

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



30. 03. 2022, NIJZ - OE Ljubljana

STROKOVNO SREČANJE ZA ZDRAVE ŠOLE IZ LJUBLJANSKE REGIJE

ZAČETEK: ob 14.00

- 1. Učitelj učitelju - izkušnje iz podporne skupine za pedagoške delavce**
- 2. Potrebe in pričakovanja mladih v šolskem okolju**
- 3. Smernice za postvencijo v šoli ob samomoru učenca ali dijaka**
- 4. Primeri iz prakse, aktualne informacije**

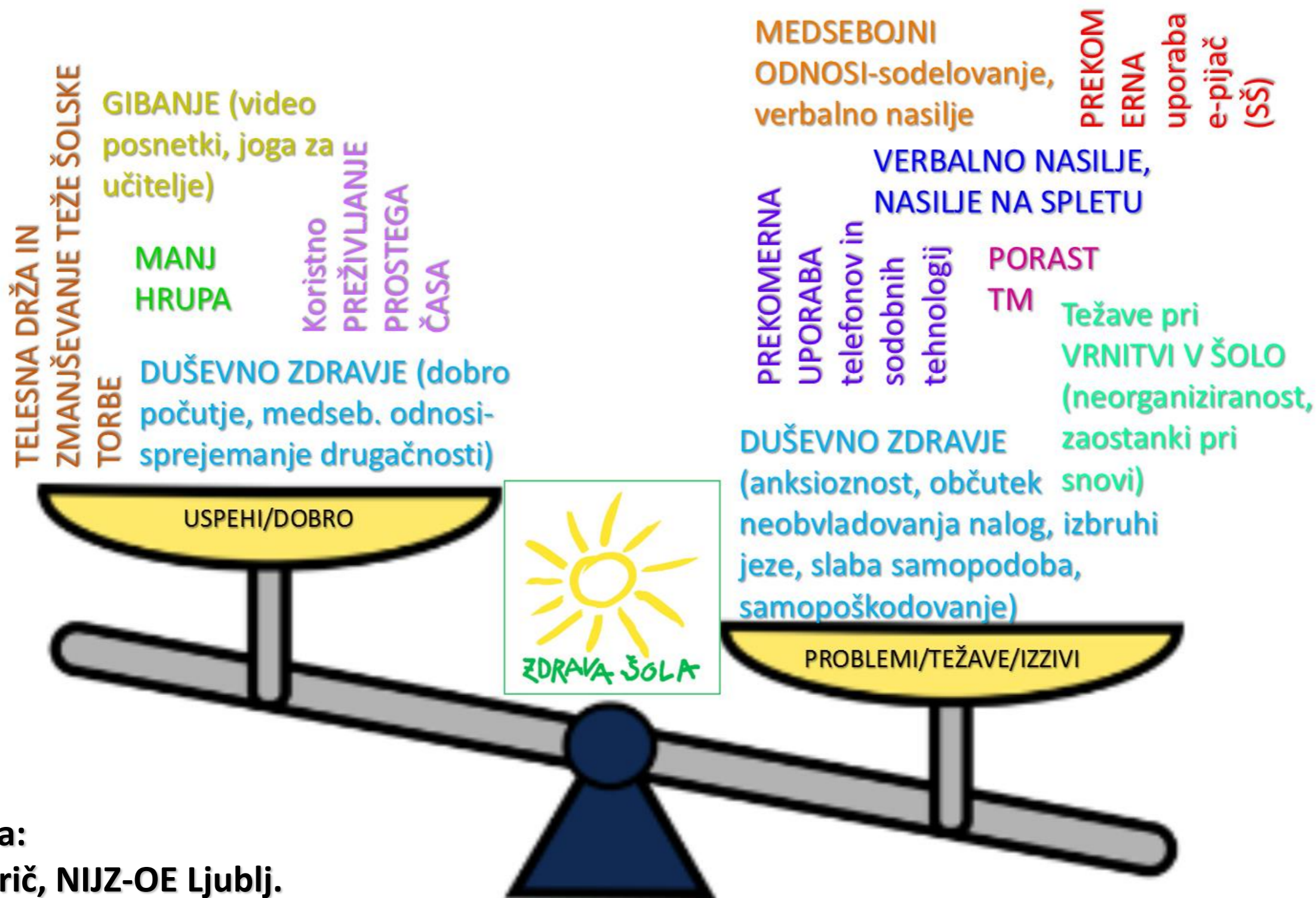
Srečanje vodi mag. Branka Đukić, koordinatorica SMZŠ v ljublj. regiji,
sodeluje Anja Petrič, NIJZ - OE Ljubljana

ZDRAVE SOLE LJUBLJANSKE ZDRAVSTVENE REGIJE



Pripravila:
Anja Petrič, NIJZ-OE Ljublj.

TEME, AKTIVNOSTI V ZDRAVIH ŠOLAH V 2020/21



Pripravila:
Anja Petrič, NIJZ-OE Ljublj.

Kako je šolanje od doma zaradi epidemije covid-19 vplivalo na šolarje in dijake?

Raziskava

V okviru projekta Ukrepi na področju obvladovanja širitve covid-19 s poudarkom na ranljivih skupinah prebivalstva je potekala kvalitativna raziskava o vplivih šolanja od doma zaradi epidemije covid-19 na šolarje in dijake. Raziskavo smo izvedli med šolskimi delavci, ki so poročali svoja opažanja.



ZAZNANI VPLIVI NA KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI IN DRUŽENJE

Šolarji na razredni stopnji

Slabši besedni zaklad in pismenost, slabše branje, krajši čas zbranosti, več porabljenega časa za pisanje nalog, klepetavost, manjša samostojnost.



Šolarji na predmetni stopnji

Upočasnjeno razmišljanje, slabše pomnjenje, nemir, klepetavost, težave z zbranostjo, slabše znanje, težave pri postavljanju ciljev in pri nekaterih tudi upad telesne dejavnosti.



Dijaki

Večja občutljivost na dražljaje, kot je npr. hrup iz okolja, težje vzpostavljanje stikov z vrstniki, težave pri nastopanju pred razredom, upad motivacije za delo za šolo, upad gibanja, porast sedenja pred ekrani.

Skrb uspešnih dijakov, ali jim bo šolanje na daljavo omogočilo dovolj znanja za vpis na želeno fakulteto.

Več izpisov in prepisov iz šole (informativni dnevi niso potekali v živo, zaradi česar dijaki niso prejeli prave predstave, kako zahtevna je šola, v katero se vpisujejo).



Zaznani vplivi na duševno zdravje

Porast psihosomatskih oziroma duševnih težav (pogosto tesnoba in impulzivnost).

Prialobitev težav pri otrocih, pri katerih so bile le-te že prisotne.

Večje število individualnih pogovorov, ki jih svetovalne delavke opravljajo z otroci in mladostniki.



Priporočila za blaženje vplivov epidemije za šolarje in dijake

Boljše sodelovanje med šolami in zdravstveno službo ter lažji dostop do nadaljnje napotitve.

Vključevanje vsebin (dušnega) zdravja v redni učni načrt (npr. psihosocialne delavnice, obvladovanje stresa, gibanje ...).

Krepitev svetovalne službe (skupinska in individualna pomoč šolarjem).



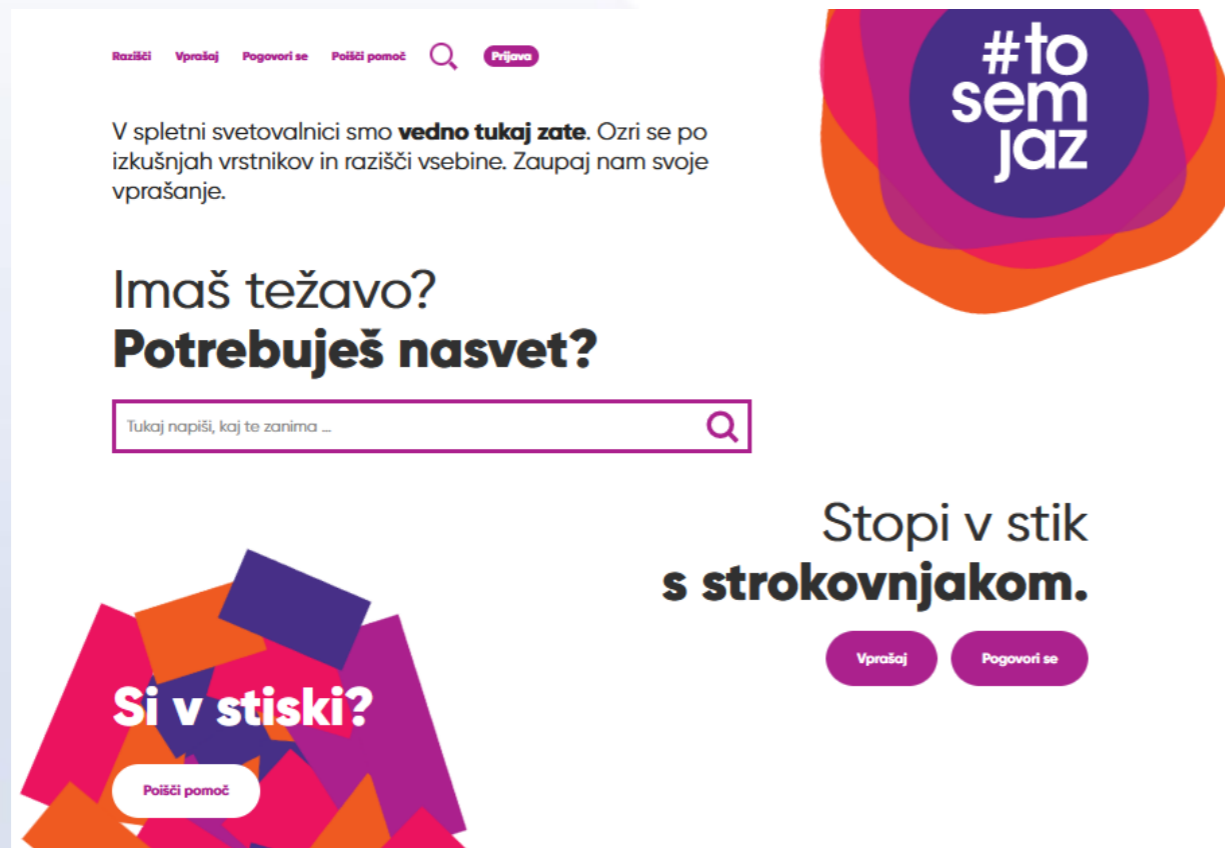
AKTUALNE INFORMACIJE SMZŠ (1)

- Rdeča nit 2021/22: „**Mi vsi za lepši (boljši) jutri.**“
- **Udeležba:** če se srečanj za vodje timov ZŠ ne more udeležiti vodja tima, naj ga nadomesti katera koli druga oseba iz šole.
- **Pogoji sodelovanja enaki kot doslej :**
 1. redna udeležba na srečanjih za VT ZŠ v ljubljanski regiji
 2. poročanje o izvedenih aktivnostih za spodbujanje zdravega življenjskega sloga na koncu šol. leta
- Sporočiti **morebitno menjavo vodje tima** na Zdravi šoli:
branka.dukic@nijz.si

AKTUALNE INFORMACIJE SMZŠ (2)

- Nov priročnik za mladostnice in mladostnike „**Kaj lahko naredim, da mi bo lažje**“ (VIZ prejeli 3 tiskane izvode):
<https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje>

- Prenovljeno spletišče „**To sem jaz**“
www.tosemjaz.net



The screenshot shows the homepage of the website #to sem jaz. At the top, there are navigation links: Razišči, Vprašaj, Pogovori se, Poišči pomoč, and Prijavo. Below this is a paragraph: "V spletni svetovalnici smo **vedno tukaj zate**. Ozri se po izkušnjah vrstnikov in razišči vsebine. Zaupaj nam svoje vprašanje." Below the paragraph is the question "Imaš težavo? **Potrebuješ nasvet?**" followed by a search bar with the placeholder text "Tukaj napiši, kaj te zanima ...". At the bottom left, there is a colorful graphic with the text "Si v stiski?" and a button "Poišči pomoč". At the bottom right, there is a call to action "Stopi v stik s strokovnjakom." with two buttons: "Vprašaj" and "Pogovori se". A large logo with the text "#to sem jaz" is positioned in the center.



The image shows the cover of a manual titled "PRIROČNIK ZA MLADOSTNICE IN MLADOSTNIKE" and "Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?". The cover features an illustration of a young man with a thoughtful expression, his hand on his chin, with a swirl of lines above his head. The text on the cover includes "Veščine za vsakdan in viri opore v stiski" and the logo "#to sem jaz prijatelj med odrasčanjem".

AKTUALNE INFORMACIJE SMZŠ (3)

- Kampanja "**Nisi okej? Povej naprej!**" še vedno aktivno poteka <https://nisokejpovejnaprej.si/o-nas/uporabna-gradiva/#>

Mladi

Destigmatizacija
duševnega zdravja

Iskanje pomoči

»NE MITIZIRAJ«,
RAJE SE INFORMIRAJ!

Skupaj razbijmo mite o
duševnem zdravju

Postani razbijalec
mitov tudi na
Instagram profilu

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Nisi okej? Povej naprej.

AKTUALNE INFORMACIJE SMZŠ (4)

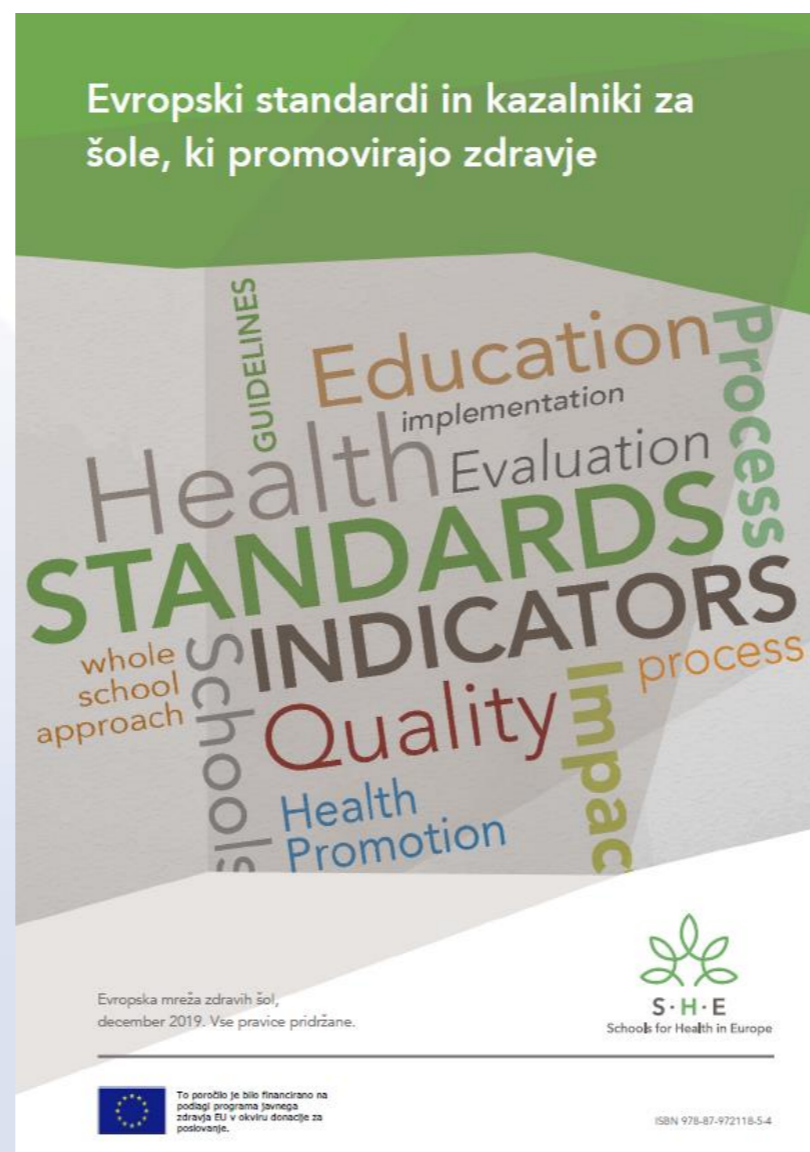
- **Kako se z otroki pogovarjati o vojni** (na strani Unicef):
<https://www.unicef.si/novice/14416/kako-se-z-otroki-pogovarjati-o-konfliktih-in-vojni-8-nasvetov-za-podporo-in-tolazbo-vasih-otrok>

„Ko se spopadi ali vojne znajdejo na naslovnica časopisov, lahko povzročijo občutke, kot so strah, žalost, jeza in tesnoba, ne glede na to, kje živite. Otroci vedno iščejo občutek varnosti in zaščite pri svojih starših - še toliko bolj v kriznih časih. Tukaj je nekaj nasvetov, kako se lotiti pogovora z otrokom ter mu zagotoviti oporo in tolažbo.“

1. Ugotovite, kaj vedo in kako se počutijo
2. Ohranite mirnost in se prilagodite starosti otroka
3. Širite sočutje, ne stigme
4. Osredotočite se na pomočnike
5. Pogovore zaključite previdno in z nežnostjo
6. Še naprej preverjajte
7. Omejite poplavo novic
8. Poskrbite zase

AKTUALNE INFORMACIJE SMZŠ (3)

- **SHE projekt Erasmus +** (3 šole, preskušanje gradiv, priprava strategij, prenos na ostale šole)
- Novejša prevedena **SHE gradiva** za učitelje:
<https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>



EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK v okencu „CHAT“

<https://anketa.nijz.si/a/128187>



Lahko zapreš oči,
da ne vidiš,
pozitivnemisi.com
česar ne želiš videti,

ne moreš pa zapreti srca,
da ne bi občutil, kar občutiš.

Hvala in srečno!