

<b>NAZIV PROJEKTA</b>	<b>Mentalno zdravlje</b>
<b>AUTORI</b>	Alenka Miljević i Anita Šimac
<b>NASTAVNI PREDMETI</b>	Engleski jezik, Informatika, Likovna kultura, Sat razrednika
<b>DOB UČENIKA</b>	11 do 15
<b>PREPORUČENO TRAJANJE PROJEKTA</b>	9 mjeseci
<b>KRATKI OPIS PROJEKTA</b>	Sudionici projekta kroz rješavanje zadataka u projektnim aktivnostima promišljaju o svom mentalnom zdravlju i zadovoljstvu kroz poticanje razmišljanja o tome što ih čini sretnima i opuštenima s ciljem razvijanja samoregulacije i namjernog opuštanja. Sve projektne aktivnosti razvijaju pozitivnu sliku o sebi te potiču pozitivne osjećaje s ciljem očuvanja mentalnog zdravlja i razvoja pozitivnih osobina ličnosti.
<b>CILJEVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– očuvanje mentalnog zdravlja</li> <li>– razvijanje pozitivne slike o sebi</li> <li>– razvijanje empatije</li> <li>– razvijanje socioemocionalnih vještina</li> <li>– osnaživanje učenika u samoregulaciji ponašanja</li> <li>– razvijanje djelatnosti u različitim predmetima kroz interdisciplinarnan pristup projektnim zadacima</li> </ul>
<b>AKTIVNOSTI</b>	<p><b>Aktivnost 1</b></p> <p>Predstavljanje učenica i učenika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenici se predstavljaju u aplikaciji Flip <a href="https://info.flip.com/">https://info.flip.com/</a></li> <li>• kroz snimanje videa u kojem govore o tome što ih čini sretnima i na kojem mjestu se osjećaju opušteno i sigurno.</li> </ul> <p><b>Aktivnost 2</b></p> <p>Moj dnevnik mindfulnessa</p>

- Učenci biraju na koji način će voditi dnevnik sudjelovanja u projektu u kojem će opisivati aktivnosti te ukratko reflektirati o tome kako su se osjećali pri radu na projektnim zadacima.
- Učenci mogu odabrati i vođenje papirnatoeg dnevnika kojeg će fotografirati kako bi ga podijelili na Twinspaceu u svrhu dokumentiranja i praćenja rezultata projekta.

### Aktivnost 3

#### Fotografska potraga

- Odaberite digitalni alat u kojem učenici dijele nekoliko fotografija iz država i mjesta iz kojih dolaze. Digitalni alat treba omogućavati komunikaciju odnosno učenicima treb aomogućiti da uz pojedine fotografije mogu napisati svoja rješenja potrage.
- Digitalni alat bi trebao dopuštati komentare ispod fotografija kako bi učenici mogli napisati što su otkrili (npr. Padlet <https://padlet.com/>).
- Učenci potom koriste aplikaciju Google Lens <https://lens.google/> koja im pri skeniranju fotografije pruža poveznice na kojima mogu pronaći rješenja ovoga zadatka.

Zadatak glasi:

Naziv mjesta i države

Pronađi i napiši jednu zanimljivost o ovom mjestu

- Ovaj zadatak učenici mogu raditi individualno u svom razredu, a potom u parovima ili grupama provjeravaju rezultate te donose odluku o tome koji im je podatak najzanimljiviji. Na kraju pišu svoje odgovore u obliku komentara (ako ste odabrali digitalni alat Padlet).

**Aktivnost 4**

Svjetski dan dobrote

- Učenici jedni drugima predlože nasumično dobra djela i male geste.
- Izrađuju popis i zajednički bilježe dok sve na listi ne bude učinjeno. Potom kreiraju kupone dobrih djela.

**Aktivnost 5**

Stablo zahvalnosti

- Učenici na zajedničkom digitalnom dijeljenom mjestu (Canva <https://www.canva.com/> ) popunjavaju stablo listovima na koje upisuju naziv onoga na čemu su zahvalni.
- Nastaje zajednički proizvod – stablo zahvalnosti.
- Ovaj zadatak se može organizirati u manjim grupama te tako nastaje više različitih stabala.

**Aktivnost 6**

Dan sigurnijeg interneta

Aktivnost vezana uz sigurno korištenje Interneta, autorska prava i mrežni bonton.

- Učenici u zajedničkom dijeljenom prostoru upisuju što je mindful, a što nije mindful u vezi s ponašanjem na internetu te na taj način nastaje zajednička lista pravila ponašanja na internetu i u projektu.
- Na zajedničkom mrežnom sastanku učenici prezentiraju svoje materijale te raspravljaju o pozitivnim i negativnim stranama sigurnosti rada na Internetu, Internetskom bontonu i zaštiti autorskih prava.

**Aktivnost 7**

Interkulturene mandale

- Učenici u međunarodnim timovima rade na zadatku kreiranja mandala (predložaka za bojanje) po temama. Svaki tim dobije jedan wordow dokument u kojem kreiraju mandale na razne teme:
- Kulturni motivi iz država partnera
- Motivi iz prirode država partnera (npr. Endemske biljke)
- Životinjski motivi država partnera (npr. Endemske životinje ili životinje specifične za pojedinu državu)
- Apstraktni motivi
- Tematski motivi koje učenici kreiraju po svojim interesima (automobili, glazba, sportovi i slično)

**Aktivnost 8**

Blackout poezija za Dan zaljubljenih

- Učenici kreiraju blackout poeziju na materinskom jeziku te ih razmjenjuju.
- Projektni partneri potom prevode blackout poeziju na engleski jezik kako bi naučili riječi na jeziku projektnih partnera.
- Nastaje zajednička zbirka pjesama.

**Aktivnost 9**

Mindfulness u prirodi / Svjesnost u prirodi

- Učenici u prirodi osluškuju zvukove, zapisuju što čuju, uspoređuju bilješke s prijateljem (parom), crtaju što su čuli. Učitelj dijeli radni listić s uputama da pronađu:

Nešto žuto, nešto što počinje slovom S, malu biljku, veliko stablo, nešto sjajno, životinju, nešto što bi htjeli ponijeti kući, nešto umirujuće, nešto što te čini sretnim, nešto što nikada prije niste vidjeli.

Dodatna aktivnost: Kod kuće zatvorite oči, koncentrirajte se, zapišite sve zvukove koje čujete određenog dana u tjednu i tijekom vikenda. Usporedite svoj popis s prijateljima u školi. Jeste li čuli iste zvukove?

**Aktivnost 10**

Međunarodni dan sreće

Zagrlimo stablo, povežimo se s prirodom

Jesti li znali da :

- Stabla u šumi komuniciraju jedni s drugima, (mirisima, korijenjen).
- Drveće brine za svoje potomstvo, a drveće- susjedi se s ljubavlju
- i pažnjom brinu za starija i nemoćna stabla.
- Drveće ima osjećaje, emocije, sjećanja.
- Korijeni, korijenčići i gljive su wi-fi šume i da putem svih tih sitnih mreža i poveznica stabla međusobno komuniciraju.

Pronađite stablo u obližnjem parku, šumi ili u školskom dvorištu.

Zagrlite stablo i poslušajte pjesmu koju će vam pročitati učiteljica (primjerice: Breze na ulici, Dobriša Cesarić ili Stabla, Alojz Majetić).

Nacrtajte to odabrano stablo, napišite koje osjećaje budi u vas i zašto trebamo biti sretni i zahvalni. Zapisuju pozitivne poruke ispod stabla kao korijenje iz kojeg raste snažno stablo.

	<p>U međunarodnim grupama učenici pišu kratku priču o sreći. Koriste svoje crteže i pozitivne poruke kao inspiraciju, a priču mogu napisati koristeći digitalni alat kao <a href="#">Buncee</a>.</p>
--	--

	<p><b>Aktivnost 11</b></p> <p>Izrada zajedničke e-knjige (<a href="#">Create your mag for free: Madmagz</a>, <a href="#">Book Creator - bring creativity to your classroom - Book Creator app</a>, <a href="#">Digital Publishing Platform for Everyone   Joomag</a>) kroz koju se prikazuje tijek i rezultati svih aktivnosti.</p>
<p><b>EVALUACIJA</b></p>	<p>Evaluacija se provode na početku provedbe projekta, tijekom i po njegovu završetku. Na početku se provodi dijagnostička evaluacija, formativna tijekom projekta i na završetku.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anketa o mentalnom zdravlju učenika te o sposobnostima samoregulacije osjećaja i ponašanja.</li> <li>• Djelovanje projektnih aktivnosti i zadataka na promišljanje o svojim osjećajima i kako oni utječu na naše ponašanje i uspjeh).</li> </ul> <p>Analiza se provodi nakon svake evaluacije i postavlja se na stranicu aktivnosti.</p> <p>U dokumentu <a href="#">Privitak 1</a> nalaze se primjeri analize evaluacije. Projektni partneri prilagođavaju evaluacije prema projektnim aktivnostima i pri tome prilagođavaju njezin sadržaj.</p> <p>Poveznice koje mogu biti od pomoći pri kreiranju anketa:</p> <p><a href="https://meditation-research.org.uk/research-methods/5-best-mindfulness-questionnaires/">https://meditation-research.org.uk/research-methods/5-best-mindfulness-questionnaires/</a></p>

	<p><a href="https://www.mindfulteachers.org/blog/mindfulness-program-data-collection">https://www.mindfulteachers.org/blog/mindfulness-program-data-collection</a></p> <p><a href="https://www.teacherspayteachers.com/Product/FREE-Mindfulness-Survey-3449472">https://www.teacherspayteachers.com/Product/FREE-Mindfulness-Survey-3449472</a></p> <p>Završna projektna evaluacija i njezina analiza postavlja se na zasebnu stranicu na Twinspace.</p>
<b>DISEMINACIJA (UKLJUČIVANJE OSTALIH UČENIKA, NASTAVNIKA, RODITELJA I SL.)</b>	<p>Uređivanje TwinSpacea i objavljivanje rezultata na TwinSpaceu (odabrati koji će dijelovi biti javni)</p> <p>Predstavljanje projekta lokalnoj zajednici (u školi, na školskoj web stranici, lokalnim novinama i/ili TV stanicima)</p> <p>eTwinning info dani, na roditeljskim sastancima, na sastancima učiteljskih vijeća, vijeća roditelja i učenika.</p> <p>Pisanje članaka za digitalne časopise poput Pogleda kroz prozor ili na portalu Škole.hr.</p>