

Zdravstveni edgój i brazovanje

priručnik za učeníke 5. i 6. razreda





Zdravstveni edgój i brazovanje

Priručnik za učenike 5. i 6. razreda



Impresum

Naslov: Zdravstveni odgoj i obrazovanje: priručnik za učenike 5. i 6. razreda

Izdavač: Grad Rijeka

Urednice: Eli Pijaca Plavšić, mag. soc., samostalna savjetnica u području obrazovanja, prof. dr. sc. Vesna Kovač, Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet

Autori_ice tekstova:

prim. Nataša Dragaš-Zubalj, dr. med., univ. spec., spec. školske medicine, Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ, izv. prof. dr. sc. Sandra Pavičić-Žeželj, mag. sanit. ing., Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ, Medicinski fakultet u Rijeci (Katedra za zdravstvenu ekologiju), Martina Šeša, mag. paed., Osnovna škola Kantrida, Tea Juretić, mag. soc. paed., Osnovna škola Centar, Maša Komadina, mag. psych., Udruga UZOR Rijeka, Ana Goleš, mag. psych., KBC Zagreb, Maja Obućina, mag. paed., Udruga za ljudska prava i građansku participaciju PaRiter, doc. dr. sc. Aleks Finderle, dr. med., Klinika za ginekologiju i porodništvo KBC Rijeka

Recenzentice: mr. sc. Orjana Marušić Štimac, stručna suradnica psihologinja u Osnovnoj školi Nikola Tesla, izv. prof. dr. sc. Barbara Kalebić Maglica, Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet

Lektura i korektura: izv. prof. dr. sc. Mihaela Matešić, Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet

Grafički dizajn i prijelom: Michel d.o.o.

Ilustracije: Michel d.o.o.

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001236996.

ISBN 978-953-7466-64-0

Rijeka, 2024. godina

Sadržaj

Predgovor

Riječ urednica

Tematsko područje: Zdravi stilovi života, pravilna prehrana i tjelesna aktivnost

Što jesti za dobro zdravlje?	12
Što se sve nalazi u hrani?	14
Skrivene opasnosti nepravilne prehrane	16
Je li sigurna hrana koju jedem?	20
Volim se gibat'!	22
Budi zdravo!	24

Tematsko područje: Mentalno zdravlje

To sam ja!	30
Udahni – izdahni	32
Prijatelji – obitelj koju sami biramo	34
Zdravlje za um	38

Tematsko područje: Prevencija ovisnosti i rizičnih ponašanja

Kako prepoznati ovisnost?	42
Bez dima, bez promila, molim!	44
Hrana kao ovisnost?	48
Digitalni detoks	50
U ritmu odmora	52
Krug povjerenja i vršnjački pritisak	54
Odluči razumno, pametno i zdravo!	58
Zajedno protiv ovisnosti!	60

Tematsko područje: Spolno i reproduktivno zdravlje te rodna ravnopravnost

Kako izgraditi ravnopravan odnos?	64
Što nas uči društvo?	66
Volim svoje tijelo	68
Vodič kroz pubertet	70

Literatura

Iz recenzija

6

8

10

12

14

16

20

22

24

28

30

32

34

38

40

42

44

48

50

52

54

58

60

62

64

66

68

70

72

75

Predgovor

Rijeka je u mnogočemu poseban grad, možemo čak reći: drukčiji. Grad koji živi otvorenost i različitost, koji njeguje tradiciju, a istodobno objeručke prihvaća suvremenost i napredak. No ponajviše, Rijeka je grad koji se brine o svojim sugrađankama i sugrađanima i, već dugi niz godina, prepoznaje upravo važnost obrazovanja kao ulaganja u budućnost.

Uz uvođenje, sada već poznatoga, riječkog modela Građanskog odgoja i obrazovanja, koji su preuzeli mnogi drugi gradovi i županije i koji je prepoznat diljem Hrvatske, ali i šire, uvođenje Zdravstvenog odgoja i obrazovanja predstavlja još jedan važan korak u razvitku našega grada, koji će, sigurni smo, dodatno unaprijediti naš odgojno-obrazovni sustav i poboljšati kvalitetu života naše djece.

Inicijativa za uvođenje Zdravstvenoga odgoja u naše škole proizašla je iz istih razloga koji su nas naveli da se samostalno prihvatimo uvođenja Građanskoga odgoja i obrazovanja. Primijetili smo nedostatak sustavnog uvođenja ključnih životnih vještina i znanja u sve hrvatske škole i – odlučili smo djelovati. Nismo pasivno čekali promjene s nacionalne razine; umjesto toga oblikovali smo stručnu radnu skupinu kako bismo razvili program prilagođen potrebama naših učenica i učenika.

Naš je grad tako ponovo postao pionir u Hrvatskoj aktivno radeći na razvoju zdravstvene pismenosti među djecom i mladima putem cjelovitog pristupa učenju o zdravlju, s ciljem pripremanja naše djece za sve životne izazove, uključujući one najvažnije – očuvanje njihova zdravlja i dobrobiti, ali i zdravlja i dobrobiti drugih.

Zdravstveni odgoj i obrazovanje sada postaje stvarnost u riječkim školama i zaista se nadamo da će služiti kao temelj za daljnji razvoj sličnih obrazovnih inicijativa, proširiti se diljem Hrvatske i našim mladima osigurati kvalitetno obrazovanje i zdravo okruženje.

Hvala svima koji su sudjelovali u razvoju ovoga programa, koji su djelić sebe utkali u ovaj kurikulum, a budućnost naše djece učinili boljom i zdravijom.

Marko Filipović, gradonačelnik
Sandra Krpan, zamjenica gradonačelnika
Goran Palčevski, zamjenik gradonačelnika



Riječ urednica

Drage učenice, dragi učenici!

Dobrodošli na izvannastavnu aktivnost zdravstvenog odgoja i obrazovanja! Sudjelovanjem u ovoj aktivnosti pridružujete se mnogim učenicama i učenicima iz različitih zemalja koji u svojim školama biraju zdravlje i učenje o zdravlju kao najveću vrijednost.

Pred vama je jedna zanimljiva knjiga koja vas poziva da zajedno učite o zdravlju. I ne samo to! Zajedno sa svojim učiteljicama i učiteljima organizirat ćete i provoditi mnogobrojne aktivnosti kojima ćete pomoći drugim osobama iz vaše zajednice da budu dobro i zdravo. Sigurno se pitate kako će to izgledati i što sve piše u ovoj knjizi!

Najprije ćemo razgovarati o zdravoj prehrani. Naučit ćemo kako izgleda i kako možemo pripremiti zdrav i šaren tanjur hrane koja sadrži hranjive sastojke koji nam pomažu očuvati dobro zdravlje. A onda ćemo svoje znanje podijeliti s drugima. Kako? Pa, recimo, organizirat ćemo dan zdrave prehrane u školi, pozvati drage osobe i zajedno uživati u zdravim zalogajima! Uz to bavit ćemo se i fizičkim zdravljem. Svatko od nas ima svoj omiljeni način provođenja slobodnog vremena, a to vrijeme sigurno možemo dijelom provesti uz sport, vježbe ili neke druge aktivnosti. Pritom možemo zajedno vježbati ili se baviti sportom, uz dobru zabavu i druženje. U ovoj knjizi piše kako se to može najbolje organizirati!

No zdravlje je još puno više od toga. Zdravlje možemo prepoznati i ako se dobro osjećamo, kada smo dobro raspoloženi, kada se osjećamo sigurni i zadovoljni. A osjećaju li se tako i drugi? Možemo li pomoći onima koji se osjećaju tužni, osamljeni, razočarani i preplašeni? Kako pomoći sebi i drugima kada smo bolesni i kome se trebamo obratiti za pomoć? Znamo li prepoznati prijateljicu ili prijatelja koji trebaju našu pomoć? Znamo li prepoznati prijateljicu ili prijatelja koji se prepustio nekoj lošoj navici? Što učiniti ako se netko ne ponaša dobro prema nama ili nama bliskim osobama? Sve to i još puno toga naučit ćete u izvannastavnoj aktivnosti zdravstvenog odgoja i obrazovanja.



Znate li što se još može naučiti o zdravlju? Može se naučiti puno o zdravim prijateljskim i romantičnim odnosima. Možemo naučiti kako biti odgovorni prema sebi i prema drugima kada ulazimo u ljubavne veze. Naučit ćemo da postoje ljudi različitih spolnih i rodni orijentacija, koji traže podršku i prihvaćanje u svojoj okolini. Naučit ćemo kako se brinuti o svojem tijelu. Doznat ćemo i koja prava za sebe i druge možemo tražiti iz područja zdravstvene zaštite. A ova knjiga pomoći će vam u stjecanju i širenju toga znanja.

Sudjelujući u izvannastavnoj aktivnosti zdravstvenog odgoja i obrazovanja postat ćete ambasadori zdravlja i zdravog načina života u svojoj školi i svojoj lokalnoj zajednici. Zahvaljujući vama i vaša će škola postati zdrava škola, a grad ili mjesto u kojem živite sigurno će se s vama i uz aktivnosti koje provodite još bolje brinuti o zdravlju svojih građana.

Čestitamo vam na odluci da postanete aktivni i važni promicatelji zdravlja brinući o sebi, zdravlju svojih najbližih i zdravlju svoje škole i zajednice.





**Zdravi
stilovi života,
pravilna
prehrana i
tjelesna
aktivnost**



Što jesti za dobro zdravlje?

Uvod

Jesi li ikad razmišljao/la o tome zašto je hrana tako važna? Hrana je poput goriva za naše tijelo! Ona nam daje energiju koja nam treba da bismo rasli, bili aktivni i ostali zdravi. Prehrana počinje od trenutka kada se rodimo, a naši roditelji i okolina utječu na naše prehrabene navike. Ali, pazi! Nije svaka hrana jednako dobra za nas. Stručnjaci kažu da trebamo jesti raznoliko i paziti što jedemo ovisno o svojoj dobi, tjelesnoj aktivnosti i zdravlju.

Zamisli da je tvoj izbor hrane kao izbor supermoćnog tima koji će ti pomoći da budeš najbolji/a što možeš biti! Voće, povrće, žitarice i mlijeko su poput superheroja koji su spremni za akciju, puni vitamina i minerala koji te čine snažnima. Takvu hranu zovemo hranom „visoke nutritivne gustoće“. S druge strane, hrana bogata šećerom i mastima može biti kao negativac koji ti pokušava naškoditi. Za tu hranu kažemo da je hrana „visoke energetske gustoće“.

Je li ti poznat onaj osjećaj kad pojedeš brzu hranu („fast food“) i osjećaš se odmah sit/a? To je zato što je puna energije, ali ne uvijek i korisnih tvari koje su nam potrebne za pravilan rast i razvoj te otpornost na bolesti. Da bi naše tijelo bilo zdravo, trebamo jesti raznoliko i uravnoteženo.

Pravilna prehrana zapravo je vrlo jednostavna. Kao pomoć u planiranju osobne pravilne prehrane namijenjene djeci osmišljena je piramida pravilne prehrane koja prikazuje kako se zdravo hraniti. Ona ti pokazuje koliko često trebaš jesti pojedine vrste hrane. Na dnu piramide su žitarice, koje su našem tijelu poput goriva. Zatim dolaze voće i povrće, koji su puni vitamina i minerala koji nam pomažu ostati zdravima. Mlijeko i mliječni proizvodi dobri su za naše kosti i zube. Meso, riba, jaja i mahunarke odlični su izvori proteina koji nas čine snažnima. Na vrhu piramide su masti i ulja, koje trebamo jesti ograničeno. Na samom vrhu su slatkiši i grickalice, koje treba izbjegavati ili jesti vrlo rijetko jer su nezdravi i pridonose pretilosti.



Pojmovi

Energetske potrebe – količina energije koju naše tijelo treba za obavljanje svih životnih funkcija, a dobivamo ih unosom hrane. Energetske potrebe razlikuju se od osobe do osobe, ovisno o dobi, spolu, tjelesnoj težini, visini, zdravstvenom stanju i razini tjelesne aktivnosti. Energetske potrebe izražavaju se u kalorijama (kcal). Ako unosimo više energije nego što potrošimo, debljamo se, a ako unosimo manje, mršavimo.

Hranjive tvari – tvari koje organizam dobiva iz hrane i koristi za rast, razvoj i održavanje organizma.

Aktivnosti

● Promisli i odgovori na sljedeća pitanja: Što je za mene pravilna prehrana? Hranim li se pravilno? Zabilježi svoje odgovore. Neka svatko pronađe svoga para i predstavite se jedni drugima kroz napisano. Zaključak predstavite drugim učenicima u razredu

● U grupi s nekoliko učenika izradi vlastitu „Piramidu zdrave prehrane“. Koristite listove papira ili digitalne alate kako biste prikazali različite skupine namirnica i koliko biste ih često trebali jesti. Razgovarajte o prednostima svake skupine namirnica i zašto su važne za naše zdravlje

● Vodi jedan tjedan „Dnevnik prehrane“ i napiši koju si hranu i piće, i u kojoj količini, konzumirao/la svaki dan. Pokušajte se barem jedan dan odreći slatkiša ili gaziranih napitaka te zapišite u dnevnik kako ste se osjećali

● Obilježite Svjetski dan hrane tako da samostalno s kolegama i kolegicama u razredu izradite interaktivni kviz o zdravoj prehrani i testirajte znanje učenika o namirnicama, hranjivim tvarima, piramidi prehrane i drugim temama vezanima uz prehranu. Kviz provedite u svim razredima u vašoj školi te zajedno s učiteljem/icom analizirajte rezultate učenika vaše škole

● Istražite u suradnji s učiteljem/icom na koji se način u medijima (TV emisijama, časopisima, društvenim mrežama) nude savjeti o pripremi hrane, načinu prehrane te preporuke o dijetama. Usporedite medijski dostupne i promovirane sadržaje sa savjetima stručnjaka o načelima zdrave i uravnotežene prehrane. Organizirajte raspravu o ulozi medija u promoviranju zdrave prehrane

Pitanja za provjeru

- Što podrazumijevamo pod pojmom *pravilna prehrana*?
- Koje su glavne sastavnice piramide pravilne prehrane?
- Kako se izrađuje plan pravilne prehrane?

Zapamti!

Svjetski dan hrane svake se godine obilježava 16. listopada

Čitat

„Neka hrana bude tvoj lijek, a lijek neka bude tvoja hrana! Sve što putem hrane unosimo u organizam, gradi nas i mijenja, a o tome što smo unijeli ovisi naša snaga, naše zdravlje i naš život.“

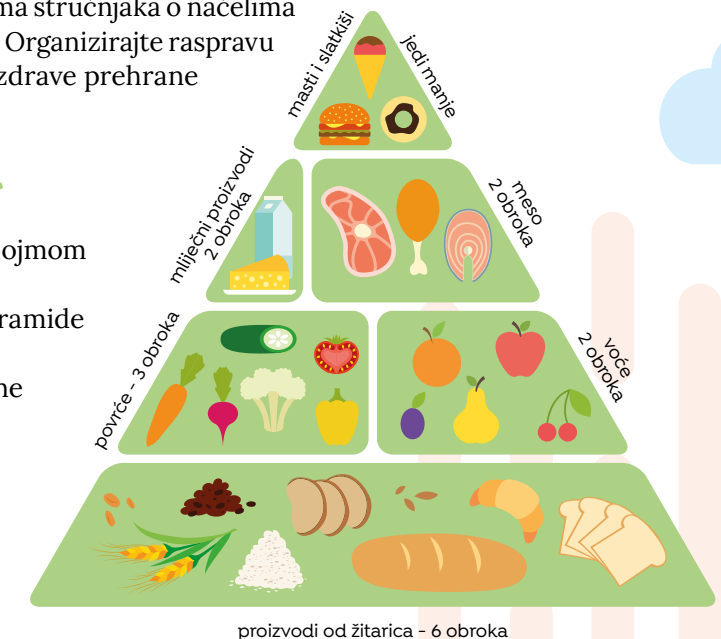
Hipokrat,
otac moderne medicine

Mapa

dnevnik prehrane,
piramida pravilne prehrane

Resursi

bilježnica, namirnice
alat za izradu online kviza





Što se sve nalazi u hrani?

Uvod

Kada govorimo o hrani, često govorimo i o hranjivim tvarima. Vjerojatno si čuo_la „Popij mlijeko za zdrave kosti, u njemu ima kalcija“. Što se to nalazi u hrani i koliko trebaš jesti određene hrane za svoje zdravlje?

Hranjive tvari su tvari koje se nalaze u hrani, a koje naše tijelo koristi kako bi moglo pravilno funkcionirati i održati dobro zdravlje. Vjerojatno se pitaš na koji se način određuje količina hranjivih tvari koje trebamo. Neke vrste hranjivih tvari trebaju nam više ako smo bolesni. Tada nam treba više vitamina. Ako se bavimo nekim sportom, treba nam više hranjivih tvari nego što ih trebaju naši vršnjaci koji se ne bave sportom. Hranjive tvari općenito dijelimo na makronutrijente (ugljikohidrati, bjelančevine, masti) i mikronutrijente (vitamini i minerali).

Ugljikohidrati nam daju energiju, a nalaze se u hrani poput žitarica, povrća i voća. Bjelančevine ili proteini ključni su jer grade naše mišiće, naš imunitet, utječu na naš vid, a dobivamo ih iz mesa, ribe, jaja i mliječnih proizvoda, ali i iz grahorica i orašastog voća. Masti su važan izvor energije i vitamina te esencijalnih masnih kiselina koje organizam ne može samostalno proizvesti. Vitamini i minerali bitni su za mnoge funkcije u tijelu.

I ne zaboravi koliko je važna voda! Trebamo piti 1,5–2 litre vode dnevno, što je otprilike 6–8 čaša.

Pojmovi

Kalcij – najzastupljeniji mineral u tijelu, potreban za rast i razvoj kostiju i zubi

Makronutrijenti – ugljikohidrati, bjelančevine, masti, biljna vlakna i voda
Mikronutrijenti – vitamini i minerali

Aktivnosti

- Napiši na papir popis namirnica koje konzumiraš tijekom jednog dana. Jesi li ih dobro rasporedio_la s obzirom na njihovu hranjivu vrijednost?
- Prema piramidi pravilne prehrane složi doručak, ručak ili večeru
- Organiziraj zajedno s prijateljima iz razreda zdrav doručak

Pitanja za provjeru

- Nabroji osnovne hranjive tvari
- Razmisli o svim skupinama hranjivih tvari i njihovim ulogama za zdravlje. Koja je uloga bjelančevina/proteina? Koja je uloga vitamina? Koja je uloga ugljikohidrata/šećera?
- Sastavi jelovnik (doručak, ručak, večera) koji predstavlja uravnoteženu i zdravu prehranu.

Zapamti!

Ako jedemo raznoliko i ako je naša prehrana bogata voćem i povrćem, hrana je naša najbolja „ljekarna“ jer nam daje sve potrebne zaštitne tvari.



Mapa
namirnica, bilježnica

Resursi
bilježnica, namirnice



Skrivene opasnosti nepravilne prehrane

Uvod

Pojmovi

ITM – indeks tjelesne mase, najčešće korišteno mjerilo za određivanje debljine prema medicinskim kriterijima – izračunavamo ga tako da svoju tjelesnu masu u kilogramima podijelimo s tjelesnom visinom u metrima

Dijeta – poseban i kratkotrajan prehranbeni režim, najčešće u svrhu regulacije tjelesne težine. No, korijen riječi dijeta (lat. *diaeta*) označava uredan način života s obzirom na hranu, piće, spavanje i odmaranje odnosno njegovanje zdravlja
Pretilost – stanje prekomjernog nakupljanja masti u organizmu do kojega dolazi zbog toga što unosimo mnogo više energije u tijelo (hrana, piće) nego što je tjelesnom aktivnošću potrošimo

Anoreksija – poremećaj koji oboljelog dovodi u stanje izgladnjivanja i mršavljenja
Bulimija – poremećaj koji karakteriziraju ciklusi pretjeranog uzimanja i namjernog izbacivanja hrane

Kompulzivno prejedanje – prekomjerno konzumiranje hrane u kraćim vremenskim razmacima, čak i onda kada osoba nije gladna

Ortoreksija – poremećaj prehrane koji obuhvaća stalno razmišljanje o pravilnoj prehrani i biranje samo takve hrane

Nakon što si se upoznao_la s pravilnim načinom prehrane upoznat ćeš se i s pojmom nepravilne prehrane. To je prehrana koja je nedostatna, jednolična, preobilna, neuravnotežena i koja može uzrokovati ozbiljne zdravstvene probleme poput debljanja, nedostatka hranjivih tvari i bolesti kao što je šećerna bolest.

Sigurno si čuo_la za pojam „energetski bogata“ hrana i/ili „nutritivno siromašna“ hrana. Takve se namirnice nalaze na vrhu piramide pravilne prehrane kako bi nas upozorile da ih trebamo konzumirati u najmanjem udjelu i samo ponekad (npr. slatkiši, kobasice, salame, paštete, grickalice poput čipsa, tortilja, zaslađeni bezalkoholni napitci, energetski napitci). S druge strane, postoji jako mnogo namirnica koje nazivamo namirnicama „visoke nutritivne gustoće“ poput voća, povrća, mahunarki i žitarica, mlijeka, riba, sjemenki, orašastog voća. Znaš li što se događa ako se ne poštuje piramida pravilne prehrane?

Danas su mnogi ljudi, uključujući i odrasle i djecu, opterećeni svojom težinom odnosno indeksom tjelesne mase (ITM). Sigurno ste puno puta čuli da neka osoba kaže: „Moram na dijetu“! To često znači da je osoba odlučila izbaciti ili reducirati određene namirnice iz prehrane bez medicinski opravdanog razloga odnosno liječničke kontrole.

Postoje još neki primjeri nepravilne prehrane koji dovode do ozbiljnijih poremećaja u prehrani. Vjerojatno ste čuli i da postoje bolesti poput anoreksije, bulimije, ortoreksije. To su bolesti koje nastaju zbog pogrešnog odnosa prema hrani odnosno prehrani. Primjerice, neke osobe počinju jesti previše ili premalo hrane, prejedaju se ili izgladnjuju bez kontrole. Ako takav odnos prema prehrani traje duže vrijeme i izmakne kontroli, mogu se dogoditi ozbiljne posljedice za zdravlje. Takve osobe trebaju potražiti pomoć liječnika. S posljedicama nezdrave prehrane često

se suočavaju upravo djeca i mladi. Rezultati istraživanja upozoravaju nas da u Hrvatskoj čak 35 % djece ima prekomjernu težinu ili je pretilo. Zato je važno da svi zajedno svratimo više pozornosti na zdravu i kvalitetnu prehranu.

Aktivnosti

● Pogledaj kratkometražni film „Žena zmaj“ redateljice Ivane Sansević (produkcija RESTART laboratorij). Prokomentiraj s učiteljem_icom i drugim učenicima_ama neke dijelove filma koji su na tebe ostavili jači dojam. Što je za tebe najveća poruka iz filma? Napiši kratak osvrt na film

● Pogledajte predstavu „Život s vagom“ (Kazališne priče – Udruga „Hepatos“ i Kazalište EDUKAZ)

● U grupi istraži poremećaje vezane uz hranjenje. Opišite glavne činjenice, pronađite neke zanimljive podatke te o tome napravite prezentaciju. Istraži koje su poznate osobe imale poremećaje u prehrani te načine na koje su ih izliječile. U povodu Svjetskog dana borbe protiv poremećaja hranjenja, koji obilježavamo 2. lipnja, prezentaciju održite u nekoliko razreda u svojoj školi

● Izaberi jednu od priča mladih ljudi o njihovim iskustvima s poremećajima u prehrani. Napiši im pismo podrške. Pismo neka sadržava riječi podrške, ohrabrenja i razumijevanja

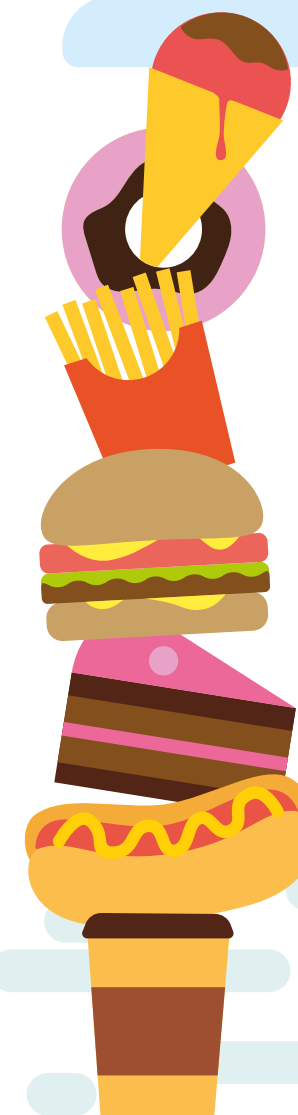
Kaja je bila 14-godišnjakinja kada je počela osjećati pritisak okoline da izgleda „savršeno“. Počela se pribojavati da će takav izgled nestati jer je jako voljela jesti kolače. Kako bi to spriječila, počela je brojiti kalorije i izbjegavati zajedničke obroke, izmišljajući nepostojeće razloge. U školi bi za vrijeme marende rekla da se najela za doručak te da ne može više. Kod kuće je u vrijeme ručka nastojala nekamo otići, a kad bi je ručak čekao za stolom, pojela bi zalogač ili dva i bacila hranu u smeće. Uskoro nije bila zadovoljna samo time pa je počela intenzivno vježbati svaki dan. Brzo je izgubila na težini, što su njezini roditelji primijetili te su odlučili potražiti pomoć stručnjaka jer je Kaja odbijala priznati.

Vito je bio vrlo aktivan sportaš i stalno je bio pod pritiskom zbog svoje tjelesne mase. Njegov sport (vaterpolo) zahtijevao je veliku snagu zbog plivanja, održavanja tijela iznad vode i snažnog šutiranja, a to je tražilo i puno hrane. Počeo je jesti velike količine hrane u kratkom razdoblju, a zatim se prisiljavao na povraćanje kako ne bi dobio višak kilograma. Nakon nekog vremena shvatio je da ne može

Zapamti!

Dijeta nije pravilan način skidanja kilograma! Potrebno je usvojiti pravilne prehranbene navike i redovito biti tjelesno aktivan.

2. lipnja obilježavamo Svjetski dan borbe protiv poremećaja hranjenja.



Mapa

osvrt na film „Žena zmaj“, osvrt na predstavu „Život s vagom“, pismo podrške mladima s poremećajima prehrane

Resursi

računalo, bilježnica

samostalno upravljati svojim prehrambenim navikama i potražio je pomoć.

Luka je bio 13-godišnjak koji je obožavao druženja s prijateljima, sport i provođenje vremena vani. Tako je izbjegavao kuću u kojoj je često bio sam jer je otac pomorac često bio na brodu, a majka radila u smjenama i brinula se o bolesnoj baki. No unatoč tome što ga je veselilo biti u društvu prijatelja i vanjskim aktivnostima, unutar nje nemir i nesigurnost počeli su ga obuzimati te je počeo upotrebljavati hranu kao utjehu. Svaki put kad bi se osjećao nesigurno ili bio pod stresom posezao je za hranom, najčešće grickalicama i čokoladom. Jedenje je postalo glavni način suočavanja s emocijama. Jeo je neovisno o osjećaju gladi, često u tajnosti svoje sobe. Počeo je primjećivati da mu odjeća koju je nosio više nije dovoljno velika, primijetio je da više ne može biti aktivan kao prije (sporije trči, nespretniji je) i da se brže umara. Luka je postao nesretan i počeo se osamljivati, izbjegavajući druženja s prijateljima i izlaske van. Svoj problem prepoznao je gledajući dokumentarni film o debljini te je odlučio potražiti pomoć.

U grupi izradite plakate o mitovima i istinama o dijetama. U tablici napišite što ste doznali odnosno što je istina o određenim mitovima koji su navedeni. U traženju izvora i literature potraži pomoć učitelja_ice.

Mit o dijeti

Dijeta bez ugljikohidrata (tjestenina, kruh i sl.) najbolji je način za mršavljenje

Preskakanje obroka dobar je način za gubitak težine

Ako ne večeramo, izgubit ćemo težinu.

Pitanja za provjeru

- Koje su karakteristike nutritivno siromašne hrane?
- Opiši poremećaje prehrane.
- Nabroji opasnosti provođenja različitih dijeta.



Istina



Je li sigurna hrana koju jedem?

Uvod

Hrana koju jedemo treba biti ne samo zdrava već i sigurna za konzumaciju. To znači da hrana koju kupimo u trgovinama ili na tržnicama ne bi trebala sadržavati tvari koje bi mogle naštetiti našem zdravlju. Naprimjer hrana koja je promijenila boju, miris ili izgled može biti nezdrava za konzumaciju, kao i ona kojoj je istekao rok trajanja. Ako na pakiranju hrane nisu označene tvari koje mogu uzrokovati alergije, ne možemo biti sigurni u zdravstvenu ispravnost takva proizvoda. Upravo zbog toga važno je čitati deklaracije na proizvodima kako bismo doznali što se nalazi u hrani i provjerili rok trajanja. Na deklaracijama se pojavljuju dva natpisa. „Upotrijebiti do...“, koji se koristi za lako kvarljivu hranu (mliječni proizvodi, svježe meso, riba i dr.) i poslije navedenog datuma hrana se više ne smije konzumirati. Drugi natpis, „najbolje upotrijebiti do...“, označava hranu koja je otpornija na protok vremena, poput tjestenine, riže ili kave. Poslije navedenog datuma hrana se može i dalje konzumirati, ali treba biti pravilno čuvana i pakiranje ne smije biti oštećeno. Sve te opasnosti mogu dovesti do trovanja hranom, što može biti štetno za naše zdravlje. Pored toga i mi sami možemo zagađiti hranu nepravilnim rukovanjem, nepravilnom pripremom (termičkom obradom) te lošim održavanjem osobne higijene (naprimjer ako ne operemo ruke prije dodira s hranom).

Pojmovi

Alergije – reakcija imuniteta na neku tvar iz našeg okruženja s kojom tijelo dolazi u kontakt
Deklaracija – osobna iskaznica prehranbenog proizvoda koja služi kao pokazatelj onoga što unosimo u organizam
Pesticidi – tvari kemijskog ili biološkog podrijetla koje se koriste u poljoprivredi za suzbijanje korova, insekata ili raznih bolesti

Aktivnosti

● Donesi jednu namirnicu od kuće te u paru s kolegicom ili kolegom analiziraj deklaracije i iznesi svoja zapažanja ostalima u razredu. Odgovori na sljedeća pitanja: Koji su sastojci u proizvodu? Koji je rok trajanja proizvoda? Izaziva li proizvod kakve alergije i ako da, je li to jasno napisano na proizvodu?

● Posjeti nekoga malog proizvođača hrane (OPG) u svojoj okolini te napravi kratak prikaz na koji se način to gospodarstvo brine o sigurnosti i ispravnosti hrane

● Zajedno s kolegicama i kolegama iz razreda osmisli plakat o važnosti čitanja deklaracija na proizvodima i hrani te ga postavi na vidljivo mjesto u školi

Pitanja za provjeru

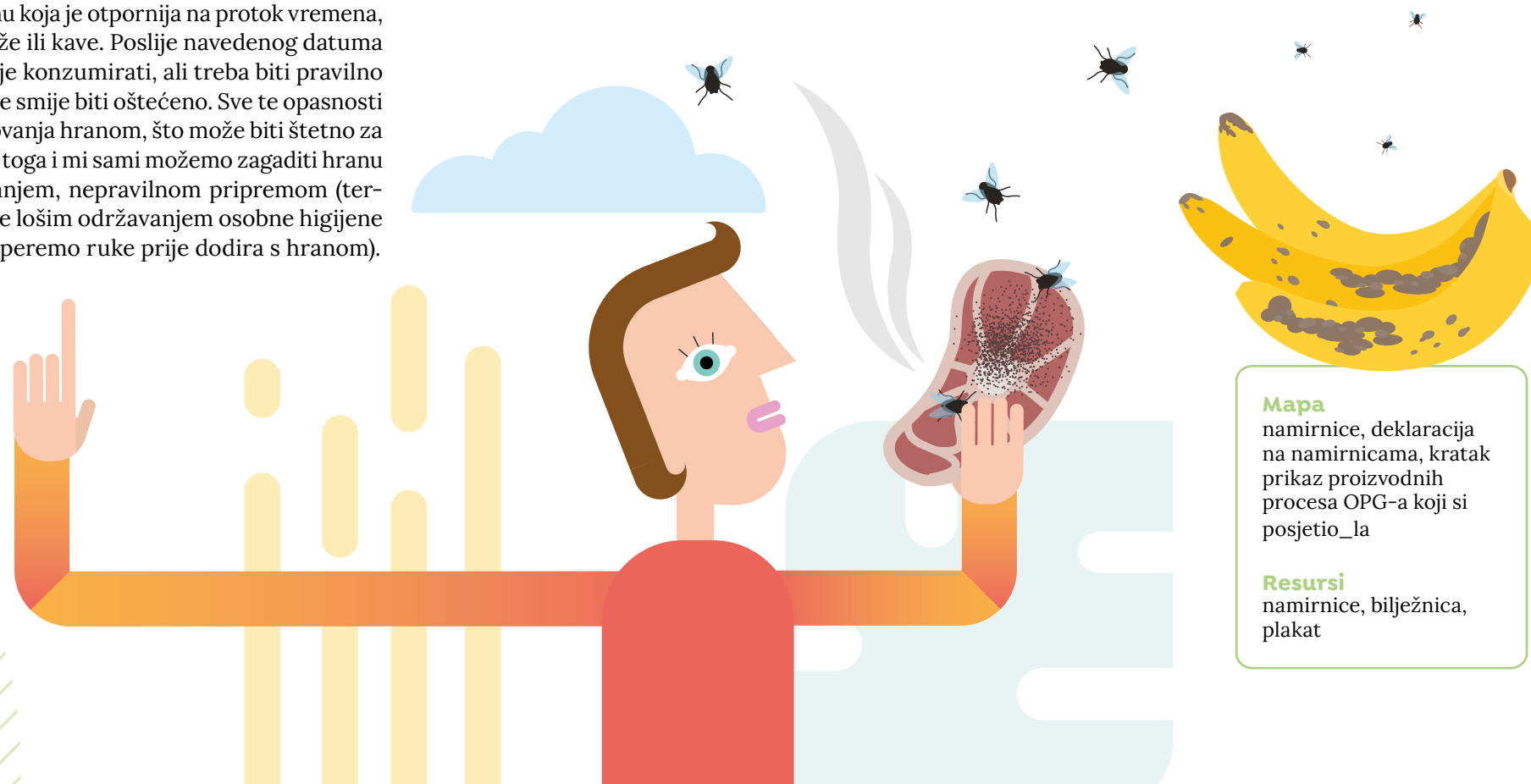
- Što je zdravstvena ispravnost hrane?
- Koju hranu možemo konzumirati i nakon datuma navedenog na deklaraciji?
- Kako ti svojim ponašanjem možeš pridonijeti smanjenju rizika od trovanja hranom?

Zapamti!

Perite ruke prije i tijekom obrade i korištenja namirnica!

Citat

„Čistoća je pola zdravlja!“
narodna izreka



Mapa

namirnice, deklaracija na namirnicama, kratak prikaz proizvodnih procesa OPG-a koji si posjetio_la

Resursi

namirnice, bilježnica, plakat



Volim se gibat'!

Uvod

Tijelo je kao stvoreno za igru i pokrete! Kad smo mali, skačemo i trčimo okolo, slijedeći naše prijatelje, a kad malo narastemo, biramo što volimo raditi – netko bira sport s ekipom, poput nogometa ili košarke, a netko voli individualne sportove poput plivanja ili tenisa. Neki ljudi više uživaju u natjecateljskim sportskim aktivnostima, a drugi u rekreativnima. Netko će svoje potrebe za kretanjem zadovoljiti šetnjama u prirodi, druženjem s prijateljima u parku, šetnjom sa psom ili vježbanjem kod kuće. Netko će drugi pak radije sudjelovati u organiziranoj grupi ili se učlaniti u teretanu.

Jesi li primijetio_la da se nakon tjelesne aktivnosti osjećate bolje? Tjelovježba čini čuda! Umorimo se fizički, a odmorimo psihički jer naše tijelo stvara određene tvari koje nas čine zadovoljnim i sretnim.

Fizička aktivnost pomaže nam također u održavanju primjerene tjelesne mase. Dodatno, u pubertetu, kada imamo i fazu „adolescentnog zamaha rasta“, tjelovježbom štitimo naše tijelo od lošeg držanja, skolioze i kifoze, koje mogu bitno utjecati na kvalitetu našeg života.

Znaš li da je poželjno biti tjelesno aktivan barem 60 minuta dnevno? U školi su propisana 3 sata tjelesne i zdravstvene kulture tjedno, misliš li da je to dovoljno? Činiš li za sebe nešto više? Ako ne, to možeš promijeniti već sada i fizičku aktivnost usvojiti kao sastavni dio svakodnevnog života.

Pojmovi

Skolioza – iskrivljenje kralježnice, najčešće se događa u dječjoj dobi i češće se pokazuje kod djevojčica. Zakrivljenje može biti na desnu ili lijevu stranu, pa kralježnica izgleda poput slova „C“ ili na obje strane, pa izgleda poput slova „S“. Kifoza – zakrivljenost kralježnice u središnjoj ravnini koja daje izgled pogrbljenosti. Adolescentni zamah rasta – nagli i ubrzani rast u visinu koji se događa tijekom mladenaštva. U godini najvećeg zamaha rasta može se narasti 10 i više cm u visinu.



Aktivnosti

● Na komadu papira odgovori na sljedeća pitanja o sebi: koja me tjelesna aktivnost veseli, treniram li neki sport, u kojem sam sportu najbolja_i, jesam li u slobodno vrijeme aktivan_na ili sam uz računalo (mobitel i sl.), imam li uzor u nekom sportašu? Neka svatko pronađe svoga para i predstavite se jedni drugima kroz napisano

● Pogledaj film „Gnothi seauton – Upoznaj samoga sebe“ o Janici i Ivici Kostelić. Porazgovaraj s učiteljem_icom i drugim učenicima_ama o nekim dijelovima filma koji su na tebe ostavili jači dojam. Što je za tebe najveća poruka iz filma?

● Istraži u svojem razredu ili susjednim razredima – tko se od učenika voli baviti sportom, o kojem se sportu radi i zašto mu je važan. Napravi intervju s njim_om te ga objavi u školskom listu

● Upoznaj se s metodom „Baskin“ – posebno prilagođenom vrstom košarke u kojoj mogu sudjelovati svi, neovisno o težini zdravstvene teškoće ili invaliditeta, kao i oni koji ih nemaju. Istraži tu metodu i organiziraj s prijateljima predstavljanje „Baskina“ u svojoj školi

● U razredu osmislite „kutiju“ punu različitih fizičkih aktivnosti ili vježbi. Svaka aktivnost može biti napisana na kartici. Zatim, u povodu obilježavanja Međunarodnoga dana sporta (10. svibnja) kutiju postavite na vidljivo mjesto u školi kako bi učenici izvlačili kartice iz kutije i obavljali tu aktivnost

Pitanja za provjeru

- Zašto je važna tjelesna aktivnost?
- Koje posljedice za zdravlje može uzrokovati tjelesna neaktivnost?
- Kako možeš potaknuti druge da budu tjelesno aktivniji?

Zapamti!

Fizička aktivnost ima višestruke pozitivne učinke na naše zdravlje. Pruža nam osjećaj sreće i zadovoljstva, smanjuje stres, povećava samopouzdanje, bolje učimo, pomaže nam održavati odgovarajuću tjelesnu masu, održava zdravlje kostiju, zglobova i mišića, a i bolje spavamo!

10. svibnja – Međunarodni dan tjelesne aktivnosti

10. rujna – Hrvatski olimpijski dan

Citat

„Motivacija je ono što te pokreće. Navika je ono što te drži.“

Jim Ryan

Mapa

dnevnik tjelesne aktivnosti, osvrt na film „Gnothi seauton – Upoznaj samog sebe“

Resursi

kutija i kartice s aktivnostima



Budi zdravo!

Uvod

Često čuješ od odraslih kako je zdravlje najvažnije, a izreke kao što je „Bolesni, ozdravite – zdravi, čuvajte se!“ podsjećaju nas na tu važnost. Možda o tome ne razmišljaš previše, ali kada se razboliš ili ozlijediš, shvatiš koliko je bitno biti zdrav. Biti zdrav znači osjećati se dobro, moći raditi sve što želiš i biti sretan. Međutim, okruženi smo raznim uzrocima zaraznih bolesti poput bakterija, virusa, gljivica i parazita koji mogu narušiti naše zdravlje. Zarazna bolest neće se razviti ako nisu zadovoljeni svi uvjeti koji su dio nečega što nazivamo Vogralikov lanac infekcije. Njega čini 5 karika: izvor zaraze, put prijenosa zaraze, ulazna vrata za infekciju, količina uzročnika zaraze i obrana organizma. Simptomi bolesti mogu biti različiti, ovisno o tome koji je dio tijela pogođen. Možeš imati curenje nosa, kašalj, glavobolju ili bolove u trbuhu. Kod ozljeda, kao što su padovi, možeš osjetiti bol, vidjeti ranu ili krv te dobiti oteklinu. Važno je znati kako pravilno reagirati na ozljede. Naprimjer, ako ozlijediš nogu, trebaš isprati ranu vodom i staviti flaster. Ako je natekla, možeš staviti hladni oblog. To se zove samopomoć.

Važno je znati kad se sami možemo brinuti o svojem zdravlju, a kad je potrebna stručna medicinska pomoć. Ponekad su za liječenje neophodni lijekovi. S njima treba postupati oprezno. Neki lijekovi mogu izazvati ovisnost, a neki mogu imati negativne posljedice, pogotovo ako ih uzima osoba kojoj ti lijekovi nisu namijenjeni. Većina lijekova uzima se prema uputi liječnika i ne mogu se kupiti bez recepta. Antibiotici su najčešće propisani lijekovi za liječenje bakterijskih infekcija. Određeni lijekovi, kao što su oni za snižavanje povišene tjelesne temperature i protiv bolova, mogu se kupiti u ljekarni bez recepta, ali se uzimaju u dogovoru s liječnikom i prema njegovoj uputi. Neki ljudi zbog kroničnih bolesti moraju stalno i redovito uzimati lijekove da bi se dobro osjećali (npr. kod povišene krvnog tlaka, šećerne bolesti, epilepsije ili astme).

Važno je prepoznati simptome bolesti i potražiti pomoć na vrijeme. Pravilno liječenje brzo će te oporaviti i spriječiti komplikacije.

Pojmovi

Vogralikov lanac infekcije čini 5 karika. To su izvor zaraze (npr. bolestan čovjek), put prijenosa infekcije (npr. zrakom: kapljična infekcija), ulazna vrata za infekciju (npr. dišni sustav domaćina), količina uzročnika zaraze (velik broj uzročnika) i obrana organizma (imunološki odgovor osobe). Ako se prekine jedna od karika u Vogralikovu lancu, to može spriječiti razvoj infekcije. Stoga je razumijevanje toga lanca ključno za kontrolu zaraznih bolesti i implementaciju mjera prevencije. Simptomi – zdravstvene tegobe koje bolesnik primjećuje i na koje se žali. Komplikacija bolesti – nepovoljna posljedica bolesti koja negativno utječe na ozdravljenje.



Zapamti!

Lijekove nikada ne smiješ uzimati bez nadzora odrasle osobe! Lijekovi se čuvaju na sigurnom mjestu, izvan dohvata djece. Lijek se uvijek uzima u dogovoru i prema uputi liječnika.

Svjetski dan zdravlja obilježava se 7. travnja.

Citat

„Zdrav čovjek ima tisuću želja, a bolestan samo jednu – da što prije ozdravi!“

narodna poslovice

Mapa

sastav kutije za hitnu pomoć, prikaz Vogralikova lanca infekcije

Resursi

mobitel s kamerom, računalo, pribor za pisanje, crtanje i izradu plakata

Aktivnosti

- Pročitaj priču o Alexanderu Flemingu. Koju poruku izvlačiš iz priče?

Ime mu je bilo Fleming, bio je siromašan škotski seljak. Jednog dana, dok je radio u polju kako bi njegova obitelj mogla preživjeti, čuo je iz obližnje močvare povik upomoć. Odbacio je alat i otrčao u močvaru. Tamo je, zaglibljen do pojasa u crnom blatu, prestrašeni dječak vikao i borio se da bi se izvukao iz močvare. Seljak Fleming spasio ga je od sigurne smrti. Sljedećeg dana u seljakovo se dvorište dovezla bogata kočija. Elegantno odjeveni plemić izašao je iz kočije i predstavio se kao otac dječaka kojeg je seljak spasio.

– Želim vam platiti, rekao je plemić. Spasili ste život mojem sinu!

– Ne, ne mogu primiti novac za ono što sam učinio – rekao je škotski seljak i odbio ponudu.

Tada se na vratima pojavio seljakov sin.

– Je li to vaš sin? – upitao je plemić.

– Da! – ponosno je odgovorio seljak.

– Dopustite mi da mu osiguram obrazovanje kakvo ima i moj sin. Ako je momak imalo sličan ocu, bez sumnje će stasati u čovjeka na kojega ćemo obojica biti ponosni.

Tako je i bilo.

Sin seljaka Fleminga pohađao je najbolje škole i završio Bolničku medicinsku školu sv. Marije u Londonu te postao poznat u svijetu kao sir Alexander Fleming koji je otkrio penicilin. Nakon mnogo godina plemićev sin, koji je bio spašen iz močvare, razbolio se od tuberkuloze. I što ga je tada spasilo? Penicilin!

- Uz pomoć učitelja_ice istraži koje su posljedice za zdravlje kada se lijekovi (posebno antibiotici) uzimaju bez preporuke liječnika. Izradi prezentaciju o onome što si doznao_la i predstavi to kolegama u razredu.

- Izradi primjere širenja različitih infekcija prema principu Vogralikova lanca infekcije (napravi plakat ili prezentaciju) te razgovarajte o načinima na koje je moguće spriječiti razvoj infekcije (izvuci jednu kariku).

- Izradi kviz o Vogralikovu lancu infekcije te ga provedi s učenicima u razredu.

- Upoznaj se sa sastavom kutije za prvu pomoć. Istraži na koji se način pruža prva pomoć kod određene ozljede. Sam_a izaberi ozljedu i pruži prvu pomoć koristeći se medicinskim materijalom iz kutije za prvu pomoć.

Pitanja za provjeru

- U čemu je razlika između simptoma i znakova bolesti?
- Navedi uzročnike zaraznih bolesti.
- Opiši Vogralikov lanac infekcije.



Mentalno zdravlje



To sam ja!

Uvod

Svi odgovori koje dobiješ kad sebi postaviš pitanje „Tko sam ja?“ čine tvoj identitet. Identitet je kao osobni pečat koji te čini posebnim i jedinstvenim. Identitet mogu činiti tvoji interesi, hobiji, tvoj izgled, mjesto gdje živiš, u kakvoj si obitelji rođen, u kojim se skupinama krećeš ili što želiš biti kad odrasteš. Zamisli ga kao veliki kolaž sa svim malim komadićima koji tvore sliku tebe. No identitet nije samo ono što te čini jedinstvenim već on uključuje i to kako se osjećaš. Također uključuje i tvoje vrijednosti, kao i sve ono što smatraš važnim u životu. Dio tvog identiteta tako može biti i tvoj stav da poštuješ sve ljude bez obzira na njihove različitosti.

Osim da razumiješ tko si, važno je da razumiješ i kako se osjećaš. Zamisli da imaš malog „istražitelja“ unutar sebe. Taj istražitelj pažljivo promatra sve tvoje misli, osjećaje i postupke. Kada razmišljaš o tome zašto voliš određenu igru, u čemu si dobar ili zašto te određene stvari čine sretnim_om ili tužnim_om, počinješ bolje razumijevati sebe. Važno je razgovarati o svojim osjećajima s prijateljima, učiteljima, roditeljima i članovima obitelji. To nam može pomoći da se osjećamo bolje, ali i da razumijemo druge ljude oko sebe. Na taj način lakše ćeš znati što želiš i donositi za sebe dobre odluke.

Pojmovi

Identitet – opisuje tko si i kako te drugi vide
Vrijednosti – naši stavovi o tome što je važno i vrijedno
Poštovanje – pokazivanje zanimanja i pozitivnog stava prema drugom živom biću vidljivo kroz naše ponašanje prema tom biću
Osjećaji (emocije) – naše reakcije ili način na koji doživljavamo neke stvari, a koje mogu biti pozitivne ili negativne. Ako se preplašimo jer se nečega bojimo, onda je to emocija straha. Ako smo se obradovali nečijem dolasku ili nekom daru, onda je to emocija sreće.

Aktivnosti

Na komadu papira odgovori na sljedeća pitanja o sebi: što znam dobro raditi, što volim raditi, kako provodim slobodno vrijeme, kojim skupinama ili timovima pripadam, što još želim naučiti, što želim postati, kako me drugi vide. Nakon toga intervjuiraj svoje prijatelje koristeći ista pitanja i primijeti koliko toga vam je zajedničko, a po čemu ste različiti. Možeš napraviti i crtež sebe koji odgovara na ta pitanja te zajedno sa svojim razrednim prijateljima napraviti izložbu: „To smo mi!“

Neka svatko pronađe svoga para i opišite jedni druge u nekoliko rečenica. Zatim neka svatko od vas opiše samoga/samu sebe. Uz vanjski izgled navedite i sve ostalo što znate jedni o drugima. Kada ste završili, usporedite opise. Svratite pozornost na to kako ste opisivali sebe, a kako ste opisivali jedni druge i koliko su vaši opisi slični ili različiti.

Pogledaj „Izvrnuto obrnuto“ (engl. „Inside Out“) – animirani film iz 2015. godine u produkciji studija Pixar Animation. Jesi li se u nekim situacijama mogao poistovjetiti s djevojčicom Rajkom? Jesi li naučio_la nešto novo? Zajedno s prijateljima iz razreda odigrajte pantominu ili osmislite skeč u kojem ćete samo pokretom predstaviti sve emocije i raspoloženja koja ste prepoznali u filmu.

Napravi „Dnevnik emocija“. Svaki dan zabilježi kako si se osjećao u određenim situacijama, npr. u školi, prije ispita, nakon ispita, kod kuće, u druženju s roditeljima i sl. Nakon tjedan dana pogledaj i primijeti koje emocije prevladavaju i u kojim situacijama.

Pitanja za provjeru

- Možeš li nabrojiti nekoliko dijelova svojega identiteta? Što misliš, koje od njih mogu vidjeti druge osobe, a koje ne mogu znati ako im to ne kažeš.
- Kako reagiraš na svoje emocije? Prisjeti se primjera neke situacije kada si se osjetio_la sretno, tužno ili ljutito? Što ti je u tim situacijama pomoglo da se nosiš s neugodnim osjećajima?

Zapamti!

Važno je razumjeti vlastiti identitet, ali i poštovati identitete drugih ljudi oko nas.

Ne postoje dobre i loše emocije. Sve su emocije normalne i vrijedne, samo su neke od njih ugodne, a neke neugodne.



Ćitat

„Samo kada gledaš srcem, vidiš stvarno. Ono najvažnije ne može se vidjeti okom.“

Antoine de Saint-Exupéry:
Mali princ

Mapa

crtež, dnevnik emocija

Resursi

papir, olovka, internet, film



Udahni – izdahni



Uvod

Znaš li što je samoregulacija? To je sposobnost koja nam pomaže da kontroliramo svoje ponašanje kako bismo donosili dobre odluke za budućnost umjesto da radimo samo ono što želimo u ovome trenutku. Ona je poput neke naše supermoći. To je vještina koja nam omogućuje da upravljamo svojim emocijama, npr. kada smo ljuti, razočarani ili zabrinuti.

Zamisli da si u školi doznao_la da za vikend idete na izlet, i najradije bi vrištao_la od sreće, ali si na nastavi i moraš ostati sjediti mirno jer učitelj_ica nešto objašnjava. To je trenutak kada upotrebljavaš samoregulaciju – kontroliraš svoje uzbuđenje kako bi se ponašao_la primjereno situaciji. Od emocija ne možemo pobjeći, one su uvijek prisutne. Nekad su snažnije, a nekad slabije, kao i naše misli. I emocije i misli našem tijelu govore kako da se ponašaju. Kako bismo umjesto njih mogli kontrolirati što ćemo činiti, važno je osvijestiti što osjećamo, pitati se što nam one poručuju i zbog čega se javljaju. Intenzivne emocije najčešće nam se javljaju zbog nečega što zovemo okidači emocija. To su situacije ili misli koje pokreću ili potiču određenu emocionalnu reakciju kod svih ljudi, no za svakoga mogu biti različite jer ovise o nekim našim prošlim iskustvima. Naprimjer nedostatak sna ili glad može izazvati kod nas osjećaje razdražljivosti ili neraspoloženja.

Važno je istražiti što nam pomaže u trenucima kada nas emocije obuzmu u prevelikom intenzitetu. Nekada pomaže da nekoliko puta duboko udahneš i izdahneš, ili nazoveš prijatelja ili prijateljicu kako bi s njima podijelio što ti se događa.

Pojmovi

Intenzitet emocija – jakost, jačina kojom doživljavamo neke emocije (npr. jako smo ljuti ili smo samo malo tužni)

Okidači emocija – situacije koje kod nas izazivaju jake emocionalne reakcije

Strategije nošenja s emocijama – različiti načini i ponašanja koja nam pomažu da se što bolje nosimo sa svojim emocijama i da na neki način upravljamo njima.

Aktivnosti

● Prisjeti se trenutaka kada si se osjećao_la uzrujano i razmisli što je uzrokovalo te osjećaje. Zapiši sve na papir, kako bi mogao_la analizirati i prepoznati svoje „okidače“ i reakcije. Možeš li zaključiti kako bi na temelju toga u budućnosti mogao_la bolje upravljati svojim emocijama i reakcijama na njih.

● Pozovi svoje prijatelje iz razreda, i podijelite se u tri grupe emocija, npr. grupa LJUTNJA, grupa STRAH, grupa TUGA. Zapišite u grupama strategije koje su vam pomogle u nošenju s tim emocijama. Kada završite, podijelite jedni s drugima što ste zapisali. Sve strategije možete staviti na zajednički plakat. Izvjesite ga u učionici kako bi svatko mogao, u trenutku kada mu je potrebno, izabrati onu najbolju za sebe.

● Većina nas diše, a da toga nismo svjesni. Međutim malom promjenom u načinu disanja možemo poslati poruku tijelu da se umiri te tako utjecati na svoje misli i osjećaje. Duboko disanje odavno se koristi kao tehnika opuštanja, a pomaže i djeci i odraslima. Sljedećih nekoliko dana isprobaj ovu jednostavnu tehniku disanja: za početak, leži na leđa i diši uobičajeno. Primijeti kako se trenutno osjećaš. Stavi zatim jednu ruku na trbuh (iznad pupka), a jednu ruku na gornji dio prsa. Duboko udahni na nos, kao da želiš napuhati balon iz trbuha. Možeš primijetiti kako ti se ruka diže s trbuhom, koji se širi prema gore i prema van. Zatim polako izdahni kroz usta, osjećajući kako se donja ruka, zajedno s trbuhom, spušta prema dolje. Kako bi bio_la siguran_na da ćeš izdahnuti polako, možeš se pretvarati da pušeš svjećice na torti. Nakon što nekoliko puta tako duboko udahneš trbuhom, pitaj se osjećaš li kakvu razliku, je li tijelo opuštenije nego prije.

Pitanja za provjeru

- Možeš li navesti primjer kako neke tvoje misli utječu na tvoje emocije, a onda i ponašanje?
- Na koji način ti upravljaš svojim emocijama i ponašanjima?
- Na koji način disanje može utjecati na naše misli i osjećaje?

Zapamti!

Misli utječu na naše emocije, a onda i na ponašanje.

Svaka je osoba sposobna naučiti razumjeti i prihvatiti svoje emocije, a onda i naučiti kako se s njima nositi i izraziti ih na primjeren način.

Citat

„Ponekad sjedim i razmišljam, a ponekad samo sjedim...”

Medvjedić Winnie Pooh,
Walt Disney

Resursi

papir, olovka, flip-chart,
flomasteri u boji

3

Prijatelji – obitelj koju sami biramo

Uvod

Ljudi su društvena bića i već kao male bebe željni su uspostaviti odnos s drugim ljudima te u tom odnosu pronaći ugodu. Kako rastemo, a osobito kad postanemo tinejdžeri, najveći dio svojega slobodnog vremena provodimo upravo s vršnjacima. Mnoga istraživanja pokazuju da bez takvih odnosa ne bismo razvili mnoge vještine koje su nam potrebne u odrasloj dobi te da bliski odnosi pozitivno utječu čak i na naše zdravlje.

Ipak, nije svaki odnos s vršnjacima prijateljstvo. Jednako tako nije lako uspostaviti ili zadržati kvalitetan odnos s drugom osobom – to je nešto što moramo naučiti. Prijateljstvo možemo opisati kao odnos u kojem se obje osobe osjećaju zadovoljno i sigurno. U prijateljstvu aktivno slušamo svojega prijatelja, ali i jasno izražavamo vlastite osjećaje. Kao prijatelji, dijelimo svoje brige, uspjehe, interese, ali pokazujemo i zanimanje i suosjećanje za drugoga (empatiju). Kaže se kako s razlogom imamo dva uha i jedna usta kako bismo mogli više slušati. Aktivno slušanje ne uključuje samo praćenje izgovorenih riječi već i praćenje neverbalnih znakova poput izraza lica i tona glasa. Upravo ti znakovi mogu nam pružiti dodatne informacije o osjećajima i stavovima našeg sugovornika_ce. Naravno, i kao prijateljima, ponekad nam se može dogoditi da na neki način povrijedimo drugu osobu, ali tada je važno otvoreno porazgovarati, ispričati se i nastojati da se takvo ponašanje ne ponovi.

Važno je prepoznati ako nam odnos s nekom osobom postaje izvor stresa, nezadovoljstva ili ako nestane osjećaj povjerenja. Tada se možemo zapitati treba li uopće takav odnos nazvati prijateljstvom. Ako je naš odgovor na takvo pitanje „ne“, vjerojatno je najbolje od njega odustati.

Pojmovi

Kvalitetan odnos – blizak odnos, koji ima dobre osobine ili karakteristike kao što su: odanost, poštovanje, podržavanje, prihvaćanje

Aktivno slušanje – slušati sa zanimanjem i interesom za drugu osobu, kako bismo što bolje razumjeli što nam želi reći
Empatija – suosjećanje, sposobnost da se „stavimo u tuđe cipele“ i razumijemo nečiju situaciju i osjećaje

Aktivnosti

● Zamisli da pišeš oglas u kojem tražiš prijatelja_icu. Kako bi on izgledao? Što bi u njemu pisalo, kakvu osobu tražiš? Razmisli i zapiši na papir: kakva je to osoba za koju želiš da bude tvoj prijatelj_ica?

● Opišite način na koji biste željeli da se vaš_a prijatelj_ica odnosi prema vama. Navedite hobije i interese koje biste željeli da vaš_a prijatelj_ica ima. Opišite vrste ponašanja i postupaka koje ne želite kod prijatelja_ice. Opišite i nešto važno o sebi, što mislite da će osobi koja se javi na oglas biti važno.

● Izaberi nekoga u razredu s kim se osjećaš ugodno, da bude tvoj partner_ica za razgovor. Izaberite i treću osobu koja će biti Promatrač_ica. Sjedite jedan nasuprot drugog i odaberite neku temu za razgovor:

- Opišite nešto posebno ugodno što se nedavno dogodilo i kako ste se osjećali u vezi s tim iskustvom.
- Podijelite nešto neugodno što vam se dogodilo i kako ste se tada osjećali zbog toga.
- Opišite vrijeme kada ste bili nepravedno tretirani ili situaciju u kojoj ste bili krivo shvaćeni i kakav je bio osjećaj kad se prema vama tako postupa.

Razgovarajte u paru naizmjenično, slušajući se međusobno kad govorite. Razmislite kako možete položajem tijela, glave i pogledom pokazati drugoj osobi da je slušate. Pokušajte to činiti dok razgovarate. Pokušajte ne prekidati jedno drugo dok govorite.

● Nakon razgovora zamolite Promatrača_icu da vam kaže što je primijetio_la dok je promatrao_la kako razgovarate. Ima li kakvih savjeta što možete učiniti bolje?

Recite i kako ste se vi osjećali dok ste razgovarali? Što vam je bilo teže ili ugodnije: slušati ili govoriti?

● Okupi svoje razredne kolege, kako biste zajedno izradili plakat „Brinemo se jedni o drugima“. Neka svatko od vas napiše neka pravila ponašanja koja će vam omogućiti da su vaše potrebe za pripadnošću i sigurnošću zadovoljene te da se svi osjećate zadovoljno (npr. trudimo se da se što bolje upoznamo ili pomažemo si međusobno u učenju). Pročitajte pravila jedni drugima i porazgovarajte o njima. Slažete li se sa svima? Ima li neko pravilo s kojim se ne možete složiti. Obrazložite zašto. Sva pravila s kojima se svi slažete napišite na plakat koji

Zapamti!

Prijateljstvo je odnos koji naš život čini boljim i kvalitetnijim te nas ispunjava ugodom i zadovoljstvom. Prijateljstva izgrađena na međusobnom povjerenju i poštovanju omogućuju ljudima da podijele tko su i kako se osjećaju.

Citat

„Što je važnije“, upita Veliki Panda, „putovanje ili cilj?“ – „Društvo“, reče Sićušni Zmaj.

James Norbury:
Veliki Panda i Sićušni Zmaj



će biti vidljiv svima kako bi se mogli pridržavati donesenih pravila i kako bi vam boravak u razredu mogao biti ugodniji.

● Neka svaki učenik od papira napravi omotnicu sa svojim imenom. Sve omotnice stavite na pano ili neko drugo vidljivo mjesto u razredu. Tijekom polugodišta napišite svakom kolegi i kolegici iz razreda neku lijepu poruku, opišite što dobro kod njega vidite, pohvalite ga kada nešto dobro napravi. Na kraju polugodišta neka svatko uzme omotnicu sa svojim imenom i pročita poruke koje je dobio.

Pitanja za provjeru

- Zašto je ponekad teško pronaći pravog prijatelja? Kako možete znati je li vam neka osoba stvarno prijatelj ili ne?
- Opiši što znači aktivno slušati neku osobu?
- Možeš li svima biti prijatelj? Objasni svoje mišljenje.

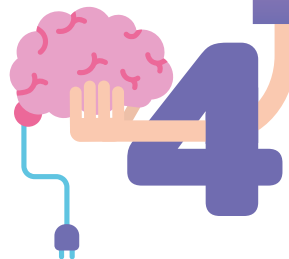


Mapa

radni list, omotnice s porukama

Resursi

papir, olovka, flip-chart



Zdravlje za um

Uvod

Jesi li se već susreo_la s pojmom „mentalno zdravlje“? Koje su ti riječi iz tog pojma poznate? Vjerojatno zdravlje. Svi znamo što znači biti zdrav, ali pritom najčešće mislimo na fizičko zdravlje ili zdravlje tijela. Mentalno zdravlje je zdravlje našeg uma i zapravo je neodvojivo od općeg pojma zdravlja. Baš kao što vježbanje ili pravilna prehrana čine tijelo zdravim, briga o svojim osjećajima i mislima čini naš um zdravim. Biti mentalno zdrav ne znači uvijek se osjećati veselo i sretno. To znači da si sposoban prihvatiti sve svoje emocije i stanja te da se znaš nositi s njima upotrebljavajući svoje sposobnosti, vještine i podršku okoline. Također znači da možeš prepoznati trenutak kada ti je potrebna pomoć neke druge osobe i da se toj osobi možeš obratiti.

Dobro mentalno zdravlje uključuje:

- spoznaju o sebi samome i prihvaćanje sebe
- svijest o svojim osjećajima i prihvaćanje osjećaja
- sposobnost prilagođavanja promjenama i nošenja sa stresom
- bavljenje aktivnostima koje nam pomažu da se razvijamo
- sposobnost stvaranja i održavanja prijateljstava i dobrih međuljudskih odnosa.

Većina djece i odraslih osoba ima sposobnost nositi se s različitim izazovima, stresom ili teškim situacijama, a da pritom zadrži i očuva dobro mentalno zdravlje. Ipak, postoje neki znakovi upozorenja na koje je dobro svratiti pozornost:

- ako se osjećaš tužno, krivo ili bezvrijedno duže vrijeme i bez nekoga posebnog razloga
- ako ne uživaš u stvarima koje su te inače veselile
- ako imaš poteškoća sa spavanjem ili apetitom
- ako ti je postalo jako teško koncentrirati se na svakodnevne obaveze i zadatke
- ako si stalno zabrinut za sebe ili za svoje bližnje.

U tom slučaju važno je razgovarati s nekom odraslom osobom od povjerenja (roditeljima, razrednicom, školskom psihologom_injom, trenerom_icom) koja će ti pomoći riješiti problem, savjetovati ti što još možeš učiniti ili te uputiti na pomoć stručnjaka.

Aktivnosti

- Napravite od kutije sandučić u koji možete ubaciti papiriće s pitanjima o mentalnom zdravlju. Pozovite u goste školsku stručnu suradnicu (psihologinju ili pedagoginju) kako bi vam odgovorila na pitanja iz sandučića
- Istražite u svojoj okolini organizacije i ustanove koje pružaju stručnu psihološku pomoć. U dogovoru s učiteljima organizirajte gostovanje kojega od tih stručnjaka u svojem razredu ili organizirajte posjet ustanovi ili organizaciji koja se bavi mentalnim zdravljem djece i mladih
- U svojoj školi osmislite obilježavanje Svjetskoga dana mentalnog zdravlja. Na mrežnim stranicama Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo pronađi koja je tema ovogodišnjega dana mentalnog zdravlja i zajedno s razrednim kolegicama i kolegama osmisli aktivnost kojom ćeš na razini škole obilježiti taj dan

Pitanja za provjeru

- Što misliš, kako su fizičko i mentalno zdravlje međusobno povezani? Možeš li navesti neki primjer.
- Nabroji neke od strategija koje ti mogu pomoći u očuvanju mentalnog zdravlja.
- Prisjeti se cjeline u kojoj smo govorili o međuljudskim odnosima, osobito o prijateljstvu. Možeš li to povezati s temom mentalnog zdravlja i opisati kako odnosi među ljudima mogu negativno, a kako pozitivno utjecati na naše mentalno zdravlje?
- Što možeš učiniti ako primijetiš da tvoj prijatelj ima neke od poteškoća mentalnog zdravlja?

Pojmovi

Otpornost – sposobnost pojedinca da se nosi s različitim izazovima, stresom ili teškim situacijama, a da pritom zadrži i očuva dobro mentalno zdravlje
Potencijal pojedinca – ukupnost sposobnosti, talenata, vještina, znanja i resursa koje neka osoba može razviti tijekom odrastanja i koristiti ih u svojem životu

Zapamti!

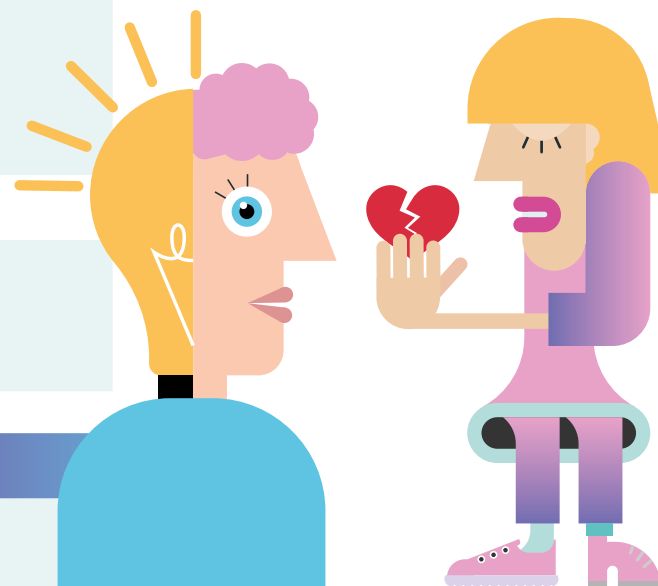
Mentalno zdravlje dio je našega cjelokupnog zdravlja, baš kao i fizičko.
Ako primijetiš neke poteškoće mentalnog zdravlja koje ne prolaze ili ih ne možeš sam riješiti, ili ne možeš pronaći dobar način za njihovo rješavanje, važno je da za početak o tome porazgovaraš s nekom odraslom osobom u koju imaš povjerenja.
Svjetski dan mentalnog zdravlja obilježava se 10. listopada svake godine.

Mapa

crtež, dnevnik emocija

Resursi

papir, olovka, internet, film



Prevenција ovisnosti i rizičnih ponašanja





Kako prepoznati ovisnost?

Uvod

Sigurno si čuo_la da netko kaže kako je neka osoba ovisna o nečemu: primjerice netko može biti ovisan o alkoholu, kockanju, prekomjernom korištenju interneta ili igrice, kupnji i sl. Vjerojatno se pitaš što je to ovisnost i kako se može prepoznati. Je li svaka osoba koja pije alkohol, kocka, boravi puno vremena na internetu, često igra igrice ili kupuje nove stvari doista ovisna? Prekomjerno i nekontrolirano korištenje određenog sredstva ili aktivnosti mogu voditi u razvijanje ovisnosti o tom sredstvu (internetu, kockanju, kupnji).

Ovisnost je stanje u kojem osoba ne može funkcionirati bez određene aktivnosti ili nekog sredstva. Tada osoba ne može uspostaviti kontrolu nad svojim ponašanjem. Neprestano želi koristiti to sredstvo ili tu aktivnost. Ovisnost utječe na fizičko i psihičko zdravlje osobe, ali i na užu i širu okolinu u kojoj osoba živi ili radi.

Možda poznaješ nekoga tko je ovisan o korištenju interneta ili igrice. Ako da, vjerojatno se pitaš zašto se to događa. Puno je razloga zbog kojih netko počinje prekomjerno koristiti neko sredstvo. Dosada, želja za uzimanjem ili korištenjem nečega novog ili zabranjenog, želja za pripadanjem, bijeg od neugodnih osjećaja – samo su neki od njih. Svi ljudi su izloženi stresu i različitim životnim teškoćama te ponekad kao olakšanje biraju neka sredstva ovisnosti. Želja im je osjetiti ugodu i užitak. Nažalost, kratkoročna uroda postaje dugoročni problem za njihov razvoj i funkcioniranje u svakodnevnom životu. Uz ovisnosti često dolaze i neka rizična ponašanja, a to su ona ponašanja koja nas vrlo brzo mogu dovesti u probleme sa školom, obitelji, pa čak i zakonom. Primjeri rizičnog ponašanja mogu biti *markiranje* ili bježanje iz škole, izbjegavanje obiteljskih ili školskih pravila, fizički i verbalni sukobi s vršnjacima i sl.

Važno je na vrijeme prepoznati opasnost od razvijanja ovisnosti. Ako primijetiš da se nešto neobično događa među tvojim

vršnjacima ili prijateljima i sumnjaš na ovisnost, razgovaraj o tome s učiteljem_icom ili odraslom osobom kojoj vjeruješ.

Aktivnosti

🕒 Razgovaraj s učiteljem_icom o tome kako se prepoznaje ovisnost i koliko se često pojavljuje u društvu. Zajedno potražite podatke o tome i razgovarajte o njima

🕒 U razredu pokrenite raspravu na temu zašto se kod nekih ljudi razvije problem ovisnosti

🕒 Uz pomoć učitelja_ice istraži i raspravi koji su to još mogući rizični čimbenici za razvoj ovisnosti i koji nas čimbenici štite od rizika ovisnosti

Pitanja za provjeru

- Možeš li opisati što je to ovisnost i kako se prepoznaje?
- Koji su najčešći razlozi zbog kojih se razvija ovisnost?
- Navedi neke primjere rizičnih ponašanja koja mogu voditi u ovisnost ili su posljedice ovisnosti.

Zapamti!

Ako sumnjaš na ovisnost kod svojih vršnjaka, jako je važno da o tome razgovaraš s nekom odraslom osobom.

Resursi

Mobitel / osobno računalo / tablet za istraživanje učestalosti konzumacije sredstava ovisnosti. Videoprimjeri koji upućuju na rizična ponašanja ili primjere ovisnosti.



Pojmovi

Sredstva ovisnosti – stvari ili aktivnosti koje mogu dovesti do ovisnosti kod ljudi. Ovisnost se definira kao stanje u kojem osoba postaje fizički ili psihički ovisna o određenoj stvari ili aktivnosti te ne može normalno funkcionirati bez nje.

Rizična ponašanja – aktivnosti ili postupci koji povećavaju vjerojatnost da će osoba doživjeti štetne ili negativne posljedice, bilo za sebe ili za druge. Ta ponašanja često uključuju izlaganje određenim opasnostima ili štetnim utjecajima.



Bez dima, bez promila, molim!

Uvod

Često čujemo da su alkohol i cigarete štetni za čovjekovo zdravlje, no čini se da još uvijek nismo mnogo naučili iz tih informacija. Mnogo ljudi u Hrvatskoj konzumira alkohol i cigarete, pa se Hrvatska nalazi visoko na ljestvici među europskim zemljama po uporabi alkohola i cigareta, osobito među mladima. Vjerojatno si primijetio_la da u mnogim trgovinama ili kafićima piše kako nije dozvoljeno prodavati alkoholne i duhanske proizvode mladima od 18 godina. No ta se zabrana često zanemaruje i krši, pa mladi ljudi lako pronađu put do tih proizvoda.

Noviji proizvodi poput elektroničkih cigareta i nikotinskih vrećica također predstavljaju sve veću prijetnju zdravlju. Zbog lake dostupnosti, relativno niskih cijena, šarenih pakiranja i dobrih reklama posebno su privlačne djeci i adolescentima. Korištenje takvih proizvoda često započinje i zbog nagovaranja odnosno vršnjačkog pritiska. Za mlade osobe takvi su proizvodi posebno opasni zbog visokih razina nikotina i drugih štetnih tvari koje mogu dovesti do trovanja. Takvi proizvodi mogu ozbiljno ugroziti naše fizičko i mentalno zdravlje.

Alkohol se često prikazuje u medijima kao sastavni dio zabave, slavlja te kao izvor dobrog raspoloženja i opuštenosti. Međutim često se prešućuju opasne i neugodne posljedice njegova konzumiranja. Konzumiranje alkohola kod mlađih osoba može izazvati različite štetne posljedice. Fizičke posljedice uključuju oštećenje mozga, jetre i srca, dok psihičke posljedice mogu rezultirati povećanim rizikom od depresije i anksioznosti. Mlade osobe pod utjecajem alkohola ponekad donose loše odluke, kao što su vožnja pod utjecajem alkohola ili sudjelovanje u opasnim situacijama. Uz to konzumiranje alkohola može utjecati na sniženi uspjeh u školi, izazivati sukobe u obitelji te povećati rizik od ovisnosti poslije u životu. Stoga radije nazdravimo zdravlju i udahnimo punim plućima!

Pojmovi

Nikotin – sastojak duhana, može uzrokovati ovisnost kod ljudi koji redovito konzumiraju duhanske proizvode
Alkoholna pića – pića koja sadrže alkohol (etanol) kao glavni sastojak. Razlikujemo pivo, vino, žestoka pića, likere, koktele i ostalo. Uživanje alkohola u većim količinama i tijekom dužeg razdoblja vodi u alkoholizam i uzrokuje teške poremećaje u organizmu
Depresija – stanje u kojem prevladavaju tuga, bezvoljnost, gledanje na stvari s negativne strane i obeshrabrenost
Anksioznost – stanje tjeskobe, napetosti, bojazni

Aktivnosti

- 1 Istraži i raspravi s učiteljem_icom mitove vezane uz alkohol i duhanske proizvode (vape, cigarete, e-cigarete, nikotinske vrećice). Napravite plakate s točnim informacijama vezanim uz opasnost ili posljedice konzumacije alkohola te ih postavite na vidljiva mjesta u školi. Potaknite kampanju u školi za život bez dima i promila! Izradite letke i podijelite ih drugim učenicima u školi. Provjerene informacije možete pronaći na stranicama Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo (<https://www.hzjz.hr/aktualnosti/stetni-ucinci-duhanskih-proizvoda-i-nikotinskih-vrecica-promotivno-edukativni-materijali/>)
- 2 Vršnjački pritisak ima ključnu ulogu u konzumaciji alkohola i cigareta među mladima. Napišite i uvježbajte rečenice uz pomoć kojih možete uspješno odgovoriti na pritisak i oduprijeti mu se.
- 3 Raspravite s učiteljem_icom o prikazu konzumacije alkohola u medijima tijekom sportskih događaja. Na koji se način pozivaju gledatelji na praćenje sportskih događaja?

Zapamti!

Nije istina da sredstva ovisnosti koriste svi – nemoj ni ti! (Hrvatski zavod za javno zdravstvo)



U paru pročitajte sljedeću priču:

Ana je učenica 4. razreda srednje škole koja je u centar za liječenje ovisnosti stigla prošle školske godine. Prvi kontakt s alkoholom Ana je imala na proslavi Nove godine sa samo 13 godina. Češće konzumiranje i opijanje započelo je polaskom u srednju školu. U početku joj je alkohol služio za opuštanje, upoznavanje novih prijatelja, postala je otvorenija, zabavnija i sretnija. S vremenom je njezina konzumacija alkohola bila sve češća, a količine sve veće dok joj alkohol nije postao navika. Takav život ostavio je traga na njezin školski uspjeh, sve se slabije mogla usredotočiti na učenje, nije više mogla pamtititi kao prije, počela je sve češće izostajati s nastave, dobivati negativne ocjene. Pogoršali su joj se odnosi s obitelji i prijateljima. Ana je često bila prkosna, svadljiva, agresivna, a počela je i krasti. Česti izlasci i ispijanje goleme količine alkohola ostavile su posljedice na njezino zdravstveno stanje i izgled. Kosa i koža postajale su sve oštrije, bez sjaja, tijelo dehidrirano, a lice je poprimilo crvenu boju. Anina majka zatražila je stručnu pomoć...

Dovršite Aninu priču. Koji su sve mogući scenariji?

Uz pomoć učitelja_ice navedite posljedice rizičnih ponašanja za različite skupine ljudi (popuni tablicu na ovoj stranici).

Pitanja za provjeru

- Nabroji negativne posljedice konzumiranja alkohola i cigareta na cjelokupno zdravlje mladih.
- Koje sve opasnosti dodatno prijetu mladima zbog preranog početka konzumiranja alkohola i cigareta?

Mapa

plakat i letci o štetnostima alkohola i duhanskih proizvoda, radni list: Posljedice rizičnih ponašanja

Resursi

hamer-papir, škare, papir, računalo, digitalni alat za izradu plakata i letaka, videosnimke za analizu

Posljedice rizičnih ponašanja:

Mentalno zdravlje

Fizičko zdravlje

Obrazovanje, zdravlje, javna sigurnost

Pojedinac

Obitelj

Šira zajednica, društvo



Hrana kao ovisnost?

Uvod

Među ovisnosti koje ljudi mogu razviti spada i ovisnost o hrani. Iako većina ljudi ima zdrave prehrabene navike, postoje osobe koje su sklone prekomjernom i nekontroliranom konzumiranju hrane. Problem prekomjernoga konzumiranja hrane može se primijetiti ako osoba ima stalnu potrebu za jelom, posebno kad je tužna ili kad osjeća dosadu. Ne govorimo o uživanju u raznim poslasticama tijekom blagdana, već o sklonosti prejedanju koje se događa najmanje dva puta tjedno. Osobe tada često posežu za brзом hranom, potičući osjećaj užitka i zadovoljstva, ali i krivnje nakon što se prejedu. Te navike mogu ostaviti ozbiljne posljedice na zdravlje, tjelesni izgled osobe i stvoriti društvene probleme poput izbjegavanja druženja s prijateljima, odlaska na sportske aktivnosti ili odlaska na plažu. Kompulzivno prejedanje može stvoriti niz društvenih problema i utjecati na različite aspekte života pojedinca. Osoba koja pati od toga poremećaja može izbjegavati sudjelovanje u društvenim događajima. Takvo izbjegavanje može rezultirati osjećajem izoliranosti i usamljenosti. Nadalje, kompulzivno prejedanje može uzrokovati nedostatak tjelesne aktivnosti zbog osjećaja nelagode ili srama vezanog uz tjelesnu težinu ili izgled. Uz to, promjene u tjelesnoj težini i izgledu uzrokovane kompulzivnim prejedanjem mogu rezultirati osjećajem nelagode ili srama te ograničiti uživanje u aktivnostima poput boravka na plaži ili bazenu i smanjiti samopouzdanje u određenim društvenim situacijama. Iza prekomjerne žudnje za hranom često stoje neriješeni osjećaji poput tuge, stresa ili usamljenosti, čineći osobu ovisnom o „dobrim“ osjećajima koje hrana pruža, pa čak i kad nije gladna. Hrana treba biti naš lijek, a ne bijeg od izazova, briga i problema.

Pojmovi

Brza hrana – hrana bogata šećerima, mastima i soli

Zdrave prehrabene navike – uravnotežena i raznovrsna prehrana
Socijalna (društvena) izolacija – stanje u kojem se osoba osjeća odvojeno, isključeno ili udaljeno od drugih ljudi i društvenih aktivnosti



Aktivnosti

- U grupi raspravite o razlici između užitka u hrani i prekomjernog konzumiranja hrane
- Uz pomoć učitelja_ice raspravite i u tablicu unesite moguće posljedice nezdravog odnosa prema hrani:

fizičko zdravlje	emocionalno stanje	tjelesne promjene

- U suradnji s učiteljem_icom izradite poster „emocionalne karte okusa“ tako da povežete različite okuse hrane (slatko, slano, gorko i kiselo) s emocijama i životnim situacijama. Koristite se emotikonima kako biste prikazali različite emocije

- Razgovarajte s učiteljem_icom o načinima na koje mediji, poput televizije, časopisa i internetskih portala obrađuju temu hrane. Kako prikaz hrane u medijima može utjecati na naše prehrabene navike? Mogu li reklame za brzu hranu i slatkiše biti povezane s većom konzumacijom takvih proizvoda?

Pitanja za provjeru

- Koja je razlika između povremenih uživanja u delicijama i redovitog prejedanja?
- Koji problemi mogu potaknuti osobe na često prejedanje?
- Koje su moguće strategije suočavanja s izazovima prekomjerne konzumacije hrane?

Citat

„Zdravlje se sastoji od umjerenosti.“

Alexander Pope



Mapa

radni list „Posljedice prekomjernog konzumiranja hrane“, poster „Emocionalna karta okusa“

Resursi

radni list „Posljedice nezdravog konzumiranja hrane“, hamer-papir, bojice, olovka

4 Digitalni detoks

Uvod

Internet je poput prozora kroz koji možemo začas zaviriti u svijet informacija, igara i društvenih mreža. Jednim klikom možemo doznati koliko teži slon ili otkriti zanimljivosti o dalekim zemljama i gradovima. No ponekad nam taj virtualni svijet postane toliko zanimljiv i privlačan da se teško odvajamo od njega. Zaboravljamo na vrijeme, školske obaveze i dogovore s prijateljima ili obitelji. Možemo li prepoznati gdje je ta granica kad korištenje interneta postaje prekomjerno i štetno?

Prekomjerno korištenje interneta, društvenih mreža i videoigara postaje problem kada počne narušavati naše fizičko i psihičko zdravlje, odnose s obitelji i prijateljima ili čak rezultira lošim ocjenama u školi. Osoba koja razvije ovisnost o internetu osjeća se loše, napeto, zabrinuto i izgubljeno u situacijama kada nema pristup internetu.

U Hrvatskoj se bilježi oko 130 000 ovisnika o internetu među mladima. Ovisnost o internetu prepoznaje se ako na društvenim mrežama i videoigrama mladi provode više od 40 sati tjedno, što je više od punoga radnog vremena. Zato je važno provesti takozvani digitalni detoks: postaviti vremenske granice za boravak u virtualnom svijetu i pažljivo kontrolirati to vrijeme kako bismo ga uravnoteženo i kvalitetno koristili

Pojmovi

Virtualni svijet – termin koji se koristi za opisivanje digitalnog prostora ili okoline koja je stvorena uz pomoć računalne tehnologije
Digitalni detoks – vrijeme koje provodimo bez interneta i elektroničkih uređaja
Anksioznost – osjećaj nelagode, opće napetosti, zabrinutosti, velikog stresa, panike, straha

Aktivnosti

Istražite tjelesne, psihičke i socijalne posljedice prekomjerne upotrebe interneta te ih zapišite u tablicu. Evo primjera kako to možete organizirati:

Vrsta posljedica	Tjelesne	Psihičke	Socijalne

Zatim za svaku vrstu posljedica možete dodati primjere iz novinskih članaka koji opisuju te posljedice. Naprimjer za tjelesne posljedice možete pronaći članak koji istražuje utjecaj prekomjernoga korištenja pametnih telefona na vid ili držanje tijela. Za psihičke posljedice možete potražiti članak koji govori o povezanosti između korištenja društvenih mreža i anksioznosti kod adolescenata. Za socijalne posljedice možete pronaći članak koji istražuje kako su mladi postali manje skloni druženju u stvarnom životu zbog pretjerane uporabe interneta.

Pokrenite izazov u svojem razredu *Jedan dan bez upotrebe interneta* i zatim bilježite svoja iskustva, osjećaje tijekom toga dana i aktivnosti kojima ste zamijenili internet.

Uz pomoć učitelja izradite zajednički „ugovor“ o provedenom vremenu ispred ekrana koji će postaviti jasne granice i pravila.

U razredu raspravite o aplikacijama koje služe za roditeljsku kontrolu uporabe interneta. Koje su prednosti i nedostaci korištenja tih aplikacija? Koliko je važno da roditelji ili drugi članovi obitelji kontroliraju upotrebu interneta i kako se osjećate zbog toga?

Organizirajte druženja s prijateljima u razredu. Ponesite društvene igre, zajedno se igrajte ili napravite svoju društvenu igru. Potičite razgovor i povezivanje bez ekrana. Osmislite dan društvenih igara ili dan bez interneta na razini škole.

Pitanja za provjeru

- Zašto je važno provoditi digitalni detoks?
- Navedi negativne posljedice prekomjernoga korištenja interneta.

Citat

„Mladi kao dio društva jesu umreženi, no pojedinci su često 'zajedno sami.'“

Sherry Turkle,
američka sociologinja

Mapa

radni list „Posljedice prekomjernoga korištenja interneta“, ugovor o korištenju interneta

Resursi

papir, olovka, radni list „Posljedice prekomjernoga korištenja interneta“, društvena igra (npr. šah)

U ritmu odmora

Uvod

Slobodno vrijeme privilegij je koji trebamo iskoristiti za razvoj svojih interesa, vještina i hobija, ali i stvaranje i održavanje prijateljstava. Prije su samo privilegirani društveni slojevi mogli uživati u slobodnom vremenu, dok su radnici provodili većinu svojega vremena na radnim mjestima i obavljali teške poslove. Zahvaljujući radničkoj borbi davne 1886. godine u Chicagu, postignuta je formula „8+8+8“: osam sati rada, osam sati odmora i kulturnog obrazovanja te osam sati sna. Danas je slobodno vrijeme priznato kao temeljno pravo prema Konvenciji o pravima djeteta i Općoj deklaraciji o ljudskim pravima.

Bez obzira na to biraš li knjige, sport, umjetnost ili šetnju prirodom, slobodno vrijeme tvoja je prilika da istražiš, stvaraš i uživaš. Vrijeme koje provodiš bez obaveza prema školi i obitelji može biti strukturirano (primjerice sudjelovanje u sportskim aktivnostima u određeno vrijeme) i nestrukturirano (primjerice druženje s prijateljima u stvarnom i virtualnom svijetu). Aktivnosti provedene tijekom slobodnog vremena mogu pozitivno utjecati na naše mentalno i fizičko zdravlje.

Ponekad u slobodno vrijeme osjećamo dosadu. Dosada ponekad može biti izvor genijalnih ideja i kreacija, ali isto tako može potaknuti razvoj negativnih navika i neprihvatljivih ponašanja. Odabir aktivnosti koje potiču zabavu, druženje i razvoj ključan je za kvalitetno provođenje slobodnog vremena.

Iskoristite ga pametno, istražujte, učite, smijte se i gradite znanje i uspomene koje će vas obogatiti.

Pojmovi

Socijalizacija – proces u kojem učimo kako se ponašati, razvijati vještine komunikacije i stvarati veze s drugim ljudima
Dokolica – besposličarenje

Aktivnosti

Uz pomoć digitalnih alata za izradu anketa istraži i analiziraj na koji način učenici tvog razreda provode slobodno vrijeme. Dobivene rezultate razvrstajte u skupine *strukturirano/nestrukturirano provođenje vremena*

Raspravi sa svojim učiteljem_icom što su to „gutači vremena“. Kako ih možeš prepoznati? Što možeš učiniti da izbjegneš „gutače vremena“?

Istraži i napiši u tablicu koje je ustanove i koje aktivnosti moguće pohađati u tvojoj lokalnoj zajednici! Primjerice, postoje li sportski klub, čitaonica, škole jezika, provode li se kreativne radionice? Pronađene mogućnosti mapirajte (označite i svrstajte) na izrađenoj karti mjesta u kojem živite. Pronađene izbore i mogućnosti predstavite ostalim učenicima

Uz pomoć digitalnih alata za izradu anketa izradi anketni upitnik te anketiraj učenike škole. Postavi pitanje: „Kojе biste nove aktivnosti voljeli imati u školi?“

Prikupljene prijedloge predstavite na Vijeću učenika i Vijeću učitelja

Pitanja za provjeru

- Navedi razliku između strukturiranog i nestrukturiranog provođenja vremena.
- Što je kvalitetno provođenje vremena?
- Zašto je važno kvalitetno provoditi slobodno vrijeme?
- Koji su mogući rizici nestrukturiranog provođenja slobodnog vremena? Može li nestrukturirano provođenje slobodnog vremena dovesti do razvoja neke od ovisnosti o kojima je prije bilo govora?

Zapamti!

Paretoovo pravilo 80/20 govori nam da je 80 % naših postignuća u danu realizirano u samo 20 % našeg vremena.

Mapa

tablica – Ustanove i aktivnosti u lokalnoj zajednici.

Resursi

mobilni ili drugi elektonički uređaji potrebni za prikupljanje podataka o slobodnom vremenu, online-alati za izradu ankete

Krug povjerenja i vršnjački pritisak

Uvod

Prijateljstvo je blizak odnos s ljudima koji biramo i gradimo svjesno, a obuhvaća druženje, dijeljenje radosti i tuge, međusobno razumijevanje misli i osjećaja te pružanje podrške.

Dok odrastamo, naše se ideje o prijateljstvu i prijateljima mijenjaju. Pravo prijateljstvo prepoznavamo prema nekim temeljnim značajkama. Povjerenje, iskrenost, uzajamno razumijevanje i lojalnost čine srž odnosa s pravim prijateljima. Prijatelji postaju ljudi kojima vjerujemo i s kojima dijelimo najvažnije i najintimnije životne trenutke.

Prijateljstvo je prostor u kojem možemo biti potpuno iskreni, gdje nema suda i osuđivanja, već postoji samo ljubav, prihvaćanje i podrška. Kao i svaki odnos, prijateljstvo također ima svoje izazove. Ponekad se suočavamo s nesuglasicama, možda osjećamo da nas prijatelj nije shvatio ili da nije bio tu u trenucima kad nam je bilo najteže. No šalica iskrenog razgovora i razumijevanje omogućavaju da se svi izazovi prebrode.

Važnost prijateljstva posebno dolazi do izražaja u teškim trenucima. Pravi prijatelj pruža ruku podrške, postaje oslonac kad nam je najpotrebnije.

Prijatelji imaju znatan utjecaj na naše ponašanje i razmišljanje. Potiču nas na pozitivne aktivnosti, podržavaju nas u učenju i sudjelovanju u različitim aktivnostima. Međutim važno je biti svjestan da neka prijateljstva mogu predstavljati izazove i štetiti našoj dobrobiti. To se događa kada prijatelji, ili oni za koje mislimo da to jesu, počinju na nas vršiti određeni pritisak. Vršnjački pritisak može dovesti do situacija koje nisu korisne za nas, poput zanemarivanja školskih obaveza ili iskušenja poput pušenja i konzumacije alkohola.

Pojmovi

Vrijednosti – ono što doživljavamo i cijenimo kao pozitivno, a prema čemu usmjeravamo svoje ponašanje. To mogu biti ljubav, mir, prijateljstvo, zdravlje.

Poštovati – cijeniti, uvažavati

Lojalnost – odanost

Dobrobit – ono što je dobro ili korisno za pojedinca ili zajednicu

Vršnjački pritisak – utjecaj vršnjaka na naše ponašanje koji može biti pozitivan i negativan. Pritisak može biti otvoren (kada ti netko govori što bi „trebao_“la“ raditi), skriven (kad cijelo društvo ili pojedinac rade nešto što inače ne bi sami radili) ili kontrolirajući (primjer takva pritiska može biti ako ti netko kaže: „Ako to ne napraviš, nisi nam više prijatelj!“)

Nije uvijek lako oduprijeti se takvu pritisku i ostati dosljedan sebi i svojim stavovima. U nekim je situacijama potrebno reći „ne“ i ne prihvatiti sudjelovanje ako je nešto neugodno, opasno ili bi moglo imati negativne posljedice za nas. Biti vjeran sebi i imati povjerenje u vlastite procjene ključno je i ispravno. Zato budi ono što jesi, reci ono što osjećaš!

Aktivnosti

❶ Napišite oglas „Traži se prijatelj“. Neka oglas sadrži sve osobine koje tražite u budućem prijatelju. Promislite i o onome što sami možete ponuditi svojem budućem prijatelju

❷ Napišite „recept“ za prijateljstvo. Npr.: Šalica povjerenja, iskrenosti, razumijevanja, podrške, prstohvat oprosta... puno humora, avanture... Sve dobro promiješajte i podijelite sa svojim prijateljima

❸ Napravite plakat na kojem možete nacrtati ili napisati ponašanja i osobine koje odlikuju dobrog prijatelja. Plakat može sadržavati crteže, citate i male priče o vašim dobrim prijateljskim iskustvima

❹ Napravite prijateljski mozaik – na papire različitih boja, kvadratnog oblika, svatko od učenika neka napiše nešto posebno o prijateljstvu. Napisano objedinite na plakatu te postavite na vidljivo mjesto u školi

❺ U grupi raspravite što znači biti „najbolji prijatelj“, odnosno koje kvalitete mora imati osoba za koju ćete reći da vam je „najbolji prijatelj“?

❻ Preporuka za čitanje: Mali princ Antoinea de Saint-Exupéryja. U knjizi je prikazana potraga za prijateljstvom. Istražite koje su sve dimenzije prijateljstva prikazane u djelu

❼ U razrednoj grupi raspravite o ulozi društvenih mreža u formiranju i razvijanju prijateljstva

❽ Osmislite scenarij koji uključuje situacije vršnjačkog pritiska, poput ponude alkohola na zabavi, pritiska da se netko ismijava ili nagovaranja na nešto što učenik ne želi raditi. Podijelite uloge i odglumite pred ostalima učenicima. Primjer situacije: Grupa prijatelja organizira zabavu kod jednog od njih. Na zabavi jedan od prijatelja počinje nuditi alkohol svima, uključujući i glavnog lika (koji ne

Citat

„Ljudi kupuju stvari koje ih čekaju gotove u trgovinama. Ali nigdje nema trgovine u kojoj možete kupiti prijateljstvo.“

Antoine de Saint-Exupéry:
Mali princ

„Prava je radost kada se radujemo drugome.“

Antoine de Saint-Exupéry:
Mali princ

Zapamti!

Kada su vam vaše vrijednosti jasne, donošenje odluka postaje lakše. (Roy E. Disney)

želi piti alkohol). Ostali prijatelji počinju vršiti pritisak na glavnog lika da uzme čašu i pridruži im se u ispijanju. Nakon toga raspravite o tome što ste naučili iz situacije: kako ste se osjećali tijekom te situacije, kako biste mogli reagirati na drugačiji način? Naprimjer kako biste mogli reći „ne“ na pristojan, ali odlučan način? Kako možemo podržati jedni druge u sličnim situacijama u budućnosti?

❖ Raspravite o mogućim razlozima popuštanja pred vršnjačkim pritiskom. Navedite u kojim situacijama mladi najčešće popuste pritisku. Razmislite i prokomentirajte na koji se način možete zauzeti za sebe u situacijama vršnjačkog pritiska. Tko ti može pružiti podršku u situaciji kad se moraš zauzeti za sebe?

Pitanja za provjeru

- Zašto je važno imati prijatelja?
- Kako se prepoznaje prijateljstvo?
- Koje osobine ima dobar prijatelj?
- Kako se može prepoznati vršnjački pritisak? Kako se možeš oduprijeti vršnjačkom pritisku?

Mapa

oglas „Traži se prijatelj“, prijateljski mozaik, scenariji vršnjačkog pritiska

Resursi

papiri, olovke, hamer papir, knjiga *Mali princ*, internet, scenariji vršnjačkog pritiska





7 Odluči razumno, pametno i zdravo!

Uvod

Sigurno si već bio_la u situaciji gdje ste ti i tvoji prijatelji donosili različite odluke vezane uz istu temu, situaciju ili problem. Naše se odluke razlikuju jer nam nisu sve stvari jednako važne. Promotrimo sljedeću situaciju: Ivana i Karlo dogovaraju se hoće li sutra nakon škole otići gledati utakmicu ili ostati kod kuće učiti za ispit. Ivana želi postati učenica generacije te umjesto praćenja finala utakmice nacionalnog tima bira učenje za sutrašnji ispit. Karlo odabire navijanje umjesto pripreme za ispit jer je strastveni navijač i zna da mu se neće ubrzo ponoviti prilika da navija za nacionalni tim na svjetskom prvenstvu.

Kad donosimo odluke, važno je znati da imamo pravo na izbor. Svaka naša odluka ima barem dvije mogućnosti izbora – odabrati ili ne odabrati. U navedenom primjeru izbor je između utakmice i učenja. Nakon što smo donijeli odluku, slijede posljedice koje mogu biti pozitivne i negativne. Imajte na umu da sami biramo i kontroliramo svoje postupke i snosimo odgovornost za posljedice svojih ponašanja ili odluka. Tako će Ivana ostvariti maksimalan broj bodova na ispitu, dok će Karlo vjerojatno pohađati dopunsku nastavu.

Odluke koje donosimo često oblikuju našu stvarnost. Preuzimanje odgovornosti za svoje postupke ključno je za osobni rast i razvoj. Kada shvatimo da smo sami kreatori svoje sudbine, svjesno i odgovorno biramo put do svojega cilja.

Donošenje odluka nije jednostavno, a odabrati ispravnu može biti pravi izazov. Stoga je važno prije bitnih odluka uzeti dovoljno vremena za razmišljanje, zadržati vlastiti stav i ne podleći utjecajima vršnjaka. Ponekad ćeš biti u dilemi oko odabira. Kada se suočiš s dilemom, ključno je definirati problem, postaviti cilj, razmotriti moguća rješenja i posljedice te odabrati najbolju opciju koju ćeš provesti u djelo.

Aktivnost

Podijeli s grupom koje odluke donosiš brzo i bez razmišljanja, a za koje je trebalo promisliti? Na koje si svoje donesene odluke ponosan_na, a zbog kojih ti je žao? Postoji li situacija u kojoj si donio_la odluke pod utjecajem drugih? Postoji li situacija kad si se odupro_la nagovaranju i ostao_la dosljedan_na sebi?

U grupama od 4 učenika raspravite o sljedećim situacijama i bilježite svoje zaključke koristeći se tablicom koja prati korake u donošenju odluka. Nakon što ih raspravite u grupi, predstavite svoje zaključke i ostalim učenicima. Razmijenite mišljenja i iskustva te razmotrite različite perspektive (gledišta) u donošenju odluka.

Situacija 1. Petar, odličan učenik, propustio je pripremiti se za ispit iz matematike zbog iscrpljenosti uslijed priprema za nogometni turnir. Sada ima priliku fotografirati primjer ispita učenika iz drugog razreda i na taj način dobiti uvid u ispitna pitanja. Razmotrite moguće odluke i posljedice.

Situacija 2. Maja je uključena u izvannastavnu aktivnost *Mladi glazbenici*. Napokon je dobila dopuštenje da s prijateljima iz razreda samostalno ode u kazalište. No umjesto da odu na predstavu, djevojke su odlučile popiti kavu u obližnjem kafiću. Ivana je izvadila cigarete i ponudila prijateljice.

Situacija 3. Daria je dobila poruku s nepoznatog broja „Sviđaš mi se. Volio bih te bolje upoznati. Nađimo se sutra poslije škole u gradu“.

Situacija 4. Marko je primijetio kako Petar, njegov prijatelj iz razreda, ispravlja pogrešno napisan odgovor na ocijenjenom ispitu. Petar traži od učiteljice ponovnu provjeru i nada se većoj ocjeni.

Za sve navedene situacije razmislite o različitim reakcijama i odlukama te njihovim posljedicama.

	Situacija 1	Situacija 2	Situacija 3	Situacija 4
Problem				
Moguća rješenja				
Moguće posljedice				
Odabir mogućnosti				

Pitanja za provjeru

- Nabroji korake kod donošenja odluka. Navedi nekoliko primjera donošenja odluke.
- Čija mišljenja su ti bitna prilikom donošenja važnih odluka?
- Kome se možeš u školi obratiti za savjetovanje pri donošenju odluka?

Mapa
tablica „Donošenje odluka u različitim situacijama“

Resursi
papir i olovke za svakog učenika, radni list za grupni rad



Zajedno protiv ovisnosti!

Uvod

Prevenција ovisnosti znači poduzimanje različitih mjera kako bismo spriječili neželjena ponašanja koja povezuje-mo uz ovisnosti. Bez obzira na to jesu li u pitanju droge, alkohol ili pak štetne navike poput kockanja ili preko-mjernoga korištenja digitalnih tehnologija, ovisnost može imati razarajuće posljedice na živote pojedinaca i njihovih obitelji. Da bismo se suočili s tim izazovom, postoje razli-čite institucije koje se bave prevencijom ovisnosti. Takve institucije pružaju podršku, resurse i programe koji su ključni za zaštitu i promicanje zdravlja i dobrobiti zajedni-ce. To mogu biti centri za sprečavanje i liječenje ovisnosti pri domovima zdravlja, bolnicama ili javnim ustanovama poput Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo te udruge koje se bave tretmanom ovisnika i prevencijom ovisnosti.

Ključan alat u borbi protiv ovisnosti je znanje. Redovita edukacija i informiranje o rizicima ovisnosti, negativ-nim posljedicama ovisničkoga ponašanja te načinima prevencije iznimno je važna. Što više znamo o tome, lakše ćemo prepoznati opasnosti i pružiti podršku sebi i drugima. Upravo zbog toga u svim školama u Hrvatskoj postoje školski preventivni programi kroz koje učitelji, školski psiholozi i pedagozi provode različita predavanja i radionice koji imaju za cilj jačati vještine djece i mladih kako bi zdravije i kvalitetnije živjeli.

Ako se neka osoba dovede u situaciju ovisnosti, podrška i pomoć postaju ključne za prevladavanje nastalog proble-ma. Uz podršku i razumijevanje naših najbližih, poput obi-telji i prijatelja, neizostavna je i stručna pomoć. Liječnici, psiholozi i socijalni pedagozi tu su da pomognu ovisniku na putu oporavka. Svaka osoba ima svoj jedinstveni put prema oporavku, stoga je važno pružiti raznolike opcije i podršku prilagođenu njihovim potrebama i sklonostima. Rad sa stručnjacima može uključivati medicinsku terapiju, psihoterapiju, grupnu terapiju, kao i razne druge oblike terapije poput umjetnosti, meditacije ili terapije kroz

sport. Važno je znati da nismo sami u tome i da postoje pojedinci i ustanove koje su tu da nam pomognu na putu ka zdravom i sretnom životu.

Aktivnosti

🔍 Uz pomoć učitelja_ice istražite koje sve institucije i udruge pružaju pomoć i liječenje ovisnosti? Podijelite se u grupe i neka svaka grupa istraži pojedinosti o pojedinoj instituciji. Napravite zajedničku prezentaciju

🔍 U grupi raspravite zašto se mladi upuštaju u rizična ponašanja? Koja su najčešća rizična ponašanja u koja se upuštaju mladi? Koja su rizična ponašanja, po vama, najopasnija? Koje su moguće posljedice rizičnih ponašanja. Razmislite o mogućim načinima podrške svojim prijateljima u teškim situacijama

🔍 U svojoj školi obilježite Mjesec borbe protiv ovisnosti (15. studenoga – 15. prosinca). Obilježiti ga možete pre-davanjima i plakatima koji pozivaju na zdrav način života

🔍 U suradnji s učiteljem_icom pozovite ili posjetite škol-sku liječnicu ili školsku psihologinju kako bi vam održala predavanje o prevenciji ovisnosti

🔍 Uz pomoć učitelja_ice pregledajte Školski kurikulum vaše škole i istražite koji se sve školski preventivni pro-grami nude u vašoj školi. Pozovite učitelja_icu ili školskog psihologa da vam održi jednu radionicu na temu koja vam se čini korisnom za vaš razred

Pitanja za provjeru

- Koje vrste ovisnosti poznaješ i kako se one prepo-znaju?
- Zašto je važno na vrijeme zatražiti stručnu pomoć?
- Kome bi se ti obratio_la u slučaju problema koji ne možeš sam_a riješiti? Što bi savjetovao_la prijatelju?

Pojmovi

Prevenција – označava skup mjera kako bi se spriječile bilo kakve ne-željene pojave, kao što su bolesti, ovisnosti, nasilje i slično

Medicinska terapija – metoda liječenja koja se provodi uz pomoć medi-cinskih sredstava, lijeko-va ili drugih medicinskih postupaka

Psihoterapija – obuhva-ća različite tehnike i pristupe koji se koriste za poboljšanje mental-nog zdravlja, rješavanje emocionalnih problema, promjenu neželjenih ponašanja i razvijanje osobnih vještina

Mapa

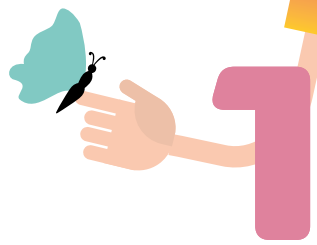
popis institucija i udruga koje pružaju pomoć i liječenje ovisnosti, pla-kat „Živjeti zdravo“

Resursi

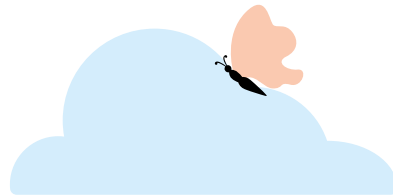
računalo, hamer-papiri

Spolno i reproduktivno zdravlje te rodna ravnopravnost





Kako izgraditi ravnopravan odnos?



Uvod

Tijekom života razvijamo razne odnose, kao što su obiteljski, prijateljski i romantični, odnosi s učiteljima_cama, trenerima_cama i mnogima drugima.

Prijateljstvo je većini ljudi jako važno jer nam prijatelj_ica može pružiti utjehu, biti uz nas u teškim trenucima, od njih možemo puno naučiti, a s njima se možemo i sjajno zabavljati!

Ljudi često stvaraju i romantične odnose s osobom koja im se sviđa. Tako kažemo za neki par da je „u vezi“ ili da „hodaju“. Svatko različito opisuje osjećaj zaljubljenosti. Netko će osjećaj zaljubljenosti opisati kao da ima „leptiriće“ u trbuhu, kao osjećaj sreće ili prevelike uzbuđenosti ili kao osjećaj straha da će se „osramotiti“ pored osobe koja mu_joj se sviđa. Jesi li ti imao_la takav osjećaj?

Ljubav izražavamo na različite načine dok odrastamo. U djetinjstvu to mogu biti pogledi i razmjena igračaka ili slatkiša, dok se u pubertetu i adolescenciji javljaju intenzivniji osjećaji i potreba za stvaranjem romantičnih odnosa. Ti odnosi donose prve poljupce i šetnje uz držanje za ruke. Kako osoba odrasta, tako stvara i zrelije odnose.

Koje god odnose odaberemo u životu, svi_e zaslužujemo one u kojima se osjećamo dobro. Kako bismo ostvarili_e dobar odnos, važno je da budemo ravnopravni_e! Ravnopravnost znači da imamo jednako pravo, kao i druga osoba, da se naše mišljenje čuje i uvaži, da se prihvate naši osjećaji te da osjećamo da je i drugoj osobi podjednako stalo do nas, kao i nama do nje. Važno je znati da svi imamo pravo na ravnopravne odnose. Ravnopravnost dovodi do jačanja osjećaja bliskosti i povezanosti te stvara osnovu za kvalitetnu i dugoročnu vezu.

Pojmovi

Ljubav – osjećamo je prema osobama koje su nam važne u životu
Zaljubljenost – potreba da puno vremena boravimo pored osobe koja nam se sviđa, da razmišljamo o toj osobi, no svatko različito doživljava osjećaj zaljubljenosti
Ravnopravnost – imati jednake mogućnosti za ostvarivanje prava kao i drugi_e
Privilegij – kada osoba ili neka skupina ima bolje uvjete za život u društvu u odnosu na ostale

Aktivnosti

Podijeli s drugima svoja razmišljanja o tome kako pokazuješ ljubav i brigu prema drugim osobama. Zajedno osmislite na koji način možete biti dobri prijatelji_ice jedni_e prema drugima, pazeći da se svi_e osjećaju sigurno, uključeno, uvaženo i poštovano te ih napišite na plakat koji će uvijek biti vidljiv u razredu

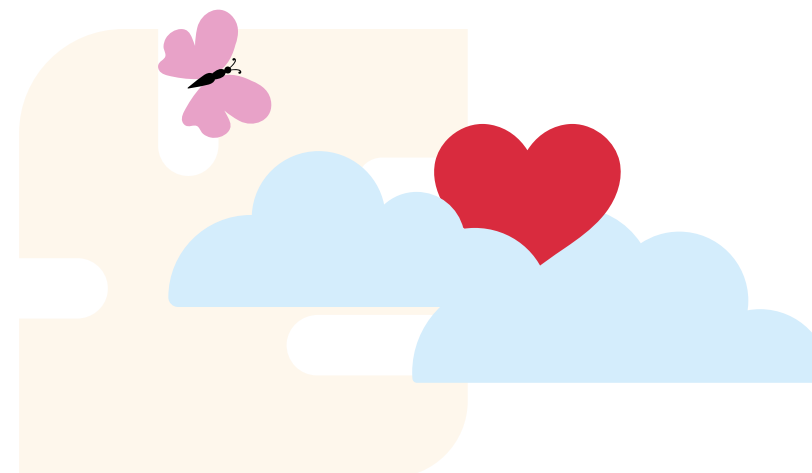
Podijelite se u grupe i raspravite što je to prijateljstvo. Raspravite o dobrim i lošim iskustvima vezanim uz prijateljstvo te koji se osjećaji mogu vezati uz ta iskustva

Kako izgleda ravnopravan odnos? Napiši (možeš izraditi kratak strip, napisati pjesmu ili priču) ili nacrtaj taj odnos. Podijeli svoja mišljenja s grupom

Tajni prijatelj_ica: Izvuci ime jedne osobe iz grupe na koju ćeš do zadnjega sata ove nastavne godine posebno paziti, a to znači brinuti se kako se ta osoba osjeća, provjeriti treba li joj pomoć ili osoba koja će ju saslušati, brinuti da se osjeća uključeno u aktivnosti u školi i izvan škole te sve ostalo što za tebe znači biti pažljiv_a prema drugoj osobi. Na zadnjem satu pokušaj otkriti tko je tebe izvukao za „tajnog prijatelja_icu“ te podijeli s tom osobom kako si se osjećao_la

Pitanja za provjeru

- Što je za tebe dobar, a što loš odnos?
- Kako se brineš o osobama koje su ti važne u životu?
- Što za tebe znači ravnopravan odnos?



Zapamti!

Trebamo težiti stvaranju ravnopravnih odnosa, u kojima sve osobe imaju jednaka prava kako bi se svi_e mogli_e osjećati dobro i zadovoljno.

Citat

„Moj najbolji prijatelj je onaj koji iz mene izvlači ono najbolje.“

Henry Ford



Mapa

radovi na temu ravnopravnog odnosa (priča, strip, crtež)

Resursi

plakat, papiri, markeri, bojice, flomasteri, vrećica za izvlačenje kartica, kartice s imenima učenika_ca

Što nas uči društvo?

Uvod

Za obilježavanje nečijeg identiteta koristimo se pojmovima spol i rod. Znamo li svi koja je razlika između tih dvaju pojmova? Rođenjem nam se pripisuje muški ili ženski spol. Razlike između spolova često su vidljive u tijelu, visini, građi tijela ili boji glasa.

Riječ rod upotrebljavamo kad želimo istaknuti nešto drugo. Kada govorimo o rodu, tada mislimo na osobine i ponašanja koji se u nekom društvu smatraju primjerenima za određeni spol. To se obično odnosi na odijevanje, fizički izgled, hobije, zanimanja i neke osobine.

U djetinjstvu čitamo priče i bajke u kojima se djevojčice i žene često prikazuju kao poslušne, slabije i one koje treba spasiti. Dječaci i muškarci su češće aktivni, jaki i oni koji spašavaju. Često čitamo knjige u kojima se majke brinu o djeci, a očevi rade. Gledamo reklame u kojima su prikazane obitelji koje čine majka, otac i njihova djeca. No u stvarnosti nije uvijek tako.

U stvarnom životu često ćemo susresti dječake koje treba spasiti i djevojčice koje spašavaju. Naravno da postoje muškarci koji su sjajni očevi i žene koje ostvaruju fantastične karijere. Imamo obitelji koje čine jedan roditelj i dijete, koje čine dvije mame ili dvojica tate i njihova djeca. Također postoje udomiteljske i posvojiteljske obitelji te mnoge druge vrste obitelji.

Pojmovi

Spol – biološka ili fizička obilježja koja definiraju osobu kao muškarca ili ženu

Rod – kategorija koja određuje očekivanja od muškaraca i žena i njihove uloge u društvu

Rodna ravnopravnost – jednake mogućnosti za odrastanje i ostvarivanje vlastitih potencijala neovisno o spolu

Citat

„Ne mjeri čovjeka prema boji kože, veličini ili rodu, već prema sadržaju njegova karaktera.“

Martin Luther King ml.

Aktivnosti

🎬 Španjolski kratki film „Hodaj uz mene“ (naslov izvornika: *Camina conmigo*) dobio je nagradu na manifestaciji *Dubrovnik Film Festival* – dubrovačkome filmskom festivalu za djecu i mlade zemalja Mediterana. Film su snimila djeca u dobi od 8 i 9 godina na temu rodne ravnopravnosti. Pogledaj film i napiši osvrt o tome kako si se osjećao_la dok si gledao_la film i koja je poruka filma. Podijeli svoje dojmove s ostalima u razredu

🗨️ Podijelite se u grupe i zajedno razmislite o sljedećem. Prisjeti se lektira koje si pročitao_la ove godine ili serija koje gledaš u posljednja tri mjeseca i raspravi:

1. Koji likovi dominiraju: muškarci ili žene, djevojčice ili dječaci? Koji likovi imaju glavne uloge?
2. Jesu li likovi prikazani u skladu s društvenim očekivanjima od određenog spola (naprimjer žene koje se bave kućanskim poslovima, hrabar dječak, plašljiva djevojčica)? Objasnite odgovor!
3. Opišite obitelji u kojima žive likovi. Koje su obitelji najčešće prikazane, postoje li obitelji koje se ne spominju (naprimjer obitelj koju čine dvojica tata i dijete)?

🎬 Poznaješ li neke sadržaje primjerene maloljetnim osobama koji promoviraju rodnu ravnopravnost i prikazuju različite obitelji (naprimjer film „Billy Elliot“ iz 2000. godine, kojem je redatelj Stephen Daldry)? Razmijenite sadržaje u grupi te ih podijelite s obitelji i prijateljima_cama

Pitanja za provjeru

- Koja je razlika između spola i roda?
- Kako su muškarci i žene najčešće prikazani u medijskim sadržajima (knjige, filmovi, serije, reklame) i koje uloge najčešće imaju?
- Koje su obitelji najčešće prikazane u medijskim sadržajima (knjige, filmovi, serije, reklame)? Kako to može utjecati na osobe koje dolaze iz obitelji koje su rijetko (ili pak uopće nisu) zastupljene u medijskim sadržajima?

Zapamti!

Svaka osoba može i ima pravo ostvariti svoje potencijale neovisno o spolu/rodu!

Mapa

osvrt na film, analiza lektira i serija, popis sadržaja koji promoviraju rodnu ravnopravnost i različite obitelji

Resursi

računalo (laptop)

Volim svoje tijelo

Uvod

Ljudi se razlikuju po mnogočemu pa tako i po građi tijela. Postoji mnogo oblika tijela koji su prirodni i jedinstveni. Ne postoji „savršeno” ili „normalno” tijelo kojemu bismo trebali_e težiti.

Mnogi čimbenici utječu na to kako se osjećamo u vlastitom tijelu, kao naprimjer jesmo li pokretljivi, zdravi i snažni te koje poruke dobivamo o tijelu iz svoje okoline. Tijelo se mijenja tijekom puberteta te je potrebno neko vrijeme da se naviknemo na promjene.

Sigurno ste čuli za influencere i uočili njihovu prisutnost na društvenim mrežama ili drugim platformama. Oni nastoje svojim porukama utjecati na javno mišljenje. Postoje mnoge vrste influencerica_ica ovisno o sadržaju koji objavljuju, pa tako susrećemo one koji promoviraju određene vrste hrane, šminke, tjelovježbe i slično. Svojim porukama određuju što je društveno prihvatljivo i kako do toga doći. Primjerice, često će govoriti o tome na koji se način može postići idealan izgled ili oblik tijela. Poželjne građe i oblici tijela često se ističu u reklamama, filmovima i serijama. Mnogi ljudi koji se ne uklapaju u sliku koja se susreće u medijima mogu osjećati da nešto trebaju promijeniti na svojem tijelu. To dovodi do toga da se osjećaju loše i razvijaju negativnu sliku o sebi.

Važno je biti kritičan prema onome što pratimo i gledamo. Može se dogoditi da osjećate pritisak da morate izgledati na određeni način. Svi smo različiti i jedinstveni. Sličan fizički izgled nije ni moguće, a ni prirodno ostvariti.

Fizički izgled prvo je što mnogi primjećuju na osobi. No to je tek vanjski sloj i potrebno je provesti vrijeme s osobom kako bismo je upoznali_e. Oblik tijela ne biramo, ali biramo kakve osobe želimo biti i kakve odnose želimo stvarati. Zato ne treba donositi mišljenja i diskriminirati osobu na temelju vanjskoga izgleda ili je zadirkivati zbog fizičkoga izgleda.

Pojmovi

Fizički izgled – vanjske značajke osobe, npr. visina, težina, oblik tijela, boja kose i druga obilježja
Oblik tijela – postoje različite građe tijela, a sve su prirodne i jednako vrijedne bez obzira na to što je trend u društvu
Mediji – sredstva za prijenos poruka (tiskani, digitalni...)
Influencer_ica – osoba ili skupina osoba koja ima utjecaj na društvo

Aktivnosti

🕒 Kakav je fizički izgled u današnje vrijeme poželjan i privlačan? Koliko i kako su društvene mreže i mediji utjecali na to? Napiši ili nacrtaj odgovore, podijeli napisano s ostalima i pronađite u čemu su vaši odgovori slični, a u čemu različiti!

🕒 Uz pomoć učitelja_ice: Intervjuiraj članove svoje obitelji (bake, djedove, roditelje), učitelje_ice, susjede i ispitaj kakav je fizički izgled bio poželjan u njihovu djetinjstvu, kakva je bila moda (kakva se odjeća nosila, frizure, trendovi šminkanja), kakve su se osobe pojavljivale na naslovnica časopisa (fizički izgled). Kako su se zbog toga osjećali_e? (To pitanje može probuditi neke neugodne emocije, pa je potrebno provjeriti s ispitanikom_com je li im u redu podijeliti iskustva, a ako ne žele odgovoriti, to trebamo poštovati). Kako su navedeni trendovi utjecali na njihov život? Podijelite se u grupe i neka svaka grupa napravi 3 intervjua

🕒 Odgovore ispitanika_ca predstavite drugim grupama te zajedno raspravite do kojih zaključaka ste došli_e. Usporedite trendove iz djetinjstva vaših sugovornika_ca s današnjim trendovima. U čemu su sličnosti, a u čemu razlike?

🕒 Napravite digitalne materijale (video, infografike ili neki drugi digitalni sadržaj) kojima ćete ohrabriti ostale učenike_ce da vole svoje tijelo, uz poruku da njihova vrijednost kao ljudskog bića ne ovisi o njihovu fizičkom izgledu. Istaknite različitosti ljudskih tijela i utjecaj medija na sliku o našim tijelima. Iznesite zaključke iz intervjua koje ste proveli (rezultate predstavite anonimno kako biste zaštitili privatnost intervjuiranih sudionika_ca) te pronađite materijale (npr. fotografije o trendovima kroz povijest) koji to dokazuju

🕒 Promovirajte izrađene materijale na razini škole (putem mrežnih stranica, satova razrednog odjela, Učeničkoga vijeća...)

Pitanja za provjeru

- Kakve poruke primaš iz društva i medija o poželjnom fizičkom izgledu? Kako te poruke utječu na tebe?
- Kako se osjećaju osobe koje se ne uklapaju u „idealni” fizički izgled? Kako to utječe na njihov život?
- Zašto je važno osjećati se dobro u svojem tijelu?

Zapamti!

Svaki je oblik tijela prirodan, ali nam mediji često šalju poruke kako bi naše tijelo trebalo izgledati, a to je opasno i može narušiti naše fizičko i mentalno zdravlje.

Čitat

„Svatko je jedinstven. Tvoje tijelo je tvoja priča, ispričaj je s ponosom.”

Jennifer Lopez

Mapa

rezultati i zaključci iz intervjua

Resursi

papiri, bojice, flomasteri, digitalni alat za izradu edukativnog materijala



Vodič kroz pubertet



Uvod

Kod vas je, djevojke, vjerojatno već počeo, ali ni vi, dječaci, iako do promjena dolazi nešto kasnije, nećete proći bez njih. Dobro je znati što se događa u pubertetu i što je tome uzrok. Kroz te događaje, prije ili poslije, prolaze svi.

U pubertetu se događaju velike promjene, i to ne samo tjelesne. Mlade osobe postaju svjesne svoje spolnosti te različitih osjećaja i potreba do kojih pritom dolazi. Javljaju se potrebe za promjenom nekih higijenskih navika, prije svega vezano uz pojavu menstruacije. Prva menstruacija (menarha) javlja se najčešće između 11. i 14. godine, iako se može pojaviti i ranije, ali i kasnije. Otprilike u istoj dobi, kao posljedica spolnog sazrijevanja dječaka, može doći i do prvog izbacivanja muškog sjemena (sperme), što se naziva spermarha.

U pubertetu se javlja potreba za promatranjem i dodirivanjem vlastitoga tijela. Osobito raste zanimanje za promatranje i dodirivanje vlastitih spolnih organa. Važno je znati da se radi o prirodnoj aktivnosti koja ne šteti zdravlju i koje se ne treba sramiti.

Iako se mnogima u toj dobi to čini nevažnim i dalekim, važno je upoznati se s nekim posljedicama koje proizlaze iz puberteta, kao što je sposobnost reprodukcije. Naime, sposobnost reprodukcije ključan je biološki proces koji se javlja u pubertetu i adolescenciji, a obilježava ga sazrijevanje reproduktivnih organa i početak reproduktivne sposobnosti. Posljedica je toga da može doći do trudnoće (željene ili neželjene), ali isto tako kod nekih parova može doći do otežane ili onemogućene reprodukcije. Razgovor o tim temama, pouzdane informacije i promicanje zdravog ponašanja ključni su faktori u razvijanju svijesti i odgovornosti u vezi s reproduktivnim zdravljem.

Pojmovi

Spolnost – prirodni dio života svake osobe, a odnosi se na osjećaje, maštu, želje i potrebu za istraživanjem vlastitog tijela i intimnosti s drugim osobama

Sekundarne spolne oznake – tjelesne značajke koje se razvijaju tijekom puberteta i koje razlikuju osobe različitog spola

Sposobnost reprodukcije – biološka sposobnost organizma da proizvodi potomstvo, kod žena je to sposobnost začeća, a kod muškaraca sposobnost proizvodnje spermija

Aktivnosti

U grupi s prijateljima iz razreda istraži različite aspekte puberteta, poput bioloških promjena, kulturnih razlika u percepciji puberteta ili poremećaje vezane uz pubertet

U grupi izradite plakat na kojem u sredinu stavite pojam „Pubertet“, a oko njega popis osoba koje vam mogu biti dobar izvor informacija o pubertetu ili kome biste se mogli obratiti s povjerenjem za pomoć/savjet

Istraži kakvi su uvjeti za održavanje higijene tijekom menstruacije u školi. Izradi i predstavi ravnatelju/ici prijedlog poboljšanja takvih uvjeta u školi (npr. osiguravanje besplatnih menstrualnih potrepština, higijenski uvjeti u toaletima...)

Zajedno s učiteljem organizirajte razgovor sa stručnjakom (psiholog, liječnik) koji će održati predavanje ili radionicu o fizičkim i emocionalnim promjenama tijekom puberteta. Učenici će moći postavljati pitanja i dobiti pouzdane informacije

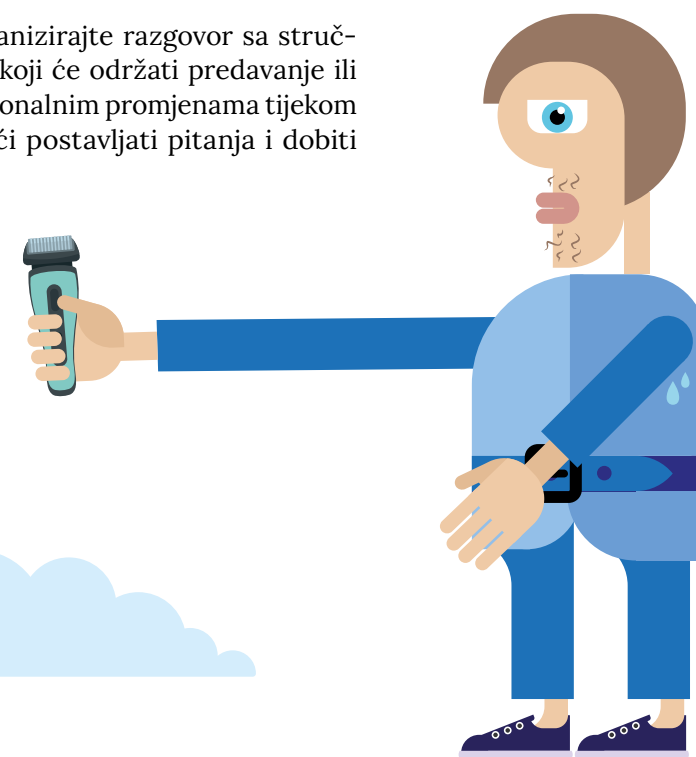
Zapamti!

Pubertet ne prolazi kod svakog pojedinca na isti način. Brzina sazrijevanja može se razlikovati između pojedinaca.

Citat

„Adolescencija je poveznica između djetinjstva i odraslosti“

Louise J. Kaplan



Pitanja za provjeru

- Koje su razlike između puberteta u djevojčica i u dječaka?
- Kada dolazi do prve menstruacije i o čemu to ovisi?
- Opiši emocionalne i fizičke promjene do kojih dolazi u pubertetu.

Mapa

plakat, izvještaj

Resursi

plakat, papir, olovke

Literatura

Ajduković, D. (2011). Rodne razlike i prediktori nasilja u mladenačkim vezama. Ljetopis socijalnog rada, 18 (3) 527–553.

Bajkuša, M. (2023). Nitko nije kao ti! Pričajmo o mentalnom zdravlju. Radna bilježnica za mlade. Zagreb: Forum za slobodu odgoja.

CASEL (2020). Reunite, Renew, and Thrive: Social and Emotional Learning (SEL) Roadmap for Reopening School. Discovery Education. <https://www.discoveryeducation.com>

Cesar, S. (ur.) (2021). Elektroničko seksualno i rodno uvjetovano nasilje u mladenačkim vezama. Čakovec: ACT Printlab.

Ciboci, L., Kanižaj, I. i Labaš, D. (2018). Sigurnost djece na internetu i elektroničko nasilje.. Zagreb: Agencija za elektroničke medije i UNICEF.

Ciboci, L. i Labaš, D. (2021). Influenceri i njihova uloga u životima djece i mladih. Zagreb: Agencija za elektroničke medije i Ured UNICEF-a za Hrvatsku.

Children and screen time: How much is too much? Mayo Clinic Health System. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/home-town-health/speaking-of-health/children-and-screen-time>, pristupljeno u srpnju 2023.

Cijepljenje. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. <https://www.hzjz.hr/cijepljenje/>, pristupljeno u lipnju 2023.

Cjepiva i imunizacija. Svjetska zdravstvena organizacija. https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab_1, pristupljeno u kolovozu 2023.

Fleming, N. (2020). 6 Exercises to Get to Know Your Students Better – and Increase Their Engagement, Edutopia <https://fe.prod.glefi.io/article/6-exercises-get-know-your-students-better-and-increase-their-engagement>, pristupljeno u rujnu 2023.

Forum za slobodu odgoja (2021). Smjernice za ostvarenje rodne ravnopravnosti u školama. Zagreb: Forum za slobodu odgoja.

International Sexuality and HIV Curriculum working group. (2011). It's All One Curriculum: Guidelines for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV and Human Rights Education. Population Council. New York.

International Sexuality and HIV Curriculum working group. (2011). It's All One Curriculum: Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV and Human Rights Education. Population Council. New York.

Inicijativa Europske unije. Europski portal za informacije o cijepljenju, <https://vaccination-info.eu/hr/cijepljenje>, pristupljeno u kolovozu 2023.

Kendel Jovanović, G. (2021). The Outcome of COVID-19 Lockdown on Changes in Body Mass Index and Lifestyle among Croatian School-children: A Cross-Sectional Study. Nutrients, 13, 3788.

Kendel Jovanović, G. (2023). The effect of nutritional and lifestyle education intervention programs on nutrition knowledge, diet quality,

lifestyle, and nutritional status of Croatian school children. Frontiers in Sustainable Food Systems, 7.

Kendall P. C., (2000). Child and adolescent therapy: cognitive-behavioral procedures. New York: TheGuilford press.

Komadina M., (2023). Mitovi i legende o mentalnom zdravlju. Brošura za djecu i mlade. Rijeka: Udruga „Uzor“.

Kozić Komar V., Munivrana A. (2022). 22 ideje za otpornost, zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.

Kozić Komar, V. (2022). Kutija promjena – učenice i učenici promiču rodnu ravnopravnost. Zagreb: Forum za slobodu odgoja.

Leahy R. L., Holland S. J. (2000). „Treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders“. New York: The Guilford press.

Lezbijska organizacija Rijeka „LORI“. Terminologija. Terminologija – lori.hr, pristupljeno u siječnju 2024.

Mali kviz mentalne higijene. Izvor: <https://mentalnahigijena.hr/kviz/>

Markotić, A. (2016): Želite s djecom razgovarati o osjećajima? Zajedno pogledajte ovaj film. <https://www.medijskapismenost.hr/zelite-s-razgovarati-o-osjecajima-prije-pogledajte-izvrnuto-obrnuto/>, pristupljeno u siječnju 2024.

Mandić, S., Radić Bursać, S. (2020). Sexting i sextortion. Agencija za elektroničke medije i UNICEF. Zagreb.

Medijska pismenost. Pojmovnik. Pojmovnik – Medijska pismenost, pristupljeno u siječnju 2024.

Međunarodno istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika – HBSC 2017./2018. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. <https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/međunarodno-istrazivanje-o-zdravstvenom-ponasanju-ucenika-hbsc-2017-2018/>, pristupljeno u lipnju 2023.

Medijska pismenost: <https://www.medijskapismenost.hr/zelite-s-razgovarati-o-osjecajima-prije-pogledajte-izvrnuto-obrnuto/>

Brkić, M., Perak J. (2023). Pričajmo... o mentalnom zdravlju mladih. Priručnik u radu s mladima. Zagreb: Forum za slobodu odgoja.

Navidad, L. (2021). Nutrition, Physical Activity, and New Technology Programs on Obesity Prevention in Primary Education: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(19), 10187.

O'Brien, K. M. (2021). School-based nutrition interventions in children aged 6–18 years: an umbrella review of systematic reviews. Nutrients, 13, 4113.

Odluka o donošenju kurikuluma za nastavni predmet biologije za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj (NN 7/19). Ministarstvo

znanosti i obrazovanja. https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_149.html, pristupljeno u lipnju 2023.

Oja, L. (2022). Physical Activity and Sports Participation among Adolescents: Associations with Sports-Related Knowledge and Attitudes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6235.

Plan i program mjera zdravstvene zaštite 2020–2022 (NN 142/20). <https://www.hlk.hr/EasyEdit/UserFiles/propisi/2021/prilog-plan-i-program-mjera-zdravstvene-zastite-2020-2022-142-20.pdf>, pristupljeno u kolovozu 2023.

Rezultati istraživanja „Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2018./2019. (CroCOSI)“, Hrvatski zavod za javno zdravstvo. <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/zagreb-04-ozujka-2021-rezultati-istrazivanja-europska-inicijativa-pracenja-debljine-u-djece-hrvatska-2018-2019-crocosi-voditeljica-istrazivanja-prof-dr-sc-sanja-music-mi/n>, pristupljeno u lipnju 2023.

Stallard P. (2010). *Misli dobro, osjećaj se dobro: kognitivno-bihevioralna terapija u radu djecom i mladim ljudima*. Vodič za kliničare. Zagreb: Naklada Slap.

Sveučilišni savjetovanišni centar Sveučilišta u Rijeci – Psihološko savjetovanište Rijeka (2013.), *Ovisnost o drogama*. Rijeka.

Štambuk, M. i suradnici_e (2022). *Iskustva i potrebe mladih LGBTIQ osoba u Hrvatskoj: Izvještaj o rezultatima istraživanja*. Zagreb/Rijeka: Lezbijska organizacija Rijeka „LORI“.

The thirteenth general programme of work 2019–2023: promote health, keep the world safe, serve the vulnerable (2019). World Health Organization.

Ustav Republike Hrvatske (NN 56/1990, 135/1997, 8/1998, 113/2000, 124/2000, 28/2001, 41/2001, 55/2001, 76/2010, 85/2010, 5/2014), <https://www.sabor.hr/hr/o-saboru/vazniji-propisi/ustav-republike-hrvatske-narodne-novine-broj-561990-1351997-81998-1132000>, pristupljeno u svibnju 2023.

Zakon o zdravstvenoj zaštiti (NN 100/18, 125/19, 147/20, 119/22, 156/22, 33/23). <https://www.zakon.hr/z/190/Zakon-o-zdravstvenoj-za%C5%A1titi>, pristupljeno u kolovozu 2023.

Zakon o zdravstvenom osiguranju. (NN 80/13, 137/13, 98/19, 33/23). <https://www.zakon.hr/z/192/Zakon-o-obveznom-zdravstvenom-osiguranju>, pristupljeno u kolovozu 2023.

Živjeti zdravo kod kuće: Kako uspješno ograničiti vrijeme provedeno pred ekranima – preporuke projektnog tima „Živjeti zdravo“. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/zivjeti-zdravo-kod-kuce-kako-uspjesno-ograniciti-vrijeme-provedeno-pred-ekranima/>, pristupljeno u srpnju 2023.

Iz recenzija

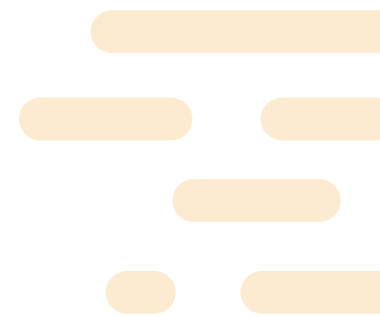
...Planirane i osmišljene aktivnosti prilagođene su uzrastima djece kojima je Priručnik namijenjen, a najčešće su usmjerene na samorefleksiju, razmišljanje o posljedicama, rješenjima te vlastitim i tuđim emocijama i ponašanjima. Sve su teme obrađene detaljno, temelje se na znanstvenoj i stručnoj literaturi, koja je prikazana na razumljiv način te donose niz praktičnih savjeta. Sve predložene aktivnosti s lakoćom je moguće provesti te na taj način ostvariti postavljene ciljeve i očekivane ishode. Predložene aktivnosti svakako će pomoći u razvijanju sposobnosti i vještina učenika u nošenju s izazovima odrastanja. Jezik i stil primjereni su dobi, a Priručnik je strukturiran tako da su važne informacije jasno navedene i istaknute.

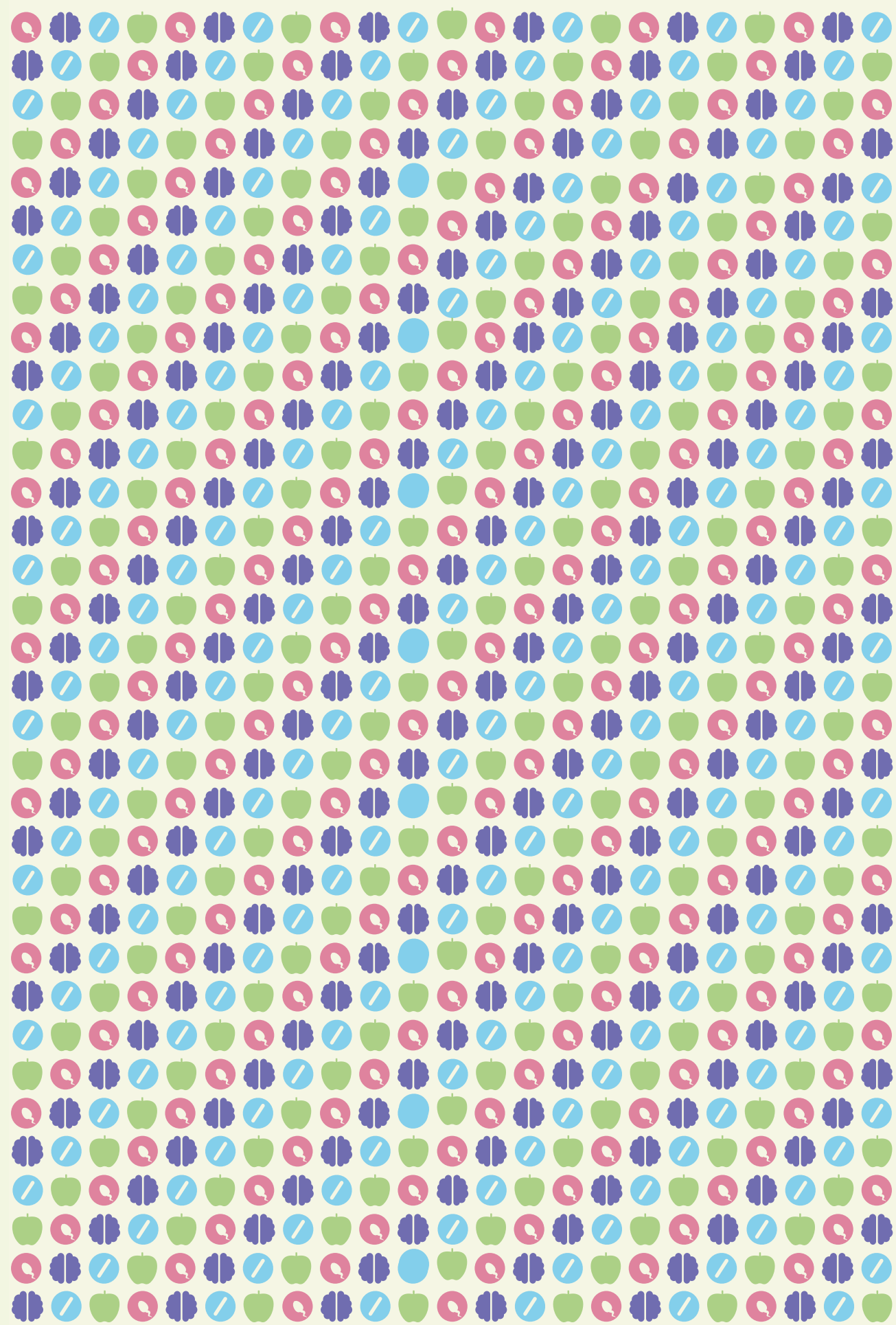
...Uz pomoć primjera te konkretnih savjeta i preporuka zasnovanih na znanstvenim spoznajama učenici uče kako se efikasnije nositi s mnogobrojnim izazovnim situacijama te kako u nekima od njih i pomoći sebi, što je važno za zdravlje i dobrobit djece. Toplo preporučujem roditeljima da uključe djecu u izvannastavnu aktivnost „Zdravstveni odgoj i obrazovanje“ koju je Grad Rijeka omogućio svojim malim sugrađanima.

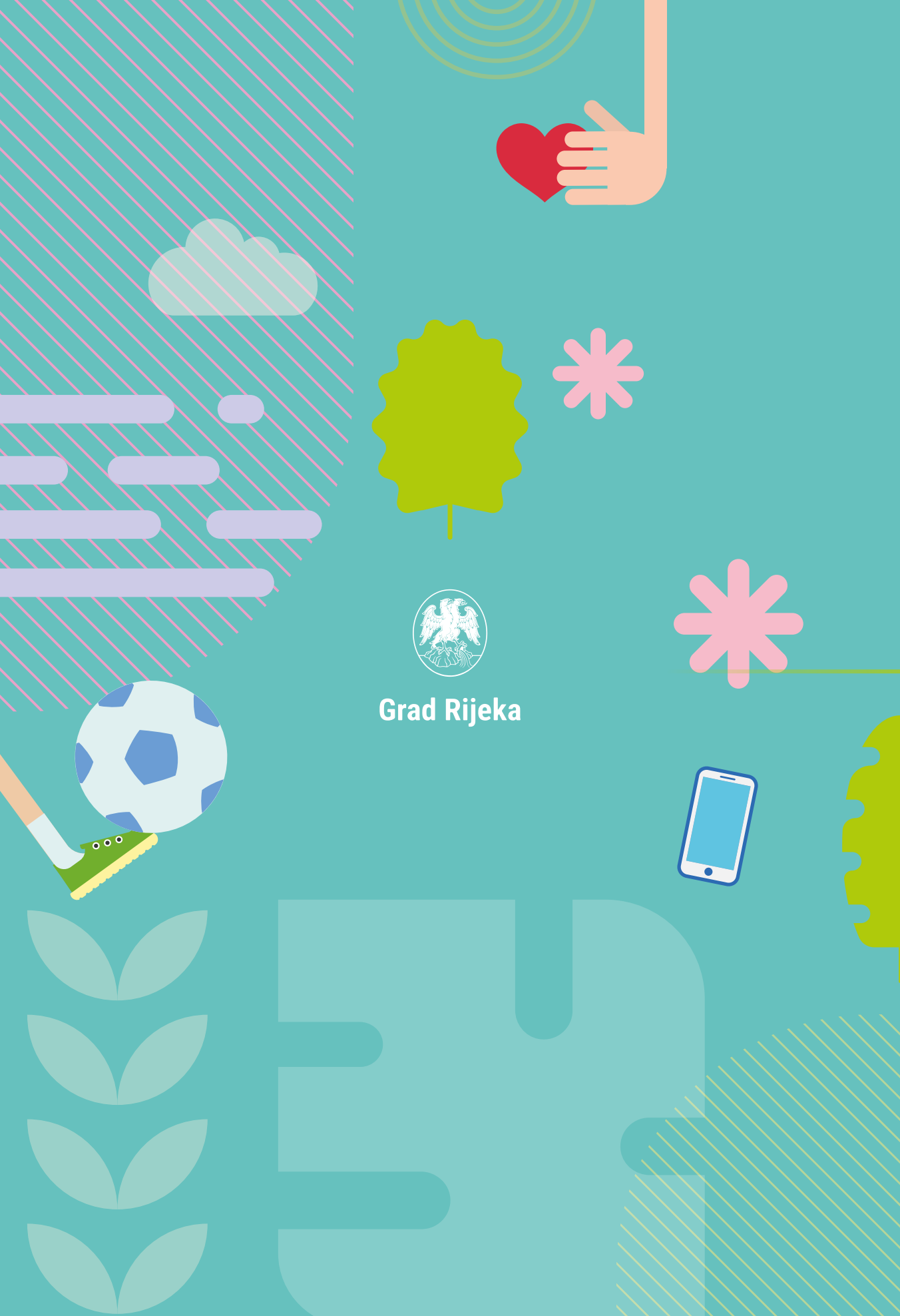
izv. prof. dr. sc. Barbara Kalebić Maglica,
Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet,
Odsjek za psihologiju

...Autori priručnika vode se između ostalih načela i načelima zanimljivosti, zornosti te socijalizacije. Tematski bliskim sadržajima uvode učenike u svakodnevnicu i na taj način facilitiraju slobodniju komunikaciju te izražavanje osobnih misli i stavova. Predložene aktivnosti često uključuju timski rad istodobno potičući također oblikovanje i izražavanje vlastitih uvjerenja i vrijednosti te svijesti o sebi kao individui. Kod učenika se potiče razvijanje osobne odgovornosti, tolerancije, prihvaćanja, empatije i aktivne participacije u očuvanju fizičkoga i psihičkog zdravlja. Raznovrsnošću ponuđenih aktivnosti ostvaruju se ishodi te se uz to učenicima omogućuje doživljaj postignuća i samo-realizacije, iz čega su razvidni stručnost i iskustvo autora.

mr. sc. Orjana Marušić Štimac, stručna suradnica
psihologinja u Osnovnoj školi „Nikola Tesla“







Grad Rijeka