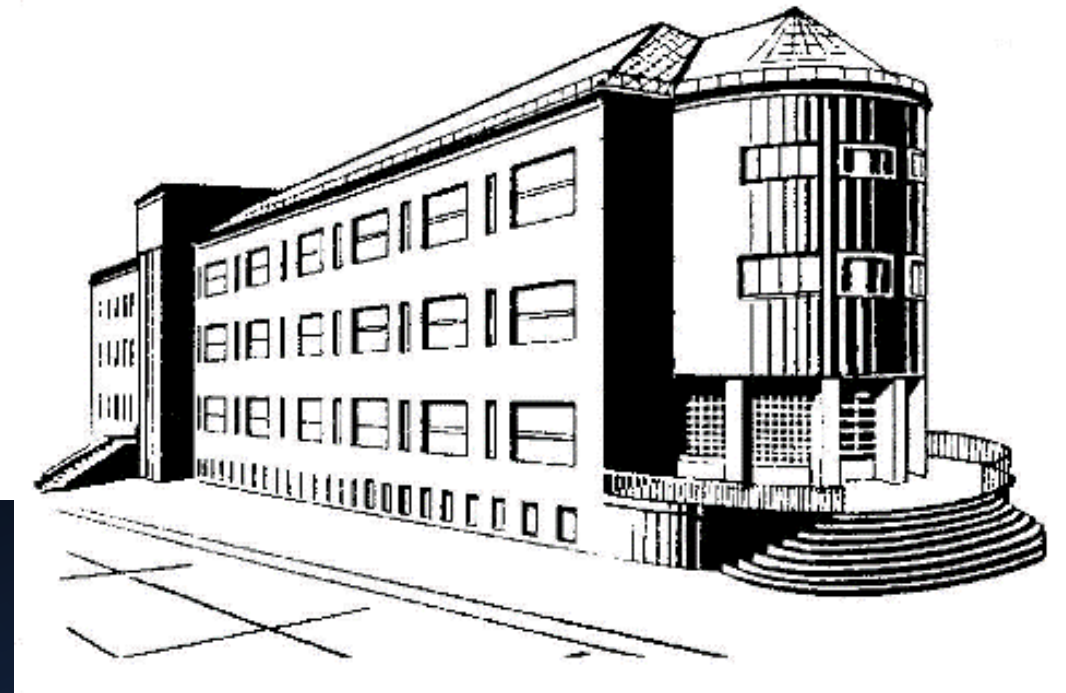


SHE u Trećoj

Aktivnosti provedene u sklopu SHE programa u III. gimnaziji, Zagreb



Ivana Delač, prof. mentor, i Ljubica Kostanić, prof. savjetnik
III. gimnazija, Zagreb
Vis, 29. kolovoza 2022.

Prioritetna područja u dosadašnjem radu

Poticanje tjelesne
aktivnosti učenika
i nastavnika

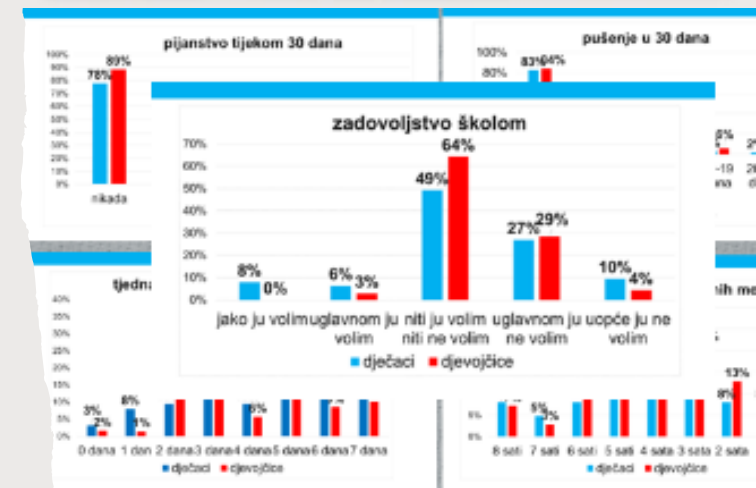
Poboljšanje
prehrambenih
navika

Oplemenjivanje
okoliša škole

Očuvanje
mentalnog
zdravlja

Istraživanja

- Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika (Health Behaviour of School Children, HBSC)
- Školska istraživanja o mentalnom zdravlju učenika u sklopu fakultativne nastave psihologije i eTwinning projekata
- Sudjelovanje u istraživanjima na gradskoj i nacionalnoj razini (npr. Odrednice ovisnosti o internetu zagrebačkih srednjoškolaca, Pozitivan razvoj adolescenata grada Zagreba: analiza stanja, STRESS LOAD - Longitudinalno istraživanje stresa adolescenata, Emocionalna kompetentnost i stilovi suočavanja sa stresom kao prediktori depresivnosti...)





Poticanje tjelesne aktivnosti učenika i nastavnika

- Planinarstvo (fakultativna nastava)
- Brojne sportske fakultativne nastave
- Sportska natjecanja
- Projektna i terenska nastava u Maksimiru (+ lov na blago)
- Dan pješačenja
- Radionice vježbanja za nastavnike



Poboljšanje prehrambenih navika

- Suradnja s Prehrambeno-biotehnološkim fakultetom (radionice za učenike)
- Natjecanje „Užina za pet”
- Online radionice pravilne prehrane za učenike
- Projekt Građanin – Pravilna prehrana srednjoškolaca
- Prirodna kozmetika (fakultativna nastava)



Oplemenjvanje okoliša škole



- Hortikultura (fakultativna nastava)
- Šumoborci – pošumljavanje šume Marče
- eTwinning projekt „Zeleni krovovi mojega grada”

Očuvanje mentalnog zdravlja



- Primijenjena psihologija (fakultativna nastava) – radionice o nošenju sa stresom, pružanju psihološke podrške i samopomoći
- Digitalni sadržaji za učenike (videolekcije, padlet stranice, edukativni letci...)
- Projekt „Pjevaj, sviraj, pleši”
- eTwinning projekti koji se bave mentalnim zdravljem



psychMe 2



Mental health in COVID-19 times

Očuvanje mentalnog zdravlja

- Tjedan psihologije:
 - Tribina „Kako (p)ostati otporan?“ o psihološkoj otpornosti
 - Tematska sjednica Vijeća učenika s predavanjima o nošenju sa stresom, aktivnom slušanju i pružanju podrške
 - Zoom predavanja za roditelje o perfekcionizmu i nošenju sa stresom
 - Escape room „Tajna Treće“
 - Učnički plakati i drugi edukativni materijali





Tjedan zdravlja

- Dan pješačenja
- Tematsko uređenje učionica i hodnika škole
- Radionice vezane za mentalno zdravlje za učenike i nastavnike (+ mindfulness)



Suradnje



- Prehrambeno-biotehnološki fakultet
- Centar za poremećaje hranjenja Bea – „Dozvola za nesavršenost”
- Udruga studenata medicine Hrvatske – „Budi mRAK”
- Udruga Mindfulness Hrvatska
- Europska federacija udruga studenata psihologije – „Mind the mind”
- ...

DODATNE INFORMACIJE OKO CIJEPLJENJA

Sve dodatne informacije o spolno prenosivim bolestima i provedbi cijepljenja možete dobiti u ili Vaši roditelji kod nadležnog školskog liječnika te na web stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

<https://www.hzjz.hr/aktualnosti/klasiranje-profic-humanog-papila-omjerivaka-hrv-2018-2019/>

Dr. Goranka Rančić Karabotić
Ermina Pavlović, ms

Ivančgradska 38
Prijem datum: prije podne
Neprijem datum: poslije podne
TEL: 2304-439
E-MAIL:
gorankaranacic.karabotic@stampa.hr
erminapavlovic@stampa.hr

A small grid of video call participants is visible on the right side of the infographic. It shows several small video windows with names like 'M. Ivica III. gim...', 'Nikola Barišić', 'Ana Puzić', 'Kristijan Kolić', 'Boris Mijatović', and 'Igor Babić'.



Izvori i materijali

- Web stranica škole – Mentalno zdravlje: http://gimnazija-treca-zg.skole.hr/she_mre_a/mentalno_zdravlje
- Web stranica škole – Tjedan zdravlja: http://gimnazija-treca-zg.skole.hr/she_mre_a/sajam_zdravlja
- Snimka tribine o psihološkoj otpornosti „Kako (p)ostati otporniji?“: <https://www.youtube.com/watch?v=Byv4NilXKb0>
- Snimka predavanja o nošenju sa stresom i perfekcionizmu za roditelje: <https://www.youtube.com/watch?v=IW6tUJaPT3s>
- Videolekcija „Vodič kroz (post)apokalipsu za psihološko preživljavanje“: <https://www.youtube.com/watch?v=B7ogJSAd8Xg>
- Padlet s korisnim izvorima za nošenje sa stresom i očuvanje mentalnog zdravlja: https://padlet.com/ivana_delac/psiholoskapodraska

Hvala na pažnji!

trec.a.zg@3gimnazija.hr

