

# SUSRET

PEDAGOŠKI LIST ZA RODITELJE



ISSN 1333-3526; GOD. 24., BR. 36 – SVIBANJ 2025.

OŠ FERDINANDOVAC

**SADRŽAJ:**

KAKO RAZVIJATI PAŽNJI UČENIKA — POMOĆ RODITELJIMA ( <i>Slavica Pavlović</i> ).....	2
DJECA S LICIMA KOJA SJAJE — GLOW KIDS ( <i>Krešimir Šadek</i> )..	4
PRAVA I OBAVEZE RODITELJA ( <i>Vlasta Golub</i> ).....	6
PET JEZIKA LJUBAVI DJECE ( <i>Martina Kuštrak</i> ).....	8
SRETAN SUSRET ( <i>Robert Ščuka</i> ) .. . . . .	10

## **KAKO RAZVIJATI PAŽNJI UČENIKA — POMOĆ RODITELJIMA**

Pažnja je temelj uspješnog učenja, kvalitetnih odnosa i razvoja samopouzdanja kod djece. Razvijanje pažnje kod učenika nije samo zadatak škole – roditelji igraju ključnu ulogu u oblikovanju okruženja i navika koje potiču koncentraciju i usmjerenost. Zašto je pažnja važna? Omogućuje bolje usvajanje i zadržavanje informacija. Povećava školsku uspješnost. Jača socijalne vještine i emocionalnu inteligenciju. Razvija sposobnost rješavanja problema i donošenja odluka. Ključne strategije za razvoj pažnje:

1. Organizirajte okruženje bez distrakcija. Pripremite miran, uredan prostor za učenje, bez nepotrebnih elektroničkih uređaja i drugih ometanja. Osigurajte dobro osvjetljenje i minimalizirajte buku. Ograničite vrijeme pred ekranima, jer previše digitalnih sadržaja može smanjiti sposobnost koncentracije.

2. Uvedite strukturirane

rutine. Djeca napreduju kad znaju što ih očekuje. Uvedite redovite termine za učenje, igru i odmor. Preporučuje se metoda “25 minuta rada + kratka pauza”, koja pomaže održati pažnju i sprječava zamor.

3. Razbijte zadatke na manje korake. Veliki zadaci mogu djelovati obeshrabrujuće. Podijelite ih na manje, jasne korake koje dijete može lakše pratiti i dovršiti. Koristite popise zadataka kako bi dijete imalo pregled obaveza i osjećaj postignuća.

4. Potaknite tjelesnu aktivnost i pauze. Kratke fizičke aktivnosti između zadataka (npr. skakanje, trčanje, jogi) dokazano poboljšavaju koncentraciju i raspoloženje. Prije sjedećih aktivnosti, omogućite djetetu da potroši višak energije.

5. Uključite igre i kreativne aktivnosti. Igre memorije, slagalice, društvene igre, crtanje i slaganje kockica razvijaju selektivnu i održivu pažnju.

---

## SUSRET

---

6. Potaknite čitanje i pričanje priča. Čitanje priča ili zajedničko sudjelovanje u interaktivnim pričama razvija pažnju, maštu i jezične vještine. Prilagodite sadržaj interesima djeteta kako bi motivacija za fokusiranjem bila veća.

7. Radite zajedno i budite podrška. Djeca lakše održavaju pažnju kad su roditelji prisutni i uključeni u aktivnosti. Pružite jasne, jednostavne upute i zamolite dijete da ih ponovi – tako vježba slušanje i koncentraciju.

Praktične aktivnosti za razvoj pažnje. Memory igre: kartice, slagalice, igre pronalaženja razlika. Fizičke igre: preskakanje užeta, “lovica”, jogu za djecu. Kreativne radionice: crtanje, modeliranje, izrada

maketa. Pričanje i čitanje priča: birajte teme koje zanimaju vaše dijete. Razvijanje pažnje kod učenika zahtijeva strpljenje, dosljednost i suradnju roditelja i djece. Kroz strukturirano okruženje, raznovrsne aktivnosti, tjelesnu aktivnost i emocionalnu podršku, roditelji mogu značajno unaprijediti djetetovu sposobnost koncentracije i time postaviti temelje za uspjeh u školi i životu. Poticanje pažnje od najranije dobi postavlja temelje za cjeloživotno učenje i razvoj ključnih vještina. Dosljednom primjenom ovih strategija, pažnja vašeg djeteta može postati snažan alat za učenje, kreativnost i uspjeh.

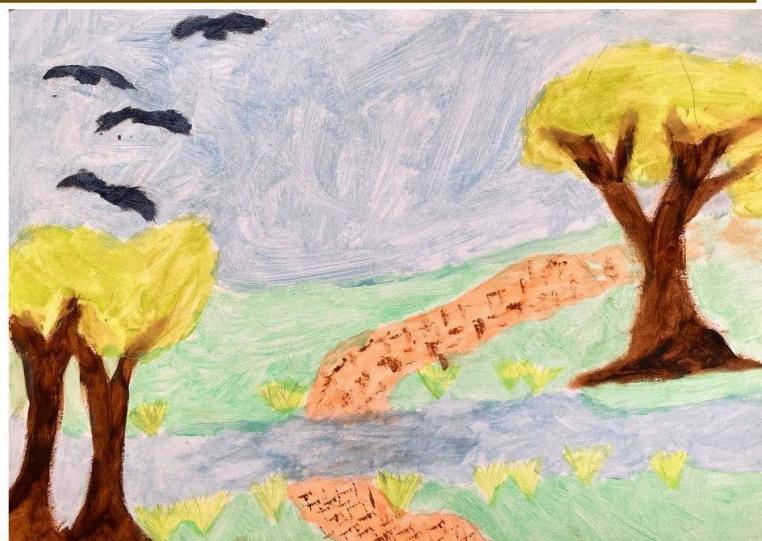


*Vedrana Tomašek, 5. r.*

## DJECA S LICIMA KOJA SJAJE — GLOW KIDS

Svaki dan ih vidimo. Hipnotizirano bulje u svjetleće ekrane, bilo u restoranu ili autobusnoj stanici, na odmoru u školi, u krevetu ili na WC školjki. Ponekad i na biciklu, na bazenu i na igralištu. Bio dan ili noć, ljeto ili zima. Prije spavanja i kad se probude. Sami ili u društvu. Poput virtualne pošasti množe se osvijetljena blistava lica – Glow kids ili djeca s licima koja sjaje. Nazivaju ih i net ili p generacija ili Homo zappiensi. To su generacije djece i mladih koje od najranije dobi odrastaju uz digitalne uređaje, često prekomjerno i nekontrolirano. Svi znaju za štetne utjecaje dugotrajnog provodenja vremena pred ekranima, no isto se tako teško mirimo s činjenicom da brojne razvojne promjene i neželjena ponašanja kod djece možemo objasniti i prevenirati racionalnim korištenjem digitalnih tehnologija. Ovaj tekst ima za cilj skrenuti pažnju roditeljima, odgajateljima, učiteljima i cjelokupnom društvu da prepoznaju rizike pretjeranog digitalnog konzumiranja.

Prosječno dijete provede tjedno 28 sati ispred ekrana, a pola sata tjedno u direktnom razgovoru s roditeljima. U tom slučaju teško da možemo govoriti o roditeljskom odgoju



Goran Matiša, 4. r.

već o činjenici da djecu odgajaju ekrani, tj. ono što je na njima prezentirano. Nije tajna da se vrlo teško nosimo s izazovima koji su direktna posljedica svjesnog ili nesvjesnog prepustanja djece virtualnim dadiljama. Njihov je utjecaj toliko velik i snažan da kod djece, koja su najranjiviji dio društva, može stvoriti ovisnost o tzv. digitalnom heroinu, koji je u nekim slučajevima snažniji i od morfija. Ovisnost ne kreće od sadržaja koji djeca gledaju na ekranima nego od ugode koju osjećaju tijekom gledanja pri čemu se aktivira dopamin, hormon sreće. Svaki lajk, novi video, objava te nova razina u igrići izaziva novo lučenje dopamina, a želja za ponavljanjem takve radnje se pojačava. Glad za srećom postaje sve izraženija, potraga se nastavlja, a korisnik tone sve dublje i dublje u začarani svijet klikova u kojem bez

## SUSRET

začarani svijet klikova u kojem bez kontrole, doslovno hipnotizirano i vremenski neograničeno traži novu dozu dopamina. U istraživanjima se takvo stanje djece naziva ekranizam, odnosno ovisnost o ekranima.

Iako se s oprezom dijagnosticiraju direktnе posljedice ekranizma na pojedina stanja djece, u stvarnom svijetu vidimo specifične fizičke i psihičke razvojne poteškoće koje su znatno brojnije i učestalije nego je to bilo ikada prije. Od fizičkih posljedica koje se mogu povezati s ekranizmom najviše se ističe povećanje indeksa tjelesna mase, bolesti sustava za kretanje, poremećaji u razvoju percepcije i funkcija oka, sindrom pogrbljenosti, rane degenerativne promjene u vratnoj kralježnici i na malim zglobovima prstiju. Psihičke posljedice oku su teže vidljive na početku, ali imaju dubok utjecaj na pojedinca i teže se ispravljaju. U ranoj dobi su vidljivi simptomi poput usporenog razvoja govora i motorike, smanjene sposobnosti za koncentraciju te emocionalne nestabilnosti. Prekomjerno izlaganje tehnologiji dovodi do pasivnog stanja djece, poput hipnoze, gdje su nesposobna reagirati na prirodne podražaje iz okолнog svijeta. Osobe ovisne o tehnologiji pokazuju značajno manji udio sive tvari u mozgu čija je uloga planiranje, donošenje odluka i kontrola nagona. Ekranizam mijenja hormonalni sustav, dovodi do ADHD-a, depresije, tjeskobe i psihički

upadljivih ponašanja. Smanjene intelektualne sposobnosti, nedostatak proceduralnog razmišljanja, nerazvijena emocionalna inteligencija, smanjena empatija i kreativnost, povećana agresija, slabije razvijena komunikacija i socijalizacija sve su veći izazovi s kojima se djeca, roditelji i odgajatelji susreću u svakodnevnom životu. Najlakše bi bilo ekrane okriviti za sve probleme, no uzroci su vjerojatno puno kompleksniji. Sve češći su slučajevi prestrašenosti pravim svijetom, zatvaranje u sobe, odbijanje odlaska u školu i slabiji školski uspjeh što otvara novo područje konflikta u kojem se odgovornost za sve gore navedene poteškoće prebacuje isključivo na školu, društvo, gaming industriju i društvene mreže.

Na pitanje, što onda učiniti, odgovor je protupitanje, što želimo postići? Ako smo zadovoljni ovakvim stanjem onda je problem riješen. Nastavit ćemo po istom. Promjena se neće dogoditi sama od sebe. Nitko drugi neće taj posao odraditi umjesto nas. Za svaki uspjeh potrebno je vrijeme, trud i upornost, tako i za ispravljanje posljedica ekranizma. Prije svega, potrebno je osvijestiti koliko točno vremena dijete provede pred ekranom vodeći pisani dnevnik. Tek kada na papiru vidimo konkretne brojke biti ćemo svjesni problema s kojim se suočavamo. Američko društvo pedijatara izdalo je preporuke maksimalnog vremena boravka na

---

## SUSRET

---

Djeca uče po modelu od odraslih, pokažimo im primjerom. Odgadajte davanje osobnog uređaja s ekranom svojoj djeci što je duže moguće. Izdržite zahtjeve i napade djece kada kažu da im je dosadno. Današnja civilizacija je civilizacija ultimativne zabave. Moderno društvo nameće osjećaje obaveze da svoje male i velike stalno zabavljamo. Kreativnost se javlja kod djece koja su prisiljena zabavljati sami sebe. U pretjeranoj zaštiti i nametanju osjećaja odgovornosti djecu smo s igrališta, parkova, dvorišta, ulica i šuma zatvorili u sobe s ekranima jer su tamo sigurnija. Jesu li doista sigurna? Kada god je moguće, jedite zajedno. Većina nas to zna, ali se treba dodatno potruditi ako želimo uspjeti. Fizičko udaljavanje djece i roditelja stvara dobre temelje za loše navike. Uključite djecu u obiteljske praktične zadatke i učenje životnih vještina. Istraživanja

roditelj. Jednako kao i za prelazak na primjereni oblik školovanja. Tako roditelji imaju pravo opravdavati izostanke do

pročitane s papira nego s ekrana i da ručno pisanje bilješki pozitivno utječe na školski uspjeh. U situacijama u kojima su djeca postala ovisna o ekranima predlaže se digitalna detoksikacija koja se provodi postepenim smanjivanjem vremena provedenog pred ekranima, ne preporučuju se iznenadni i nagli prekidi. Provođenje vremena u prirodi, bavljenje dramom, glumom i drugim praktičnim aktivnostima pomaže u zdravom razvoju.

Bez moderne tehnologije današnji život nije moguć. Obrazovni sustavi nameću korištenje tehnologije, kao i većina dobro plaćenih poslova modernog svijeta. Djeci trebaju ekrani

### PRAVA I OBAVEZE RODITELJA

pokazuju da mozak bolje pamti informacije

U duhu najnovijih reformi u obrazovanju sve se više naglašavaju prava roditelja. Tako od samog upisa u prvi razred stručni suradnici (pedagozi, psiholozi, logopedi i liječnici školske medicine) donose svoja stručna mišljenja dok konačnu odluku donosi

za učenje, ali i ruke da ih vode. Osvijestimo činjenicu da je današnje bavljenje djecom dugoročna investicija i zalog za humanu budućnost.

*Krešimir Šadek,  
učitelj povijesti i geografije*

tri uzastopna dana neograničeno puta. Imaju pravo kritizirati rad učitelja ne poštujući stručno mišljenje. Imaju

---

## SUSRET

---

pravo.... I to je u redu, roditelj su najvažnije osobe u životu djeteta. Oni su tu da ga podržavaju, štite i usmjeravaju.

U tom prenaglašavanju prava zaboravili smo da iz prava proizlaze i odgovornosti. Prava i odgovornosti trebaju biti ujednačena jer roditeljstvo predstavlja složenu ulogu odraslih koja obuhvaća različite odgovornosti i aktivnosti, koje pojedinačno ili u kombinaciji s ostalim okolinskim faktorima, utječu na razvoj djeteta (Rodrigo i sur., 2014 prema Ulferts, 2020).

Iz dobro poznatog pojma „kućni odgoj“ proizlazi ono što se očekuje od roditelja.

Dijete mora biti sposobno komunicirati i surađivati s odraslima i vršnjacima, održavati pažnju, regulirati emocije i ponašanje. Učitelj vašeg djeteta ne bi trebao biti prva osoba koja ga uči osnovnim ponašanjima: „Reci molim te. Reci hvala. Ne prekidaj ljude dok pričaju. Počisti za sobom. Koristi lijepo riječi.“ Te stvari bi trebale početi od kuće. Ako vaše dijete ulazi u učionicu vičući, zahtjevno je, ne sluša – to nije „problem ponašanja“. To je problem



## PET JEZIKA LJUBAVI DJECE

roditelj Stoga I djetinjastu, sa dobitku ljubav koja je bezuvjetna i koju osjećaju redovito i u velikim količinama. Ta će mu ljubav pomoći da odraste u zaokruženu osobu koja ima dobre odnose s ljudima, drži do svojih granica i poštije tuđe, koja je puna samopouzdanja i sposobna voljeti. Američki bračni savjetnik Gary Chapman i klinički psihijatar, specijalist za psihijatriju djece, Ross Campbell razradili su načine iskazivanja i primanja ljubavi i na koji način pravilna primjena poboljšava obiteljske odnose. Osim što roditelj treba prepoznati i primijeniti jezik ljubavi najvažniji djetetu, treba se prisjetiti i osvijestiti sljedeće činjenice o djeci:

- „1. To su djeca.
2. Bit će skloni ponašati se kao djeca.
3. Djetinjasto ponašanje uglavnom je neugodno.
4. Ako ja obavim svoj dio posla kao roditelj i ako ih budem volio usprkos njihovom djetinjastom ponašanju, oni će sazreti i odustati od djetinjastog ponašanja.

5. Ako ih budem volio samo kada sam zadovoljan njima (uvjetna ljubav) i ako im samo u tim trenucima iskazujem ljubav, neće se osjećati istinski voljenima. To će narušiti sliku koju imaju sami o sebi, učiniti ih nesigurnima i spriječiti ih da steknu

ksuljaj samokritična djetiće postašanjad  
Stoga su njihov razvoj i ponašanje koliko njihova toliko i moja odgovornost.

6. Ako ih budem volio samo kada ispunjavaju moje zahtjeve ili očekivanja, osjećat će se nesposobnima i počet će vjerovati da nema smisla davati sve od sebe, kad to ionako nikad nije dovoljno. Uvijek će ih moriti nesigurnost, tjeskoba, nisko samopoštovanje i ljutnja. Ako ih želim od toga sačuvati, trebam se često podsjećati da sam odgovoran za njihov cjelovit razvoj.

7. Ako ih budem volio bezuvjetno, osjećat će se ugodno u vlastitoj koži i moći će tijekom odrastanja kontrolirati svoje ponašanje i tjeskobu. „

Pet jezika ljubavi su tjelesni dodir, kvalitetno vrijeme, darovi, djela služenja i riječi potvrđivanja. Chapman i Campbell preporučuju da roditelji pružaju ljubav svom djetetu koristeći svih pet jezika ljubavi s naglaskom na jezik koji je djetetu najvažniji. Može se dogoditi da roditelj nije naučio pružati ljubav na taj način pa će u početku ići malo teže, no ne treba odustajati. Primjeri pružanja roditeljske ljubavi tjelesnim dodirom su zagrljaj prije i poslije škole, igranje kontaktnih sportova u dvorištu, pletenje pletenice, tapšanje po ramenu,... Autori navode da se



Doroteja Lenardić, 6. r.

## SUSRET

dječaci  
često  
opiru  
nježnim  
izrazima  
kao što  
su  
zagrljaji i  
igranje s  
kosom,  
ali  
svejedno  
imaju

se obavezao na planiranje i provođenje kvalitetnog vremena. Četvrti način iskazivanja ljubavi je primanje i poklanjanje darova. Taj se način mora kombinirati s ostalim načinima iskazivanja ljubavi kako bi spremnik ljubavi bio pun. Dar treba biti nezaslužen, iz ljubavi. Ako je zaslužen ili uvjetovan nečime, primjerice pospremanjem sobe, to onda nije dar nego plaća. Peti jezik iskazivanja ljubavi su djela služenja. Roditelji rade za dijete ono za što samo nije sposobno u tom trenutku razvoja, a zatim ga uče da služi sebi i drugima. Kada je dijete malo roditelj posprema njegov krevet, potom poučava dijete koje ga nakon nekog vremena samostalno posprema. Kada je djetetu to najvažniji način iskazivanja ljubavi potrebno je prepoznati situacije kada nešto učiniti za njih što u obično mogu učiniti sami. Takva će djeca reći da ih tata voli jer im je popravio bicikl ili uči s njima za ispit. Kako b se prepoznao najvažniji jezik ljubavi potrebno je promatrati kako dijete izražava ljubav roditelju i kako ju izražava drugim osobama. Potrebno je slušati što najčešće traži od roditelja (kvalitetno vrijeme, služenje, darove, tjelesni dodir ili riječi potvrđivanja), obratiti pozornost na što najviše prigovara i dati mu da bira između dvije mogućnosti (Bi li za svoj rođendan više htio dobiti bicikl (dar) ili ići sa mnom na izlet (kvalitetno vrijeme)?). Emocionalno ispunjeno

## SRETAN SUSRET

*Iris Singer, 3. razred*

Guslara sretoh. Bio je slijep.  
Al reče: „Sinko, život je lijep!“  
Zbunih se malko;  
„Zar zbilja lijep?!“  
„Vidjet ćeš, sinko, kad budeš  
slijep!“ (Gustav Krklec)

Zar je život stvarno lijep?! I to još jednom slijepcu? Malo to čudno zvuči s obzirom da biti slijep u najmanju ruku nije baš biti jednostavno. Biti slijep je težak križ, a ipak i slijepci su sretni i uživaju u životu. Kako je to moguće? Sve će nam biti logično ako se sjetimo da

osim tjelesne sljepoće postoji i ona duhovna. To je ona sljepoća koja pored zdravih očiju ne dopušta da vidimo ono bitno u životu. Takva vrsta sljepoće može biti daleko opasnija, čak i pogibeljnija za sve nas sa „zdravim“ očima.

Sve ovisi o tome kako i na koji način promatramo svijet odnosno život. Na što stavljamo naglasak, što nam je bitno, a što nebitno. Pjesnici (G. Krklec), kao i ostali umjetnici u svim područjima umjetnosti, uvijek su bili na neki način „čudaci“. Zašto? Pa živjeli su na čudan način, neobičan, umjetnički, boemski način, višemanje... Promatrali su život drugačijim očima... Većina njih nije imala „debele“ bankovne račune, nekoliko stotina hektara zemlje, apartmane, dobre aute, velike kuće... No, zanimljivo je da su ušli i ostali u ljudskoj povijesti. O njima se uči u školama, na fakultetima, napisane su knjige, o njima piše „svemogući“ Google, snimljeni su filmovi, pjesme, još i danas se divimo njihovim djelima... U čemu je „tajna“!? Gledano iz perspektive današnjeg „materijaliziranog“ čovjeka imamo dojam da su im životi bili promašeni. Da ništa „materijalnog“, „opipljivog“, „vrijednog“ nisu stvorili, ostavili iza sebe, ostavili svojoj djeci, nasljednicima... Sve to što su „stvorili“

---

## SUSRET

---

je samo „umjetnost“, a od toga se ne može živjeti, od toga nema nikakve koristi... Ili se ipak može živjeti!? Može jer nam to potvrđuju njihovi životi. Ipak su živjeli i preživjeli. Živjeli su na svoj drugačiji način. Pokazali su nam da se u životu može živjeti i za druge „nematerijalne“ vrijednosti. To je ono što nam G. Krklec želi poručiti. Guslar iz pjesme je slika onog čovjeka koji na svijet gleda drugim očima. To je čovjek koji u životu prepoznae istinsku ljepotu i Božji dar. To je čovjek koji se raduje drugome čovjeku i SUSRETU s njime. On se raduje članovima svoje obitelji, svom bračnom drugu, svojoj djeci, prijateljima, svakom čovjeku... Ali raduje se i svakodnevnim uobičajenim stvarima i pojavama; jutru, suncu, kiši, proljeću, cvatnju voćaka, livadnom cvijeću, rijeci Dravi, vinogradu, pticama, rodi, sve što vidi, osjeća, miriše, dodiruje doživljava kao Božji dar. I ono što proživljava shvaća kao dragocjeno životno iskustvo, bilo ono lijepo ili ružno (bolest, patnja, muka, smrt, tragedija...) Može li bolest biti lijepa? Ili smrt drage osobe? Ne može, ali je to sastavni dio života. Bez toga nema istinskog života. Da nema tih „ružnih“ stvari, ne bismo znali cijeniti one „lijepu“. To bi bio neki „virtualni“ svijet kojega nam Bog nije namijenio. Slijepac uživa u životu iako je slijep, iako ne vidi ništa od onoga što mi vidimo. A opet uživa, cijeni život i

zahvalan je na njemu. Možda bi bilo dobro da svatko od nas oslijepi samo na jedan dan! Možda bi nam se tada otvorile duhovne oči i uočili sve ono bogatstvo života kojega sada ne prepoznajemo, ne primjećujemo i ne vidimo. Nažalost mi se vodimo logikom: VIŠE, BRŽE, BOLJE, LJEPŠE, SKUPLJE...I što nam se dogada? Jednostavno trčimo, jurimo kroz život. A dok jurimo, onda ne možemo uživati u životu. Jednostavno zbog brzine ne primjećujemo ljepotu života. I mogli bismo reći: „A takvi smo mi odrasli i tu se ništa ne da popraviti...Jednostavno tako se danas živi...“ Ali ima jedna tu velika opasnost, a to je da mi odrasli svoje stavove i pogled na život prenosimo na vlastitu djecu. Djeca u svemu kopiraju svoje roditelje pa tako i u pristupu životu, tj. kako gledaju na život i sve ono što se događa...Roditelji su prvi i temeljni učitelji svoje djece apsolutno u svemu. Većina roditelja toga nije svjesna. Djeca nesvesno SVE upijaju od roditelja.

Učimo li djecu da uživaju u životu? Da prepoznaju ono bitno? Učimo li ih BITI ZAHVALNIMA? Ili ih jednostavno učimo da u životu treba juriti, što više zaradivati, graditi, stvarati kapital, imati dobar auto, brinuti se samo o sebi? Ne zaboravite; slijepci ne jure i ne trče i možda baš zato kažu da je život LIJEP. „Zar zbilja lijep?!“ „Vidjet ćeš, sinko, kad

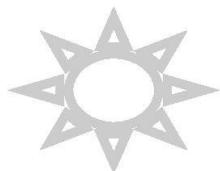
---

# SUSRET

---

## **DRAGI RODITELJI !**

OVAJ JE LIST USMJEREN NA OSNAŽIVANJE VAS KAO RODITELJA U ODGOJNOM I OBRAZOVNOM PROCESU RAZVOJA VAŠEG DJETETA. UKOLIKO ŽELITE ČITATI O ODREĐENOJ TEMI, IZNIJETI SVOJA ISKUSTVA KAO RODITELJ, UKLJUČITE SE I VI U NJEGOVO STVARANJE. PITAJTE ŠTO VAS ZANIMA! UREDNIŠTVO OČEKUJE VAŠE PRILOGE, PITANJA I SUGESTIJE.



**SUSRET - pedagoški list za roditelje OŠ Ferdinandovac**

**IZDAVAČ:** *Osnovna škola Ferdinandovac*

**ZA IZDAVAČA:** *Miroslav Fuček*

**UREDNIŠTVO:** *Helena Jurina, Lidija Levačić Mesarov, Iva Hrženjak*

**LEKTORICA:** *Marina Šapina*

**DESIGN BY:** *Helena Jurina*

**CRTEŽ NA NASLOVNOJ STRANI:** *Melissa Bezjak, 5. razred*