

# Prevenција: „Moj izbor - zdrav izbor“-Look@me projekt prevencije primarne ovisnosti o drogama i svim drugim oblicima ovisnosti

Provoditelj: OŠ Josipa Račića

Godina provedbe: 2023

## Kratki opis programa

Program počinje na pretpostavci da osoba koja kod sebe nauči i prepoznati kvalitete i vlastite vrijednosti, koja koristi svoje potencijale i razvija se u sretnu i uspješnu osobu, nema razloga birati neprihvatljiva i ugrožavajuća ponašanja, već se u svojim kontaktima s drugima razvijati i podržavati suradnju, toleranciju, nenasilje i razumijevanje.

Osnovni cilj Programa je prevencija ovisnog ponašanja te poticanje zdravih stilova života, a očekivani specifični ciljevi:

- senzibilizacija i informiranje djece o zdravim stilovima života
- viša razina osviještenosti o sebi, pozitivna slika o sebi koja rezultira razvijenim samopouzdanjem i osjećajem osobne vrijednosti – samopoštovanja
- razvijanje osobnosti kroz različite ekspresivne izraze što potiče razvoj samopouzdanja, prihvatanja sebe i drugih
- osviještenost o važnosti i potrebama vlastitog tijela, ravnoteža tjelesnih i umnih aktivnosti
- osvještavanje i zadovoljavanje osobnih potreba na prihvatljiv i kreativan način
- poboljšani odnos i komunikacija s roditeljima, nastavnicima, vršnjacima

Predviđeno je 6 radionica za učenike.

## Sažetak programa

Primarna prevencija ovisnosti provodit će se tijekom interaktivnih radionica na satovima razrednika s temama o različitim oblicima ovisnosti (pušenje, alkohol, droge, kladjenje, moderne tehnologije i sl.) te na načinima kako reći ne u situacijama koje nisu dobar izbor za zdravlje pojedinca te kako učiniti zdrave izbore za sebe.

Kroz 6 radionica, pomoću raznih metoda učenja (rad u parovima, rad u manjim grupama, prezentacija, kreativnih tehnika, diskusija itd.) djeca osvještavaju različite opasnosti od svih vrsta ovisnosti te ih se potiče na spremanje ovisnog ponašanja, oduvanje, unapređenje i promicanje zdravlja i zdravijeg načina života

Teme radionica:

1. Upoznavanje, općenito o ovisnostima
2. Alkohol
3. Pušenje, Droga
4. Moderne tehnologije i socijalizacija
5. Kako reći ne i NE
6. Prehrana i zdravi stil života

## 1. Županije provedbe

Sisačko-moslavačka, Zagrebačka, Grad Zagreb

## 2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 04.09.2022

Datum završetka: 15.06.2023

**3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici**  
da

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

Suncokret OLJIN

**5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provo enju istog ili sli nih programa**

Mjesto provedbe programa: Grad Zagreb

Godina u kojoj se program provodio: 2022.-2024.

Broj obuhva enih korisnika: 2500

**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: sklonost rizikom ponašanju, nekritičan stav prema ovisnostima, nisko samopoštovanje, negativna ujecaj vršnjaka i medija na ovisniko ponašanje, slabije razvijene komunikacijske vještine i asertivnost

Zaštitni imbenici: povećati samopoštovanje, razviti kritičan stave prema sredstvima ovisnosti, razvijati svijest o mogućim izborima, kvaliteteno provo enje slobodnog vremena, odgovorno korištenje moderne tehnologije

**10. Procjena potreba**

Način provedbe: analiza dostupnih podataka i literature

Očekivani rezultati: učenici će biti svjesniji opasnosti od droga i svih ostalih vrsta ovisnosti, rjeđe će se upuštati u ovisniko ponašanja te birati zdravije stilove života

**11. Trajanje programa**

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 6-8

**12. Ciljevi programa**

Opis: Primarna prevencija ovisnosti o pušenju, alkoholu i drogama kao i o svim ostalim ovisnostima (kloroenje, moderne tehnologije i sl.)

U ovim edukativno-preventivnim interaktivnim radionicama u razredima kroz 6 ili 8 radionica načinjena učenika poivaju na pretpostavci da osoba koja kod sebe naučiprepoznavati kvalitete i vlastite vrijednosti, koja koristi svoje potencijale i razvija se u sretnu i uspješnu osobu, nema razloga birati neprihvatljiva i ugrožavajuća ponašanja, većee u svojim kontaktima s drugima razvijati i podržavati suradnju, toleranciju, nenasilje i razumijevanje.

Specifični: •senzibilizacija i informiranje djece o zdravim stilovima života

•višarazina osviještenosti o sebi, pozitivna slika o sebi koja rezultira razvijenim samopouzdanjem i osjećajem osobne vrijednosti – samopoštovanja

•razvijanje osobnosti kroz različite ekspresivne izraze što potičerazvoj samopouzdanja, prihvaćanja sebe i drugih

•osviještenost o važnosti i potrebama vlastitog tijela, ravnoteža tjelesnih i umnih aktivnosti

•osvještavanje i zadovoljavanje osobnih potreba na prihvatljiv i kreativan način

- poboljšani odnos i komunikacija s roditeljima, nastavnicima, vršnjacima
- prepoznavanje ovisni kih ponašanja i povezanosti ovisnosti i delikvencije
- usvojene strategije samopomo i

### **13. Ciljana skupina**

Osnovna škola

### **14. Korisnici programa**

Opis korisnika: u enici 6. razreda osnovne škole

Broj korisnika na godišnjoj bazi: 86 (u našoj školi)

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

Radionica

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

da

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

Da - Evaluacija procesa

### **18. Metoda evaluacije**

Ulazna i izlazna evaluacija o samom projektu i procesne evaluacije tijekom izvo enja svake radionice - upitnici.

Evaluacijski rezultati namijenjeni su kvalitativnom i kvantitativnom pra enju korisnika i promjena stavova i ovisnosti kod djece i na osnovu rezultata o nastavku kreiranja daljnjih u eni kih potreba.

### **19. Evaluatori**

Unutarnji

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

84% djece odgovorilo je kako im je usvajanje zdravih stilova života puno pomoglo sudjelovanje u aktivnostima, a 35,7% u enika je izjavilo kako im je za usvajanje zdravih navika pomoglo poha anje radionica

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

Promoviran: ne

Sadržaj i tijek kampanje:

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

nepoznato

### **23. Izvori financiranja**

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK): 10000

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK): 25000

Drugi izvori (HRK):