

KA2- Distance learning for vulnerable adults

1. Općenito – učenje na daljinu za odrasle s posebnim potrebama

Od početka pandemije u ožujku 2020. godine sve partnerske organizacije bile su obvezne učenje licem u lice promijeniti u učenje na daljinu, što je posebno bio izazov za ranjive odrasle osobe. Naime, edukatori su počeli koristiti metode učenja na daljinu s osobama s posebnim potrebama jer im je bila potrebna podrška i motivacija kako bi se uključili u svakodnevne životne aktivnosti, ojačali svoje samopoštovanje, proširili svoju društvenu mrežu i nastavili raditi na osobnom razvoju.

2. Karakteristike i prepreke ciljne skupine

U ciljnoj skupini odraslih osoba s posebnim potrebama nalaze se osobe s tjelesnim, bihevioralnim i/ili razvojnim zdravstvenim problemima. Točnije, njihove karakteristike uključuju: strah od nesposobnosti, lošu koncentraciju / nemogućnost usredotočenja na zadatak / lako ih se omete, nisko samopoštovanje i socijalna isključenost. U nekim slučajevima sudionici mogu imati poteškoća u pripremanju zadataka, držanju dogovorenih termina i razumijevanju čitanja.

Prepreke: Neki od njih imaju nisku razinu digitalnih vještina, slabo znanje stranog jezika i ograničen pristup ICT alatima

3. Motiviranje ciljne skupine za sudjelovanje u aktivnostima učenja na daljinu

Kako bi se ciljna skupina motivirala i zainteresirala za sudjelovanje u aktivnostima učenja na daljinu, važno je bilo stvoriti okruženje u kojem se osjećaju sigurno i prihvaćeno. Primijenjeni su različiti pristupi:

Sudjelovanje u aktivnostima u grupama s poznatim osobama (poznanicima/prijateljima) - razmjena iskustava od početka pandemije

Neograničen broj sudionika (miješana grupa)

Kontakt sa širom mrežom ljudi (podrška članova obitelji)

Korištenje njima poznatih platformi (npr. telefonski kontakt / Facebook messenger)

Podučavanje računalnih/digitalnih vještina i/ili pomaganje s novim za njih platformama (npr. Zoom konferencije).

Sve im je to pomoglo da shvate da “nije nemoguće učiti na daljinu”, što ih je zauzvrat motiviralo.

KA2- Distance learning for vulnerable adults

4. Metode učenja na daljinu za ciljne skupine

Naziv radionice	Metoda flash kartice za podučavanje engleskog kao drugog jezika
Metoda	IGRIFIKACIJA
Svrha/ciljevi	Ova metoda daje sudionicima priliku da se uključe u razgovor s kratkim pitanjima i odgovorima te jačaju pamćenje i koncentraciju.
Kratki opis	Trener učenicima pokazuje flash kartice s vizualnim i verbalnim prikazom, kako bi naučili novi vokabular, a oni moraju pamtiti svaku riječ.
Online alati	Zoom platforma
Didaktička pomagala	Flash kartice
Preporučeni broj sudionika	2 – 6
Trajanje	60 minuta
Korak po korak upute za radionicu	<p>KORAK 1: Trener učeniku pokazuje karticu s vizualnim i verbalnim prikazom na kartici (npr. kada podučavate o vremenu, predočite flash karticu sa slikom sunca i ispod je riječ "sunčano").</p> <p>KORAK 2: Tada je verbalni prikaz skriven i učenik mora izgovoriti riječ. Učenici se pokušavaju prisjetiti rješenja napisanog na kartici. (Učenici lakše uče na asocijaciju slike s riječju).</p> <p>KORAK 3: Ako su učenici na naprednijoj razini, trener može postavljati pitanja vezana uz slike koje se poučavaju (npr. Kakvo je vrijeme danas? / Što nosimo kad je sunčano...?)</p>
Prilagodbe učenju na daljinu: na što trebamo obratiti pažnju, moguće prepreke...	<ul style="list-style-type: none"> - Možda će biti potrebna dodatna obuka o korištenju platforme Zoom (ne koristi se tako često kao Facebook messenger). - Internetska veza može biti slaba (moramo potaknuti sudionike da sjednu blizu svog wifi uređaja kako bi dobili bolji signal).

KA2- Distance learning for vulnerable adults

	<ul style="list-style-type: none">- Provjerite imate li i vi i sudionici svoje uređaje napunjene ili priključene kako biste izbjegli isključenja tijekom treninga.- Odrasle osobe s posebnim potrebama mogu se lako omesti - odaberite šarene flash kartice, promijenite ton glasa kako biste zadržali njihovu pozornost i pravite kratke pauze kad god je to potrebno. Flash kartice treba pripremiti unaprijed.- Na kraju treninga trener može pitati polaznike koji vokabular žele naučiti sljedeći put.
--	---

KA2- Distance learning for vulnerable adults

Naziv radionice	Dijeljenje web zaslona – Pronađite razlike
Metoda	IGRIFIKACIJA
Svrha/ciljevi	Jačanje pamćenja i koncentracije
Kratki opis	<p>Savjetnik koristi metodu igrifikacije putem Zooma, gdje dijeli zaslona web stranice, te prezentira dvije fotografije s minimalnim razlikama - sudionik mora pronaći i označiti te razlike klikom na ekran (web stranica daje trenutnu povratnu informaciju).</p> <p>Još jedna online memorijska igra je ona u kojoj sudionici klikanjem mogu okrenuti e-karticu i aktivno sudjelovati u igri (vremensko ograničenje za rješavanje i na taj način pokušati postići najbolji mogući rezultat). Nakon što se sudionici osjete prihvaćenima i sigurnima u individualnim oblicima rada, mogu se grupirati u manje grupe.</p>
Online alati	Zoom platforma
Didaktička pomagala	-
Preporučeni broj sudionika	2 – 6
Trajanje	60 minuta
Korak po korak upute za radionicu	<p>KORAK 1: Pripremite se unaprijed za igru pronalaženjem 2 slike s minimalnim razlikama na web stranici prije treninga – provjerite odgovara li razina težine sposobnostima odraslih osoba s posebnim potrebama.</p> <p>KORAK 2: Vodite sudionika ako ima poteškoća u pronalaženju razlika tako što ćete staviti miša preko jedne od slika (bez klika na nju) kako bi oni znali gdje tražiti.</p>

KA2- Distance learning for vulnerable adults

	<p>KORAK 3: Iako web stranica pruža trenutne povratne informacije, također možete pohvaliti sudionika za svaki točan odgovor.</p>
<p>Prilagodbe učenju na daljinu: na što trebamo obratiti pažnju, moguće prepreke...</p>	<ul style="list-style-type: none">- Možda će biti potrebna dodatna obuka o korištenju platforme Zoom (ne koristi se tako često kao Facebook messenger).- Internetska veza može biti slaba (moramo potaknuti sudionike da sjednu blizu svog wifi uređaja kako bi dobili bolji signal).- Provjerite imate li i vi i sudionici svoje uređaje napunjene ili priključene kako biste izbjegli isključenja tijekom treninga.- Odrasle osobe s posebnim potrebama mogu se lako omesti, stoga birajte šarene slike, promijenite ton glasa kako biste zadržali njihovu pozornost i pravite kratke pauze kad god je to potrebno.

KA2- Distance learning for vulnerable adults

Naziv radionice	Igranje uloga (intervju)
Metoda	IGRIFIKACIJA
Svrha/ciljevi	Podučavanje osoba s invaliditetom profesionalnim vještinama za njihovo uključivanje na tržište rada.
Kratki opis	Trener preuzima ulogu ispitivača dok student preuzima ulogu tražitelja posla te se upuštaju u razgovor u obliku pitanja i odgovora. On-line sastanak se održava u točno određeno vrijeme i dan, kao u pravom intervjuu. Zatim se studentu daje povratna informacija o njegovom nastupu tijekom intervjuja.
Online alati	Zoom platforma / Skype
Didaktička pomagala	Kartice s pitanjima za intervju (npr. Koje su vaše snage I slabosti?)
Preporučeni broj sudionika	Jedan na jedan
Trajanje	60 – 90 minuta
Korak po korak upute za radionicu	KORAK 1: Trener odlučuje o radnom mjestu koje odgovara sudioniku i razgovara unaprijed sa sudionikom o ulogama koje će oboje preuzeti. KORAK 2: Trener daje sudioniku termin kada će se intervju održati (vježbajte intervju prije nekoliko puta) KORAK 3: Pitanja za intervju pripremaju se unaprijed. KORAK 4: Nakon intervjuja, trener daje povratnu informaciju sudioniku o tome na što treba obratiti pozornost sljedeći put / kako odgovoriti na određena pitanja / standardne fraze koje bi mogli koristiti.
Prilagodbe učenju na daljinu: na što trebamo obratiti pažnju, moguće prepreke...	- Internetska veza može biti slaba (moramo potaknuti sudionike da sjednu blizu svog wifi uređaja kako bi dobili bolji signal).

KA2- Distance learning for vulnerable adults

	<ul style="list-style-type: none"> - Provjerite imate li i vi i sudionici svoje uređaje napunjene ili priključene kako bi se izbjegli prekidi tijekom treninga. - Nemaju sve odrasle osobe s posebnim potrebama jasan govor. Pobrinite se da im kažete da govore polako i razgovijetno, osobito na online intervjuu gdje bi mogla ometati neka druga buka.
--	--

Naziv radionice	Upoznavanje / "Ledolomci" na uvodnim e-sastancima
Metoda	PRIČANJE PRIČE
Svrha/ciljevi	Pomaže sudionicima da se u isto vrijeme opuste i bolje upoznaju.
Kratki opis	Sudionici crtaju sebe na papiru i na početno slovo svog imena upisuju svoju pozitivnu osobinu. Zatim pogađaju pozitivne osobine ostalih sudionika, a kada ih pogode, svaki sudionik mora navesti primjer zašto je sebe opisao određenim pridjevom.
Online alati	Zoom / MS Teams / Messenger / Skype
Didaktička pomagala	Papir i penkalo/olovka
Preporučeni broj sudionika	2 – 8
Trajanje	30 minuta
Korak po korak upute za radionicu	<p>KORAK 1: Predstavite zadatak sudioniku praktično: Navedite primjer navodeći inicijal vlastitog imena i odgovarajući pridjev.</p> <p>KORAK 2: Dajte sudionicima moguće opisne pridjeve unaprijed kako bi imali više ideja (možete podijeliti ploču na ekranu i upisati neke primjere).</p> <p>KORAK 3: Dajte im nekoliko minuta za crtanje i razmišljanje o svom zadatku.</p> <p>KORAK 4: Zatim prozovite ime svakog sudionika kada dođe na red za izlaganje. Podsjetite ih da ne prekidaju kada drugi govore.</p>

KA2- Distance learning for vulnerable adults

Prilagodbe učenju na daljinu: na što trebamo obratiti pažnju, moguće prepreke...	<ul style="list-style-type: none"> - Internetska veza može biti slaba (moramo potaknuti sudionike da sjednu blizu svog wifi uređaja kako bi dobili bolji signal). - Provjerite imate li i vi i sudionici svoje uređaje napunjene ili priključene kako bi se izbjegli prekidi tijekom treninga. - Provjerite imaju li sudionici papir i penkalo/olovku ispred sebe prije početka aktivnosti.
--	--

Naziv radionice	Priča o mom imenu
Metoda	PRIČANJE PRIČE
Svrha/ciljevi	Često se koristi kao ledolamac ili uvodna aktivnost ili za istraživanje tema iz literature.
Kratki opis	Učenici dijele značenje ili priču iza svog imena, srednjeg imena, prezimena ili nadimka. Ova strategija zahtijeva aktivno slušanje i verbalnu komunikaciju.
Online alati	Zoom / MS Teams / Messenger / Skype / Viber
Didaktička pomagala	-
Preporučeni broj sudionika	2 – 8
Trajanje	20 – 30 minuta
Korak po korak upute za radionicu	<p>KORAK 1: Započnite zadatak tako što ćete prvo podijeliti priču o svom imenu.</p> <p>KORAK 2: Dajte sudionicima nekoliko minuta da razmisle o svom zadatku.</p> <p>KORAK 3: Prozovite ime svakog sudionika kada dođe na red za izlaganje. Podsjetite ih da ne prekidaju kada drugi govore. Ako imaju poteškoća da smisle nešto, postavite im pitanja kako bi započeli (npr. sviđa li vam se vaše ime? / Jeste li dobili ime po svom djedu? / Što mislite zašto vas ljudi zovu...?)</p>
Prilagodbe učenju na daljinu: na što trebamo obratiti pažnju, moguće prepreke...	- Možda će biti potrebna dodatna edukacija o korištenju online platformi.

KA2- Distance learning for vulnerable adults

	<ul style="list-style-type: none">- Internetska veza može biti slaba (moramo potaknuti sudionike da sjednu blizu svog wifi uređaja kako bi dobili bolji signal).- Provjerite imate li i vi i sudionici svoje uređaje napunjene ili priključene kako bi se izbjegli prekidi tijekom treninga.
--	---

KA2- Distance learning for vulnerable adults

Naziv radionice	Stvaranje priče uz pomoć kartica sa slijedom
Metoda	PRIČANJE PRIČE
Svrha/ciljevi	Poboljšati vokabular / komunikaciju, kreativnost / maštu i grupni rad.
Kratki opis	Sudionici stvaraju vlastitu priču na temelju niza slika koje im daje trener. Priča koju stvaraju mora imati početak, sredinu i kraj.
Online alati	Zoom / MS Teams
Didaktička pomagala	Kartice sa slijedom / Slike
Preporučeni broj sudionika	2 – 8
Trajanje	60 – 90 minuta
Korak po korak upute za radionicu	<p>KORAK 1: Trener prikazuje niz slika (kartica) na ekranu.</p> <p>KORAK 2: Sudionici su podijeljeni u male grupe. Sve skupine dobivaju isti zadatak: za ovaj materijal izradite priču (imenujte likove / opišite što rade / opišite njihove osjećaje od početka do kraja).</p> <p>KORAK 3: Svaki sudionik u chatu napiše jednu ili više rečenica određenim redoslijedom. Trener ima pristup u sve tri grupe, a zatim najavljuje sve završne priče.</p> <p>KORAK 4: Trener pita slažu li se svi i što žele dodati. Zaključno, vode opću raspravu, dijele svoja mišljenja i daju prijedloge.</p>
Prilagodbe učenju na daljinu: na što trebamo obratiti pažnju, moguće prepreke...	<ul style="list-style-type: none"> - Možda će biti potrebna dodatna edukacija o korištenju online platformi. -Internetska veza može biti slaba (moramo potaknuti sudionike da sjednu blizu svog wifi uređaja kako bi dobili bolji signal). - Provjerite imate li i vi i sudionici svoje uređaje napunjene ili priključene kako bi se izbjegli prekidi tijekom treninga. -Odrasle osobe s posebnim potrebama mogu se lako omesti - odaberite šarene flash kartice, promijenite ton glasa kako biste zadržali njihovu pozornost i pravite kratke pauze kad god je to potrebno. Flash kartice treba pripremiti unaprijed. -Podučavanje narativnim tehnikama unaprijed može također biti korisno ovdje (npr. korištenje kronološkog redoslijeda, prošlih vremena, upravni govor, itd.).

KA2- Distance learning for vulnerable adults

Naziv radionice	Brainstorming (Oluja ideja)
Metoda	PRISTUP USMJEREN NA OSOBU
Svrha/ciljevi	Cilj je uzeti u obzir želje, sklonosti i željene rezultate osobe, promicati njezinu dobrobit i identificirati, zajedno s osobom i njezinom obitelji, kako najbolje koristiti brigu i podršku da bi postigli željene rezultate.
Kratki opis	Planirajte i sa pojedincem razmišljajte o svemu što je vezano uz njihovo obrazovanje. Usredotočite se na sposobnosti i vještine pojedinca i izradite obrazovni plan, nemojte se fokusirati na oznake, statistike i dijagnoze.
Online alati	To se može učiniti putem web stranice Mind Meister https://www.mindmeister.com/ , i rasprava putem online platformi koje pružaju mogućnost dijeljenja zaslona (npr. Zoom).
Didaktička pomagala	-
Preporučeni broj sudionika	Jedan na jedan
Trajanje	Do 1,5 sati
Korak po korak upute za radionicu	<p>Korak 1: Pripremite sudionika: Postavite ugodno okruženje za sesiju.</p> <p>Korak 2: Dajte osobi dovoljno vremena tišine na početku sesije da zapiše što više vlastitih ideja. Zatim ih zamolite da podijele svoje ideje.</p> <p>Korak 3: Vodite raspravu: Kao voditelj, trebali biste podijeliti ideje ako ih imate, ali koristite svoje vrijeme i energiju dajući podršku svom učeniku i vodeći raspravu. Držite se jednog po jednog problema i preusmjerite učenika ako skrene. Iako vi vodite raspravu, ne zaboravite im dopustiti da se zabavljaju dok razmišljaju. Pozdravite kreativnost i potaknite ih da smisle što više ideja, bez obzira jesu li praktične ili nepraktične. Ako je sesija brainstorminga duga, napravite dosta pauzi kako bi se ljudi mogli i dalje koncentrirati.</p> <p>Korak 4: Poduzmite akciju i zapišite obrazovni plan.</p>

KA2- Distance learning for vulnerable adults

<p>Prilagodbe učenju na daljinu: na što trebamo obratiti pažnju, moguće prepreke...</p>	<ul style="list-style-type: none">- Internetska veza može biti slaba (moramo potaknuti sudionike da sjednu blizu svog wifi uređaja kako bi dobili bolji signal).- Provjerite imate li i vi i sudionici svoje uređaje napunjene ili priključene kako bi se izbjegli prekidi tijekom treninga.- Ako se web stranica Mind Meister čini previše kompliciranom za vašeg sudionika, možete podijeliti zaslone i nacrtati primjer kako razmišljati o njihovim idejama.
---	---

KA2- Distance learning for vulnerable adults

Naziv radionice	Proctor model
Metoda	SURADNIČKO UČENJE
Svrha/ciljevi	Promiče raspravu između učenika. Izravna interakcija između učenika potiče aktivno učenje i aktivno sudjelovanje.
Kratki opis	Uključuje učenike viših razreda koji podučavaju mlađe učenike. Stariji učenik može biti stariji učenik iz višeg razreda ili vještiji učenik.
Online alati	Zoom, MS Teams, ili Skype
Didaktička pomagala	Slike (u našem primjeru, slike koje pokazuju različite emocije)
Preporučeni broj sudionika	3 (učenik viših razreda, mlađi učenik, koordinator)
Trajanje	Do 1 sat (ovisno o broju zadataka i sposobnostima vršnjaka)
Korak po korak upute za radionicu	<p>1) Koordinator prikazuje različite slike na ekranu (npr. za prepoznavanje emocija). Osoba s manje vještina može sudjelovati u vježbi pamćenja pokušavajući pronaći istu fotografiju ili samo pokušavajući prepoznati emociju.</p> <p>2) Osoba s više vještina djeluje kao podrška/mentor za osobu s manje vještina i pomaže joj/joj samo kada ima poteškoća s odgovorom na zadatak. U ovom primjeru, osoba s manje vještina može oponašati emociju pomoću izraza lica kako bi je drugi učenik mogao lakše pogoditi.</p> <p>3) Koordinator daje sve potrebne povratne informacije sudionicima.</p>
Prilagodbe učenju na daljinu: na što trebamo obratiti pažnju, moguće prepreke...	- Možda će biti potrebna dodatna edukacija o korištenju online platformi.

KA2- Distance learning for vulnerable adults

	<ul style="list-style-type: none">- Internetska veza može biti slaba (moramo potaknuti sudionike da sjednu blizu svog wifi uređaja kako bi dobili bolji signal).- Provjerite imate li i vi i sudionici svoje uređaje napunjene ili priključene kako bi se izbjegli prekidi tijekom treninga.- Odrasle osobe s posebnim potrebama mogu se lako omesti – birajte šarene slike, promijenite ton glasa kako biste zadržali njihovu pažnju i pravite kratke pauze kad god je to potrebno. Slike treba pripremiti unaprijed.
--	--

KA2- Distance learning for vulnerable adults

Naziv radionice	Plesna / Kuharska radionica
Metoda	OBJAŠNENJE, DEMONSTRACIJA, PRAKTIČNI RAD
Svrha/ciljevi	Unaprijediti komunikacijske vještine, vještine slušanja i promatranja. Sudionici uče prakticirati ono što vide i čuju, a istovremeno poboljšavaju svoje tjelesno zdravlje.
Kratki opis	Ova metoda se može podijeliti u niz online sesija. Prve sesije uključuju pripremu, a zatim uključivanje u razgovor o raznim temama. Sljedeće sesije uključuju promatranje i demonstraciju radionica (u ovom slučaju plesa i/ili kuhanja), a na završnim sesijama sudionici se mogu uključiti u praktičan rad.
Online alati	Zoom / MS Teams
Didaktička pomagala	-
Preporučeni broj sudionika	10 maksimalno
Trajanje	1 sat (demonstracija jednom tjedno)
Korak po korak upute za radionicu	<p>KORAK 1: OBJAŠNENJE / RAZGOVOR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prije sastanka sudionici traže informacije od svojih obitelji, s weba, iz knjiga itd. • Svaki se sudionik priprema za temu. • Tražite aktualne informacije s weba i pojednostavite ih. • Sudionici izražavaju svoju zabrinutost (u vezi s covid-19) i raspravlja se o tabuu, osobnim ili privatnim temama. <p>KORAK 2: DEMONSTRACIJA / ZAPAŽANJE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plesne kreativne radionice na daljinu • Pripremite se za radionicu unaprijed jer je teže biti "spontan". Potreban je okvir, ideja ili tema

KA2- Distance learning for vulnerable adults

	<ul style="list-style-type: none"> • Ponekad je grupa vrlo kreativna i sudionici se mogu unijeti u plesnu točku. • Osmislite mnogo plesnih zadataka za odrasle s posebnim potrebama. <p>KORAK 3: PRAKTIČNI RAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrebna tjelesna aktivnost: pokažite vježbe sudionicima (npr. vještine kuhanja) • Određeni sudionici mogu dobiti pomoć od svoje obitelji, a neki od njih uz posjet mentora i demonstraciju uživo kako se uključiti u radionicu na daljinu.
<p>Prilagodbe učenju na daljinu: na što trebamo obratiti pažnju, moguće prepreke...</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Možda će biti potrebna dodatna edukacija o korištenju online platformi. -Internetska veza može biti slaba (moramo potaknuti sudionike da sjednu blizu svog wifi uređaja kako bi dobili bolji signal). - Provjerite imate li i vi i sudionici svoje uređaje napunjene ili priključene kako bi se izbjegli prekidi tijekom treninga. -Za svaki korak, bilo da se radi o objašnjavanju, demonstraciji ili praktičnom radu, trener mora biti unaprijed pripremljen. Pronađite pjesme/zadatke koje je lako slijediti odraslima s posebnim potrebama.

KA2- Distance learning for vulnerable adults

Naziv radionice	Kreativna likovna radionica
Metoda	KREATIVNI RAD
Svrha/ciljevi	Pojačati kreativnost i osjećati se bolje kroz umjetnost.
Kratki opis	Kreativna likovna radionica za osobe (21+) s intelektualnim teškoćama preko vlastitog ili roditeljskog Facebook profila. Odnosi se na likovnu terapiju – sudionici crtaju ono što im smeta. Nakon toga slijedi rasprava/povratna informacija.
Online alati	Facebook Messenger
Didaktička pomagala	Papir i penkalo/olovka
Preporučeni broj sudionika	5 – 6
Trajanje	30 – 60 minuta
Korak po korak upute za radionicu	<p>KORAK 1: Prezentirajte zadatak praktično sudioniku: Dajte primjer tako što ćete predstaviti ono što vas muči i nacrtati emociju na ekranu.</p> <p>KORAK 2: Zatim navedite primjere osjećaja i načine kako ih nacrtati.</p> <p>KORAK 3: Dajte sudionicima nekoliko minuta za crtanje i razmišljanje o svom zadatku.</p> <p>4. KORAK: Zatim prozovite ime svakog sudionika kada dođe na red za izlaganje. Podsjetite ih da ne prekidaju kada drugi govore.</p> <p>KORAK 5: Raspravite i dajte povratne informacije.</p>

KA2- Distance learning for vulnerable adults

<p>Prilagodbe učenju na daljinu: na što trebamo obratiti pažnju, moguće prepreke...</p>	<ul style="list-style-type: none">- Internetska veza može biti slaba (moramo potaknuti sudionike da sjednu blizu svog wifi uređaja kako bi dobili bolji signal).- Provjerite imate li i vi i sudionici svoje uređaje napunjene ili priključene kako bi se izbjegla isključenja tijekom treninga.- Provjerite imaju li sudionici papir i penkalo/olovku ispred sebe prije početka aktivnosti.
---	--