

#ErasmusDays 2024.

ZAPISNIK O ODRŽANOJ RADIONICI POVODOM DANA ERASMUSA

14. – 19. LISTOPADA 2024.

„ŠUMSKE KUPKE“

Povodom Dana Erasmusa u Srednjoj školi Pakrac održali smo radionicu pod nazivom Šumske kupke.

Cilj radionice:

- pružanju alata učenicima za učinkovito suočavanje sa stresom
- pružanje alata za poboljšanje koncentracije
- jačanje mentalnog zdravlja
- potaknuti dublju ekološku svijest i osjećaj povezanosti s prirodom.

U radionici su sudjelovali učenici 3bm razreda usmjerenje medicinski tehničar/ka opće njege te će stečena iskustva moći prenijeti kasnije svojim pacijentima.

Prije početka radionice učenici su ispunili ulaznu anketu o poznavanju koncepta šumskih kupki.

Na pitanje koliko su upoznati sa konceptom šumskih kupki 93% odgovara da nisu čili za koncept dok 7% daje odgovor da znaju osnovne pojmove ali da nikad nisu sudjelovali u radionici.

21% učenika odgovara da tjedno provode manje od 1 sat u prirodi, a 7% da ne provode vrijeme u prirodi, 29% provodi 1-3 sata tjedno u prirodi, dok ostali provode duže slobodnog vremena u prirodi.

Većina anketiran izjašnjava se da doživljava umjerenu razinu stresa te da od radionice očekuju opuštanje, upoznavanje sa vježbama te stjecanje alata za bolje suočavanje sa stresom

Nakon uvodnog predavanja sa učenicima se otišlo do obližnje park šume Kalvarija gdje su provodili vježbe disanja, svjesnog slušanja, vježbe pažljivog promatranja, vježbu „dodir elemenata“ te tzv. „drvo vježbu“. Po završetku vježbi učenici su izrađivali šumske mandale.

Nakon provedenih vježbi i povratka u kabinet uslijedila je kratka diskusija te su učenici ispunili izlaznu anketu.

69% sudionika ocijenilo je sudjelovanje u radionici kao vrlo dobro iskustvo, 92% navodi da se osjeća znatno ili donekle opušten, 85% ispitanika osjeća potrebu za povezivanjem s prirodom.

Voditeljica izražava izrazito zadovoljstvo sa aktivnosti učenika tijekom radionice.



Sufinancira
Europska unija



Erasmus+
Obogaćuje živote, širi vidike.



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU

#ErasmusDays 2024.



ZAPISNIČAR:

Ana Debeljak De Martini



Sufinancira
Europska unija



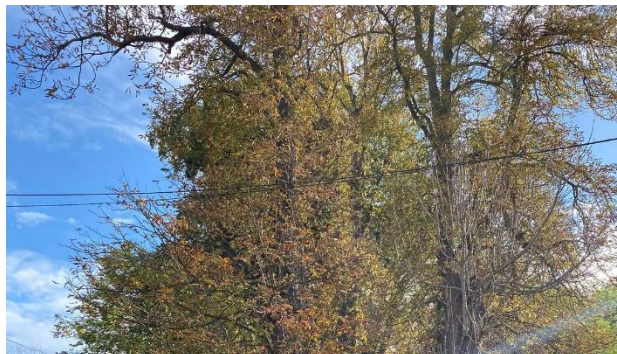
Erasmus+
Obogačuje živote, širi vidike.



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU

Ova je publikacija ostvarena uz financijsku potporu Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.

#ErasmusDays 2024.



**Sufinancira
Europska unija**



Erasmus+
Obogaćuje živote, širi vidike.



**AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU**

Ova je publikacija ostvarena uz finansijsku potporu Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.

#ErasmusDays 2024.



**Sufinancira
Europska unija**



Erasmus+
Obogaćuje živote, širi vidike.



**AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU**

Ova je publikacija ostvarena uz financijsku potporu Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.

#ErasmusDays 2024.



Sufinancira
Europska unija



Erasmus+
Obogaćuje živote, širi vidike.



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU

Ova je publikacija ostvarena uz financijsku potporu Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.