

Prevenција: Radionica - Nošenje sa stresom

Provoditelj: III. gimnazija

Godina provedbe: 2022

Kratki opis programa

Cilj je radionice upoznati učenike sa pojmom stresa, stresora i strategija suočavanja sa stresom, ispitati koje strategije koriste i kako se nose sa stresnim situacijama te pružiti savjete za učinkovitije nošenje sa stresnim situacijama. Namijenjena je učenicima svih drugih razreda, predstavnicima Vijeća i roditelja te predstavnicima Vijeća učenika.

Sažetak programa

Radionica se sastojala od teorijskog dijela. Cilj je svrha bila educirati učenike i roditelje o pojmovima stresa, stresora te strategijama suočavanja sa stresom. Učeniци su sudjelovali i u aktivnosti u kojoj su sami pisali svoje stresne situacije te u suradnji s drugima dolazili do ideja za konstruktivno suočavanje s tim situacijama. Radionica je sadržavala i konkretne savjete i smjernice o tome kako se kvalitetno i zdravo nositi sa stresom te kako prepoznati visoko stresogenu situaciju koja zahtjeva traženje stručne pomoći.

1. Županije provedbe

Grad Zagreb

2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 1.10.2021.

Datum završetka: 1.2.2022.

3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

ne

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

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

Mjesto provedbe programa: III. gimnazija, Zagreb

Godina u kojoj se program provodio: 2022./2023.

Broj obuhvaćenih korisnika: 150

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: Hrvatski jezik

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: Stres kao rizik i mehanizam nastanka poremećaja u ponašanju djece i mladeži.

Zaštitni mehanizmi: Razvijanje vještina nošenja sa stresom, podrška u školskom okruženju.

10. Procjena potreba

Na in provedbe: Analiza dostupnih podataka.

O ekivani rezultati: U enici e mo i prepoznati stresne situacije i reakcije na stres, vježbati neke tehnike opuštanja i mogu a rješenja kao odgovore na stresne situacije.

U enici e mo i primjenjivati tehnike rješavanja stresa na primjeren na in.

11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 1 radionica po razredu.

12. Ciljevi programa

Op i: Objasniti pojam stresa i frustracije, njihovu fiziološku osnovu i uzroke njihova nastanka.

Primijeniti tehnike rješavanja stresa na primjeren na in.

Specifi ni:

13. Ciljana skupina

Srednja škola

14. Korisnici programa

Opis korisnika: U enici 1. razreda.

Broj korisnika na godišnjoj bazi: 150

15. Metode korištene u programu

Radionica

16. Program je evaluiran

ne

17. Vrsta provedene evaluacije

Ne

18. Metoda evaluacije

19. Evaluatori

20. Najvažniji rezultati evaluacije

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

Promoviran:

Sadržaj i tijek kampanje:

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

23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK):

Drugi izvori (HRK):