

# Dodatak Strategiji škole za zaštitu mentalnog zdravlja

---

Školska godina 2024./2025.



Tim za mentalno zdravlje

SREDNJA ŠKOLA DR. ANTUNA BARCA CRIKVENICA



## 1. Plan edukacija nastavnika i ostalih zaposlenika škole

Kao što je u Strategiji mentalnog zdravlja škole navedeno, briga za mentalno zdravlje učenika je briga svih odgojno obrazovnih djelatnika škole. Pritom se naglašava da učitelje treba educirati kako bi se oni mogli uključiti u rano prepoznavanje mentalnih poremećaja te u promicanje mentalnoga zdravlja (Muslić, Markelić, Vulić-Prtorić, Ivasović i Jovičić Burić, 2019.). Edukacija nastavnika i zaposlenika Škole je nužan preduvjet uspješne implementacije Strategije, te će se tijekom svake školske godine planirati razne edukativne aktivnosti unutar same Škole za članove Nastavničkog vijeća kao i ostale zaposlenike Škole. Osim na razini škole, Agencija za odgoj i obrazovanje, digitalna platforma e-Škole, Nastavni zavod za javno zdravstvo, ali druge relevantne ustanove, strukovne udruge te nevladine organizacije tijekom godine nude brojne radionice, predavanja, tečajeve i konferencije na temu mentalnog zdravlja. Svi nastavnici i odgojno-obrazovni djelatnici dužni su se kontinuirano stručno usavršavati, nadograđivati znanja, a članovi Tima za mentalno zdravlje obavještavat će kolege o relevantnim edukacijama putem elektroničke pošte.

Briga o mentalnom zdravlju nastavnika također je bitan segment brige o mentalnom zdravlju učenika. Za nastavnike i stručne suradnike Škole omogućeno je sudjelovanje u intervizijskoj grupi za podršku koja se odvija kontinuirano, jednom mjesečno u trajanju od 2 školska sata te koju vodi psihologinja škole. Ukoliko uspijemo organizirati financijska sredstva za vanjske supervizore Nastavnog zavoda za javno zdravstvo, umjesto intervizijske grupe, tijekom godine imat ćemo supervizijsku grupu s mogućnošću priključivanja i drugih članova. Briga o vlastitom mentalnom zdravlju, sprječavanje sindroma sagorijevanja, bolji uvid u odnose s učenicima, roditeljima i kolegama, kao i razumijevanje neki su od općih ciljeva ovakvog oblika rada nastavnika.

**Tablica 1.** Popis planiranih aktivnosti usmjerenih na permanentno stručno usavršavanje nastavnika i drugih zaposlenika škole za 2024./2025.

NAZIV EDUKACIJE	PLANIRANO ODRŽAVANJE	PREDAVAČ	NAMIJENJENA
Abeceda prevencije – edukacija razrednika	Rujan 2024.	Jasna Borbelj Čeko, mag.psych. Mia Lakotić, mag.paed.	Svi razrednici svih razrednih odjeljenja škole



NAZIV EDUKACIJE	PLANIRANO ODRŽAVANJE	PREDAVAČ	NAMIJENJENA
Predstavljanje Dodatka strategiji za mentalno zdravlje 2024./25.	Listopad 2024.	Jasna Borbelj Čeko, mag.psych. Mia Lakotić, mag.paed.	Nastavničko vijeće
CARING projekt grupe podrške (3 sastanka)	Od listopada 2024. do svibnja 2025.	Jasna Borbelj Čeko, mag.psych.	Zainteresirani nastavnici
Strah od javnog nastupa – kako prepoznati i pomoći?	prosinac 2024.	Jasna Borbelj Čeko, mag.psych.	Nastavničko vijeće
Napadaji panike – kako podržati učenika	siječanj 2025.	Ines Jakovčić, Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ	Nastavničko vijeće
PomoziDa edukacija modul 1	Tijekom godine	Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije	Zainteresirani nastavnici
PoMoZi da edukacija – napredni tečaj	Veljača ili travanj 2025.	Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije	Nastavnici koji su završili II. Modul PoMoZi da programa
Intervizijska grupa	Kontinuirano tijekom nastavne godine od listopada do lipnja	Jasna Borbelj Čeko, mag.psych.	Zainteresirani nastavnici i stručni suradnici škole



## 2. Edukacija roditelja o mentalnom zdravlju učenika

Osim edukacije nastavnika i preventivnih programa za učenike, partnerstvo s roditeljima i osvješćivanje roditelja o važnosti brige za mentalno zdravlje djece i mladih ključno je kako bi prevenirali probleme mentalnog zdravlja, ali i pravovremeno reagirali ukoliko do problema dođe. Uloga škole u odnosu na roditelje je educiranje o problemima djece i mladih u području mentalnoga zdravlja, obavještavanje o uočenim problemima kod njihove djece, te pružanje podrške i savjetodavnoga rada s njima kao i kontinuirane suradnje, uz redovitu dvosmjernu komunikaciju (Muslić, Markelić, Vulić-Prtorić, Ivasović i Jovičić Burić, 2019.).

Razrednici, ravnateljica i stručne suradnice kontinuirano tijekom školske godine će prema potrebi raditi savjetodavno s roditeljima učenika s teškoćama mentalnog zdravlja. Razrednici će provoditi novi preventivni program Abeceda prevencije. Abeceda prevencije planira po dvije stručne teme na roditeljskim sastancima, koje su unaprijed pripremljene od strane stručnjaka, a koje bi se provodile na roditeljskim sastancima u oba polugodišta. Razrednici sami biraju među ponuđenim temama ovisno o potrebama razreda ili roditelja. Stručne suradnice psihologinja i pedagoginja će održati predavanje za roditelje na temu mentalnog zdravlja učenika na roditeljskim sastancima u prvim razredima. Za razrede završnih razreda psihologinja će na roditeljskom sastanku održati predavanja na temu stresa i profesionalnog usmjeravanja učenika. U sklopu manifestacije Tjedan psihologije, psihologinja škole u suradnji s psihologinjom CZPZ Izvor Selce planira roditeljski sastanak na temu roditeljskih kompetencija i podrške učenicima s problemima mentalnog zdravlja.



### 3. Preventivni programi i projekti za mentalno zdravlje učenika

Unutar Godišnjeg plana i programa škole planiraju se Školski preventivni program za suzbijanje ovisnosti te Školski preventivni program za prevenciju nasilja. Teme navedenih školskih preventivnih programa preklapaju se i dio su preventivnih strategija za očuvanje mentalnog zdravlja. Zaštita mentalnoga zdravlja učenika unutar škole ne uključuje samo univerzalnu prevenciju nego i otkrivanje učenika s raznim problemima u području mentalnoga zdravlja, savjetodavni rad s učenicima, praćenje i upućivanje na stručnu pomoć izvan škole (Muslić, Markelić, Vulić-Prtorić, Ivasović i Jovičić Burić, 2019.). Stručne suradnice psihologinja i pedagoginja će redovito pružati stručnu pomoć i savjetovanje učenika s emocionalnim problemima, teškoćama mentalnog zdravlja, obiteljskim problemima, u riziku od školskog neuspjeha kao i učenike s problemima u ponašanju. Od ove godine razrednici će provoditi preventivni program Abeceda prevencije gdje će na satovima razredne zajednice održati 4 teme za trogodišnja usmjerenja, odnosno 6 tema za četverogodišnja usmjerenja iz ponuđenih kataloga tema. Teme biraju razrednici ovisno o potrebama učenika i razreda, a sve radionice su pripremljene i razrađene u priručniku.

Za učenike prvih razreda provoditi će se trijaža s ciljem otkrivanja problema mentalnog zdravlja, sniženog samopoštovanja te rizika od školskog neuspjeha. Trijaža će se provoditi u listopadu i studenom svake školske godine. Učenike koji imaju problema se potom može uključiti u savjetodavni rad, a ukoliko je riječ o težim problemima i/ili poremećajima mentalnog zdravlja učenike će se upućivati na kliničku dijagnostičku procjenu psihijatra i kliničkoga psihologa te potrebne tretmane kod nadležnih stručnjaka.

Aktivnosti planirane za ovu godinu, osim tema vezanih za mentalno zdravlje, obuhvaćaju i aktivnosti za razvijanje prosocijalnog ponašanja, bavljenja sportom, zdrave prehrane i razvijanja pozitivnog odnosa prema boravku u prirodi, što također doprinosi boljem mentalnom zdravlju učenika.



## 4. Plan aktivnosti za školsku godinu 2024./2025.

<b>NAZIV AKTIVNOSTI</b>	<b>Abeceda prevencije</b>
<b>NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)</b>	Razrednici svih razrednih odjela Svi razredni odjeli
<b>VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE</b>	tijekom cijele školske godine na satovima razrednika
<b>NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)</b>	<p>Svrha Abecede prevencije je osigurati svoj djeci (učenicima) usvajanje osnovnih znanja i vještina potrebnih za uspješno svakodnevno funkcioniranje i razvoj pozitivnog mentalnog zdravlja. Svrha je i ujednačavanje prevencijske prakse u svim školama na području Republike Hrvatske kako bi sva djeca (učenici) imali jednake mogućnosti te omogućiti kontinuiranu podršku učiteljima u planiranju i provedbi školskih preventivnih programa kroz edukacije za provedbu preventivnih programa na univerzalnoj razini prevencije i kontinuiranu podršku tijekom realizacije istih.</p> <p>Uključuje primjenu znanstveno evaluiranih preventivnih programa. U kontekstu preventivnog rada sa srednjoškolcima namjera je da on bude usmjeren poticanju pozitivnog i cjelokupnog razvoja (primjerice, tjelesnog, kognitivnog, emocionalnog, socijalnog i profesionalnog) učenika, usvajanja zdravih stilova i navika te osobno i društveno odgovornih (prosocijalnih) oblika ponašanja. U okviru Abecede prevencije, a s generalnim ciljem ujednačavanja standarda kvalitete i sadržaja preventivnog rada na razini Republike Hrvatske, za srednjoškolske ustanove preporučena je provedba minimalno 4 preventivne aktivnosti tijekom nastavne godine s učenicima trogodišnjih programa, u trajanju između 30 i 45 minuta, odnosno minimalno 6 preventivnih aktivnosti tijekom nastavne godine s učenicima četverogodišnjih i petogodišnjih programa, u trajanju između 30 i 45 minuta. Izbor aktivnosti te način provedbe istih usklađuje se s kriterijima vrste srednjoškolskog program, posebnostima razrednih odjela (kao što je broj učenika, dob, razvojne karakteristike i dr.) te uočenim potrebama za preventivnim radom. Iz svake aktivnosti ili specifičnog cilja može se razviti razredni mini-projekt, izraditi plakat i predstaviti ga roditeljima, predložiti roditeljima održavanje naučene vještine u obiteljskom kontekstu, može se izraditi razredna ili školska tema mjeseca, preventivni program za razred/školu...</p>
<b>POTREBAN MATERIJAL</b>	Priručnik Abeceda prevencije



<b>NAZIV AKTIVNOSTI</b>	<b>CARING projekt</b>
<b>NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)</b>	Mia Lakotić, mag. paed. Jasna Borbelj Čeko, mag. psych. 2., 3. i 4. g <b>Zainteresirani učenici</b>
<b>VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE</b>	Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica do svibnja 2025.
<b>NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)</b>	<p>„CARING - Preispitivanje društvenih i rodni normi za smanjenje nasilja nad mladima u školi“ je međunarodni projekt koji će trajati 2 godine. Opći cilj projekta je rješavanje pitanja rodno uvjetovanog nasilja u školama preispitivanjem društvenih i rodni normi i ponašanja školskog osoblja i mladih, koji će zauzvrat postati pokretači promjena koji promiču pozitivne prakse o rodnoj ravnopravnosti u svojim školama i zajednicama. Planira se integrirati i cjeloviti pristup i to pristup suradnjom s mladima na poduzimanju mjera u sprečavanju nasilja, sa školama kako bi ojačali svoje mjere prevencije, s obrazovnim osobljem kako bi izgradili svoje kapacitete za promjenu ponašanja i podržali pozitivne stavove, s roditeljima podršku mladima u podizanju svijesti, te s relevantnim javnim institucijama za poboljšanje suradnje sa školama u području prevencije nasilja. Prošle školske godine u sklopu projekta provedeno je preliminarno istraživanje i prilagođavanje nastavnog plana i programa za facilitatore na temelju istog, edukacija facilitatora kako bi mogle provoditi daljnje aktivnosti edukacije nastavnika i školskog osoblja kao i sesije podrške, zatim edukaciju mladih i organiziranje inicijativa mladih te edukacije roditelja o pitanjima rodno uvjetovanog nasilja.</p> <p>Ove školske godine realizirat će se inicijative učenika te će se nastaviti sesije podrške s nastavnicima.</p> <p>Projekt se provodi od svibnja 2023. do kraja travnja 2025. Učeničke inicijative provesti će se do 15. 11. 2024. 2. 10. 2024. (Svjetski dan nenasilja) bit će obilježen učeničkom inicijativom u sklopu projekta.</p>
<b>POTREBAN MATERIJAL</b>	Projekt je sufinanciran sredstvima EU (Citizens, Equality, Rights and Values Programme – CERV).



<b>NAZIV AKTIVNOSTI</b>	<b>Vježbe usredotočene svjesnosti</b>
<b>NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)</b>	1.g, 1.e, 1.a, 1.bf Iva Suden, prof. Jasna Borbelj Čeko, mag. psych
<b>VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE</b>	Tijekom školske godine, 1 sat tjedno
<b>NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)</b>	<p>Pojam usredotočena svjesnost (engl. mindfulness) odnosi se na stanje svijesti s pažnjom usmjerenom prema vlastitim iskustvima (tjelesne senzacije, misli, osjećaji) ili prema okolini u sadašnjem trenutku sa stavom neprosuđivanja i prihvaćanja. Učenici 1. razreda prolazit će ispitivanje mentalnog zdravlja tijekom listopada, te na kraju nastavne godine. Istraživanja potvrđuju da vježbe usredotočene svjesnosti imaju pozitivne učinke kod mentalnih poremećaja kao što su depresija, anksiozni poremećaji, poremećaji hranjenja, ovisnosti u odraslih te djece i adolescenata, iako je kod djece i mladih učinak nešto manji nego kod odraslih. Istraživanja pokazuju da je usredotočena svjesnost povezana s a smanjenim stresom kod odraslih i djece, te je korisna i u prevenciji mentalnog zdravlja (škole, obrazovanje, roditeljstvo, radna mjesta, trudnoća, zatvori), jer poučavanje kako se nositi s frustrirajućim situacijama primjenjujući tehnike usredotočene svjesnosti pomaže u suočavanju sa stresom u sadašnjem i budućem životu. Na završnom dijelu sata ZK učenici će provoditi vježbe usredotočene svjesnosti u dva 1. razreda.</p>
<b>POTREBAN MATERIJAL</b>	upitnici





<b>NAZIV AKTIVNOSTI</b>	<b>Preventivne radionice "Prevenција nasilja u mladenačkim vezama"</b>
<b>NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)</b>	Mia Lakotić, mag. paed. Jasna Borbelj Čeko, mag. psych. Luka Mijić, mag. psych. Marina Posarić, mag. psych. 3. razredi svih odjeljenja
<b>VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE</b>	Tijekom godine na satovima razredne zajednice, SŠ dr. Antuna Barca Crikvenica
<b>NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)</b>	Na satu razredne zajednice stručne suradnice provodit će radionice u svrhu prevencije nasilja u mladenačkim vezama. Teme radionica obuhvaćaju prepoznavanje vlastitih ideja o romantičnim vezama, prepoznavanje oblika nasilja u vezama, ali i komunikacijske vještine, postavljanje granica te strategije kako si pomoći kada se nađemo u takvoj vezi. Ukupno će se tijekom godine održati 5 radionica koje će biti evaluirane.
<b>POTREBAN MATERIJAL</b>	Priručnik s radionicama, računalo s projektorom, potrošni materijal

<b>NAZIV AKTIVNOSTI</b>	<b>Profesionalna orijentacija učenika završnih razreda srednje škole</b>
<b>NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)</b>	Jasna Borbelj Čeko, mag. psych. Mia Lakotić, mag. paed. Ured za karijere Sveučilišnog savjetovanišnog centra UNIRI, Nikoleta Zubić, mag. psych. Grad Crikvenica Razna visoka učilišta i fakulteti, kao i tvrtke i ustanove
<b>VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE</b>	Tijekom školske godine,
<b>NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)</b>	Provođenje profesionalnog savjetovanja koje se temelji na psihologijskom testiranju sposobnosti, interesa i osobina ličnosti učenika. Održavanje radionica na temu profesionalnog usmjeravanja za učenike četverogodišnjih programa. Uz individualno testiranje i savjetovanje učenika, te radionice, tijekom godine će se u školi predstavljati zainteresirani fakulteti, visoka učilišta te tvrtke i ustanove kako bi učenici dobili bolji uvid u svoje mogućnosti nakon završetka srednjoškolskog obrazovanja. Planirana je i aktivnost u suradnji s Gradom Crikvenica gdje će stipendisti Grada, trenutno studenti raznih fakulteta, doći predstaviti svoj studij maturantima naše škole.
<b>POTREBAN MATERIJAL</b>	Psihološki instrumentarij



<b>NAZIV AKTIVNOSTI</b>	<b>Ispitivanje mentalnog zdravlja učenika 1. razreda srednje škole</b>
<b>NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)</b>	Jasna Borbelj Čeko, mag. psych. Sva razredna odjeljenja 1. razreda srednje škole
<b>VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE</b>	listopad i studeni 2024. Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica
<b>NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)</b>	Psihologinja škole će na satovima razredne zajednice ispitati anketnim upitnikom (upitnik samopoštovanja, CORE-YR upitnik i nekoliko pitanja vezanih uz izvore stresa i nošenje sa stresom) mentalno zdravlje učenika 1. razreda srednje škole. Obradeni podaci služit će kao pokazatelj stanja mentalnog zdravlja u školi te će podaci biti indikator za dodatni razgovor s učenicima te potencijalno uključivanje učenika u individualni rad s psihologinjom ili upućivanje u odgovarajuće institucije ukoliko bude potrebno.
<b>POTREBAN MATERIJAL</b>	baterija upitnika, fotokopirni papir

<b>NAZIV AKTIVNOSTI</b>	<b>Mostovi generacija - riječi koje nas obostrano liječe</b>
<b>NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)</b>	Helena Mance, stručna suradnica knjižničarka (svi zainteresirani učenici i nastavnici)
<b>VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE</b>	Nastavna godina 2024./2025. Datumi po obostranom dogovoru.
<b>NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)</b>	Učenici će u knjižnici pod vodstvom knjižničarke skupljati informacije o lovoru. Od lovora ćemo izraditi macerat koji će nam poslužiti za izradu peelinga za lice i ruke. U toku nastavne godine odlazit ćemo u Obiteljski dom za starije Andrea Margitić Crikvenica (koji smo već posjećivali). U Domu ćemo šticećenicima čitati odabrane pjesme, tekstove koji mogu imati terapijski obostrani učinak. Zainteresiranim šticećenicima ćemo napraviti peeling ruku. Cilj programa je spojiti mladost i starost povezujući se glasom, riječima, tekstom, iskustvom...
<b>POTREBAN MATERIJAL</b>	Za peeling: hladno prešano ulje, sol ili šećer, prazne posudice od krema, vlažne maramice, krema za ruke. Materijali za čitanje: tekstovi, pjesme ili knjige.



<b>NAZIV AKTIVNOSTI</b>	<b>U LOV(or)l svoju poruku: Recikliramo, stvaramo, inspiriramo!</b>
<b>NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)</b>	Helena Mance, stručna suradnica knjižničarka (svi zainteresirani učenici i nastavnici)
<b>VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE</b>	Nastavna godina 2024./2025.
<b>NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)</b>	Osušeni lovor (začin) pakirat ćemo u šivane reciklirane vrećice. Na vrećice ćemo vezati motivirajuće poruke(lijepe misli i citate koji mogu pozitivno utjecati na mentalno zdravlje mladih).
<b>POTREBAN MATERIJAL</b>	Lovor, igle, konac, šivaća mašina, škare, liko, papiri, ljepila, kartoni, akrilne boje.

<b>NAZIV AKTIVNOSTI</b>	<b>Suzbijanje homofobije, bifobije i transfobije u obrazovanju</b>
<b>NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)</b>	Udruga LORI, Jasna Borbelj Čeko, mag. psych., razrednici 4. razredi svih usmjerenja
<b>VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE</b>	Travanj 2025. SŠ dr. Antuna Barca Crikvenica
<b>NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)</b>	Stručne suradnice udruge LORI održat će interaktivno predavanje na temu ljudskih prava i suzbijanja homofobije, bifobije i transfobije na satovima razrednika 4. razreda svih usmjerenja. Program suzbijanja homofobije i transfobije u sustavu obrazovanja udruge LORI, uključen je u službeni popis preventivnih programa koje je Ministarstvo znanosti i obrazovanja objavilo uz "Akcijski plan za prevenciju nasija u školama za razdoblje od 2020. do 2024. godine".
<b>POTREBAN MATERIJAL</b>	ploča, projektor i računalo



<b>NAZIV AKTIVNOSTI</b>	<b>Psi He(l)p program</b>
<b>NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)</b>	Udruga Hepatos Rijeka u suradnji s Odsjekom za psihologiju Filozofskog fakulteta u Rijeci Prvi razredi različitih usmjerenja (3 razreda) na satu razrednika
<b>VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE</b>	Veljača i ožujak 2025. Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica
<b>NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)</b>	<p>Program PSI HE(L)P usmjeren je na prevenciju i destigmatizaciju mentalnih poremećaja te unaprjeđenje mentalnog zdravlja mladih i adolescenata kao rizične skupine. S tim ciljem provodimo edukativne radionice za učenike srednjih škola. Kako bi se ostvario navedeni cilj, osmišljene su edukativne radionice za mlade u suradnji stručnjaka za mentalno zdravlje s Odsjeka za psihologiju, studenata psihologije i psihologinje Udruge "Hepatos Rijeka".</p> <p>1. „Tko treba psihologa?“ Cilj: Produbljivanje postojećih i stjecanje novih znanja o mentalnom zdravlju i osvještavanje važnosti prevencije i pravovremenog prepoznavanja simptoma narušenog mentalnog zdravlja. Smanjenje stigmatizacije mentalnih poremećaja i poticanje na traženje stručne pomoći psihologa. 2. „Ne vjeruj svemu što misliš“ Cilj: Razviti vještine kritičkog razmišljanja, ne samo o svijetu koji nas okružuje nego i prema vlastitim uvjerenjima i stavovima. Razumjeti povezanost kritičkog mišljenja s mentalnim zdravljem. 3. „Što bi bilo da ne komuniciramo?“ Cilj: Osvijestiti važnost komunikacije u društvu i prepoznati značaj komunikacije za prevenciju bolesti i promicanje zdravlja. Produbljivanje postojećih i stjecanje novih komunikacijskih vještina i vještina asertivnosti.</p>
<b>POTREBAN MATERIJAL</b>	računalo i projektor



<b>NAZIV AKTIVNOSTI</b>	<b>Kazališne priče - MREŽA</b>
<b>NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)</b>	Udruga Hepatos Rijeka Jasna Borbelj Čeko, mag. psych.
<b>VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE</b>	Listopad 2024., Mala dvorana srednje škole dr. Antuna Barca Crikvenica
<b>NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)</b>	U maloj dvorani srednje škole održat će se edukativna predstava "Mreža" za učenike prvih razreda srednje škole. U predstavi se kroz životne priče nekoliko likova koji pohađaju osnovnu školu prikazuju najčešći problemi s kojima se mladi danas susreću u svojoj socijalnoj okolini (utjecaj medija, društvenih mreža, vršnjačko nasilje, vršnjački pritisak, anksioznost, depresija...) te se radi na zaštiti mentalnog zdravlja mladih. Nakon predstave slijedit će radionica „Razvoj komunikacijskih vještina“ pod vodstvom naše projektne suradnice Marine Deželjin.
<b>POTREBAN MATERIJAL</b>	-

<b>NAZIV AKTIVNOSTI</b>	<b>Mali i veliki prijatelj</b>
<b>RAZRED</b>	Svi zainteresirani učenici
<b>NOSITELJ AKTIVNOSTI</b>	Jasna Borbelj Čeko, mag. psych. Andreja Jakubin, mr. Sc. Centar za pružanje usluga u zajednici Izvor Selce
<b>NAČIN REALIZACIJE</b>	Mali i veliki prijatelj je projekt nastao u suradnji s CPUZ Izvor Selce gdje naši učenici pružaju pomoć i podršku korisnicima Centra u učenju, ali i osmišljavaju aktivnosti provođenja slobodnog vremena, uključujući i vođenje plesne radionice. Za cilj ima uviđanje važnosti i razvijanje navika volontiranja i pomaganja drugima, razvijanje empatije te prepoznavanje vlastitih kompetencija i jakih strana, razvijanje samopoštovanja te profesionalna orijentacija.
<b>VREMENIK AKTIVNOSTI</b>	Tijekom cijele školske godine
<b>OKVIRNI TROŠKOVNIK AKTIVNOSTI</b>	-



NAZIV AKTIVNOSTI	<b>MENTALNO ZDRAVLJE – „Što radimo kada nam je teško?“</b>
RAZRED	Učenici 3.g razreda
NOSITELJ AKTIVNOSTI	Helen Caser, prof. Milan Martuslović, mag. edu.
NAČIN REALIZACIJE	Učenici će na nastavi psihologije iznijeti i prezentirati vlastite tehnike nošenja sa stresnim situacijama što će kasnije i grafički/vizualno uobličiti na nastavi Informatike u obliku digitalnog plakata i/ili videozapisa. <b>Za cilj ima</b> navođenje i prezentiranje vlastitih strategija nošenja sa stresnim situacijama u svrhu očuvanja i poboljšanja mentalnog zdravlja. <b>Osim toga učenici će</b> osvijestiti vlastite tehnike suočavanja i nošenja sa stresnim situacijama, podijeliti vlastita iskustva i prezentirati neke načine od tih načina drugima.
VREMENIK AKTIVNOSTI	Početkom prosinca 2024.
OKVIRNI TROŠKOVNIK AKTIVNOSTI	/

NAZIV AKTIVNOSTI	<b>Moj prijatelj iz Fortice</b>
RAZRED	Zainteresirani učenici
NOSITELJ AKTIVNOSTI	Jasna Borbelj Čeko, mag. psych.
NAČIN REALIZACIJE	Jednom mjesečno učenici jednog razreda SŠ dr. Antuna Barca Crikvenica posjećuju korisnike CZR Fortica gdje zajedno sudjeluju u strukturiranim aktivnostima (kreativnim radionicama, čitanje priča korisnicima, predstave...) kao i druženju s korisnicima. <b>Ova aktivnost za cilj ima</b> senzibiliziranje učenika za posebne potrebe djece s teškoćama u razvoju te djece i odraslih osobe s invaliditetom.
VREMENIK AKTIVNOSTI	Jednom mjesečno tijekom šk. god. 2023./24.
OKVIRNI TROŠKOVNIK AKTIVNOSTI	Prijevoz i potrebni materijali osigurani od strane Centra za rehabilitaciju Fortica



NAZIV AKTIVNOSTI	Tjedan mozga
RAZRED	1. razredi svih usmjerenja
NOSITELJ AKTIVNOSTI	Jasna Borbelj Čeko Dolores Matetić Milan Martuslović Aleta Lazarić Pantalon Iva Suden
NAČIN REALIZACIJE	U sklopu programa manifestacije Tjedan mozga učenici će provesti istraživanje navika korištenja digitalnih tehnologija i utjecaja istih na mentalno zdravlje. Svoje istraživanje prikazat će kolegama te će osmisliti strategije za smanjenje vremena provedenog na ekranima. (Jedna od strategija bit će terenska nastava u kojoj će učenici provesti dan bez ekrana - "Digitalni detox" - u prirodi) te će procijeniti kako su se osjećali taj dan.). <b>Glavni ciljevi ove aktivnosti su</b> kritičko promišljanje o uporabi digitalnih tehnologija <b>te</b> primjena stečenih znanja o istraživanjima u praksi.
VREMENIK AKTIVNOSTI	Ožujak i travanj 2025.
OKVIRNI TROŠKOVNIK AKTIVNOSTI	Troškovi odlaska na terensku nastavu



<b>NAZIV AKTIVNOSTI</b>	<b>Biti siguran u kući uz "Sigurnu kuću"</b>
<b>NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)</b>	Mirna Polić Malnar, prof. Andrea Gašparović, mag. educ. philol. Croat. svi razredi kojima navedene nastavnice predaju
<b>VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE</b>	Tijekom nastavne godine 2024./2025. na satima Hrvatskoga jezika.
<b>NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)</b>	Učenici će tijekom nastave Hrvatskoga jezika čitati i slušati odabrane ulomke iz djela "Sigurna kuća" autorice Marine Vujčić te će se povlačiti paralele i korelacije s ostalim književnim djelima slične tematike koja se prema kurikulumu obrađuju na nastavi. Također, učenici će imati priliku aktualizirati tematiku i problematiku djela te svojim komentarima i osvrtima izreći mišljenje o nasilju u obitelji, femicidu, šutnji i sličnoj problematici koja danas otvara mnoga pitanja na koja teško pronalazimo odgovore. Cilj je da se učenike osvijesti na postojanje nasilja u vezama, ali i senzibilizira za žrtve nasilja i one najugroženije.
<b>POTREBAN MATERIJAL</b>	Djelo "Sigurna kuća" autorice Marine Vujčić.