



Piramida mentalnog zdravlja školski preventivni program

Lara Buljan Gudelj

¹Osnovna škola „Stjepan Radić“, Imotski, Hrvatska, lara.buljan@gmail.com



Uvod

Svaka školska ustanova obavezna je planirati i provoditi školske preventivne programe, što je definirano Pravilnikom o načinu postupanja odgojno-obrazovnih radnika školskih ustanova u poduzimanju mjera zaštite prava učenika te prijave svakog kršenja tih prava nadležnim tijelima (Narodne novine 132/2013). Da bi program bio svrsishodan potrebno je inicijalno provesti procjenu odgojnog stanja u razrednom odjelu ili školi. Ovisno o toj procjeni razina intervencije može biti univerzalna, selektivna ili indicirana (Haggerty I Mrazek, 1994.) Program opisan ovim radom pod nazivom „Piramida mentalnog zdravlja“ univerzalna je razina prevencije u kojoj sudjeluju svi učenici Osnovne škole „Stjepan Radić“, Imotski. Planirani program prevencije interdisciplinarn je, primjeren je uzrastu učenika te odijeljen po stručnim aktivima, a prati godišnje izvedbene kurikulume pojedinih predmeta. Program je osmišljen po principu *učenici za učenike* tako da sve ono što je izvedeno u jednom razredu, bude dostupno i svim ostalim učenicima putem web stranice Škole kako bi učenici na jednom mjestu mogli dobiti važne informacije o brojnim aspektima našega života i djelovanja koji utječu na psihičko blagostanje. Način obrade sadržaja uključuje plakate, literarne radove, likovne osvrte, referate, istraživačko učenje, novinarske članke, ispitivanje javnog mnijenja, digitalne alate, video uratke, itd. Zajednički cilj aktivnosti je izraditi piramidu mentalnog zdravlja po uzoru na piramidu zdrave prehrane, a teme koje se obrađuju su raznolike i sveobuhvatne: nasilje, tolerancija, siguran internet, TikTok izazovi, prijateljstvo, kućni ljubimci, kockanje, alkoholizam, droge, cigarete, zahvalnost, itd. Svrha projekta je pružanje podrške jačanju psihološke otpornosti, prevencija nepoželjnih oblika ponašanja i poboljšanje školske klime.



Primjeri aktivnosti školskih aktiva



Aktiv hrvatskog jezika- „O mentalnom zdravlju iz knjiga“, npr. Iz Velegradskog podzemlja kao polazište rasprave o utjecaju alkohola na pojedinca, obitelj i društvo.

Aktiv matematike- Influenceri. Koji postotak zarade od nekog proizvoda odlazi na reklamu, a koji na proizvodnju? Koja je vjerojatnost dobitka na sportskom kladenju?

Aktiv fizike, biologije i kemije- TikTok izazovi kroz pokuse, Kojom silom glava udara od pod prilikom izazova *razbijač lubanja?* Što se događa mozgu bez kisika u izazovu *gušenja?* Kako hidrogen djeluje na naše tijelo u izazovu *izbjeljivanja zubi hidrogenom?*

Aktiv informatike i tehničke kulture- Mala škola medijske pismenosti: virtualno nasilje, zaštita podataka, primjerenost sadržaja, utjecaj prekomjerne uporabe tehnologije na mentalno zdravlje

Aktiv tjelesne i zdravstvene kulture- promocija vježbanja i tjelesne aktivnosti kroz video program „Dobro jutro, Imotski“

Aktiv vjeronauka- Bilježnica zahvalnosti

Stručne suradnice škole- prihvaćanje različitosti, prevencija ovisnosti, učiti kako učiti, odabir zanimanja → istraživanje o pojavnosti nepoželjnih oblika ponašanja

Aktiv razredne nastave- Kako na mentalno zdravlje utječe...? Čitanje knjiga, zdrava prehrana, fizička aktivnost, prijateljstvo, vršnjačko nasilje, tehnologija...



Zaključak

Na kraju projekta učenici će izraditi piramidu mentalnog zdravlja koja će uključivati sve sadržaje koji pozitivno utječu na psihičko stanje osobe te osvijestiti kako prevenirati vlastite tegobe.