PROGRAM EDUKATIVNE RADIONICE

„Ravnoteža između škole, slobodnog vremena i digitalnog svijeta“

Projekt: Tvornica Šampiona
Organizator: udruga Obnova i Hrvački klub Metalac
Lokacija: Zagrebački velesajam – Tvornica Šampiona
Datum: 26. 8. 2026.
Vrijeme: 17:00 – 19:00
Trajanje: 120 minuta

Radionica se provodi u okviru projekta **„Tvornica Šampiona“**, koji uključuje edukativne radionice usmjerene na razvoj zdravih životnih navika, socijalnih i osobnih vještina te kvalitetno provođenje slobodnog vremena djece i mladih iz ciljnih skupina.

1. Uvod i upoznavanje sudionika (0 – 15 min)

- Pozdrav i predstavljanje voditelja
- Predstavljanje projekta „Tvornica Šampiona“
- Kratko upoznavanje sudionika
- Uvod u temu radionice
- Razgovor: „Kako izgleda jedan moj uobičajeni dan?“

2. Škola, obveze i slobodno vrijeme (15 – 35 min)

- Što sve čini naš svakodnevni raspored
- Školske obveze, učenje i domaće zadaće
- Zašto nam je potrebno slobodno vrijeme
- Važnost odmora, sna, druženja i sporta
- Interaktivna aktivnost: „Kako provodim svoj dan?“

3. Digitalni svijet – koristi i izazovi (35 – 60 min)

- Mobiteli, društvene mreže, videoigre i drugi digitalni sadržaji
- Pozitivne mogućnosti digitalnih tehnologija
- Kada korištenje ekrana postaje pretjerano
- Kako digitalni sadržaji mogu utjecati na koncentraciju, san, raspoloženje i odnose s drugima
- Grupna diskusija o digitalnim navikama sudionika

4. Pauza / kratka aktivacija (60 – 70 min)

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

ESF+ Učinkoviti ljudski potencijali
REPUBLIKA HRVATSKA Ministarstvo turizma i sporta
Sufinancira Europska unija

- Kratko razgibavanje
- Aktivna igra bez korištenja digitalnih uređaja
- Kratki osvrt na osjećaj nakon kretanja

5. Kako pronaći ravnotežu? (70 – 90 min)

- Organizacija vremena i određivanje prioriteta
- Vrijeme za školu, odmor, prijatelje, obitelj i sport
- Postavljanje granica u korištenju mobitela i drugih uređaja
- Važnost vremena bez ekrana
- Grupna aktivnost: izrada „Mog uravnoteženog dana“

6. Sport i kvalitetno slobodno vrijeme (90 – 110 min)

- Sport kao zdrav način provođenja slobodnog vremena
- Kretanje kao protuteža dugotrajnom sjedenju i vremenu pred ekranom
- Druženje, timski rad i stvaranje pozitivnih navika
- Kako pronaći aktivnosti koje nas vesele
- Osobni izazov: „Što mogu promijeniti već ovaj tjedan?“

7. Zaključak i evaluacija (110 – 120 min)

- Sažetak ključnih poruka radionice
- Pitanja i odgovori
- Razmjena dojmova sudionika
- Kratka evaluacija radionice
- Poziv na uključivanje u sportske i druge aktivnosti projekta

Metode rada

- interaktivno predavanje
- grupna diskusija
- praktične i timske aktivnosti
- analiza svakodnevnih situacija
- iskustveno učenje

Radionica je osmišljena kao interaktivan i iskustveni susret koji djecu i mlade potiče na osvještavanje vlastitih svakodnevnih navika, kvalitetniju organizaciju vremena i odgovorno korištenje digitalnih tehnologija. Poseban naglasak stavlja se na pronalaženje zdrave ravnoteže između školskih obveza, odmora, druženja, sporta i digitalnog svijeta te na razvoj navika koje doprinose zdravom i aktivnom odrastanju.

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

ESF+ Učinkoviti ljudski potencijali
REPUBLIKA HRVATSKA Ministarstvo turizma i sporta
Sufinancira Europska unija