

E-MENTALNO ZDRAVLJE KOME, ZAŠTO I KAKO?



Izvor: Canva

MARIJA JURIĆ | OŠ Drenje, OŠ "Ivana Brlić Mažuranić" Strizivojna

GORAN PODUNAVAC | OŠ Drenje, OŠ Popovac

Cilj projekta

Promovirati važnost dobrog mentalnog zdravlja kod djece kroz djeci primjerene aktivnosti.

Potaknuti ih na prepoznavanje emocija, traženje podrške i primjerene komunikacije unutar vlastite zajednice i šire u svrhu brige i očuvanja kako vlastitog tako i mentalnog zdravlja zajednice.



E-mentalno zdravlje

Termin koji opisuje upravo korištenje tehnologije, posebice interneta, za osnaživanje mentalnog zdravlja, a obuhvaća njihovo korištenje za trijažu, promociju, prevenciju, ranu intervenciju, tretmane pa čak i profesionalnu obuku stručnjaka koji se bave mentalnim zdravljem.

(2018., Novak, Kavić)



Izvor: Canva

5 aktivnosti



WHO AM I?

POGLED U SEBE

EMOTION WHEEL

OSJEĆAM,
DAKLE JESAM

BEING OK WITH BEING DIFFERENT

SAVRŠENO
NESAVRŠENI

SELF-CARE

BRIGA
O SEBI

TREATING OTHERS WELL

BOLJI JA,
BOLJI SVIJET

IKT

Učenici spoznaju da tema mentalnog zdravlja prestaje biti tabu i učeći jedni od drugih lakše i otvorenije govore o svojim problemima.

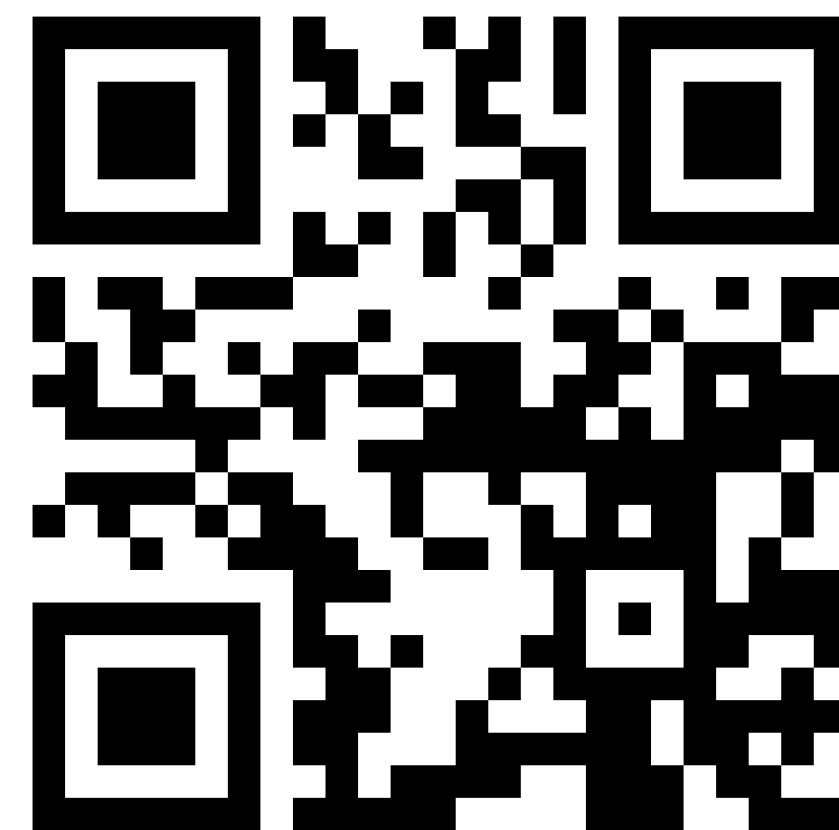


Ja i sva moja lica

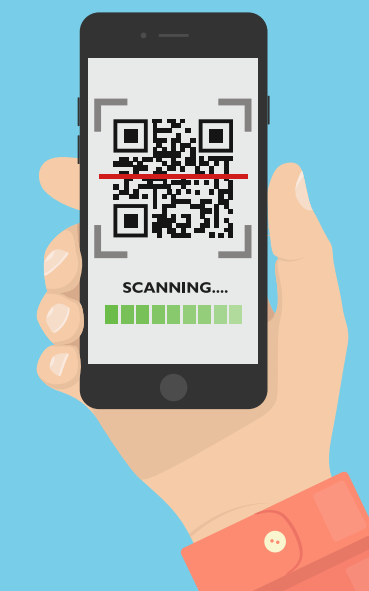


e-priručnik

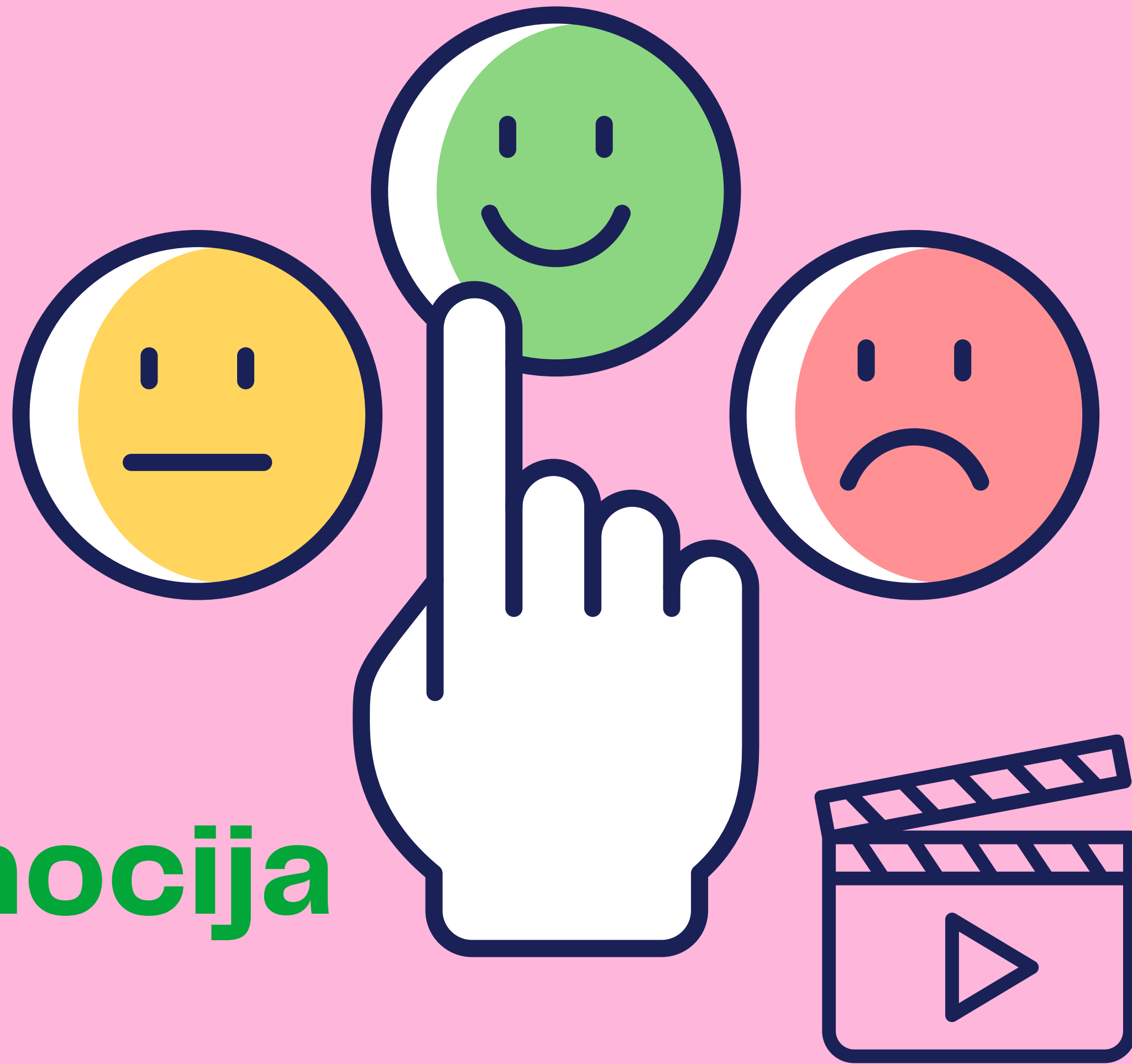
- gotovi radni listovi
- scenariji poučavanja
- radionice
- primjeri dobre prakse



bit.ly/mmiprirucnik



Rječnik emocija





How's Your Mental Health? | eTwinning project Me, Myself & I



Copy link

Pomoć je uvijek
negdje tu
- bilo da su to tvoji
prijatelji, obitelji ili
stručnjaci.

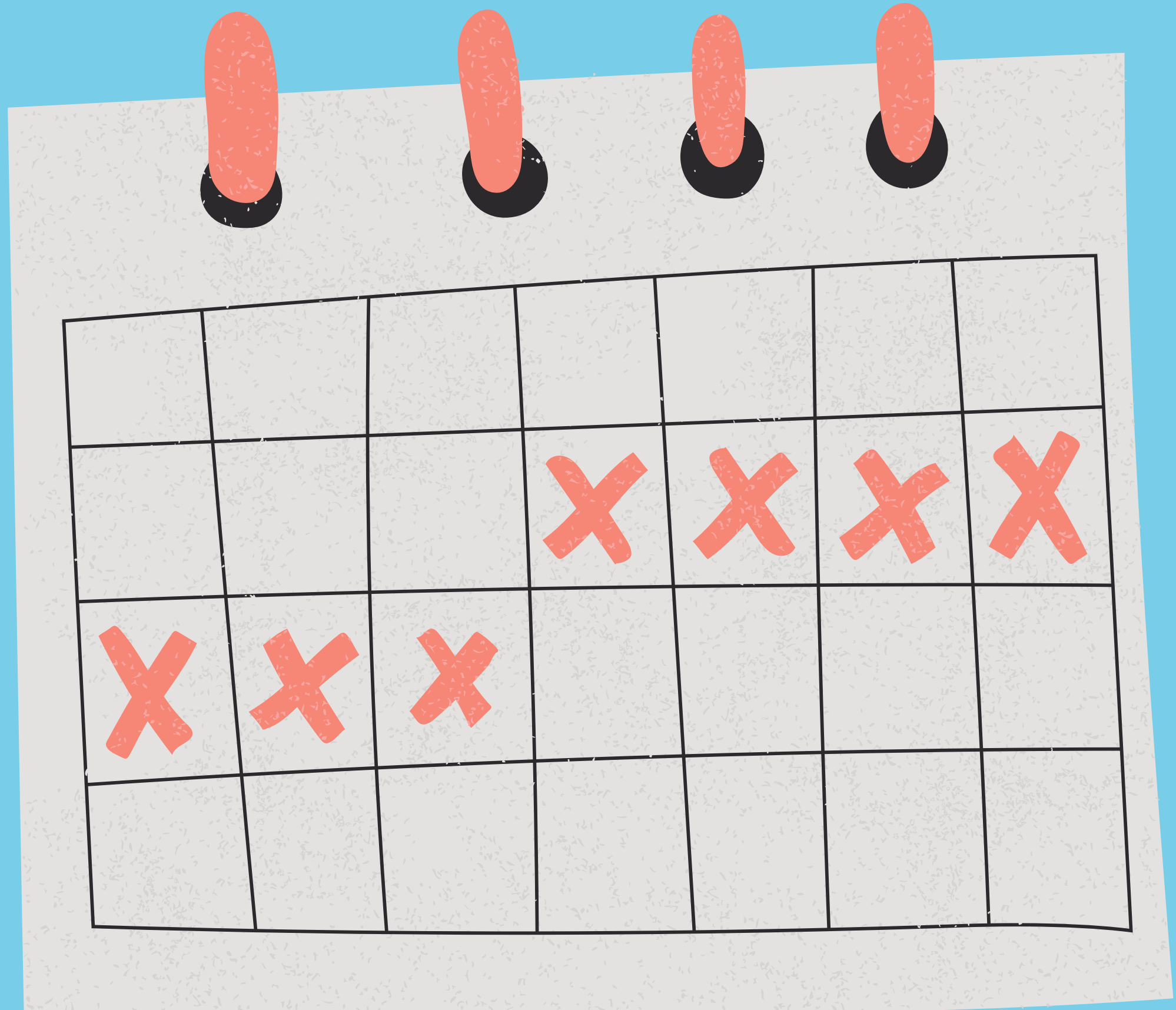


Watch on YouTube



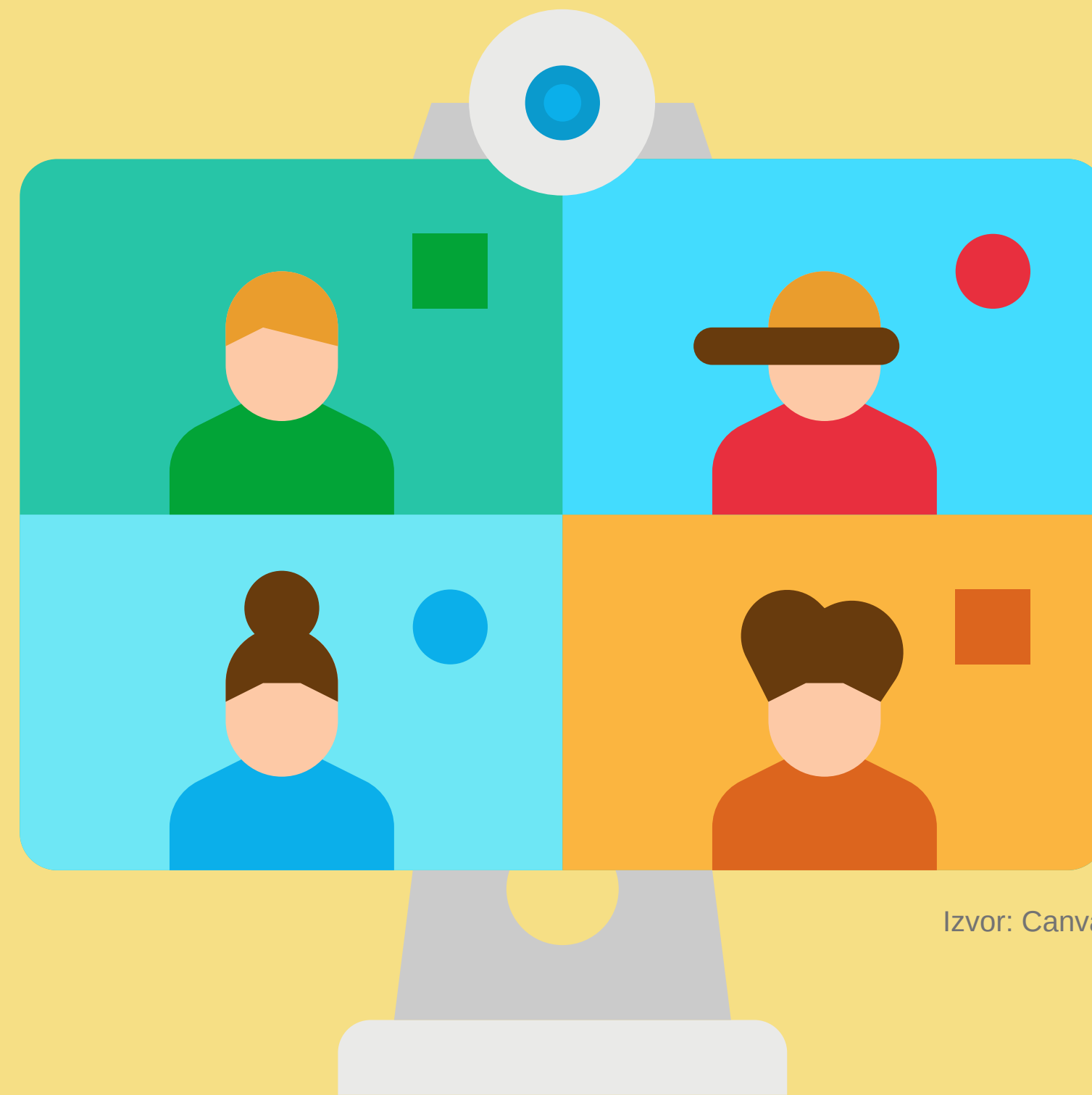
365 dana pozitive

- učenici u digitalnom obliku osmišljavaju i objavljuju 365 motivacijskih misli

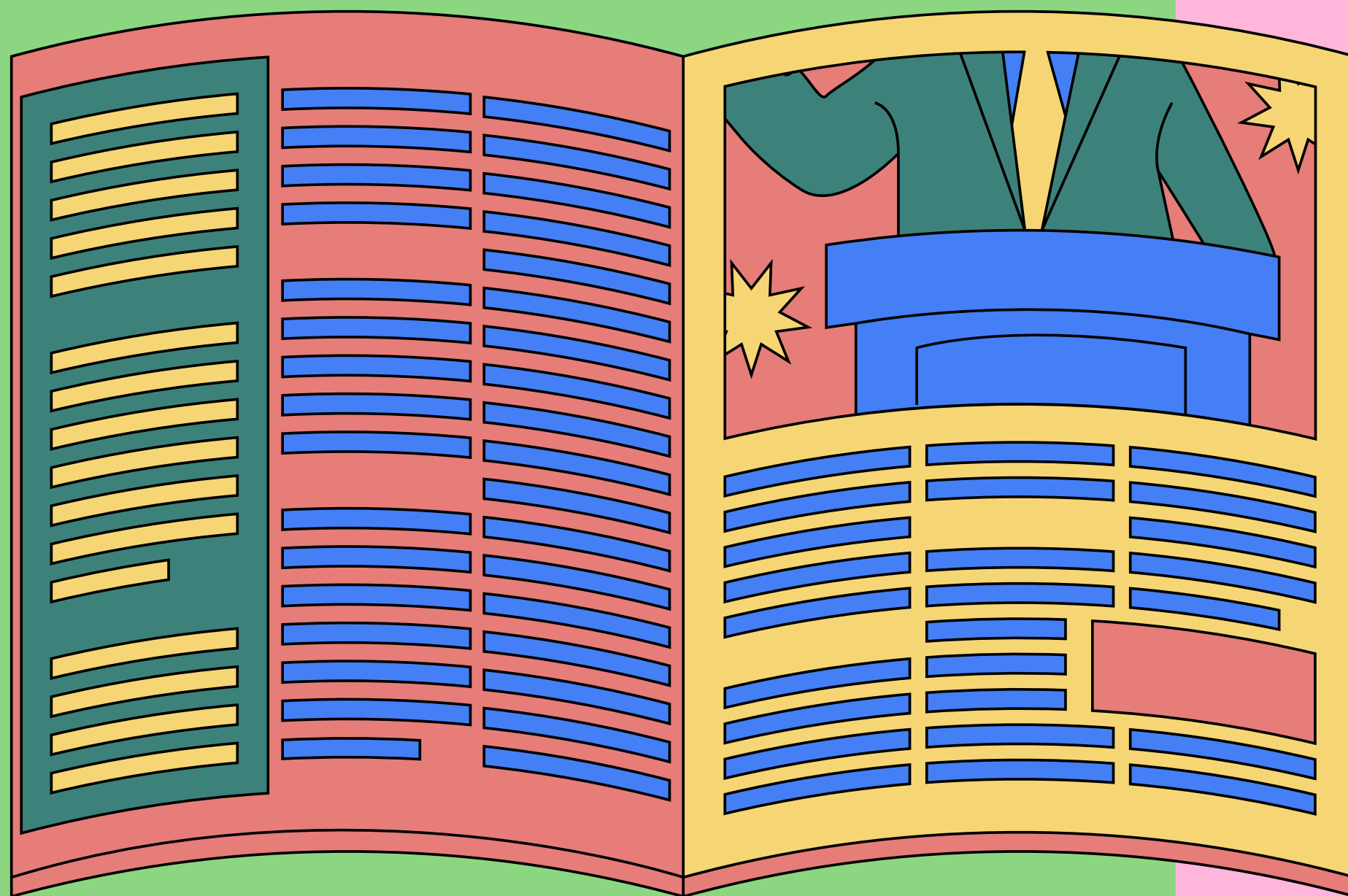


Videokonferencije škola u projektu

- povezani razredi različitih škola
- vršnjačko učenje
- jedni drugima predstavljaju određene teme vezane uz mentalno zdravlje



Izvor: Canva



Izvor: Canva

e-časopis o mentalnom zdravlju

- određene teme u časopisu zajednički obrađuju učenici iz različitih škola (timovi od 3-5 učenika)

Učitelji u ulozi modela

Ponekad nije lako zasukati rukave, ogoliti se i odvažiti na novo učenje, no to nas i čini hrabrima jer svakodnevno pokazujemo sva naša lica u želji da naši učenici postanu zadovoljni ljudi koji će biti nježni prema sebi i humani u susretu s drugima.





**Ako ne znaš što se
dogadja u nečijoj glavi,
pitaj ga. Mogao bi ti reći!**

MARIJA JURIĆ | školska psihologinja

✉ marija.novoselic@skole.hr

GORAN PODUNAVAC | učitelj informatike

✉ goran.podunavac@skole.hr

