

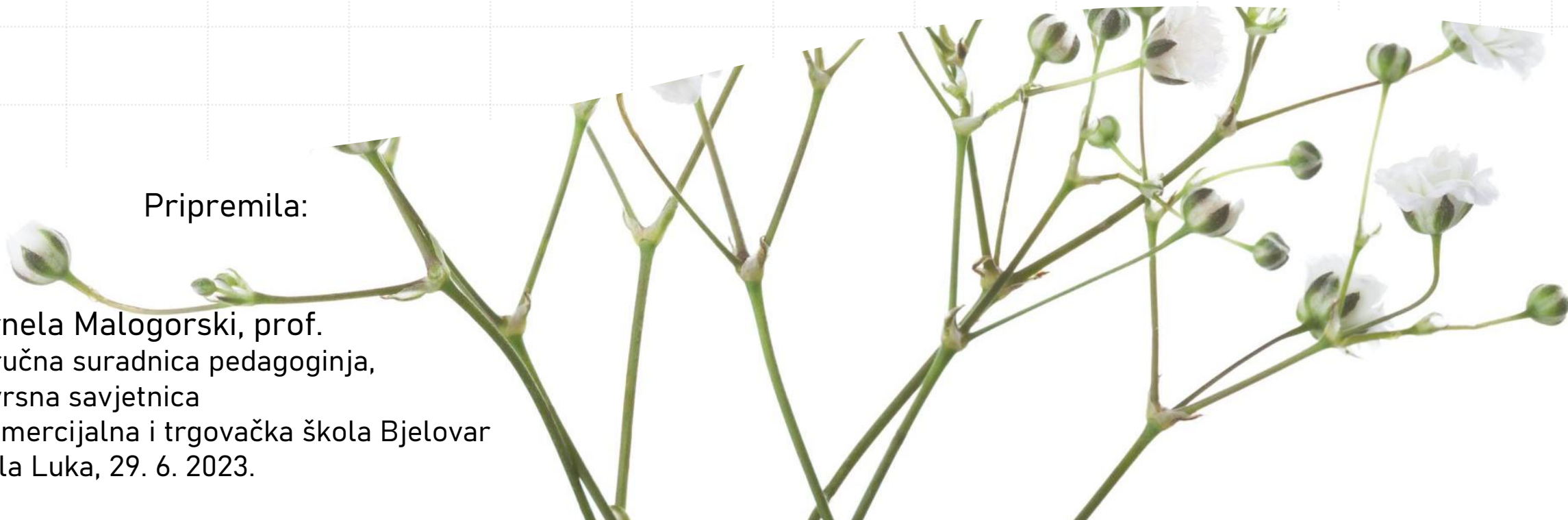
ZDRAVLJE PRIJE SVEGA

(mentalno zdravlje nakon COVID pandemije)



Pripremila:

Ornela Malogorski, prof.
stručna suradnica pedagoginja,
izvršna savjetnica
Komerijalna i trgovačka škola Bjelovar
Vela Luka, 29. 6. 2023.



Bjelovar



KOMERCIJALNA I TRGOVAČKA ŠKOLA BJELOVAR

2 usmjerenja

prodavač i

komercijalist

✓ 248 učenika

✓ 11 razrednih odjela

✓ 30 nastavnika/ca

✓ 2 stručne suradnice

✓ 5 tehničko osoblje

VIŠE VIDEOZAPISA

Školski tim - SHE ŠKOLE:

Ornela Malogorski, prof.
stručna suradnica pedagoginja, izvrsna savjetnica – koordinatorica

Jadranka Rosić, dipl. ing. prehrambene tehnologije,
nastavnica savjetnica

Božica Božoki, mag. educ. philol. angl. et mag. paed.

Gordana Crnčić, prof. TZK-a

I. Analiza stanja

- analiza dosadašnjih aktivnosti u području promicanja zdravlja, posebno mentalnog:
- analiza školskog kurikulumu, tema na satovima razrednika, školskog kurikulumu, zapisnika RV i NV, izvješća o stanju sigurnosti i provedbi preventivnih programa u školi...

srpanj, kolovoz,
rujan 2022.

- temeljem rezultata samovrednovanja škole i rezultata istraživanja u kojemu su sudjelovali učenici, nastavnici i roditelji utvrdili smo prioritet za našu školu:

**PSIHOLOŠKA
OTPORNOST I BRIGA O
MENTALNOM ZDRAVLJU
UČENIKA I DJELATNIKA**

II. Realizacija i implementacija

- Upoznavanje upravnih i stručnih tijela škole te Vijeća učenika
- Izrada školskog kurikulumuma
- Izrada GIK-ova, planova i programa, izvannastavnih aktivnosti, preventivnih programa
- Povezanost s međupredmetnim temama
- Redovita izvješća na sjednicama Nastavničkog vijeća i Vijeća učenika te dva puta godišnje na Školskom odboru i Vijeću roditelja
- Evaluacija realiziranih aktivnosti
- Pisana izvješća i vijesti o provedbi SHE aktivnosti - školski panoi, stranice škole i ljetopis škole (uskoro izlazi)

suradnja,
razgovor
dogovor
timski rad

Nastavničko vijeće
Vijeće roditelja
Vijeće učenika
Školski tim

Aktivnosti

01

1. Rad s
učenicima

02

2. Rad s
nastavnicima

03

3. Rad s
roditeljima

04

4. Drugi
zaposlenici
škole i
suradnici

1. Rad s učenicima:

- istraživanje o mentalnom zdravlju učenika (proveli učenici)
- radionice za učenike
- aktivnosti i rad u učeničkoj zadruzi,
- aktivnosti u školskom sportskom društvu,
- uključivanje u glazbene, plesne i dramske aktivnosti škole
- poučavanje o tehnikama opuštanja i mindfulnessu,
- zajednički izleti,
- rad u projektnim aktivnostima (Zdravlje prije svega, #ToNijeLjubav, Budi svoj, Luna – terapijski pas u razredu i dr.),
- obilježavanje Dana škole i drugih važnih datuma (Dan mentalnog zdravlja, Dan borbe protiv nasilja, Dan ljudskih prava, Dan ružičastih majica, Tjedan zdravlja...)
- Briga o prostoru i uređenje škole

Radionice i druge aktivnosti za učenike

Cilj: jačanje životnih vještina, jačanje psihološke otpornosti i socio-emocionalnih kompetencija

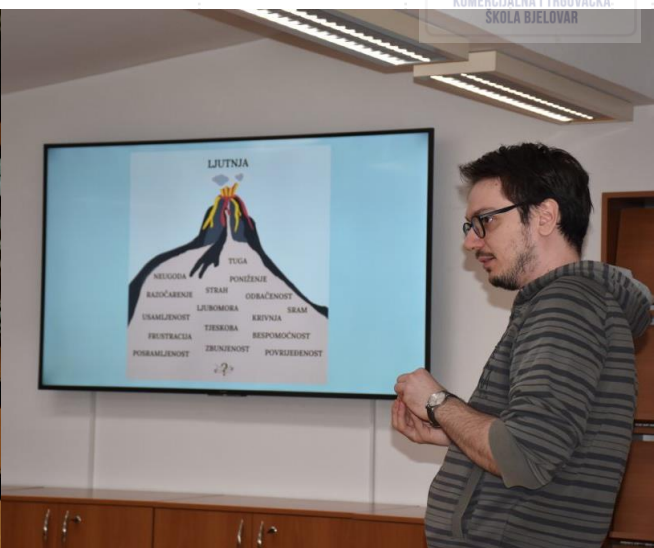
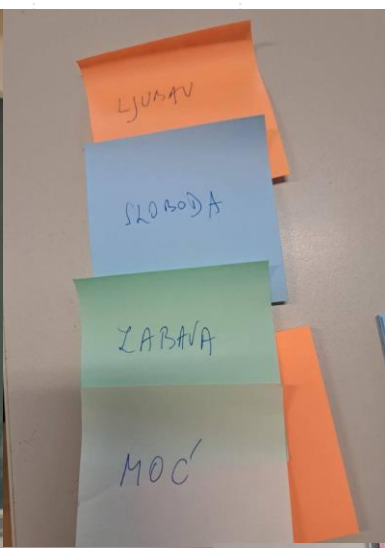
- na satovima razrednika i kroz različite izvannastavne aktivnosti i projekte
- pedagoginja, knjižničarka, razrednici, predmetni nastavnici, vanjski stručnjaci...

Teme:

- Samopouzdanje i slika o sebi
- Kvalitetna komunikacija i međuljudski odnosi
- Prevencija nasilja
- Mentalno zdravlje (Kako si?)
- Moji izbori i odgovornosti
- Zdrave misli...
- Kako se nositi sa životnim izazovima?
- Kreativnošću i sportom do mentalnog zdravlja



Misli, osjećaji, ponašanja, ljudske potrebe...



Različite radionice jačanja psihološke otpornosti

Slika o sebi, izbori, komunikacijske vještine, nasilje, kako se nositi s izazovima današnjeg vremena...



Kreativnošću do mentalnog zdravlja – kreativno edukativne radionice



Slikali smo i reciklirali te izrađivali
uporabne predmete i dobro se družili!

Glazbom, plesom, pjesmom i glumom za zdravlje



Dobili smo priliku pokazati i razvijati svoje talente, kreativno se izraziti i pokazati što znamo i možemo =sve je to briga o mentalnom zdravlju! (dramska grupa, ples, zbor...)

Boravak u prirodi važan je za zdravlje. Zato imamo školski vrt!



- brinući o školskom vrtu kroz rad učeničke zadruge dobro smo se zabavljali i međusobno upoznavali i družili



- jedan učenik je rekao: „To je prava terapija!”

Rad u učeničkoj zadruzi dio je programa za bolje mentalno zdravlje učenika, ali i nastavnika. Svi su dobrodošli!

- Kreativnost i druženje te stjecanje novih znanja dio su rada u zadruzi COOL – kolektiva, a zadnje dvije godine intenzivno smo se bavili zdravom prehranom te proizvodili zdravi čips od jabuka i energetske pločice, ali i izrađivali različite uporabne predmete (voditeljice su nastavnice koje su po struci prehrambene tehnologinje), ali i sir od dunja, pekli domaće štrudle i sl...
- Bili smo vrijedni i puno se smijali i zaboravljali na brige. To je važno za mentalno zdravlje!





Uređenje prostora škola

- Da bismo se što bolje osjećali u školi uredili smo prostor škole za slobodno vrijeme učenika

Sportom do zdravlja

- Razni turniri i sportski susreti doprinijeli su isticanju važnosti ravnoteže fizičkog i mentalnog zdravlja



Izleti su uvijek dobrodošli!

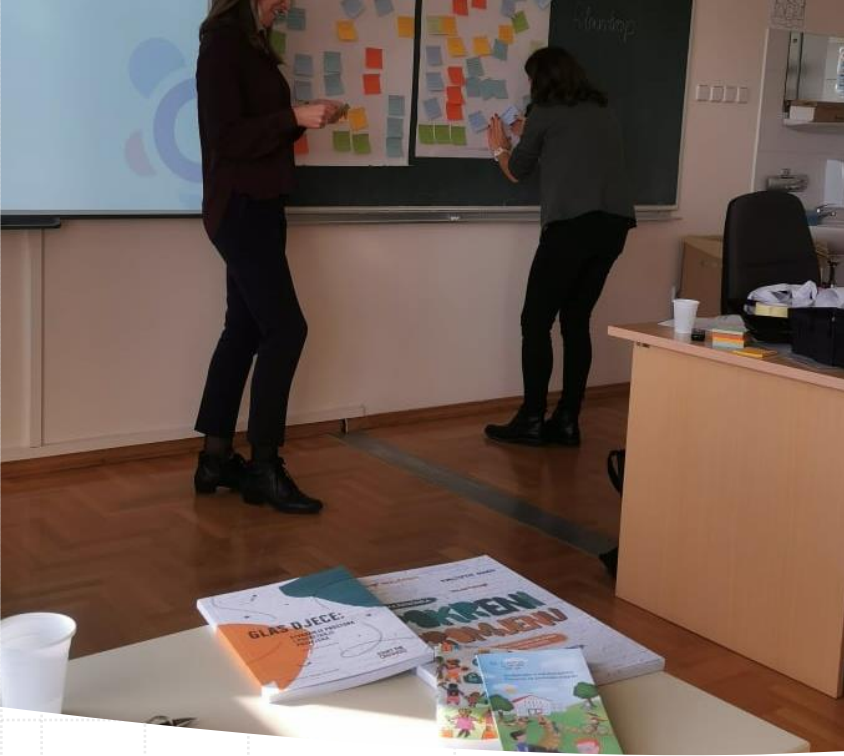
Odlična prilika za druženje, a druženje je važno za mentalno zdravlje!



2. Rad s nastavnicima

- Stručna usavršavanja:
 - u školi (CESI, FORUM ZA SLOBODU ODGOJS, KAKO SI?) i predavanje prof. dr. sc. Nataša Jokić Begić...,
 - i izvan škole
- Sudjelovanje i vođenje brojnih radionica s učenicima i roditeljima te druženje na školskim izletima





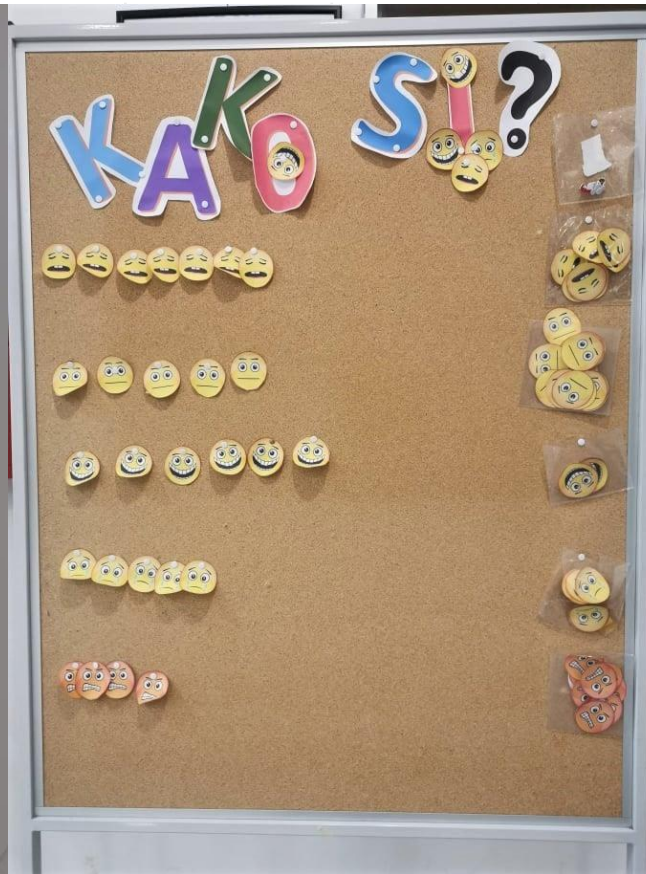
3. Rad s roditeljima

- Radionice i predavanja za roditelje o važnosti mentalnog zdravlja i dobrih odnosa te primjerene komunikacije (razrednici, pedagoginja, vanjski stručnjaci)
- Kontinuirana suradnja i savjetodavni rad posebno po pitanju mentalno zdravlja

4. Drugi zaposlenici i suradnici škola

- O važnosti i načinima reagiranja na određena uočena ponašanja redovito su informirani svi djelatnici škole
- Uključenost u razne projekte lokalne zajednice i suradnja s ustanovama i organizacijama civilnog društva koje se bave djecom i mladima (Zavod za javno zdravstvo, Zavod za socijalnu skrb, Školska medicina, Crveni križ, CESI, Forum za slobodu odgoja, Kako si?...)
- Uključenost u javnozdravstvene kampanje promicanja zdravlja!

Detalji s naših hodnika



Panoi i natpisi koji potiču na brigu o sebi i brigu o svom zdravlju!



Komercijalna i trgovačka škola Bjelovar
Poljana dr. Franje Tuđmana 9, Bjelovar
tel.: 043/241-276
fax: 043/220-079

e-mail: tajnistvo@ss-trgovacka-bj.skole.hr
kts@ss-trgovacka-bj.skole.hr
www.trgovackaskola-bjelovar.hr

AKO NEŠTO MOŽEŠ ZAMISLITI, ONDA TO MOŽEŠ I OSTVARITI

Hvala na prilici da sudjelujemo u
Mreži škola koje promiču zdravlje!



<https://www.facebook.com/skolabjelovar/>