

N@TICA U SVIJETU EMOCIJA I EKRAANA



Trajanje: 45 minuta



Dob sudionika: 1. do 4. razred osnovne škole

Ciljevi:

- Pomoći djeci prepoznati i imenovati emocije povezane s digitalnim aktivnostima.
- Razviti sposobnost samoregulacije i empatije.
- Učiti kako digitalni sadržaji utječu na raspoloženje i ponašanje.

Očekivani ishodi:

- Učenici znaju imenovati emocije koje osjećaju tijekom korištenja digitalnih uređaja.
- Uče tehnike smirivanja i kontrole emocija.
- Učenici razvijaju samoregulaciju korištenja interneta i uređaja.
- Razvijaju empatiju i razumijevanje tuđih osjećaja u online okruženju.

Potrebni materijali:

Termometar emocija (Prilog 1), papiri u obliku srca u broju koliko ima učenika u razredu (Prilog 2), bojice, flomasteri, ploča ili flipchart, evaluacijski listići



Dan 2026
sigurnijeg
interneta

INFORMACIJE ZA VODITELJE RADIONICE

Djeca danas odrastaju u svijetu u kojem su ekrani i digitalni sadržaji sastavni dio svakodnevice. Već u ranoj školskoj dobi susreću se s crtićima, igrama, obrazovnim sadržajima i komunikacijom putem digitalnih uređaja. Kao i sve drugo u njihovim životima, i digitalni svijet kod djece izaziva različite emocije - od veselja i uzbuđenja, do ljutnje, tuge ili straha.

Razvoj emocionalnih vještina poput **prepoznavanja vlastitih osjećaja, empatije i regulacije emocija** odvija se postupno i kroz iskustvo u interakciji s drugima. Istraživanja pokazuju da djeca još uvijek usavršavaju sposobnost **prepoznavanja emocija** i da im u tome možemo pomoći kroz razgovor i podršku.

U digitalnom svijetu, ekrani i internet mogu **pojačati ili potaknuti emocije** na način koji djeca teško mogu sama prepoznati. Neki sadržaji mogu izazvati uzbuđenje i radost, a drugi mogu potaknuti **tugu, ljutnju ili strah**. Dugotrajno i nekontrolirano korištenje ekrana povezano je s većim izazovima u razvoju samoregulacije i ponašanja, posebno kada se uređaji koriste kao način smirivanja djeteta bez prave podrške odraslih.

Zato je ključno da djeca već od najranije dobi uče kako **prepoznati svoje osjećaje, govoriti o njima i razvijati osnovne vještine samoregulacije**. To im pomaže da se osjećaju sigurnije i bolje se nose s emocijama koje doživljavaju sa ili bez ekrana. U ovoj radionici želimo otvoriti prostor za takav razgovor te potaknuti djecu da kroz igru i kreativne aktivnosti spoznaju kako im **sredstva digitalne komunikacije mogu izazvati osjećaje**, ali i kako se mogu bolje brinuti o sebi kad im ti osjećaji postanu jaki.

Jednostavna strategija koju možete koristiti s djecom kada osjete snažne emocije jest vježba „**Diši kao medo**“. Zajedno s djecom sjednite ili stojite mirno, zamolite ih da stave ruke na trbuh i polako **udahnu kao veliki, mirni medo** (brojeći do 3), a zatim još sporije **izdahnu** (brojeći do 4). Ova kratka vježba pomaže djeci da se fokusiraju na svoje tijelo i lakše prepoznaju vlastite osjećaje.

UVODNA AKTIVNOST - TERMOMETAR EMOCIJA

(TRAJANJE 10 MINUTA)

Cilj: doći u kontakt sa trenutnim raspoloženjem i upoznati osnovne emocije

Upute za voditelje:

Na ploču ili zid postavite Termometar emocija (isprintajte Prilog 1). Učenicima potom svaku od emocija koje su ucrtane u Termometar (SREĆA, TUGA, LJUTNJA, STRAH) objasnite jednostavnim riječima.

„Danas ćemo razgovarati o ekranima i osjećajima. Svi mi koristimo ekrane – mobitele, tablete, televiziju ili računalo. Ekran nam ponekad donesu lijepe osjećaje, a ponekad i one koji nisu baš ugodni. Danas ćemo učiti kako prepoznati svoje osjećaje i kako si možemo pomoći kad nam zbog ekrana nije baš lijepo. Osjećaje su nešto što osjetimo u nekoj situaciji i često prođu kroz nas kao kroz hotel za osjećaje. Možemo ih osjećati i u tijelu. Na primjer, kada smo ljuti možemo osjetiti kako nam ubrzano lupa srce, kada se uplašimo prođu nas trnci u nogama i rukama...“

Sreća je kad nam je lijepo.

Na primjer, kad se igramo s prijateljem, kad dobijemo pohvalu ili uspijemo naučiti nešto što smo dugo pokušavali naučiti.

Tuga je kad nam nije baš lijepo.

Na primjer, kad se igra završi, kad nam netko nedostaje ili kad nas netko rastuži.

Ljutnja je kad nam nešto jako smeta ili nešto nije pošteno.

Na primjer, kad izgubimo u igrici, kad netko ne poštuje pravila ili kad moramo ugasiti ekran, a ne želimo.

Strah je kad se bojimo ili nismo sigurni.

Na primjer, kad vidimo nešto što nas iznenadi, kad je nešto preglasno ili kad ne znamo što će se dogoditi.

Svi ovi osjećaji su u redu i svi ih ponekad osjećamo. Kada osjećamo bilo koju od tih emocija ona može biti jaka ili slaba. Možemo biti jako sretni ili umjereno sretni.“

Učenicima postavite pitanje: *Kako se vi sada osjećate?*

Smjernice za voditelje

Učenici mogu jedan po jedan pokazati kako se osjećaju ili onaj tko želi može reći. Ukoliko netko ne želi podijeliti svoj osjećaj i to je u redu. Napomenite učenicima da nema točnih i netočnih odgovora i da je svaku od emocija u redu osjećati. Ne komentirajte i ne procjenjujte osjećaje koje učenici izgovore da trenutno osjećaju. Cilj ove vježbe je pomoći učenicima osvijestiti osjećaje koji su ovdje i sada.

SREDIŠNJA AKTIVNOST - N@ICA I ČAROBNI EKRAN

(TRAJANJE 15 MINUTA)

Voditelj na glas čita priču o N@ici učenicima. Priča prikazuje N@icu (pčelicu koja čuva djecu na internetu, a više o njoj možete vidjeti [OVDJE](#)) koja koristi ekran i pritom doživljava različite emocije – sreću, tugu, ljutnju i strah.

N@ICA I NJEZIN ČAROBNI EKRAN

N@ica je imala mali tablet koji je zvala **Čarobni ekran**. Na njemu je mogla igrati igrice, gledati crtiće i slati poruke prijateljima.

Jednog dana, nakon škole, N@ica je uzela tablet i upalila svoju omiljenu igricu. Pobjedila je u prvom krugu i nasmijala se.

„*Jo, kako sam sretna!*“ pomislila je N@ica.

Ali u sljedećem krugu izgubila je. Lik u igrici je pao i pojavila se poruka: **KRAJ IGRE**.

N@ica je stisnula zube.

„*Baš sam ljuta!*“ rekla je glasno.

Kasnije je N@ica poslala poruku prijateljici i dugo čekala odgovor. Poruka nije dolazila.

N@ici je postalo teško u trbuhu.

„*Možda se ne želi igrati sa mnom...*“ pomislila je i osjetila je **tugu**.

Navečer je gledala video koji ju je iznenadio glasnim zvukom i nepoznatim likovima.

Srce joj je brže zakucalo.

„*Ovo me malo plaši...*“ šapnula je.

N@ica je tada spustila tablet i duboko udahнула. Otišla je do mame i rekla:

„*Mama, ekran mi je danas donio puno različitih osjećaja.*“

Mama se nasmiješila i rekla:

„*Dobro je da si to primijetila. Kad razumijemo svoje osjećaje, lakše se brinemo o sebi.*“

N@ica se osjećala sigurnije. Znala je da joj ekrani mogu donijeti svašta – ali i da **nikad nije sama sa svojim osjećajima**.

Razgovor nakon priče

Pitanja za poticanje razgovora s učenicima (birati sukladno dobi):

- Kako se N@ica osjećala dok je koristila svoj Čarobni ekran?
- Što ju je razveselilo? Što ju je naljutilo i rastužilo?
- Jesi li se i ti nekad tako osjećao/osjećala zbog igrice, videa ili poruka?

Voditelj potom povezuje korištenje ekrana i osjećaje:

„Ekрани i internet mogu nam donijeti različite osjećaje.”

- **Sreća** – kad gledamo crtić koji nas nasmije ili kad u igrici nešto uspijemo.
- **Tuga** – kad moramo prekinuti igru ili gledanje jer je vrijeme gotovo.
- **Ljutnja** – kad se igrice ne ponaša kako želimo ili nešto ne ide kako smo zamislili.
- **Strah** – kad se na ekranu pojavi nešto glasno, čudno ili nas iznenadi.

Zato je važno primijetiti kako se osjećamo dok koristimo ekran. Ako primijetimo da se radi ekrana osjećamo loše, možemo se obratiti roditeljima ili nekoj starijoj osobi. Preporučuje se da djeca vaše dobi ekrane koriste maksimalno 1 sat na dan u slobodno vrijeme.“

KREATIVNA AKTIVNOST - MOJE SRCE

(TRAJANJE 10 MINUTA)

Cilj: izraziti emocije na siguran i kreativan način.

Upute za voditelje:

Svaki učenik dobiva papir u obliku srca. Zatim im voditelj radionice zadaje zadatak:
„Nacrtaj ili oboji kako se TI osjećaš kad koristiš ekran ili internet.“

Učenici mogu koristiti:

- boje (npr. crvena = ljutnja, žuta = sreća)
- simbole (smajlići, suze, munje, srce...)

Za mlađe razrede:

- Nije potrebno pisanje, samo crtanje, može biti više situacija i osjećaja.

Za starije razrede:

- Mogu dodati jednu rečenicu ili riječ.

ZAVRŠNA AKTIVNOST - KAKO SI POMAŽEM KAD MI JE TEŠKO ZBOG EKRANA

(TRAJANJE 10 MINUTA)

Cilj: naučiti jednostavne strategije samoregulacije.

Voditelj pita:

„Što možemo učiniti kad nas ekran naljuti, rastuži ili uplaši?“

Zajedno s djecom zapisuje odgovore na ploču.

Primjeri odgovora (usmjeravati ako treba):

- napravim pauzu od ekrana
- duboko udahnem
- razgovaram s učiteljem, roditeljem ili prijateljem
- odem se igrati ili kretati
- ugasim ekran ako mi nije ugodno

Završna poruka voditelja:

„Ekрани mogu izazvati razne osjećaje, ali mi uvijek možemo brinuti o sebi i potražiti pomoć.“

Ukoliko ostane vremena zajednički kao razred na jedan plakat možete nacrtati sve ove strategije i ostaviti ga na vidljivom mjestu kao podsjetnik.

EVALUACIJA

U sklopu ovih materijala možete pronaći evaluacijski listić za kojeg vas potičemo da ga isprintate, ispunite podatke koji se nalaze na početku (ime institucije ili organizacije iz koje dolazite i datum provedbe aktivnosti) te ih umnožite na način da svaki sudionik dobije svoj evaluacijski listić.

Ispunjavanje listića je anonimno.

Nakon provedenih radionica Centra za sigurniji internet u sklopu Dana sigurnijeg interneta, molimo vas da ispunite online evaluacijski obrazac. U njega upisujete informacije o broju stručnjaka/djece i mladih s kojima ste proveli aktivnost i njihove povratne informacije (koje su upisali na evaluacijske listiće). Po ispunjavanju online evaluacijskog obrasca otvara vam se pristup linku na kojemu možete preuzeti potvrdu o sudjelovanju u ovoj aktivnosti.

Online evaluacijski obrazac se nalazi na linku: <https://bit.ly/4jYt6NP>



NAPOMINJEMO

Obrazac služi za predaju evaluacija sudionika na radionici iz jedne kategorije (npr. za djecu vrtićkog uzrasta). Ako ste proveli radionice iz više kategorija - npr. i za vrtić i za 1.-4. razred potrebno je ISPUNITI 2 EVALUACIJE (po jednu za svaku kategoriju). U slučaju da ste u više odjeljenja/ skupina djece proveli istu radionicu - kroz jedan online obrazac predajete sve odgovore (npr. proveli ste radionice u tri 5. razreda i dva 6. razreda).

Evaluacije održanih aktivnosti se zaprimaju do 6. ožujka 2026. godine do 23:59.

EVALUACIJA RADIONICE ODRŽANE POVODOM DANA SIGURNIJEG INTERNETA IZ EDUKATIVNOG MATERIJALA CENTRA ZA SIGURNIJI INTERNET

OSNOVNA ŠKOLA - 1.-4. RAZRED

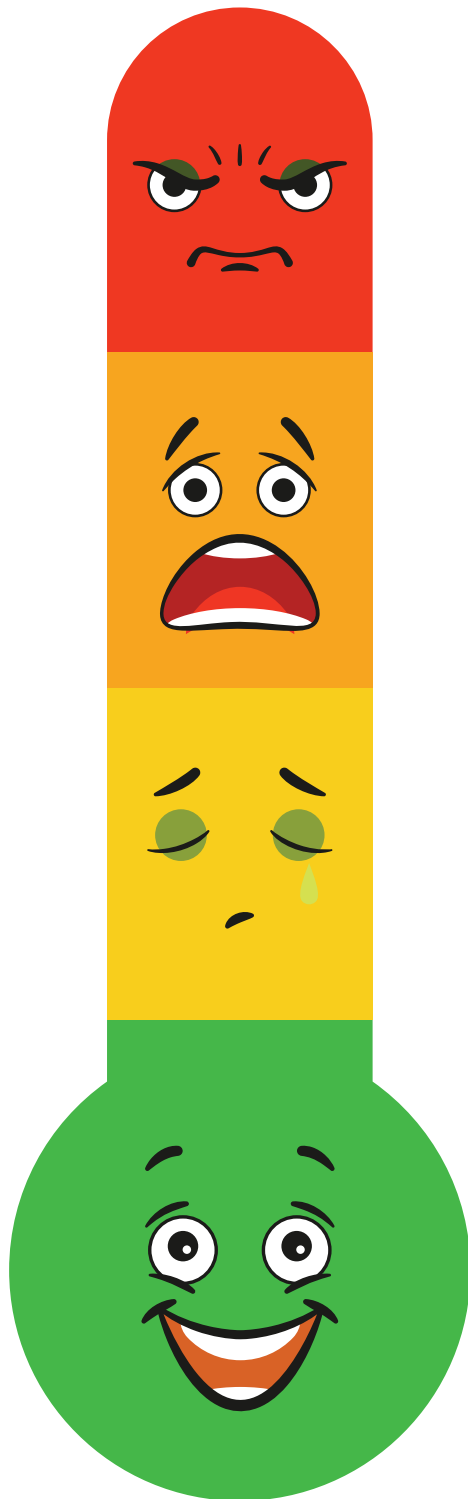
Naziv škole, organizacije ili institucije u kojoj je održana radionica:

Datum provedbe radionice:

Kako ti se svidjela radionica? Zaokruži lice koje najbolje opisuje tvoj odgovor!



Ovdje možeš nacrtati ili napisati što si danas naučio/la!



LJUTNJA

STRAH

TUGA

SREĆA

PRILOG 2

