

POROČILO S STROKOVNEGA SPOPOLNJEVANJA

Naslov seminarja: INSPIRING HEALTHLY LIFESTYLES TO LEARNERS

Učiteljica: Anja Kunej

Čas izvedbe seminarja: 27. junij – 1. julij 2022

Kraj izvedbe seminarja: Nikozija, CIPER

Cilji seminarja:

- ✓ Spodbujati zdrave življenjske navade znotraj in zunaj učilnice;
- ✓ oblikovati pouk, ki temelji na zdravem življenjskem slogu;
- ✓ seznaniti učence z zdravo in lokalno pridelano hrano;
- ✓ pozitivne izkušnje in novo znanje vključiti v svoje delo;
- ✓ ustvarjati večjo produktivnost pri delu z učenci;
- ✓ okrepiti svoje sposobnosti za izvajanje učnih tehnik in idej za navdihovanje zdravega načina življenja učencem.

Katera znanja, kompetence, spretnosti sem pridobila:

Na seminarju sem spoznala različne tehnike, s katerimi proučujemo in krepimo pozitivni vidik človeškega življenja in duševnosti, ter različna orodja za ustvarjanje pozitivnega vzdušja in zmanjševanje stresa v razredu. Pridobila sem tudi nove veščine za sproščanje in samozavedanje, ki bodo pomagale oblikovati pouk, ki bo temeljil na zdravem življenjskem slogu.

Kakšne koristi bodo od tega imeli učenci:

Učenci se bodo z dihalnimi vajami, vizualno meditacijo ter položaji joge naučili obvladovati stres. S pomočjo različnih iger bodo učenci krepili empatijo do sočloveka, znali medsebojno sodelovati ter pozitivno gledati na svet. Ozavestili bodo pomen zdrave in lokalno pridelane hrane ter tako v svoj vsakdan postopno vnašali in oblikovali zdrav življenjski slog.