

Erasmus + projekt *Be well, teach well, learn well* započeo je u rujnu 2018. godine. Zemlje sudionice projekta su Finska (glavni koordinator), Austrija, Portugal i Hrvatska.

Glavni je cilj projekta razviti svijest učenika, učitelja i cijele zajednice da je mentalno, fizičko i emocionalno blagostanje ključno za uspješno učenje i zdrav život. To je proces koji zahtijeva vrijeme i posvećenost, ali ovim projektom napravljen je prvi korak i započeto je cjeloživotno učenje o zdravlju i dobrobiti svih članova školske zajednice.

Imali smo priliku upoznati različite obrazovne sustave i razmijeniti iskustva i primjere dobre prakse. Svaka zemlja sudionica imala je svoju temu unutar glavne teme. Učenici i učitelji su tako kroz razne zanimljive aktivnosti naučili o važnosti fizičke aktivnosti, kako se nositi sa stresom, kako se zdravije hraniti te kako se pobrinuti za svoje mentalno zdravlje. Najvažnije je bilo osvijestiti važnost brige o svom tijelu i umu jer to često zaboravljamo. Smatramo da nam je ovaj projekt u tome uvelike pomogao.

Učenici su počeli jesti zdravije i vježbati: počeli su brojati korake, koliko hodaju ili se kreću tijekom dana. Naši učitelji tjelesnog odgoja organizirali su još više igara i natjecanja kako bi potaknuli učenike na vježbanje. Učitelji su se bolje snašli na plesnim radionicama ili jogi. Osmislili smo i kuharicu sa zdravim receptima koje smo isprobali u školi. Učenici su radili zdrave napitke od voća i povrća i organizirali sajam zdrave hrane za sve svoje kolege i učitelje.

Ono najvažnije što nam je donio ovaj projekt jest to što smo svi, učenici i učitelji, postali svjesni svoje mentalne dobrobiti te smo naučili lakše izražavati svoje osjećaje. Počeli smo pisati pozitivne misli jedni drugima ili jednostavno pisati nešto pozitivno o životu ili poslu i stavljati to na vrata svake učionice, ureda stručne službe i na oglasnu ploču u zbornici.

Trudit ćemo se sve naučeno primijeniti u nastavi. Na taj će način i nove generacije učenika spoznati važnost brige o vlastitoj dobrobiti i prenijeti to znanje dalje.

Ovdje možete pročitati dojmove s putovanja u druge zemlje sudionice projekta.

Erasmus tim OŠ Pušća

