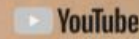
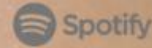


# edu magazin

CJELOVIT PRISTUP OBITELJIMA I POJEDINCIMA



*45 min za sebe - dosta je odgadanja!*

PROGRAM KREĆE 7.4.

**Zašto “ne  
batinama”?**

**Ususret Majčinom  
danu: Sve boje  
majčinstva**

**Kartice “Put oporavka  
od razvoda” - pokloni  
sebi ili prijateljici**

*Benefiti “neuredne” igre*

# RIJEČ UREDNIŠTVA

---

**Dragi čitatelji,**

**proljeće nerijetko donosi novu stvaralačku energiju  
pa su tako i naše autorice nadahnute tematikama koje će vam  
koristiti napisale slijedeće tekstove:**

**Silvija Kaderžabek pisala je o tome zašto reći "ne" batinama,  
Sara Novak donosi konkretne alate koji pomažu za oporavak od  
razvoda - kartice koje možeš pokloniti sebi ili nekome koga znaš**

**da prolazi ovaj težak životni period,**

**Sandra Moslavac podsjeća na benefite tzv. neuredne igre,**

**Iva Baldo Karlić piše o plesu i njegovim benefitima,**

**a Mia Žilić o svim bojama majčinstva.**

**Tea Resanović podsjeća na promišljanje - koliko minuta si  
posvetiš u danu ili tjednu?**

**Želimo vam da i u ovom broju pronađete nešto značajno za sebe!**

**Hvala vam na čitanju, dijeljenju i povratnim informacijama!**

## KONTAKT

urednistvo.edumagazin@gmail.com

## MJESEČNI MAGAZIN

Sljedeći broj izlazi u lipnju 2025.

**VIŠE O SVIM AUTORIMA UNUTAR MAGAZINA  
MOŽEŠ SAZNATI [OVDJE](#)**

  
**edu**magazin 1

## UREDнице

*Mia Žilić*

*Tea Resanović*

  
edulist  
ONLINE

  
Od malena  
MIA ŽILIĆ

*odgojno-obrazovno*

4

**SILVIJA KADERŽABEK**

Zašto reći "ne" batinama?



8

*briga o sebi***SARA NOVAK**

Put oporavka od razvoda

[@snazna.mama](#)*odgojno-obrazovno*

11

**SANDRA MOSLAVAC**

"Neuredna" igra

[@sandraamoos](#)

18

*odgojno-obrazovno***IVA BALDO KARLIĆ**

Pleši, pleši...



22

*odgojno-obrazovno***MIA ŽILIĆ**

Sve boje majčinstva

@od\_malena

26

*odgojno-obrazovno***TEA RESANOVIĆ**Koliko minuta si posvetiš  
dnevno ili tjedno?@tea\_edulist

*Prisutnost,  
zahvalnost,  
humanizam,  
inspiracija  
neka te vode u  
proljeću!*

# ZAŠTO REĆI “NE” BATINAMA?

ODGOJNO-OBRAZOVNO

**Autorica: Silvija Kaderžabek**  
**bacc.praesc.educ.**  
**Montessori odgojiteljica**





Iako je u današnje vrijeme sve učestaliji popustljivi odgoj i dalje se, nažalost, može susresti odgoj baziran na batinama. Ni prepopustljivost ni batine nisu preporučljive, fizičko nasilje zabranjeno je zakonom.

Svakom djetetu su potrebni poštovanje, pohvala, povjerenje i ljubav. Nježno roditeljstvo zahtijeva vještine i znanje. **30. travnja obilježava se Međunarodni dan odgoja bez batina.** To je podsjetnik da djecu treba odgajati s osjećajem da su vrijedni i voljeni.

Odgoj batinama često proizlazi iz roditeljske nemoći jer ne poznaju metode i načine kako oblikovati dječje ponašanje. Nerijetko se roditelji nađu u situacijama kada ne žele povrijediti dijete, ali želja za kontroliranjem djetetovog ponašanja postane veća. Roditelji tada udaranje djeteta koriste kao način pokazivanja ljutnje i neodobravanja djetetova ponašanja.

**Vrlo je važno reći "ne" batinama, jer takav način djecu uči da je u redu udariti nekoga**

**kada smo ljuti.** Dijete će najvjerojatnije kopirati roditeljevo ponašanje pa će, kada je frustrirano, udariti drugo dijete, a takvo nasilno ponašanje može se nastaviti i u odrasloj dobi.

Na taj način dijete uči da je fizičko nasilje uobičajen i poželjan način rješavanja problema. Osim toga, dijete dobiva poruku da nije vrijedno te se narušava odnos između djeteta i roditelja što dovodi do toga da dijete gubi povjerenje u roditelja. U njemu se povećavaju strah, krivnja, ljutnja i sram, jer ga se ponižava te ono ne shvaća razliku između dobrog i lošeg, što je iznimno važno u njegovoj dobi.

***U odgoju postoje mnoge metode kojima se dijete uči razlikovati ispravno od pogrešnog.***

Vrlo je važna **pohvala i nježan dodir.** Tako roditelji pokazuju da uviđaju i uvažavaju djetetove pokušaje. Također, navedeni načini pomažu u razvijanju djetetova samopouzdanja i stvaranja pozitivne slike o sebi.



Djecu je potrebno poticati pozitivnim govorom i usmjerenjima, jer najveća nagrada djetetu je pohvala poput „Vrlo si precizno izrezala krug” ili „Vidim da si se trudio obojiti unutar linija”.

**Razgovori s djetetom i dogovor prihvatljivih rješenja i ponašanja omogućuju djetetu na neki način ispravak neprimjerenog ponašanja.**

Razgovor će spriječiti ili zaustaviti nepoželjno ponašanje, pogotovo kada se razgovor odvija prije potencijalno neprihvatljivog ponašanja. Ako dođe do istog, važno je osigurati da se ne ozlijedi dijete ili da ne naudi okolini, dati mu vremena za smirenje te nakon toga porazgovarati i objasniti djetetu posljedice njegova ponašanja jer djeca također uče iz pogrešaka. Osim toga, vrlo je važno djetetu biti primjer prihvatljivog ponašanja, jer dijete najbolje uči iz primjera, po modelu druge osobe.

U komunikaciji s djetetom poželjno je koristiti „ja” poruke. Rečenice koje uključuju „ja” poruke su: „Želim...”, „Osjećam...”, „Mislim...”.

Ovakav način komunikacije je iskren i otvoren, jer vikanje i fizičko nasilje nije rješenje iako je odgoj djeteta ponekad težak.

**Lliteratura:**

- Bilić, V., Buljan-Flander, G. i Hrpka, H. (2012.). *Nasilje nad djecom i među djecom*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- 2. [izvor](#) (posjećeno 26.ožujka 2025.)



*Izvor: Canva*



*Vidim da si sada jako  
ljut/a.*

*Vidim da ti ovo  
smeta.*

*Želiš zagrljaj ili  
trebaš malo vremena?*

*primjer razgovora s  
djetetom koje je ljuto  
(Tea Resanović)*



# PUT OPORAVKA OD RAZVODA:

## KAKO PROĆI KROZ STRES I PROMJENE

— • —

Koje ljude oko sebe imam, na čemu im mogu biti zahvalna, kako mogu ulagati u odnos?

Zahvali danas, pošalji poruku ili reci ljudima oko sebe koliko su ti bitni.

Odnosi ti trebaju.

Osvijesti koje uloge su ti bitne i potrebne i u njih ulaži i ostvari ih. Tako se liječi.

Ti si odgovorna



**Autorica: psihoterapeutkinja**

**Sara Novak, mag. paed.**

**@snazna.mama**





Razvod donosi niz emocionalnih izazova, i pojedincima i djeci, kada ih ima.

Ponekad se čini da trebate imati odgovore na sva svoja ili djetetova pitanja, biti smireni kad se osjećate izgubljeno i pružiti sigurnost kada se i sami borite s promjenama.

**Ali što kada ne znate kako pomoći sebi i svom djetetu - a da pritom ne izgubite sebe?**

Baš zato su nastale kartice „**Put oporavka od razvoda**“ - alat osmišljen da olakša put oporavka, suočavanje sa svakodnevnim izazovima nakon tog jednog od najstresnijih događaja za pojedinca.

## KAKO KARTICE POMAŽU POJEDINCIMA?

Kartice sam podijelila u 6 kategorija koje donose

- prostor za samorefleksiju
- osvježavanje i otpuštanje emocija
- izgradnju podrške
- promjenu fokusa
- tehnike okretanja sebi i vlastitom iskustvu
- priliku za razvijanje zahvalnosti
- samopoštovanja
- samopouzdanja.

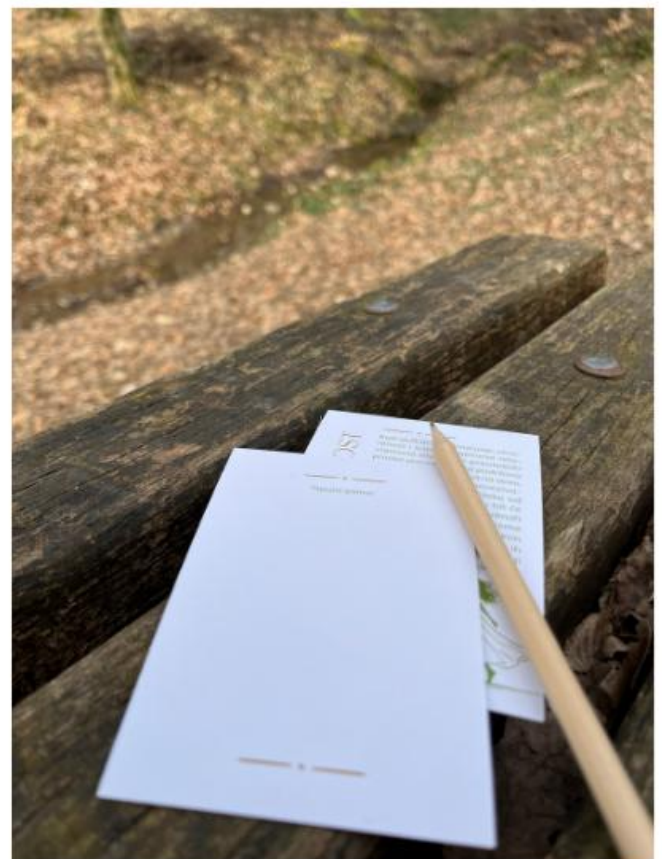
Podrška roditelju znači i podrška djetetu. Uz pravi alat, ovaj prijelaz može biti manje stresan, a vi sigurniji u svoju ulogu.

Saznajte više i nabavite kartice ovdje: [Put oporavka od razvoda](#)



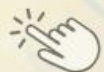
Izvor: Privatna arhiva

Izvor: Privatna arhiva



# “NEUREDNA” IGRA

**Autorica: Sandra Moslavac**  
**univ. mag. praesc. educ.**  
**asistentica na FOOZOS-u**  
**voditeljica radionica za roditelje**  
**“Rastimo zajedno” i RZ MINI**  
**[@sandraamoos](#)**



ODGOJNO-OBRAZOVNO



Razmišljajući kako povezati nadolezeći Dan planete Zemlje (22.4.) i Međunarodni dan obitelji (15.5.) odlučila sam pisati o tzv. "neurednoj" igri...**igri blatom i prirodninama** (kamenčići, grančice, cvijeće, trava, lišće...) koje djeca nalaze u svom okruženju i koriste u igri.



Izvor: Privatna arhiva

*“Za igru se često tvrdi da je ona opuštanje od ozbiljnog učenja. Ali za djecu je igra ozbiljno učenje. Upravo je igra najveći zadatak djetinjstva.”*

*Fred Rogers*

Igra je temeljna aktivnost u životu svakog djeteta te sastavni dio odrastanja. Kroz igru dijete spoznaje sebe i svijet koji ga okružuje. **Ona je spontani i prirodni način istraživanja i razvoja praktičnih vještina.** Dijete samostalno bira kada, gdje, s kim i s kojim će se sredstvima igrati. U takvoj igri dijete i odrasla osoba trebaju se međusobno uvažavati, slušati i surađivati.



Izvor: Privatna arhiva



Ako roditelj ima **pretjerano zaštitnički odnos** prema djetetu, time smanjuje mogućnost spontane igre, što može rezultirati pretjeranom emocionalnoj ranjivosti i osjetljivosti djeteta, smanjenom kreativnošću i nefleksibilnošću u rješavanju problema, osiromašenošću socijalnih kompetencija... Djecu treba čuvati, ali im i dati dovoljno slobode da istražuju svijet kako bi se mogli razvijati.



Izvor: Privatna arhiva



Izvor: Privatna arhiva

Igre u blatu nose puno veselja, a **senzoričko iskustvo takve istraživačke igre** od neprocjenjive je važnosti. Istina je da roditeljima nisu baš praktične, niti u svim sredinama imamo priliku djeci priuštiti igre u pravome blatu. Također, igre u pravom blatu treba usmjeriti kada su u pitanju mlađa djecu koja imaju naviku sve isprobavati i često stavljati stvari ili ruke u usta.

Važnost igre u blatu je u tome što je ona beskonačna. Takozvane **„neuredne“ igre** potiču vaše dijete na samostalno razmišljanje. Djeca razmišljaju kako nešto napraviti i tako razvijaju i slijede svoje vlastite ideje. Za djecu je blato bogat i privlačan izvor kreativnosti, istraživanja i zabave, angažira sva osjetila, potiče kreativnost i razmišljanje.



Izvor: Privatna arhiva



Miješanje zemlje, vode i drugih prirodnih materijala poput kamenčića, lišća, cvijeća ili trave pruža djeci beskrajne mogućnosti za razvoj, učenje i zabavu.


Veliki dio „neuredne“ igre uključuje boje, vodu, blato, pijesak, glinu, tijesto, šarenu rižu, plastelin, ljepilo i razne druge materijale. Svi ti materijali pružaju djetetu senzornu stimulaciju.

Što je igra slobodnija i nesputanija to će djeca više manipulirati materijalima na niz različitih načina. Kako djeca imaju više prilika za istraživanje i kontakt s različitim materijalima, tako više uče o vlastitim interesima i načinima razmišljanja. Važno je prepoznati da ne uživaju sva djeca u takvoj igri te je potrebno poštivati djetetove želje. Također, ponekad treba istražiti pozadinu izbjegavanja ovakvih aktivnosti kod djece.



Izvor: Privatna arhiva



A background image showing three children in a field. One child in a yellow shirt is in the foreground, another in a blue shirt is behind them, and a third child is partially visible on the right. They appear to be engaged in an outdoor activity, possibly playing or exploring the ground.

*“Dječje igre nisu samo igre, nego ih treba smatrati ozbiljnom dječjom djelatnošću.”*

*Michel Eyquem de Montaigne*

„Neuredna“ igra važan je dio dječjeg ranog razvoja i nudi puno mogućnosti za učenje, zato biste djeci što češće trebali dopustiti kreativni nered, istraživanje i prljanje, koliko vam god do nekada remetilo red u vašem domu.

Potiče:

- 1. tjelesni i motorički razvoj:** rukovanje alatom vodi razvoju i vježbanju finih motoričkih vještina te koordinaciji oka i ruku; aktivnosti poput slaganja, točenja, prelijevanja i premetanja iz žlice u žlicu razvit će koordinaciju oka i ruke; aktivnosti koje uključuju korištenje ruku pružit će djeci mogućnost da upoznaju različite teksture, poput tvrdog, mekog, grubog, hrapavog, grudastog i glatkog.



Izvor: Privatna arhiva

- 2. komunikaciju i jezični razvoj:** dijete ima priliku govoriti, slušati, koristiti riječi i geste, pisati po različitim podlogama, kreirati vlastite simbole.

- 3. osobni, emocionalni i socijalni razvoj:** potiče pozitivan pristup novim iskustvima, nema pravog niti krivog načina igranja i to gradi djetetu samopouzdanje i samopoštovanje, kroz „neurednu“ igru dijete se uči koncentrirati, ali i rješavati probleme i planirati; igra s drugom djecom, osim samopoštovanja razvija i poštovanje prema drugima.

- 4. intelektualni razvoj:** dijete će istraživati, kreirati i dizajnirati kako bi bolje razumjelo svijet oko sebe, učiti grupirati, odvajati i klasificirati predmete po logičkom redoslijedu, identitetu, veličini, boji ili nekoj drugoj vrsti pripadnosti; učiti razumjeti povezanost uzroka i posljedice; dok promatra, predviđa, isprobava rješenja i ocjenjuje informacije, počinje bolje razumijevati neke znanstvene metode.



Izvor: Privatna arhiva



**5. matematički razvoj:** mogućnosti za brojanje, računanje i mjerenje; dijete može sortirati, puniti spremnike i posude; brojati elemente i kreirati skupove (npr. svi kamenčići).

**6. kreativni razvoj:** s mnoštvom različitih materijala dijete ima priliku pokazati kreativnost, izraziti maštu, planirati i razmišljati; kroz osjetilno iskustvo može objasniti što vidi, čuje, miriše, dodiruje ili osjeti; svoje misli i osjećaje može izraziti bojom, teksturom, oblicima i formama u dvije ili čak tri dimenzije.

**7. dodatne prednosti:** „neuredna“ igra korisna je za svako dijete jer omogućava uključivanje bez obzira na djetetove mogućnosti te time i ostvarivanje međusobnih kontakata.



Izvor: Privatna arhiva



Izvor: Privatna arhiva



*“Prije negoli u dječje ruke stavite olovku, te ruke moraju kopati, penjati se, stiskati, potezati, gnječiti, izvrtati i hvatati na široko u svojem okolišu i na velikoj paleti materijala.”*

**Amanda Morgan**



# PLEŠI, PLEŠI...

ODGOJNO-OBRAZOVNO

*Autorica: Iva Baldo Karlič  
mag. paed.*





**29. travnja** obilježava se **Međunarodni dan plesa**. Osnovna ideja tog dana je podsjećanje na ples kao umjetnički oblik izražavanja te uživanje u njegovoj univerzalnosti koja prevladava sve prepreke.

Kako kod kuće imam malu plesačicu, zaljubljenicu u ples koja je prije počela plesati nego hodati, odlučila sam ovim tekstom obilježiti Međunarodni dan plesa i podijeliti sa svima vama koje benefite nam ples donosi.

Plesati vjerojatno volimo svi, i veliki i maleni. Autori Vlašić, Čaković i Oreb naglašavaju činjenicu kako je *potreba za plesnim izričajem prisutna u svakoj životnoj fazi ljudskog razvoja, a posebno u dječjoj dobi*. Djeca se vole kretati, plesati, skakati i opušitati uz glazbu. Plesati možemo kod kuće, na vanjskom prostoru ili organizirano u udrugama i klubovima za učenje plesa. Danas je u ponudi učenje mnogih vrsta plesova već i za djecu predškolske dobi (poput mažoret plesa, *breakdancea* i sl). Ples nije samo aktivnost u svrhu

zabave. Ples je aktivnost koja ima utjecaj na mnoga područja dječjeg razvoja.

Pozitivno utječe na **fizički i motorički razvoj**. Kroz ples djeca uče pravilne korake, održavanje ravnoteže, razvijaju koordinaciju vlastitog tijela, unapređuju svoju snagu, gipkost i fleksibilnost. Također plesom povećavaju spretnost i fizičku kondiciju te poboljšavaju držanje i raspon gibanja tijela. Sve ovo dovodi do jačanja mišića, no ne treba zaboraviti kako je ples, sam po sebi, vrsta umjetnosti. Djeca plesom istražuju svoju kreativnost, ali i uče koncepte glazbe i ritma.



Izvor: Canva



Ples kod djece razvija samopouzdanje i vjeru u sebe da mogu nešto postići. Također, utječe na osobni i društveni razvoj. Učeći bilo koju vrstu plesa, djeca uče poštivati postavljena pravila. Uče slušati upute od drugih, odraslih osoba te se samim time uče i disciplini. Uče se komunikaciji i timskom radu s drugom djecom, što vodi ka dobro razvijenoj socijalizaciji. Razvijaju pozitivno samopoimanje. Ples regulira raspoloženje. Potiče kreativno razmišljanje. Razvija upornost i motivaciju za postizanje novih ciljeva.



Izvor: Canva

*“Pleši, pleši, inače smo izgubljeni.”*

## *Pina Bausch*

Vrijedno je spomenuti još neke vještine na koje ples utječe. Plesom se razvijaju i predmatematičke i matematičke vještine (brojenje koraka, mijenjanje smjera u plesu). Osim toga, ples oslobađa endorfine koji stvaraju osjećaj euforije i užitka. **Endorfini također pomažu u smanjenju stresa što je posebno važno za djecu pri odrastanju.** Kroz učenje plesnih sekvenci i kombinacija, razvija se pamćenje te osjećaj za vlastito tijelo u prostoru koji ga okružuje.

U tekstu sam se bazirala na dobrobitima plesa kada ga se trenira, no sve te dobrobiti su prisutne i kad se pleše “samo za igru”. Iskoristit ću priliku i zahvaliti svim trenerima plesa na strpljenju, trudu i ljubavi koje utkaju u svaki dječji plesni pokret. Pustimo glazbu, neka djeca plešu, neka im se pridruže i roditelji i provedimo zabavno i kvalitetno vrijeme zajedno!



*“Ne plešemo da bismo  
došli do određene točke  
na parketu, već  
jednostavno da bismo  
plesali.”*

*Alan Wilson Watts*



# SVE BOJE MAJČINSTVA

ODGOJNO-OBRAZOVNO

**Autorica: Mia Žilić**  
**mag. praesc. educ.**  
**@od\_malena**





Istina je da se na dan djetetova rođenja rađa još jedna nova osoba (ne samo uloga) - ona majčinska.

Iako je danas više nego ikad prije dostupno mnoštvo informacija o roditeljstvu, odgoju i majčinstvu, ponekad se unatoč svim znanjima zapletemo o neke nevidljive niti preispitujući je li ono što radimo dobro. Dobro za moje dijete, za mene kao majku, za našu obitelj. Svakako je poticajno, s vremena na vrijeme, **provoditi samorefleksiju vlastitih postupaka** i provjeravati odgovaraju li oni s našim temeljnim **vrijednostima** koje planiramo djetetu usaditi.

No u svemu je potrebno imati mjeru, odnosno, dati si mira, jer ne možemo na sve utjecati. Često ćemo odraditi i najbolju pripremu pa nas neće dočekati idealan rezultat. I to je u redu. Iskustva poput tih čine nas snažnijima da **podnesemo razočarenje** koje dolazi s takvim ishodom. Isto nas mogu usmjeriti **što bismo sljedeći put mogli drugačije** - ili možda baš da nismo mogli ništa drugačije nego je moralo baš

tako ispasti. Postoje dani koji su vedri, žuto i plavo obojani, gdje pjevamo na sav glas ponosni na sve što činimo - i na sebe i na dijete te na sve nas kao obitelj. **Ti su dani najbolji dani majčinstva, dani za koje poželiš da budu tu svakoga dana jer nas motiviraju i podsjećaju na najbolju verziju onoga što treba biti.**

No postoje i dani koji su tmurni, sivi, smeđi, možda čak i crni. **To su dani kad nam je potrebna pomoć, podrška, razumijevanje.** Kad je potrebno skinuti teret koji nosimo kako bismo mogli ojačati da sutradan krenemo dalje. Tad se ne ponosimo sobom ni svojim postupcima, mislimo kako je u tuđem dvorištu trava zelenija i patimo zbog uspoređivanja s okolnostima koje nisu naše.

Tu se dobro podsjetiti one samorefleksije s početka ovog teksta. **Pokušati pronaći balans između onoga "koji je moj maksimum" i "koji je moj maksimum danas".** Poznato je da djeca osjete atmosferu i osjećaje roditelja. I nije loše da vide široku lepezu tih



osjećaja, no ono što je iznimno važno jest da **ne preuzimaju emocije odraslih kao svoju brigu i odgovornost** da to promijene.

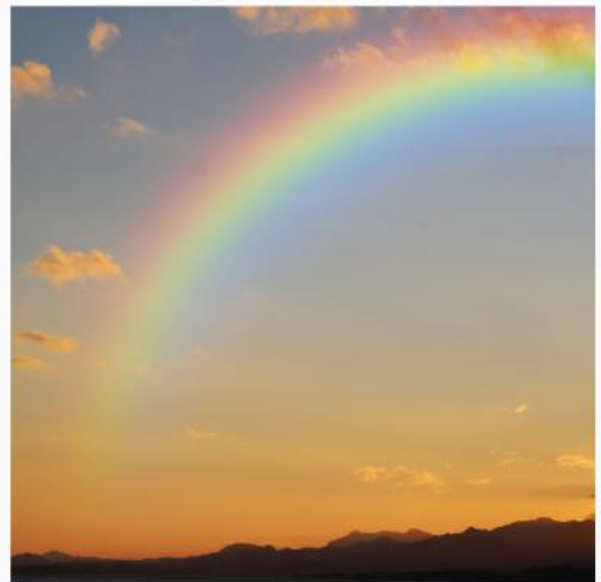
Djetetu je neobično vidjeti roditelja tužnog, no dopuštanjem tih emocija, dijete shvaća da i ono ima pravo tako se osjećati i da je tuga nešto što povremeno svakoga obuzme.

**Tako je i s drugim emocijama - ponekad im je teško dati dozvolu i prihvatiti ih, no samim time što su tu, nešto nam govore. Možda je to: uzmi predah, pronadi što te veseli, sjeti se u čemu si dobra, umjesto igre na podu odaberi čitanje ili nešto što ti voliš...**

Iako je biti majka najljepše i nezamjenjivo iskustvo, ujedno je i zahtjevno zbog razine odgovornosti koju zauvijek imamo. **Garantirano ne možemo svaki put održati ljestvicu vlastitih visokih očekivanja.** Samo ustrajanje u tome bilo bi bolno. No možemo se nastavljati truditi davati najbolje što možemo. S podrškom, uvjetima i okolnostima koje imamo. Možda će se takvi dani činiti zeleni, crveni, ljubičasti, narančasti, smeđi... **I to je predivna paleta boja koja čini našu realnost.**

Ususret majčinom danu i emocijama koje on nosi, **nadam se da ćete zastati i odati si počast na svemu što radite.** Nadam se da ćete prisustvovati priredbama vama u čast, da ćete dobiti čestitku, zagrljaj i poljubac te podsjetnik da su djeca i cijela obitelj svakodnevno zahvalni i sretni što imaju baš Vas. Da se toga sjetite i drugih dana u godini te da vam pokazuju koliko vas vole, cijene i trebaju.

Baš kao što to trebate podsjetiti i samu sebe. Jer sama sebi si prvi dom.



Izvor: Canva



*„Biti majka  
može biti teško,  
ali nemojte nikada  
zaboraviti,  
u očima svoje djece,  
to nitko  
ne radi bolje nego  
vi.“*

*nepoznati autor*



# KOLIKO MINUTA SI POSVETIŠ DNEVNO ILI TJEDNO?

**Autorica: Tea Resanović, mag.  
paed., autorica zbirki  
problemskih priča za djecu  
@tea\_edulist**





U današnjem ubrzanom tempu života, **vrijeme postaje jedan od najvrjednijih resursa.**

Posao, obitelj, obaveze i neprestana dostupnost kroz digitalne tehnologije ostavljaju malo prostora za ono što mnogi zovu "**vrijeme za sebe**".

Koliko minuta dnevno ili tjedno si stvarno posvećujemo?

Ako si iskreno postavimo to pitanje, odgovori će biti raznoliki.

Neki će reći da si ne mogu priuštiti ni pet minuta mira, dok će drugi svjesno odvojiti dio dana za opuštanje, meditaciju, čitanje ili jednostavno tišinu.

Čak samo 45 minuta tjedno posvećenih sebi može imati **značajan utjecaj na naše fizičko i mentalno zdravlje.** To može biti kratka šetnja, topla kupka, zapisivanje misli u dnevnik ili bilo koja aktivnost koja donosi unutarnji mir. Ključ nije u količini vremena, već u njegovoj kvaliteti.

**ZAŠTO JE VAŽNO PRONAĆI TIH 45 MINUTA (ILI VIŠE)?**

- **Smanjenje stresa** - svjesno odvajanje vremena za sebe pomaže u regulaciji stresa.
- **Povećanje produktivnosti** - kada se osjećamo bolje, lakše se fokusiramo na obaveze.
- **Jačanje emocionalne ravnoteže** - vrijeme za sebe može biti prilika za introspekciju i refleksiju.
- **Unaprjeđenje odnosa s drugima** - kada smo smireni i zadovoljni, bolje komuniciramo s okolinom.

Pitanje koje ostaje jest: možeš li pronaći tih 45 minuta tjedno za sebe?

Možda ćeš ih potražiti u jednoj ili više od 4 ponuđenih smjera programa koje organizira EduList, naziva "**45 MIN ZA SEBE - DOSTA JE ODGAĐANJA**".

Ono što je sigurno - tvoje tijelo i um bit će ti zahvalni.

Više o mogućnostima upisa u program slijedi.



Odaberi smjer rada na sebi:

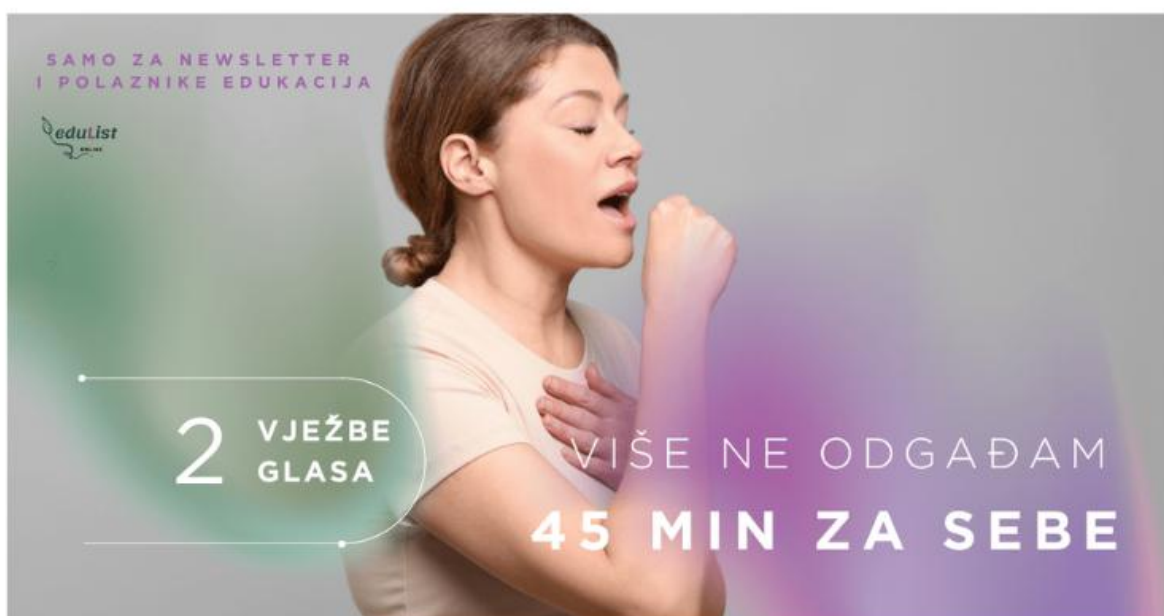
**1 MINDFULNESS** - osvještavanje sebe i nošenje sa stresom  
(4×45 min mjesečno)

Voditeljica: Iva Brčić, mag. educ. soc. / educ. phil.,  
certificirana „Happiest baby“ savjetnica, praktičar  
terapijskih tehnika i vještina



**2 VJEŽBE GLASA** - njega glasa i glasnica (4×45 min  
mjesečno)

Voditeljica: Lucia Paula Deranja, senzorni pedagog,  
fonetičarka rehabilitatorica, Montessori pedagog, PECS  
edukatorica 1. stupnja, vlasnica  
Razvojnog putokaza





**3 ORGANIZACIJA** - osobna i poslovna posloženost  
(4×45 min mjesečno)

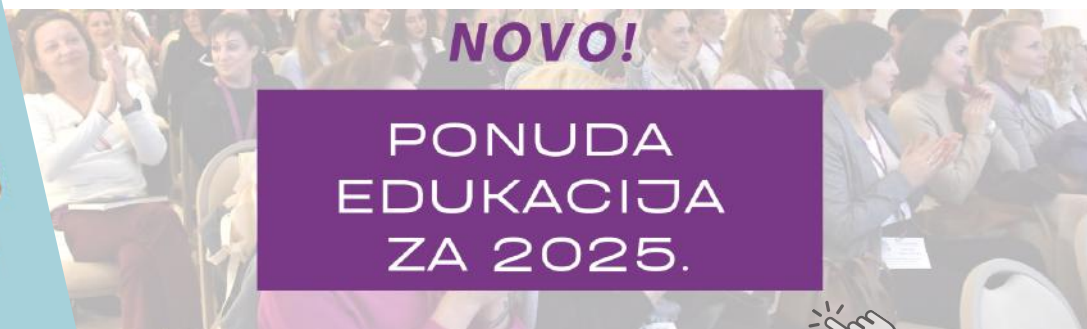
Voditeljica: **Martina Baus**, mag. primarnog obrazovanja,  
sportsko edukacijska virtualna asistentica, vlasnica  
obrta MB Assist i brenda EduPlaner



**4 YOGA** - sklad tijela i uma (4×45 min mjesečno)

Voditeljica: **Carmen Vugrin**, mag. paed., instruktorka  
yoge, voditeljica udruge Tonalli·Yoga





- [EDUKACIJE ▾](#)
- [EUBLOG ▾](#)
- [EDUMAGAZIN ▾](#)
- [MAGNETI](#)
- [ABOUT ▾](#)
- [PRIJAVA](#)



EDUMAGAZIN

Home - eduMagazin

VIŠE O AUTORIMA

