



Sveučilište u Zagrebu
Stomatološki fakultet
Antonija Mrla, Karla Žulj
Promotivno-preventivni program *Zdravo sveučilište*



Projekt *I nastavnici/e promiču zdravlje*

Prijava za Rektorovu nagradu u kategoriji F –
nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici



Zagreb, lipanj 2022.

Projekt *I nastavnici/e promiču zdravlje*, promotivno-preventivnog programa Zdravo sveučilište pokrenut je i održan u akademskoj godini 2021./22. Za istu godinu studentice i studenti začetnici projekta prijavljuju ga na natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u kategoriji „Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici“. Prijava se u kategoriji F pokreće na prijedlog čelne osobe sastavnice. Zahvaljujemo dekanici Stomatološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu prof. dr. sc. Zrinki Tarle, redovnoj profesorici na Zavodu za endodonciju i restaurativnu stomatologiju, na uvažavanju naše prijave i prepoznavanju vrijednosti ovakvog javnozdravstvenog projekta.

STUDENTICE I STUDENTI KOJI SE PRIJAVLJUJU NA NATJEČAJ ZA
REKTOROVU NAGRADU 2021./22.

Stomatološki fakultet

Antonija Mrla, Karla Žulj

Medicinski fakultet

Lucia Bekić, Mirella Graffel, Jana Jelenić, Mirta Peček, Matilda Sabljak, Hana Škornjak

Prehrambeno-biotehnološki fakultet

Klara Rađa

Filozofski fakultet

Anamarija Jelašić, Dominik Jelić

Fakultet hrvatskih studija

Daniel Milošević

Arhitektonski fakultet

Paula Strugačevac

SADRŽAJ

1	Sažetak
1	Summary
2	Najvažnije o projektu
3	O motivaciji i nastanku projekta
5	I. edukacijska podcjelina: Tjelesno zdravlje i prehrana
15	II. edukacijska podcjelina: Spolnost i zdravlje
19	III. edukacijska podcjelina: Mentalno zdravlje
24	Stručne suradnice, suradnici, kurikulum i materijali
26	Ciljevi: što dalje?
26	Priznanja
27	O organizatoru
28	Zahvale
29	Literatura

KRATICE

ABC pristup – abstinence, be faithful, condom (apstinencija, budi vjeran/na, kondom)

CroCOSI – Childhood Obesity Surveillance Initiative, Croatia (Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska)

CroMSIC – Croatian Medical Students' International Committee (Međunarodna udruga studenata medicine Hrvatske)

HBSC – Health Behaviour in School-aged Children (Međunarodno istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika)

HIV – Human immunodeficiency virus (Virus humane imunodeficijencije)

HUHV – Hrvatska udruga za borbu protiv HIV-a i virusnog hepatitisa

HZJZ – Hrvatski zavod za javno zdravstvo

ITM – indeks tjelesne mase

KEP indeks – karijes, ekstrakcija, plomba

KNB – kronične nezarazne bolesti

OECD – Organization for Economic Cooperation and Development (Organizacija za ekonomsku suradnju i razvoj)

OKP – opsesivno-kompulzivni poremećaj

RH – Republika Hrvatska

SPI – spolno prenosive infekcije

SZO – Svjetska zdravstvena organizacija

WHO – World health organization (Svjetska zdravstvena organizacija)

SAŽETAK

Projekt „*I nastavnici/e promiču zdravlje*“ je ciklus edukacija o zdravlju, podijeljen u tri glavne podcjeline: mentalno zdravlje, spolno zdravlje te tjelesno zdravlje i prehrana, a namjenjen je budućim obrazovnim djelatnicima, studenticama i studenatima nastavničkih smjerova, pedagogije, socijalne pedagogije i učiteljskog studija. Kroz edukacijske podcjeline studentice i studenti imali su priliku učiti o zdravlju i bolestima usne šupljine, rizičnim čimbenicima za razvoj najčešćih bolesti današnjice, psihološkom i spolnom razvoju djeteta, osnovnim principima pravilne prehrane, mentalnoj i reproduktivnoj higijeni, što sve spada u prevenciju, koja je njihova uloga u promicanju zdravih životnih navika u djece i mladih te o važnosti pravovremenog upućivanja stručnjaku – reproduktivnog, oralnog, mentalnog i/ili drugih aspekata zdravlja. Projekt je nastao kao suradnja studentica i studenata završnih godina Medicinskog, Stomatološkog, Prehrambeno-biotehnološkog i Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a projektnu dokumentaciju i materijale recenziralo je deset stručnjaka iz područja stomatologije, epidemiologije, nutricionizma, kineziologije i psihologije. U idućim akademskim godinama provedba edukacija se nastavlja u istom obliku – uživo i u manjim grupama, a u cilju je uz dodatne stručnjake obraditi teme ovisnosti, nasilja, bolesti dječje dobi, tjelesnog zdravlja i pokreta - kineziološka perspektiva.

Ključne riječi: edukacija, prevencija, zdravlje, djeca i mladi

SUMMARY

The project "*Teachers also promote health*" is an educational cycle about health, divided into three main topics: mental health, sexual health and physical health and nutrition. It is intended for future educators, teachers and professors - students of Faculty of Teacher Education, pedagogy, social pedagogy, natural and humanistic science. Through education, students had the opportunity to learn about health and diseases of the oral cavity, risk factors for the development of the most common chronic diseases of today, psychological and sexual development of children, basic principles of proper nutrition, mental and reproductive hygiene, role in promoting healthy living habits in children and young people and the importance of timely referral of professionals in reproductive, oral, mental and / or other aspects of health. The project was created as a collaboration between final year students of the School of Medicine, School of Dental Medicine, The Faculty of Food Technology and Biotechnology and Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Zagreb, and the project documentation and materials were reviewed by ten experts in the fields of dentistry, epidemiology, nutrition, kinesiology and psychology. In following academic years, the implementation of education continues in the same form - live and in small groups, with the aim of consulting with other experts on the topics of addiction, violence, childhood illness, kinesiological perspective in physical health.

Keywords: education, prevention, public health, children's health

NAJVAŽNIJE O PROJEKTU

Projekt edukacije pod nazivom „*I nastavnici/e promiču zdravlje*“ pokrenut je početkom akademske godine 2021./22. s ciljem educiranja studentica i studenata, budućih obrazovnih djelatnika, o temama vezanima uz zdravlje. Projekt je osmišljen kao ciklus edukacija – seminara i radionica o zdravlju, podijeljenih u tri glavne podcjeline: mentalno zdravlje, spolno zdravlje te tjelesno zdravlje i prehrana. Edukacije su namijenjene edukaciji studentica i studenata nastavničkih smjerova (Fakultet hrvatskih studija, Filozofski fakultet, Prirodoslovno-matematički fakultet), pedagogije (Filozofski fakultet), socijalne pedagogije (Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet) i učiteljskog studija (Učiteljski fakultet) Sveučilišta u Zagrebu te je nastao kao suradnja jedanaest studentica i studenata završnih (4., 5. i 6.) godina pet fakulteta sastavnica Sveučilišta u Zagrebu.

Za svaku podcjelinu izrađen je detaljan kurikulum – program rada, koji je kroz nekoliko mjeseci sastavljan uz upute i smjernice te recenziran od strane deset stručnjaka, docentica, doktorica i doktora znanosti. Svojim su prijedlozima i konstruktivnim kritikama osigurali da projekt bude na potrebnoj razini te utemeljen na znanstvenim činjenicama.

Prvi ciklus održao se tijekom ožujka i travnja 2022. godine u Stablu znanja (Studentski centar Sveučilišta u Zagrebu), a za svaku edukacijsku podcjelinu studentice i studenti su se prijavljivali putem online obrasca. Broj sudionika ograničen je na dvadeset, kako bi se zadržao interaktivan karakter radionica, ali i vrijeme i siguran prostor za sva potencijalna pitanja ili nedoumice.

12. ožujka, 19. ožujka i 2. travnja od 9:00-13:00, s pauzama za jelo i odmor, studenti su imali priliku učiti o zdravlju i bolestima usne šupljine, rizičnim čimbenicima za razvoj najčešćih bolesti današnjice, psihološkom i spolnom razvoju djeteta, osnovnim principima pravilne prehrane, mentalnoj i reproduktivnoj higijeni, što sve spada u prevenciju, koja je njihova uloga u promicanju zdravih životnih navika u djece i mladih te o važnosti pravovremenog upućivanja stručnjaku – reproduktivnog, oralnog, mentalnog i/ili drugih aspekata zdravlja.

Na kraju svake edukacije, sudionici su ispunili anonimni evaluacijski listić. Povratne informacije i dojmovi iskorišteni su evaluaciji provedbe projekta – tematskih cjelina i cjelokupnog pristupa, kao i edukatorica/a i dobivenih edukativnih materijala.

Projektini tim sastavljen je od koordinatorica projekta – Antonija Mrla i Karla Žulj (Stomatološki fakultet), Klara Rađa (Prehrambeno-biotehnološki fakultet), Hana Škornjak (Medicinski fakultet) te vršnjačkih edukatorica i edukatora iz suradnih udruga – Udruge studenata medicine Hrvatska (CroMSIC) i Kluba studenata psihologije Filozofskog fakulteta (STUP). Za dizajn materijala i vizualni identitet projekta zaslužna je studentica Arhitektonskog fakulteta (studij dizajna) Paula Strugačevac.

O MOTIVACIJI I NASTANKU PROJEKTA

Studenti okupljeni u preventivi program Zdravo sveučilište, posljednjih su nekoliko godina u više navrata zaprimili upite i komentare kolegica s fakulteta učiteljskog i nastavničkih studija koje su iskazale motivaciju za dodatnom edukacijom o temama vezanima uz spolno, mentalno i tjelesno zdravlje te prehranu. Članovi programa prepoznali su ulogu studenata/ica vršnjačkih edukatora u promicanju zdravlja i edukaciji, kao i povezivanju iskusnih stručnjaka iz područja zdravstva i srodnih struka s budućim djelatnicima sustava odgoja i obrazovanja - studenticama i studentima koji će svoj rad posvetiti djeci, budućnosti svakog društva.

Djeca i mladi u vrlo važnim godinama razvoja velik dio svog vremena provode u školi. U ovoj važnoj instituciji, tijekom dvanaest ili više godina, uče puno više od onoga što mogu pronaći u knjigama i udžbenicima. U zajednici stječu životne navike, usvajaju pravila i potrebna znanja za svakodnevni život, u interakcijama i socijalnim kontaktima uče se poštovanju drugih i drugačijih, oblikuju osnovne poglede na svijet oko sebe i dobivaju odgovore na mnoga pitanja, na koja obitelj ponekad nema odgovore. Upravo zato, uvidjeli smo važnost osvješćivanja mladih, budućih obrazovnih i odgojnih djelatnika i o temama vezanima uz zdravlje. Živimo u vremenu kada se pandemije i epidemije pojavljuju u svim dijelovima svijeta, no često su tihi, neprimjetni ubojice ili uzroci dugoročnog smanjenja kvalitete života. Poteškoće mentalnog zdravlja, kronične nezarazne bolesti, bolesti usne šupljine, probavnog i reproduktivnog sustava, samo su neki od problema s kojima se susrećemo svakodnevno. No jedno je sigurno zajedničko ovim stanjima – ako se na vrijeme reagira, veća je šansa povoljnog ishoda. Primarna prevencija, uključujući edukaciju i osvješćivanje, zadaća je svakog pojedinca, grupe i/ili zajednice. Svi imamo mogućnost djelovati preventivno, a posebice je važno da to osvijeste i oni u svakodnevnom kontaktu s najmlađima. Željeli smo im pružiti najosnovnije informacije o više aspekata zdravlja, kako bi u budućnosti bili zainteresirani učiti još više o važnim temama, ali možda i važnije – da znaju kada potražiti pomoć te kamo djecu u potrebi uputiti.

Za razvoj svake pojedine radionice obratili smo se stručnjacima iz područja tjelesnog, oralnog, mentalnog i spolnog zdravlja, kineziologije i nutricionizma, koji su pristali biti stručna podrška te recenzirati materijale i cjelokupni program – kurikulum. S većinom smo se suradnika susreli više puta uživo, a ostale dorade i preinake dogovarali smo sastancima *online* putem.

Prvotnu podršku i ohrabrenje za pokretanje jednog zahtjevnog, sveobuhvatnog javnozdravstvenog projekta studentice – koordinatorice dobile su od Nacionalnog programa promicanja zdravlja *Živjeti zdravo*. Stručnjakinje i stručnjaci iz Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo su od prve upućene poruke, a zatim i susreta uživo bili otvoreni za suradnju, podupirući entuzijastične studentice i savjetujući kako realizirati početne ideje. Nacionalni program godinama pruža stručnu podršku i edukaciju brojnim školama i odgojnim djelatnicima u Republici Hrvatskoj, obuhvaćajući sve najvažnije aspekte zdravlja.

Upravo zato, njihove smjernice i savjeti pomogli su u izradi plana i programa svih triju edukacijskih podjelina, nakon čega smo se javili i drugim stručnjacima iz svakog područja za dodatnu evaluaciju projektnog sadržaja. Temu zdravlja usne šupljine recenzirala je Jesenka Jeličić, univ.mag.med.dent., specijalistica dječje stomatologije s iskustvom višegodišnjeg javnozdravstvenog rada.

I. EDUKACIJSKA PODCJELINA: TJELESNO ZDRAVLJE I PREHRANA

TEMA I.

Zdravlje i kronične nezarazne bolesti

- ZAŠTO JE VAŽNO PRIČATI O TJELESNOM ZDRAVLJU I BOLESTIMA?

Pojam kroničnih nezaraznih bolesti (KNB) odnosi se na skupinu stanja koja nisu zarazna, a rezultiraju dugotrajnim zdravstvenim posljedicama i često stvaraju potrebu za dugotrajnim liječenjem i njegom. Procjene su da ova stanja ubiju 41 milijun ljudi svake godine (71% svih smrtnih slučajeva u svijetu), a Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da će do 2030. godine taj broj narasti na oko 52 milijuna godišnje. Ona su rezultat kombinacije genetskih, fizioloških, okolišnih i ponašajnih čimbenika, a uključuju rak, kardiovaskularne bolesti (povišen krvni tlak, srčani, moždani udar), šećernu bolest i kronične bolesti pluća.

Ljudi svih dobnih skupina, regija i zemalja pogođeni su KNB. Ova se stanja često povezuju sa starijim dobnim skupinama, ali dokazi pokazuju da se više od 15 milijuna svih smrtnih slučajeva pripisanih KNB događa u dobi od 30 do 69 godina. I djeca i odrasli i stariji osjetljivi su na čimbenike rizika koji pridonose nastanku KNB, bilo zbog nepravilne prehrane, tjelesne neaktivnosti, izloženosti duhanskom dimu ili štetne uporabe alkohola.

U Hrvatskoj je 2019. godine 34% odraslih imalo normalnu tjelesnu masu prema njihovom indeksu tjelesne mase (ITM), a svako treće dijete bilo je prekomjerne tjelesne mase ili pretilo. Djeca s pretilošću najčešće će odrasti u osobe s pretilošću, što sa sobom nosi povećan rizik za razvoj KNB, a prema istraživanju Organizacije za ekonomsku suradnju i razvoj (OECD), prekomjerna tjelesna masa je problem koji će u Hrvatskoj u sljedećih 30 godina dovesti do skraćivanja očekivanog trajanja života za 3,5 godine.

Podatci o bolestima srca i krvih žila, šećerne bolesti, zloćudnih novotvorina, bolesti pluća i jetre također su problematični, a ukoliko se ne djeluje preventivno, zdravlje stanovništva bit će lošije, s višim stopama morbiditeta i mortaliteta od KNB.

Promjenom životnih navika, okolišnih čimbenika te sveobuhvatnom edukacijom o zdravlju i bolestima, pojavnost brojnih poteškoća i bolesti će se smanjiti. Učitelji/ce, profesori/ce i ostalo osoblje u školama imaju mogućnosti djelovati i osvještivati o ovim stanjima od najranije životne dobi. Važno je pružiti osnovne alate i znanja, ali i stručnu podršku na koju se mogu osloniti, znajući gdje nam se u budućnosti mogu obratiti, kako bi zajedničkim snagama mijenjali sliku zdravstvenog stanja u populaciji.

- PROVEDBA

Studentica posljednje godine Medicinskog fakulteta održala je radionicu o najčešćim kroničnim nezaraznim bolestima, educirajući polaznike o najvažnijih rizičnim faktorima za nastanak mnogim stanja i bolesti. U radionici su sudionici govorili što misle koliko su učestala pojedina stanja i što utječe na njihov nastanak te na koji način bi se mogla spriječiti. U manjim grupama, nekoliko studenata je obradilo po jednu od tema: pretilost, masna bolest jetre, kardiovaskularne bolesti, kronična opstruktivna plućna bolest, šećerna bolest, rak debelog crijeva (kao najčešće dijagnosticirana zloćudna bolest u Republici Hrvatskoj). Zatim, sve su grupe predstavile ostatku polaznika edukacije najvažnije činjenice o pojedinoj bolesti.

Ovaj uvodni dio edukacije zaključen je pitanjima sudionika, ali i njihovim prijedlozima što i kako učiniti da bi se već u dječjoj dobi osvijestilo rizične faktore i djelovalo na njih (primjerice, o konzumaciji cigareta ili alkohola).

- REZULTATI

U evaluacijskim listićima više od 90% sudionica i sudionika ocijenilo je uvodnu radionicu ocjenom 5 (sve mi se sviđjelo, potreban dio edukacije) i 4 (gotovo sve mi se sviđjelo). Nekoliko je polaznika ostavilo sugestije kako bi se uvodni dio trebao skratiti i manje fokusirati na brojke te da bi se uz kronične bolesti trebalo osvrnuti i na najčešće poteškoće i bolesti u dječjoj populaciji.



Slika 1. Studenti tijekom radionice o zdravlju i kroničnim nezaraznim bolestima

TEMA II.

Zdravlje usne šupljine

- ZAŠTO JE VAŽNO PRIČATI O ORALNOM ZDRAVLJU?

Poražavajuća je činjenica da je KEP indeks (broj zuba s karijesom, ekstrahiranih zuba i zuba s ispunom; mjerilo pomoću kojeg se određuje zahvaćenost populacije karijesom) Hrvata uvjerljivo najgori među europskim zemljama. Potaknute tom informacijom, kao i interakcijom sa svojim kolegama s drugih fakulteta, članova akademske zajednice čije je znanje o usnoj šupljini i vrednovanje važnosti zdravlja iste zapanjujuće nisko, a sa spoznajama s kliničkih vježbi na kojima su se uvjerile da je to zaista tako, studentice Stomatološkog fakulteta odlučile su djelovati ondje gdje se to može spriječiti: edukacijom svojih vršnjaka, budućih nastavnika, koji će biti uzor i najbliži dodir s djecom u ključnom razdoblju u kojem moraju shvatiti vrijednost i važnost svojih zubi, ali i cijele usne šupljine u cjelokupnom zdravlju.

- PROVEDBA

Studentice Stomatološkog fakulteta i članice Zdravog sveučilišta govorile su o usnoj šupljini, posebno se osvrnuvši na važnost dobre oralne higijene i pravilne tehnike provođenja iste.

Zdravlje usne šupljine obrađeno je kroz interaktivnu prezentaciju, a zatim je uslijedila radionica tijekom koje je objašnjeno pravilo četkanje zubi te korištenje interdentalnog konca. U seminarskom dijelu sudionici su imali priliku naučiti više o građi i ulozi zuba te mehanizmu nastanka karijesa, jednoj od najraširenijih bolesti današnjice. Uz navedeno, sudionice i sudionike se podučavalo pravilnoj oralnoj higijeni, ali i osvješčivalo o situacijama u kojima se kao obrazovni djelatnici mogu naći te kako tada postupiti, primjerice u traumi zuba.

Cilj radionice bio je educirati sudionice i sudionike o važnosti očuvanja zubi, motivirati mlade ljude na pravilno održavanje oralne higijene te primjenu naučenog. Glavna poruka koja je poslana jest ta da je za zdravlje usne šupljine potrebno pravilno i redovito održavanje oralne higijene, pravilna prehrana i redoviti stomatološki pregledi. Upravo tako, educirani i motivirani, budućí nastavnici usvojena znanja mogu prenositi i djeci.

- REZULTATI

Rezultati evaluacijske ankete pokazali su da je 37,5% sudionika svoje znanje o zdravlju usne šupljine ocijenilo kao nedovoljno dobro. 93,8% sudionika cjelokupni dio o zdravlju usne šupljine označilo je najvišom ocjenom te potrebnim dijelom edukacije.

„Najviše mi se svidjelo predavanje o zdravlju usne šupljine jer je to dio zdravlja o kojem se želim više educirati te smatram da sam stekla kvalitetno znanje za njegovo poboljšanje.“

Vrlo pozitivne povratne informacije studenata popraćene su i prijedlozima za poboljšanje radionice.

„Djelovalo je kao da je uvodni dio trajao jako dugo, a druga dva predavanja nešto kraće, posebice onaj vezan uz zdravlje usne šupljine.“

Odlične evaluacije potiču nas na daljnji rad i poboljšanje programa. U budućnosti, planiramo posvetiti više vremena diskusiji i pitanjima, s obzirom na veliku zainteresiranost sudionika na samom kraju radionice. Stoga, tema će se obraditi kroz tri dijela: predavanje, radionicu i diskusiju. Kako bismo bolje objasnili pravilno korištenje zubnog konca, u planu je pronaći modele s otvorenim interdentalnim prostorima.



Slika 2. Predavanje o zdravlju usne šupljine



Slika 3. Studentice stomatologije prikazuju pravilnu tehniku pranja zubi



Slika 4. Studentice u interaktivnom dijelu primjenjuju naučeno

TEMA III.

Osnove pravilne prehrane

- ZAŠTO JE VAŽNO PRIČATI O (NE)PRAVILNOJ PREHRANI?

U Republici Hrvatskoj sve je veći broj odraslih osoba s prekomjernom tjelesnom masom ili debljinom. Prema najnovijim podacima 65,0 % stanovništva ima prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu čime smo zajedno s Maltom zauzeli visoko prvo mjesto u Europi (HZJZ, 2021a). Međutim, prekomjerna tjelesna masa i debljina nisu samo problem u odrasloj populaciji jer prema istraživanju CroCOSI iz 2021. godine, svako treće dijete (35,0 %) u dobi između 8,0 i 8,9 godina ima prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu. Ako gledamo udio pothranjene djece prema indeksu tjelesne mase, 1,6 % njih je pothranjeno. Najveći udio djece s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom je u Jadranskoj regiji, njih 36,9 %, slijedi Kontinentalna regija sa 36,0 % te Grad Zagreb s 29,7 % (HZJZ, 2021b).

Potrebno je naglasiti kako debljina nije samo problem pojedinca, već je odgovor na obesogeni okoliš u kojem se pojedinac nalazi (HZJZ, 2020). Tako je jedan od čimbenika koji pridonosi prekomjernoj tjelesnoj masi i pretilosti šećer. Naime, pokazalo se da 34,1 % djece konzumira slatke grickalice poput kolača, keksa i slatkiša četiri i više puta tjedno (HZJZ, 2021b). Osim šećera veliki problem predstavlja i sol koja se u većim količinama nalazi u prerađenom mesu, pekarskim proizvodima i slanim grickalicama (WHO, 2020). Pekarske proizvode koji ne uključuju kruh skoro svaki dan ili svakodnevno konzumira 31,2% djece, a njih 43,0% jednom do tri puta tjedno. Također se pokazalo da 45 % djece konzumira voće svaki dan, a tek 25 % je svakodnevno konzumiralo povrće. Stoga je važno da djecu, koja su najranjivija skupina u što većoj mjeri potičemo na pravilni odabir prehrane, tjelesnu aktivnost i zdrav način života (HZJZ, 2021b).

S obzirom da je istraživanje na odraslima pokazalo da se s većim stupnjem obrazovanja udio osoba s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom smanjuje (HZJZ, 2021a) potrebno je educirati djecu od što ranije dobi, a tu veliku ulogu mogu imati nastavnice i nastavnici.

Upravo je to bio poticaj da krenemo u projekt „I nastavnici/e promiču zdravlje“. Naime, htjeli smo naše kolege koji su na fakultetima učiteljskih i profesorskih usmjerenja educirati o pojedinim aspektima pravilne prehrane kako bi ih kasnije mogli prenijeti svojim budućim učenicima. Osim same edukacije o pravilnoj prehrani htjeli smo i predočiti na koje sve načine oni mogu predstaviti prehranu djeci, a da to bude na zanimljiv i interaktivan način.

- PROVEDBA

Studentica Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta i članica Zdravog sveučilišta predstavila je osnove pravilne prehrane s posebnim naglaskom na smjernice za djecu i adolescente.

Osnovni principi pravilne prehrane sudionicima su predstavljani kroz interaktivnu prezentaciju, a u radionici koja je slijedila nakon seminarskog dijela sudionici su se pobliže upoznali s vrstama okusa i namirnicama koje svakodnevno koriste u prehrani.

U seminarskom dijelu, sudionicima su se objasnili važnost individualizirane prehrane te pojmovi poput zdrave hrane, nutritivne i energetske gustoće, kvalitetne i preventivne prehrane. Preventivna prehrana se direktno nadovezala na dio edukacije o tjelesnom zdravlju s obzirom da se kao primjer uzela šećerna bolest koja je sve češće prisutna kod odraslih, ali i kod djece i mladih (HZJZ, 2022). Ostatak seminarskog dijela se osvrnuo na važnost kulinarskih vještina u poboljšanju kvalitete prehrane te na osnovne principe pravilne prehrane – raznolikost, umjerenost i ravnotežu koji su predstavljani kroz tanjur pravilne prehrane.

U radionici sudionici su bili podijeljeni u dvije grupe, obje grupe su trebale spojiti određenu namirnicu (med, jogurt, sol, parmezan i tamnu čokoladu) s okusom koji ona predstavlja. Prva grupa je imala sliku jezika s označenim područjima svakog okusa i kratki poučni tekst o okusima. Druga grupa je također imala sliku jezika s naznačenim područjima svakog okusa, ali nije imala nikakav tekst, već su nakon kušanja namirnica odredili koja namirnica predstavlja koji okus.

Ciljevi ove radionice su bili upoznati sudionike sa svih 5 poznatih okusa: slatko, slano, kiselo, gorko i umami; naučiti ih kako predočiti okuse pomoću specifičnih namirnica učenicima te ih upoznati sa samim namirnicama tako da mogu objasniti zašto im se neka namirnica sviđa ili ne sviđa kako bi onda to isto mogli ponoviti kada budu radili s učenicima.

- **REZULTATI**

Rezultati evaluacijske ankete pokazali su da je 25 % sudionika svoje znanje o pravilnoj prehrani ocijenilo kao nedovoljno dobro, međutim, 75 % sudionika je cjelokupan dio o pravilnoj prehrani ocijenilo najvećom ocjenom te smatraju da je potreban dio edukacije. Sudionici su u komentarima uglavnom ostavili pozitivne povratne informacije uz prijedloge za poboljšanje daljnjih edukacija:

„Rad u skupinama i korištenje konkretnih materijala (zubala, četkice za zube, isprobavanje namirnica).“

„Ne mogu izdvojiti ništa što je bilo loše, bila sam zadovoljna sa svim dijelovima. Jedino bih voljela da je edukacija o pravilnoj prehrani malo detaljnija i da nije toliko bazična, no vidi se da je uloženi trud u osmišljavanje tako da je ovo samo preporuka nikako kritika.“

“Svidjela mi se radionica vezana uz zdravu prehranu, no možda bi ju promijenila kako bi bila vezana uz predavanje koje smo slušali iz tog dijela edukacije. U smislu, na predavanju je bilo riječ o raznolikoj prehrani, nutritivnim vrijednostima i slično, a radionica je bila o vrstama okusnih pupoljaka i koja hrana aktivira svaku vrstu.“

Potaknuti pozitivnim komentarima, ali i danim prijedlozima za buduća predavanja i radionice planiramo sadržaj dodatno prilagoditi budućim učiteljima osnovnih i srednjih škola na način da ćemo se manje fokusirati na općenite definicije, a više na detalje poput određenih vještina s hranom koje dijete treba savladati s obzirom na dob. Također, kako bismo naglasili važnost svjesnosti o „skrivenom“ šećeru i soli u hrani, sudionicima će biti podijeljene deklaracije različitih namirnica te će oni sami trebati prepoznati sadrži li ili ne namirnica „skriveni“ šećer ili sol. Kod radionica bi zadržali kušanje hrane i prepoznavanje okusa, ali bismo stavili sliku jezika bez naznačenih područja okusa tako da sudionici više promišljaju o samoj hrani i kako bismo ih na kraju radionice potaknuli na dodatnu raspravu. Osim toga, razmišljamo i da uvedemo radionicu s testovima mirisa i dodira, gdje će ispitanici trebati prepoznati namirnicu samo na osnovi osjetila mirisa i dodira. Svrha navedene radionice bi kao i kod prethodne bila da se sudionici osvijeste o hrani, ali i da nauče na koje sve načine djecu mogu osvijestiti o hrani. Još jedan od ciljeva navedene radionice bi bio predočiti sudionicima da kod kupovine hrane ne trebamo gledati samo izgled hrane već da se kvaliteta i zdravstvena ispravnost također provjeravaju i drugim osjetilima.



Slika 5. Predavanje o pravilnoj prehrani



Slika 6. Namirnice za kušanje u interaktivnom dijelu

TEMA IV.

Važnost tjelesne aktivnosti

- ZAŠTO JE VAŽNO OSVJEŠĆIVATI I BAVITI SE TJELESNOM AKTIVNOŠĆU?

Svjetska zdravstvena organizacija navodi redovitu tjelesnu aktivnost kao jedan od najvažnijih preduvjeta dobrog zdravlja. Tjelesna neaktivnost uz nepravilnu prehranu predstavlja sve veći problem današnjice i rizik za razvoj prekomjerne tjelesne mase i debljine koje su značajan rizik za razvoj danas vodećih kroničnih nezaraznih bolesti. Ona je najčešće rezultat „sjedilačkog“ načina života, velikog broja obaveza, manjka slobodnog vremena i nedovoljne informiranosti o važnosti tjelesne aktivnosti. Redovita tjelesna aktivnost u djece i omladine iznimno je važna za njihov rast i razvoj, a usvojena navika redovite tjelesne aktivnosti ostaje i u odrasloj dobi.

Na tragu navedenog, Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) izdala je preporučene razine tjelesne aktivnosti za sve dobne skupine. U skladu s tim preporukama djeca i adolescenti (od 5 – 17 godina) bi trebali svakodnevno sudjelovati u tjelesnim aktivnostima, umjerenog do visokog intenziteta, minimalno 60 minuta dnevno. Naravno, svaka tjelesna aktivnost mora biti u skladu sa zdravstvenim stanjem i funkcionalnim sposobnostima pojedinca kako bi se provodila na siguran i učinkovit način.

- PROVEDBA

Nakon kratkog uvoda o važnosti redovite tjelovježbe i smjernica SZO o preporučenoj razini tjelesne aktivnosti za djecu i mlade, zamolili smo sudionice i sudionike da nam se pridruže u 5-minutnoj tjelovježbi za cijelo tijelo, prema video-materijalu programa *Živjeti zdravo*, dostupnog na njihovim službenim stranicama. Radi se o vježbama koje se mogu izvesti u gotovo svakom okruženju, a za koje nije potrebna posebna oprema niti fizička sprema.

Za kraj četverosatnog druženja, kojeg su i sudionici/e i edukatorice većinom proveli u sjedećem položaju, odlučili smo svojim primjerom pokazati da je tjelesna aktivnost jednostavna i moguća u svakodnevnom okruženju. Osobnim primjerom možemo i djeci osvijestiti koliko je umjereni tjelovježba važna i korisna, a osmijesi polaznika koji su se pokazali na licima većine nakon odrađenih vježbica, izravan su nam pokazatelj da ovakve aktivnosti (primjerice u pauzama od rada ili nastave) mogu dovesti do poboljšanja atmosfere i zadovoljstva u nekoj razrednoj zajednici.

- REZULTATI

Osobnim primjerom možemo i djeci osvijestiti koliko je umjereni tjelovježba važna i korisna, a osmijesi polaznika koji su se pokazali na licima većine nakon odrađenih vježbica, izravan su pokazatelj da ovakve aktivnosti (primjerice u pauzama od rada ili nastave) mogu dovesti do poboljšanja atmosfere i zadovoljstva u nekoj razrednoj zajednici. Dio polaznika pozdravio je vježbanje na kraju, a par njih je iznijelo mišljenje kako bi se ovom temom trebali baviti kineziolozi. Upravo zato,

u sljedećim ciklusima nadamo se imati i studenta/icu Kineziološkog fakulteta u projektnom timu, kako bi ova tema bila još detaljnije objašnjena uz relevantne primjere iz prakse. Komentar studentice:

„Konkretni i JAKO DOBRI savjeti kako primjeniti određena znanja u radu s djecom, dakle dani su točni primjeri kako predstaviti to što smo naučili djeci. Uz to, voditeljice u iznimno uspješno odgovarale na naša pitanja i davale korisne savjete, što često izostane čak i na edukacijama koje drže stručnjaci s visegodišnjim iskustvom. **I tjelovježba na kraju je bila super :))**“



Slika 7. Tjelovježba prema video-materijalu programa Živjeti zdravo



Slika 8. Tjelovježbom završava prvi ciklus projekta

II. EDUKACIJSKA PODCJELINA: SPOLNOST I ZDRAVLJE

- ZAŠTO JE VAŽNO PRIČATI O SPOLNOM ZDRAVLJU?

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) spolno zdravlje definira kao stanje potpunog tjelesnog, emocionalnog, mentalnog i socijalnog blagostanja povezano sa spolnošću, a ne samo odsutnost bolesti, disfunkcije ili iznemoglosti. Ovaj dio zdravlja ne možemo razumjeti bez širokog razmatranja spolnosti, koja je važan temelj ponašanja i ishoda koji utječu na zdravlje. Spolnost je važan dio ljudskog bića od njegova rođenja do smrti, a obuhvaća naklonost, intimnost, reprodukciju, seksualnu orijentaciju, rodni identitet i ulogu. Mnogi je poistovjećuju sa spolnim odnosima, no ona podrazumijeva puno više od toga. Ona utječe na misli, osjećaje, nagon, uvjerenja i stavove, sustav vrijednosti i oblike ponašanja, izbore i samopoštovanje. Važno je osvijestiti kako nema zdravlja bez spolnog zdravlja, te da zanemarivanje istog može dovesti do bolesti, neplodnosti, neugodnih tjelesnih i psihičkih posljedica.

Briga za spolno zdravlje počinje u djetinjstvu, usvajanjem navika održavanja pravilne higijene i osobnih granica, a kasnije odgovornog spolnog ponašanja te brige za sebe i druge. Prema podacima Međunarodnog istraživanja o zdravstvenom ponašanju učenika – HBSC 2017./2018., 23.3% učenika i 6.1% učenica u dobi od 15 godina potvrdno je odgovorilo na pitanje „Jeste li ikad imali spolni odnos?“, a prosječna dob stupanja u spolne odnose u Hrvatskoj je prema nizu istraživanja između 16 i 17 godina. Upravo stoga, važno je da u toj dobi škola učenicima i učenicama na jednostavan način pruži točne, znanstveno utemeljene činjenice vezane uz njihovo reproduktivno zdravlje i bolesti, kako ih spriječiti, otkriti na vrijeme te zašto je važno zaštititi sebe i druge.

Djeca su svakodnevno izložena seksualnim porukama – na televiziji, u časopisima, glazbi. Nažalost, samo mala količina onoga što se prikazuje u medijima sadrži odgovorno spolno ponašanje i rijetko daju točne informacije. Adolescentu je potrebna pouzdana i iskrena osoba od koje može tražiti sve odgovore – ponekad je to roditelj, ponekad stručne osobe u školi ili netko treći. Edukatori/ce - uključujući nastavnike/ce, stručne suradnike/ce, i ostalo školsko osoblje – mogu imati aktivnu ulogu u pomaganju mladima da shvate koje su to karakteristike (ne)kvalitetnih odnosa te povezanosti poštovanja i zadovoljstva u odnosima. Mnogi mladi se osjećaju ugodnije razgovarati s vršnjacima, nastavnicima/ama, ili drugom odraslom osobom od povjerenja nego sa vlastitim roditeljima. Upravo zato je važno imati nekoga kome se mladi mogu obratiti za savjet te da je ta osoba izvor točnih informacija.

Već 2009. godine UNESCO daje smjernice i razloge zašto je važno obrazovati djecu i mlade o spolnosti, kao i zašto je važno imati sveobuhvatnu seksualnu edukaciju u školama. Pravilno osmišljena i provedena edukacija dio je borbe protiv spolno prenosivih infekcija i pobačaja, a istraživanja

pokazuju da postoji utjecaj na kasnije stupanje u spolne odnose, manji broj seksualnih partnera i češće korištenje zaštite tijekom spolnog odnosa.

- PROVEDBA

TEMA I.

Spolnost i zdravlje

Kroz interaktivan seminar i radionicu sudionice su upoznate s pojmovima spolnost/seksualnost, spolno, reproduktivno zdravlje, spolni odgoj i edukacija. Objašnjene su im faze seksualnog razvoja djece i mladih s primjerima kako i na koji način u određenoj dobi djeteta razgovarati o temama vezanima uz spolnost. Tako je na primjeru „pravila donjeg rublja“ objašnjena važnost pravovremenom razgovora s djecom, na vrlo jednostavan način, o njihovoj intimi i privatnosti te kako se već u toj dobi djeci može osvijestiti da postoje loši i dobri dodiri, na koje imaju pravo reći ne. Razmijenjena su mišljenja i stavovi, a govorilo se i osjećaju srama koji se javlja u razgovorima o temama vezanima uz spolnost.

U radionici su sudionice iznosile tvrdnje vezanu za spolnost za koju nisu sigurne je li istina ili mit. Prve su započele edukatorice s primjerom mita za koji su dugo mislile da je istina, primjerice „Sve žene imaju menstrualne cikluse različitog trajanja svaki mjesec“ ili „Prvi spolni odnos uvijek boli“. Nakon što su svi rekli neku tvrdnju, prokomentirale smo kako su se osjećali govoreći o intimi, (ne)znanju ili uvriježenim stavovima koji nisu istiniti.

TEMA II.

Građa i funkcija spolnog i reproduktivnog sustava

Kroz radionicu sudionice su upoznate s osnovnim građom i funkcijom muškog i ženskog spolnog i reproduktivnog sustava, upoznate su s osnovama embriologije, anatomije i fiziologije ženskog i muškog spolnog i reproduktivnog (SR) sustava.

Podijelile smo sudionice u četiri grupe u kojima je pojedina grupa morala obraditi jednu od tema: promijene u pubertetu, ženski spolni sustav, muški spolni sustav, menstrualni ciklus. Uz crteže, primjere i definicije, svim polaznicama su objašnjene pojedine teme i najvažnije činjenice. U temi „Menstrualni ciklus“ govorili smo i o menstrualnim potrepsinama, odnosno pojmu menstrualnog siromaštva. Sudionice su davale primere kako bi u razredu i školi mogle doprinijeti smanjenju tog problema.

TEMA III.

Spolni odnosi i ponašanje

Cilj seminara je shvaćanje razlike između odgovornog i rizičnog spolnog ponašanja, pružanje osnovnih i točnih činjenica vezanih uz spolne odnose, o seksualnim navikama mladih u RH, usvajanje koncepta pristanka u odnosima, normaliziranje razgovora o spolnosti razmjennom znanja, iskustava te iz-

nošenjem vlastitih stavova i mišljenja. Osim o razlikama između odgovornog i rizičnog spolnog ponašanja, predstavljeni su i alati kako poboljšati spolno zdravlje i spriječiti bolest, poteškoće i/ili nasilje.

Sudionice su upoznate s pojmom seksualnog nasilja te mjestima gdje se mogu dodatno informirati i educirati o temi, ali i potražiti pomoć. Objašnjeno je kako se radi o iznimno teškoj temi i kako zbog kompleksnosti i osjetljivosti o njoj mogu detaljno govoriti samo stručnjaci s višegodišnjim iskustvom.

TEMA IV.

Spolno prenosive infekcije

Radionica je krenula s igrom „Rukovanje sa SPI“ kroz koju su sudionice mogle osvijestiti koliko je jednostavno širenje spolno prenosivih infekcija u populaciji, ali i jednostavnim načinima zaštite. Nadalje, upoznate su s najčešćim uzročnicima spolno prenosivih infekcija, njihovom učestalošću i simptomima, a objašnjeni su i osnovni oblici kontracepcije (mehaničke, kemijske, hormonalne, trajne, prirodne).

Moći objašnjen je tzv. ABC pristup (apstinencija, *be faithful*, kondom) u sprječavanju spolno prenosivih infekcija, odnosno najvažnijim principima prevencije i liječenja.

TEMA V.

Što ponijeti s edukacije – savjeti i prijedlozi

Cilj seminara je objašnjavanje sudionicima osnovna načela komunikacije o spolnosti s mladima, najčešće greške (mitove) i najčešća pitanja mladih. Vršnjačke edukatorice imaju višegodišnjim iskustvom rada s djecom i adolescentima (kroz projekte Budi mRak i THE Talk udruge CroMSIC) te su podijelile svoje iskustvo kako je pričati s djecom o spolnom zdravlju. Odgovorale su na dodatna pitanja i nedoumice sudionica, ali i dale preporuku gdje se obratiti kada se pojave pitanja vezana za spolnost i zdravlje u školi (psiholog, školski liječnik, ginekolog, stručne udruge primjerice HUHIV)

- REZULTATI

Studenticama je objašnjen velik broj tema vezanih uz spolnost, a nakon edukacije se očekuje da imaju više znanja o pojedinim temama, ali i osvješćenost gdje pronaći provjerene informacije i kome se obratiti za dodatno obrazovanje.

U evaluaciji sve su sudionice ocijenile cjelokupnu edukaciju i edukatorice s ocjenom 5 (gotovo sve mi se svidjelo, odlična organizacija, izvedba i teme) ili 4 (većina toga mi se svidjela, vrlo dobra organizacija, izvedba i teme). Najbolje ocijenjen dio edukacije je podtema "Kako komunicirati i educirati o temama vezanima uz spolnost" (sve sudionice ocijenile su ju s ocjenom 5 - odličan).

Neki od komentara (pohvale i kritike) sudionica su:

„Jako mi se svidio cijeli pristup edukatorica i što su sve teme napravile zanimljivima.“

„Zaista, svaka Vam čast cure, ova edukacija mi je tolikooo bila korisna i potrebna. Serotonin je u meni podivljao koliko sam se osjećala ispunjeno!“

„Edukacija je bila odlična. Lijepo ste obrađivale i prolazile teme, objašnjavale pojmove koji su nama bili manje poznati. Svidjelo mi se što edukacija nije imala klasičan tip predavanja, nego su se neke teme obradila pomoću grupnog rada i kroz razgovor.“

„Predlažem predvidjeti više vremena za diskusiju ili pitanja. Tema je takva da svi o njoj nešto imamo za reći i mislim da bi trebala postojati prilika da više komentiramo i pitamo, u smislu da se razvije neka diskusija, razmjena iskustava i slično.“

„Sve je super, samo bi se definitivno trebalo razdvojiti na 2 dana ili npr. 2 bloka po 3h u jednom danu (npr. 3h, 1h pauza za ručak, 3h) da bi se sve stiglo obraditi i da bi ostalo više vremena za pitanja i raspravu.“



Slika 9. Seminar o spolnosti i zdravlju

III. EDUKACIJSKA PODCJELINA: MENTALNO ZDRAVLJE -

preveniraj, prepoznaj, pruži podršku

- ZAŠTO JE VAŽNO PRIČATI O MENTALNOM ZDRAVLJU?

Svakodnevna prisutnost pojedinca u današnjem, brzo-razvijajućem, globaliziranom svijetu izazovna je i kompleksna. Potrebe i izazovi s kojima se mladi danas susreće uvelike se razlikuju od onih s kojima su se suočavale prijašnje generacije, a uvjetovane su razvitkom tehnologije, sveprisutnih društvenih mreža te općenito ubrzanim kolanjem informacija i rastućem fenomenu brojnih podražaja kojima je osoba izložena (Car, 2013). Danas je važno brzo, informirano i uz prisutnost drugih (kontaktno ili virtualno) donositi povoljne odluke i valjane zaključke, najčešće uzimajući u obzir goleme količine podataka, što za mnoge može biti iznimno stresno. Svi navedeni aspekti tako izravno utječu na dobrobit i zdravlje pojedinca. Iako se mnoge studije većinom fokusiraju na fiziološke procese odnosno posljedice prethodno navedenih čimbenika na fizičko zdravlje, postoji jedan aspekt zdravlja koji i u današnje vrijeme ostaje na marginama izučavanja i govorenja o zdravlju – mentalno zdravlje. Upravo ovaj važan aspekt zdravlja neizostavna je sastavnica ljudskoga bića kao cjeline te je preduvjet normalnog i adaptivnog funkcioniranja pojedinca u nošenju s izazovima koji se pojavljuju bivanjem u društvu. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (2014) mentalno zdravlje kao pojam sadrži koncepte kao što su subjektivna dobrobit, percipirana samoeфикаsnost i autonomija, pojedinačna kompetencija (kao dvije od tri osnovnih psiholoških potreba) te samoaktualizacija i aktualizacija pojedinačnih intelektualnih i emocionalnih potencijala. Definicija mentalno zdravlje proglašava „stanjem u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti i potencijale, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, raditi produktivno i plodno te pridonositi,“ (Svjetska zdravstvena organizacija, 2001). Upravo iz prethodno navedenog te same definicije uočava se kako je glavna sastavnica mentalnog zdravlja ona koja naglasak stavlja na adaptivna i svrsishodna ponašanja, koja naglašava pojedinačne potencijale i nije patološki usmjerena. Baš ovakav koncept cjelovitog zdravlja i naglašavanja potencijala može se proaktivno iskoristiti u populaciji mladih, kao nositelja društvene promjene i vodeće snage društva (Ilišin, Spajić-Vrkaš, 2015). Adolescenti se općenito smatraju ranjivijom skupinom društva te ih se kao takve tretira na različite načine. U kontekstu Republike Hrvatske, generalno, položaj mladih nije povoljan, odnosno, može se govoriti o sociološkoj sintagmi „mladi kao problem“ koja podrazumijeva marginalizirani položaj mladih te se kao takvo viđenje nameće briga za smanjenje potencijalnih problema s kojima bi se oni suočavali (Kovačić i Čulum, 2015). Razvojno, to je razdoblje intenzivnog psihološkog, fizičkog, kognitivnog, seksualnog razvoja gdje se javljaju fenomeni poput apstraktnoga rezoniranja, stavljen je veći naglasak na vršnjačku skupinu (Berk, 2015), a javlja se i određena potreba za propitkivanjem i odbacivanjem pravila te formiranje identiteta. Brojni su mehanizmi zbog kojih se mlada osoba u adolescenciji može osjećati

nedostatno, nedovoljno ili jednostavno drukčije u odnosu na prethodna razdoblja svoga života (Kuzman, 2009). Stoga je važno osvijestiti kako je u ovoj dobi potrebna intervencija i sprječavanje negativnih posljedica po zdravlje. Važno je uzeti u obzir perspektivu mladih te im dati priliku da i oni sami razgovaraju o svojim problemima, iznesu ih u sigurnom okruženju te se nauče korisnim mehanizmima nošenja sa izazovima i poteškoćama. Jedan od načina na koji im je takav koncept posebno omogućen jest putem vršnjačke edukacije.

- **PROVEDBA**

U sklopu edukacije, koristeći metodologiju vršnjačke edukacije sudjelovali su vršnjački edukatori i edukatorice s projekta promicanja mentalnog zdravlja “Pogled u sebe” iz Međunarodne udruge studenata medicine Hrvatska - CroMSIC Zagreb te Klub studenata psihologije Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu STUP. Pripremljeni su različiti recenzirani sadržaji koji su korišteni kao materijali na edukaciji.

Teorijski dio sastavljen je od općenitih informacija o mentalnom zdravlju kao i informacija o stresu i načinima nošenja sa stresom kod djece. Nadalje, provedene su radionice čiji je cilj bio upoznati buduće obrazovne djelatnike s učestalim problemima mentalnog zdravlja djece od 6 do 11 godina te zasebno o problemima mentalnog zdravlja i ovisnosti kod djece i mladih od 11 do 17 godina. Za kraj s polaznicima radionice je provedena radionica koja se bavila mentalnom higijenom te drugim odrednicama očuvanja i unapređenja mentalnog zdravlja.

TEMA I.

Mentalno zdravlje i mentalna higijena

Nastavnici kao djelatnici odgojno obrazovnih ustanova imaju dužnost da osim poučavanja i prijenosa znanja s učenicima rade na osnaživanju njihovih vještina i kompetencija za lakše snalaženje u svakodnevnim situacijama i kasnijem životu. Kao važna pretpostavka normalnog psihičkog rasta i razvoja kao i funkcioniranja svakako je i mentalno zdravlje. Upravo je spona između nastavnika i učenika jedna od odrednica koja može djelovati na učeničku dobrobit kao i postignuća u akademskom okruženju. Upravo zato, nastavnicima su predstavljeni koncepti koji su vezani uz definiciju mentalnog zdravlja, osnove za razumijevanje mentalne higijene kao i savjeti o upravljanju emocijama i njihovoj važnosti u svakodnevnom životu. Također, raspravljali smo i o važnosti razlikovanja mentalnog zdravlja i mentalnih poremećaja (bolesti).

TEMA II.

Stres i načini nošenja sa stresom u djece

Prekomjeran (školski) stres predstavlja jednu od najvećih ugroza mentalnog zdravlja kod djece, ali i njihovih učitelja i profesora, zbog čega je izdvojen kao zasebna radionica, uzimajući u obzir poistovjećivanje školskog uspjeha s vlastitom vrijednošću u djece. Upravo je iz navedenih razloga cilj radionice bio upoznavanje budućih nastavnika, odnosno polaznika radionice, s oblicima stresa (akutni i kronični) i različitim načinima doživljavanja stresa, ali i osvještavanje razlika između izvora stresa kod odraslih i djece, kao i razlika u načinima nošenja s njime. U svrhu obrađivanja navedenog sadržaja provedena su interaktivna predavanja i aktivnosti, kojima je bio cilj približiti navedene teme sudionicima na aktivan i zabavan način. Sudionicima su na kraju predstavljene i razlike u vidljivim znakovima stresa između odraslih i djece, ali im je naglašena i važnost uloge nastavnika i odraslih osoba u poučavanju adaptivnih reakcija na stresne događaje.

TEMA III.

a) Učestali problemi mentalnog zdravlja djece od 6 do 11 godina

U radionici o problemima mentalnog zdravlja kod djece glavni je cilj bio upoznavanje sudionika s različitim oblicima u kojima se mentalne poteškoće mogu javiti, kao i načinima njihova prepoznavanja. Sadržaj radionice bio je podijeljen u tri veće cjeline u kojima su se obrađivali najčešće problemi mentalnog zdravlja (depresija, anksiozni poremećaji i smetnje u učenju). Sadržaj u cjelinama obrađivao se interaktivnim predavanjem te raspravom između voditelja radionice i sudionika, a u cjelini anksioznih poremećaja sudionicima su predstavljene i metode relaksacije koje mogu koristiti u učionici, ali i u privatnom životu. U svakoj su cjelini sudionicima predstavljeni i primjeri iz učionica te istaknuti načini prepoznavanja poteškoća mentalnog zdravlja. Na kraju radionice, sudionici su na temelju primjera djece imali priliku primijeniti naučeno kroz raspravu o načinima prilagodbe nastave kod djece s poteškoćama mentalnog zdravlja.

b) Učestali problemi mentalnog zdravlja i ovisnosti djece i mladih od 11 do 17 godina

Kada je riječ o učestalim problemima adolescenata, postavljeni su višestruki ciljevi od kojih je prvi bio ukazati na raznolikost etiologije mentalnih poteškoća (afektivni poremećaji, anksiozni poremećaji, napadi panike, poremećaji hranjenja, shizofrenija, OKP, psihosomatski poremećaji, samoozljeđivanje, samoubojstvo) te proces se stvaranja slike o sebi kod učenika. Budućim nastavnicima su ponuđeni savjeti kako učinkovito komunicirati sa učenicima te posljedično kako prepoznati, imenovati emocije i nositi se sa istima. Prikazane su najčešće poteškoće mentalnog zdravlja kod mladih s naglaskom na to kako ih prepoznati te kako reagirati u kontekstu škole. Nadalje, važna poruka koja se prenijela bila je vezana uz suicidalna ponašanja u vidu važnosti prepoznavanja znakova samoozljeđivanja. Dani su

savjeti kako se odnositi prema razredu koji je suočen sa suicidom. Za kraj, sudionicima je predstavljen koncept ljubavi prema sebi - voljeti sebe važno je za to da bismo potpunije voljeli i druge.

TEMA IV.

Radionica za sudionike - mentalno zdravlje

Sa sudionicima je provedena radionica koja za cilj ima buduće nastavnike/ce potaknuti na razmišljanje i aktivno sudjelovanje u raspravi o mentalnom zdravlju. Ishodi radionice sažimaju se u sljedećim točkama (1) sudionici će moći prepoznati, imenovati i definirati glavne koncepte vezane uz mentalno zdravlje, (2) usvojiti će aktivnosti za rad na mentalnoj higijeni, (3) moći će raspravljati o vlastitim emocionalnim stanjima, (4) imenovati doživljene emocije tijekom razdoblja pandemije te ih raščlaniti na ugodne i neugodne, no sveukupno svrhovite i jednako važne, finalno (5) moći će razumjeti koncept ljubavi prema sebi te primijeniti aktivnosti vezane uz vježbu samosuosjećanja. Upravo se iz svih prethodno navedenih ishoda iščitava i sadržaj koji je obrađen. Sadržaj je bio koncipiran u vidu više kratkih zadataka u kojima su se koristile kreativne tehnike poput crtanja, pisanja, glume za izražavanje različitih emocija te prenošenje poruke. Sudionici su svojim odgovorima aktivno usmjeravali raspravu o navedenim konstruktima, a voditelji radionice su moderirali raspravu dodajući teorijsku pozadinu ukoliko se pojavila neka nepoznanica ili želja za produblivanjem znanja o pojedinom fenomenu. Sudionici su tehnikom introspekcije istražili svoj unutarnji svijet te su imali priliku iz prve ruke doživjeti stvaranje grupne dinamike, facilitiranje odgovora i poticanje na razgovor o mentalnom zdravlju.

• REZULTATI

Svi dijelovi edukacije ocijenjeni su visokim ocjenama što upućuje na visoko zadovoljstvo polaznika sadržajem i načinom rada, kao i metodologijom vršnjačke edukacije.

Neki komentari na predavanje općenito o mentalnom zdravlju te o učestalim poteškoćama mladih:

“Smatram da mi je edukacija bila korisna” / “Preporučio/la bih drugima edukaciju”

“Svidjeli su mi se primjeri iz prakse” / “Ostvarena je povezanost u komunikaciji”

“Željela bih čuti više savjeta kako postupati s djecom”

“Htjela bih više znati o psihičkim poremećajima i kako reagirati iz prve ruke”

Neki komentari na radionicu o mentalnom zdravlju pod nazivom ODMASKIRAJ SE:

“Najbolji dio edukacije” / “Ukazala mi je na važnost brige o vlastitom mentalnom zdravlju i kako bez ljubavi prema sebi ne mogu voljeti druge”

“Trebam biti blaža prema sebi” / “Suosjećajnost, nema osuđivanja”

“Osjećala sam se ugodno” / “Edukatore su pokazali veliko znanje i suosjećajnost”



Slika 10. Treća edukacijska podcjelina: mentalno zdravlje



Slika 11. Zaključak posljednjeg ciklusa interaktivnim dijelom

STRUČNE SURADNICE/I I EDUKATIVNI MATERIJALI

Stručne/i suradnice/i (recenzenti) projekta

doc.dr.sc. Tanja Jurin, mag. psih, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

dr.sc. Ljiljana Muslić, mag. psih, Živjeti zdravo, Odjel za promicanje mentalnog zdravlja, Služba za promicanje zdravlja, Hrvatski zavod za javno zdravstvo

dr.sc. Slaven Krtalić, mag. cin., Živjeti zdravo, Hrvatski zavod za javno zdravstvo

prim. Tatjana Nemeth Blažić, dr.med., Odjel za HIV, krvlju i spolno prenosive bolesti, Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Jesenka Jeličić, univ. mag. med. dent., Ured za zaštitu zdravlja studenata Sveučilišta u Zagrebu

Diana Jovičić Burić, dr.med., univ.mag.admin.sanit., Živjeti zdravo, Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Lana Kasumović, dipl.san.ing., Živjeti zdravo, Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Helena Križan, mag. paed. soc., Živjeti zdravo, Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Ella Selak Bagarić, mag.psih, Centar za zdravlje mladih Zagreb

Dora Bukal, dr.med., Živjeti zdravo, Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Edukativni materijali za sudionice/ke

Brošure:

Tjelesno zdravlje i prehrana (Zdravo sveučilište)

Spolnost i zdravlje (Zdravo sveučilište)

Mentalno zdravlje - preveniraj, prepoznaj, pruži podršku (Zdravo sveučilište)

Tjelesno zdravlje (Živjeti zdravo, HZJZ)

Prehrambene smjernice za 5.-8. razrede OŠ (Živjeti zdravo, HZJZ)

Prehrambene smjernice za 1.-4. razrede OŠ (Živjeti zdravo, HZJZ)

POGLED U SEBE (Udruga CroMSIC, Grad Zagreb)

Vi imate pitanja, mi imamo odgovore! (Živjeti zdravo, HZJZ)

SPI-ka (Živjeti zdravo, HZJZ)

Spolno zdravlje – Nema maženja bez pažnja (Živjeti zdravo, HZJZ)

Seksualni razvoj djeteta (Hrabri telefon)

Seksualno nasilje u školama (Ženska soba)

#REAGIRAJ Elektroničko seksualno nasilje nad i među djecom i mladima (Ženska soba)

Letci:

Hranite li se i Vi zdravo? (Živjeti zdravo, HZJZ)

Hodanjem do zdravlja! (Živjeti zdravo, HZJZ)

10-minutno vježbanje za djecu (Živjeti zdravo, HZJZ)

PoMoZi Da – Mentalno zdravlje djeteta ili mlada osoba (Živjeti zdravo, HZJZ)

Seksualno nasilje – prepoznamo, spriječimo! (Ženska soba)

“Seksualno nasilje nad i među djecom i mladima” (Ženska soba)

Centar za žrtve seksualnog nasilja (Ženska soba)

CILJEVI: ŠTO DALJE?

Prvi ciklus edukacija bio je svojevrsni pilot projekt, kroz koji su edukatorice i edukatori mogli uvidjeti što može biti bolje, što polaznici žele i trebaju saznati, koje teme su važne, a nisu dovoljno detaljno razrađene i sl. Osim evaluacijskih obrazaca sudionica i sudionika, u daljnjoj nadogradnji projekta važno je i međusobno dijeljenje mišljenja, konstruktivnih kritika i prijedloga projektnog tima, kao i dojam je li projekt vrijedan nastavljanja i koliku zainteresiranost uočavamo. Od samog početka nastajanja projekta pa do post-evaluacijskih susreta, postojala je međusobna interakcija i dobra komunikacija u timu, koje smatramo temeljima daljnjeg usavršavanja, a time i ključem uspješnijeg dijeljenja znanja. Osim stečenog početnog iskustva rada sa studentima nastavnih i pedagoških usmjerenja, važna je i činjenica da tri edukatorice i jedan edukator završavaju fakultete te će kao stručnjaci u svojim područjima (medicina i psihologija), nastaviti doprinositi ovom projektu, dijeleći iskustvo i znanja kako s polaznicima, tako i s novim generacijama vršnjačkih edukatorica i edukatora.

Plan provedbe projekta u idućim akademskim godinama je: provođenje jednog ciklusa (tri podcjeline) semestralno, a svaka edukacija je u trajanju od jednog dana, s osiguranim obrokom i vremenom za odmor. Nastavljajući s promidžbom, cilj je doprijeti do što velikog broja studentica i studenata, nakon čega bi se projekt nastavio održavati kao ciklusi za pojedine sastavnice (Fakultet hrvatskih studija, Učiteljski, Prirodoslovno-matematički, Filozofski i Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet), više puta kroz akademsku godinu.

Plan je obratiti se novim stručnim suradnicima/ama te obuhvatiti dodatne pod teme: bolesti dječje dobi, ovisnosti, *cyber* i seksualno nasilje, tjelesno zdravlje i pokret/tjelovježba (kineziološka perspektiva).

PRIZNANJE

U sklopu projekta “Brucoš 101” portala Srednja.hr, u svibnju 2022. godine projekt je osvojio 3. mjesto za najbolji studentski projekt u prošloj akademskoj godini. U video konferenciji održanoj 27. svibnja 2022. godine dodijeljene su nagrade za tri najbolja projekta - 5000, 7500 i 10000 kuna koje će se moći iskoristiti kroz bannere, social objave i promo tekstove, tj. za medijsko pokroviteljstvo budućih aktivnosti i događanja studentskih organizacija.

O ORGANIZATORU

Zdravo sveučilište je promotivno-preventivni program Odbora za studentsku zdravstvenu zaštitu Studentskog zbora Sveučilišta u Zagrebu. Program su 2018. godine pokrenuli studenti, danas liječnici, farmaceuti, nutricionisti, a kroz koji su u četiri godine postojanja ostvareni brojni projekti i akcije osvješćivanja i promicanja zdravih životnih navika, edukacije o važnim temama vezanima uz zdravstvenu zaštitu studenata, kao i očuvanju i unaprjeđenju tjelesnog, mentalnog, oralnog i spolnog zdravlje te prevencije bolesti.

Najvažniji uspjeh, ali i dugoročni cilj, jest pokretanje pitanje studentske zdravstvene zaštite na Sveučilištu u Zagrebu. Otvorili smo ovu iznimno važnu temu za zdravlje kolegica i kolega te predstavili uočene probleme kako unutar studentske zajednice, tako i među važnim akterima sustava (dekani, prorektori, rektor, ministri, predsjednik Vlade, predsjednica, predsjednik RH i dr.) Uloženi napori su prepoznati te se nadamo preustroju primarne zdravstvene zaštite studenata već u 2022. godini.

U akademskoj godini 2021./2022. tim studenata volontera se proširio i pomladio. Novi pojedinci osmislili su kreativne ideje, a vlastitim znanjima i mogućnostima doprinijeli poboljšanju rada te tako podigli program na višu razinu. Zdravo sveučilište isprofiliralo se kao jedan od najvećih i najvažnijih javnozdravstvenih programa u studentskoj, ali potencijalno i široj zajednici. Projekti koji obrađuju široku tematiku vezanu uz zdravlje i zaštitu te okupljaju studente i stručnjake iz gotovo svih područja sektora zdravstva, obećavajući su, a uz nastavak vrijednog rada, volju i entuzijazam sadašnjih i budućih članova, mogu rezultirati ogromnom dobrobiti za zdravlje i znanje studentske populacije (kao i drugima u njihovoj okolini).

ZAHVALE

Zahvaljujemo svim stručnim suradnicama i suradnicima na uloženom vremenu i trudu u ovaj studentski projekt.

Zahvaljujemo svim udrugama i institucijama koje su svojom podrškom potvrdile kvalitetu, ali i važnost vršnjačkih, javnozdravstvenih intervencija.

Hvala na svim edukativnim i drugim materijalima Hrvatskoj udruzi za borbu protiv HIV-a i virusnog hepatitisa (HUHIV), Poliklinici za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, Centru za seksualna prava i žrtve seksualnog nasilja – Ženska soba, Centru za edukaciju, savjetovanje i istraživanje – CESI, Hrabrom telefonu, tvrtki Radenska ADRIATIC, Studenac d.o.o., Studentskom centru Sveučilišta u Zagrebu.

Zahvaljujemo Stomatološkom fakultetu na uvažavanju prijave studentica četvrte godine Stomatološkog fakulteta te Sveučilištu u Zagrebu na prepoznavanju i vrednovanju rada, truda i davanja sebe za druge, brojnih studentica i studenata najvećeg Sveučilišta u Republici Hrvatskoj.

LITERATURA:

1. Berk, LE. Psihologija cjeloživotnog razvoja. Jastrebarsko: Naklada Slap; 2008.
2. Berk, LE. Dječja razvojna psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap; 2015.
3. Car S. Adolescencija 21. stoljeća: društvena uvjetovanost, temeljne karakteristike i pedagoški izazovi. Pedagoški istraživanja. 2013;10(2), 285-292.
4. Ganzer CA, Zauderer, C. Structured learning and self-reflection: Strategies to decrease anxiety in the psychiatric mental health clinical nursing experience. Nursing Education Perspectives. 2013; 34(4), 244-247.
5. Ilišin V, Spajić-Vrkaš V. Potrebe, problemi i potencijali mladih u Hrvatskoj [istraživački izvještaj]. Zagreb: Ministarstvo socijalne politike i mladih; 2015.
6. Kovačić M, Čulum B. Teorija i praksa rada s mladima: prilog razumijevanju rada s mladima u hrvatskom kontekstu. Zagreb: Mreža mladih Hrvatske; 2015.
7. Kuzman M. Adolescencija, adolescenti i zaštita zdravlja. Medicus. 2009; 18(2), 155-172.
8. O'Donoghue JL, Kirshner B, McLaughlin M. Introduction: Moving youth participation forward. New Directions for Youth Development. 2002; (96), 15-26.
9. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Odjel za koordinaciju i provođenje programa i projekata za prevenciju kroničnih nezaraznih bolesti. [Internet]. Zagreb: Dijabetes. [pristupljeno 20.6.2022.]. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-prevencija-nezaraznih-bolesti/odjel-za-koordinaciju-i-provođenje-programa-i-projekata-za-prevenciju-kronicnih-nezaraznih-bolest/dijabetes/>
10. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. [Internet]. Zagreb: Gotovo dvije trećine odraslih osoba u Hrvatskoj ima prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu! [pristupljeno 21.6.2022.]. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/gotovo-dvije-trecine-odraslih-osoba-u-hrvatskoj-ima-prekomjernu-tjelesnu-masu-ili-debljinu/>
11. Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske. [Internet]. Zagreb: Akcijski plan za prevenciju i kontrolu kroničnih nezaraznih bolesti 2015.-2020. [pristupljeno 1.6.2022.]. Dostupno na: <https://zdravstvo.gov.hr/pristup-informacijama/savjetovanje-s-javnoscu/okoncana-savjetovanja/savjetovanja-u-2015-godini/akcijski-plan-za-prevenciju-i-kontrolu-kronicnih-nezaraznih-bolesti-2015-2020-1648/1648>,
12. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. [Internet]. Zagreb: Odjel za promicanje tjelesnog zdravlja. [pristupljeno 1.6.2022.]. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/odjel-za-prevenciju-debljine/>
13. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. [Internet]. Zagreb: Registar za rak RH. [pristupljeno 1.6.2022.]. Dostupno na: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2021/12/Bilten_2019.pdf

14. Mitra S, De A, Chowdhury A. Epidemiology of non-alcoholic and alcoholic fatty liver diseases. *Transl Gastroenterol Hepatol*. [Internet]. 2020 Apr 5;5:16. [pristupljeno 21.6.2022.]. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7063528/>
15. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. [Internet]. Zagreb: Izvješće o umrlim osobama u Hrvatskoj u 2019. godini. [pristupljeno 1.6.2022.]. Dostupno na: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/09/Bilten__Umrli-_2019-1-2.pdf
16. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. [Internet]. Zagreb: Odjel za promicanje odgovornog spolnog ponašanja. [pristupljeno 21.6.2022.]. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/odjel-za-promicanje-odgovornog-spolnog-ponasanja/vise-o-odjelu/>
17. Ministarstvo znanosti i obrazovanja. [Internet]. Priručnik za učitelje i stručne suradnike u razrednoj nastavi - Zdravstveni odgoj. Zagreb: Ministarstvo znanosti i obrazovanja. [pristupljeno 21.6.2022.]. Dostupno na: <https://mzo.gov.hr/UserDocsImages//dokumenti/Obrazovanje//Priru%C4%8Dnik%20za%20u%C4%8Ditelje%20i%20stru%C4%8Dne%20suradnike%20u%20razrednoj%20nastavi%20-%20Zdravstveni%20odgoj.pdf>
18. Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije. [Internet]. Spolnost i mladi. Dubrovnik: Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije. [pristupljeno 1.6.2022.]. Dostupno na: <https://www.zzzjzdnz.hr/hr/zdravlje/spolnost-i-zdravlje/402>
19. Ministarstvo znanosti i obrazovanja. [Internet]. Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi. Narodne novine; 2020. [pristupljeno 21.6.2022.] Dostupno na: <http://www.propisi.hr/print.php?id=8361>
20. World Health Organization. [Internet]. Healthy diet - key facts. World Health Organization; 2020. [pristupljeno 21.6.2022.]. Dostupno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
21. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. [Internet]. Europska inicijativa praćenja debljine u djece. Hrvatska; 2018./2019. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. [pristupljeno 21.6.2022.]. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2021/03/CroCOSI-2021-publikacija-web-pages.pdf>
22. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. [Internet]. Svjetski dan debljine – Korijeni debljine mnogo su dublji i kompleksniji od onog što vidimo na prvi pogled. Hrvatski zavod za javno zdravstvo; 2020. [pristupljeno 21.6.2022.]. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/korijeni-debljine-mnogo-su-dublji-i-kompleksniji-od-onog-sto-vidimo-na-prvi-pogled/>
23. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. [Internet]. Europska zdravstvena anketa u Hrvatskoj 2019. Hrvatski zavod za javno zdravstvo; 2021. [pristupljeno 21.6.2022.]. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2021/07/EHIS-Osnovni-pokazatelj-1.pdf>