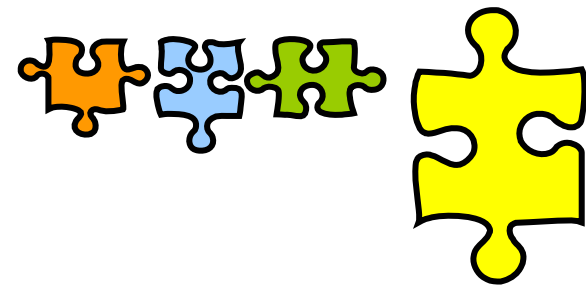


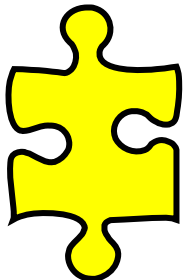
DUŠEVNO ZDRAVJE

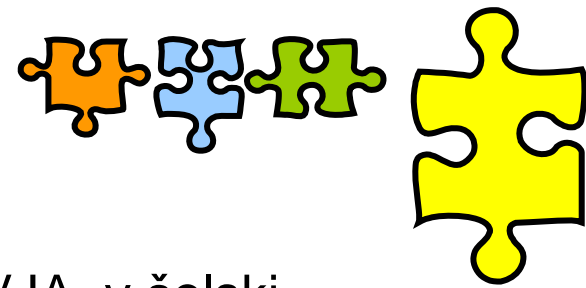


Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
dr. Helena Jeriček Klanšček, doc. dr. Saška Roškar

OŠ Prežihovega Voranca Maribor

Janja Bukovec, Marija Podstenšek, Tea Mitrović, Barbara
Pernarčič, Cvetka Žerjal Stres, Polonca Gostenčnik





Kaj smo želeli doseči? (1/2)

- Umestitev nekaterih vsebin DUŠEVNEGA ZDRAVJA v šolski kurikulum: ČUSTVA.

POMEN ZA:

Duševno blagostanje,
Socialni razvoj,
Medosebne odnose

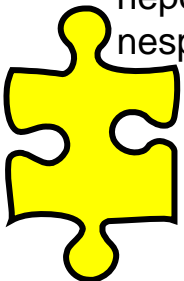
- Zakaj čustva:

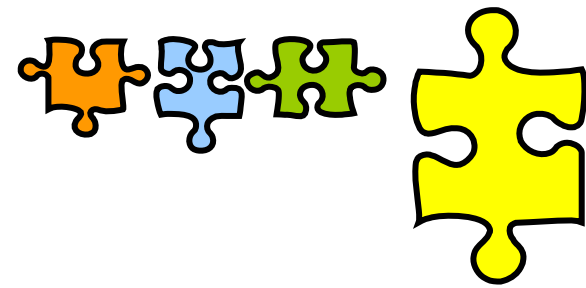
- Temeljna sestavina temperamenta, podlaga za razvoj osebnosti
- Uravnava izkušnje in prilagajanje na okolico (vzpodbuda za vedenjske odzive, komunikacija, pozornost na lastna čustva in čustva drugih)

- Čustveni razvoj

neposredno izražanje in
nesposobnost inhibicije

nadzor nad izražanjem,
sposobnost zakrivanja,
vživljanjem v drugega



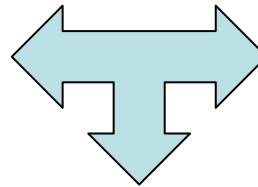


Kaj smo želeli doseči? (2/2)

Čustveni razvoj

neposredno izražanje in
nesposobnost inhibicije

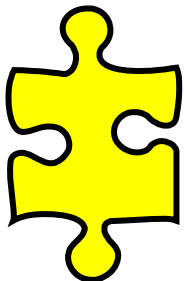
TEMELJNA ČUSTVA
(veselje, zanimanje, strah,
jeza, žalost, gnus)

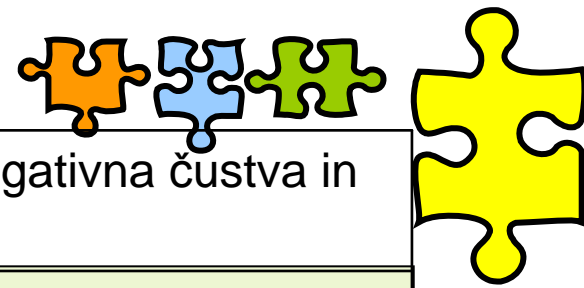


nadzor nad izražanjem,
sposobnost zakrivanja,
vživljanjem v drugega

ČUSTVA SAMOZAVEDANJA
(pozitivno in negativno
vrednotenje samega sebe)

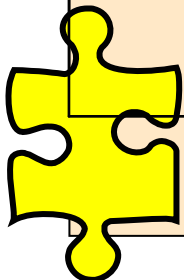
- Namen je bil pri učencih vzpodbuditi:
 - zanimanje za pomen čustvenega doživljanja (pozitivnega in negativnega)
 - zavedanje lastnih čustev in doživljanja,
 - zavedanje čustev drugih in njihovega doživljanja
 - konstruktivne načine izražanja lastnega doživljanja (pozitivnega in negativnega) in reagiranja v stresnih/konfliktnih situacijah

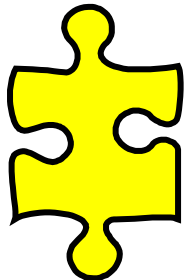
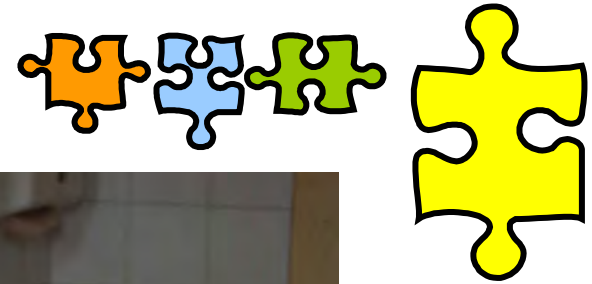




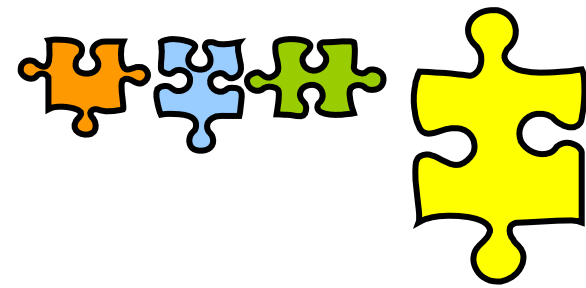
Splošen cilj = prepoznati in sprejeti svoja pozitivna in negativna čustva in jih na primeren način izraziti.

1. Triada	2. Triada	3. Triada
<p>Učenci prepoznajo nekatera čustva pri sebi in način izražanja – strah, veselje, žalost, jezo.</p> <p>Učenci prepoznajo nekatera čustva pri drugih in način izražanja – strah, veselje, žalost, jezo.</p>	<p>Učenci razvijajo različna ravnanja pri doživljanju in izražanju različnih čustev.</p> <p>Učenci se učijo sprejemanja enkratnosti sebe in drugih.</p>	<p>Prepoznajo čustvo zavisti in svojo reakcijo ob tem čustvu.</p> <p>Znajo poiskati lastno vrednost in se znajo pohvaliti.</p> <p>Prepoznajo in se zavedajo manipulacije medijev z našimi čustvi.</p> <p>Učenje ravnanja s strahom, predvsem glede prihodnosti.</p>
TEMELJNA ČUSTVA		ČUSTVA SAMOZAVEDANJA



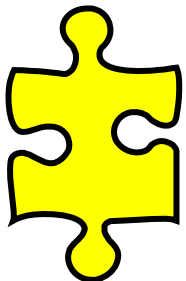


3.razred: izražanje čustev
(obvladovanje jeze, lastni občutki)

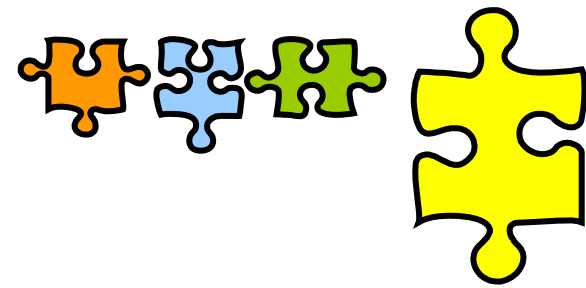


Zanimive izkušnje...

- Prisotnost na učnih urah: nov pogled na tematiko, “prakso”
- Presenetljiv nivo razumevanja vsebin pri nekaterih učecih:
 - 4 razred, prepoznavanje pozitivnih in negativnih čustev:
 - “si srečen, v telesu nimaš nobenih skrbi”
 - “če si žalosten, ne moreš tako dobro igrati tenis ali nogomet”
 - “včasih je treba žalost izliti iz telesa”
 - 6 razred; sprejemanje sebe in drugih:
 - “Oni so drugačni, jaz pa sem drugačen za njih”
- Gre za netipične ure (**usmerjeni smo na ravnanje in ne na znanje**): NI KLASIČNA EVALVACIJA, TEMVEČ BOLJ INTERVENCA; boljše je, če je “evalvacija” del učne ure
- Ustvarjalnost učiteljev in učencev!



DUŠEVNO ZDRAVJE

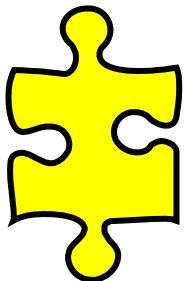


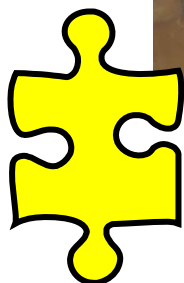
OŠ Prežihovega Voranca Maribor

Janja Bukovec, Marija Podstenšek, Tea Mitrović, Barbara
Pernarčič, Cvetka Žerjal Stres, Polonca Gostenčnik

Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

dr. Helena Jeriček Klanšček, doc. dr. Saška Roškar

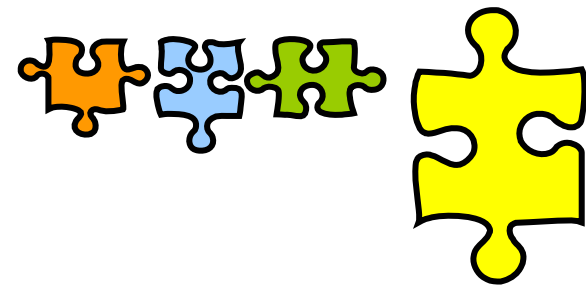




UČITELJI

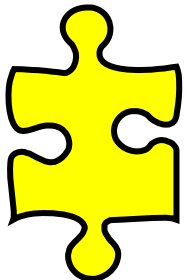
UČENCI

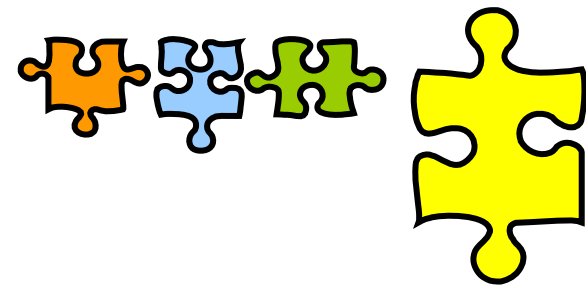
STARŠI



Nekaj o pilotskih urah

- Učenci od prvega do devetega razreda so pri različnih predmetih in pri različnih vsebinah prepoznavali in izražali svoja čustva in čustva drugih.
- Temo čustva smo načrtno vključevali v različne učne ure.
- Spoznavali smo mnoge enostavne tehnike sproščanja.
- Veliko smo se pogovarjali, se vživljali v književne osebe, slikali, zapisovali ...



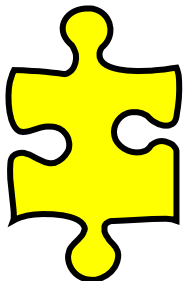


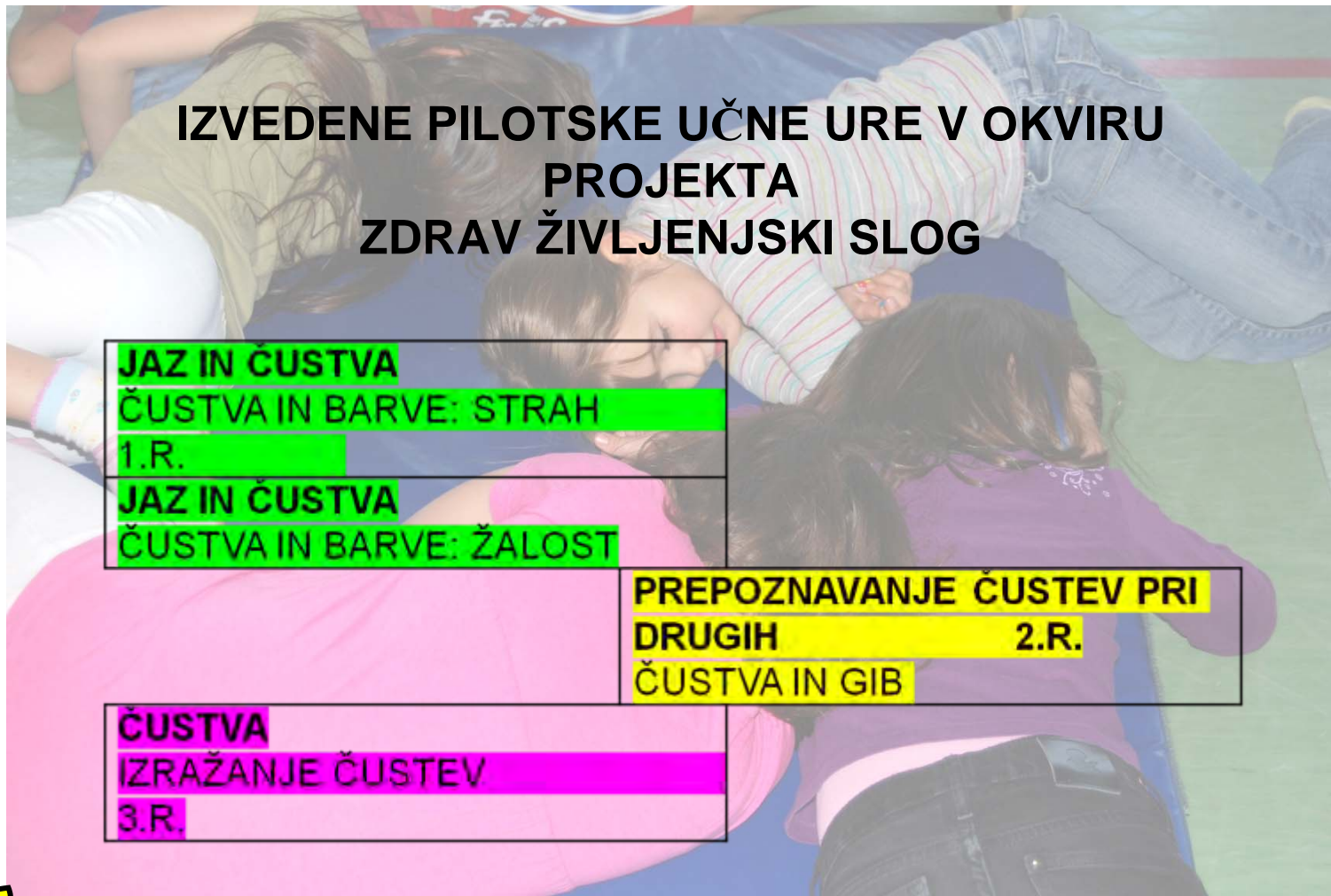
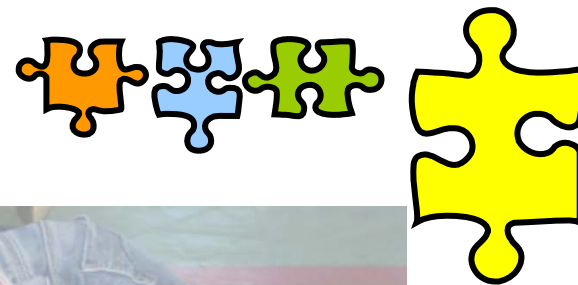
Kaj smo s projektom pridobili?

Zadali smo si naslednje cilje:

- **videti in slišati otroka, mladostnika,**
- **mu dati možnost, da pove, kako se počuti, kaj čuti,**
- **ga izkustveno učiti zavedanja svojih čustev.**

Vemo, da se bo otrok, učenec le tako naučil obvladovati običajne težave, da bo le tako napredoval svoji starosti primerno in bo svoje pozitivne izkušnje vgradil v razvoj svoje osebnosti.





**IZVEDENE PILOTSKE UČNE URE V OKVIRU
PROJEKTA
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG**

JAZ IN ČUSTVA

ČUSTVA IN BARVE: STRAH

1.R.

JAZ IN ČUSTVA

ČUSTVA IN BARVE: ŽALOST

PREPOZNAVANJE ČUSTEV PRI

DRUGIH

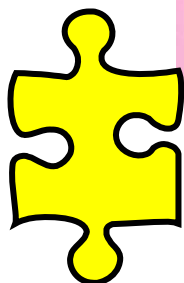
2.R.

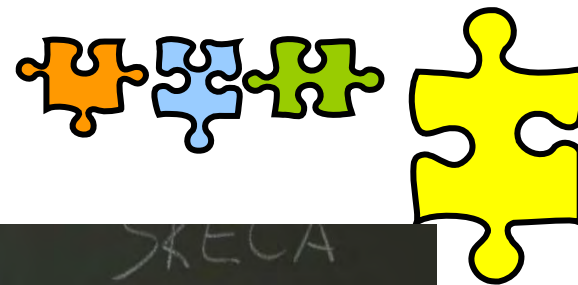
ČUSTVA IN GIB

ČUSTVA

IZRAŽANJE ČUSTEV

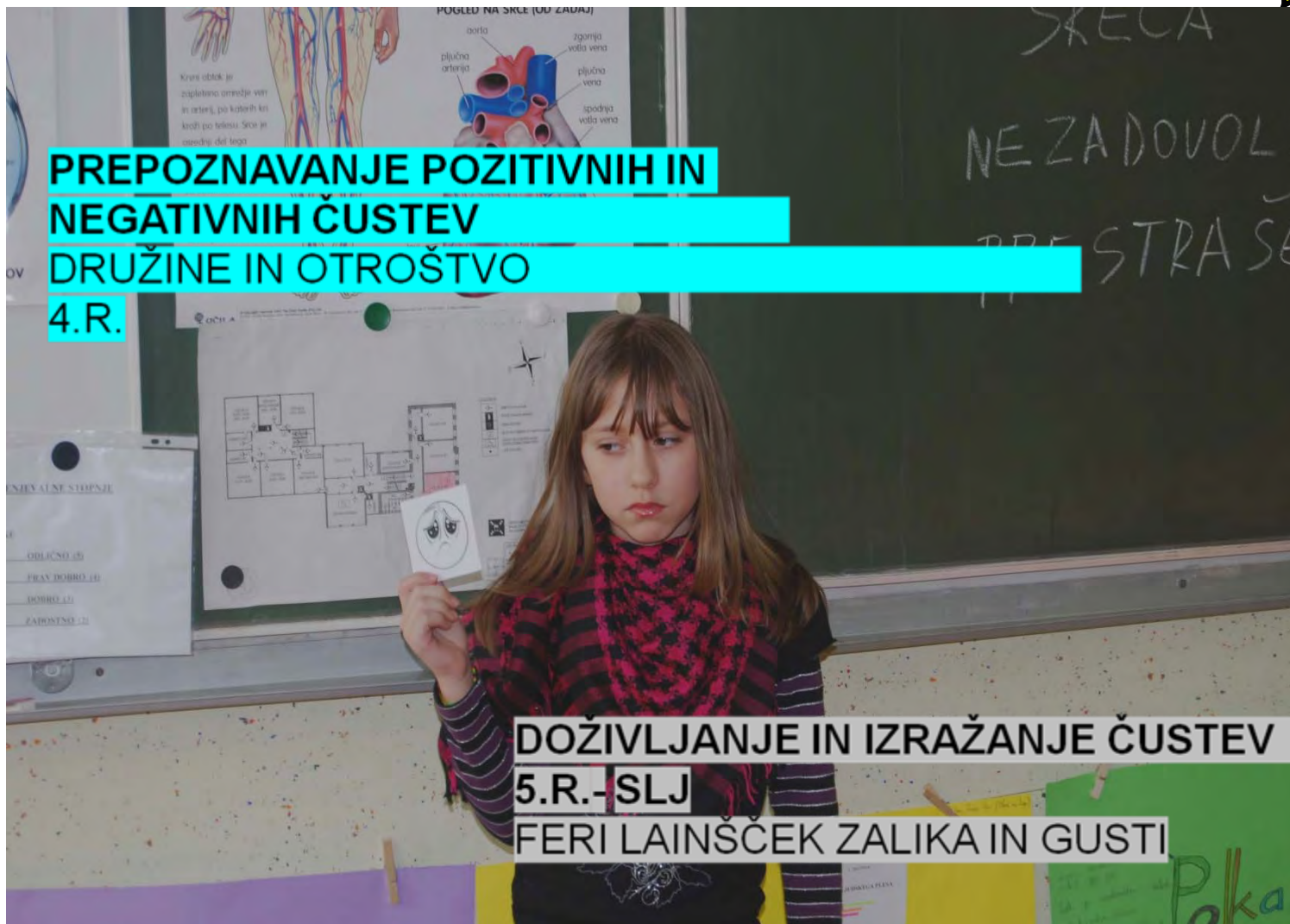
3.R.





**PREPOZNAVANJE POZITIVNIH IN
NEGATIVNIH ČUSTEV
DRUŽINE IN OTROŠTVO**

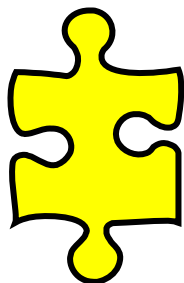
4.R.

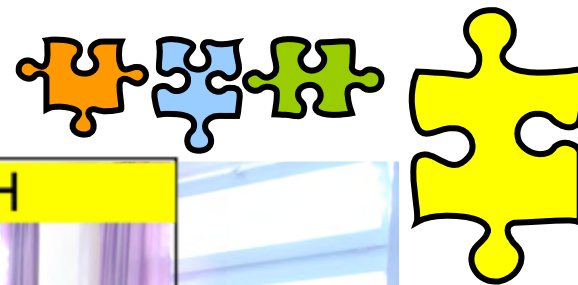


DOŽIVLJANJE IN IZRAŽANJE ČUSTEV

5.R.-SLJ

FERI LAINŠCEK ZALIKA IN GUSTI





SPREJEMANJE SEBE IN DRUGIH

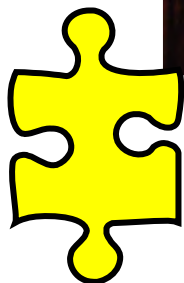
6.R.-SLJ

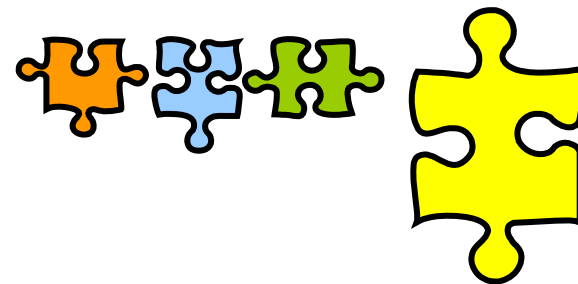
DRUGAČEN

SPREJEMANJE SEBE IN DRUGIH

A DAY IN THE LIFE OF PIPPI LONGSTOCKING

6.R. - TJA





ČUSTVA IMAMO VSI NE SAMO TI. 7.R. -LVZ

PODOBA SOŠOLCA

ČUSTVA IMAMO VSI, NE SAMO TI. -DDE

POZITIVNA IN NEGATIVNA ČUSTVA

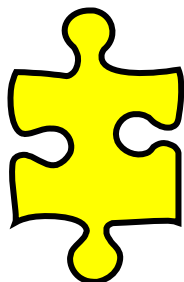
MANIPULACIJA MEDIJEV 8.R. - SLJ

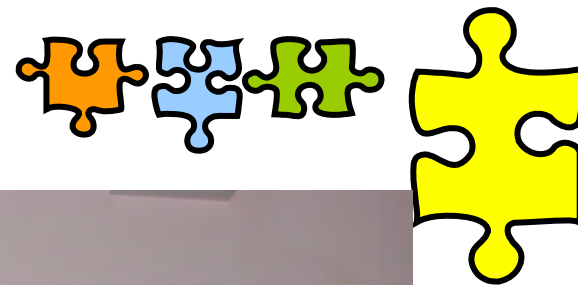
REKLAMA -KUPITE, KUPITE, KUPITE!

MANIPULACIJA MEDIJEV -ZGO

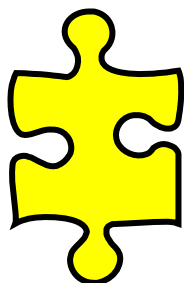
KATERE NOVOSTI JE PRINESLA INDUSTRIJSKA REVOLUCIJA V

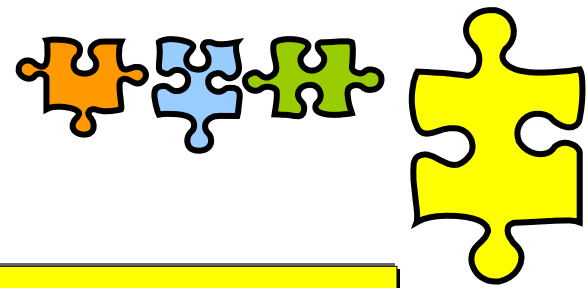
DRUGI POLOVICI 19. STOLETJA





REKLAME, REKLAME, REKLAME...





MOJA ČUSTVA, MOJE MISLI - TO SEM JAZ.

VEM, DA, SEM OK IN VEM, DA STE VSI VI OK.

HVALA VAM.

**Tim projekta Zdrav življenjski slog OŠ Prežihovega
Voranca, Maribor.**

