

A person with dark hair, wearing a black long-sleeved shirt and blue jeans, is sitting on the floor in a classroom. They have their hands pressed against their face, completely covering their eyes and nose. The classroom is filled with rows of wooden desks and white metal chairs. The floor is a light green color. The background is slightly out of focus, showing more of the classroom environment.

PREDMET – PREPREČEVANJE BOLEZNI

Andreja Š. Tomšič

OŠ Dob

Izhodišče

Tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni:

- namenjeno učencem 8. in 9. razreda,
- vedno cel kup bronastih priznanj,
- tudi letos eno srebrno priznanje.



Izhodišče

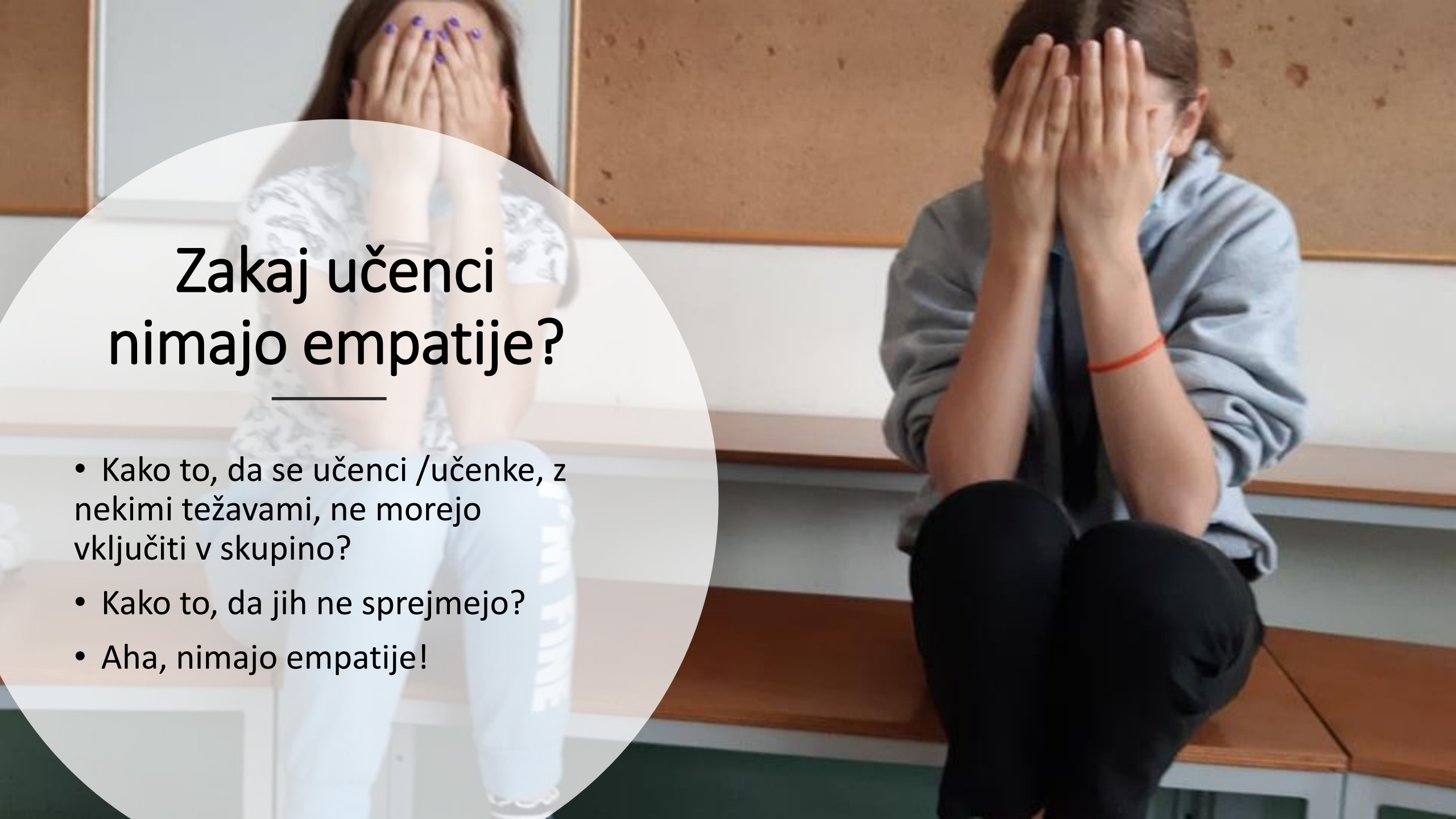
- Dokumentarec o empatiji
- Dan v OŠ Rodica – cel kup različnih dejavnosti, ki prispevajo k boljši kvaliteti življenja





Koga povabiti?

- Dekleta, močna, 8. razred
- 1 tečka
- Otroci, ki imajo normalne težave

A photograph of two students in a classroom. The student on the left is standing and covering their face with both hands. The student on the right is sitting on a wooden bench, also covering their face with both hands. The background shows a corkboard and a whiteboard.

Zakaj učenci nimajo empatije?

- Kako to, da se učenci /učenke, z nekimi težavami, ne morejo vključiti v skupino?
- Kako to, da jih ne sprejmejo?
- Aha, nimajo empatije!

Učni načrt nastaja sproti

Sočutje bomo gojili:

- komunikacija,
- joga,
- sproščanje,
- hrana – zajtrk...

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

ČUJEČNOST

*Poglobljeno spoznavanje in uporaba v
šoli*

Spomladansko srečanje Zdravih šol, Ljubljana 29. in 30. 03. 2016

aj, univ. dipl. psih., NIJZ

Moč besede / moč tišine

1. Telesna aktivnost:

- ne pretirana
- dihalne vaje
- sproščanje – prenehanje miselne dejavnosti

mer krajše meditacije z zavedanjem dihanja
sa (10 min) – Minute za dihanje

- Umestitev v prostor in čas: kaj se v tem trenutku dogaja? Kakšno je moje doživljanje dihanja? Kako je z mislimi, čustvi?
- Opazovanje dihanja
- Razširjanje pozornosti na telo



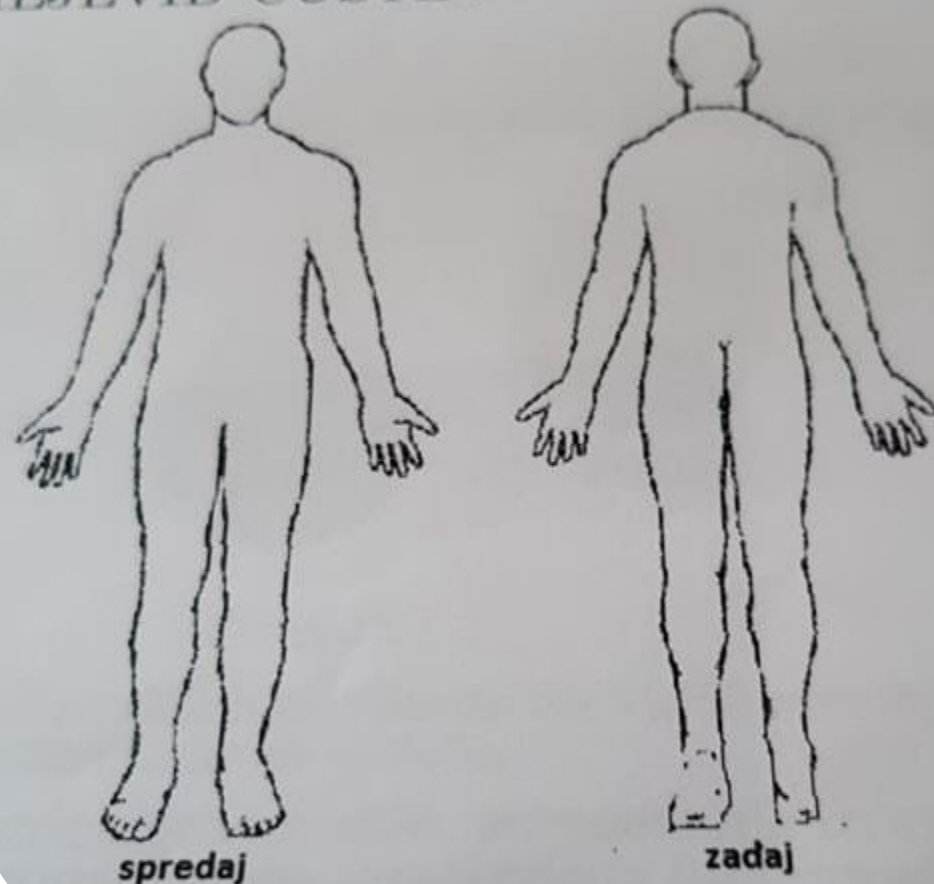
2. Komunikacija:

- Kako se pogovorim z mamo?
- Kako z najboljšo prijateljico?
- Kako omejim spore v družini?
- Kako prekinem neko vedenje?
- Pobeg od realnosti
- Sprejemanje sebe


3. Psihične težave:

- Kje čutim čustva?
- Kako obvladam strahove?
- Tesnoba – normalna / ko ni več normalna
- Samopoškodbe
- Psihiatrični bolniki – obstajajo, poznam, moj odnos

ZEMLJEVID ČUSTEV



rah, ljubezen, ponos, gnus ?



Zakaj sem izbrala najmočnejše?

Močno jedro:

- 4 najmočnejše učenke
- 2 umetnici
- 1 tečka
- 2 outsajderki – še čakam

Koristi:

- Zaupanje
- Pregarjanje strahov
- Hitra komunikacija
- Močno empatično jedro



Za učitelje:

- Vse kar znam šteje
- Samo vas lahko vzgoji otroka
- Nekaj, kar se ne da ocenjevati, meriti, opazi pa se sprememba.

A person is sitting on the floor in a classroom, covering their face with their hands. The classroom is filled with rows of white desks and wooden chairs. A whiteboard is visible in the background. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing the text.

**HVALA ZA
POZORNOST!**