



Covid 19 – Izazov za mentalno zdravlje učenika i nastavnika

Ivana Petanjek, prof.

Srednja strukovna škola Antuna Horvata, Đakovo

Dani strukovnih nastavnika 12. – 14. travnja 2022.g.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

SREDNJA STRUKOVNA ŠKOLA ANTUNA HORVATA, ĐAKOVO



MAJSTORI KOJI ĆE PROMIJENITI SVIJET

- najstarija srednja škola u Đakovu i jedna od najstarijih u Osječko-baranjskoj županiji
- započela je s radom davne 1887. pod imenom Šegrtska škola
- pod današnjim nazivom djeluje od 2012.



SREDNJA STRUKOVNA ŠKOLA ANTUNA HORVATA, ĐAKOVO

- Škola upisuje 6 četverogodišnjih i 15 trogodišnjih zanimanja iz 8 različitih područja:

Elektrotehnika
i računalstvo

Graditeljstvo

Obrada drva

Usluge

Poljoprivreda

Prehrana

Strojarstvo

Turizam i
ugostiteljstvo



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

REDOVITA I PRAKTIČNA NASTAVA

- ▶ Nastava se organizira i provodi u četiri zgrade na ukupno 5084m² i unutarnjeg prostora, koji se sastoji od 20 učionica, 10 praktikuma, 2 radionice, 2 informatičke učionice, 1 učiteljskog kabineta, knjižnice, zbornice, uredskih i sanitarnih prostora
- ▶ Teorijska i praktična nastava, kao i sva stručna praksa za sva poljoprivredna zanimanja, osim u prostorima škole, organizira se i provodi i na školskom poljoprivrednom dobru na Ivandvoru (44 ha polj. zemljišta, od toga 3 ha voćnjaka i 41 ha ratarskih površina) i Trnavi
- ▶ dio nastave odvija se u 2 školska plastenika (200m²) u dvorištu škole



Temeljeno na...

- Rezultatima relevantnih istraživanja
- Anketi SSŠAH – Mentalno zdravlje i korona virus
- NACIONALNO PRAĆENJE UČINAKA PANDEMIJE BOLESTI COVID-19 NA SUSTAV ODGOJA I OBRAZOVANJA U REPUBLICI HRVATSKOJ, istraživanje Instituta za društvena istraživanja – rezultati na nivou RH i SSŠAH
- „Zdravstvena pismenost u području mentalnog zdravlja djece i mladih” – edukacija PoMoZi DA
- Društvo za psihološku pomoć – brošure, letci, ...



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

- 2003. godine nastupila je pandemija teškoga akutnog respiratornog sindroma (SARS), bolesti koja je najteže pogodila bogata urbana područja.
- Pandemija svinjske gripe 2009. izazvana je novim sojem H1N1 virusa koji je nastao u Meksiku i proširio se na ostatak svijeta.
- Ebola je opustošila zapadnu Afriku između 2014. i 2016. godine te je većina smrtnih ishoda kao posljedice ebole zabilježena u Gvineji, Liberiji i Sjevera Leoneu.
- Zika virus, koji obično šire komarci u toplim i vlažnim klimama, najviše pogađa stanovnike Južne i Srednje Amerike te južne dijelove SAD-a

Velike svjetske epidemije/pandemije 21. stoljeća (WHO)



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

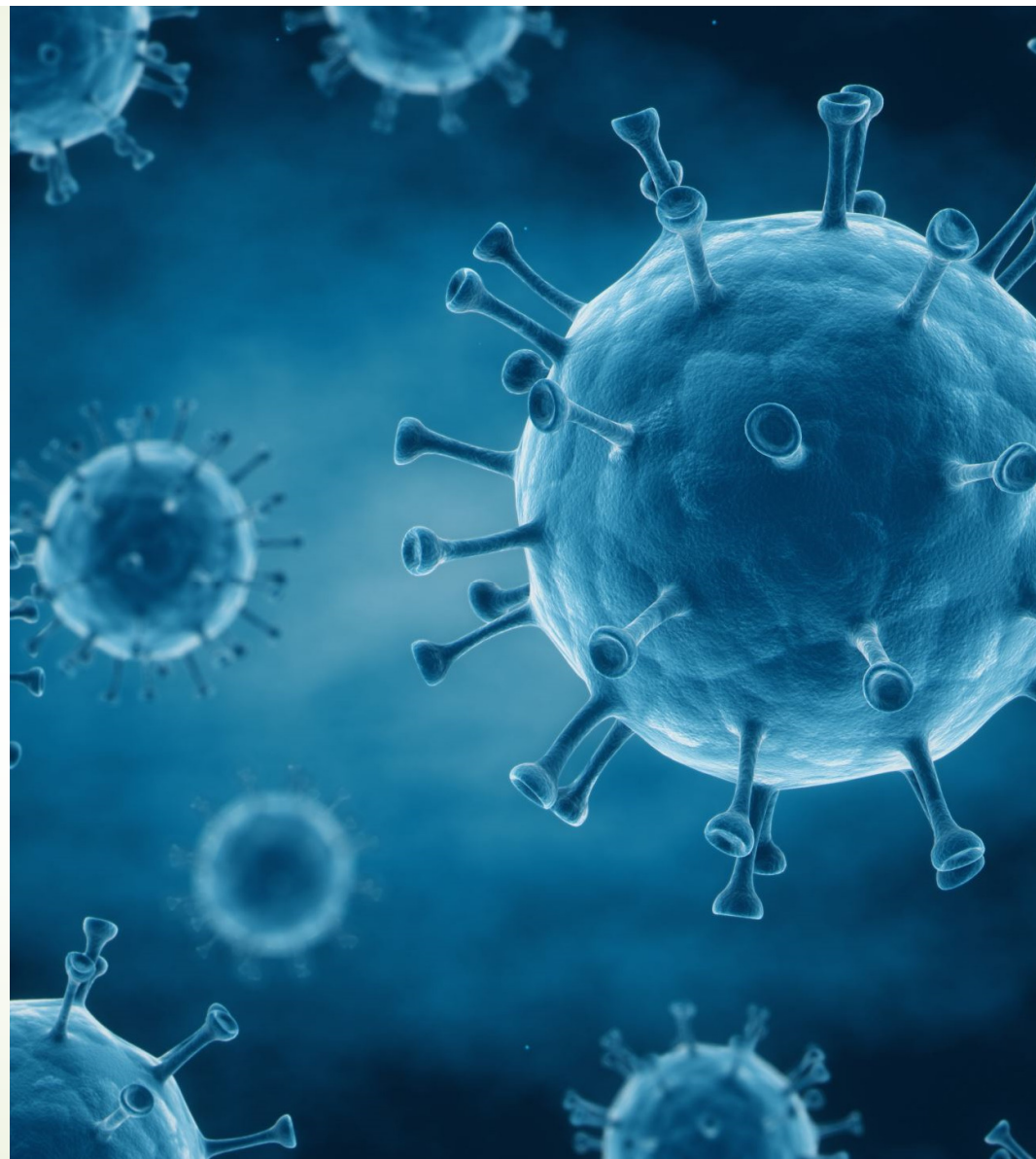


Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Prosinac 2019. virus COVID - 19

- pandemija ima zdravstvene, psihološke i ekonomske posljedice te mijenja dosadašnji način života ljudi
- ostavlja posljedice na mentalno i fizičko zdravlje ljudi (Holmes i sur., 2020).



Što je zdravlje – odsustvo bolesti ili blagostanje?

NEMA ZDRAVLJA BEZ MENTALNOGA ZDRAVLJA!



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

„JESTE LI DOBROG MENTALNOG ZDRAVLJA?“

- Možete li se nositi sa svakodnevnim neugodnim i stresnim situacijama?
- I dobro funkcionirate unatoč stresnim situacijama?
- Jeste li općenito zadovoljni sobom?
- Uživajte li u životu?
- Uspješno se oporavljate od emocionalnih teškoća i problema?
- Potiskujete li tugu ili ljutnju?
- Izražavate li neugodne emocije tako da ne ugrožavate sebe i druge?



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

stanje dobrobiti u kojem pojedinac ili pojedinka prepoznaje svoje vlastite sposobnosti, u mogućnosti je nositi se s normalnim životnim stresovima, može produktivno raditi te je u mogućnosti pridonositi zajednici u kojoj živi

MENTALNO ZDRAVLJE (WHO, 2013.)



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

IZAZOVI MENTALNOM ZDRAVLJU

- ŠKOLSKI NEUSPJEH
- NESLAGANJE S VRŠNJACIMA
- SVAĐA S RODITELJIMA, BRATOM ILI SESTROM
- LJUBAVNI PROBLEMI
- OBITELJSKE SITUACIJE (SVAĐE, RAZVOD BRAKA, FINANCIJSKI PROBLEMI)
- GUBITAK VOLJENJE OSOBE
- PANDEMIJA COVID-19
- POTRES U ZAGREBU I OKOLICI



Projekt je sufinancirala Evropska unija iz Evropskog socijalnog fonda.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

KAKO REAGIRAMO U STRESNIM SITUACIJAMA?

MISLI: Bolje da me nema, Dosta mi je, ne mogu više, Ovo nije fer!

OSJEĆAJI: tjeskoba, strah, bijes, ravnodušnost

TJELESNI ZNAKOVI: glavobolja, bolovi u prsima, problemi sa spavanjem

PONAŠANJE: povlačenje u sebe, ozljeđivanje, konzumacija alkohola i droga, agresivnost –



KAKO SE NOSIMO S NEUGODNIM EMOCIJAMA

- KOJE SU VAŠE UNUTRANJE SNAGE?
- JESTE LI SKLONI PRETJERANOJ KONZUMACIJI ALKOHOLA? DROGE?
- IMATE LI OSOBU KOJOJ SE MOŽETE U POTPUNOSTI POVJERITI?
- BAVITE LI SE SPORTOM?
- KAKO SE OPUŠTATE?
- UOČAVATE LI POJAČANU AGRESIVNOST?



UTJECAJ PANDEMIJE NA PSIHIČKO STANJE LJUDI

Kina - gotovo 35% ispitanika prijavilo je psihičke smetnje (više kod žena, osoba od 18 do 30 godina, osoba starijih od 60 godina te ljudi s višim stupnjem obrazovanja (Qui i suradnici, 2020).

Druga istraživanja - najčešći simptomi: anksioznost, depresivnost, poremećaji spavanja (Huang i Zhao, 2020), akutne stresne reakcije (Shi i suradnici, 2020) i povećana zlouporaba sredstava ovisnosti (Petzold i suradnici, 2020).

DUGOROČNE POSLJEDICE

ovisi o razvojnoj dobi djeteta, trenutnom obrazovnom statusu, tj. pohađa li dijete nastavu uživo ili se nastava odvija na daljinu, prijašnjim psihičkim i zdravstvenim smetnjama, socioekonomskom statusu, izolaciji zbog infekcije, stupnju straha od infekcije i statusu osobe s posebnim potrebama (Singh i sur., 2020).

Djeca: poremećaji sna, noćne more, loš apetit, slabija usredotočenost na zadatak i separacijska tjeskoba (Jiao i suradnici, 2020)

Adolescenti: najteže im pada zatvaranje u kuću i izaziva neizvjesnost i tjeskobu, što može dovesti do poteškoća u učenju, nedovoljnim tjelesnim aktivnostima i mogućnostima za socijalizaciju (Jiao i suradnici, 2020). Zabrinutiji su zbog epidemioloških mjera nego zbog mogućnosti razbolijevanja, što se odražava u pojačanoj anksioznosti i depresivnosti te smanjenom zadovoljstvu životom (Magson i suradnici, 2020).

UTJECAJ PANDEMIJE NA DJECU I ADOLESCENTE



ČIMBENICI KOJI UGROŽAVAJU MENTALNO ZDRAVLJE

rizični čimbenici: ženski spol, pohađanje srednje škole, život blizu žarišta pandemije i negativne strategije suočavanja, poput zlouporabe sredstava ovisnosti

zaštitni čimbenici: informiranost o COVID-19, uključujući znanje o bolesti, načinima prevencije i mjerama zaštite.



Mentalno zdravlje i korona virus

Ivana Petanjek,
prof. defektolog

Petra Šola, mag.
psych.



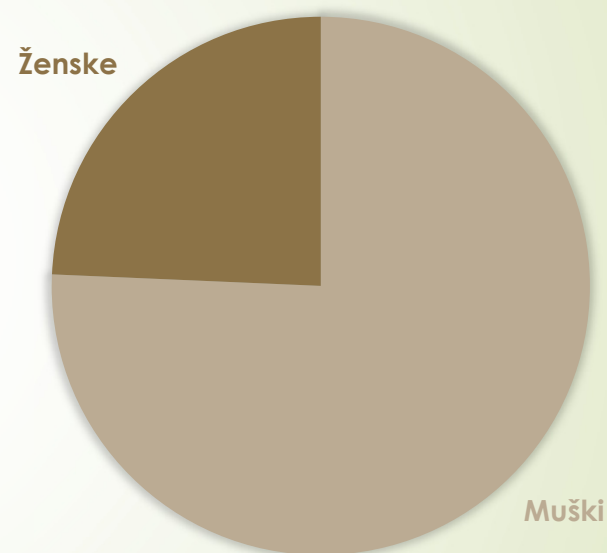
Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Istraživanje je provedeno na uzorku od **325** učenika 1. i maturantskih razreda Srednje strukovne škole A. Horvata Đakovo.

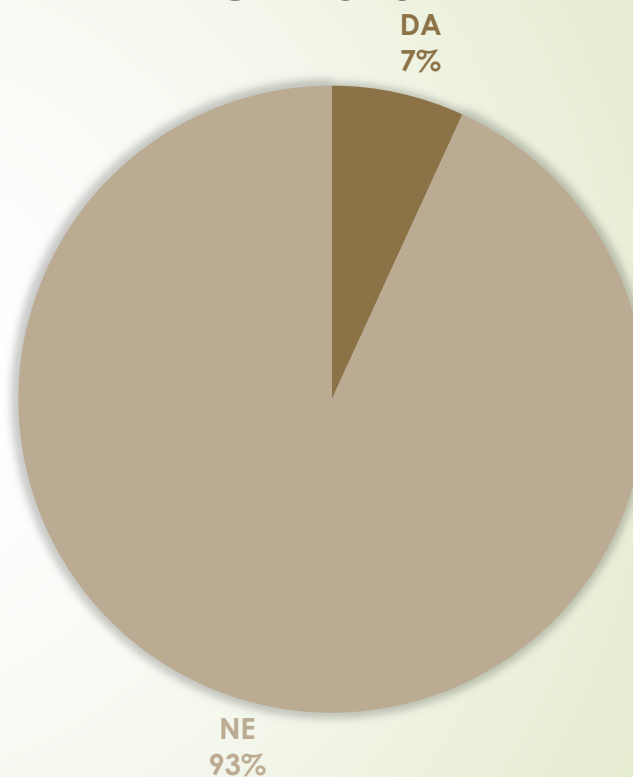
U uzorku je veći udio muških sudionika (**246; 76%**), a manji broj sudionica (**79; 24%**), dok je raspon dobi **od 14 do 19** godina.

SPOL



7% učenika smatra kako pripadaju rizičnoj skupini za zarazu korona virusom.

RIZIČNA SKUPINA



Mentalno zdravlje

- Više od polovice učenika (220; **68%**) smatra kako bi se **osjećali bolje da ne moraju nositi maske**.
- Trećina učenika (92; **28%**) izjavljuje da ih **nošenje s pandemijom psihički umara i iscrpljuje**, pri čemu to češće izjavljuju **djevojke**.
- Polovica učenika (158; **49%**) izjavljuje kako se **NE prilagođava dobro** drugačijem načinu života.
- Skoro polovica učenika (136; **42%**) **osjeća se frustrirano** zbog nemogućnosti sudjelovanja u aktivnostima.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



- Petina učenika (57; **18%**) zabrinuta je da će situacija s pandemijom negativno utjecati na njihovo psihičko zdravlje, pri čemu je to izraženije kod djevojaka.
- **16%** učenika (52) imalo je negativne misli u više navrata tijekom zadnjih tjedana, pri čemu je to nešto izraženije kod djevojaka.
- Četvrtina učenika (78; **24%**) loše je raspoložena veći dio dana, što je izraženije kod djevojaka.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Pozitivne strane



- Većina učenika (301; **93%**) ima povjerenje u svoje tijelo i vjeruje da će ih zaštititi od korona virusa.
- Većina učenika (292; **90%**) **NE boji se** kako bi ih ljudi oko njih mogli zaraziti korona virusom.
- Većinu učenika (292; **90%**) informacije o korona virusu **NE uznemiruju**.
- Većina učenika (287; **88%**) **NIJE zabrinuto** da bi mogli razviti teže simptome korona virusa.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



ŠTO SE DOGAĐA U POPULACIJI?

- Svjetska zdravstvena organizacija upozorava na to da 50 % mentalnih poremećaja počinje **prije 14. godine** života, a čak 75 % **prije 18. godine**
- U razrednome odjelu od 25 učenika **njih 5 suočava se s problemima** mentalnoga zdravlja koje mogu otežavati učenje, ali i odnose s nastavnicima, vršnjacima i roditeljima!
- Od njih 5 s problemima mentalnoga zdravlja samo **JEDAN** dobije stručnu pomoć
- Više od **58 %** djece i adolescenata doživljava različite strahove, od toga njih **12 %** iznimno često
- Prema učestalosti pojavljivanja strahova na prvome su mjestu **strahovi povezani sa školom** i negativnim vrednovanjem u školskome okruženju: strah me odgovaranja pred cijelim razredom; bojim se da će mi se, ako nešto ne budem znao, svi rugati; bojim se da neću uspješno završiti ovaj razred
- U razrednome odjelu od 25 učenika njih **15 suočava se s različitim strahovima**, a **troje** učenika strahove doživljava iznimno često



Nastava na daljinu

- Većina učenika (269; **83%**) izjavljuje da **redovito prati obavijesti** u virtualnoj učionici, pri čemu **djevojke** više nego mladići.
- Većina učenika (254; **78%**) izjavljuje da **redovito piše domaće zadaće**, pri čemu **djevojke** više nego mladići.
- Većina učenika (254; **78%**) izjavljuje da **poštuje rokove** za slanje zadataka.
- Većina učenika (249; **76%**) izjavljuje da je **zadovoljna svojim radom** i zalaganjem.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Nastava na daljinu

- Većina učenika (201; **62%**) izjavljuje da su im **ocjene bolje** tijekom nastave na daljinu nego na nastavi uživo.
- Gotovo polovica učenika (140; **43%**) izjavljuje da se **teško motivira** za učenje i pisanje zadaća.
- Većina učenika (220; **68%**) izjavljuje da **NIJE** zabrinuta za svoj uspjeh na kraju ove školske godine.
- Skoro polovica učenika (175; **45%**) izjavljuje da im je **draža nastava uživo** nego nastava na daljinu, pri čemu je učenicama draža nastava uživo nego učenicima.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Što te motivira?

- Razgovor s prijateljima – 139 učenika (42%)
- Povratne ocjene mojih nastavnika na moje zadaće i ocjene – 139 učenik (42%)
- Osjećaj zadovoljstva na kraju dana kada sam sve naučio/la – 108 učenika (33%)
- Mislim na situaciju povratka u školu kada će me nastavnici pitati to što sada učimo – 89 učenik (27%)
- Roditelji ili netko drugi od ukućana me potiče i kontrolira – 86 učenika (26%)
- Čak 18% (58) učenika zaokružilo je kako ih ništa ne motivira!



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Što te ometa?

- Inače ne volim učiti – 1817 učenik (58%)
- Drugi sadržaji na mobitelu, laptopu, tabletu (igrice, društvene mreže, youtube...) – 141 učenika (43%)
- Kada samo pomislim koliko mi se toga nakupilo, teško mi je – 114 učenika (35%)
- Sada kada ne moram ustati u određeno vrijeme, previše spavam – 97 učenika (30%)
- Ne mogu se organizirati i ne znam odakle bih počeo – 77 učenika (24%)



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

Opazili smo!

- ▶ Najvažnija je interakcija s vršnjacima!
- ▶ Najčešći izvor sreće – prihvaćenost od strane vršnjaka
- ▶ Izgradnja identiteta – glavni cilj adolescencije
- ▶ Neki od naših učenika i dalje imaju poteškoće s čitanjem i pisanjem
- ▶ Sram i nelagoda (tko je prvi, tko je zadnji, nerazumijevanje pitanja, tko ima koliko godina...)

NACIONALNO PRAĆENJE UČINAKA PANDEMIJE BOLESTI COVID-19 NA SUSTAV ODGOJA I OBRAZOVANJA U REPUBLICI HRVATSKOJ



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

Izvešće pripremili: Boris Jokić, Zrinka Ristić Dedić i suradnici

IDIZ



Institut za društvena istraživanja u Zagrebu
Institute for Social Research in Zagreb

Centar za istraživanje i razvoj obrazovanja
The Centre for Educational Research and Development



O ISTRAŽIVANJU

- Cilj: uspostaviti znanstveno praćenje učinaka pandemije i potresa na organizaciju odgojno-obrazovnih procesa i dobrobit učenika i odgojno-obrazovnih djelatnika te osigurati osnovu za donošenje na podacima informiranih obrazovnih politika i razmjenu iskustava između škola.
- osmišljavanje i uvođenje mjera na sustavnoj razini koje mogu ublažiti poremećaje odgojno-obrazovnih procesa nastale kao posljedica promjena uzrokovanih pandemijom bolesti COVID-19 te osnažiti učenike, odgojno-obrazovne djelatnike i roditelje za uspješno ovladavanje kriznim situacijama u budućnosti.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

160 ŠKOLA

75 OSNOVNIH

75 SREDNJIH

10 ŠKOLA IZ POTRESIMA POGOĐENE SMŽ

U SVAKOJ ŠKOLI



- Ravnatelj – online upitnik
- Stručni suradnici – online upitnik
- Učitelji i nastavnici – online upitnici: posebne inačice po razinama (razredna i predmetna OŠ/SŠ) i vrstama škola (strukovne, gimnazije i mješovite)
- Učenici – provedba uživo u suradnji sa školama
 - OŠ – 4., 6. i 8. razredi
 - SŠ – 2. i završni razredi



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

OSTVARENI UZORAK

- RAVNATELJI OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA

N = 160

- STRUČNI SURADNICI

N = 431



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

OSTVARENI UZORAK



- UČITELJI I NASTAVNICI

UKUPNI N = 5019

- OŠ: razredni 1004 + predmetni 1501

N = 2505

- SŠ: strukovni 1302 + gimnazijski 556 + mješovite 656

N = 2514



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

OSTVARENI UZORAK

- UČENICI - UKUPNO **27 000 UČENIKA**
- SREDNJA ŠKOLA:
 - 2. razredi – **8916**
 - Završni razredi - **8614**



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

SREDNJA STRUKOVNA ŠKOLA Antuna Horvata

Učenici 2. razreda – **165**

Učenici završnih razreda - **131**



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

TEMATSKJE CJELINE



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

TEMATSKA CJELINA

A. KAKO JE PANDEMIJA COVID-19 UTJECALA NA ŽIVOT UČENIKA U HRVATSKOJ?

B. NA KOJE ASPEKTE ŽIVOTA DJECE I MLADIH JE PANDEMIJA POSEBNO UTJECALA?

C. KAKO UČENICI I NASTAVNICI PROCJENJUJU UTJECAJ EPIDEMIOLOŠKIH MJERA U ŠKOLAMA NA NASTAVU?

D. KAKO SU PROMJENE U NASTAVI I ORGANIZACIJI ŠKOLE UTJECALE NA UČENJE?

E. KAKO UČENICI USPOREĐUJU UČIONIČKU I NASTAVU NA DALJINU?

F. JESU LI ODGOJNO-OBRAZOVNI RADNICI ZADOVOLJNI PODRŠKOM VLASTI?

G. JE LI POSAO U ŠKOLI TIJEKOM PANDEMIJE POSTAO ZAHTJEVNIJI?

H. JESU LI ŠKOLE SPREMNE ZA NOVI VAL?

A. KAKO JE PANDEMIJA COVID-19 UTJECALA NA ŽIVOT UČENIKA U HRVATSKOJ?



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

A. UTJECAJ PANDEMIJE COVID-19 NA ŽIVOT UČENIKA



59,1%

**MATURANATA ODGOVARA NEGATIVNO ILI
IZRAZITO NEGATIVNO**

37,0%

UČENIKA 6. RAZREDA ODGOVARA NEGATIVNO ILI IZRAZITO NEGATIVNO



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



B. NA KOJE ASPEKTE ŽIVOTA DJECE I MLADIH JE PANDEMIJA POSEBNO UTJECALA?



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

B. UTJECAJ PANDEMIJE COVID-19 NA POJEDINE ASPEKTE ŽIVOTA

UČENICI SU PITANI:

KAKO JE PANDEMIJA UTJECALA NA TVOJE?

- ...odnose sa članovima obitelji
- ...odnose s bliskim prijateljima
- ...bavljenje izvanškolskim aktivnostima i hobijima
- ...bavljenje tjelesnim aktivnostima i sportom
- ...fizičko zdravlje
- ...psihičko zdravlje
- ...planove za budućnost.

PONUĐENI ODGOVORI SU BILI:

IZRAZITO NEGATIVNO – NEGATIVNO – NI NEGATIVNO NI POZITIVNO – POZITIVNO – IZRAZITO POZITIVNO



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



33,3%

MATURANATA ODGOVARA ISKAZUJE DA JE
PANDEMIJA **POZITIVNO ILI IZRAZITO**
POZITIVNO UTJECALA NA ODNOSE SA
ČLANOVIMA OBITELJI

39,0%

UČENIKA 8. RAZREDA ISKAZUJE DA JE PANDEMIJA **POZITIVNO ILI**
IZRAZITO POZITIVNO UTJECALA NA ODNOSE S BLISKIM PRIJATELJIMA

B. UTJECAJ PANDEMIJE COVID-19 NA POJEDINE ASPEKTE ŽIVOTA

43,9%

UČENIKA 8. RAZREDA ISKAZUJE DA JE PANDEMIJA NEGATIVNO ILI IZRAZITO NEGATIVNO UTJECALA NA BAVLJENJE TJELESNIM AKTIVNOSTIMA I SPORTOM



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

B. UTJECAJ PANDEMIJE COVID-19 NA POJEDINE ASPEKTE ŽIVOTA

52,4%

MATURANATA ODGOVARA ISKAZUJE DA JE PANDEMIJA NEGATIVNO ILI IZRAZITO NEGATIVNO UTJECALA NA NJIHOVO PSIHIČKO ZDRAVLJE



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

B. UTJECAJ PANDEMIJE COVID-19 NA POJEDINE ASPEKTE ŽIVOTA

STRUČNI SURADNICI SU PITANI:

U ODNOSU NA RAZDOBLJE PRIJE PANDEMIJE BOLESTI COVID-19, KOLIKO KOD UČENIKA TIJEKOM OVE ŠKOLSKE GODINE PRIMJEĆUJETE SLJEDEĆE:

- ...depresivna stanja
- ...anksiozna stanja
- ...fobije i strahove
- ...vršnjačko nasilje
- ...vršnjačko nasilje u virtualnom okružju (cyberbullying)
- ...provale bijesa.

PONUĐENI ODGOVORI SU BILI:

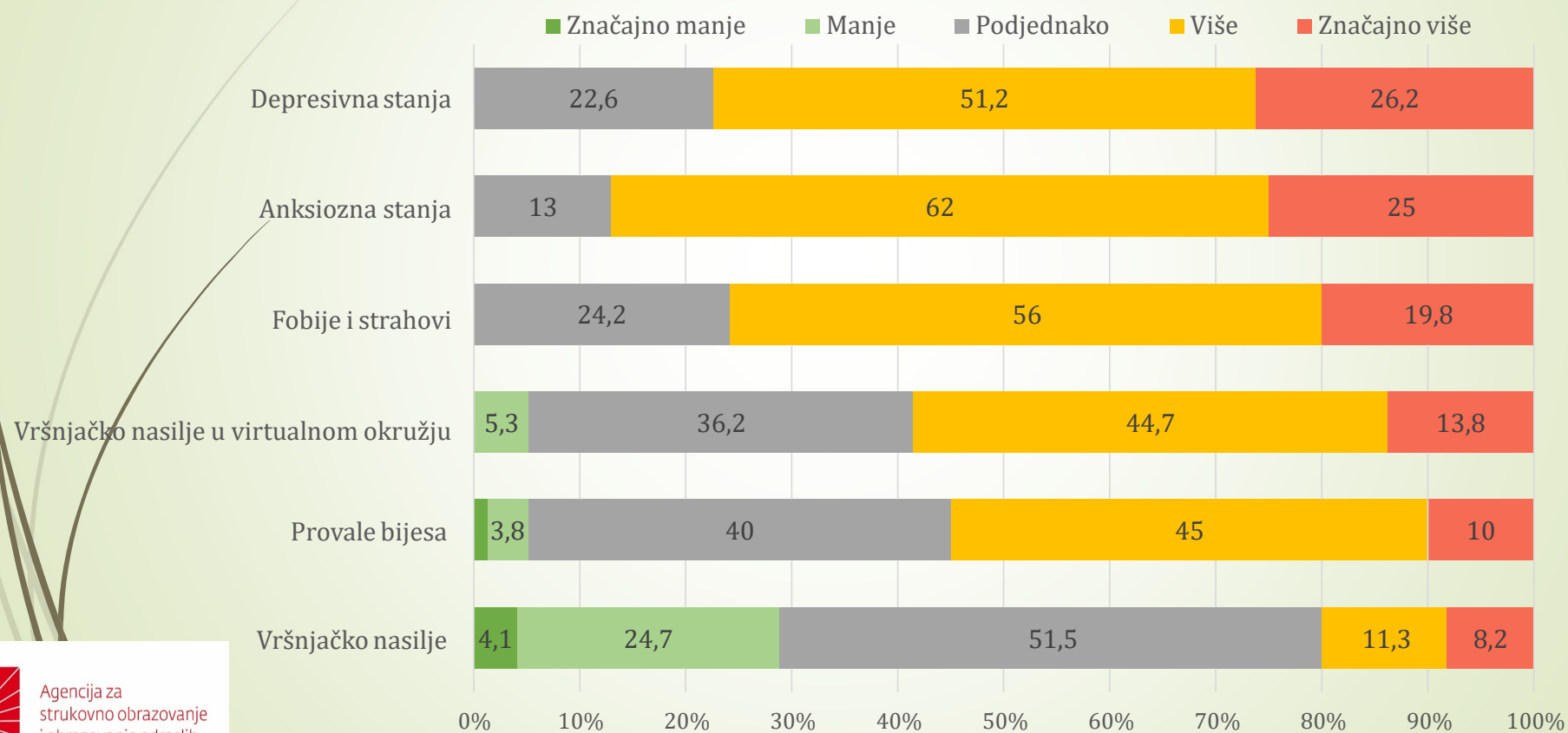
ZNAČAJNO MANJE – MANJE – PODJEDNAKO – VIŠE – ZNAČAJNO VIŠE



PRIMJEĆIVANJE SIMPTOMA KOD UČENIKA U ODNOSU NA RAZDOBLJE PRIJE PANDEMIJE STRUČNI SURADNICI OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA (PSIHOLOZI/ PEDAGOZI/ SOCIJALNI PEDAGOZI)

U ODNOSU NA RAZDOBLJE PRIJE PANDEMIJE BOLESTI COVID-19, KOLIKO KOD UČENIKA TIJEKOM OVE

ŠKOLSKE GODINE PRIMJEĆUJETE SLJEDEĆE:





C. KAKO UČENICI I NASTAVNICI PROCJENJUJU UTJECAJ EPIDEMIOLOŠKIH MJERA U ŠKOLAMA NA NASTAVU?



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

C. UTJECAJ EPIDEMIOLOŠKIH MJERA NA UČENIČKO ISKUSTVO NASTAVE

UČENICI SU PITANI:

NA KOJI SU NAČIN SLJEDEĆE MJERE UTJECALE NA TVOJE ISKUSTVO NASTAVE?

- Nošenje maski na nastavi
- Boravak u istoj učionici cijeli dan
- Veći broj predmeta u blok satovima
- Nemogućnost miješanja s učenicima iz drugih razrednih odjela

PONUĐENI ODGOVORI SU BILI:

IZRAZITO NEGATIVNO – NEGATIVNO – NI NEGATIVNO NI POZITIVNO – POZITIVNO – IZRAZITO POZITIVNO



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

C. UTJECAJ EPIDEMIOLOŠKIH MJERA NA UČENIČKO ISKUSTVO NASTAVE



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

67,6%

**MATURANATA ISKAZUJE DA JE NOŠENJE MASKI
NEGATIVNO ILI IZRAZITO NEGATIVNO
UTJECALO NA NJIHOVO ISKUSTVO NASTAVE
TIJEKOM OVE ŠKOLSKE GODINE**

53,1%

**UČENIKA 8. RAZREDA ISKAZUJE DA JE NEMOGUĆNOST MIJEŠANJA S
UČENICIMA IZ DRUGIH RAZREDNIH ODJELA NEGATIVNO ILI IZRAZITO
NEGATIVNO UTJECALO NA NJIHOVO ISKUSTVO NASTAVE TIJEKOM OVE
ŠKOLSKE GODINE**

C. UTJECAJ EPIDEMIOLOŠKIH MJERA NA KVALITETU NASTAVE: NASTAVNIČKE PROCJENE

NASTAVNICI SU PITANI:

**NA KOJI NAČIN MJERE PRILAGODBE ODGOJNO-OBRAZOVNOG RADA UVJETIMA PANDEMIJE UTJEČU
NA KVALITETU NASTAVE U VAŠEM PREDMETU TIJEKOM OVE ŠKOLSKE GODINE?**

- Organizacija nastave uz obvezno nošenje maski
- Organizacija bez dnevnih izmjena učionica
- Nastava u dvosatu ili trosatu
- Skraćeno trajanje nastavnog sata

PONUĐENI ODGOVORI SU BILI:

IZRAZITO NEGATIVNO – NEGATIVNO – NI NEGATIVNO NI POZITIVNO – POZITIVNO – IZRAZITO POZITIVNO



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

C. UTJECAJ EPIDEMIOLOŠKIH MJERA NA KVALITETU NASTAVE: NASTAVNIČKE PROCJENE

67,6%

NASTAVNIKA PREDMETNE NASTAVE ODGOVARA
DA JE OBVEZA NOŠENJA MASKI NEGATIVNO ILI
IZRAZITO NEGATIVNO UTJECALA NA KVALITETU
NASTAVE U NJIHOVOM PREDMETU

34,1%

NASTAVNIKA SREDNJIH ŠKOLA ISKAZUJE DA JE SKRAĆIVANJE NASTAVNOG
SATA NEGATIVNO ILI IZRAZITO NEGATIVNO UTJECALO NA KVALITETU
NASTAVE U PROTEKLOJ ŠKOLSKOJ GODINI



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

D. KAKO SU PROMJENE U NASTAVI I ORGANIZACIJI ŠKOLE UTJECALE NA UČENJE?



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

D. UTJECAJ PROMJENA U NASTAVI I ORGANIZACIJI ŠKOLE NA ČIMBENIKE U OBRAZOVNOM PROCESU

UČENICI SU PITANI:

KAKO SU PROMJENE U NASTAVI I ORGANIZACIJI ŠKOLE UVEDENE ZBOG PANDEMIJE COVID-19 UTJECALE NA TVOJE?

- Praćenje nastave
- Radne navike
- Motivaciju za učenje
- Ocjene
- Odnos s drugim učenicima iz razreda
- Odnos s nastavnicima
- Znanja i vještine iz školskih predmeta
- Vještine rada s računalom

PONUĐENI ODGOVORI SU BILI:

IZRAZITO NEGATIVNO – NEGATIVNO – NI NEGATIVNO NI POZITIVNO – POZITIVNO – IZRAZITO POZITIVNO



D. UTJECAJ PROMJENA U NASTAVI I ORGANIZACIJI ŠKOLE NA UČENJE

81,7%

UČENIKA 6. RAZREDA ISKAZUJE DA SU PROMJENE U NASTAVI I ORGANIZACIJI ŠKOLE UVEDENE ZBOG PANDEMIJE **POZITIVNO** ILI **IZRAZITO POZITIVNO** UTJECALE NA NJIHOVE VJEŠTINE RADA S RAČUNALOM



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

D. UTJECAJ PROMJENA U NASTAVI I ORGANIZACIJI ŠKOLE NA UČENJE

52,6%

UČENIKA 8. RAZREDA ISKAZUJE DA SU PROMJENE U NASTAVI I ORGANIZACIJI ŠKOLE UVEDENE ZBOG PANDEMIJE **NEGATIVNO ILI IZRAZITO NEGATIVNO** UTJECALE NA NJIHOVU MOTIVACIJU ZA UČENJE

50,3%

UČENIKA DRUGIH RAZREDA SREDNJIH ŠKOLA ODGOVARA DA SU PROMJENE U NASTAVI I ORGANIZACIJI ŠKOLE UVEDENE ZBOG PANDEMIJE **NEGATIVNO ILI IZRAZITO NEGATIVNO** UTJECALE NA NJIHOVE RADNE NAVIKE



D. UTJECAJ PROMJENA U NASTAVI I ORGANIZACIJI ŠKOLE NA UČENJE

43,9%

MATURANATA ISKAZUJE DA SU PROMJENE U NASTAVI I ORGANIZACIJI ŠKOLE UVEDENE ZBOG PANDEMIJE **NEGATIVNO ILI IZRAZITO NEGATIVNO UTJECALE NA NJIHOVU PRIPREMLJENOST ZA USPJEŠNO STUDIRANJE**

37,0%

MATURANATA ODGOVARA DA SU PROMJENE U NASTAVI I ORGANIZACIJI ŠKOLE UVEDENE ZBOG PANDEMIJE **NEGATIVNO ILI IZRAZITO NEGATIVNO UTJECALE NA NJIHOVU PRIPREMLJENOST ZA USPJEŠAN ULAZAK NA TRŽIŠTE RADA**



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

D. UTJECAJ PROMJENA U NASTAVI I ORGANIZACIJI ŠKOLE NA ČIMBENIKE U OBRAZOVNOM PROCESU

NASTAVNICI SU PITANI:

U ODNOSU NA RAZDOBLJE PRIJE PANDEMIJE BOLESTI COVID-19, KOLIKO ČESTO UČENICI TIJEKOM OVE ŠKOLSKE GODINE IMAJU?

- Poteškoće s motivacijom za učenje
- Poteškoće s pažnjom
- Poteškoće s ponašanjem
- Poteškoće u socijalnim odnosima
- Emocionalne poteškoće

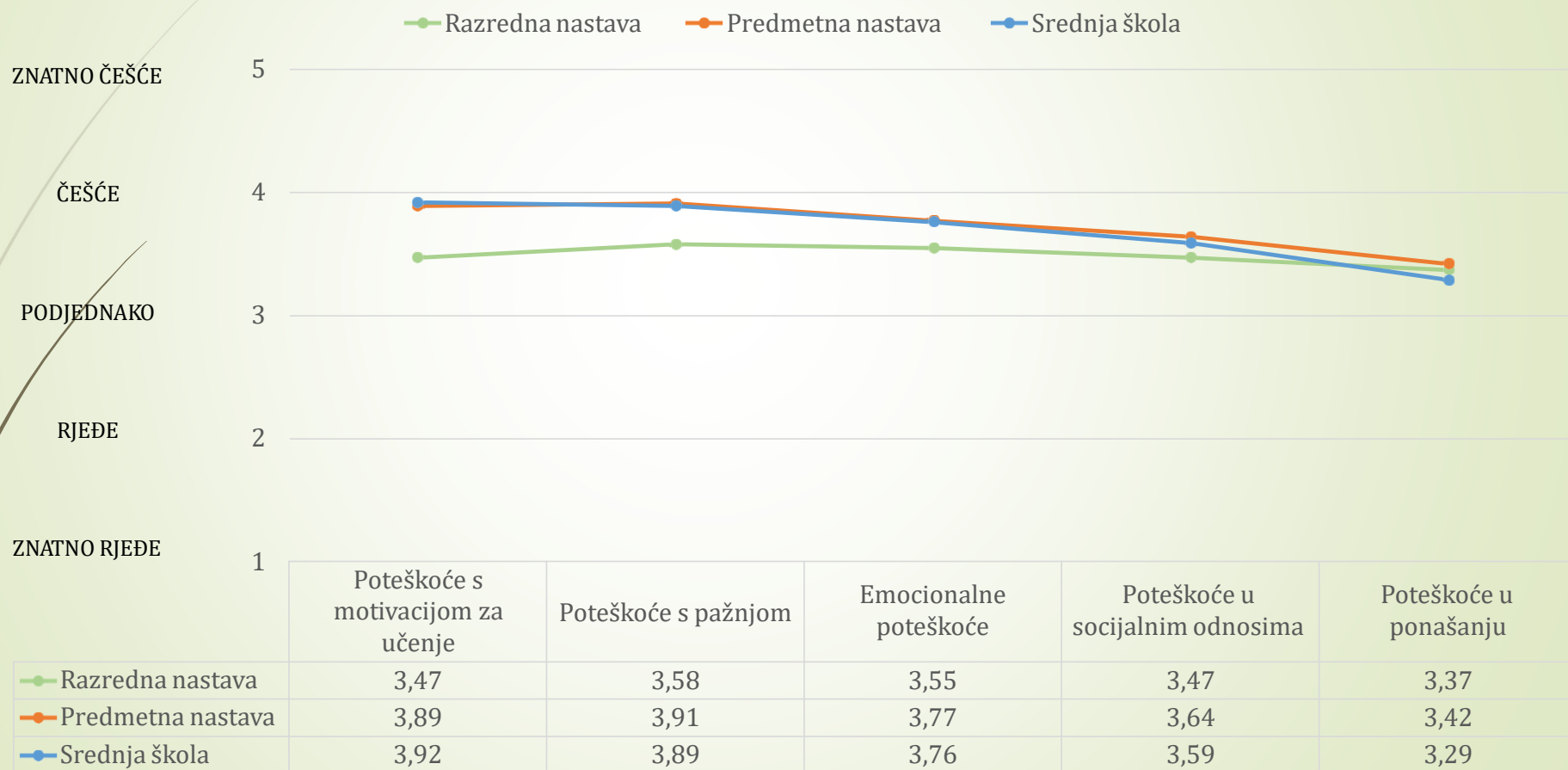
PONUĐENI ODGOVORI SU BILI:

ZNATNO RJEDE – RJEDE – PODJEDNAKO – ČEŠĆE – ZNATNO ČEŠĆE

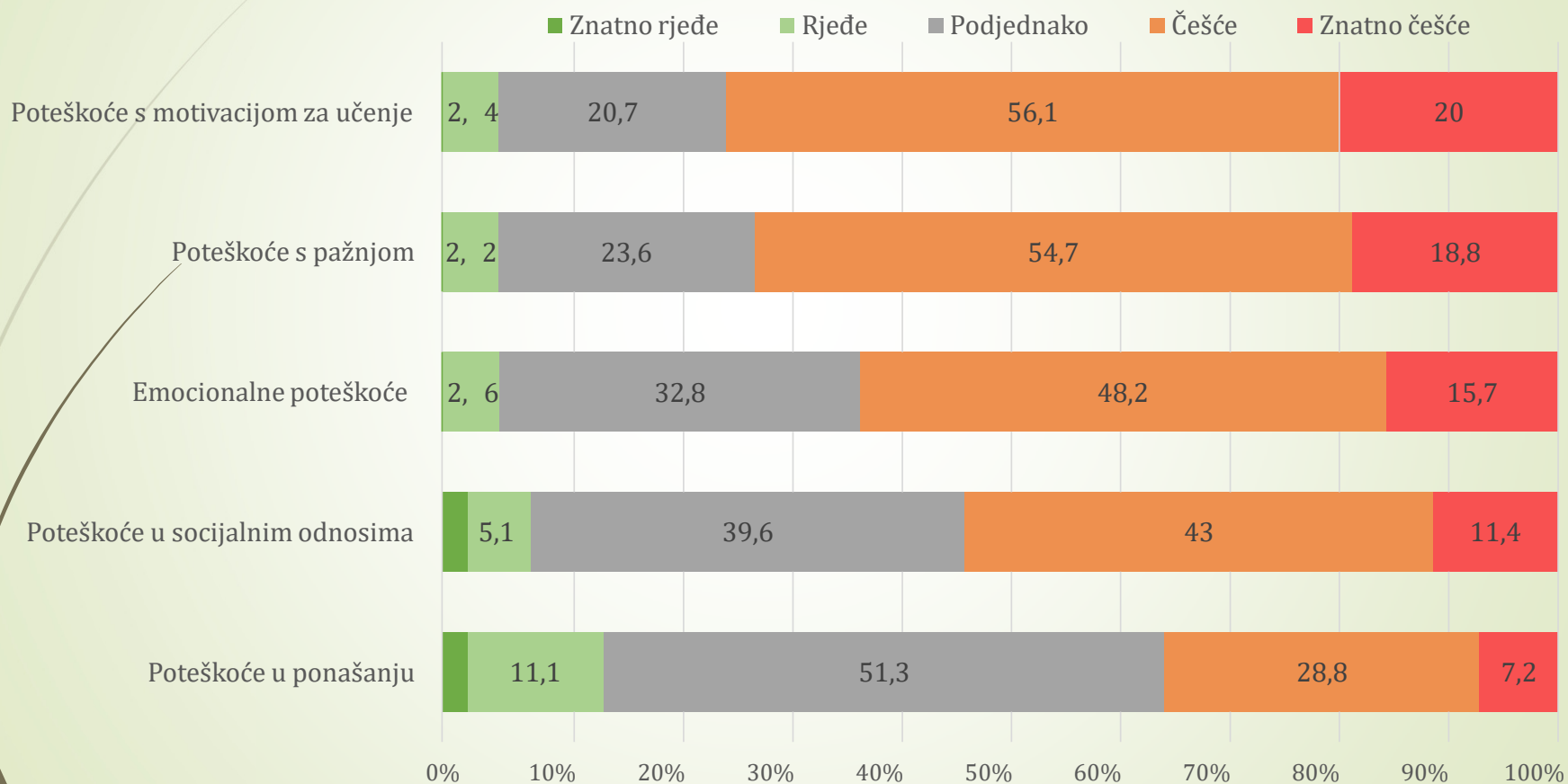


Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

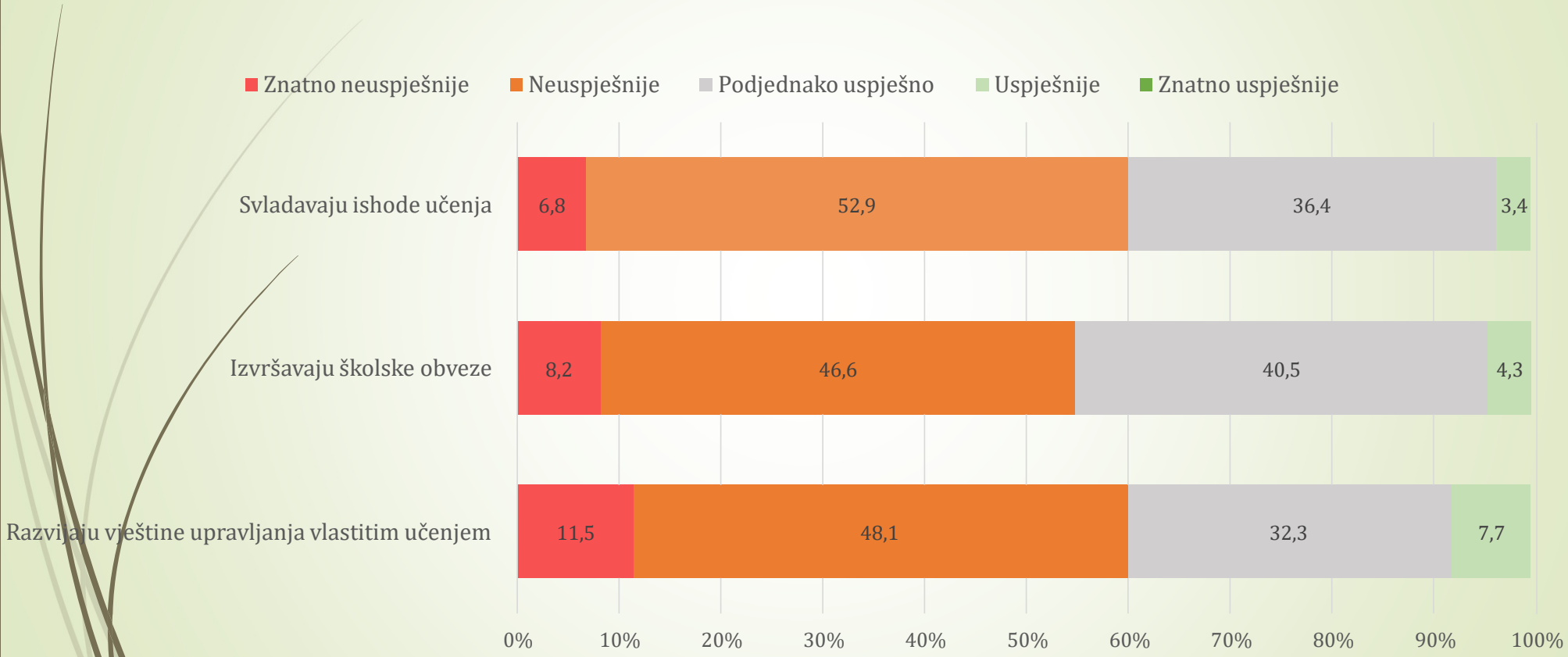
D. POTEŠKOĆE UČENIKA U OVOJ ŠKOLSKOJ GODINI U ODNOSU NA RAZDOBLJE PRIJE PANDEMIJE – NASTAVNIČKE PROCJENE



D. POTEŠKOĆE UČENIKA SREDNJIH ŠKOLA U OVOJ ŠKOLSKOJ GODINI U ODNOSU NA RAZDOBLJE PRIJE PANDEMIJE – NASTAVNIČKE PROCJENE PREDMETNA NASTAVA



D. OSTVARIVANJE OBRAZOVNIH ISHODA UČENIKA SREDNJIH ŠKOLA U OVOJ ŠKOLSKOJ GODINI U ODNOSU NA RAZDOBLJE PRIJE PANDEMIJE – SREDNJA ŠKOLA



E. KAKO UČENICI USPOREĐUJU UČIONIČKU I NASTAVU NA DALJINU?



E. USPOREDBA NASTAVE NA DALJINU I NASTAVE U ŠKOLI

UČENICI SU PITANI:

MOLIMO TE USPOREDI VRIJEDI LI NAVEDENO VIŠE ZA NASTAVU NA DALJINU ILI NASTAVU U ŠKOLI?

- Sadržaji koje učimo predstavljeni su na zanimljiv način.
- Nastavnici daju jasne upute za izvršavanje zadataka.
- Izvršavanje zadataka za školu zahtijeva puno truda.
- Od nastavnika dobivamo povratne informacije o učenju redovito i na vrijeme.
- Sadržaji koje učimo predstavljeni su na način da ih možemo razumjeti.
- Od nastavnika možemo dobiti pojašnjenja ako nam nešto nije jasno.
- Dobivamo mnogo zadataka koje moramo izvršiti u kratkom roku.
- Imamo dobre odnose s nastavnicima.
- Dobivamo ocjene koje zaslužujemo.
- Nastavnici nas potiču da učimo s razumijevanjem.
- Praćenje nastave nam je naporno.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

PONUĐENI ODGOVORI SU BILI:

**ZNATNO VIŠE VRIJEDI ZA NASTAVU U ŠKOLI - VIŠE VRIJEDI ZA NASTAVU U ŠKOLI – PODJEDNAKO VRIJEDI ZA NASTAVU U ŠKOLI I NA DALJINU -
VIŠE VRIJEDI ZA NASTAVU NA DALJINU - ZNATNO VIŠE VRIJEDI ZA NASTAVU NA DALJINU**

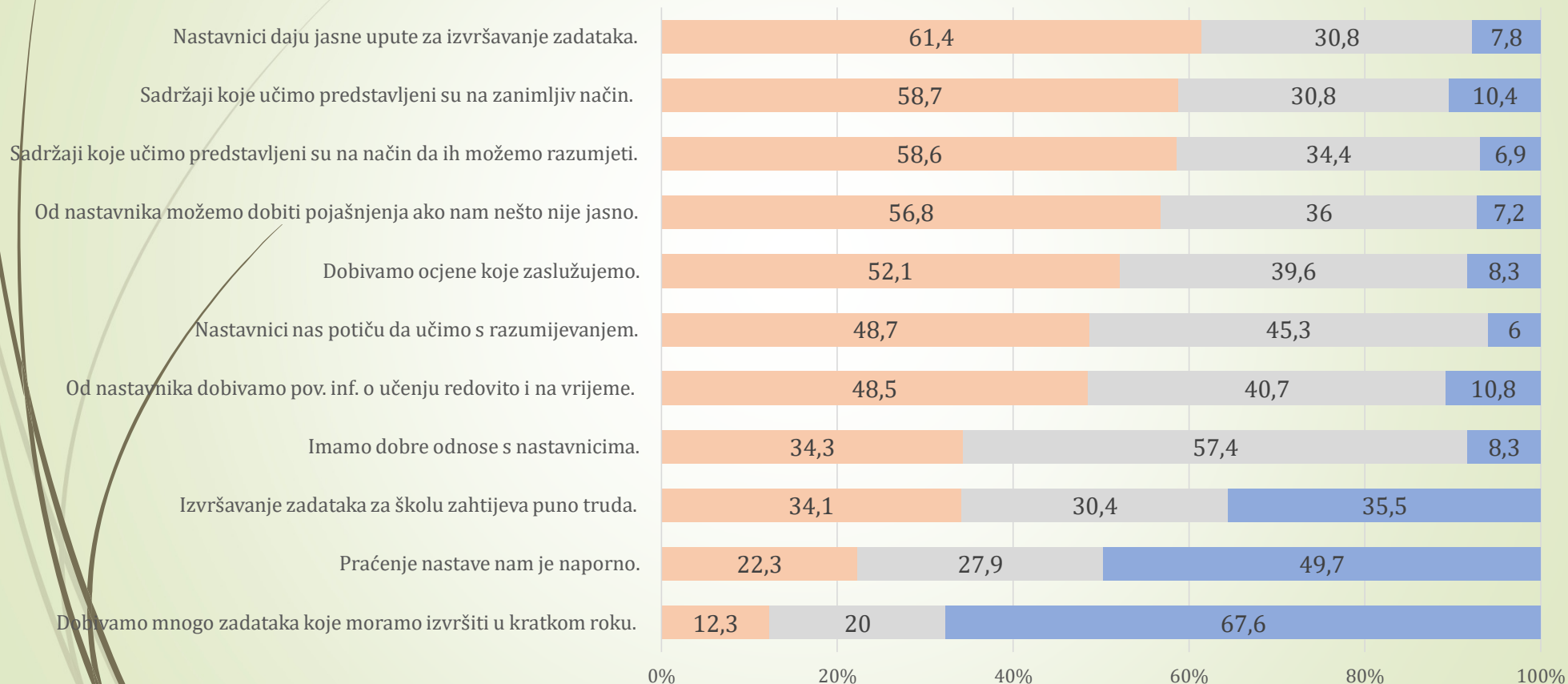
E. VRIJEDI LI NAVEDENO VIŠE ZA NASTAVU NA DALJINU ILI NASTAVU U ŠKOLI?

2. RAZRED SREDNJE ŠKOLE

■ Više vrijedi za nastavu u školi

■ Podjednako vrijedi

■ Više vrijedi za nastavu na daljinu



F. JESU LI ODGOJNO-OBRAZOVNI DJELATNICI ZADOVOLJNI PODRŠKOM VLASTI?



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

JE JESU LI ODGOJNO-OBRAZOVNI DJELATNICI ZADOVOLJNI PODRŠKOM VLASTI?

86,4%

RAVNATELJA OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA ISKAZUJE DA JE U PRETHODNOJ ŠK.GODINI DOBILO PRIMJERENU MATERIJALNU PODRŠKU MINISTARSTVA I VLADE



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

JE JESU LI ODGOJNO-OBRAZOVNI DJELATNICI ZADOVOLJNI PODRŠKOM VLASTI?

98,0%

UČITELJA I NASTAVNIKA ISKAZUJE DA JE OD POČETKA PANDEMIJE **DOBILO NA KORIŠTENJE RAČUNALNU OPREMU** OD MINISTARSTVA, CARNETA ILI ŠKOLE



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

G. JE LI POSAO U ŠKOLI TIJEKOM PANDEMIJE POSTAO ZAHTJEVNIJI?



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

G. ZAHTJEVNOST POSLOVA UČITELJA I NASTAVNIKA U ODNOSU NA RAZDOBLJE PRIJE PANDEMIJE

NASTAVNICI SU PITANI:

MOLIMO VAS PROCIJENITE ZAHTJEVNOST POSLOVA KOJE OBAVLJATE U OVOJ ŠKOLSKOJ GODINI U SLJEDEĆIM RAZDOBLJIMA:

- U razdobljima kad se nastava za sve učenike održavala u školi pod epidemiološkim mjerama
- U razdobljima kad se nastava dijelom održavala u školi, a dijelom na daljinu
- U razdobljima kad se nastava za sve učenike održavala na daljinu

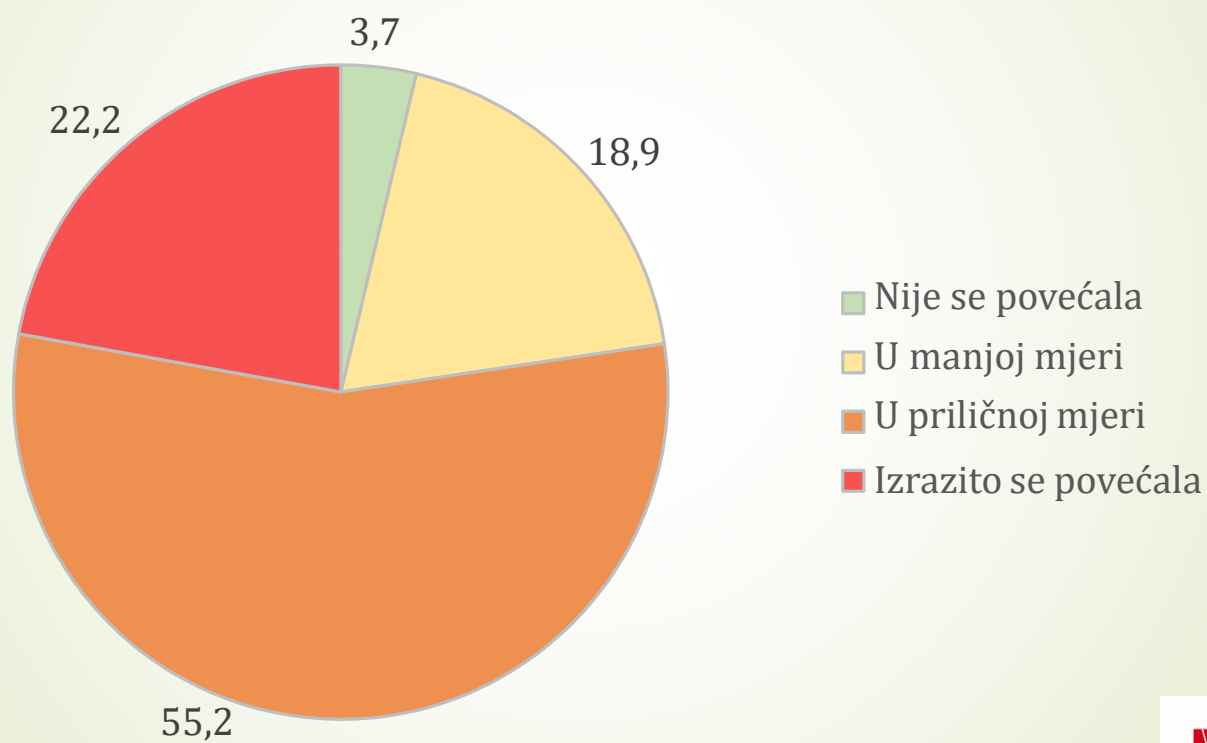
PONUĐENI ODGOVORI SU BILI:

VRLO NISKA – NISKA – OSREDNJA – VISOKA – ZNATNO VRLO VISOKA



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

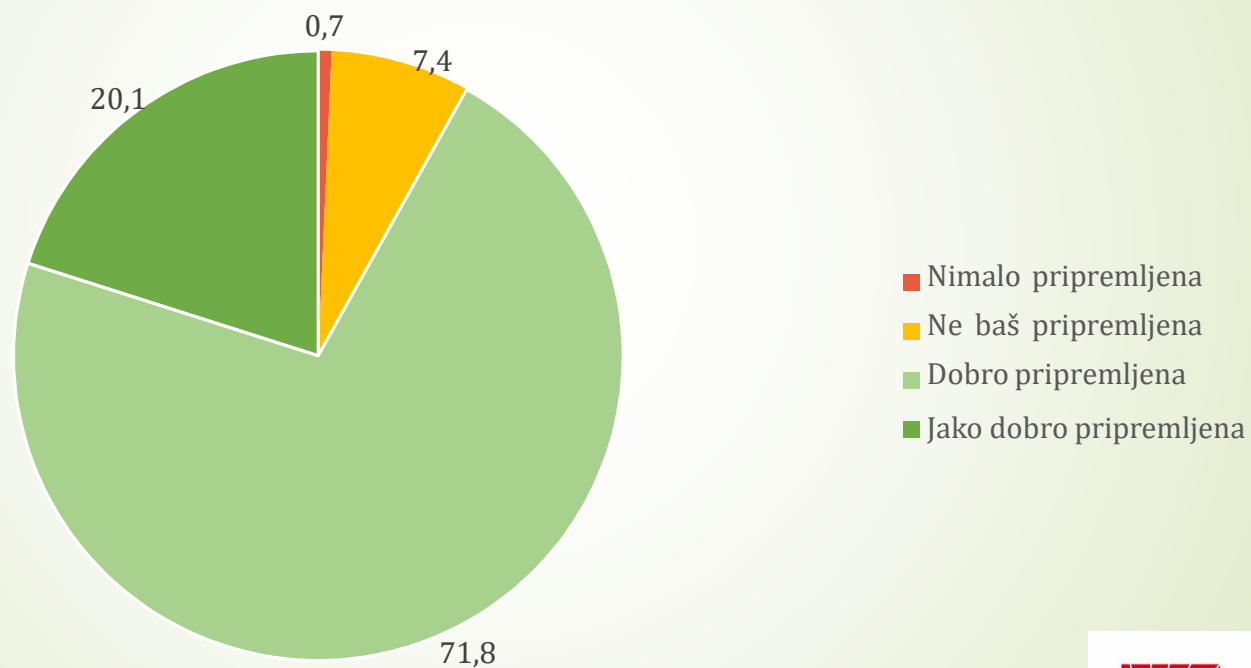
G. U KOJOJ SE MJERI U OVOJ ŠK.GODINI POVEĆALA ZAHTJEVNOST POSLOVA KOJE OBAVLJATE U ODNOSU NA RAZDOBLJE PRIJE PANDEMIJE ? – UKUPAN UZORAK NASTAVNIKA



H. JESU LI ŠKOLE SPREMNE ZA NOVI VAL?



H. KOLIKO OPĆENITO SMATRATE DA JE VAŠA ŠKOLA PRIPREMLJENA ZA OSIGURAVANJE NASTAVE NA DALJINU U SLUČAJU DA U BUDUĆNOSTI ŠKOLA BUDE ZATVORENA ZA UČENIKE NA DULJE RAZDOBLJE? - RAVNATELJI



...učenici naše škole

- u istoj mjeri iskazuju da je pandemija imala negativan i vrlo negativan utjecaj na njihove živote ili da je taj utjecaj bio neutralan (imaju nešto manje negativne procjene)
- Maturanti u najvećoj mjeri iskazuju da je pandemija negativno ili izrazito negativno utjecala na njihovo psihičko zdravlje (32,8%), ali manje u odnosu na ukupne rezultate
- Maturanti ističu negativan ili izrazito negativan utjecaj promjena u nastavi i organizaciji škole zbog pandemije na motivaciju za učenje (38,9%) - pozitivniji su u odnosu na ostale
- Pozitivno je procijenjen utjecaj na razvijenost digitalnih vještina (62,0%) te odnos s nastavnicima (60,7%)



... učenici naše škole



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

- Maturanti negativno ili izrazito negativno procjenjuju utjecaj epidemioloških mjera na učeničko iskustvo nastave. Posebice se to odnosi na nošenje maski na nastavi (68,7%) te veći broj predmeta u blok satovima (71,5%)
- Učenici drugih razreda kao nastavničke prakse u nastavi na daljinu u najvećoj mjeri ističu slanje materijala i zadataka (68,3% gotovo svi) i postavljanje materijala na online sustav za učenje ili školsku platformu za učenje (65,4% gotovo svi). Najrjeđe korištene prakse su kontaktiranje učenika vezano uz osobno stanje (58,1% nitko) i pomoć pri učenju (42,9% nitko). U usporedbi s nacionalnim prosjekom rezultati naše škole nešto su pozitivniji u vezi nastavničkih praksi u nastavi na daljinu.
- Učenici drugih razreda na gotovo svim tvrdnjama preferiraju nastavu u školi u odnosu na nastavu na daljinu. Posebice se to odnosi na to da im je u školi sadržaj koji uče predstavljen na zanimljiv i razumljiv način te da im nastavnici daju jasne upute i pojašnjenja za izvršavanje zadataka što je u skladu s nacionalnim prosjekom

...učenici naše škole

- Učenici drugih razreda pri usporedbi učenja u nastavi na daljinu i nastavi u školi ističu da se u školi više trude savladati gradivo koje uče. Na svim tvrdnjama vezanim uz učenje nema razlika u rezultatima učenika naše škole u odnosu na nacionalni prosjek.
- 51,0% učenika drugih razreda iskazuje da su pri nastavi na daljinu koristili vlastito računalo ili tablet. Nešto veći postotak učenika u odnosu na nacionalne rezultate za praćenje nastave koristio je pametni telefon.
- Naši učenici iskazuju identičnu razinu problema pri nastavi na daljinu kao i nacionalni prosjek (pristup internetu i kvaliteta internetske veze)



ZAKLJUČAK



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

ZAKLJUČAK

- Na živote značajnog dijela učenika različitih dobi pandemija je imala negativan utjecaj - posebno na psihičko zdravlje i to naročito u srednjoškolskoj dobi što može imati dugoročnije posljedice od pandemije kroz koju prolazimo.
- Pandemija je uzrokovala i određene pozitivne promjene kod dijela učenika kroz poboljšanje odnosa s bližnjima.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

ZAKLJUČAK

- Odgojno-obrazovni gubitci uzrokovani pandemijom su značajni i potrebno je osmisliti mehanizmi kako to nadoknaditi
- Promjene u nastavi uzrokovale su pad radnih navika i motivacije kod učenika.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

ZAKLJUČAK

- Učenici svih generacija procjenjuju učioničku nastavu kvalitetnijom od nastave na daljinu - posebno se to odnosi na razumljivost, jasnoću i zanimljivost
- Iskoristiti resurse nastave na daljinu i kontinuirano educirati nastavnike u korištenju digitalnih sadržaja, dizajna nastave, vrednovanja i ocjenjivanja
- Učenici i nastavnici negativno procjenjuju utjecaj dijela epidemioloških mjera u školama na nastavu (obvezu nošenja maski tijekom nastave, ali i na nemogućnost miješanja učenika te skraćivanje trajanja nastavnog sata)



ZAKLJUČAK

- Rad u školi je zbog pandemije postao izrazito zahtjevniji za nastavnike koji naglašavaju veću razinu stresa
- kod dijela nastavnika dolazi do pada entuzijazma - promjena karijere
- Ravnatelji škola iskazuju visoku razinu pripremljenosti za moguće buduće promjene u organizaciji nastave uključujući i zatvaranje škola.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

OBAVEZNO!

PLANIRATI NEDVOSMISLENE OBRAZOVNE POLITIKE



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

OBAVEZNO!

POKAZATI RAZUMIJEVANJE ZA POVEĆANJE ZAHTJEVNOSTI POSLA SVIH ZAPOSLENIH U ŠKOLAMA TIJEKOM PANDEMIJE



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

OBAVEZNO!

PRUŽITI PSIHOSOCIJALNU PODRŠKU UČENICIMA, ALI I NASTAVNICIMA!



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

OBAVEZNO!

DRŽATI ŠKOLE OTVORENIMA



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

ONI SU VAŽNI!

Mislila sam da to nikada neću reći ili napisati, ali škola, ova stvarna škola, je jeb... važna. I to još više zbog toga kako se osjećamo nego što tu naučimo. Bez nje smo nigdje...kao brod bez sidra.

Komentar u upitniku učenice 2. razreda Srednje škole u Zadru



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

ZAKLJUČAK

UČINITI SVE U NAŠOJ MOĆI DA ŠKOLE OSTANU
OTVORENIMA I DA (P)OSTANU MJESTA:
UČENJA
ODRASTANJA
ZABAVE
DRUŽENJA
ZALJUBLJIVANJA



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

I ŠTO MI DANAS MOŽEMO UČINITI?

PRUŽITI „PRVU POMOĆ” I
PODRŠKU

PREVENTIVNO DJELOVATI
POMOĆI DJETETU ILI
NASTAVNIKU DA SE KRIZA
STABILIZIRA



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

PRVA POMOĆ I PODRŠKA U PODRUČJU MENTALNOG ZDRAVLJA

PAŽLJIV,
BRIŽAN I
SUOSJEĆAJAN
PRISTUP I
RAZGOVOR S
OSOBOM KOJI
UKLJUČUJE:

smirivanje, ohrabrivanje i pružanje nade;

slušanje, bez zahtijevanja i pritiska da osoba govori;

pružanje osjećaja sigurnosti;

utvrđivanje potreba osobe;

podržavanje povezivanja s drugima,

olakšavanje dostupnosti socijalne i emocionalne podrške;

olakšavanje dostupnosti informacija o tome gdje potražiti stručnu pomoć;

stvaranje osjećaja da je osoba sposobna pomoći sama sebi



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

PRVA POMOĆ I PODRŠKA U PODRUČJU MENTALNOG ZDRAVLJA

3P koraci: PRISTUPI – PODRŽI – POTAKNI!

Cilj je naći pravo vrijeme i mjesto, biti spreman čuti problem, pružiti emocionalnu podršku i potaknuti učenika da prihvati pomoć.

„JESTE LI DOBROG MENTALNOG ZDRAVLJA?“

- Možete li se nositi sa svakodnevnim neugodnim i stresnim situacijama?
- I dobro funkcionirate unatoč stresnim situacijama?
- Jeste li općenito zadovoljni sobom?
- Uživajte li u životu?
- Uspješno se oporavljate od emocionalnih teškoća i problema?
- Potiskujete li tugu ili ljutnju?
- Izražavate li neugodne emocije tako da ne ugrožavate sebe i druge?



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

PRVA POMOĆ ZA MENTALNO ZDRAVLJE

(Društvo za psihološku pomoć Centar za djecu, mlade i obitelj Modus)

- ▶ Podijeli s nekime kako se osjećaš — Samim dijeljenjem svojih osjećaja i briga s nekime osjećamo se lakše i bolje, a često onda dobijemo i podršku koja nam treba
- ▶ Budi blag/a prema sebi — Kada se kritiziramo i ljutimo sami na sebe, bude nam još teže; treba imati na umu da svatko griješi i da nitko nije savršen
- ▶ Radi nešto u čemu si dobar/ra i u čemu uživaš — Svatko od nas ima nešto što voli raditi. Fokusirajući se na ono što volimo i što nam dobro ide, naše samopouzdanje raste, kao i vjera u sebe



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

PRVA POMOĆ ZA MENTALNO ZDRAVLJE

(Društvo za psihološku pomoć Centar za djecu, mlade i obitelj Modus)

- ▶ Uzmi pauzu — Odmori se, makni se od mobitela, slušaj muziku, radi nešto što te opušta. Tijelu treba „punjenje baterija“, a često se dogodi da na to zaboravimo.
- ▶ Naspavaj se — Tijelu treba odmora i dobrog sna; kad se naspavamo (ali ne prespavamo), bolje funkcioniramo.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

PRVA POMOĆ ZA MENTALNO ZDRAVLJE

(Društvo za psihološku pomoć Centar za djecu, mlade i obitelj Modus)

- Jedi zdravo — Kada se hranimo zdravo, osjećamo se i bolje u svom tijelu. Sjeti se izreke „U zdravom tijelu, zdrav duh“!
- Kreći se — Bavi se nekom tjelesnom aktivnošću koja ti odgovara! Kada smo aktivni, u našem se tijelu, između ostalog, otpuštaju hormoni dopamin i serotonin, poznati kao hormoni „sreće i zadovoljstva“
- Budi u dobrom društvu — Druži se s onima s kojima se osjećaš ugodno, ispunjeno i podržano. Ako nam okolnosti ne dopuštaju druženja uživo, OK je privremeno ih prebaciti online



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

PRVA POMOĆ ZA MENTALNO ZDRAVLJE

(Društvo za psihološku pomoć Centar za djecu, mlade i obitelj Modus)

- Zastupaj se — Brini o svojim potrebama i osjećajima i reci što misliš! Znamo da je „lako za reći, a teže za izvesti“, no vrijedi probati, pa makar za početak na malim stvarima!
- Nauči nešto novo — Usvajanje nove vještine i novih znanja čini nas zadovoljnijima. Pronađi nešto što ti se sviđa i znaj da to ne mora biti ono što svi drugi rade
- Doprinosi zajednici/volontiraj — Prošeći psa susjedi, obavi kupovinu za nekoga tko ne može sam, posadi stablo... Kad doprinosimo zajednici, osjećamo se korisno i ispunjeno!



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.





Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Za kraj...za sve nas!



GLAZBA NAS POKREĆE, GLINA OPUŠTA,
A SLASTICE VESELE!

PLES JE UNIVERZALNI JEZIK KOJIM KOMUNICIRAMO!

- Prema osnovnim pretpostavkama psihoterapije pokretom i plesom tjelesni pokreti odražavaju emocionalno stanje pojedinca, a promjene obrazaca kretanja dovode do promjena u psihosocijalnom iskustvu.

Do you speak
dance?



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

RAŠIRITE RUKE,
KAO KAD STE
BILI DJECA I
PUSTITE DA
VAS OKRET
NOSI!

PROMJENA DOLAZI OD NAS SAMIH!

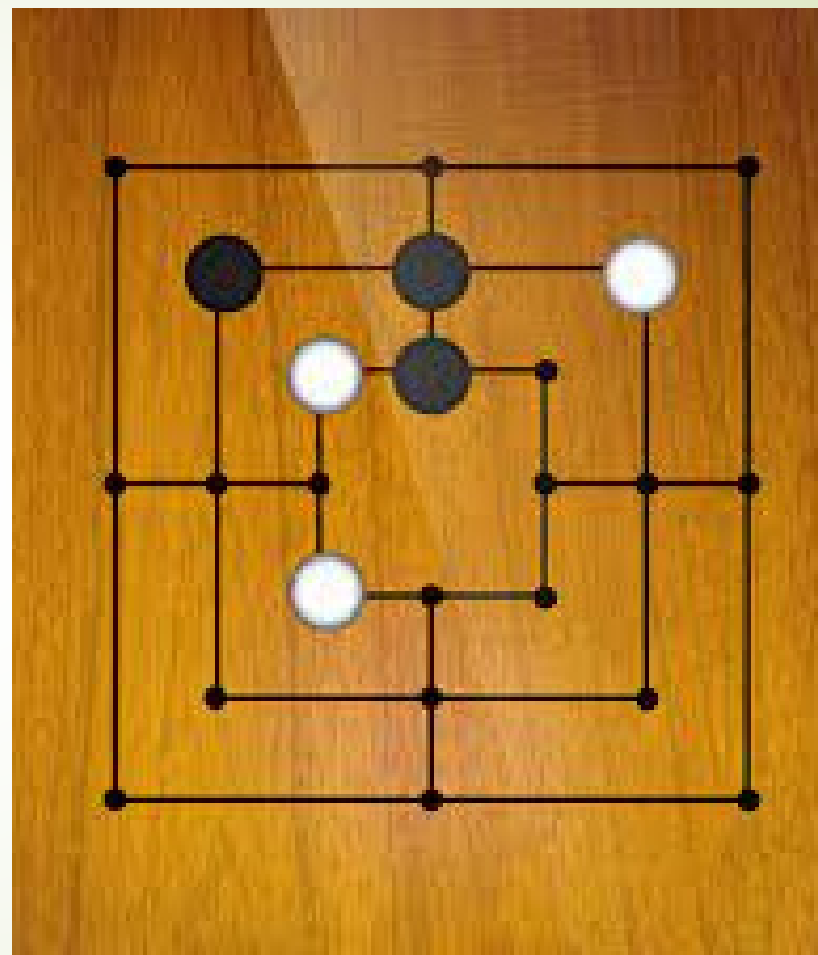


- terapeutski učinak i u odrastanju djeteta pozitivan učinak na senzorni razvoj, motoričke vještine, samopoštovanje i samoizražavanje
- potiče dijete da planira i razmišlja, ne doživljava frustracije ili razočarenja jer je glina fleksibilna i popustljiva pa tako ima smirujući efekt

GLINA



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



- kreativno izražavanje
poput kuhanja ili pečenja
čini ljude sretnijima
- uz pečenje kolača
zagarantirano JE dobro
raspoloženje i smanjenje
anksioznosti zbog mjerenja
sastojaka i koncentracije
uložene u pekarski proces

A SLASTICE VESELE!



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



OSVIJESTITE SVOJE UNUTARNJE
POTENCIJALE I SNAGU ZA
PROAKTIVNO DJELOVANJE ZA
OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA!

HVALA NA PAŽNJI!

Literatura:

- ▶ World Health Organization (WHO) (2020a). How the 4 biggest outbreaks since the start of this century shattered some long-standing myths. <https://www.who.int/csr/disease/ebola/ebola-6-months/myths/en/>.
- ▶ Kako brinuti o mentalnom zdravlju; Društvo za psihološku pomoć Centar za djecu, mlade i obitelj Modus
- ▶ NACIONALNO PRAĆENJE UČINAKA PANDEMIJE BOLESTI COVID-19 NA SUSTAV ODGOJA I OBRAZOVANJA U REPUBLICI HRVATSKOJ, Boris Jokić, Zrinka Ristić Dedić i suradnici
- ▶ PoMoZi Da – Promicanje mentalnog zdravlja djece



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih