

# Prevenција: (P)Ostajemo zdravi!

Provoditelj: Prva gimnazija Varaždin

Godina provedbe: 2023

## Kratki opis programa

Projekt odgovara na potrebe naše školske zajednice koje su utvrđene nacionalnim istraživanjima u kojima je sudjelovala naša škola u posljednjih nekoliko godina i koja govore o visokoj zastupljenosti internaliziranih teškoća kod učenika, negativnijem odgovoru na pandemijske okolnosti u usporedbi s učenicima drugih škola te o prostoru za daljnji razvoj socijalno-emocionalnih kompetencija nastavnika i njihovo osnaživanje.

## Sažetak programa

Kroz projekt smo željeli ojačati privrženosti školi kod učenika (kroz aktivnosti na satovima razredne zajednice, školska obilježja i grupu za vršnjaku podršku) te razvijati njihove socijalno-emocionalne vještine, samosvijest i usmjerenu pozornost (kroz tematske radionice na SRZ, grupu za vršnjaku podršku i različite prigodne aktivnosti). Ujedno nam je bilo važno osiguravati podršku učenicima koji prolaze kroz životne i svakodnevne stresne situacije ili imaju probleme mentalnog zdravlja (kroz sustavni individualni rad koji uključuje probir prvih razreda i planiranje budućnosti za treće razrede, kroz teme na SRZ i vršnjaku grupu podrške).

Nastavničke i roditeljske kompetencije jačali smo kroz predavanja i radionice o mentalnoj dobrobiti, komunikaciji i odnosima. Kako bi porasli resursi škole za podršku mentalnom zdravlju, projekt je uključivao značajna ulaganja u edukaciju djelatnika. Unapređenje radne klime, ali i općenite kulture i politike škole prema osuivanju zdravlja planirano je primjenom metodologije Mreže škola koje promiču zdravlje (SHE) te kroz teambuilding djelatnika.

## 1. Županije provedbe

Varaždinska

## 2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 01.09.2022

Datum završetka: 31.08.2023

## 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: Varaždin

Godina u kojoj se program provodio: 2023.

Broj obuhvaćenih korisnika: oko 700 učenika

## 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:

## 7. Razina preventivnih intervencija

Univerzalna

## 8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren

Škola

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

Rizici i imbenici: internalizirane teškoće, posljedice pandemijskih uvjeta rada, rizici korištenja društvenih mreža i interneta, vršnjačko nasilje, prisutnost konzumiranja alkohola

Zaštitni imbenici: visoke aspiracije u budućnosti, podrška prijatelja, roditelja i drugih odraslih te relativno visoko zadovoljstvo stupnjem bliskosti u obitelji

- (razvoj i ulaganje u) životne vještine, rješavanje problema, namjerno suočavanje sa stresom, zdrave životne navike

## 10. Procjena potreba

Način provedbe: Anketa u sklopu SHE škola koje promiču zdravlje; sudjelovanje u nacionalnim istraživanjima (PROTECT, PRAG, Učinci pandemije na odgoj i obrazovaje, analiza

dostupnih podataka u školi - upitnici stresa i samopouzdanja, analiza literature i izvješća; opservacije)

Očekivani rezultati: Planom projekta predviđeno je da uspješna realizacija na operativnoj razini znači i 80%-tnu ostvarenost predviđenih aktivnosti - radionica, razgovora i izlaganja, sudjelovanje na edukacijama, teambuildingu i grupi Safe space, primjenu SHE metodologije i izradu plakata i školskih majica. U skladu s tim kriterijem projekt je uspješno realiziran s najboljim rezultatima na području probira i individualnog preventivnog rada sa svakim učenikom prvog razreda, sudjelovanja na edukacijama, teambuildingu, u radu grupe Safe space, SHE tima i pokretanja izrade školskih obilježja (majica). Prostor za poboljšanje ostaje u području ostvarenosti tema za satove razrednika, uključivanju razreda u izborne teme roditeljskih sastanaka i organizacije gostujućih predavača za roditelje i djelatnike, iako je i na tim područjima puno ostvareno.

U odnosu na postavljene ciljeve očekivao se i zadovoljstvo korisnika provedenim aktivnostima i cjelokupnim pristupom zdravlju.

## 11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 32

## 12. Ciljevi programa

Opis: Svrha naše školske preventivne strategije je odgovoriti na potrebe naše školske zajednice utvrđene u istraživanjima o pozitivnom razvoju adolescenata (Novak i sur., 2018.) i utjecaju pandemije na odgojno-obrazovne procese, učenika i djelatnike (Jokić i Ristić 2021. i 2022.). Istraživanja su utvrdila vrlo visok rizik od internaliziranih teškoća kod naših učenika, negativniji učinak pandemije na njihovu dobrobit u usporedbi s drugim školama u Hrvatskoj te potrebu za osnaživanjem kompetencija i zaštitom mentalnog zdravlja djelatnika škole. Školska preventivna strategija usklađena je sa strategijom razvoja škole koja nakon razdoblja tehnološkog opremanja škole i razvoja IKT pismenosti djelatnika, u nadolazećem razdoblju predviđa naglasak na zaštitu svih aspekata zdravlja školske zajednice (te se u skladu s tim škola pridružila mreži SHE škola koje promiču zdravlje).

Specifični: Konkretni ciljevi preventivnih aktivnosti usmjerenih na učenike uključuju jačanje privrženosti školi kod učenika, razvijanje socijalno-emocionalnih vještina, razvoj samosvijesti i usmjerene pozornosti, osiguravanje podrške učenicima koji prolaze kroz životne i svakodnevne stresne situacije te osiguravanje stručne podrške učenicima s problemima mentalnog zdravlja. Ciljevi usmjereni na odrasle članove školske zajednice uključuju jačanje kompetencija nastavnika, stručnih suradnika i roditelja te ulaganje u mentalno zdravlje nastavnika, razvoj socijalno-emocionalnih vještina nastavnika i vještina uspostavljanja odnosa s učenicima.

## 13. Ciljana skupina

Srednja škola

## 14. Korisnici programa

Opis korisnika: učenici od 1.-4. gimnazije, 14-18 godina, djevojke i mladići

Broj korisnika na godišnjoj bazi: oko 700

#### **15. Metode korištene u programu**

Savjetovanje, Predavanje, Tribina, Radionica

#### **16. Program je evaluiran**

da

#### **17. Vrsta provedene evaluacije**

Da - Evaluacija procesa

#### **18. Metoda evaluacije**

Upitnik - SHE škole procjena potreba

#### **19. Evaluatori**

Unutarnji

#### **20. Najvažniji rezultati evaluacije**

Glavna evaluacija aktivnosti usmjerenih na prevenciju obavljena je putem ankete SHE metodologije za djelatnike i učenike krajem prvog i početkom drugog polugodišta. Obje skupine procijenile su različite aspekte školskog funkcioniranja kao zadovoljavajuće, no imali su različiti broj prijedloga i prioriteta na koje žele da se usmjerimo. Za učenike je to bila ponovna uspostava rada školske kantine i bolja ravnoteža obveza i privatnog života. Djelatnici su predložili ponovni rad kantine, zajedničke aktivnosti, rad na ugodnijoj atmosferi, povezivanje s lokalnim partnerima, ravnotežu poslovnog i privatnog, edukacije, bolju organizaciju u slučaju bolovanja, pravila koja promiču zdravlje, aktivan odmor. Iako ovaj projekt nije bio predviđen na način da bi mogao odgovoriti na sve te prijedloge, aktivnosti provedene u drugom polugodištu uzimale su u obzir povratnu informaciju učenika i djelatnika.

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

Promoviran: ne

Sadržaj i tijek kampanje:

#### **22. Ukupni proračun programa za jednu godinu provođenja (HRK)**

2389,17 €

#### **23. Izvori financiranja**

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK): 2389,17

Drugi izvori (HRK):