



Osnovna šola Oskarja Kovačiča

OŠ Oskarja Kovačiča
Ob dolenski železnici 48
1000 Ljubljana

AKTIVNOSTI V OKVIRU VZGOJNEGA NAČRTA: DUŠEVNO ZDRAVJE

Pripravila:
Šolska svetovalna služba

Pedagoginje Ines Porenta, Teja Špoljar, Janja Petkovšek, Urška Šipek Hovnik

Ljubljana, avgust 2023

V šolskem letu 23_24 se bomo v okviru vzgojnega načrta osredotočili na temo **DUŠEVNO ZDRAVJE**. Duševno ZDRAVJE nam omogoča splošno dobro počutje, da lahko svoje življenje doživljamo kot smiselno, zadovoljujoče in izpolnjujoče. Da smo ustvarjalni, aktivni, produktivni in udeleženi v svoji potitvi. Da sprejemamo sebe in druge, se zavedamo lastne vrednosti in imamo pozitivno samopodobo. Da zaupamo vase in v svoje zmožnosti. Da se zmoremo spoprijemati z vsakdanjimi življenjskimi obremenitvami ter uravnavati lastna čustva in razpoloženje. Da imamo kakovostne in bližnje odnose z drugimi ljudmi. Da čutimo pripadnost skupnosti in okolju, v katerem živimo, in zato tudi več in bolje prispevamo k njenemu razvoju in napredku. V šoli se bomo lotili izvajanja aktivnosti na področju duševnega zdravja celostno. V aktivnosti bodo zajeti učenci od 1.-9. razreda, zaposleni ter starši.

V okviru **projekta Kako se počutiš?** se bomo osredotočili na duševno zdravje otrok in mladih. S pomočjo seminarja za pedagoge in gradiv za izvedbo delavnic želimo pripomoči k zgodnjemu prepoznavanju duševnih stisk in hkrati k bolj zdravemu, odprtemu in prijetnemu vzdušju na šoli. V sklopu projekta bomo ozaveščali o tem, kako lahko zgodnje znake duševnih stisk prepoznajo pedagogi in kako jih lahko med seboj prepoznajo tudi otroci in mladi – pri sebi in pri svojih vrstnikih. Gradiva vsebujejo predloge, kako postopati ob prvih znakih duševnih stisk, kaj lahko mladi storijo sami za svoje duševno zdravje, kam naj se obrnejo in kaj lahko storijo pedagogi, ko pri mladostniku prepoznajo duševne stiske. Projekt vsebuje seminar za pedagoge, pripravljena gradiva za delo z otroki ter predavanje za starše. V šolskem letu 23_24 bomo v okviru projekta izpeljali slednje aktivnosti:

- 2 x 4 urni seminar za pedagoge pod vodstvom izkušenega psihoterapevta,
- 10 (po 90 min) delavnic za pomoč pedagogom pri izvajanju aktivnosti z otroki,
- 10x Paket kartic s priročnikom za izvajanje različnih aktivnosti na temo regulacije čustev,
- Paket za starše: Pripravljena predloga za izvedbo roditeljskega sestanka za starše,
- 90 min interaktivno predavanje za starše pod vodstvom psihoterapevta,
- zaključna samoreflektivna delavnica, ki jo starši izvedejo doma samostojno.

Aktivnosti v okviru projekta **Kako se počutiš** bomo dopolnili z drugimi preventivnimi dejavnostmi na področju duševnega zdravja. Pri tem bomo uporabili razpoložljive vire in gradiva ter primere dobrih praks naših strokovnih sodelavcev. Načrtovane aktivnosti so usmerjene v osveščanje učencev, učiteljev in staršev o pomenu socialnih veščin, zavedanju, sprejemanju in izražanju čustev, ki podpirajo zdrav duševni razvoj. Aktivnosti bodo potekale med RU, urami pouka, v času OPB in urah nadomeščanj ter v okviru razširjenega programa šole.

Poleg aktivnosti bomo v tem šolskem letu organizirali **rekreativne odmore za učence**, s čimer bomo še dodatno podprli zdrav življenjski slog. V času rekreativnih odmorov bodo imeli učenci možnost gibanja v telovadnici, na svežem zraku ali v učilnicah, kjer bomo učitelji izvajali raznovrstne aktivnosti: karaoke, kartanje, družabne igre, miselne igre in sestavljanje Rubikove kocke, gummi twist, zanimivosti iz astronomije, šah, balinčkanje, zaupni kotichek, vaje čuječnosti in sproščanja, namizni tenis,....

NAMEN izvajanih dejavnosti:

- Pomagati otrokom in mladim, da postanejo samozavestni, zdravi, psihično stabilni, odločni in aktivni mladi, ki stojijo za svojimi vrednotami in določitvami ter aktivno participirajo na področjih, ki jih zadevajo.
- Opolnomočiti otroke, pedagoge in starše za funkcionalno izražanje in regulacijo čustev ter konstruktivno soočanje s psihološkimi stiskami.
- Pripomoči k zgodnji obravnavi psiholoških stisk otrok in mladostnikov in na ta način zmanjšali porast duševnih stisk in motenj pri otrocih in mladih.
- Ozavestiti otroke, pedagoge in starše o pomenu duševnega zdravja ter zagotoviti gradiva za izvedbo aktivnosti za krepitev psihološke prožnosti (odpornosti, rezilientnosti) pedagogov, otrok in mladih ter njihovih staršev.

Šolsko leto 2023/24

AKTIVNOSTI ZA UČENCE– SVETOVALNA SLUŽBA, STROKOVNE ORGANIZACIJE, STROKOVNI DELAVCI

Aktivnost	Termin	Izvajalec, organizator	Cilj aktivnosti
Organizacija predavanja za strokovne delavce šole (Dr. Janez Sečnik), predstavitev projekta dobro sem in aktivnosti v okviru projekta, ki jih bodo izvajali strokovni delavci.	Avgust 2023	Pedagoginja RS, PS UNICEF	Predstavitev projekta in pomoč pri organizaciji in izvedbi aktivnosti za učence, ki jih bodo izvajali učitelji z namenom podpore duševnemu zdravju.
Učitelji pripravijo aktivnosti za učence na RU, pri pouku (po aktivih)	Avgust 2023	Učitelji	Priprava aktivnosti , ki jih bodo izvajali učitelji v času pouka in RU
Načrtovanje rekreativnega odmora	Avgust 2023	Učitelji PS in RS	Načrtovanje dejavnosti v času rekreativnih odmorov za zagotavljanje gibanja in sprostitve učencev
Projekt Naša šola, varna šola (plakati in letaki) 8. in 9. razred	Skozi vse šolsko leto	Društvo za preventivno delo, razredniki PS/RS	Razredniki ob začetku leta izobesijo plakate in učencem razdelijo letake. Vsak učenec si zada cilj, kako lahko pripomore k dobremu počutju vseh v razredu. Ob polletju z učenci preverimo, ali so

			dosegli zastavljene cilje za boljše počutje na šoli.
Organizacija preventivnega predavanja : spletno sočutje za dobro počutje 7. razred	5.9.2023	Društvo Varni internet in učitelji	Predstavitve aktualnih raziskav na področju nevarnosti za otroke pri uporabi elektronske tehnologije, usmerjanje v spletni bonton in seznanjanje s posledicami spletnega nasilja, seznanjanje z oblikami pomoči pri spletnem nasilju. Ozaveščanje o varni rabi interneta.
Organizacija preventivnega predavanja: Digitalni državljan 6.razred	20. november 2023	Društvo Varni internet in učitelji	Ozaveščanje o nevarnostih in varni rabi interneta in socialnih omrežij.
Vrstniška mediacija : interesna dejavnost in usposabljanje 7. in 8. razred ter izvajanje šolske mediacije	Skozi vse šolsko leto	Pedagoginja PS	Organizacija in izvedba krožka vrstniške mediacije na PS.
Predstavitve priročnika To sem jaz oz. kaj lahko naredim, da mi bo lažje ? 8. in 9. razred	Avgust 2023 10.10.2023	Učitelji, ŠSS	Predstavitve priročnika za samopomoč za mladostnike v času RU ter spletne strani to sem jaz, kjer so otrokom na voljo interaktivne vaje pri soočanju s stiskami, zanimivi članki na področju duševnega zdravja ter svetovalnica za otroke. Učitelji bodo učencem 9. razreda to predstavili 10.10.2023, ko beležimo svetovni dan duševnega zdravja
Razdelitev in predstavitev knjižice : Slabemu počutju sem kos 8. in 9. razred		ŠSS, Učitelji Mira, NIJZ	Predstavitve knjižice z idejami, kako lahko mladostnik sam skrbi za dobro počutje, ter knjižic kako lahko starši pomagajo mladostnikom v stiski (1. RS).

Delavnice CAP – sem varen , močen in svoboden (6. razred)	Prvo polletje	Pedagoginja PS in socialna pedagoginja	Obravnavava različnih vrst nasilja in zlorab preko igre vlog, s katerimi pri učencih razvijamo občutek moči, socialno mrežo pomoči in krepimo zaščitne dejavnike v življenju otrok pri soočanju z nasiljem.
Predstavitev mesečnih delavnic strokovnim delavcem in staršem ter razdelitev gradiva po temah.	Skozi vse šolsko leto- 1x na mesec September- ČUSTVA Oktober- STRES November- TESNOBA December- POZITIVNOST Januar- JEZA Februar- OSMALJENOST Marec-ODNOSI April- SREČA Maj –SOČUTJE IN EMPATIJA Junij- IZRAŽANJE ČUSTEV	ŠSS v povezavi z učitelji	Ureditev spletne zbornice, kjer so dostopna gradiva ter delavnice po mesecih, ki jih bodo izvedli učitelji s posameznim oddelkom (90 min delavnice) glede na usmeritve in starost učencev. ŠSS bo vsak mesec obvestila učitelje o temah in delovanje podkrepila z informacijami za starše.
Skrinjica zaupanja	Skozi vse šolsko leto	Pedagoginji PS	Učenci, ki težko osebno pridejo do ŠSS- napišejo pismo.
Delo z oddelki na urah nadomeščanj in razrednih urah (kjer je večja potreba, večkrat)	skozi vse šolsko leto	Vse svetovalne delavke	Reševanje konfliktov, nemirov, nestrpnosti, nasilja v oddelku in razvijanje dobrih medsebojnih odnosov.
Osveščanje učencev glede ukrepanja proti nasilju, v oddelkih, individualno	skozi vse šolsko leto	Vse svetovalne delavke	Opremiti učence z informacijami, na koga se obrniti v primeru nasilja (doma, v šoli, projekt Varne točke, Tom telefon, Samaritan, telefon MISSS, to sem jaz, Slabemu počutju sem kos,...)

DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA Ogled filma Za vogalom, spoznavanje portala To sem jaz v sodelovanju z NIJZ in projektom Film in duševno zdravje	10.10.2023	ŠSS in učitelji	Priprava aktivnosti in delavnic po razredih za promocijo duševnega zdravja.
Predavanje o pomenu učnih in delavnih navad ter motivaciji za šolsko delo.	Skozi celo šolsko leto	6. in 7. razred ter po potrebi 5. razred	Predavanje oz. delavnica v kateri otroci spoznajo pomen dobrih učnih navad za uspeh in motivacijo v šoli i izven nje. Ozaveščanje o pomenu organizacije šolskega dela ter škodljivih učinkih slabih navad preživljanja prostega časa. Parental control, digitalni dobrobit.
Izvajalci DSP (spec. ped) bodo v razredih, kjer so učenci z DSP med RU pripravili delavnice namenjene povezovanju, sprejemanju	Skozi celo šolsko leto	PS in RS	Spec. ped se bodo na eni ali parih RU vključili v oddelek in z njimi izpeljali delavnico na temo pripadnosti, sprejemanja in povezovanja z OPP in med seboj.
Zavod Aleksandra : kako pomagati otroku, da spozna in uspešno uveljavlja svoja močna področja.	Skozi celo šolsko leto - Manjše skupine učencev	RS, PS	Usposobljena terapevtka bo s skupino učencev, ki imajo težave na čustvenem ali socialnem področju izvajala delavnice, ki bodo vključevale pogovore, likovno in gibalno terapijo. S tem bomo otrokom krepili pozitivno samopodobo ter jim pomagali pri iskanju močnih področij in vključevanju v oddelek in skupino otrok.
Skupina za razvoj pozitivne samopodobe	Skozi celo šolsko leto	Pedagoginja PS	Delo z skupino ranljivih otrok, ki imajo težave na čustvenem in socialnem področju. Srečanja v zaupnem okolju.
Projekt »Nasilje je čist out« 5. do 9. razred	21.- 29.9.2023	Policija, učitelji, ŠSS	Sodelovanje v aktivnostih (plakati, priročniki, kazalniki), ki jih je pripravila Policija z namenom , da osnovnošolce na prijazen in sproščen način opozorimo na problematiko med vrstniškega nasilja, jih spodbuditi k prijateljskih odnosom in ozavestiti , kako in kje v primeru nasilja poiščejo pomoč.

Koordinacija in izvajanje socialno zdravstvenega programa v okviru ZD Vič	Pedagoginja PS, RS	Skozi celo šolsko leto	Organizacija in izvedba zdravstvenih in sistematskih delavnic ter predavanj v okviru ZD Vič Rudnik
Preventivne delavnice v sodelovanju z društvom BREZ IZGOVORA (No. Excuse)	No. Excuse	Skozi celo šolsko leto	Izvajanje preventivnih delavnic za učence od 7.-9. razreda , ki zajemajo področje zasvojenosti, pozitivne samopodobe, odnosov, postavljanja ciljev, upravljanje s časom, ...)

PREVENTIVNE DEJAVNOSTI, KI JIH BODO IZVAJALI UČITELJI : DUŠEVNO ZDRAVJE

Aktivi, področja	Dejavnosti	Cilji/nameni	Kriteriji uspešnosti (kako vemo, da smo cilj dosegli)	Izvajalec	Termin izvedbe
1. razred	Izvajanje mesečnih (Unicef) delavnic z učenci: September- ČUSTVA Oktober- STRES November- TESNOBA December- POZITIVNOST Januar- JEZA Februar- OSMALJENOST Marec-ODNOSI April- SREČA Maj –SOČUTJE IN EMPATIJA Junij- IZRAŽANJE ČUSTEV	1. Delavnica o čustvih Namen delavnice je otrokom in mladostnikom predstaviti celoten projekt raziskovanja čustev, ki ga bomo izvedli skozi celo šolsko leto. Obenem je delavnica namenjena spoznavanju različnih čustev in občutij, izražanju različnih čustev, dožemanju čustev ter poimenovanju različnih čustvenih reakcij. Delavnica je uvod v svet čustev. 2. Stres Namen delavnice je ozavestiti stres in stresne situacije, Poiskati vzroke, ki v nas zbujejo stres ter obenem rešitve, kako lahko stres omilimo. Kako ga prepoznamo pri sebi, kako pri drugih, kako reagiramo na stres, kako se odziva naše telo, um, kakšne misli nas obdajajo ter kako k temu pristopiti, da ga znamo na funkcionalen način izraziti. 3. Tesnoba Namen delavnice je prepoznavanje strahov in tesnobe. Raziskovanje občutkov, v kakšnih situacijah govorimo o strahu		Učitelji 1. razredov.	

2. razred	<p>Izvajanje mesečnih (Unicef) delavnic z učenci:</p> <p>September- ČUSTVA Oktober- STRES November- TESNOBA December- POZITIVNOST Januar- JEZA Februar- OSMALJENOST Marec-ODNOSI April- SREČA Maj –SOČUTJE IN EMPATIJA Junij- IZRAŽANJE ČUSTEV</p>	<p>in kdaj govorimo o tesnobi. Z učenci se pogovorimo, kako se lahko z zavedanjem stresnih situacij zaščitimo pred tesnobo ter kako lahko eden drugemu pomagamo, da tesnobo premagamo.</p> <p>4. Pozitivnost</p> <p>Namen delavnic je otrokom in mladostnikom predstaviti možnosti za pozitivno reševanje problemov in težav, jih spodbuditi, da v vsaki situaciji najdejo nekaj dobrega. Učencem predstavimo načine za pozitivno dožemanje različnih težkih situacij in možnosti za krepitev pozitivnih vidikov življenja, občutkov sreče, zadovoljstva, smisla, optimizma, upanja, vztrajnosti, odpornosti, psihičnega blagostanja. Namen delavnice o pozitivnosti je predstaviti priložnosti za lepše dožemanje sveta skozi aktivnosti o tem, zakaj je smiselno skrbeti za dobre odnose in prijetne občutke v šoli. Z delavnico bomo krepili občutke angažiranosti in smisla ter se učili, kako lahko z majhnimi koraki naredimo veliko za izboljšanje kakovosti življenja in počutja vseh v šoli, od učiteljev in zaposlenih do učencev ter kako ohranjati optimizem in zadovoljstvo v vsakdanjem življenju.</p>		Učitelji 2. razreda	
3. razred	<p>Izvajanje mesečnih (Unicef) delavnic z učenci:</p> <p>September- ČUSTVA Oktober- STRES November- TESNOBA December- POZITIVNOST Januar- JEZA Februar- OSMALJENOST Marec-ODNOSI April- SREČA Maj –SOČUTJE IN EMPATIJA Junij- IZRAŽANJE ČUSTEV</p>	<p>5. Jeza</p> <p>Namen delavnice je ozavestiti občutek jeze ter ga pravilno usmeriti v rešitev problema ali situacije, ki je jezo povzročila. Otroke in mladostnike poskušamo opolnomočiti ter pri njih spodbuditi izražanje jeze tako, da z jezo ne škodujejo sebi in drugim. Otroke in mladostnike ozavestiti o najpogostejših razlogih za jezo in jezno ravnanje ter jim predstaviti ustrezne, koristne in učinkovite načine izražanja jeze.</p> <p>6. Osamljenost</p> <p>Učence naučimo oziroma opomnimo, da je potrebno ločiti pojma osamljenost in samota. Z aktivnostmi spodbujamo spretnosti navezovanja stikov. Z delavnico bomo raziskovali</p>		Učiteljice 3. razredov, učiteljice OPB in ŠSS.	

4. razred	<p>Izvajanje mesečnih (Unicef) delavnic z učenci:</p> <p>September- ČUSTVA Oktober- STRES November- TESNOBA December- POZITIVNOST Januar- JEZA Februar- OSMALJENOST Marec-ODNOSI April- SREČA Maj –SOČUTJE IN EMPATIJA Junij- IZRAŽANJE ČUSTEV</p>	<p>možnosti različnih vaj in dejavnosti, ki jih lahko uporabimo, da premagamo osamljenost. Učencem bomo pomagali, da znajo v osamljenosti najti vzgib za delo na sebi in razvoj veščin za kakovostno preživljanje časa, tudi ko smo sami ter poiskati načine za navezovanje stikov z novimi ljudmi in ohranjanje stikov z ljudmi, ki jih poznamo.</p> <p>7. Odnosi Učence spodbujamo in jim pomagamo ozavestiti, kateri odnosi v življenju so nam pomembni. Pogovorimo se o pomenu aktivnega poslušanja. Naučimo se pogovarjati in razvijati tehnike za pridobivanje in ohranjanje prijateljev. Namen delavnice je opolnomočiti udeležence za razvoj kakovostnih in trdnih odnosov</p> <p>8. Sreča Namen delavnice je doživeti in razumeti občutek sreče, raziskati, kaj nas dela srečne, kako dojemamo srečo in kako na svojo srečo lahko vplivamo.</p>		Učitelji 4. razredov, učiteljice OPB in ŠSS.	
5. razred	<p>Izvajanje mesečnih (Unicef) delavnic z učenci:</p> <p>September- ČUSTVA Oktober- STRES November- TESNOBA December- POZITIVNOST Januar- JEZA Februar- OSMALJENOST Marec-ODNOSI April- SREČA Maj –SOČUTJE IN EMPATIJA Junij- IZRAŽANJE ČUSTEV</p>	<p>9. Sočutje in empatija Empatija je čustvena sposobnost, ki presega sočutje in razumevanje ter nam omogoča, da sočustvujemo z drugimi in se nanje odzivamo na smiseln, nežen in skrben način. Toda kako se lahko odzovemo na tak način? Žal preprostega recepta ni. Lahko pa se potrudimo in to večino razvijamo.</p> <p>10. Funkcionalno izražanje čustev Čustva predstavljajo velik del našega življenja. Podrobneje smo spoznali nekaj pogostih čustvenih stanj. Kaj se dogaja z nami, če čustva izražamo na nefunkcionalen način? Kako se odraža to na telesu, kako v odnosih? Kako to vpliva na naše doživljanje sveta, odnosov, realnosti? Pristno zavedanje čustev je ključnega pomena za razumevanje sebe in okolice ter za pristno doživljanje in razumevanje vsakodnevnih situacij</p>		Učiteljice 5. razreda, učitelji OPB in SŠŠ	

DEJAVNOSTI UČITELJEV V SKLOPU RAZREDNIH UR

RAZREDI	Dejavnosti	Cilji/ nameni	Kriteriji uspešnosti (kako vemo, da smo cilj dosegli)	Izvajalec	Termin izvedbe
6. razred	<p>Izvajanje mesečnih (Unicef) delavnic z učenci:</p> <p>September- ČUSTVA Oktober- STRES November- TESNOBA December- POZITIVNOST Januar- JEZA Februar- OSMALJENOST Marec-ODNOSI April- SREČA Maj –SOČUTJE IN EMPATIJA Junij- IZRAŽANJE ČUSTEV</p> <p>Dejavnosti v času rekreativnega odmora</p>	<p>1. Delavnica o čustvih Namen delavnice je otrokom in mladostnikom predstaviti celoten projekt raziskovanja čustev, ki ga bomo izvedli skozi celo šolsko leto. Obenem je delavnica namenjena spoznavanju različnih čustev in občutij, izražanju različnih čustev, dožemanju čustev ter poimenovanju različnih čustvenih reakcij. Delavnica je uvod v svet čustev.</p> <p>2. Stres Namen delavnice je ozavestiti stres in stresne situacije, Poiskati vzroke, ki v nas zbujejo stres ter obenem rešitve, kako lahko stres omilimo. Kako ga prepoznamo pri sebi, kako pri drugih, kako reagiramo na stres, kako se odziva naše telo, um, kakšne misli nas obdajajo ter kako k temu pristopiti, da ga znamo na funkcionalen način izraziti.</p> <p>3. Tesnoba Namen delavnice je prepoznavanje strahov in tesnobe. Raziskovanje občutkov, v kakšnih situacijah govorimo o strahu in kdaj govorimo o tesnobi. Z učenci se pogovorimo, kako se lahko z zavedanjem stresnih situacij zaščitimo pred tesnobo ter kako lahko eden drugemu pomagamo, da tesnobo premagamo.</p> <p>4. Pozitivnost Namen delavnic je otrokom in mladostnikom predstaviti možnosti za pozitivno reševanje problemov in težav, jih spodbuditi, da v vsaki situaciji najdejo nekaj dobrega. Učencem predstavimo načine za pozitivno dožemanje različnih težkih situacij in možnosti za krepitev pozitivnih vidikov življenja, občutkov sreče, zadovoljstva, smisla, optimizma, upanja,</p>	<p>Učence bomo anketirani ob začetku in zaključku leta. Na podlagi analize in evalvacije bomo imeli vpogled v to, kako in koliko je izvajanje aktivnosti pripomoglo k duševnem zdravju otrok.</p>	Razredniki 6. razreda	
7. razred	<p>Izvajanje mesečnih (Unicef) delavnic z učenci:</p> <p>September- ČUSTVA Oktober- STRES November- TESNOBA December- POZITIVNOST Januar- JEZA Februar- OSMALJENOST Marec-ODNOSI</p>	<p>4. Pozitivnost Namen delavnic je otrokom in mladostnikom predstaviti možnosti za pozitivno reševanje problemov in težav, jih spodbuditi, da v vsaki situaciji najdejo nekaj dobrega. Učencem predstavimo načine za pozitivno dožemanje različnih težkih situacij in možnosti za krepitev pozitivnih vidikov življenja, občutkov sreče, zadovoljstva, smisla, optimizma, upanja,</p>	<p>Učence bomo anketirani ob začetku in zaključku leta. Na podlagi analize in evalvacije bomo imeli vpogled v to, kako in koliko je izvajanje aktivnosti</p>	Razredniki 7. razreda	

	<p>April- SREČA Maj –SOČUTJE IN EMPATIJA Junij- IZRAŽANJE ČUSTEV</p> <p>Dejavnosti v času rekreativnega odmora</p>	<p>vztrajnosti, odpornosti, psihičnega blagostanja. Namen delavnice o pozitivnosti je predstaviti priložnosti za lepše dožemanje sveta skozi aktivnosti o tem, zakaj je smiselno skrbeti za dobre odnose in prijetne občutke v šoli. Z delavnico bomo krepili občutke angažiranosti in smisla ter se učili, kako lahko z majhnimi koraki naredimo veliko za izboljšanje kakovosti življenja in počutja vseh v šoli, od učiteljev in zaposlenih do učencev ter kako ohranjati optimizem in zadovoljstvo v vsakdanjem življenju.</p>	<p>pripomoglo k duševnem zdravju otrok.</p>		
8. razred	<p>Izvajanje mesečnih (Unicef) delavnic z učenci:</p> <p>September- ČUSTVA Oktober- STRES November- TESNOBA December- POZITIVNOST Januar- JEZA Februar- OSMALJENOST Marec-ODNOSI April- SREČA Maj –SOČUTJE IN EMPATIJA Junij- IZRAŽANJE ČUSTEV</p> <p>Program Naša šola: varna šola</p> <p>Slabemu počutju sem kos Dejavnosti v času rekreativnega odmora</p>	<p>5. Jeza Namen delavnice je ozavestiti občutek jeze ter ga pravilno usmeriti v rešitev problema ali situacije, ki je jezo povzročila. Otroke in mladostnike poskušamo opolnomočiti ter pri njih spodbuditi izražanje jeze tako, da z jezo ne škodujejo sebi in drugim. Otroke in mladostnike ozavestiti o najpogostejših razlogih za jezo in jezno ravnanje ter jim predstaviti ustrezne, koristne in učinkovite načine izražanja jeze.</p> <p>6. Osamljenost Učence naučimo oziroma opomnimo, da je potrebno ločiti pojma osamljenost in samota. Z aktivnostmi spodbujamo spretnosti navezovanja stikov. Z delavnico bomo raziskovali možnosti različnih vaj in dejavnosti, ki jih lahko uporabimo, da premagamo osamljenost. Učencem bomo pomagali, da znajo v osamljenosti najti vzgib za delo na sebi in razvoj veščin za kakovostno preživljanje časa, tudi ko smo sami ter poiskati načine za navezovanje stikov z novimi ljudmi in ohranjanje stikov z ljudmi, ki jih poznamo.</p> <p>7. Odnosi Učence spodbujamo in jim pomagamo ozavestiti, kateri odnosi v življenju so nam pomembni. Pogovorimo se o pomenu aktivnega poslušanja. Naučimo se pogovarjati in razvijati tehnike za pridobivanje in ohranjanje prijateljev. Namen delavnice je opolnomočiti udeležence za razvoj kakovostnih in trdnih odnosov</p>	<p>Učence bomo anketirani ob začetku in zaključku leta. Na podlagi analize in evalvacije bomo imeli vpogled v to, kako in koliko je izvajanje aktivnosti pripomoglo k duševnem zdravju otrok.</p>	Razredniki 8. razreda	
9. razred	<p>Izvajanje mesečnih (Unicef) delavnic z učenci:</p> <p>September- ČUSTVA</p>	<p>Učence naučimo oziroma opomnimo, da je potrebno ločiti pojma osamljenost in samota. Z aktivnostmi spodbujamo spretnosti navezovanja stikov. Z delavnico bomo raziskovali možnosti različnih vaj in dejavnosti, ki jih lahko uporabimo, da premagamo osamljenost. Učencem bomo pomagali, da znajo v osamljenosti najti vzgib za delo na sebi in razvoj veščin za kakovostno preživljanje časa, tudi ko smo sami ter poiskati načine za navezovanje stikov z novimi ljudmi in ohranjanje stikov z ljudmi, ki jih poznamo.</p>	<p>Učence bomo anketirani ob začetku in zaključku leta. Na</p>	Razredniki 9. razreda	

<p>Oktober- STRES November- TESNOBA December- POZITIVNOST Januar- JEZA Februar- OSMALJENOST Marec-ODNOSI April- SREČA Maj –SOČUTJE IN EMPATIJA Junij- IZRAŽANJE ČUSTEV</p> <p>Program Naša šola: varna šola</p> <p>Slabemu počutju sem kos</p> <p>Dejavnosti v času rekreativnega odmora</p>	<p>8. Sreča Namen delavnice je doživeti in razumeti občutek sreče, raziskati, kaj nas dela srečne, kako dojemamo srečo in kako na svojo srečo lahko vplivamo.</p> <p>9. Sočutje in empatija Empatija je čustvena sposobnost, ki presega sočutje in razumevanje ter nam omogoča, da sočustvujemo z drugimi in se nanje odzivamo na smiseln, nežen in skrben način. Toda kako se lahko odzovemo na tak način? Žal preprostega recepta ni. Lahko pa se potrudimo in to večino razvijamo.</p> <p>10. Funkcionalno izražanje čustev Čustva predstavljajo velik del našega življenja. Podrobneje smo spoznali nekaj pogostih čustvenih stanj. Kaj se dogaja z nami, če čustva izražamo na nefunkcionalen način? Kako se odraža to na telesu, kako v odnosih? Kako to vpliva na naše doživljanje sveta, odnosov, realnosti? Pristno zavedanje čustev je ključnega pomena za razumevanje sebe in okolice ter za pristno doživljanje in razumevanje vsakodnevnih situacij</p>	<p>podlagi analize in evalvacije bomo imeli vpogled v to, kako in koliko je izvajanje aktivnosti pripomoglo k duševnem zdravju otrok.</p>			
--	---	---	--	--	--

AKTIVNOSTI ZA STROKOVNE DELAVCE

Aktivnost	Termin	Izvajalec	Cilj aktivnosti
<p>Predstavitev evalvacije vzgojnega načrta in projekta Dobro sem</p>	<p>24.8. 2023</p>	<p>ŠSS, ped. Ines Porenta</p>	<p>Predstavitev analize oz. evalvacije VN 22/23 in smernice za naprej, ter predstavitev projekta Dobre sem in aktivnosti, ki jih bomo izvajali na področju duševnega zdravja.</p>
<p>Predavanje za strokovne delavce : Kako se počutiš ?</p>	<p>23.8.2023</p>	<p>UNICEF (Dr. Janez Sečnik)</p>	<p>Predstavitev doživljanja čustev pri otrocih in mladostnikih s strani</p>

			nevro znanosti.
Predavanje za strokovne delavce : Komunikacija, odnosi, zaupanje, optimizem in hiša zdravja.	29.8.2023	Sanela Peresciutti	Predstavitev delovanja možganov in človeka v celoti, osvetlitev pomena čustev, dobrega počutja in primerne komunikacije za zdravo delovanje človeka.
Priprava gradiv in usmeritev za strokovne delavce o tem, kako lahko poskrbijo za duševno zdravje na delovnem mestu ter v osebnem življenju. Promocija dobrega počutja med zaposlenimi	Skozi vse šolsko leto	ŠSS	Ozaveščanje zaposlenih o pomenu duševnega zdravja ter preprečevanje slabega počutja in izgorelosti na delovnem mestu, usmerjanje v vire pomoči, ki so na voljo.
Izpolnjevanje vprašalnika o duševnem zdravju strokovnih delavcev ob začetku šolskega leta ter ob koncu projekta.	September 2023 Junij 2024	UNICEF, pedagoginja PS	Analiza stanja ob začetku izvajanja projekta ter evalvacija ob zaključku. Učitelji anonimno izpolnijo vprašalnik.
Sestanki in evalvacija dela ŠSS in aktivov	November 2023 Februar 2024 Maj 2024	Skupina za evalvacijo VN in učitelji	Spremljanje dejavnosti in sprotna evalvacija ter načrtovanje dejavnosti v sodelovanju ŠSS
Mesečne govorilne urice pri ŠSS (PS)	Skozi vse šolsko leto- 1 x mesečno	ŠSS	Govorilne ure za učitelje, kjer bomo lahko skupaj predebatirali dileme, težave pri izvajanju VN, iskali ustrezna gradiva, in spremljali napredek posameznega oddelka.
2. Predavanje za strokovne delavce : Kako se počutiš ?	Februar 2024	UNICEF	2. Predavanje na temo duševnega zdravja

AKTIVNOSTI ZA STARŠE

Aktivnost	Termin	Izvajalec	Cilj aktivnosti
Interaktivno predavanje za starše na demo duševnega zdravja	Ferbruar2023 RS	UNICEF	Predstavitev duševnega zdravja in kako lahko starši pomagajo pri soočanju s stiskami otrok in mladostnikov
Objava aktualnih vsebin na spletni strani ŠSS in šole (objava aktualnih informacij in dostopnih gradiv na področju duševnega zdravja in usmerjanje, kako lahko tudi doma podprejo vzgojno delovanje v šoli)	Skozi vse šolsko leto- 1x na mesec September- ČUSTVA Oktober- STRES November- TESNOBA December- POZITIVNOST Januar- JEZA Februar- OSMALIENOST Marec-ODNOSI April- SREČA Maj –SOČUTJE IN EMPATIJA Junij- IZRAŽANJE ČUSTEV	ŠSS UNICEF	Pomoč in usmeritve za starše pri vzgojnih prijemih in razvoju duševnega zdravja otrok in mladostnikov.
Seznanitev staršev z vzgojnim načrtom šole in projektom Dobro sem, razdelitev gradiva	1. RS	Učitelji	_Na 1. RS učitelji predstavijo projekt v katerega smo vključeni ter druge dejavnosti, ki jih bomo izvajali na področju duševnega zdravja, staršem razdelijo dostopna in uporabna gradiva (MIRA, HPV – DESA Muck, Dobro sem, ...) povabijo jih k delavnici o čustvih.
Obveščanje staršev o on-line predavanjih na temo	Skozi vse šolsko leto	ŠSS v povezavi z učitelji	Obveščanje staršev o aktualnih temah ma področju razvoja in vzgoje otrok ter

duševnega zdravja otrok			pozitivne psihologije in krepitevi duševnega zdravja
Teme VN bomo razvijali tudi na roditeljskih sestankih	Skozi vse šolsko leto	ŠSS v povezavi z učitelji	Obveščanje staršev o aktualnih temah na področju razvoja in vzgoje otrok
Šola za starše	Skozi vse šolsko leto	Pedagoginja RS	