko dvorište. Aktivnosti se mogu provoditi i na otvorenom, koristeći prirodne elemente kao pomagala, uz pripremu rezervnih aktivnosti za loše vrijeme. Sigurnost, jasnoća pravila i poštivanje osobnog prostora ključni su za aktivnosti koje uključuju kretanje i dodir. Učenici trebaju znati granice prostora i kako reagirati na signale poput STOP. Posebna pažnja posvećuje se učenicima s motoričkim poteškoćama ili senzornim osjetljivostima – aktivnosti se prilagođavaju složenosti pokreta, omogućava se korištenje pomagala, smanjuje buka i uvode pauze prema potrebi. Na taj način aktivnosti postaju uključive, sigurne i zabavne za sve sudionike.

Fleksibilno uređenje prostora:

- omogućiti lako pomicanje namještaja
- stvoriti „aktivnu zonu” za kretanje
- osigurati mjesto za grupni rad



Kad nema puno prostora:

- koristiti hodnike i druge prostore
- aktivnosti premjestiti u školsko dvorište
- prilagoditi zadatke za izvođenje uz klupe

Aktivnosti s kretanjem:

- definirati jasne granice prostora
- postaviti STOP signal koji svi poštuju
- započeti sporije i postupno povećavati intenzitet

Aktivnosti s dodirivanjem:

- poštivati osobni prostor učenika
- ponuditi alternativno sudjelovanje onima koji ne žele dodirivanje
- objasniti granice dozvoljenog kontakta

Aktivnosti na otvorenom:

- provjeriti teren prije početka
- postaviti jasne granice područja aktivnosti
- planirati aktivnosti za loše vrijeme
- osigurati osnovni pribor za prvu pomoć



Prilagođavanje učenicima s posebnim potrebama:

Motoričke poteškoće:

- prilagoditi složenost pokreta
- omogućiti korištenje pomagala
- fokusirati se na sudjelovanje, a ne savršenstvo

Senzorne osjetljivosti:

- smanjiti razinu buke po potrebi
- omogućiti pauze kad se učenici osjećaju preopterećeno
- koristiti vizualne signale uz auditivne

Aktivnosti za aktivaciju energije

Aktivnosti koje slijede osmišljene su kako bi nastavu učinile dinamičnijom, zanimljivijom i učinkovitijom. One pomažu učenicima da kroz pokret, igru i različita osjetilna iskustva lakše usvajaju nova znanja i razvijaju različite vještine. Ujedno doprinose stvaranju pozitivnog ozračja u učionici, povećavaju motivaciju i olakšavaju suradnju među učenicima.

Ove aktivnosti možete koristiti na različite načine: kao uvod u sat kako bi se učenici razbudili i pripremili za učenje, kao kratke pauze za razgibavanje i ponovno fokusiranje, za ponavljanje gradiva na zabavan način, ili kao završetak sata kako bi učenici iz učionice izašli s osmijehom. Mogu se provoditi i u učionici i na otvorenom, ovisno o mogućnostima i vremenskim uvjetima.



Bez obzira koristite li ih za učenike nižih ili viših razreda, svaku aktivnost možete prilagoditi uzrastu, razini znanja i specifičnim potrebama učenika. Time nastava postaje ne samo učinkovitija, nego i veselija i zanimljivija za sve sudionike.

Od glave do pete

Ova aktivnost potječe iz popularne dječje knjige „**From Head to Toe**” autora Erica Carlea, a savršena je za učenje dijelova tijela, pokreta i osnovnih glagola, osobito u nastavi stranog jezika. Osim toga, koristi se za zagrijavanje tijela i aktivaciju učenika na početku sata.

Više o slikovnici možete pronaći ovdje:
[From Head to Toe – Eric Carle službena stranica](#)

Upute:

- Učitelj čita ili izgovara rečenice poput:
 - **Ja sam pingvin i okrećem glavu lijevo – desno. Možeš li ti to napraviti?**
 - **Ja sam žirafa i savijam vrat. Možeš li ti to napraviti?**
 - **Ja sam mačka i savijam leđa. Možeš li ti to napraviti?**
- Nakon svake rečenice, učenici oponašaju pokret koji je opisan i govore „**Mogu!**”

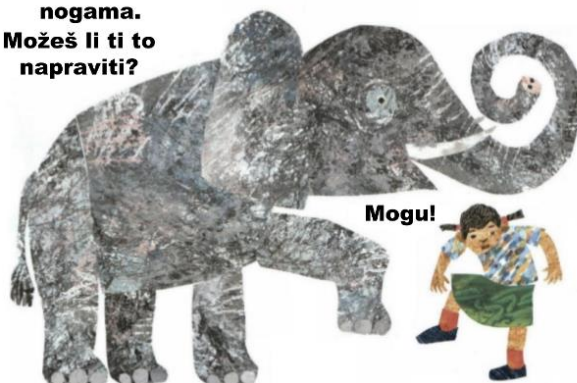


- Učitelj može mijenjati dijelove tijela i pokrete ovisno o uzrastu djece i nastavnom sadržaju.

Primjeri pokreta koje učenici mogu izvoditi:

- okretanje glave lijevo-desno
- savijanje koljena
- mahanje rukama
- skakanje u mjestu
- podizanje ramena
- stupanje
- dodirivanje nožnih prstiju

Ja sam slon i stupam
nogama.
Možeš li ti to
napraviti?



Pljeskanje i stupanje

Pamćenje pokreta, odnosno proceduralno pamćenje, omogućuje nam da kroz fizičku aktivnost lakše pamtimo i usvajamo nove informacije. Ova igra posebno je korisna za učenje jezika jer povezuje pokret s izgovorom riječi.

Upute:

- Učitelj izgovori riječ.
- Učenici polako „slože” riječ slovkanjem, po principu jedno slovo - jedan pokret.



- Za svaki samoglasnik (A, E, I, O, U) učenici plješću rukama.
- Za svaki suglasnik učenici lupnu nogom o pod.
- Na kraju svi zajedno izgovore cijelu riječ naglas.

Primjer:

Za riječ „CAT”:

- C (lupni nogom)
- A (pljesni rukama)
- T (lupni nogom)
- Zajedno: CAT!

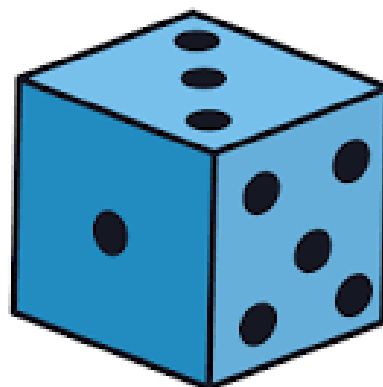


Jednostavne aktivnosti s kockom

Ova igra odlična je za kratke pauze i fizičku aktivnost, a može se provoditi u učionici ili na otvorenom. Aktivnost se može ponoviti više puta, a djeca pritom uživaju u igri i tjelovježbi.

Upute:

- Učenik baca kocku i pogleda broj koji je dobio.
- Broj na kocki određuje koliko puta će ponoviti određenu vježbu.
- Kratak opis ili ilustracija zadane vježbe se nalazi uz kocku.



Vježbe mogu biti:

- istezanje uz glasno brojanje
- čučnjevi
- sklekovi (ili sklekovi na zidu)
- skokovi u mjestu
- dodirivanje nožnih prstiju
- pljeskanje iznad glave

Načini kretanja

Načini kretanja odnose se na različite načine kako se možemo kretati od jedne točke do druge. Kroz ove aktivnosti učenici razvijaju ravnotežu, koordinaciju, snalažljivost u prostoru i motoričke vještine i osjetilnu integraciju. Različiti načini kretanja mogu biti za podizanje energije, zabavan način za uvod u nastavu, prijelazi između aktivnosti ili tematski dio sata (npr. geografija, engleski jezik, glazbena kultura). Ove je aktivnosti moguće provesti u učionici ili na otvorenom.

Kada koristiti načine kretanja?

- **za uvod u sat:** započeti sat s 1-2 aktivnosti kako bi djeca „probudila” tijelo i um
- **kao prijelaz:** koristiti ih između dviju nastavnih tema ili aktivnosti



- **u tematskoj nastavi:** povezati načine kretanja s gradivom (npr. životinje u prirodoslovlju, transport u geografiji, glagoli kretanja u engleskom)
- **na otvorenom:** sve aktivnosti mogu se provoditi na otvorenom, uz veću slobodu kretanja
- **za smanjenje stresa:** kratka primjena načina kretanja može pomoći učenicima da se opuste i fokusiraju

Praktični savjeti

- Prvo demonstrirajte aktivnost.
- Osigurajte siguran prostor (nema klizanja, nema opasnih predmeta oko učenika).
- Prilagodite intenzitet dobi učenika.
- Uključite učenike – neka oni predlažu nova kretanja!

Primjeri:

1. Hodanje po užetu

Kako izvoditi?

- Položite uže na pod.



- Hodajte po užetu naprijed i nazad, držeći ravnotežu.
- Možete hodati: polako kao kornjača, brzo kao miš, na prstima, sa zatvorenim očima (za starije učenike) itd.

Čemu služi?

- razvija ravnotežu i koncentraciju
- pomaže učenicima da se usredotoče

2. Hodanje na prstima

Kako izvoditi?

- Podignite se na prste i istegnite ruke visoko iznad glave.
- Hodajte po učionici ili školskom dvorištu zamišljajući da ste visoka životinja (npr. žirafa).

Čemu služi?

- jača mišiće stopala i nogu
- pomaže u razvoju pravilnog držanja tijela



3. Hodanje s visokim koljenima

Kako izvoditi?

- Podignite koljena visoko pri svakom koraku.



- Kod svakog podizanja koljena, pljesnite dlanovima ispod koljena.

Čemu služi?

- razvija koordinaciju pokreta
- povećava cirkulaciju
- povezuje pokret s ritmom (odlično za učenje jezika ili brojanje)



4. Hodanje s rotacijom tijela

Kako izvoditi?

- Položite ruke na ramena.
- Dok hodate, lagano rotirajte tijelo lijevo i desno.

Čemu služi?

- opušta kralježnicu
- razvija fleksibilnost trupa
- odlično za podizanje energije nakon dužeg sjedenja



5. Hodanje unatrag

Kako izvoditi?

- Hodajte unatrag po ravnoj liniji ili kroz stazu s preprekama.
- Pripazite na sigurnost – osigurajte prostor bez prepreka.

Čemu služi?

- potiče koordinaciju i orijentaciju u prostoru
- razvija pažnju i kontrolu pokreta



6. Skakanje poput zeca

Kako izvoditi?

- Skačite objema nogama istovremeno.
- Držite ruke savijene uz tijelo kao zec.

Čemu služi?

- odlična kardio aktivnost
- razvija mišiće nogu
- zabavno za mlađu djecu



7. Kretanje poput raka

Kako izvoditi?

- Sjednite na pod, stavite dlanove iza leđa, podignite kukove.
- Hodajte unatrag oslanjajući se na dlanove i stopala.

Čemu služi?

- jača trbušne i leđne mišiće
- razvija motoričke vještine
- vrlo zabavna i izazovna aktivnost



Kretanje u sredinu

Ova igra odličan je primjer kako kroz pokret možemo ponavljati gradivo i razvijati timski rad među učenicima.



Upute:

- Učenici se podijele u nekoliko skupina, svaka skupina dobije jednu temu, npr. jednu europsku državu (Francuska, Engleska, Njemačka, Italija, Španjolska).
- Svaka skupina dobiva papirić sa zadanom temom
- U sredini prostorije se nalazi se obruč u kojem su papirići s gradivom koje je povezano s temama koje su učenici dobili (npr. Eiffelov toranj piše na jednom od papirića u u obroču sredini, a tema koju je skupina dobila je Francuska).
- Skupine stoje uz rubove prostorije.
- Na znak učitelja, jedan po jedan učenik iz svake skupine kreće prema obroču određenim zadanom načinom kretanja (npr. skakanjem na jednoj nozi, hodanjem unatrag, puzanjem, poskocima itd).
- Učenik uzima jedan papir iz obruča i istim načinom kretanja vraća se do svoje skupine.
- Tek kada se vrati, otvara papir i provjerava pripada li pojam njihovoj zadanoj temi.
 - Ako pojam pripada – zadržavaju ga.
 - Ako ne pripada – vraćaju ga u obruč.
- Igra traje dok skupina ne prikupi sve ispravne pojmove za svoju zemlju.

Ovu igru možete jednostavno prilagoditi i za ponavljanje gradiva iz različite predmeta.



Aktivnosti za opuštanje

Osim aktivnosti koje potiču energiju, učenicima često trebaju mirnije aktivnosti kako bi se smirili, usredotočili ili pripremili za nastavak rada. Ove aktivnosti pomažu regulaciji emocija, smanjenju stresa i povećanju fokusa.

Pljesni i migolji se

Ova igra razvija pažnju, brzo razmišljanje i koordinaciju, a ujedno je vrlo zabavna. Učenici moraju reagirati brzo i napraviti **suprotnu radnju od one koju učitelj kaže.**

Primjer naredbi i suprotnih radnji:

- **Hodaj** → učenici stanu
- **Stani** → učenici hodaju
- **Skoči** → učenici čučnu
- **Čučni** → učenici skoče
- **Pljesni** → učenici migolje se
- **Migolji se** → učenici plješču



Učenik koji pogriješi ispada iz igre, a igra traje dok ne ostane samo jedan pobjednik.



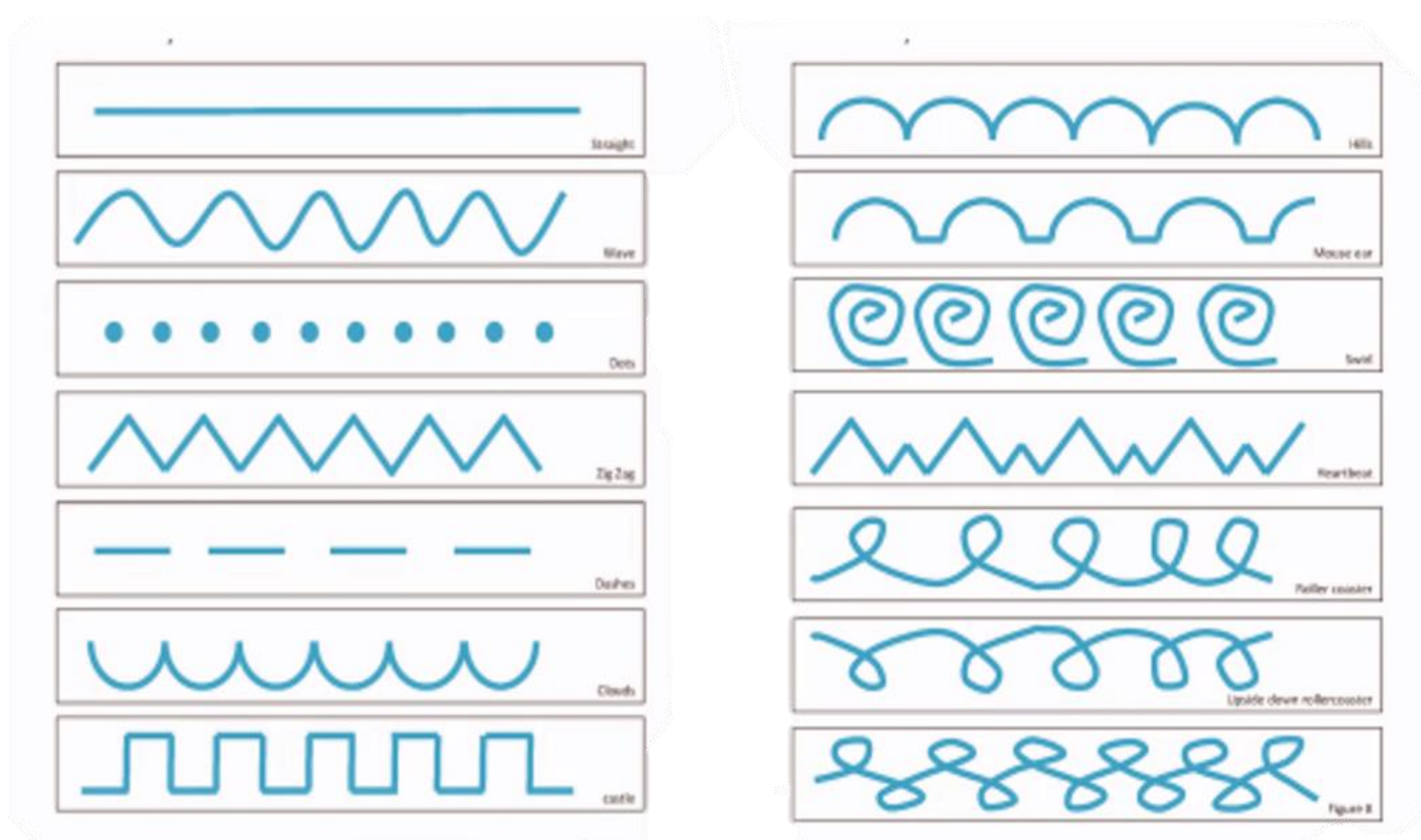
Uzorci za smirenje

Ova aktivnost omogućuje učenicima da kroz crtanje smirujućih uzoraka u zraku usmjere pažnju i opuste se.

Upute:

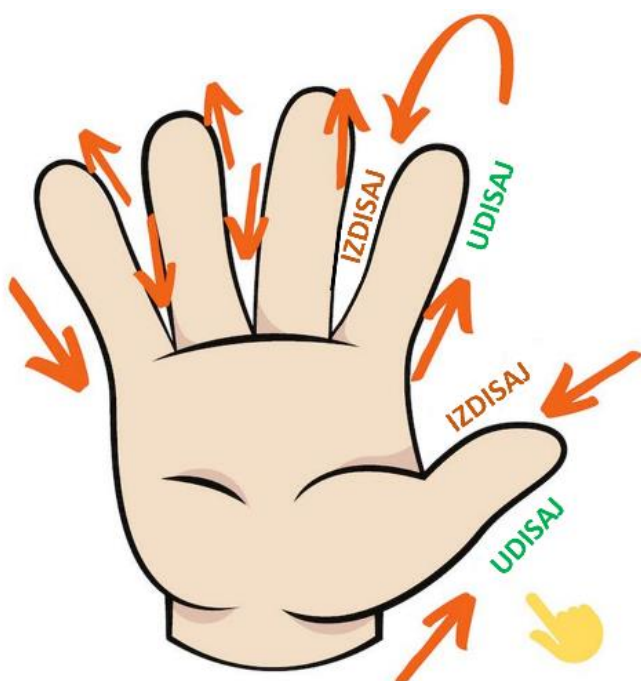
- Učitelj pokaže smirujući uzorak na ploči ili projektoru.
- Učenici desnom rukom (kažiprstom) crtaju uzorak u zraku.
- Zatim lijevom rukom ponove isti uzorak.
- Nakon toga, uzorak prate samo očima, zamišljeno ga crtajući u zraku.
- Na kraju duboko udahnu i izdahnu.

Ova aktivnost traje svega tri minute, ali može značajno smiriti učenike i pomoći im da povrate fokus



Morska zvijezda

Ova jednostavna tehnika pomaže učenicima da se umire i osvijeste disanje. Pokret prstom usklađen s disanjem pomaže djeci da se opuste i usmjere na trenutak.



Upute:

- Učenici podignu jednu ruku.
- Drugom rukom prate prste na podignutoj ruci, od palca prema malom prstu i natrag.
- Dok se pomiču prema gore po prstima, udahnu, a dok se pomiču prema dolje, izdahnu.
- Na kraju promijene ruku i ponove vježbu.

Pogodi vrijeme

Ova igra usmjerena je na smirenje i tihu koncentraciju.

Upute:

- Učenici zatvore oči ili gledaju u pod.
- Učitelj najavi početak brojanja.
- Učenici moraju procijeniti kad prođe otprilike 30 sekundi, te tada smiju otvoriti oči ili dignuti pogled.
- Nakon 30 sekundi učitelj na trenutak podigne ruku, a učenici koji ju vide su pobjednici.
- Aktivnost se može ponavljati dok većina učenika ne uhvati zajednički, smireni ritam tihog brojanja i koncentracije.



Komplet za smirenje

Komplet za smirenje sadrži razne predmete koji pomažu učenicima da se opuste. Ideja je da učenici sami odabiru nešto što im pomaže da se smire ili da se ponovno usmjere na zadatke.

Predmeti koji se mogu koristiti:

- svijeće na baterije i mirisne vrećice
- eterična ulja (s blagim, nenametljivim mirisima)
- mala zvona ili tibetanske zdjelice



- mekane antistres loptice
- razne senzorne igračke (pop-it, gumene rastezljive igračke)
- kocke za slaganje
- male plišane igračke.

Mindfulness tehnike

Mindfulness igra ključnu ulogu u holističkom razvoju učenika. Podizanje svijesti o sadašnjem trenutku i razvijanje pažnje pomaže učenicima u fokusiranju, smanjenju stresa i boljem upravljanju emocijama.

Jedna od jednostavnih, ali iznimno učinkovitih tehnika koja se može primijeniti na nastavi je **tehnika uzemljenja 5-4-3-2-1**.

Ova se tehnika temelji na usmjeravanju pažnje na osjetila i može se koristiti za brzo vraćanje fokusa, smirenje prije ispita ili prezentacije, ili jednostavno kao kratka pauza za resetiranje tijekom nastave.

Učenike se potiče da osvijeste:

- **5** stvari koje **vide** u svojoj okolini.
- **4** stvari koje mogu **dodirnuti** i osjetiti njihovu teksturu.
- **3** stvari koje mogu **čuti** u svojoj okolini.
- **2** stvari koje mogu **pomirisati**.
- **1** stvar koju mogu **okusiti** (ili neku neutralnu, poput okusa zraka ili sline).



Redovitom primjenom ove i sličnih mindfulness tehnika, učenici razvijaju sposobnost samoregulacije i svjesnijeg pristupa učenju i svakodnevnim izazovima. To doprinosi ne samo boljim akademskim rezultatima, već i općem blagostanju i mentalnom zdravlju.

Tehnika uzemljenja 5-4-3-2-1



Nabroji **5** stvari
koje možeš
vidjeti oko sebe.

Nabroji **4** stvari
koje možeš
dotaknuti oko sebe.

Nabroji **3** stvari
koje možeš čuti
oko sebe.



Nabroji **2** stvari
koje možeš
namirisati oko sebe.

Nabroji **1** stvar
koju možeš okusiti
oko sebe.

Pregled aktivnosti po uzrastima

Rani uzrast (6-8 godina)

Aktivnost	Trajanje	Prostorna potreba	Posebne napomene
Od glave do pete	5-10 min	Malo prostora	Odlično za učenje dijelova tijela
Jednostavne aktivnosti s kockom	3-5 min	Malo prostora	Kratko, zabavno
Skakanje kao zec	2-3 min	Umjereno prostora	Paziti na umor
Aktivnost disanja „morska zvijezda“	3-5 min	Malo prostora	Smirivanje
Komplet za smirenje	5-10 min	Malo prostora	Individualizirano

Srednji uzrast (9-11 godina)

Aktivnost	Trajanje	Prostorna potreba	Posebne napomene
Pljeskanje i stupanje	5-10 min	Malo prostora	Dobro za učenje jezika
Načini kretanja	10-15 min	Puno prostora	Može se prilagoditi temi



Kretanje u sredinu	15-20 min	Puno prostora	Odlično za ponavljanje
Uzorci za smirenje	5-8 min	Malo prostora	Razvija koncentraciju
Mindfulness tehnike 5-4-3-2-1	5-10 min	Malo prostora	Regulacija emocija

Stariji uzrast (12-14 godina)

Aktivnost	Trajanje	Prostorna potreba	Posebne napomene
Složeniji načini kretanja	15-20 min	Puno prostora	Može uključiti timski rad
Pljesni i migolji se	5-10 min	Malo prostora	Izazovno i zabavno
Pogodi vrijeme	3-5 min	Malo prostora	Razvija procjenu vremena
Proširene mindfulness tehnike	10-15 min	Malo prostora	Dublji rad na svjesnosti

Napomene za sve uzraste

- Sve aktivnosti mogu se provoditi na otvorenom.
- Prilagodite složenost uzrastu i mogućnostima učenika.
- Kombinirajte aktivnosti za opuštanje i za aktivaciju energije.
- Slušajte potrebe svoje skupine učenika.



Riječ autorica

Sudjelovanje u edukaciji *Smart Teachers Play More* pokazalo je da poučavanje može biti mnogo više od prenošenja znanja. Pokret, igra, priroda i multisenzorni pristup nisu samo „dodatci” nastavi, nego ključ za bolje pamćenje, dublje razumijevanje i sretnije i zdravije učenike.

Aktivna nastava najbolje funkcionira kada je dio šire školske kulture. Stoga Vas pozivamo da:

- podijelite svoje iskustvo s kolegama u školi
- organizirate radionice za roditelje o važnosti pokreta u učenju
- umrežavate se s drugim školama koje prakticiraju slične pristupe
- sudjelujete u stručnim skupovima i konferencijama.

Kao učiteljice, želimo poticati znatiželju, radost i osjećaj sigurnosti kod naših učenika. Želimo da učenici osjete da učenje može biti zabavno, kreativno i puno života. Želimo učionicu u kojoj će djeca rado boraviti, ne samo zbog gradiva, nego zbog osjećaja zajedništva, igre i otkrivanja svijeta.

Jer, kako kaže Annie Murphy Paul: **„Način da postanete bolji u razmišljanju i učenju nije da stalno tjerate mozak, nego da dosegnete izvan mozga i nadidete njegove granice uvođenjem vanjskih resursa.”**



Vjerujemo da ćemo kroz metode i pristupe koje smo naučile na Islandu i kroz projekt Erasmus+ moći napraviti upravo to – pomoći djeci da uče cijelim svojim bićem.

O autoricama

Branka Paškuljević Turniški profesorica je engleskog i njemačkog jezika i književnosti.

Značajan dio karijere provela je kao programska koordinatorica u civilnom sektoru, gdje je stekla iskustvo u osmišljavanju i provedbi europskih projekata. Educirala se u području upravljanja projektima, rada s mladima, interkulturalnog učenja, komunikacije i medijacije.

Posvećena je cjeloživotnom učenju, osobnom rastu i razvoju te izgradnji pozitivnih međuljudskih odnosa. U okviru Erasmus+ mobilnosti za učitelje educirala se u područjima inkluzivne nastave, učenja na otvorenom i učenja kroz pokret i igru. Imala je priliku upoznati se s obrazovnim sustavima Slovenije, Španjolske, Rumunjske i Islanda. Posebno je zainteresirana za inovacije u obrazovanju koje promiču zdravlje, cjelovit razvoj i dobrobit učenika, učitelja i šire školske zajednice.

Trenutno radi u Osnovnoj školi „Grigor Vitez” u Osijeku kao učiteljica engleskog i njemačkog jezika i koordinatorica Erasmus+ projekata.



Marija Purgar profesorica je hrvatskog jezika i književnosti te diplomirana knjižničarka. Doktorirala je na sveučilišnom interdisciplinarnom poslijediplomskom studiju Kulturologija: Informacija i komunikacija u kulturi, Informacijske znanosti - knjižničarstvo u Doktorskoj školi Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku.

Radi kao stručna suradnica knjižničarka u zvanju savjetnice u Osnovnoj školi „Grigor Vitez” u Osijeku. Sudjeluje u radu stručnih vijeća, u strukovnim udrugama, izlaže na stručnim skupovima u zemlji i inozemstvu te Erasmus plus i eTwinning projektima. Njezini istraživački interesi usmjereni su na poticanje čitanja, primjenu novih tehnologija u obrazovanju, očuvanje kulturne baštine te edukaciju korisnika o informacijskoj, medijskoj i digitalnoj pismenosti. U 2022. godini nagrađena je Nagradom Višnja Šeta za životno djelo, za dugogodišnji predani rad u školskom knjižničarstvu i doprinos školskoj knjižničarskoj profesiji koji dodjeljuje Hrvatska udruga školskih knjižničara.



Literatura

Paul, A. M. (2021). The extended mind: The power of thinking outside the brain. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Wiseman, R. (2012). Rip it up: Forget positive thinking, it's time for positive action. London: Macmillan.

Morris, N. (2003). Health, well-being and open space. [OPENspace Research Centre].

Smart Teachers Play More. (n.d.). Retrieved June 15, 2025, from <https://www.smartteachersplaymore.com/>



Ovaj priručnik izrađen je u okviru Erasmus + projekta
**IN&OUT-doprinos pozitivnom i zdravom školskom
ozračju kroz inkluzivno učenje i učenje na otvorenom.**

Financirano sredstvima Europske unije. Iznesena mišljenja i stavovi odražavaju isključivo stav autora i ne moraju se podudarati sa stavovima Europske unije ili Agencije za mobilnost i programe Europske unije. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje bespovratna sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Sufinancira
Europska unija

Erasmus+
Obogaćuje živote, širi vidike.



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU

INclusion
& **OUT**door
ERASMUS+

