

Stručni rad

PREVENCIJA OVISNOSTI KOD UČENIKA

Martina Meznarić, mag. educ. biol. et chem., učitelj mentor

Martina Vusić, mag. prim. educ. , ravnatelj mentor

Osnovna škola Izidora Poljaka Višnjica

Sažetak:

Tijekom školske godine 2023./2024. članovi Tima za kvalitetu su kao prioritetno područje unapređenja Razvojnog plana i programa rada škole odabrali temu Prevenirana ovisnosti kod učenika s ciljem prevencije porasta konzumacije nikotina, energetskih pića, alkohola i drugih sredstava ovisnosti među djecom i prevencije porasta korištenja pametnih telefona, videoigara i društvenih mreža. Kako bi se utvrdilo početno stanje s učenicima od 5. do 8. razreda je provedeno obrazovno istraživanje. Nakon toga je učiteljica Martina Meznarić analizirala rezultate obrazovnog istraživanja i s rezultatima istraživanja obavijestila učenike, roditelje i članovi Tima za kvalitetu. Uslijedile su edukacije učenika kroz predavanja i radionice od strane djelatnika škole, policijskih službenika i drugih vanjskih suradnika. Također su djelomično o nekim temama vezanim uz prevenciju ovisnosti upoznati i roditelji na roditeljskim sastancima. Krajem nastavne godine provedeno je drugo obrazovno istraživanje kako bi se utvrdilo jesu li predavanja i radionice pozitivno utjecale na učenike. Rezultati drugog obrazovnog istraživanja pokazali su da većina učenika smatra kako su predavanja i radionice vezane uz temu Prevenirana ovisnosti za njih bile korisne i kako bi željeli da se provode i sljedeće nastavne godine.

Ključne riječi: sredstva ovisnosti, učitelji, stručna služba, roditelji, policijski službenici

1. Uvod:

Ovisnost među mladima sve je češće tema različitih istraživanja diljem svijeta. Prema europskom istraživanju provedenom 2023. godine Hrvatska je na 3. mjestu po broju mladih koji su pušili cigaru i na 7. mjestu po opijanju mladih [1]. Ravnateljica škole Martina Vusić i ostali članovi Tima za kvalitetu su stoga na početku školske godine odlučili da će ove nastavne godine prioritetno područje unapređenja Razvojnog plana i programa rada škole biti Prevencija ovisnosti kod učenika. Tako je na pravom sastanku članova Tima za kvalitetu dogovoreno da će učiteljica Martina Meznarić u svrhu ove teme s učenicima od 5. do 8. razreda provesti dva obrazovna istraživanja, jedno prije edukacija učenika, a drugo na kraju nastavne godine nakon provedenih edukacija kako bismo utvrdili jesu li edukacije vezane uz temu Prevencija ovisnosti te edukacije o prihvaćanju sebe, mentalnom i tjelesnom zdravlju, preuzimanju odgovornosti za vlastita ponašanja i edukacije o tome da imamo pravo izbora bile korisne za učenike. Na sastanku Tima za kvalitetu je bilo dogovoreno da će edukacije učenicima provoditi učitelji, djelatnici stručne službe, policijski službenici te članovi drugih institucija s kojima škola dogovori suradnju.

2. Ciljevi obrazovnih istraživanja i edukacije učenika:

- upoznati djelatnike škole i širu javnost s problemom sve lakše dostupnosti sredstava koja kod djece mogu uzrokovati ovisnost
- prevencija porasta konzumacije nikotina, energetskih pića, alkohola i drugih sredstava ovisnosti među djecom i prevencija porasta korištenja pametnih telefona, videoigara i društvenih mreža
- upoznati djelatnike škole i širu javnost s problem mogućeg porasta konzumacije nikotina i drugih sredstava koja bi kod djece mogla izazvati ovisnost
- educirati učenike o štetnosti i posljedicama konzumiranja sredstava koja mogu uzrokovati ovisnost
- poticati učenike, djelatnika škole i roditelje na odgovornije ponašanje
- poticati učenika na zdrav život
- poticati učenike na kritičko promišljanje i razvijanje vlastite svijesti o rizicima i opasnostima korištenja nikotina i drugih sredstava koje mogu izazvati ovisnost
- utvrditi jesu li učenici koristili neko sredstvo koje može uzrokovati ovisnost
- utvrditi ima li učenika koji koriste neko sredstvo koje može uzrokovati ovisnost
- utvrditi u kojim okolnostima učenici dolaze u iskušenje da probaju neko sredstvo koje može uzrokovati ovisnost
- utvrditi koje skupine (prijatelji, roditelji) imaju najveći utjecaj na ponašanje učenika vezano uz korištenje sredstava koja mogu uzrokovati ovisnost
- utvrditi potrebu za izvođenje predavanja i/ili radionica vezanih uz štetnost sredstava ovisnosti na zdravlje
- utvrditi jesu li edukacije provedene u sklopu Prevencije ovisnosti osvijestile kod učenika štetnost sredstava ovisnosti

- utvrditi jesu li radionice provedene u sklopu Prevenције ovisnosti osvijestile kod učenika štetnost sredstava ovisnosti
- utvrditi smatraju li učenici da bi se edukacije i radionice vezane uz temu Prevencija ovisnosti trebale provoditi i u budućnost

3. Obrazovno istraživanje 1

Kako bismo utvrdili početno stanje, odnosno kako bismo dobili uvid u to koliko su učenici upoznati s temom ovisnosti, sredstvima ovisnosti, jesu li učenici probali neka sredstva ovisnosti, koriste li neki učenici sredstva ovisnosti i žele li učenici da ih se educira o navedenoj temi učiteljica Martina Meznarić je na početku nastavne godine sastavila pitanja za obrazovno istraživanje koje je u studenu provela s učenicima od 5. do 8. razreda OŠ Izidora Poljaka Višnjica i PŠ J. E. Drašković Cvetlin. Obrazovno istraživanje je ukupno ispunilo 66 učenika, a sastojalo se od 71 pitanja i provedeno je u digitalnom alatu MS Forms. Pitanjima možete pristupiti klikom na priloženu [poveznicu](#).

Analizom rezultata obrazovnog istraživanja je utvrđeno da ima učenika koji su probali neka sredstva ovisnosti: cigarete, električne cigarete, alkohol, snus, energetska pića. Rezultati su pokazali da ima učenika koji često koriste neka od navedenih sredstava ovisnosti, a kao mjesto gdje to koriste navode igralište, kod kuće, u kafiću, kleti, na zabavama. Uglavnom učenici sredstva ovisnosti (cigarete, alkohol, energetska pića) koriste jer im je to zabavno, jer ih opušta i jer to rade i njihovi prijatelji. Učenici uglavnom navode da su probali sredstva ovisnosti zbog znatiželje. Rezultati istraživanja su pokazali da većina učenika igra videoigre i da neki dnevno provode četiri sata igrajući videoigre što je zabrinjavajući podatak. Učenici najčešće igraju videoigre jer im je to zabavno, i jer se tako druže s prijateljima. Većina učenika koristi društvene mreže na kojima provedu dnevno oko sat vremena. Većina koji ne puše, ne piju alkohol i energetska pića, koji ne igraju videoigre i ne koriste društvene mreže smatraju da ih usprkos tome vršnjaci prihvaćaju ravnopravno u svoje društvo. Na rođendanskim zabavama se uglavnom jede Fast food, slatkiši i piju sokovi. Učenici su se izjasnili da bi htjeli čuti dodatne informacije o štetnosti sredstava ovisnosti na zdravlje koja bi im prenio pedagog, učitelj, liječnik, psiholog ili policijski službenik i htjeli bi da se provode radionice na temu štetnosti sredstava ovisnosti. Učenici su se izjasnili da bi bilo dobro da njihovi roditelji saznaju više informacija o štetnosti sredstava ovisnosti na zdravlje i smatraju da bi se i njima trebale provoditi radionice na temu štetnosti sredstava ovisnosti trebale provoditi i roditeljima, dvadeset učenika. Zanimljivo je da su učenici u istraživanju predložili da bi učenici i roditelji trebali imati zajedničku radionicu.

Detaljnim rezultatima obrazovnog istraživanja možete pristupiti putem priložene [poveznice](#).

4. Edukacija učenika

Nakon uvida u rezultate obrazovnog istraživanja i njihove analize učiteljica Martina Meznarić i ravnateljica Martina Vusić su s istima upoznale članove Tima za kvalitetu te su dogovorene daljnje aktivnosti.

4.1. Europski mjesec kibernetičke sigurnosti.

Učiteljica informatike Ana Dukarić je s učenicima obilježila Europski mjesec kibernetičke sigurnosti kako bi učenike osvijestila o važnosti kibernetičke sigurnosti, kako bi utjecala na promjene njihovog stava prema zaštiti i ukazala im na resurse koji im omogućavaju da se uspješno obrane od kibernetičkih prijetnji te da na taj način smanje rizik od napada. Učenici su u sklopu obilježavanja izrađivali prezentacije. Detalje o provedenoj aktivnosti možete pogledati pomoću priložene [poveznice](#).

4.2. Dan sigurnijeg interneta

Dan sigurnijeg interneta jedan je od najvažnijih dana u kalendaru informacijske sigurnosti, a obilježava se svake godine, drugog dana u tjednu (utorak), u drugom mjesecu (veljača). Učiteljica informatike Ana Dukarić je u sklopu Prevencije ovisnosti s učenicima obilježila Dan sigurnijeg interneta. Ciljevi obilježavanja su bili razviti kod učenika svijest o tome zašto je dobro biti informiran, zašto je važno imati znanje kao štit u svakodnevnom korištenju uslugama interneta kako bismo izbjegli sve oblike internetskih prijevara, e-nasilja, govora mržnje, krađa i drugih nedaća. Ovogodišnji Dan sigurnijeg interneta obilježen je pod sloganom "Gejmaj sigurno - zajedno za bolji internet" , na temu video igara. Radionice na satovima redovne ili izborne nastave informatike provele su učiteljice informatike, Nives Komes i Ana Dukarić. Od 1. do 4. razreda provedena je radionica BALANSIRAM (slika 1)



Slika 1. Aktivnosti koje volim raditi umjesto igranja vide igara

Od 5. do 8. razreda provedena je radionica SURADNJOM DO USPJEHA (slika 2).

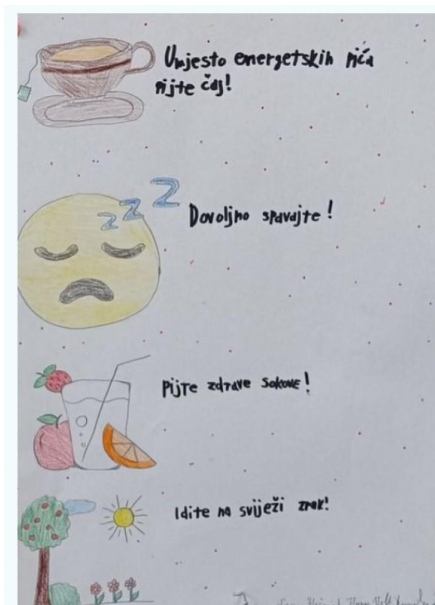


Slika 2. Koje nam stvari povećavaju šansu da ćemo bolje igrati i pobijediti

Detalje o provedenoj aktivnosti možete pogledati na mrežnim stranicama škole pomoću priložene [poveznice](#).

4.3. Mjesec borbe protiv ovisnosti

Nakon uvida u rezultate obrazovnog istraživanja pedagoginja Ankica Gotić, učiteljica prirode Snježana Conar i učiteljica biologije, kemije i prirode Martina Meznarić su u sklopu Obilježavanja Mjeseca borbe protiv ovisnosti učenicima održale predavanja i provele brojne radionice s ciljem edukacije učenika o štetnosti sredstava ovisnosti i kako bi kod učenika osvijestile da je u redu da kažu ne ako im netko nudi sredstvo ovisnosti. Pedagoginja Ankica i učiteljica Martina su s učenicima provodile i radionice koje kod učenika potiču razvoj vlastite osobnosti i vlastitog ja. Kroz navedene radionice su prošle i teme što sve učenici mogu raditi umjesto koristiti sredstva ovisnosti i na koje sve načine se mogu zabaviti. Tako je pedagoginja Ankica Gotić s učenicima provela radionicu tijekom koje su učenici u grupama crtali i pisali što sve mogu raditi umjesto piti energetska pića (slika 3).



Slika 3. Učenici 6. razreda prikazuju što sve mogu raditi umjesto konzumiranja energetske pića

Učenici 8. razreda su u digitalnim alatima pod mentorstvom učiteljice Martine Meznarić izrađivali radove na zadane teme vezane uz temu Ovisnosti (slika 4).



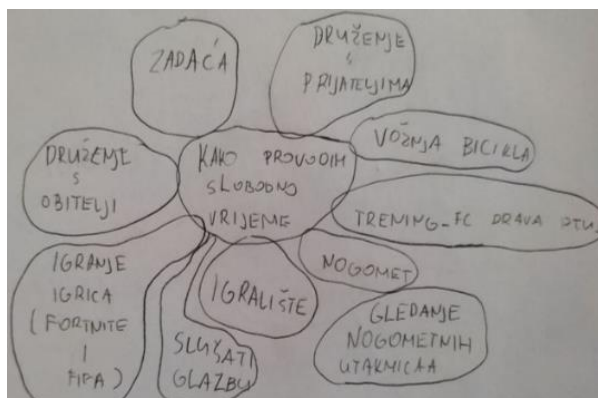
Slika 4. Učenici 8. razreda u digitalnim alatima izrađuju radove vezane uz temu Ovisnosti

S učenicima 6. razreda su provedene radionice vezane uz moguće situacije u kojima se mladi mogu naći u svakodnevnom životu, a koje su vezane uz temu Ovisnosti (slika 5).



Slika 5. Učenici se u grupama dogovaraju i pišu kako bi se ponašali u određenoj situaciji

Učiteljica Martina Meznarić je s učenicima 7. razreda provela radionice kojima je cilj bio razvoj vlastitog ja i razvoj pozitivnog mišljenja o sebi. Tako su učenici opisali svoj najbolji dan, napisali kako provode slobodno vrijeme (slika 6), napisali kako žele provoditi slobodno vrijeme, koje su njihove pozitivne osobine, zbog čega su ponosni na sebe, što ih nasmijava.



Slika 6. Učenik opisuje kako provodi slobodno vrijeme

Učenici su dobili zadatak da drugom učeniku iz razreda na post – it listić zalijepljen na leđima napišu jednu pozitivnu osobinu (slika 7).



Slika 7. Učenici jedni drugima pišu jednu pozitivnu osobinu

Kao primjer aktivnost koju učenici mogu raditi umjesto koristiti sredstva ovisnosti učiteljica je odabrala igru pantomime. Na kraju je učiteljica na interaktivnom ekranu nacrtala stablo želja. Zadatak učenika je bio da svatko od njih nacrtaj jedan list i da u njega napiše svoju želju (slika 8).



Slika 8. Učenica zapisuje svoju želju u stablo želja

Učenici 6.b razreda su pod mentorstvom učiteljice Snježane Conar uredili razredni pano (slika 9).



Slika 9. Uređivanje razrednog panoa

Detalje o provedenim aktivnostima možete pogledati u digitalnoj knjizi kojoj možete pristupiti putem priložene [poveznice](#).

4.4. Edukacija roditelja

Kako su rezultati ankete pokazali da učenici žele da se edukacije i radionice održe i roditeljima razrednici su na roditeljskom sastanku u prvom polugodištu s roditeljima prošli predavanje na temu: Štetnost energetskih pića. Učiteljica Martina Meznarić je s roditeljima 7.a razreda na roditeljskim sastancima u drugom polugodištu provela dvije radionice. Najprije je s njima prošla predavanje Prevensija ovisnosti: Nije istina da sredstva ovisnosti koriste svi - Nemoj ni ti! tijekom kojeg je roditelje upoznala s podacima o tome u kojem se postotku djevojčice, a u kojem dječaci određene dobi: opijaju, puše cigarete duhana najmanje jednom tjedno, koje su štetnosti i posljedice upotrebe marihuane. Nakon toga je s roditeljima provedena radionica na teme: Prevensija ovisnosti: Štetni učinci duhanskih proizvoda i nikotinskih vrećica (slika 10). Roditelji su podijeljeni u grupe te su prema uputama zadanim u rubrici i dobivenih materijala na zadanu temu izradili plakat, predstavili ga drugim grupama i nakon toga postavili plakate na pano u učionici kemije, biologije i prirode. Detalje o provedenoj aktivnosti možete pogledati na mrežnim stranicama škole pomoću priložene [poveznice](#).



Slika 10. Roditelji podijeljeni u grupe izrađuju radove vezane uz teme: Električne cigarete ili e-cigarete; Grijani duhanski proizvodi; Nikotinske vrećice

Na sljedećem roditeljskom sastanku učiteljica je s roditeljima prošla radionicu: Prevensija ovisnosti: Djeca i mobiteli; društvene mreže; Ovisnost o internetu; Ovisnost o videoigrama (slika 11). Detalje o provedenoj aktivnosti možete pogledati na mrežnim stranicama škole pomoću priložene [poveznice](#).



Slika 11. Radovi roditelja vezani uz teme Ovisnost o internetu, društvenim mrežama, mobitelima i videoigrama

4.5. Projekt Tako? Ovako!

U sklopu prevencije ovisnosti ravnateljica škole Martina Vusić je uključila školu u projekt Tako? Ovako! čiji je cilj prevencija rizičnih ponašanja djece kroz kvalitetno provođenje slobodnog vremena. U sklopu ovog projekta je održana i radionica za članove učiteljskog vijeća (slika 12), a detalje o provedenoj aktivnosti možete pogledati na mrežnim stranicama škole putem priložene [poveznice](#).



Slika 12. Učitelji u grupama promišljaju o različitim pristupima zamišljenoj problemskoj situaciji i predlažu kvalitetna rješenja problema

4.6. MUP Ivanec

U prevenciju ovisnosti su se uključili i djelatnici MUP – a. Dana 19.4.2024. našu školu su posjetili djelatnici MUP - a Ivanec Marko Šambar i i Mirko Bistović. Oni su prvo održali predavanje u MŠ Izidora Poljaka Višnjica, a nakon toga i u PŠ J. E. Drašković Cvetlin. Ciljana skupina su bili učenici od 5. do 8. razreda. Djelatnici MUP - a Ivanec su učenicima održali predavanje o: vršnjačkom nasilju, nasilju na internetu, posljedicama izrade lažnih profila na društvenim mrežama, otmici djece, posljedicama tetoviranja, štetnim učincima pušenja, energetskih pića, alkohola, izlascima. Djelatnik MUP – a Ivanec Marko Šambar je 9. svibnja učenicima 7. i 8. razreda OŠ Izidora

Poljaka Višnjica i PŠ J.E. Drašković Cvetlin održao predavanje na temu spriječimo nasilje na internetu – cyberbullying. Detalje o provedenim predavanjima možete pogledati na mrežnim stranicama škole putem priložene [poveznice 1](#) i [poveznice 2](#).

4.7. Cyberbullying – Psycho Mouse

Učenici 7. i 8. razreda OŠ Izidora Poljaka Višnjica i PŠ J.E. Drašković Cvetlin su 29.5.2024. aktivno sudjelovali u edukativnoj interaktivnoj predstavi pod nazivom "Dislike" (slika 13) koja je održana u OŠ grofa Janka Draškovića Klenovnik. Predstavu je održao youtuber i trap umjetnik Andre Damiš poznat pod pseudonimom Psycho Mouse. Tema predstave je bila nasilje na internetu (cyberbullying). Detalje o provedenoj aktivnosti možete pogledati na mrežnim stranicama škole pomoću priložene [poveznice](#).



Slika 13. Učenici aktivno sudjeluju u interaktivnoj predstavi „Dislike“

4.8. Obrazovno istraživanje 2

Nakon uvida u rezultate obrazovnog istraživanja provedenog u prvom polugodištu i provedenih edukacija učiteljica Martina Meznarić je sastavila pitanja za drugo obrazovno istraživanje koje je s učenicima od 5. do 8. razreda provela u mjesecu lipnju. Obrazovno istraživanje je ispunilo 65 učenika, a sastojalo se od 35 pitanja i provedeno je u digitalnom alatu MS Forms. Pitanjima možete pristupiti putem priložene [poveznice](#). Sažetku rezultata obrazovnog istraživanja možete pristupiti putem priložene [poveznice](#).

Rezultati obrazovnog istraživanja pokazali su da većina učenika smatra da su edukacije i radionice o štetnosti pušenja, energetskih pića, alkohola, nikotinskih vrećica, grijanih duhanskih proizvoda, elektroničkih cigareta, ovisnosti o videoigrama, ovisnosti o društvenim mrežama, internetu i mobitelima provedene od strane članova tima za kvalitetu (razrednik/stručna služba/predmetni učitelj) i policijskih službenika bile korisne. Većina učenika smatra da je za njih korisno što su neki razrednici na roditeljskim sastancima proveli edukacije i radionice za roditelje o navedenim ovisnostima. Učenici smatraju da bi bilo korisno kada bi se na roditeljskim sastancima češće provodile edukacije i radionice o ovisnostima i slažu se da bi na takvim edukacijama trebali istovremeno

biti uključeni roditelji i njihova djeca. Učenici smatraju da bi bilo korisno kada bi policijski službenici provodili edukacije o ovisnostima i za roditelje. Učenici koji koriste neko sredstvo ovisnosti su se izjasnili da su ih edukacije i radionice o štetnom učinku sredstava ovisnosti potaknule da prestanu koristiti sredstvo ovisnosti. Učenici su se također izjasnili da su ih edukacije o štetnim učincima društvenih mreža, videoigara potaknule da ih manje koriste. Učenici su tijekom edukacija ojačali svoje ja i ukoliko im netko ponudi sredstvo ovisnosti neće se bojati bez oklijevanja reći NE. Edukacije i radionice su učenike potaknule i da više brinu o vlastitom zdravlju i pažljivije biraju društvo. Učenici bi htjeli da se edukacije i radionice o štetnim učincima ovisnosti provode i sljedeću nastavnu godinu i to u većem opsegu te žele da se edukacije provode za njih ali i za njihove roditelje.

5. Zaključak

Na temelju rezultata obrazovnih istraživanja možemo zaključiti kako su edukacije i radionice koje su učenicima održali djelatnici škole, policijski službenici i drugi vanjski suradnici za većinu učenika bile korisne te su većinu učenika koji su koristili sredstva ovisnosti potaknule da iste prestanu koristiti. Također zaključujemo da bismo predavanja i radionice vezane uz ovu temu trebali provoditi i sljedeće nastavne godine pri čemu bismo trebali više predavanja i radionica održati i roditeljima te prema prijedlogu učenika provoditi istovremeno predavanja i radionice za učenike i njihove roditelje.

6.Literatura:

[1] Ovisnosti i mladi: Na 7. smo mjestu po opijanju mladih u Europi, a 3. po broju mladih pušača! Psihologinja otkriva zašto dolazi do toga i što učiniti URL:

<https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/psihologija/ovisnosti-i-mladi-na-7-smo-mjestu-po-opijanju-mladih-u-europi-a-3-po-broju-mladih-pusaca-psiologinja-otkriva-zasto-dolazi-do-toga-i-sto-uciniti> (13.8.2024.)