

Školska preventivna strategija

Voditeljice:

mr. sc. Karolina Jukić, prof.

Dora Šimičić, mag.psych.

Prvi razredi

Osnove zdravog načina života i osobne sigurnosti

Procjena stanja i potreba:

Potrebno je sustavno poticati razvoj međusobnog razumijevanja i empatije među učenicima, osobito kroz vještine aktivnog slušanja i izražavanja mišljenja. Učenicima je potrebno omogućiti siguran prostor za izražavanje različitih mišljenja i stavova, kao i poticati učenike da vrednuju važnosti zajedništva i suradnje u razredu.

Stanje:

U razrednim odjelima se povremeno pojavljuju konflikti, a učenici često nemaju vještine za njihovo mirno i učinkovito rješavanje. Sukobi mogu eskalirati zbog nedostatka iskustva u upravljanju nesuglasticama, dok učenici ponekad reagiraju emocionalno ili izbjegavaju suočavanje s problemima, što stvara napetost i dugotrajne nesuglasice. Također, učenici nisu uvijek svjesni vlastitih emocija i osjećaja drugih, što otežava komunikaciju i suradnju. Nedostatak vještina aktivnog slušanja i izražavanja mišljenja može dovesti do nesporazuma i napetosti među učenicima.

Potrebe:

Učenicima je potrebno osigurati praktične metode i strategije za konstruktivno rješavanje sukoba, uključujući pregovaranje, medijaciju i asertivnu komunikaciju, te razvijati sposobnost prepoznavanja i kontroliranja agresivnih reakcija. Istovremeno, važno je sustavno jačati emocionalnu inteligenciju i socijalne vještine kroz aktivnosti usmjerene na prepoznavanje i izražavanje emocija, vježbe aktivnog slušanja i učinkovite komunikacije, te poticanje empatije i uvažavanja različitih stajališta.

Cilj programa:

Promicati zdrav i siguran način života učenika kroz razvoj komunikacijskih i socijalnih vještina te jačanje emocionalne otpornosti, stvarajući sigurno i suradničko okruženje u kojem učenici mogu izražavati stavove i osjećaje, razvijati međusobno razumijevanje, toleranciju i osjećaj zajedništva.

Očekivani ishodi učenika:

- Prepoznati vlastite i tuđe emocije,
- Analizirati situacije u kojima dolazi do nesporazuma,
- Procijeniti različite stavove vršnjaka,
- Primijeniti strategije aktivnog slušanja i izražavanja mišljenja,
- Razvijati strategije za učinkovitu suradnju i jačanje zajedništva.

Prevenzijske i podržavajuće aktivnosti:

- Identificiranje učenika s rizičnim ponašanjem i provođenje individualnog rada za jačanje samopoštovanja i promjenu obrazaca ponašanja kroz prepoznavanje osobnih snaga, talenata i vrijednosti.
- Prepoznavanje učenika s teškim obiteljskim okolnostima i pružanje odgovarajuće podrške za jačanje samopouzdanja.
- Prepoznavanje i sprječavanje vršnjačkog nasilja.

Aktivnosti uključuju analizu scenarija, simulacije sukoba i grupne rasprave;

- Sigurnost na internetu:
 - Prepoznavanje i prevencija cyberbullyinga
 - Zaštita privatnosti i osobnih podataka

Radionice:

1. Osjećaji pod lupom – radionica za prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija;
2. Što se krije u nesporazumu – radionica za analizu situacija sukoba i nesporazuma;
3. Tuđa perspektiva, moj uvid – radionica za procjenu različitih stavova vršnjaka;
4. Slušam i govorim s razumijevanjem – radionica aktivnog slušanja i izražavanja mišljenja;
5. Zajedno možemo više – radionica za razvoj strategija suradnje i jačanje zajedništva;

Art-terapija i dramski izrazi

Učenici će kroz art-terapijske aktivnosti i dramske igre uloga istraživati i izražavati vlastite emocije, obrađivati socijalne situacije te razvijati strategije nenasilnog rješavanja sukoba. Na temelju kreativnog procesa, učenici će osmisliti i izraditi kratki film o nenasilnom rješavanju sukoba, koji će se predstaviti na školskoj priredbi i poslati na Smotru hrvatskog školskog filma. Aktivnosti potiču suradnju, zajedništvo i jačanje emocionalne inteligencije.

Predavanje:

Predavanje Maje Prović, trenerice mindfulness vještina: Mindfulness i nenasilno rješavanje sukoba; Kako ostati prisutan i smiren u sukobnim situacijama. Strategije za promišljeno donošenje odluka i rješavanje nesporazuma;

Dodatne aktivnosti:

- Radionice iz programa Abeceda prevencije koje će provoditi razrednici;
- Predavanja iz preventivnog programa PU Vukovarsko-srijemske: *Sigurnost i zaštita djece na internetu i društvenim mrežama*;

Drugi razredi

Rizici i odgovorno ponašanje

Stanje:

Uočen je nedostatak potpune osviještenosti među učenicima o različitim oblicima nasilja – fizičkom, verbalnom, emocionalnom i online – kao i o njihovim dugoročnim posljedicama na mentalno i tjelesno zdravlje. Dio učenika već je bio izložen nasilju unutar škole ili u obiteljskom okruženju, dok drugi nemaju dovoljno informacija o prevenciji nasilja i pravilima zaštite. Nedostatak znanja i vještina povećava rizik od sukoba, zlostavljanja ili nesigurnog ponašanja, uključujući i digitalni prostor.

Potrebe:

Učenicima je potrebno osigurati cjelovito obrazovanje o različitim oblicima nasilja i njihovim posljedicama, s naglaskom na:

- Prepoznavanje znakova nasilja i rizičnih situacija.
- Razvijanje strategija prevencije nasilja i poticanje nenasilnog ponašanja.
- Osposobljavanje za sigurno reagiranje u situacijama nasilja.
- Informiranje o dostupnim resursima i institucijama za pomoć.

Ciljevi i aktivnosti:

1. Vrste nasilja i prevencija
 - Učenici će razlikovati fizičko, verbalno, emocionalno i online nasilje.
 - Analizirati će posljedice nasilja na pojedinca i zajednicu.
 - Analizirati vlastite postupke i vrednovati njihove posljedice.
2. Prepoznavanje i sprječavanje vršnjačkog nasilja
 - Aktivnosti uključuju analizu scenarija, simulacije sukoba i grupne rasprave.
 - Poticanje empatije, odgovornosti i nenasilnog ponašanja među vršnjacima.
3. Gdje potražiti pomoć
 - Učenici će naučiti kako i kada se obratiti školskom pedagogu, psihologu, nastavniku ili relevantnim službama podrške.
 - Radionice uključuju praktične primjere i vođene rasprave o dostupnim kanalima pomoći.

Prevenzijske i podržavajuće aktivnosti:

Edukativne radionice o vrstama nasilja i prevenciji

- Predavanja i interaktivne radionice o fizičkom, verbalnom, emocionalnom i online nasilju.
- Analiza stvarnih ili hipotetskih scenarija kako bi učenici prepoznali različite oblike nasilja.
- Rasprave o posljedicama nasilja na pojedinca i zajednicu.

Razvoj socijalno-emocionalnih vještina

- Vježbe empatije i aktivnog slušanja.
- Grupne igre i simulacije sukoba za razvijanje nenasilnog rješavanja problema.
- Trening asertivne komunikacije i izražavanja vlastitih osjećaja.

Vršnjačka podrška i inkluzivna školska klima

- Formiranje vršnjačkih pomagača ili savjetodavnih grupa za podršku učenicima.
- Aktivnosti usmjerene na jačanje zajedništva i odgovornog ponašanja unutar razreda.
- Kreativne radionice (plakati, video, kampanje) koje promiču nenasilje i poštovanje različitosti.

Informiranje o dostupnim resursima i traženju pomoći

- Radionice i vođene rasprave o tome kako i kada se obratiti pedagogu, psihologu, nastavniku ili relevantnim službama.
- Praktične vježbe traženja pomoći kroz simulacije razgovora.
- Postavljanje informativnih kutaka s kontaktima podrške i edukativnim materijalima u školi.

Prevenција online nasilja

- Edukacija o sigurnom korištenju interneta i društvenih mreža.
- Radionice o cyberbullyingu, prepoznavanju prijetnji i načinima reagiranja.
- Aktivnosti koje potiču odgovorno digitalno ponašanje i zaštitu privatnosti.

Očekivani ishodi:

- Učenici će prepoznati različite oblike nasilja i razumjeti njihove posljedice.
- Primijeniti strategije nenasilnog rješavanja sukoba.
- Sigurno identificirati izvore podrške i znati kako potražiti pomoć.

Dodatne aktivnosti:

- Radionice iz programa Abeceda prevencije koje će provoditi razrednici;
- Predavanja iz preventivnog programa PU Vukovarsko-srijemske: *Prevenција obiteljskog nasilja, sprečavanje nasilja prema ženama, među djecom i mladima, te izgradnja kulture nenasilja*;

Treći razredi

Odgovorno donošenje odluka

Stanje:

Učenici posjeduju osnovna znanja o seksualnom i reproduktivnom zdravlju, no ona često potječu iz nepouzdatih izvora (internet, vršnjaci). Tema seksualnosti u pojedinim obiteljima i društvenim sredinama još uvijek se smatra tabuom, zbog čega mladi nisu dovoljno educirani o kontracepciji, zaštiti i planiranju obitelji. Iako su svjesni postojanja spolno prenosivih bolesti (SPB), većina učenika nema dovoljno informacija o načinima prijenosa, simptomima i dugoročnim posljedicama. Zbog nedostatka znanja i utjecaja društvenih normi, dio učenika ne koristi odgovarajuće mjere zaštite, što povećava rizik za njihovo zdravlje.

Potrebe:

Učenicima je potrebno pružiti znanstveno utemeljene, jasne i provjerene informacije o seksualnom i reproduktivnom zdravlju, uključujući fiziološke procese, kontracepcijske metode i važnost odgovornog i sigurnog seksualnog ponašanja. Edukacija treba biti otvorena i prilagođena dobi i zrelosti učenika, s naglaskom na poštovanje vlastitog i tuđeg tijela, razvijanje odgovornosti u donošenju odluka te izgradnju zdravih i ravnopravnih odnosa. U sklopu prevencije spolno prenosivih bolesti potrebno je informirati učenike o načinima prijenosa i posljedicama, potaknuti na dosljednu uporabu zaštitnih mjera (osobito kondoma), osnažiti ih za pravovremeno prepoznavanje simptoma te poticati traženje stručne medicinske pomoći bez stigme i straha. Na taj način razvija se odgovoran odnos prema vlastitom i tuđem zdravlju te svijest o važnosti prevencije.

Ciljevi aktivnosti:

1. Prepoznati različite aspekte seksualnog i reproduktivnog zdravlja te važnost odgovornog ponašanja.
2. Objasniti fiziološke procese vezane uz reproduktivno zdravlje i značaj kontracepcijskih metoda.
3. Razlikovati pouzdane izvore informacija od nepouzdatih (internet, vršnjaci).
4. Analizirati posljedice neodgovornog seksualnog ponašanja, uključujući rizik od neželjenih trudnoća i SPB.
5. Primijeniti znanje o metodama zaštite u donošenju promišljenih i odgovornih odluka.
6. Procijeniti različite strategije prevencije spolno prenosivih bolesti.
7. Vrednovati važnost poštivanja vlastitog i tuđeg tijela u izgradnji zdravih i sigurnih odnosa.
8. Razviti pozitivan stav prema pravovremenom traženju stručne medicinske pomoći i destigmatizaciji bolesti.

Očekivani ishodi učenja:

1. Navesti i opisati osnovne pojmove vezane uz seksualno i reproduktivno zdravlje.
2. Objasniti fiziološke procese reproduktivnog sustava.
3. Razlikovati pouzdane od nepouzdatih izvora informacija o seksualnosti.
4. Analizirati rizike neodgovornog seksualnog ponašanja i njihove posljedice.
5. Primijeniti znanje o kontracepcijskim metodama u primjerima iz svakodnevnog života.

6. Procijeniti važnost korištenja zaštitnih mjera u prevenciji spolno prenosivih bolesti.
7. Vrednovati vlastite stavove i ponašanja u kontekstu poštivanja sebe i drugih.
8. Prepoznati simptome spolno prenosivih bolesti i odrediti kome se obratiti za pomoć.
9. Zauzeti stav o odgovornom donošenju odluka u seksualnim odnosima.

Prevenicijske i podržavajuće aktivnosti:

1. Siguran prostor za razgovor – osigurati učenicima mogućnost individualnog razgovora sa školskim pedagogom/psihologom.
2. Kutija povjerenja – anonimna pitanja učenika na koja stručni suradnici kasnije odgovaraju.
3. Suradnja s roditeljima – informativni sastanci o tome kako razgovarati s mladima o seksualnosti.

Radionice:

1. Mit ili istina? – Provjeravamo činjenice o seksualnom zdravlju;
2. Granice i odluke – Učenje odgovornog ponašanja;
3. Zaštititi sebe – zaštititi druge;
4. Put informacija – gdje potražiti stručnu pomoć;

Dodatne aktivnosti:

- Radionice iz programa Abeceda prevencije koje će provoditi razrednici;
- Nastavne cjeline iz biologije – sadržaji vezani za zdravlje, anatomiju i fiziologiju, utjecaj štetnih navika i ovisnosti na organizam te važnost primjene zdravih životnih stilova u prevenciji bolesti i očuvanju vitalnosti.
- Predavanja iz preventivnog programa Međunarodne udruge studenata medicine Hrvatska, podružnica Osijek; liječnik školske medicine DZ Vukovar.

Četvrti razredi

1. Financijska pismenost

Prevenција financijskih prijevara

- Kako prepoznati financijske rizike (npr. prevare na internetu, kreditne kartice).
- Upravljanje osobnim budžetom.

Oснаžiti ученике за donošenje odgovornih i zdravih odluka, razvijanje financijske pismenosti, očuvanje mentalnog zdravlja i aktivno sudjelovanje u društvu, kako bi bili spremni za izazove života i karijere.

Stanje:

Učenici posjeduju osnovno znanje o financijskim transakcijama, no nisu dovoljno educirani o specifičnim rizicima kao što su internetske prijevare, zlouporabe kreditnih kartica ili lažne ponude za brzu zaradu. Nedostatak iskustva, ali i povjerenje u online platforme, čini ih posebno ranjivima. Istovremeno, većina učenika ima ograničeno znanje o planiranju osobnog budžeta i upravljanju vlastitim financijama. Iako neki posjeduju iskustvo s osobnom štednjom ili trošenjem, često im nedostaju ključne vještine poput praćenja prihoda i rashoda ili postavljanja dugoročnih financijskih ciljeva.

Potrebe učenika:

- Edukacija o prepoznavanju financijskih prijevara kroz praktične primjere, simulacije i studije slučajeva.
- Razvijanje kritičkog razmišljanja o sigurnim financijskim praksama.
- Usvajanje alata i strategija za upravljanje osobnim budžetom.
- Praktične aktivnosti, poput izrade mjesečnog budžeta, kako bi se potaknula štednja, odgovorno trošenje i dugoročno financijsko planiranje.

Očekivani ishodi:

- Nabrojati vrste financijskih rizika.
- Objasniti važnost planiranja osobnog budžeta.
- Primijeniti vještine upravljanja osobnim financijama (budžet, štednja, ulaganje).
- Analizirati financijske navike i predložiti poboljšanja.

Prevenicijske i podržavajuće aktivnosti

Radionice:

- a) Izrada osobnog mjesečnog budžeta; bankarski službenik
 - b) Pano povodom 31. listopada – Međunarodni dan štednje;
 - c) Simulacije financijskih situacija i analiza rizika – praktični primjeri internetskih prijevara, lažnih ponuda i zlouporabe kreditnih kartica.
1. Povezivanje s nastavnim predmetima:
 - a. Biologija / mentalno zdravlje – povezivanje financijskih odluka sa stresom i odgovornim životnim navikama.

- b. Građanska odgovornost – razumijevanje kako odgovorno upravljanje osobnim financijama utječe na socijalnu i profesionalnu odgovornost.

2. Povezivanje s važnim datumima

- a. Međunarodni dan štednje (31. listopada) – radionice i aktivnosti o važnosti štednje i financijske odgovornosti.
- b. Svjetski dan protiv ovisnosti (26. lipnja) – integracija tema prevencije ovisnosti i njihovog utjecaja na financijsku i profesionalnu stabilnost.
- c. Dan mentalnog zdravlja (10. listopada) – aktivnosti o stresu i upravljanju financijama u svakodnevnom životu.

2. Odgovorno donošenje životnih odluka

Stanje:

Učenici četvrtih razreda imaju osnovna znanja o obrazovnim i karijernim mogućnostima, no često nedovoljno razumiju kako njihove odluke utječu na dugoročni osobni i profesionalni razvoj. Nedostaje im svijest o važnosti etičkog promišljanja i vrednovanja različitih opcija prije donošenja odluka. Također, mnogi učenici nemaju razvijene vještine analiziranja prednosti i nedostataka pojedinih izbora niti predviđanja njihovih dugoročnih posljedica. Zbog toga je prisutna potreba za sustavnom podrškom u oblikovanju kompetencija koje omogućuju samostalno, odgovorno i promišljeno planiranje budućnosti.

Potrebe učenika:

Učenici trebaju odgovorno pristupiti pripremama za državnu maturu i poticati vlastitu motivaciju za nastavak obrazovanja kako bi ostvarili svoj puni potencijal. Kroz usvajanje znanja i vještina postaju vrijedni i odgovorni prema sebi i društvu, a daljnjim školovanjem mogu doprinijeti zajednici, oblikovati svoju budućnost i ostvariti osobne i profesionalne ciljeve.

Prevenicijske i podržavajuće aktivnosti

Radionice:

1. Izrada osobnog plana razvoja

- Učenici kreiraju svoj plan obrazovanja i karijere, uključujući kratkoročne i dugoročne ciljeve, te strategije za ostvarenje istih.

Pisanje dnevnika ili vođenje bilješki o odlukama, etičkim dilemama i strategijama donošenja odluka kako bi ojačali kritičko razmišljanje i samopouzdanje.

Predavanje:

djelatnika Centra za informiranje i savjetovanje o karijeri (CISOK) o planiranju obrazovanja i karijere, dostupnim obrazovnim i profesionalnim mogućnostima te postupcima odlučivanja o budućem zanimanju.

Od prvog do četvrtog razreda

Rizici i odgovorno ponašanje

Stanje:

Značajan broj učenika nije u potpunosti svjestan ozbiljnosti i dugoročnih posljedica konzumacije energetske pića, alkohola i psihoaktivnih tvari na fizičko i mentalno zdravlje. Iako većina učenika posjeduje osnovna znanja o ovisnostima, nedostaje im dublje razumijevanje konkretnih učinaka tih supstanci na organizam i psihi. Povremeno se suočavaju s društvenim i vršnjačkim pritiscima, što povećava rizik od eksperimentiranja.

Potrebe:

Učenicima je potrebno pružiti sustavnije obrazovanje o rizicima i posljedicama konzumacije energetske pića, alkohola i psihoaktivnih tvari, s naglaskom na fizičke, psihičke i socijalne aspekte. Potrebno je razvijati vještine prepoznavanja i suprotstavljanja društvenim i vršnjačkim pritiscima, kao i strategije donošenja odgovornih odluka i asertivnog odbijanja ponuda opasnih tvari.

Ishodi:

- Nabrojati štetne učinke cigareta, alkohola i droga na tijelo i psihi.
- Objasniti razloge zašto je važno izbjegavati rizična ponašanja poput konzumacije ovisnosti.
- Primijeniti strategije za donošenje zdravih odluka u socijalnim situacijama.
- Analizirati vlastite odluke u vezi s rizičnim ponašanjima i prepoznati čimbenike koji mogu utjecati na donošenje negativnih izbora.
- Procijeniti rizična ponašanja u svom okruženju i donijeti odgovorne odluke temeljem naučenih informacija.

Preventivne i podržavajuće aktivnosti

1. Edukativne radionice i predavanja
 - Predavanja stručnjaka (liječnika, psihologa, pedagoga) o štetnim učincima cigareta, alkohola, droga i energetske pića na tijelo i psihi.
 - Interaktivne radionice o donošenju zdravih odluka i prepoznavanju rizičnih ponašanja.
 - Prikaz kratkih edukativnih filmova i rasprava o njima.
2. Razvoj socijalnih i životnih vještina
 - Radionice asertivne komunikacije (kako reći „ne“).
 - Vježbe prepoznavanja i nošenja s vršnjačkim pritiskom kroz igranje uloga.
 - Trening donošenja odluka i rješavanja problema.
3. Vršnjačka edukacija i podrška
 - Formiranje „vršnjačkih pomagača“ ili volonterskog kluba koji promiče zdrave stilove života.
4. Zdravstveno usmjereni projekti i kampanje u školi
 - Dani posvećeni zdravlju (npr. „Dan bez cigareta“, „Dan zdravih izbora“).
 - Natječaj za izradu plakata, slogana ili videa o prevenciji ovisnosti.
 - Postavljanje edukativnih kutaka s plakatima i brošurama.

5. Suradnja s lokalnom zajednicom

- Suradnja sa zdravstvenim institucijama, policijom i udrugama koje provode preventivne programe.

6. Podržavajuće aktivnosti za učenike

- Individualni i grupni razgovori s pedagogom/psihologom.
- Poticanje uključivanja učenika u slobodne aktivnosti (sport, glazba, umjetnost).
- Organiziranje izleta, sportskih turnira i druženja kao zdravih alternativa rizičnim ponašanjima.

Radionice:

1. razred

- Energetska pića bez energije – mitovi i stvarnost.
- Tvoje tijelo – tvoja odluka – što se događa u tijelu kad konzumiramo alkohol/droge.
- Biram zdravo, biram pametno – zdrave navike i slobodno vrijeme.

2. razred – Pritisци i komunikacija

- Kako reći NE i ostati kul – asertivno ponašanje.
- Pritisak sa svih strana – gdje sam ja? – vršnjački i društveni pritisci.
- Sport, glazba i hobiji – moja zaštita od ovisnosti – pozitivne alternative.

3. razred – Donošenje odluka i odgovornost

- Moje odluke – moje posljedice – analiza rizičnih izbora.
- Rizična ponašanja pod povećalom – istraživačka radionica.
- Slobodno vrijeme bez rizika – planiranje zdravih aktivnosti.

4. razred – Samorefleksija i životni izbori

- Kako vidim sebe danas, a kako sutra? – životni ciljevi i vrijednosti.
- Odgovoran izbor = slobodan život – donošenje odluka u kriznim situacijama.
- Snaga asertivnosti – završna radionica za jačanje osobnog stava.

Mentalno zdravlje

Stanje:

Kod dijela učenika primjećuju se znakovi emocionalne nestabilnosti, smanjene motivacije i teškoće u nošenju sa školskim i životnim izazovima. Uočene su poteškoće u regulaciji stresa, izražavanju emocija te razvijanju zdravih međuljudskih odnosa. Neki učenici pokazuju sklonost povlačenju u sebe, osjećaj usamljenosti ili nisko samopouzdanje, dok se kod drugih javljaju impulzivnost i konflikti u odnosima s vršnjacima. Sve izraženi prisutnost digitalnih tehnologija i društvenih mreža dodatno utječe na njihovo emocionalno stanje i samopercipiranje.

Potrebe:

Učenicima je potrebno sustavno jačanje socijalno-emocionalnih kompetencija, razvijanje vještina samoregulacije, prepoznavanja i izražavanja emocija te konstruktivnog rješavanja sukoba. Potrebno je raditi na osnaživanju samopouzdanja, otpornosti na stres i razvijanju pozitivne slike o sebi. Nužno je poticati otvorenu komunikaciju, kulturu podrške i brige unutar razreda i škole te učenike upoznati s dostupnim oblicima stručne i vršnjačke pomoći.

Upravljanje stresom i pritiskom u školi.

Kako prepoznati i reagirati na znakove anksioznosti ili depresije.

Osnaživanje emocionalne otpornosti i osobnih snaga: nabrojati vlastite talente i osobne vrijednosti, objasniti važnost emocionalne otpornosti u suočavanju sa životnim izazovima kroz pozitivno razmišljanje i osobni razvoj.

Ishodi:

- Nabrojati osnovne simptome anksioznosti, depresije i drugih mentalnih poteškoća;
- Objasniti važnost prepoznavanja simptoma mentalnih poteškoća i njihovo utjecanje na svakodnevni život.
- Demonstrirati tehnike za upravljanje stresom i pritiscima u školi.
- Analizirati uzroke stresa i primijeniti tehnike smanjenja stresa u konkretnoj situaciji.
- Izabrati opciju traženja pomoći i korištenja podrške u mentalnom zdravlju te procijeniti situacije u kojima je pomoć nužna.

Preventivne i podržavajuće aktivnosti:

1. Edukativne radionice
 - Kako se nosim sa stresom?
 - Samopouzdanje – moja snaga
 - Sukobi bez svađe
2. Razvoj socijalnih vještina
 - Grupne aktivnosti usmjerene na suradnju i zajedništvo.
3. Podrška učenicima
 - Individualni i grupni razgovori sa stručnim suradnicima.
 - Uvođenje „kutije povjerenja“ ili digitalnog oblika anonimnog javljanja problema.
 - Povezivanje učenika s vršnjačkim pomagačima i volonterskim klubom.
4. Promicanje pozitivne školske klime
 - Dani mentalnog zdravlja u školi (tematske kampanje, plakati, nagradni natječaji).
 - Suradnja s udrugama i institucijama koje se bave zaštitom mentalnog zdravlja.
 - Uključivanje sportskih, umjetničkih i kreativnih aktivnosti kao zaštitnih faktora.

Cilj preventivne strategije škole je pridonijeti holističkom razvoju učenika za siguran i uspješan osobni i profesionalni život, kroz promicanje zdravih životnih navika, odgovornog ponašanja, emocionalne otpornosti, socijalnih vještina i trajnog usvajanja znanja i vrijednosti koje će im omogućiti da postanu samostalni, odgovorni i empatični članovi zajednice.

Suradnici programa:

- Nastavnici, razrednici
- Centar za socijalnu skrb
- Ured za prevenciju PU Vukovarsko - srijemske županije
- Crveni križ Vukovar
- Dom zdravlja Vukovar
- Obiteljski centar
- Dječja psihijatrija pri Kliničkoj bolnici Vukovar
- Centra za informiranje i savjetovanje o karijeri
- Galerija likovne umjetnosti
- Akademija dramskih umjetnosti Osijek

<i>Razredni odjel</i>	<i>Naziv aktivnosti za učenike</i>	<i>Tema radionice za roditelje</i>	<i>Razrednik (Zamjenik razrednika)</i>
1.a	1. Nova škola, novi izazovi	Kako biti podrška djetetu prilikom polaska u SŠ?	Branka Škarica (Antonio Sklepić)
	2. Tko sam ja?	Adolescencija – razdoblje prilika za cijelu obitelj	
	3. Sukob kao prilika	Sukobi i nasilje – uloga škole i roditelja	
	4. Nasilje – prepoznamo ga!		
1.a/1	1. Prevencija vršnjačkog nasilja i poticanje nenasilne komunikacije. Razvijanje socijalnih vještina, tolerancije i suradnje	Suradnja škole i roditelja u prevenciji vršnjačkog nasilja	Nada Jovičić (Siniša Šerbić)
	2. Sigurna i odgovorna uporaba interneta i društvenih mreža	Djeca i digitalni svijet – kako postaviti granice	
	3. Zdrav stil života, prevencija ovisnosti (alkohol, droga, cigarete, energerska pića). Piticanje brige o zdravlju, informiranje o posljedicama ovisnosti	Prevencija ovisnosti i rizičnih ponašanja kod mladih	
	4. Razvijanje strategija suočavanje sa stresom i očuvanje mentalnog zdravlja		
	5. Razvijanje kritičkog odnosa prema online sadržajima		
1.b	1. Odgaja nas škola, kuća i ulica	Ovisnost – alkohol, droga, pušenje	Dragana Jelić (Zvezdana Spasenović)
	2. Rješavanje konflikta na zdrav način	Učinkovita komunikacija s tinejdžerima (slušanje bez osude, otvoren dijalog)	
	3. Briga o tijelu i zdrave navike	Motivacija za učenje i kako roditelj može pomoći	
	4. Govor mržnje i kako ga prepoznati		
	5. Moja uloga u društvu - poštovanje, tolerancija, pomoć drugima		

1.b/1	1. Prevencija vršnjačkog nasilja i poticanje nenasilne komunikacije. Razvijanje socijalnih vještina, tolerancije i suradnje	Mentalno zdravlje adolescenata	Siniša Šerbić (Stefan Teofilović)
	2. Tko sam ja?	Sukob i nasilje – uloga škole i obitelji	
	3. Kako očuvati mentalno zdravlje	Djelotvorna komunikacija u obitelji	
	4. Važnost prehrane i vode za piće		
1.c	1. Samopoštovanje i samopouzdanje	Kako biti podrška djetetu prilikom polaska u srednju školu	Kristina Lekić – Vojnović (Dubravka Hrček)
	2. Stres i strategije suočavanja sa stresom	Utjecaj roditelja na djetetovu sliku o sebi	
	3. Sukob kao prilika	Adolescencija - razdoblje prilika za cijelu obitelj	
	4. Sigurna i odgovorna uporaba društvenih mreža		
1.c/1	1. Razvijanje vrlina kao osnovu ljudske prirode	Stjecanje i vježbanje unutarnje kontrole	Ljiljana Sremac (Maja Lukić)
	2. Njegovanje tolerancije u svakodnevnom životu	Poticati i razvijati samopouzdanje kod djece	
	3. Uzroci i posljedice ovisnosti	Razvijanje društvene odgovornosti	
	4. Kako očuvati mentalno zdravlje		
	5. Važnost prehrane i vode za piće		
1.d	1. Sigurno i odgovorno korištenje interneta	Kako roditelji mogu prepoznati rizična ponašanja i pružiti podršku?	Zvezdana Adamović (Ivana Pisačić)
	2. Odgovorno ponašanje u školi i zajednici	Kako roditelji mogu pomoći u izgradnji samopouzdanja?	
	3. Prevencija rizičnog ponašanja	Postavljanje granica i odgovornosti (uloga roditelja)	
	4. Humanitarne akcije i volonterstvo		
2.a	1. Tolerancija - prihvaćanje različitosti	Sukobi i nasilje – uloga škole i obitelji	Lana Bešenski (Biljana Hećimović Apčag)
	2. Kako reći ne	Mentalno zdravlje adolescenata	
	3. Kako koristiti digitalne medije na pozitivan način	Moje dijete u virtualnom svijetu	
	4. Samopoštovanje i poznavanje sebe – tko sam ja?		
2.b	1. Odgovorno ponašanje/rizično ponašanje	Srednjoškolac u virtualnom okruženju	Đorđe Maksimović (Lana Bešenski)
	2. Kockanje i klađenje adolescenata	Djelotvorna komunikacija u obitelji	
	3. Sigurnost na internetu	Mentalno zdravlje učenika	
	4. Osobni identitet i samopoštovanje		

2.b/1	1. Javno vs. Privatno Ja	Djelotvorna komunikacija u obitelji	Milina Žabka Širka (Lucija Begonja)
	2. Slušati aktivno	Dimenzije zdravlja - Briga o sebi	
	3. Rješavanje problema po koracima	Srednjoškolac u virtualnom okruženju	
	4. Moja KUTIJA s alatima u zaustavljanju nasilja		
2.c	1. Društvene mreže i mladi	Srednjoškolac u virtualnom okruženju – Kako s novim izazovima	Biljana Hećimović Apčag (Vlatka Mihajlović)
	2. Sukobi u obitelji	Djelotvorna komunikacija u obitelji	
	3. Borba protiv ovisnosti	Prevenција ovisnosti kod adolescenata	
	4. Mentalno zdravlje mladih: prepoznati depresiju, suicid i samoozljeđivanja	Mentalno zdravlje učenika – Kako ga očuvati?	
2.c/1	1. Sukob kao prilika	Djelotvorna komunikacija u obitelji	Jelena Petković (Jela Šormaz)
	2. Borba protiv ovisnosti	Srednjoškolac u virtualnom okruženju - Kako s novim izazovima?	
	3. Društvene mreže i mladi	Mentalno zdravlje učenika - Kako ga očuvati?	
	4. Mentalno zdravlje mladih	Brinem o (cjelokupnom) zdravlju – brinem o sebi	
	5. Kako reći ne		
2.d	1. Tolerancija - prihvaćanje različitosti	Mentalno zdravlje adolescenata	Daniela Žiža Gebhardt (Petra Žeravica)
	2. Samopoštovanje i poznavanje sebe – tko sam ja?	Sukob i nasilje – uloga škole i obitelji	
	3. Kako reći ne	Djelotvorna komunikacija u obitelji	
	4. Sigurno i odgovorno korištenje interneta		
2.e	1. Tjelesna aktivnost kao prevencija ovisnosti (cigarete, alkohol, droge)	Mentalno zdravlje učenika	Vedran Herceg (Vladimir Jović)
	2. Pravilna prehrana - temelj zdravlja	Pravilna prehrana – temelj zdravlja	
	3. Sportom protiv nasilnog ponašanja u školi	Roditeljski nadzor internetskog sadržaja	
	4. Hodanje kao prevencija kroničnih nezaraznih bolesti		
	5. Mentalno zdravlje učenika		
3.a	1. Prevencija nasilnog ponašanja u školi	Uloga roditelja u motivaciji učenika za redovno ispunjavanje školskih obveza	Ivica Batinić (Zvezdana Adamović)
	2. Alkohol i droga	Kako poboljšati suradnju roditelj-nastavnik	

	3. Kockanje i klađenje		
	4. Društvene mreže i mladi		
	5. Spolna, vjerska i rasna diskriminacija		
3.b	1. Upravljanje sukobima	Sukobi i nasilje – uloga škole i roditelja	Borko Jurčević (Ivana Blažević)
	2. Mladi i ovisnost	Srednjoškolac u virtualnom okruženju - Kako s novim izazovima?	
	3. Društveno prihvatljiva komunikacija u školi i lokalnoj zajednici	Utjecaj roditelja na djetetovu sliku o sebi	
	4. Prevencija nasilja		
	5. Kako provodim slobodno vrijeme?		
3.b/1	1. Rizična ponašanja mladih(kockanje,klađenje,igre na sreću	Utjecaj roditelja na djetetovu sliku o sebi	Mara Đukić (Jelena Petković)
	2. Odgovorno spolno ponašanje	Srednjoškolac u virtualnom okruženju - Kako s novim izazovima?	
	3. Alkohol i promet (posljedice neodgovornog ponašanja u prometu	Mentalno zdravlje učenika - Kako ga očuvati?	
	4. Medijska pismenost(rizici dijeljenja fotografija i video sadržaja		
	5. Kako poboljšati mentalno zdravlje		
3.c	1. Stres i kako ga zdravo prevladati-mentalno zdravlje	Uloga roditelja u jačanju samopouzdanja i otpornosti na pritisak vršnjaka	Nevenka Bago (Bojan Matić)
	2. Digitalne ovisnosti (društvene mreže, gaming, online kupovina)-mjesec borbe protiv ovisnosti	Tolerancija, različitost i sprječavanje diskriminacije – uloga obitelji	
	3. Utjecaj spavanja na učenje i raspoloženje- mentalno zdravlje		
	4. Upravljanje vremenom i organizacija učenja- analiza uspjeha		
3.d	1.Rizična ponašanja mladih	Sukobi i nasilje-uloga škole i roditelja	Nebojša Manojlović (Kata Kuzmanić)
	2. Medijska pismenost	Utjecaj roditelja na djetetovu sliku o sebi	
	3. Slušati aktivno	Mentalno zdravlje učenika	
	4. Nasilje u mladenačkim vezama		
3.e	1. Oblici nasilja i prevencija nasilničkog ponašanja	Utjecaj roditelja na djetetovu sliku o sebi	Bojan Matić (Anđa Mrđen)
	2. Prevencija u prometu (alkohol i promet)	Uloga škole i roditelja u prevenciji nasilja	
	3. Rizična ponašanja na internetu	Roditeljska pomoć i podrška maturantima prilikom zaposlenja	
	4. Suočavanje sa stresom		
	5. Samoregulacija emocija		

3.f	1. Rizična ponašanja mladih	Sukobi i nasilje-uloga škole i roditelja	Maja Segedi (Kristina Lekić – Vojnović)
	2. Medijska pismenost	Utjecaj roditelja na djetetovu sliku o sebi	
	3. Slušati aktivno	Mentalno zdravlje učenika	
	4. Nasilje u mladenačkim vezama		
4.a	1. Društvene mreže i mladi	Kako roditelji mogu pomoći u izgradnji samopouzdanja	Višnja Zec (Ivica Batinić)
	2. Nasilje u mladenačkim vezama	Djelotvorna komunikacija u obitelji	
	3. Mentalno zdravlje mladih	Postavljanje granica i odgovornosti (uloga roditelja)	
	4. Medijska pismenost	Sukobi i nasilje - uloga škole i roditelja	
4.a/1	1. Mentalno zdravlje	Mentalno zdravlje mladih (informiranje roditelja)	Lucija Begonja (Milina Žabka Širka)
	2. Nasilje u mladenačkim vezama	Sukobi i nasilje – uloga škole i roditelja	
	3. Suočavanje sa stresom	Roditeljska pomoć i podrška prilikom zaposlenja	
	4. Društvene mreže i mladi		
4.c/1	1. Kako ostati realan u virtualnom svijetu ?	Medijska pismenost- naučimo ih kritičkom razmišljanju	Zvonimir Erdelji (Srđan Despotović)
	2. Solidarnost na djelu- volontiranje	Vještina upravljanja karijerom - što i kako osnažiti kod maturanata	
	3. Slušati aktivno	Državna matura i kako je preživjeti ?	
	4. Seksualno nasilje		
	5. Zauzmise za sebe- prevencija ovisnosti		
4.f	1. Borba protiv ovisnosti	Prevencija ovisnosti kod adolescenata	Samira Hranić (Daniela Žiža Gebhardt)
	2. Mentalno zdravlje	Mentalno zdravlje mladih	
	3. Spolno odgovorno ponašanje	Spolno odgovorno ponašanje i zaštita mladih	
	4. Nasilje u mladenačkim vezama		