



Zdravstveni odgoji obrazovanje

priručnik za učenike 7. i 8. razreda





Zdravstveni edgój i brazovanje

Priručnik za učenike 7. i 8. razreda



Impresum

Naslov: Zdravstveni odgoj i obrazovanje: priručnik za učenike 7. i 8. 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_ce 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 001238817.

ISBN 978-953-7466-65-7

Rijeka, 2024. godina

Sadržaj

Predgovor

6

Riječ urednica

8

Tematsko područje: Zdravi stilovi života, pravilna prehrana i tjelesna aktivnost 10

Zdravi tanjur	12
Trebam li jesti drukčije kad sam tjelesno aktivan_na?	14
Uzeti ili ne uzeti dodatke prehrani – pitanje je sad!	16
„Energetska pića nisu za mlada bića!“	18
Cijepljenje i druge preventivne mjere – odazovi se!	22
Odgovorani sam. Moje je pravo i moja obaveza	26

Tematsko područje: Mentalno zdravlje 28

Ja sam OK i ti si OK	30
Odlučujem, dakle odrastam	32
Kako istrenirati stres	34
Jednako različiti	38
Recept za psihi	40

Tematsko područje: Prevencija ovisnosti i rizičnih ponašanja 44

Od rizika do ovisnosti	46
Iluzija ugođe – ovisnost o drogi	48
Stvaraj pozitivnu mrežu prijateljstva!	50
Kocka je bačena!	52
Možemo li kupiti sreću?	54
Meni se to ne može dogoditi?	56
Nisi sam_a!	58

Tematsko područje: Spolno i reproduktivno zdravlje te rodna ravnopravnost 60

Promisli prije odluke!	62
Nema opravdanja za nasilje!	64
Kako prepoznati štetan odnos?	66
Brini o sebi i drugima u online-okruženju	68
Kako je to biti drukčiji od većine?	70
Zašto je borba za rodnu ravnopravnost potrebna?	72
Svi imaju pravo voljeti i biti voljeni	76
Što je spolnost?	78
Spolno prenosive bolesti: istraži, nauči i spriječi!	80
Odgovorno spolno ponašanje – put prema reproduktivnom zdravlju	82

Literatura 84

Iz recenzija 87

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





Zdravi tanjur

Uvod

U sklopu Zdravstvenog odgoja i obrazovanja dosad si već informiran_a o važnosti zdrave i pravilne prehrane. Kako bismo što lakše razumjeli i primijenili pravila pravilne prehrane osmišljen je „Zdravi tanjur“ koji nam na jednostavan i slikovit način prikazuje kako ostvariti uravnotežen unos hrane. Kao što možeš vidjeti iz prikaza „Zdravog tanjura“, polovicu tog tanjura trebaju činiti voće i povrće raznih boja jer svaka boja predstavlja određenu važnu tvar za organizam. Žitarice čine četvrtinu tanjura, i to cjelovite žitarice koje su bogate vitaminima, mineralima i biljnim vlaknima. Preostalu četvrtinu tanjura trebaju činiti proteini. Znaš li u kojim namirnicama ima najviše proteina? Dobri izvori proteina su: ribe, meso peradi, jaja i mahunarke poput slanutka, leće, graha i graška, koje je tijekom dana poželjno kombinirati s komplementarnim proteinima iz žitarica. Koje god izvore proteina odaberemo, važno je općenito prilikom planiranja obroka voditi računa o podrijetlu i nutritivnoj vrijednosti hrane, za što nam je deklaracija na proizvodu dobra smjernica. Treba pripaziti na unos crvenog mesa kao i na konzumiranje procesiranih mesnih prerađevina (salame, kobasice, hrenovke i slično). Masnoće, ali ne bilo koje, imaju važno mjesto na „Zdravom tanjuru“. Najbolje je upotrebljavati nerafinirana biljna ulja poput maslinovoga ili bučinoga. Glavni napitak treba biti voda, dok se preporučuje izbjegavati zašećerena i gazirana pića. To su samo neke od preporuka kojima se nastoji osigurati zdrava i pravilna prehrana djece i odraslih. Sigurno si čuo_la još niz sličnih preporuka! No prije nego neku od njih primijeniš u svojoj prehrani ne zaboravi provjeriti tko je uputio preporuku i temelji li se ona na znanstveno provjerenim činjenicama. Pri odabiru načina prehrane važno je posavjetovati se s roditeljima/skrbnicima i zajedno zatražiti dodatni savjet stručnjaka koji će vam pomoći da izbjegnute moguće nutritivne rizike koji su u mlađoj dobi znatno veći nego kod odraslih.

Važno je spomenuti da postoje različite vrste ili tipovi prehrane. Neki od njih su vegetarijanska, veganska, makrobiotička – sigurno si čuo_la za još neke! Primjerice mnogi ljudi u određenoj fazi života biraju vegetarijansku prehranu. Znaš li što takav tip prehrane podrazumijeva? To je prehrana u kojoj se ne jede meso odnosno izostavljaju

se pojedine namirnice životinjskog podrijetla. Općenito, razlozi zbog kojih neki ljudi biraju određeni tip prehrane mogu biti različiti, primjerice zdravstveni, kulturološki, vjerski ili briga o životinjama.

U svakom slučaju, potrudite se da vaša prehrana bude raznolika, uravnotežena i dobro planirana.

Aktivnosti

🍏 Osmisli svoj primjer „Zdravog tanjura“ za jedan dan (doručak, ručak i večeru). Odaberi namirnice koje voliš odnosno koje upotrebljavaš u svojoj uobičajenoj prehrani. Snimite kratak videouradak koji prikazuje vaše „Zdrave tanjure“ i napravite prezentaciju u školi. Zatražite da vaše „Zdrave tanjure“ komentira žiri u čijem je sastavu barem jedan stručnjak koji se bavi pravilnom prehranom ili školski liječnik_ca

🍏 Napravi i prezentiraj „Zdravi tanjur“ vegetarijanske prehrane

🍏 Raspravi s provoditeljima_cama ili drugim stručnim osobama kolika je tvoja dnevna potreba za pojedinim vrstama namirnica i kako se određuje veličina serviranja

🍏 Napravi intervju s kuharom_icom u svojoj školi. Pitaj ga/ju koja se vrsta hrane najviše baca, što učenici najradije jedu i pokušaj zajedno s njim/njom osmisli prijedlog menije za jedan dan koji bi se bazirao na „Zdravom tanjuru“

Pitanja za provjeru

- Što podrazumijevamo pod pojmom „Zdravi tanjur“?
- Opiši pravilno sastavljen obrok, baziran na pravilnoj prehrani



Pojmovi

Procesirane mesne prerađevine su mesni proizvodi koji su podvrgnuti različitim postupcima obrade kako bi se poboljšali njihova trajnost, okus, tekstura ili druga svojstva. Ti proizvodi često uključuju različite aditive, konzervanse, soli te druge sastojke. Njihovo često konzumiranje može biti povezano s određenim zdravstvenim rizicima i može povećati rizik od razvoja različitih bolesti.

Citat

„Naša hrana trebala bi biti naš lijek i obratno.“

Hipokrat

Zapamti!

Što šareniji tanjur, to si sigurniji_a da si unio_la sve potrebne hranjive tvari.

Mapa
plakat, zdravi tanjur

Resursi
bilježnica, olovke, bojice, namirnice

Pojmovi

Superhrana – kategorija namirnica koje su poznate po svojoj visokoj nutritivnoj vrijednosti. One su bogate antioksidansima, mineralima, vitaminima, proteinima i esencijalnim masnim kiselinama. Odnosi se na hranu, osobito voće i povrće, ali uključuje i druge namirnice poput algi, orašastih plodova, sjemenki. Zdrav način života postaje sve popularniji trend, a superhrana postala je sinonim za prehranu koja osigurava optimalno zdravlje i vitalnost. Međutim važno je razlikovati namirnice i znati što doista djeluje, a što je samo reklama ili lažno oglašavanje. Važno je naglasiti da superhrana nije zamjena za uravnoteženu prehranu, već samo njezin dodatak te je uvijek potrebno savjetovati se s nutricionistom ili liječnikom prije nego što se uvede u prehranu.



Trebam li jesti drukčije kad sam tjelesno aktivan_na?

Uvod

Uz pravilnu prehranu vrlo je važno koliko si tjelesno aktivan_na. Bez obzira na to hoćeš li se jednog dana profesionalno baviti nekim sportom ili samo rekreativno, važno je naglasiti da pojačana tjelesna aktivnost mijenja naše potrebe za hranom i vodom. Tjelesno aktivnoj djeci i mladima treba omogućiti i poticati ih da imaju pravilnu, raznovrsnu i dobro planiranu prehranu kako bi izdržali svakodnevne treninge. To znači da su im potrebni hranjivi i redoviti obroci, osobito doručak i hranjivi međuobroci. Redovito pijenje tekućine tijekom dana važno je za stjecanje dobrih navika hidratacije.

Za optimalnu prehranu tijekom aktivnosti bilo bi dobro da povećáš unos složenih ugljikohidrata za energiju tijekom aktivnosti, a i poslije tijekom oporavka i odmora. Integralne žitarice, povrće, voće, mahunarke i orašasti plodovi odlični su izvori, dok bi bilo dobro da izbjegavaš proizvode s jednostavnim ugljikohidratima (naprimjer grickalice, pekarske proizvode, slatkiše, zaslađene napitke i sl.). Unos bjelancevina treba rasporediti tijekom dana iz izvora kao što su jaja, mlijeko, meso, riba, grahorice i orašasti plodovi. Masti su također bitne, ali izbjegavaj zasićene masti (npr. pržena hrana) i transmasti (npr. margarin), preferirajući nezasićene izvore, poput maslinovog ulja. Sportaši imaju veće potrebe za vitaminima i mineralima te ponekad za dodatnom dozom željeza, kalcija i vitamina D jer im uobičajena prehrana to ne može omogućiti u dovoljnim količinama.

Djeca koja se aktivno bave sportom često smatraju da bi trebala konzumirati dodatke prehrani, kao što su proteini. Međutim postavlja se pitanje je li to stvarno nužno. Istraživanja su pokazala da korištenje proteinskih dodataka nije opravdano niti nužno za poboljšanje sportskih rezultata ili izgradnju mišićne mase. Uz to takvi dodaci mogu predstavljati određeni zdravstveni rizik za mlade

sportaše, pa se njihova upotreba ne preporučuje. Također, nije preporučljivo zamijeniti vodu zaslađenim, gaziranim ili sportskim napitcima jer oni mogu pružiti višak energije (što može dovesti do debljanja) i sadržavati nepotrebne sastojke štetne za zdravlje.

Aktivnosti

● Obilježi u razredu Međunarodni dan sporta na način da svi skupa osmislite i organizirate tjelesnu aktivnost za sve učenike_ce škole. Aktivnost možete održati u sportskoj dvorani ili na školskom igralištu

● Napiši u bilježnicu koliko obroka i koje namirnice konzumiraš u danu kada si tjelesno aktivan_na i razmijeni svoja iskustva s drugim učenicima iz razreda koji se možda bave drukčijom tjelesnom aktivnošću od tebe

● Napravi plan prehrane i hidratacije za sljedeći tjedan ovisno o aktivnostima koje ti slijede. Pri provedbi plana prehrane bilježi i svoje doživljaje/osjećaje (osjećaj sitosti, osjećaj energije za obavljanje aktivnosti, osjećaj zadovoljstva). U razredu jedni drugima prezentirajte svoja zapažanja

Pitanja za provjeru

- Kako bi opisao_la prehranu tjelesno aktivne djece? Što ona sadrži?
- Kada je dobro upotrebljavati dodatke prehrani, a kada i koji mogu biti štetni?

Zapamti!

Tjelesno aktivna djeca, njihovi roditelji i treneri trebaju biti svjesni mogućih rizika vezanih uz uzimanje dodataka prehrani, proteinskih dodataka i sportskih napitaka te se trebaju pridržavati smjernica pravilne i raznovrsne prehrane koja omogućuje dovoljno energije i hranjivih tvari. Međunarodni dan sporta održava se svake posljednje srijede u mjesecu svibnju!

Pojmovi

Hidratacija – odgovarajuća količina vode u organizmu koja omogućuje odvijanje svih fizioloških procesa
Dodaci prehrani – dodaci koji upotpunjuju uobičajenu prehranu, a predstavljaju koncentrirane izvore hranjivih tvari ili druge tvari prehrambenog ili fiziološkog učinka, pojedinačne ili u kombinaciji, na tržištu u doziranom obliku, to jest oblicima kao što su: kapsule, pastile, tablete, pilule i slično.

Mapa plan prehrane i hidratacije

Resursi bilježnica

3 Uzeti ili ne uzeti dodatke prehrani – pitanje je sad! *

Uvod

Dodaci prehrani su pripravci proizvedeni iz koncentriranih izvora hranjivih tvari (vitamina i minerala) ili drugih tvari koje imaju svrhu dodatno obogatiti uobičajenu prehranu u cilju održavanja zdravlja. Najčešće ih na tržištu možemo naći u obliku tableta, kapsula, praškova ili tekućina. Obično ih uzimamo kada želimo ispraviti neke nedostatke u svojoj prehrani smatrajući da ne unosimo dovoljno hranjivih tvari putem svakodnevnih obroka. U tim situacijama znamo pomisliti: „Ne volim voće i povrće, ali nije važno, uzet ću tabletu multivitamina i s njom unijeti sve što mi je potrebno“. No je li to baš tako i mogu li dodaci prehrani zamijeniti hranjive tvari koje se nalaze u namirnicama? Tijekom razdoblja rasta i razvoja, poput dječje dobi, potrebno je raznoliko se hraniti kako bi se osiguralo dovoljno proteina, vitamina, minerala i ostalih hranjivih sastojaka. Primjerice, kalcij je bitan za izgradnju kostiju i zubi, željezo za formiranje crvenih krvnih zrnaca, dok su vitamini poput A, D, B skupine i C neophodni za zdravlje. Ako se hraniš raznoliko i uravnoteženo, uzimanje dodataka prehrani obično nije potrebno jer većina namirnica sadrži ono što ti je potrebno.

Ipak, postoje situacije kada su dodaci prehrani neophodni, kao što su poremećaji prehrane ili razdoblja bolesti. U tim situacijama jako je važno posavjetovati se s liječnikom te nikako ne uzimati dodatke prehrani na svoju ruku. Kvalite-tan dodatak prehrani može biti koristan i kao preventivna mjera ili terapija tijekom određenih bolesti. Naprimjer u slučaju nedostatka željeza liječnik može propisati dodatak prehrani koji sadrži željezo, ali će također preporučiti povećanje unosa namirnica koje prirodno obiluju željezom, poput špinata, cikle i mesa.

Aktivnosti

● Zajedno s drugim učenicima u razredu izradi prezentaciju o štetnosti dodataka prehrani. Jedan od izvora informacija neka ti bude nutricionist ili školski liječnik kako bi saznao_la što više informacija o dodacima prehrani koje će upotpuniti tvoju prezentaciju. Drugi izvor informacija neka vam bude anonimna anketa koju možete provesti među vršnjacima o dodacima prehrani koje oni uzimaju. Analizirajte podatke i prezentirajte ih na razini škole te osmislite kampanju kojom ćete učenike škole upozoriti na opasnost samostalnog uzimanja dodataka prehrani. S učiteljem_icom dogovori održavanje prezentacije u drugim razredima kako bi što veći broj učenika upoznao_la s ovom temom

Pitanja za provjeru

- Što su dodaci prehrani? U kojim je situacijama potrebno uzimati dodatke prehrani?
- Opiši kakve štetne posljedice za zdravlje mogu imati dodaci prehrani?

Zapamti!

Nikad ne uzimaj dodatke prehrani na svoju ruku, nego se savjetuj s liječnikom ili ljekarnikom! Dodaci prehrani nisu zamjena za hranu, nego su isključivo njezin dodatak!



Mapa informacije i podaci prikupljeni u istraživanju

Resursi prezentacija



„Energetska pića nisu za mlada bića!“

Uvod

U današnjem ubrzanom svijetu sve češće tražimo brza rješenja za svoje probleme. Kad je u pitanju umor, nedostatak vremena i energije nude se, između ostalog, i energetska pića koja postaju sve popularnija. No mnogi, posebno djeca i mladi, znaju vrlo malo o njima i njihovoj štetnosti. Često se brkaju sa sportskim pićima i konzumiraju bez puno razmišljanja o tome jesu li stvarno korisna ili ne jer ih možemo gotovo svugdje kupiti. Kako bi razlikovao la energetska od sportskih pića, evo nekoliko osnovnih informacija.

Energetska pića su bezalkoholni napitci koji povećavaju mentalne i kognitivne sposobnosti, budnost te tjelesnu i psihičku izdržljivost. Popularnost energetskih napitaka u stalnom je porastu posljednjih nekoliko desetljeća te je trenutno najbrže rastuća kategorija pića u svijetu. Glavni potrošači te vrste napitaka su mladi i sportaši. Neki od razloga konzumacije energetskih napitaka su povećanje i održavanje koncentracije kod učenja, povrat energije nakon treninga ili utakmice i slično. Sadržaj pojedinoga energetskog napitka ovisi o proizvođaču, no većina ih sadrži kofein, taurin, vitamine B-kompleksa, šećer, umjetne zaslađivače, odnosno one sastojke koji u ljudskom organizmu potiču razbuđivanje i brzu proizvodnju energije. Količina kofeina u energetskom piću najčešće se kreće od 80 miligrama do 300 miligrama po boci ili limenci napitka, a sadrži više od 5 žličica šećera u jednoj limenci.

Sportska pića namijenjena su osobama koje intenzivno treniraju, znoje se i tako gube neke elemente koji su važni za dobro funkcioniranje. Sadrže šećer, sol i (ponekad) vitamine. Najpoznatija sportska pića su ona koja se nazivaju *izotonična pića*. Iako imaju određene koristi kod osoba koje se aktivno bave sportom ili se fizički više iscrpljuju, ne preporučuju se ostalima, posebno ne djeci i mladima.

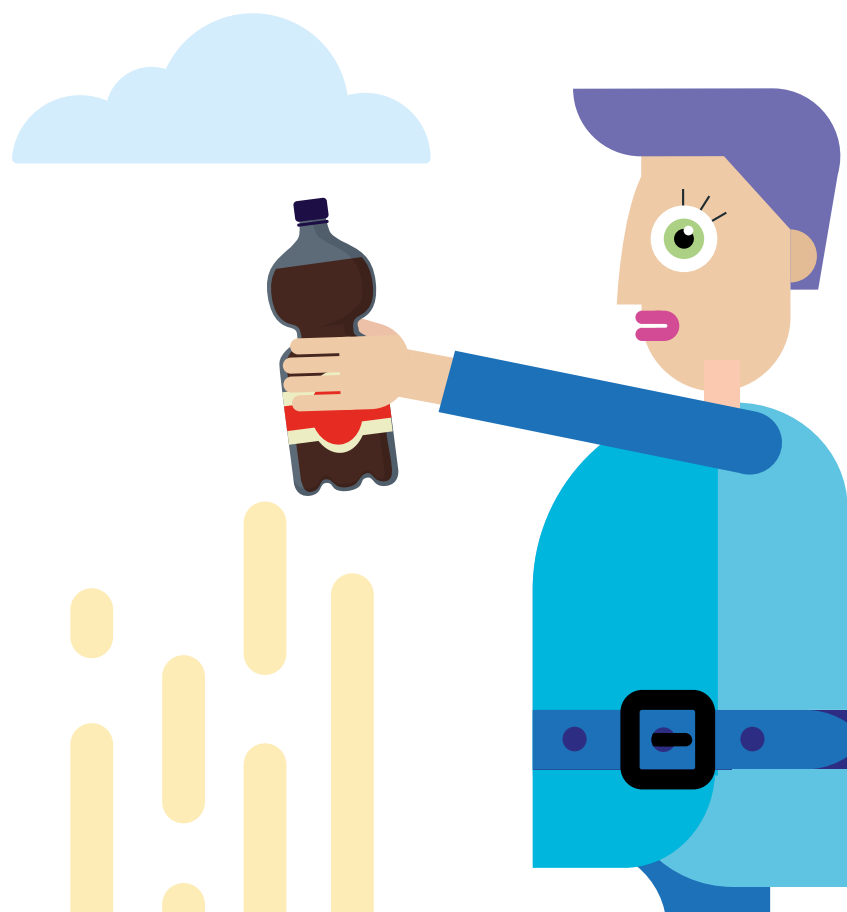
Pojmovi

Nuspojava – neželjena štetna posljedica koja je rezultat uzimanja lijeka ili druge tvari
Dehidracija – manjak vode u tijelu
Anksioznost – osjećaj nelagode, opće napetosti, zabrinutosti, velikog stresa, panike, straha te iracionalnoga lošeg predošjećaja

Neželjene reakcije na energetska pića mogu nastati zbog alergija ili osjetljivosti na umjetne boje ili emulgatore te konzervanse. Zbog velike količine različitih sastojaka u energetskim pićima česte su nuspojave poput: dehidracije, anksioznosti, nesanice, nemira, razdražljivosti, agresivnog ponašanja, debljine, karijesa, pa i srčanih problema. Nuspojave energetskih napitaka neće kod svih osoba biti jednako izražene. Kod osoba koje imaju osjetljiv živčani sustav nuspojave će biti jače izražene, u težim slučajevima čak i pogubne.

Posebno je opasno kombinirati alkoholna pića s energetskim napitcima! Kada se miješaju alkohol i energetska pića, stimulacijski učinci kofeina mogu prikriti depresivni učinak alkohola, kao i dojam koliko je osoba zapravo popila. Pritom dolazi do dehidracije te povećanja intoksikacije.

Zdravije alternative energetskim i sportskim pićima su voda ili mineralna voda s komadićima voća, voćni čaj ili 100 % prirodni sokovi. Ako se osjećaš tromo i bez energije, pokušaj povratiti energiju na prirodan način – odspavaj, izađi van i prošeći na svježem zraku, tuširaj se hladnom vodom, pojedi voće ili popij napitak koji je zdravija alternativa energetskom piću!



Zapamti!

„Energetska pića nisu za mlada bića!“ – kampanja Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo



Mapa
informacije i podaci prikupljeni u istraživanju

Resursi
bilježnica, časopisi ili novine, digitalni alat za izradu ankete

Aktivnosti

● Analiziraj medijske sadržaje i reklame vezane uz energetska pića i njihov utjecaj na zdravlje. Istraži na koji se način reklamiraju energetska pića i gdje se najčešće pojavljuju te reklame

● Usporedi različite namirnice navedene u tablici po količini šećera koju sadrže i prikaži to slikovito u obliku vrećica sa šećerom (u prozirnu vrećicu stavite broj žličica koji odgovara količini šećera koji se nalazi u 100 g te namirnice). Sve istraženo stavi na plakat koji ćeš istaknuti na vidljivo mjesto u školi/razredu

Naziv proizvoda	Količina šećera (u žličicama)
Energetsko piće	
Izotonični napitak	
Sok od naranče	
Jabuka	
Sladoled na štapiću	
1 kriška kruha	

● Izradite kviz o tome što učenici znaju o štetnosti energetskih pića i provedite ga u nekoliko razreda u svojoj školi. Podatke iskoristi za izradu prezentacije i minikampanje koju ćeš provesti u školi.

● Istraži kampanju „Energetska pića nisu za mlada bića!“ koju provodi Hrvatski zavod za javno zdravstvo te iskoristi nalaze brojnih istraživanja kako bi svojim vršnjacima u školi prezentirao la štetnost pijenja energetskih pića.

Pitanja za provjeru

- Koje su glavne značajke energetskih i sportskih pića?
- Opiši posljedice koje mogu nastati ako konzumiraš energetska pića.



Pojmovi

Preventivne mjere zdravstvene zaštite – sve preventivne aktivnosti kojima se sprečava nastanak poremećaja ili bolesti (cijepljenje, sistematski pregledi, kontrolni pregledi i dr.)
Epidemija – pojava određene bolesti na ograničenom području gdje je broj oboljelih veći od uobičajenoga
Pandemija – naglo širenje zaraze na veće područje (više zemalja) u kratkom razdoblju
Antivakserški pokret – predstavlja pojedinca ili skupinu ljudi koji izražavaju sumnju, otpor ili protivljenje cijepljenju i programima imunizacije. Oni često sumnjaju u sigurnost i učinkovitost cjepiva te iznose tvrdnje koje se temelje na neznanstvenim teorijama. Važno je napomenuti da su tvrdnje antivakserškog pokreta uglavnom neosnovane te da velika većina znanstvenih studija potvrđuje sigurnost i učinkovitost cjepiva u sprečavanju zaraznih bolesti i zaštiti javnog zdravlja. Međutim antivakserški pokret i dalje može imati ozbiljne posljedice, uključujući porast broja oboljelih od bolesti koje se mogu spriječiti cjepivima te ugrožavanje kolektivnog imuniteta zajednice

Cijepljenje i druge preventivne mjere – odazovi se!

Uvod

Jedna od najučinkovitijih preventivnih javnozdravstvenih mjera jest cijepljenje. U današnjem svijetu suočavamo se s različitim bolestima koje mogu biti opasne i širiti se brzo. Cijepljenje je ključni alat u borbi protiv tih bolesti koji ti pruža zaštitu i pridonosi nečemu što nazivamo kolektivnim imunitetom. Vjerojatno si čuo_la za mnoge zarazne bolesti: gripa, dječja paraliza, hripavac, vodene kozice, ospice, HPV i dr. Za sve te bolesti postoji cjepivo. Naprimjer u prošlosti, prije nego što je uvedeno cijepljenje, bilo je na stotine novih slučajeva dječje paralize koja je uzrokovala smrt ili doživotne komplikacije. Zahvaljujući cijepljenju Hrvatska je do 2002. godine iskorijenila tu bolest. Sigurno se sjećaš nedavne pandemije zarazne bolesti Covid-19, čije su posljedice bile smrtonosne za velik broj stanovnika cijeloga svijeta. Kao i druge zarazne bolesti, i ta se mogla spriječiti ili su se mogle ublažiti posljedice da je postojalo cjepivo već na početku pandemije. Ipak, cjepivo je vrlo brzo razvijeno i stanovnici Hrvatske i mnogih drugih zemalja svijeta imali su priliku cijepiti se. No jedan dio ljudi tada nije vjerovao u učinkovitost cjepiva i protivio se cijepljenju, a slične otpore sve češće možemo vidjeti kad se radi o cjepivima za druge zarazne bolesti. Osobe koje su protiv cijepljenja nazivamo *antivakseri*. Objasnit ćemo zašto takvo ponašanje može biti štetno i rizično. Imunitet koji stječemo cijepljenjem štiti nas od zaraznih bolesti, a neka cjepiva osim što štite nas štite i ljude oko nas. To nazivamo kolektivnim imunitetom i za njega je potrebno da je cijepljeno između 90 i 95 % populacije. Važno je da što više ljudi bude cijepljeno kako bismo svi bili zaštićeni.

Zamisli da u tvom razredu postoji učenik_ca koji ima neku kroničnu bolest i ne smije se trenutno cijepiti protiv ospica. Tog učenika može zaštititi vaše okruženje, i to u slučaju da se svi cijepite. No u vašem razredu troje učenika nije se cijepilo.

Takvo ponašanje može biti rizično jer ako ti učenici uistinu dobiju neku zaraznu bolest (npr. ospice) postoji određena vjerojatnost da ih mogu prenijeti upravo tom bolesnom učeniku_ci čija se trenutna bolest može zakomplicirati.

Znaš li da u Hrvatskoj postoje provedbeni programi obvezne i preporučene imunizacije (kalendari cijepjenja)? Kroz aktivnosti u ovoj lekciji upravo ćeš istražiti koja su cijepjenja u Hrvatskoj preporučena u određenoj dobi. Važno je znati da su cjepiva sigurna i da štite od bolesti. Ponekad mogu izazvati manje nuspojave, poput povišene temperature ili glavobolje, ali one brzo prođu.

Uz cijepjenja postoje i druge mjere preventivne zdravstvene zaštite, a neke od njih su sistematski i preventivni pregledi. U školskoj dobi takvim se pregledima mogu otkriti neki zdravstveni problemi, primjerice poremećaji u rastu i razvoju (nizak rast), poremećaji koštano-mišićnog sustava (loše držanje, skolioza), smetnje vida, poremećaji uhranjenosti, smetnje govora i specifične teškoće učenja, epilepsija, šećerna bolest i dr. Zbog toga je važno odazivati se na takve preglede kako bismo što ranije utvrdili bolest i na vrijeme započeli s liječenjem.

Zapamti!

Europski centar za prevenciju i kontrolu bolesti smatra cijepljenje jednim od deset najvećih javnozdravstvenih postignuća 20. stoljeća. Sve bolesti koje se mogu spriječiti cijepljenjem značajno su smanjene u zemljama s uspješnim programima cijepjenja. Tamo gdje je procijepljenost visoka stopa bolesti je niska!

Citat

„Vodite računa o svojem tijelu. To je jedino mjesto gdje možete živjeti.“

Jim Rohn,
američki pisac i poduzetnik



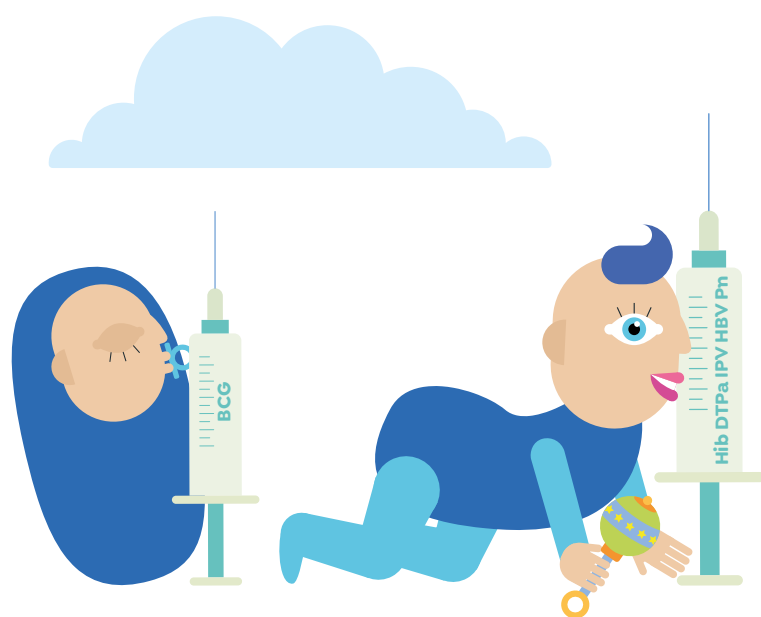
Aktivnosti

● Istraži s prijateljima Kalendare cijepljenja u Republici Hrvatskoj. Izradi tablicu po godištim i vrsti cjepiva te prezentiraj koja su obavezna cjepiva i u kojoj dobi. Napravi popis cjepiva koja se preporučuju te ih prezentiraj

● Istraži znanstveno provjerene podatke o uspjehu cjepiva u iskorjenjivanju nekih zaraznih bolesti, poput dječje paralize, tetanusa, velikih boginja u Hrvatskoj. Pozovite u razred školskog liječnika ili studenta_icu medicine i zamolite ih da vam organiziraju predavanje o važnosti cjepiva i preventivnih pregleda. Nakon što čuješ podatke i informacije iz različitih provjerenih izvora, uz pomoć digitalnih alata izradi plakat o važnosti cijepljenja koji ćeš izložiti u školi

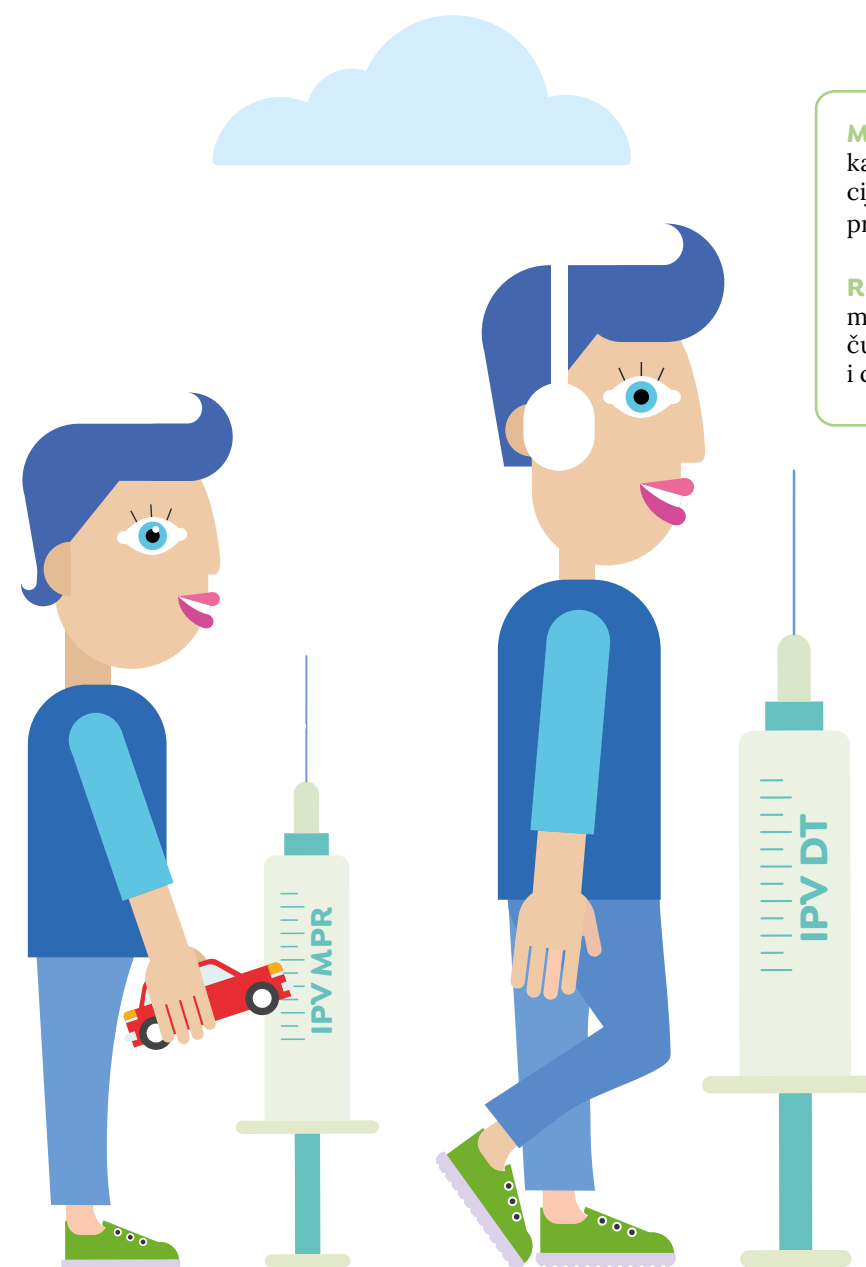
● Pogledaj crtani film „Bilo jednom... ljudsko tijelo“ (francuska animirana serija, autor: Albert Barille, 1986.) u kojem se prikazuje stvaranje zaštitnih antitijela kako bi se još bolje informirao_la o važnosti imunizacije

● Napravi kratku analizu medija i istraži antivakcerske pokrete i njihove glavne poruke. Izdvoji nekoliko glavnih poruka. U razredu organizirajte diskusiju o tim porukama i analizirajte njihovu opravdanost odnosno neopravdanost. Sastavite popis glavnih argumenata zbog kojih bi se svi koji to mogu trebali cijepiti protiv zaraznih bolesti



Pitanja za provjeru

- Opiši u čemu je važnost cijepljenja u prevenciji zaraznih bolesti.
- Opiši kakva je uloga preventivnih i sistematskih pregleda za naše zdravlje?
- Opiši kako možemo učinkovito promovirati cijepljenje i preventivne preglede te kako uvjeriti druge u našoj okolini da je to važno.



Mapa
kalendar obaveznog cijepljenja i kalendar preporučenog cijepljenja

Resursi
mobitel s kamerom, računalo, pribor za pisanje i crtanje



Odgovoran sam. Moje je pravo i moja obaveza

Citat

„Zdravlje nije sve, ali bez zdravlja sve je ništa.“

Schopenhauer



Pojmovi

Zdravstvena zaštita – prava i obaveze pacijenata

Promocija zdravlja – podrazumijeva promociju poželjnih zdravstvenih ponašanja

Prevenција – podrazumijeva sve aktivnosti kojima se sprečava nastanak bolesti

Liječenje – podrazumijeva metode koje se primjenjuju u terapiji neke bolesti

Donorska kartica – kartica kojom osoba daje suglasnost za doniranje svojih organa

Uvod

Najviši zakon u Republici Hrvatskoj je Ustav. U njemu se, kao i u nekim drugim zakonskim propisima, određuju prava, ali i obveze iz zdravstvene zaštite. U Ustavu, članak 59. kaže sljedeće: „Svakome se jamči pravo na zdravstvenu zaštitu sukladno zakonu.“ Postoji i niz drugih zakona i propisa koji također reguliraju zdravstvena prava i obveze, kao što su Zakon o zdravstvenoj zaštiti, Zakon o zdravstvenom osiguranju, Zakon o zaštiti od zaraznih bolesti, Konvencija o zaštiti prava djece, Zakon o pravima pacijenata i drugi. Iako nismo pravnici, dobro je znati što piše u tim dokumentima kako bismo znali na koje zdravstvene usluge imamo pravo.

Pravo na zdravstvenu zaštitu obuhvaća: pravo na primarnu zdravstvenu zaštitu, pravo na specijalističko-konzilijarnu zdravstvenu zaštitu, pravo na bolničku zdravstvenu zaštitu, pravo na lijekove koji su utvrđeni listama lijekova, pravo na dentalna i ortopedska pomagala te pravo na zdravstvenu zaštitu u državama Europske unije i trećim državama. Načela zdravstvene zaštite podrazumijevaju jednakost i dostupnost. Svatko je dužan primati zdravstvenu zaštitu prema zakonu i uputama liječnika, odgovorno se ponašati prema svojem zdravlju te izbjegavati rizične čimbenike koji ugrožavaju zdravlje. Također se moramo pridržavati pravila pružatelja zdravstvene zaštite i možemo zatražiti zaštitu svojih prava vezano uz pruženu uslugu zdravstvene zaštite. To najčešće možemo napraviti kroz upućivanje prigovora na određenu uslugu. Kako bi oni kojima je zdravstvena zaštita u nekom trenutku neophodna tu zaštitu primili na vrijeme, važno je poštovati obveze koje imamo. Naprimjer važno je otkazati pregled ako ne možete doći u predviđenom terminu kako bi druga osoba mogla dobiti priliku za pregled.

Promocija zdravlja podrazumijeva i humanost i solidarnost koja se često može ostvariti putem naprimjer darivanja krvi, tkiva ili organa. U Hrvatskoj se mogućim dariva-

teljem organa smatra svaka preminula osoba koja se za života tome nije izričito protivila. Neki ljudi potpisuju i donorsku karticu kojom izražavaju pozitivan stav o darivanju organa nakon smrti onima kojima su neophodni.

Aktivnosti

● Napravi popis prava i obaveza zdravstvene zaštite. Raspravljaj s prijateljima u razredu o pravu na primarnu zdravstvenu zaštitu i pravu na dentalnu zdravstvenu zaštitu. Jesu li, prema vašoj raspravi, ta prava u cijelosti zadovoljena? Imate li neke prijedloge? Koji je vaš zaključak? Što je s našim obvezama? Poštujemo li ih? Navedi primjere iz svojega okruženja u kojima se prava ne poštuju. Raspravi o tome s prijateljima. Je li moguće to promijeniti i na koji način?

● Istraži i prezentiraj jedan nacionalni preventivni program prijateljima u razredu. Potraži podatke o odazivu na taj program te broju otkrivenih novooboljelih. Raspravite o važnosti odaziva na preventivne preglede

● Osmisli i organiziraj s prijateljima javnozdravstvenu akciju u školi vezanu uz neki važan datum koji je naveden u ovome tekstu. Izradite promotivne materijale i podijelite ih učenicima vaše škole. Pozovite liječnike i medicinske sestre da vas podrže. Objavite svoju akciju na društvenim mrežama i snimite reelse uz privolu roditelja i zaštitu vaših prava

● Pozovi članove neke od udruga liječenih osoba kako bi vam ispričali o svojim iskustvima u otkrivanju, razvoju i liječenju bolesti (naprimjer Zaklada „Ana Rukavina – Želim život!“, Udruga „Nada“, Udruga „Srce za nju“, Udruga „Ilco“, Udruga „Terra“, Udruga „Hepatos“). Osmislite humanitarnu akciju kojom ćete vi i učenici vaše škole podržati neku od udruga koje ste istražili. Izradite plan aktivnosti i osmislite kampanju za humanitarnu akciju

● U dogovoru s učiteljem_icom organizirajte gledanje predstave „Lucijina priča“, koju organiziraju Udruga „Hepatos“ i kazalište „Edukaz“

Pitanja za provjeru

- Navedi nekoliko primjera humanosti i solidarnosti u okviru promocije zdravlja.
- Nabroji svoja prava i obaveze iz područja zdravstvene zaštite

Zapamti!

Imaš pravo na zdravstvenu zaštitu, ali i obavezu da provodiš aktivnosti kojima ćeš spriječiti nastanak bolesti. Zdravlje nije samo tjelesno niti samo mentalno. Ono uključuje mnoge aspekte našega života.

Važni datumi:

- Nacionalni dan borbe protiv raka vrata maternice – Dan mimosa – treća subota u siječnju
- Svjetski dan karcinoma – 4. veljače
- Svjetski dan zdravlja – 7. travnja
- Nacionalni dan darivanja i presađivanja organa – 26. svibnja
- Svjetski dan nepušenja – 31. svibnja
- Svjetski dan darivanja krvi – 14. lipnja
- Svjetski dan srca – zadnja nedjelja u rujnu
- Svjetski dan mentalnog zdravlja – 10. listopada
- Svjetski dan dijabetesa – 14. studenoga
- Mjesec borbe protiv ovisnosti – 15. studenoga do 15. prosinca.

Mapa

prezentacija javnozdravstvene akcije, osvrt na kazališnu predstavu, bilješke o udrugama i njihovim aktivnostima

Resursi

mobitel s kamerom, računalno, bilježnica, pribor za pisanje i crtanje

Mentalno zdravlje





Ja sam OK i ti si OK

Uvod

Pojmovi

Asertivna komunikacija – razmjena informacija kojom osoba jasno izražava svoja mišljenja, potrebe i želje te pritom poštuje tuđe granice i različita mišljenja

Agresivna komunikacija – način komunikacije kojom osoba grubo iznosi svoje mišljenje, potrebe i želje tako da ne poštuje tuđe granice, dominira i ponižava tuđa mišljenja

Pasivna komunikacija – način komunikacije kojom osoba izbjegava reći svoje mišljenje i iskazati svoje potrebe te se ne zauzima za sebe

Medijator – neutralna osoba koja sukobljenim stranama pomaže da pronađu prihvatljivo rješenje sukoba za obje strane

Medijacija – proces rješavanja sukoba u kojem nepristrani posrednik, poznat kao medijator, pomaže stranama u sukobu da postignu sporazum

Vršnjačka medijacija – postupak u kojem osposobljeni učenici (vršnjački medijatori) djeluju kao posrednici između strana u sukobu. Oni pomažu svojim vršnjacima da identificiraju probleme, izraze svoje osjećaje i razumiju perspektive jedni drugih. Cilj je postići obostrano prihvatljivo rješenje i poboljšati odnose unutar školske ili druge zajednice.

Je li ti poznata priča „Pale sam na svijetu“, o dječaku koji je ostao sam na planetu? Možeš li zamisliti kako bi svijet izgledao kada ne bismo imali jedni druge? Vjerojatno teško – društvena smo bića i osjećamo prirodnu potrebu da smo okruženi jedni drugima.

No jednako je važno da su odnosi u kojima se nalaziš kvalitetni – da se u njima osjećaš poštovanim_om, uvažanim_om i da su ti izvor podrške. To često nije lako, osobito u pubertetu kada je jako važno pripadati nekoj skupini i osjećati se uklopljeno, a istodobno zadržati svoje „ja“. Ponekad je teško pomiriti te dvije potrebe i možeš osjećati pritisak da budeš nešto što nisi kako bi te drugi prihvatili. Upravo je zato važno znati zastupati svoje stavove, a da ne povrijediš one koji misle drukčije. U redu je ne dijeliti isto mišljenje, ali nije u redu zbog toga napadati ili omalovažavati druge. Različiti stilovi komunikacije mogu ti u tome olakšati, ali i otežati.

Zamisli situaciju u kojoj tvoj razred bira mjesto kamo će se putovati u sklopu završnog izleta. Svatko treba dati svoje mišljenje o prijedlogu – na koji način ćeš to reći? Pasivna osoba reći će da joj je svejedno, dok će agresivna nastupiti tako što će reći da su sva mjesta „glupa i bezveze“, osim onoga na koje ona želi ići. Netko tko je asertivan reći će da su sva mjesta lijepa, jer ničije mišljenje ne želi obezvrijediti, ali će jasno izreći koje mjesto smatra najboljim. Nije problem imati različite stavove, ali način na koji ih izražavamo može dovesti do sukoba. Uostalom, ne bi li svijet bio prilično dosadno mjesto kada bi svi razmišljali jednako, voljeli potpuno iste stvari, isto se oblačili, slušali istu glazbu i navijali za iste klubove? Put prema izgradnji kvalitetnih odnosa popločan je jasnom i dobronamjernom komunikacijom. Sukobi su sastavni dio našeg života i kao takve ih je važno prihvatiti, no način na koji ćemo sukobe rješavati različit je i zahtijeva podosta truda i vještina. Ponekad, ako nismo u stanju samostalno riješiti sukob, možemo se obratiti medijatoru. Medijator je treća, nepristrana osoba čija je uloga olakšati komunikaciju između sukobljenih strana, pomažući im da pronađu za-

jedničke interese, razumiju uz svoju i perspektive drugih te zajednički dođu do rješenja kojim će obje strane biti zadovoljne. Postupak u kojem tako rješavamo sukobe zove se medijacija. Ta metoda rješavanja sukoba obično se koristi u situacijama gdje su strane spremne surađivati i tražiti konstruktivna rješenja, ali su možda suočene s preprekama u komunikaciji.

Aktivnosti

● Zabilježi na nekoliko papirića situacije u kojima si se osjećao_la pod pritiskom vršnjaka i ubaci ih u zajedničku kutiju. U razredu sjednite ukруг, svatko neka izvuče jedan papirić i izabere „glumce“ da odigraju opisanu scenu. Neka ostatak razreda predloži drukčije načine ponašanja u toj situaciji te ponovno odglumite istu scenu, ali uz rješenja koja ste smislili

● Istraži što je to medijacija, kako izgleda taj postupak te koji su koraci u medijaciji

● Sudjeluj u organizaciji „Kluba vršnjačkih medijatora“ – vršnjaka uz čiju ćete pomoć lakše pronalaziti rješenja sukoba

● Sudjeluj u debati unutar razreda na temu „Različita mišljenja vode do sukoba“ – pridruži se jednom od timova i argumentima obrani svoje stavove

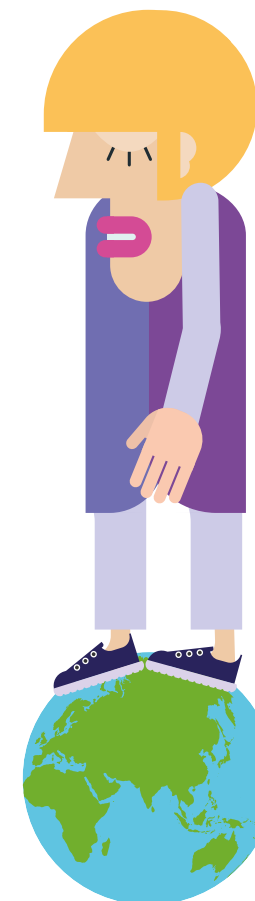
● Pronađi na društvenim mrežama nekoliko primjera za svaki stil komunikacije (pasivan, agresivan, asertivan) i prokomentiraj unutar razreda

Pitanja za provjeru

- Koje bi odnose u svojem okruženju definirao_la kvalitetnima, a u kojima bi volio_la da se kvaliteta poboljša? Što možeš učiniti kad je riječ o tome?
- Nabroji vrste komunikacije. Opiši koje načine komunikacije ti najčešće koristiš i kako izražavaš svoja mišljenja?
- Kako reagiraš u situacijama kada netko ima različito mišljenje?

Zapamti!

Kvalitetan odnos onaj je u kojem se osobe poštuju, jasno komuniciraju svoje potrebe i prihvaćaju međusobna mišljenja.



Citat

„Meni nije potreban prijatelj koji se u svemu slaže i na sve klima glavom, jer to isto moja sjena može učiniti još puno bolje.“

Plutarh

Resursi

papirići, kutija, internet



2 Odlučujem, dakle odrastam

Uvod

Jesi li znao_la da dnevno donosimo oko 35000 odluka? Što ćemo obući, kojim putem ići do škole, što kupiti za marendu, kada i koliko učiti, koliko vremena provesti na mobitelu... samo su neke od njih. Iako su takve odluke uobičajene i donosimo ih bez puno razmišljanja, odrastanjem se sve više susrećemo s odlukama koje traže više razmišljanja i koje donose veću razinu odgovornosti. Svaka naša odluka nosi određene posljedice i može se za nas pokazati kao dobra ili loša. Upis u srednju školu, odabir društva, kršenje dogovora s roditeljima samo su neke od odluka koje mogu odrediti smjer kojim ćemo se razvijati.

U donošenju odluka važno je prepoznati što nam je važno, koje opcije imamo i koja je u tom trenutku za nas najbolja s obzirom na naša iskustva, potrebe i želje. Kako bismo donijeli dobru odluku, važno je prikupiti i imati sve dostupne informacije o mogućim posljedicama te odluke. Prije nego donesemo neku važnu odluku ponekad poželimo čuti mišljenje bliskih ljudi. To može biti korisno, ali može nas i zbuniti ako se mišljenja razlikuju. Ponekad se prilikom donošenja odluka osjećamo kao da se nalazimo između dvije (ili više) vatri. U tom slučaju važno je odvagati razloge za ili protiv određene odluke. Na taj način možemo odabrati onu opciju koja je za nas najbolja ili za nas ima neku prednost. Izbor uvijek imamo, pa čak i kada/ako donesemo pogrešnu odluku.

Aktivnosti

● U krugu podijeli s prijateljima primjer situacije u kojoj ti je bilo teško donijeti neku odluku. Kako si se pritom osjećao_la? Što ti je pomoglo u donošenju te odluke? Svaki primjer situacije raspravite u krugu

● Podijelite se u 5 grupa od kojih će svaka dobiti primjer situacije u kojoj je potrebno donijeti tešku odluku. Raspravite u grupi o najboljem rješenju i podijelite ga s ostatkom razreda.

Situacija 1. Vidio_la si starijeg brata/sestru kako u društvu puši cigaretu, a znaš da se roditelji tome protive. Što ćeš napraviti?

Situacija 2. Jako želiš ići na utakmicu najdražega kluba i do-

govorio_la si da ćeš prespavati kod najboljeg/najbolje prijatelja_ice. Tvoji roditelji puštaju te da prespavaš kod prijatelja_ice, no nisu suglasni s time da ideš na utakmicu. Što ćeš napraviti?

Situacija 3. Na dar si dobio_la dvije ulaznice za koncert grupe koja je tebi i tvojim prijateljima omiljena, no na koncert možeš povesti samo jednu osobu. Što ćeš napraviti?

Situacija 4. Zadnji je dan filma koji već dugo želiš pogledati u kinu i dogovorio_la si se s većinom iz razreda za zajedničko gledanje. Dva sata prije dogovora naziva te najbolji_a prijatelj_ica i moli da se nađete jer se loše osjeća i želi razgovarati. Što ćeš napraviti?

Situacija 5. Dobio_la si negativnu ocjenu u petak, no profesorica je rekla kako će ocjene upisati u e-dnevnik tek idući tjedan. Jako se veseliš igranju igrice za vikend, no bojiš se da ti roditelji neće dozvoliti igranje ako doznaju za negativnu ocjenu. Što ćeš napraviti?

● Sljedeći put kada budeš morao_la donijeti neku odluku pomoz sebi ovim „šalabahterom“:

- Jesam li razmotrio_la sve mogućnosti koje imam?
- Koje su prednosti i nedostaci opcija koje imam?
- Moram li se nečega odreći ako donesem tu odluku?
- Kako ta odluka utječe na moju dobrobit?
- Kako ta odluka utječe na ljude oko mene?
- Što ako ne uspijem? Imam li druge opcije?
- Što moram poduzeti kako bih ostvario_la svoju odluku?
- Koji mi je sljedeći korak?

● Istraži koje su dostupne srednje škole u tvojoj okolini, izaberi 3 i za svaku nacrtaj vagu na kojoj ćeš napisati razloge ZA i PROTIV odabira te škole. Provjeri koja škola ima najviše razloga ZA i razmisli je li u skladu s tvojim željama.

● Izaberite srednje škole koje vas zanimaju te, u dogovoru s učiteljem_icom, pošaljite e-poštom poruku školama da želite organizirati zajedničko druženje s njihovim učenicima kako biste čuli njihova iskustva.

Pitanja za provjeru

- Što sve utječe na tvoje donošenje odluke? Što ti pomaže kada moraš nešto važno odlučiti?
- Što je za tebe dobra odluka? Što otežava donošenje odluke, a što ti može olakšati?
- Jesi li kada donio_la odluku koja je za tebe imala loše posljedice? Što si tada učinio_la ili što možeš učiniti ako se to dogodi u budućnosti?
- Jesi li razmišljao_la koju srednju školu upisati?

Zapamti!

Biti odgovoran u donošenju odluka znači moći procijeniti opcije koje imamo i odabrati najbolju prema svojim potrebama, željama i uvjerenjima.



Citat

„Neka vaše odluke odražavaju vaše nade, a ne vaše strahove.“

Nelson Mandela

Pojmovi

Odgovornost – biti svjestan sebe i zastupati sebe

Mapa

crtež vage

Resursi

papir, olovka, internet



Kako istrenirati stres

Uvod

Koliko si puta čuo_la rečenicu „Škola je tvoja jedina obaveza“? Odrasli je često izgovaraju kada djecu žele potaknuti na učenje i naglasiti im koliko je važno da se trude oko školskih obaveza. No pritom ponekad zaborave koliko škola može biti stresna. Stres je reakcija organizma na bilo koju situaciju koja zahtijeva prilagodbu ili odgovor. Taj odgovor može biti fiziološki, emocionalni ili mentalni. Često se sa stresom suočavamo na način da izbjegavamo ono što nam uzrokuje stres. To izbjegavanje je kratkoročno možda efikasno, ali dugoročno može biti vrlo opasno. Stres se može pojaviti kao odgovor na neke promjene, zahtjeve koje imamo od svoje okoline ili situacije koje se percipiraju kao opasne. Kratkotrajni stres može biti koristan jer može potaknuti osobu na djelovanje i omogućiti joj da se nosi s izazovima. Međutim dugotrajni stres može imati negativne posljedice za zdravlje, uključujući fizičke probleme poput visokoga krvnog tlaka, probavnih problema i oslabljenoga imunološkog sustava, kao i emocionalne probleme poput anksioznosti, depresije, nesanice.

Protiv stresa ne možeš se cijepiti, ali možeš naučiti kako se s njime nositi i kako ga smanjiti na razinu koja će ti pomoći da budeš ustrajan_na. Često govorimo kako je škola stresna, pa je prije svega važno znati prepoznati što ti stvara stres u vezi sa školom. To mogu biti ocjene, ispiti, domaće zadaće, očekivanja profesora, roditelja ili vlastita, vršnjaci, strah od budućnosti itd. Za različite izvore stresa moguće je primijeniti različite načine suočavanja s njima.

Kako bi izbjegao_la da te obaveze preplave, važna je dobra organizacija vremena, koju možeš postići planiranjem učenja po danima. Pritom pripazi da količina obaveza ne ugrozi tvoje vrijeme za odmor, na koje imaš pravo. Svaki naš dan ima 24 sata tijekom kojih moramo izvršavati obaveze, ali se moramo i odmoriti jer je to jedan od načina na koji brinemo o sebi u stresnim razdobljima. Također, uspjeh nije nešto što treba podrazumijevati. Priznati sebi kada si nešto dobro napravio_la i nagraditi se za ono što si postigao_la pomaže u motiviranju za daljnja učenja.

Pojmovi

Stres (distres) – odgovor organizma na situacije koje osoba doživljava ugrožavajućima

Zamisli situaciju u kojoj dva učenika iščekuju isti ispit iz matematike i jednako su se za njega spremili, no pritom im različite misli prolaze glavom. Jedan učenik razmišlja na način: „Dovoljno sam vježbao i kod kuće znao riješiti većinu zadataka, što znači da ću dosta toga znati. Ono što ne budem znao znači da ima dio gradiva koje moram bolje utvrditi.“ Drugome učeniku prolaze misli drukčijeg sadržaja: „Sve ću zaboraviti. Dobit ću jedan. Razočarat ću roditelje.“ Što misliš – koji je učenik pod većim stresom? Taj primjer ilustrira da naše misli uvelike određuju kako ćemo se u nekoj situaciji osjećati i koliko će nam biti stresna. Prepoznavanje negativnih misli i pronalazak drukčijih načina razmišljanja također je jedan od moćnih alata koji ti mogu pomoći da umaniš doživljaj stresa.

Zapamti!

Umjerena količina stresa pomaže nam u napredovanju i zato stres nije nužno negativan, ako se s njime znaš nositi. Dobra organizacija učenja i vremena, postavljanje realnih ciljeva, briga o sebi i promjena u načinu razmišljanja samo su neki od načina kojima možeš smanjiti razinu stresa u vezi sa školom.

Citat

„Najveće oružje protiv stresa je naša sposobnost da izaberemo jednu misao u odnosu na drugu.“

William James

Aktivnosti

● Napravi tjedni plan učenja – rasporedi obaveze za sljedeći tjedan tako da za svaki dan upišeš što ćeš i koliko učiti te koje obaveze moraš izvršiti (npr. ponedjeljak – ispuniti radnu bilježnicu iz geografije (cjelina: Azija), pročitati 30 stranica lektire, riješiti 20 zadataka iz matematike)

● Planiraj samonagrađivanje – odaberi nagradu koju ćeš sebi priuštiti na kraju dana ako se budeš pridržavao _la plana učenja. To može biti najdraži slatkiš, epizoda najdraže serije, igranje igrice u određenom trajanju i sl. Pritom nastoj da je nagrada dostupna SAMO ako si se pridržavao _la plana

● U kojem se načinu razmišljanja iz uvodnog teksta više prepoznaješ? Prepoznaj negativne misli koje jačaju tvoj doživljaj stresa – zapiši na komad papira misli koje ti prolaze glavom kada osjećaš jaku napetost i pronadi njihovu alternativu

● Izradi karticu samopomoći na kojoj ćeš zapisati misao koja će ti pomoći kada osjetiš napetost i nervozu u školi. Neka sadržaj kartice bude ohrabrujući i motivirajući poput: „Možeš ti to!“, „Samo hrabro!“, „Preživio _la si i gore/teže!“ Može biti i stih neke pjesme koju voliš, citat ili sl.

● Organiziraj zajedničko učenje s kolegom _icom iz razreda – odaberi osobu s kojom ćeš se zajedno pripremiti za neki ispit tako da podijelite gradivo, svatko nauči svoj dio i onda jedan drugome održite kratko predavanje o tome što ste naučili

● Unutar razreda organizirajte klub „Učiti kako učiti“ – jedni drugima pokažite i otkrijte načine na koje je lakše učiti

● Unutar razreda organizirajte „sat za ventiliranje“ – u krugu jedni s drugima podijelite što vas najviše brine/ muči/opterećuje u vezi sa školom te podržite jedni druge

Pitanja za provjeru

- Navedi neke od znakova stresa u školi.
- Što pomaže u nošenju sa stresom u školi?



Mapa

tjedni plan učenja, kartice samopomoći

Resursi

papir, olovka, kartice, internet

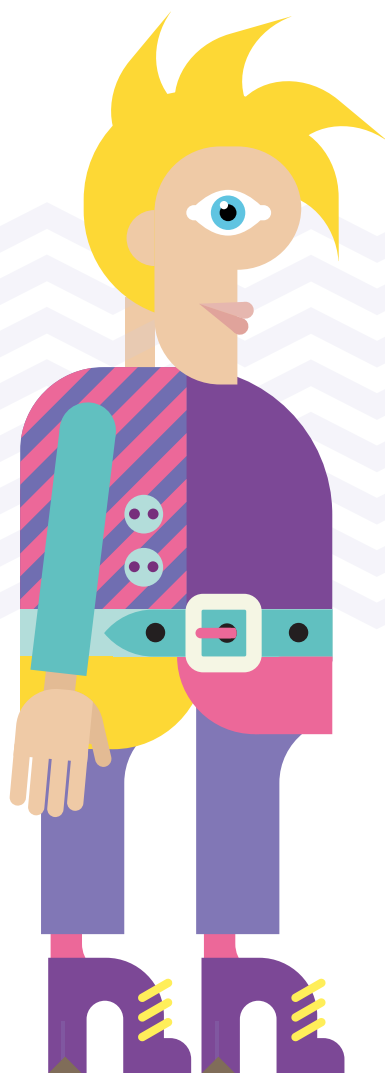


Jednako različiti

Citat

„Svi živimo s ciljem da budemo sretni, svi su naši životi različiti, a ipak isti.”

Anne Frank



Uvod

Ljudi ponekad zadirkuju, ismijavaju ili isključuju one koji su „dručkiji”. Možda smo se i sami ponekad osjećali povrijeđeni, ljutiti, bespomoćni ili tužni kada su se oni koji nas okružuju ponašali prema nama na takav način. Jeste li se ikada zapitali zašto se to događa? Odgovor na to pitanje leži u stereotipima i predrasudama.

Stereotipi i predrasude su kao zatvorena vrata koja nas sprečavaju da istinski upoznamo ljude oko sebe. Iako su stereotipi sasvim uobičajen način na koji naš mozak zaključuje na temelju nekoga prethodnog iskustva, često su netočni jer zaključuju o ljudima samo prema nekoj njihovoj karakteristici (npr. boja kože, spol, nacionalna ili vjerska pripadnost). Stereotipi mogu biti i pozitivni i negativni, no stvar je u tome što nisu utemeljeni na stvarnim sposobnostima ili osobinama nekoga pojedinca.

Predrasude su najčešće negativni stavovi prema nekoj skupini ljudi, a nastaju kao posljedica neznanja, neinformiranosti i neiskustva. Donosimo ih unaprijed o osobama koje zapravo ne poznajemo, tj. o njima zaključujemo samo po tome što pripadaju nekoj skupini – različitoj od naše. Iako volimo putovati na različita mjesta, jesti različite slatkiše, slušati različite pjesme, često upravo različitost doživljavamo kao prijetnju, iz straha prema nepoznatom. Predrasude nisu samo pogrešne, one su i opasne, jer mogu dovesti do ponašanja poput stavljanja neke osobe u nepovoljan položaj ili agresije prema nekoj skupini ljudi, koje zbog toga mogu doživjeti teške posljedice. Takva ponašanja nazivamo diskriminacija.

Kako bismo se oduprli stereotipima, predrasudama i diskriminaciji, važno je znati da ih svatko od nas ima. Međutim ako ih osvijestimo i pružimo priliku upoznavanju osobe te naučimo nešto o onome što nas čini različitim, moći ćemo se međusobno bolje razumjeti i izgraditi društvo u kojem će se svatko osjećati prihvaćenim.

Aktivnosti

● Pogledaj kratki dokumentarni film „Tolerancija“ na YouTubeu i raspravite u razredu o filmu (https://www.youtube.com/watch?v=f7mdGrdxJ8s&t=99s&ab_channel=Forumzasloboduodgoja)

● Poslušaj pjesmu „Imagine“ Johna Lennona svraćajući pozornost na riječi. Kako se osjećaš dok ju slušaš?

● Uz pomoć učitelja_ice raspodijelite se u grupe unutar razreda, svaka grupa ima zadatak napisati na papir stereotipe i predrasude prema određenoj skupini ljudi koji imaju zajedničko obilježje (npr. žene, automehaničari, homoseksualci)

● Prepoznavaj i osvijesti koje stereotipe i predrasude imaš te ih komentiraj unutar razreda

● Uz pomoć učitelja_ice raspodijelite se u grupe unutar razreda od kojih će svaka imati zadatak izrade promotivnih materijala u kampanji „Zajedno u borbi za jednakost“ – jedna grupa neka osmisli brošuru, druga snimi kratak video, treća izradi grafit, četvrta reklamu itd. kojima ćete osvijestiti negativan utjecaj stereotipa i predrasuda. Napravite izložbu s materijalima koju će moći vidjeti cijela škola

Pitanja za provjeru

- Koja je razlika između predrasuda i stereotipa?
- Možeš li objasniti na koji način predrasude mogu biti štetne?
- Koje su pozitivne strane postojanja različitosti?

Zapamti!

Stereotipi i predrasude često su prisutni u našem društvu, no važno je shvatiti da mogu biti nepravdani i ograničavajući. Umjesto da ljude osuđujemo na temelju njihova izgleda, po-drijetla ili interesa, trebali bismo ih pokušati bolje upoznati. Prosuđivanje na temelju predrasuda može druge dovesti u nepovoljan položaj, a nas do propuštanja prilika za različita iskustva.

Mapa

promotivni materijali

Resursi

papir, olovka, internet, likovni materijali, mobitel za snimanje





Recept za psihu

Uvod

Već kao djeca u vrtiću učimo o tome koliko je važna briga o osobnoj higijeni – roditelji nas svakodnevno potiču na pranje ruku, zubi, umivanje i tuširanje. Manje je poznata, no nikako nije manje bitna i **mentalna higijena**, koja podrazumijeva vođenje brige o vlastitoj psihološkoj dobrobiti. Kao što svakodnevna osobna higijena pridonosi tjelesnom zdravlju tako mentalna higijena štiti psihičko zdravlje. Osobe koje provode mentalnu higijenu prepoznaju svoje osjećaje, znaju ih izraziti i nositi se s njima, prepoznaju vlastite potrebe, znaju odvojiti vrijeme za sebe i „napuniti baterije“. Sigurno si i sam_a otkrio_la neke od načina koji ti pomažu da se dobro osjećaš poput: druženja s prijateljima, hobija, odmaranja, dobre organizacije i planiranja, uspješnosti u izvršavanju obaveza i slično. No nažalost, nije uvijek lako pronaći ravnotežu između onoga što moramo i onoga što želimo. Ako se ponekad osjećaš kao robot koji samo izvršava obaveze i nema slobodnog vremena za opuštanje, onda je to jedan od znakova da bi trebao_la više brinuti o svojoj mentalnoj higijeni. Naše misli, tijelo i osjećaji stalno nam šalju signale o tome kako smo i što nam je potrebno, ali moramo naučiti „čitati ih“ kako ne bi došlo do narušavanja mentalnoga zdravlja.

Kao što je u zimskim razdobljima pojačan rizik da se prehladiš i razboliš, tako stalna i pojačana izloženost stresu povećava rizik za razvoj mentalnih teškoća. Jesi li znao_la da čak 14 % djece u dobi između 10 i 19 godina živi s nekom vrstom mentalnoga poremećaja? To možeš osjetiti kroz prisutnost neugodnih emocija i promjene raspoloženja koje mogu biti privremene, ali mogu potrajati i duže razdoblje (dva, tri tjedna ili više). Ako primijetiš da te emocije preplavljuju, da teško izvršavaš obaveze, imaš česte negativne misli i ne možeš pronaći načine da sebi olakšaš, tada je vrijeme da potražiš pomoć. Za početak se možeš obratiti osobi od povjerenja uz čiju podršku možeš doći i do stručne pomoći, iako to nije uvijek jednostavno. Osobe ponekad odgađaju traženje pomoći jer misle da je to znak njihove slabosti ili se boje reakcije okoline. Činjenica je da mnogi ljudi još uvijek nemaju dovoljno znanja o osobama s mentalnim teškoćama, pa zbog toga razvijaju predrasude i skloni su ih stigmatizirati. Upravo je zato važno podignuti svijest i educirati se jer nitko nije izabrao svoje teškoće, bile one tjelesne ili mentalne. I ti možeš učiniti razliku – već samim primje-

Pojmovi

Stigmatizacija – negativno obilježavanje osoba na temelju jedne njihove karakteristike (npr. osobe s mentalnim teškoćama su slabe, nesposobne i sl.)
Mentalni poremećaj – prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji karakterizira klinički značajan poremećaj na emocionalnoj ili ponašajnoj razini, a obuhvaća niz stanja s različitim simptomima.

ćivanjem da je nekome u tvojoj okolini potrebna pomoć. Ponuditi razgovor, saslušati, predložiti traženje pomoći ili uzeti u obzir kako se osoba osjeća samo su neki od načina na koje možeš biti podrška onima kojima je najpotrebnije.

Aktivnosti

● Provjeri svoje znanje o mentalnoj higijeni tako da riješiš kviz na sljedećem linku (<https://mentalnahigijena.hr/kviz/>)

● Tijekom tjedan dana provodi dnevnik aktivnosti – zapisuj sve što si napravio_la u tom danu i za svaku radnju procijeni koliko ti je ugodna (1 – nimalo ugodna; 10 – iznimno ugodna), a koliko se osjećaš produktivno/uspješno (1 – nimalo produktivno; 10 – iznimno produktivno). Primjer: učenje za ispit iz matematike (Ugoda: 2/10; Produktivnost: 7/10); gledanje najdraže serije (Ugoda: 8/10; Produktivnost: 0/10). Na kraju tjedna pogledaj omjer ugodnih i produktivnih aktivnosti i planiraj uvođenje aktivnosti koje su manje zastupljene

● Unutar razreda sudjeluj u kvizu „Istine i zablude o mentalnom zdravlju“ tako da izrežete izjave (na sljedećoj stranici) na papiriće; neka svaka grupa izvuče papirić i zauzme stav je li izjava točna ili nije te obrazloži zašto. Unaprijed dogovorite nagradu za pobjedničku skupinu

● Napravite u razredu „Kutak mentalnog zdravlja“ – napravite plakat s popisom mjesta i kontakata koji pružaju psihološku pomoć u blizini vašega mjesta stanovanja; zalijepite pozitivne citate ili samoizjave; izradite grafove uz pomoć kojih ćete mjeriti raspoloženje

● Pronađi primjer *podcasta* koji govori o mentalnom zdravlju, pogledajte ga zajedno u razredu i komentirajte

● Uz pomoć učitelja_ica organizirajte na razini škole likovnu izložbu „Teškoće mentalnoga zdravlja“ na način da crtežima prikazete kako izgledaju neki od najčešćih mentalnih poremećaja (npr. depresija, anksioznost i sl.)

Pitanja za provjeru

- Kako bi opisao_la pojam mentalne higijene?
- Koji faktori negativno utječu na raspoloženje?
- Navedi nešto što možeš učiniti za osobe narušenoga mentalnog zdravlja?

Zapamti!

Mentalna higijena jednako je važna kao i tjelesna higijena – treba ju provoditi svakodnevno i sustavno kroz osluškivanje vlastitih potreba, prepoznavanje misli i osjećaja te razumijevanje vlastitih potreba i ponašanja.

Citat

„Ponekad ustanete ujutro iz kreveta i pomislite: *‘Neću uspjeti’, ali iznutra se smijete prisjećajući se svih trenutaka kada ste se tako osjećali.*“

Charles Bukowski

„Sreću možemo pronaći i u najmračnija vremena, ako se samo sjetimo upaliti svjetlo.“

Albus Dumbledore u knjizi „Harry Potter i zarobljenik Azkabana“

Mapa

dnevnik aktivnosti, „Istine i zablude o mentalnom zdravlju“

Resursi

papir, olovka, kutija, škare, likovni pribor, internet

Istine i zablude o mentalnom zdravlju

Osobe s teškoćama mentalnoga zdravlja opasne su i ne može im se vjerovati.

Samo slabići mogu razviti psihičke probleme.

Traženje stručne pomoći znak je otpornosti, snage i odlučnosti.

Inteligentne osobe zaštićene su od razvoja mentalnih teškoća.

Ništa se ne može učiniti kako bi se ljude zaštitilo od razvoja problema mentalnoga zdravlja.

Ako počneš piti lijekove da bi se osjećao bolje, stvorit ćeš ovisnost.

Moguće je kontrolirati misli i osjećaje.

Negativne emocije mogu nas oštetiti.

Da bih upravljao_la neugodnim emocijama, moram ih potisnuti.

Ne postoji određen način kako se u nekoj situaciji trebamo osjećati.

Odrasli znaju bolje od mladih kako se osjećaju i treba li im pomoć.

Tablica za dnevnik aktivnosti

Zapisuj sve što si napravio_la u tom danu i za svaku radnju procijeni koliko ti je U = ugodna (1 – nimalo ugodna; 10 – iznimno ugodna), a koliko se osjećaš P = produktivno/uspješno (1 – nimalo produktivno; 10 – iznimno produktivno).

Primjer aktivnosti	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Doručak (U: 5; P: 1)							
Šetnja do škole (U:6; P:3)							
Kontrolni iz matematike (U:0;P: 6)							
Odmor u školi (U: 7; P:2)							
Pisanje zadaće (U:1; P:7)							
Trening (U:5;P:6)							
Vrijeme na mobitelu (U:5; P:1)							

Prevenција ovisnosti i rizičnih ponašanja

PUŠENJE

ALKOHOL

KOCKANJE

DROGA

INTERNET





1 Od rizika do ovisnosti

Uvod

Već smo ranije govorili o tome što je ovisnost i kako se razvija. Često počinje malim i naoko bezazlenim koracima. Mnogi mladi ljudi najprije započinju konzumirati sredstva ovisnosti koja su im lako dostupna, kao što su primjerice alkohol i cigarete. Koriste ih neovisno o tome što su im poznate činjenice o mogućim štetnim posljedicama. Povremeno konzumiranje jednog ili više sredstava ovisnosti naziva se eksperimentiranje. U razdoblju adolescencije to ponašanje prestaje ili se nastavlja kao umjerena navika. Nažalost, kod određenog broja mladih osoba razvija se ovisnost koja ometa školovanje, obiteljske odnose, društveni život i funkcioniranje u društvu. O nekim tipovima ovisnosti više se govori i piše. No suvremeni način života donio je i neke novije oblike ovisnosti, poput prekomjerne kupnje, ovisnosti o internetu, ovisnosti o nezdravoj hrani ili energetske pićima.

Stvorenoj ovisnosti prethodi niz rizičnih ponašanja koja pojačavaju vjerojatnost razvoja nekog oblika ovisnosti. Možemo li na vrijeme prepoznati čimbenike koji povećavaju rizik za stvaranje ovisnosti? Rizični čimbenici mogu biti na individualnoj, obiteljskoj, vršnjačkoj, školskoj razini te na razini zajednice u kojoj živiš. Postojanje rizičnih čimbenika ne vodi izravno u ovisnost, no pojačava rizik od njihova razvoja. Rizični čimbenik na individualnoj razini može biti učenik koji ima problema s učenjem i zbog toga počinje izbjegavati školu. Primjer rizičnog čimbenika na obiteljskoj razini može biti činjenica da dijete nema nikakva obiteljska ni kućna pravila, pa dolazi iz izlaska kada želi. Uobičajeno je da u određenim razdobljima života nailazimo na različite rizične čimbenike, no kakve će posljedice oni imati na naš život, ovisi o tome kako smo naučili na njih reagirati te o tome kako ih znamo ili možemo prevladati. Upravo načini na koje prevladavamo rizične čimbenike mlade ljude čine otpornima na različite oblike ovisnosti.

Pojmovi

Otpornost – korištenje svojih osobnih snaga za prevladavanje životnih problema i stresa u životnom okruženju
 Rizični čimbenici za razvoj ovisnosti – sva ona ponašanja i životne okolnosti koje povećavaju vjerojatnost da ćemo uzeti neko od sredstava ovisnosti

Aktivnosti

- 🕒 Zajedno s učiteljem_icom identificiraj osobne čimbenike otpornosti, čimbenike otpornosti u razredu i školi te ih upiši u tablicu
- 🕒 Putem diskusije u razredu pokušaj identificirati neke rizične čimbenike za razvoj ovisnosti. Možeš ih razvrstati prema podjeli u tekstu (individualna, školska, obiteljska, vršnjačka razina i razina zajednice u kojoj živiš)
- 🕒 Raspravi na satu dovode li rizični čimbenici nužno i do ovisnosti

Osobni čimbenici otpornosti (moje snage)	
Čimbenici otpornosti u razredu (snaga moga razreda)	
Čimbenici otpornosti u školi (snaga moje škole)	

Pitanja za provjeru

- Što je ovisnost i koje vrste ovisnosti postoje?
- Navedi rizične čimbenike za razvijanje ovisnosti i objasni njihovo djelovanje.
- Što je to otpornost?

Mapa

tablica čimbenika otpornosti

Resursi

Mobitel/osobno računalo ili tablet za provedbu istraživanja problema ovisnosti u školi.





Iluzija ugone – ovisnost o drogi

Uvod

Jedna od najtežih i najopasnijih vrsta ovisnosti je ovisnost o drogama. Droga je svako psihoaktivno sredstvo koje osoba uzima radi postizanja neke poželjne promjene psihičkoga ili fizičkoga stanja, a o kojem može postati ovisna. Ovisnost o drogama velik je problem koji utječe na zdravlje i dobrobit pojedinca, kao i na širu i užu društvenu zajednicu osobe koja je razvila ovisnost. Ovisnost se definira kao povremeno ili trajno uzimanje neke droge, a karakteriziraju je stalna potreba za drogom, sklonost povećavanju količine kao i štetne posljedice na zdravlje za ovisnu osobu. U Hrvatskoj i svijetu mladi sve više konzumiraju sintetičke droge koje su proizvedene u ilegalnim laboratorijima. Takve su droge lakše dostupne, jeftinije, no mogu imati nesagledive posljedice za fizičko zdravlje (oštećenja mozga, ubrzani rad srca, oštećenje bubrega, visok krvni tlak) te psihičko zdravlje (psihoza, depresija, nesanica).

U razdoblju adolescencije postoji velika mogućnost da se nađete u situaciji gdje će vam netko nuditi najčešće neku laku drogu (poznatije su: marihuana, kanabis, hašiš ili „trava“) ili barem pobuditi vašu znatiželju te se upravo to životno razdoblje shvaća kao najrizičnije razdoblje za početak uzimanja droge. Upravo znatiželja može biti prvi korak prema ovisnosti. Ovdje je vrlo važno donijeti ispravnu odluku i odgovoriti jednostavno „Ne, hvala!“. Kako biste donijeli ispravnu odluku, korisno je imati činjenice i informacije koje upućuju na ovaj veliki problem, kao i čuti iskustva onih koji su prošli kroz ovisnost. Također je potrebno upoznati činjenice o drogama, posljedice koje mogu imati na vaše fizičko i psihičko zdravlje te što trebate učiniti kako biste se držali podalje od konzumiranja droga. Istraživanja pokazuju da je ilegalnu drogu barem jednom probalo 24,5 % mladih u Hrvatskoj, a najčešće korištena ilegalna droga u Hrvatskoj je kanabis. Europsko istraživanje ovisnosti uočava kako je Hrvatska iznad europskoga prosjeka po konzumiranju ilegalnih droga među mladima. Ilegalne droge su one droge čiji su posjed, trgovina i upotreba protuzakoniti i predstavljaju kazneno djelo.

Pojmovi

Fizička ovisnost – stanje u kojem prestanak uzimanja droge u tijelu uzrokuje izrazite poremećaje u radu organizma
Psihička ovisnost – potreba za uzimanjem droge kako bi se dobila neka ugodna emocija ili stanje

Ovisnost o drogama najčešće se razvija u četiri faze: prva faza je proba koja se događa zbog znatiželje ili nagovora vršnjaka („Samo ću jednom probati!“), druga faza je sve češća konzumacija droge, pri čemu osoba još uvijek ne misli da je ovisna ili ima problem („Mogu prestati kad god želim!“), treća faza je faza navike, pri čemu osoba postaje potpuno zaokupljena drogom i počinje zanemarivati svoje životne obaveze („Nadrogirat ću se još samo danas i onda prestajem!“), četvrta faza je faza ovisnosti, pri čemu osoba više ne upravlja svojim životom, već to radi droga. U toj se fazi gube prijatelji, obitelj i bilo kakva podrška. To je faza u kojoj osobi mogu pomoći samo stručnjaci i ustanove za liječenje ovisnosti. Ako prepoznaš simptome uzimanja droge kod prijatelja i poznanika, obrati se odrasloj osobi koja može pomoći da se tebi bliska osoba uputi onima koji joj mogu pomoći.

Aktivnosti

➊ Pročitaj prvo poglavlje knjige „Mi djeca s kolodvora Zoo“ autorice Christiane F. te s učiteljem_icom na satu pokušaj identificirati koje situacije/razmišljanja/prilike su doveli glavnu junakinju do ovisnosti. U prethodnim lekcijama to smo nazivali rizičnim čimbenicima. Postoje li neki od tih rizičnih čimbenika i u tvojoj okolini?

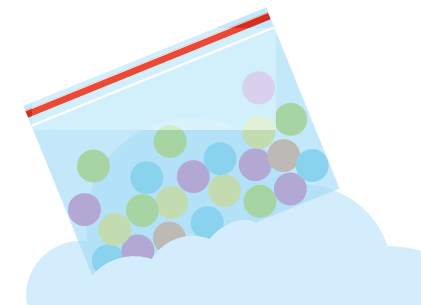
➋ Koje je posljedice na različite aspekte života imala glavna junakinja knjige „Mi djeca s kolodvora Zoo“? Koje su posljedice za njezino zdravlje, obiteljske odnose, školu i zakon? Svoja razmišljanja podijeli s ostatkom razreda

➌ Napiši prijedlog/prijedloge koji, prema tvojem mišljenju, mogu biti najbolji načini za sprečavanje mladih u eksperimentiranju i zlouporabi droge. Predstavite prijedloge u razredu te izaberite nekoliko najboljih i napišite ih na plakat

➍ Osmislite kampanju na razini škole kojom ćete poslati važne poruke svojim vršnjacima o sprečavanju ovisnosti. Snimite video, napišite motivirajuće poruke ili održite kratko predavanje vršnjacima o posljedicama konzumiranja droga na svakodnevni život čovjeka

Pitanja za provjeru

- Kako se ovisnost o drogama odražava na mlade ljude i njihove živote?
- Koje potrebe mladih tijekom odrastanja i sazrijevanja mogu dovesti do eksperimentiranja s drogom?
- Kako droga djeluje na čovjekov organizam i zašto može dovesti do ovisnosti?



Citat

„Što je zapravo ovisnost?
To je znak, simptom tuge.
To je jezik koji nam govori o
patnji koju treba razumjeti.“

Alice Miller

Mapa

plakat i motivirajuće poruke

Resursi

„Mi djeca s kolodvora Zoo“ (prvo poglavlje)

Stvaraj pozitivnu mrežu prijateljstva!

Uvod

Istraživanja provedena u Hrvatskoj pokazuju kako više od 70 % učenika sedmih razreda prekomjerno boravljenje na internetu vidi kao velik problem svoje generacije. Slažete li se ti i tvoji vršnjaci s navedenim podatkom? Doznaje se i da mladi više od 4 sata dnevno provode na internetu. Dobna granica za registraciju na društvene mreže je navršenih 13 godina, no poznato je da se to pravilo često ne poštuje u svakodnevnom životu.

Društvene mreže koristimo iz različitih razloga. Na društvenim mrežama mogu se upoznati prijatelji, pronaći zabava, doživjeti ugodu i bolje raspoloženje. Problemi nastaju ako prevelik dio svojega slobodnog vremena provodimo u virtualnom svijetu, a premalo u stvarnom. Neki od znakova prekomjernoga korištenja društvenih mreža mogu biti izbjegavanje školskih i obiteljskih obaveza, nemogućnost kontrole vremena provedenog na društvenim mrežama i problemi sa spavanjem. Ako pokušamo smanjiti ili prekinuti korištenje mreža, a pritom osjetimo nemir ili nervozu, moguće je da postajemo ovisni o društvenim mrežama.

U virtualnom okruženju, unatoč njegovim mnogobrojnim prednostima, možemo svjedočiti i mnogim neprihvatljivim i rizičnim oblicima ponašanja. Možemo se pretjerano ili nepotrebno uspoređivati s drugima, sudjelovati u opasnim izazovima ili svjedočiti nizu neprihvatljivih i nasilnih ponašanja koja su poznata pod nazivom elektroničko nasilje ili *cyber bullying* (*cyber* – mrežno, računalno; *bullying* – zastrašivanje, maltretiranje). Prekomjerno i nekontrolirano korištenje društvenih mreža može narušiti naš svakodnevni život, a mi možemo polako gubiti doticaj sa stvarnim svijetom. Važno je znati da je razgovor s odraslom osobom od povjerenja jedan od najvažnijih koraka koje možeš napraviti ako primijetiš da te netko zastrašuje ili maltretira u virtualnom svijetu. Isto to možeš savjetovati

Pojmovi

Elektroničko nasilje/*Cyber bullying* – širok pojam za niz neprihvatljivih i nasilnih ponašanja na internetu. Može se događati kroz negativne komentare, isključivanje iz grupa, objavljivanje videosnimki i fotografija bez dozvole ili neovlašteni ulazak u tuđe profile.

prijatelju_ici za kojeg/koju sumnjaš da može biti žrtva nasilja u virtualnom svijetu. Postoje i mnoge udruge i institucije kojima se možeš obratiti. Jedna je od njih Hrabri telefon, gdje anonimno možeš dobiti stručan savjet.

Aktivnosti

- 1 Izračunaj koliko vremena provodiš na društvenoj mreži. Primjerice, na svoj mobitel možeš instalirati aplikaciju koja te upozorava koliko vremena provodiš na društvenoj mreži
- 2 U razredu zajedno s učiteljem_icom izradite plakat sa savjetima kako izbjeći prekomjerno korištenje društvenih mreža te napišite pozitivne i negativne strane društvenih mreža
- 3 Pokušajte kroz igru uloga u razredu odigrati situacije upoznavanja novih osoba u virtualnom okruženju. Na koji ste im način pristupili?
- 4 U razredu s učiteljem_icom osmislite i napišite savjete za osobu koja je doživjela *cyber bullying*. Savjeti mogu uključivati kome se obratiti za pomoć, kako postupiti u određenim situacijama (npr. u situaciji objavljivanja fotografije bez dozvole). Savjete objavite na mrežnim stranicama svoje škole i/ili na profilima škole na društvenim mrežama
- 5 Istražite koje se udruge i organizacije bave medijskom pismenošću i zaštitom od nasilja u virtualnom okruženju. Pozovi predstavnika_cu neke od udruga da održi predavanje ili radionicu u tvojoj školi. Zajedno s njima istraži kojim se temama bave i koje bi teme bile najzanimljivije učenicima tvoje škole

Preporuka: pogledajte film „Social dilemma“ (2020.) redatelja Jeffa Orlowskog – Yanga te u razredu s učiteljem_icom podijelite mišljenja i dojmove. Napišite recenziju filma i objavite je na mrežnim stranicama škole ili u školskom listu

Pitanja za provjeru

- Koji su znakovi pretjeranoga korištenja društvenih mreža?
- Koja je dobna granica za korištenje društvenih mreža?
- Koja ponašanja na društvenim mrežama nazivamo rizičnim ili problematičnim ponašanjima?

Citat

„Internet je tako velik, tako moćan i tako besmislen da je za neke ljude potpuna zamjena za život“.

Andrew Brown,
britanski novinar

Mapa

plakat sa savjetima kako izbjeći prekomjerno korištenje društvenih mreža

Resursi

hamer-papir i flomasteri, osobno računalo/tablet za pisanje savjeta i objavljivanje



4

Kocka je bačena!



Uvod

Mnogo je ljudi ovisno o kockanju, klađenju ili igrama na sreću. Prema novijim istraživanjima, svaki peti građanin Hrvatske barem jednom mjesečno kocka, a na liječenje od ovisnosti o kockanju svake se godine javlja sve više osoba. Smatra se da je među tinejdžerima njih 13 % u riziku od razvijanja ozbiljnoga ovisničkog ponašanja, a najviše koriste sportske kladionice, automate, lutriju, bingo i online-kockanje.

U kockanje ubrajamo razne igre, ponašanje i aktivnosti u okviru kojih ulažemo novac s nadom da ćemo ostvariti neki materijalni dobitak. No zajedno s nadom dolazi i rizik od gubitka. Igrač se najčešće nada da će dobiti više od uložena ili barem vratiti uloženo. Osjećaj neizvjesnosti i element zabave ono je što privlači ljude da se okušaju u tim aktivnostima. S prvim iskustvom dobitka često se pojačava želja za većom zaradom. Polako se troši džeparac ili ušteđevina na takve aktivnosti. Osjećaj uzbuđenja raste, kao i osjećaj koji se može prepoznati kao „sve imam pod kontrolom“.

U takvim situacijama ulazimo u područje rizika za razvoj ovisnosti o kockanju. Kao i sve ovisnosti o kojima smo do sada govorili, ovisnost o kockanju također nalazi svoje mjesto u trenucima dosade, želje za zaradom, uzbuđenjem, osjećajem moći, ali i u trenucima kada bježimo od svojih realnih problema. Tada kockanje postaje vrlo privlačno jer jako brzo donosi kratkotrajni užitek, a taj užitek polako uvodi u daljnje probleme s novcem, prijateljima, obitelji ili školom.

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

- ➊ Koristeći se internetom, pronadi Zakon o igrama na sreću i nabroji što sve spada u kategoriju igara na sreću
- ➋ Istraži koliko u tvom naselju/gradu ima poslovnica koje nude neki oblik igara na sreću. Opaženo podijeli u razrednoj grupi te raspravite o potencijalnim problemima dostupnosti takvih poslovnica
- ➌ Uz pomoć učitelja_ice napišite poruku medijskim kućama o mogućim štetnim posljedicama reklamiranja sportskih kladionica
- ➍ U razredu pokrenite raspravu o igrama na sreću i mogućim posljedicama za razvoj ovisnosti

Pitanja za provjeru

- Što je kockanje?
- Koji se osjećaji najčešće vežu uz kockanje?
- Navedi negativne posljedice kockanja na pojedinca i njegovu obitelj.

Citat

„Kocka se najbolje baci kad se odbaci.“
engleska poslovice

Mapa

poruka medijskim kućama o mogućim štetnim posljedicama reklamiranja sportskih kladionica.

Resursi

Mobitel/osobno računalo ili tablet za čitanje Zakona o igrama na sreću





Možemo li kupiti sreću?

Uvod

Suvremeni način života u kojem smo okruženi trgovinama, reklamama i kupnjom donio je određeni fenomen koji nazivamo „potrošačko društvo“. On se odnosi na društvo koje je usredotočeno na materijalni dio života, odnosno na potrebu za kupnjom i posjedovanjem stvari. Često usvajamo potrošačke navike kao dio svojega osobnog identiteta, izražavajući ponekad društveni status kroz posjedovanje proizvoda određenih marki ili proizvođača. Nekontroliranim ponavljanjem takva ponašanja podržava se promocija materijalnih vrijednosti, udaljavajući se od stava poput onoga da „odjeća ne čini čovjeka“. Uz to može se razviti još jedna vrsta nekontroliranog ponašanja i još jedan način kako postići brzu ugodu, a to je kompulzivno kupovanje. Kompulzivno kupovanje znači pribavljanje i gomilanje nepotrebnih stvari bez obzira na stvarnu potrebu i financijske mogućnosti. Osoba tijekom kupnje osjeća sreću, ugodu i zadovoljstvo, a nakon kupnje osjeća grižnju savjesti. Kompulzivnom kupnjom osobe žele dobiti ono što nude reklame – neku bolju ili ljepšu verziju samoga sebe. Zašto se događa kompulzivna kupnja? U pozadini toga ponašanja mogu se kriti problemi sa samopouzdanjem, neriješeni problemi ili neugodne emocije s kojima se osoba suočava. Kao i kod drugih oblika ovisnosti, kratkotrajno zadovoljenje potrebe za kupnjom dovodi do dugotrajnih posljedica i problema. Primjerice, s vremenom se mogu nagomilati dugovi zbog neplaćenih računa. Jedna od tih posljedica može biti i to da osoba postaje trajno nezadovoljna i nesretna jer se kupnjom nije ostvarilo ono što je osoba planirala postići.

Pojmovi

Kompulzivno – ponavljajuća ponašanja (mogu biti i misli) koja osoba čini da bi se osjećala bolje; neodoljiva potreba da se nešto napravi

Aktivnosti

- Snimite kratak video o osobi koja nekontrolirano kupuje. Pokušajte kroz video prikazati koji su mogući razlozi takva ponašanja
- Zajedno s učiteljem_icom osmislite razrednu/školsku aktivnost koja promovira održivi razvoj, to može biti razmjena stvari, sajam rabljenih stvari i sl. Takva aktivnost može biti zamjena za kupovanje novih stvari. Pokušajte kroz tu aktivnost promovirati održivi razvoj i očuvanje okoliša
- Zajedno s obitelji napravite popis stvari koje ste kupili, a niste ih upotrijebili. Donirajte ih, možda su nekome potrebne
- Slavite li rođendane u razredu? Ako da, osmislite davanje slavljenika bez kupnje ili kupujte korisne proizvode od lokalnih proizvođača
- Zajedno s učiteljem_icom analizirajte reklame koje nas potiču na kupnju/potrošnju. Čime nas reklame uvjeravaju da je taj proizvod baš za nas? Koliko reklame utječu na vas?
- U razredu pogledajte kratak video o kompulzivnoj kupnji te raspravite je li riječ o ovisnosti i zašto osoba u tom filmu prekomjerno kupuje. Preporuka za video: „My shopping addiction is out of control/compulsive shoppers/our stories (ITV Studios) <https://www.youtube.com/watch?v=FWkJ4lk-oco>

Pitanja za provjeru

- Koji razlozi mogu voditi prema stvaranju ovisnosti o kupnji?
- Koje su posljedice ovisnosti o kupnji?

Zapamti!

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

Citat

„Neograničeno zadovoljenje svih želja ne vodi dobrobiti ni sreći, pa čak ni zadovoljstvu.“

Erich Fromm



Resursi

osobno računalo/laptop i projektor za gledanje kratkog filma, hamer-papir i flomasteri, mobiteli za snimanje kratkog videa



Meni se to ne može dogoditi?

Uvod

Mlade osobe željne su novih iskustava i izazova te su često sklone ispitivati svoje granice i ulaziti u mnoga rizična ponašanja. Takva ponašanja mogu ugroziti njihovu sigurnost i sigurnost osoba koje ih okružuju. U rizična ponašanja ubrajamo sva ona ponašanja kojima kršimo zakone, pravila, dogovore, ali i ona ponašanja koja nas i naše bližnje dovode u različite opasnosti. Posljedice ovise o težini rizičnih ponašanja. Možemo razmotriti nekoliko primjera. Posljedica za kašnjenje u školu može biti usmena opomena učitelja ili neopravdani izostanak. Za konzumiranje alkohola posljedice mogu biti svađa s roditeljima, udaljavanje od prijatelja, izazivanje prometne nesreće ili odlazak u bolnicu zbog trovanja. Nekad se posljedice ne primjećuju nakon jedne ili dviju epizoda rizičnog ponašanja. Zapalili ste već nekoliko puta cigaretu i ništa se strašno nije dogodilo? Čuli ste i vidjeli da su se vaši vršnjaci nekoliko puta opijali, a posljedice su samo neke smiješne anegdote? Učenik kojega poznajete često izostaje iz škole, većinu slobodnog vremena provodi vani družeći se s prijateljima i svejedno nekako uspijeva proći razred? Na prvi pogled može se činiti da posljedice nisu tako strašne, no važno je znati da se posljedice mogu javiti poslije. Mladi često podcjenjuju rizik od posljedica misleći – „Meni se to ne može dogoditi“. Traženje uzbuđenja i dokazivanje neki su od razloga zašto mladi podcjenjuju rizik. Upravo takvi stavovi povećavaju vjerojatnost od upuštanja u još rizičnija ponašanja čije su posljedice puno ozbiljnije.

Hoćemo li održati odgovorne i zdrave životne navike, ovisi prije svega o našim snagama koje možemo nazvati otpornost. Strukturirano slobodno vrijeme, iskrena prijateljstva, komunikacija i samopouzdanje samo su neki od čimbenika otpornosti koji nas mogu usmjeriti prema zdravim životnim stilovima. Ako primijetite kod sebe ili drugih sklonost rizičnim ponašanjima, važno je potražiti pomoć od roditelja, učitelja, stručnih suradnika, školskog liječnika ili druge stručne osobe.

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!“)

Aktivnosti

Podijelite se u tri grupe i uz podršku učitelja istražite dostupne priče ili slučajeve o ljudima koji su skloni rizičnim ponašanjima. Odaberite nekoliko slučajeva i raspravite o mogućim posljedicama ponašanja za pojedinca, obitelj i društvo. Prezenterajte ostalima u razredu i zajedno razmislite mogu li se navesti još neke posljedice

Navedite svoje prijedloge o tome na koji se način može reagirati na zlorabe različitih sredstava ovisnosti ili kako ih je moguće kazniti. Osim o posljedicama, poput kazni, razmišljajte i o tome što bi osobama koje imaju taj problem bilo potrebno na putu za oporavak i održavanje zdravoga životnog stila

U paru raspravite situacije iz teksta te donesite prijedloge kako biste vi pomogli osobi iz navedenih situacija

Preporuka za čitanje: „Zeleni pas“ Nade Mihelčić i „Debeli“ Silvije Šesto

Pitanja za provjeru

- Što sve ubrajamo u rizična ponašanja?
- Koje sve mogu biti posljedice rizičnih ponašanja?



Citat

„Ako čovjek ne promisli o problemima koji su udaljeni, bit će pun briga kad mu se približe.“

Konfucije



Mapa

prijedlozi o kažnjavanju i reakciji na zlorabu droge

Resursi

papir, hamer-papir i flomasteri, knjige



Nisi sam_a!

Uvod

Iz dosadašnjih rasprava uočili smo da je ovisnost prisutna i proširena pojava u našem društvu. Kompleksnost problema ovisnosti zahtijeva uključivanje različitih profila stručnjaka koji se iz domene svoje struke bave ovisnikom i ovisnošću. Ovisniku treba pomoć i podrška liječnika, psihologa, psihijatra, psihoterapeuta, socijalnih pedagoga, socijalnih radnika i drugih stručnjaka.

U borbi protiv ovisnosti važna su tri procesa: prevencija, liječenje uz rehabilitaciju te zadržavanje liječenog ovisnika izvan rizika od povratka u ovisnost. Proces prevencije uključuju različite programe, projekte i aktivnosti koji se bave sprečavanjem razvijanja ovisnosti. To mogu biti različite edukativne radionice, javne tribine ili kampanje koje se mogu organizirati u školama i lokalnim zajednicama, a koje će obuhvatiti teme poput štetnosti droga, alkohola, pušenja i drugih sredstava ovisnosti. Također to mogu biti programi kojima je cilj poticanje mladih na sudjelovanje u sportskim i rekreacijskim aktivnostima odnosno poticanje mladih na zdrave stilove života.

Za liječenje i rehabilitaciju ovisnika zaduženi su zdravstveni djelatnici koji su specijalizirani za bolest ovisnosti. Liječenje i rehabilitacija ovisnika slični su svakom drugom procesu liječenja bolesne osobe s ciljem da osoba dobije potrebnu pomoć i podršku kako bi se osjećala bolje. Neki će ovisnici boraviti u bolnici ili posebnom centru gdje će dobiti medicinsku pomoć i odgovarajuće lijekove. Drugi će možda trebati razgovarati s terapeutom koji će im pomoći da razumiju zašto su postali ovisni i kako mogu prestati. Proces rehabilitacije odnosno oporavka može uključivati pohađanje raznih grupa podrške u okviru kojih ljudi sa sličnim problemima razmjenjuju svoja iskustva i podržavaju jedni druge. Također mogu imati mentora ili osobu koja im pomaže da se vrate u svoje okruženje ili pronađu posao, odnosno pomaže im da se ne vrate ovisnosti.

Pojmovi

Psihoterapeut – stručnjak_inja koji se bavi mentalnim zdravljem te kroz različite metode poput razgovora pomaže osobi da prevlada svoje teškoće. Cilj je postići osobni razvoj i bolje svakodnevno funkcioniranje

Aktivnosti

- 🔍 Zajedno s učiteljem_icom istraži u svojoj županiji koje se ustanove/udruge bave prevencijom ovisnosti i tretmanom ovisnika
- 🔍 Zajedno s učiteljem_icom organiziraj posjet jednoj od ustanova ili udruga koje se bave prevencijom ovisnosti ili tretmanom ovisnika
- 🔍 Zajedno s učiteljem_icom pozovi u školu stručnjaka koji se bavi ovisnošću i zamolite ga da vam održi predavanje na temu rada s ovisnicima. Pripremite pitanja za gosta. Napravite intervju i objavite ga u školskom listu ili na mrežnim stranicama škole
- 🔍 U školi obilježite Mjesec borbe protiv ovisnosti (od 15. studenoga do 15. prosinca). Zajedno osmislite aktivnosti koje ćete provoditi na razini vašeg razreda i škole u tom mjesecu

Pitanja za provjeru

- Koji se sve stručnjaci bave ovisnošću?
- Kome se možemo obratiti ako imamo prijatelja_icu koji ima problema s ovisnošću?

Citat

„Pokušaj bijega od boli stvara još više boli.“

Gabor Maté

Mapa

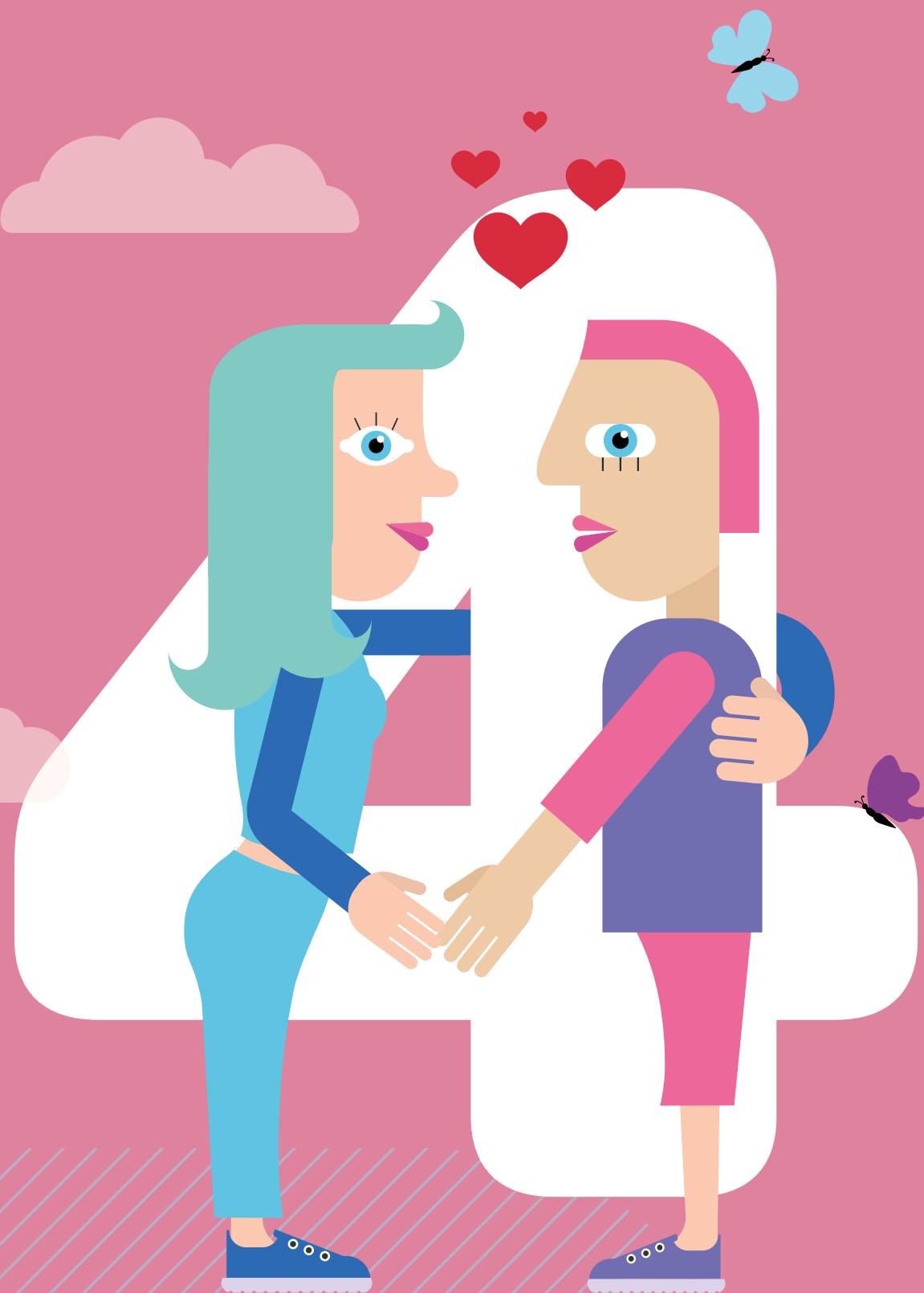
popis ustanova/udruga koje se bave prevencijom ovisnosti i tretmanom ovisnika

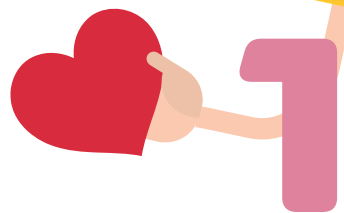
Resursi

papir, hamer-papir i flomasteri



Spolno i reproduktivno zdravlje te rodna ravnopravnost





Promisli prije odluke!



Uvod

Ulaskom u pubertet događaju se mnoge promjene u tvom životu.

Prijatelji_ice ti postaju sve važniji_e, a oni_e mogu utjecati na tvoj život na dobar i loš način. Mogu ti biti potpora, ali se isto tako može dogoditi da nešto činiš jer osjećaš da tvoji prijatelji_ice to očekuju od tebe. Naprimjer svi tvoji prijatelji_ice su se poljubili_e s dečkom/djevojkom, a ti ne želiš. Ipak, osjećaš da moraš to učiniti kako te ne bi zadirkivali ili kako ne bi ostao_la jedini_a u društvu koji_a nema iskustvo poljupca. Prije nego doneseš odluku vezanu uz romantične odnose, promisli želiš li to zaista. Koje osjećaje u tebi izaziva pomisao na tu odluku? Činiš li to na nagovor drugih osoba („Svi to rade!“) ili možda kako bi imao_la o čemu pričati s prijateljima („Još se niste poljubili, nemaš pojma što propuštaš!“)? Ako donosiš odluke pod pritiskom prijatelja_ica (vršnjački pritisak), poslije se možeš osjećati loše.

U pubertetu se događaju mnogobrojne promjene u tvom tijelu koje utječu i na emocije. Prirodno je istraživati svoje tijelo, osjećaje i misli koji se javljaju u vezi s promjenama. Može se dogoditi da imaš mnogo pitanja o pubertetu. U tom slučaju razgovaraj s odraslom osobom od povjerenja jer je važno dobiti provjerene i točne informacije na temelju kojih možeš donositi informirane odluke.

Javlja se i povećani interes prema drugim osobama, pa možeš osjećati veću potrebu za bliskim kontaktom i do- dirom. Važno je znati da svaka osoba ima pravo odlučivati o svojem tijelu. To znači da ima pravo reći da ne želi da netko dodiruje njezino tijelo ako mu/joj se to ne sviđa. Druga osoba to mora poštovati jer NE uvijek znači NE! Važno je provjeriti s drugom osobom želi li dodir i kako se u vezi s time osjeća.

Pojmovi

Pubertet – razdoblje ži- vota u kojem se događaju mnoge promjene koje vode ka sazrijevanju i sposobnosti reprodukcije (razmnožavanja).

Vršnjački pritisak – kada osobe približno tvoje dobi snažno utječu na tvoje odluke i ponašanje.

Aktivnosti

- Nacrtaj, napiši priču ili strip na temu vršnjačkog pritiska
- Podijelite se u grupe. Pročitajte sljedeću priču i odgo- vorite na pitanja:

Tijekom odmora, dok se igraju lovice, dječaci su počeli dodirivati djevojčice na način koji im se ne sviđa. Nekoliko djevojčica reklo im je da prestanu, no oni nastavljaju jer smatraju da je „normalno da to dječaci rade“.

Što djevojčice mogu učiniti u tom slučaju?

- Tin i Ana u vezi su mjesec dana. Vole provoditi vrijeme zajedno, a najviše vole ići u šetnje i na sladoled. Pone- kad se drže za ruku. Nisu se poljubili jer osjećaju da im treba još vremena da se upoznaju. Tinovi prijatelji često ga zadirkuju, govoreći mu da treba preuzeti inicijativu i konačno je poljubiti. Tinu je dosta zadirkivanja te odluči lagati prijateljima da su se poljubili. Ana je od prijatelja saznala za tu laž te odlučila prekinuti vezu. Kako je Tin mogao drukčije postupiti u ovoj situaciji? Zamisli da si na Tinovu mjestu i promisli kako bi volio_la da tvoji prijatelji_ce postupe u ovoj situaciji!

- Izradite kutiju u koju ćete tijekom nastavne godine ubacivati anonimna pitanja vezana uz teme puberteta, tijela, zdravlja, ljubavi, odnosa, seksualnosti i sličnih tema. Razmislite koje osobe/stručnjake_inje možete zamoliti da vam odgovore na pitanja (školski_a psiholog_inja, učitelj_ica biologije, liječnik_ca). Pokušajte dogovoriti da vas posjete za vrijeme nastave ili da odgovore na vaša pitanja e-poštom

Pitanja za provjeru

- Kakve se promjene događaju tijekom puberteta?
- Što je to vršnjački pritisak?
- Što se podrazumijeva pod pravom svake osobe da odlučuje o svojem tijelu?

Zapamti!

Tvoje tijelo je samo tvoje i ti donosiš odluke o nje- mu, kao što drugi imaju pravo donositi odluke o svojem tijelu. Promisli donosiš li važne odluke zbog prijatelja_ ica ili to zaista želiš!

Čitat

„Vjerujte u sebe i doći će dan kada drugi neće imati izbora nego vjerovati s vama.“

iz filma „Kralj lavova“

Mapa

priča, strip ili crtež vršnjačkog pritiska, odgovori na pitanja

Resursi

karton ili kutija za anonimna pitanja, papi- ri, bojice, flomasteri



Nema opravdanja za nasilje!

Uvod

Partnerski (romantični) odnosi ili veze trebali bi se temeljiti na dobroj komunikaciji, poštovanju i pružanju podrške. Nažalost, nisu svi odnosi kvalitetni i ravnopravni. Neke osobe u vezama doživljavaju nasilje i uznemiravanje. Postoje različite vrste nasilja, a neki od oblika su emocionalno, fizičko, seksualno, elektroničko te mnogi drugi oblici koji za cilj imaju uspostavljanje moći i kontrole nad drugom osobom. Uznemiravanje se odnosi na uvredljive šale, praćenje osobe, uznemirujuće poruke, komentare o nečijem tijelu ili izgledu zbog kojih se osoba osjeća loše.

Nasilje i uznemiravanje ne događaju se samo u partnerskim vezama. Prisutni su na ulicama i društvenim mrežama, u školama i obiteljima. Osobe koje provode nasilje i uznemiravanje mogu biti poznate ili nepoznate žrtvi nasilja.

Nasilje se često događa u situacijama neravnopravnog položaja određene skupine osoba u odnosu na druge. Primjerice žene su žrtve nasilja zbog neravnopravnosti muškaraca i žena koja još uvijek postoji u društvu. Nasilje koje proizlazi iz rodne neravnopravnosti spada u rodno uvjetovano nasilje. Temelj za rodno uvjetovano nasilje jesu rodni stereotipi koji podrazumijevaju muškarce kao dominantne, snažne, agresivne i nesklone pokazivanju emocija, a pritom im se dodjeljuje uloga onoga koji ima pravo donositi odluke u ime žene. Žene se pak prikazuju kao pasivne, poslušne, prilagodljive, emotivne i slabe.

Nasilje se ne događa samo u heteroseksualnim vezama, odnosno vezama u kojima par čine muškarac i žena. Nasilje se događa i u vezama osoba drugih spolnih orijentacija, a zbog mnogih predrasuda i nedostatka adekvatne podrške u zajednici može im biti teže potražiti pomoć.

Iz napisa u medijima i komentara na društvenim mrežama vidljivo je da okolina može osuđivati žrtvu zbog nasilja koje je pretrpjela (npr. „obukla je prekratku haljinu“ ili „zaslužila

Citat

„Ljubav prema pravdi neka bude vaš vodič u životu.“

Nelson Mandela

Pojmovi

Emocionalno nasilje – prepoznaje se kad osoba vrijeđa i omalovažava drugu osobu, ne uvažava njezine osjećaje, prijeti joj, uništava predmete koji su joj važni, kontrolira njezino ponašanje, čita njezine poruke i slično
Fizičko nasilje – prepoznaje se kad jedna osoba udara drugu, pri čemu joj može nanijeti bol ili je ozlijediti. Također se prepoznaje ako jedna osoba drugoj ograničava kretanje, primjerice sprečava odlazak iz njezina okruženja

Seksualno nasilje – prepoznaje se ako jedna osoba dodiruje onu drugu na način koji druga osoba ne želi i ne daje pristanak, ako je prisiljava na spolni odnos ili gledanje spolnog odnosa nekih drugih osoba

Elektroničko nasilje – prepoznaje se kao ponašanje koje se odvija u virtualnom okruženju tijekom kojega se nanosi šteta drugoj osobi

je jer je bila neposlušna“). Osuđivanje i okrivljavanje žrtve vodi do još veće štete za njezino mentalno zdravlje od one koju joj može uzrokovati nasilje kojem je bila izložena. Važno je zapamtiti da žrtva nije kriva za nasilje koje joj se događa!

Aktivnosti

Podijelite se u grupe i napravite intervju s vašim bakama, djedovima, susjedima_ama ili drugim osobama iz vaše okoline koji su slične dobi kao i vaši djedovi i bake. Pitajte ih kako je izgledalo školovanje u njihovu djetinjstvu, kako su se oni zabavljali u vrijeme njihove mladosti, kako su uspostavljali romantične odnose, kako su njihovi roditelji dijelili kućanske poslove i brinuli se o djeci

Izvucite zaključke iz svih grupa i odgovore upišite u tablicu:

Tema	U vrijeme vaših djedova i baka	Danas
Škola		
Zabava		
Romantične veze		
Kućanski poslovi		
Briga o djeci		

Raspravite:

- Što se promijenilo od vremena vaših djedova i baka do danas? Što je ostalo isto?
- Prepoznajete li neke rodne stereotipe?
- Kako rodni stereotipi utječu na odnose?

Pitanja za provjeru

- Što su rodni stereotipi?
- Kako rodni stereotipi mogu biti povezani s nasiljem?
- Što je rodno uvjetovano nasilje?

Pojmovi

Rodni stereotipi – pojednostavnjene i unaprijed stvorene ideje o osobinama i ulogama muškaraca i žena

LGBT osobe – akronim označava sljedeće identitete: lezbijka, gej, biseksualna i transrodna osoba

Rodno uvjetovano nasilje – prepoznaje se kao nasilje usmjereno prema osobi isključivo zbog njezina spola/roda

Zapamti!

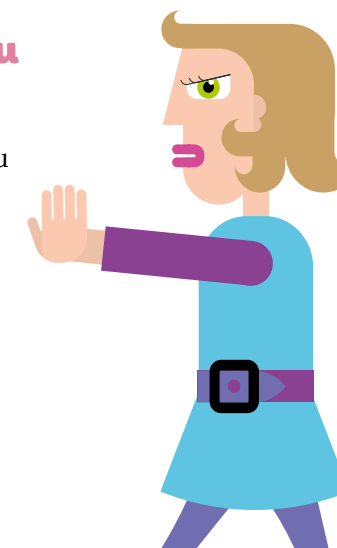
Posljedice nasilja dugo-ročne su i mogu biti ozbiljne ako osoba ne potraži podršku i stručnu pomoć.

Mapa

zaključci istraživanja (intervjua)

Resursi

flipchart/hamer-papir



Kako prepoznati štetan odnos?

Uvod

Potreba za otkrivanjem romantičnih odnosa najčešće se javlja u adolescenciji. Radi se o novoj vrsti odnosa, što može biti izazovno. Ponekad je teško prepoznati kako izgleda kvalitetan odnos. Stavovi i uvjerenja koja smo stekli tijekom djetinjstva, od roditelja i ljudi iz okoline, utječu na stavove o zdravim odnosima. Zdravi odnosi su oni u kojima se osobe osjećaju prihvaćeno, sigurno, ugodno, ravnopravne su u donošenju odluka i mogu reći NE. Zdrave veze stvaraju pozitivna iskustva, što je temelj za razvoj samopouzdanja.

Mlade osobe koje imaju iskrivljena uvjerenja o tome što je kvalitetna veza češće čine i češće doživljavaju nasilje. Iz toga razloga važno je prepoznati štetne stavove, što ponekad može biti teško.

Istraživanja pokazuju da velik broj adolescenata_ica doživljava nasilje u vezama. Neki od znakova nasilne veze jesu: kontroliranje osobe (s kime se druži, što objavljuje na društvenim mrežama, kada dolazi doma), neprestano okrivljavanje, neravnopravan odnos moći (jedna osoba u vezi osjeća se slabijom od druge, osjeća da ne smije reći NE), umanjivanje emocija druge osobe, ignoriranje osobe, pretjerana ljubomora, praćenje osobe, fizička agresija, nepredvidive promjene raspoloženja, neželjeni dodiri i neželjeni komentari o fizičkom izgledu te mnoga druga ponašanja koja čine da se druga osoba osjeća loše i nanosi joj se šteta.

Ponekad je teško prepoznati nezdrav odnos. Ako prepoznáš neke od znakova nasilnog ponašanja ili osjetiš da „nešto nije u redu“, uvijek je dobro razgovarati s osobom od povjerenja ili stručnom osobom koja ti može pružiti podršku i pomoć.

Aktivnosti

Podijelite se u grupe, raspravite o problemima o kojima govori sljedeći tekst te odgovorite na pitanja: Mijin dečko traži od nje da čita sve njezine poruke, a za-tražio je i njezine lozinke za društvene mreže. Kada mu je odbila dati lozinke, prijetio je da će prekinuti s njom. Mia više ne odlazi s prijateljima_cama na druženja ako njezin dečko nije prisutan. O kojoj se vrsti nasilja ovdje radi? Što Mia može učiniti? Koga može pitati za pomoć?

Marko i Tin u vezi su godinu dana. U posljednje vrijeme Tin često prigovara Marku zbog izlazaka u noćne klubove. Također, prati njegovu aktivnost na društvenim mrežama. Kada Marko komentira ili lajka fotografije drugih osoba, Tin ima ljubomorne ispade. Posljednji put u svađi je snažno gurnuo Marka tako da je pao na pod. Nakon nekog vremena se smiri i obeća da se ponašanje neće ponoviti, no ono se ipak ponovi. O kojoj vrsti nasilja se ovdje radi? Što Marko može učiniti? Koga može pitati za pomoć?

Napravite popis ponašanja koja vode ka ostvarenju zdravih romantičnih odnosa i popis ponašanja koja vode ka nezdravim romantičnim odnosima. Usporedite popise s ostalima i raspravite koje su sličnosti, a koje razlike

Pitanja za provjeru

- Kako stavovi i uvjerenja mogu biti povezani s nasiljem u vezama?
- Kako se može prepoznati štetan odnos?

Zapamti!

U zdravom odnosu obje se osobe osjećaju dobro, prihvaćeno i poštovano.

Citat

„Ljubav je jezik kojim govori srce.“

William Shakespeare

Pojmovi

Adolescencija – razdoblje promjena koje počinje pubertetom i završava zrelošću, a odnosi se na prilagodbe promjenama koje se događaju tijekom puberteta

Uvjerenja – čvrsta mišljenja o nečemu (što je ispravno, pravedno...), a podloga su za stavove i ponašanja

Stav – odnos prema nečemu, uključuje naše misli, emocije, reakcije

Mapa

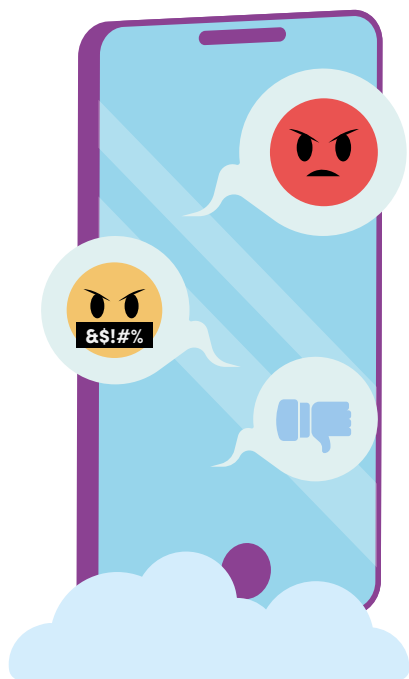
popis ponašanja za ostvarivanje zdravih i nezdravih odnosa

Resursi

papir

4

Brini o sebi i drugima u online-okruženju



Uvod

Elektroničko nasilje je aktivnost u virtualnom okruženju kojoj je cilj da se druga osoba ponizi, zadirkuje, uznemirava ili joj se prijeti. Obuhvaća širenje laži, slanje uvredljivih poruka, lažno predstavljanje, objavljivanje intimnih fotografija bez dozvole osobe i slično. Počinitelji ce elektroničkog nasilja se, zbog anonimnosti koju mogu imati na internetu, brže i lakše odlučuju na nasilje. Iza takva čina ostaje pisana riječ koja se brzo širi i ostaje prisutna u medijima koji se koriste. Zato, razmisli koje ćeš informacije otkrivati nekome o sebi, ali i što ćeš pisati ili komentirati o drugim osobama. Zapamti da elektroničko nasilje može imati ozbiljne posljedice za mentalno zdravlje i dobrobit osobe.

Mlade osobe u vezama ili izvan veza ponekad razmjenjuju poruke koje sadrže informacije, fotografije ili snimke intimnog ili seksualnog sadržaja, a takve aktivnosti poznate su kao *seksting*. Osobe koje su primile poruke intimnog i seksualnog sadržaja poslije ih mogu zloupotrijebiti, primjerice objaviti ili proslijediti drugim osobama. Adolescentske veze su veze u kojima mlade osobe istražuju nove odnose, uče o sebi i često su kratkotrajnije od veza odraslih osoba, stoga treba dobro promisliti koje bi mogle biti posljedice *sekskinga*. U slučaju da se dogodi zlouporaba takvih sadržaja i/ili bilo koja aktivnost koju prepoznaješ kao elektroničko nasilje, važno je obratiti se odrasloj osobi od povjerenja za podršku i savjet.

Na internetu su dostupni sadržaji koji spolne odnose prikazuju na neprimjeren način (primjerice, kao nasilne odnose, odnose bez zaštite ili bez pristanka), što može utjecati na stvaranje iskrivljene slike o spolnosti ili izazvati druge štetne posljedice kod osoba koje prate takve sadržaje.

Na internetu vrebaju potencijalne opasnosti. No isto tako on može biti i lijepo mjesto ako se pridržava-

te pravila sigurnoga korištenja. Zapamti, ista pravila za ravnopravan odnos i poštovanje drugih osoba vrijede i za odnose i komunikaciju u *online*-okruženju.

Aktivnosti

Istraži što znače sljedeći pojmovi i poveži pojam s definicijom. Pri tome se koristi provjerenim izvorima (npr. portal „medijska pismenost.hr“)

Seksting	Otvaranje lažnih profila putem kojih napadač_ica navodi drugu osobu na romantičnu vezu putem interneta lažno se predstavljajući
Catfishing	Neželjeno praćenje i uznemiravanje osobe putem digitalnih medija, može uključivati slanje poruka, praćenje lokacije druge osobe, praćenje aktivnosti na društvenim mrežama...
Sextortion	Oblik ucjene ili prijetnje da će se intimni i seksualni sadržaji objaviti ili proslijediti drugim osobama
Cybergrooming	Slanje intimnih/seksualnih poruka, fotografija i snimki drugoj osobi
Cyberstalking	Proces u kojem odrasla osoba (zlostavljač_ica) upoznaje maloljetnu osobu putem interneta te pokušava steći njezino povjerenje s ciljem seksualnog zlostavljanja

Osmislite smjernice za život bez nasilja u *online*-okruženju na temu *Kako brinuti o sebi i drugima u online-okruženju*. Promovirajte smjernice na razini škole (putem mrežne stranice, satova razrednog odjela, Vijeća učenika...)

Pitanja za provjeru

- Koja se ponašanja smatraju elektroničkim nasiljem?
- Koje su moguće posljedice sudjelovanja u *sextingu*?



Zapamti!

Nasilje je nasilje i u virtualnom svijetu te ostavlja posljedice na zdravlje žrtve. Stoga se brini o sebi i drugima i u *online*-okruženju.

Citat

„Nasilje ne rješava ništa. Mir rješava sve.“

Albert Einstein



Mapa

smjernice za život bez nasilja u *online*-okruženju

Resursi

računalo (laptop), digitalni alati/hamer-papir



Kako je to biti drukčiji od većine?

Uvod

Pri rođenju svakoj se osobi na temelju bioloških obilježja (spolnih i reproduktivnih organa) pripisuje muški ili ženski spol.

Osobe čija se biološka obilježja ne uklapaju u kategoriju muškog ili ženskog nazivaju se *interspolne osobe*. Interspolnost može biti vidljiva odmah pri rođenju, dok kod nekih osoba postaje primjetna kasnije u životu. Prosječno se rodi jedna na 2000 beba s obilježjima interspolnosti. Često se nakon rođenja interspolnih beba provode kirurške intervencije kako bi se njihovi spolni organi prilagodili muškima ili ženkama. U većini slučajeva takvi su zahvati estetske prirode odnosno nisu medicinski potrebni. Time se onemogućuje osobi da sama odlučuje o svojem tijelu i identitetu. Nedovoljno stručnih znanja o pravima interspolnih osoba može voditi prema ozbiljnim posljedicama za njihovo fizičko i mentalno zdravlje. Važno je otkloniti društvene predrasude i stručno raspravljati o pravima tih osoba.

Ponekad je unutarnji osjećaj osobe o sebi drukčiji od spola pripisanog rođenjem (na primjer osoba može prema spolu biti muškarac, a osjećati se kao žena, kao oba roda ili kao niti jedan rod). Taj unutarnji osjećaj naziva se rodni identitet.

Dok je spol biološka kategorija, rod je društvena. Rod se odnosi na ponašanja, osjećaje i uloge koje neka kultura povezuje sa spolom osobe. Primamo poruke kakvi bismo trebali_e biti i koje uloge preuzimati ovisno o spolu. Ta društvena očekivanja nazivamo rodnim normama i ulogama, a učimo ih tijekom odrastanja.

Stroge rodne uloge i norme su ograničavajuće te onemogućuju da osoba ostvari svoj puni potencijal (naprimjer pri odabiru budućeg zanimanja ili hobija). Također, mogu voditi do diskriminacije, nasilja i nejednakosti u društvu, obiteljima i partnerskim odnosima. One su naučene, u različitim kulturama su drukčije, a s vremenom se mijenjaju.

Aktivnosti

- Sjeti se neke svoje osobine/karakteristike koju dijeliš s većinom svojih vršnjaka_inja i neke zbog koje se osjećaš drukčije od većine. Zapiši ili nacrtaj osjećaj koji povezuješ s objema osobinama/karakteristikama
- Nacrtajte strip ili izradite scenarij za priču u kojem ćete prikazati kako se osjećaju osobe koje imaju osobine/karakteristike koje ih čine drukčijima od većine te kako ih okolina može podržati da se osjećaju prihvaćeno i sigurno
- Podijelite se u grupe i pokušajte prepoznati rodne uloge i norme u vašem okruženju. Raspravite kako one utječu na živote osoba koje žive u tom okruženju
- Podijelite se u grupe i raspravite je li škola sigurno mjesto za sve učenike_ce. Može li se nešto napraviti kako bi škola bila sigurnije i ugodnije mjesto za sve bez obzira na različitosti (npr. Organizacija radionica za učenike škole, pravodobno reagiranje svih na nasilje, savjetovništvo za učenike_ce)? Prijedloge predstavite članovima_ica Vijeća učenika te zajedno dogovorite daljnji plan djelovanja prema Učiteljskom vijeću, ravnatelju_ici, Školskom odboru kako bi se vaši prijedlozi čuli i primijenili na razini škole

Pitanja za provjeru

- Što je interspolnost?
- Koja je razlika između spola i roda?
- Kako rodne uloge i norme mogu utjecati na život osobe?
- Kako se može stvoriti siguran prostor u društvu kako bi svaka osoba bez straha mogla izraziti sve svoje identitete?

Zapamti!

Svaka osoba ima pravo izražavati svoj identitet bez straha da će zbog toga biti osuđivana ili zlostavljana.

Citat

„Nije važno kakav se netko rađa, već kakav postaje.“
iz knjige „Harry Potter“

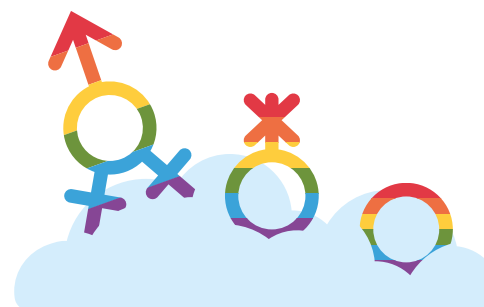


Mapa

opis ili crtež osjećaja, scenarij za skeč, prijedlozi za stvaranje sigurnog okruženja u školi

Resursi

papiri, bojice, flomasteri



Pojmovi

Spol – biološka obilježja koja definiraju osobu kao muškarca ili ženu

Rod – društvene ideje o muškarcima i ženama odnosno njihovim ulogama

Interspolnost – odnosi se na osobe čija se biološka obilježja ne uklapaju u kategoriju muškog ili ženskog

Rodni identiteti – unutarnji osjećaj osobe o svojem spolu/rodu

Rodne uloge – uloge koje muškarci i žene trebaju preuzimati u nekoj kulturi ovisno o spolu

Rodne norme – očekivanja kako bi se ljudi trebali ponašati u nekoj kulturi ovisno o spolu



Zašto je borba za rodnu ravnopravnost potrebna?

Uvod

Znaš li da muškarci u prosjeku imaju veću plaću od žena za isti posao u poduzećima u kojima se visina primanja dogovara s poslodavcem? Znaš li da žene većinom obavljaju neplaćene poslove poput kućanskih poslova? Znaš li da žene zbog neplaćenih poslova imaju manje slobodnog vremena od muškaraca? Znaš li da preopterećenost plaćenim i neplaćenim poslovima negativno utječe na zdravlje žena? Znaš li da žene često doživljavaju rodnu diskriminaciju?

Sve navedeno dokaz je da rodna ravnopravnost još uvijek nije postignuta. Zbog rodne neravnopravnosti žene doživljavaju različite oblike diskriminacije i nasilja u partnerskim odnosima, obitelji i društvu. No treba reći da su i muškarcima nametnuta društvena očekivanja koja nisu u skladu s ljudskom prirodom, poput toga da ne smiju previše izražavati osjećaje ili da moraju biti uvijek snažni. Time se onemogućuje da se razvijaju na zdrav način i u onom smjeru u kojem zaista i žele.

Već pri samom rođenju roditelji ili skrbnici često za dječake biraju plavu boju, a za djevojčice ružičastu. Dječacima će kupovati kamione i kostime superjunaka, a djevojčicama lutke i kostime princeza. Njihovo ponašanje i aktivnosti usmjeravat će prema onima koja su očekivana za djevojčice odnosno dječake. Naprimjer često će isticati da nije primjereno da dječak plače, a djevojčica se ljuti. Naučit će i koja zanimanja trebaju birati jer su dječaci bolji u matematici, a djevojčice se češće brinu za druge osobe. Na taj se način osobe već u djetinjstvu, s porukama koje primaju i ograničenjima koja im se postavljaju, poučava kako bi se trebali_e ponašati. Time se osobe ograničavaju

i ne razvijaju u skladu sa svojim stvarnim mogućnostima, što može negativno utjecati na njihovo mentalno i fizičko zdravlje.

Rodne norme i uloge s vremenom se mijenjaju i prilagođavaju promjenama u društvu. Postoje institucije, udruge, inicijative i osobe koje se aktivno zauzimaju za osvještavanje rodne diskriminacije i bore se za rodnu ravnopravnost. Rodna ravnopravnost bitna je za društvo u cjelini, ne samo za žene. Samo ravnopravnost i zadovoljstvo svih ljudi može voditi prema stvaranju zdravog društva, a time i zdravih pojedinaca_ki.

Zapamti!

Borba za rodnu ravnopravnost borba je za pravednije društvo u kojem će svaka osoba moći uživati ljudska prava.



Pojmovi

Rodna diskriminacija – osporavanje prava osobama na temelju roda, a podrazumijeva i isključivanje odnosno nejednak tretman na temelju roda
Rodna ravnopravnost – jednake mogućnosti za uživanje ljudskih prava i ostvarivanje vlastitih potencijala neovisno o rodu

Aktivnosti

🔗 Oformite timove koji će istražiti na koji se način na razini škole brine o rodnoj ravnopravnosti. Kriteriji za procjenu navedeni su u tablici. Istražite (provedite ispitivanje učitelja_ica i učenika_ca, pročitajte kurikulum, zapažajte, pitajte za pomoć stručne suradnike_ce) i upišite zapažanja

Kriterij	Zapažanja
Teme rodne ravnopravnosti uvrštene su u kurikulum škole (izvan-nastavne aktivnosti, projekti, obilježavanje važnih datuma...).	
Izvan-nastavne aktivnosti škole omogućuju svima da se uključe u aktivnosti od interesa neovisno o spolu/rodu (npr. djevojčice mogu upisati nogomet).	
U školi se promoviraju sve srednje škole jednako učenicima i učenicama i ohrabruje ih se na upis ovisno o njihovim interesima i mogućnostima, a ne o spolu/rodu.	
Učitelji_ice imaju jednaka očekivanja od učenika_ca (npr. neće očekivati od učenika da budu bolji u matematici od učenica).	
Učenici_ce se osjećaju sigurno u školi. Na nasilje i uznemiravanje djelatnici_e škole odmah reagiraju.	
U učionicama, na zidovima i panoima prezentiran je podjednak broj istaknutih muškaraca i žena koji su dali_e doprinos društvu.	
U prostorima škole, na zidovima i panoima, ne prikazuju se rodno stereotipni sadržaji (npr. korištenje plave boje za dječake, ružičaste za djevojčice).	

🔗 Uz pomoć učitelja_ice donesite zaključke o tome kako se brine o rodnoj ravnopravnosti na razini škole. Na temelju zaključaka napravite preporuke o tome što bi se moglo poboljšati kako bi se rodna ravnopravnost bolje promovirala

🔗 Odaberite na koji način želite predstaviti rezultate i preporuke o rodnoj ravnopravnosti:

- na Vijeću učitelja_ica
- na sastanku s ravnateljem_icom
- na sastanku sa stručnim suradnicima_ama

Pitanja za provjeru

- Što je rodna diskriminacija?
- Zašto je borba za rodnu ravnopravnost važna?
- Kako se može promovirati rodna ravnopravnost u svakodnevnom životu?

Mapa
tablica s kriterijima za
rodnu ravnopravnost

Resursi
alati za pripremu pre-
zentacije

Svi imaju pravo voljeti i biti voljeni

Uvod

Seksualna orijentacija odnosi se na to tko nas fizički, emocionalno ili seksualno privlači. Mogu nas privlačiti osobe suprotnog, istog ili oba spola, pa su tako neke od seksualnih orijentacija heteroseksualna, istospolna i biseksualna. Postoje osobe koje ne osjećaju privlačnost prema drugim osobama, što nazivamo aseksualnost/aromantičnost. Važno je reći da seksualnu orijentaciju ne biramo.

Ponekad mladi ljudi nisu sigurni kako se nositi sa svojim spolnim identitetom, a zbog diskriminacije u društvu to se posebice odnosi na mlade LGBTIQ osobe. Mogu osjećati nesigurnost ili skrivati svoj identitet i u tome se osjećati usamljenima, a zapravo postoje i druge osobe koje imaju slična iskustva. Istraživanje „Iskustva mladih LGBTIQ osoba“ provedeno je 2021. godine, a obuhvatilo je 373 mlade osobe u Hrvatskoj. Istraživanje je pokazalo da su mladi postali svjesni svojega LGBTIQ identiteta u prosjeku s 14 godina. U kontaktu s novim osobama više od polovice mladih izjavilo je da djelomično skriva svoj LGBTIQ identitet, dok su u školi i na fakultetu odrasle osobe rijetko znale za njihov identitet. Doživljaj uvažavanja i sigurnost zbog svog LGBTIQ identiteta češće su imali tijekom studija nego u srednjoj školi. Više od polovice ispitanih osoba barem se jednom tijekom srednje škole susrelo sa spominjanjem LGBTIQ tema na negativan način u nastavi ili nastavnim materijalima. Verbalno nasilje u srednjoj školi od odraslih osoba doživjelo je 20 % ispitanih osoba, a 77 % mladih ne zna kome prijaviti nasilje u srednjoj školi ako ga dožive. Što se tiče vršnjačkog nasilja, fizičko nasilje bilo je manje zastupljeno u odnosu na elektroničko i verbalno.

U društvu je još uvijek heteroseksualnost prihvaćena kao jedina primjerena ili najčešće prihvaćena spolna orijentacija, što rezultati navedenog istraživanja i pokazuju. Osobe drugih seksualnih orijentacija odnosno LGBTIQ osobe često doživljavaju diskriminaciju i nasilje u razli-

čitim područjima života. Mogu trpjeti diskriminaciju u školi ili na poslu, strahuju za vlastitu sigurnost na ulici, trpe uvrede na društvenim mrežama i slično. Time se narušavaju temeljna ljudska prava koja osiguravaju svim osobama jednakost, dostojanstvo i slobodu.

Svaka osoba ima pravo birati koga će voljeti, s kim će ulaziti u partnerske odnose i imati spolne odnose pod uvjetom da ne ugrožava prava druge osobe. Razina nasilja prema LGBTIQ osobama je zabrinjavajuća, a postoje institucije i udruge koje pružaju podršku i pomoć osobama koje se identificiraju kao LGBTIQ.

Aktivnosti

- 1 Istraži koja ljudska prava postoje. Raspravi u grupi koje društvene skupine su u riziku od kršenja ljudskih prava
- 2 Pripremite izložbu o ljudskim pravima. Jedan od plakata neka obvezno sadrži popis udruga i institucija koje se bave ljudskim pravima i pravima LGBTIQ osoba u vašoj okolini. Postavite izložbu na mjestu u školi koje je dostupno svim učenicima_ama
- 3 Istražite koje institucije (Pravobranitelj_ica za djecu, Pučki_a pravobranitelj_ica, Pravobranitelj_ica za ravnopravnost spolova, Pravobranitelj_ica za osobe s invaliditetom) i udruge (udruge koje se bave ljudskim pravima) postoje u vašem okruženju. Dogovorite posjet (ili online-susret) kako biste doznali čime se bave i kako pomažu građanima i građankama. Snimite podcast ili napišite sažetak razgovora koji će biti dostupan svim učenicima_ama na mrežnoj stranici škole.

Pitanja za provjeru

- Zašto je važno poštovati ljudska prava?
- Navedite primjere kršenja prava LGBTIQ osoba.
- Kome se možete obratiti za pomoć u slučaju narušavanja ljudskih prava na lokalnoj i nacionalnoj razini?

Zapamti!

Svaka osoba ima pravo birati s kim će stupati u partnerske i spolne odnose sve dok to pravo ne ugrožava prava druge osobe.

Citat

„Nije dovoljno govoriti o ljudskim pravima. Moramo ih prakticirati svakodnevno.“

Eleanor Roosevelt

Pojmovi

LGBTIQ+ – akronim koji označava sljedeće identitete: lezbijka, gej, biseksualna osoba, transrodna osoba, interpolna osoba, queer, aseksualna i/ili aromantična osoba, „+“ označava ostale rodne i spolne identitete
Ljudska prava – osiguravaju svim ljudima pravo na slobodu, dostojanstvo i jednakost bez obzira na mjesto rođenja, rasu, spol, rodni identitet, seksualnu orijentaciju, obrazovanje i slično.

Mapa

popis ljudskih prava, udruga i institucija koje se bave ljudskim pravima

Resursi

računalo (laptop), hamer-papiri, ostali materijali potrebni za izložbu i snimanje podcasta



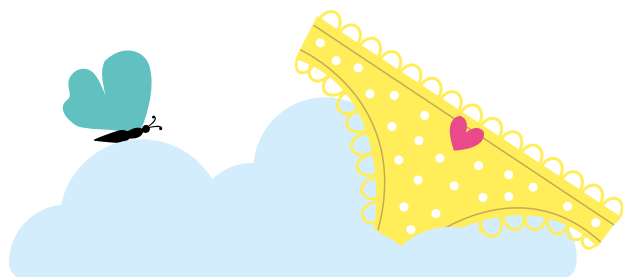
Što je spolnost?



Uvod

Spolnost je prirodni, normalni i sastavni dio života svake osobe. Izražava se kroz misli, osjećaje, želje, maštu, vrijednosti i ponašanja vezana uz spolni život koja mogu biti usmjerena prema sebi ili drugim osobama istoga i/ili suprotnog spola. Odnos prema spolnosti razvija se pod utjecajem okruženja u kojem odrastamo i živimo, a posebno na to mogu utjecati obitelj, prijatelji_ce i društvena zajednica. Mnogi stereotipi, rodne norme i religijska uvjerenja mogu utjecati na pogrešno poimanje spolnosti. Neki su od takvih primjera da se treba sramiti svoje spolnosti ili da se u spolni odnos treba upuštati samo zbog reprodukcije (razmnožavanja). Pogrešna uvjerenja i ograničenja onemogućuju prirodan i zdrav razvoj osobe koji podrazumijeva pozitivan odnos prema spolnosti.

Uz spolnost vežu se različite emocije, kao naprimjer uzbuđenje, zbunjenost, strah i sreća. Emocije koje se pojavljuju su prirodne i dio su učenja odnosno istraživanja vlastite spolnosti. Svaka osoba drukčije poima i doživljava spolnost te uživa u spolnim aktivnostima na različite načine. Ono što je važno jest da sve uključene osobe daju jasni pristanak i drugoj osobi iskažu želju za spolne aktivnosti. Uvijek je potrebno provjeriti želi li druga osoba isto što želimo i mi, a najbolji način provjere jest otvoreno razgovarati s tom osobom. Razgovor prije ulaska u spolne aktivnosti bitan je i sigurno će smanjiti razinu neizvjesnosti. Važno je znati da ulazak u spolne aktivnosti podrazumijeva odgovorno ponašanje kako bismo sebe i drugu osobu zaštitili od neželjenih posljedica koje mogu narušiti spolno i reproduktivno zdravlje.



Pojmovi

Seksualni pristanak – dobrovoljno sudjelovanje u aktivnosti, bez nagovaranja, ucjena i manipulacija

Seksualni užitak – osjećaj zadovoljstva koji proizlazi iz seksualne aktivnosti

Seksualna odgovornost – uključuje brigu o reproduktivnom i seksualnom zdravlju, za što je potrebno donositi informirane odluke pri ulasku u spolne aktivnosti te poštovati prava drugih osoba

Reproduktivno zdravlje – briga o reproduktivnom zdravlju podrazumijeva prevenciju i liječenje spolno prenosivih bolesti, informiranje o spolnosti, redovite zdravstvene preglede, a uključuje i prava kao što su pravo na slobodno odlučivanje o vlastitoj reprodukciji, pravo na slobodno donošenje odluka vezanih za vlastito tijelo, pravo na kvalitetnu zdravstvenu skrb, pravo na dostupnost znanstveno provjerenih informacija

Spolno zdravlje – obuhvaća pozitivan pristup spolnosti te spolna iskustva koja predstavljaju užitak bez prisile i nasilja

Aktivnosti

🕒 Promisli o sljedećim tvrdnjama. Zajedno s učiteljem_icom pronađite točne odgovore.

TVRDNJA	T	N
Većina žena ne osjeća potrebu za stupanjem u spolne odnose.		
Masturbacija pomaže u učenju o vlastitom tijelu i razumijevanju vlastite reakcije na seksualnu stimulaciju.		
Pravo vrijeme za prvo iskustvo spolnog odnosa je 18 godina.		
Osobe istospolne orijentacije žele imati spolne odnose s bilo kime istoga spola/roda.		
Dječaci bi uvijek trebali prvi inicirati razgovor s djevojčicama ako im se sviđaju.		
Znak ljubavi je upustiti se u spolni odnos s drugom osobom bez korištenja kontracepcije.		

🕒 Podijelite se u grupe. Pročitajte priču i odgovorite na pitanja.

Sanja i Kristijan su nekoliko mjeseci u vezi. Kristijan želi imati spolni odnos sa Sanjom, no ona nije spremna. U posljednje vrijeme Kristijan je izrazito pažljiv prema Sanji, kupuje joj čokoladice, svaku večer šalje poruke za laku noć te je često poziva u kino i plaća joj ulaznice. Kristijan se i dalje nada da će Sanja pristati na spolni odnos te je nagovara navodeći što je sve lijepoga za nju učinio u posljednje vrijeme. Sanja zbog tog pritiska osjeća da mu je „dužna“ te pristane na spolni odnos. Je li Sanja u ovoj situaciji željela spolni odnos? Kako je Kristijan utjecao na njezinu odluku?

Pitanja za provjeru

- Što je spolnost?
- Što sve može utjecati na naše poimanje spolnosti?
- Što podrazumijeva pristanak na spolnu aktivnost?
- Što se podrazumijeva pod spolnom odgovornošću?

Zapamti!

Istraživanje spolnosti je prirodno, ali je bitno za to biti spreman_na. Prije upuštanja u spolne aktivnosti dobro je o tome razgovarati i provjeriti s drugom osobom želi li i ona isto što i mi.

Čitat

„Tvoje tijelo je tvoj prvi dom. Pazite na njega s ljubavlju.“

Buda

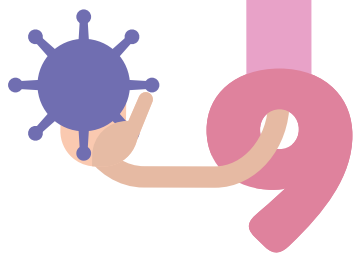


Mapa

odgovori na pitanja vezana uz priču

Resursi

papiri



Spolno prenosive bolesti: istraži, nauči i spriječi!

Uvod

Znanje o spolno prenosivim bolestima možda se većini mladih ljudi ne čini nečim važnim za svakodnevni život, ali to ne znači da nije dobro znati neke činjenice zahvaljujući kojima možeš bolje razumjeti i izbjeći neke rizične situacije poslije u životu. Ne moramo ponavljati da su informacije o toj, kao i ostalim temama vezanima uz spolnost lako dostupne, no nisu sve dostupne informacije znanstveno točne i provjerene. Pa, krenimo!

Spolno prenosive bolesti su infekcije koje se prenose spolnim kontaktom. One mogu biti bakterijske, virusne i parazitske infekcije. Neki od najčešćih uzročnika su: HIV (uzrokuje bolest AIDS ili SIDA), klamidijska infekcija (može dovesti do otežanoga ili onemogućenoga ostvarivanja trudnoće), gonoreja, sifilis, infekcije virusima herpesa ili humanim papiloma virusom (HPV, može dovesti do pojave raka vrata maternice). Uzročnici se prenose kontaktom sa zaraženim tjelesnim tekućinama kao što su: krv, sjeme, vaginalni sekret ili slina. Korištenje kondoma tijekom svakoga spolnog odnosa može značajno smanjiti rizik od prijenosa tih bolesti. Simptomi spolno prenosivih bolesti mogu varirati ili se čak ne moraju odmah pokazati. Od najčešćih simptoma valja spomenuti promjene na koži ili sluznici spolovila, osobito ako su praćene osjećajem svrbeža, peckanja ili boli te je prisutan iscjedak iz rodnice ili mokraćne cijevi. Primjerice HPV može izazvati pojavu izraslina poput bradavica koje su bezbolne, a virus herpesa sitne mjehuriće uz vrlo neugodan osjećaj peckanja ili boli. Navedene promjene moguće su i na ženskom i na muškom spolovilu. Važno je znati da postoji mogućnost testiranja na spolno prenosive bolesti, ali i da bi u slučaju sumnje na pojavu bolesti bilo poželjno što prije potražiti medicinsku pomoć.

Zapamtite da je informiranje o spolno prenosivim bolestima vrlo važno. Razgovarajte sa zdravstvenim struč-

njakom_injom, roditeljima ili drugim odraslim osobama kako biste dobili sve potrebne informacije i podršku. Razgovarajte i s partnerom_icom o sigurnosti spolnih odnosa i zajednički odlučite o najboljim mjerama opreza. Spolno zdravlje je važno i vaša dobrobit treba biti na prvom mjestu.

Aktivnosti

- 🕒 U suradnji s učiteljem istražite u svojoj lokalnoj zajednici organizacije, ustanove ili stručnjake koji vam mogu održati radionicu o različitim metodama prevencije spolnih bolesti
- 🕒 Pogledaj film „Bohemian rhapsody“ (iz 2018., redatelj Bryan Singer) i napiši osvrt na temu povezanosti rizičnog ponašanja i spolno prenosivih bolesti. Podijeli svoje dojmove s ostalima u razredu
- 🕒 Istraživački rad – podijelite se u grupe i istražite jednu spolno prenosivu bolest – njezine uzroke, simptome, dijagnozu i liječenje; izvještaj istraživanja prezentirajte ostalim učenicima_ama
- 🕒 Organizirajte u suradnji s učiteljem_icom razgovor sa stručnjakom iz područja koje obuhvaća spolno prenosive bolesti
- 🕒 Snimite podcast ili napravite intervju sa stručnjakom_injom koji ćete objaviti na mrežnoj stranici škole na temu HPV-a te mogućnosti cijepljenja u lokalnoj zajednici. Vodite pritom računa o znanstveno utemeljenim razlozima za cijepljenje

Pitanja za provjeru

- Koji su načini prijenosa, simptomi i dugoročne posljedice pojedinih spolno prenosivih bolesti?
- Koje su najučinkovitije metode prevencije spolno prenosivih bolesti?
- Navedi primjere rizičnih ponašanja koja povećavaju rizik od spolno prenosivih bolesti.

Zapamti!

Dobrovoljno i besplatno cijepljenje protiv HPV-a omogućeno je u cijeloj Republici Hrvatskoj za sve učenike i učenice osmog razreda. Ovisno o raspoloživosti cjepiva, cijepljenje je besplatno i za sve osobe nakon osmog razreda osnovne škole do 25. godine starosti.

Citat

„Mladi ljudi imaju pravo na sveobuhvatno obrazovanje o spolnosti, koje uključuje i aspekte ljubavi, odnosa i odgovornosti.“

UNESCO

Mapa

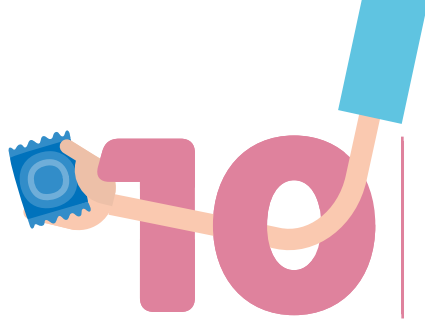
izvještaj istraživanja, osvrt na film, plakat, letak

Resursi

računalo

Pojmovi

Prevenција spolno prenosivih bolesti – sve mjere koje se poduzimaju kako bi se smanjio rizik od prijenosa infekcija tijekom spolne aktivnosti
HIV – virus humane imunodeficijencije uzrokuje potencijalno smrtonosnu bolest poznatu kao AIDS ili SIDA, koja dovodi do teškog oštećenja imunološkog sustava
HPV – humani papiloma virus može uzrokovati rak vrata maternice, a može se prevenirati cijepljenjem



Odgovorno spolno ponašanje – put prema reproduktivnom zdravlju

Uvod

Već je bilo govora o tome da uz spolnost i spolno zdravlje dolazi i odgovornost. Drugim riječima, osobe koje se odlučuju na spolni odnos moraju biti odgovorne jedna prema drugoj, kao i prema samima sebi. Pritom je ključno voditi računa o mogućim rizicima i učiniti sve što stručnjaci preporučuju kad je riječ o spolnom zdravlju kako bi se izbjegle neželjene posljedice. Jedna od takvih posljedica može biti neželjena trudnoća.

Svaka osoba može, uz savjete stručne osobe, pronaći odgovarajuću metodu kontracepcije koja odgovara njegovu ili njezinu životnom stilu. Postoji niz metoda: hormonalne (kontracepcijske pilule), mehaničke (kondom ili prezervativ – vrsta navlake za muški spolni organ građena od gume ili lateksa), intrauterina sredstva (ulošci koji se postavljaju u maternicu dovodeći do dugotrajne kontracepcije). Korištenje kondoma pruža dvostruku zaštitu: oni istodobno štite od spolno prenosivih bolesti i neželjene trudnoće. Kontracepcijske pilule i druge metode kontracepcije mogu pomoći u sprečavanju trudnoće, ali ne pružaju zaštitu od spolno prenosivih bolesti, stoga je kombiniranje različitih metoda najbolji način zaštite. Urgentna ili hitna kontracepcija je oblik kontracepcije koji se može primijeniti nakon nezaštićenog odnosa ili ako je došlo do pogreške u primjeni neke kontracepcijske metode. Najčešće se sastoji u primjeni tzv. hitnih kontraceptivnih pilula koje se mogu uzeti određeno vrijeme nakon takva odnosa. Pravilna upotreba kontracepcije ključna je za njezinu učinkovitost. Za savjetovanje te za odabir najbolje metode, kao i za sva potrebna objašnjenja o načinu korištenja kontracepcije najbolje je obratiti se ginekologu_inji. Pored toga potrebno je o tome razgovarati i sa svojim partnerom_icom. Najbolje je kada se donese zajednička odluka o korištenju kontracepcije.

Pojmovi

Pilule za kontracepciju – vrsta kontracepcije koja sprečava trudnoću ako se redovito uzima, ali ne štiti od spolno prenosivih bolesti

Odgovorno spolno ponašanje – savjesno i informirano donošenje odluka o spolnim aktivnostima

Posljedica spolnog odnosa bez zaštite ili pogrešne uporabe kontracepcije može biti trudnoća. Ako je trudnoća bila neplanirana ili neželjena, trudna osoba ima pravo odabrati želi li nastaviti ili prekinuti trudnoću. Neovisno o odluci koju donese, ima pravo na adekvatnu podršku i kvalitetnu zdravstvenu skrb. Važno je biti informiran o svim odgovornostima koje donosi trudnoća, kao i o mogućnostima i posljedicama donesene odluke.

Zapamtite, rizik od neželjene trudnoće može se izbjeći korištenjem različitih oblika kontracepcije, a u skladu s preporukama stručnjaka iz područja ginekologije. Spolno zdravlje je važno i vaša dobrobit treba biti na prvom mjestu.

Aktivnosti

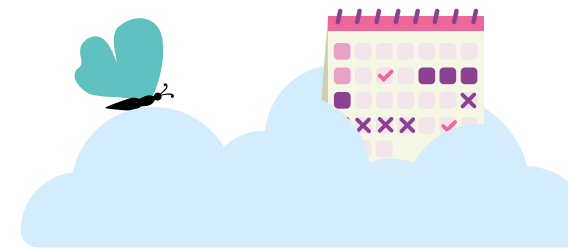
🕒 Organiziraj kampanju koja promovira odgovornu uporabu kontracepcije među mladima; kampanja može uključivati plakate, letke, medijske poruke, reelse i objave na društvenim mrežama

🕒 U suradnji s učiteljem_icom, organiziraj razgovor sa stručnjakom iz područja reproduktivnog zdravlja

🕒 Podijelite se u grupe. Pročitajte sljedeću priču i raspravite o njoj:
Dvije mlade osobe koje su u vezi žele imati spolni odnos. Vanja je kupila kondome želeći da koriste zaštitu, na što Saša govori da ne voli koristiti kondom. Vanja inzistira, na što se Saša naljuti govoreći joj da se ponaša poput djeteta i da mu se čini da ga zapravo i ne voli. Vanja odluči da ne želi ulaziti u rizični spolni odnos te odustaje. Kako je Vanja postupila u ovoj situaciji? Koje su mogle biti posljedice spolnog odnosa bez korištenja kondoma?

Pitanja za provjeru

- Koje su prednosti i nedostaci pojedinih metoda kontracepcije?
- Koje metode kontracepcije pružaju zaštitu i od spolno prenosivih bolesti?
- Zašto je korištenje primjerene kontracepcije važno?



Zapamti!

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira reproduktivno zdravlje kao stanje potpunoga fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja u svim područjima vezanima uz reproduktivni sustav i njegovo funkcioniranje, u svim fazama života. Reproductivno zdravlje, pored ostalog, podrazumijeva da su ljudi u mogućnosti imati zadovoljavajući i siguran spolni život i sposobnost da imaju potomstvo, kao i slobodu da odluče hoće li ga imati, kada i koliko često

Citat

„Kontracepcija je temeljna ljudska potreba i pravo. Pružiti ljudima pristup kontracepciji znači pružiti im pristup slobodi i dostojanstvu.“

Ban Ki-moon, bivši glavni tajnik Ujedinjenih naroda



Mapa

plakati, letci

Resursi

računalo (laptop)

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.gle.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 Schoolchildren: 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: The Guilford 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-istraživanje-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 savjetovališni centar Sveučilišta u Rijeci – Psihološko savjetovalište 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-ogranciti-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.

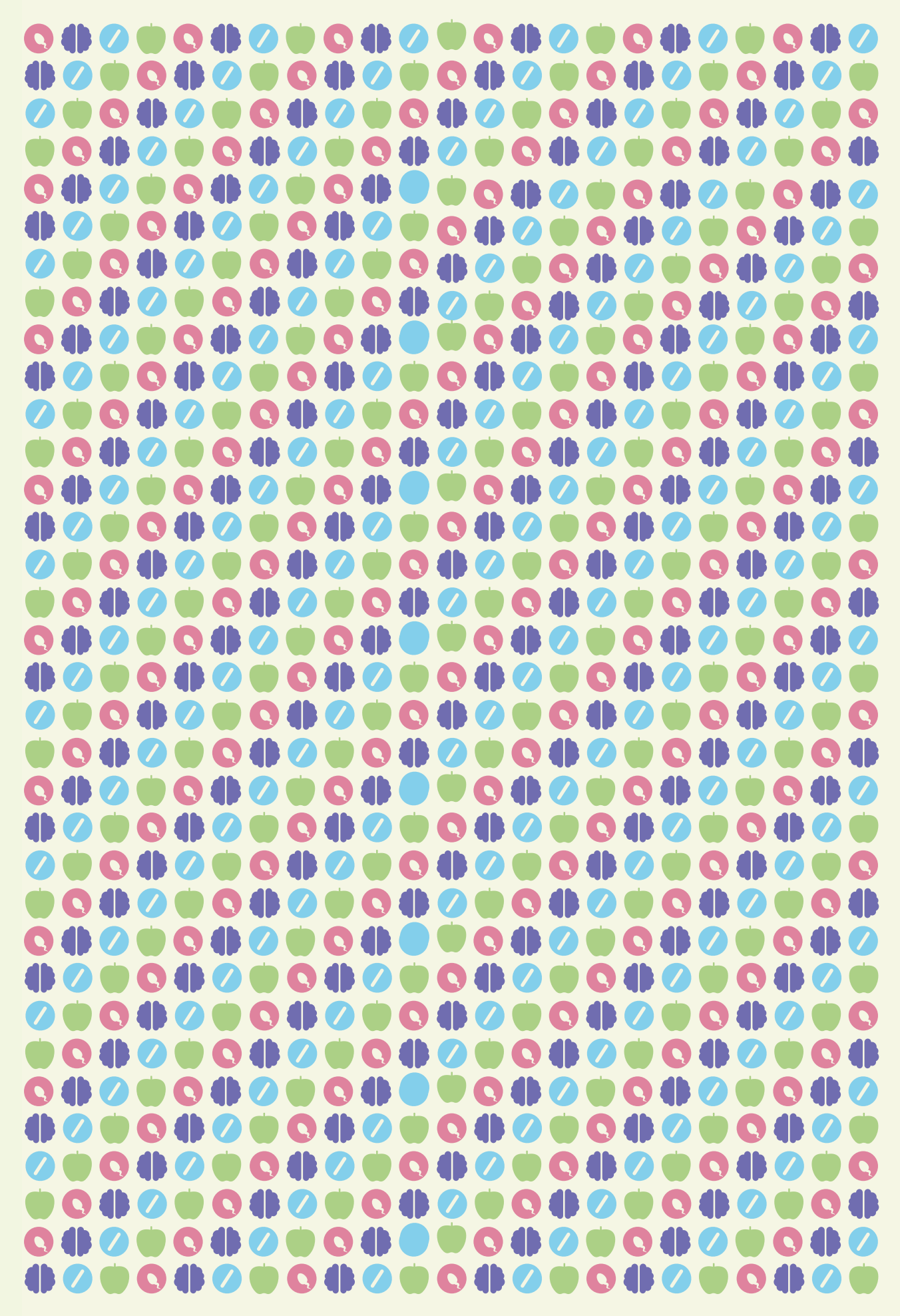
...Uz pomoć primjera te konkretnih savjeta i preporuka zasnovanih na znanstvenim spoznajama učenici uče kako se efikasnije nositi s mnogobrojnim izazovnim situacijama te kako u nekima od njih i pomoći sebi, što je važno za zdravlje i dobrobit djece. Toplo preporučujem roditeljima da uključe djecu u izvannastavnu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

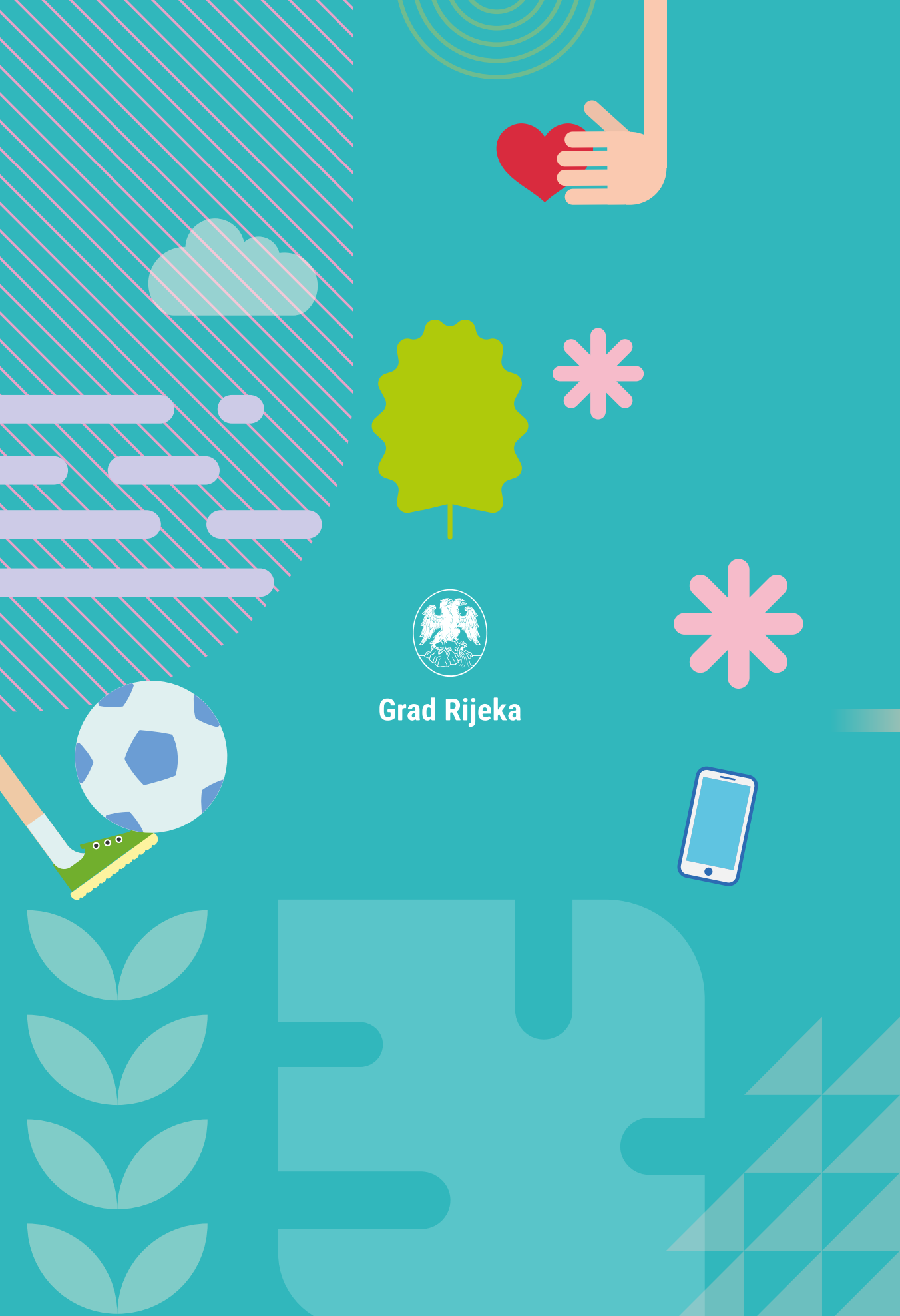
izv. prof.dr. sc. Barbara Kalebić Maglica, Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju

... 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, prihvatanja, 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 samorealizacije, iz čega su razvidni stručnost i iskustvo autora.

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







Grad Rijeka