

Primjer dobre prakse:

Happy school- on line

Aktivnosti za osmijeh i dobro raspoloženje

Zbog specifičnosti novonastale situacije u cijelom svijetu, svim poduzetim mjerama opreza, svi smo se našli u nepoznatim okolnostima koje su često uzrokovale neizvjesnost, tjeskobu, strah, depresiju i kod odraslih, a kamo li kod djece- naših učenika, kojima su i ove nove okolnosti nastavnog procesa zadavale još dodatni izvor nepredvidivih emocija. Stoga, više no ikad prije osjetila se potreba za primjenom metoda pozitivne psihologije koje mogu olakšati novonastalu situaciju, usmjeriti pažnju na ono što je dobro, potaknuti pozitivne, sretno misli, i općenito osjećaj smisla i motivacije za svakodnevne obveze.

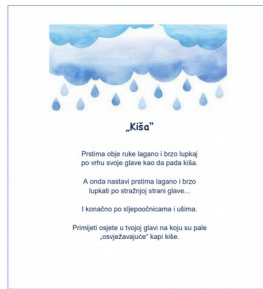
Izvanastavna aktivnost Happy school koja se temelji na primjeni metoda i alata pozitivne psihologije aktivno se održavala i u sklopu nastave na daljinu koja se za učenike predmetne nastave naše škole održavala na platformi Edmodo. Tjedno su se objavljivale upute, zadatci, korisne poveznice i aplikacije, te organizirale on line- live zoom radionice za sve zainteresirane, a sve s ciljem da naši učenici dobiju dodatnu potrebnu pozornost, pomoć i motivaciju kako bi se osjećali što bolje, sretnije, zadovoljnije, zdravije, samopouzdanije i uspješnije u novonastalim okolnostima. Posebni naglasak bio je na njihovim emocijama, razvoju koncentracije, tjelesnim aktivnostima, opuštanju i otpuštanju onoga što ih uznemiruje.

U nastavku su samo neke od objava vezane za izvanastavnu aktivnost Happy school on line. Učenici su na njih izvrsno reagirali komentirajući što im je i kako pomoglo u njihovoj svakodnevnici.

ŠTO JE MINDFULNESS?

<https://new.edmodo.com/post/730665041>

Mindfulness je tehnika usmjerena na razvoj pažnje i koncentracije, percepcije, prepoznavanje, prihvaćanje i bolje kontrole osjećaja i ponašanja, empatije i suosjećajnih odnosa. Pažnja se u vježbama mindfulnessa može usmjeriti prema okolini koristeći naša osjetila (vid, sluh, dodir, miris i okus) ili našim unutarnjim stanjima (osjeti u tijelu, misli i osjećaji u umu). Mindfulness poboljšava pažnju, koncentraciju, pamćenje, regulaciju osjećaja i ponašanja, spavanje, odnose s drugima, samoprihvatanje i samopouzdanje te kvalitetu života u djece što je dokazano u brojnim istraživanjima. Vježbe su naročito korisne u stanjima uznemirenosti praćenih neugodnim osjećajima kao što su strah, ljutnja, tuga, koji se mogu javiti tijekom stresnih situacija kao što su ovi dani i situacije kroz koje prolazimo. Danas se zabavite vježbama iz priloga: Planina, Kiša, Hvala prirodi. Više u brošuri koju su pripremile stručnjakinje iz Poliklinike za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, na poveznici: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vjezbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjecaja-i-ponasanja/>



DAN PLANETA ZEMLJE

<https://new.edmodo.com/post/741248767>

Sutra, 22.4., obilježavamo Dan planeta Zemlje. Ovih smo dana, više nego ikad prije, mogli donekle spoznati reakciju prirode na ishode ljudskog djelovanja. „Priroda govori“ (Nature is speaking by A Conservation International Film) je kolekcija izvrsnih jednominutnih filmova u kojima nam se priroda obraća kroz svoje šume, oceane, tlo, zrak, planine... Glasove prirode utjelovljuju poznati glumci, a prekrasne scene prirode, uz dojmljivu glazbu, donose snažnu poruku ljudima. Svakako pogledati. Više na poveznici: https://www.conservation.org/nature-is-speaking?ytVideoId=E8d_JvMpoY4 Julia Roberts- Mother Nature <https://m.youtube.com/watch?v=WmVLcj-XKnM> Reese Witherspoon - Home <https://m.youtube.com/watch?v=mkiwmxmcb0E> Harrison Ford- The Ocean <https://www.youtube.com/watch?v=rM6txLtoaoC> Edward Norton -The Soil <https://www.youtube.com/watch?v=ecNLEkJCboE> Penélope Cruz -Water

OPUŠTANJE

<https://new.edmodo.com/post/743996546>

Happy School :) Priložena aplikacija nudi aktivnosti za opuštanje i razvoj koncentracije. Obogatite petak kratkim, zanimljivim ritualom koji stavlja osmijeh na lice :) kliknite na poveznicu <https://youtu.be/UcWzLjhzM4> (Dječja meditacija- baloni), opustite se, dišite, pročistite svoje misli, um i tijelo ☺ Zadaća za vikend: odmorite se, igrajte se, vježbajte, probajte nešto novo i drugačije, budite kreativni, pokažite ukućanima koliko ih volite, cijenite i koliko ste zahvalni na malim stvarima. Želim vam svima prekrasan petak i još ljepši vikend:)

DIŠEM

<https://new.edmodo.com/post/752888727>

HAPPY SCHOOL Već smo se upoznali s konceptom "mindfulness" vježbi koje se sve više uvode u moderne europske obrazovne sustave, pa su tako i jedna od tema našeg školskog KA1 Erasmus projekta- Nove dimenzije obrazovanja za bolju Europu. Za ovaj petak izabrala sam za vas vježbe disanja koje doprinose opuštanju, koncentraciji i stvaranju "sretnih misli", koje su nam svima potrebne da bismo se osjećali bolje na svim našim razinama. Otvorite slike, napravite ove jednostavne vježbe i s osmijehom na licu završite još jedan radni tjedan. Želim vam prekrasan petak i još bolji vikend!



SAMOPOUZDANJE

<https://new.edmodo.com/post/757012344>

HAPPY SCHOOL Dragi moji, na kraju ovoga tjedna zahvaliti ćemo sebi i svemu oko sebe za sva učenja i izazove kroz koje rastemo i postajemo bolji i jači na putu prema najboljoj verziji sebe :) Na tom dugom, ponekad zbunjujućem putu, trebamo često obnavljati i poticati svoje samopouzdanje, stoga se zabavite priloženom aplikacijom i uživajte u vikendu. :) Svi zainteresirani za live zoom "happy school" aktivnosti sljedećeg petka u 12 sati- pošaljite mi poruku u Edmodo messages kako biste dobili dodatne upute za uključivanje i rad. Hvala.

A Confidence Boost (For Your Best Self) Meditation

Stanislava Kuharski, prof.