

Dodatak Strategiji škole za zaštitu mentalnog zdravlja

Školska godina 2023./2024.



Tim za mentalno zdravlje

SREDNJA ŠKOLA DR. ANTUNA BARCA CRIKVENICA



1. Plan edukacija nastavnika i ostalih zaposlenika škole

Kao što je u Strategiji škole za zaštitu mentalnog zdravlja 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. 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 2023./2024.

NAZIV EDUKACIJE	PLANIRANO ODRŽAVANJE	PREDAVAČ	NAMIJENJENA
Predstavljanje Strategije o mentalnom zdravlju učenika	Listopad 2023.	Jasna Borbelj Čeko, mag. psych. Mia Lakotić, mag. paed.	Nastavničko vijeće
Teškoće mentalnog zdravlja – kako prepoznati?	Studeni 2023.	Jasna Borbelj Čeko, mag. psych. Mia Lakotić, mag. paed.	Nastavničko vijeće



NAZIV EDUKACIJE	PLANIRANO ODRŽAVANJE	PREDAVAČ	NAMIJENJENA
Pomozi Da edukacija modul 1	Rujan, listopad, studeni, prosinac 2023.	Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije	20 nastavnika (primarno razrednika, no i za ostale zainteresirane nastavnike)
Pomozi Da edukacija	Veljača 2024.	Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije	18 nastavnika (primarno razrednika, no i za ostale zainteresirane nastavnike)
Pružanje prve pomoći	Ožujak 2024.	Crveni križ	Nastavničko vijeće
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 osvještavanje 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. 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.



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.

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 2023./2024.

NAZIV AKTIVNOSTI	Pozitivna psihologija na satu razrednika
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Pedagoginja Mia Lakotić, psihologinja Jasna Borbelj Čeko, razrednici Svi razredni odjeli
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	Tijekom cijele školske godine na satovima razrednika
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	Vođenje vježbi i aktivnosti na satovima razrednika namijenjene razvijanju ugodnog, angažiranog i smislenog života s ciljem postizanje veće osobne sreće i psihološke dobrobiti. Vježbe i aktivnosti mogu se raditi individualno ili u grupi.
POTREBAN MATERIJAL	Priručnik iz pozitivne psihologije

NAZIV AKTIVNOSTI	Magija poetske riječi (biblioterapija i art-terapija)
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Nastavnice Hrvatskoga jezika Knjižničarka Helena Mance Svi razredni odjeli
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	Periodično tijekom cijele nastavne godine na satima Hrvatskoga jezika (u učionicama) te u knjižnici
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	Na satima Hrvatskoga jezika učenici će biti potaknuti na pisanje poezije, a u knjižnici će inspirirani tim radovima stvarati likovne radove
POTREBAN MATERIJAL	Pribor za pisanje Likovni materijal



NAZIV AKTIVNOSTI	Pisanje sastavaka tijekom nastave ili u obliku domaćih zadaća na temu empatije, samopouzdanja, pisma samima sebi/prijateljima od povjerenja/roditeljima.
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Nastavnice Hrvatskoga jezika Svi razredni odjeli
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	Periodično tijekom cijele nastavne godine na satima Hrvatskoga jezika
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	Tijekom nastavnih sati Hrvatskoga jezika nastavnice će više pozornosti posvetiti temama koje uključuju empatiju i razgovor o samopouzdanju te vlastitoj slici učenika o samima sebi. Na temelju toga učenicima će biti zadavani zadatci tijekom nastave ili u obliku domaćih zadaća kao pisani sastavci koji će potom biti pregledani i posebno vrednovani. Također, ako se primijeti potreba za ukazivanjem na alarmantno stanje kod određenih učenika, školska pedagoginja i psihologinja bit će obaviještene.
POTREBAN MATERIJAL	Po potrebi "Književni vremeplov" - čitanka za srednje škole.

NAZIV AKTIVNOSTI	Pisanje dnevnika
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Nastavnice Hrvatskoga jezika Knjižničarka Helena Mance Svi razredni odjeli
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	Tijekom cijele nastavne godine na satima Hrvatskoga jezika ili tijekom slobodnih sati kada učenici budu u knjižnici te, po potrebi i želji, kod kuće.
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	Učenici će svoje emocije, doživljaje, događanja i stavove zapisivati u obliku dnevnika te će im ta forma biti poticaj za dublje proučavanje svoje nutrine.
POTREBAN MATERIJAL	Pribor za pisanje



NAZIV AKTIVNOSTI	Recikliraj staro, napravi nešto novo!
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Knjižničarka Helena Mance Nastavničko vijeće Svi razredni odjeli
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	Tijekom cijele nastavne godine u školskoj knjižnici
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	Učenici i nastavnici će tijekom nastavne godine donositi stari materijal i potrepštine (pamuk, tkaninu, perle, nakit i sl.) od kojeg će se u knjižnici izrađivati novi nakit.
POTREBAN MATERIJAL	Stare tkanine (pamuk i sl.) Stari nakit, perle i sl. Stare i otpisane knjige

NAZIV AKTIVNOSTI	Obilježavanje Svjetskog dana mentalnog zdravlja u listopadu – Empatija svaki dan
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Mia Lakotić, mag. pead. Jasna Borbelj Čeko, mag. psych. Svi zainteresirani nastavnici Sva razredna odjeljenja
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica Listopad 2023.
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	Tijekom cijelog mjeseca listopada unutar nastave pojedinih predmeta, ali i dodatnim aktivnostima na Satovima razredne zajednice raditi ćemo na razvijanju i poticanju empatije učenika. Svaki zainteresirani predmetni nastavnik osmisliće način kako u nastavi vlastitog predmeta može potaknuti učenike na razmišljanje i diskusiju o empatiji te kako potaknuti učenike da budu empatični prema sebi, drugim učenicima i ljudima, životinjama te svom okolišu. Osim klasične nastavne, nastavnici su slobodni planirati izvanučioničku nastavu, izvannastavne aktivnosti i projektnu nastavu.
POTREBAN MATERIJAL	Hamer papir, priručnici s vježbama...



NAZIV AKTIVNOSTI	Psi He(l)p program
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Udruga Hepatos Rijeka u suradnji s Odsjekom za psihologiju Filozofskog fakulteta u Rijeci Prvi i drugi razredi različitih usmjerenja (3 razreda) na satu razrednika
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	siječanj i veljača 2024. SŠ dr. Antuna Barca Crikvenica
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	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". 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.
POTREBAN MATERIJAL	Računalo i projektor



NAZIV AKTIVNOSTI	Suzbijanje homofobije, bifobije i transfobije u obrazovanju
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Udruga LORI, Jasna Borbelj Čeko, mag. Psych., razrednici 4. razredi svih usmjerenja
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	Ožujak 2024. SŠ dr. Antuna Barca Crikvenica
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	Stručne suradnice udruge LORI održati 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".
POTREBAN MATERIJAL	ploča, projektor i računalo

NAZIV AKTIVNOSTI	FUN&RUN
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Dolores Matetić, dipl.ing. i Iva Suden, prof. Svi zainteresirani nastavnici Sva razredna odjeljenja
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	Utrke Zagreb, Zadar, Nin, Rijeka itd.
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	Učenici se uključuju u cestovne utrke i sami biraju dužinu
POTREBAN MATERIJAL	Prijevoz



NAZIV AKTIVNOSTI	CARING projekt
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Mia Lakotić, mag. paed i Jasna Borbelj Čeko, mag. psych. 2. i 3. g
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	SŠ dr. Antuna Barca Crikvenica Tijekom godine
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	„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.
POTREBAN MATERIJAL	

NAZIV AKTIVNOSTI	Tjedan Fair playa
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Iva Suden, prof. Svi zainteresirani nastavnici Sva razredna odjeljenja
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	Prostor škole, tijekom školske godine
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	Raznim edukativnim materijalima i predavanjima poznatih sportaša razviti empatiju učenika kroz pomaganje drugima
POTREBAN MATERIJAL	/



NAZIV AKTIVNOSTI	Posjet Azilu pasa u Crikvenici
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Dolores Matetić, dipl.ing., Iva Suden, prof. Svi zainteresirani nastavnici Sva razredna odjeljenja
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	Tijekom školske godine Azil pasa u Crikvenici
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	kroz razne aktivnosti pomaganja u Azilu razviti empatiju učenika prema životinjama
POTREBAN MATERIJAL	/

NAZIV AKTIVNOSTI	Ispitivanje mentalnog zdravlja učenika 1. razreda srednje škole
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Jasna Borbelj Čeko, mag.psych. Sva razredna odjeljenja 1. razreda srednje škole
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	Listopad i studeni 2023. SŠ dr. Antuna Barca Crikvenica
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	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 služiti 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.
POTREBAN MATERIJAL	Baterija upitnika (papir)



NAZIV AKTIVNOSTI	Izrada digitalnih materijala koji promiču pozitivne primjere i izražavaju stavove protiv elektroničkog nasilja
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Milan Martuslović, mag. edu. hist. et. Inf Učenici 1. i 2. razreda strukovnog usmjerenja (1.b i 2.b)
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica Tijekom nastavne godine 2023./2024. prema godišnjem izvedbenom kurikulumu predmeta Računalstvo u 1.b i 2.b razredu
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	U sklopu nastavne cjeline Internet i internetske usluge, na redovnom satu Računalstva učenici 1.b i 2. b razreda izrađivat će digitalne materijale koji će imati za cilj ostvariti sljedeće ishoda učenja: • Prepoznati i opisati vrste elektroničkog nasilja • Opisati načine i metode kako se odgovorno nositi s nasiljem na Internetu • Prihvatiti vlastitu odgovornost i tražiti moguća rješenja kako pomoći drugima • Izraziti empatiju prema osobi koja trpi elektroničko nasilje
POTREBAN MATERIJAL	/

NAZIV AKTIVNOSTI	Obilježavanje Dana sigurnijeg interneta
NOSITELJ I SUDIONICI (nastavnici, razredi, broj učenika)	Milan Martuslović, mag. edu. Mia Lakotić, mag.paed. Jasna Borbelj Čeko, mag. psych. Svi razredi
VRIJEME I MJESTO REALIZACIJE	Veljača 2023. SŠ dr. Antuna Barca Crikvenica
NAČIN REALIZACIJE AKTIVNOSTI / PROJEKTA (kratak opis realizacije)	Cilj je promicanje sigurnije i odgovornije upotrebe online tehnologije i mobilnih uređaja među učenicima kroz sudjelovanje u aktivnostima Centra za sigurniji internet (https://csi.hr/). Želi se kod učenika potaknuti razmišljanje o ponašanju učenika na internetu i društvenim mrežama. Održavanje radionica na nastavi informatike, računalstva i sata razrednika.
POTREBAN MATERIJAL	/