

## EU PRIZNANJE

CI  
xelles

## Komunikacija putem TwinSpace portala

Svakodnevna komunikacija s partnerskim školama, odnosno njihovim učenicima i nastavnicima odvijala se preko tzv. TwinSpace portala, a s vremenom i izvan njega, posredstvom elektroničke pošte i društvenih mreža. Tim putem su mladi Krčani, unatoč činjenici da se osobno nisu dobili prigodu susresti s portugalskim i poljskim prijateljima, uspjeli s njima izgraditi čvrste veze koje će, složni su svi, zasigurno nastaviti njegovati i u budućnosti.



Profesorice Ana Pasarić i Đurđa Cvitkušić "preuzele" prestižno europsko priznanje



Otočni srednjoškolci u sklopu projekta odradili svu silu terenskih promotivnih zadataka

povijesti prikupljaju i strukturiraju sadržaje o kulturnoj baštini grada i otoka Krka, znamenitostima te turističkoj i gastronomskoj ponudi. Te su sadržaje učenici potom na nastavi engleskog jezika preveli, a na nastavi računalstva, koristeći se ICT-em, i prikazali na zanimljiv, interaktivan i praktično uporabiv način, kaže prof. Ana Pasarić, naglašavajući da se rezultati cjelogodišnjeg rada učenika, koji su projektni zadatak uspjeli integrirati u redovni školski kurikulum, ogledaju u nastanku video kulturne uz pomoć koje su Europljanima predstavljajući kuhinjske specijalitete otoka Krka, kao i e-knjige recepata te brojnih promotivnih letaka. Uz to, rad iznimno angažiranih i kreativnih otočnih srednjoškolaca rezultirao je nastankom vodene video-ture gradom Krkom te digitalnog turističkog vodiča (koji su dostupni na web-stranicama projekta, škole i Grada Krka), a koji će svim posjetiteljima otoka Krka ubuduće biti dostupni i kao stvarni, uporabivi osobni vodiči, odnosno kao vrlo praktični i funkcionalni turistički alati.

Projekt je obilježio i osnutak virtualne učeničke turističke agencije i osmišljavanje modela (samo)zapošljavanja

## Maksimalan broj bodova - 30 od 30!

Mladi su Krčani, osim nagrade Comet za najbolji eTwinning projekt u 2014/2015., prestižno postignuće "ukrasili" i podatkom da su od Agencije za mobilnost i programe EU-a osvojili maksimalan mogući broj bodova, 30 od 30! Prije te europske nagrade Krčani su s istim projektom osvojili najviše priznanje i u hrvatskom okviru, nagradu Nacionalne oznake kvalitete (QL - Quality label), i to s također maksimalnim brojem bodova. Nacionalnim su oznakama kvalitete ovjencane i obje partnerske škole, portugalska i poljska, što je bio i preduvjet da bi se projekt uopće mogao kandidirati za natječaj slijedom kojeg u Krk sad stigla i europska potvrda kvalitete i izvrsnosti tog projekta. Priznanja su dobili i svi učenici koji su sudjelovali u tom hvaljevnom projektu.

u turizmu pripadnika nekih teže upošljivih skupina poput mladih, starijih nezaposlenih osoba ili pak liječenih ovisnika, odnosno osoba s invaliditetom.

## Virtualna agencija

Projekt na kojem su krčki srednjoškolci radili obuhvatio je i niz događanja kojima su učenici obogatili kulturnu i turističku svakodnevnicu grada i otoka Krka pa je u sklopu izvedenih aktivnosti u školi održan božićni humanitarni sajam, a u galeriji Decumanus prigodna izložba učeničkih fotografija kojima su mladi bodulski kreativci sadržajno upotpunili program gradskih kulturnih zbivanja. Također, u učeničkoj je režiji na krčkoj Placi održan i gastro sajam na kojem su pripremani i proslavnicima nudeni specijalitete otoka Krka, ali i zemalja s kojima su otočani surađivali. Pritom su sav prihod ostvaren tijekom provedbe svojih projektnih aktivnosti srednjoškolci usmjerili plemenitim i humanitarnim ciljevima pa je zaradenim novcem potpomognut rad lovranskog Doma za nezbrinutu djecu Ivana Brlić Mažuranić i udruge za pomoć djeci oboljeloj od malignih bolesti "Jak kao Jakov" iz Karlovca.

## Tjelovježba

## Zdravi kukovi kod djece i odraslih

Unizu dosadašnjih priloga o uočavanju i otklanjanju loših držanja, danas nastavljamo s disfunkcijom u kukovima. Upravno stanite i težinu tijela ravnomjerno rasporedite na oba stopala i promatrajte da li su vam desni i lijevi kuk u istoj visini i točno ispod ramena. Prečesto ćete uočiti da je jedan viši od drugoga i to je znak da je narušen još jedan prirodni položaj tijela. Ako uz to zglobovi kukova izgube i svoju pokretljivost (savijanje, opružanje, odmicanje, primicanje, unutarnje i vanjsko otvaranje) disfunkciju ćete osjećati dok trčite, hodate, penjete se po stepenicama, vo-

zite bicikl, skijate i slično. Nije samo bol pokazatelj lošeg držanja kukova, to može biti i osjećaj nelagodnosti već pri samom hodu koji od vas zahtijeva veći napor i energiju. Od ovog problema nisu pošteđena ni djeca ni

odrasli. S ovih nekoliko predloženih vježbi održite pokretljivost svojih kukova, a ukoliko vam se već dešavaju bol i povrede svakako uz vježbe za kukove radite i ostale vježbe za sve zglobne sustave kako bi se cijelo vaše tijelo vratilo u prirodnu ravnotežu.

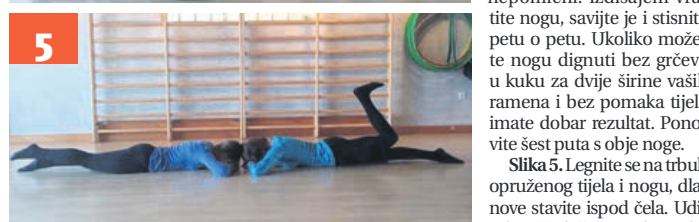
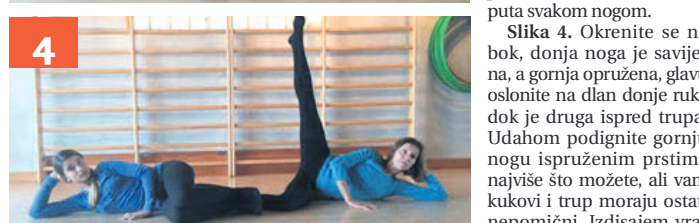
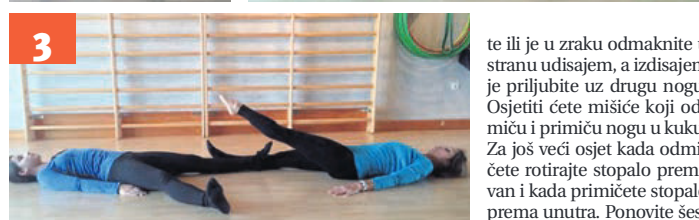
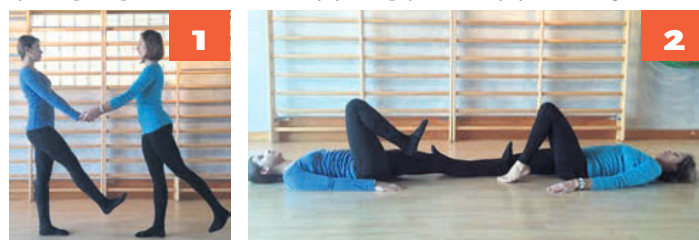
Slika 1. Stanite uspravno i jednom rukom se pridržavajte za naslon stolice ili uza zid. Nj-

Piše body instruktorka Morena Poglajen Carić



ne noge po podlozi, kao da pužete, sve do povlačenja koljena prema prsima. Osjetite mišić koji pregiba kuk. Vratite nogu i ponovite drugom, naizmjenično osam puta.

Slika 3. Iz iste ležeće pozicije jednom nogom otkli-



zite bicikl, skijate i slično. Nije samo bol pokazatelj lošeg držanja kukova, to može biti i osjećaj nelagodnosti već pri samom hodu koji od vas zahtijeva veći napor i energiju. Od ovog problema nisu pošteđena ni djeca ni

trag dobro ste napravili vježbu. Ponovite i sa drugom nogom.

Slika 2. Legnite na leđa opruženog tijela i nogu. Udisajem istegnite cijelo tijelo i noge. Izdisajem lagano počnite povlačiti stopalom jed-

te ili je u zraku odmaknite u stranu udisajem, a izdisajem je priljubite uz drugu nogu. Osjetiti ćete mišić koji odmiku i primiču nogu u kuku. Za još veći osjet kada odmičete rotirajte stopalo prema van i kada primičete stopalo prema unutra. Ponovite šest puta svakom nogom.

Slika 4. Okrenite se na bok, donja noga je savijena, a gornja opružena, glavu oslonite na dlan donje ruke dok je druga ispred trupa. Udahom podignite gornju nogu ispruženim prstima najviše što možete, ali vam kukovi i trup moraju ostati nepomični. Izdisajem vratite nogu, savijte je i stisnite petu o petu. Ukoliko možete nogu dignuti bez grčeva u kuku za dvije širine vaših ramena i bez pomaka tijela imate dobar rezultat. Ponovite šest puta s obje noge.

Slika 5. Legnite se na trbuh opruženog tijela i nogu, dlanove stavite ispod čela. Udisajem što jače samo istegnite obje noge iza sebe opruženim prstima. Izdisajem jednu opruženu nogu odvojite malo od poda i savijanjem koljena pokušajte petom dotaknuti guzu ili je samo odignite od poda. Ponovite naizmjenično osam puta.

Slika 6. Opušteno se legnite na leđa. Savijte noge i spojite tabane. Polagano pustite da se koljena otvore u stranu dok snažno stišćete tabane. Samo dišite i opuštajte se u ovoj poziciji kroz jednu minutu. Ako vam je jako bolno kada su koljena otvorena ispod podložite jastučice.