



KLASA: 007-04/23-05/2
URBROJ: 2137-32-01-23
Đurđevac, 8. veljače 2023.

ZAPISNIK

sa 2. sjednice Vijeća roditelja Gimnazije dr. Ivana Kranjčeva Đurđevac, održane 2. veljače (četvrtak) 2023. godine s početkom u 19 sati.

Prisutni: Adela Šimunic Smiljanec, Vjekoslav Kokorović, Željka Hasan, Mihaela Lončar, Martina Stanešić, Mirela Vranić i Antonija List

Nisu prisutni: Dario Kuzmić (ispričao se)

Sjednici su nazočni: pedagoginja Jasna Horvat Vlahović te ravnatelj škole Tomislav Ostojić, prof.

Sjednicu je otvorila predsjednica vijeća Adela Šimunic Smiljanec koja je utvrdila da je prisutna većina članova Vijeća roditelja te je predložila slijedeći

DNEVNI RED:

1. Usvajanje zapisnika s 1. sjednice Vijeća roditelja
2. Usvajanje dopuna kurikulumuma škole
3. Mentalna higijena
4. Aktualnosti u školi
5. Razno

Ad 1. Riječ je preuzeo ravnatelj škole Tomislav Ostojić, prof. koji je pozdravio sve prisutne te objasnio potrebu dopune kurikulumuma škole zbog Erasmus projekata mobilnosti učenika koji su u tijeku (učenici školskog benda I oni koji pohađaju nastavu talijanskog jezika idu u Italiju u grad Terni od 4-11.02.2023.).

Predsjednica vijeća roditelja gospođa Adela Šimunic Smiljanec je nakon toga preuzela riječ te predložila da idemo po točkama dnevnog reda pa je pod prvom točkom jednoglasno usvojen zapisnik s 1. Sjednice vijeća roditelja.

Ad 2. Nakon što smo čuli ravnateljevo objašnjenje u čemu se sastoji dopuna kurikulumuma ona je jednoglasno usvojena.

Ad 3. Pedagoginja Jasna Horvat Vlahović je ukratko predstavila aktivnosti u sklopu projekta Emocionalni puls učenika. U posljednje vrijeme često se čuje kako nam se slika mentalnog zdravlja ljudi mijenja, a doba puberteta i adolescencije je najrizičniji period. To nam pokazuju podaci Svjetske zdravstvene organizacije koji ističu da jedno od petoro djece pati i ima psihičke smetnje, a od navedenog samo 20% njih je prepoznato i prima psihološku pomoć. Upozoravaju znanstvenici da čak



50% poremećaja kreće prije 14. godine života, a čak 75% prije 18. godine, a to nam ukazuje da je razdoblje adolescencije ključno za promociju mentalnog zdravlja i rano prepoznavanje problema. Najčešće smetnje su: anksioznost, depresija, poremećaji ponašanja i teškoće učenja.

Prema najjednostavnijoj definiciji **mentalno zdravlje** je stanje uma koje nam omogućuje da se **aktivno, uključeni i povezano s drugima** nosimo s raznim životnim izazovima.

Svjesni smo nekih okolnosti koje su pridonijele narušavanju zdravlja mladih kao što su: velik utjecaj tehnologije i društvenih mreža od najranije dobi što znatno loše utječe na rast i razvoj, smanjena kvalitetna komunikacija roditelj-dijete (cca.20 minuta dnevno), odrastanje djece s manje frustracija tijekom odrastanja jer roditelji ponekad rješavaju probleme kako bi izbjegli neuspjeh djeteta, stalni pritisak s naglaskom da su bitni rezultati u školi, a manje proces i samo učenje, nestrpljivost jer se brzo i lako dolazi do rezultata, potreba za savršenstvom u svim aspektima života, neprestano uspoređivanje, narušena struktura obitelji i dr. Neki roditelji nesvjesno i u najboljoj namjeri prate podatke u e-dnevniku (ocjene, bilješke) i komentiraju s djecom te šalju poruku koliko je škola važna. Škola je važna, ali osjećaj pritiska i stalna kontrola mogu djeci stvarati veliki teret koji u početku ne doživljavaju kao teret, nego brigu koja s vremenom može prerasti u kontinuiranu opterećenost sa uspjehom i školom.

Kao škola, omogućili smo bogati kurikulum škole koji pruža učenicima priliku da se uključe u razne aktivnosti, da se angažiraju i povežu s vršnjacima istih interesa. Već godinama provodimo Erasmus+ projekte, provodimo pedagoške radionice s ciljem kritičkog promišljanja o pojedinim temama, potičemo i podržavamo sve aktivnosti Vijeća učenika (plesnjak, tajni prijatelj, školske majice, humanitarne aktivnosti) s ciljem povezivanja učenika i jačanja identiteta škole.

Pedagoginja već četvrtu godinu zaredom provodi projekt ispitivanja **Emocionalnog pulsa učenika** u kojem provodi individualne strukturirane razgovore sa svakim učenikom prvog razreda u trajanju od jednog školskog sata. Ishodi razgovora su: promišljanje učenika o sebi i svom odnosu prema radu, osnaživanje učenika i jačanje komunikacijskih vještina te pružanje prilike učenicima da iznesu svoja razmišljanja i stavove vezane uz očekivanja, motivaciju, navike i dr. Svjesni činjenice da je gimnazijski program vrlo zahtjevan i da je puno izazova, razrednici i pedagoginja nude podršku učenicima ukoliko učenici procijene da im je podrška potrebna.

Nekoliko smjernica roditeljima, a odnose se na promjene kod djece na koje je potrebno reagirati:

- Promjenu u dosadašnjem ponašanju (nagla euforija, povećana drskost, bezvoljnost...)
- Popuštanje u školi
- Rizična ponašanja (laganje, nepoštivanje pravila, izbjegavanje nastave, korištenje sredstava ovisnosti...)
- Povlačenje od obitelji i drugih učenika u razredu
- Sniženo raspoloženje/tuga/razdražljivost
- Znakovi stalnog umora/neispavanosti
- Promjene u tjelesnom izgledu (gubitak ili dobitak kilograma)

Reagirati se uvijek može otvorenim i iskrenim razgovorom s djetetom te traženjem pomoći i podrške razrednika, nastavnika, pedagoginje, školskog liječnika i dr.



Nakon izlaganja pedagoginje Jasne Horvat Vlahović predsjednica vijeća roditelja Adela Šimunic Smiljanec je opet preuzela riječ te se zahvalila ravnatelju i pedagoginji na svom trudu koji ulažu u rad s našom djecom. Pohvalila je sve aktivnosti koje se provode kako bi se učenici razvili i na emocionalnom i socijalnom nivou od plesnjaka, darivanja tajnog prijatelja, motiviranje i nagrađivanje učenika za odlaske na kulturna događanja, kazališne predstave, izložbe i koncerte.

Uvidom u trend navika koji učenici usvajaju ravnatelj Tomislav Ostojić je zatim uzeo riječ i iznio određene smjernice u poboljšanju učeničkih vještina i mehanizama nošenja sa stresom. Trenutne generacije učenika pokazuju tendenciju rasta pojavnosti:

- razdražljivosti
- neispavanosti
- anksioznosti
- nemogućnost koncentracije
- ne motiviranost
- ne odgovornost
- osjećaj visoke razine stresa
- depresivna razmišljanja i letargija

Kroz rad na svojim navikama koje potiču rad i odgovornost, ravnatelj je upozorio i na neispavanost učenika koji može biti jedan od faktora većine ovih pojavnosti. Predavanje je fokusirano na tri točke razvoja osobe koje jačaju otpornost učenika i stvaraju mehanizam nošenja s promjenama i sa stresom: navike (koje nas vode do cilja), dobar i dovoljno dug san (noćno spavanje) i vršnjačka potpora i druženje.

Ravnatelj je upozorio na štetnost budnosti tijekom noći, štetnosti društvenih mreža i efekata korištenja ekrana s plavom svjetlošću. Napomenuo je da je ovo predavanje – u trajanju od jednog školskog sata – proveo u 2. i 3. razredima.

Izuzetno važno da i roditelji znaju o ovim problemima i njihovim mogućim uzrocima kod svoje djece.

Literatura :

Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams; Matthew Walker

Atomic Habits, James Clear

How We Learn: The New Science of Education and the Brain; Stanislas Dehaene

Ad. 4 i ad 5. O aktualnostima u školi govorilo se tijekom uvodnog dijela sjednice te tijekom izlaganja pedagoginje i ravnatelja pogotovo vezano za aktivnosti koje se provode sa učenicima. Pod točkom razno gospodin Vjekoslav Kokorović je postavio pitanje kakva je suradnja škole sa gradskim ustanovama pogotovo sa novim Posjetiteljskim centrom Đurđevački pijesci na što mu je prisutna prof. geografije Mihaela Lončar odgovorila da se on obavezno posjećuje tijekom nastave geografije, a ravnatelj Tomislav Ostojić se nadovezao da je suradnja dobra te da učenici često posjećuju kulturna



dogaćanja u gradu a sve goste koji dođu u školu obavezno se vodi u posjetiteljski centar. Ravnatelj je također najavio da će se u našoj gimnaziji održati državno natjecanje u talijanskom, španjolskom i francuskom jeziku tijekom kojeg su planirani izleti u okolicu Đurđevca kako bi bolje upoznao zavičaj.

Pedagoginja i ravnatelj su upoznali prisutne roditelje sa činjenicom da smo škola bez zvona, da u školi postoji kutić sa kaučima na kojima se djeca druže tijekom odmora koji se planira i proširiti te da se s učenicima njeguje humaniji odnos te tako stvara bolja atmosfera u samoj školi, a posljedično se dobiva i bolja suradnja te ostvaruju bolji rezultati, a na kraju djeca pokazuju dobru kulturu i savjesnost.

Sjednica završila u 20.40h.

Dopuna zapisniku članak iz časopisa Jurek o mentalnoj higijeni. (Jesi li ok?)

Jesi li OK?

„Čovjeku za zdravlje nije potrebna homeostaza (stanje bez napetosti), nego naprotiv stanje težnje i borbe za cilj koji je njega dostojan.“ Ako malo promislimo, najčešće pitanje koje postavljamo jedni drugima nakon što se nismo vidjeli neko vrijeme je: Kako si? I kakav odgovor najčešće dobijemo: Ok ili super. Je li to zbilja tako! Što učiniti kada čujemo negativan odgovor. Jesmo li zainteresirani za razlog ili se pitamo zašto smo uopće postavili to pitanje. A što zapravo znači odgovor OK! Pretpostavimo da OK zapravo znači da smo dobro sami sa sobom, da smo zadovoljni svojim životom i da se u ovom trenutku osjećamo dobro ili ispunjeno. A što ako to nije tako! Što ako se teško nosimo s obavezama i preprekama. Što ako nam je narušeno zdravlje i to mentalno zdravlje, a koje vrlo često koči i sprječava osobu da ostvari sebe i svoje potencijale. Jedna od definicija mentalnog zdravlja je uravnotežen, raznolik i zadovoljavajući život u kojem ostvarujemo bliskost i povezanost s drugim ljudima. Volimo, osjećamo se sposobno, kompetentno, uvaženo, zabavljamo se, otkrivamo nove stvari, zadovoljni smo, znamo uživati, slobodno izabiremo i donosimo odgovorne odluke. Ovo objašnjenje nam jako lijepo približava što sve utječe na nas da se osjećamo dobro, a nedostatak nečega ili više toga može biti razlog našeg lošeg osjećaja, nezadovoljstva i unutarne borbe sa samim sobom. „Sreća ne ovisi od nikakvih vanjskih faktora, već isključivo od našeg mentalnog stava.“ Mladi ljudi nerijetko osjećaju neki nemir i nezadovoljstvo, a da ni sami puno puta ne znaju što je pravi razlog takvom osjećaju. Budući da živimo u intenzivno stresnim vremenima, za očuvanje zdravlja neophodna nam je mentalna higijena. Mentalna higijena bavi se očuvanjem psihološkog zdravlja, a cilj mentalne higijene je doprinijeti stvaranju uravnotežene i društveno prilagođene osobnosti. „Čovjek je u punom smislu riječi čovjek tek kada ostvaruje neku smislenu zadaću ili kada iz ljubavi prema nekome zaboravi na sebe i u središte svog interesa stavi druge“. Mentalna higijena skup je mjera i tehnika usmjerenih na jačanje osobnosti kroz različite aktivnosti koje mogu biti zaštitni čimbenici u očuvanju zdravlja. U nastavku slijede neke aktivnosti o kojima je poželjno razmišljati. Prihvatite sami sebe jer samo tako možete ići dalje. Svi mi imamo svoje vrline i mane, a i očekivanja koja smo sami nametnuli ili su nam nametnuli drugi. Važno je znati procijeniti na što možemo, a na što ne možemo utjecati kako ne bismo trošili energiju na nevažne stvari. Primjerice ne možemo utjecati na to da nas svi vole. Razgovarajte o svojim osjećajima jer na taj način ne potiskujete i ne produbljujete problem. Kao što je normalno da se osjećamo sretno tako je normalno da se osjećamo tužno, razočarano, uplašeno. Ukoliko imenujemo i podijelimo svoje



Gimnazija
DR. IVANA
KRANJČEVA ĐURĐEVAC

Ulica dr. Ivana Kranjčeva 5, HR-48350 Đurđevac
OIB: 21120261369
Tel.: +385 (0) 48.812.021
www: gimnazija-ikranjceva-djurdjevac.skole.hr
e-mail: gimnik@gimnazija-ikranjceva-djurdjevac.skole.hr

osjećaje osobi od povjerenja sigurno je da ćemo se rasteretiti, a možda ćemo dobiti i drugačiji pogled na svoj problem. Za svaki problem postoji rješenje. Budite aktivni jer svom organizmu radite uslugu i potičete lučenje endorfina (hormona sreće). Iscrpljenost nakon neke fizičke aktivnosti uvijek zasjeni dobar osjećaj sreće. Osim fizičke aktivnosti, važna je i mentalna aktivnost poput čitanja, sudjelovanja u različitim školskim aktivnostima, usvajanja nekih novih znanja i dr. Ispravno se hranite jer ćete unijeti potrebnu energiju. Svi smo se sreli sa slikom piramide zdrave prehrane. Ona bi svima nama trebala biti slika koja se pamti i koja nas podsjeća da se jesti mora i to raznovrsno, nekoliko puta dnevno i u umjerenim količinama. No, nikako ne zaboraviti vodu. Budite u kontaktu s drugima jer nema veće snage od zdravih prijateljskih i obiteljskih odnosa u kojima izgrađujemo sebe. Okružite se ljudima kojima se veselite i koji se vesele vama. Birajte prijatelje koji prihvataju vašu različitost i koji nemaju potrebu pronalaziti vam nedostatke. Ukoliko vas neki odnosi čine nesretnima pitajte se zašto su vam uopće potrebni. Uzmite stanku jer ju svi zaslužujemo. Nismo roboti već ljudi koji imaju pravo odmaknuti se od obaveza, obaveze pogledati iz nekog drugog kuta te se odmoriti kako bismo mogli nastaviti dalje. Spavajte dovoljno i težite da je u kontinuitetu, minimalno 7 sati. Hedonizam je dozvoljen, no i on mora umjeren. Pitajte druge za pomoć jer je normalno da se ne možemo uvijek sami vratiti u izgubljenu životnu ravnotežu. Ponekad je potrebno potražiti podršku, podijeliti i priznati da ne znamo sami, da trebamo razgovor, prisutnost, šutnju, pomoć. Razgovarajte! Brinite o drugima jer ćete upoznati i drugi dio sebe, a ujedno ćete i usrećiti nekog drugog. Briga i pomoć nekome u školi, obitelji, susjedstvu, kroz volontiranje daje dobar osjećaj ispunjenosti. Aktivno slušajte što drugi govore i ne osuđujte ih. Usredotočite se na njihove potrebe u tom trenutku. Izbjegavajte alkohol ili bilo koje drugo sredstvo ovisnosti jer tako odluke donosite upravo VI i jedino se iza takvih odluka može stati čista obraza. Nijedno sredstvo ovisnosti neće riješiti neki problem, nego će ga samo produbiti, a onda je izlaz još teži jer treba prijeći više stepenica. Radite nešto u čemu ste dobri jer će vas to opustiti, a rezultirat će i osjećajem zadovoljstva. Svaka je osoba u nečemu dobra, no neke osobe još nisu osvijestile što je to. Za neke je to pomaganje drugima, briga o životinjama, bavljenje sportom, pisanje pjesama i dr. Nerijetko će takav način provođenja slobodnog vremena probuditi vašu potisnutu kreativnost. Živite u realnom, a ne u virtualnom svijetu jer u realnom svijetu nije sve savršeno kao u virtualnom svijetu. Objave i slike su samo stvar trenutka i gotovo nikad ne znamo što je zapravo u pozadini cijele priče. Pokušavajte izbjegavati uspoređivanje svog života i života vaših „prijatelja“ i „pratitelja“ na društvenim mrežama. Umjesto zaključka: „Smatram da je ključ za ljubav rad na samom sebi. Ne možemo voljeti druge ukoliko s ljubavlju ne izgrađujemo sebe.“

Pripremila: Jasna Horvat Vlahović, prof. savjetnik

Zapisnik sastavila:

Martina Stanešić

Predsjednik Vijeća roditelja:

Adela Šimunic Smiljanec