



# Vključevanje ključnih kompetenc

## Celostno zdravje in dobrobit

Poročilo, pripravljeno v okviru projekta »Modernizacija srednjega poklicnega in strokovnega izobraževanja vključno z vajeništvom, prenova višješolskih študijskih programov ter vzpostavitev digitalno podprtih učnih mest 2022–2026«

**Maj 2026**

»Financira Evropska unija – NextGenerationEU«

## **Vključevanje ključnih kompetenc – Celostno zdravje in dobrobit**

Poročilo o opravljeni aktivnosti Vključevanje ključnih kompetenc – celostno zdravje in dobrobit

Interno gradivo

PRI PRIPRAVI POROČILA SO SODELOVALI:

Avtorice:

Lea Avguštin, Ines Gregorić, Maja Krajnc, Petra Založnik

Urednica:

Lea Avguštin

Jezikovni pregled:

Amidas, d.o.o.

Center RS za poklicno izobraževanje

Ljubljana, maj 2026

Projekt sofinancirata Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje Republike Slovenije ter Evropska unija – NextGenerationEU. Projekt se izvaja skladno z načrtom v okviru razvojnega področja »Pametna, trajnostna in vključujoča rast«, komponente Krepitev kompetenc, zlasti digitalnih in tistih, ki jih zahtevajo novi poklici in zeleni prehod (C3 K5), ukrepov: reforma C. Modernizacija srednjega poklicnega in strokovnega izobraževanja, vključno z vajeništvom, prenova višješolskih študijskih programov ter vzpostavitev digitalno podprtih učnih mest in investicija G. Krepitev sodelovanja med izobraževalnim sistemom in trgom dela: projekt Modernizacija srednjega poklicnega in strokovnega izobraževanja, vključno z vajeništvom, prenova višješolskih študijskih programov ter vzpostavitev digitalno podprtih učnih mest.

## Kazalo

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| O projektu .....                                                                                               | 4  |
| 1 Uvod.....                                                                                                    | 5  |
| 2 Strokovna priporočila za vključevanje v izobraževalne programe v poklicnem in strokovnem izobraževanju ..... | 6  |
| 2.1 Uvodna vaja za samorefleksijo .....                                                                        | 13 |
| 2.2 Duševno področje – Vaja Stikalo ON/OFF .....                                                               | 14 |
| 2.3 Duševno področje – Moč mojega centra .....                                                                 | 15 |
| 2.4 Telesno področje – Prsti na prste .....                                                                    | 16 |
| 2.5 Telesno področje – Aktivacija 1–2–3 .....                                                                  | 16 |
| 2.6 Socialno področje – Veriga pomena.....                                                                     | 17 |
| 2.7 Socialno področje – Moje omrežje podpore .....                                                             | 19 |
| 2.8 Socialno področje – Ja, in? .....                                                                          | 20 |
| 3 Vprašanja za diskusijo in analizo ter samorefleksijo udeležencev .....                                       | 20 |
| 4 Namen vaj.....                                                                                               | 22 |
| 5 Učna priprava.....                                                                                           | 23 |
| 6 Zaključek.....                                                                                               | 28 |
| 7 Viri in literatura .....                                                                                     | 29 |

## Kazalo razpredelnic

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Razpredelnica 1: Strokovni moduli programa Strojni tehnik .....</i>                                 | 11 |
| <i>Razpredelnica 2: Strokovni moduli programa Strojni tehnik</i> <b>Napaka! Zaznamek ni definiran.</b> |    |

## Kazalo shem

|                                                          |                                       |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Shema 1: Predlogi sprememb v katalogu znanja ....</i> | <b>Napaka! Zaznamek ni definiran.</b> |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|

## O projektu

Projekt »Modernizacija srednjega poklicnega in strokovnega izobraževanja, vključno z vajeništvom, prenova višješolskih študijskih programov ter vzpostavitev digitalno podprtih učnih mest 2022–2026« je financiran v okviru Načrta za okrevanje in odpornost (NOO), ki je nacionalni program reform in naložb, s katerimi se blažijo gospodarske in socialne posledice pandemije covid-19 v Sloveniji. Namen načrtovanih ukrepov NOO je do leta 2026 podpreti dolgoročno trajnostno rast ter obravnavati izzive zelenega in digitalnega prehoda.

Temeljni cilj projekta je modernizirati poklicno in strokovno izobraževanje na način, ki bo omogočal krepitev kompetenc za digitalni in zeleni prehod, večjo prilagodljivost, odpornost in odzivnost PSI na potrebe trga dela, okolja in posledično izboljšanje njegove relevantnosti za gospodarsko okrevanje, zvišanje produktivnosti ter uravnotežen družbeni, okoljski in gospodarski razvoj.

V okviru projekta se izvajajo naslednje aktivnosti:

- aktivnost 1: kompetence in kvalifikacije za digitalni in zeleni prehod,
- **aktivnost 2: kakovost načrtovanja in izvedbe programov srednjega poklicnega in strokovnega izobraževanja na ravni izvajalcev,**
- aktivnost 3: nadaljnji razvoj vajeništva in povezava šol s podjetji,
- aktivnost 4: digitalno podprta učna mesta na področju zdravstva in socialnega varstva ter predšolske vzgoje,
- aktivnost 5: prenova višješolskih študijskih programov (za zeleni in digitalni prehod) in
- aktivnost 6: izvedba dogodkov za povečanje atraktivnosti in kakovosti PSI.

Dokument se nanaša na aktivnost 2 ter znotraj nje na usposabljanje strokovnih in vodstvenih delavcev, osredotoča pa se na ključno kompetenco Celostno zdravje in dobrobit.

## 1 Uvod

V sodobnem času se mladi soočajo s številnimi izzivi, tako na osebni kot družbeni ravni. Hitre spremembe v svetu dela, pritisk šolskega uspeha, vplivi družbenih omrežij in negotovost prihodnosti lahko močno vplivajo na telesno in duševno zdravje. Prav zato je razvijanje ključne kompetence Celostno zdravje in dobrobit izjemno pomembno – ne kot dodatna obveznost, temveč kot temelj uspešnega in zdravega življenjskega sloga.

Ta kompetenca ne vključuje le skrbi za telo, temveč obsega tudi čustveno ravnotežje, razvoj socialnih veščin, sposobnost samorefleksije ter veščine učinkovite komunikacije in reševanja konfliktov. Dijaki, ki razvijajo ta področja, postajajo bolj odporni, samozavestni in odgovorni – ne le kot posamezniki, temveč tudi kot aktivni člani družbe in sodelavci v delovnem okolju.

V poklicnem in strokovnem izobraževanju se mladi pripravljajo na konkretne delovne naloge. Vendar delo ni le izvajanje tehničnih opravil – zahteva tudi sodelovanje, samostojnost, prilagodljivost in sposobnost soočanja s stresom. Delodajalci vse bolj poudarjajo pomen mehkih veščin ter ravnovesja med delom in osebnim življenjem. Dijak, ki zna prepoznati znake izgorelosti, zna poiskati pomoč, skrbi za svoje telesno zdravje in ohranja pozitivne odnose, je dolgoročno uspešnejši, bolj učinkovit in bolj zadovoljen.

Poleg tega šola ni le priprava na poklic, temveč tudi prostor osebne rasti. Učitelji imajo priložnost in odgovornost, da mladim ponudijo varno okolje za razvijanje teh veščin – prek didaktičnih pristopov, ki vključujejo sodelovanje, refleksijo, igro vlog in podporno povratno informacijo. Vzgoja za dobrobit ne more biti le enkratna aktivnost, temveč zajema celoten šolski vsakdan.

Razvijanje kompetence Celostno zdravje in dobrobit prispeva k oblikovanju bolj zdrave in odporne družbe. Mladostniki, ki v obdobju šolanja razvijejo dobre temelje za skrb zase in za druge, bodo to prenesli tudi v odraslo dobo – kot zaposleni, starši, sodelavci in državljani.

Zato ni vprašanje, ali naj razvijamo to kompetenco, temveč kako jo čim bolj kakovostno vključiti v vsakdanje učenje in življenje mladih. Vlaganje v zdravje in dobrobit dijakov je dolgoročna naložba – v posameznika, šolo, delovno okolje in družbo kot celoto.

## 2 Strokovna priporočila za vključevanje v izobraževalne programe v poklicnem in strokovnem izobraževanju

Najpogostejši načini razvijanja ključne kompetence Celostno zdravje in dobrobit so:

- **vključevanje v izobraževalne programe PSI na naslednje načine:**
  - v cilje programa;
  - v kataloge znanj in izpitne kataloge programskih enot, vključno s praktičnim izobraževanjem (praktični pouk v šoli in praktično usposabljanje z delom);
  - v interesne dejavnosti (sistematično vključevanje razvoja socialnih spretnosti v okviru kulturnih, športnih, naravoslovnih ur in raznih prireditev);
  - v module odprtega kurikulumu;
  - v didaktična priporočila kot priporočeni didaktični pristopi in strategije, ki omogočajo razvoj socialnih spretnosti, npr. z dejavnostmi, v katerih so dejavni dijaki, kot so izkustveno učenje, delavnice, igra vlog ipd.;
- **v tematske razredne ure, npr.:**
  - z vodenjem usmerjenih pogovorov za obravnavo in reševanje konfliktov in vsakovrstnih težav, s katerimi se srečujejo mladostniki (npr. odnosi z odraslimi in vrstniki, spolnost, odnos do samega sebe, poklicno svetovanje ...),
  - z učenjem ustreznjšega načina komuniciranja,
  - z učenjem konstruktivnejšega reševanja konfliktov ipd.;
- **z načrtnim ustvarjanjem:**
  - inkluzivnega in spodbudnega učnega okolja,
  - metod in oblik dela, ki spodbujajo razvoj socialnih spretnosti,
  - ničelne tolerance do vseh vrst nasilja,
  - strokovne podpore pri reševanju sporov in nesoglasij,
  - pogojev, da bodo dijaki lahko razvijali svoje potenciale (individualizacija)
  - ter nudenjem (lastnega) zgleda.

## Izvedbena raven

Na izvedbeni ravni je nujen celostni šolski pristop, ki se prične pri letnem načrtovanju. Poleg zagotavljanja opore pri doseganju učnih ciljev je treba dijake sistematično učiti skrbeti za lastno duševno, telesno in socialno dobrobit. To lahko dosegamo skozi učne vsebine pri vseh programskih enotah in z ustreznimi pristopi k poučevanju, z oblikovanjem varnega in spodbudnega učnega okolja v odnosnem in organizacijskem vidiku ter z upoštevanjem zakonitosti razvoja dijakov in njihove raznolikosti.

- Duševno dobrobit dijakov lahko v šoli krepimo skozi vsebine in aktivnosti, ki podpirajo procese samozavedanja, samouravnavanja, postavljanja in spremljanja ciljev (osebnih in učnih), razvijanja prožnih načinov razmišljanja ter krepitve odgovornosti in avtonomije.
- Telesno dobrobit lahko krepimo s spodbujanjem gibanja, z zmanjšanjem časa sedenja, še posebej časa sedenja za zasloni, z razvijanjem zdravih spalnih in prehranskih navad ter z ozaveščanjem pomena skrbi za lastno zdravje in varnost.
- Socialno dobrobit lahko krepimo prek krepitve socialnega zavedanja in zavedanja raznolikosti, razvijanja komunikacijskih spretnosti in spretnosti reševanja konfliktov, razvijanja empatije in spodbujanja prosocialnega vedenja, kar vse skupaj predstavlja podlago za razvoj spretnosti vzpostavljanja in ohranjanja kakovostnih medosebnih odnosov. Vključujoče šolsko okolje pri tem prepozna in podpre tudi posebnosti ranljivih skupin učencev.

Temelj varnega in spodbudnega učnega okolja so torej sistematična prizadevanja za podporo duševni, telesni in socialni dobrobiti učencev. **Podpora celostnemu razvoju dijakov se nikakor ne nanaša le na vsebine, ki se jih poučuje, temveč predvsem na odnose, kakršni se vzpostavljajo med različnimi deležniki v izobraževalnem procesu, na komunikacijo in na metode dela.** Učenje načinov skrbi za zdravje ter duševno, telesno in socialno dobrobit dijakov je zato naloga vseh strokovnih delavcev.

Profesionalni razvoj kolektiva na področju socialnega in čustvenega učenja oz.

odnosne kompetence lahko poteka ob strokovni podpori svetovalnih delavcev šole. V poklicnem in strokovnem izobraževanju lahko dijaki znatni delež učnih ciljev dosežajo pri praktičnem usposabljanju z delom, zato je pomembno, da so ti cilji vključeni tudi v katalog znanja za praktično usposabljanje z delom, kot tudi v začetno in nadaljevalno usposabljanje mentorjev v podjetjih.

**Za učitelje vseh programskih enot je pomembno, da so pozorni na svojo vlogo pri krepitvi celostne dobrobiti ter seznanjeni z načini, kako lahko k temu ozaveščeno, reflektirano in sistematično prispevajo. Učitelji z lastnim zgledom sporočajo pomembnost stalnega prizadevanja za vse vidike dobrobiti.** Za takšno odnosno kompetentnost učitelja je ključna njegova pripravljenost za razvijanje odnosnih kompetenc in razmišljujoče raziskovanje lastne pedagoške prakse. Končni cilj je, da tovrstni pristopi in aktivnosti dosežejo vse dijake na več načinov ter pri več programskih enotah.

### **Oblike in metode dela**

Hitri zagrevalni krog: Kam bi se danes umestil/-a? (5 minut)

### **Namen vaje:**

Hitro in vizualno preverjanje trenutnega stanja energije in fokusa udeležencev ob prihodu udeležencev, na začetku srečanja ali delavnice.

Navodila:

**Na tablo, flipchart ali digitalno tablo narišite preprost koordinatni sistem:**

- Navpična os (Y): Energija (od nizke do visoke)
- Vodoravna os (X): Fokus (od razpršenega do zbranega)
- Napišite zraven vprašanje: »Kam bi se danes umestil/-a?« Podvprašanje (če želite): »Koliko imam trenutno energije in fokusa?«

**Vsak udeleženec dobi samolepljivi listič.**

- Na listič napišite svoje ime ali začetnice.
- Prilepite listič na diagram glede na trenutno stanje oziroma počutje:
  - Npr. visoka energija, nizek fokus → zgornji levi kvadrant
  - Nizka energija, visok fokus → spodnji desni kvadrant

**Opazujte, komentirajte ali jih povabite k deljenju (neobvezno):**

- »Vidim, da smo danes bolj v spodnjem levem kotu – nič hudega, začnimo z

gibanjem.«

- »Zanimivo – veliko vas ima visoko energijo!«

Zakaj je to dobro?

- Spodbuja samozavedanje brez pritiska.
- Omogoča pedagogu vpogled v dinamiko skupine.
- Ustvari varno in povezovalno vzdušje že v prvih minutah.

## **Izkustveni del**

Potrebujemo: delovne liste »Termometer skrbi za moje zdravje«, pisala, povezavo na vprašalnik.

Udeležencem razdelimo delovne liste, na katerih izpolnjujejo, katere dejavnosti so v zadnjih sedmih dneh opravili in s tem poskrbeli za svoje zdravje. Po izpolnjevanju spodbudimo refleksijo z naslednjimi vprašanji:

- Kako ste zadovoljni s svojimi rezultati? Je termometer pokazal visok ali nizek rezultat?
- Ali ste opazili razlike med posameznimi področji celostnega zdravja in dobrobiti? Zakaj do teh razlik prihaja?
- Ali jih je kakšna dejavnost presenetila? Ali bi morda sami dodali kaj na seznam dejavnosti?

## **Spletni kviz ...**

Po končanem izpolnjevanju prikažemo rezultate in vodimo diskusijo z naslednjimi vprašanji:

- Kaj ste novega spoznali ali se naučili med izpolnjevanjem vprašalnika?
- Kaj vas je presenetilo – glede trditev, vaših odgovorov ali rezultatov?

## **Skupni del**

Potrebujemo: prazne liste, pisala, morda večji list/tablo, kamor zapisujemo skupne ugotovitve.

Navodila za aktivnost: Hitro zmenkarjenje – razmislek o pomenu celostnega

## zdravja

Zdaj bomo naše dosedanje ugotovitve prenesli na področje vašega dela oz. programa, ki ga izvajate. Uporabili bomo metodo »hitrega zmenkarjenja«, ki vam bo omogočila, da v kratkih in strukturiranih pogovorih izmenjate mnenja z različnimi sodelujočimi.

### **Potek aktivnosti:**

#### 1. Postavitev:

- a. Udeleženci se razdelijo v dve vrsti, ki stojita druga proti drugi.
- b. Ena vrsta ostane na mestu (statična), druga pa se bo po vsakem pogovoru premaknila za eno mesto v desno. Tako bo vsak udeleženec v gibanju zamenjal sogovornika ob vsakem »zmenku«.

#### 2. Prvi zmenek (3–4 minute):

- S sogovornikom razmislita in zapišita vajine misli na vprašanje: Zakaj je skrb za celostno zdravje pomembna za učitelje, dijake in druge zaposlene?
- Po koncu časa bomo povabili nekaj parov, da na kratko poročajo.

#### 3. Premik:

- Vrsta, ki se premika, naj se pomakne za eno mesto v desno, da nastane nova kombinacija parov.

#### 4. Drugi zmenek (3–4 minute):

- Z novim sogovornikom razmislita in zapišita odgovore na vprašanje: Kateri so najpogostejši izgovori, zaradi katerih skrb za zdravje zanemarimo pri sebi ali je ne spodbujamo pri drugih (npr. dijakih)?
- Sledi kratko poročanje nekaj parov.

#### 5. Premik:

- Vrsta v gibanju naj se ponovno premakne za eno mesto v desno.

#### 6. Tretji zmenek (3–4 minute):

- Novi par naj skupaj oblikuje eno prepričljivo poved, ki bi lahko nekoga spodbudila, da kljub izgovorom vseeno začne skrbeti za svoje zdravje. Vprašanje za pogovor: Kaj bi lahko nekoga prepričalo, da se vseeno loti skrbi za zdravje – kljub vsem izgovorom?
- Na koncu ponovno povabimo nekaj parov k poročanju.

V nadaljevanju se bomo osredotočili na **izkustveni vidik kompetence celostnega zdravja in dobrobiti**. Uvodoma boste spoznali **celostni okvir 3Z (ali akronim ZAUPAJ)**, ki povezuje vsa tri ključna področja te kompetence. Sledile bodo **uvodne vaje za samorefleksijo**, nato pa še sklopi vaj, razdeljeni po posameznih področjih kompetence: duševno področje, telesno področje in socialno področje (glejte spodnjo tabelo).

Naše priporočilo: izberite **1 do 2 vaji z vsakega področja** glede na potrebe vaše skupine ali trenutni kontekst. Pri nekaterih sklopih boste imeli dodatno vajo, kot dodatno možnost za spodbujanje razvoja kompetence Celostno zdravje in dobrobit v razredu.

Razpredelnica 1: Strokovni moduli programa Strojni tehnik

| Področje                            | Vaja                        | Namen                                                                                 | Poudarek                                           | Učinek                                                                    |
|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br>Uvodne vaje<br>Samorefleksija | Kam bi se danes umestil/-a? | Hiter vpogled v trenutno energijo in fokus skupine                                    | Zaznavanje stanja brez presoje                     | Ustvarja zavedanje; omogoča vodenje glede na trenutno stanje              |
|                                     | Kolo ravnovesja             | Pregled skrbi za ključna življenjska področja                                         | Samozavedanje potreb, iskanje ravnovesja           | Vizualna podpora za razmislek; pomoč pri postavljanju osebnih ciljev      |
| 2.<br>Duševno področje              | Stikalo ON/OFF              | Prepoznati sprožilce in vaditi zavestni preklap                                       | Zavedanje čustvenega odziva; izbira vedenja        | Enostaven ritual za umirjanje; primeren za vsakdanja čustvena stanja      |
|                                     | Moč mojega centra           | Ne dajati moči zunanjim dražljajem                                                    | Notranja stabilnost kljub provokaciji              | Povečuje samozavest in regulacijo impulzov                                |
| 3.<br>Telesno področje              | Prsti na prste (Finger Gym) | Izboljšati povezavo med možganskima polovicama                                        | Zaznavanje gibov, koordinacija in pozornost        | Pomirjanje, zbranost, priprava na učenje                                  |
|                                     | Aktivacija 1–2–3            | Miselni odmor in osvežitev                                                            | Gibanje + kognicija; preklap med hemisferama       | Izboljšana koncentracija; okrepljena skupinska dinamika                   |
| 4.<br>Socialno področje             | Veriga pomena               | Vaditi poslušanje in skupno ustvarjanje                                               | Sodelovanje brez prekinitve                        | Krepi spoštovanje in občutek pripadnosti; spodbuja poslušanje in doprinos |
|                                     | Ja, in?                     | Spodbujati sprejemanje idej, aktivno poslušanje in skupno ustvarjanje brez zavračanja | Pozitivna komunikacija, sodelovanje, ustvarjalnost | Krepi timsko delo, zmanjšuje tremo, spodbuja spoštljivo izražanje         |
|                                     | Moje omrežje podpore        | Zavedanje o socialni opori v šolskem okolju                                           | Vizualizacija in analiza podpornih odnosov         | Poveča občutek varnosti, spodbuja metakognicijo in preprečuje izgorelost  |

## Izkustveni del

### Teoretična podlaga – Okvir 3Z

Okvir 3Z – Začuti, Zavedaj se, Zavestno deluj je preprost in uporaben okvir za obvladovanje čustev in zavestno odzivanje v vsakdanjih situacijah.

- Začuti: zaznaj, kaj se dogaja v tvojem telesu, kakšna čustva se pojavljajo.
- Zavedaj se: razumi, kaj je sprožilo tvoje občutke in misli – ne presočaj, samo opazuj.
- Zavestno deluj: odloči se, kako boš odgovoril – premišljeno, v skladu s sabo, ne impulzivno.

Gre za orodje, ki te uči ustaviti se, usmeriti pozornost in prevzeti nadzor nad svojim vedenjem.

Okvir 3Z je praktično orodje za samouravnavanje, ki temelji na temeljnih psiholoških procesih čustvene regulacije, pozornosti in izvršilnega delovanja. Posamezniku pomaga prepoznati svojo notranjo izkušnjo in se nanjo zavestno odzvati – namesto impulzivno ali avtomatsko. Model 3Z učencem in učiteljem pomaga preiti iz reaktivnosti v odzivnost. Je enostaven in razumljiv ter povezuje telo, um in okolje – temelj za gradnjo socialno-čustvene kompetence.

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Začuti</b>         | <p>Povezanost s telesnim zavedanjem in čustveno zaznavo (interocepcija).</p> <p>Gre za trenutek, ko opaziš telesne in čustvene znake (napetost, srčni utrip, nelagodje, jezo ...).</p> <p>Psihološko ozadje: aktivacija limbičnega sistema – čustveni odziv se zgodi, še preden ga ubesedimo. Prvi korak je zaznava, ne razlaga.</p>               |
| <b>Zavedaj se</b>     | <p>To je kognitivni preklon – usmerjanje pozornosti na to, kaj doživljaš in zakaj.</p> <p>Vključuje metakognicijo (misel o misli) in zaznavanje sprožilcev (trigerjev), kar ti pomaga razumeti, kaj te vznemirja ali motivira.</p> <p>Psihološko ozadje: aktivacija prefrontalne skorje, kjer se odvija refleksija in presojevanje dražljajev.</p> |
| <b>Zavestno deluj</b> | <p>To je faza izvršilne funkcije – zavestna izbira vedenja, ki temelji na vrednotah, ne na avtomatskem odzivu.</p> <p>Gre za krepitev samokontrole, odgovornosti in ciljno usmerjenega vedenja.</p> <p>Psihološko ozadje: razvoj zavestne inhibicije impulzov in nadzora nad vedenjem – ključni vidiki čustvene inteligence (Daniel Goleman).</p>  |

## 2.1 Uvodna vaja za samorefleksijo

| Vaja                   | Kolo ravnesja (10 minut)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Namen                  | To orodje ti pomaga na enostaven in vizualen način oceniti, kako uravnoteženo trenutno skrbiš za različna področja svojega življenja. Ni pravih ali napačnih odgovorov – gre za to, da se začneš bolje zavedati sebe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Navodilo               | <ul style="list-style-type: none"><li>Oglej si devet področij (npr. prehrana, spanec, počitek, prosti čas, zabava, učenje, družina, prijatelji, simpatija). Ta predstavljajo pomembne dele tvojega vsakdana.</li><li>Vsako področje oceni od 1 do 10, tako da:<ul style="list-style-type: none"><li>1 pomeni, da si s tem področjem zelo nezadovoljen/-a ali mu ne namenjaš skoraj nič časa/pozornosti.</li><li>10 pomeni, da si s tem področjem zelo zadovoljen/-a in mu namenjaš dovolj skrbi in časa.</li></ul></li><li>Ocenjevanje izvedeš tako, da pobarvaš ali označiš raven v posameznem kraku kolesa – od središča (1) do roba (10).</li><li>Ko končaš, poglej obliko kolesa.</li></ul> <p>Je lepo zaobljeno? Ima prazna ali neizpolnjena področja? To ti pokaže, kje imaš ravnesje – in kje bi si morda želel/-a več pozornosti ali spremembe.</p> |
| Vprašanja za razmislek | <ul style="list-style-type: none"><li>Katero področje ti najbolj pomaga, da se počutiš dobro?</li><li>Katero področje si želiš bolj razviti ali uravnotežiti?</li><li>Kateri majhen korak lahko narediš že ta teden?</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Pomembno               | <ul style="list-style-type: none"><li>To ni test. To je ocena na podlagi samozaznav določenih področij življenja.</li><li>Ocene se ne razkrivajo pred drugimi, delijo ali primerjajo oz. javno komentirajo. Ocena služi kot kompas posamezniku.</li><li>Ne ocenjuje tvoje uspešnosti – ampak tvoje občutke, potrebe in želje.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

V nadaljevanju je opisanih nekaj primerov vaj za vsa tri področja dobrobiti: duševno, telesno in socialno področje.

## 2.2 Duševno področje – vaja Stikalo ON/OFF

| Vaja: Stikalo ON/OFF        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trajanje                    | 10 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Namen                       | Ozavestiti trenutke, ko nas nekaj vrže iz tira oziroma sproži odziv, ter spodbujati zavesten premik v stanje miru ali odziva z zavedanjem.                                                                                                                                                                                                 |
| Navodilo                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Uvod – simbolika (1 min)</li><li>• Pojasnite dijakom:</li><li>• Tako kot imaš stikalo za luč – ON in OFF – imaš tudi v sebi stikalo.</li><li>• ON = nekaj te razjezi, zbega, sproži (npr. pripomba, ocena, pogled).</li><li>• OFF = trenutek, ko se umiriš in odločiš, kaj boš naredil.«</li></ul> |
| Gib kot simbol (1 min)      | Dijaki fizično naredijo stik: <ul style="list-style-type: none"><li>• ON = dotik čela ali hitro stisnjena pest</li><li>• OFF = globok vdih + roka gre počasi navzdol (simbol spuščanja napetosti)</li></ul>                                                                                                                                |
| Vaja z vprašanjem (2–3 min) | V mislih ali v parih (če želiš), dijaki pomislijo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kaj me v šoli najhitreje spravi v stanje ON?</li><li>• Kako lahko to prepoznam prej?</li><li>• Kaj mi pomaga, da se preklopim na OFF?</li></ul> Lahko uporabite frazo:<br>»Ko sem ON, si rečem ____, da se premaknem na OFF.«                   |
| Primeri dijakovih izjav     | <ul style="list-style-type: none"><li>• »Ko me sošolec prekine, grem na ON. Dih in stik OFF mi pomagata, da ne izbruhnem.«</li><li>• »ON: ko se zaletim v težko nalogo. OFF: ko si rečem – 'grem po korakih'.«</li></ul>                                                                                                                   |
| Dodatek za razredno rabo    | Naredite STIKALO na plakatu v razredu (npr. karton ON/OFF), dijaki ga lahko obrnejo, ko želijo tišino ali pavzo.<br>Lahko vodite kratko rutino »Preklopimo skupaj« pred začetkom težke ure.                                                                                                                                                |
| Potrebščine                 | Papir za plakat, pisala, barvni markerji                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 2.3 Duševno področje – vaja Moč mojega centra

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vaja: Moč mojega centra</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Trajanje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Cilj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Naučiti se umiriti telo, obnoviti občutek notranje stabilnosti in ne dajati moči zunanjemu dražljaju (npr. jezi, izzivu, provokaciji)<br>Navdih: aikido – moč prihaja iz mehkebe in centra                                                                                                                            |
| Priprava                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Udeleženci so v parih (ali samostojno, če ni prostora).</li><li>• Uporabljamo telo, dih in pozornost – brez preprirov ali dejanskega fizičnega stika.</li></ul>                                                                                                               |
| <b>Iskanje centra (2 min)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Vzravnan drža, rahlo pokrčena kolena, stopala v širini bokov.</li><li>• Vodite jih: »Položi dlan na spodnji del trebuha – tja usmeri dih. To je tvoj center. Tam je tvoja stabilnost, ne v glavi, ne v rokah.«</li><li>• Globok vdih – zadržek – izdih z občutkom prizemljenosti (npr. zamišljena korenina v tla).</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Ne dati moči (5 min – v parih)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Navodilo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Eden od dijakov skuša »motiti pozornost« drugega: z besedo, gibanjem rok, delanjem mimike (v mejah spoštovanja).</li><li>• Drugi ostaja v svojem centru: mirno stoji, diha, ne odgovarja, ne da moči reakciji.</li></ul>                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Nato zamenjata vloge.</li><li>• Misel: »Ko ne dam moči tvoji provokaciji, ostajam v svoji moči.«</li></ul>                                                                                                                                                                    |
| <b>»Presek« z gibom (2–3 min)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zakaj deluje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vzemite roko in jo z občutkom, a odločno povlecite navzdol – kot bi s seboj presekali tok motnje.</li><li>• Lahko dodate mentalni ukaz:</li><li>• »Presekam. Ne dotakne se me. Ostajam tu.«</li><li>• Dijaki lahko to uporabijo kadarkoli v dnevu – kot mini reset.</li></ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Telo aktivno sodeluje → povezanost z notranjim občutkom moči.</li><li>• Filozofija ne-nasilnega odziva je močna, a dostopna.</li><li>• »Ne dati moči« je koncept, ki ga fantje pogosto razumejo bolje kot »izražanje čustev – a doseže isto bistvo.</li></ul>                 |

## 2.4 Telesno področje – vaja Prsti na prste

| Vaja: Prsti na prste (Finger Gym) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trajanje                          | 10 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Cilj                              | Spodbujanje povezave med levo in desno možgansko polovico, izboljšanje pozornosti, fine motorike, koordinacije in pomnjenja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Potek                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Učenci dajo obe roki predse – dlani obrnjene proti sebi.</li><li>• S palcem desne roke se dotaknejo kazalca leve roke.</li><li>• Nato s palcem desne roke sredinca leve roke.</li><li>• Nato prst za prstom – do mezinca.</li><li>• Ko pridejo do mezinca, zamenjajo vloge – zdaj se palec leve roke dotika prstov desne.</li></ul> <p>Nadaljevanje: Ko osvojijo vrstni red, vajo izvajajo hitreje, z obema rokama hkrati ali z zaprtimi očmi.</p> |
| Učinek                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Spodbuja sinhronizacijo obeh možganskih polovic.</li><li>• Pomirja, uravnava živčni sistem.</li><li>• Pomaga pri pripravi na učenje, reševanje problemov ali umirjanju pred ocenjevanji.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 2.5 Telesno področje – Aktivacija 1–2–3

| <b>Vaja: Aktivacija 1–2–3</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trajanje                      | 10 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Izvedba                       | <p>Izvajamo jo v parih.</p> <p>Namenjena je preklapljanju med logično (leva hemisfera) in gibalno/ustvarjalno (desna hemisfera) dejavnostjo.</p> <p>Zelo primerna za miselni odmor (»brain break«), socialno aktivacijo ali kot gibalna vaja za osvežitev in ponovni zagon (»reset«) možganov.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Navodila                      | <p><b>Osnovna različica – štetje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stojita drug proti drugemu.</li><li>• Prva oseba reče: »1«.</li><li>• Druga reče: »2«.</li><li>• Prva spet reče: »3«.</li><li>• Nadaljujeta naprej: »1, 2, 3, 1, 2, 3 ...«.</li></ul> <p><b>Nadgradnja 1 – Plosk namesto »1«</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Namesto, da izgovorijo »1«, prva oseba ploskne – druga še vedno reče »2«, prva nato »3«.</li></ul> <p><b>Nadgradnja 2 – Napaka = zabava</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Če kdo zameša vrstni red, obe osebi dvigneta roke v zrak in zakličeta: »Woo-hoo!«</li></ul> <p><b>Nadgradnja 3 – Skoči namesto »2«</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ko pride na vrsto »2«, druga oseba skoči v zrak – brez izgovarjanja številke.</li></ul> <p><b>Nadgradnja 4 – Ples namesto »3«</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ko pride na vrsto »3«, oseba naredi mini plesni gib.</li></ul> |
|                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Smešna in zabavna aktivacija, ki prebuja možgane.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Izboljšuje koordinacijo, inhibicijo in delovni spomin.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Spodbuja pozitivno socialno energijo in sodelovanje v parih.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## 2.6 Socialno področje – vaja Veriga pomena

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vaja: Veriga pomena</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Trajanje                   | 10–15 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kompetence                 | <p>Kompetence: povezovalna komunikacija, aktivno poslušanje, sodelovalno ustvarjanje</p> <p>Primerno za: razredne ure, timske ure, krepitev skupinske dinamike</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Cilj                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preizkusiti moč dodajanja ideje, ne prekinitve.</li> <li>• Vaditi spoštljivo poslušanje in nadgradnjo idej.</li> <li>• Ustvariti skupno zgodbo, rešitev ali miselno sliko brez vnaprej določenega načrta.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Poteh                      | <p><b>Priprava (1 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dijaki sedijo v krogu (ali stojijo v vrsti).</li> <li>• Učitelj izbere izhodiščno temo (npr. »Naš idealen razred«, »Zamisli za boljši šolski dan«, »Skupnost prihodnosti«, »Kako zaupamo drug drugemu«).</li> </ul> <p><b>Navodilo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vsak dijak prispeva en stavek, ki se začne z:</li> <li>• »Jaz prispevam ...« ali »Dodajam ...«.</li> <li>• Nov prispevek naj NADALJUJE prejšnjega.</li> <li>• Ni ocenjevanja, ni popravljanja – samo gradnja naprej.</li> </ul> <p><b>Primer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dijak 1: »Jaz prispevam idejo, da začnemo vsak teden s pozdravom razredu.«</li> <li>• Dijak 2: »Dodajam, da bi lahko vsak teden pozdravil nekdo drug.«</li> <li>• Dijak 3: »Dodam, da bi k pozdravu lahko vključili smešno misel ali navdihujoč citat.«</li> <li>• ...</li> </ul> <p><b>Nadgradnje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiha različica – »Veriga kretenj«</li> <li>• Namesto z besedami, dijaki z gestami drug drugemu predajo »idejo« – npr. gib, ki simbolizira njihov prispevek.</li> <li>• Skupina opazuje: Kaj se zgodi, ko smo pozorni in se ne prekinjamo?</li> </ul> <p><b>Praktična različica – »Gradimo skupaj«</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skupina ima na voljo papir, predmete (ali samo miselno konstrukcijo) in soustvari objekt ali prototip, vsak prispeva en korak (nariše, predlaga, dodaja).</li> </ul> |
|                            | (Neobvezna, lahko tudi neverbalna)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Refleksija                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kako si se počutil, ko si bil slišan?</li> <li>• Je bilo težje govoriti ali poslušati?</li> <li>• Kaj bi se zgodilo, če bi vsi govorili hkrati?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|              |                                                                                                                           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zakaj deluje | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dijaki vadijo pristno pozornost in spoštovanje do prispevka drugega</li> </ul>     |
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Skupna odgovornost je spodbujena na kreativen način: vsak je del celote</li> </ul> |
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vzpostavi se skupinsko občutenje soustvarjanja in povezanosti</li> </ul>           |
| Potrebščine  | Papir, pisala, objekti po želji                                                                                           |

## 2.7 Socialno področje – vaja Moje omrežje podpore

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vaja: Moje omrežje podpore</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Trajanje                          | 20–30 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Namen                             | Namen te vaje je ozavestiti, kdo vse vam v vašem profesionalnem in osebnem življenju ponuja podporo. S tem boste bolje razumeli, katere vezi vas krepijo, kje imate močno oporo in kje morda primanjkuje povezav.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Postopek                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>Na sredino spodnje strani narišite krog in vanj napišite svoje ime (jaz). Okrog tega kroga narišite še več krogov z imeni oseb, ki vam ponujajo oporo – lahko so sodelavci, prijatelji, mentorji, vodstvo, družinski člani ipd.</li> <li>Povežite kroge s puščicami ali črtami – debelejšje linije pomenijo večjo podporo. Ob črti lahko zapišete, na kakšen način vam ta oseba pomaga (npr. čustvena opora, strokovni nasveti, praktična pomoč).</li> <li>Po koncu risanja odgovorite na spodnja refleksivna vprašanja. V paru ali majhni skupini analizirajte: <ul style="list-style-type: none"> <li>Katere vezi so najmočnejše? Kje bi si želeli več podpore?</li> <li>Katera oseba ali osebe so v vašem omrežju najbolj pomembne? Zakaj?</li> <li>Vas je presenetilo, kdo je v vašem omrežju – ali kdo ni?</li> <li>Kje bi si želeli več podpore? Od koga ali v kakšni obliki?</li> <li>Kako bi lahko tudi vi ponujali več podpore drugim v vašem omrežju?</li> </ul> </li> </ol> |
| Zakaj deluje                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vizualizacija podpornih odnosov poveča občutek varnosti.</li> <li>Vaja spodbuja metakognicijo o tem, kdo in na kakšen način vpliva na posameznikovo profesionalno in čustveno funkcioniranje.</li> <li>Pomaga ozavestiti, kdo je vir podpore, koga se premalo vključuje, kje so slepe pege (npr. preobremenjeni posamezniki ...).</li> <li>Podporni odnosi v delovnem okolju statistično pomembno zmanjšujejo tveganje za izgorelost, zlasti pri poklicih z visoko emocionalno obremenitvijo, kot je poučevanje (Maslach &amp; Jackson, 1981; Schwarzer &amp; Knoll, 2007).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Uporaba                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Primerno:</li> <li>Na začetku šolskega leta ali ob oblikovanju novih timov.</li> <li>Ob povečani obremenjenosti ali konfliktih v tim.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Potrebščine                       | Papir, pisala, objekti po želji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

*\*Dodatne možnosti za izvedbo vaje za razvoj kompetence Celostno zdravje in dobrobit*

## 2.8 Socialno področje – vaja Ja, in?

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vaja: Ja, in?</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Trajanje             | 20–30 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Namen                | Spodbujati sprejemanje idej, aktivno poslušanje in skupno ustvarjanje brez prekinjanja ali zavračanja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Potek                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Razdelite dijake v pare ali majhne skupine.</li><li>• Ena oseba začne zgodbo, stavek ali idejo. Npr.: »Danes sem na poti v šolo srečal robota, ki je ...«</li><li>• Druga oseba nadaljuje z »Ja, in?«: »Ja, in robot mi je ponudil sendvič z motorno mastjo ...«</li><li>• Naslednji nadaljuje, vedno z »Ja, in?« »Ja, in potem je iz sendviča skočil mini dron in začel ...«</li></ul> <p>Dejavnost poteka, dokler se ideja ne izčrpa ali je dijaki ne zaključijo v skladu z dogovorom.</p> <p>Pravilo: Ne uporabljaj »ampak«, »ne«, »to nima smisla«... Vedno »Ja, in ...« – tudi če je ideja smešna, nelogična, nenavadna.</p> |
| Zakaj deluje         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Treniramo spoštovanje sogovorca in idej.</li><li>• Gradimo odzivnost brez zavračanja.</li><li>• Učimo se nadaljevati tok komunikacije, tudi če ni »popoln«.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Uporaba              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vzpostavljanje pozitivne razredne dinamike.</li><li>• Trening sodelovanja pred, med in po skupinskih projektih.</li><li>• Razbijanje treme in strahu pred napakami.</li><li>• Učenje asertivne komunikacije, ki gradi, ne ruši.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

---

## 3 Vprašanja za diskusijo in analizo ter samorefleksijo udeležencev

### Zaznavanje in izkušnja izvajanja

- Kako si se ti počutil/-a ob izvajanju te vaje?
- Kaj si opazil/-a pri drugih dijakih – telesno, čustveno, vedenjsko?
- Je bilo kaj nepričakovanega? Kje je bil odpor, kje sodelovanje?

### Razumevanje namena in učinka

- Kaj misliš, da je bil glavni učinek vaje na razredno klimo ali dinamiko?
- Kako je ta vaja prispevala k razvoju kompetence (npr. samouravnavanje, komunikacija)?
- Katere psihološke ali učne procese bi rekel/-a, da vaja podpira?

### **Učiteljska vloga in zavedanje**

- Kako si ti kot učitelj/-ica držal/-a prostor za to dejavnost?
- Kje si moral/-a aktivno poseči, kje si umaknil/-a nadzor?
- Si opazil/-a kakšne lastne odzive, ki bi jih v prihodnje želel/-a zavestno preoblikovati?

### **Možnosti za prenos in prilagoditve**

- Kako bi to vajo vključil/-a v vsakdanji pouk? Pri katerem predmetu, pri kateri vsebini?
- Katere elemente vaje bi prilagodil/-a svoji skupini dijakov (glede na starost, tip šole, dinamiko)?
- Kako bi lahko tovrstne vaje postale stalna praksa v tvojem pedagoškem pristopu?

### **Uvidi in naslednji koraki**

- Kaj si kot učitelj/-ica odnesel/-la iz te izkušnje?
- Kaj bi bil tvoj naslednji korak, da poglobiš delo z dijaki na področju celostne dobrobiti?
- Če bi vajo opisal/-a kolegu, kaj bi mu izpostavil/-a kot ključno vrednost?

## **4 Namen vaj**

Vse predstavljene vaje temeljijo na psiholoških in pedagoških načelih samoregulacije, čustvene inteligence, telesne umirjenosti in socialnega sodelovanja. Učitelji jih lahko vključijo kot strukturirane aktivnosti ali mikro prakse, ki postanejo stalni del razredne kulture – brez dodatne obremenitve za urnik.

### **Uporaba pri razrednih urah in skupnostnem delu**

- Uvodne vaje, kot sta Kje sem danes (energija/fokus) in Kolo dobrega počutja, so odličen začetek za gradnjo reflektivnega odnosa do sebe.
- Te vaje služijo kot izhodišče za pogovor o počutju, postavljanje ciljev in odpiranje prostora za varno izražanje.
- Lahko se izvajajo tedensko ali mesečno – kot del razredne ure ali ure oddelčne skupnosti.

### **2. Vključitev v pouk (s pomočjo kratkih premorov in preklopnih dejavnosti)**

- Vaji, kot sta Moč mojega centra in Stikalo ON/OFF, se lahko uporabljata med kratkimi premori pred ocenjevanji, predstavitvami ali ob napetih situacijah.
- Vaje t. i. pristopa Brain Gym (npr. Prsti na prste, Aktivacija 1–2–3) so idealne za aktivacijo možganov pred učenjem.
- To spodbuja nevrolško ravnovesje, ki povečuje pozornost, zmanjšuje anksioznost in izboljšuje učni fokus.

### **3. Gradnja pozitivne razredne klime in odnosov**

- Vaji Veriga pomena in Ja, in? spodbujata povezovalno komunikacijo, sodelovanje in aktivno poslušanje.
- Uporabni sta pri začetkih projektnega dela, pri reševanju konfliktov in za krepitev skupinske dinamike.
- Vaji prispevata h gradnji odgovornega in spoštljivega razrednega okolja, kjer so socialna varnost, empatija in povezanost osnova za učenje.

#### **4. Krepitev samoregulacije in čustvene pismenosti**

- Model 3Z ponuja dijakom konkreten okvir, kako se ustaviti, zaznati, reflektirati in reagirati na način, ki je zrel in odgovoren.
- Uporablja se lahko pri reševanju konfliktov, pripravi na izzive ali v reflektivnem delu po dogodkih.

#### **Načini vključevanja:**

- Kot rutina (npr. 5-minutni začetek ure).
- Kot odzivna praksa (npr. ko opaziš napetost, padec fokusa).
- V okviru tematskih tednov zdravja, odnosov, čustvene pismenosti.
- Kot samostojna vaja v kotičku za umiritev ali pri individualnem delu z dijakom.

Ključ do prenosa v izvedbeni kurikulum je ponavljanje, kontinuiteta in povezanost z vsakdanjimi izkušnjami dijakov. Vaje niso le »dodatek«, temveč pedagoško orodje za celostni razvoj dijaka – znotraj vsake učne ure, odnosa in razredne dinamike.

### **5 Učna priprava**

V nadaljevanju bomo predstavili primer učne priprave, ki je nastala pred prenovo izobraževalnih programov, in nato nadgradnje te priprave v skladu s smernicami prenove.

Z modro barvo označeno spodnje besedilo je nadgradnja osnovne učne priprave v skladu s Konceptom vključevanja ključnih kompetenc v izobraževalne programe srednjega poklicnega in strokovnega izobraževanja.

Primer učne priprave za kompetenco Celostno zdravje in dobrobit

| <b>Šola:</b><br><b>Datum:</b> ...<br><b>Predmet:</b> RAZVOJ IN UČENJE PREDŠOLSKEGA OTROKA<br><b>Oddelek:</b> ....<br><b>Program:</b> PREDŠOLSKA VZGOJA<br><b>Učitelj:</b><br><b>Učna tema:</b> SOCIALNO-ČUSTVENI RAZVOJ<br><b>Učna enota:</b> Tipi navezanosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CILJI UČNE URE:</b> (1) opišejo potek Tuje situacije, (2) opišejo odzivanje otrok s posameznim tipom navezanosti, (3) pojasnijo dejavnike oblikovanja tipa navezanosti, (4) presoja pomen oblikovanja varne navezanosti za otroka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>NOVI POJMI:</b> tipi navezanosti, Tuja situacija, varna navezanost, izogibajoči se tip navezanosti, ambivalentni tip navezanosti, dezorganizirani tip navezanosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>UČNE OBLIKE:</b> skupinska, individualna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>UČNA SREDSTVA:</b> predstavitev PowerPoint, YouTube, tabla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>DIDAKTIČNA STRUKTURA URE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>ETAPE ALI FAZE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| učitelj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | učenci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>1. UVODNA MOTIVACIJA</b><br>Dijake povabimo h kratkim gibalnim vajam: <ul style="list-style-type: none"><li>• stojimo razkoračno z rokami v priročenju, krožimo z obema rokama nazaj,</li><li>• z glavo polkrožimo od leve proti desni tako, da vsakič pogledamo k robu šolske mize,</li><li>• roki damo v vzročanje in vdihnemo, z izdihom naredimo odklon v levo stran in se vrnemo v izhodiščni položaj. Nato menjamo stran.</li></ul><br>Dejavnost za več aktivnosti diakov, npr.: navežemo se na snov prejšnje ure tako, da dijakom najprej predstavimo štiri slike tipičnih primerov navezanosti ali predstavimo kratko zgodbo tipičnega primera nevarne navezanosti.<br><br>Napovemo vsebino učne ure in dijakom podamo navodilo, da si zapišejo en cilj, ki bi ga | <br>Sodelujejo pri gibalni vaji v skladu z navodili. <sup>1</sup><br><br>Dijaki z uporabo aplikacije Mentimeter pripišejo prikazanim situacijam tipe navezanost ali ugotovijo, za kateri tip navezanosti gre in zgodbo spremenijo tako, da izraža primer varne navezanosti.<br><br>Zapišejo cilj, ki bi ga radi dosegli v tej šolski uri in ga pokaže sosedu. Dogovorita se, |

<sup>1</sup> Telesna dobrobit/gibanje in sedenje: razvija pozitiven odnos do gibanja, z vključevanjem v različne gibalne dejavnosti.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>radi dosegli v tej šolski uri. Cilj naj nato pokažejo sosedu, naloga obeh pa je, da si pomagata uresničiti oba zastavljena cilja.</p> <p><b>2. USVAJANJE SNOVI</b><br/>S pomočjo predstavitve predstavimo učne vsebine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Potek Tuje situacije</b><br/>Zapišemo posamezne korake testne situacije na tablo.</li> <li>• <b>Tipi navezanosti</b><br/>Zapišemo kot tabelsko sliko pod potek Tuje situacije.<br/>Spodbujamo primerjavo različnih odzivov in med tipi navezanosti. Za ponazoritev zavrtime posnetek (potek in zdrava navezanost – 0:20–3:24, nezdrava navezanost – 4:08–5:27). Dijake povabimo, da opažene tipe naveznosti prepoznajo iz izkušenj pri praktičnem usposabljanju v vrtcu.</li> <li>• <b>Oblikovanje navezanosti</b><br/>Skozi razpravo spodbujamo dijake, da sami poiščejo vedenja staršev, ki oblikujejo posamezni tip navezanosti.<br/>Povezujemo posamezna vedenja z vedenji staršev.</li> </ul> <p>Igra vlog na temo neustreznih navezanosti.</p> | <p>kako bosta sodelovala pri tem, da bosta oba uresničila cilj.<sup>2</sup></p> <p>Zapisujejo pomembne informacije, <b>aktivno sodelujejo</b>.<sup>3</sup></p> <p>Primerjajo odziva otrok z dvema različnima tipoma navezanosti. <b>Povezujejo z lastnimi izkušnjami iz praktičnega usposabljanja v vrtcu</b>.<sup>4</sup></p> <p>Oporne točke za primerjavo (npr.: neverbalni znaki, verbalni odziv, emocionalni odzivi, sporočila ...), lahko pa obratno: dijaki najprej ugotavljajo razlike, nato pa ugotovljene razlike po omizjih razvrstijo – s tem s sklepanjem ugotovijo značilnosti tipov navezanosti.</p> <p>Podajajo presoje o vrstah starševskega vedenja, ki vodijo v posamezni tip navezanosti<sup>3</sup>. Zapisujejo pomembne informacije. <b>Presojajo tudi vedenja vzgojiteljev, ki vodijo v posamezni tip navezanosti in oblikujejo smernice za oblikovanje varne navezanosti otroka na vzgojitelja/-ico</b>.<sup>5</sup></p> <p>Dva dijaka pri vsakem omizju prevzameta vlogi otroka in starša/vzgojiteljice; od tu dalje lahko aktivnosti potekajo tako, da ostali pri omizju ugibajo, katero navezanost uprizarjata in kako prepričljiva sta pri tem. Alternativa: v igri vlog vzgojiteljica skuša reagirati tako, da otroka, ki kaže nevarno navezanost, preusmerja z različnimi strategijami in sporočili.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

<sup>2</sup> **Duševna dobrobit**/postavljanje in spremljanje ciljev: načrtuje kratkoročne in dolgoročne cilje v skladu z lastnimi interesi; spremlja doseganje načrtovanih ciljev; prilagaja učne in poklicne cilje, če je to potrebno.

**Socialna dobrobit**/sodelovanje in reševanje konfliktov: krepi sodelovalne veščine; zavestno izbira oblike vedenja, s katerimi bo dosegel svoj cilj in ohranil dobre odnose, ne da bi škodil drugim.

<sup>3</sup> **Socialna dobrobit**/komunikacijske spretnosti: prilagaja način komunikacije, odnos in urejenost glede na okoliščine (profesionalni, neformalni ipd.); aktivno posluša, uporablja asertivno komunikacijo.

<sup>4</sup> **Socialna dobrobit**/zavedanje raznolikosti: se zaveda in prepozna raznolikosti v ožjih in širših okoljih.

<sup>5</sup> **Duševna dobrobit**/prožen način razmišljanja: razvija miselno prožnost, razvojno miselno naravnost, radovednost, optimizem in ustvarjalnost, se učinkovito spoprijema s problemskimi situacijami, ki zahtevajo proaktivno miselno naravnost.

**Socialna dobrobit**/empatija: krepi zmožnosti razumevanja in prevzemanja perspektive drugega, prepozna meje med doživljanjem sebe in drugega, uravnava lastno vedenje v odnosih ob upoštevanju več perspektiv hkrati.

Spodbujamo nadgradnjo učne snovi tudi s presojo povezanosti vedenja vzgojitelja/-ice in oblikovanjem navezanosti tako, da z dijaki oblikujemo konkretne smernice za oblikovanje varne navezanosti otroka na vzgojitelja/-ico, ki jih zapišem na tablo.

### 3. UTRJEVANJE

Dijake spodbudimo k razmisleku, kako se otroci z zdravim tipom navezanosti vedejo pri:

- oblikovanju prijateljstev,
- reševanju problemov,
- novih situacijah,
- oblikovanju novih socialnih odnosov.

Spodbujamo poglobljanje razumevanja snovi, podajanje argumentov.

### 4. ZAKLJUČEK

Dijake spodbudimo, da presodijo:

- ali so svoj cilj dosegli,
- kako so sami pomagali pri doseganju cilja sošolca/-ke,
- kako jim je sošolec/-ka pomagal/-a pri doseganju lastnih ciljev.

Na temo, kaj pomembnega so izvedeli o tipih navezanosti oz. kaj jih je presenetilo, postavimo reflektivna vprašanja, npr.:

- Kako je najino (naše) sodelovanje prispevalo k mojemu učenju?
- Ali mi je pomagalo uvideti kaj novega ali pogledati na zadeve z drugačnega vidika?
- Kaj je bilo zaradi sodelovanja lažje, kaj pa morda zahtevnejše?

Kaj bi prihodnjič želeli drugače?

Povezujejo z lastnimi izkušnjami iz praktičnega usposabljanja v vrtcu.<sup>6</sup>

Presojajo pomen varne navezanosti za podane situacije. Aktivno sodelujejo v razpravi.

Ob primerih (zgodbe, videi) presojajo pomen varne navezanosti za podane situacije in podajajo presoje o vrstah starševskega vedenja, ki vodijo v posamezni tip navezanosti<sup>3</sup>. Zapisujejo pomembne informacije o tem, kaj so značilnosti starševskega vedenja, ki prispevajo k različnim tipom navezanosti.

Presojajo tudi vedenja vzgojiteljev, ki vodijo v posamezni tip navezanosti in oblikujejo smernice za oblikovanje varne navezanosti otroka na vzgojitelja/-ico.<sup>7</sup>

Dodatna ideja: izdelava zloženke za starše, v kateri predstavijo različne vrste navezanosti in priporočila za varno navezanost s primeri na dostopen in privlačen način.

Alternativa: igra vlog, v kateri v parih ena vzgojiteljica podpira drugo, ki ima problem z enim od nezdravih tipov navezanosti. Podobno igro vlog lahko izvedemo tudi pri omizjih, kjer simulirajo »intervizijsko« podpiranje »kolegice vzgojiteljice« z izzivom na temo nevarne navezanosti.

### Literatura/viri:

Avguštin, L., & Čop, J. (2024). *Koncept vključevanja ključnih kompetenc v izobraževalne programe srednjega poklicnega in strokovnega izobraževanja*. Center RS za poklicno izobraževanje.

Nemec, B., Krajnc, M. (2011). *Razvoj in učenje predšolskega otroka, učbenik za modul Razvoj in učenje predšolskega otroka v programu Predšolska vzgoja*. Ljubljana.

Štemberger, V. (2024). *Vključevanja gibanja v delovni proces*. Ljubljana.

<sup>6</sup> **Socialna dobrobit**/zavedanje raznolikosti: se zaveda in prepoznava raznolikosti v ožjih in širših okoljih.

<sup>7</sup> **Duševna dobrobit**/prožen način razmišljanja: razvija miselno prožnost, razvojno miselno naravnost, radovednost, optimizem in ustvarjalnost, se učinkovito spoprijema s problemskimi situacijami, ki zahtevajo proaktivno miselno naravnost.

**Socialna dobrobit**/empatija: krepi zmožnosti razumevanja in prevzemanja perspektive drugega, prepoznava meje med doživljanjem sebe in drugega, uravnava lastno vedenje v odnosih ob upoštevanju več perspektiv hkrati.

Vir 1: [https://www.youtube.com/watch?v=JqlbvpXp74k&ab\\_channel=MarkAllenby](https://www.youtube.com/watch?v=JqlbvpXp74k&ab_channel=MarkAllenby)

## **Delo v kolektivu**

Udeležence spodbudimo, da na podlagi učne priprave, ki so jo prinesli, premislijo in nadgradijo učno pripravo tako, da bo vključevala vsaj eno (želeno pa seveda več) področij kompetence Celostno zdravje in dobrobit. Spremembe naj zapišejo na pripravo čim bolj konkretno.

Po končanem delu lahko sledi najprej diskusija v skupini: Kakšne izzive so imeli in kako so jih reševali?

## 6 Zaključek

V sodobnem izobraževalnem prostoru postaja skrb za celostni razvoj dijaka temeljna pedagoška usmeritev, kar poudarjajo tako nacionalne kot evropske strateške smernice. Vaje, predstavljene v tem gradivu, neposredno naslavlja razvoj ključne kompetence Celostno zdravje in dobrobit, kot je opredeljena tudi v LifeComp – evropskem okviru osebnih, socialnih in učnih kompetenc za vseživljenjsko učenje. Ta kompetenca zajema sposobnost skrbi zase in za druge v različnih življenjskih situacijah ter vključuje elemente samoregulacije, čustvene pismenosti, odpornosti, empatije in odgovornega delovanja.

Sistematična vključitev teh vaj v vzgojno-izobraževalni proces ne pomeni zgolj podporne aktivnosti, temveč strateški pristop k razvoju osebnostnih in socialnih zmožnosti dijakov. S tem se ustvarja most med teorijo in prakso, saj ponuja konkretna orodja za krepitev dobrega počutja in vzpostavitev varnega, podpornega učnega okolja – kar je ključno za uresničevanje ciljev celostnega učenja.

## 7 Viri in literatura

- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.
- European Commission. (2019). Key competences for lifelong learning. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/297a33c8-a1f3-11e9-9d01-01aa75ed71a1>
- Kringelbach, M. L., & Berridge, K. C. (2017). The joyful mind. *Scientific American*, 307(2), 40–45. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0812-40>
- MindUP. (2016). *MindUP curriculum: Brain-focused strategies for learning and living*. New York: Scholastic.
- Ministrstvo za zdravje. (2018). *Nacionalni program duševnega zdravja 2018–2028*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje. <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/Dokumenti/DZ/NPDZ-2018-2028.pdf>
- OECD. (2015). *Skills for social progress: The power of social and emotional skills*. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264226159-en>
- PATHS Education Worldwide. (2012). *The PATHS® curriculum*. Chicago: Channing-Bete Company.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press / American Psychological Association.
- Sapolsky, R. M. (2017). *Behave: The biology of humans at our best and worst*. Penguin Press.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- UNESCO. (2017). *Education for sustainable development goals: Learning objectives*. Paris: UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247444>
- Wise, R. A. (2004). Dopamine, learning and motivation. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(6), 483–494. <https://doi.org/10.1038/nrn1406>
- World Health Organization. (2021). *Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators*. Geneva: World Health Organization.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/341907>

Zavod RS za šolstvo. (2020). *Priporočila za krepitev zdravja v vzgojno-izobraževalnih zavodih*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York: Teachers College Press.

## Priporočeni podcasti

### [The School of Wellbeing with Meg Durham](#)

Avstralska učiteljica in svetovalka Meg Durham vodi pogovore z učitelji in voditelji o tem, kako ustvariti trajnostno dobrobit v šolah. Poudarek je na praktičnih strategijah za obvladovanje stresa, sočutnem vodenju in skrbi zase.

### [Educator Well-Being: From Principles to Practice](#)

Ta serija, ki jo vodi Western Governors University, ponuja konkretne strategije za podporo učiteljem pri ohranjanju dobrega počutja in preprečevanju izgorelosti. Vključuje tudi video epizode, ki so na voljo na YouTube.

### [The Educator's Room Presents: The Teacher Self-Care Podcast](#)

Gostiteljica Francesca intervjuja učitelje z vsega sveta o duševnem zdravju učiteljev, politiki in kulturi skrbi zase v šolstvu. Podcast ponuja vpogled v sistemske spremembe in osebne prakse za izboljšanje dobrega počutja učiteljev.

### [Meditative Story](#)

Ta nagradjeni podcast združuje osebne zgodbe z vodenimi meditacijami in glasbo, kar spodbuja čuječnost, čustveno pismenost in refleksijo. Primeren je kot uvod v razprave o notranjem svetu učencev in učiteljev.

### [Wellbeing and Resilience in Schools - Where's Your Head At Podcast](#)

**Dr. Zora Rutar Ilc** – Od skupnega cilja »dobrobit« k duševnemu zdravju (na posnetku od 41 minute do 54 minute).

[https://www.youtube.com/watchapp=desktop&v=YBRqFrR0qWk&utm\\_source=chatgpt.com](https://www.youtube.com/watchapp=desktop&v=YBRqFrR0qWk&utm_source=chatgpt.com)

## Priporočeni videoposnetki

### [Promoting Mental Health and Wellness in Today's Classroom](#)

Predavanje o praksah duševnega zdravja za podporo učencem in skrbi zase za učitelje, s poudarkom na ustvarjanju podpornega učnega okolja.

### [Educator Well-Being Episode 1: Healthy Learning](#)

Dr. Mamie L. Pack razpravlja o praksah, ki jih lahko učitelji uporabijo za podporo dobremu počutju učencev in lastnemu zdravju. [YouTube](#)

### [Mental Health for Teachers is Mental Health for Students](#)

Poudarja pomen duševnega zdravja učiteljev kot ključnega dejavnika za dobrobit učencev in celotne šolske skupnosti.

### [Classroom WISE Video Library](#)

Obsežna zbirka več kot 50 kratkih videoposnetkov, ki prikazujejo konkretne strategije za podporo duševnemu zdravju učencev in učiteljev v razredu. Vključuje teme, kot so prepoznavanje stiske pri učencih, ustvarjanje vključujočega okolja in spodbujanje čustvene pismenosti. Videoposnetki so del brezplačnega spletnega tečaja za učitelje.

### [Building a Belonging Classroom | Edutopia](#)

Ta videoposnetek prikazuje, kako učitelji uporabljajo razredne kroge za spodbujanje občutka pripadnosti in varnosti med učenci. Poudarja pomen ustvarjanja pozitivne razredne klime za dobrobit učencev.

### [6 Ways To Improve Teacher & Student Wellbeing At The Same Time](#)

Videoposnetek ponuja šest praktičnih strategij, ki hkrati izboljšujejo dobrobit učiteljev in učencev. Vključuje tehnike čuječnosti, pozitivne rutine in spodbujanje čustvene pismenosti.

### [Joy in Learning: Social Emotional Learning](#)

Videoposnetek prikazuje, kako šola integrira socialno-čustveno učenje v vsakodnevno poučevanje, kar vodi do izboljšane učnega okolja in večje angažiranosti učencev.

