

# Prevenција: "Budi cool, budi jak!" (razvijanje pozitivne slike o sebi, socijalna uvjerenja)

Provoditelj: Medicinska škola Pula

Godina provedbe: 2017

## Kratki opis programa

Ovogodišnje preventivne programske aktivnosti usmjerene su prema prevenciji promjena u ponašanju, odnosno otklanjanju imbenika rizika i jačanja zaštitnih imbenika jačanja pozitivne slike o sebi odnosno samopoštovanja u enika putem edukacije:

- o ljudskim potrebama, o samopoimanju, o samopoštovanju,
- o pozitivnoj slici o sebi kao preduvjetu osobnim postignu ima,
- o strategijama otklanjanja rizika imbenika po samopoštovanje,
- o strategijama jačanja zaštitnih imbenika samopoštovanja.

## Sažetak programa

Ove školske godine programske aktivnosti temeljene su na prošlogodišnjim podacima o rizikom ponašanju u enika srednjih škola koji pokazuju statističku značajnu razliku u indeksu korištenja sredstava ovisnosti između u grupe u enika s niskim školskim samopouzdanjem i visokim školskim samopouzdanjem gdje u enici s nižom predanošću u školi češće koriste sredstva ovisnosti, dok je za u enike s visokom predanošću u školi suprotno.

Mentalno zdrava osoba ima potrebu za razvojem, odnosno učenjem, a radost i redovitost učenja, odnosno sposobnost obavljanja školskih obveza jamstvo je školskog uspjeha, koji je važan i snažan zaštitni imbenik samopoštovanja, odnosno prevencije nepoželjnih ponašanja u enika.

Postizanje i osnaživanje samopoštovanja je pretpostavka za postignuće i trajno održanje mentalnog zdravlja, i obrnuto, mentalno zdravlje je pretpostavka za postizanje i osnaživanje samopoštovanja.

Ove godine u enici su ispitani o njihovoj percepciji o pojavnosti i učestalosti konzumacije sredstava ovisnosti.

Temeljem rezultata definirane su specifične strategije ovisno o dobi i rezultatima ispitivanja po razrednim odjelima.

Uvjereni da je temeljna polaznica uspješnog učenika - učenik koji ima pozitivnu sliku o sebi razrađeno je niz aktivnosti namijenjenih razvoju učenikog samopoštovanja i samopouzdanja kao preduvjete za tjelesno, socijalno i duhovno zdravlje, odnosno razvoju sposobnosti posvećenosti, radosti učenja i pravovremenog izvršavanja školskih obveza.

Sve navedeno značajni su indikatori da će ishodi i postignuća učenja biti realizirani i uspješni.

## 1. Županije provedbe

Istarska

## 2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 01.01.2017

Datum završetka: 30.12.2017.

## 3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

da

#### **4. Ako da, s kim (suradnik u provedbi)**

Zavod za javno zdravstvo Istarske županije, Policijska uprava, Crveni križ, Udruga, škole

#### **5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provođenju istog ili sličnih programa**

Mjesto provedbe programa: Pula

Godina u kojoj se program provodio: 2017.

Broj obuhvaćenih korisnika: 260

#### **6. Je li program originalno autorsko djelo nositelja ili je preuzet za korištenje uz dozvole autora**

Izvor programa: Originalni program

Originalni naziv programa na jeziku s kojeg je preuzet:

#### **7. Razina preventivnih intervencija**

Univerzalna

#### **8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren**

Škola

#### **9. Rizici i zaštitni mehanizmi na koje program cilja**

Rizici i mehanizmi: Neadekvatna školska postignuća, izbjegavanje realizacije školskih obveza, učestali izostanci s nastavnog procesa, osamljivanje i izbjegavanje aktivnog rješavanja problema.

Zaštitni mehanizmi: Osnaživanje učenika u riziku za promjene u ponašanju kroz podršku u obliku vršnjaka pomoćnika (kolega iz razrednog odjela), pomoćnik učenika; podrška nastavnika putem individualiziranog pristupa, učestih objašnjenja i individualne podrške u razredu, individualni pristup učeniku, dopunska nastava, uključivanje rizičnih učenika u izvannastavne aktivnosti i humanitarne akcije "Budi cool u lokalnoj zajednici", uključivanje učenika u volonterski rad; osnaživanje i pomoć roditeljima u kreiranju novih roditeljskih strategija.

#### **10. Procjena potreba**

Nakon provedbe: Ove godine je 206 učenika ispunilo upitnik o osobnoj percepciji o pojavnosti različitih oblika ovisnosti među učenicima Medicinske škole Pula.

Učenici su odgovorili da imaju percepciju kako 80% mladih konzumira duhanske proizvode, kako 90% mladih konzumira alkoholne proizvode, 37% ih konzumira marihuanu, a kokain, amfetamin i heroin 10%. Preventivne aktivnosti usmjerene su i na razbijanje tih dječjih mitova da većina mladih konzumira neko od sredstva ovisnosti.

Očekivani rezultati: Nakon realizacije programskih aktivnosti očekivanja su da će učenici biti osnaženi i proaktivniji u traženju i nalaženju rješenja za osobne poteškoće, povećati će razinu školskih postignuća te smanjiti rizik od promjene ponašanja temeljeći svoja uvjerenja kako je konzumacija sredstva ovisnosti jedno od djelotvornih načina rješenja osobnih i školskih problema jer to radi većina učenika "pa zašto ne bi i on".

## 11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 52

## 12. Ciljevi programa

Opći: Prevencija promjena u ponašanju / rizika u ponašanju koja su posljedica lošeg samopouzdanja i sniženog samopoštovanja zbog neadekvatnih školskih postignuća i te razbijanje mitova o pojavnosti i ujedinstvenosti konzumacije sredstava ovisnosti koji mogu potaknuti neprimjerena ponašanja među učenicima.

Specifični: Specifični ciljevi odnose se na:

- razvoj i osnaživanje samopoštovanja i samopouzdanja učenika,
- jačanje pozitivne slike o sebi,
- davanje pravih informacija o pojavnosti i konzumaciji sredstava ovisnosti.

Programske aktivnosti:

A) Procjena učenikovih uvjerenja o pojavnosti i ujedinstvenosti konzumacije nekog od sredstava ovisnosti među mladima;

- provedba početkom 1. polugodišta,
- analiza rezultata i dogovor o programskim aktivnostima.

B) Provođenje programa radionica o tome što je zdravlje, koje su osnovne ljudske potrebe, što je to samopoštovanje, povezanost samopoštovanja, školskih postignuća i promjena u ponašanju, strategije za jačanje samopoštovanja.

- u prvim i trećim razredima,
- tijekom prvog i drugog polugodišta, na satima razrednog odjela.

Upitnik "Percepcija učenika o pojavnosti i ujedinstvenosti konzumacije sredstava ovisnosti" - je ispunilo 106 učenika odabranih prema slučajnom uzorku u svim zanimanjima i razredima.

Povjerenstvo ŠPP-a,

- razrednici,
- pedagoginja, psiholozi ZZJŽ, djelatnici Prevencije PU.

Provođenje programa radionica u prvim i trećim razredima:

### 1. UVODNA RADIONICA -

„ZDRAVLJE I LJUDSKE POTREBE“: pojasniti što je to zdravlje i koje su osnovne biološke i psihološke potrebe pojedinca:

- razrednici,
- nastavnici struke,
- psihologinja, pedagoginja.

### 2. RADIONICA -

„SAMOPOIMANJE –SAMOPOŠTOVANJE“

Osnovni pojmovi o samopoimanju, osnovni pojmovi o samopoštovanju, izrada portfolia „To sam Ja – slika o meni“ koji će sadržati podatke o osobnim potrebama, poimanju sebe, poimanju drugih, osobnim željama:

- članovi povjerenstva ŠPP-a,
- pedagoginja, psihologinja,
- razrednici,
- nastavnici.

### 3. RADIONICA -

„SAMOPOIMANJE –SAMOPOŠTOVANJE U ŠKOLI“

Samopoimanje i samopoštovanje u školi, temeljem podataka iz portfolia „To sam Ja – slika o meni“ izraditi strategije jačanja samopoštovanja u školi i izraditi plakate – brošure „Budi cool, budi jak!“:

- članovi povjerenstva ŠPP-a,

- pedagoginja, psihologinja,
- razrednici,
- nastavnici.

#### 4. MOTIVACIJA I SAMOPOTKREPLJIVANJE –

Razgovor o negativnim utjecajima – distraktorima koji mogu negativno djelovati na pozitivnu sliku učenika o sebi – umanjiti razinu samopoštovanja. Usvajanje strategija prepoznavanja negativnih utjecaja i ponašanja koja donose neočekivana postignuća:

- psiholog (ZZJZIŽ),
- razrednici,
- pedagoginja.

#### 5. ZAVRŠNA RADIONICA I OKRUGLI STOL U MJESECU BORBE PROTIV OVISNOSTI"

Ponavljjanje i sažimanje edukativnog materijala:

- u enici, roditelji,
- članovi povjerenstva ŠPP-a,
- razrednici,
- pedagoginja

„Upitnik o osobnoj percepciji o pojavnosti različitih oblika ovisnosti među učenicima Medicinske škole Pula".

- razrednici
- pedagoginja

- članovi Povjerenstva

U Mjesecu borbe protiv ovisnosti u Medicinskoj školi Pula održan je OKRUGLI STOL - organizirana ciljana aktivnost kojom su učenici, njihovi roditelji i nastavnici obilježili Mjesec borbe protiv ovisnosti. Okruglom stolu nazivaju se stručnjaci koji se svako u svom segmentu rada bave prevencijom ovisnosti, zaštitom mentalnog zdravlja ili kreiranjem politika sigurnosti i kvalitete života mladih u Gradu Pula. Pozivu su se odazvali policijski djelatnik iz Odjela kriminaliteta PU Pula, psihologinja i voditeljica Službe za prevenciju, izvanbolni kliničari liječenje bolesti ovisnosti i zaštitu mentalnog zdravlja ZZJZIŽ, Udruga Institut, gradski Odjel za društvene djelatnosti i Obiteljski centar.

### 13. Ciljana skupina

Srednja škola

### 14. Korisnici programa

Opis korisnika: Učenici od 15. do 19. godine, muškog i ženskog spola.

Broj korisnika na godišnjoj bazi: 260

### 15. Metode korištene u programu

Predavanje, Tribina, Radionica

### 16. Program je evaluiran

ne

### 17. Vrsta provedene evaluacije

Ne

### 18. Metoda evaluacije

### 19. Evaluatori

Unutarnji

### 20. Najvažniji rezultati evaluacije

**21. Program je promoviran u okviru medijske kampanje na nacionalnoj i/ili lokanoj razini**

Promoviran: ne

Sadržaj i tijek kampanje:

**22. Ukupni proračun programa za jednu godinu provedenja (HRK)**

0

**23. Izvori financiranja**

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK):

Drugi izvori (HRK):