

Zdrava šola na daljavo: *kako nagovoriti dijake in profesorje*



pripravila: Anja Vidmar
šolska svetovalna služba
Gimnazija Ledina
Ljubljana, 13.5.2021

Dijaška mreža ZŠ

- predstavnik za vsak oddelek
- redna srečanja na zoomu
- iskanje: aktualnih tem, težav, izzivov?



Uporaba mentimetra

Katerega področja bi se najraje lotili znotraj Zdrave šole?

Mentimeter

Duševno zdravje dijakov v času epidemije

Več ur športne vzgoje, lahko aktivne odmorke ali kot 'izbirni predmet' po šoli.

Duševnega zdravja + ohranjanja stikov na daljavo - se mi zdi, da nam manjka druženja, ljudje se bolj zapirajo vase, v sebi zadržujejo svoje težave, čustvena napetost se večja ... Zato se mi zdi pomembno, da bi se usmerili v to smer.

kvalitetnejša hrana,

ogljčni odtis šole

Katerega področja bi se najraje lotili znotraj Zdrave šole?

Mentimeter

počutja v šoli

počutje posameznikov in skrb za fizično predvsem pa mentalno zdravje, počutje dijakov v razredu, šoli

počutje v razredu (zoom)

več športnih dni in ekskurzij, ki so finančno bolj dostopne večji skupini dijakov in bolj športno usmerjene

Mentalno zdravje

Načini obravnavanja oziroma kontroliranja stresa

Najprej bi se lotila spremembe ocenjevanja. Meni je osebno najtežje pisat doma, ker je zaradi zooma se bolj hrupno kot v razredu. Sliši se

Športa in dejavnosti, ki dijake združuje (ne ravno fizično) v tem času tko rabš neki da pac ne postans asocialc.

Metode (lažega) učenja oziroma različni načini učenja



1. dijaški **uspešen** projekt:

Ledinci se družijo



Ali ste siti osamljenih karantenskih dni, ko vam je onemogočeno videti prijatelje, spoznavati nove ljudi ali le spregovoriti in se podružiti s kom, ki ni družinski član ali profesorica za angleščino?

Pomanjkanje socializiranja in komunikacije lahko vodita v slabo voljo, stisko in celo duševne težave. Ker so razne zabave, krožki in različna medsebojna druženja trenutno prepovedana, je za vas Zdrava šola Gimnazije Ledina pripravila medrazredno zoom druženje, kjer se boste lahko s pomočjo breakout room-ov udeležili kratkih debat, pridobili kontakte dijakov ostalih letnikov in oddelkov ali morda celo spoznali sorodno dušo. Vse to je sedaj dosegljivo in le en zoom link stran.

Vabljeni ste, dijaki vseh letnikov, da se nam pridružite na najzabavnejšem ledinskem druženju, kar ga je videla naša gimnazija.

Druženji se bosta izvedli v dveh terminih in sicer v torek, 22.12. ob 13h (7.ura pouka) in ob 17h.

V imenu dijaške mreže zdrave šola Gimnazije Ledina,

Manca Kraševc, 4.a



2. dijaški projekt:

Cilj: spodbujanje gibanja

Ideja: vsak oddelek prehodi 154 km za 154 let Gimnazije Ledina

Izvedba: razredni predstavnik spodbudi sošolce in beleži prehojene km





Dijaški projekti

- aktivacija dijakov
- razvijanje samoiniciativnosti
- sodelovanje med oddelki na daljavo

A1



Šolski tim

Pred epidemijo:



Šolanje na daljavo,
hibridni model:



Diapozitiv 7

A1

Anja; 17.05.2021

7. april, svetovni dan zdravja

4. šolsko uro spodbujanju zdravih življenjskih navad za dijake:

- razvijanje hvaležnosti,
- kreativno razmišljali o tem, kako nas je korona spremenila,
- ozaveščali sedem zdravih navad

5. šolska ura za profesorje:

- voden pogovor
- aktivno raztezanje
- čuječnost





G I M N A Z I J A
L E D I N A

ZDRAVO ŽIVLJENJE

Zapišite stvari v naravi, ki vas najbolj sproščajo.

Ptičje petje, zvok reke, šumenje listja, sonce, trava.

Hoja v naravi, mavrica, sončni dnevi, vonj po dežju, zvok valov.

Žvrgolenje ptičev, šumenje potoka, vonj borovcev, pomladni veter, sončni žarki, žabe, ki regljajo...

Svež zrak, ptičje petje, rože, lepo vreme, modro nebo.



G I M N A Z I J A
L E D I N A





Korona me je spremenila

P pozitivno	N negativno	Z zanimivo
<p>več spanca</p> <p>manj stresa</p> <p>boljša organizacija dneva</p> <p>več prostega časa</p> <p>boljša skrb za čistočo</p> <p>bolj samostojen</p> <p>odkritje novih sposobnosti</p> <p>nov hobi</p> <p>začel kolesariti</p> <p>več časa za šport</p> <p>bolj cenimo kako je bilo v šoli</p> <p>več časa za sprehode</p> <p>pomagam sošolcem pri učenju</p> <p>boljše ocene</p> <p>zbližanje z nekaterimi prijatelji</p> <p>bolj samoiniciativni</p> <p>bolj samostojni</p> <p>prihranimo čas, ki je šel za vožnjo</p> <p>prihranimo denar namenjen za malico</p> <p>bolj pospravljena soba</p>	<p>več ur za ekranom</p> <p>poškodovana koža zaradi razkužil</p> <p>maska</p> <p>pomanjkanje druženja</p> <p>bari so bili zaprti</p> <p>dolgčas</p> <p>pekoče oči</p> <p>manj telesne aktivnosti</p> <p>okužba</p> <p>izguba občutka za čas</p> <p>zaprtje mej</p> <p>ZOOM</p> <p>slabši stiki s sorodniki</p> <p>manj volje</p> <p>boljša leta gimnazije si prisiljen biti doma</p> <p>nenehna utrujenost</p> <p>slabše ocene</p> <p>zamrle socialne veščine</p> <p>ne znaš se več pogovarjati</p>	<p>to da pri nekaterih predmetih se sploh ne pozna razlike med učenjem v živo ali na daljavo, pri drugih pa se pozna</p> <p>stopnice na Ledini ti dajo veliko kondicije</p> <p>elektronske knjige so bolj priročne, papirnate pa boljše</p> <p>zelo težko pišem z miško</p> <p>skupinsko risanje risbic</p> <p>različni načini posredovanja znanja</p>

Kako naprej?

- aktivnosti iz področja duševnega zdravja
- opolnomočenje dijakov in učiteljev
- pomembnost majhnih korakov
- možnost izbire pri aktivnostih
- podpora koordinatorju

