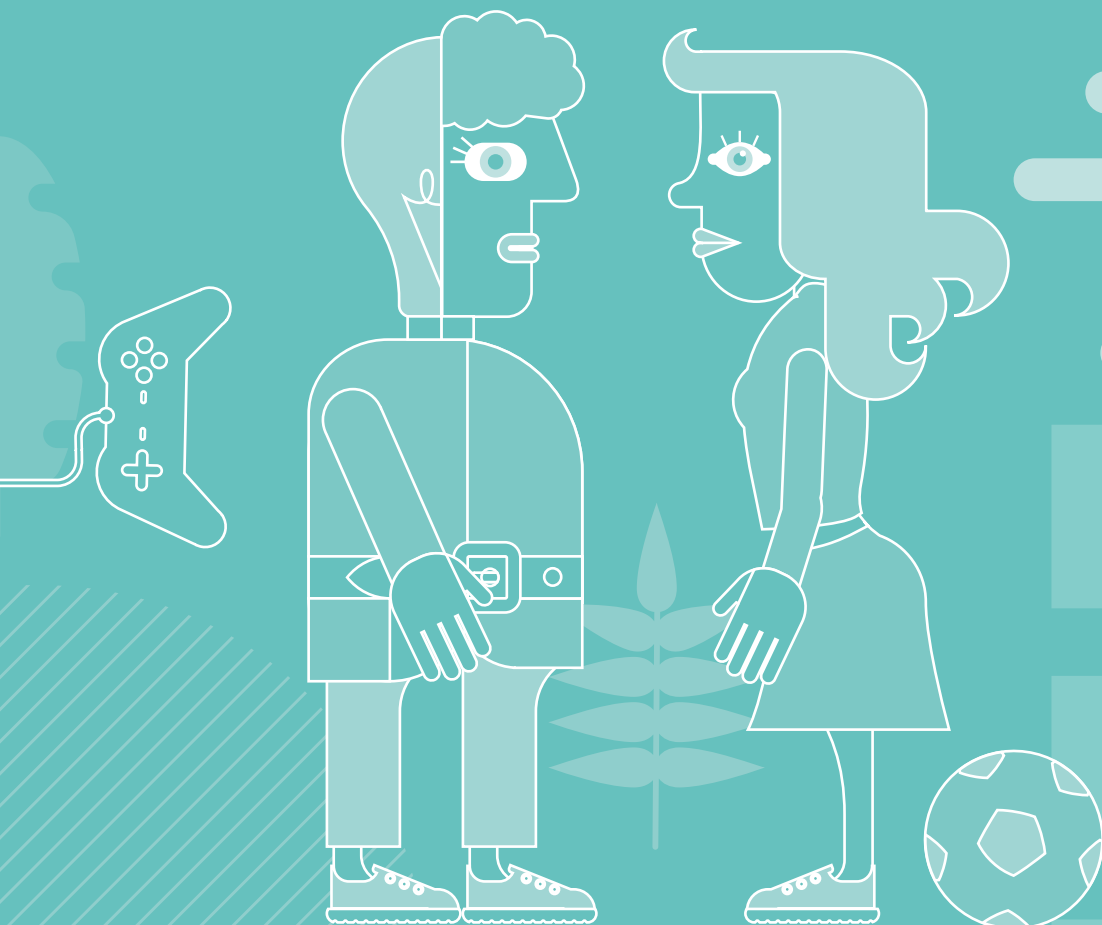


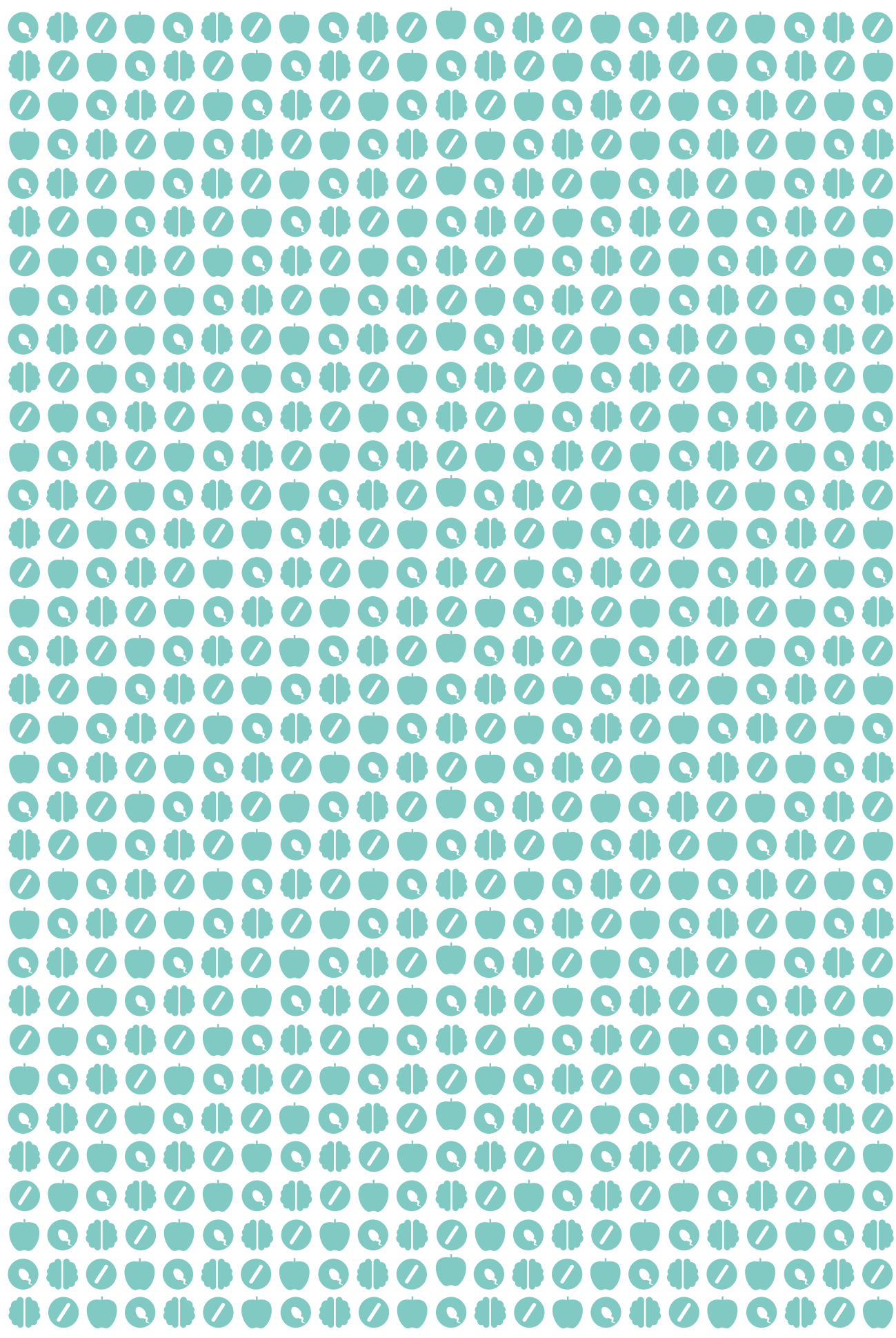
Okvirni kurikulum za provedbu
izvannastavne aktivnosti

Zdravstveni odgoj i obrazovanje



u osnovnim školama





Okvirni kurikulum za provedbu
izvannastavne aktivnosti

Zdravstveni odgoj i obrazovanje

u osnovnim školama

Impresum

Naslov: Okvirni kurikulum za provedbu izvannastavne aktivnosti „Zdravstveni odgoj i obrazovanje“ u osnovnim školama

Izdavač: Grad Rijeka

Urednice: Eli Pijaca Plavšić, mag. soc., prof. dr. sc. Vesna Kovač

Autori_ce prema tematskim područjima:

Tematsko područje „Zdravi stilovi života, pravilna prehrana i tjelesna aktivnost“:
prim. Nataša Dragaš-Zubalj, dr. med., univ. spec., spec. školske medicine, Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ, izv. prof. dr. sc. Sandra Pavičić-Žeželj, mag. sanit. ing., Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ, Medicinski fakultet u Rijeci (Katedra za zdravstvenu ekologiju)

Tematsko područje „Prevenција ovisnosti i rizičnih ponašanja“:
Martina Šeša, mag. paed., Osnovna škola Kantrida, Tea Juretić, mag. soc. paed., Osnovna škola Centar

Tematsko područje „Mentalno zdravlje – emocionalna i socijalna dobrobit djece i mladih“:
Maša Komadina, mag. psych., Udruga UZOR Rijeka, Ana Goleš, mag. psych., KBC Zagreb

Tematsko područje „Spolno i reproduktivno zdravlje te rodna ravnopravnost“:
Maja Obućina, mag. paed., Udruga za ljudska prava i građansku participaciju PaRiter doc. dr. sc. Aleks Finderle, dr. med., Klinika za ginekologiju i porodništvo KBC Rijeka

Okvir kurikuluma: Eli Pijaca Plavšić, mag. soc., samostalna savjetnica u području obrazovanja, prof. dr. sc. Vesna Kovač, Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet

Recenzent_ica: prof. dr. sc. Snježana Prijic-Samaržija, rektorica Sveučilišta u Rijeci, Sandro Kresina, dr. med., spec. školske medicine, Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ

Lektura i korektura: izv. prof. dr. sc. Mihaela Matešić, Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet

Grafički dizajn i prijelom: Michel d.o.o.

Ilustracije: Michel d.o.o.


ISBN 978-953-7466-62-6

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001236903.

Rijeka, 2024. godine

Sadržaj

Predgovor	9
Riječ urednica	10
Kontekst	12
Temeljna načela kurikuluma	17
Uloga škole	18
Glavni ishodi izvannastavne aktivnosti zdravstveni odgoj i obrazovanje	21
Četiri tematska područja kurikuluma	22
Teme unutar tematskih područja prema obrazovnim razinama i preporučenom broju sati provedbe	24
Ishodi učenja unutar tematskih područja kurikuluma	26
Strategije učenja i poučavanja	27
Praćenje i vrednovanje	29
Uključivanje djece s teškoćama te djece koja dolaze iz skupina u nepovoljnom položaju	31
Očekivane kompetencije učitelja_ica i drugih odgojno-obrazovnih radnika_ca koji provode izvannastavnu aktivnost zdravstveni odgoj i obrazovanje	33
Opis preporučenih metoda i tehnika poučavanja i učenja	35
Metode i tehnike vrednovanja	37
Tematsko područje Zdravi stilovi života, pravilna prehrana i tjelesna aktivnost	40
Tematsko područje Mentalno zdravlje – emocionalna i socijalna dobrobit djece i mladih	54
Tematsko područje Prevenција ovisnosti i rizičnih ponašanja	66
Tematsko područje Spolno i reproduktivno zdravlje te rodna ravnopravnost	80
Iz recenzija	96



*Zdravlje je stanje potpunoga tjelesnog, duševnog
i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnost
bolesti i iznemoglosti.*

Svjetska zdravstvena organizacija

Predgovor

Rijeka je u mnogočemu poseban grad, možemo čak reći: drukčiji. Grad koji živi otvorenost i različitost, koji njeguje tradiciju, a istodobno objeručke prihvaća suvremenost i napredak. No ponajviše, Rijeka je grad koji se brine o svojim sugrađankama i sugrađanima i, već dugi niz godina, prepoznaje upravo važnost obrazovanja kao ulaganja u budućnost.

Uz uvođenje, sada već poznatoga, riječkog modela Građanskog odgoja i obrazovanja, koji su preuzeli mnogi drugi gradovi i županije i koji je prepoznat diljem Hrvatske, ali i šire, uvođenje Zdravstvenog odgoja i obrazovanja predstavlja još jedan važan korak u razvitku našega grada, koji će, sigurni smo, dodatno unaprijediti naš odgojno-obrazovni sustav i poboljšati kvalitetu života naše djece.

Inicijativa za uvođenje Zdravstvenoga odgoja u naše škole proizašla je iz istih razloga koji su nas naveli da se samostalno prihvatimo uvođenja Građanskoga odgoja i obrazovanja. Primijetili smo nedostatak sustavnog uvođenja ključnih životnih vještina i znanja u sve hrvatske škole i – odlučili smo djelovati. Nismo pasivno čekali promjene s nacionalne razine; umjesto toga oblikovali smo stručnu radnu skupinu kako bismo razvili program prilagođen potrebama naših učenica i učenika.

Naš je grad tako ponovo postao pionir u Hrvatskoj aktivno radeći na razvoju zdravstvene pismenosti među djecom i mladima putem cjelovitog pristupa učenju o zdravlju, s ciljem pripremanja naše djece za sve životne izazove, uključujući one najvažnije – očuvanje njihova zdravlja i dobrobiti, ali i zdravlja i dobrobiti drugih.

Zdravstveni odgoj i obrazovanje sada postaje stvarnost u riječkim školama i zaista se nadamo da će služiti kao temelj za daljnji razvoj sličnih obrazovnih inicijativa, proširiti se diljem Hrvatske i našim mladima osigurati kvalitetno obrazovanje i zdravo okruženje.

Hvala svima koji su sudjelovali u razvoju ovoga programa, koji su djelić sebe utkali u ovaj kurikulum, a budućnost naše djece učinili boljom i zdravijom.

Marko Filipović, gradonačelnik
Sandra Krpan, zamjenica gradonačelnika
Goran Palčevski, zamjenik gradonačelnika

Riječ urednica

Zdravlje je temelj ljudske dobrobiti i kvalitete života. Kako bismo naše mlade ljude osnažili za donošenje informiranih odluka o vlastitom zdravlju i dobrobiti, ključno je pružiti im kvalitetno i sveobuhvatno obrazovanje o zdravlju. Ovaj kurikulum Zdravstvenog odgoja i obrazovanje osmišljen je s ciljem pružanja sveobuhvatnog pregleda ključnih zdravstvenih tema koje su relevantne za učenike različitih dobnih skupina.

Grad Rijeka, s vizijom poticanja cjelovitoga zdravstvenog razvoja djece i mladih, donio je odluku o uvođenju izvannastavne aktivnosti Zdravstveni odgoj i obrazovanje u osnovne škole kojima je osnivač te tako postao prva jedinica lokalne i regionalne samouprave u Hrvatskoj koja želi pridonijeti razvoju zdravstvene pismenosti djece i mladih kroz cjelovit pristup učenju o svim aspektima zdravlja kako bi pridonijela dobrobiti svih građana i građanki.

Ovaj kurikulum plod je temeljite analize i proučavanja najboljih praksi iz zemalja Europe i svijeta te je usklađen s potrebama i specifičnostima naše zajednice. U fokusu kurikulumu nalazi se cjelovit pristup zdravlju, koji obuhvaća fizičko, mentalno, socijalno te spolno i reproduktivno zdravlje. Njegova izrada temelji se na znanstvenim istraživanjima, međunarodnim dokumentima i konvencijama, pružajući tako čvrst i relevantan okvir za obrazovanje učenika. Osnovno je načelo ovoga kurikulumu otvorenost i poštovanje različitosti, on njeguje kritičko mišljenje i promiče participativnost i djelovanje učenika i učenica u zajednici.

Misija kurikulumu jasna je i ambiciozna: pripremiti djecu i mlade za zdrav, sretan i zadovoljan život, promovirajući zdrave stilove života i osvještavajući ih o važnosti osobnog i socijalnog zdravlja.

Kurikulum je strukturiran kako bi pružio učiteljima_icama, provoditeljima_cama jasne smjernice i ciljeve za učenje o zdravlju, osiguravajući interaktivno i angažirano iskustvo za učenike. Podržava različite metode i tehnike poučavanja, potiče aktivno sudjelovanje učenika i njihovo praktično iskustvo kroz terensku nastavu, projekte i suradničko učenje. Uz podršku škola, obitelji, stručnjaka i lokalne zajednice, ovaj kurikulum teži stvaranju poticajnog okruženja za učenje u kojem će svako dijete imati priliku postati zdrava, osviještena i sretna osoba. Uz to pruža fleksibilnost u prilagodbi različitim nastavnim okruženjima i potrebama učenika, osiguravajući da je obrazovanje o zdravlju relevantno, primjenjivo i inspirativno za sve.

U kurikulumu se naglašava ključna uloga škole u provedbi programa te pružaju smjernice za stvaranje poticajne školske klime i podršku učenicima u njihovu socijalnom i zdravstvenom razvoju. Za provedbu ovoga kurikulumu ključni su provoditelji/provoditeljice, njihova otvorenost, njihove vrijednosti i njihova želja da aktivno uključe učenike u čitav niz tema bitnih za njihovo zdravlje, ali i zdravlje društva i zajednice u cjelini. Stoga nam je iznimno važno pozvati sve dionike u zajednici da se pridruže ovoj važnoj inicijativi, daju podršku učiteljima_icama u provedbi te uključe svoju djecu u ovu izvannastavnu aktivnost kako bismo zajedno pridonijeli gradnji zdravijeg i sretnijeg okruženja za našu djecu i mlade.

Ovaj kurikulum rezultat je stručnog i predanog rada mnogih stručnjaka i stručnjakinja iz područja zdravstva, medicine, psihologije i pedagogije koji su se udružili kako bi osigurali najbolje moguće obrazovanje o zdravlju za naše učenike.

Zahvaljujemo svima koji su pridonijeli razvoju ovoga kurikulumu i nadamo se da će on služiti kao vrijedan alat te inspiracija mnogim sredinama za unapređenje zdravstvenog odgoja i obrazovanja u našim školama i zajednicama.

Urednice

Kontekst

Mnogobrojna međunarodna i domaća istraživanja pokazala su potrebu za uvođenjem cjelovitoga zdravstvenog odgoja i obrazovanja koje treba uključiti razvijanje znanja, vještina, sposobnosti i vrijednosti koja su djeci i mladima potrebna za mentalno, emocionalno, društveno i fizičko blagostanje sada i u budućnosti. Učenje o zdravlju i zdravstvenoj dobrobiti omogućava djeci i mladima da:

- donose informirane odluke kako bi poboljšali svoje mentalno, emocionalno, socijalno i fizičko blagostanje
- sami iskuse pozitivne aspekte zdravog života i aktivnosti
- primijene naučeno kako bi poboljšali svoje mentalne, emocionalne, društvene i tjelesne vještine za ostvarivanje zdravih stilova života
- uspostave zdravlje (fizičko i mentalno) kao obrazac života i svojega životnog stila.

Fizičko zdravlje i mentalno zdravlje obuhvaćeni su u Hrvatskoj u tri od sedam međupredmetnih tema – Osobni i socijalni razvoj, Zdravlje (uključujući mentalno zdravlje) te Građanski odgoj i obrazovanje. Škole u Hrvatskoj imaju autonomiju u određivanju plana i načina provedbe međupredmetnih tema te je i sam oblik vrednovanja i evaluacije prepušten školama. Drugim riječima, ne postoji okvir na nacionalnoj razini koji bi pratio učestalost i kvalitetu provedbe međupredmetnih tema, stoga provedba vrlo često ovisi o interesu i aspiracijama učitelja_ica vezanima uz pojedini sadržaj. Zbog svega toga ponekad je provedba međupredmetnih tema dovedena u pitanje te se kontinuirano, posebno u jedinicama lokalne i područne samouprave (koji su osnivači škola), pojavljuju inicijative za izradu kurikuluma za pojedine izvannastavne aktivnosti (poput Građanskoga odgoja i obrazovanja) ili fakultativne predmete (poput ŠiZ – Škola i zajednica) kako bi se djeci i mladima omogućilo stjecanje tih ključnih kompetencija za život u suvremenom društvu. Očekuje se da kurikulum zdravstvenog odgoja i obrazovanja pridonese razvijanju zdravstvene pismenosti, promocije i prevencije zdravlja te poticanju ponašanja učenika_ca usmjerenog na zdravlje (WHO, 2012).

Europski konzorcij za zdravstvenu pismenost (Sørensen, K i sur., 2013) definirao je termin zdravstvene pismenosti kao „... znanje, motivaciju i kompetencije ljudi za pristup, razumijevanje, procjenu i primjenu zdravstvenih informacija u svrhu odlučivanja o zdravstvenoj skrbi, prevenciji bolesti ili zdravim životnim navikama...”. Promocija zdravlja promatra se kao proces usmjeren na osposobljavanje ljudi za nadzor nad vlastitim zdravljem i nad njegovim unapređivanjem. Prevencija zdravlja ne odnosi se samo na procese usmjerene na sprečavanje rizika od bolesti nego i sprečavanje širenja te smanjivanje posljedica u situacijama kada je bolest već prisutna.

Rezultati istraživanja o zdravstvenoj pismenosti u Hrvatskoj (Bobinac, A., 2022) pokazuju da se razina zdravstvene pismenosti, u prosjeku, nalazi na samoj granici između problematične i adekvatne, a najviše problema građani u Hrvatskoj imaju s pronalaskom, razumijevanjem i upotrebom informacija o zdravlju. Unutar populacije, međutim, postoje znatne razlike u razini zdravstvene pismenosti, a povezane su s klasnim, ekonomskim i socijalnim obilježjima pojedinaca. Svjetska zdravstvena organizacija objavila je rezul-

tate petoga kruga istraživanja Europske inicijative za praćenje debljine u djece – COSI (WHO, 2022), prema kojem se Hrvatska nalazi na visokom petom mjestu gdje čak 35 % djece dobi od 8 do 8,9 godina ima prekomjernu tjelesnu masu i pati od pretilosti. Istraživanje pokazuje i kako je konzumacija svježega voća i povrća u Hrvatskoj niža od prosjeka. U Hrvatskoj svako treće dijete (32 %) svakodnevno konzumira voće, a povrće svakodnevno konzumira tek svako peto dijete (20 %). Prema tome, Hrvatska je na samome začelju po dnevnoj konzumaciji svježega voća te se nalazi među posljednjih pet zemalja po konzumaciji svježega povrća.

Nacionalnim planom razvoja zdravstva za razdoblje od 2021. do 2027. u Hrvatskoj je načelno prepoznat razvoj zdravstvene pismenosti, spominjući kako će se „u okviru podizanja zdravstvene pismenosti stanovništva razvijati partnerski odnos s građanima u osnaživanju razvoja svijesti, znanja i vještina o unapređenju zdravlja i prevenciji bolesti“, i to „kroz programe promicanja zdravlja, zdravstveno informiranje građana te zdravstveno-obrazovne programe u predškolskoj i školskoj dobi“¹.

Istraživanja pokazuju da tek svako peto dijete s problemima mentalnog zdravlja prima odgovarajuću stručnu pomoć (Jokić Begić, N. i dr., 2020). Istraživanje mreže NESET „A systemic, whole-school approach to mental health and wellbeing in schools in the EU – Executive Summary“ (NESET, 2021) ponudilo je sljedeće preporuke za zemlje članice EU:

- Promicanje mentalnog zdravlja kao obavezni ključni cilj učenja u 21. stoljeću
- Uključivanje mentalnog zdravlja i dobrobiti u formalni kurikulum
- Razvijanje kurikuluma za mentalno zdravlje i dobrobit za školsku djecu diljem Europe
- Davanje prioriteta edukaciji učitelja_ica o mentalnom zdravlju te dobrobiti djece i mladih.

Širok je spektar istraživanja (Europska komisija, 2021) koja su pokazala da se pandemija bolesti COVID-19 negativno odrazila na mentalno zdravlje i dobrobit učenika_ca i djelatnika_ca u školama. Učenici_e su izjavili_e da osjećaju visoku razinu stresa i naveli_e su simptome iscrpljenosti, anksioznosti, tuge, usamljenosti te osjećaja nemoći koji su povezani sa socijalnom izolacijom, zatvaranjem škola i poučavanjem putem interneta. Utvrdilo se da im je potrebna veća psihološka pomoć i podrška.

Europska komisija sredinom 2023. godine objavila je priopćenje (Europska komisija, 2023) u kojem je predstavila svoj plan za sveobuhvatan pristup mentalnom zdravlju u Europi. U priopćenju je istaknuto kako su škole najbolje mjesto gdje možemo učiti djecu vještinama reguliranja emocija, razvijanju razumijevanja mentalnog zdravlja, empatije i samopouzdanja kako bi se smanjile stigme vezane uz probleme mentalnog zdravlja te izgradilo otpornije i kohezivnije društvo.

Europsko istraživanje o pušenju, pijenju i uzimanju droga među učenicima_ama (Markelić, M. i sur., 2021) međunarodno je istraživanje koje se od 1995. godine svake četvrte

¹ Nacionalni plan razvoja zdravstva za razdoblje od 2021. do 2027., str. 21., dostupno na <https://zdravlje.gov.hr/UserDocsImages/2022%20Objave/Nacionalni%20plan%20razvoja%20zdravstva%202021.-2027..pdf>

godine provodi među učenicima_ama koji u kalendarskoj godini provedbe istraživanja navršavaju 16 godina, u tridesetak europskih zemalja, uključujući Hrvatsku. Hrvatska je sudjelovala u svim valovima istraživanja, a 2019. godine proveden je sedmi val u kojem je utvrđeno da hrvatski učenici_e puše više od svojih europskih vršnjaka: 29 % njih su trenutni pušači (pušili su u posljednjih 30 dana) u odnosu na 20 % trenutnih pušača prosječno u zemljama u kojima se provodi istraživanje. Zabrinjava podatak da je 43 % učenika_ca koji su izjavili da su svakodnevno pušili cigarete svoju prvu cigaretu zapalilo u dobi od 13 godina ili ranije. Devet od deset učenika_ca (90 %) pilo je alkohol. Barem jednom u životu opilo se 43 % učenika_ca u Hrvatskoj, i to više mladića nego djevojaka. Zabrinjava podatak o ranoj dobi početka pijenja alkoholnih pića – čak 46 % mladića i 37 % djevojaka navodi da su počeli piti alkohol u dobi od 13 godina ili ranije (ukupno 42 %). Najčešći su motivi za pijenje osobno zadovoljstvo i uгода, a ne utjecaj vršnjaka_inja. U Hrvatskoj je 2019. godine nešto više od petine učenika_ca (22 %) probalo neku od psihoaktivnih droga (uključujući kanabis). Prevalencija visokorizičnih korisnika kanabisa u Hrvatskoj viša je među mladićima (4,9 %) nego među djevojkama (4,4 %), kao i na razini prosjeka ESPAD-a (mladići 4,7 %, djevojke 3,3 %).

Čak devet od deset građanki i građana Republike Hrvatske smatra da je država dužna osigurati djeci i mladima pristup informacijama, obrazovanju i uslugama vezanima uz zaštitu njihovoga reproduktivnog i spolnog zdravlja, pokazalo je istraživanje javnog mnijenja koje je agencija IPSOS provela za Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje (CESI, 2021). U skladu s time više od tri četvrtine građanki i građana Republike Hrvatske smatra da u škole treba uvesti sveobuhvatno spolno obrazovanje, dok bi 72 % ispitanih to obrazovanje u školama učinilo obaveznim. Mladi kojima je pružena zadovoljavajuća informacija o pitanjima spolnoga odgoja naginju spolno odgovornijem ponašanju, kako pokazuju podaci, što dokazuje da učenje o spolnosti nije poticanje na stupanje u spolne odnose, već upravo suprotno. Kako bi spolno obrazovanje postiglo očekivane rezultate, uključujući očuvanje zdravlja i zdravstvene dobrobiti, prevenciju nasilja u vezama i spolnoga nasilja, ono mora biti utemeljeno na znanstvenim informacijama i činjenicama.

Kako bi se u izradi programa Zdravstvenog odgoja i obrazovanja uključio i glas učenika_ca, u suradnji s Upravnim odjelom za odgoj i obrazovanje, kulturu, sport i mlade Grada Rijeke te Odsjeka za pedagogiju Filozofskoga fakulteta u Rijeci, početkom 2023. provedeno je anketno istraživanje među učenicima_ama sedmih razreda u 12 riječkih škola. Prilikom uzorkovanja korišten je probabilistički klaster uzorak, a u konačnici je sudjelovalo 489 učenika_ca. Anketnim upitnikom obuhvaćeni su različiti sadržaji iz sva četiri planirana tematska područja: 1) zdravi stilovi života, pravilna prehrana i tjelesna aktivnost, 2) prevencija ovisnosti, 3) spolno i reproduktivno zdravlje te rodna ravnopravnost i 4) mentalno zdravlje – emocionalna i socijalna dobrobit djece i mladih. Izdvojeni su neki podaci koji upućuju na specifične probleme s kojima se učenici_e suočavaju te posredno ili neposredno upućuju na potrebe učenika_ca za sudjelovanjem u programu zdravstvenog odgoja i obrazovanja.

Učenici_e smatraju tjelesnu aktivnost i zdravu prehranu važnom te procjenjuju da pozitivno utječe na njih, međutim njih 10,3 % ne unosi dnevno više od jednog obroka koji sadrži povrće, odnosno 9,4 % učenika_ca ne unosi više od jednog obroka koji sadrži voće. Brzu hranu 5,2 % učenika_ca konzumira nekoliko puta mjesečno, a njih 12,7 % nekoliko puta tjedno ili svakodnevno. Samo polovica ispitanih učenika_ca (njih

54,3 %) u prosjeku spava noću 7 ili 8 sati tijekom radnog dana. 47,6 % učenika_ca smatra kako bi u školi trebali_e više učiti o zdravoj prehrani i načinima pripreme.

Prilikom procjene vremena koje učenici_e tijekom dana provedu u različitim aktivnostima, njih 62 % napisalo je da od 1 do 3 sata dnevno provedu ispunjavajući školske obaveze, dok je njih 21 % navelo da u tim aktivnostima provodi najviše jedan sat. S prijateljima se uživo ne druži 9,5 % učenika_ca, dok njih 41,5 % provodi vrijeme u druženju s prijateljima uživo od 1 do 3 sata dnevno. S druge strane, 24 % učenika_ca provede do jedan sat dnevno u druženju s prijateljima *online*, a njih 36 % od jednog do tri sata. Oko trećine ispitanih učenika_ca provodi s obitelji najčešće tek 1 do 3 sata dnevno. Polovica ispitanih učenika_ca pohađa neke organizirane aktivnosti izvan škole (npr. učenje stranog jezika, glazbena škola, robotički klub itd.), dok se njih 85 % bavi sportom ili rekreacijom u trajanju od 1 sata dnevno ili više.

Gotovo 75 % djece u sedmim razredima provodi više od 2 sata dnevno u korištenju digitalnih uređaja (ne računajući rad na školskim obavezama), od čega 26,9 % više od 4 sata dnevno. 52,8 % troši više od 2 sata za pregledavanje sadržaja na društvenim mrežama, odnosno 34 % za komuniciranje putem njih. Učenici_e su procjenjivali_e i kako korištenje tehnologije utječe na njihovu dobrobit pa tako 3,5 % procjenjuje da korištenje tehnologije negativno ili izrazito negativno utječe na kvalitetu prijateljskih odnosa, dok njih 66,3 % procjenjuje da korištenje tehnologije utječe pozitivno. 77,9 % učenika_ca procjenjuje količinu vremena koju provode *online* kao problematičnu.

Nekoliko puta tjedno ili svakodnevno puši 3 % učenika_ca, dok nekoliko puta mjesečno i češće alkohol konzumira 2,1 % učenika_ca.

Učenici_e 7. razreda zainteresirani su za uvođenje zdravstvenog odgoja i obrazovanja – njih čak 61,8 % slaže se s tom tvrdnjom, a 34,2 % učenika_ca smatra kako je potrebno uvesti spolnu edukaciju u škole. Valja naglasiti da u svojoj obitelji o temama vezanim za spolnost 88,2 % učenika_ca nikada ne razgovara ili rijetko razgovara.

Ispitani su i stavovi učenika_ca prema rodnoj ravnopravnosti te stavovi prema LGBTIQ+ populaciji. Rezultati su pokazali kako manje od polovice ispitanih učenika_ca (46,1 %) smatra da homoseksualne osobe trebaju imati jednaka prava kao i heteroseksualne, a 14,6 % učenika_ca ne slaže se da bi žene i muškarci trebali ravnopravno dijeliti kućanske poslove.

Vezano uz procjenu stavova učenika_ca o osjećaju pripadnosti, 11,5 % učenika_ca izjavilo je kako se nikad ne osjećaju voljeno ili se rijetko osjećaju voljeno, dok se 12,5 % učenika_ca ne osjeća bliskima s drugim ljudima. Čak 19 % učenika_ca ističe da su rijetko zadovoljni sami sa sobom. Nakraju, 18,5 % učenika_ca procjenjuje da se ne nosi dobro s problemima, dok se njih 23,3 % ne osjeća optimistično kad je riječ o budućnosti.

Grad Rijeka donio je odluku kako će od školske godine 2024./2025. u osnovne škole kojima je osnivač uvesti izvannastavnu aktivnost Zdravstveni odgoj i obrazovanje (ZOO). Pri konceptualnom prijedlogu programa analizirani su postojeći programi Zdravstvenog odgoja i obrazovanja u Europi i svijetu. Analizom je utvrđeno da mnogobrojne zemlje u

svojim obrazovnim sustavima imaju neki oblik zdravstvenog odgoja i obrazovanja koji uključuje fizičko i mentalno zdravlje, a dobar dio zemalja naglasak stavlja i na spolno te reproduktivno zdravlje. Kao podloga za izradu kurikuluma Zdravstvenog odgoja i obrazovanja analizirani su sljedeći kurikulumi:

- program Škotske Vlade „Health and wellbeing in schools“, koji kao misiju postavlja želju da sva djeca i mladi „*budu u mogućnosti učiti o zdravlju i dobrobiti kako bismo osigurali stjecanje vještina za zdrav i sretan život*“
- program koji se provodi u Republici Irskoj pod nazivom „Social, Personal and Health Education Curriculum“ i koji ima za cilj poticati osobni i socijalni razvoj, zdravlje i dobrobit svakoga djeteta, kako bi mu se pomoglo da stvori i održi odnose podrške i postane aktivan_na i odgovoran_na građanin/građanka u društvu
- program koji se provodi u Finskoj pod nazivom Zdravstveno obrazovanje i koji je poseban nastavni predmet u svim školama, a obrađuje tematska područja: spolni odgoj, zdrava prehrana i prevencija rizičnog ponašanja
- analiza postojećih kurikuluma Međupredmetnih tema Zdravlje, Građanski odgoj i obrazovanje te Osobni i socijalni razvoj koji se provode u Hrvatskoj.

Ovim programom Grad Rijeka prva je jedinica lokalne samouprave u Hrvatskoj koja želi pridonijeti razvoju zdravstvene pismenosti djece i mladih kroz cjelovit pristup učenju o svim aspektima zdravlja kako bi pridonijela dobrobiti svih građana i građanki.

Temeljna načela

Temeljna načela kurikuluma

- Utemeljen je na potrebama djece i mladih
- Utemeljen je na znanstvenim istraživanjima, spoznajama te međunarodnim dokumentima i konvencijama
- U središte učenja i poučavanja stavlja učenika_cu te potiče aktivno učenje i djelovanje u zajednici
- Njeguje načelo otvorenosti i poštovanja različitosti
- Razvija kritičko mišljenje te promiče participativnost i djelovanje u zajednici
- Podrazumijeva suradnju obitelji, škole, stručnjaka_inja i lokalne zajednice.

Misija

Pripremiti djecu i mlade za zdrav, sretan i zadovoljan život.

Cilj kurikuluma

Učenje o zdravlju i zdravstvenoj dobrobiti osigurava djeci i mladima razvijanje znanja, vještina i stavova koji su im potrebni za mentalnu, društvenu i fizičku dobrobit danas i u budućnosti.

Vizija

Program koji želi zainteresirati i pripremiti djecu i mlade kao osviještene i odgovorne osobe koje će birati i voditi zdrav život te promovirati zdrav način života ostalim članovima_icama svoje zajednice.

Provedba kurikuluma izvannastavne aktivnosti Zdravstveni odgoj i obrazovanje ima za cilj postići kod učenika i učenica da donose informirane odluke kako bi poboljšali svoje mentalno, emocionalno, socijalno i fizičko blagostanje.

Uloga škole

Zdravstveni odgoj i obrazovanje može biti učinkovito samo u poticajnom i sigurnom školskom okruženju. Podupiruća školska klima temelj je za provedbu uspješnog programa. Ona bi trebala²:

- pravodobno i sveobuhvatno informirati sve dionike na razini škole (roditelje, učenike_ce, zaposlenike_ce) o ciljevima programa te obrazovnim ishodima
- osigurati adekvatno vrijeme u satnici koje odgovara svim učenicima_ama – 70 sati nastave godišnje
- osigurati prostor (učionicu) za provedbu izvannastavne aktivnosti
- promovirati suvremene strategije i metode poučavanja koje će učenicima_ama osigurati aktivno i učinkovito učenje kroz neposredno stjecanje praktičnog iskustva, suradnju, otvorenost, proaktivnost, participaciju
- poticati aktivne metode učenja, participaciju učenika_ca, projektnu i terensku nastavu
- osigurati kontinuirani profesionalni razvoj nastavnika_ca koji će provoditi izvannastavnu aktivnost
- stvoriti sigurno i povjerljivo okruženje za učenje – postaviti standarde povjerljivosti u razredu i školi te zaštititi i podržati učitelje_ice odgovorne za provedbu programa.

Provedba izvannastavne aktivnosti Zdravstveni odgoj i obrazovanje

Program se provodi kao izvannastavna aktivnost u osnovnim školama u trajanju od 70 sati godišnje (2 nastavna sata tjedno) i namijenjen je učenicima_ama od 5. do 8. razreda. Provedba je zamišljena u dva odvojena obrazovna ciklusa pri čemu prvi uključuje učenike_ce 5. i 6. razreda, a drugi učenike_ce 7. i 8. razreda te je u tom smislu potrebno osigurati odvojenu izvannastavnu aktivnost za te dvije grupe učenika_ca.

Preporuka školama jest da osiguraju prostor i vrijeme za provedbu izvannastavne aktivnosti. Potrebno je istaknuti kako provedba kurikuluma u praksi podrazumijeva izvanučioničku i terensku nastavu te projektni rad, pa je moguće da učitelji_ce odluče fleksibilizirati kurikulum odnosno prilagoditi ga potrebama i mogućnostima učenika_ca i samih škola. To znači kako je moguće u određenom razdoblju intenzivnije provoditi ovaj program (više od dva sata tjedno) ovisno o dinamici aktivnosti, dok je u drugom razdoblju moguće raditi u manjem broju sati.

Kurikulum za svaku tematsku cjelinu i s njom povezane ishode učenja predlaže i broj sati, no u praksi je moguće da se neke tematske cjeline provode intenzivnije, dok će se druge provoditi u manjem opsegu. Ipak, temeljna praksa u provedbi treba obuhvatiti sve predložene teme i ishode učenja kako bi učenici_e imali_e priliku za cjelovito usvajanje ishoda učenja u svim tematskim područjima.

Kurikulum donosi i prijedloge metoda i strategija učenja i poučavanja za svako tematsko područje kao i prijedloge metoda vrednovanja učenika_ca koje se temelje isključivo na formativnom vrednovanju. Preporuka učiteljima_cama jest nadopuniti metode učenja i poučavanja dodatnim aktivnim metodama koje i inače upotrebljavaju u nastavi, a koje učenika_cu stavljaju u središte obrazovnog procesa te potiču njegovo_zino djelovanje. Kao što je naglašeno u kurikulumu, potiče se upotreba digitalnih alata kako u poučavanju tako i u vrednovanju. Svim učenicima_ama koji će polaziti izvannastavnu aktivnost bit će dodijeljena Učenička mapa koja će služiti kao zbirka učenikovih_ičnih radova tijekom jedne školske godine. Ona prati napredak učenika_ca i njihovo postignuće skupljajući na jednom mjestu nastavne listiće, pisane radove, referate, listiće za samoprocjenu, fotografije, grafičke prikaze, umne mape i slično. Stvaranjem učeničkih mapa učenici_e aktivno sudjeluju u učenju i nastavnome procesu te im navedeno omogućuje ostvarivanje zadanih ciljeva učenja. Učenička mapa služi i roditeljima ili skrbnicima kao uvid u ostvarene ishode učenja tijekom školske godine.

U konačnici za kvalitetnu provedbu ove izvannastavne aktivnosti ključna je uloga škole i učitelja_ica kako bi se osigurali uvjeti u kojima se učenici_e osjećaju sigurno te imaju povjerenje u okruženje u kojem uče. Škola pritom treba jasno, otvoreno, transparentno i nedvosmisleno komunicirati roditeljima i široj lokalnoj zajednici važnost ove izvannastavne aktivnosti za djecu i mlade te poticati roditelje/skrbnike da svoju djecu uključe u izvannastavnu aktivnost organizirajući informativne sastanke te objavljujati informacije na mrežnim stranicama, društvenim mrežama i drugim komunikacijskim alatima koje škola koristi.

Sudjelovanje u izvannastavnoj aktivnosti Zdravstvenog odgoja i obrazovanja potaknut će učenike_ce i njihove učitelje_ice na odgovorno i aktivno djelovanje u više aspekata stvaranja zdrave školske zajednice: stvaranjem pozitivne i zdrave školske klime kroz njegovanje pozitivnih odnosa, interakcije i komunikacije; stvaranjem sigurnog okruženja i osjećaja pripadnosti školskoj zajednici za sve učenike_ce i članove_ice školske zajednice; svjesnim prakticiranjem zdravih navika i ponašanja unutar škole i izvan nje te aktivnim utjecanjem na promoviranje zdravog načina života i ponašanja u školskoj i lokalnoj zajednici.

Škole mogu (samostalno ili u suradnji) kreirati i pratiti popis pokazatelja uspješnosti škole u realizaciji svih navedenih aspekata zdravstvenog odgoja i obrazovanja te kroz praćenje uspješnosti njihove realizacije ustrojiti širi pokazatelj indeksa zdravlja škole (IZŠ). U sustavima u kojima već postoji praksa mjerenja indeksa zdravlja škole (primjerice, Centers for Disease Control and Prevention, 2017) takav se indeks prvenstveno koristi kao vodič za samovrednovanje i planiranje, s ciljem identificiranja prednosti i slabosti školskih (ali i lokalnih/nacionalnih) politika i programa usmjerenih na jačanje zdravlja i sigurnosti; razvijanja akcijskog plana za unapređenje zdravlja i sigurnosti; uključivanje svih dionika (učitelja_ica, roditelja, učenika_ca i ustanova iz lokalne zajednice) te unapređenje školskih politika, programa i usluga. Indeks zdravlja škole najčešće je integralni dio misije i vizije škole koji ima cilj osigurati učenicima_ama stjecanje znanja, vještina i navika potrebnih da zdravi i ostvareni uđu u svijet odraslih.

Uvođenje, korištenje i praćenje indeksa zdravlja škole može imati direktne pozitivne efekte na obrazovnu učinkovitost škole: primjerice, može pridonijeti jačanju

² Prilagođeno prema: UNESCO. 2009. *International Technical Guidance on Sexuality Education – an evidence-informed approach for schools, teachers and health educators*. Pariz.

učeničkih kapaciteta za učenje, smanjenju stope izostanaka ili odustajanja od obrazovanja, poboljšanju akademskih postignuća, smanjivanje problema učenika_ca vezanih uz disciplinu i sl. Osim na kognitivno, naglašavaju se pozitivni efekti na mentalno, socijalno, emocionalno i fizičko zdravlje učenika_ca te zdravlje zaposlenika škole. Važno je naglasiti da se IZŠ ne preporučuje koristiti kao sredstvo za uspoređivanje s drugim školama ili nadziranje rada učitelja_ica, već isključivo za alat za samoprocjenu škole odnosno za planiranje unapređenja vlastitih zdravlju usmjerenih politika i programa. Iskustva pokazuju da metodologija uporabe IZŠ-a može biti razmjerno jednostavna, vremenski nezahtjevna i bez dodatnih vremenskih, materijalnih, administrativnih ili kadrovskih opterećenja. Važno je osigurati participaciju i doprinos cijeloga školskog kolektiva u kreiranje indeksa zdravlja škole.

Školski indeks zdravlja može se operacionalizirati kao alat za samoprocjenu u nekoliko područja odnosno dimenzija rada škole vezanih uz osiguravanje i promociju zdravlja. To mogu biti: praksa provedbe zdravstvenog odgoja i obrazovanja u školi (konkretnije, stjecanje znanja, vještina i stavova učenika_ca potrebnih za donošenje odluka usmjerenih na promociju svojega zdravlja i zdravih stilova života te zdravlja ostalih ljudi, razvijanje zdravstvene pismenosti i prakticiranje ponašanja usmjerenog na zdravlje); programi fizičke aktivnosti učenika_ca i djelatnika škole; okruženje i usluge prehrane u školi; dostupnost zdravstvenih usluga škole; dostupnost usluga savjetovanja i psihološko-socijalne podrške u školi; socioemocionalna klima u školi; fizičko okruženje škole; promoviranje i osiguranje zdravlja i dobrobiti zaposlenika škole; sigurnost i prevencija od rizika; uključivanje obitelji u zdravstveno djelovanje škole te uključivanje zajednice u zdravstveno djelovanje škole. Precizan popis područja ili dimenzija mogu, u skladu sa svojim potrebama i specifičnostima, definirati škole (samostalno ili u suradnji s lokalnom zajednicom/osnivačem).

U praksi se metodologija izrade i praćenja indeksa zdravlja škole može operacionalizirati na sličan način kao i već poznate prakse samovrednovanja škola. Svako područje odnosno dimenzija može se detaljno precizirati kroz niz konkretnih pokazatelja, a potom se o svakom pokazatelju raspravlja, evidentira i procjenjuje u kojoj se mjeri primjenjuje u školi. Pokazatelji koji pridonose izgradnji indeksa zdravlja škole mogu se dodatno definirati i kroz popis poželjnih ponašanja učenika_ca koja ilustriraju poznavanje, prakticiranje i promoviranje zdravih stilova života u sve četiri domene zdravstvenog odgoja i obrazovanja (*Učenici_e – aktivni_e ambasadori_ce zdravlja*). Na taj način učenici_e mogu uočiti i pratiti vlastitu ulogu u jačanju indeksa zdravlja škole te imati priliku osobnim zalaganjem pridonijeti njegovu jačanju.

Glavni ishodi izvannastavne aktivnosti Zdravstveni odgoj i obrazovanje

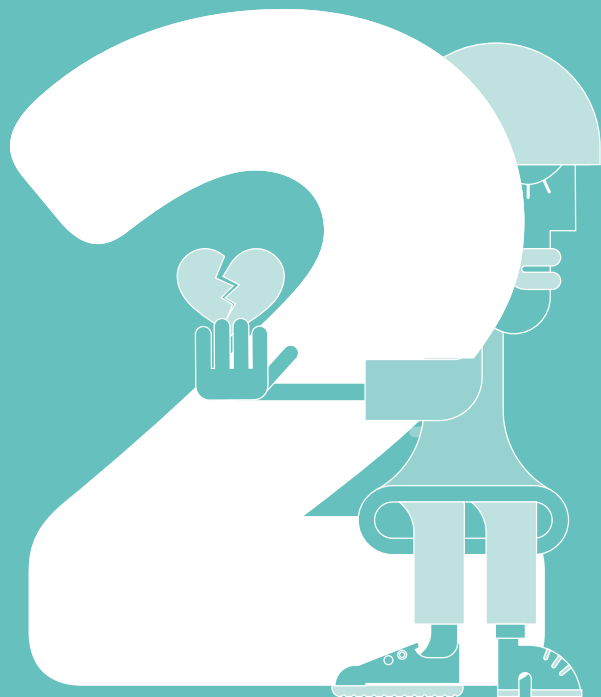
Nakon završenog ciklusa programa Zdravstveni odgoj i obrazovanje (ZOO) djeca i mladi moći će:

- demonstrirati ovladanost ključnim spoznajama o zdravlju i zdravim stilovima života
- prepoznati i pravilno odabrati zdrave životne navike
- uspostaviti zdravlje (fizičko i mentalno) kao vlastiti životni obrazac i životni stil
- demonstrirati odgovorno ponašanje prema sebi i drugima u zajednici poštujući dostojanstvo svakoga ljudskog bića
- demonstrirati ponašanja koja ukazuju na razvijenu pozitivnu sliku o sebi – samopoštovanje i samopouzdanje
- donositi informirane odluke i izbore o društvenim, osobnim i zdravstvenim dimenzijama života
- prepoznati i poštovati različitosti koje postoje u društvu
- promovirati i proaktivno stvarati inkluzivno i podržavajuće okruženje za sve članove_ice škole i zajednice
- prepoznati i poštovati načela rodne ravnopravnosti
- iskazati pozitivan odnos prema svojoj spolnosti i spolnosti drugih
- ophoditi se s poštovanjem i podrškom prema onima koji imaju poteškoće sa zdravljem
- analizirati utjecaj obitelji, vršnjaka, kulture, medija, tehnologije i drugih čimbenika na ponašanje koje je usmjereno na zdravlje
- prepoznati i upozoriti na nejednakosti i stereotipe koje društvo može nametnuti na temelju spola, roda ili spolne orijentacije
- prepoznati i kritički reagirati na nepoželjne prakse i navike pojedinaca i skupina u svojem užem i širem okruženju
- promovirati zdravlje kao vlastiti način života i biti primjer drugima u svojem školskom, obiteljskom i vršnjačkom okruženju (pozitivno utjecati).

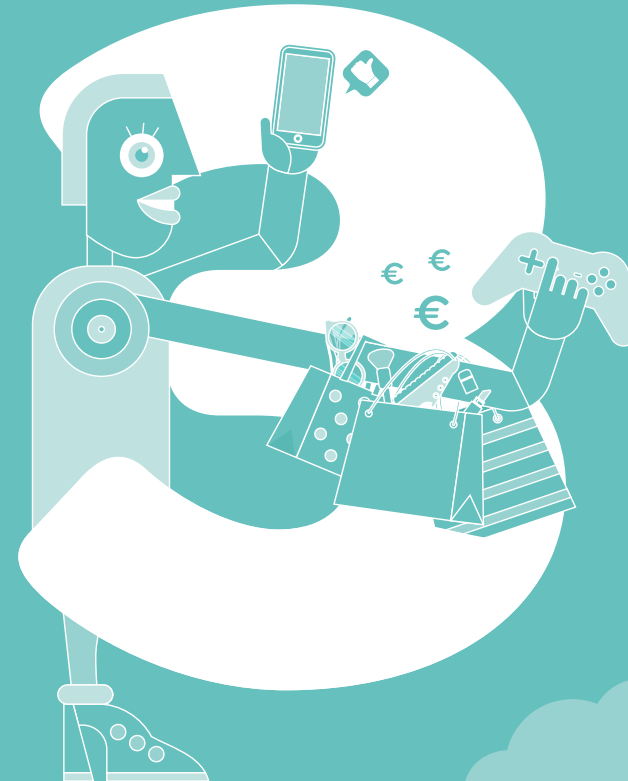
4 tematska područja



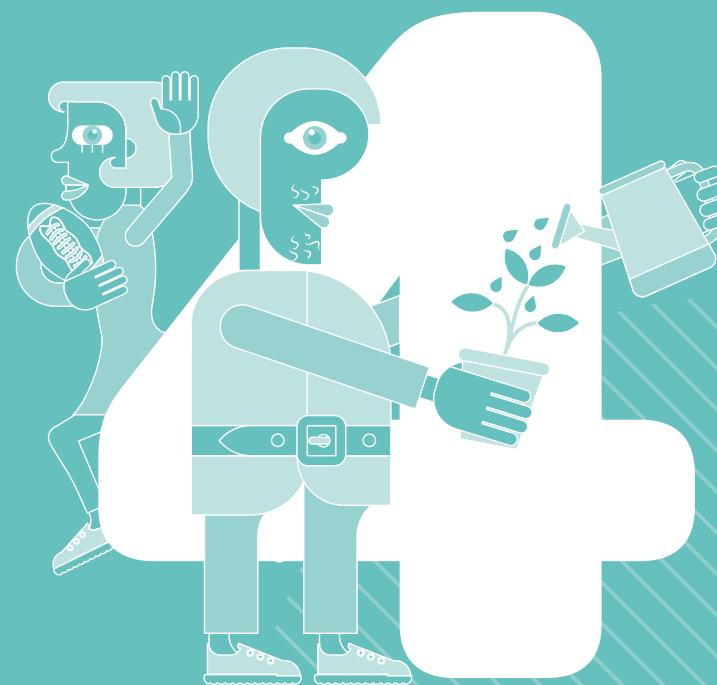
Zdravi
stilovi života,
pravilna
prehrana i
tjelesna
aktivnost



Mentalno
zdravlje –
emocionalna i
socijalna
dobrobit
djece i
mladih



Prevenција
ovisnosti i
rizičnih
ponašanja



Spolno i
reproduk-
tivno zdravlje
te rodna
ravno-
pravnost

Teme unutar tematskih područja prema obrazovnim razinama i preporučenom broju sati provedbe

1	Zdravi stilovi života, pravilna prehrana i tjelesna aktivnost	Tema	Sati*
Obrazovna razina: 5. i 6. razred	Osnovna načela pravilne prehrane	15	
	Značenje hranjivih tvari i gdje se nalaze		
	Nepravilna prehrana		
	Sigurnost hrane i higijenske navike		
	Tjelesna aktivnost		
	Uporaba lijekova i medicinskih proizvoda		
Obrazovna razina: 7. i 8. razred	Zdrav tanjur	15	
	Značajke prehrane tjelesno aktivne djece		
	Dodaci prehrani		
	Energetska pića		
	Cijepljenje		
	Zdravstvena prava i obaveze		
3	Prevenција ovisnosti i rizičnih ponašanja	Tema	Sati*
Obrazovna razina: 5. do 8. razred	Što je ovisnost?	17+17	
	Vrste ovisnosti		
	Razvijanje otpornosti prema ovisnosti		
	Posljedice rizičnih ponašanja		
	Pružanje podrške u prevenciji i borbi protiv ovisnosti		

2	Mentalno zdravlje	Tema	Sati*
Obrazovna razina: 5. i 6. razred	Svijest o sebi	18	
	Regulacija misli, osjećaja i ponašanja		
	Uspostava i održavanje kvalitetnih odnosa		
	Uspostava i održavanje mentalnog zdravlja		
Obrazovna razina: 7. i 8. razred	Uspostava i održavanje kvalitetnih odnosa	18	
	Odgovorno donošenje odluka		
	Suočavanje sa stresom u školi		
	Svijest o drugima i poštovanje različitosti		
	Uspostava i održavanje mentalnog zdravlja		
	Uspostava i održavanje mentalnog zdravlja		
4	Spolno i reproduktivno zdravlje te rodna ravnopravnost	Tema	Sati*
Obrazovna razina: 5. i 6. razred	Odnosi (prijateljstvo i ljubav)	20	
	Obitelji i rodne uloge		
	Slika o sebi i svojem tijelu		
	Pubertet		
Obrazovna razina: 7. i 8. razred	Odnosi (utjecaj društva i vršnjaka na spolno ponašanje)	20	
	Spolno uznemiravanje, zlostavljanje i nasilje u mladenačkim vezama		
	Rodni identiteti i rodna ravnopravnost		
	Spolna orijentacija i ljudska prava		
	Spolno prenosive bolesti, kontracepcija i trudnoća		
	Spolno prenosive bolesti, kontracepcija i trudnoća		

* preporučeni broj sati

Ishodi učenja unutar tematskih područja kurikuluma

S obzirom na ranije navedene ishode na razini programa te najavljenju viziju i misiju zdravstvenog odgoja i obrazovanja, preporučeno je da učenici_e sudjelovanjem u ovoj izvannastavnoj aktivnosti razviju tri ključne skupine ishoda:

1. **Ja znam** (kognitivna dimenzija)
2. **Ja primjenjujem** (afektivna i psihomotorička dimenzija)
3. **Ja djelujem** (aktivistička dimenzija)

U okviru prve dimenzije učenicima_ama će biti predstavljeni ključni sadržaji vezani uz pojedina tematska područja koji će pridonijeti stvaranju primjerene stručne podloge za razumijevanje svrhe zdravih obrazaca ponašanja te ih pripremiti za aktivno donošenje odluka i usvajanje vještina i navika koje promiču zdrave stilove života.

U okviru druge dimenzije učenici_e će biti potaknuti na primjenu stečenog znanja i prakticiranje konkretnih aktivnosti kojima mogu demonstrirati primjere zdravih obrazaca ponašanja te aktivno razvijati vještine i navike koje promiču zdrave stilove života.

U okviru treće dimenzije učenici_e će proaktivno djelovati u svojoj užoj i široj zajednici (obitelji, školi, lokalnoj sredini) kao promotori i ambasadori zdravih stilova života te utjecati na jačanje brige o zdravlju svih članova_ica zajednice.

Strategije učenja i poučavanja

Izvannastavna aktivnost Zdravstveni odgoj i obrazovanje utemeljena je na pristupačnom aktivnom učenju i poučavanju s naglaskom na iskustveno učenje i djelovanje u zajednici. Primarna uloga učitelja_ca u izvođenju izvannastavne aktivnosti ZOO jest stvoriti pozitivno i poticajno okruženje za učenje, suradničke odnose među učenicima_ama te motivirati učenike_ce na samostalan rad i kritičko promišljanje. Učitelj_ica kroz metode učenja i poučavanja pruža podršku i sigurnost učenicima_ama kako bi se osjećali sigurno u iznošenju vlastitoga mišljenja i stavova usmjeravajući aktivnosti ka ostvarenju ishoda učenja definiranih kurikulumom.

Učenje i poučavanje unutar izvannastavne aktivnosti ZOO organizirano je u 4 tematska područja. Svako tematsko područje ima određen broj tema, a svaka tema definirane ishode učenja i broj sati.

Strategije učenja i poučavanja definirane ovim kurikulumom mogu uključivati nekoliko pristupa koji se međusobno isprepleću, primjerice:

1. Interaktivne strategije

Prijedlozi interaktivnih metoda za ostvarenje ishoda učenja: minipredavanja, oluja ideja, igranje uloga, debata, diskusija, aktivno slušanje, čitanje s razumijevanjem, radionice.

2. Istraživačke strategije

Prijedlozi metoda za ostvarivanje ishoda učenja: definiranje istraživačke teme, prikupljanje podataka (metoda ankete, intervju, fokusna grupa), obrada i interpretacija podataka, analiza sadržaja (npr. u medijima), prezentacija podataka vršnjacima, vršnjačko poučavanje.

3. Strategije rješavanja problema

Prijedlozi metoda za ostvarivanje ishoda učenja: odabir i definiranje problema; traženje dokaza o postojanju problema i mogućim posljedicama nerješavanja problema; traženje uzroka problemu; projekcija mogućih rješenja i njihove primjene.

4. Strategije aktivnoga djelovanja u zajednici

Prijedlozi metoda za ostvarenje ishoda učenja: identificiranje ključnih dionika i sustava podrške u zajednici te upoznavanje s njihovim radom, osmišljavanje i pro-

vedba miniprojekata u razredu, školi, zajednici, podizanje svijesti kroz osmišljavanje javnih kampanja, promotivnih i medijskih aktivnosti, organiziranja događaja (konferencije, javne rasprave), predlaganje novih politika na razini škole (primjerice promjene u kućnom redu, statutu škole, uređenju prostora škole i sl.) i zajednice (mjesni odbori, gradske ustanove, gradski uredi).

Kao sastavni dio metoda i tehnika koje se primjenjuju u ostvarenju ishoda učenja i ciljeva programa potiče se korištenje **digitalnih alata i multimedijalnih izvora** (filmovi, serije, glazba, lektirna djela) te postojećih **digitalnih platformi kao i društvenih mreža**.

Mogući digitalni alati koji se preporučuju za korištenje:³

- alati za izradu sadržaja (video, audio, grafičkog...)
- alati za interaktivnu prezentaciju sadržaja
- alati za aktivno uključivanje sudionika_ca
- alati za organizaciju i komunikaciju.

³ Popis osnovnih online i digitalnih alata koji se mogu koristiti u obrazovanju (izvor: Agencija za mobilnost i programe EU): https://www.europskesnagesolidarnosti.hr/cms_files/2021/02/1612770339_online-i-digitalni-alati-u-neformalnom-obrazovanju.pdf

Praćenje i vrednovanje

Formativno vrednovanje izvannastavne aktivnosti ZOO

Vrednovanje ishoda učenja unutar izvannastavne aktivnosti Zdravstveni odgoj i obrazovanje u potpunosti je orijentirano ka formativnom vrednovanju.

Formativno vrednovanje proces je koji se odvija kontinuirano tijekom poučavanja i učenja, a učenicima_ama i učiteljima_cama daje povratnu informaciju o tome kako prevladati raskorak između postavljenih ciljeva učenja i naučenoga (Heritage, 2010).

Vrednovanje tematskog područja

Ciljevi vrednovanja izvannastavne aktivnosti Zdravstveni odgoj i obrazovanje jesu:

- Dati povratnu informaciju učeniku_ci o realizaciji ishoda učenja u domenama *Ja znam, Ja primjenjujem i Ja djelujem*
- Dati smjernice učenicima_ama tijekom procesa kako bi mogli upravljati svojim učenjem
- Motivirati učenike_ce za kontinuirani rad i učenje
- Dobiti povratnu informaciju od učenika_ca o kvaliteti rada učitelja_ica tj. provoditelja_ica izvannastavne aktivnosti
- Dobiti povratnu informaciju od učenika_ca o dodatnim temama koje vrijedi integrirati u program u sljedećoj školskoj godini

U izvannastavnoj aktivnosti Zdravstveni odgoj i obrazovanje vrednovanje je dvo-smjeren proces koji istodobno prati i daje povratnu informaciju provoditelja_ica (učitelja_ica) učeniku_ci te povratnu informaciju učenika_ca provoditelju_ici. U tome procesu naglasak je na vrednovanju sljedećih sastavnica:

- Ishoda učenja odnosno rezultata aktivnosti učenika_ca ili grupe učenika_ca (poster, provedeno istraživanje, izrađena brošura, provedena aktivnost i sl.)
- Procesu sudjelovanja učenika_ca tijekom zadatka (odnos učenika_ca prema zadatku, stupanj sudjelovanja u zadatku, doprinos učenika_ca u timu, proaktivan pristup i sl.)
- Samovrednovanja naučenog i vršnjačkoga vrednovanja (ispunjavanjem upitnika, provedbom razgovora, intervjua, opažanja i sl.)
- Povratne informacije učenika_ca na rad provoditelja_ica s ciljem unapređenja nastavnog procesa (provedbom razgovora, ispunjavanjem evaluacijskog upitnika i sl.).

Metode, kriteriji vrednovanja i povratna informacija

Vrednovanje ishoda učenja na individualnoj razini učenika_ca ili rezultata grupnog/timskog rada može se, ovisno o ishodu ili rezultatu, provesti usmenim razgovorom s učenikom_com, demonstracijom ili prezentacijom učinjenog zadatka, analizom pisanog zadatka, portfelja, refleksivnog dnevnika, mape i sl. Preporučuje se priprema opisne povratne informacije učeniku_ci, koja se može upisati u e-dnevnik ili priopćiti učeniku_ci i roditelju pisanim ili usmenim putem. Povratna informacija može biti fokusirana na jednostavnu poruku o uspješnom ostvarenju zadatka (*ostvaren – nije ostvaren*) ili se može detaljnije opisati stupanj uspješnosti određenih elemenata zadatka, ponuditi osvrt prema unaprijed zadanim kriterijima i sl. Vrednovanje može provesti učitelj_ica i/ili drugi učenik_ca/grupa učenika_ca, ovisno o predmetu procjene odnosno procjeni provoditelja_ica o prikladnosti određenoga načina vrednovanja.

Vrednovanje stupnja sudjelovanja učenika_ca tijekom zadatka ili doprinosa učenika_ca timu može se provesti tijekom ili nakon ostvarivanja zadatka kroz anketiranje, razgovor s učenicima_ama, opažanje tijekom provedbe zadatka i sl. Povratna informacija može se ponuditi učenicima_ama u opisnom obliku ili upisati u e-dnevnik.

Vrednovanje rada učitelja_ica/ provoditelja_ica može se provesti tijekom i nakon provedbe izvannastavne aktivnosti primjenom evaluacijskog upitnika, otvorenog razgovora s učenicima_ama ili na koji drugi način. Povratna informacija služi učitelju_ici za refleksiju o vlastitoj praksi i mogućnostima unapređenja.

Digitalni alati za vrednovanje⁴

Učitelj_ica može kreirati različite kvizove, ankete, edukativne igre te na taj način odrediti razinu složenosti i odrediti vrijeme koje je optimalno za rješenje zadatka. Pri odabiru željenoga digitalnog alata učitelj_ice odabiru one alate koji najviše odgovaraju učeničkim digitalnim kompetencijama.

⁴ Postoji mnogo digitalnih alata na mrežnim stranicama i digitalnim platformama koji se mogu koristiti u procesu formativnog vrednovanja, poput ovih: Kahoot, Google Forms, Mentimeter, Slido, Quizlet, Chatzy, Dotstorming, Socrative, PoolMaker, Sketch Up i mnoge druge.

Uključivanje djece s teškoćama te djece koja dolaze iz skupina u nepovoljnom položaju

Svi učenici_e u školi trebaju imati mogućnost sudjelovati u izvannastavnoj aktivnosti Zdravstveni odgoj i obrazovanje te je u planiranju provedbe te aktivnosti potrebno voditi računa o svim različitostima koje postoje na razini škole. Sudjelovanje učenika_ca treba se temeljiti na dva osnovna načela: **pravednost i uključivost**⁵.

Pravednost se u kontekstu obrazovanja odnosi na načelo osiguravanja da „se svi polaznici obrazovanja smatraju jednako važnima“. Načelo podrazumijeva da su polaznici obrazovanja raznoliki te da mnogi polaznici zbog svojih osobnih karakteristika i vanjskih okolnosti mogu biti u nepovoljnom položaju u odnosu na druge polaznike tijekom procesa učenja. Načelom pravednosti nastoji se osigurati da svi polaznici uspješno sudjeluju u obrazovanju i steknu obrazovne ishode bez obzira na svoje karakteristike i okolnosti.

Uključivost se u kontekstu obrazovanja odnosi na proces uklanjanja prepreka pristupu, sudjelovanju i uspješnom završenju obrazovanja. Proces podrazumijeva donošenje mjera na razini obrazovnih ustanova i obrazovnog sustava koje imaju za cilj izjednačavanje mogućnosti među polaznicima obrazovanja. U tome smislu uključivost obrazovnog sustava temelj je za postizanje pravednosti u obrazovanju.

Uključivanje djece koja dolaze iz skupina u nepovoljnom položaju zahtijeva dodatne napore škole i učitelja_ice kako bi se osigurala njihova ravnopravna uključenost. To se može postići na sljedeći način:

1. Individualizirati pristup: potrebno je razmotriti individualne potrebe svakog učenika_ce te uz pomoć stručnjaka_inja iz škole i roditelja doznati što više o njihovim potrebama i specifičnostima
2. Osigurati sigurno i podržavajuće okruženje u kojem će se djeca osjećati prihvaćeno i podržano: poticati učenike_ce u grupi na aktivnosti kroz koje će pružiti vršnjačku podršku i pomoć učenicima_ama kojima je to potrebno; koristiti primjere u kojima je vidljivo sudjelovanje različitih skupina učenika_ca i sl.
3. Prilagoditi nastavne materijale, sadržaje i metode rada: upotreba vizualnih pomagala, alternativnih komunikacijskih metoda, jezika i slično
4. Koristiti rodno osjetljiv jezik: ostvarenje rodne ravnopravnosti u jeziku i komunikaciji postiže se kada žene, muškarci i sve osobe koje ne ulaze u binarni

⁵ Mreža Cjeloživotno učenje za sve; https://www.obrazovanjezasve.hr/#o_mrezi.

rodni postav postanu vidljive i oslovljene jezikom kao osobe jednake vrijednosti, dostojanstva, integriteta i poštovanja (Europski institut za rodnu ravnopravnost)

5. Osigurati dodatnu podršku učeniku_ci tijekom aktivnosti: uključiti u nastavi volontera_ku ili sustručnjaka_inju kako bi učenik_ca imao_la dodatnu podršku tijekom aktivnosti
6. Prilagoditi vrijeme za provedbu određene aktivnosti svakom učeniku_ci kako bi mogao_la sudjelovati na način koji je njemu_njoj optimalan.
7. U nastavu uključiti materijale i sadržaje koji potiču razumijevanje i poštovanje različitosti
8. Surađivati s ustanovama u zajednici: uključiti lokalne organizacije i ustanove koje podržavaju djecu koja dolaze iz različitih ranjivih skupina te zajedno s njima osmisliti aktivnosti.

Očekivane kompetencije učitelja_ica i drugih odgojno-obrazovnih radnika_ca koji provode izvannastavnu aktivnost zdravstveni odgoj i obrazovanje

Osim općih kvalifikacija koje moraju imati nastavnici_ce odnosno drugi odgojno-obrazovni radnici_e zaposleni u odgojno-obrazovnim ustanovama (završeni odgovarajući studij učiteljskog ili nastavničkog smjera, završeni program za stjecanje pedagoških kompetencija i sl.), očekuje se da provoditelji_ce izvannastavne aktivnosti zdravstvenog odgoja i obrazovanja zadovoljavaju sljedeće uvjete:

1. **Stručna znanja o zdravlju.** Učitelji_ce moraju imati osnovno znanje o ljudskom tijelu, zdravstvenim stanjima, bolestima, prehrani, tjelesnoj aktivnosti, spolnom zdravlju, mentalnom zdravlju, zdravim stilovima života, prevenciji rizičnih ponašanja i drugim relevantnim područjima zdravlja. Također trebaju biti upoznati s najnovijim istraživanjima i smjernicama u području zdravstva. Pored toga moraju biti upoznati sa spoznajama vezanima uz ljudska prava, osobito prava na zdravlje i zdravstvenu zaštitu, dostupnim programima edukacije i prevencije zdravlja.
2. **Specifična pedagoško-psihološka znanja i vještine vezane uz zdravstveni odgoj i obrazovanje.** Učitelji_ce trebaju imati razvijene vještine za primjenu suvremenih strategija poučavanja i učenja (interaktivne, iskustvene, istraživačke, problemske, aktivističke). Trebaju biti u stanju prilagoditi sadržaje, metode i iskustva poučavanja i učenja kognitivnom i emocionalnom razvoju učenika_ca, stilovima učenja, njihovoj dobi i drugim obilježjima. Trebaju biti u stanju koristiti metode poučavanja te poticati kod učenika_ca iskustva i tehnike učenja koje ih motiviraju na: kritičko propitivanje osobnih perspektiva o zdravlju i zdravom ponašanju; razmatranje novih argumenata koji oblikuju stavove i vrijednosti usmjerene prema promociji zdravlja; stvaranje pozitivne percepcije o zdravom ponašanju odnosno negativne o rizičnim ponašanjima; procjenjivanje stupnja rizičnosti ponašanja kod sebe i među vršnjacima; utjecati na promjene uočenih rizičnih ponašanja i stavova; donošenje informiranih odluka o svojem zdravlju i dobrobiti; naglašavanje i promoviranje vrijednosti dobrog zdravlja, ukazivanje svojim primjerom na provođenje zdravih

navika i zdravih stilova života. Trebaju biti u stanju pribavljati resurse potrebne za zdravstveni odgoj i obrazovanje, izrađivati primjerene nastavne materijale i koristiti digitalne alate u nastavi. Uz navedeno poželjno je da koriste odgovarajuće metode vrednovanja, pruže povratnu informaciju učeniku_ci o njihovom učenju, mogu primiti povratnu informaciju od učenika_ca te prilagoditi metode učenja i poučavanja u skladu s povratnom informacijom.

3. Specifične inkluzivne pedagoške vještine. Budući da se zdravstveni odgoj i obrazovanje često bavi osjetljivim pitanjima, učitelji_ce trebaju prepoznati različite potrebe, stavove i uvjerenja učenika_ca i reagirati na njih. Trebaju pokazivati empatiju i poštovati različitost, osiguravajući da se svi_e učenici_e osjećaju uključenima i poštovanima. Trebaju imati specifične komunikacijske vještine koje uključuju sposobnost razgovora i vođenja rasprava o osjetljivim i povjerljivim temama. Posebice trebaju razumjeti na koji način razlike s obzirom na kulturna, etnička, socioekonomska, rodna i druga obilježja mogu utjecati na specifična ponašanja usmjerena na zdravlje pojedinaca i skupina.

4. Vještine vezane uz javnu promociju zdravlja i zdravstvenih programa. Učitelji_ce bi trebali imati vještine vrednovanja učinkovitosti dostupnih zdravstvenih programa i intervencija, razumjeti načela promocije zdravlja i biti sposobni javno zagovarati politike i prakse koje promoviraju zdravlje i dobrobit (učenika_ca kao pojedinaca, kolektiva, ustanova, zajednice, sustava). Trebaju biti sposobni identificirati i prikupiti potrebe u zajednici, uspostaviti suradnju i aktivno surađivati s različitim dionicima u okruženju (ustanovama iz područja javnog zdravstva, socijalne skrbi, udrugama i dr.), razvijati strategije kojima promoviraju inkluzivnu praksu.

5. Etički i profesionalni standardi. Učiteljima_cama prioriteta trebaju biti dobrobit, dostojanstvo i povjerljivost u radu s učenicima_ama koji pohađaju izvannastavnu aktivnost. Trebaju poštovati učeničko pravo na izbor i osigurati privolu njihovih roditelja/skrbnika za sudjelovanje u radu. Trebaju poštovati potrebe učenika_ca različitih obilježja, poštovati načela jednakosti, pravednosti i uključivosti te biti otvoreni prema učenicima_ama s teškoćama i onima koji dolaze iz skupina u nepovoljnom položaju. Moraju koristiti informacije i sadržaje koji su temeljeni na dokazima, koji su znanstveno provjereni i koji su preuzeti iz recenziranih izvora. U svojem radu ne smiju koristiti stigmatizaciju, etiketiranje, diskriminaciju. Svakako trebaju izbjegavati tijekom nastave sukob interesa ili nametanje komercijalnih interesa bilo koje vrste. Sve teme koje mogu biti predmetom svjetonazorskih razilaženja moraju se obrađivati uz puno poštovanje svjetonazorskih razlika. U svojem ponašanju pokazivati osobni integritet i poštovanje akademske čestitosti.

Opis preporučenih metoda i tehnika poučavanja i učenja

Iako su provoditelji_ce izvannastavne aktivnosti zdravstvenog odgoja i obrazovanja tijekom inicijalnog osposobljavanja stekli temeljna profesionalna znanja o metodama i tehnikama poučavanja i vrednovanja, na ovome mjestu popisat će se i pobliže opisati one metode i tehnike čija se primjena u okviru programa očekuje u većoj mjeri.

Analiza sadržaja – metoda prikupljanja podataka u znanstvenom istraživanju, i to primarno u društvenim znanostima. To je empirijska metoda u kojoj se sadržaj poruke analizira na osnovi značenja, ideja, misli i stavova. Analiza sadržaja idealna je metoda za istraživanje različitih poruka i podataka iz informacijskog materijala poput knjiga, časopisa, novina, radija, televizije, interneta i dr. Primjerice može se koristiti kod analize objava o nekom fenomenu u tiskovnim medijima (npr. analiza novinskih članaka o rodnoj ravnopravnosti u Hrvatskoj).

Barometar stavova – tehnika koja se provodi tako da se u prostoru postavi crta na čijem je jednom kraju tvrdnja *u potpunosti se slažem*, a na drugom *u potpunosti se ne slažem*, dok je sredina rezervirana za *neodlučan_na sam*. Voditelj_ica aktivnosti čita određene izjave (to mogu biti kontroverzne tvrdnje) te se učenici_e postavljaju duž crte ovisno o stavovima. Nakon što se učenici_e smjeste, voditelj_ica poziva da se iznesu različita stajališta sudionika_ca te potiče raspravu među njima. Na kraju se može pozvati učenike_ce da promijene svoj položaj ako je nakon rasprave došlo do promjene. Primjerice može se koristiti kod razvijanja pozitivnog stava prema redovitim odlascima na preglede i cijepljenju.

Debata – formalizirana, strukturirana i argumentirana rasprava na unaprijed zadanu temu u kojoj se sučeljavaju dvije strane (afirmacijska i negacijska) s točno definiranim zadacima. Tom metodom potičemo vještine argumentiranja, izražavanja, slušanja, razumijevanja različitih stavova. Ona se može primijeniti na različite teme, a potiče kritičko promišljanje i razvoj socijalnih vještina. Primjerice, može se koristiti kod kritičkog preispitivanja prijedloga legalizacije lakih droga.

Forum-teatar – interaktivna tehnika koja služi pronalaženju rješenja određenog problema na način da se on najprije prikaže, a zatim uz pomoć publike ispravlja i na taj način pokušava razriješiti. Obuhvaća korištenje dramskih tehnika u svrhu edukacije, promjene stavova ili ponašanja. Primjerice može se primijeniti kod razvijanja vještine mirnog rješavanja sukoba/konflikata.

Igranje uloga – aktivnost u kojoj se oponaša problematični događaj ili situacija kako bi se bolje razumjela ili analizirala pozicija sudionika tih događaja. Primjerice može se primijeniti kod učenja simptoma neke bolesti, pa učenici_e mogu oponašati pojavu simptoma i primijeniti osnovna znanja kako bi pomogli_e drugoj osobi.

Predodžba i imaginacija – predviđanje i zamišljanje određenih situacija i događaja kroz uključivanje svih osjetila s ciljem što većeg usmjerenja pozornosti te potom uvježbavanje promjene ponašanja (npr. staviti se u poziciju drugoga, razmišljati kako bi priča mogla teći dalje, razmišljati na način „kao da sam ja“). Primjerice može se koristiti kod analize različitih strategija suočavanja sa stresnim događajima.

Projektno učenje – metoda poučavanja pri kojoj učenici_e uče sudjelujući u ostvarivanju projekata. Trajanje rada na odabranom ili zadanom projektu može varirati, a aktivnosti učenja prate uobičajene etape rada na projektu. Primjerice učenici_e mogu kao cilj projekta zajednički osmisliti razredna pravila kojima će promovirati pozitivnu razrednu klimu.

Rasprava – poseban oblik grupne interakcije u kojoj članovi_ice (sudionici_e): zajednički razmatraju pitanja od zajedničkog interesa; razmjenjuju i ispituju različite aspekte svojih odgovora; povećavaju znanje ili razumijevanje; opravdavaju ili opovrgavaju stavove, odluke, rješenja ili aktivnosti o problemu (predmetu) koji se razmatra. Cilj rasprave može biti stjecanje uvida u više različitih perspektiva o temi o kojoj se raspravlja, zajedničko oblikovanje zaključka o određenom pitanju i sl. Primjerice mogu se razmatrati različita gledišta o primjeni dodataka prehrani.

Refleksivni dnevnik – tehnika kojom učitelj_ica potiče učenike_ce na zapisivanje i bilježenje određenih zapažanja tijekom kraćeg ili dužeg razdoblja odgojno-obrazovnog procesa. O njima poslije razgovara s učenicima_ama i potiče ih na refleksiju i kritičko mišljenje o temi. Primjerice može se primijeniti kod učenja o nutritivno vrijednim namirnicama, pri čemu učenici_e mogu voditi svoj osobni dnevnik prehrane.

Učenje putem rješavanja problema – proces konstruiranja i poučavanja dijela sadržaja koristeći konkretne probleme kao poticaje i fokus učeničkih aktivnosti. Problem se definira kao nezadovoljavajuća situacija u kojoj je vidljiv cilj koji valja ostvariti, no nisu poznati načini na koje će se to učiniti. Problem se u pravilu predstavlja na isti način na koji se pojavljuje u stvarnoj praktičnoj situaciji. Učenici_e ga ne mogu riješiti uz trenutnu „zalihu“ znanja, pa služi kao poticaj za novo učenje. Primjerice problem može biti prevelika prisutnost konzumiranja duhanskih proizvoda na društvenim mrežama i u medijima.

Vršnjačko poučavanje (peer tutoring) – aktivnost u kojoj jedan učenik_ca ili grupa učenika_ca slične dobne skupine primjenjuje određene metode ili tehnike poučavanja pri čemu pomažu jedni drugima u učenju. Time vršnjaci_kinje koji_e su u funkciji onoga koji poučava i sami poučavajući uče. Primjerice može se koristiti u situacijama kad učenik_ca primjerom pokazuje drugima kako izabrati nutritivno vrijedne namirnice.

Metode i tehnike vrednovanja

Izlazne kartice: daju se učenicima_ama većinom na kraju nastavnog sata ili tijekom poučavanja, na njima se nalaze pitanja kojima učitelji_ce provjeravaju znanja i vještine koje su učenici_e trebali_e usvojiti na nastavnom satu. Ključno je da su pitanja postavljena konkretno, jasno i precizno kako bi se mogla dobiti mjerljiva povratna informacija. Navedena metoda učiteljima_icama pomaže da prate učenikov_ičin napredak te im pruža potrebne povratne informacije o učenikovu_ičinu napretku kako bi pravodobno reagirali i prilagodili svoje poučavanje učenicima_ama i njihovim potrebama. Primjerice izlazne kartice mogu biti oblikovane i kao kraći pisani ili usmeni kvizovi znanja.

Popis za procjenu: označava osmišljeni popis (engl. *checklist*) određenih ponašanja, znanja, vještina i sposobnosti koje učitelj_ica promatra i provjerava kod učenika_ca. Na temelju ispunjenih popisa procjene učitelj_ica dobiva povratne informacije o učenikovu_ičinu znanju, vještinama i sposobnostima na temelju kojih može učeniku_ci pružiti povratne informacije i smjernice za poboljšanje daljnjeg učenja. Primjerice popisi za procjenu mogu se koristiti kod procjene kvalitete raznih tipova i opsega učeničkih radova koji nastaju u okviru programa (postera, brošure, provedenog istraživanja, organiziranog događaja i sl.)

Popis za samoprocjenu učenika_ca: popis sadrži pitanja ili tvrdnje kojima učenici_e provjeravaju svoje kompetencije, znanja i vještine čije je usvajanje očekivano i poželjno u procesu učenja. Učenik_ca je samoprocjenom motiviran_a i potaknut_a na samoreguliranje učenja, preuzimanje odgovornosti za svoje učenje te za postizanje postavljenih ishoda učenja i željenog postignuća. Primjerice učenici_e mogu samoprocijeniti uspješnost svojih individualnih ili grupnih radova koji nastaju u okviru programa.

Popis literature

Bobinac, A., Dukić Samaržija, N., Ribarić, E. (2022) Zdravstvena pismenost u Republici Hrvatskoj. Revija za socijalnu politiku, 29 (3), 427-443. <https://doi.org/10.3935/rsp.v29i3.1954>

Brajković S., Žokalj G. (2021) Učenje u tijeku – kako formativnim vrednovanjem potaknuti učenje. Zagreb: Alfa.

Buljubašić-Kuzmanović, V., Kretić Majer, J. (2008) Vrednovanje i samovrednovanje u funkciji istraživanja i unapređivanja kvalitete škole. Pedagogijska istraživanja, 5 (2), 139 – 151.

Centers for Disease Control and Prevention (2017) School Health Index: A Self-Assessment and Planning Guide. Elementary school version. Atlanta, Georgia.

Education Services, NHS Greater Glasgow & Clyde, Cordia and GlasgowLife (2015), Improving Health and Wellbeing: A Strategy for Education 2015-2018

Europska komisija (2023), COMMUNICATION FROM THE COMMISSION TO THE EUROPEAN PARLIAMENT, THE COUNCIL, THE EUROPEAN ECONOMIC AND SOCIAL COMMITTEE AND THE COMMITTEE OF THE REGIONS on a comprehensive approach to mental health

Government of the Republic of Ireland (1999) Social, Personal and Health Education Curriculum

Heritage, M. (2010) Formative Assessment: Making It Happen in the Classroom. Thousand Oaks, CA: Corwin Press

Jurjević Jovanović I., Rukljač I., Viher J. (2020) Vrednovanje u razrednoj nastavi. Zagreb: Školska knjiga

Jurjević Jovanović I., Rukljač I. (2021) Digitalno učenje u razrednoj nastavi. Zagreb: Školska knjiga

Jurjević Jovanović I., Rukljač I., Viher J. (2022) Vrednovati je lako. Zagreb: Školska knjiga

Markelić M., Muslić Lj., Jovičić Burić D., Lanščak N., Križan H., Musić Milanović S. (2021) Europsko istraživanje o pušenju, pijenju alkohola i uzimanju droga među učenicima 2019., Svezak 1. Sredstva ovisnosti, Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2023) Nacionalni plan razvoja sustava obrazovanja za razdoblje do 2027. godine.

Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019) Kurikulum međupredmetne teme Zdravlje za osnovne i srednje škole

Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019) Kurikulum međupredmetne teme Osobni i socijalni razvoj za osnovne i srednje škole

Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2017) Nacionalni dokument okvira za vrednovanje procesa i ishoda učenja u osnovnoškolskom i srednjoškolskom odgoju i obrazovanju.

Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019) Smjernice za vrednovanje procesa i ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda u osnovnoškolskom i srednjoškolskom odgoju i obrazovanju.

Ministarstvo znanosti i obrazovanja i športa (2019) Pravilnik o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi.

Nacionalni plan razvoja zdravstva za razdoblje od 2021. do 2027., str. 21., dostupno na <https://zdravlje.gov.hr/UserDocsImages/2022%20Objave/Nacionalni%20plan%20razvoja%20zdravstva%202021.-2027..pdf>

Pregled obrazovanja i osposobljavanja (2021) Hrvatska; Europska komisija

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Pelikan, J. M., Fullam, J., Doyle, G., Slonska, Z., Kondilis, B., Stoffels, V., Osborne, R. H. & Bran, H. (2013) Measuring health literacy in populations: illuminating the design and development process of the European health literacy survey questionnaire (HLS-EU-Q). BMC Public Health, 13(1):948. doi: 10.1186/1471-2458-13-948

The Joint Committee on National Health Education Standards. National Health Education Standards: Achieving Excellence (2nd Edition) (2007) Atlanta, GA: American Cancer Society.

UNESCO (2009) International Technical Guidance on Sexuality Education – an evidence-informed approach for schools, teachers and health educators. Paris, UNESCO.

World Health Organization, Regional Office for Eastern Mediterranean (2013) *Health education: theoretical concepts, effective strategies and core competencies*. Cairo, Egypt: WHO.



Zdravi stilovi života, pravilna prehrana i tjelesna aktivnost

Cilj tematskog područja

Potaknuti učenike_ice na usvajanje i primjenu zdravih načina prehrane, podizanje svijesti o važnosti tjelesne aktivnosti u održavanju zdravlja pojedinca te primjenu tjelesne aktivnosti u svakodnevnom životu. Ovo će tematsko područje podići razinu zdravstvene pismenosti učenika_ica u kategorijama važnosti preventivnih zdravstvenih mjera, odgovornosti pri uporabi medicinskih proizvoda i lijekova te zdravstvenih prava i obaveza. Pritom će učenici_ice osvijestiti važnost osobnog zdravlja koje pridonosi zdravlju zajednice, čime se stvara sigurno, zdravo i poticajno okruženje za osobni napredak.

Opis područja

Zdravlje je temeljna vrijednost u životu svake osobe, pa tako i svakog_ice učenika_ice. Zdravlje je i temeljno pravo predviđeno Ustavom Republike Hrvatske, što je dodatno uređeno i drugim zakonskim aktima, kao što je Zakon o zdravstvenoj zaštiti (Zakon o zdravstvenoj zaštiti, 2023; Plan i program mjera zdravstvene zaštite, 2022).

Ovo tematsko područje usmjereno je na promicanje i usvajanje osnovnih znanja o rastu i razvoju ljudskog tijela te čimbenicima koji utječu na očuvanje tjelesnog zdravlja poput pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti, nepušenja, održavanja adekvatne tjelesne mase u skladu sa zdravstvenim stanjem.

Zdravstveni odgoj i obrazovanje u širem smislu podrazumijeva učenje o normalnom rastu i razvoju, prepoznavanje utjecaja genetskog potencijala i okolišnih čimbenika na procese rasta i razvoja svakog pojedinca, što utječe i na zdravlje populacije. Vodeći izazovi povezani sa zdravljem učenika_ica nisu uvijek posljedica bolesti, već neadekvatnih zdravstvenih ponašanja. Takva ponašanja mogu štetiti zdravlju te dovesti do prijevremenog obolijevanja i smrti (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2018).

Iznimno je važno pritom svratiti posebnu pozornost na pojedince koji zbog različitih čimbenika nisu mogli postići maksimum svojega potencijala te se nose sa zdravstvenim poteškoćama. Njima treba omogućiti uvjete u kojima će moći razviti optimalan razvoj s obzirom na specifičnost zdravstvene poteškoće. To znači omogućiti im kvalitetu života u najvećem opsegu, kako bi zajedno s ostalima kvalitetno sudjelovali u razvoju zajednice. Veoma je važno prepoznati zdravlje kao vodeći resurs i ulaganje u budućnost jer je jedino tako moguće planirati razvoj društva u izazovnim vremenima koja su pred nama (Ustav Republike Hrvatske, 2014).

Briga o zdravlju u užem smislu uključuje prepoznavanje, razumijevanje i usvajanje zdravih životnih navika, a izbjegavanje navika štetnih po zdravlje. Svrha i cilj je motiviranje te pružanje znanja i potpore za usvajanje zdravih stilova života i odgovornog ponašanja (Oja, 2022; Kendel-Jovanović, 2023; WHO, 2019).

Zdravi načini života smatraju se osnovom za dobro zdravlje, kvalitetu i dugotrajnost života, odnosno osiguravanje zdravlja kao temeljnoga ljudskog prava. Njihovo usvajanje ključno je za usporavanje nastanka i pogoršanja kroničnih nezaraznih bolesti poput srčano-žilnih bolesti, šećerne bolesti, nekih oblika raka ili pretilosti. Znanstveno utemeljena, odgovarajuća i održiva prehrana prilagođena životnoj dobi i stilu ključna je za pravodobnu prevenciju i liječenje zdravstvenih poremećaja te kroničnih nezaraznih bolesti. Jedan od globalnih ciljeva održivog razvoja je promocija i usvajanje pravilne prehrane s ciljem sprečavanja nastanka kroničnih nezaraznih bolesti, osobito pretilosti, što se može ostvariti obrazovnim metodama usmjerenima ka usvajanju zdravog načina života.

Rezultati istraživanja pod nazivom „Europske inicijative praćenja debljine u djece (HZJZ, 2019), Hrvatska 2018/2019“, u sklopu projekta Svjetske zdravstvene organizacije CRO-COSI, pokazuju da je u dobi od 8 do 8,9 godina u Hrvatskoj čak 35 % djece u kategoriji preuhranjenosti ili pretilosti. Među njima pretilo je 18 % dječaka i 12 % djevojčica.

Osim pretilosti u posljednje se vrijeme javljaju problemi vezani uz nepotpunu i nedostatnu prehranu, koja u doba adolescencije može uzrokovati nedostatak važnih hranjivih tvari te dovesti do nastanka bolesti (anoreksija, bulimija, ortoreksija). Nedostatna prehrana može biti posljedica vlastitog izbora (dijete, poremećaj percepcije vlastitog tijela), ali se javlja i u siromašnim zemljama u kojima je primijećen sve veći nedostatak nutritivno bogatih/vrijednih namirnica. Ovo područje unapređuje znanje i razumijevanje uzročno-posljedične veze između prehrane, tjelesne aktivnosti i zdravlja te razmatra postojeće probleme povezane s prehranom.

Istraživanja su pokazala da se obrazovanje o pravilnoj prehrani tijekom adolescencije pokazalo učinkovitim u povećanju znanja, razvoju ispravnih stavova i prakse glede prehrane, zbog specifičnosti razdoblja adolescencije. Rana adolescencija predstavlja važno životno razdoblje za provedbu programa povezanih s pravilnom prehranom i načinom života kada polaznici mogu steći obrazovanje koje može utjecati na njihove buduće navike i zdravlje (Navidad i sur., 2021; O'Brien i sur., 2021). U osnovnim je školama grada Rijeke od 2016. godine proveden Obrazovno-intervencijski program „Školica zdrave prehrane“, osmišljen 2016. za provjeru i poboljšanje znanja o prehrani, načinu prehrane i načinu života osnovnoškolske djece (Kendel-Jovanović, 2023). Rezultati istraživanja „Promjene indeksa tjelesne mase i načina života kod osnovnoškolske djece za vrijeme pandemije Covida-19“, koje je u školskoj godini 2020./2021. provedeno na području Primorsko-goranske županije, pokazali su porast prekomjerne mase i pretilosti među školskom djecom, koji je uzrokovan promjenama životnih navika te smanjenom tjelesnom aktivnosti (Kendel-Jovanović, 2021).

U skladu s Planom i programom mjera zdravstvene zaštite, u poglavlju 1.8 Program mjera specifične zdravstvene zaštite za djecu i mladež školske dobi i redovite

studente detaljno su opisane preventivno-odgojne mjere, kao što su sistematski pregledi, kontrolni pregledi, namjenski pregledi, probiri, cijepljenja, zdravstveni odgoj, savjetovani rad, higijensko-epidemiološki nadzori u školskom okruženju i dr. To su ujedno i radni zadaci timova školske i adolescentne medicine te obaveze učenika_ca (roditelja) i studenata_ica, a temelj su vrlo ranog otkrivanja poremećaja i bolesti. Radi se o mjerama promocije i prevencije uz pomoć kojih detektiramo u naoko zdravoj populaciji onu djecu i mladež s rizicima za zdravlje ili poremećajima i bolestima, kod kojih se potom zahtijeva intervencija (Plan i program mjera zdravstvene zaštite, 2022, Hrvatsko društvo za školsku i sveučilišnu medicinu, 2023).

Temeljna zdravstvena pismenost učenika_ca treba uključivati i usvajanje osnovnih znanja i vještina o najčešćim bolestima, poremećajima i ozljedama, kao i metoda samopomoći i prvoj pomoći. Pritom je važno poznavati sustav organizacije zdravstvenih službi (Zakon o zdravstvenoj zaštiti, NN 100/18, 125/19, 147/20, 119/22, 156/22, 33/23). Osim prava iz zdravstvene zaštite koja pojedinci ostvaruju, pozornost treba usmjeriti i na njihove obaveze. Cilj je podići razinu svijesti o važnosti odazivanja na aktivnosti koje zdravstveni sustav nudi svim građanima, kao što su preventivni pregledi i cijepljenja (Zakon o zdravstvenom osiguranju, 2023; Svjetska zdravstvena organizacija, 2008; 17.16. Inicijativa Europske unije, 2023).

Kod učenika_ca je važno razviti pozitivan stav o važnosti osobnog zdravlja te pomaganju drugima. To podrazumijeva mjere prve pomoći, ali i razvoj humanosti kroz usvojena znanja o darivanju krvi, tkiva i organa.

Iako se u kurikulumu nastavnog predmeta *Biologija* obrađuje područje koje uspo-ređuje energetske potrebe različitih organizama uzimajući u obzir potrebnu vrstu i količinu hrane za očuvanje zdravlja, potreban je drukčiji odnosno sveobuhvatniji pristup koji obuhvaća korištenje aktivnih metoda poučavanja s naglaskom na djelovanje u vlastitom životu i zajednici kako bi učenici_e stekli_e znanja koja bi im pomogla da izaberu zdrav način prehrane prilagođen njihovoj životnoj dobi, zdravstvenom stanju i životnim navikama (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2019). Promocija zdravih načina života prioritet je na međunarodnoj razini, a dostupnost i konzumacija zdrave i pravilne prehrane jedno je od temeljnih ljudskih prava.

Obrazovna razina: 5. i 6. razred

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Osnovna načela pravilne prehrane	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisati osnove pravilne prehrane • razlikovati visokovrijedne namirnice, koje su nutritivno bogate, od nepoželjnih namirnica, koje imaju visoku energetska vrijednost, a siromašne su hranjivim tvarima. • prepoznati vrijednost svježih namirnica i razlikovati ih od obrađene hrane (<i>fast food</i>, konzervirana hrana, slatki napitci). <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • izabrati poželjne namirnice za obroke i međuobroke • izabrati napitke i voditi brigu o dovoljnom unosu tekućine 	2
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: minipredavanje, radionice, kviz, reflektivni dnevnik		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Značenje hranjivih tvari i gdje se nalaze	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisati ulogu bjelančevina, masti, ugljikohidrata, vitamina, minerala i vode u organizmu • Nabrojiti namirnice koje sadrže osnovne hranjive tvari <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • izabrati namirnice koje sadrže potrebne hranjive tvari <p>Ja djelujem</p> <ul style="list-style-type: none"> • učenik_ca svojim primjerom pokazuje drugima kako izabrati nutritivno vrijedne namirnice • učenik_ca provodi vršnjačke edukacije s ciljem odabira nutritivno vrijednih namirnica uključujući primjere iz vlastitog kućanstva 	3
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: debata, vršnjačka edukacija, praktični zadatak – organizacija događaja		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Tjelesna aktivnost	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> nabrojiti vrste tjelesne aktivnosti opisati vrste tjelesne aktivnosti pronaći informacije gdje se može baviti odabranom (željenom) tjelesnom aktivnošću prepoznati rizike tjelesne neaktivnosti, tj. sjedilačkog načina života s naglaskom na vrijeme provedeno pred ekranima opisati važnost redovite tjelovježbe kao jedan od važnih čimbenika regulacije tjelesne mase opisati i prepoznati opasnosti prekomjernog (opsesivnog) vježbanja <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> odabrati i provesti primjerenu tjelesnu aktivnost ograničiti slobodno vrijeme uz ekrane u skladu s preporukama <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> pozivati i uključivati kolege u tjelesnu aktivnost koju provodi organizirati aktivna druženja na otvorenom, bez ometajućih uređaja 	4
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: radionica u suradnji s kineziologom, izrada brošure, praktični zadatak – organizacija događaja, reflektivni dnevnik		



Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Nepravilna prehrana	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> nabrojiti karakteristike nepravilne prehrane u koju ubrajamo hranu s velikom energetsom vrijednosti, a koja sadrži malo hranjivih tvari nabrojiti obrasce prehrane koji vode do nastanka prehrambenih poremećaja (anoreksija, bulimija, ortoreksija) prepoznati posljedice nepravilne prehrane na zdravlje <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> prepoznati nutritivno siromašnu, a pritom visokoenergetsku hranu i pića („skrivena kalorije“) 	2
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: radionica, analiza medijskog sadržaja, miniistraživanje		
Tema	Obrazovni Ishodi	Sati*
Sigurnost hrane i higijenske navike	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> definirati pojam sigurnosti hrane te objasniti njezinu važnost u očuvanju zdravlja nabrojiti opasnosti koje se mogu pojaviti u hrani (fizikalne, kemijske i mikrobiološke) <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> pravilno tumačiti deklaraciju proizvoda izabrati zdravstveno ispravan proizvod primijeniti ispravne higijenske navike kod pripreme i konzumacije hrane 	2
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: minipredavanje, analiza sadržaja		

Tema	Obrazovni ishodi	Sati *
Uporaba lijekova i medicinskih proizvoda. Metode pomoći i samopomoći.	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> prepoznati najčešće simptome akutne bolesti opisati metode samopomoći i pomoći pri ozljedi ili pojavi simptoma akutne bolesti prepoznati i opisati situacije u kojima je potrebno javiti se liječniku obrazložiti ulogu liječnika u propisivanju lijekova objasniti mjere opreza (čuvanje lijekova i medicinskih proizvoda izvan dohvata djece, uzimanje lijekova pod nadzorom odrasle osobe prema uputi liječnika) razlikovati medicinske proizvode i lijekove navesti mjere opreza kod primjene osnovnih lijekova (analgetika, antipiretika, antibiotika) 	2
	<p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> kod pojave simptoma primijeniti osnovna znanja kako bi pomogao_la drugoj osobi (npr. stavlja hladni oblog kod pojave otekline pri mehaničkom udarcu zgloba, ispiru površinsku ranu vodom, lijepi flaster na ogrebotinu...) 	
	<p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> upoznati vršnjake/roditelje/obitelj s opasnostima uporabe lijekova i medicinskih proizvoda bez savjetovanja s liječnikom upozoriti vršnjake na važnost poštovanja rokova medicinskih proizvoda i lijekova te ispravnoga skladištenja i odlaganja medicinskih proizvoda i medicinskog otpada 	
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: radionica, analiza dokumenta, minipredavanje, igranje uloga		

Obrazovna razina: 7. i 8. razred

Tema	Obrazovni ishodi	Sati *
Zdrav tanjur	<p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> svojim primjerom pravilnog međuobroka promovirati pravilnu prehranu među kolegama navesti primjere pravilnih obroka kroz vršnjačku edukaciju utjecati na prihvaćanje i primjenu pravilne prehrane kao preduvjet zdravlja promovirati pravilno balansiranu školsku marendu među vršnjacima 	2
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: oluja ideja, vršnjačka edukacija		
Tema	Obrazovni ishodi	Sati *
Osobitosti prehrane tjelesno aktivne djece	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> nabrojiti karakteristike prehrane djece sportaša objasniti važnost hidratacije <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> izabrati namirnice koje zadovoljavaju njegove_njezine energetske i hranjive potrebe ovisno o vrsti i intenzitetu treninga 	2
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: radionice, kviz, miniistraživanje		

Tema	Obrazovni ishodi	Sati *
Dodaci prehrani	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> definirati pojam dodataka prehrani nabrojiti najvažnije dodatke prehrani za svoju dob objasniti u kojim je situacijama potrebno uzimati dodatke prehrani <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> izborom pravilne prehrane promovirati njezinu važnost naspram uzimanja dodataka prehrani 	2

Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: minipredavanje uz aktivno slušanje i raspravu, izrada brošure

Tema	Obrazovni ishodi	Sati *
Energetska pića	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> definirati pojam energetske pića nabrojiti glavne značajke energetske pića čitati deklaraciju na energetskim pićima <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> organizira vršnjačke edukacije u kojima predstavlja negativne posljedice konzumacije energetske pića 	2

Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: minipredavanje uz aktivno slušanje, čitanje s razumijevanjem, vršnjačka edukacija

Tema	Obrazovni ishodi	Sati *
Cijepljenje i ostale preventivne mjere	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> nabrojiti i opisati osnovne preventivne mjere u sprečavanju zaraznih i kroničnih nezaraznih bolesti (cijepjenje, sistematski pregledi, probiri, namjenski pregledi, kontrolni pregledi, zdravstveni odgoj, savjetovalište...) nabrojiti osnovne bolesti protiv kojih se provodi cijepjenje i razloge zbog kojih se to čini <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> objasniti važnost cijepjenja u prevenciji zaraznih bolesti poticati kolege u svojem okruženju kroz vlastiti primjer da se cijepi poučavati vršnjake o važnosti ostalih preventivnih pregleda (sistematski, namjenski, kontrolni...) i probira u prevenciji različitih poremećaja i bolesti 	3

Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: minipredavanje, debata, reflektivni dnevnik, minikampanja, vršnjačka edukacija



Tema	Obrazovni ishodi	Sati *
Zdravstvena prava i obaveze	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> prepoznati osnovne zakonske akte o zdravlju (Ustav, Konvencija o zaštiti prava djece, Zakon o zdravstvenoj zaštiti, Zakon o zaštiti pučanstva od zaraznih bolesti, Plan i program imunizacije) nabrojiti osnovna zdravstvena prava i obaveze objasniti važnost poštovanja zdravstvenih prava i obaveza za pojedinca i zajednicu razlikovati višedimenzionalni model zdravlja, koji podrazumijeva područja tjelesnog, mentalnog, emocionalnog, socijalnoga zdravlja razlikovati mjere promocije zdravlja, prevencije bolesti i liječenje <p>Ja primjenjujem: Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> odlaziti na redovite preglede i probire s ciljem prevencije razvoja poremećaja i bolesti primijeniti životne stilove koji pridonose očuvanju zdravlja razvijati pozitivan stav o brizi za svoje zdravlje i zdravlje drugih kroz odlaske na obavezne preglede i cijepljenja <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> objasniti zdravstvena prava i obaveze pojedinca i zajednice objasniti važnost redovitih preventivnih pregleda u očuvanju zdravlja pojedinca i zajednice poticati kolege u okruženju da se redovito odazivaju na preventivne preglede zbog važnosti očuvanja zdravlja 	4
<p>Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: minipredavanje, debata, osmišljavanje kampanje, analiza slučaja, reflektivni dnevnik</p>		

* preporučeni broj sati

Vrednovanje i praćenje

Vrednovati se mogu: sudjelovanje učenika_ca u raspravi, sudjelovanje u kvizu, provedene vršnjačke edukacije, izrađeni učenički radovi (brošura, letak, crtež, plakat, odigrane uloge, osmišljeni sadržaji na društvenim mrežama i sl.), provedena kampanja, organizirani događaji u stvarnom i *online* okruženju te drugi rezultati rada učenika_ca koje provoditelji_ce mogu vrednovati tijekom i/ili nakon provedbe programa.

Pojmovnik

Tjelesna masa – količina materije koju tijelo ima. Izračunava se u kilogramima

Tjelesna visina – dimenzija ljudskog tijela koja se mjeri u centimetrima

Indeks tjelesne mase – tjelesna masa u kilogramima / (visina u metrima)²

WHR – omjer struka i bokova

Centilne krivulje – krivulje rasta u kojima se uspoređuje masa i visina tijela djeteta u korelaciji s dobi, a koje su usklađene sa standardima

Normalna uhranjenost – normalna masa tijela u odnosu na standarde

Preuhranjenost – povećana masa tijela u odnosu na standarde

Pretilost – prekomjerno nakupljanje masnih tkiva u tijelu zbog povećanja broja masnih stanica ili zbog povećanja njihovog volumena

Pothranjenost – smanjena masa tijela u odnosu na standarde te često nedostatak kalorija ili jedne ili više esencijalnih hranjivih tvari

Dodaci prehrani – hrana čija je svrha dopuniti uobičajenu prehranu, a koja predstavlja koncentrirane izvore hranjivih tvari ili druge tvari prehranbenog ili fiziološkog učinka

Energetska pića – bezalkoholna pića koja zbog svojih sastojaka mogu trenutno povećati količinu energije u tijelu, održati i povećati budnost i tjelesnu izdržljivost

Anoreksija – poremećaj prehrane koji karakterizira izglednivanje i prekomjerna tjelesna aktivnost

Bulimija – poremećaj prehrane koji karakteriziraju razdoblja prejedanja (povraćanje) i izglednivanja

Ortoreksija – poremećaj prehrane koji obuhvaća nezdravu opsesiju „zdravom“ i pravilnom prehranom

Kalendar imunizacije – provedbeni obavezni i preporučeni godišnji programi cijepljenja

Popis literature

Children and screen time: How much is too much? Mayo Clinic Health System. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/children-and-screen-time><https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/children-and-screen-time>. Pristupljeno 12. srpnja 2023.

Cijepljenje. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. <https://www.hzjz.hr/cijepljenje/>. Pristupljeno 12. lipnja 2023.

Cjepiva i imunizacija. Svjetska zdravstvena organizacija. https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab_1<https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab11>. Pristupljeno 22. kolovoza 2023.

Inicijativa Europske unije. Europski portal za informacije o cijepljenju. <https://vaccination-info.eu/hr/cijepljenje>. Pristupljeno 22. kolovoza 2023.

Kendel Jovanović, G. (2021) The Outcome of COVID-19 Lockdown on Changes in Body Mass Index and Lifestyle among Croatian Schoolchildren: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 13, 3788.

Kendel Jovanović, G. (2023) The effect of nutritional and lifestyle education intervention programs on nutrition knowledge, diet quality, lifestyle, and nutritional status of Croatian school children. *Front. Sustain. Food Syst*, Sec. Nutrition and Sustainable Diets, 7.

Međunarodno istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika – HBSC 2017./2018. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. <https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/međunarodno-istraživanje-o-zdravstvenom-ponasanju-ucenika-hbsc-2017-2018/>. Pristupljeno 13. lipnja 2023.

Navidad, L. (2021) Nutrition, Physical Activity, and New Technology Programs on Obesity Prevention in Primary Education: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 18 (19):10187.

O'Brien, K. M. (2021). School-based nutrition interventions in children aged 6–18 years: an umbrella review of systematic reviews. *Nutrients*, 13, 4113.

Odluka o donošenju kurikuluma za nastavni predmet biologije za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj (NN 7/19). Ministarstvo znanosti i obrazovanja. https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_149.html. Pristupljeno 12. lipnja 2023.

Oja, L. (2022). Physical Activity and Sports Participation among Adolescents: Associations with Sports-Related Knowledge and Attitudes. *Int J Environ Res Public Health*, 19 (10):6235

Plan i program mjera zdravstvene zaštite 2020–2022 (NN 142/20), <https://www.hlk.hr/EasyEdit/UserFiles/propisi/2021/prilog-plan-i-program-mjera-zdravstvene-zastite-2020-2022-142-20.pdf>. Pristupljeno 2. kolovoza 2023.

Rezultati istraživanja „Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2018./2019. (CRO-COSI)“, Hrvatski zavod za javno zdravstvo. <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/zagreb-04-ozujka-2021-rezultati-istraživanja-europska-inicijativa-pracenja-debljine-u-djece-hrvatska-2018-2019-crocosi-voditeljica-istraživanja-prof-dr-sc-sanja-music-mi/n>. Pristupljeno 12. lipnja 2023.

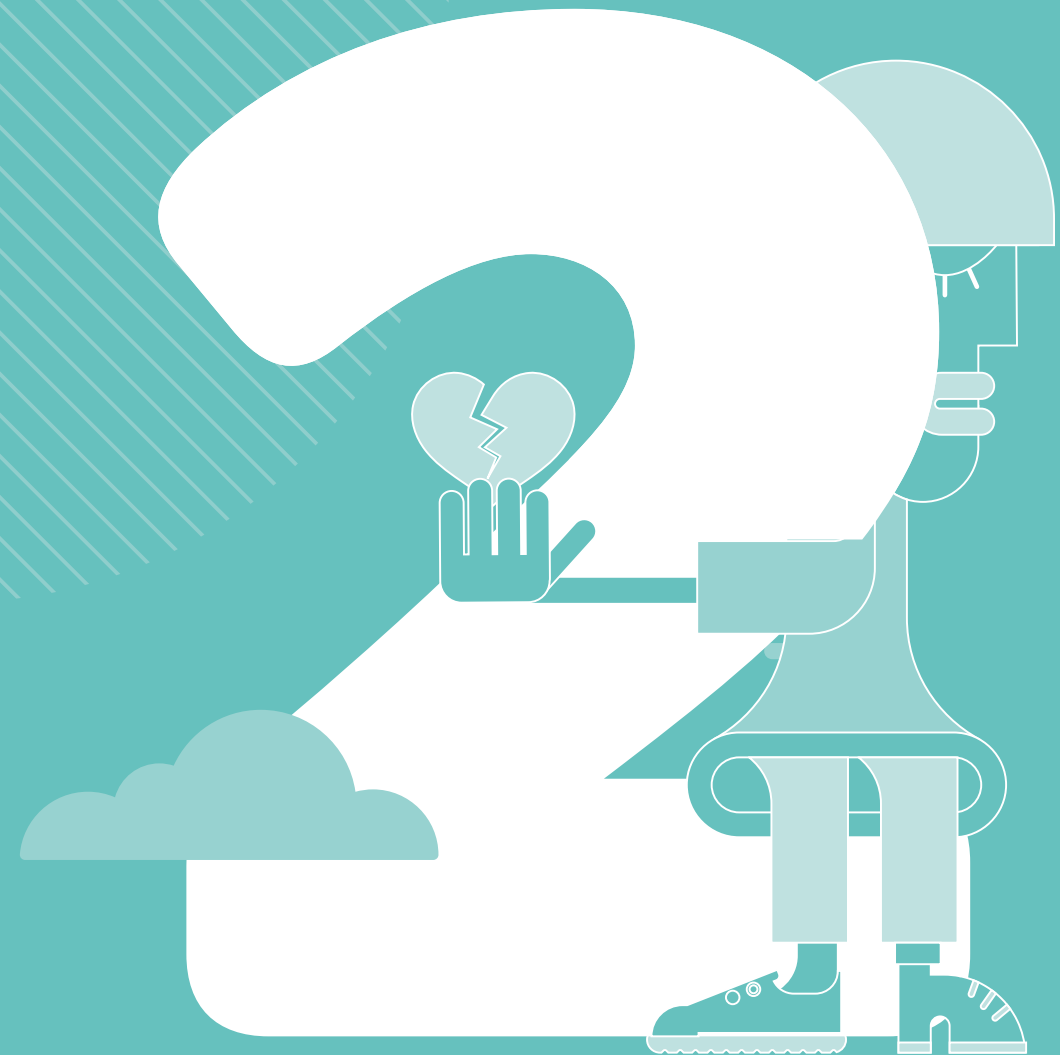
The thirteenth general programme of work 2019–2023 promote health, keep the world safe, serve the vulnerable (2019). World Health Organization.

Ustav Republike Hrvatske (NN 56/1990, 135/1997, 8/1998, 113/2000, 124/2000, 28/2001, 41/2001, 55/2001, 76/2010, 85/2010, 5/2014), <https://www.sabor.hr/hr/o-saboru/vazniji-propisi/ustav-republike-hrvatske-narodne-novine-broj-561990-1351997-81998-1132000>. Pristupljeno 21. svibnja 2023.

Zakon o zdravstvenoj zaštiti (NN 100/18, 125/19, 147/20, 119/22, 156/22, 33/23). <https://www.zakon.hr/z/190/Zakon-o-zdravstvenoj-za%C5%Altiti>. Pristupljeno 12. kolovoza 2023.

Zakon o zdravstvenom osiguranju. (NN 80/13, 137/13, 98/19, 33/23). <https://www.zakon.hr/z/192/Zakon-o-obveznom-zdravstvenom-osiguranju>. Pristupljeno 22. kolovoza 2023.

Živjeti zdravo kod kuće: Kako uspješno ograničiti vrijeme provedeno pred ekranima – preporuke projektnog tima Živjeti zdravo. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/zivjeti-zdravo-kuce-kako-uspjesno-ograniciti-vrijeme-provedeno-pred-ekranima/>. Pristupljeno 12. srpnja 2023.



2

Tematsko područje

Mentalno zdravlje – emocionalna i socijalna dobrobit djece i mladih

Cilj tematskog područja

Omogućiti učenicima_ama stjecanje temeljnih znanja o mentalnom zdravlju te razviti vještine prepoznavanja i iskazivanja emocionalnih stanja kao i otpornosti na stres, a sve u svrhu poticanja cjelokupne psihološke dobrobiti djece i mladih.

Opis područja

Zdravlje je jedan od ključnih preuvjeta koji pridonose kvaliteti života. Osim tjelesnog aspekta mentalno zdravlje čini ključnu sastavnicu potrebnu da bi se osoba osjećala cjelokupno zdravom. Naglasak na brigu o mentalnom zdravlju prepoznaje i Svjetska zdravstvena organizacija, koja ističe kako ono ne podrazumijeva samo manjak ili odsutnost mentalnih teškoća, već ga definira kao „stanje u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, raditi produktivno i plodno te pridonositi svojoj zajednici“ (WHO, 2004).

Tako su djeca i mladi stabilnoga mentalnog zdravlja sposobni adekvatno regulirati vlastite misli, osjećaje i ponašanja, postavljati ciljeve i organizirati njihovu realizaciju te uspostavljati i održavati bliske interpersonalne odnose. Imaju pozitivno razvijen doživljaj sebe i primjerenu razinu samopoštovanja te povjerenja u vlastite sposobnosti (Shanker, S. 2020). Odlikuju se adekvatnom razinom mentalnozdravstvene pismenosti odnosno imaju razvijen sustav vjerovanja i raspoložu znanjima o zdravlju koja im olakšavaju suočavanje sa životnim izazovima i omogućuju donošenje ispravnih odluka (Kutcher i sur., 2016; prema Mansfield, 2020). Prema Izvješću o mentalnom zdravlju (WHO, 2022), oko 14 % djece u dobi između 10 i 19 godina živi s nekom vrstom mentalnog poremećaja, pri čemu se 40 % odnosi na anksioznost i depresivnost. Na uzorku učenika_ca srednjih škola Primorsko-goranske županije, također 2019. godine, provedeno je istraživanje kojim je utvrđeno kako trećina mladića te gotovo dvije trećine djevojaka iskazuju simptome anksioznosti i depresivnosti, dok 5,5 % mladića i 12,2 % djevojaka ima učestale suicidalne misli (Bezinović i sur., 2020). Nadalje, u istom je istraživanju istaknuta važnost uloge škole i školskog okruženja, pri čemu su se negativna iskustva sa školom, strah od neuspjeha i osjećaj manjka sposobnosti važnih za školsko postignuće pokazali značajno povezanima s različitim aspektima ugroženosti mentalnog zdravlja. Navedeno je progrediralo tijekom razdoblja pandemije – rezultati istraživačkoga projekta „Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone“, provedenog u organizaciji Odsjeka za psihologiju Filozofskoga fakulteta u Zagrebu (2020.), pokazuju kako je čak 65 % djece procijenilo

svoj život lošijim u odnosu na razdoblje prije pandemije, dok je 48,6 % učenika_ca osnovnih škola procijenilo *online* način nastave težim u odnosu na nastavu u školi. Navedeni podaci alarmantno ukazuju na potrebu za pružanjem okruženja koje će promovirati mentalno zdravlje i psihološku dobrobit učenika_ca te u kojima će djeca i mladi stjecati socio-emocionalne kompetencije neophodne za prevladavanje izazova s kojima se suočavaju, a koji se u velikoj mjeri odražavaju na oblikovanje slike o sebi, školski uspjeh, povjerenje u okolinu i ostale važne aspekte života. Zbog toga se u ovome tematskom području posvećujemo socio-emocionalnom učenju kao procesu stjecanja znanja, stavova i vještina koji se odnose na prepoznavanje i upravljanje emocijama, razvijanje pozitivne slike o sebi, snalaženje u socijalnom svijetu, uspostavljanje i održavanje odnosa s drugima, učinkovito donošenje odluka (Payton i sur., 2008, prema Munjas Samarina i Takšić, 2009).

Tako se sadržaj i ishodi ovoga područja nadovezuju na one kurikuluma za međupredmetnu temu „Osobni i socijalni razvoj“ za osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj kako bi se podržali preuvjeti za ostvarivanje svih odgojno-obrazovnih očekivanja i profesionalnoga razvoja svakog djeteta i mlade osobe. Također, naglasak stavljamo na brigu o mentalnom zdravlju, koja podrazumijeva vođenje uravnoteženog načina života, razvijanje samoregulacije kao sposobnosti upravljanja emocionalnim stanjima, primjenu efikasnih načina u pristupu i rješavanju problema te stjecanju pravodobnog uvida u potrebu za dodatnom stručnom pomoći, a s ciljem doprinosa psihološkoj dobrobiti djece i mladih. Promicanjem kvalitetnih odnosa, emocionalno sigurnih okruženja i razvoja vještina, socio-emocionalno učenje njeguje važne zaštitne čimbenike i smanjuje rizike za mentalno zdravlje djece i mladih, kao i emocionalni stres i rizična ponašanja.

Obrazovna razina: 5. i 6. razred

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Svijest o sebi	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisati sebe kroz doživljaj vlastitog identiteta • opisati i predstaviti svoje interese, sposobnosti, vještine i kompetencije • imenovati i definirati emocije • razlikovati različite emocije i opisati svrhu njihovog postojanja (zabilješka: naglasak na neugodnim emocijama i emocijama visokog intenziteta) <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • razlikovati kod sebe različita emocionalna stanja • procijeniti intenzitet svojih emocija • izraziti emocije na prihvatljiv način za sebe i druge • koristiti svoje sposobnosti, vještine i kompetencije za postizanje ciljeva i nošenje s izazovima 	5
<p>Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: minipredavanje s raspravom u grupama, radionice, ekspresivne tehnike, analiza medijskog sadržaja</p>		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Regulacija misli, osjećaja i ponašanja	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisati međusobni odnos misli, emocija i ponašanja • opisati kako emocije utječu na njegovo_njezino ponašanje • prepoznati izvore radosti i zadovoljstva u određenom razdoblju • opisati različite strategije suočavanja sa stresnim događajima • prepoznati vlastite resurse (unutarnje i vanjske) suočavanja sa stresnim situacijama <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pravilno odabrati ponašanja za reduciranje stresa • primijeniti strategije opuštanja • nabrojiti konstruktivne načine provođenja slobodnog vremena koje ga_ju čine radosnim_om i zadovoljnim_om 	6
<p>Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: minipredavanje i rasprava u grupama; radionice; predodžba i imaginacija, analiza medijskog sadržaja</p>		

Tema	Obrazovni ishodi	Sati *
Uspostavljanje i održavanje kvalitetnih odnosa	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisati ponašanja/osobine koje smatra poželjnima kod drugih • opisati ponašanja/osobine koje smatra nepoželjnima kod drugih • prepoznati prema kojim ponašanjima/obilježjima su im prijatelji slični ili različiti <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • predstaviti sebe i svoje interese (pred) drugima • postavljati pitanja o interesima vršnjaka • pokazati zanimanje za ono što druga osoba govori i izmjenjivati se u razgovoru • izraziti svoje misli i osjećaje drugome <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zajednički osmisliti razredna pravila kojima će promovirati pozitivnu razrednu klimu 	4
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: rad u grupama, radionica, intervju, izrada i osmišljavanje projekta		

Tema	Obrazovni ishodi	Sati *
Uspostava i održavanje mentalnog zdravlja	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisati pojmove mentalnog zdravlja • nabrojiti znakove narušenoga mentalnog zdravlja 	3
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: kviz, rasprava u grupi, igra		

Obrazovna razina: 7. i 8. razred

Tema	Obrazovni ishodi	Sati *
Uspostavljanje i održavanje kvalitetnih odnosa	<p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prepoznati i opisati kvalitetan odnos • prepoznati vršnjački pritisak <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • argumentirano zastupati svoje stavove u raspravi te pritom poštovati drugačije stavove od vlastitih • primijeniti vještine mirnog rješavanja sukoba/konflikata • postavljati pitanja i tražiti dodatna objašnjenja u situacijama nerazumijevanja sugovornika <p>Ja djelujem: Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrirati nenasilne metode rješavanja sukoba i poučiti svoje vršnjake tim metodama 	4
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: rad u grupama, radionica, debata, forum-teatar		
Tema	Obrazovni ishodi	Sati *
Odgovorno donošenje odluka	<p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisati na koje načine stavovi, mišljenja i očekivanja drugih ljudi mogu utjecati na donošenje osobnih odluka • argumentirati svoj izbor ili odluku • prepoznati svoje potencijale za određena zanimanja <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • usporediti razloge za i protiv prije donošenja odluke • istražiti moguće srednje škole sukladno svojim interesima • obrazložiti primjere donošenja značajnih odluka • zatražiti savjet stručne osobe u donošenju značajnih odluka 	2
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: rad u grupama, provedba istraživanja, praktični zadatak – organizacija događaja		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Suočavanje sa stresom u školi	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> definirati kratkoročne, mjerljive, ostvarive i relevantne ciljeve prepoznati nerealna očekivanja koja je sebi postavio_la prepoznati znakove i izvore stresa u školskom okruženju <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> adekvatno planirati svoje obaveze organizirati učenje na učinkovit način primjenjivati tehnike samomotivacije tolerirati odgodu ugodu u odnosu na obaveze <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> pružiti podršku drugim učenicima_ama u učenju na formalne i neformalne načine 	3
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: radionice, demonstracija i zajedničko provođenje tehnike rješavanja problema (<i>problem solving</i>), vršnjačko poučavanje		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Svijest o drugima i poštovanje različitosti	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> definirati pojam stereotipa, predrasuda i diskriminacije <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> prepoznati vlastite predrasude o određenim skupinama ljudi osvijestiti stereotipne stavove o određenim skupinama ljudi razlikovati ponašanja kojima se poštuje druge u odnosu na diskriminirajuća ponašanja prezentirati sebe kroz aspekte koji ga čine jedinstvenim zauzeti perspektivu drugoga prepoznati značajke društva koje poštuje različitosti <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> prikazati i promovirati različite identitete učenika_ca škole u školskom okruženju 	4
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: rad u grupama, radionice, istraživanje, projektni rad u grupama, analiza medijskog sadržaja		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Uspostava i održavanje mentalnog zdravlja	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> prepoznati vlastiti sustav životnih vrijednosti prepoznati negativne misli u interpretaciji raznih situacija opisati pojam mentalne higijene prezentirati načine samopomoći i traženja stručne pomoći u situacijama narušenoga mentalnog zdravlja prepoznati predrasude vezane uz mentalno zdravlje i osobe narušenoga mentalnog zdravlja <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> provoditi aktivnosti koje pridonose održavanju mentalne higijene primjenjivati samonagrađivanje organizirati svakodnevnicu s adekvatnim omjerom ugodnih i produktivnih aktivnosti proaktivno reagirati na simptome narušenoga mentalnog zdravlja kod sebe i kod drugih osvijestiti i promijeniti svoje stavove o mentalnom zdravlju i osobama narušenoga mentalnog zdravlja <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> informirati vršnjake o stigmama osoba s teškoćama mentalnog zdravlja s ciljem smanjenja predrasuda prema istima 	5
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: reflektivni dnevnik, istraživanje, osmišljavanje i provedba projekta, promotivna kampanja, terenska nastava		

* preporučeni broj sati

Vrednovanje i praćenje

Vrednovati se može: angažman učenika_ca u debatama, sudjelovanje u kvizu, provedba istraživanja, izrada zadanih materijala (dnevnika, kartica raspoloženja i sl.), odabir medijskih sadržaja za analizu, provedba analize/projekta u školi, sadržaj učeničkih portfelja i sl.

Pojmovnik

Samoregulacija – sposobnost razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijama sa svrhom adekvatnog odgovora na zahtjeve određene situacije

Interpersonalan – koji se odvija među ljudima, npr. komunikacija

Zdravstvena pismenost – sposobnost pojedinca da pronađe, razumije i koristi medicinske informacije pri donošenju odluka o svojem ili tuđem zdravlju

Anksioznost – prirodna reakcija organizma na stres koja se doživljava kao neugodan osjećaj nervoze, straha ili brige o nečemu nepoznatom što će se dogoditi u budućnosti

Psihološka dobrobit – subjektivan osjećaj sreće i zadovoljstva, obuhvaća samoprihvatanje, pozitivne odnose s drugima, autonomiju, aktivno sudjelovanje u kreiranju okolinskih uvjeta, posjedovanje osjećaja svrhe i značenja u životu, osobni rast i razvoj svojih potencijala

Socio-emocionalne kompetencije – niz vještina, uključujući prepoznavanje i upravljanje emocijama, razvijanje brige za druge, uspostavljanje pozitivnih odnosa, donošenje odgovornih odluka i rješavanje izazovnih situacija konstruktivno i etično

Identitet – naš osjećaj tko smo, kao pojedinci i kao pripadnici neke skupine ljudi (npr. spol, nacionalnost, uloge koje imamo u odnosu na druge: majka, supruga, prijateljica). Također se odnosi i na naš osjećaj kako nas drugi mogu percipirati

Vještine – naučena ponašanja za efikasno izvođenje aktivnosti

Kompetencije – širi pojam od vještina, koji uz vještine podrazumijeva i znanja i stavove

Stereotipi – poopćena uvjerenja o nekoj skupini ljudi, gdje se istovjetna obilježja pripisuju svim članovima icama grupe, bez obzira na stvarne razlike među osobama

Predrasude – unaprijed doneseni stavovi ili mišljenja o nečemu što se ne poznaje dovoljno niti se kritički preispituje

Diskriminacija – negativan ili štetan postupak prema članu_ici grupe samo zato što pripada toj grupi

Mentalna higijena – provedba aktivnosti koje pridonose uspostavi i održavanju mentalnog zdravlja

Ekspresivne tehnike – korištenje igranja, glazbe, likovnosti, pokreta tj. plesa, drame ili pisanja u svrhu izražavanja, rehabilitacije ili savjetovanja

Popis literature

Berk, L. E. (2015) Dječja razvojna psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Bezinović P. i sur. (2020) Rizična ponašanja i mentalno zdravlje srednjoškolaca u Primorsko-goranskoj županiji. Rijeka: Upravni odjel za zdravstvo Primorsko-goranske županije.

Brajša-Žganec A. (2003) Dijete i obitelj: Emocionalni i socijalni razvoj. Jastrebarsko: Naklada Slap

Brajša-Žganec A., Kotrla Topić M., Raboteg-Šarić Z. (2009) Povezanost individualnih karakteristika učenika sa strahom od škole i izloženosti nasilju od strane vršnjaka u školskom okruženju. Društvena istraživanja, 4-5, 717-738.

Comprehensive mental health action plan 2013-2030. (2021) Geneva: World Health Organization.

Doing what matters in time of stress: an illustrated guide. (2020) Geneva: World Health Organization.

Durlak, J. A. i sur. (2011) The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.

Jokić-Begić N. i sur. (2020) *Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone*. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Kurikulum međupredmetne teme „Osobni i socijalni razvoj za osnovne i srednje škole” (2019) Ministarstvo znanosti i obrazovanja Odlukom o donošenju kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj za osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj, NN 7/2019

Kurikulum međupredmetne teme „Zdravlje za osnovne i srednje škole” (2019) Ministarstvo znanosti i obrazovanja Odlukom o donošenju kurikuluma za međupredmetnu temu Zdravlje za osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj, NN 10/2019

Mansfield, R., Patalay, P., Humphrey, N. (2020) A systematic literature review of existing conceptualisation and measurement of mental health literacy in adolescent research: current challenges and inconsistencies. *BMC public health*, 20 (1), 1-14.

Munjas Samarin, R., Takšić, V. (2009) Programi za poticanje emocionalne i socijalne kompetentnosti kod djece i adolescenata. *Suvremena psihologija*, 12 (2), 355-370.

Munjas Samarin, R. (2007) *Utjecaj emocionalnog opismenjavanja na razvoj emocionalne kompetentnosti u ranoj adolescenciji*. Magistarska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Nobre, J. et al. (2021) Promotion of mental health literacy in adolescents: A scoping review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 9500.

Primary school curriculum (1999) Social, personal and health education. Stationery office, Dublin

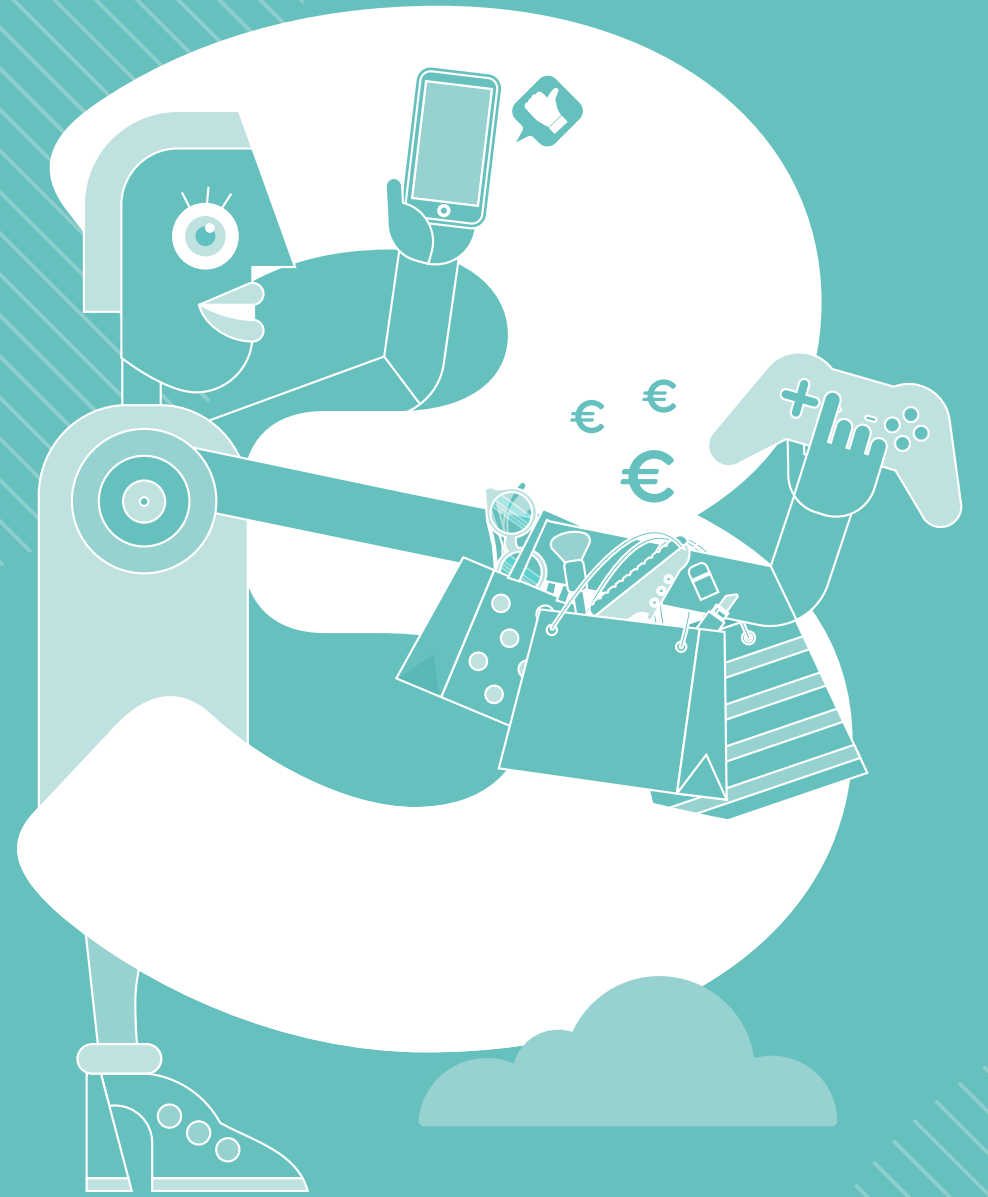
Shanker, S. (2020) *Reframed: Self-Reg for a Just Society*. University of Toronto Press

Šarac N. (2020) Program za razvoj socio-emocionalnih kompetencija kod djece. *Save the Children* za sjeverozapadni Balkan

The state of the world's children 2021. On my mind: promoting, protecting and caring for children's mental health. Geneva: UNICEF; 2021. (<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>, pristupljeno 8. 5. 2023.)

World mental health report: transforming mental health for all. (2022) Geneva: World Health Organization

World Health Organization. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary report). (2004) Geneva: World Health Organization <https://www.unicef.org/croatia/mitovi-i-cinjenice-o-mentalnom-zdravlju%C2%A0%C2%A0>



Prevenција ovisnosti i rizičnih ponašanja

Cilj tematskog područja

Razvijati zaštitne čimbenike kod učenika_ca s ciljem preveniranja svih oblika ovisnosti te rizičnih ponašanja kako bi se potaknuo zdrav i siguran razvoj djece i mladih koji omogućuje ostvarenje njihovih talenata i punih potencijala.

Opis područja

Svaki pojedinac u svojem životu može biti izložen opasnosti od razvoja različitih oblika ovisnosti. Uzroci nastanka ovisnosti mogu biti različiti, od životnog stila do poteškoća s kojima se kroz život susrećemo bilo na osobnom, društvenom ili profesionalnom planu. Stoga je važno tome problemu pristupiti cjelovito i kroz program prevencije dati učenicima_ama potrebna znanja i vještine koji pridonose zaštiti zdravih životnih navika i učinkovitije prevencije bolesti. Strategije suzbijanja razvoja ovisnosti moraju obuhvatiti cijeli niz novih oblika ovisnosti i s njima povezanih obrazaca korištenja ilegalnih i legalnih sredstava ovisnosti kao i pojave novih ponašajnih ovisnosti. Ovaj program bit će usmjeren na prevenciju ovisnosti, ali i na visokorizična ponašanja, koja štetno utječu na zdravlje i razvoj pojedinca.

Zloupotreba sredstava ovisnosti i dalje je velik socijalni, ekonomski i zdravstveni problem. Mladi su najugroženija populacijska skupina za usvajanje i razvoj ovisničkog ponašanja. Tijekom odrastanja, potaknuti željom za pripadnošću skupini, zabavom ili znatiželjom, skloni su različitim rizičnim ponašanjima poput eksperimentiranja s cigaretama, alkoholom te psihoaktivnim tvarima.

Prema podacima navedenim u Europskom istraživanju o pušenju, pijenju te uzimanju droga među učenicima_ama iz 2019. godine Hrvatska se nalazi iznad europskog prosjeka. U istraživanju se navodi da je 21 % učenika_ca barem jednom u životu probalo drogu, najčešće kanabis. Percepcija dostupnosti kanabisa kod učenika_ca vrlo je visoka. Iako je zabilježen pad udjela učenika_ca koji su koristili sredstva ovisnosti i na europskoj i na hrvatskoj razini, taj je pad u prosjeku puno značajniji u zemljama koje su sudjelovale u istraživanju u odnosu na našu zemlju.

Uporaba alkohola jedan je od prioritarnih javnozdravstvenih problema. Treći je vodeći svjetski uzrok lošeg zdravlja i preuranjene smrtnosti. Osim konzumentima, alkohol šteti i drugim osobama, bilo kroz javna ili obiteljska nasilna ponašanja, trošenja državnih resursa na zdravstvenu zaštitu ili kao posljedica vezana uz kriminalitet ili prekršaje. Prema podacima iz navedenog istraživanja, u Republici Hrvatskoj je 90 % učenika_ca u životu pilo alkohol, 58 % u posljednjih 30 dana, a 16 % iskusilo je pijanstvo u posljednjih 30 dana. 45 % učenika_ca izjavilo da je pilo pet ili više pića u jednoj prigodi u posljednjih mjesec dana. Unatoč zakonskim odredbama zabrane prodaje i usluživanja, odnosno konzumiranja alkohola i drugih alkoholnih pića

osobama mlađim od 18 godina, 87 % učenika_ca navodi da je alkohol lako ili vrlo lako dostupan. Rezultati istraživanja Odsjeka za pedagogiju FFRI iz veljače 2023. godine, provedenog u sedmim razredima riječkih škola, ukazuju na rani početak konzumacije duhanskih proizvoda, alkohola i droga, što predstavlja veću opasnost za razvoj ovisnosti.

Uz zloupotrebu alkohola i droga razvoj tehnologije te moderan način života sa sobom nosi nove opasnosti od ovisnosti. Suvremeni svijet nezamisliv je bez uporabe digitalnih medija i tehnologija. Internet djeci i mladima pruža mnogobrojne mogućnosti i kada se pravilno koristi, širi vidike, potiče učenje i razvija kreativnost. Prekomjerna uporaba interneta, odnosno aktivnosti vezanih uz društvene mreže i igrice može dovesti do razvoja ponašajnih ovisnosti.

Posljednjih godina bilježi se rast ponašajnih ovisnosti poput patološkoga kockanja i sportskih kladjenja, prekomjerne uporabe interneta i različitih videoigara, žudnje za hranom, nekontrolirane kupovine, ovisnosti o informacijama, zdravoj prehrani i sportu. Ono što otežava prepoznavanje ponašajnih ovisnosti jest činjenica da se radi o legalnim, poželjnim, ali pretjeranim, ponašanjima i navikama. Stoga je važno razgraničiti kada uobičajeno ponašanje postaje ovisnost i kada je potrebno potražiti stručnu pomoć. Prema istraživanju Ricijaš, N., Dodig, D., Kranželić V. (2015), 72,9 % srednjoškolaca barem se jednom u životu kockalo/kladilo. Isti autori navode kako čak 12,9 % srednjoškolaca zadovoljava kriterije za visoku razinu problema povezanih s kockanjem.

Prevenција uporabe sredstava ovisnosti ima za cilj spriječiti uporabu i može pomoći osobama koje su već započele s uporabom, izbjeci razvoj poremećaja uporabe sredstava ovisnosti i s njom povezanih zdravstvenih i društvenih problema. Prevenција uporabe sredstava ovisnosti ima i širu svrhu, a to je zdrav i siguran razvoj djece i mladih koji omogućuje ostvarenje njihovih talenata i potencijala. To se postiže podupiranjem razvoja pozitivnih odnosa s obitelji, školom, vršnjacima, radnim okruženjem i zajednicom. Preventivne aktivnosti usmjerene su na razvijanje i afirmiranje pozitivnih stavova i životnih stilova, preveniranje različitih rizičnih ponašanja, razvoj pozitivne slike o sebi te donošenje pozitivnih i kvalitetnih odluka u životu. Važno je mlade ljude upozoriti na štetne utjecaje pojedinih sredstava ovisnosti kao i osigurati mogućnost učenja specifičnih socijalnih i osobnih vještina zdravoga življenja. Ovaj program temelji se na suvremenim spoznajama prevencije rizičnih ponašanja u koje spadaju i ovisnosti. Upravo zato naglasak je na tzv. konceptu otpornosti odnosno jačanju zaštitnih faktora kod djece i mladih. Važno je naglasiti da je program usmjeren na sadržaj i vještine koje se u međupredmetnim temama kurikulumu Kemije i Prirode/Biologije također obrađuju kroz ishode koji se odnose na prepoznavanje, razumijevanje te odabir zdravih životnih navika i ponašanja, izbjegavanje navika i ponašanja štetnih za zdravlje. Kroz ovaj program produbljujemo već spomenute ishode te dajemo prostor za učenje, razvijanje i uvježbavanje određenih socijalnih vještina potrebnih za jačanje zaštitnih faktora kod djece i mladih. Zdravstveni odgoj jest nadopuna postojećim školskim kurikulumima.

Obrazovna razina: 5. i 6. razred

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Što je ovisnost?	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> prepoznati različite oblike rizičnih ponašanja i vrste ovisnosti. <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> na temelju analiziranih podataka uočiti učestalost zlouporabe sredstava ovisnosti mladih u Republici Hrvatskoj <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> istražiti rizične čimbenike za razvoj ovisnosti 	2
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: predavanje, rješavanje problema, rasprava, studija slučaja, analiza sadržaja		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
VRSTA OVISNOSTI Ovisnost o alkoholu	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> prepoznati različite mitove koji se odnose na konzumaciju alkohola nabrojiti posljedice konzumacije alkohola na cjelokupno zdravlje <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> kritički preispitati prikaz alkohola u medijima s obzirom na dob, spol i društvene norme <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> osmisliti reklamu koja usporedno prati zabavu mladih ljudi sa/bez uporabe alkoholnih pića 	1

VRSTA OVISNOSTI	Obrazovni Ishodi	Sati *
Cigarete i e-cigarete	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> nabrojiti zdravstvene rizike konzumacije cigareta i e-cigareta prepoznati razloge za zdrave životne navike <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> kritički se osvrnuti na prisutnost konzumiranja duhanskih proizvoda na društvenim mrežama i u medijima 	1
Ovisnost o hrani	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> na određenim primjerima prepoznati što je pretjerana žudnja za hranom nabrojiti posljedice koje nosi ovisnost o hrani 	1
Ovisnosti o internetu (igrici i društvene mreže)	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> uočiti što je prekomjerna uporaba interneta nabrojiti znakove prekomjerne uporabe interneta <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> predložiti aktivnosti slobodnog vremena bez interneta 	2
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: analiza medija, definiranje problema, kreativan rad, diskusija, studija slučaja, analiza literature, predodžba i imaginacija, igranje uloga, diskusija, debata.		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
RAZVIJANJE OTPORNOSTI PREMA OVISNOSTI	a. Slobodno vrijeme Ja znam Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> prepoznati aktivno i kvalitetno provođenje slobodnog vremena Ja primjenjujem Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> planirati kvalitetno provođenje slobodnog vremena u školi i izvan nje Ja djelujem Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> istražiti kako kvalitetno provoditi slobodno vrijeme u svojoj zajednici (škola/naselje/grad) 	2
	b. Prijateljstvo Ja znam Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> definirati prijateljstvo prepoznati važnost prijateljstva nabrojiti individualne karakteristike koji pridonose održavanju prijateljstva 	1
	c. Prava i odgovornosti kod donošenja zdravih odluka Ja znam Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> opisati i raščlaniti proces donošenja odluka na jednostavnom primjeru problema procijeniti i vrednovati vlastitu odluku argumentirati vlastiti stav i mišljenje 	1
	d. Odupiranje vršnjačkom pritisku Ja znam Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> prepoznati što je vršnjački pritisak razlikovati vrste vršnjačkog pritiska Ja djelujem Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> primijeniti različite načine odupiranja vršnjačkom pritisku 	1
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: rasprava, istraživanje, prikupljanje i analiza podataka, prezentacija istraživanja/vršnjačko poučavanje, minipredavanje, igra, predodžba i imaginacija, iskustveno učenje, odabir i definiranje problema, projekcija mogućih rješenja, implementacija rješenja (igranje uloga), studija slučaja		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Posljedice rizičnih ponašanja	Ja znam Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> nabrojiti posljedice rizičnih ponašanja na individualnoj, obiteljskoj i društvenoj razini Ja djelujem Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> napisati prijedlog pravila vezan uz konzumaciju alkohola, cigareta, e-cigareta 	2
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: studija slučaja, gledanje filma, projektno-istraživačka nastava		
Pružanje podrške u prevenciji i borbi protiv ovisnosti	Ja djelujem Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> istražiti nadležne institucije koje pružaju podršku u prevenciji i borbi protiv ovisnosti 	3
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: istraživanje i vršnjačko poučavanje		

Obrazovna razina: 7. i 8. razred

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Što je ovisnost?	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> prepoznati rizična ponašanja i vrste ovisnosti suvremenog doba <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> na temelju analiziranih podataka uočiti učestalost zlorabe sredstava ovisnosti u Republici Hrvatskoj analizirati vlastite stavove i čimbenike otpornosti u odnosu na suvremene ovisnosti <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> provesti istraživanje manjeg opsega vezano uz problem ovisnosti u svojoj školi 	3
<p>Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: rasprava, gledanje filma, čitanje i analiza književnih ulomaka, analiza podataka, rasprava, aktivno slušanje, istraživanje, prezentacija podataka</p>		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
VRSTA OVISNOSTI	<p>Ovisnost o drogi</p> <p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> nabrojiti rizična ponašanja koja dovode do ovisnosti nabrojiti posljedice zlorabe za cjelokupno zdravlje i obitelj <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> kritički preispitati prijedlog legalizacije lakih droga 	1
	<p>Ovisnost o društvenim mrežama</p> <p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> prepoznati znakove prekomjernog provođenja vremena na društvenim mrežama nabrojiti rizična ponašanja na društvenim mrežama <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> informirati vršnjake o mogućim tehnikama prevencije ovisnosti o društvenim mrežama 	1
	<p>Ovisnost o kockanju</p> <p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> nabrojiti rizične čimbenike za razvoj ovisnosti o kockanju <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> kritički promišljati o dostupnosti kockanja i igara na sreću kroz igru uočiti vjerojatnosti mogućeg dobitka i gubitka u kockanju i igrama na sreću 	2
	<p>Ovisnost o kupnji</p> <p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> prepoznati emociju u pozadini kompulzivne kupnje uočiti ekološke posljedice impulzivne kupnje <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> inicirati i organizirati aktivnosti koje su u skladu s teorijom održivog razvoja 	2
<p>Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: analiza medija, minipredavanje, debata, diskusija, online upitnik, rasprava, igra, rasprava, miniistraživanje, iskustveno učenje, studija slučaja, ekološka akcija</p>		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
RAZVIJANJE OTPORNOSTI PREMA OVISNOSTI	a. Slobodno vrijeme Ja znam Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> prepoznati aktivno i kvalitetno provođenje slobodnog vremena nabrojiti „gutače vremena” Ja primjenjujem Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> analizirati i vrednovati vlastito slobodno vrijeme Ja djelujem Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> organizirati izvannastavne aktivnosti za učenike svoje škole 	2
	b. Prijateljstvo Ja znam Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> prepoznati rizike i opasnosti virtualnih prijateljstava Ja djelujem Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> osmisлити i organizirati manifestaciju kojom se promovira važnost prijateljstva 	1
	c. Prava i odgovornosti kod donošenja zdravih odluka Ja znam Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> opisati i raščlaniti proces donošenja odluka na jednostavnom primjeru problema procijeniti i vrednovati vlastitu odluku argumentirati vlastiti stav i mišljenje 	1
	d. Odupiranje vršnjačkom pritisku Ja znam Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> prepoznati što je vršnjački pritisak razlikovati vrste vršnjačkog pritiska i njegove posljedice Ja djelujem Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> primijeniti asertivnu komunikaciju u situaciji vršnjačkog pritiska 	1
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: vršnjačko poučavanje, rasprava, definiranje problema, istraživanje, prikupljanje i analiza podataka, prezentacija istraživanja, iskustveno učenje, projekcija mogućih rješenja, igranje uloga		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Posljedice rizičnih ponašanja	Ja znam Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> nabrojiti posljedice rizičnih ponašanja na individualnoj, obiteljskoj i društvenoj razini Ja djelujem Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> predložiti posljedice kršenja važećih zakona i propisa koji uređuju područje vezano uz zlouporabu droga 	2
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: predavanje, analiza videosnimke, rad u grupama, suradničko učenje, prezentacija		
Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Pružanje podrške u prevenciji i borbi protiv ovisnosti	Ja djelujem Učenik_ca će moći: <ul style="list-style-type: none"> istražiti i organizirati posjet mjerodavnim institucijama koje pružaju podršku u prevenciji i borbi protiv ovisnosti 	2
Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: istraživanje, iskustveno učenje		

* preporučeni broj sati

Vrednovanje i praćenje

Vrednovati se može: Sudjelovanje učenika_ca u raspravi, provedena analiza podataka/istraživanje, provedena studija slučaja/rješenje problema, osmišljena reklama, izrađeni letak, izrađen prijedlog pravila, vršnjačke edukacije, provedba projekta u školi i/ili manifestacije za učenike_ce, primijenjena metoda asertivne komunikacije, organiziran posjet i drugi rezultati rada učenika_ca koje provoditelji_ce mogu vrednovati tijekom ili nakon provedbe programa.

Pojmovnik

Problemi u ponašanju djece i mladih – nadređeni pojam za kontinuum ponašanja od onih jednostavnijih, manje težine do onih ponašanja koja se definiraju i/ili sankcioniraju propisima i često težih po posljedicama i potrebama za rehabilitacijom

Poremećaji u ponašanju – dugotrajna i krajnje intenzivna prisutnost smetnji, ugrožavanje funkcioniranja više životnih područja koje imaju brojne i izrazito negativne posljedice (za učenika_cu i/ili njegovu/njezinu okolinu), uz jasne pokazatelje budućega nepovoljnog razvoja djeteta te potrebe za intervencijom različitih specijaliziranih stručnjaka_inja i institucija. Poremećaji u ponašanju dijele se na eksternalizirane (pretjerano aktivni, bez adekvatne samokontrole i ponašanja usmjerenog više na druge) i internalizirane oblike (pretežito pasivni, ponašanja pretežito usmjerenog prema sebi)

Rizično ponašanje – ponašanje mlade osobe koje povećava vjerojatnost nekoga specifičnog neželjenog rezultata te koje ima potencijalno negativne posljedice za osobu koja manifestira takvo ponašanje, njegovu okolinu i nepovoljno djeluje na daljnji psihosocijalni razvoj mlade osobe, odnosno povećava vjerojatnost prema razvoju poremećaja u ponašanju

Zaštitni čimbenici – povećavaju vjerojatnost pozitivnih razvojnih ishoda

Rizični čimbenici – utjecaji i karakteristike osobe i okruženja koji povećavaju vjerojatnost pojave smetnji u razvoju, ponajprije u obliku poremećaja u ponašanju

Otpornost – okvir vjerovanja prema kojima pojedinac određene nepovoljne situacije procjenjuje kao izazov te unatoč prisutnosti rizičnih faktora postigne dobre rezultate

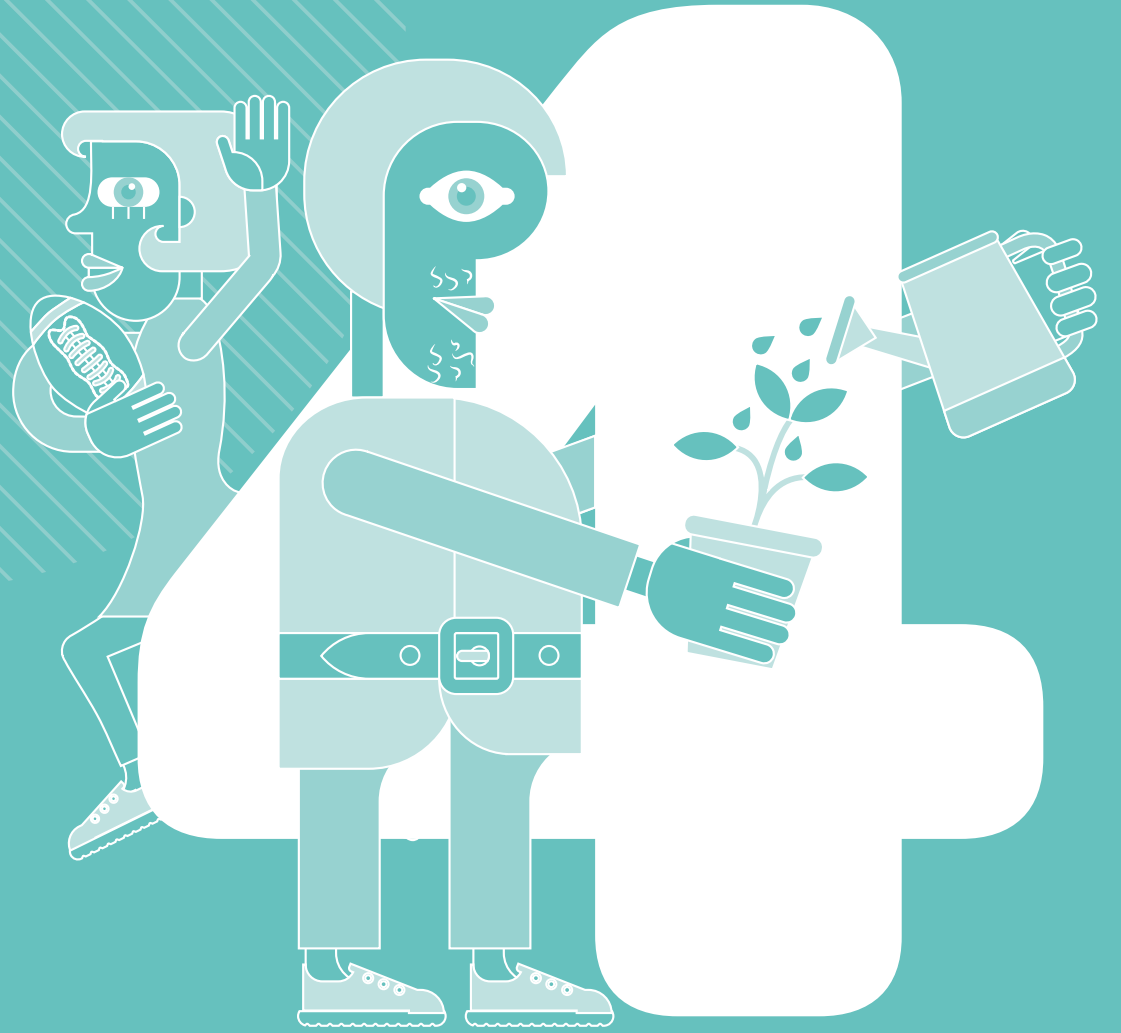
Bihevioralne ovisnosti (ponašajne ovisnosti) – specifična skupina mentalnih i ponašajnih poremećaja kod kojih je isključena konzumacija psihoaktivnih tvari kao uzroka ovisnosti. Unutar DSM 5 (Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje Američke psihijatrijske udruge) pod „Poremećaji vezani uz psihoaktivne tvari i druge ovisnosti“ uvedena je skupina „Poremećaji koji nisu vezani uz psihoaktivne tvari“, a „Ovisnost o kockanju“ za sada je jedini poremećaj iz te skupine

Igre na sreću definirane su „Zakonom o igrama na sreću“. Tim se Zakonom uređuju sustav, vrste i uvjeti priređivanja igara na sreću, pravila i postupci stjecanja i oduzimanja prava na priređivanje, prava i obaveze priređivača, način raspodjele prihoda od igara i nadzor nad priređivanjem igara na sreću (čl. 1.). Igrom na sreću smatra se igra u kojoj se za uplatu određenog iznosa sudionicima pruža mogućnost stjecanja dobitka u novcu, stvarima, uslugama ili pravima, pri čemu dobitak ili gubitak ovise pretežito o slučaju ili nekom drugom neizvjesnom događaju (čl. 2.), a igre se razvrstavaju u četiri skupine: (1) lutrijske igre, (2) igre u kasinima (3) igre klađenja i (4) igre na sreću na automatima (čl. 5.)

Održivi razvoj – ekonomski razvoj koji u potpunosti uzima u obzir djelovanje ekonomske aktivnosti na okoliš i zasniva se na obnovljivim izvorima dobara. Osnovna je postavka održivoga razvoja: povećanje dobrobiti mjeri se povećanjem kvalitete života pojedinca i sveukupnog stanovništva, a ne povećanjem količine proizvedenih ili utrošenih materijalnih dobara ili energije

Popis literature

- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Aleghemandan, H., Setare, M. (2012) Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of psychiatric and psychological Views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3 (4), 290-294
- Bouillet, D. (2007) Mladi i psihoaktivne supstance. U: *Mladi: problem ili resurs*. Ilišin, V., Radin, F. (ur.). Zagreb: Institut za društvena istraživanja. 203-233
- Doležal, D. (2006) Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, vol. 41, br. 1, 87-103
- Dodig Hundrić, D., Ricijaš, N., Vlček, M. (2018) Mladi i ovisnosti o internetu – pregled suvremenih spoznaja. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, vol. 54, br. 1, 123-137
- Europsko istraživanje o pušenju, pijenju i uzimanju droga među učenicima, 2019.
- Europski preventivski kurikulum, priručnik za donositelje odluka, kreatora javnog mišljenja i kreatora politika u području znanstveno utemeljene prevencije uporabe sredstava ovisnosti <https://www.zakon.hr/z/315/Zakon-o-igrama-na-sre%C4%87u>
- Gazdek i Horvatek (2001). Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju djece i mladih, *Kriminologija i socijalna integracija časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, vol. 9 no. 1-2
- Ilišin, V. (2007) Slobodno vrijeme i interesi mladih. U: *Mladi: problem ili resurs*. Ilišin, V., Radin, F. (ur.). Zagreb: Institut za društvena istraživanja, 179-199
- Jurman, J., Boričević Maršanić, V., Paradžik, Lj., Karapetrić Bolfan, Lj., Javornik, S. (2017) Ovisnost o internet i video igrama. *Socijalna psihijatrija*, vol. 45, br. 1, 36-42
- Koller-Trbović, N., Miroslavljević, A., Jeđud Borić, I., (2011) Standardi za terminologiju, definiciju, kriterije i način praćenja pojave poremećaja u ponašanju djece i mladih, Zagreb: Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti
- Kranželić Tavra, V. (2002), Rizični i zaštitni čimbenici u školskom okruženju kao temelji uspješnije prevencije poremećaja u ponašanju djece i mladih, *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, vol. 38, br. 1
- Nacionalna strategija djelovanja na području ovisnosti za razdoblje do 2030., preuzeta 29. 3. 2023. s: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2023_02_18_307.html
- Zuckerman Itković, Z., Peranović, D. (2010), Ovisnosti suvremenog doba – Strast i muka. Zagreb: Školska knjiga.
- Brlas, S. (2019) Psihologija ovisnosti. Zagreb: Novi redak.
- Ricijaš, N., Dodig, D., Kranželić V. (2015) Sportsko klađenje i druga rizična ponašanja hrvatskih srednjoškolaca; u *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, vol. 51, br. 2 str. 41-56
- Vlček, M. (2016) Ovisnost o računalu kao suvremena bihevioralna ovisnost, preuzeto 1. 5. 2023. s: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/erf:53>
- Žakman Ban, V., Špehar Fiškuš, K. (2016) Konzumerizam – društveni fenomen i nova ovisnost. *Hum, časopis Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Mostaru* vol. 11 br. 16, 38-65
- DSM-5 Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje (2014) Jukić, V., Arbanas G. (ur.). Američka psihijatrijska udruga.
- Mrežne stranice:
- <https://drogeiovisnosti.gov.hr/ovisnosti-i-vezane-teme/droge-i-ovisnost-992/osnovni-pojmovi/993>, posjećeno 29. 3. 2023.
- <https://www.droga-online.com/hr/>
- <https://www.udrugaterra.hr/>
- <https://zzjzpgz.hr/zavod/odjeli/odjel-za-prevenciju-i-lijecenje-bolesti-ovisnosti/>
- <https://www.droga-online.com/hr/>, posjećeno 29. 3. 2023.
- <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=44778>, posjećeno 10. 9. 2023.



4

Tematsko područje

Spolno i reproduktivno zdravlje te rodna ravnopravnost

Cilj tematskog područja

Učenici_e će razviti i ojačati kompetencije za donošenje svjesnih i zdravih odluka vezanih za spolno i reproduktivno zdravlje te će razviti pozitivan odnos prema svojoj spolnosti i spolnosti drugih pritom poštujući načela rodne ravnopravnosti i ljudskih prava.

Opis područja

Potrebna uvođenja spolne edukacije u školske programe već dugi niz godina tema je stručnih krugova, no u društvu još uvijek postoje pojedinci_ke i skupine koji_e ne dijele takvo mišljenje, štoviše uvođenje spolne edukacije u škole smatraju kontroverznim ili jednostavno nepotrebnim zbog mnogobrojnih mitova koji nemaju temelje u znanstvenim činjenicama.

Spolna edukacija pomaže mladim ljudima donositi informirane i svjesne odluke te ih osnažuje za brigu o vlastitom zdravlju. Da bi bila učinkovita, spolna edukacija mora uključivati medicinski točne informacije o širokom rasponu tema kao što su pubertet i razvoj adolescenata, spolna i reproduktivna anatomija i fiziologija, kontracepcija, trudnoća i spolno prenosive bolesti. No spolnoj edukaciji važno je pristupiti sveobuhvatno (biološki, društveni, emocionalni i drugi aspekti) te se odmaknuti od isključivo bioloških faktora. Međunarodne smjernice za spolnu edukaciju (UNESCO, 2018) naglašavaju da spolnu edukaciju treba temeljiti na ljudskim pravima, da ona treba biti rodno osjetljiva, utemeljena na građanskim kompetencijama te promovirati pozitivan odnos prema spolnosti i spolnom užitku.

Istraživanja (UNESCO 2023; Petani, Vulin 2018) su pokazala da kvalitetni programi spolne edukacije mogu pomoći mladim ljudima da zrelije i odgovorno pristupe spolno aktivnom životu (kasniji početak spolne aktivnosti, manji broj spolnih partnera, veća učestalost upotrebe kontracepcije i sl.).

O potrebi edukacije mladih iz područja očuvanja spolnog i reproduktivnog zdravlja govore preliminarni rezultati istraživanja Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo, provedenog 2021./2022. godine na uzorku od 2352 učenika_ca 3. razreda srednjih škola iz cijele Hrvatske, koji pokazuju da je njih 731 (32 %) imalo neku vrstu spolnog odnosa. Većina navedenih učenika_ca prvi je spolni odnos imala u dobi od 15 do 16 godina. Od 731 spolno aktivnog_e učenika_ce njih 138 (19 %) prilikom spolnog odnosa nije koristilo kondom kao zaštitu.

Rezultati istraživanja političke pismenosti učenika_ca završnih razreda srednjih škola u Republici Hrvatskoj (Baketa i sur., 2021) pokazuju da je mladima potrebna

podrška u usvajanju pozitivnih stavova vezanih uz rodnu ravnopravnost te spolne i rodne manjine. Otprilike trećina ispitanih smatra da je istospolna spolna orijentacija poremećaj ili bolest te da osobe istospolne spolne orijentacije ne bi trebale javno istupati zbog opasnosti od lošeg utjecaja na mlade. Manje od 50 % sudionika odbacuje ideju da su žene biološki predodređene za uspjeh u poslovima s ljudima, više nego u, primjerice, tehnicima i informaticima. Činjenica da otprilike četvrtina sudionika na tu temu zauzima neodlučnu poziciju, dok četvrtina smatra da odabir i uspjeh u poslu jesu biološka zadanost, govori o ukorijenjenosti rodni stereotipa (Baketa i sur., 2021). U istraživanju koje je proveo CESI – Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje (2007) više od dvije trećine mladih izjavilo je da je doživjelo da se osoba s kojom su u vezi prema njima nasilno ponašala, a nešto manje od polovice ispitanika_ca izjavilo je da se u vezi barem jednom agresivno ponašalo prema partneru_ici. Uočeni obrasci ukazuju na najveću prisutnost nasilnih ponašanja kojima se nastoji dominirati i kontrolirati osobu u vezi – npr. izrazita ljubomora, posesivnost, kontrola, optuživanje i emocionalne ucjene. Navedeni podaci dokazuju da je problem nasilja u mladenačkim vezama gorući društveni problem.

U vremenu univerzalne globalizacije i opće pristupačnosti svih vrsta informacija mladim su osobama dostupne mnogobrojne informacije, a mnoge od njih mogu biti netočne i nepotpune ili popraćene prosudbama koje se mogu negativno odraziti na njihov tjelesni, društveni i emocionalni razvoj. Upravo zato je školski sustav mjesto gdje mlade osobe trebaju dobiti informacije koje će podržati njihov rast i zdravlje. Ovaj program ima svoje uporište u znanstvenim činjenicama i međunarodnim dokumentima kojima se definiraju ljudska prava te potiče razvijanje građanskih kompetencija osvještavajući važnost aktivnog djelovanja u zajednici te razvijanje kompetencija za zagovaranje društvenih promjena poštujući ljudska prava i rodnu ravnopravnost, što je i u skladu sa smjernicama za cjelovitu spolnu edukaciju koje je izdao UNESCO.

Tematsko područje „Spolno i reproduktivno zdravlje te rodna ravnopravnost” predviđeno u okviru izvannastavne aktivnosti Zdravstveni odgoj i obrazovanje djelomično interferira s kurikulumima nekih nastavnih predmeta, poglavito Biologije za 8. razred, no postoji još puno prostora koji treba popuniti kvalitetnim, znanstveno relevantnim i prije svega učenicima_ama zanimljivim sadržajima. U kurikulumima međupredmetnih tema (Zdravlje, Osobni i socijalni razvoj, Građanski odgoj i obrazovanje) u manjem su dijelu pokrivena neke od tema iz cjelovite spolne edukacije, no ostaje nepoznato koliko se i ti ograničeni sadržaji međupredmetnih tema zaista i provode jer ne postoji sustavno praćenje i evaluacija.

Obrazovna razina: 5. i 6. razred

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Odnosi (prijateljstvo, romantični odnosi i ljubav)	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> objasniti sličnosti i razlike između prijateljstva i romantičnih odnosa opisati različite načine na koje se prijateljstvo i ljubav mogu izraziti prema drugoj osobi tijekom odrastanja <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> opisati iskustva i emocije u stvaranju prijateljstva s fokusom na pozitivne i negativne aspekte prepoznati ravnopravnost kao temelj stvaranja zdravih odnosa istražiti na koje načine neravnopravnost može utjecati na odnose (dob, rod, socijalni status itd.) <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> izraziti prijateljstvo i ljubav prema drugoj osobi 	3
<p>Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: debata, rasprava u grupi i u paru, barometar stavova, istraživačke metode, oluja ideja</p>		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Obitelji i rodne uloge	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> objasniti razliku između spola i roda objasniti da društvo oblikuje rodne uloge opisati različite obitelji <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> prepoznati rodne stereotipe i uloge u simuliranom okruženju (filmovi, serije, reklame, knjige...) i ukazati na primjere nekih mogućih štetnih posljedica prepoznati utjecaj rodnih stereotipa i društvenih normi na život osobe prepoznati različite obitelji u našem okruženju prepoznati u simuliranom okruženju da su neki tipovi obitelji manje zastupljeni u odnosu na druge <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> demonstrirati promoviranje rodne ravnopravnosti u školskom okruženju promovirati medijske sadržaje (filmovi, serije, reklame, knjige) koji prikazuju ravnopravne odnose i različite obitelji 	5
<p>Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: minipredavanje – osnovni pojmovi, istraživanje i analiza crtanih filmova, bajki i reklama, rasprava, vršnjačko poučavanje, izrada vizualnih prikaza problema i rješenja</p>		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Slika o sebi i svojem tijelu	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisati kako trendovi (mediji, društvene mreže, influenceri...) utječu na ono što društvo smatra fizički poželjnim • opisati dobrobiti prihvaćanja sebe i svojega tijela te osjećaja zadovoljstva u vlastitom tijelu <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisati fizički izgled koji smatra privlačnim i prepoznati kako se to razlikuje kod drugih ljudi • istražiti kako mediji i društvene mreže utječu na sliku o sebi i ono što smatra privlačnim te prepoznati važnost otpornosti na njihov utjecaj <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kritički propitivati utjecaj medija i društvenih mreža na sliku o sebi i svojem tijelu • promovirati ideju da fizička pojavnost osobe ne određuje njezinu vrijednost kao ljudskog bića 	5
<p>Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: prikupljanje podataka (intervju, pretraživanje literature), analiza medijskih sadržaja, korištenje digitalnih alata za vizualnu prezentaciju problema i rješenja, vršnjačko poučavanje</p>		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Pubertet	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • objasniti fiziološke, socijalne i emocionalne promjene do kojih dolazi u pubertetu • opisati različitost promjena u pubertetu između djevojčica i dječaka • nabrojiti načine održavanja higijene tijekom menstruacije • opisati kako promjene u pubertetu dovode do mogućnosti reprodukcije i kako zdrave osobe mogu imati otežanu i onemogućenu reprodukciju • objasniti da masturbacija ne uzrokuje fizičku ni emocionalnu štetu • objasniti da u pubertetu mnoge osobe počinju masturbirati <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prepoznati pouzdane izvore informacija o pubertetu i osobnoj higijeni • prepoznati pouzdane osobe u svojoj okolini kojima mogu postavljati pitanja o problemima u pubertetu kao što su učitelji_ce i stručni_e suradnici_e škole (psiholog_inja, pedagog_inja), školski_a liječnik_ca, obiteljski_a liječnik_ca, medicinska sestra i sl. • prepoznati da tijekom puberteta mnoge osobe postaju svjesne vlastite spolnosti • prepoznati probleme s kojima se suočavaju djevojke, kao i osobe ostalih rodnih identiteta zbog menstruacije (u obitelji, školi, na slobodnim aktivnostima i sl.) <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zagovarati poboljšanje uvjeta u školi za djevojke i osobe ostalih rodnih identiteta s menstruacijom 	7
<p>Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: minipredavanje, igranje uloga, istraživanje, analiza sadržaja i prezentacija, identificiranje ključnih dionika i sustava podrške u zajednici te upoznavanje s njihovim radom, osmišljavanje i provedba miniprojekta u školi, istraživačke metode (intervju, analiza sadržaja)</p>		

Obrazovna razina: 7. i 8. razred

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Odnosi (utjecaj društva i vršnjaka na spolno ponašanje)	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> opisati utjecaj vršnjaka na donošenje odluka vezanih za spolno ponašanje <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> prepoznati da je prirodno istraživati i postavljati pitanja o spolnosti izraziti osjećaje vezane za pravo na privatnost i tjelesni integritet prepoznati pravo na izbor kao ljudsko pravo prepoznati pravo na donošenje informiranih odluka vezanih za vlastito tijelo povezati pristanak na spolni odnos s osobnim granicama i pravima osobe prepoznati faktore (samopoštovanje, slika o tijelu, alkohol) koji utječu na pristanak na spolni odnos te da je spolna aktivnost bez pristanka nasilje <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> propitivati utjecaj vršnjaka i društva na (vlastito) spolno ponašanje demonstrirati traženje podrške vezane za odgovorno i zdravo spolno ponašanje te traženje pomoći u slučaju narušavanja vlastitih prava i/ili prava drugih osoba 	4
<p>Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: barometar stavova, rasprava, minipredavanja, radionica, identificiranje ključnih dionika i sustava podrške u zajednici</p>		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Spolno uznemiravanje, zlostavljanje i nasilje u mladenačkim vezama	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> nabrojiti oblike spolnog uznemiravanja i zlostavljanja opisati oblike uznemiravanja i nasilja u mladenačkim vezama nabrojiti oblike elektroničkoga spolnog nasilja i objasniti pojmove vezane uz potencijalne opasnosti interneta kao što su <i>catfishing</i>, <i>sexting</i>, <i>sextortion</i>, <i>cybergrooming</i> objasniti da spolni odnosi prikazani u pornografskim sadržajima ne prikazuju realne spolne odnose <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> prepoznati da osoba koja je pretrpjela uznemiravanje ili nasilje ne snosi krivicu za to što joj se dogodilo prepoznati važnost traženja pomoći i podrške za žrtve nasilja prepoznati rodno uvjetovane oblike nasilja <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> demonstrirati načine na koje osoba može reagirati kada doživljava nasilje ili netko drugi doživljava nasilje demonstrirati traženje pomoći od osoba i institucija od povjerenja promovirati rodnu ravnopravnost i nenasilne oblike ponašanja 	5
<p>Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: minipredavanje, barometar stavova, rasprave u grupama, izrada studije slučaja, identificiranje ključnih dionika i sustava podrške u zajednici, izrada digitalnih alata za informativnu kampanju</p>		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Rodni identiteti i rodna ravnopravnost	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisati različite rodne identitete • objasniti da se rodni identitet ne poklapa uvijek sa spolom osobe • objasniti pojam interspolnosti • opisati pojmove rodne ravnopravnosti i rodne diskriminacije <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prepoznati da je prirodno istraživati i postavljati pitanja o spolnosti • izraziti osjećaje vezane za pravo na privatnost i tjelesni integritet • prepoznati pravo na izbor kao ljudsko pravo • prepoznati pravo na donošenje informiranih odluka vezanih za vlastito tijelo • povezati pristanak na spolni odnos s osobnim granicama i pravima osobe • prepoznati faktore (samopoštovanje, slika o tijelu, alkohol) koji utječu na pristanak na spolni odnos te da je spolna aktivnost bez pristanka nasilje <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poštovati pravo svake osobe na izražavanje vlastitog identiteta • promovirati i stvarati odnose koji se temelje na ravnopravnosti • propitivati pravednost rodni stereotipa i normi • zagovarati rodnu ravnopravnost među svojim vršnjacima i u svojem okruženju 	4
<p>Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: minipredavanja, rasprava, prikupljanje i analiza podataka i izvještavanje, vršnjačko poučavanje</p>		

Tema	Obrazovni Ishodi	Sati *
Spolna orijentacija i ljudska prava	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisati različite identitete vezane uz spolnu orijentaciju • opisati povezanost ljudskih prava i spolnosti (spolne orijentacije) <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prepoznati spolnu orijentaciju kao rizični faktor za kršenje ljudskih prava • prepoznati koje osobe, udruge i institucije pružaju podršku LGBTIQ+ osobama <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poštovati pravo svake osobe na izražavanje vlastitog identiteta • promovirati dostojanstvo i poštovanje svake osobe bez obzira na dob, spol, rod, spolnu orijentaciju, etnicitet, vjersko opredjeljenje • demonstrirati stvaranje sigurnoga školskog okruženja u kojem se poštuju ljudska prava 	4
<p>Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: minipredavanja, identificiranje ključnih dionika i sustava podrške u zajednici, prikupljanje podataka za kampanju</p>		

Tema	Obrazovni ishodi	Sati *
Rodni identiteti i rodna ravnopravnost	<p>Ja znam Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nabrojiti spolno prenosive bolesti, njihovu učestalost i način prenošenja • opisati simptome spolno prenosivih bolesti kao i njihove posljedice • opisati metode prevencije i liječenja spolno prenosivih bolesti • opisati različite metode kontracepcije, upoznati se s njihovom efikasnosti, dobrim i lošim stranama i objasniti njihovu primjenu • objasniti mogućnosti primjene urgentne kontracepcije • opisati načine utvrđivanja trudnoće • objasniti moguće ishode neplanirane trudnoće <p>Ja primjenjujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • usporediti utjecaj različitih ponašanja na rizike od neplanirane trudnoće i pojave spolno prenosivih bolesti • spoznati da je za zaštitu od neželjene trudnoće i primjenu kontracepcije odgovornost na oboje/oba partnera / obje partnerice • demonstrirati primjenu pojedinih kontracepcijskih sredstava <p>Ja djelujem Učenik_ca će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • istražiti gdje i na koji način mogu doći do različitih kontracepcijskih sredstava • zatražiti stručnu pomoć od liječnika školske medicine, obiteljskog liječnika kao i pojedinoga specijalista 	3
<p>Preporučene metode i tehnike poučavanja i učenja: minipredavanje, izrada prezentacije, radionica, barometar stavova, debata, identificiranje ključnih dionika i sustava podrške u zajednici, prikupljanje podataka (intervju), kviz</p>		

Vrednovanje i praćenje

Vrednovati se može: sudjelovanje učenika_ca u raspravi i debati, aktivnost u davanju ideja i argumentaciji vlastitih stajališta, aktivnost u vježbama i radionicama, aktivnost u prijenosu znanja vršnjacima_kinjama, provedeno prikupljanje podataka i istraživanje, izrađeni zaključci analize medijskih sadržaja, izrađena studija slučaja, identificiranje važnih dionika u lokalnoj zajednici, izrađeni vizualni prikazi problema, planiranje i provedba miniprojekata, izrađeni digitalni alati, izrađena prezentacija, osmišljen i proveden kviz, izrađena i provedena zagovaračka kampanja, organiziran posjet ili ugošćavanje stručnjaka_inja i drugi rezultati rada učenika_ca koje provoditelji_ce mogu vrednovati tijekom ili nakon provedbe programa.

Pojmovnik

Spolno zdravlje – stanje fizičkog, emocionalnog, mentalnog i društvenog blagostanja u odnosu na spolnost; ne podrazumijeva samo odsutnost bolesti, već zahtijeva pozitivan pristup spolnosti kao i mogućnost ugodnoga i sigurnoga spolnog iskustva, bez prisile, diskriminacije i nasilja. Za postizanje spolnog zdravlja spolna prava svih osoba moraju biti poštovana

Reproduktivno zdravlje – stanje potpunoga fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja vezanog uz reproduktivni sustav; ne odnosi se samo na odsutnost bolesti, već podrazumijeva da su ljudi sposobni imati zadovoljavajući i siguran spolni život, sposobnost reprodukcije i slobodu odlučivanja o vlastitoj reprodukciji

Spol – biološke i fiziološke karakteristike koje se koriste za kategorizaciju ljudi kao pripadnika muške ili ženske populacije

Rod – odnosi se na društveni status kojim se određuju uloge muškaraca i žena. Podrazumijeva očekivanja o tome kako bi se osoba trebala ponašati, a koja su društveno konstruirana te se uče kroz socijalizacijske procese. Rod označuje i osjećaj vlastitog identiteta neovisno o binarnoj koncepciji *muškog* i *ženskog*

Rodne uloge – društveno konstruirana očekivanja o tome kako bi se osoba trebala ponašati ovisno o spolu. Rigidne rodne uloge vode ka diskriminaciji i kršenju ljudskih prava

Rodno uvjetovano nasilje – predstavlja različite oblike nasilja u čijoj podlozi stoje rodni stereotipi i norme, a rezultat je nejednake dinamike moći između rodova

Rodni identitet – unutarnji osjećaj osobe o svojem rodu. Postoje brojni rodni identiteti, neovisni o binarnoj koncepciji *muškog* i *ženskog*, zbog čega se rod označava i kao spektar

Tjelesni integritet – pravo osobe na vlastito nesmetano tjelesno postojanje, donošenje odluka o vlastitom tijelu te slobodu od nasilja i zadiranja u privatnost

Pristanak na spolni odnos – entuzijastičan, dobrovoljan i jasan dogovor za stupanje u spolne aktivnosti

Interspolnost – krovni izraz koji se koristi za osobe koje su rođene sa spolnim značajkama koje se ne uklapaju u tipične binarne predodžbe o muškim ili ženskim tijelima. U nekim su slučajevima interspolne osobine vidljive pri rođenju, dok kod drugih nisu vidljive sve do puberteta. Neke kromosomske interspolne varijacije možda nisu uopće fizički vidljive. Interspolne osobe često su žrtve kirurških intervencija

Spolna orijentacija – odnosi se na emotivnu, spolnu i drugu privlačnost prema osobama koje mogu biti istog i/ili različitog spola ili roda

LGBTIQ+ – akronim koji označava sljedeće identitete: lezbijka (osoba ženskog

roda koju romantično i/ili spolno privlače osobe ženskog roda), gej (osoba muškog roda koju romantično i/ili spolno privlače osobe muškog roda), biseksualna osoba (osoba koju romantično i/ili spolno privlači više od jednog roda), transrodna osoba (krovni pojam kojim definiramo osobu čiji rodni identitet odstupa od spola pripisanog rođenjem), interspolna osoba (osoba čije se tijelo od rođenja ne može identificirati u medicinsku definiciju žene ili muškarca), *queer* (osoba koja je otvorena ka rodnom i spolnom izražavanju izvan heteronormativnih okvira), aseksualna i/ili aromantična osoba (osoba koja ne osjeća spolnu i/ili romantičnu privlačnost prema drugim osobama), + (različiti rodni i spolni identiteti brojni su te ih nije moguće obuhvatiti jednim akronimom, znak + predstavlja sve identitete koji ovdje nisu eksplicitno navedeni)

Catfishing – Otvaranje lažnih profila putem kojih napadač_ica navodi drugu osobu na ljubavnu vezu putem interneta

Sexting – slanje ili primanje spolno eksplicitnih ili spolno sugestivnih slika, poruka ili videa. Obično se odvija digitalnim putem, SMS porukama, e-porukama ili instant porukama

Sextortion – oblik ucjene putem interneta koji uključuje neki oblik prijetnje. Počinitelj najčešće prijeti da će objaviti ili proslijediti spolno eksplicitne fotografije žrtve ako se ona na neki način ne uključi u daljnje spolne aktivnosti

Cyber Grooming – mamljenje djece radi spolnog iskorištavanja u *online* okruženju

Stalking – učestala radnja koja uključuje prijetnje i nanošenje štete nečijoj privatnosti

Elektroničko nasilje – svaka komunikacijska aktivnost koju pojedinac_ka ili grupa koristi kako bi naštetila drugoj osobi napadajući je putem interneta ili mobilnog telefona

Popis literature

Avni, A., Chandra-Mouli, V. (2014) Empowering adolescent girls: developing egalitarian gender norms and relations to end violence. *Reproductive Health*, 11: 75. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4216358/>

Baketa, N., Bovan, K., Matic Bojić, J. (2021) Istraživanje političke pismenosti učenika završnih razreda srednjih škola u Republici Hrvatskoj – istraživački izvještaj za 2021. godinu. Zagreb: Institut za društvena istraživanja u Zagrebu.

Beroš, A. T., Krpan, L., Zrinščak, N. (2003) Zdravstveni odgoj. IV modul: Seksualno zdravlje, spolnost i rodna ravnopravnost (Izvještaj istraživanja). Odsjek za pedagogiju, Filozofski fakultet, Sveučilište u Rijeci.

Bijelić, N. (2008) Sex Education in Croatia: Tensions between Secular and Religious Discourses«, *European Journal of Womens Studies*, 15 (4): 329–343.

Goldfarb, E. S., Lieberman, L. D. (2011) Three Decades of Research: The Case for Comprehensive Sex Education. *Journal of Adolescent Health* 68. 13-27.

Hodžić, A. (2007) Nasilje ne prolazi samo od sebe. Izvještaj o istraživanju rodno uvjetovanog nasilja u adolescentskim vezama u Republici Hrvatskoj. Zagreb: CESI.

Hodžić, A. i Štulhofer, A. (2002) Seksualna edukacija u školi: inozemna iskustva, *Napredak*, 143 (4): 452–461.

Hillard, P. J. (2014) Menstruation in adolescents: what do we know? And what do we do with the information?. *J Pediatr Adolesc Gynecol*. 27: 309-319.

Kirby, D., Laris, B., Rolleri, L. (2006). The impact of Sex and HIV Education Programs in Schools and Communities on Sexual Behaviors Among Young Adults. New York, Family Health International (FHI). https://www.iywg.org/sites/iywg/files/youth_research_wp_2.pdf

Lindberg, L. D., Bell, D. L., Kantor, L. M. (2020) The Sexual and Reproductive Health of Adolescents and Young Adults During the COVID-19 Pandemic. *Perspect. Sex. Reprod. Health*.

Lacroix, A. E., Gondal, H., Shumway, K. R. i sur. Physiology, Menarche. [Updated 2023 Mar 11]. U: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470216/>

Ljubojević, S., Lipozenčić, J. (2010) Sexually transmitted infections and adolescence. *Acta Dermatovenerol Croat.*; 18(4):305-10. PMID: 21251451.

Lezbijska organizacija Rijeka „LORI“. Terminologija. [Terminologija - lori.hr](http://terminologija-lori.hr)

Medijska pismenost. Pojmovnik. [Pojmovnik - Medijska pismenost](http://pojmovnik-medijska-pismenost.hr)

Modrić, J., Šoh, D., Štulhofer, A. (2011) Stavovi o cjelovitoj seksualnoj edukaciji u hrvatskim školama, *Revija za sociologiju* 41 (2011), 1: 77–97.

Petani R., Vulin A. (2018) Spolno ponašanje adolescenata, njihova informiranost i mišljenje o seksualnosti. *Acta Iadertina* 15 (1). 35-58.

Štulhofer, A., Hodžić, A. (2003) Seksualna edukacija u školi: Što je s Hrvatskom? *Napredak*, 144(1), 40–52.

Tomac, L. (2021) Holizam ili cenzurizam. *Odgojno-obrazovne teme*, 4 (1), travanj 2021, 23-39.

European Parliament (EP) (2013) Policies for Sexuality Education in the European Union. Bruxelles: European Union.

Future of Sex Education Initiative (2020) National Sex Education Standards: Core Content and Skills, K-12 (Second Edition), preuzeto s <https://siecus.org/wp-content/uploads/2020/03/NSES-2020-2.pdf>

Istraživanje u Hrvatskoj o iskustvima mladih LGBTIQ osoba u obrazovanju (2022) Iskustva i potrebe mladih LGBTIQ osoba u Hrvatskoj Izvještaj o rezultatima istraživanja. Lezbijska organizacija Rijeka „Lori“ preuzeto <https://www.dugineobitelji.com/wp-content/uploads/2022/04/Iskustva-i-potrebe-mladih-LGBTIQ-osoba-u-HrvatskoR>.

UNESCO (2009) International Guidelines on Sexuality Education: An Evidence Informed Approach to Effective Sex, Relationships and HIV/STI Education. Paris: UNESCO.

UNESCO (2014) Good policy and practice in health education. Booklet 9: Puberty education and menstrual hygiene management. Paris, UNESCO. <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002267/226792e.pdf>

UNESCO, UN Women (2016) Global Guidance on Addressing School-Related Gender-Based Violence. Paris/UNESCO, UNESCO/UNWomen. <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002466/246651E.pdf>

UNESCO, UNAIDS, UNFPA, UNICEF, UN WOMEN, WHO (2018) International technical guidance on sexuality education: an evidence – informed approach, UNESCO, <https://www.who.int/publications/m/item/9789231002595>

UNESCO (2023) Comprehensive sexuality education: For healthy, informed and empowered learners. <https://www.unesco.org/en/health-education/cse>

WHO Regional Office for Europe, BZgA (2010) Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. Cologne, WHO. http://www.oif.ac.at/fileadmin/OEIF/andere_Publikationen/WHO_BZgA_Standards.pdf

World Health Organization (2004). Contraception in adolescence. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42901>

Iz recenzija

Okvirni kurikulum za provedbu izvannastavne aktivnosti Zdravstveni odgoj i obrazovanje u osnovnim školama kojima je osnivač grad Rijeka“ (u nastavku Okvirni kurikulum) temom, opsegom i kvalitetom predstavlja jedinstveni dokument na području Republike Hrvatske, nastao kao rezultat multidisciplinarnoga timskog rada autorica/autora osobito relevantne ekspertize...

...Osobito pohvaljujem veliku pozornost koja je posvećena strategijama i tehnikama učenja i poučavanja, ali i definiranju profila nastavnika te edukaciji učitelja kao ključnog elementa uspješne provedbe i postizanja željenog učinka. Vrijednim smatram razvijanje tema na način koji informira i formira, ali i kultiviranje humaniteta kroz otvoreni pristup i opravdani oprez od patologizacije bilo kakvog odstupanja od „normalnog“ ponašanja te razumijevanje koncepta neurorazličitosti tj. razumijevanja i prihvaćanja diversifikacije percepcije i ponašanja. Također, unatoč razumijevanju svjetonazorskih različitosti, naglašen je na evidenciji utemeljen pristup formiranju stavova, vjerovanja i odluka te autoritet znanstvenoga pristupa. Osobito inovativnim smatram koncept „indeksa zdravlja škola“ kao mehanizam kontinuiranog poticaja, ali i usmjeravanja daljnje provedbe Zdravstvenog odgoja i obrazovanja. Konačno, uz mnogobrojne kvalitete ovoga Okvirnoga kurikuluma, smatram da je od osobite važnosti naglasak na povezivanju s vrijednostima, razvijanju osobnog integriteta i osobne moralnosti učenika – koja se očituje u svakome tematskom području te posebice cijenim element poticaja na razvoj kritičkog mišljenja.

...Okvirni kurikulum dokument je najvišeg stupnja kvalitete kako odabirom pojedinih tema i disciplina tako i sadržajno i metodološki te ima sve pretpostavke da bude uključen i u nacionalnu provedbu zdravstvene pismenosti slijedeći Nacionalni plan razvoja zdravstva 2011.–2027., kako na osnovnoškolskoj razini tako i kao poticaj za izradu okvirnoga kurikuluma za srednje škole s primjerenom tematikom i izazovima vezanima uz zdravstvenu pismenost. U svjetlu globalnih nastojanja za ispunjavanjem Ciljeva održivog razvoja 2030 Ujedinjenih naroda prvi je cilj upravo posvećen temi zdravlja i blagostanja, a ovaj je cilj u postpandemijskom kontekstu dodatno prioritiziran na svim institucijskim i izvaninstitucijskim razinama.

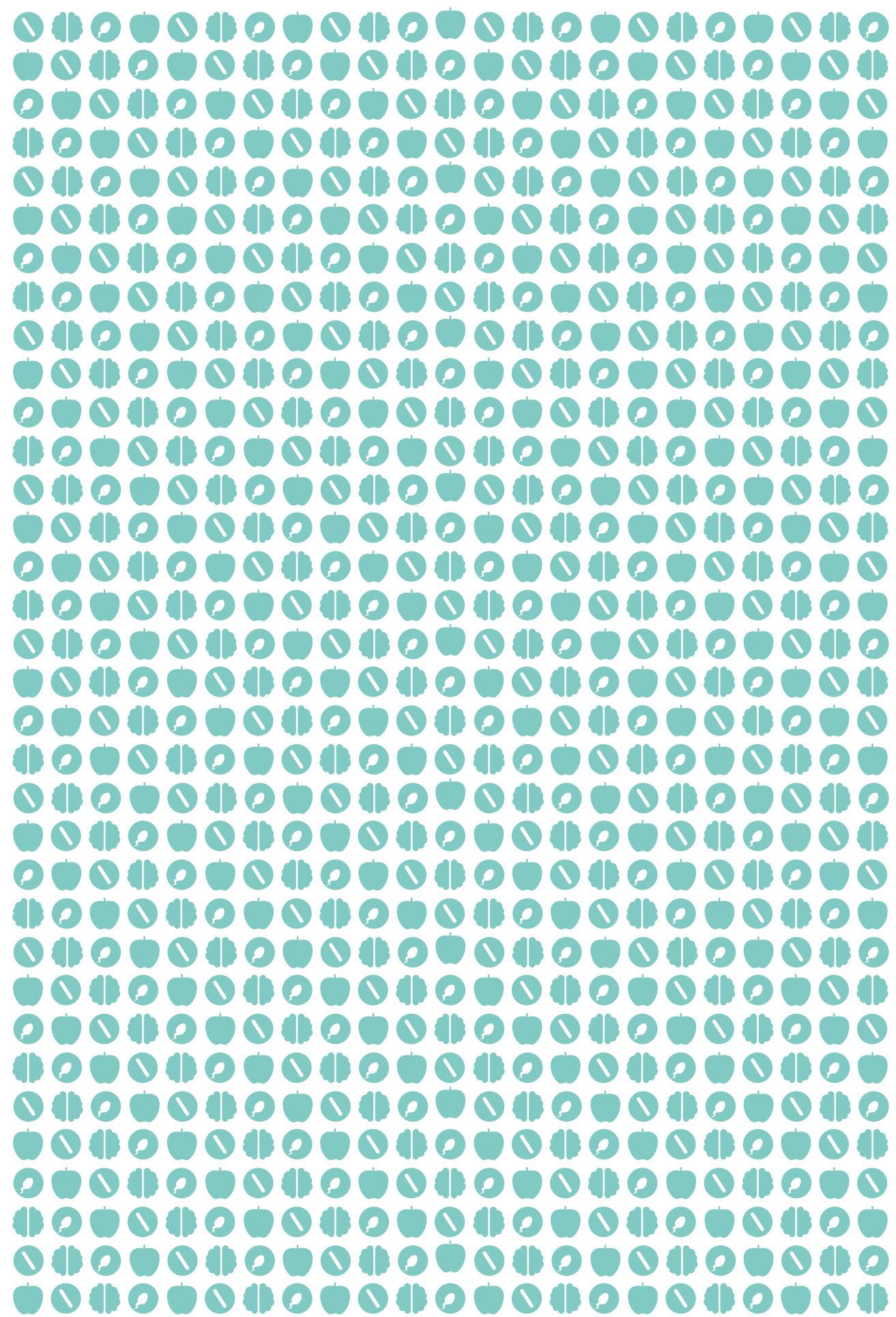
...Zaključno, mišljenja sam da je „Okvirni kurikulum za provedbu izvannastavne aktivnosti Zdravstveni odgoj i obrazovanje u osnovnim školama kojima je osnivač grad Rijeka“ iznimno društveno važan i stručno kvalitetan dokument te s punim uvjerenjem preporučujem daljnje postupke s ciljem provedbe i primjene u osnovnim školama.

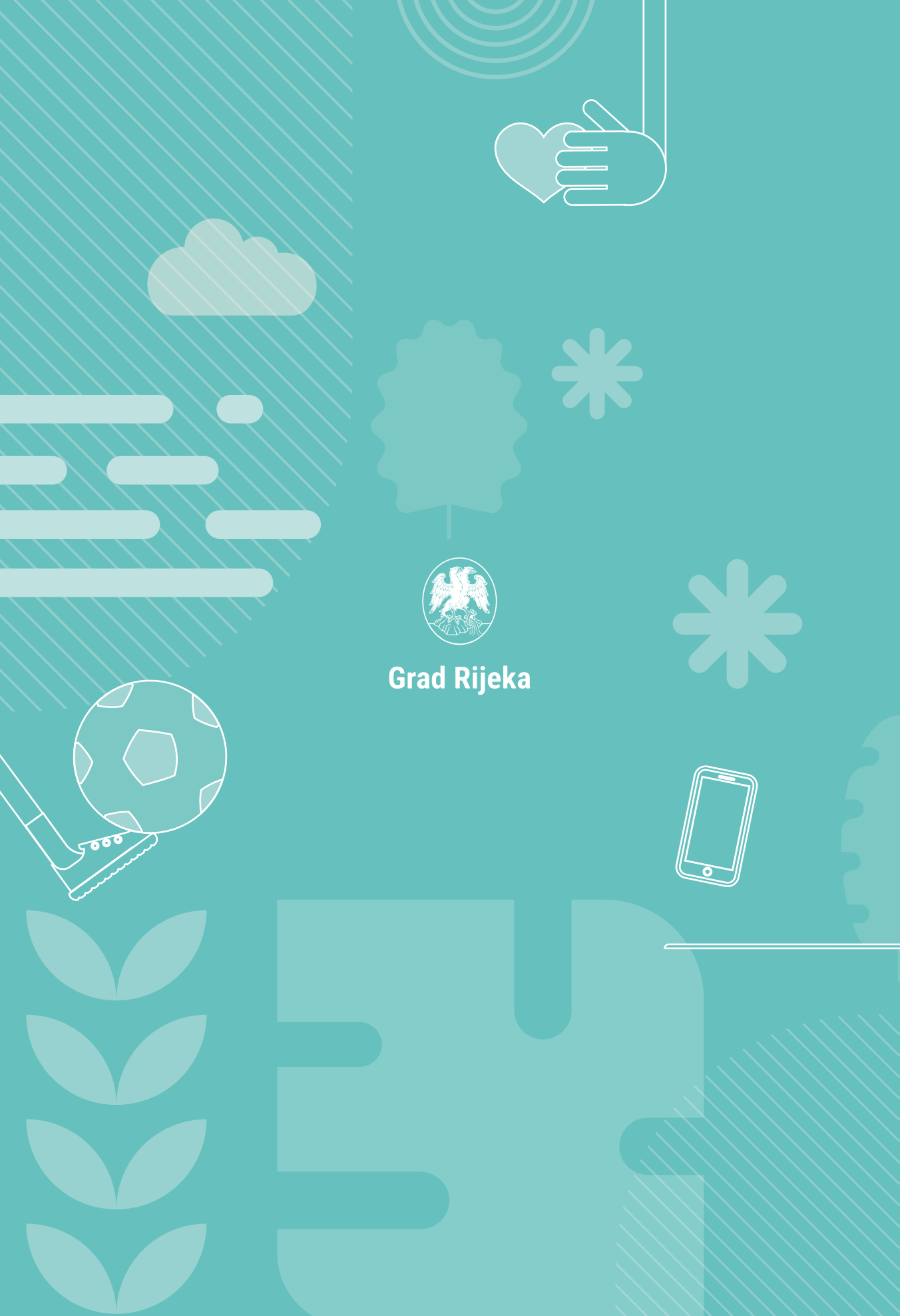
Prof. dr. sc. Snježana Prijčić-Samaržija,
rektorica Sveučilišta u Rijeci

...Tematska su područja jasno i dobro koncipirana, jednostavna za razumijevanje, a nude odgovore na važna pitanja kako sačuvati i unaprijediti zdravlje. Obuhvaćaju najvažnije segmente iz tematskih područja koje obrađuju, nude važne savjete i načine očuvanja zdravlja, znanja ranog prepoznavanja poteškoća i simptoma bolesti te načine gdje i kako potražiti pomoć.

...Ono što je neophodno da bi ovaj način rane intervencije u očuvanju i unapređenju zdravlja polučio prave rezultate jest dobra motivacija roditelja da upišu djecu na ovaj izvannastavni predmet te ništa manje važna motivacija učitelja da istinski i sa žarom pristupe ovoj tematici. Jedino kada onaj koji prenosi znanje to radi iz vlastitog uvjerenja i vlastite sigurnosti znanje se može s velikom sigurnošću istinski prenijeti onima koje se educira. Društvu treba biti cilj da se zaraza znanja proširi na što veći broj stanovnika kako bi stanovništvo postalo zdravije, a zajednica prosperitetnija.

Sandro Kresina, dr. med., spec. školske medicine,
Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ





Grad Rijeka