

# Prevenција: Moj zdravi stil

Provoditelj: Ambidekster klub

Godina provedbe: 2024

## Kratki opis programa

Program „Moj zdravi stil“ usmjeren je na univerzalnu i selektivnu prevenciju „ovisni kog životnog stila“ u djece i mladih,

odnosno razvijanje zdravih životnih stilova i zdrave društvene zajednice, temeljen na etici participacije korisnika, te se

oslanja na suvremene teorijsko-znanstvene koncepte i rezultate istraživanja potreba i rizika u lokalnim zajednicama.

## Sažetak programa

Program „Moj zdravi stil“ usmjeren je na suzbijanje i sprječavanje nastanka ovisnosti među djecom i mladima te je tako usmjeren prevenciji rizičnog ponašanja djece i mladih, s posebnim naglaskom na ovisnost o novim tehnologijama. Program je namijenjen prije svega populaciji djece i mladih i njihovim roditeljima, uz sudjelovanje nastavnika i stručnjaka iz lokalne zajednice, kao i educiranih volontera. Program se temelji na principu sveobuhvatnosti u planiranju i izvođenju intervencija i aktivnosti te na etici participacije korisnika pri čemu su korisnici aktivni sudionici cjelokupnog programskog ciklusa: od procjene stanja u lokalnoj zajednici, preko planiranja, kreiranja i izvođenja aktivnosti programa do evaluacije učinkovitosti programskih aktivnosti. U suradnji sa školama, program se prezentira u lokalnim zajednicama putem akcija/tribina u lokalnim zajednicama. Na taj način, djeca, mladi, roditelji i šira javnost informiraju se o programskim aktivnostima i mogu se uključiti u njih. Osim toga, šira javnost se kontinuirano informira i senzibilizira putem interneta, društvenih mreža i web stranica, te diseminacijom priručnika „Moj zdravi stil“, u čemu su sudjelovali i volonteri. Školski kolektivi sudjeluju u škola su putem interaktivne prezentacije informirani o svim sastavnicama programa, na kojima na koje se mogu uključiti u program te dosadašnjim rezultatima u provođenju programa. Za nastavnike su organizirane interaktivne, iskustvene edukacije na temu provođenja preventivnih programa sukladno njihovim potrebama. Za učenike opće populacije i učenike u riziku i rizičnim okolnostima odrastanja u Zagrebu i na Braču, proveo se program socijalnopedagoških radionica za djecu i mlade za prevenciju razvoja ovisnosti /ovisni kog životnog stila „Pogledaj, razmisli, promijeni“. Stručni suradnici u školama izabrali su razredne grupe s učenicima u riziku i rizičnim okolnostima odrastanja, a s ciljem stjecanja vještina i povećanja znanja u području zdravih stilova života (razvijena pozitivnija slika o sebi, povećano samopouzdanje i samopoštovanje, osnažena vještina uspostavljanja i održavanja kvalitetnih odnosa s drugim ljudima, bolje nošenje sa stresom i zahtjevnim situacijama, povećano razumijevanje važnosti odgovornosti prema vlastitom zdravlju, unaprijeđene vještine samozaštitnog ponašanja). Zajedno s partnerskom udrugom Suncokret-OLJIN, osmislile su se i provele interaktivne poligonske radionice za učenike na otvorenom (ili u školskoj dvorani). Na taj način djeca i mladi su osim učenja socio-emocionalnih vještina, učila nove načine kako se zabaviti i provesti slobodno vrijeme na zdrav i kvalitetan način, bez korištenja tehnologije, osvijestili načine oživljavanja zdravlja i brige za sebe kroz fizičke aktivnosti i boravak u prirodi. Za djecu, mlade, roditelje i druge zainteresirane dionike iz lokalnih zajednica bilo je dostupno „P(r)OVJERLJIVO“ online savjetovalište. Na taj način, djeca, mladi i njihovi roditelji informirani su o različitim temama vezanim za prevenciju ovisnosti: o važnosti zaštite zdravlja mladih putem usvajanja zdravih stilova života (zdrava prehrana, fizičko kretanje) te prevencije i sprječavanja ovisničkih ponašanja (ovisnosti, o alkoholu, drogama, kockanju, internetu, sjedilačkom načinu života). Izvoditeljima aktivnosti i volonterima, tijekom cijelog trajanja programa je osigurana supervizija i mentorski sastanci, te na taj način pružena podrška.

## 1. Županije provedbe

Splitsko-dalmatinska, Grad Zagreb

## 2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 04.11.2023

Datum završetka: 02.11.2024

## 3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

da

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

Osnovna škola Luka Sesvete, Osnovna škola u Erje, Suncokret OLJiN, Osnovna škola Bol, Bra

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

Mjesto provedbe programa: Zagreb, Bol na Bra u, Selca

Godina u kojoj se program provodio: 2023.,2024.

Broj obuhvaćenih korisnika: 568

## 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: "Moj zdravi stil"

## 7. Razina preventivnih intervencija

Univerzalna

## 8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren

### 9. Rizici i zaštitni faktori na koje program cilja

Rizici: a) individualna razina- nisko samopoštovanje, narušeno mentalno zdravlje, nedostatak socijalnih vještina; vještina odupiranja vršnjačkom pritisku, vještina rješavanja problema, vještina donošenja odluka

b) obitelj- obiteljski konflikti, stavovi roditelja koji podržavaju korištenje droga, slaba povezanost obitelji, slab nadzor roditelja, nedostatak komunikacije između roditelja i djece

c) vršnjaci- druženje s vršnjacima koji konzumiraju sredstva ovisnosti

d) škola- slaba privrženost školi, loš školski uspjeh, nedostatak jasnih pravila i politika o nekorištenju sredstava ovisnosti u okruženju škole

e) zajednica- zakoni i norme koji podržavaju korištenje droga, stavovi koji podržavaju antisocijalna ponašanja i korištenje droga

Zaštitni faktori: a) individualno- pozitivna slika o sebi, asertivnost, osobni stavovi o ne korištenju, osobna odgovornost i odgovorno donošenje odluka

b) obitelj- adekvatan nadzor od strane roditelja, uključenost roditelja u život djece, adekvatna komunikacija u obitelji, povezanost članova obitelji

c) vršnjaci- druženje s prosocijalnim vršnjacima, zajedničke aktivnosti koje ne uključuju korištenje sredstava ovisnosti

d) škola- privrženost školi, educirani i brižni nastavnici i ostalo školsko osoblje, jasna pravila i politike prema korištenju koje se primjenjuju na sve u školi

e) zajednica- jasne politike i zakoni o zabrani korištenja sredstava ovisnosti, stavovi zajednice koji podržavaju ne korištenje.

## 10. Procjena potreba

Način provedbe: Analiza dostupnih podataka, rezultati ESPAD istraživanja, prethodne evaluacije provedbe programa "Moj zdravi stil"

Očekivani rezultati: Rezultat 1:

- djecica i mladi unaprijedili su znanja i vještine u području zdravih stilova života (primjerice poboljšana vještina nošenja sa zahtjevnim situacijama, pozitivnija slika o sebi, povećano samopouzdanje, povećano razumijevanje važnosti zdrave prehrane, tjelesnog vježbanja, psihofizičke kondicije), te su unaprijedili socijalnoemocionalne kompetencije i psihosocijalno funkcioniranje

Rezultat 2:

- povećana je informiranost roditelja o zdravim stilovima života u djece i mladih te je povećana informiranost o rizicima i sprječavanju ovisnosti u djece i mladih

Rezultat 3:

- izvoditelji preventivnih aktivnosti ( članovi udruga, nastavnici) i volonteri su educirani za provođenje preventivnih radionica
- javnost je informirana o važnosti življenja zdravih stilova života
- povećan je doprinos mladih području prevencije ovisničkih stilova života u mladima
- umrežene su ustanove i organizacija na području na kojem se provodi program

## 11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 52

## 12. Ciljevi programa

Opis: Opis i cilj koji se postiže provedbom programa je:

- doprinijeti prevenciji ovisnosti u djece i mladih te prevenciji rizičnog ponašanja djece i mladih vezanih uz ovisnički životni stil (konzumacija legalnih i ilegalnih supstanci, kockanje, poremećaji prehrane, s posebnim naglaskom na ovisnosti o novim tehnologijama - prije svega interneta) provođenjem i usavršavanjem suvremenog preventivnog programa u lokalnim zajednicama (Grad Zagreb, Splitsko-dalmatinska županija)

Specifični: 1. pridonijeti razvoju zdravih stilova života u populaciji djece i mladih te pospješiti otpornost djece i mladih u rizičnim okolnostima odrastanja i rizičnim okruženjima, te prevenirati intenziviranje i razvoj rizičnog ponašanja u mladima

2. pridonijeti informiranosti roditelja o zdravim stilovima života u djece i mladih te informiranosti o rizicima i sprječavanju ovisnosti u djece i mladih

3. pridonijeti razvoju zdravih društvenih zajednica i održivosti projekata prevencije ovisnosti u djece i mladih

## 13. Ciljana skupina

Opis: populacija, Osnovna škola, Obitelj / roditelji

## 14. Korisnici programa

Opis korisnika: Programskim aktivnostima je obuhvaćena opća populacija djece i mladih u adolescentnom razdoblju (osnovne škole), koje je indikativno za preventivni stručni rad. Adolescenti su dobna skupina koja je najviše prijemljiva za razvoj ovisnosti o psihoaktivnim i u toj se dobi najčešće započinje s eksperimentiranjem. Također su adolescenti u većoj mjeri izloženi korištenju novih tehnologija o kojima također mogu postati ovisni, pogotovo u doba pandemije. Djeca i mladi uključuju se u programske aktivnosti na dobrovoljnoj bazi, uz pristanak roditelja i preko informiranja razrednika i nastavnika u školama. Vijeća roditelja također posreduju u uključivanje roditelja i djece. Osim djece i mladih, u program su uključeni nastavnici, roditelji i volonteri. Na temu provođenja preventivnog programa održane su edukacije za nastavnike, a za roditelje se omogućilo online savjetovanje (online savjetovanje i majke). Volonteri su studenti pomagalnih zanimanja (socijalna pedagogija, socijalni rad, psihologija) koji sudjeluju u svim fazama provedbe programa, a posebice u provođenju radionica i promociji.

Broj korisnika na godišnjoj bazi: 568

## 15. Metode korištene u programu

Predavanje, Radionica, Medijska kampanja, mentorstvo

## 16. Program je evaluiran

da

## 17. Vrsta provedene evaluacije

Da - Evaluacija procesa i u inka

## 18. Metoda evaluacije

Vrednovanje postignu a rezultata programa provelo se opsežnom unutarnjom i vanjskom evaluacijom, pri emu su na ini, metode i evaluacijski instrumentarij sastavni dio strateškog planiranja programa u suradnji s partnerskim i suradni kim organizacijama, te znanstvenicima s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta.

Pra enje razvoja ovog programa ima za cilj omogu iti njegovu primjenu pružateljima socijalnih usluga, kao i njegov doprinos u provedbi postoje ih nacionalnih strategija i nacionalnih programa prevencije ovisnosti kao i utjecanju na regionalne i lokalne strategije u planiranju i financiranju preventivnih programa usmjerenih dobrobiti djece, mladih i obitelji. Kako bi se utvrdilo jesu li postignuti ciljevi, provedena je sveobuhvatna evaluacija.

Evaluacija u inka odnosno postignu a programa ima za cilj utvrditi jesu li i do koje mjere ostvareni ciljevi programa. Ciljevi programa usmjereni su na djecu i mlade, roditelje te zajednicu u cjelini. Prema navedenim skupinama izravnih i neizravnih korisnika programa, ciljevi u širem smislu obuhvaaju: (1) pove anu prihva enost zdravih stilova života kod djece i mladih, (2) poboljšanu informiranost roditelja i uklju ivanje roditelja - traženje stru ne pomo i u situacijama kada je to potrebno (3) osnaženu zajednicu za prevenciju problema u ponašanju djece i mladih.

Na temelju ovako šire postavljenih ciljeva programa korišten je instrumentarij koji bi pokrivaio navedena podru ja te provesti istraživanje s korisnicima (djecom i mladima) prije provo enja programa i nakon provedenog programa kako bi se utvrdilo jesu li ciljevi i u kojoj mjeri ostvareni. Sudionici istraživanja, osim djece i mladih, koji su u programu izravni korisnici razli itih programskih aktivnosti, su i izvoditelji (izvoditelji volonteri i suradnici iz partnerskih organizacija) te lanovi zajednice (roditelji, lanovi suradnih organizacija i drugi dionici). Podaci prikupljeni primjenom upitnika su obra eni kvantitativnim metodama obrade podataka i kako bi se omogu ilo stjecanje uvida u poboljšanje prihva anja i življenja zdravih stilova života djece i mladih, izravnih korisnika programa.

U evaluaciju procesa i u inka uklju eni su korisnici su - op a populacija djece i mladih, te mladi za koje stru ni tim škole procijeni da se nalaze u riziku i rizi nim okolnostima odrastanja za razvoj ovisnosti prema unaprijed odre enim kriterijima, zatim roditelji, koji su informirani o provo enju programa, uz iji se pristanak djeca i mladi uklju uju u aktivnosti te lokalna zajednica, odnosno dionici u lokalnoj zajednici važni za ostvarenje ciljeva programa, kao što su škole, centri za socijalnu skrb i druge institucije koje mogu doprinijeti ispunjavanju ciljeva programa. Kao korisnici se pojavljuju i volonteri te voditelji i izvoditelji koji su uklju eni izvo enjem aktivnosti programa i koordinacijom programskih aktivnosti.

Prikupljeni podaci koriste se za unaprje enje programa tijekom provo enja i za sljede e implementacije te interpretaciju rezultata, odnosno u inka programa u ostvarenju postavljenih ciljeva.

Kako bi se istražili navedeni elementi implementacije programa primijenjeni su upitnici i protokoli izra eni za potrebe ovog programa u skladu s planiranim aktivnostima. Procjenjivala se izvedenost planiranih aktivnosti te zadovoljstvo korisnika sadržajem provedenih aktivnostima samoprocjenom dobiti od programa.

Evaluacija programa „Moj zdravi stil“ temelji se na informacijama prikupljenim tijekom provedbe svih aktivnosti na programu sljede im metodama: izravnim opservacijama izvoditelja aktivnosti i klju nih dionika u lokalnoj zajednici, iskazima korisnika programa putem anketnih upitnika prije i poslije provedbe aktivnosti, fokus grupama, analizom sadržaja objavljenih materijala i analizom sadržaja završnih evaluacija pojedinih aktivnosti. U skladu s tim, za svaki pojedina ni cilj unaprijed su odre eni indikatori koji predstavljaju temelj procjene postizanja ciljeva. Tako indikatori predstavljaju vezu izme u op eg i specifi nih ciljeva programa s provedenim aktivnostima i rezultatima aktivnosti.

## 19. Evaluatori

Vanjski

## 20. Najvažniji rezultati evaluacije

Projekt „Moj zdravi stil“ uspješno je ostvario svoje ciljeve kroz sustavan i znanstveno utemeljen pristup. Program se

odlikuje prilagodljivoš u, omogu uju i individualizirane intervencije koje odgovaraju specifi nim potrebama mladih i njihovih obitelji. Provedba se oslanja na provjerene i znanstveno podržane metode, pri emu su uvažene povratne informacije iz prethodnih evaluacija. To je rezultiralo ve im naglaskom na partnerski odnos s obiteljima, ja anjem umrežavanja izme u dionika te proširenjem aktivnosti u nove lokalne zajednice. Program uspješno popunjava praznine u postoje im modelima podrške rizi nim skupinama i pokazuje zna ajan potencijal za daljnji razvoj i širu primjenu.

Dodatno, program je omogu io uspostavljanje vrste suradnje izme u klju nih sudionika – stru njaka, obitelji i volontera – stvaraju i temelje za trajnu podršku korisnicima. Postignuti rezultati premašuju inicijalne ciljeve, što potvr uje njegovu u inkovitost i dugoro nu vrijednost za unapre enje kvalitete života u zajednicama.

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

Promoviran: da

Sadržaj i tijek kampanje: Program je promoviran u medijima kroz objave na društvenim mrežama i web stranici te kroz suradnju s lokalnim i nacionalnim medijima. Projekt je promovican u sklopu radio emisije na Hrvatskom radiju te Radio Studentu. Tako er je promoviran kroz suradnju s partnerskim i suradni kim školama gdje su informirani roditelji i u enici o provedbi projektnih aktivnosti i ciljevima.

## **22. Ukupni prora un programa za jednu godinu provo enja (HRK)**

384.621

## **23. Izvori financiranja**

Vlastita sredstva (HRK): 60276

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK): 248.940,00

Drugi izvori (HRK): 75345