

# Erasmus+ projekt „Zdravo je pravo“



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Tečajevi:

**POTICANJE ZDRAVOG ŽIVOTNOG STILA KOD UČENIKA**

(sudionice: Darija Vištica i Dinka Čorak)

**OBRAZOVANJE ZA EMOCIONALNO ZDRAVLJE**

(sudionice: Mirjana Javor i Mirela Klarić),

Nicosia, Cipar, 26.9.-30.9.2022.

# O destinaciji...

- Cipar je već gotovo 50 godina podijeljen na dva dijela, tzv. grčki, koji je zemlja članica EU, i Sjeverni Cipar, tzv. turski, koji je priznat samo od Turske
- granica prolazi kroz centar glavnog grada, Nicosije
- vozi se lijevom stranom ulice
- stanovništvo vedro, gostoljubivo
- ljeta oko 40°C, zimi nikad ispod 20°C.



# 1. dan



## Aktivnosti u Athalassa National Forest Park

- igre upoznavanja (ledolomci) – skupine podijeljene prema interesima (priroda, sport, glazba...)

## Aktivnosti u prostoru StandOutEdu

- upoznavanje s tečajevima

## NAUČILI:

## Važne faze u procesu nošenja s emocijama:

1. Izraziti emociju (ne zatomljivati ju)
2. Shvatiti ju (zašto se događa)
3. Prihvatiti ju (bez obzira bila pozitivna ili negativna)
4. Na pravilan način ju pokazati (onakvu kakva je, npr. ako nam netko nedostaje, ne pokazati ljutnju radi toga, nego tugu)

## 2. dan – Aktivnost u planini Trodos

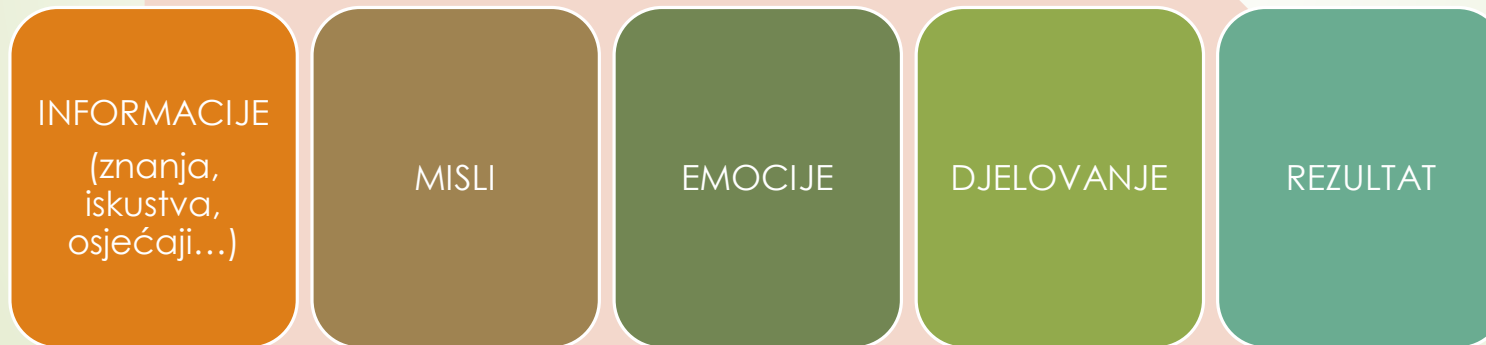
- ▶ Treasure hunt (potraga za blagom) na terenskoj nastavi
- ▶ skupine odabrane slučajnim odabirom
- ▶ svaka skupina rješava zagonetku, traži opisano mjesto, i do 300 metara udaljeno i time nalazi kodove kojima dolazi do konačnog rješenja – važna je brzina rješavanja

(igre timske suradnje, uključuju fizičke i mentalne aktivnosti)



# NAUČILI: Pravilan tijek emocija – ključ uspjeha i sreće

- Formula uspjeha bazirana na pozitivnim emocijama (ako nismo zadovoljni rezultatom, vraćamo se na početak - promjenu informacija koje imamo, a ne na prethodni korak: promjenu djelovanja)



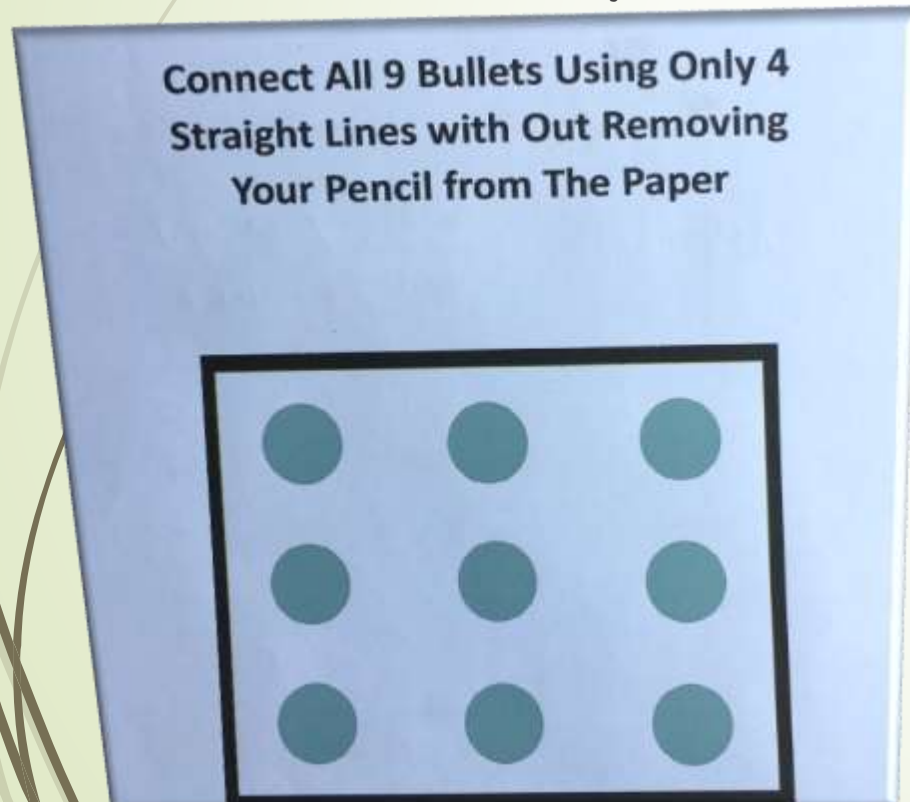
# RE-FRAME tehnika:

- Okvir predstavlja naše pretpostavke o tome što drugi misle, a slika unutar okvira predstavlja stvarne činjenice.
- Ukoliko želimo riješiti određeni problem, trebamo mijenjati ili činjenicu ili percepciju onoga što drugi misle o tome. (npr. „debeo sam“, ili ću smršati – slika, ili ću zanemariti što drugi misle da sam debeo – okvir)



# Igra „izvan kutije”

- zadatak se rješava na način da naša razmišljanja promijenimo u odnosu na uobičajena – izlazimo iz kutije i razmišljamo na novi način



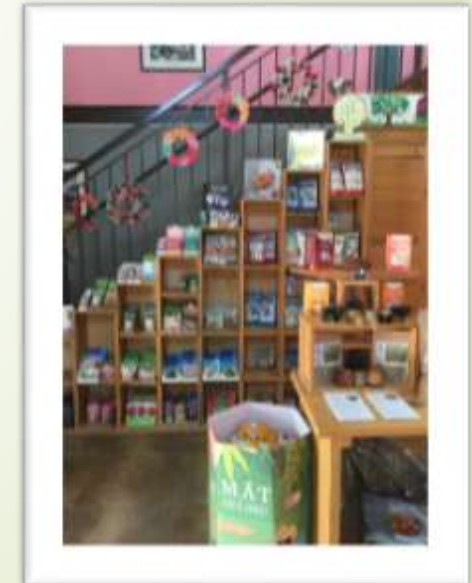
# Odlazak u selo Kakopetria





## 3. dan – odlazak na biofarmu Riverland


- ▶ Farma je potpuno zaokružila proces proizvodnje hrane, prehrambenih proizvoda od ovčjeg i kozjeg mlijeka (hallumi sir) uzgoj krava, koza, konja, peradi, ovaca, proizvodnja električne energije solarnim ćelijama, proizvodnja gnojiva, uzgoj pšenice, heljde...
- ▶ Bez upotrebe pesticida, otrova uzgajaju sve na farmi.
- ▶ Skupljaju kišnicu.
- ▶ Miševi su im stvarali velike probleme uništavajući hranu, kabele i sl. Riješili su se tog problema u suradnji s izraelskim partnerima – postavili pet gnijezda za sove koje uništavaju miševe.
- ▶ Uspjeli su postići tzv. „zero waist”, odnosno sve iskoriste što proizvedu.



# Radionica s prirodnom kozmetikom

- ▶ Osim zdravog stila života koji uključuje i zdravu prehranu došli smo do spoznaja koje zdravstvene blagodati pružaju pojedine biljke kao što je bosiljak, kadulja, menta, ali i nama manje poznatih poput geranija.
- ▶ Zdravo nije samo ono što jedemo i ono što je na fizičkom nivou, potrebno je i kožu i tijelo i izvana nahraniti. Tako smo na radionicama izrade prirodne kozmetike naučili izraditi sapunčiče, kremice, ali i tinkture od različitog bilja.





# Učenje o EFT (Emotional freedom technique)

- povezano s akupunkturuom i meridijanama
- postoje točke na tijelu na koje možemo djelovati ovisno o problemu koji imamo (anksioznost, glavobolja,...)
- test osobnosti – postoje žute (pomirljivi, ne vole preuzimati inicijativu, društveni), plave (zabavljači, ne vole biti vođe, brzo im sve dosadi), zelene (organizirani, ne previše društveni, disciplinirani, uredni) i crvene (vole voditi, impulzivni, temperamentni) skupine
- Cilj je poboljšati one „boje” koje su slabije izražene kako bismo bili uravnoteženi i naučiti kako pristupiti ljudima kod kojih je izražena jedna „boja”

## 4. dan – aktivnosti na plaži Ayia Napa

- ▶ rasprava o nasilju i igre povjerenja – zaključak: nasilnici su također ljudi koji su iskusili nasilje na sebi, nesretni su radi toga i kratkoročno se oslobađaju frustracija nasiljem nad drugima
- ▶ žrtva verbalnog ili elektroničkog nasilja treba ravnodušnošću razoružati nasilnika
- ▶ igra „helping hand” – na koju se treba napisati kome bismo sve prijavili nasilje ukoliko nam se dogodi



## 5. dan – evaluacija, utisci, podjela certifikata

- pobjednički koridor – preporučamo za sate razrednika:

svatko prođe kroz koridor ljudi koji plješču i izvikuju pozitivne osobine, uzvike bodrenja...

- u popodnevним satima posjetili smo Sajam znanosti u centru Nicosije:

