

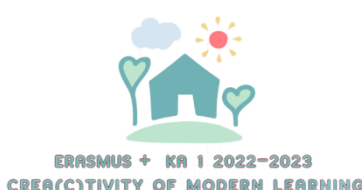


OSNOVNA ŠKOLA JAGODE TRUHELKE

CRKVENA ULICA 23

31000 OSIJEK

Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



Projekt: Erasmus+ KA1 Krea(k)tivnost suvremenog učenja

Evaluacija aktivnosti tijekom nastavne godine 2022./23.

Tijekom nastavne godine 2022./23. stručne suradnice školska pedagoginja Ana Vukojević i psihologinja Martina Ivandić provodile su s učenicima individualne i savjetodavne razgovore te su s nekoliko učenika s problemima u ponašanju i psihosomatskim smetnjama radile mindfulness tehnike i metode. Prije razgovora učenicima je podijeljen listić s licima osjećaja na kojem su trebali zaokružiti ono lice koje pokazuje kako se trenutno osjećaju. Isti listić dobili su i na kraju razgovora i individualnog rada na kojem su provedene mindfulness aktivnosti te su učenici ponovno trebali zaokružiti lice koje pokazuje kako se osjećaju. Na slici je evaluacijski listić s emotikonima i brojevima ispod emotikona pri čemu broj 1 označava najneugodnije raspoloženje, a broj 10 označava najugodnije raspoloženje.

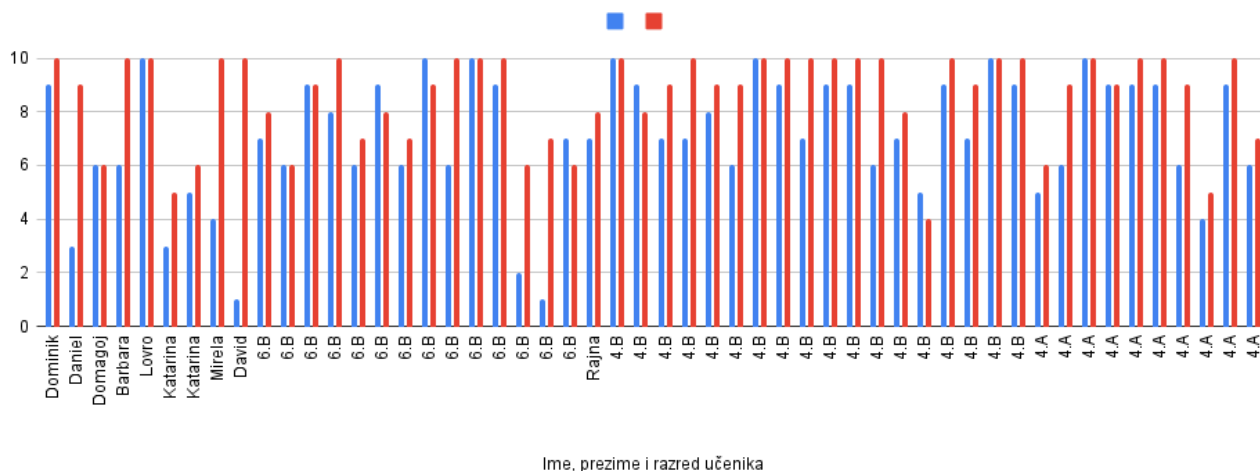
Zaokruži lice koje najbolje pokazuje kako se sada osjećaš:



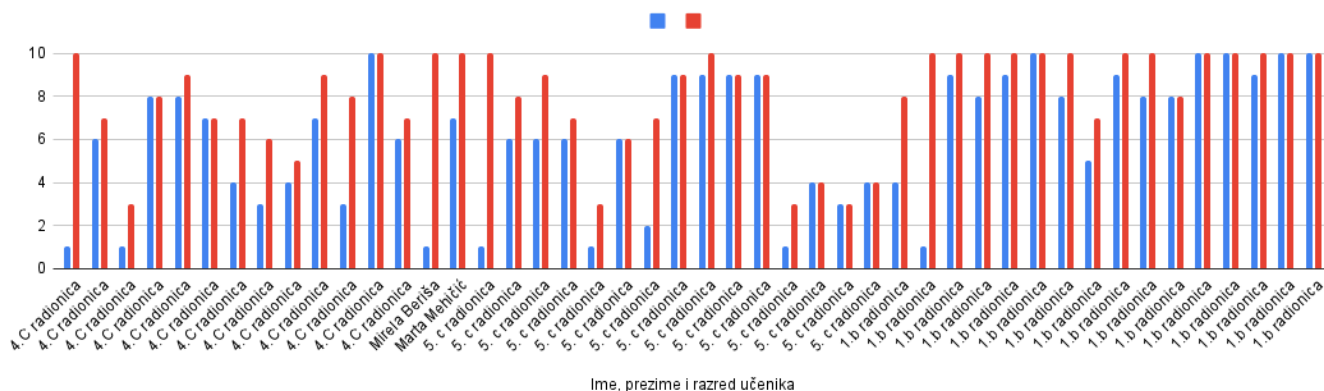
Stručne suradnice provodile su tijekom godine i radionice na Satima razrednika u sklopu preventivnog programa škole te su na nekoliko radionica također primjenjivale tehnike i metode mindfulnessa i mindfulness kartice. Koristile su isti evaluacijski listić s licima osjećaja na početku i na kraju radionice. Rezultate evaluacije prije i nakon provedenih mindfulness aktivnosti upisivale su u dokument Google Tablice. Radionice na kojima su se provodile mindfulness tehnike i čiji su rezultati evaluacije upisani u

Google Tablicu su sljedeće: Kako riješiti sukob (4. c i 6. b razred), Vatrena ljutnja (4. a i b razred), Nenasilno rješavanje sukoba i prihvaćanje različitosti (5. b i c razred) te Poštivanje razrednih pravila i autoriteta (1. b). Rezultati su prikazani na grafikonima ispod i pokazuju da su se učenici bolje osjećali nakon provedenih mindfulness aktivnosti i tehnika, odnosno zaokružili su emotikon koji prikazuje bolje i ugodnije raspoloženje učenika u odnosu na raspoloženje prije korištenja mindfulness metoda.

Prije aktivnosti (1-10) i Nakon aktivnosti (1-10)

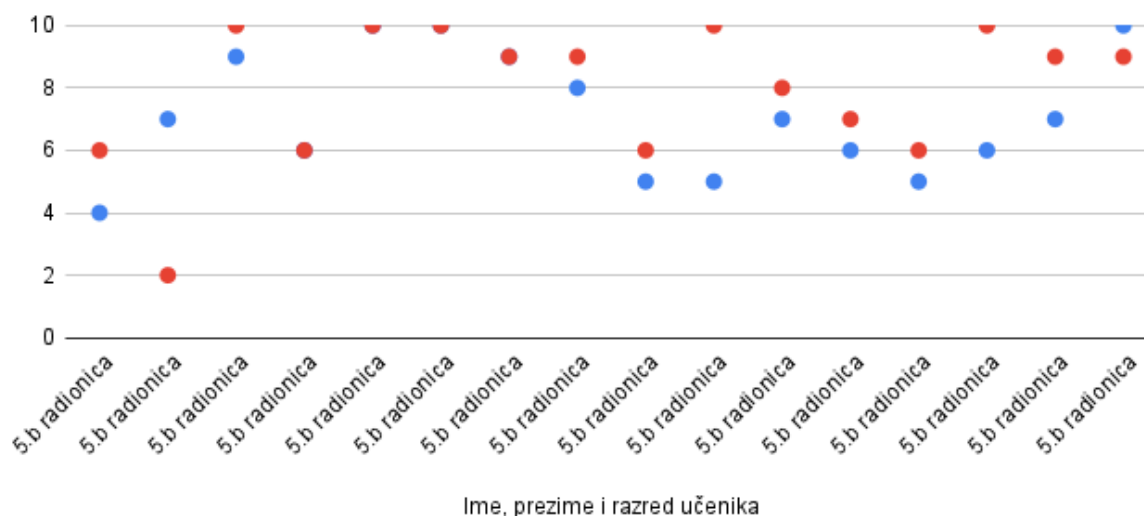


Prije aktivnosti (1-10) i Nakon aktivnosti (1-10)



Pedagoška radionica o nenasilnom rješavanju sukoba provedena je 6. 2. 2023. godine u 5. b razredu. Rezultati evaluacijskog listića i u 5. b razredu pokazali su da se 10 učenika osjećalo ugodnije na kraju radionice s mindfulness tehnikama, 4 učenika su imala jednako raspoloženje, a 2 su učenika bila neugodnije raspoložena nego na početku. Promjene raspoloženja učenika prije i nakon aktivnosti prikazane su u točkastom grafikonu ispod pri čemu plava točka označava raspoloženje odnosno emotikona pod određenim brojem na listiću prije aktivnosti, dok crvena točka označava raspoloženje učenika nakon aktivnosti. Točke su za svakog učenika raspoređene u istoj vertikalnoj liniji.

Prije aktivnosti (1-10) i Nakon aktivnosti (1-10)



Rezultati evaluacije na radionici Nenasilnog rješavanja sukoba koju je pedagoginja provela u 5. a razredu pokazali su da se 10 učenika bolje osjećalo nakon provedenih mindfulness aktivnosti, dok se 7 učenika osjećalo jednako na početku i na kraju radionice. U 6. c razredu također se 10 učenika bolje osjećalo nego na početku radionice, dok se dvoje učenika osjećalo jednako kao i prije mindfulness aktivnosti, a dvoje se učenika osjećalo lošije, odnosno raspoloženje na kraju radionice bilo im je neugodnije nego na početku radionice. Aktivnosti na ovim radionicama i tijekom individualnog rada s učenicima primijenjene su s mobilnosti u Sloveniji (npr. mindfulness kartice, memory igra uparivanja kutija po zvuku), Budimpešti (tehnike disanja) i s mobilnosti Job Shadowinga na Islandu (prepoznavanje emocija, određivanje boja emocija i dijelova tijela u kojima ih osjećaju).

Evaluacije mindfulness radionice s učiteljima

Pedagoginja Ana Vukojević provela je 3. studenog 2023. godine radionicu s učiteljima u kojoj je koristila mindfulness metode te znanja iz pozitivne psihologije stečena na Erasmus mobilnostima u Budimpešti, odnosno na seminarima Happy Schools: Positive Education for Well-Being and Life-Skills Development te Mindfulness for Teachers: a Hands-on Approach. Učitelji su na početku radionice uz pomoć QR skenera na svojim mobilnim uređajima pristupili anketnom pitanju na web platformi Slido te su označili emotikona koji je prikazivao kako su se osjećali u tom trenutku. Na radionici je sudjelovalo 22 učitelja, a njihovo raspoloženje prije provedene radionice s mindfulness tehnikama prikazano je na slici ispod. Napomena: ukupan zbroj postotaka na slici dolje je 101% zbog automatskog zaokruživanja gore/dolje brojeva na platformi koji nisu cijeli.



Lica osjećaja

Rating Poll

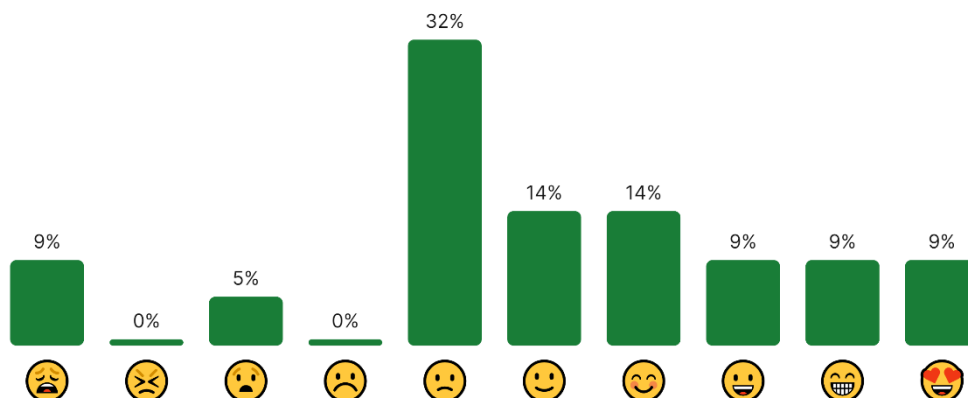


22 votes



22 participants

Score: 6



slido

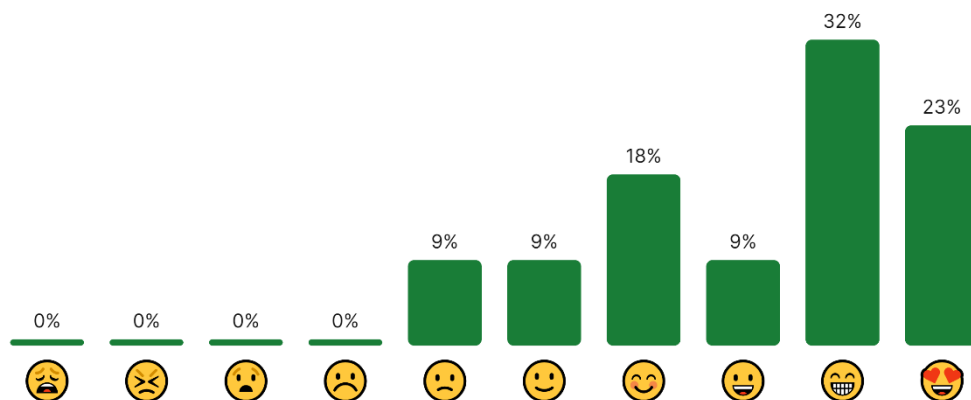
Nakon početne ankete, učitelji su rješavali test ličnosti po bojama koji je pripremila pedagoginja Ana. Ovom su se aktivnosti učitelji bolje upoznali i osvijestili su svoje osobine i osobnost. Nakon rješavanja testa, učitelji su se rasporedili u grupe po dobivenim bojama; plavoj, zlatnoj, zelenoj i crvenoj te su izrađivali grupni plakat o posebnosti njihove boje i o tome zašto je dobro biti njihova boja, odnosno kako njihova boja doprinosi društvu. Sreća i dobrobit su povezane s mentalnim zdravljem, a prema istraživanjima sretniji ljudi imaju kvalitetnije odnose s drugim ljudima. Ova je aktivnost pomogla učiteljima upoznati same sebe te uvidjeti dobre i kvalitetne osobine ostalih kolega pripadnika istih i drugih boja. Jedan od ishoda ove aktivnosti je osvještavanje i prihvaćanje različitih osobnosti u našem okruženju te u konačnici doprinosenje razvoju kvalitetnih odnosa s drugima. Nakon ove aktivnosti radili smo mindfulness vježbu zahvalnosti uz pomoć 10 prstiju. Treća aktivnost bila je usredotočeno jedenje mandarine. Na kraju radionice sudionici su ispunjavali kalendar zahvalnosti i raspoloženja koji je izradila pedagoginja Ana. Učitelji su zatim ponovno ispunili evaluaciju na platformi Slido s istim zadatkom označavanja emotikona koji je pokazivao kako su se tada osjećali. Iz grafikona ispod vidljivo je poboljšanje njihova raspoloženja. Uspoređujući prvu i drugu sliku iz platforme Slido, zaključuje se da su se učitelji puno bolje osjećali na kraju radionice nakon provedenih mindfulness tehnika i metoda nego na početku radionice.



Označi emotikona koji pokazuje kako se trenutno osjećaš

Rating Poll ☒ 22 votes ☒ 22 participants

Score: 8.1

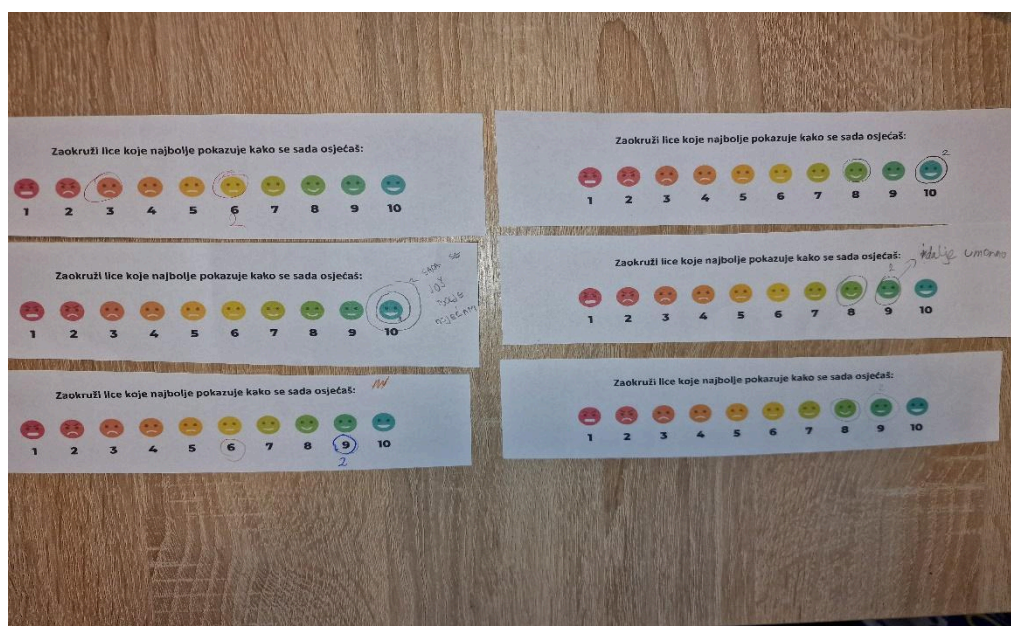


slido

Evaluacija mindfulness aktivnosti na mobilnosti u Sloveniji

https://www.canva.com/design/DAFevsH3Byg/cbHKFBbEo9wgAMdrsMrQww/watch?utm_content=DAFevsH3Byg&utm_campaign=share_your_design&utm_medium=link&utm_source=shareyourdesignpanel

Evaluacija prije i nakon provedbe mindfulness aktivnosti s učenicima 6.a razreda na mobilnosti u Sloveniji prošle školske godine prikazana je na slici ispod. Broj 1 kod zaokruženog emotikona označuje početno raspoloženje prije radionice, dok broj 2 pokazuje konačno raspoloženje učenika nakon provedbe mindfulness metoda. Rezultati pokazuju da su se svih šestero učenika bolje osjećali nakon provedbe aktivnosti s mindfulness karticama.



Mindfulness radionica u prirodi s 2. b razredom

https://www.canva.com/design/DAFqxNt3o8M/HiN67SQ5Qs_QfeDS_IFRng/edit

Mindfulness aktivnosti u prirodi, na Javorištu, provedene su s 2. b razredom 14. lipnja 2023. godine. Učenici su najprije crtali ulazna vrata ili neka druga vrata iz njihova doma, zatim su samostalno i u paru radili mindfulness aktivnosti uz pomoć mindfulness kartica, tražili su predmete u prirodi po dobivenoj paleti boja te su uparivali drvene kutije po zvuku. Učenicima se radionica jako svidjela što su pokazali evaluacijskim listićima sa srcima na jednoj strani i lajkovima, odnosno dislajkovima (palac okrenut prema gore ili dolje) na drugoj strani. Gotovo su svi učenici na kraju radionice digli listić koji je prikazivao srce, što znači da su im se mindfulness aktivnosti jako svidjele, da su im bile zanimljive i da su naučili nešto o mindfulnessu. Jedan je učenik dignuo listić s lajkom, odnosno palcem okrenutim prema gore, dok nitko nije pokazao listić s dislajkom, odnosno palcem okrenutim prema dolje. Učenici su također ispunili i evaluacijski listić s pitanjem što su danas naučili o mindfulness aktivnostima. Odgovori pokazuju da su učenici uživali u aktivnostima u prirodi, da su se zabavili, naučili kako se umiriti i opustiti, promatrati predmete u prirodi i koristiti osjetila, razmišljati o sadašnjosti, koristiti tehniku dubokog disanja. Sve evaluacijske listiće učenika 2. b razreda možete pogledati na linku ispod. Na ovoj su se radionici primijenile metode i aktivnosti naučene na mobilnosti Job Shadowinga na Islandu (crtanje vrata, promatranje istih vrata tjedan dana i nakon toga ponovno crtanje vrata, mindfulness u prirodi – pronalaženje predmeta u prirodi prema paleti boja). Primijenile su se i metode naučene u Sloveniji (mindfulness kartice, memory zvučne kutije).

https://www.canva.com/design/DAFzOoYZGBI/VLXBvI9HSuQ2BkpvJLGk4w/edit?utm_content=DAFzOoYZGBI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Radionica Ovdje i sada s učenicima 8. a i 8. b razreda

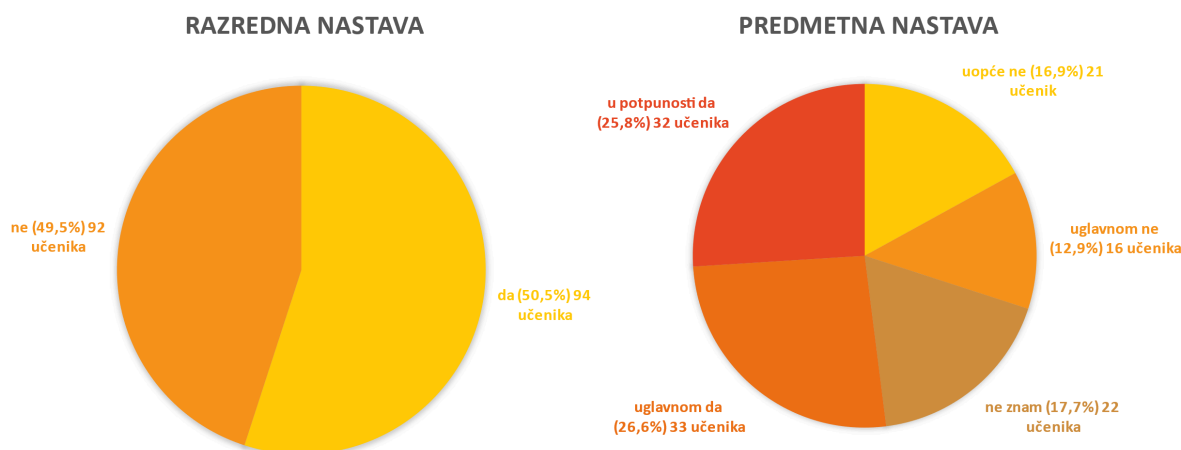
Radionica s mindfulness aktivnostima i aktivnostima provedena je 25. 10. 2023. godine s učenicima 8. a razreda. Učenicima je na kraju podijeljen evaluacijski listić u kojem su trebali ocijeniti korisnost i zanimljivost radionice te primjenjivost u svakodnevnom životu. Evaluaciju je ispunilo 16 učenika. Prosječna ocjena tvrdnje *Ova radionica bila mi je korisna* je 3,75. Učenici su tvrdnju *Ova radionica bila mi je zanimljiva* ocijenili prosječnom ocjenom 4, dok su tvrdnju *Ova radionica je primjenjiva u svakodnevnom životu* ocijenili prosječnom ocjenom 3,44. Ista je radionica najprije provedena s učenicima 8. b razreda na projektnom danu predstavljanja Erasmus+ projekta, 6. listopada. Učenici ovog razrednog odjela su također zanimljivost radionice ocijenili prosječnom ocjenom 4, dok su korisnost i primjenjivost u svakodnevnom životu ocijenili prosječnom ocjenom 3,56. Na ovim su se radionicama primijenile tehnike i metode naučene na mobilnosti u Budimpešti (test ličnosti po bojama, svjesno jedenje grožđice, disanje s loptom-Hobermanovom sferom), zatim na mobilnosti u Sloveniji (mindfulness kartice, memory kutije-zvuk).

Usporedba rezultati samovrednovanja učenika na kraju nastavne godine 2020./21. i 2022./23.

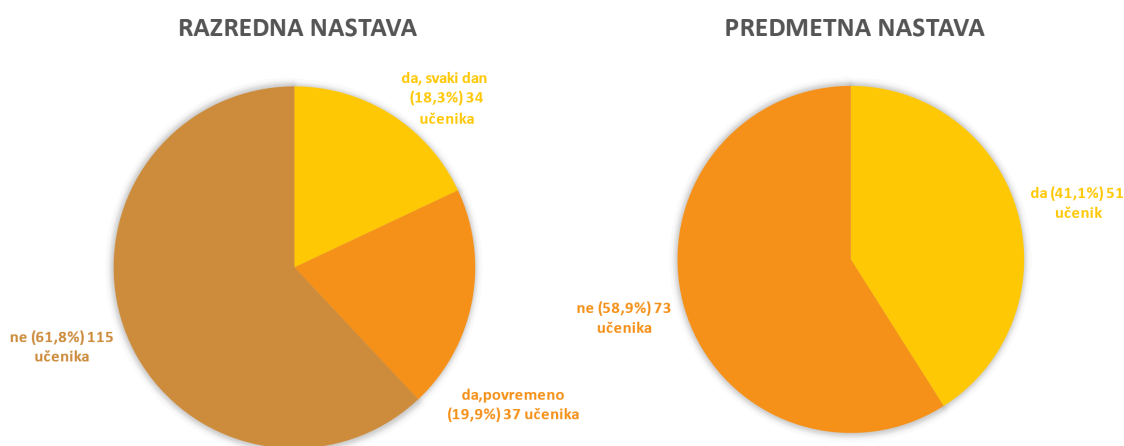
Rezultati samovrednovanja provedenog na kraju nastavne godine 2020./21. pokazali su da se čak 50,5% od 186 ispitanih učenika razredne nastave boji neuspjeha u školi te ima strah od loše ocjene u budućnosti. Kod učenika predmetne nastave, njih 65, odnosno 52,4% učenika navodi da u potpunosti ili uglavnom imaju strah od neuspjeha i loše ocjene u školi. Oko 40% učenika, i u razrednoj i u predmetnoj nastavi, bili su pod stresom i/ili imali su loše raspoloženje otkad je trajala pandemija koronavirusa te su se bojali koronavirusa. Rezultati su prikazani u slajdovima ispod.

9. Bojim se neuspjeha i loše ocjene.; Bojim se neuspjeha u školi.

(razredna nastava: da/ne; predmetna nastava: u potpunosti da, uglavnom da, ne znam, uglavnom ne, uopće ne)

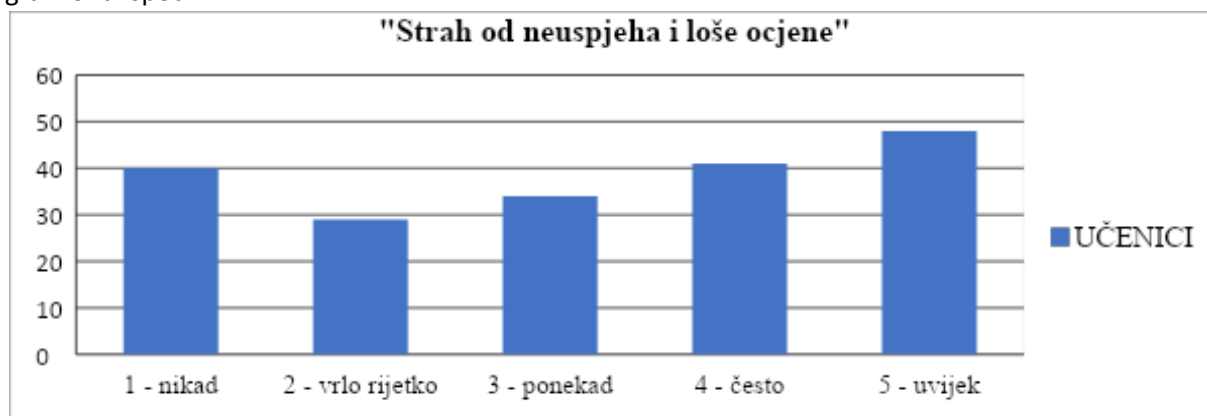


22. Bojim se koronavirusa i u meni izaziva loše osjećaje i raspoloženje, da, svaki dan; da, povremeno; ne) Jesi li primijetio neke promjene u svom raspoloženju i osjećajima, jesi li pod stresom otkada traje ova pandemija koronavirusa? (da, ne)

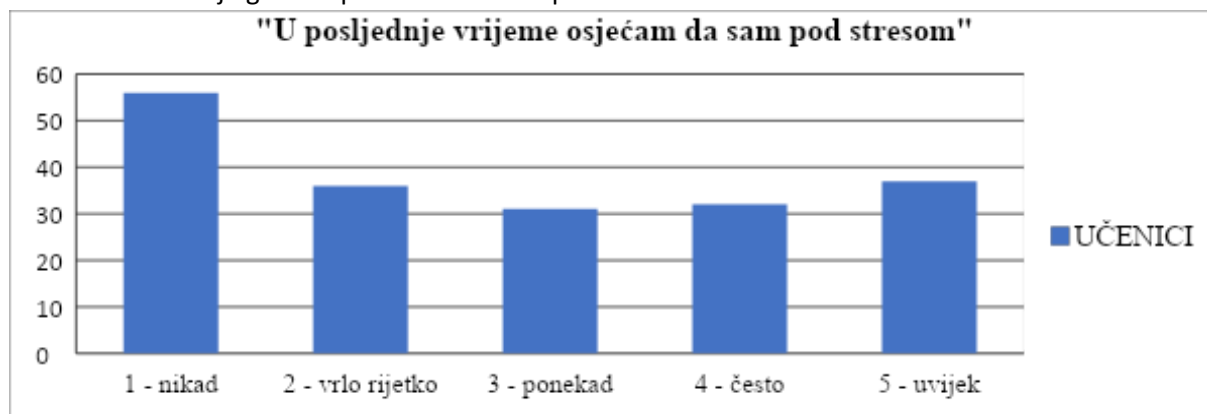


U samovrednovanju provedenom u lipnju 2023. godine, odnosno krajem nastavne 2022./23. godine učenici prosječno procjenjuju da kod njih ponekad postoji strah od neuspjeha. Ukupno 89 (46,4%) ispitanih učenika navodi da se često ili uvijek boje neuspjeha i loše ocjene što ipak

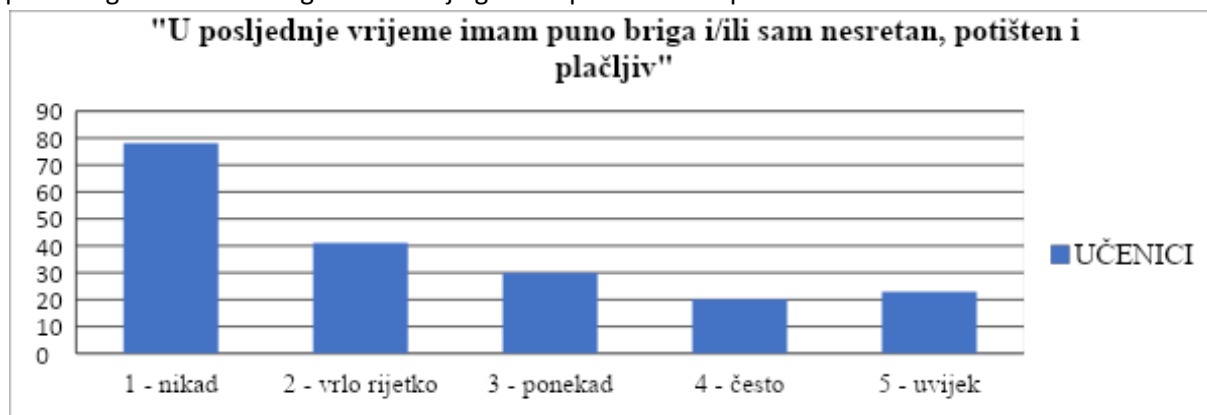
predstavlja poboljšanje u odnosu na prethodne rezultate iz 2021. godine. Rezultati su prikazani u grafikonu ispod.



Poboljšanje je vidljivo i u prisutnosti stresa kod učenika; prema prosječnim ocjenama učenici su u posljednje vrijeme samo ponekad pod stresom, a 36% navodi kako je u posljednje vrijeme često ili uvijek pod stresom. Najveći broj učenika (N= 92; 48%) navodi da je vrlo rijetko ili nikada pod stresom. Rezultat je grafički prikazan na slici ispod.



Učenici prosječno procjenjuju da vrlo rijetko u posljednje vrijeme imaju puno briga i/ili da su bili nesretni, potišteni i plačljivi (M=2,32). Velika većina učenika navodi kako nemaju izražene emocionalne smetnje, dok njih 43 (22,4%) navode kako često ili uvijek u posljednje vrijeme imaju puno briga ili izraženu tugu. Rezultat je grafički prikazan na ispod.



Podaci školske liječnice-sistematski pregled učenika

Školska liječnica Dolores Juretić-Kovač obavila je tijekom školske godine (2021./22.) redoviti sistematski pregled učenika prvih, petih i osmih razreda naše škole. Od pregledanih učenika, ukupno 18 učenika ima povećanu tjelesnu težinu, najviše učenici predmetne nastave što je vidljivo u tablici (3. stupac). Kod deset učenika utvrđena je pretilost, a kod 11 učenika, od kojih je 10 učenika 8. razreda, vidljiva je nepravilnost kralježnice. Iz navedenog se dolazi do podatka da ukupno 17,54 % učenika osmaša ima problem s kralježnicom. Iz tablice je također vidljivo da gotovo 30 % učenika (29,825%) osmih razreda ima problem s težinom (ukupan broj učenika s povećanom tjelesnom težinom i pretilosti).

OŠ JAGODA TRUHELKA

RAZRED	PREGLEDANO	POVEĆANA TT (85-95 centil)	PRETILOST (>95 centila)	NEPRAVILNOST KRALJEŽNICE
1. M	39	3	1	0
1. Ž	23	0	0	0
5. M	25	2	3	1
5. Ž	24	1	1	0
8. M	24	4	2	6
8. Ž	33	8	3	4

Školska godina 2022./23.

razred	M	Ž	Povećana TT		pretilost		Nepravilno držanje		Potvrđena skolioza	
			M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
1.	26	23	1	0	1	0	0	0	0	0
5.	27	26	3	0	1	4	0	3	1	1
6.	25	25	3	1	3	3	1	3	0	0

Iz tablice podataka od prošle školske godine vidljivo je smanjenje broja učenika s povećanom tjelesnom težinom u odnosu na prethodnu školsku godinu. Ukupno je 8 učenika s povećanom težinom. U ovoj su tablici vidljivi podaci za učenike 1., 5. i 6. razreda, dok su u prethodnoj tablici evidentirani, umjesto učenika 6. razreda, učenici 8. razreda. Podatke za učenike 8. razreda prošle godine nemamo jer su njihovi zdravstveni kartoni prebačeni zbog odlaska u srednju školu. Ukupan broj učenika sa sistematskog pregleda u prethodnoj tablici je 168, dok ih je u ovoj manje, ukupno 152. Pretilost je utvrđena kod čak 12 učenika. Učenici 5. razreda iz prve tablice su učenici 6. razreda u drugoj tablici tako da njihove podatke možemo usporediti. U ovoj tablici je jedan učenik više, ukupno

njih 50 u odnosu na prethodnu tablicu u kojoj je navedeno 49 učenika. Kod troje učenika u 5. razredu u prethodnoj tablici je evidentirana povećana tjelesna težina dok je godinu dana kasnije u istoj generaciji, odnosno u 6. razredu evidentirana povećana tjelesna težina kod 4 učenika. Broj pretilih učenika se također povećao, u 5. razredu ih je bilo četvero dok ih je prema novijim podacima godinu dana kasnije, u 6. razredu, evidentirano šestero. Nepravilnost kralježnice je povećana, s jednog učenika na četiri učenika. Treba spomenuti kako su učenici šestih razreda u predpubertetskom i pubertetskom razdoblju što može biti jedan od uzroka promjene podataka u odnosu na godinu prije kada su bili u petom razredu.

Zaključak: Samoprocjena raspoloženja i stresa, kod učenika s problemima u ponašanju i psihosomatskim smetnjama, prije provedbe mindfulness tehnika i metoda uvelike se razlikuje u odnosu na njihovu samoprocjenu raspoloženja nakon provedbe navedenih tehnika i aktivnosti. Učenicima se nakon individualnih razgovora i savjetodavnog rada, na kojima su korištene mindfulness metode, raspoloženje poboljšalo te su se učenici bolje osjećali. Nakon primjene mindfulness aktivnosti na pedagoškim radionicama na Satima razrednika, učenici su se također bolje osjećali nego na početku radionice. Učenicima osmih razreda su radionice s mindfulness aktivnostima bile zanimljive, odnosno zanimljivost su ocijenili prosječnom ocjenom vrlo dobar kao i korisnost i primjenjivost u svakodnevnom životu. Ovaj je rezultat jako dobar s obzirom da se radi o učenicima adolescentima u razdoblju puberteta. Mlađim učenicima su mindfulness metode zanimljivije, zabavnije i korisnije. Primjena mindfulness aktivnosti, tehnika i metoda doprinosi smanjenju stresa kod učenika i učitelja te dovodi do poboljšanja njihova raspoloženja.