Projekt: Od ličkih tića do ličkih sokola SF.3.4.08.07.0067
Naziv radionice: Uloga sporta u očuvanju fizičkog i mentalnog zdravlja
Datum: 2.4.2026.
Vrijeme: 18:00 – 20:00 (120 minuta)
Lokacija: Učiteljski fakultet, Gospić dr. Ante Starčevića 12

PROGRAM RADIONICE

1. Uvod i upoznavanje (10:45 – 11:00) – 15 min

- Predstavljanje voditelja i projekta
- Kratko upoznavanje sudionika (ime + omiljena aktivnost)
- Predstavljanje ciljeva radionice:
    - zašto je sport važan
    - kako utječe na tijelo i um
    - kako uvesti zdrave navike

2. Što je zdrav životni stil? (11:00 – 11:20) – 20 min

- Kratko predavanje uz pitanja:
    - što znači biti zdrav (fizički i mentalno)
    - koliko se trebamo kretati dnevno
- Interaktivna aktivnost:
    - „Pogodi naviku“ (sudionici razvrstavaju dobre i loše navike)

3. Uloga sporta za fizičko zdravlje (11:20 – 11:40) – 20 min

- Objašnjenje kroz primjere:
    - razvoj snage, koordinacije i izdržljivosti
    - utjecaj na rast i razvoj
- Mini demonstracija:
    - jednostavne vježbe (ravnoteža, koordinacija)
- Kratka diskusija:
    - kojim se sportovima sudionici bave

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

ESF+ Učinkoviti ljudski potencijali
REPUBLIKA HRVATSKA Ministarstvo turizma i sporta
Sufinancira Europska unija

Projekt: Od ličkih tića do ličkih sokola SF.3.4.08.07.0067
Naziv radionice: Uloga sporta u očuvanju fizičkog i mentalnog zdravlja
Datum: 2.4.2026.
Vrijeme: 18:00 – 20:00 (120 minuta)
Lokacija: Učiteljski fakultet, Gospić dr. Ante Starčevića 12

4. Uloga sporta za mentalno zdravlje (11:40 – 12:00) – 20 min

- Razgovor:
  - kako se osjećamo nakon kretanja
  - sport i stres / emocije
- Aktivnost:
  - „Kako se osjećam?“ (kartice emocija prije i poslije aktivnosti)
- Naglasak:
  - samopouzdanje, prijateljstvo, pripadnost grupi

5. Pauza + kratka aktivna igra (12:00 – 12:10) – 10 min

- Lagana igra kretanja (npr. brze reakcije, timska igra)
- Osvježenje i reset pažnje

6. Zdrave navike u svakodnevnom životu (12:10 – 12:30) – 20 min

- Tema:
  - prehrana, san, kretanje, ekran time
- Grupni rad:
  - izrada „Moj zdrav dan“ (djeca crtaju ili pišu svoj idealni dan)
- Prezentacija nekoliko radova

7. Motivacija i uključivanje u sport (12:30 – 12:40) – 10 min

- Kako započeti bavljenje sportom
- Razbijanje predrasuda („nisam dovoljno dobar“, „nemam vremena“)
- Naglasak na dostupnosti sporta za sve

8. Zaključak i evaluacija (12:40 – 12:45) – 5 min

- Kratki osvrt:
  - što su naučili

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

ESF+ Učinkoviti ljudski potencijali
REPUBLIKA HRVATSKA Ministarstvo turizma i sporta
Sufinancira Europska unija

    - što im je bilo najzanimljivije
- Zahvala sudionicima
- Fotografiranje

Metode rada

- interaktivno predavanje
- grupne aktivnosti
- praktične vježbe
- diskusija i razmjena iskustava

Cilj radionice

Podizanje svijesti o važnosti sporta i zdravih životnih navika te poticanje djece i mladih na aktivno uključivanje u sportske aktivnosti, uz razvoj fizičkog, emocionalnog i socijalnog zdravlja

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

ESF+ Učinkoviti ljudski potencijali
REPUBLIKA HRVATSKA Ministarstvo turizma i sporta
Sufinancira Europska unija