

Šolsko leto: 2022/23

Datum sestanka : 13. 12. 2022

Čas sestanka: 11.05–12.15

2. SESTANEK ŠOLSKE SKUPNOSTI

Prisotni predstavniki oddelkov: 6. a, b, c, č; 7. a, b, c; 8. a, b, c; 9. a, b (iz vsakega oddelka sta bila prisotna po dva predstavnika); zaradi predavanja odsotna predstavnika 9.c ; s strani delavcev šole sva bili prisotni učiteljici Kaja Kosmač in Petra Mali.

Dnevni red:

1. Prisotnost predstavnikov RS.
2. Akcije in finančno poročilo.
3. Male sive celice.
4. Novoletno dogajanje.
5. Tabori, šole v naravi in ekskurzije.
6. Vprašanja in dileme učencev, pobude.

Zapisnik:

AD1 - Prisotnost predstavnikov RS.

Na začetku sestanka Šolske skupnosti smo preverili prisotnost predstavnikov. Prisotna sta bila po dva predstavnika iz vsakega oddelka višje stopnje, skupno 24 predstavnikov, saj sta bila odsotna predstavnika 9. c razreda.

AD2 – Akcije in finančno poročilo.

- V septembru smo izvedli zbiralno akcijo papirja in kartona. Med akcijo je bili zelo slabo vreme, pozivamo pa, da se učenci v pomladanskem delu akcije bolj množično udeležijo.

- 25 učencev je prineslo 100 kg ali več papirja, največ učenka Nika Vilfan iz 7. C - 474 kg. Za ves zbrani papir (10.310 kg) smo prejeli v sklad Šolske skupnosti 1.598,05 €.

AD3 – Male sive celice.

V petek, 2. 12. 2022 se je 40 učencev in trije tekmovalci - Lenart Zalokar Obadič iz 7. b, Jošt Gašperlin iz 8. b in Matic Ogriz iz 9. b - udeležilo tekmovanja Male sive celice, ki se je snemalo na RTV Slovenija.

Fantje so se zares odlično odrezali, vendar so imeli v prvem krogu tekmovanja res smolo, saj so bili poraženi, čeprav so dosegli odličen rezultat 69 točk. Sreča jim je obrnila hrbet in izgubili so za eno točko. Oddaja bo na sporedu v soboto 7. 1. 2023.

Na RTV smo bili zelo pohvaljeni, saj smo lepo navijali za naše tekmovalce, poleg tega pa jim je bilo všeč, da smo prišli v tako velikem številu in ker so bili tudi navijači enotno oblečeni.

Strošek avtobusnega prevoza bomo krili iz sklada denarja Šolske skupnosti.

AD4 – Novoletno dogajanje.

Zaradi težav s telovadnico bomo letošnje prednovoletno druženje izvedli v okviru matičnih razredov.

23. 12. 2022 boste učenci prisotni 4 šolske ure. V tem času bo izvedena proslava ob dnevu samostojnosti in enotnosti, nato pa bo potekal družabni program po razredih.

V razredih se učenci dogovorijo, da se bodo igrali tombolo, družabne igre, organizirali kvize, plesali,... program pripravijo skupaj z razrednikom / razredničarko.

Lepo bi bilo, da bi tudi učenci voščili vsem zaposlenim – morda prebrali skupno voščilo preko ozvočenja?

Pirotehnična sredstva: opozorilo, naj učenci nikar ne uporabljajo pirotehničnih sredstev, saj so zelo nevarna, in ko se enkrat zgodi nesreča, poti nazaj ni več. Žal se je zgodilo zaradi uporabe le-teh že zelo veliko tragičnih dogodkov in res si ne želimo, da bi se to zgodilo tudi našim otrokom.

Zato je pomembno, da smo odgovorni, ne posegamo po pirotehnikih in s tem poskrbimo za boljše počutje nas, skupnosti v kateri živimo in tudi domačih živali, ki so zaradi uporabe pirotehnik pod zelo velikim stresom.

AD5 – Tabori, šole v naravi in ekskurzije.

Mnenja:

- 6. razredi: Tabor Piran: tabor zelo pohvaljen, potrebno je osvežiti navodila za orientacijski pohod. Nekaj pripomb zaradi stare opreme v nastanitvi – v primeru novejših nastanitve bi se strošek zagotovo zelo povečal.
- 7. razredi: Tabor Marindol: učenci ga pohvalijo kot najboljši tabor, saj so veliko v naravi in tudi dejavnosti so zelo zanimive.
- 6. razredi: Ekskurzija Idrija: velika smola zaradi vremena, saj so bili učenci mokri zaradi obilnih padavin.
- 7. razredi: Ekskurzija Celjska kotlina: zaradi dežja je bila odpovedana naravoslovna pot. Težave so bile v Šempetru, saj so morali organizatorji zamenjati vodičko.
- 8. razredi: Ekskurzija Dolenjska in Notranjska: želja, da bi se na Cerkniškem jezeru več hodilo ob jezeru in da bi bila razlaga na mestu samem, ne v muzeju.
- 9. razredi: Ekskurzija Posočje: veliko vožnje in premalo prostega časa (za malico).

AD6 – Duševno zdravje otrok in mladih.

Predstavili sva temo letošnjega Otroškega parlamenta. Zapisani so nekateri poudarki.

V okviru Šolskega parlamenta je letos razpisana tema Duševno zdravje otrok in mladih. Predstavitev teme učencem:

10 korakov do boljše samopodobe na spletni strani tosemjaz.net.

10 delavnic v priročniku Zorenje skozi To sem jaz je avtoričin izbor desetih področij posameznikovega doživljanja in vedenja, kot gradnikov dobre samopodobe.

V nadaljevanju je opisanih vseh 10 področij, navedeni so tudi cilji delavnic, ki jih želimo doseči z razvijanjem določenega področja, oziroma veččine (*povzeto po Zborniku za mentorje in koordinatorje programa Otroški parlament*).

1. SPOŠTUJEM SE IN SE SPREJEMAM

Nanaša se na samospoštovanje, ki je pomemben delež samopodobe. Predstavlja njen vrednostni vidik. V prvem koraku se mladostniki učijo, da je vsak človek vreden tega, da ceni samega sebe in se ima rad. Vreden je ljubezni, sreče in spoštovanja drugih ljudi. Ko mladostnike spodbujamo in usmerjamo k pozitivnemu vrednotenju samih sebe, vplivamo na njihovo sposobnost samozaznavanja in samozavedanja. Da bi se lahko pozitivno vrednotili, morajo ustrezno prepoznavati svoje lastnosti ter se zavedati svojih pozitivnih, a realističnih predstav in prepričanj o sebi.

Cilj delavnice: Z delavnico pri učencih spodbujamo prepoznavanje, zavedanje in utrjevanje pozitivnih stališč o sebi, ter prepoznavanje in vrednotenje pozitivnih lastnosti in vedenja drugih.

2. POSTAVLJAM SI CILJE IN SI PRIZADEVAM, DA BI JIH DOSEGEL

Doživljanje lastne vrednosti v pomembni meri temelji na človekovi dejavnosti, učinkovitosti in sposobnosti, da obvladuje svoje življenje. Dejavnost, ki je za posameznika vredna in smiselna, je vedno naravnana k nekemu cilju. Cilji spodbujajo človekovo motivacijo, prizadevnost in vztrajnost. V življenju nas usmerjajo naprej ter dajejo polnost in smisel našemu bivanju. Človek, ki je brez načrtov in ciljev, doživlja, da je življenje prazno. Hitreje lahko podleže vplivu slabe družbe, za svoje neuspehe pogosto krivi druge, se doživlja kot žrtev in niti ne poskuša vplivati na svoje življenje.

Za slehernega človeka, za njegovo podobo o sebi in zadovoljstvo v življenju je pomembno, da si postavlja cilje, ki so v skladu z njegovimi vrednotami. Ko mladostnike usposabljam za ustrezno postavljanje ciljev in spodbujamo njihovo dejavnost, krepimo njihovo prepoznavanje oziroma zavedanje lastnih vrednot, interesov, sposobnosti, motivov, aspiracij in občutka učinkovitosti. Ko mladostniki predvidevajo morebitne ovire na poti do določenega cilja in se spoprijemajo z njimi, razvijajo kompetence za odgovorno sprejemanje odločitev, zlasti veščine reševanja problemov.

Cilj delavnice: Z delavnico želimo pri učencih razvijati občutek samoučinkovitosti, zadovoljstva s seboj ter doživljanja, da je življenje vredno in smiselno.

3. SODELUJEM Z DRUGIMI, JIH SPREJEMAM, IMAM PRIJATELJE

V obdobju odraščanja so mladostnikom vrstniki zelo pomembni. Mladi morajo biti socialno vključeni. V delavnici se učijo, kaj lahko naredijo za to, da pridobijo in tudi obdržijo prijatelje. Spoznavajo vlogo empatije - vživljanja v druge, pomen strpnosti in sprejemanja razlik med ljudmi. Učijo se, da sodelovanje zahteva prilagajanje, dogovarjanje in usklajevanje z drugimi. V različnih socialnih interakcijah se vzgajajo za spoštovanje drugih ter za sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti.

Spoznavajo, koliko lahko pridobijo zase, kadar iskreno in nesebično pomagajo drugim. Začutijo pa tudi vrednost uspešnega pogovora, to je jasnega sporočanja in empatičnega poslušanja.

Cilj delavnice: Z delavnico želimo utrjevati občutek pripadnosti skupini, spodbujati odprtost in sprejemanje drugih, razvijati sposobnost vživljanja v druge, pridobivati spretnosti dogovarjanja in sprejemanja kompromisov, utrjevati občutek lastne vrednosti in zavedanje svojih zmožnosti.

4. NE IZOGIBAM SE PROBLEMOM – POSKUŠAM JIH REŠEVATI

Mladostnikom pomagamo razumeti, da se v življenju srečujemo s težavami, ovirami, problemi, vendar ni vseeno, kako se spoprimeemo z njimi. Pomembno je, da svoje probleme prepoznamo, se jih zavedamo in si prizadevamo za aktivno spoprijemanje z njimi. Dobro je, da se usmerimo v problem in ne le v razbremenitev svoje čustvene napetosti. Zrele, čvrste in odgovorne osebe sprejemajo problem kot izziv, kot dolžnost ali nalogo, s katero se je treba spoprijeti. V soočanju s težavo in prepreko vidijo

priložnost za svojo osebnostno rast in napredek. Problema ne vidijo kot nekaj, kar jih ogroža. Uspešno reševanje problemov prispeva k pozitivni samopodobi in osebnostni čvrstosti, neuspehi pri reševanju težav pa povzročajo psihične obremenitve ali celo privedejo do duševne krize.

Cilj delavnice: Z delavnico spodbujamo pri učencih aktiven odnos do življenja, spoprijemanje z izzivi in problemi. Prispevamo k ozaveščanju, da dejavno odzivanje na življenjske izzive krepi osebnostno čvrstost.

5. UČIM SE SPOPADATI S STRESOM

Mladostnikom pomagamo uvidevati povezave med različnimi življenjskimi situacijami, dogodki, obremenitvami, preizkušnjami in doživljanjem stresa. Učimo jih prepoznavati znake stresa v svojem telesu, čustvovanju, mišljenju in delovanju ter razumevati povezave med dogajanjem na teh štirih ravneh. Mladi spoznavajo razliko med manj ustreznim in bolj uspešnim odzivanjem na stres. Učinkovito spoprijemanje s stresom zahteva različne kompetence iz območja samouravnavanja. Učimo jih učinkovitih načinov obvladovanja stresa, kar jim je lahko v pomoč v vsakdanjih obremenjujočih situacijah, pa tudi takrat, ko so pritiski močnejši. S tem krepimo njihovo samozavest in samozavedanje.

Cilj delavnice: Z delavnico pomagamo mladostnikom prepoznati in razumeti, kaj se dogaja v telesu, ko smo v stresu, in kaj takrat, ko se sproščamo, ter jih učimo nekaterih tehnik sproščanja.

6. RAZMIŠLJAM POZITIVNO

Pri mladostnikih želimo razvijati pozitiven, a realen pogled na različne življenjske situacije in nase. Življenjskih okoliščin pogosto ne moremo spreminjati, lahko pa izberemo svoj pogled nanje. Ko se mladostniki usposablajo za realnejše, bolj optimistično razmišljanje, krepijo svoje sposobnosti na področju samouravnavanja. Do določene mere lahko povečujejo nadzor nad lastnimi mislimi, čustvi in dejanji. Utrjujejo tudi samozavedanje, namreč zavedanje tega, da lahko vplivajo na svoje mišljenje ter preko tega uravnavajo svoja čustva in vedenje. S spreminjanjem razlag dogodkov in neustreznih, nekoristnih vzorcev razmišljanja lahko dosežemo ugodne spremembe v čustvovanju in vedenju.

Cilj delavnice: Z delavnico spodbujamo pozitiven, realen, funkcionalen pogled mladostnikov na določene življenjske situacije, na življenje, nase.

7. PREVZEMAM ODGOVORNOST ZA SVOJE VEDENJE

Mladim sporočamo, da ne morejo vedno izbirati, kaj se jim bo zgodilo, lahko pa izberejo, kako se bodo na to odzvali, kaj bodo v določeni situaciji naredili. Cilj tega koraka je razvijati pri mladih zavest o tem, da je od njih samih odvisno, katero obliko

vedenja bodo v nekem trenutku izbrali, kako bodo odgovorili na nek izziv, kako reševali problem itd. Izbira je njihova, njihova pa je tudi odgovornost za posledice lastnih ravnanj. Odgovornost torej vključuje vnaprejšnjo pripravljenost sprejemati posledice svojih odločitev in dejanj ter tudi dejansko soočanje z njimi, ko nastopijo. Vključuje tudi premišljeno ravnanje, predvidevanje posledic lastnega vedenja ter delovanje v skladu z moralnimi vrednotami.

Mladostnik v procesu odraščanja in oblikovanja osebnosti postopoma vse bolj povečuje svojo samostojnost in hkrati tudi odgovornost. Občutek odgovornosti je pomemben temelj, na katerem sloni pozitivno doživljanje in vrednotenje samega sebe.

Cilj delavnice: Z delavnico želimo pri učencih utrjevati zavedanje, da je od njih samih odvisno, katero obliko vedenja v nekem trenutku izberejo, ter da so s tem odgovorni tudi za posledice svojih dejanj.

8. ZAVEDAM SE, DA SEM EDINSTVEN IN NEPONOVLJIV ČLOVEK

Zavedanje enkratnosti, edinstvenosti, neponovljivosti predstavlja pomemben steber posameznikove samopodobe. To zavedanje lahko v veliki meri prispeva k pozitivnemu vrednotenju lastnega življenja, k doživljanju, da je življenje vredno, dragoceno in smiselno. Je tudi osnova za odgovoren in dejaven odnos do življenja. Človek, ki se zaveda svoje edinstvenosti in neponovljivosti, se zaveda tudi enkratnosti svojega življenjskega poslanstva in bivanjske naloge.

Zavedanje lastne enkratnosti in neponovljivosti vključuje tudi zavest o tem, da je edinstven in dragocen vsak človek. Takšno zavedanje je osnova samospoštovanja in spoštovanja drugih ljudi.

Cilj delavnice: Z delavnico želimo pri učencih utrjevati pozitivna prepričanja o sebi ter prispevati h krepitvi njihovega samospoštovanja.

9. POSTAVIM SE ZASE

Zelo pomemben vidik zavedanja samega sebe, izražanja samega sebe in delovanja predstavlja asertivnost, ki pomeni pripravljenost, da se postavimo zase, da delujemo odprto, odločno in samozavestno, ne da bi s tem prizadeli, žalili ali poniževali druge. Človek, ki je asertiven, upošteva svoje občutke, potrebe, želje, interese, stališča in vrednote, se ravna po njih ter jih izraža na ustrezen način. Zna tudi reči »ne«, oziroma odkloniti to, česar ne želi in noče. Živi in deluje v skladu s svojimi pričakovanji, in se zaveda, da je sam odgovoren zase in za svoje življenje. Pri tem pa se prilagaja posamezni situaciji, okoliščinam in realnim možnostim, predvsem pa spoštuje in upošteva tudi potrebe in pravice drugih ljudi. Nasprotna asertivnemu vedenju sta na eni strani pasivno, podredljivo, umikajoče vedenje in na drugi agresivno, grobo, napadalno vedenje.

Cilj delavnice: V delavnici učence učimo asertivnega vedenja, ter s tem vplivamo na njihovo samospoštovanje, samoučinkovitost in na boljše odnose z drugimi ljudmi.

10. PREPOZNAVAM, SPREJEMAM IN IZRAŽAM SVOJA ČUSTVA

Vsak človek doživlja bogato paleto čustev, ki dajejo barvo zaznavanju in doživljanju samega sebe, dogodkov okrog sebe in drugih ljudi. Čustva nam sporočajo pomembne informacije o dogajanju v okolju. Čustva spremljajo fiziološko dogajanje v našem telesu, telesna govorica, določene misli in naši vedenjski odzivi.

Za posameznikovo samopodobo, osebnostno zrelost in trdnost je izjemno pomembno, da zna prepoznavati, poimenovati in ubesediti svoja čustva, ter da razume, kako vplivajo na njegovo vedenje. V delavnici učimo mlade prepoznavati lastna čustva, ter jih izražati tako, da ob tem ne prizadenejo drugih. Učimo jih razumevati in upoštevati čustva drugih ljudi.

Cilj delavnice: je približati učencem spoznanja o lastnih čustvih, čustvenem izražanju in prepoznavanju čustev drugih, o povezavah med mišljenjem, čustvovanjem in vedenjem, ter o uravnavanju čustev.

AD7 – Vprašanja in dileme učencev:

- Učence zanima stanje telovadnice – kdaj bo spet možna uporaba. Odgovora na to še nimamo. Pripravlja se dokumentacija projekta in vsi skupaj upamo in želimo, da se vse skupaj čim prej izvede. Tako še ne vemo, kje bo valeta – v primeru, da telovadnica ne bi bila končana do konca šolskega leta, bomo verjetno gostovali na Gimnaziji Franceta Prešerna.
- Športni rekviziti za glavni odmor: v predverju šole imamo športne rekvizite (pet žog, elastike za gumintvist, kolebnice, loparje in žogice za badminton), ki jih učenci ob začetku rekreativnega odmora ali v OPB vzamejo, nato pa vrnejo. Učenci sami poskrbijo za rekvizite.
- TD za 6. razrede: učenci so snemali filmčke – animacijo, vendar menijo, da je bilo za to namenjenega preveč časa in bi morali početi še kaj drugega.

Zapisala mentorica Šolske skupnosti:

Petra Mali