

## 10 ZNAKOVA OVISNOSTI O INTERNETU ZA ŠKOLARCE!

- 1) Primjećujete da na internetu provodite više vremena no što ste planirali.
- 2) Ne možete se 'skinuti' s interneta iako ste svjesni da je vrijeme za odlazak.
- 3) Radije provodite vrijeme na internetu nego s prijateljima.
- 4) Iako ste svjesni da morate obaviti nešto drugo, ipak se spajate na internet.
- 5) Imali ste perioda u životu kada su zbog interneta trpjeli vaša škola, župna kateheza, sportska aktivnost.
- 6) Nove poznanike stečete isključivo putem interneta.
- 7) Internet ste počeli tretirati kao mjesto za opuštanje i bijeg od 'stvarnih' problema.
- 8) Gubitak veze na internet dovodi vas na rub živčanog sloma.
- 9) Svijet bez interneta je dosadan i prazan za vas.
- 10) Tijekom uobičajenih obaveza razmišljate samo o internetu i koje stranice morate posjetiti.

U današnje vrijeme gotovo da nema osobe koja se nije prepoznala barem u jednoj od ovih deset tvrdnji. Ali ukoliko ste se prepoznali u pet ili više tvrdnji, možda zaista imate problem s ovisnošću o internetu.

Stručnjaci ovisnikom smatraju osobu koja dnevno provede šest ili više sati na internetu, a da to vrijeme nije vezano uz posao ili učenje.

Ono što zabrinjava je činjenica da zbog pametnih telefona i tableta sve više vremena provodimo na internetu, a da toga nismo ni svjesni. Facebook, Twitter, različiti programi za komunikaciju putem chata prikrivaju činjenicu da je osoba na internetu. A prema svemu sudeći, razvoj tehnologije neće nam omogućiti da se tako lako riješimo te ovisnosti. Stoga, dok još možete, isključite se s interneta i prošetajte po kvartu ili popijte kavu s prijateljem s kojim ste samo chatali u posljednje vrijeme.



# VJERONAUČNI LISTIĆ

ZA UČENJE, ZABAVU, IGRU I DUHOVNI RAST.

GODIŠTE I. / BR. 3. 18. LISTOPADA 2021.

**DUC IN ALTUM!** Lk 5,4

## MISIJSKA NEDJELJA!

Hvaljen Isus i Marija! Dragi mladi prijatelju, vjeroučeniče(ce) Katoličke osnovne škole u Požegi, u drugoj smo polovici listopada.

Pred nama je **Misijska nedjelja** u kojoj molimo i konkretnim darom pomažemo naše misionare. U našoj školi jedno vrijeme je kao duhovnik djelovao vlč. Karlo Prpić, koji se nakon toga vratio u „svoj“ Kamerun gdje djeluje kao misionar. Naša mjesna Crkva ga svojim molitvama i materijalnim priložima prati i pomaže kako bi mogao donositi konkretnu ljubav brojnim Kameruncima u potrebi. Uz vlč. Karla iz našeg naroda po siromašnom svijetu djeluje gotovo stotinu misionara i misionarki. Ove nedjelje zajedno sa svojim obiteljima podržimo ih molitvom i konkretnim darom za misije.

Uz ovu pomoć za siromašne po svijetu u današnjoj Arci potičemo vas da se priključite i akciji biskupijskog Caritasa i naše škole „**KUTIJA DOBROTE ZA SIROMAŠNE OBITELJI.**“ Više o samoj akciji čitajte u listiću. Školska psihologinja Ana ovoga puta pripremila je crticu o problemima koji redovito muče mlade te što možemo učiniti kao bismo se osjećali bolje.

U današnjoj Arci donosimo i mnoštvo videa vezanih za nastavu po razredima. Uz Arku je lakše učiti! Iskaži se, pogledaj video, riješi zadatak i uz malo sreće čeka te nagrada u sljedećem broju. Dobitnike iz prošlog broja donosimo na pozadini.

Evandjelje nedjelje pred nama susret je slijepog Bartimeja i Isusa. Bartimej je imao vjerno srca i dobar sluh, no njegova poteškoća bila je u tome što je bio slijep. Ozdravivši Bartimejevu sljepoću oka, Isus je ozdravio i sljepoću srca okupljenih koji su živjeli uz Bartimeja!

## PJESMA TJEDNA



SCAN ME



## OVISNI O IGRICAMA?



SCAN ME

## ARKA – VJERONAUČNI LISTIĆ ZA UČENJE, ZABAVU, IGRU I DUHOVNI RAST

Katolička osnovna škola - Požega, Pape Ivana Pavla II. 6, 34000 Požega.

Naklada: 200 kom, uređuju Zvonimir Zelenika i Ana Matković.

Nagrađeni iz 2. broja: P. Miletić, M. Čališ, A. Ognjenčić, P. Lovrić, L. Radošić, R. Rašić, B. Krip i M. Pranjic

## ŠTO MUČI DANAŠNJE MLADE?

Dragi učenici, do sada smo se bavili učenjem i pamćenjem, stoga je vrijeme za neku novu temu. Svakome od nas važno je skladno funkcioniranje u krugu obitelji, škole, vršnjaka, susjedstva i zajednice te omogućavanje dostizanja punog potencijala i dobrobiti. Mladi u svom odrastanju i sazrijevanju još uvijek uče kako koristiti svoje sposobnosti da bi uspješno rješavali životne izazove. Našu sposobnost razmišljanja, osjećanja, međusobnog odnošenja i uživanja u životu predstavlja mentalno zdravlje. Smetnje i problemi mentalnog zdravlja remete sposobnost učenja korištenja svojih sposobnosti te posljedično mogu narušiti odnose s vršnjacima, roditeljima i učiteljima.

### ŠTO TOČNO MUČI DANAŠNJA MLADE:

**Poteškoće u prepoznavanju i regulaciji osjećaja**

**Izbjegavanje kontakata i izolacija**

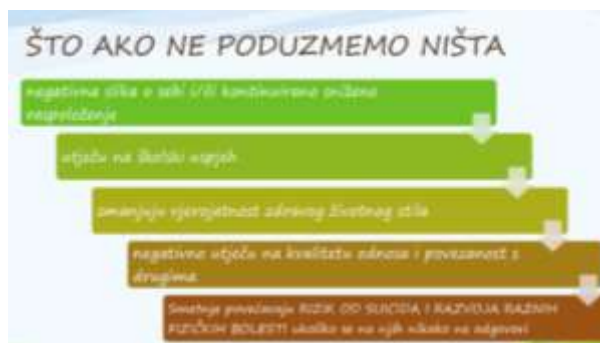
**Niska očekivanja od budućnosti**

**Nedostatak bliskih odnosa**

**Loša slika o sebi**

**Loše socijalne vještine**

**Pojačana negativnost**



### ŠTO MOGU UČINITI SVAKI DAN DA SE OSJEĆAM BOLJE I ZAŠTITIM SVOJE MENTALNO ZDRAVLJE?

**Prihvatite sebe onakvima kakvi jeste** – svatko ima pravo biti poštovan

**Razgovarajte** – većina osoba se osjeća otuđeno svojim problemima i zato ih podjelite s nekim

**Njeguajte prijateljstva** – prijatelji su važni, osobito u teškim trenucima

**Budite aktivni** – redovito vježbajte i pranađite nešto u čemu uživate (plivanje, šetnja, ples)

**Naučite nešto novo** – povećat ćete samopouzdanje

**Učinite nešto konkretno** – glazba, ples, čitanje, crtanje, kuhanje – činite ono u čemu uživate

**Opustite se** – uključite u vaš dan stvari koje vas ispunjavaju

Obratite se za pomoć – nije sramota tražiti pomoć, svakome je ponekad potrebna

## 5. RAZRED - UČILI SMO O EGIPATSKOJ RELIGIJI.

Pogledaj QR kod, odgovori i prisjeti se najvažnijih karakteristika religije starog Egipta! Potom istraži i napiši točnu visinu Keopsove piramide i potpiši se!  
VISINA KEOPSOVE PIRAMIDE \_\_\_\_\_ metara.  
Ime i prezime \_\_\_\_\_



## 6. RAZRED: - UČILI SMO O MOJSIJEVU SUSRETU S JAHVOM



Pogledaj QR kod i prisjeti se detalja Mojsijeva života. Potom na prazninu napiši ime Mojsijeve sestre i brata i potpiši se!  
ZADATAK: Mojsijeva sestra zove se: \_\_\_\_\_  
Mojsijev brat zove se: \_\_\_\_\_  
Moje ime i prezime: \_\_\_\_\_

**SMIJEH NIJE GRIJEH:** Bio mali Ivica na satu vjeronauka. Kaže vjeroučiteljica: -Neka svi dignu ruke koji žele ići na nebo. Svi su dakako digli ruke osim Ivica. Pita njega vjeroučiteljica: -Zar ti ne želiš ići na nebo, Ivica? Ivica odgovori: -Mama mi je rekla da poslije vjeronauka odmah dođem kući.

**7. RAZRED – POČELI SMO RADITI KREPOSTI.** Pogledaj QR kod, video sažetak o krepostima, točno imenuj bogoslovne kreposti i potpiši se. Bogoslovne kreposti su \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.  
Ime i prezime: \_\_\_\_\_



**8. RAZRED – POČELI SMO RADITI DUHOVNI POZIV.** Pogledaj QR kod o životu i pozivu svećenika te potom napiši koji su stupnjevi svetog reda (uz pomoć udžbenika).  
STUPNJEVI SVETOG REDA: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
Ime i prezime: \_\_\_\_\_

**„KUTIJA DOBROTE ZA SIROMAŠNE OBITELJI“**- do 25. listopada u školi po razredima prikupljamo trajne namirnice (*brašno, kvasac, šećer, prašak za pecivo, puding, sol, šećer, ulje, džem, čaj, palenta, gris i sl.*) za siromašne obitelji. **CARITAS JE LJUBAV NA DJELU!**