



Program promocije zdravlja i osobnog razvoja

Kako je zaključeno u Povelji o unapređenju zdravlja (Ottawa 1986.), unapređenje zdravlja proces je koji omogućuje ljudima veću kontrolu nad zdravljem i njegovo poboljšanje. Da bi dosegli fizičko, psihičko i socijalno blagostanje moramo moći prepoznati i uvidjeti svoje težnje i zadovoljiti potrebe noseći se sa svojom okolinom. Jedna od bitnih odrednica u unapređenju zdravlja je jačanje životnih vještina. Da bi učenici bili spremniji za izazove koje donosi život, važno im je dati oruđe za borbu pomoću učenja životnih vještina. Nadalje, zdrav životni stil i rizična ponašanja kao što su pušenje, nepravilna prehrana, tjelesna neaktivnost i pijenje alkohola stvaraju se u mladosti. Jednom stečene navike teško se kasnije mijenjaju.

Podaci svjetskog istraživanja o pušenju cigareta među djecom i mladima (GYTS) za 2006. godinu stavljaju Hrvatsku na visoko treće mjesto u Europi po postotku udjela 15-godišnjaka koji svakodnevno puše (18% dječaka i 23% djevojčica).

Rezultati ESPAD (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) istraživanja iz 2009. godine pokazuju da hrvatski petnaestogodišnjaci prednjače među svojim europskim vršnjacima u pušenju i konzumiranju alkohola. Njih 84% izjasnilo se da je u posljednjih dvanaest mjeseci bar jednom pilo, a 43 % navodi bar jedno iskustvo u protekloj godini. Ekscesivno opijanje (eng. binge drinking) u posljednjih 30 dana navodi 50% ispitanih. Dječaci, koji piju više, najčešće konzumiraju pivo, dok su djevojčice sklonije miješanim i žestokim pićima. Ovo ukazuje na visoki stupanj ugroženosti ili rizika u kojem odrastaju naša djeca.

Škole su tu da učenicima pružaju znanje, ali danas je već jasno da to nije dovoljno. Upravo škole su te koje će mladim ljudima dati ono što je nedostajalo u dosadašnjem obrazovanju – razvijanje životnih vještina. To će biti učinkovito ako se radi planski i sustavno provjerenim programima. Takav se program već osmu godinu provodi u

osnovnim školama Primorsko-goranske županije.

Trening životnih vještina, program promocije zdravlja i osobnog razvoja počeo se provoditi 2005. godine u osnovnim školama Primorsko-goranske županije, u organizaciji Odjela za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ. Realizacija programa započela je s učenicima šestih razreda. Tijekom sljedećih godina program se uveo u treće i četvrte razrede (2009./2010. šk.god.) te u pete razrede (2011. godine).

U prvoj godini provođenja uključila se 31 škola sa šestim razredima, ukupno 1.657 učenika. Svake godine broj učenika i škola je rastao, tako da je prošle, 2011./2012. godine u program uključena 51 osnovna škola Primorsko-goranske županije odnosno 9.381 učenik od trećih do sedmih razreda. To su 502 razredna odjeljenja s 480 provoditelja i 48 školskih koordinatora programa. Provedbu programa u školi koordiniraju školski koordinatori u suradnji s djelatnicima Zavoda za javno zdravstvo.

Ciljevi programa su promoviranje antiovi-sničkih stavova i normi, poučavanje vještina odbijanja droga, jačanje i razvoj vještina osobnog razvoja te jačanje socijalnih vještina. Djeca kroz praktičan radionički rad, diskusije i demonstracije uče životne vještine. Program provode razrednici jednom tjedno na satu razredne zajednice. Svaka radionica sadržava obradu jedne teme (samopoštovanje, donošenje odluka, pušenje, reklamiranje, suočavanje sa stresom, komunikacijske vještine, socijalne vještine, asertivnost u nižim razredima, a u starijim se osim ovih obrađuje još rješavanje sukoba, alkohol, nasilje i mediji, zloraba droga, marihuana te odupiranje vršnjačkom pritisku). Provoditelji svake godine prolaze četverodnevnu edukaciju za provedbu programa. Tijekom edukacije imaju priliku čuti predavanja kompetentnih hrvatskih stručnjaka za područje promocije zdravlja i prevencije ovisnosti te sudjelovati u radionicama iz

programa koje će provoditi s učenicima. Posebno je pripremljen priručnik za nastavnike s uputama za provođenje radionica te priručnik - radna bilježnica za učenike. Svi voditelji programa i uključeni učenici dobiju svoj primjerak priručnika. U program je ugrađena evaluacija koja ukazuje na uspješnost programa. Putem supervizijskih sastanaka s nastavnicima i evaluacijskih upitnika koje ispunjavaju, prikupljene su povratne informacije o izboru sadržaja i metoda. Priručnici se usavršavaju prema najznačajnijim i najčešćim primjedbama. Tako su direktna iskustva u provođenju programa iz prethodne godine pretočena u nešto izmijenjene i prilagođene priručnike i sadržaje za novu generaciju učenika.

Interes i zadovoljstvo programom među nastavnicima povećali su i novčani poticaji svim nastavnicima i stručnim suradnicima koji provode program.

Na kraju provedbe programa, na Svjetski dan nepušenja, 31. svibnja, organizira se susret na kojem učenici imaju priliku prezentirati praktične uratke proizašle iz programa. Na tom velikom zajedničkom druženju oko dvjestotinjak učenika predstavlja svoje plakate, Power-Point prezentacije, skečeve, filmove i literarne radove. Plakate s temama proizašlim iz *Treninga životnih vještina* javno izložimo na poznatom okupljalištu mladih u Rijeci, na Titovom trgu kod hotela Kontinental. Tamo budu nekoliko dana, nakon čega se maknu i vrate školama ako žele.

Program je predan Agenciji za odgoj i obrazovanje koja je dala pozitivno mišljenje. Trening životnih vještina počeo se provoditi u malom broju razreda i svake je godine rastao slobodnim odabirom učitelja o uključivanju u program. Osim evaluacije, koja ukazuje na uspješnost ovog programa, i ovo je dokaz kako je prepoznat i prihvaćen kao dobar od osnovnih korisnika programa.

K. Petrović Ljubotina
A. Mataija Redžović
D. Roviš