

## OSNOVNA ŠOLA ŠMARJE - SAP

Ljubljanska cesta 49

1293 Šmarje - Sap

OID: E10230885

Številka sporazuma: 2024-1-SI01-KA122-SCH-000234422

Številka zadeve: KA122-SCH-0123/2024

KA122 Mobilnosti posameznikov na področju izobraževanja in usposabljanja

### Projekt ŠTEKAM SE – ŠTEKAM TE!

#### POROČILO MOBILNOSTI

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ime in priimek          | POLONA FERBEŽAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Datum mobilnosti        | 21.-26.10.2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kraj mobilnosti         | TENERIFI ŠPANIJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Naslov izobraževanja    | Pl. del Adelantado, s/n, 38201 La Laguna, Santa Cruz de Tenerife,<br>Španija<br>Language Campus, Calle Herradores 1, San Cristóbal de La<br>Laguna, Tenerife                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Cilji izobraževanja     | <ul style="list-style-type: none"><li>- izboljšati samopodobo učencev in jih spodbuditi k pozitivnemu odnosu do sebe</li><li>- povečati sproščenost učencev, ki na ta način lažje sprejmejo izzive in ocenjevanja</li><li>- izobraževanje in socialni in učni napredek pripomoreta k zmanjševanju izogibanja pouka, torej manjši odsotnosti</li><li>- učenci razvijejo pozitiven odnos do svojega znanja</li></ul>                                                                                                                                                         |
| Rezultati izobraževanja | <ul style="list-style-type: none"><li>- spoznavanje in prakticiranje metod sproščanja in obvladovanja stresa s pomočjo čuječnosti</li><li>- večje ozaveščanje o duševnem zdravju, s poudarkom na stresu in izgorevanju</li><li>- boljše prepoznavanje tveganja, vzrokov, predstavitev pogostih duševnih težav</li><li>- pridobiti znanje o ustvarjanju pozitivnega podpornega okolja in vzdrževanju lastnega dobrega počutja</li><li>- vaje aktivnega poslušanja</li><li>- izboljšanje kakovosti poučevanja z boljšim povezovanjem razreda, sprostitevni tehniki</li></ul> |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nadaljnje delo/doprinos rezultatov</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- predstavitev novo pridobljenega znanja celotnemu učiteljskemu zboru</li> <li>- nova znanja in aktivnosti bomo vnesli v redni pouk s prilagoditvijo kurikulumu</li> <li>- nova znanja in metode bomo implementirali v razširjeni program (interesna dejavnost, dan dejavnosti, projektni dan)</li> <li>- oblikovali bomo tim za duševno zdravje, ki bo oblikoval priročnik za preventivno delo z mladostniki, skrbel tudi za organizacijo delavnic in vikend taborov za učence in staršev na temo razvijanja socialnih veščin in krepitev samopodobe</li> <li>- varna škatla za spodbujanje čustvene varnosti bo na voljo učencem</li> <li>- joga in pilates organiziran za učitelje</li> </ul> |
| <b>Splošna ocena tečaja in uporabna vrednost novih znanj</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- tečaj je bil zelo prijeten in poln navdušenih udeležencev</li> <li>- sproščeno vzdušje, sodelovalna atmosfera</li> <li>- prijetni voditelji in vodiči v lepem naravnem okolju</li> <li>- kar 30 učiteljev v 2 skupinah je prispevalo svoje ideje in izkušnje</li> <li>- zelo pozitivna izkušnja</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

#### Program v fotografijah

1. Prepoznavali smo duševno zdravje in spoznali tehnike sproščanja stresa





2. Mednarodna udeležba učiteljev različnih predmetnih področij nam je razširila obzorja



3. Tehnike ustvarjalnega sodelovanja v skupini, nemo risanje mandale in zapisek predavanja o tveganju, vzrokih pogostih duševnih težav



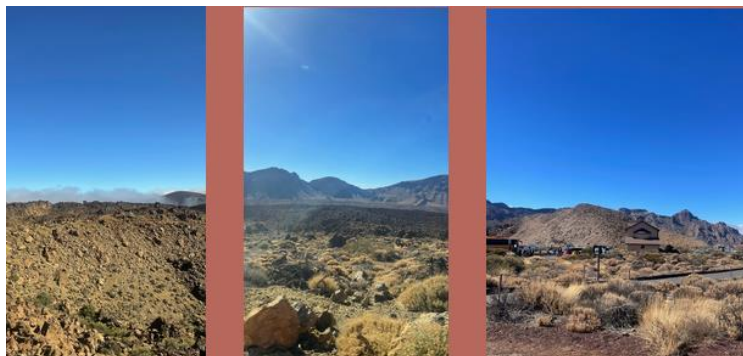
4. Tehnike čuječnosti in aktivnega poslušanja v naravnem okolju v St Cruzu



## 5. Language Campus s študijsko sobo naše skupine



## 6. Organiziran izlet skupine na vulkan El Teide



## 7. Podelitev certifikatov o udeležbi

