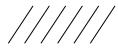


OŠ MARIJE I LINE, UMAG PROJEKT ERASMUS+ KA2 „LOVE LIFE”

# EMOCIONALNA INTELIGENCIJA ZA SRETNIJI ŽIVOT

Svrha je projekta podizanje svijesti sudionika o važnosti emocionalne inteligencije za društveno, emocionalno, fizičko, mentalno i duhovno blagostanje. Osobu visoke emocionalne inteligencije određuje sigurnost u vlastite postupke, dobro podnošenje stresa, otvorenost za nove izazove te vjera u sebe i svoje vrijednosti

NAPISALA Alenka Banić Jurčić, prof. mentor  
učiteljica engleskog jezika i  
školska koordinatorica  
OŠ Marije i Line, Umag



Današnjim generacijama sve je teže pronaći sebe te samostalno razvijati vrijednosti koje im omogućuju da budu aktivni i produktivni sudionici u društvu. Svjesni te činjenice, učitelji iz pet europskih škola osmislili su zajednički projekt „Love Life” (Volimo život) kojim se promiče važnost emocionalne inteligencije. Glavni je koordinator škola iz Njemačke, a uz hrvatsku školu partnerstvo čine još Poljska, Italija i Grčka.

Projekt je financiran iz sredstava EU-a, u ukupnom iznosu od 180 000 eura te podijeljen u šest modula koji razvijaju emocionalno, društveno, tjelesno, mentalno i duhovno blagostanje. Šesti obuhvaća završno gostovanje u Njemačkoj i predstavljanje rezultata svih modula.

## RAD NA MODULIMA

Provođenjem planiranih aktivnosti u modulima, svrha je projekta podići svijest sudionika o važnosti emocionalne inteligencije za naše društveno, emocionalno, fizičko, mentalno i duhovno blagostanje te razvoj pozitivne osobnosti i slike o sebi. Emocionalna inteligencija sposobnost je prepoznavanja osjećaja te njihova razumijevanja i kontroliranja. Sukladno tome, osobu visoke emocionalne inteligencije određuje sigurnost u vlastite postupke, dobro podnošenje stresa, otvorenost za nove izazove te vjera u sebe i svoje vrijednosti. Takva osoba uglavnom je uspješnija, kako na privatnom, tako i na poslovnom planu, jer iz takva stava proizlazi zadovoljna i cjelovita ličnost. Emocionalna inteligencija može se razvijati i unaprjeđivati tijekom cjeloživotnog učenja i rada na sebi.

U prvom modulu „Love the World” (Volimo svijet oko sebe), učenici su tijekom kreativnih radionica te uz pomoć digitalnih alata izražavali pozitivan stav prema svijetu koji ih okružuje, s posebnim naglaskom na uspješnu komunikaciju i odnose s drugima. Projektne smo rezultate predstavili u Monopoliju, gradu u pokrajini Apulija, na jugu Italije.

Drugi modul „Love Yourself” (Volimo sebe) uključuje rad u tematski povezanim psihološkim radionicama „Misli pozitivno, osjećaj se dobro”. Sudionici su spoznali važnost mentalnog i tjelesnog opuštanja u prirodi, osluškujući njezine zvukove te upijajući mirise koji nas okružuju. Pokušavali su uspješno ovladati emocijama i nositi se sa stresnim situacijama.

Treći modul „Love your Body” (Volimo svoje tijelo) proveli smo u Marousiju, naselju kraj Atene. Grčka, kolijevka antičkih Olimpijskih igara, bila je idealno mjesto za spoznavanje važnosti zdrave prehrane i sporta za tjelesno i mentalno blagostanje. Rezultate smo pretočili u digitalne e-knjižice i interaktivne prezentacije, koje smo u Grčkoj timski predstavili.



Radionica BRAIN POWER za poboljšanje koncentracije i mentalno opuštanje

Umaška je škola nositeljica aktivnosti četvrtoga modula „Love your Mind” (Volimo svoj um), koji se bavi mentalnim blagostanjem. Usredotočili smo se na važnost kritičkog razmišljanja i rješavanje problema u brojnim tematskim radionicama posvećenima treningu mozga.

## VOLIMO SVOJ UM!

U veljači su nam u goste stigli predstavnici partnerskih škola koji su, sudjelujući u programu, upoznali naš grad, školu, obrazovni sustav, povijest, kulturu i jezik te stekli trajna prijateljstva. Navela bih neke od provedenih inovativno-kreativnih radionica: Brain Gym, IKT, glazbenu „Eine kleine Mind Musik”, zasnovanu na glazbi W. A. Mozarta koja dokazano razvija mentalne sposobnosti, „CSI Umag” – istraživanje znamenitosti grada prema zacrtanim koordinatama i korištenje QR kodova, natjecanje iz šaha i sudokua, učenje o glagoljici kroz igru i digitalni kviz te izradu narukvica s imenima gostujućih učenika ispisanima na glagoljici. Program je sadržavao i radionice za mentalno opuštanje pod vodstvom licencirane trenerice. Školska je psihologinja pripremila edukativna predavanja i radionice za učitelje – „Gardnerova teorija višestrukih inteligencija”, „Prednosti i

■■■■■

**PETI MODUL  
„LOVE YOUR  
SPIRITUAL SELF”  
(VOLIMO SVOJU  
DUHOVNOST)  
ISTIČE VAŽNOST  
MORALNIH  
VRIJEDNOSTI  
I POZITIVNIH  
UVJERENJA,  
POTIČE  
TOLERANCIJU ZA  
DRUGE KULTURE,  
ZAHVALNOST,  
PRAŠTANJE,  
JEDNAKOST  
MEĐU  
SPOLOVIMA,  
LJUDSKA PRAVA I  
OSUDU NASILJA**

■■■■■

nedostatci korištenja videoigara” te zaključke iz serije radionica „Misli pozitivno – osjećaj se dobro”, koje su odrađene s učenicima umaške škole prije mobilnosti. Važno je istaknuti da su se tijekom rada na hrvatskom modulu projekta „Love your Mind” sudionici koristili suvremenim digitalnim mrežnim 2.0 alatima te da su autorice većine radionica bile učiteljice umaške škole te školska psihologinja, koje od početka sudjeluju u radu tima Erasmus+.

Prema mišljenju mnogih, vrhunac događanja bilo je predavanje „Pristup učenju i poučavanju darovite djece” dr. Ranka Rajovića, stručnjaka za rani dječji mentalni razvoj i osnivača NTC sustava učenja (*Nurturing Talented Children*).

Posjetili smo također Rijeku, europski grad kulture. Na Filozofskom fakultetu – Odsjek za psihologiju učitelji su prisustvovali predavanju „Emocionalna inteligencija” uglednoga hrvatskog stručnjaka za emocionalnu inteligenciju, prof. dr. sc. Vladimira Takšića. Istaknula bih i edukativni posjet Centru za astronomiju i Planetariju.

S obzirom na to da je zadnji dan našega radnog tjedna bilo Valentinovo, iskoristili smo priliku svečano ga obilježiti čitanjem pjesmica u akrostihu i mezostihu te zagonetki, anagrama i mozgalica o temi ljubavi.

## DOVIĐENJA U POLJSKOJ!

Trenutačno nas zaokuplja rad na petom modulu „Love your Spiritual Self” (Volimo svoju duhovnost) koji ističe važnost moralnih vrijednosti i pozitivnih uvjerenja, potiče toleranciju za druge kulture, zahvalnost, praštanje, jednakost među spolovima, ljudska prava i osudu nasilja. Radni će se sastanak održati u Poljskoj.

Ovakav način učenja uz projektne rad vrlo je motivirajući za sve sudionike, a posebice se njemu vesele učenici. Od niza dobrobiti istaknula bih razvoj komunikacijskih i jezičnih vještina, kritičko razmišljanje i rješavanje problema, timski rad te uvažavanje drugih kultura, što će ih jednoga dana učiniti punopravnim građanima Europe.



Trening mozga - natjecanje u šahu