PROJEKTNI DAN I. gimnazije – 9. 11. 2019. (subota)

TEMA: **ZDRAVLJE**

1. Računamo za zdravlje
2. Bez stresa molim!
3. Higijena je pola zdravlja
4. Ljepota u mirisima
5. Citius, altius, fortius
6. MEDITATION - Healthy mind in healthy body
7. Fizika u medicini
8. Reduce and Reuse – Put do zdravijeg okoliša
9. „Tko želi biti superjunak“
10. Španjolska gripa u Zagrebu
11. Veliki liječnici
12. Zdravlje Grada Zagreba u brojkama
13. Poremećaji prehrane
14. „MINDFULNESS za gimnazijalce – što je to?“
15. Biblioterapija – knjiga kao lijek
16. Društveno poduzetništvo i stilovi prehrane
17. Košarkaški hakl (i sociologija sporta)

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Sanja Sruk, prof. i Mirna Šašić – Smojver, prof. |
| Naziv projekta: | **Računamo za zdravlje** |
| Kratki opis projekta: | Tijekom tri školska sata rješavat ćemo tridesetak problemskih zadataka koji su svojim sadržajem povezani sa zdravljem. Više od pola zadataka bilo je na dosadašnjim Državnim maturama A i B razine, a ostali zadatci su slični njima. Radit će se u paru ili manjim grupama, a sva rješenja bit će prikazana na ploči i detaljno objašnjena. |
| Lokacija izvođenja projekta: | Škola |
| Partnerske institucije: | - |
| Maksimalan broj učenika: | 30 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | Učenicima 4. razreda |
| Okvirno trajanje projekta: | 3 sata |
| Cijena po učeniku: | 0,00 kn |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Susanne Homanm, Gordana Sekulić-Štivčević |
| Naziv projekta: | **Bez stresa molim!** |
| Kratki opis projekta: | Cilj radionice je upoznati učenike s tehnikama relaksacije (autogeni mtreningom, progresivnom mišićnom relaksacijom, vježbom vizualizacije, tehnikom pravilnog disanja). Učenici će rješavati upitnik stresa i sudjelovati u vježbi upoznavanja, vježbi igranja uloga i vježbi aktivnog slušanja.  Međusobno ćemo razmjenjivati vlastita iskustva opuštanja (ples, slikanje, amigurumi, igranje poželjnih igrica, izrada narukvica prijateljstva, crtanje fraktala…).  Na kraju će učenici pogledati kratki film o tome kako napraviti film ☺)te izraditi filmove o provedenim radionicama. |
| Lokacija izvođenja projekta: | Škola (informatička učionica i još jedna učionica) |
| Partnerske institucije: |  |
| Maksimalan broj učenika: | 30 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | Svim učenicima |
| Okvirno trajanje projekta: | 3 školska sata |
| Cijena po učeniku: | 0,00 kn |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Snježana Liber i Helena Pavlović |
| Naziv projekta: | **Higijena je pola zdravlja** |
| Kratki opis projekta: | Sapun nas čisti stoljećima, ali malo tko razumije što se u stvari događa. Princip čišćenja leži u molekulskoj strukturi. Dođite i izradite vlastiti sapun, kugle za kupanje, kremu za ruke.... |
| Lokacija izvođenja projekta: | Učionica 221 |
| Partnerske institucije: | – |
| Maksimalan broj učenika: | 30 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | Od 1 – 4 razreda |
| Okvirno trajanje projekta: | 9.00 – 12.00 |
| Cijena po učeniku: | 0,00 kn |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Tatjana Marković, Maja Radić Mehmedbašić |
| Naziv projekta: | **Ljepota u mirisima** |
| Kratki opis projekta: | Učenici će se upoznati s blagotvornim djelovanjima eteričnih ulja kroz kratku prezentaciju. Nakon toga izrađivati će meleme za usta koristeći eterična ulja nekih biljaka i upoznati se s narodnom medicinom i dekorativnom kozmetikom. Dio proizvoda će na ovogodišnjoj Kapi dobrote biti prezentirani i u slobodnoj prodaji. |
| Lokacija izvođenja projekta: | Učionica biologije ( 222) |
| Partnerske institucije: |  |
| Maksimalan broj učenika: | 30 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | Namijenjen je svim učenicima |
| Okvirno trajanje projekta: | Minimalno 120 minuta |
| Cijena po učeniku: | 0,00 kn |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Goranka Marković, Maja Čubranić, Meri Matušan |
| Naziv projekta: | **Citius, altius, fortius** |
| Kratki opis projekta: | Kako prirodno-geografski čimbenici utječu na tjelesnu formu, što obuhvaća sportska dijagnostika i što je važno za uspješnost u pojedinom sportu saznat će sudionici ovog projekta. Također će posjetiti Sportsko dijagnostički centar na Kineziološkom fakultetu. |
| Lokacija izvođenja projekta: | 1. gimnazija i Kineziološki fakultet |
| Partnerske institucije: | Sportsko dijagnostički centar Kineziološkog fakulteta |
| Maksimalan broj učenika: | 40 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | Učenicima 1. gimnazije koji se prijave na projekt |
| Okvirno trajanje projekta: | 5 sati |
| Cijena po učeniku: | 0,00 kn |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Nikolina Skender, Marina Romac |
| Naziv projekta: | **MEDITATION - Healthy mind in healthy body** |
| Kratki opis projekta: | Prije više od 2000 godina rimski pjesnik Juvenal je rekao da zdrav um obitava u zdravom tijelu. Dođite i uvjerite se sami u istinitost njegove tvrdnje u ovoj radionici gdje ćete sami kreirati jedan od recepata za balans uma i tijela tako što ćete naučiti jednu od tehnika opuštanja.  Učenici su podijeljeni u grupe i trebaju osmisliti tekst meditacije na engleskom jeziku uz prethodno gledanje dokumentarnog filma o pomnosti i meditaciji i slušanje oglednog primjera meditacije na engleskom ili hrvatskom jeziku. Nakon osmišljenog teksta, učenici snimaju audio zapis tog teksta. Potom odlaze u dvoranu TZK, raspoređuju se na strunjače i izvode vježbe prema vlastitoj vođenoj meditaciji slušajući audio zapis teksta uz miris eteričnih ulja koja su pripremili sudionici projekta Ljepota u mirisima.  Ponijeti mobitel putem kojeg ćemo snimati audio zapis meditacije. |
| Lokacija izvođenja projekta: | Učionica engleskog jezika i dvorana TZK |
| Partnerske institucije: | / |
| Maksimalan broj učenika: | 30 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | Učenicima od 1.-4. razreda |
| Okvirno trajanje projekta: | 3 školska sata |
| Cijena po učeniku: | 0,00 kn |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Martina Bračić i Suzana Šijan |
| Naziv projekta: | **Fizika u medicini** |
| Kratki opis projekta: | Učenici će biti podijeljeni u parove i istražiti kako se rade pojedine specijalističke pretrage u medicini i način funkcioniranja raznih instrumenata koji se koriste u dijagnostici kao npr. MR, UZV, RTG, COLOR DOPLER, CTG, PET SCAN, GAMMA KNIFE, MAMOGRAFIJA, SCINTIGRAFIJA, GASTROSKOPIJA, MJERENJE TLAKA I TEMPERATURE, I sl. |
| Lokacija izvođenja projekta: | GIMNAZIJA |
| Partnerske institucije: | - |
| Maksimalan broj učenika: | 30 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | UČENICI 3. I 4. RAZREDA |
| Okvirno trajanje projekta: | 3 školska sata |
| Cijena po učeniku: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Damir Kršić, Ivica Mandušić, Dunja Opatić |
| Naziv projekta: | ***Reduce and Reuse* – Put do zdravijeg okoliša** |
| Kratki opis projekta: | Učenici će posjetom sajma robe na Britanskom trgu i okolnih second-hand dućana osvijestiti važnost ograničene i održive potrošnje kojom se smanjuje naš utjecaj na okoliš. Stvaranjem navika odgovorne kupovine – odbijanjem i promišljanjem kupovine novih stvari – smanjujemo gomilanje otpada, a time i zagađenje voda, tla i zraka što ima dugoročne posljedice na naše zdravlje. Učenici će u grupama izraditi foto-dnevnike kroz koje će klasificirati robu na ponudi i istražiti koncepte planirane i subjektivne zastarjelost robe te *second hand* efekta. Uz foto-dnevnik, od učenika se očekuje da istraže ekološki otisak koji nastaje proizvodnjom nove robe u kategoriji koju su dokumentirali. Također, posjetom obližnjoj biciklopopravljaoni Zelene akcije čiji je cilj spriječiti da još upotrebljivi bicikli, odnosno njihovi dijelovi, završe na smeću besplatno nudeći alate i podučavajući vještine popravljanja bicikala, učenici će se upoznati s održivim alternativama očuvanja okoliša. |
| Lokacija izvođenja projekta: | Sajam na Britanskom trgu, Second-hand dućani u Ilici, Biciklopopravljaona Zelene akcije u Frankopanskoj |
| Partnerske institucije: | / |
| Maksimalan broj učenika: | 50 učenika |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | 1.-4. razred |
| Okvirno trajanje projekta: | Tri školska sata |
| Cijena po učeniku: | 0,00 kn |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Maja Ferček, Helena Begić, Ivan Janjić, Martina Šobar |
| Radni naziv projekta: | **„Tko želi biti superjunak“** - stop-animacija na temu duševnog zdravlja učenika 1. gimnazije <https://music.youtube.com/watch?v=lXgkuM2NhYI&feature=share> |
| Kratki opis projekta: | Cilj projekta je upoznati učenike s osnovama tehnike stop-animacije i kroz radionice osmisliti i izraditi kratki animirani na temu „Zdravlje“ ili izraditi strip/ove.  Prof. Trkulja plenarnim će predavanjem upoznati učenike s osnovama animacije. Potom se sudionici dijele u skupine:  jedna skupina pod mentorstvom prof. Trkulje i asistentice Radušić izrađuje likove, scenografiju i ostale vizualne elemente animiranog filma  četiri odvojene skupine zadužene su za: scenarij, tekst, zvukove, glazbu i ostala izražajna sredstva filma, izradu popratnog stripa i /ili plakata, osmišljavanje krilatice ili pjesme vezane uz temu, medijsko praćenje projekta (dokumentarac i sl.)  Okvirna tema filma je „Superjunak u stripu i njegovi strahovi“ -  superstrahovi današnjice koji nisu zaobišli ni one sa supermoćima, pa tako ni naše učenike… |
| Lokacija izvođenja projekta: | Dvije učionice s projektorom, jedna koja se može zamračiti |
| Partnerske institucije: | Društvo hrvatskih filmskih redatelja i Zagreb film  Predavač Božidar Trkulja, prof. i Dorotea Radušić, voditeljica radionica |
| Maksimalan broj učenika: | Plenarno predavanje: oko 40 učenika  Radionice: šest (6) učenika – animatora, 4 grupe po max 8 učenika |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | Svim učenicima |
| Okvirno trajanje projekta: | Plenarno predavanje 1,30h  Radionice: 1,30h (animatori dodatno prema dogovoru radi završetka filma) |
| Cijena po učeniku: | 0,00 kn |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Antonia Sikavica Joler, Olivera Jovanović, Andrija Lovrić |
| Naziv projekta: | **Španjolska gripa u Zagrebu** |
| Kratki opis projekta: | Rad temeljen na izvornom gradivu iz samostalnoga učeničkoga istraživačkoga rada Španjolska gripa u Zagrebu  Rad u skupinama:  1. Povijest: analiza izvora, vrijeme pojave, reakcije gradskih vlasti, oboljeli, umrli, reakcije javnosti, traganje za rješenjima  2. Matematika: okvirni izračuni broja oboljelih i umrlih na razini Banske Hrvatske, komparativni pristup  3. Hrvatski jezik: jezična analiza izvornih tekstova iz onodobnih novina; refleksije bolesti u književnosti (Europa i Hrvatska)  4. Skupni rad: izrada prezentacije na istraživanu temu |
| Lokacija izvođenja projekta: | Prva gimnazija |
| Partnerske institucije: | - |
| Maksimalan broj učenika: | 42 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | 1-4 razredi |
| Okvirno trajanje projekta: | 3 sata |
| Cijena po učeniku: | 0,00 kn |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Tatjana Banožić, Petra Gamilec, Dalibor Joler i Donat Math |
| Naziv projekta: | **Veliki liječnici** |
| Kratki opis projekta: | Učenici u skupinama istražuju o velikim liječnicima s engleskog, njemačkog, francuskog i španjolskog govornog područja. Nakon toga rade prezentacije na jednoj od izabranih platformi (PP Online, Sway ili Padlet). |
| Lokacija izvođenja projekta: | I. gimnazija |
| Partnerske institucije: |  |
| Maksimalan broj učenika: | 60 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | Učenicima. |
| Okvirno trajanje projekta: | Tri školska sata. |
| Cijena po učeniku: | 0,00 kn |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Suzana Nebeski Hostić |
| Naziv projekta: | **Zdravlje Grada Zagreba u brojkama** |
| Kratki opis projekta: | Učenici će istražiti statističke podatke vezane uz zdravlje u Gradu Zagreba, analizirati ih, grafički ih prikazati te prezentirati. |
| Lokacija izvođenja projekta: | Škola i dijelom rad od kuće. |
| Partnerske institucije: |  |
| Maksimalan broj učenika: | 18 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | Učenicima 2. i 3. razreda, a mogu se javiti i ostali zainteresirani ovisno o slobodnim mjestima. |
| Okvirno trajanje projekta: | 3 sata |
| Cijena po učeniku: | Neprocjenjivo 😊 |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Josipa Dvoraček, Kristina Kocijan |
| Naziv projekta: | **Poremećaji prehrane** |
| Kratki opis projekta: | Učenice će sudjelovati u radionici o poremećajima u prehrani „Dozvola za (ne)savršenost“ u suradnji s volonterkama iz Centra za poremećaje u prehrani BEA. Zatim će u manjim grupama ili u paru, na osnovu novih spoznaja iz radionice, napraviti plakat i/ili prezentaciju, provesti intervju s volonterkama koje su provele radionicu te napisati novinski izvještaj ili kolumnu te esej na određenu temu u korelaciji s etičkom temom ljubavi prema sebi. Cilj projekta je osvijestiti, reagirati na poremećaje u prehrani i prevenirati ista ponašanja koja nastaju kao posljedica drugih problema s kojima se adolescentice susreću. |
| Lokacija izvođenja projekta: | Prva gimnazija Zagreb |
| Partnerske institucije: | Centar za poremećaje hranjenja BEA |
| Maksimalan broj učenika: | 30 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | svim djevojkama od 1. do 4. razreda |
| Okvirno trajanje projekta: | 3 školska sata |
| Cijena po učeniku: | 0,00 kn |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Stručna suradnica- psihologinja VLASTA LUKAČEVIĆ, prof. |
| Naziv projekta: | **„Mindfulness za gimnazijalce – što je to?“** |
| Kratki opis projekta: | Učenici će biti uključeni u iskustvene aktivnosti korištenja Mindfulness tehnika kao jednog od pristupa suvremene pozitivne psihologije i neuroznanosti u cilju očuvanja zdravlja, upravljanja stresom i kreiranja osjećaja dobrobiti.  Aktivnosti će uključivati:  - uvježbavanje tehnike progresivne relaksacije mišića  - uvježbavanje seta kineskih vježbi u prirodi „QiGONG – 8 brokata“  - opcionalno –prezentacija društvene igre s asocijativnim kartama |
| Lokacija izvođenja projekta: | Park Bundek |
| Partnerske institucije: | - |
| Maksimalan broj učenika: | 16 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | Učenici i učenice I. gimnazije od 1.-4. razreda |
| Okvirno trajanje projekta: | Minimalno 2 sunčana sata |
| Cijena po učeniku: | 0,00 kn |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Tinka Barbutov Krsteva, Barbara Kačar, Jelena Bekić |
| Naziv projekta: | **Biblioterapija – knjiga kao lijek** |
| Kratki opis projekta: | Svi mi imamo svoje junake i njihove biografije utječu na naše živote – ponekad su to naši bliski srodnici, ponekad prijatelji i poznanici, a ponekad junaci priča ispripovijedanih u stripu, književnosti, filmu i drugim umjetnostima. To svakako može biti početak jednog novog načina gledanja na priče kojima smo okruženi, a možda i početak jednog novog pristupa vlastitim životnim pričama – kaže Ivana Bašić, autorica knjige *Biblioterapija i poetska terapija.*  Biblioterapija ili poetska terapija je ciljana upotreba pisane ili govorene riječi da se izazove liječenje, razvoj ili transformacija, neka pozitivna promjena u ljudskom biću. |
| Lokacija izvođenja projekta: | Knjižnica I. gimnazije |
| Partnerske institucije: | - |
| Maksimalan broj učenika: | 30 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | Učenicima |
| Okvirno trajanje projekta: | Minimalno 120 min |
| Cijena po učeniku: | 0,00 kn |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Zlata Paštar, prof., Lana Kovač prof. prof |
| Naziv projekta: | **Društveno poduzetništvo i stilovi prehrane** |
| Kratki opis projekta: | U suradnji s udrugom O.A.Z.A – održivom alternativnom zajednicom ponuditi mladima edukaciju o društvenom poduzetništvu, održivom razvoju i zdravom stilu života. Cilj je poticati mlade da svojim primjerom i djelovanjem vode društvo u održivom smjeru. Posjetit ćemo udrugu i novootvoreni restoran Oaza Joyful Kitchen te saznati više o zdravom i održivom razvoju te iskušati vegetarijanska i veganska jela. Na kraju će učenici glavne pojmove iz edukacije te sastojke iz jela i jela morati prevesti na engleski jezik. |
| Lokacija izvođenja projekta: | Radićeva 9, Zagreb |
| Partnerske institucije: | Udruga O.A.Z.A |
| Maksimalan broj učenika: | 28 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | Učenicima koji se žele upoznati i saznati više o društvenom poduzetništvu i zdravim stilovima prehrane u Oaza Joyful Kuhinji (vegetarijanstvo, veganstvo) |
| Okvirno trajanje projekta: | oko 3 sata |
| Cijena po učeniku: | 0,00 kn |

|  |  |
| --- | --- |
| Profesori voditelji: | Alen Sućeska |
| Naziv projekta: | **Košarkaški hakl (i sociologija sporta)** |
| Kratki opis projekta: | Uvodni razgovor o sociologiji sporta u školi u 10:30, učionica 228. Koja je društvena uloga sporta? Kako se sport mijenjao kroz povijest? Kako državne politike prema sportu utječu na razvoj sporta?  Prijave ekipa do 11:00 u 228. Košarkaški hakl turnir 3 na 3 na terenu iza škole s početkom u 11:15. Format: grupni ili knockout, ovisno o broju prijavljenih. Pobjednik turnira osvaja nagradu. |
| Lokacija izvođenja projekta: | Učionica i sportski teren iza škole |
| Partnerske institucije: | - |
| Maksimalan broj učenika: | 24 |
| Kome je projekt prvenstveno namijenjen? | Onima koji žele igrati košarku (i razgovarati o sociologiji sporta). |
| Okvirno trajanje projekta: | 3 sata |
| Cijena po učeniku: | 0kn |