

SRETNE VIJESTI

OŠ "IVANA BRLIĆ MAŽURANIĆ", STRIZIVOJNA

DAN MENTALNOG ZDRAVLJA



2020

DMZ

Think Pink

EKSKLUZIVNO

O SVEMU
POMALO

NA
POZITIVAN
NAČIN





NOSIMO ZELENE
VRPCE



MOTIVACIJSKE PORUKE

#WorldMentalHealthDay

budi promjena
koju želiš
vidjeti

U ŠKOLSKOJ ZBORNICI ...

by Marija Jurić

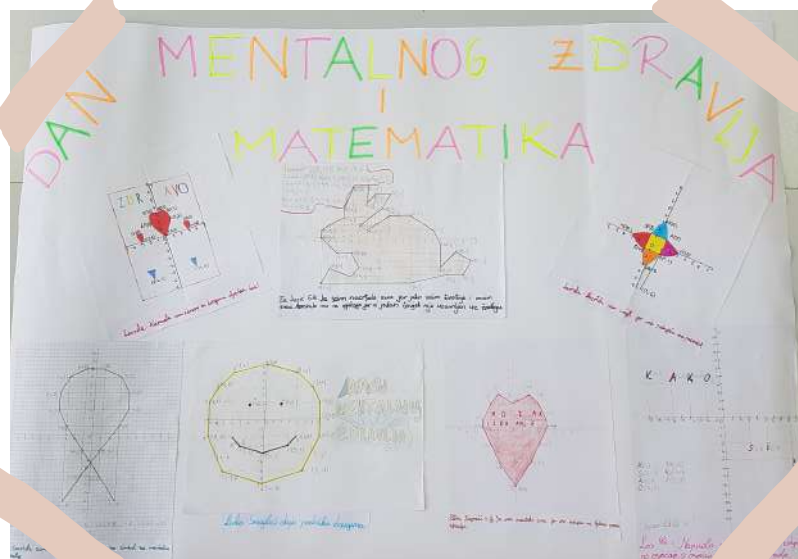
Svi znamo da se teške stvari doimaju lakšima kad imamo podršku.

Školska psihologinja Marija Jurić i pedagoginja Barbara Glavina pripremile su zelene vrpce koje su simbol mentalnog zdravlja, a učitelji su ih nosili s ciljem promicanja važnosti dobrog mentalnog zdravlja i porukom kako smo učenicima dostupna podrška.

Učitelji su izvlačili i motivacijske poruke iz staklenke jer poznato je kako imaju pozitivan učinak na ozračje i motivaciju. Uz druženje i razgovor osladili smo se i čokoladom koja djeluje čudesno na raspoloženje.

“Nosila sam zelenu vrpcu kako bih podigla svijest o važnosti izražavanja svojih osjećaja. Svi u sebi nosimo neke skrivene misli i osjećaje, u strahu da će nas netko osuđivati zbog toga. Vrijeme je da se prestanemo skrivati i zauzmemo se za svoje zdravlje. Uvijek postoji barem jedna osoba koja čeka da bi ti pomogla.”
Barbara

Učenici 6.b razreda obilježili su "Dan mentalnog zdravlja" iz predmeta Matematika s učiteljicom Ljubicom Juroš primjenjujući stečeno znanje o pravokutnom koordinatnom sustavu u ravnini. Kreirali su samostalno razne zadatke kojima je rješenje *misao, rečenica ili crtež* vezano uz mentalno zdravlje. Time su željeli dokazati i poručiti koliko je važno mentalno zdravlje svakog pojedinca. Svoje uratke ujedinili su i stavili na plakat.



RADOVI UČENIKA 6.B RAZREDA

"Nacrtala sam zeca jer jako volim životinje i imam zeca. Asociralo me na osjećaje jer nijedan čovjek nije usamljen uz životinje."
Ea

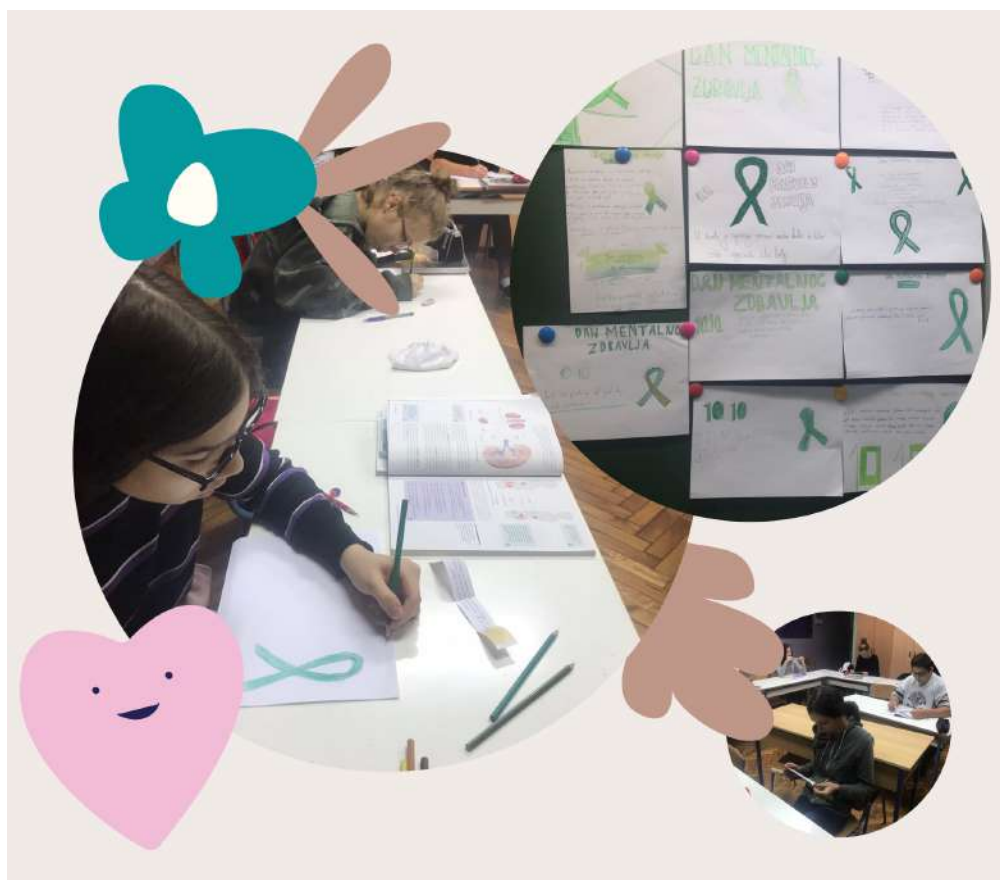
"Smajličići daju podršku drugima." Luka

"Napisala sam Kako si jer me podsjeća na osjećaje, a osjećaji su mentalno zdravlje."
Lea

NA SATU BIOLOGIJE

8.A RAZRED

Učenici 8.a razreda na satu biologije obilježili su "Dan mentalnog zdravlja". Na početku sata izvlačili smo poruke koje smo zajedno komentirali. Razgovarali smo o njihovim osjećajima i mislima koje su imali ovog kišnog jutra na putu do škole. Svi su na majicama nosili zelenu vrpču koja je i simbol toga dana. Na kraju smo nacrtali plakate i predstavljali ih naglašavajući koliko je važno biti pozitivan i očuvati svoje mentalno zdravlje.

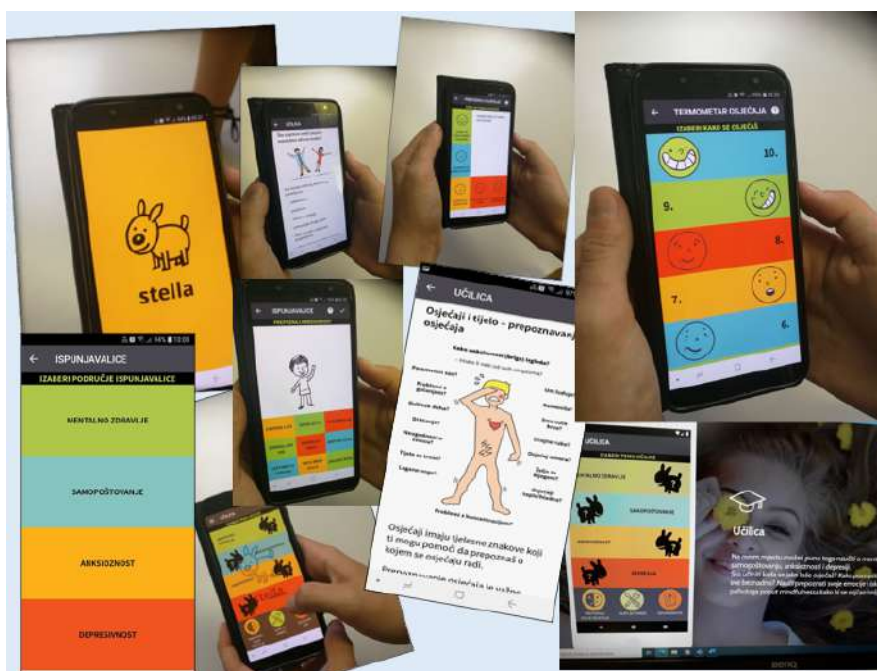


RAD S UČENICIMA

Učiteljica Marijela Miletić sa svojim 5.b razredom obilježila je **Dan mentalnog zdravlja** na satu razrednika. Učenici su se upoznali s mobilnom aplikacijom Stella. Stella je aplikacija usmjerena zaštiti mentalnog zdravlja te prevenciji anksioznosti i depresije kod mladih. U dijelu aplikacije Učilica smo razjasnili pojam mentalnog zdravlja i sve aspekte mentalnog zdravlja. Također smo upoznali neke od alata za samopomoć. Dio aplikacije Ispunjavalica smo ostavili za rad kod kuće. Svi koji žele saznati nešto više o aplikaciji Stella mogu to saznati putem QR koda:



aplikacija STELLA



Učilica

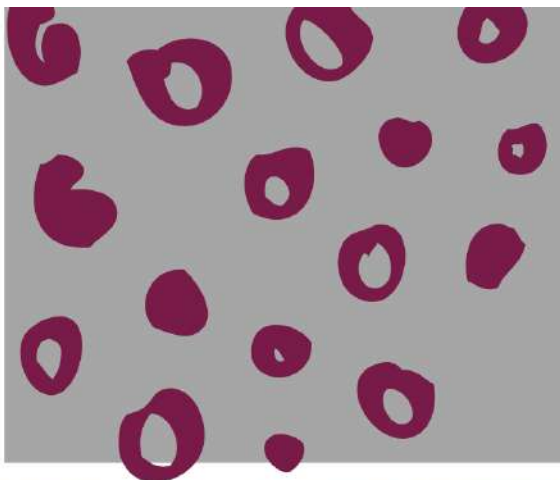
Nauči sve o mentalnom zdravlju, samopoštovanju, anksioznosti i depresiji



Ispunjavalice

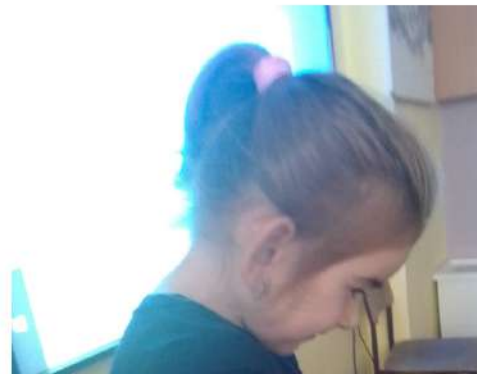
Ispunjavaj vježbe, nauči prepoznavati emocije i koristi alate za pomoć kada ti je teško

RAD S UČENICIMA



KAKO SE OSJEĆAM

1.A RAZRED



PANTOMIMA, DISANJE I OPUŠTANJE U 1.A

Učiteljica Ivana Goluža je sa svojim 1.a razredom u ponedjeljak, 12.10.2020. obilježila **Dan mentalnog zdravlja** kroz nekoliko kratkih aktivnosti tijekom dana. Igrali su igru pantomime - *Kako se osjećam?* (učenik pokretima i mimikom pokazuje osjećaj, a ostali pogađaju). Radili su vježbe disanja i opuštanja te razgovarali o mentalnom zdravlju.

IZJAVE UČENIKA

Ivan: Zdravlje kao od metala!

Pamela: Kad smo zdravi i sretni.

Petar: Kad smo živi i zdravi.

Leon: Kad imamo energije.

Katarina: Kad možemo pomoći drugima.

Što je
mentalno
zdravlje?



“Pozitivna stvar danas je što smo gledali ovaj film o mentalnom zdravlju.”
Helena



MENTAL HEALTH FILM PRIZE OF THE HEALTH FOR ALL FILM FESTIVAL: "KNOCK ON MY DOOR" FROM JORDAN

HIGIJENA MENTALNOG ZDRAVLJA

Pokucaj na moja vrata

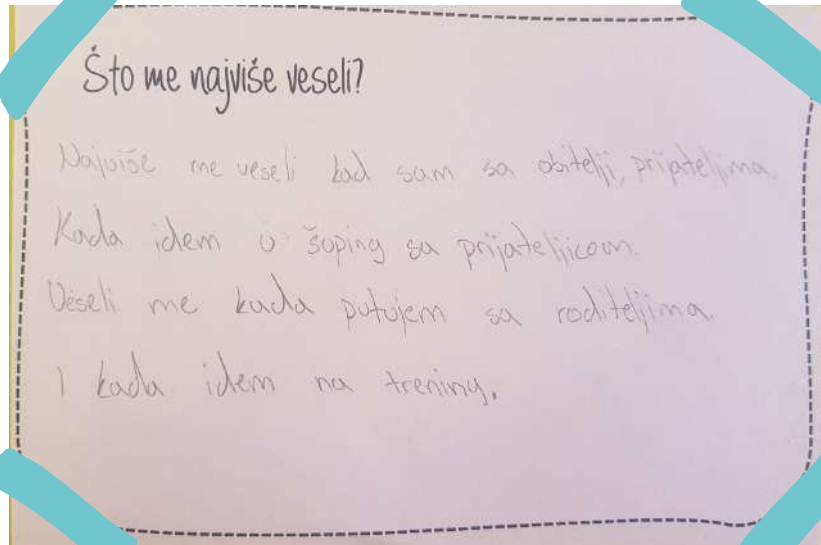


S učenicima 6.a razreda psihologinja Marija Jurić je u sklopu radionice „Higijena mentalnog zdravlja“ razgovarala o tome što je za njih mentalno zdravlje te što rade u slobodno vrijeme, kako brinu o sebi kada su sniženog raspoloženja. Učenici su pomoću Mentimetra naveli svoje asocijacije na pojam „mentalno zdravlje“. Pogledali smo i ovogodišnji nagrađeni film o mentalnom zdravlju „Pokucaj na moja vrata“ koji je sotavio upečatljiv dojam na učenike. Podijelili sus voje dojmove. Na kraju su se učenici usmjerili na pozitivne stvari i započeli smo novinski list sa sretnim vijestima. Ugodno druženje priveli smo kraju s porukom da smo ovdje jedni za druge i da su **naša vrata uvijek otvorena**.

7.A RAZRED

LISTOPAD 2020

Učenci 7.b razreda obilježili su **Dan mentalnog zdravlja** sudjelovanjem na pedagoškoj radionici. Kroz radionicu pedagoginja Barbara Glavina upoznala ih je s **eTwinning projektom „My, Myself & I“** i važnosti očuvanja mentalnog zdravlja. Već u prvoj aktivnosti učenici su otkrili da jako malo znaju o mentalnom zdravlju stoga im je radionica bila i poučna. Pogledali su video o utjecaju okoline na mentalno zdravlje i zaključili da ne smijemo diskriminirati ljude koji se osjećaju drugačije od nas. Učenici su uočili i zašto je važno pozitivno razmišljati. Kako je vani padala kiša, zadnja aktivnost imala je za cilj oraspoložiti učenike, ali i uvježbati pozitivno razmišljanje. Učenici su izabrali radne listove koji su im se najviše svidjeli, a zadatak je bio da napišu sretne vijesti u svome životu, izdvoje lijepe stvari koje im se događaju ili pak pokušaju svoje negativne navike preoblikovati u pozitivne. Učenici su rado ispunili radne listove, a za kraj je nekoliko učenika pročitalo svoje bilješke. Iz razreda su svi izašli nasmijani i spremni pozitivno dočekati vikend.



RAZMIŠLJANJE UČENIKA

Ne smijemo diskriminirati ljude koji se osjećaju drugačije od nas.

SRETNE VIJESTI

ŠTO TE NAJVIŠE VESELI



ŠTO KAŽU UČENICI?

**5 LIJEPIH STVARIH
KOJE SU
MI SE DOGODILE OVAJ
TJEDAN**

**4 iz fizike
dobio sam dvije
dvojke i to je 4
i 2 iz hrvatskog, nije 1
i 2 iz kemije, nije 1**

**2 STVARI KOJE JE DOBRO
RADITI KADA PADA KIŠA:**

Slušati glazbu.
Dovesti prijatelja i s njim se družiti.

Spavati.
Voziti bicikl i igrati se s prijateljima.

**3 STVARI KOJIMA SE
VESELIM OVAJ VIKEND:**

- 1) shopping
- 2) rodbina koja dolazi iz Njemačke
- 3) pomaganje baki, čišćenje kuće, pravljenje kolača i domaćih rezanaca s bakom Lorena

ŠTO ME NAJVIŠE VESELI?

Najviše me veseli kad sam s obitelji i prijateljima. Kada idem u shopping s prijateljicom. Veseli me kada putujem s roditeljima i kada idem na trening.

Danas mi se dogodilo nešto lijepo:

Dogodilo mi se to da sam se nasmijao i dobio pozitivne ocjene, razveselio sam se s prijateljima. Veselim se što je kraj tjedna i približava mi se sezonska utakmica za vikend.