

ВОДИЧ ЗА ДОСТИЗАЊЕ ОДГОВОРНОГ ОДНОСА ПРЕМА ЗДРАВЉУ



Београд, 2026.



Водич за достизање
ОДГОВОРНОГ ОДНОСА ПРЕМА ЗДРАВЉУ

Ауторски тим

Проф. др Снежана Вуковић, психолог

Проф. др Милица Пејовић Милованчевић, дечји психијатар

Мср Михрета Фејзула, психолог

Кл. ас. др Ана Муњиза Јовановић, психијатар

Др Владан Шапоњић, спец. епидемиологије

Министарство просвете

Популациони фонд Уједињених нација

Завод за унапређивање образовања и васпитања

Београд, 2026

Садржај

1	УВОД	1
1.1.	Васпитна улога установа образовања и васпитања	1
1.2.	Зашто учимо одговоран однос према здрављу у школи?	3
2	ЗДРАВИ СТИЛОВИ ЖИВОТА	7
2.2.	Брига о здрављу и превенција болести	8
2.2.	Здравствена писменост као предуслов бриге о здрављу	10
2.3.	Физичка активност као темељ здравих стилова живота	11
2.4.	Важност сна.....	15
2.5.	Здрава исхрана	16
	<i>Пирамида исхране</i>	18
3	ПРЕВЕНЦИЈА ЗАРАЗНИХ БОЛЕСТИ	21
3.1.	Зашто су заразне болести и даље важна тема?	21
4	ЗДРАВО ЖИВОТНО ОКРУЖЕЊЕ	24
4.1.	Шта подразумева здраво животно окружење?	24
4.2.	Кључни фактори животне средине који утичу на здравље	25
5	Слободно време, одмор и медији	28
6	МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ ДЕЦЕ И МЛАДИХ: ЗНАЧАЈ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА И БЛАГОСТАЊА	30
6.1.	Последице тешкоћа менталног здравља	30
6.2.	Емоционална писменост (емоционална регулација)	32
6.3.	Самопоуздање и самоприхватање	34
6.4.	Социјалне вештине и односи	35
6.5.	Социоемоционално учење и стратегије суочавања са кризним ситуацијама (coping skills).....	37
6.6.	Тражење помоћи	39
6.7.	Ментално здравље заједнице и превенција.....	41
7	РИЗИЧНО ПОНАШАЊЕ МЛАДИХ: УПОТРЕБА ПСИХОАКТИВНИХ СУПСТАНЦИ	43
7.1.	Зашто адолесценти пробају психоактивне супстанце?	43
7.2.	Бихејвиоралне зависности код адолесцената	46
	ПРАКТИКУМ	49
	ПРИЛОГ 1: Предлози активности које запослени могу да реализују са ученицима ради развијање и неговање здравих стилова живота	50
	ТЕМА: ЗДРАВА ИСХРАНА.....	58
	ТЕМА: Брига о здрављу и превенција болести.....	69
	ТЕМА: ПРЕВЕНЦИЈА ЗАРАЗНИХ БОЛЕСТИ.....	75

ТЕМА: ЗДРАВО ЖИВОТНО ОКРУЖЕЊЕ.....	86
ПРИЛОГ 2: Предлог активности које запослени могу да реализују са ученицима ради унапређивања менталног здравља и благостања деце и младих.	93
Тема: РАЗУМЕВАЊЕ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА	95
Тема: САМОПОУЗДАЊЕ И САМОПРИХВАТАЊЕ	103
Литература:	131

1 | УВОД

1.1. Васпитна улога установа образовања и васпитања

Стратегијом развоја образовања и васпитања Републике Србије до 2030. године („Сл. гласник РС“, бр. 63/21), у даљем тексту СРОВРС 2030, дефинисана је визија развоја образовања и васпитања као обезбеђивање „квалитетног образовања за постизање пуног потенцијала сваког детета, младе и одрасле особе у Републици Србији“. Стратегија као Општи циљ 1 дефинише рад на повећању квалитета наставе и учења, праведности и доступности доуниверзитетског образовања и васпитања што ће допринети унапређеној васпитној функцији образовно-васпитних установа. Планиране активности подразумевају развијање обука и радних материјала за спровођење превентивних и интервентних активности у низу области: заштита од насиља и дискриминације, очување менталног здравља, развоја родне и сваке друге равноправности, унапређивања репродуктивног здравља, као и у области превенције ризичних облика понашања деце и младих. Такође, СРОВРС 2030 је школски спорт издвојила као један од својих стратешких приоритета, те се, у циљу развоја здравих животних стилова и одговорног односа према здрављу, посебна пажња посвећује његовом унапређивању.

Закон о основама система образовања и васпитања („Сл. гласник РС“, бр. 88/17, 27/18 – др. закони, 10/19, 6/20, 129/21, 92/23, 19/25) у Општим принципима образовања и васпитања (члан 7) прописује следећи принцип: „развијање и практиковање здравих животних стилова, свести о важности сопственог здравља и безбедности, потребе неговања и развоја физичких способности“. У најопштијем смислу, циљ васпитања за здравље у процесу наставе и учења представља усвајање знања које води ка развијању вештина а потом и формирању ставова што води ка формирању/промени понашања која доприносе бољем здрављу или га нарушавају. Међупредметна компетенција *Одговоран однос према здрављу* доприноси динамичнијем и ангажованијем комбиновању предметних знања, вештина и ставова и чини их релевантним за различите реалне контексте који захтевају њихову функционалну примену. У оквиру система образовања, здравствено васпитање се експлицитно остварује кроз програме наставе и учења, односно кроз реализацију обавезног предмета *Физичко и здравствено васпитање* у основном образовању и васпитању и у гимназијама (од 2017), затим кроз реализацију обавезног предмета *Спорт и здравље* у спортским гимназијама, реализацију изборног програма *Здравље и спорт* у гимназијама (од 2018), као и кроз друге предмете и бројне слободне и ваннаставне активности. Развијање одговорности за здравље, како сопственог, тако и друштва у целини, јесте задатак здравственог васпитања, односно васпитања за здравље, као дела општег образовања и васпитања. Здравствено образовање, а у оквиру њега и област репродуктивног здравља, организовано је и кроз друге ваннаставне активности. Програме

реализују наставници и стручни сарадници у оквиру појединих наставних предмета, или у сарадњи са локалним здравственим установама или у оквиру бројних пројеката, који се реализују у сарадњи са другим министарствима, цивилним друштвом и међународним организацијама.

Кључни стубови благостања у Србији током 2025. године су:

1. Системско праћење путем Индекса благостања младих који је у јануару 2025. године промовисан. Овај алат користи преко 100 индикатора (на националном и локалном нивоу) за мерење напретка у областима као што су:

- ♥ Образовање и запошљавање
- ♥ Дигитална писменост и безбедност
- ♥ Ментално и физичко здравље
- ♥ Заштита животне средине и социјална инклузија.

2. Ментално здравље као приоритет јер је држава у 2025. години додатно учврстила подршку младима кроз:

- ♥ Уредбу о Канцеларији за подршку деци и младима у области менталног здравља, чиме је ова тема добила званичну институционалну адресу.
- ♥ Наставак кампања за смањење стигме, попут пројекта „Ниси ти лош(а), лоше ти је” и платформе svejeok.rs, која пружа бесплатан и сигуран простор за психолошку помоћ.

3. Образовање и дигитална инклузија

Благостање се у 2025. години нераскидиво везује за квалитетну едукацију, увођење асистивне технологије и робота у школе што помаже инклузији деце са сметњама у развоју, омогућавајући им да равноправно учествују у заједници.

4. Стратешки оквир

Година 2025. означава завршну фазу спровођења претходне и пуну имплементацију нове Стратегије за младе. Фокус је на стварању здравог и безбедног окружења, борби против болести зависности и подстицању здравих стилова живота кроз Акциони план Министарства туризма и омладине. Стратегијом развоја образовања и васпитања Републике Србије до 2030. године дефинисана је визија развоја образовања и васпитања као обезбеђивање „квалитетног образовања за постизање пуног потенцијала сваког детета, младе и одрасле особе у Републици Србији“.

Имајући у виду да је развијање и практиковање здравих животних стилова и потребе неговања и развоја физичких способности један од основних циљева основног образовања и васпитања, образовно-васпитни систем настоји да код ученика развије одговорност према сопственом здрављу и његовом очувању и да примењује усвојене здравствене навике неопходне за активан и здрав живот. Физичке активности и бављење спортом у школском узрасту јесу један од најважнијих фактора утицаја на правилан развој и раст као и свеукупни развој личности ученика и због тога се посебна пажња посвећује унапређивању физичких способности и моторичких вештина ученика.

Осим кроз часове физичког и здравственог васпитања, предмети у којој се налазе здравствени садржаји у првом циклусу основног образовања су Свет око нас и Природа и друштво. Кроз исходе, наставне теме и садржаје развија се правилан и одговоран однос према здрављу, превенцији, заштити од болести, личној хигијени и основним мерама заштите здравља.

Подршку у раду са ученицима, запосленима, представља Каталог програма сталног стручног усавршавања наставника, васпитача и стручних сарадника за школску 2025/2026, 2026/2027. и 2027/2028. годину, <http://zuov-katalog.rs/index.php?action=page/catalog> који садржи 31 програм обука из области здравственог васпитања, као и 25 из области физичког васпитања.

Додатно, у циљу оснаживања запослених за развој међупредметне компетенције *Одговоран однос према здрављу* код ученика, Министарство просвете је у сарадњи са Популационим фондом Уједињених нација (УНФПА) у оквиру програма оснаживања запослених у образовању за развијање одговорног односа према здрављу, очување здравља и безбедности ученика (2021) креирало материјале на секцији – Одговоран однос према здрављу – Националног образовног портала ЗУОВ-а – [Одговоран однос према здрављу | Завод за унапређивање образовања и васпитања](#) како би наставницима били доступни образовни ресурси за израду/прилагођавање садржаја којима се постиже ова компетенција. Секција се континуирано унапређује и овај водич је један од начина за обogaћење секције.

1.2. Зашто учимо одговоран однос према здрављу у школи?

Учити децу да постану одговорни према здрављу једна је од најважнијих животних лекција коју могу да науче од одраслих јер се здраве навике најлакше формирају у раном детњству и често задржавају током целог живота. Ево кључних разлога зашто је то важно:

- ♥ *Превенција болести:* Деца која разумеју значај хигијене, здраве исхране и физичке активности имају мањи ризик од развоја хроничних болести попут гојазности, дијабетеса типа 2 и кардиоваскуларних проблема у каснијем добу.
- ♥ *Изградња аутономије:* Када дете научи да самостално бира здраву ужину или разуме зашто је сан важан, оно развија осећај контроле над сопственим телом и животом.
- ♥ *Ментално здравље:* Ментално здравље је повезано са физичким здрављем јер од њега зависи емоционално благостање. Редован сан и активност помажу у смањењу стреса и анксиозности код деце.

Зато наставници имају кључну улогу у поучавању деце вештинама за очување здравља. Њихова одговорност обухвата не само преношење знања већ и развијање практичних навика које штите физичко и ментално благостање ученика.

Како наставници треба да уче децу о здрављу?

1. Међупредметна компетенција *Одговоран однос према здрављу* и њена интеграција у наставне садржаје

Осим кроз часове физичког и здравственог васпитања, предмети у којима се налазе здравствени садржаји у првом циклусу основног образовања су Свет око нас и Природа и друштво. Кроз исходе, наставне теме и садржаје развија се правилан и одговоран однос према здрављу, превенцији, заштити од болести, личној хигијени, правилној исхрани, основним мерама заштите здравља и начинима развијања социјалних и емоционалних вештина које помажу деци да изграде здраве међуљудске односе и одоле негативним утицајима вршњака, медија, друштвених мрежа.

2. Рано препознавање и превенција

Наставници су често први који могу да примете промене у понашању детета које могу указивати на здравствене или менталне тегобе. Њихова едукација им омогућава да препознају ране знаке менталних проблема и упуте дете на адекватан третман, да осигурају да школа буде безбедно окружење без насиља, што је темељ за здраво одрастање.

3. Моделовање понашања

Наставници представљају моделе које деца могу да опонашају и, ако воде здрав живот кроз свакодневну интеракцију, својим ставовима и понашањем могу инспирисати децу да развију одговоран однос према сопственом телу, негују културу заједничког живота која промовише здравље у целој локалној заједници.

4. Сарадња са родитељима и стручњацима

Промоција здравља у школи најефикаснија је када наставници сарађују са здравственим радницима и родитељима. Овај заједнички приступ осигурава да дете добија доследне информације и подршку како у школи, тако и код куће. Благостање деце и младих посматра се као свеобухватан концепт који обједињује физичко здравље, менталну стабилност, економску сигурност и активну партиципацију у друштву.

Водичи за наставнике који поучавају децу здравственим вештинама неопходни су јер служе као методолошки ослонац за преношење знања које директно утиче на квалитет живота ученика. Овај водич пружа подршку наставнику и стручном сараднику због:

- ♥ Сигурности у обради осетљивих тема: Наставници често нису примарно образовани за области попут менталног здравља, сексуалног образовања или превенције дигиталног насиља. Водичи им пружају концизне моделе и проверене информације, омогућавајући им да о овим темама говоре са већим самопоуздањем и стручношћу.
- ♥ Стандардизација и квалитет наставе: Водичи осигуравају да свако дете добије једнако квалитетне и тачне информације, без обзира на то ко их подучава. Они садрже јасне исходе учења и предлоге за практичне

активности које здравље чине делом свакодневице, а не само теоријском лекцијом.

- ♥ Практична примена вештина: Савремено здравствено васпитање фокусира се на развој вештина (доношење одлука, одупирање притиску вршњака), а не само на чињенице. Овај водич у другом делу нуди наставницима алате за организовање радионица и интерактивних вежби које помажу деци да ове вештине примене у стварном животу.
- ♥ Подршка менталном благостању треба започети разумевањем менталног благостања детета.

Ментално благостање детета се огледа у томе да:

- ♥ Оптимистично је и има позитиван однос према животу.
- ♥ Здраво је и тако се осећа.
- ♥ Познаје и уважава себе, има позитивну слику о себи, развило је самопоштовање, самопоуздање и самоувереност.
- ♥ Претежно се осећа срећно и задовољно. Препознаје и уме да изрази и регулише осећања, чак и она која му нису пријатна.
- ♥ Осећа се вољено и има блиске односе са члановима породице.
- ♥ Гради блиске односе са вршњацима, осећа да је прихваћено као члан групе и заједнице.
- ♥ Има негујући и брижан однос према људима, љубимцима и другима животињама, и брине о природном окружењу.
- ♥ Има усвојене вредности као што су доброта, праведност и сл. и понаша се у складу са њима.
- ♥ Радознало је, има развијено критичко мишљење, успешно учи.
- ♥ Маштовито је и креативно се изражава.
- ♥ Уме да ужива у лепоти уметничких дела и природе.

Резултати најновијег и најобухватнијег националног истраживања „Насиље у школама и добробит ученика у Србији“, представљени у новембру 2025. године, спроведеног са 5200 испитаника од стране Министарства просвете и Савета Европе, указују да постоје евидентни емоционални проблеми деце и младих. Симптоми барем једног менталног поремећаја или озбиљног емоционалног проблема присутни су чак код 20,4% ученика виших разреда основних и средњих школа. Осећај припадности: Иако већина ђака (87%) сматра школу добрим местом за себе, значајан број се суочава са изазовима који нарушавају њихово благостање. Извори стреса:

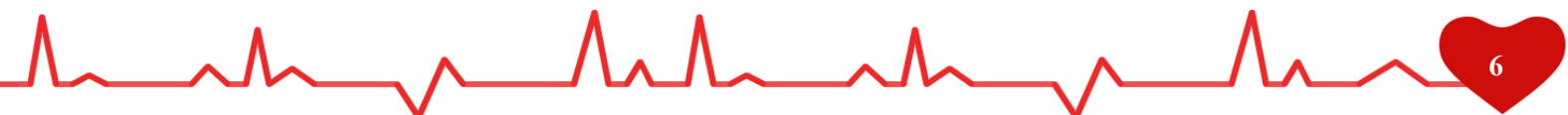
Оцењивање је идентификовано као један од главних покретача стреса и потенцијалних конфликта, укључујући и насиље над наставницима. Постоји велики јаз у препознавању насиља; 85% ученика тврди да га није доживело, али подаци показују да многи не препознају вербално насиље (увреде, исмевање) као облик агресије.

Такође, извештај Института Батут 2024/2025 указује на проблеме са исхраном и активношћу деце. Уочена је веза између пада конзумације воћа и поврћа са узрастом, док је трећина деце (31,5%) физички активна свакодневно. Дечаци су

значајно активнији, али чешће конзумирају шећерне напитке, док девојчице чешће једу слаткише и редовније одржавају хигијену зуба. Ови подаци се користе за израду нових смерница и протокола у оквиру пројекта „Квалитетно образовање за све“, који за циљ има јачање демократске културе и менталног благостања у школама. Детаљни сажетак истраживања доступан је на [сајту Министарства просвете](#).

Водич који је пред вама представља наставак процеса унапређивања васпитне улоге установа образовања и васпитања и оснаживања запослених за развој међупредметне компетенције *Одговоран однос према здрављу* код ученика. Намењен је наставницима основних и средњих школа и представља стручну и педагошку подршку за обраду тема здравих стилова живота и унапређивања менталног здравља младих.

У водичу и практичном делу у наставку је обрађено пет кључних области: физичка активност, здрава исхрана, брига о здрављу и превенција болести, превенција заразних болести (укључујући вакцинацију) и здраво животно окружење.



2 | ЗДРАВИ СТИЛОВИ ЖИВОТА

Здрави стилови живота представљају скуп навика, понашања и избора који значајно утичу на здравље, функционалне способности и квалитет живота особе током целог животног века. Савремени јавноздравствени приступ здрављу превазилази схватање здравља као пуког одсуства болести и наглашава његову физичку, психичку и социјалну димензију. Светска здравствена организација дефинише здравље као „стање потпуног физичког, психичког и социјалног благостања, а не само одсуство болести или неспособности“¹. У том контексту, здрави стилови живота представљају један од најефикаснијих начина очувања здравља и превенције болести. Овакво схватање здравља наглашава да здравље није статично стање, већ динамичан процес који је условљен начином живота и понашањем особе, друштвеним утицајима, као и факторима животне средине.

Научни докази показују да управо фактори као што су ниво физичке активности, начин исхране, брига о здрављу и превентивно понашање, заштита од заразних болести и квалитет животног окружења и брига о менталном здрављу имају пресудан утицај на настанак и ток најчешћих болести савременог доба.

Школа има јединствену улогу у промоцији здравих стилова живота, јер представља средину у којој деца и млади проводе значајан део свог времена и у којој се формирају навике које се често задржавају током целог живота. Наставници, као кључни носиоци образовног процеса, имају посебну одговорност и прилику да кроз наставу, лични пример и школску културу допринесу развоју здравствене писмености и одговорног односа према здрављу и унапређивању менталног здравља деце и младих.

Практиковање здравих животних стилова је изузетно важно за децу и младе из више разлога:

1. Физички развој: Током адолесценције, тело пролази кроз значајне промене. Здрава исхрана и редовна физичка активност подржавају правилан раст и развој.
2. Ментално здравље: Здрави животни стилови, укључујући довољно сна и управљање стресом, играју кључну улогу у подржавању менталног благостања. Током периода адолесценције могу се јавити различити изазови, као што су анксиозност и депресија.
3. Академски успех: Истраживања показују да здрава исхрана и редовно вежбање могу побољшати концентрацију, меморију и целокупно когнитивно функционисање, што доприноси бољем академском успеху.
4. Развијање здравих навика: Навике формиране током адолесценције често остају у одраслом добу. Успостављање здравих рутина сада може поставити темеље за здравији живот у будућности.
5. Социјалне везе: Учествовање у спортовима и другим физичким активностима може побољшати социјалне вештине и омогућити изградњу пријатељстава, што је важно за социјални развој сваког појединца.

¹ World Health Organization. (1946). Constitution of the World Health Organization. World Health Organization. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>

6. Избегавање ризичних понашања: Усвајање здравих животних стилова може помоћи у избегавању штетних навика као што су пушење, конзумација алкохола и дрога.

Укратко, здрави животни стилови не само да побољшавају тренутно здравље младих већ постављају темеље за дугорочну добробит и успех.

Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 1 у оквиру теме –
Здрави стилови живора

2.2. Брига о здрављу и превенција болести

Брига о здрављу обухвата понашања и активности усмерене на очување здравља, рано откривање болести и спречавање компликација. Превенција болести представља кључни концепт савременог јавног здравља, јер је ефикаснија и економски исплативија од лечења. За разлику од традиционалног приступа, који је био превасходно усмерен на лечење већ насталих болести, савремени приступ наглашава значај превенције, раног откривања и очувања здравља током целог животног века.

2.1.1. Промена фокуса: од лечења ка превенцији

Према подацима Светске здравствене организације, значајан део најчешћих хроничних болести – укључујући кардиоваскуларне болести, дијабетес типа 2, неке облике малигнух болести и хроничне респираторне болести – може се у великој мери спречити или одложити усвајањем здравих животних навика и правовременом применом превентивних мера².

Школски узраст деце представља критичан период за формирање односа према здрављу. У том периоду деца и млади усвајају ставове, вредности и понашања која често остају присутна и у одраслом добу. Због тога школа, поред породице и здравственог система, има кључну улогу у развијању здравствене писмености код ученика, свести о значају бриге о здрављу и превенције болести³.

Кључне чињенице

- ♥ Превенција је ефикаснија и економски исплативија од лечења.
- ♥ Већина хроничних болести повезана је са животним стилем и понашањем.
- ♥ Здравствене навике се формирају у детињству.
- ♥ Школа има важну улогу у развијању превентивног понашања.

² World Health Organization, Noncommunicable diseases

³ National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2024. *Launching Lifelong Health by Improving Health Care for Children, Youth, and Families*. Washington, DC: National Academies Press

Шта подразумевамо под бригом о здрављу?

Брига о здрављу подразумева свесно и одговорно понашање појединца усмерено на очување здравља, спречавање болести и благовремено реаговање на здравствене ризике. Она обухвата не само индивидуалне изборе, већ и коришћење здравствених услуга и поштовање препорука здравствене струке.

Кључни елементи бриге о здрављу укључују:

- ♥ усвајање здравих животних навика,
- ♥ препознавање фактора ризика,
- ♥ редовне превентивне прегледе,
- ♥ одговорно понашање у случају болести,
- ♥ здравствену писменост и информисаност.

Важно је нагласити да брига о здрављу није једнократна активност, већ континуиран процес који траје током целог живота. Код деце и младих, овај процес се пре свега огледа у стицању знања, развијању ставова и усвајању навика.

Најважније поруке ученицима

- ♥ О здрављу се брине и када смо здрави.
- ♥ Мале навике имају велики утицај.
- ♥ Здравље није само лична ствар.
- ♥ Одговорност према здрављу се учи.

2.1.2. Превенција болести – нивои и значај

У јавном здрављу, превенција болести се традиционално дели на три нивоа: примарну, секундарну и терцијарну превенцију. Ова подела помаже у разумевању различитих начина на које се може утицати на здравље популације.

Примарна превенција обухвата мере које имају за циљ спречавање настанка болести. Она је усмерена на смањење изложености факторима ризика и јачање заштитних фактора.

Значајна улога запослених у установама оразовања и васпитања се огледа у превенцији. У школском контексту, примарна превенција укључује:

- ♥ подстицање физичке активности,
- ♥ промоцију здраве исхране,
- ♥ развијање хигијенских навика,
- ♥ подстицање безбедног понашања,
- ♥ избегавање штетних навика.

Секундарна превенција подразумева рано откривање болести, често пре појаве јасних симптома, путем превентивних прегледа и скрининга. Рано

откривање значајно повећава могућност успешног лечења и смањује ризик од компликација.

Терцијарна превенција има за циљ спречавање погоршања болести и настанка инвалидитета код особа које већ имају болест. Иако овај ниво превенције није у фокусу школског узраста, важно је да ученици разумеју да брига о здрављу не престаје појавом болести.

Пример наставне активности (45 минута)

- ♥ Тема: „Како можемо да спречимо болест?“
- ♥ Увод: Разговор о разлици између лечења и превенције.
- ♥ Рад у групама: Примери примарне и секундарне превенције.
- ♥ Дискусија: Шта свако од нас може да уради већ данас?

2.2. Здравствена писменост као предуслов бриге о здрављу

Здравствена писменост подразумева способност појединца да пронађе, разуме, процени и примени информације које се односе на здравље. Низак ниво здравствене писмености повезан је са лошијим здравственим исходима, неадекватним коришћењем здравствених услуга и већим здравственим неједнакостима⁴.

У савременом медијском окружењу, ученици су изложени великој количини информација, укључујући и дезинформације у вези са здрављем. Због тога је улога школе у развијању критичког односа према здравственим информацијама од изузетног значаја.

Питања за дискусију са ученицима

- ♥ Како препознајемо поуздане здравствене информације?
- ♥ Зашто људи избегавају превентивне прегледе?
- ♥ Да ли „осећати се добро“ увек значи бити здрав?
- ♥ Коме се можемо обратити за савет о здрављу?

2.2.1. Улога наставника и школе у развијању превентивног понашања

Наставници имају важну улогу у развијању односа ученика према здрављу. Кроз наставу, разговор и лични пример, они могу допринети:

- ♥ развоју свести о значају превентивних прегледа,
- ♥ смањењу страха од здравствених институција,
- ♥ развијању одговорности према сопственом и туђем здрављу,

⁴ WHO Europe, Health Literacy

♥ јачању поверења у здравствену струку.

Школа која систематски промовише бригу о здрављу доприноси стварању здравије, боље обавештене и отпорније заједнице.

Брига о здрављу и превенција болести представљају један од најважнијих аспеката здравих стилова живота. Улагање у превенцију током детињства и адолесценције има дугорочне користи – за појединца, здравствени систем и друштво у целини.

Наставници, као значајни актери образовног процеса, имају јединствену прилику да код младих људи развију свест да је здравље вредност о којој се брине свакодневно, а не тек онда када се изгуби.

Проверите да ли ученици знају да објасне шта значи брига о здрављу, разликују нивое превенције болести, наведу примере превентивних мера, развијају одговоран однос према здрављу.



Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 1 у оквиру теме –
Брига о здрављу и превенција болести

2.3. Физичка активност као темељ здравих стилова живота

Физичка активност представља један од најзначајнијих заштитних фактора здравља и један од најефикаснијих начина превенције хроничних незаразних болести. Редовно кретање доприноси здрављу срца, мишића и костију, побољшава метаболичке и когнитивне функције и позитивно утиче на школски успех ученика. Научна и стручна литература недвосмислено показује да физичка неактивност спада међу водеће факторе ризика за превремену смрт и оболевање, упоредиве са пушењем, нездравом исхраном и злоупотребом алкохола⁵. Упркос томе, савремени начин живота карактерише све мањи ниво физичке активности и све више седентарног понашања код деце и младих. Деца и адолесценти све више времена проводе седећи – у школи, код куће, испред екрана – што доводи до смањења укупног нивоа физичке активности. Ови обрасци понашања, уколико се формирају у детињству, често се преносе и у одрасло доба, са дугорочним последицама по здравље⁶.

Школа има јединствену улогу у супротстављању овом тренду. За велики број деце, управо је школа једино место где имају организовану прилику за кретање. Због тога физичка активност у школском контексту не сме бити сведена искључиво на наставу физичког васпитања, већ треба да постане део целокупне школске културе и свакодневног живота ученика. Она обухвата игру, рекреацију, активне

⁵ World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*

⁶ World Health Organization. *Global action plan on physical activity 2018–2030*.

паузе, као и подстицање активног доласка и одласка из школе. Фокус треба да буде на укључивању свих ученика и развијању позитивног односа према кретању.

Кључне чињенице:

- 📍 Физичка неактивност је водећи глобални здравствени ризик.
- 📍 Већина деце не достиже препоручени ниво дневне активности.
- 📍 Физичка активност утиче и на здравље и на учење.
- 📍 Школа има незаменљиву улогу у развоју активних навика.

Шта све подразумева физичка активност

Према дефиницији Светске здравствене организације, физичка активност обухвата сваки покрет тела који настаје радом скелетних мишића и који доводи до потрошње енергије изнад нивоа мировања⁷. Дефиниција је намерно широка, јер наглашава да физичка активност није ограничена само на спорт или тренинг.

Физичка активност обухвата:

- 📍 ходање и вожњу бицикла,
- 📍 игру и рекреацију,
- 📍 активности током наставе и одмора,
- 📍 кућне и свакодневне активности,
- 📍 активан долазак и одлазак из школе.

Овакав приступ је изузетно важан у образовном контексту, јер омогућава укључивање **свих ученика**, без обзира на физичке способности, здравствено стање или спортске афинитете. Наставници имају кључну улогу у томе да код ученика развију разумевање да **физичка активност није такмичење, већ део здравог живота**.

Најважније поруке ученицима:

- 📍 Физичка активност није само спорт.
- 📍 Кретање у свакодневном животу се рачуна.
- 📍 Није важно колико си „добар“, већ да се крећеш.
- 📍 Свако може да пронађе физичку активност која му одговара и прија.

Препоруке за физичку активност код деце и младих

Смернице С30 из 2020. године препоручују да деца и адолесценти узраста од 5 до 17 година буду физички активни најмање 60 минута дневно, кроз умерену до интензивну физичку активност⁸.

Ове активности треба да:

⁷ Исто као 2

⁸ Исто као 2

- ♥ углавном буду аеробне (нпр. брзо ходање, трчање, игра),
- ♥ укључују активности за јачање мишића и костију најмање три пута недељно.

Поред тога, посебно се наглашава потреба за смањењем временаведеног у седењу, јер је седентарно понашање препознато као независан фактор ризика по здравље, чак и код особа које су иначе физички активне.⁹

Важно је да наставници ове препоруке представљају као оријентир, а не као строгу норму, наглашавајући да је сваки помак ка већем кретању значајан.

Пример наставне активности (45 минута)

- ♥ Тема: „Колико се крећемо током једног школског дана?“
- ♥ Увод (5 мин): Разговор о седењу и кретању.
- ♥ Рад у групама (25 мин): Мапирање типичног школског дана.
- ♥ Дискусија (15 мин): Предлог једне промене која повећава кретање.

Здравствени значај физичке активности

Редовна физичка активност:

- ♥ смањује ризик од кардиоваскуларних болести,
- ♥ доприноси одржавању здраве телесне масе,
- ♥ побољшава метаболичко здравље,
- ♥ јача мишиће и кости,
- ♥ смањује ризик од поремећаја држања тела и повреда.

Код деце и адолесцената, физичка активност је од кључног значаја за правилан раст и развој мишићно-коштаног система.

Бројна истраживања показују да физичка активност позитивно утиче на:

- ♥ пажњу и концентрацију,
- ♥ памћење,
- ♥ школски успех¹⁰.

Физички активни ученици чешће показују позитивније понашање у учионици и мањи ниво стреса.

⁹ Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G. Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.

¹⁰ Centers for Disease Control and Prevention. *Physical activity and academic performance*

2.3.1. Улога наставника и школе

Школа се препознаје као један од кључних стубова у стварању активног друштва ¹¹. Наставници својим ставовима, примером и начином организације наставе имају директан утицај на однос ученика према физичкој активности.

Фокус школске физичке активности треба да буде на:

- ♥ учешћу, а не резултату,
- ♥ инклузији, а не селекцији,
- ♥ задовољству, а не притиску.

Питања за дискусију са ученицима

- ♥ Како се осећамо после кретања?
- ♥ Зашто дуго седење може бити проблем?
- ♥ Да ли школа подстиче или ограничава кретање?
- ♥ Шта можемо да променимо без великих трошкова?

Проверите да ли ученици знају да: објасне значај физичке активности за здравље, препознају ризике седентарног начина живота, наведу различите облике физичке активности, предложе начине за повећање кретања у школи и ван ње.

Дакле, физичка активност представља један од најједноставнијих, најефикаснијих и најдоступнијих начина очувања здравља. У школском контексту, она има вишеструки значај: доприноси здрављу, бољем учењу и позитивнијој школској клими. Улога наставника у том процесу је кључна, јер могу помоћи ученицима да кретање доживе као природан, пријатан и вредан део свакодневног живота.

Физичка активност у периоду адолесценције и слика о телу

Слика о телу је начин на који замишљамо, осећамо и говоримо о свом физичком изгледу. Она обухвата наше мисли и осећања о томе како видимо и доживљавамо своје тело. **Позитивна слика о телу** подразумева прихватање и уважавање свог тела без обзира на његов изглед, као и осећај самопоуздања и задовољства. Она се фокусира на здравље и добробит, препознајући лепоту у различитости.

Са друге стране, **негативна слика о телу** може довести до незадовољства и критике сопственог тела, као и осећаја стида или анксиозности. Често је праћена опсесијом дијетама и вежбањем, уз упоређивање са другима.

Адолесценција је кључни период за развој слике о телу, при чему медији и друштвене мреже често намећу нереалне стандарде лепоте. Негативна слика о телу повезана је са нижим самопоштовањем и већим ризиком од менталних здравствених проблема.

¹¹ Исто као 2: World Health Organization. *Global action plan on physical activity 2018–2030*

Узроци негативне слике о телу могу укључивати утицај медија, вршњачки притисак, породично окружење, лична искуства и биолошке промене током пубертета.

Поремећаји у исхрани као што су анорексија и булимија, такође су повезани са искривљеном сликом о телу и представљају озбиљне здравствене изазове.

Да би се побољшала слика о телу, адолесценти треба да воле своје тело, буду критични према медијима, разговарају о својим осећањима и фокусирају се на здравље. Подршка родитеља и школе је кључна у овом процесу.

2.4. Важност сна

Сан игра кључну улогу у расту и развоју деце и младих. Током сна, тело лучи хормон раста, што је од суштинског значаја за физички развој. Сан, такође, помаже у консолидацији сећања и побољшава когнитивне функције, што је важно за учење и памћење. Довољно сна доприноси емоционалној стабилности, смањујући ризик од анксиозности и депресије и јача имуни систем, чинећи тинејџере отпорнијим на болести. Поред тога, помаже у одржавању здраве телесне тежине и смањује ризик од хроничних болести.

Колико сна је потребно младима?

Тинејџерима је обично потребно између 8 и 10 сати сна сваке ноћи. Иако неки могу захтевати нешто више или мање, ретко је довољно мање од 7 сати. Биолошки ритмови тинејџера често се померају касније, што отежава рано спавање и рано буђење.

Последице недостатка сна

Недовољно сна може довести до низа проблема, укључујући смањену концентрацију, лошије памћење и слабији академски успех. Емоционални проблеми као што су раздражљивост, промене расположења и импулсивно понашање такође могу бити последица. Физички, недостатак сна слаби имунитет и повећава ризик од гојазности и других здравствених проблема.

Стрес и недовољно кретање

Стрес и недостатак физичке активности могу ометати добар сан. Применом технике опуштања, као што су дубоко дисање и медитација, уз свакодневно практиковање неке врсте физичке активности, може се утицати да побољшање квалитета сна.

Довољно квалитетан сан је кључан за здравље и добробит младих, а посвећивање пажње хигијени сна може значајно побољшати њихов свакодневни живот.

Савети за побољшање хигијене сна:

- ♥ успоставите редовну рутину спавања;
- ♥ избегавајте електронске уређаје најмање сат времена пре спавања и створите оптимално окружење за спавање;
- ♥ избегавајте кофеин и тешке оброке пред спавање и
- ♥ укључите физичку активност током дана да бисте побољшали квалитет сна.

Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 1 у оквиру теме –
Физичка активност

2.5. Здрава исхрана

2.5.1. Значај здраве исхране деце у школском узрасту

Здрава исхрана представља један од кључних стубова здравих стилова живота и један од најважнијих фактора који утичу на раст, развој и очување здравља током целог живота. У детињству и адолесценцији, исхрана има посебан значај јер директно утиче не само на физички развој, већ и на когнитивне способности, емоционалну стабилност и школски успех. Она је основа правилног раста, развоја и очувања здравља. У школском узрасту исхрана има посебан значај јер утиче на енергију, пажњу, концентрацију и способност учења. Неправилна исхрана повезана је са порастом гојазности, метаболичких поремећаја и хроничних болести већ у дечјем узрасту.

Савремени обрасци исхране све више се удаљавају од стручних препорука. Повећан унос високо прерађене хране, шећера, соли и засићених масти, уз истовремено недовољан унос воћа, поврћа и интегралних житарица, довео је до пораста гојазности и метаболичких поремећаја већ у дечјем узрасту¹². Ови поремећаји више нису искључиво проблем одраслих, већ све чешће погађају и децу школског узраста.

Школа представља једно од кључних окружења у којима се могу обликовати здраве прехранбене навике. Поред породице, управо наставници и школски систем имају значајан утицај на ставове ученика према храни, телу и здрављу. Због тога је важно да се тема здраве исхране обрађује систематично, научно утемељено и педагошки прилагођено. Школа има важну улогу у развијању здравих навика кроз критичко размишљање и подржавајуће окружење. Циљ није рестрикција, већ развој одрживих и здравих избора у исхрани.

¹² World Health Organization. *Healthy diet*

Кључне чињенице

- Исхрана директно утиче на раст, развој и учење.
- Навике у исхрани се формирају у детињству.
- Гојазност и поремећаји исхране све су чешћи код деце.
- Школа има важну улогу у обликовању здравих навика.

Шта подразумевамо под здравом исхраном?

Здрава исхрана подразумева уравнотежен, разноврстан и безбедан унос хране који обезбеђује организму све неопходне хранљиве материје – енергију, протеине, масти, угљене хидрате, витамине, минерале и воду – у количинама прилагођеним узрасту, полу и нивоу физичке активности¹³.

Основни принципи здраве исхране укључују:

- разноврсност намирница,
- редовне оброке,
- умереност у количини,
- безбедност хране,
- прилагођеност индивидуалним потребама.

Важно је нагласити да здрава исхрана не значи строге дијете, забране или рестрикције, већ развијање односа према храни који је одржив, флексибилан и усмерен ка дугорочном здрављу.

Најважније поруке ученицима:

- Ниједна намирница није „лоша“ сама по себи.
- Важно је шта једемо, у којој количини и колико често једемо.
- Разноврсност је кључ здраве исхране.
- Исхрана треба да нас храни, а не кажњава.

2.5.2. Основне групе намирница и њихова улога

Воће и поврће

Воће и поврће су основни извор витамина, минерала, влакана и природних заштитних материја. Редован унос воћа и поврћа повезан је са смањеним ризиком од бројних хроничних болести, укључујући кардиоваскуларне болести и дијабетес типа 2. Препоруке указују да воће и поврће треба да буду присутни у сваком obroку, у различитим бојама и облицима.

Житарице и производи од житарица

Интегралне житарице представљају важан извор сложених угљених хидрата, влакана и витамина Б групе. Оне обезбеђују енергију неопходну за учење и физичку активност и доприносе осећају ситости.

Протеинске намирнице

¹³ Институт за јавно здравље Србије, Правилна исхрана, чувар нашег здравља,

Месо, риба, јаја, махунарке и млечни производи представљају важан извор протеина неопходних за раст и развој. Посебно се препоручује редован унос рибе и биљних извора протеина.

Пример наставне активности (45 минута)

- ♥ Тема: „Шта је потребно за један уравнотежен оброк?“
- ♥ Увод: Разговор о дневним оброцима.
- ♥ Рад у групама: Сврставање намирница по групама.
- ♥ Дискусија: Како један оброк можемо учинити здравијим?

Пирамида Исхране

Пирамида исхране је визуелни водич који помаже у одабиру правилне и уравнотежене исхране. Представља различите групе намирница и препоручене количине које треба конзумирати свакодневно.

На дну пирамиде налазе се житарице и производи од целог зрна, као што су хлеб и тестенина, који су основа здраве исхране и пружају енергију. Изнад њих су воће и поврће, богати витаминима и минералима, који треба да чине значајан део дневног уноса хране.

У средини пирамиде налазе се протеинске намирнице као што су месо, риба, јаја и махунарке, које су важне за изградњу и обнову ткива. На врху пирамиде налазе се масти, уља и слаткиши, које треба конзумирати у ограниченим количинама. Пирамида исхране наглашава важност разноврсности и умерености у исхрани како би се одржало оптимално здравље.



Пирамида исхране

Исхрана и школски успех

Бројна истраживања показују да постоји јасна повезаност између квалитета исхране и когнитивних функција код деце. Деца која редовно доручкују и имају уравнотежене оброке показују бољу пажњу, памћење и школска постигнућа¹⁴.

¹⁴ Centers for Disease Control and Prevention. (2010). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance. U.S. Department of Health and Human Services

Прескакање оброка, нарочито доручка, повезано је са умором, раздражљивошћу и смањеном концентрацијом током наставе. Због тога је важно да школа подстиче редовност оброка и развија свест о значају исхране за учење.

Питања за дискусију са ученицима

- 📍 Како се осећамо када прескочимо оброк?
- 📍 Зашто је доручак важан?
- 📍 Да ли рекламе утичу на наше изборе хране?
- 📍 Како школа може да подржи здраву исхрану?

2.5.3. Последице нарушеног односа према храни

Здрава исхрана заснива се на неколико једноставних принципа: разноврсности, умерености, редовном уносу воћа и поврћа, ограничењу шећера, соли и нездравих масти, као и довољан унос воде. Усвајањем ових навика, свако може допринети бољем здрављу, већој енергији и квалитетнијем животу.

Важно је нагласити да однос према храни може бити нарушен и на други начин – не само прекомерним уносом, већ и претераним ограничавањем хране. Анорексија (*anorexia nervosa*) је озбиљан поремећај исхране који се карактерише страхом од добијања на тежини, искривљеном сликом о сопственом телу и намерним избегавањем хране, чак и када је организму она неопходна.

Овај поремећај није избор нити „фаза“, већ озбиљно здравствено стање које може имати тешке последице по физичко и ментално здравље. Здрава исхрана подразумева баланс, умереност и бригу о телу, а не кажњавање тела глађу. Уколико се приметне знаци дуготрајног избегавања хране, наглог губитка телесне тежине или сталне преокупације килограмима и изгледом, важно је упутити децу и младе да потраже стручну помоћ и подршку здравствених радника.

2.5.4. Улога школе и наставника у промоцији здраве исхране

Наставници имају важну улогу у обликовању ставова ученика према исхрани. Кроз наставу, разговор и лични пример, могу допринети:

- 📍 развоју здравствене писмености,
- 📍 критичком сагледавању извора информација,
- 📍 смањењу стигматизације у вези са телесном тежином,
- 📍 подстицању позитивног односа према храни и телу.

Важно је избегавати критиковање у вези са исхраном и усмерити се на подршку и оснаживање ученика.

Дакле, здрава исхрана представља један од најважнијих предуслова здравог одрастања и успешног учења. Школа, у сарадњи са породицом и заједницом, има значајну улогу у развијању здравих прехранбених навика које ће ученицима служити током целог живота. Наставници, као важни узор и преносиоци знања,

могу значајно допринети том процесу кроз подршку, разумевање и научно утемељено образовање.

На шта треба пазити (и како се носити са тим) – практични савети:

Заслађени напаци: Сокови, енергетски напаци и чак неки воћни сокови пуни су шећера. Ово може довести до пада енергије, повећања телесне тежине и проблема са зубима.

! Када сте жедни, прво посегните за водом! Ако желите нешто са укусом, пробајте газирану воду са мало воћног сока или воду са укусом краставца и нане.

Прерађена храна: Грицкалице као што су чипс, колачићи и брза храна често су богате нездравим мастима, шећером и сољу, а ниске су у хранљивим материјама.

! Уместо да узмете кесу чипса, пробајте кокице или мешавину орашастих плодова. Спакујте домаће мафине или енергетске куглице за ужину.

Прескакање obroka: Ово може пореметити ваш метаболизам и довести до преједања касније. Вашем телу је потребно стално гориво.

! Ако журите ујутру, узмите воће и јогурт или унапред припремљени смути.

Хидрирајте се: Вода је наш најбољи пријатељ. Носите флашицу за виšekратну употребу и испијајте је током дана.

Планирајте ужине: Држите здраве грицкалице при руци да бисте избегли импулсивне куповине мање здравих опција.

Читајте етикете: Упознајте се са оним што је у вашој храни. Тражите ниже садржаје шећера, соли и нездравих масти.

Не држите дијете: Фокусирајте се на додавање здраве хране уместо да се потпуно ограничавате. Ово је одрживије и пријатније.

Проверите да ли ученици знају да:

- ♥ објасне шта је здрава исхрана,
- ♥ наведу основне групе намирница,
- ♥ повежу исхрану са здрављем и учењем,
- ♥ предложе здравије изборе у свакодневној исхрани.



Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 1 у оквиру теме –
Здрава исхрана

3 | ПРЕВЕНЦИЈА ЗАРАЗНИХ БОЛЕСТИ

3.1. Зашто су заразне болести и даље важна тема?

Иако се често сматра да су заразне болести проблем прошлости, оне и даље представљају значајан јавноздравствени изазов, како на глобалном, тако и на националном нивоу. Појава нових инфективних агенаса, повратак болести које су раније биле готово елиминисане, глобализација, климатске промене и интензивна кретања становништва доприносе сталном ризику од ширења заразних болести¹⁵.

Школе представљају специфична окружења у којима велики број деце и младих борави у затвореном простору и блиском контакту, што олакшава преношење инфекција. Истовремено, школа је и једно од најважнијих места за стицање знања, навика и ставова у вези са превенцијом заразних болести.

Циљ образовања у овој области није изазивање страха, већ развијање разумевања начина на који се заразне болести преносе, како се могу спречити и зашто је индивидуална одговорност нераскидиво повезана са заштитом здравља целе заједнице.

Превенција заразних болести обухвата хигијенске мере, здраво понашање и вакцинацију као једну од најефикаснијих јавноздравствених интервенција, која обезбеђује индивидуалну и колективну заштиту и представља важан облик солидарности и одговорности према заједници.

Кључне чињенице

- ♥ Заразне болести и даље представљају значајан здравствени ризик.
- ♥ Школе су средине са повећаним ризиком преношења инфекција.
- ♥ Већина заразних болести може се ефикасно спречити.
- ♥ Знање и навике су кључ превенције.

3.1.1. Шта су заразне болести и како се преносе?

Заразне болести су болести изазване микроорганизмима – вирусима, бактеријама, паразитима и гљивицама – које се могу преносити са једне особе на другу или са животиња на људе. Разумевање путева преношења представља основу сваке ефикасне превенције.

Најчешћи путеви преношења укључују:

- ♥ капљични и ваздушни пренос (кашљање, кијање, говор),
- ♥ директан и индиректан контакт (руке, површине),
- ♥ фекално-орални пут (контаминирани руке, храна и вода),
- ♥ пренос путем крви и телесних течности,
- ♥ пренос путем вектора (комарци, крпељи).

¹⁵ Naghavi, Mohsen et al., Global burden associated with 85 pathogens in 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019 The Lancet Infectious Diseases, Volume 24, Issue 8, 868 – 895

У школском узрасту, посебно су честе респираторне и гастроинтестиналне инфекције, које се лако шире у колективима уколико се не примењују основне превентивне мере.

Најважније поруке ученицима

- Микроорганизми су невидљиви, али стварни.
- Руке су најчешћи пут преноса инфекција.
- Једна навика може заштитити много људи.
- Сви имамо улогу у превенцији.

3.1.2. Основне мере превенције заразних болести

Лична хигијена

Редовно и правилно прање руку сапуном и водом једна је од најефикаснијих мера превенције заразних болести. Истраживања показују да правилна хигијена руку значајно смањује учесталост респираторних и цревних инфекција¹⁶.

Поред прања руку, важне су и:

- респираторна хигијена (кашљање и кијање у марамицу или лакат),
- избегавање додиривања лица неопраним рукама,
- редовно одржавање личне хигијене.

Хигијена простора и колектива

Редовно проветравање учионица, чишћење површина и одржавање санитарних простора доприносе смањењу концентрације микроорганизама у школском окружењу.

Пример наставне активности (45 минута)

- Тема: „Како се инфекције шире у школи?“
- Увод: Разговор о томе када се најчешће разбојевамо.
- Рад у групама: Мапирање ризичних ситуација у школи.
- Дискусија: Заједнички списак превентивних мера.

3.1.3. Вакцинација као кључна мера превенције




Вакцинација представља једну од најуспешнијих јавноздравствених интервенција у историји медицине. Захваљујући вакцинацији, бројне тешке и смртоносне заразне болести су искорењене или стављене под контролу, што је довело до значајног смањења смртности и оболевања¹⁷.

¹⁶ Ejemot-Nwadiaro RI, Ehiri JE, Arikpo D, Meremikwu MM, Critchley JA. Hand-washing promotion for preventing diarrhoea. *Cochrane Database Syst Rev.* 2021 Jan 6





¹⁷ World Health Organization. (2020). *Immunization Agenda 2030: A global strategy to leave no one behind*

Вакцине делују тако што подстичу имуни систем да развије заштиту, без изазивања саме болести. Оне практично дају прилику организму да научи и истренира одбрану од одређене заразне болести. Поред индивидуалне заштите, вакцинација обезбеђује и колективни имунитет, који штити и оне који не могу бити вакцинисани из медицинских разлога.

У образовном контексту, важно је нагласити да вакцинација:

-  штити појединца,
-  штити заједницу,
-  представља облик солидарности и одговорности.

Питања за дискусију са ученицима (само за ученике средњих школа)

-  Да ли вакцине могу да изазову болест?
-  Зашто је важно да се вакцинише велики број људи?
-  Како настају дезинформације о вакцинама?
-  Где тражити поуздане информације?





3.1.5. Улога наставника у превенцији заразних болести

Наставници имају кључну улогу у преношењу проверених информација и развијању здравствене писмености. Њихов приступ теми заразних болести и вакцинације треба да буде смирен, научно утемељен и прилагођен узрасту ученика.

Важно је избегавати стигматизацију оболелих и нагласити да болест није лична кривица, већ здравствено стање које захтева разумевање и одговорно понашање целе заједнице.

Превенција заразних болести представља један од најважнијих аспеката заштите здравља у школском и ширем друштвеном контексту. Комбинацијом знања, здравих навика и примене научно утемељених мера, могуће је значајно смањити ризик од инфекција и заштитити најрањивије чланове заједнице. Школа и наставници имају незаменљиву улогу у изградњи културе превенције, поверења у науку и солидарности.

Проверите да ли ученици знају да:

-  објасне шта су заразне болести и како се преносе,
-  наведу основне мере превенције,
-  разумеју значај вакцинације,
-  развију одговоран однос према здрављу заједнице?



Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 1 у оквиру теме –
Превенција заразних болести

4 | ЗДРАВНО ЖИВОТНО ОКРУЖЕЊЕ

Здраво окружење представља предуслов здравља људи, безбедности и одрживог развоја.

Здравље људи не зависи искључиво од индивидуалних навика и избора, већ у великој мери од услова у којима људи живе, уче и раде. Здраво животно окружење представља предуслов здравља људи. Квалитет ваздуха који удишемо, воде коју пијемо, хране коју конзумирамо и простора у ком боравимо представљају кључне одреднице здравља. Светска здравствена организација процењује да значајан удео укупног оптерећења болестима може бити повезан са факторима животне средине који су потенцијално превентабилни, односно које је у великој мери могуће спречити¹⁸.

У дечјем и адолесцентском узрасту, утицај животног окружења на здравље је посебно изражен. Деца су физиолошки осетљивија на загађујуће материје, а истовремено имају мање могућности да сама утичу на услове у којима живе. Због тога је улога школе у развијању свести о здравом животном окружењу од изузетног значаја.

Образовање о здравом животном окружењу не подразумева само еколошко знање, већ и разумевање да је заштита животне средине уједно и заштита здравља садашњих и будућих генерација.

Кључне чињенице

- ♥ Фактори животне средине значајно утичу на здравље људи.
- ♥ Деца су осетљивија на загађење од одраслих.
- ♥ Многи ризици из окружења могу се спречити.
- ♥ Здравље људи и здравље природе су директно повезани.

4.1. Шта подразумева здраво животно окружење?

Здраво животно окружење подразумева услове у којима људи могу да живе без значајног излагања факторима који угрожавају здравље. Оно обухвата физичке, хемијске, биолошке и социјалне факторе животне средине.

Кључне компоненте здравог животног окружења укључују:

- ♥ чист и безбедан ваздух,
- ♥ безбедну воду за пиће,
- ♥ адекватне санитарне услове,
- ♥ безбедну и квалитетну храну,
- ♥ здраве услове становања и боравка,
- ♥ очувану природну средину.

¹⁸ Prüss-Üstün, A., Wolf, J., Corvalán, C. F., Bos, R., & Neira, M. P. (2016). *Preventing disease through healthy environments: A global assessment of the burden of disease from environmental risks* (World Health Organization)

Важно је да ученици разумеју да се здраво окружење односи и на њихово непосредно окружење – школу, дом, двориште, улицу – а не само на глобалне еколошке проблеме.

Најважније поруке ученицима:

- ♥ Здравље људи и окружење у ком живимо су нераскидиво повезани.
- ♥ Животно окружење може да нас штити или да нам штети.
- ♥ Деца су осетљивија на утицаје из окружења него одрасли.
- ♥ Здравно окружење није само природа – то је и школа, дом и улица.
- ♥ Свако има улогу у очувању здравог окружења.
- ♥ Брига о окружењу је брига о сопственом здрављу и здрављу будућих генерација.
- ♥ Одговорним понашањем данас, штитимо здравље сутра.

4.2. Кључни фактори животне средине који утичу на здравље

4.2.1. Квалитет ваздуха

Загађење ваздуха представља један од најзначајнијих еколошких ризика по здравље. Изложеност загађујућим материјама, као што су честице PM_{2.5} и PM₁₀, азот-диоксид и озон, повезана је са повећаним ризиком од респираторних и кардиоваскуларних болести, као и са погоршањем астме код деце¹⁹.

Лош квалитет ваздуха може утицати и на школски успех, доводећи до:

- ♥ умора,
- ♥ смањене концентрације,
- ♥ учесталијих изостанака из школе.

Вода и санитарни услови

Приступ безбедној води за пиће и адекватним санитарним условима представља основно људско право и предуслов здравља. Недовољно безбедна вода и лоши хигијенски услови повећавају ризик од заразних болести, нарочито у колективима као што су школе²⁰.

Отпад и загађење животне средине

Неадекватно управљање отпадом доводи до загађења земљишта, воде и ваздуха и може имати дугорочне последице по здравље људи. Образовање о

¹⁹ World Health Organization. Health impacts – Air quality, energy and health

²⁰ World Health Organization. (2024). *COP29 special report on climate change and health: Health is the argument for climate action*

смањењу отпада, рециклажи и одговорној потрошњи представља важан део здравих стилова живота.

Пример наставне активности (45 минута)

- 💚 Тема: „Како окружење наше школе утиче на здравље?“
- 💚 Увод: Разговор о томе шта примећујемо у школском окружењу.
- 💚 Рад у групама: Идентификација потенцијалних ризика и заштитних фактора.
- 💚 Дискусија: Предлог једне реалне промене у школском окружењу.

4.2.2. Климатске промене и здравље

Климатске промене представљају један од највећих глобалних изазова савременог доба и имају значајне последице по здравље људи. Пораст температуре, екстремни временски догађаји, поплаве, суше и топлотни таласи утичу на здравље директно и индиректно²¹.

Код деце и младих, климатске промене могу довести до:

- 💚 повећаног ризика од топлотног стреса,
- 💚 промене у обрасцима заразних болести,
- 💚 утицаја на ментално благостање.

Важно је да школа приступи овој теми на начин који подстиче разумевање и одговорност, а не страх и беспомоћност.

Питања за дискусију са ученицима

- 💚 Како климатске промене утичу на здравље људи?
- 💚 Да ли примећујемо промене у нашем окружењу?
- 💚 Шта школа може да уради да буде „зеленија“?
- 💚 Каква је веза између локалних и глобалних проблема?

4.2.3. Улога школе и наставника у очувању здравог окружења

Школе имају двоструку улогу: као средине у којима деца бораве и као образовне институције које обликују ставове и вредности. Кроз наставу, ваннаставне активности и школске пројекте, наставници могу подстаћи:

- 💚 развој еколошке и здравствене свести,
- 💚 одговорност према заједници,
- 💚 активно учешће ученика у унапређењу окружења,

²¹ European Environment Agency. (2020). *Healthy environment, healthy lives: How the environment influences health and well-being in Europe* (EEA Report No. 21/2019). Publications Office of the European Union





 разумевање повезанosti здравља људи и здравља природе.

Важно је подстицати ученике на мале, али конкретне кораке који су оствариви у њиховом окружењу.

Здраво животно окружење представља један од основних предуслова здравља и квалитета живота. Улагање у очување и унапређење животне средине није само еколошко, већ и здравствено, образовно и друштвено питање.

Наставници имају кључну улогу у том процесу, јер кроз образовање могу допринети стварању генерација које разумеју да је здравље неодвојиво од средине у којој живимо и коју делимо.

Проверите да ли ученици знају да:

-  објасне шта је здраво животно окружење,
-  наведу примере утицаја окружења на здравље,
-  препознају ризике и заштитне факторе у свом окружењу,
-  предложе мере за унапређење школског и локалног окружења?



5 | Слободно време, одмор и медији

Шта је слободно време и зашто је важно?

Слободно време је период када нисмо заузети школским или неким другим обавезама. То је време које користимо за одмор и опуштање. Важно је јер нам помаже да се одморимо и напунимо батерије, смањимо стрес и побољшамо расположење. Такође, омогућава нам да откријемо нова интересовања и развијамо таленте, што позитивно утиче на наше физичко и ментално здравље.

Како можемо проводити слободно време?

Постоје различити начини како можемо користити слободно време. Активно слободно време укључује спорт, шетњу, учење новог језика и дружење са пријатељима, док пасивно слободно време подразумева активности као што су гледање ТВ-а и слушање музике. Структурирано слободно време је планирано и може укључивати активности попут спортских клубова, док неструктурирано слободно време подразумева спонтане активности и одмарање.

Утицај организованих активности

Организоване активности имају бројне предности као што су развијање вештина и талената, учење тимског рада и дисциплине, стицање нових пријатеља и изградња самопоуздања. Међутим, могу донети и изазове, као што су потенцијална презаузетост и финансијски трошкови.

Дигитални медији и интернет у нашем животу

Дигитални медији, укључујући друштвене мреже и видео игрице, велики су део наших живота. Они нам омогућавају лак приступ информацијама и повезивање са пријатељима. Ипак, постоје изазови као што су могућност зависности и утицај на самопоуздање.

Ризици прекомерног коришћења медија

Прекомерна употреба медија може довести до физичких проблема као што су проблеми са видом и проблеми са спавањем, као и психолошких проблема као што су анксиозност и депресија. Социјални проблеми укључују изолацију од стварног света, што може утицати на академски успех.

Стратегије за здраво коришћење медија

- Постављање граница у коришћењу екрана, одабир квалитетног садржаја и прављење дигиталних пауза могу помоћи у здравом коришћењу медија.

? Размислите о томе како се осећате након коришћења одређених апликација и садржаја.

- Балансирање онлајн активности са активностима у стварном свету је важно.
- Пронађите своја интересовања, дружите се, будите физички активни.
- Користите интернет као алат за учење.
- Ако осетите проблеме у коришћењу медија, потражите помоћ.

Како школе могу помоћи?

Школе могу помоћи кроз едукацију о дигиталној писмености, конструктивној употреби дигиталних алата и подизању свести о ризицима који постоје у дигиталном простору, затим кроз понуду разноврсних ваннаставних активности, превентивних пројектних активности и пружање саветодавне подршке. Примери добре праксе и креирање сигурног окружења могу подстаћи позитивну социјалну интеракцију.

Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 1 у оквиру теме –
Здраво животно окружење

6 | МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ ДЕЦЕ И МЛАДИХ: ЗНАЧАЈ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА И БЛАГОСТАЊА

Ментално здравље је начин на који мислимо, осећамо и понашамо се у свакодневном животу. Оно утиче на то како се носимо са стресом, како доносимо одлуке, како градимо односе и како функционишемо у породици, на послу и у друштву. Као што телесно здравље значи да тело може да функционише, ментално здравље значи да човек може да живи, ради, воли и носи се са тешкоћама, уз повремене падове који су нормални. Важно је нагласити да бити ментално здрав не значи да смо увек срећни, већ да имамо снаге и подршку да се носимо са животом.

Ментално здравље је интегрална и суштински важна компонента здравља. Може се дефинисати као континуум, јер између неког менталног поремећаја и идеалног менталног здравља постоји читав спектар стања која особа у неком тренутку може да искуси. Здравље је стање потпуног физичког, менталног и социјалног благостања, а не само одсуство болести. Ментално благостање је стање у коме појединац схвата своје способности, може да се суочи са нормалним стресорима живота, може продуктивно да ради и способан је да допринесе својој заједници.

Тема менталног благостања је од нарочитог значаја за младе особе. Деца и млади чине једну трећину светске популације, и посебно су осетљива група за настанак менталних поремећаја – половина свих менталних поремећаја јавља се пре 14. године, а три четвртине до 24. године живота. Ефекти менталних поремећаја у раном детињству и адолесценцији виде се и у породици, школи и заједници, а последице нелечених и препознатих проблема су и повећани трошкови здравствене заштите, као и угрожавање благостања будућих генерација.

Кроз свој развој млада особа пролази кроз значајне физичке, социјалне и психосоцијалне промене. Много младих особа изложено је сложеним породичним, културним, друштвеним, економским и срединским факторима, који могу неповољно утицати на њихов когнитивни, друштвени и емоционални развој. Неповољни средински фактори обухватају насиље, сиромаштво, конфликте, присилне миграције, родну неједнакост и хуманитарне катастрофе.

За младе људе, нарушеност менталног здравља представља водећи узрок преране смрти и губитка здравих стилова живота.

6.1. Последице тешкоћа менталног здравља

- ♥ Злоупотреба психоактивних супстанци
- ♥ Значајни лични и породични проблеми
- ♥ Нарушеност функционисања у школском систему
- ♥ Незапосленост или смањена радна способност
- ♥ Правни проблеми
- ♥ Могућност напуштања породичног дома или бескућништво

♥ Умањен квалитет живота

♥ Социјална изолација

Установе образовања и васпитања представљају једини систем који допире до сваког детета и младе особе и самим тим представљају кључни предуслов за пружање правовремене превенције и подршке при уочавању првих знакова тешкоћа менталног здравља. Деца и ученици проводе значајно време у установи (15 хиљада сати од вртића до завршетка школовања) и стога су подложни унапређењу, превенцији и интервенцији када је ментално здравље у питању.

Установе образовања и васпитања играју значајну улогу у раном откривању и идентификацији деце и младих са менталним болестима, као и у измени школског искуства тих ученика ради бољих исхода. У поређењу са болницама и лекарским ординацијама, школа представља познатије и мање стигматизујуће или претеће окружење за ученике са проблемима у функционисању.

Деца и млади често образују дубоке и трајне односе са наставницима, школским особљем и вршњацима у школи. Рад са ученицима који имају проблем менталног здравља може бити веома изазован и стресан за наставнике. Побољшање емоционалног здравља ученика може повећати задовољство наставника и њихово задржавање на послу.

Уколико желимо да деци једноставно објаснимо шта је ментално здравље можемо да користимо следеће начине:

„Ментално здравље је како се осећамо изнутра – у својим мислима и у срцу. Као што бринемо о телу да би било здраво, тако бринемо и о својим осећањима и мислима да бисмо се осећали добро.“

У зависности од узраста деце, можемо користити различите примере приликом објашњавања значаја менталног здравља:

♥ „Када можемо да будемо радосни, али и тужни или љути, и да о томе причамо – то је део менталног здравља.“

♥ „Када знамо шта нам прија, шта нам не прија и када тражимо помоћ кад нам је тешко – чувамо своје ментално здравље.“

♥ „Ментално здравље нам помаже да учимо, да се дружимо и да се носимо са проблемима.“

За млађу децу можемо користити поређење:

♥ „Као што имамо срце које куца и мозак који мисли, имамо и осећања о којима треба да бринемо.“

Улагање у ментално здравље доводи до повећања стопе академских постигнућа и смањења случајева понављања разреда и одустајања од школовања, а јачање отпорности и заштитних фактора ученика унутар школе смањује негативне ризике и исходе за рањиву децу. Унапређење менталног здравља у периоду школовања помаже да се смањи стопа насиља и криминала код малолетника. Школе утичу на прихватање здравог начина живота (здрава исхрана, физичка активност и слично, уместо болести зависности, деликвенције и слично) што побољшава квалитет живота током читавог животног века.

Више о овој теми можете видети у публикацији: „Ментално здравље у школама“ <https://prosveta.gov.rs/wp-content/uploads/2024/04/Mentalno-zdravlje-u-skolama.pdf>

Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 2 у оквиру теме – *Разумевање менталног здравља*

6.2. Емоционална писменост (емоционална регулација)

Емоционална писменост односи се на препознавање сопствених осећања, као и осећања других људи, процену колико су она снажна и шта је то што их узрокује. Важно је да дете научимо да управља својим емоцијама, односно да зна како, када и где може да изрази своје емоције и како оне утичу на друге (Стајнер, 2003)... То значи да знамо шта осећамо, зашто то осећамо и шта да урадимо с тим осећањима. Емоционално писмена особа зна да именује своја осећања и да их изрази на начин који не повређује ни њу ни друге. Као што је писменост способност да читамо и пишемо речи, емоционална писменост је способност да „читамо“ и „пишемо“ осећања. Емоционална писменост укључује да приметимо шта осећамо (нпр. нисам само љут, него и повређен), да умемо то да искажемо речима, да разумемо туђа осећања, да управљамо својим реакцијама, а не да нас осећања „носе“ и да тражимо подршку када нам је потребна. Емоционална писменост није „увек бити смирен“, није потискивање осећања и није слабост или претерана осетљивост. Емоционална писменост не значи да немамо тешка осећања, већ да знамо како да се с њима носимо.

Емоционална писменост значи: препознати емоцију – приметити шта осећамо (и у телу и у мислима), именовати емоцију – рећи себи: „Ово што осећам је туга/страх/бес/срећа...“, разумети зашто се тако осећамо – свака емоција има поруку и функцију, изразити емоцију на здрав начин – разговор, креативност, физичка активност, тражење подршке и препознавање и уважавање емоције других – емпатија и ненасилна комуникација.

Емоционална писменост помаже детету да боље разуме себе, олакшава односе са другима, смањује импулсе као што су нагла агесија, повлачење или „експлозија“ емоција и јача отпорност и ментално здравље у целини.

Препознавање и именовање емоција код себе и других захтева пажњу, самосвест и посматрање сигнала које тело и понашање шаљу. Препознајемо и именујемо емоције код себе тако што посматрамо телесне сигнале, уочавамо сопствене мисли и осећања и учимо како да именујемо емоције. Емоције се често осећају у телу. Тако, на пример, страх може дати убрзан пулс, знојење, напетост у стомаку, дрхтавицу. Бес може да даје стегнуте мишиће, затезање вилице, црвенило, убрзано дисање. Туга се може осећати као тежина у грудима, кроз сузе, осећај умора

или празнине, а радост кроз осмех, енергију, лакоћу, жељу за покретом или дељењем. Ако питамо себе „шта сада осећам у телу?“ помажемо себи да уочимо емоцију. Начин на који именујемо емоције се такође може усавршити кроз употребу једноставних речи: срећа, туга, бес, страх, изненађење, гађење, стид, понос и кроз развијање емоционалног речника: користити више нијанси (нпр. фрустрација, нервоза, разочарање, олакшање).

Када говоримо деци можемо рећи да емоционална писменост значи да знамо да препознамо и кажемо како се осећамо, и да разумемо како се осећају други. Или још једноставније: „То је када умемо да препознамо своја осећања и да о њима причамо.“ Деца лако разумеју следећи опис: „као што учимо слова да бисмо читали приче, учимо и осећања да бисмо боље разумели себе и друге.“ Или можемо рећи: „када кажеш: ‘Тужан сам јер ми недостајеш’, уместо да плачеш или се љутиш – то је емоционална писменост.“ Или: „Када приметиш да је друг тужан и питаш га да ли му треба помоћ – то је емоционална писменост.“ Деца треба да запамте да су сва осећања у реду, да није у реду да повређујемо друге због осећања, да осећања можемо да искажемо речима, да када нам је тешко, можемо да тражимо помоћ.

Колико је важно да научимо децу да препознају емоције код себе, тако је веома важно да науче да препознају и именују емоције код других. Друге особе нам могу послати невербалне сигнале о томе како се осећају и то кроз израз свог лица (осмех нпр. → срећа, мрштење → бес/туга), држање тела (склопљена рамена → туга, напетост руку → бес), тон гласа: повишен тон → фрустрација, тих и дрхтав → страх) и на крају кроз јасне вербалне сигнале – речи које људи користе („Баш сам љут!“ → бес, „Није ми до тога“ → туга или умор), питање отвореног типа: „Како се сада осећаш?“. На крају, емпатија и уважавање је суштина – у том случају покушај да се „ставимо у ципеле“ друге особе уз комбиновање телесних и вербалних сигнала даје најпрецизнију информацију.

Све емоције су нормалне и корисне, али начин на који их изражавамо утиче на наше односе и добробит. Здравно изражавање емоција значи препознати их, дозволити себи да их осетимо и канализовати кроз сигурне и конструктивне начине.

Веома је важно развијати стратегије за изражавање емоција на здрав начин. Емоције се могу вербално изражавати и то кроз разговор са поузданим особама (пријатељ, родитељ, наставник, психолог). Разговор помаже да се осећања разјасне и да се осећате подржано. Младој особи можемо препоручити писање или вођење дневника емоција, јер записивање осећања помаже препознавању и разумевању узрока таквих емоција. На крају, изражавањем осећања кроз „ја-поруке“ помажемо прецизнијем извештавању о томе како се осећамо. Емоционално писмене особе имају асертивни стил у комуникацији и примењују ЈА говор којим указују на своја осећања у односу на понашање друге особе. Креативне активности су веома важне приликом изражавања емоција. Препоручује се нпр. цртање, сликање, моделирање, прављење колажа, јер визуелизирање осећања може бити лакше од вербализације. Међу младима писање поезије, прича или песама може да омогући изражавање унутрашњих осећања и рефлексiju. Посебно је важно дати могућност ученицима да кроз поједине часове, нпр. српског језика, изражавају емоције. На крају, музика и плес помажу да се осећања „ослободе“ и да тело и ум успоставе равнотежу.

Најчешће се користи физичка активност за регулацију емоција – шетња, трчање, спорт... смањују напетост и стрес, подижу расположење. Вежбе дисања и истезања помажу да се тело смири, а емоција ослаби. *Мајндфулнес* (mindfulness) и јога помажу да се фокус усмери на тело и дах помаже регулацији јаких емоција.

Користе се и друштвене стратегије, као и технике саморегулације и стратегије смиривања, поготово у ситуацијама када су емоције веома интензивне. У тим ситуацијама предлажу се технике „Тиме-аут“ или пауза од ситуација када се омогућава да се емоција сагледа пре него што се реагује импулсивно.

Више о овој теми можете видети у публикацији „**Ментално здравље у школама**“: <https://prosveta.gov.rs/wp-content/uploads/2024/04/Mentalno-zdravlje-u-skolama.pdf>

Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 2 у оквиру теме –
Емоционална писменост (емоционална регулација)

6.3. Самопоуздање и самоприхватање

Самопоуздање је вера у сопствене способности и снагу да је личност способна да се суочи са животним изазовима (нпр. особа верује да може да заврши задатке, упркос страху од грешке). Самопоуздање је осећај да верујемо у себе и своје способности, чак и кад нешто не знамо или нам не иде испрве. То није уверење да смо савршени, већ да можемо да покушамо, учимо и тражимо помоћ. Самопоуздање значи: нисам најбољи у свему, али верујем да вредим и да могу да се снађем. Самопоуздање је као унутрашњи ослонац. Када га имамо, некад ћемо пасти – али знамо да можемо поново да устанемо. То је тихи глас у нама који каже: пробаћу. Самопоуздање је прихватање својих јаких и слабих страна, спремност да се погрешити и научити и способност да се каже „не знам“ или „треба ми помоћ“. Самопоуздање није ароганција или надменост, уверење да смо бољи од других, стално осећање сигурности без сумње. Тако, на пример, самопоуздана особа може да се плаши – али страх не зауставља њене кораке.

Пример из живота самопоузданих особа су дете које каже: „Пробаћу, па шта буде“, одрасла особа која прихвата нови задатак, иако није сигурна да све зна, неко ко не одустаје од себе због једне грешке.

Самоприхватање значи да прихватамо себе такве какви јесмо, са својим снагама и слабостима, без сталног осуђивања или сталног поређења са другима. Па с тим у вези и ако знамо нпр. да нисмо најбољи у спорту, то не значи да нисмо вредни и да смо способни да радимо добро друге ствари.

Када желимо деци да објаснимо шта је самопоуздање можемо рећи да је самопоуздање када верујеш у себе и своје способности, чак и ако нешто не знаш или ти не полази за руком одмах. Или још краће, то је осећај да можеш да пробаш и да се не предаш, чак и ако ти нешто изгледа тешко.

Можемо користити следеће примере – када први пут учиш да возиш бицикл и паднеш, али устанеш и пробаш поново – то је самопоуздање, или када се јавиш у

школи да одговориш, чак и ако ниси сигуран, то је самопоуздање. Самопоуздање је као мали мотор унутра који те гура да покушаш иако се можеш уплашити. Важно је да деца запамте да сви понекад греше – то је нормално, да самопоуздање значи веровати у себе, а не да си бољи од других, и да може да расте ако пробају нове ствари и уче из искустава.

Веома важне компоненте самопоуздања и самоприхватања су могућност развијања реалне слике о себи, прихватање различитости себе у односу на друге и других у односу на себе кроз уважавање индивидуалних разлика. Развијање реалне слике о себи се дешава кроз препознавање сопствених снага и талената (шта ми иде добро, шта волим да радим), свесности о слабостима и областима за раст (где можемо да учимо и напредујемо). Важно је успоставити равнотежу: ни прецењивање, ни потцењивање себе.

Посебно је важно да млада особа разуме да је свако јединствен, са својим особинама, талентима и изгледом. Различитости чине групу богатијом и занимљивијом.

Више о овој теми можете прочитати у публикацији „**Ментално здравље у школама**“: <https://prosveta.gov.rs/wp-content/uploads/2024/04/Mentalno-zdravlje-u-skolama.pdf>

Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 2 у оквиру теме –
Самопоуздање и самоприхватање

6.4. Социјалне вештине и односи

Социјалне вештине и квалитет међуљудских односа имају кључну улогу у развоју деце и младих. Током детињства, деца кроз интеракције са родитељима, вршњацима и другим одраслим особама уче како да комуницирају, изразе своје осећаје, слушају друге, решавају конфликте и сарађују у различитим ситуацијама. Развијање позитивних социјалних вештина помаже у изградњи самопоуздања, емоционалне стабилности и способности за стварање квалитетних пријатељстава.

Социјалне вештине су начини на које комуницирамо и понашамо се с другима тако да се добро разумемо и дружимо. То су све ствари које радимо да бисмо имали добре односе с људима – као што су разговор, слушање, деловање с другима и решавање проблема. Примери из живота, када су у питању социјалне вештине су поздрављање и љубазно обраћање другима, слушање друге особе без прекидања, сарадња у групи или на послу, решавање свађе без вике и лоших речи, помагање другима када им је потребно. Социјалне вештине су као алат у торби – ако их имаш, лакше се дружиш, решаваш проблеме и радиш с другима. Социјалне вештине могу да се уче и вежбају, помажу да се осећамо сигурно и пријатно у друштву и чувају односе и чине живот лакшим и лепшим.

Социјални односи су начин на који се људи међусобно понашају, комуницирају и повезују. То је начин како се дружимо, сарађујемо и односимо

према другима у породици, школи, на послу и у заједници. Социјални односи су како се понашамо према пријатељима, родитељима или колегама, како делимо, помажемо или слушамо друге и како решавамо неслагања без свађе. Социјални односи су као мрежа у којој смо сви повезани – што боље комуницирамо и сарађујемо, та мрежа је јача. Социјални односи утичу на наше осећање среће и сигурности; добри односи могу да нам помогну кад нам је тешко, уче нас толеранцији, разумевању и решавању конфликта.

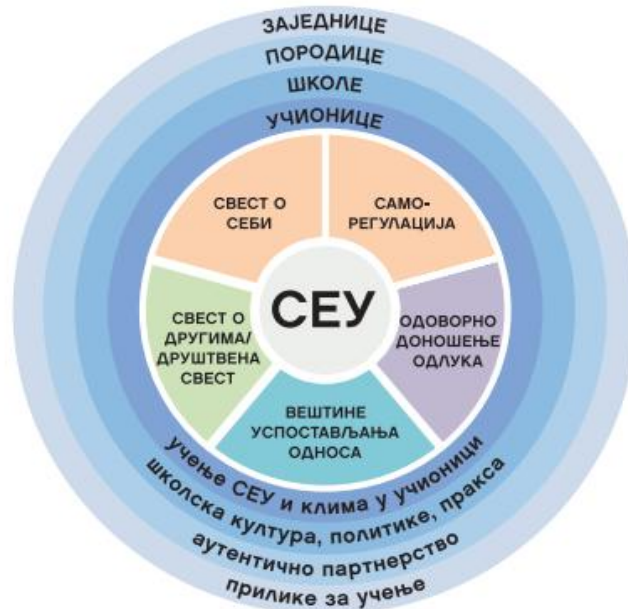
Када желимо деци да појаснимо појам социјалних односа можемо рећи да су то начини на које се дружимо и комуницирамо с другима, односно, то је како се понашамо према пријатељима, породици и свима у окружењу. Када делимо играчке или помогнемо другару – то је добар социјални однос. Када кажемо „хвала“ или „молим“ – то је део односа с другима. Када се играмо заједно, слушамо једни друге и решавамо свађе – то је социјални однос. Социјални односи су као невидљиви канали који нас повезују с људима око нас – што смо љубазнији и пажљивији, канали су јачи. Важно је да деца запамте да су сви људи повезани, чак и ако нису пријатељи, да нам добри односи помажу да се осећамо срећно и сигурно и да се лоши односи могу поправити уколико разговарамо и слушамо једни друге.

У адолесценцији, социјални односи постају све сложенији и значајнији, јер млади људи траже идентитет, подршку вршњака и развијају способност емпатије и тимског рада, што је важно за њихово будуће лично и професионално функционисање. Емпатија и активно слушање кључни су за разумевање потреба и осећања деце и младих. Када одрасли показују интересовање и пажљиво слушају, деца се осећају прихваћено и сигурније да изразе своја осећања и мисли. Активно слушање укључује не само речи, већ и невербалне сигнале, постављање питања и потврђивање доживљаја детета, што јача поверење, емоционалну повезаност и развија социјалне и комуникационе вештине.

Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 2 у оквиру теме –
Социјалне вештине и односи

6.5. Социоемоционално учење и стратегије суочавања са кризним ситуацијама (coping skills)

СЕУ обухвата пет кључних компетенција (према CASEL, 2017):



Стратегије суочавања су начини на које деца и адолесценти реагују на стрес, фрустрацију, неуспех или тешке ситуације, како би сачували ментално здравље и емоционалну равнотежу.

Coping skills су „трикови“ или начини који нам помажу да се осећамо боље када нам је тешко. То су ствари које радимо да бисмо се смирили, решили проблем или се осећали сигурније. Примери из свакодневног живота могу бити дубоко дисање када смо љути или узнемирени, разговор с пријатељем или родитељем када нас нешто мучи, одлазак у шетњу, слушање музику или цртање када смо тужни.

Coping skills су као алати у кутији – када се појави проблем, узмемо прави алат који нам помаже да се изборимо са тим. Важно је да ученици разумеју да ове вештине сви користимо, неки неки на добар начин, неки на лош. Добре вештине су сигурне и помажу да проблем решимо без повреде себе или других. Могу да се уче и вежбају, баш као и било која друга вештина.

6.5.1. Здраве стратегије суочавања помажу у регулацији емоција и решавању проблема

Проблематика усмерена на решавање проблема	Емоционално усмерене стратегије	Физичке активности и опуштање	Позитивно преусмеравање пажње
Анализирати проблем и тражити решења. Постављати реалне циљеве и планирати кораке. Тражити помоћ или савет од одраслих или вршњака.	Разговор са пријатељем, родитељем или психологом. Вођење дневника осећања. Креативне активности: цртање, музика, плес.	Спорт, шетња, вожња бицикла. Вежбе дисања, мајндфулнес, медитација, јога. Паузе и одмор од напетих ситуација.	Фокус на хобије, књиге, игру или друге занимљиве активности. Хумор и смех као начин смиривања напетости.

6.5.2. Нездраве стратегије суочавања могу привремено олакшати стрес, али дугорочно су штетне

- ♥ Повлачење и изолација.
- ♥ Агресија, викање или туча.
- ♥ Употреба алкохола, дрога или других ризичних понашања.
- ♥ Самокритика или стална брига о грешкама.

Важно је да деца препознају разлику и уче да користе здраве стратегије.

6.3.3. Како подстаћи децу и адолесценте да користе здраве стратегије

- ♥ Учити их препознавању својих емоција (емоционална писменост).
- ♥ Нудити различите опције и показати практичне примере.
- ♥ Охрабривати тражење подршке када не могу сами да се изборе.
- ♥ Вежбати стратегије кроз игру, радионице и симулације.

Министарство просвете је издало Приручник за запослене „Поступање установа образовања и васпитања у кризним догађајима“ 2024. године, који садржи:

- ♥ конкретне смернице и препоруке за јачање спремности школе за реаговање када се деси одређени кризни догађај,
- ♥ израду програма поступања установе у кризним догађајима (као део програма заштите од насиља),
- ♥ формирање тима за кризне догађаје (ко су чланови тима), организовање наставног процеса након кризног догађаја, припрему и организовање првог часа, одржавање родитељског састанка,
- ♥ организовање активности које могу да помогну у процесу туговања и допринесу бржем превладавању кризне ситуације, пружање подршке ученицима (психолошка прва помоћ), комуникацију са ученицима, родитељима, запосленима и медијима.

Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 2 у оквиру теме –
Стратегије суочавања (coping skills)

6.6. Тражење помоћи

Иако се од наставника не очекује да буду професионалци у области менталног здравља, сваки наставник треба да посматра понашање својих ученика, да буде отворен за разумевање изазова и тешкоћа са којима се ученик суочава. Уколико се процени да проблем ученика превазилази наставникове вештине и искуство у пружању подршке ученицима, потребно је да упути ученика у педагошко-психолошку службу.

Основне вештине саветовања које наставници могу користити приказане су у табели у наставку.

6.6.1. Основне вештине саветовања које наставници могу користити

Вештина	Операционализација
Изградња односа	Успостављање односа заснованих на емпатији, поверењу и поштовању.
Активно слушање	Коришћење вештина попут одржавања контакта очима, одговарајућег говора тела, климања главом, модулирајућег тона, што указује на емпатију.
Вештина разговора	Постављање питања отвореног типа, постављање питања на неутралан, неосуђујућ начин, коришћење питања прилагођених годишту детета, рефлексивно слушање.
Вештина посматрања	Посматрање вербалног и невербалног понашања детета.
Обезбеђивање информација	Пружање чињеничних информација и довођење заблуда у питање.

Уколико и поред активног учешћа педагошко-психолошке службе у раду са дететом или/и породицом и даље постоје тешкоће или се оне и продубљују, ученика треба упутити одговарајућем стручњаку ван школе. Информације које педагошко-психолошка служба школе може проследити о релевантним аспектима функционисања ученика представљају важне податке за стручњаке који се баве менталним здрављем деце и употпуњују податке које дају сама деца и родитељи.

Када се обратити специјалисти ради процене и лечења:

- ♥ Када се исцрпе могућности рада у педагошко-психолошкој служби школе.
- ♥ Када се понашање/симптоми погоршавају уместо да се побољшавају.
- ♥ Када понашање/симптоми негативно утичу на функционисање детета код куће или у школи.
- ♥ Када су симптоми врло изражени или узнемирујући.
- ♥ Када је дете ризично или опасно по себе или друге.
- ♥ Када интервенција у разреду није довољна.
- ♥ Ако сумњате, најбоље је да се консултујете.

Нека општа понашања и симптоми који захтевају упућивање стручњаку:

- ♥ Изненадно погоршање оцена или школског успеха.
- ♥ Изненадно повлачење или изолација од вршњака.
- ♥ Дете је сувише емотивно или се брзо љути.
- ♥ Често се туче или пркоси.
- ♥ Дете је стално тужно и плаче.
- ♥ Испољава необично понашање попут реаговања на нешто чега нема.
- ♥ Дете ћути или је превише уздржано.
- ♥ Изостаје из школе.
- ♥ Стално делује уморно или успавано на часовима.
- ♥ Испољава репетитивно понашање.
- ♥ Самоповређује се (на пример, сечење, ударање главом).
- ♥ Испољава значајне промене у тежини.
- ♥ Често излази са часова због болова који се не јављају током викенда и празника.

6.6.2. Којим стручњацима школа може да се обрати?

- ♥ *Дечји и адолесцентни психијатри* – лекари који су специјализовани за дијагнозу и третман емоционалних, понашајних и психолошких изазова који погађају децу, адолесценте и њихове породице. Имају медицинско образовање и могу да прописују лекове.
- ♥ *Психолози и педагози* – обучени професионалци који процењују и третирају многе емоционалне, понашајне и психолошке изазове, спроводе истраживања и врше психолошка тестирања.
- ♥ *Радни терапеути* – професионалци специјализовани за процену и третман стања која утичу на способност особе да обавља свакодневне задатке.
- ♥ *Физиотерапеути* – професионалци који се усредсређују на побољшање или враћање мобилности и смањење телесног бола.
- ♥ *Логопеди* – специјализовани су за процену и третман поремећаја говора, језика, комуникације, гутања и артикулације.
- ♥ И остали, по потреби.

6.6.3. Приватност и поверљивост

За сваког професионалца који ради са децом која имају проблеме са менталним здрављем важно је да уважава питања поверљивости. Параметре приватности и поверљивости треба јасно изнети породици, како би схватила да ће особље заштитити приватност података ученика и поверљивост онога што ученик изјави током евалуације. Наиме, треба јасно нагласити да ће се очувати поверљивост информација које се добију од ученика у односу на друге ученике због потенцијалне стигматизације и могућности губитка поверења ученика и самим тим затварања у себе и стварања атмосфере у којој ће бити отежано помоћи ученику. Дете и породица такође морају бити обавештени да ће, ако се постави питање безбедности, на пример, уколико дете жели да повреди себе или друге, особље морати да предузме одговарајуће радње како би се осигурала безбедност свих.

Више о овој теми можете прочитати у публикацијама:

- ♥ **Ментално здравље у школама** - <https://prosveta.gov.rs/wp-content/uploads/2024/04/Mentalno-zdravlje-u-skolama.pdf>
- ♥ **Прва психолошка помоћ**- <https://prosveta.gov.rs/wp-content/uploads/2024/04/Psiholoska-prva-pomoc-za-skole-1.pdf>
- ♥ **Вештине за психолошки опоравак** - <https://prosveta.gov.rs/wp-content/uploads/2024/04/Vestine-za-psiholoski-oporavak-1.pdf>

Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 2 у оквиру теме –
Тражење помоћи

6.7. Ментално здравље заједнице и превенција

Ментално здравље није само индивидуална одговорност – оно је резултат интеракције са околином. Подршка школе, породице и заједнице може бити заштитни фактор. Недостатак подршке или присуство насиља и дискриминације може бити ризик за ментално здравље.

Окружење има огроман утицај на ментално здравље деце и адолесцената, јер обликује њихове емоције, понашања, самопоуздање и стратегије суочавања. Школско окружење може имати и позитивне и негативне аспекте. Позитивно окружење у виду подржавајућих наставника, пријатељских односа, јасних правила, укључивање деце и младих у активности повећава самопоуздање, мотивацију и осећај припадности. Негативно окружење у школама подразумева сведочење или учествовање у насиљу, вршњачка дискриминација, превише притиска или недостатак подршке. Све то може изазвати стрес, анксиозност, депресију или повлачење.

Породично окружење деци свакако даје подршку и стабилност и то кроз љубав, постављање јасних граница, комуникацију, осећај сигурности. На тај начин се помаже развоју емоционалне отпорности и самоприхватања. Такође, конфликтно или непредвидиво окружење које одликују родитељски сукоби,

занемаривање, строга дисциплина без објашњења, повећава ризик од стреса, страха, ниског самопоуздања и проблема у социјалним односима. Деца уче највише по моделу – како родитељи решавају емоције и конфликте, тако и деца развијају своје стратегије.

На крају, сам друштвени контекст има веома важан утицај на децу и младе. Позитивни утицаји се виде кроз културу подршке, инклузивност, доступност спорта, хобија и ментално-здравствених ресурса. Негативни друштвени фактори односе се на стигматизацију менталних проблема, дискриминацију, социјалну изолацију, притисак друштвених мрежа.

Пример могућих активности са ученицима: радионице за развијање емпатије, тимски рад, решавање конфликта.

6.7.1. Шта значи култура бриге и неосуђивања?

Култура бриге подразумева активно показивање пажње, подршке и разумевања према другима. Култура неосуђивања подразумева прихватање различитости, некритиковање или етикетирање на основу емоција, понашања, изгледа или успеха. И једна и друга су неопходне ради стварања сигурног и подржавајућег окружења у којем деца и адолесценти могу да расту и уче без страха од осуде. Култура бриге и неосуђивања смањује стрес и анксиозност код деце, подстиче самоприхватање и самопоуздање, повећава емпатију и здраве међуљудске односе, олакшава тражење и пружање помоћи и спречава вршњачко насиље и дискриминацију.

Следе примери како се подржава култура бриге и неосуђивања:

Активно моделовање понашања	Наставници и одрасли показују емпатију и поштовање у комуникацији. Решење конфликта ненасилним путем, без критиковања.
Едукација и радионице	Лекције о емоцијама, различитостима и стратегијама подршке. Дискусије и игре улога које подстичу уважавање туђих осећања и ставова.

Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 2 у оквиру теме –
Ментално здравље заједнице и превенција

7 | РИЗИЧНО ПОНАШАЊЕ МЛАДИХ: УПОТРЕБА ПСИХОАКТИВНИХ СУПСТАНЦИ

Психоактивне супстанце су хемијски агенси који утичу на функције мозга, изазивајући промене у расположењу, свести и понашању. Њихова употреба представља озбиљан здравствени ризик, посебно међу адолесцентима који су у фази интензивног развоја и експериментисања. Употреба психоактивних супстанци може имати дубоке и често трајне последице које се протежу далеко изван тренутног „уживања” или „осећаја”. Ове последице се могу манифестовати на више нивоа: здравственом, породичном, академском плану као и променама на нивоу гена.

Врсте и ефекти психоактивних супстанци:

Алкохол: Иако легалан, алкохол је моћан депресант који утиче на централни нервни систем. Код младих, може оштетити развој мозга, смањити способност доношења одлука и повећати ризик од зависности.

Марихуана: Делује као благи халуциноген. Иако се често сматра безбедном, може утицати на краткорочно памћење и мотивацију, а дугорочна употреба може довести до развоја психичких проблема.

Стимуланси (нпр. кокаин, амфетамини): Повећавају енергију и будност, али такође повећавају ризик од срчаних проблема, анксиозности и зависности.

Халуциногени (нпр. ЛСД, екстази): Изазивају промене у перцепцији и расположењу. Могу довести до психоза и трајних промена у перцепцији реалности.

Опиоиди (нпр. хероин): Веома зависни и опасни, ови лекови брзо изазивају физичку зависност и имају висок ризик од предозирања.

7.1. Зашто адолесценти пробају психоактивне супстанце?

Адолесценти су у фази живота када траже нова искуства и често су под утицајем вршњака. Овај период такође карактерише незрелост у доношењу одлука и неразумевање дугорочних последица. Експериментисање са супстанцама може изгледати као начин да се уклопе у друштво или се носе са стресом.

7.1.1. Како настаје зависност?

Зависност није само питање недостатка воље. То је комплексна болест мозга која се развија током времена, а карактерише је понављано тражење и коришћење супстанце упркос штетним последицама.

Када се унесе психоактивна супстанца у организам, она утиче на систем награђивања у мозгу, посебно на ослобађање допамина. Допамин је неуротрансмисер који је повезан са задовољством и мотивацијом. Супстанце изазивају веома снажно ослобађање допамина, стварајући осећај еуфорије. Мозак то памти и почиње да повезује ту супстанцу са интензивним задовољством.

Временом, мозак се прилагођава присуству супстанце. Постаје мање осетљив на природне изворе задовољства, а потребно је све више супстанце да би се постигао исти ефекат (толеранција). Уједно, мозак почиње да „захтева” супстанцу како би функционисао нормално, што доводи до апстиненцијалних симптома када се супстанца не унесе. Ови симптоми могу бити физички (мучнина, дрхтавица, бол) и психички (анксиозност, депресија, раздражљивост).

Други фактори који утичу на ризик од развоја зависности:

- ♥ Генетика: неки људи су генетски предиспониранији за зависност.
- ♥ Животна средина: стрес, траума, вршњачки притисак, доступност супстанци.
- ♥ Психичко здравље: постојеће менталне болести (депресија, анксиозност) могу повећати ризик.
- ♥ Врста супстанце: неке супстанце (као што су хероин и кокаин) имају већи потенцијал за брз развој зависности.
- ♥ Узраст почетка употребе: што се раније започне са употребом, већи је ризик од развоја зависности.

Зависност је хронична болест која захтева дуготрајно лечење и подршку.

7.1.2. Последице употребе:

Употреба психоактивних супстанци, посебно редовна или у великим количинама, носи озбиљне ризике за физичко и ментално здравље, као и за социјални живот. На нивоу мозга психоактивне супстанце директно утичу на хемијске процесе у мозгу. Дуготрајна употреба може довести до структурних промена у мозгу, посебно у областима одговорним за памћење, учење, доношење одлука и контролу емоција. Ово може резултирати хроничним проблемима са концентрацијом, памћењем, учењем нових ствари, као и повећаном импулсивношћу и тешкоћама у регулацији расположења. Постоји и ризик од развоја психотичних поремећаја, као што су параноја и халуцинације, који могу бити трајни чак и након престанка употребе супстанце.

Физичке последице:

- ♥ Оштећење органа: алкохол може оштетити јетру, панкреас и мозак. Стимуланси могу изазвати срчане проблеме, мождани удар. Опиоиди могу довести до депресије дисања и прекомерног дозирања.
- ♥ Инфективне болести: дељење игала при убризгавању дрога може довести до ХИВ-а, хепатитиса Б и Ц.
- ♥ Проблеми са варењем, спавањем, имунитетом.
- ♥ Повећан ризик од несрећа због смањене координације, споријих рефлекса и нарушеног расуђивања.

Последице на нивоу физичког здравља:

Последице су разноврсне и зависе од врсте супстанце. Алкохол је познат по својој токсичности за јетру, панкреас и нервни систем, повећавајући ризик од цирозе, панкреатитиса и неуролошких оштећења. Опиоиди, осим ризика од фаталног прекомерног дозирања због респираторне депресије, могу изазвати озбиљне проблеме са варењем, хормонским дисбалансом и повећати подложност инфекцијама, посебно ако се користе путем игала (ХИВ, хепатитис). Стимуланси попут кокаина и амфетамина могу изазвати озбиљне кардиоваскуларне проблеме, укључујући срчане нападе и мождане ударе, као и прегрејавање тела. Канабис (марихуана), иако се често сматра мање штетним, може негативно утицати на респираторни систем при пушењу, а код младих може погоршати постојеће менталне проблеме или изазвати психозу.

Психичке последице:

- ♥ Психозе: губитак контакта са стварношћу, параноја, халуцинације.
- ♥ Депресија и анксиозност: често се јављају као последица употребе или као апстиненцијални симптоми.
- ♥ Проблеми са памћењем и концентрацијом: трајно оштећење когнитивних функција.
- ♥ Повећан ризик од самоубиства.

Последице на нивоу менталног здравља:

Употреба супстанци често је повезана са постојећим менталним проблемима или их погоршава. Анксиозност, депресија, панични напади и поремећаји сна су чести пратиоци зависности. Постоји и значајан ризик од развоја суицидалних мисли и покушаја. Поред тога, супстанце могу утицати на способност особе да се носи са стресом и емоционалним потешкоћама на здрав начин, стварајући зачарани круг у којем се супстанца користи за „решавање” проблема, што заправо ствара још више проблема.

Социјалне и економске последице:

- ♥ Проблеми у школи или на послу: смањен успех, изостанци, губитак посла.
- ♥ Проблеми у породици и са пријатељима: свађе, лажи, изолација.

- ♥ Финансијски проблеми: трошкови куповине супстанци, губитак посла.
- ♥ Криминал: крађе, насиље, како би се дошло до новца за супстанце.
- ♥ Правне последице: хапшења, судски процеси, затворска казна.

На нивоу социјалних односа и будућности: зависност неизбежно утиче на односе са породицом и пријатељима, често доводећи до лажи, крађа, изолације и губитка поверења. Академски и професионални живот трпи, што може довести до пада школског успеха, губитка посла и финансијске нестабилности. У многим случајевима, зависност води и до сукоба са законом, што може резултирати кривичним пријавама, новчаним казнама или чак затворском казном, што додатно компликује могућност опоравка и изградње здраве будућности.

Важно је схватити да ове последице нису само апстрактне претње, већ реалност са којом се суочавају многи.

7.1.3. Препознавање и интервенција

Препознавање знакова злоупотребе је кључно за рану интервенцију. Знаци могу укључивати промене у понашању, пад у школском успеху, физичке промене и социјалну изолацију. Такође, особа која је развила зависне обрасце понашања или обрасце злоупотребе ће ући у различита ризична понашања како би дошла до супстанце, односно за њу извора задовољства. Особа ће се са мењати што дуже узима супстанцу, може постати непредвидивија, импулснија, агресивна или пак одсутна, демотивисана, потпуно у „свом свету“, зависно од природе супстанце. Интервенције укључују едукацију, саветовање и подршку од стране породице и стручњака.

7.1.4. Превенција и подршка

Едукација: Кроз информисање о ризицима млади могу доносити боље и исправније одлуке. Школе и заједнице играју важну улогу у пружању тачних информација и подршке.

Позитивне активности: Укључивање у спорт, уметност и друге хобије може смањити ризик од злоупотребе супстанци.

Породична подршка: Отворена комуникација и подршка родитеља могу у великој мери утицати на спречавање злоупотребе.

Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 2 у оквиру теме –
Ризично понашање младих: употреба психоактивних супстанци

7.2. Бихејвиоралне зависности код адолесцената

Бихејвиоралне зависности представљају компулзивна понашања која пружају тренутно задовољство, али могу имати озбиљне дугорочне последице. Код адолесцената, ова понашања укључују прекомерну употребу интернета и

друштвених мрежа, играње видео-игара, коцкање, компулзивну куповину и прекомерно гледање порнографије.

Препознавање знакова:

1. **Губитак контроле:** Адолесценти често имају потешкоће у ограничавању времена и учесталости ових активности. Ово може довести до запостављања обавеза и одговорности.
2. **Опсесивно размишљање:** Млади често размишљају о активностима на интернету и друштвеним мрежама, што може утицати на њихову способност да се фокусирају на друге важне задатке.
3. **Запостављање обавеза:** Школске и породичне обавезе, као и лична хигијена, често страдају због претераног ангажовања у овим активностима.
4. **Повећање толеранције:** С временом, потребан је већи интензитет или трајање активности да би се постигао исти ниво задовољства, што је јасан знак развоја зависности.
5. **Апстиненцијални симптоми:** Нелагодност, раздражљивост и анксиозност често се јављају када је адолесцент спречен да се укључи у своју омиљену активност.


7.2.1. Последице и подршка

Бихејвиоралне зависности могу довести до озбиљних социјалних, академских и здравствених проблема. Запостављање школских обавеза и социјалних односа може утицати на будуће успехе и ментално здравље адолесцената.

Важно је да родитељи и наставници препознају ране знаке ових зависности и подстакну младе да потраже помоћ. Школски психолози и други стручњаци могу пружити неопходну подршку и смернице за превазилажење ових изазова. Подршка породице и пријатеља је кључна за успешан опоравак и изградњу здравих навика.

Закључак

Разумевање и едукација о психоактивним супстанцама су кључни у борби против њихове злоупотребе. Уз адекватну подршку и ресурсе, млади могу научити да доносе здраве одлуке које ће им омогућити сигурну и успешну будућност.

- 
1. Развој мозга: Адолесценција је период интензивног развоја мозга, а употреба психоактивних супстанци може негативно утицати на когнитивне и емоционалне функције.
 2. Ризик од зависности: Млади су подложнији развоју зависности због незрелости неуролошких путева који контролишу импулсе и доношење одлука.
 3. Социјални утицај: Притисак вршњака и жеља за уклапањем често доприносе експериментисању са супстанцама у адолесценцији.
 4. Психолошке последице: Употреба психоактивних супстанци може погоршати менталне здравствене проблеме као што су депресија и анксиозност.
 5. Образовни утицај: Конзумирање супстанци може довести до лошијег академског учинка и мање мотивације за школске обавезе.
 6. Законске последице: Незаконита употреба супстанци може довести до правних проблема и негативно утицати на будуће могућности.
 7. Превенција и едукација: Едукација о ризицима и последицама је кључна у превенцији злоупотребе супстанци међу младима.

Предлог активности за рад са ученицима у Прилогу 2 у оквиру теме

ПРАКТИКУМ



ПРИЛОГ 1: Предлози активности које
запослени могу да реализују са
ученицима ради развијање и неговање
здравих стилова живота



ТЕМА	ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ
------	-------------------

1. Колико се крећемо током дана – физичка активност као предуслов физичког и менталног здравља



Узраст

7–10 година



Општи циљ

Да деца разумеју да је кретање део свакодневног живота, да помаже телу и расположењу, и да је важно да се крећу сваког дана – кроз игру.



Трајање

45 минута



Исходи учења

Ученици ће моћи да:

- препознају разлику између „кретања“ и „некретања“,
- наведу примере физичке активности током дана,
- повежу кретање са добрим расположењем и здрављем.



Структура

1. Увод – „Како се моје тело осећа?“ (5–7 минута)

Наставник поставља једноставна питања:

- Када се највише крећете током дана?
- Како се осећате после игре напољу?
- Како се осећате када дуго седите испред ТВ-а или телефона?

Порука: Тело воли да се креће.

2. Активност „Покрет или пауза?“ (10 минута)

Наставник изговара активности, а деца скоче ако је активност „покрет“ или чучну ако је „некретање“.

Примери:

- играње фудбала,
- седење и гледање цртаног филма,
- шетња са родитељима,
- играње игрица на телефону...

Кратко објашњење: није лоше одмарати се, али је важно да сваког дана буде више покрета него седења.

3. Кратка прича и разговор о њој (8–10 минута)

Пример: Прича о Веселици и Љутиши

У једном насељу, у згради поред великог парка, живело је двоје деце истих година, али потпуно различитих навика.

Прва је била девојчица по имену Веселица. Тако су је сви звали јер је увек имала осмех на лицу. Веселица је волела да трчи, скаче, вози бицикл и игра се напољу. Чим заврши домаћи задатак, она обује патике и излети у двориште. Њено тело је било пуно енергије, а срце јој је куцало весело као мали бубањ.

Други је био дечак кога су сви звали Љутиша. Он је већину дана проводио у соби, седећи испред компјутера или таблета. Играо је игрице сатима, а када би морао да устане, уздисао је и мрштио се. Често га је болела глава, брзо би се уморио и ретко је био добро расположен.

Једног сунчаног поподнева, Веселица је трчала по парку, скакала преко барица и смејала се са другарима. У једном тренутку приметила је Љутишу како седи на клупи, погнуте главе, са телефоном у рукама.

– „Љутишо, хоћеш ли да се играш са нама?“ – весело га је упитала.

– „Нећу... не да ми се...“ – промрмљао је он, не подижући поглед.

Веселица је села поред њега.

– „Знаш, мени је дан увек лепши кад се мало покренем. Хајде, само један круг око парка.“ Љутиша је слегнуо раменима.

– „Мени се никад ништа не ради. Само сам нерасположен.“

Веселица се замислила, па рекла:

– „Можда си нерасположен јер ти је тело уморно од седења, а мозак тужан јер нема игре.“ Љутиша је збуњено подигао главу.

– „Како то мислиш?“

– „Кад се крећемо, наше срце постаје јаче, мишићи снажнији, а мозак веселији“, објаснила је Веселица. „Хајде, само пет минута.“

После кратког размишљања, Љутиша је устао. Прво су кренули полако. Љутиша је тешко дисао и говорио да је уморан. Али после неког времена, кораци су му постали лакши. Срце је почело брже да куца, а лице му је добило мало боје.

– „Хајде да пробамо да скачемо!“ – предложила је Веселица.

Скочили су једном. Па још једном. Љутиша се изненада насмејао.

– „Није тако лоше!“

После тога су трчали, играли жмурке и додавали лопту. Љутиша је почео да се смеје све гласније. Љутња је полако нестала, као облак који се разилази после кише.

– „Веселице...“ – рекао је задихано – „осећам се некако... боље.“

– „То је зато што си покренуо своје Супер Тело!“ – рекла је она.

Следећих дана, Љутиша је све чешће излазио напоље. Мање је седео испред екрана, а више се играо са Веселицом и осталом децом. Постао је веселији, спавао је боље и више се смејао.

Једног дана, док су заједно трчали кроз парк, Веселица се зауставила и рекла:

– „Знаш шта, Љутишо... ти више ниси Љутиша.“

– „Нисам?“ – изненадио се он.

– „Не. Од данас си Здравко. Јер се крећеш, смешкаш и бринеш о свом телу и мозгу.“

Здравко се широко насмејао.

– „Свиђа ми се тај надимак!“

И тако су Веселица и Здравко наставили да се играју, трче и друже, знајући једну важну тајну:

Када се крећемо – тело постаје јаче, срце здравије, а мозак срећнији.

И свако од нас може да изабере да буде – Веселица или Здравко.

Разговор и повезивање кретања са:

- сном,
- расположењем,
- концентрацијом у школи.

4. Групна активност – „Мој активни дан“ (10 минута)

Деца цртају или причају о томе како изгледа један њихов дан када се пуно крећу, а како када пуно седе.

Заједнички закључак: На који начин можемо додати још мало кретања?

5. Закључак и порука (5 минута)

Кључне поруке:

- Сваки покрет се рачуна.
- Игра је најбољи начин кретања.
- Кретање нас чини јачим и веселијим.

2. Колико се крећемо током дана – физичка активност као предуслов физичког и менталног здравља



Узраст

11–14 година



Општи циљ

Да ученици разумеју колико се заиста крећу током дана и зашто је физичка активност важна за тело, мозак и емоционално здравље.



Трајање

45 минута



Исходи учења

Ученици ће моћи да:

- проценити сопствени ниво физичке активности,
- разумети везу између кретања, стреса и концентрације,
- предложити начине за повећање дневне активности.



Структура

1. Уводна дискусија – „Колико седимо?“ (5 минута)

Питања за групу:

- Колико сати дневно седите (школа + телефон + игрице)?
- Да ли имате дане без икакве физичке активности?
- Како се осећате после дугог седења?

2. Кратко објашњење (5 минута)

Наставник објашњава:

- шта је физичка активност (није само спорт),
- препоруке: најмање 60 минута кретања дневно,
- ефекте кретања на срце и мишиће, расположење, стрес и анксиозност и успех у учењу.

3. Рад у малим групама – „Наш типичан дан“ (15 минута)

Задатак:

- напишите дневни распоред једног ученика,
- обележите време кретања и време седења,
- пронађите „критичне тачке“ (превише екрана и седења).

Свака група кратко представља закључке.

4. Активност „Како да се више крећемо?“ (10 минута)

Групе осмишљавају реалне предлоге:

- активан одлазак у школу,
- паузе за истезање,
- спорт који није такмичарски,
- смањење времена испред екрана.

5. Закључак (5 минута)

Заједничке поруке:

- Не мораш бити спортиста да би био активан.
- Кретање помаже и телу и глави.
- Мале промене праве велику разлику.



3. Колико се крећемо током дана – физичка активност као предуслов физичког и менталног здравља



Узраст

15–19 година



Општи циљ

Да млади критички сагледају сопствене навике кретања и разумеју физичку активност као кључни фактор менталног здравља, отпорности на стрес и квалитета живота.



Трајање

60 минута



Исходи учења

Ученици ће моћи да:

- анализирати сопствени ниво физичке активности,
- разумети везу између кретања, менталног здравља и стреса,
- дискутовати о препрекама и решењима.



Структура

1. Увод – анонимна процена (10 минута)

Ученици анонимно одговарају:

- Колико се крећем дневно?
- Како бих оценио/оценила своје ментално здравље?
- Да ли физичка активност утиче на мој стрес?

Кратка дискусија о резултатима.

2. Рад у групама – „Зашто се не крећемо?“ (15 минута)

Задатак:

- идентификовати препреке (школа, време, мотивација, друштвене мреже),
- дискутовати о притисцима савременог начина живота.

3. Групни рад – „Реална решења“ (15 минута)

Свака група предлаже:

- лични план кретања,
- активности које су доступне и одрживе,
- како мотивисати себе и друге.

4. Пленарна дискусија (15 минута)

Теме:

- кретање и самопоуздање,
- кретање и социјални односи,
- дугорочне навике за одрасли живот.

6. Закључак (5 минута)

Кључне поруке:

- Физичка активност је улагање у физичко и ментално здравље.
- Не мора бити савршено – мора бити редовно.
- Брига о себи почиње кретањем.



Додатне практичне смернице: физичка активност

Ваше тело је створено за кретање! Редовна физичка активност је као суперсила за ваше физичко и ментално здравље. Помаже вам да изградите јаке кости и мишиће, одржите здраву тежину, па чак и побољшате расположење.

Забавни начини да се активирате

Најбоља вежба је она у којој заиста уживате!

- **Спорт:** Било да су у питању тимски спортови попут кошарке, фудбала или одбојке, или индивидуални спортови, попут пливања, тениса или атлетике, спорт је фантастичан начин да се доведете у форму, научите тимском раду и забавите се.

! Придружите се школском спортском тиму или пронађите локални клуб. Чак се и играње игара са пријатељима рачуна!

- **Плес:** Пустите своју омиљену музику и играјте као да вас нико не гледа! То је одличан кардио тренинг и фантастично средство за ублажавање стреса.

! Организујте журку са плесом у својој соби, похађајте час плеса или научите нову рутину са онлајн видео снимака.

- **Ходање и вожња бициклом:** Ово су једноставни, приступачни начини да убрзате пулс. Истражите свој комшилук, идите на вожњу бициклом са пријатељима или прошетајте пса.

! Ходајте или возите бицикл до школе ако је безбедно и изводљиво. Планирајте викенд излете бициклом са породицом или пријатељима.

- **Активни кућни послови:** Веровали или не, неки кућни послови могу бити тренинг! Кошење травњака, грабуљање лишћа или чак енергично чишћење могу вас покренути.

! Понудите помоћ око радова у дворишту или преузмите одговорност за чишћење собе са додатном енергијом.

- **Часови теретане и фитнеса:** Ако имате приступ теретани, истражите тренинг са теговима (уз одговарајуће вођство!), кардио справе или групне часове фитнеса, попут јоге или кикбокса.

! Ако су ваши родитељи чланови теретане, видите да ли можете да идете са њима. Многи центри заједнице нуде приступачне програме фитнеса за тинејџере.

- **Пронађите другара:** Вежбање са пријатељем може учинити вежбање забавнијим и помоћи вам да останете одговорни.

- **Разбијте вежбе:** Не морате да радите 60 минута одједном. Три сесије од 20 минута су једнако ефикасне као и једна сесија од 60 минута.

- **Укључите кретање у свој дан:** Идите степеницама уместо лифтом, шетајте током паузе за ручак или се истежите док гледате ТВ.

- **Пробајте нешто ново:** Не бојте се да експериментишете са различитим активностима док не пронађете оно што волите.

ТЕМА: ЗДРАВА ИСХРАНА

РАДИОНИЦА: Шта се крије у храни коју једемо?

ТЕМА	Додаци исхрани (адитиви), декларације и читање састава намирница
 Узраст	15–19 година
 Циљ	Циљ радионице је да ученици: <ul style="list-style-type: none">• разумеју шта су додаци исхрани (адитиви) и зашто се користе,• упознају основне врсте адитива (конзерванси, боје, појачивачи укуса и др.),• науче како да читају и тумаче декларације на прехранбеним производима,• схвате зашто је декларисање намирница важно за здравље и права потрошача,• развију критички однос према индустријски прерађеној храни.
 Трајање	60-75 минута
 Облик рада	кратко предавање, рад у групама, дискусија
 Структура	

1. Уводни део (10 минута)

Активност – разговор са ученицима

Наставник поставља питања:

- Да ли читате декларације на намирницама које купујете?
- Да ли сте се икада запитали шта значе ознаке попут „Е330“ или „Е621“?
- Шта вам је важније при избору хране: укус, цена или састав?

Наставник подстиче кратку дискусију и истиче да не постоје „погрешни одговори“.

Кључна порука: Храна није само оно што видимо и осетимо, већ и оно што је написано на декларацији.

2. Кратко предавање – теоријски део (15 минута)

Шта су додаци исхрани (адитиви)?

Додаци исхрани су супстанце које се **намерно додају храни** током производње како би:

- дуже трајала
- имала одређену боју
- имала пријатан укус или мирис
- задржала стабилну текстуру

Основне врсте адитива

- Конзерванси – спречавају кварење хране,
- Боје – побољшавају или дају боју,
- Појачивачи укуса – наглашавају укус хране,
- Заслађивачи – дају слadak укус,
- Емулгатори и стабилизатори – одржавају текстуру.

Порука: **Е-ознака значи да је супстанца прошла процену безбедности**, а не да је штетна.

Да ли су адитиви опасни?

- Већина одобрених адитива је безбедна ако се уноси у дозвољеним количинама.
- Проблеми могу настати код:
 - прекомерне конзумације индустријске хране,
 - осетљивих особа (алергије, нетолеранције).

Порука: Најважнији принцип је **умереност и информисан избор**.

Декларације на намирницама (10 минута)

Наставник објашњава (и показује на примеру) шта декларација мора да садржи:

- назив производа,
- списак састојака (по редоследу количине),
- истакнуте алергене,
- нутритивне вредности,
- рок трајања и податке о произвођачу.

Важно правило: Први састојак на листи је онај кога у производу има највише.

3. Рад у групама (20–30 минута)

Активност: „Декларација под лупом“

Ученици се деле у мање групе (3–5 ученика).

Свака група добија:

- стварне производе или фотографије декларација (сокови, грицкалице, млечни производи, слаткиши, готова јела)

Задаци групе:

1. Прочитати списак састојака.
2. Уочити присутне адитиве.
3. Проверити да ли производ садржи шећер, заслађиваче и алергене.
4. Проценити да ли је производ погодан за честу употребу.

Свака група кратко излаже своје закључке.

4. Заједничка дискусија (10 минута)

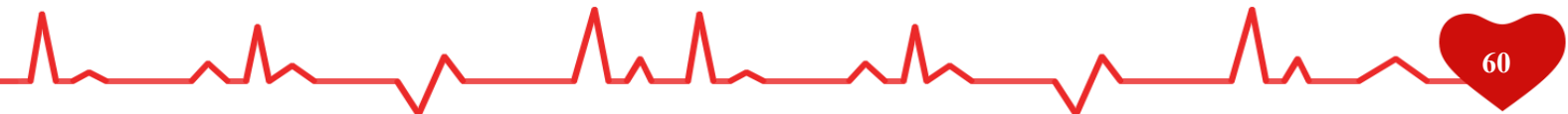
Питања за разговор:

- Да ли вас је нешто из састава производа изненадило?
- Да ли „здрав изглед“ амбалаже значи и здрав производ?
- Да ли бисте након ове радионице нешто променили у свом избору хране?

5. Закључак радионице (5 минута)

Кључне поруке:

- Читање декларације је право и одговорност сваког потрошача.
- Мање састојака често значи једноставнији и бољи избор.
- Индустијска храна није забрањена, али не треба да буде основа исхране.
- Знање омогућава доношење здравијих одлука.



ПРОЈЕКАТ	„ДА ХРАНА СТИГНЕ ДО ОНИХ КОЈИМА ЈЕ НАЈПОТРЕБНИЈА“
 Узраст	15–19 година
 Општи циљ	Пројекат има за циљ да ученици кроз активно учешће, истраживање и сарадњу развију осећај друштвене одговорности и солидарности, као и да се оснаже за улогу активних, одговорних и информисаних грађана у локалној заједници.
 Образовни циљеви	<p>Кроз реализацију пројекта ученици развијају следеће међупредметне компетенције:</p> <ul style="list-style-type: none"> • одговоран однос у демократском друштву, • сарадњу и тимски рад, • комуникацију и јавно изражавање, • рад са подацима и информацијама, • критичко мишљење и решавање проблема.
Специфични циљ	Јачање солидарности у заједници кроз ученичко лобирање и иницијативе усмерене на одговоран однос према заједници, осетљивим друштвеним групама, храни и смањењу расипања хране.
 Очекивани исходи	<p>По завршетку пројекта ученици ће бити у стању да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • објасне и аргументују проблем расипања хране у заједници, • препознају потребе социјално угрожених грађана, • идентификују институције и организације које могу допринети решавању проблема, • прикупљају, анализирају и представљају податке, • раде у тиму и јавно презентују резултате свог рада.
 Трајање	2 – 3 месеца
 Облик рада	пројектна настава, рад у малим групама, истраживање, презентације



Реализација пројекта

1. Мапирање проблема у заједници

У оквиру Недеље здраве хране, ученици добијају истраживачки задатак да препознају и мапирају проблеме у локалној заједници који се односе на исхрану.

Улога наставника

Наставник има улогу да води ученике кроз пројекат и даје јасне инструкције ученицима да:

- одаберу један проблем који је препознат током заједничке расправе,
- разговарају о том проблему са члановима породице, вршњацима, суседима и другим особама,
- истраже постојање проблема користећи различите изворе информација (штампане, електронске, разговор са људима),
- прате вести и извештаје на радију и телевизији који се баве овом темом.

Циљ ове фазе је да ученици схвате да проблем постоји у стварности, а не само у теорији.

Улога ученика: самостално истражују, прикупљају податке, комуницирају са институцијама и анализирају добијене информације.

2. Избор пројектног задатка

Наставник организује дебату, у којој ученици:

- износе прикупљене доказе,
- аргументују зашто је одређени проблем важан,
- разматрају могућност да се на проблем утиче.

Након дискусије, консензусом се бира један проблем.

У овом пројекту ученици треба да препознају да:

- у локалној заједници постоје социјално угрожени грађани без редовних obroка,
- истовремено постоји велико расипање хране.

Централно питање пројекта постаје: *Како омогућити да храна стигне до оних којима је најпотребнија?*

3. Рад у групама – истраживачки задаци

Након заједничке анализе могућих извора података, наставник и ученици дефинишу релевантне изворе и формирају истраживачке групе. Свака група добија јасно дефинисан задатак.

Задаци истраживачких група

Прва студијска група – Значај проблема

Задатак групе:

- прикупљање података у Центру за социјални рад о броју корисника Народне кухиње,
- припрема и коришћење упитника за прикупљање и анализу података,
- посета Народној кухињи и прикупљање података о:
 - броју корисника – да ли постоји разлика у односу на број корисника који су евидентирани у Центру за социјални рад,

- потребама кухиње у свакодневном обезбеђивању obroka.

Циљ: Показати аргументовано зашто је проблем важан и дефинисати величину проблема.

Друга студијска група – Потенцијални донатори

Задатак групе:

- истраживање могућности донација хране од:
 - великих трговинских ланаца,
 - локалних продавница,
 - пекара, ресторана, хотела и других субјеката.
- анализирање њихове спремности да се укључе и постојеће праксе.

Након посета, група припрема сажетак који дели са осталим групама.

Трећа студијска група – Предлог мера

Задатак групе:

- осмишљавање мера које могу допринети смањењу расипања хране и обезбеђењу помоћи у намирницама Народној кухињи.
- Предложене мере ученици процењују у односу на:
 - изводљивост,
 - одрживост,
 - утицај на смањење расипања хране,
 - корист за социјално угрожене грађане.

Примери мера:

- постављање кутија за донацију хране у маркетима,
- редовне донације у храни у оквиру друштвено одговорног пословања привредних субјеката.

Четврта студијска група – План деловања

Задатак групе:

- израда плана како ученици могу да утичу на локалну самоуправу,
- осмишљавање активности:
 - презентација на седници скупштине општине/града,
 - наступ у медијима,
 - јавне иницијативе, кампање и дописи.

Циљ: грађанско деловање ученика.

Након што истраживачке групе заврше свој рад, организује се заједнички састанак на коме групе размењују кључне налазе и заједно формулишу најизводљивије мере.

4. Презентација и јавно представљање

Ученици представљају резултате:

- другим ученицима,
- наставницима,
- представницима локалне самоуправе (по могућности),
- грађанима у заједници (информативна кампања, штандови на улици или трговима, трибине...).

Пројекат се усмерава ка конкретној иницијативи.

5. Евалуација пројекта

На крају пројекта организује се заједничка евалуација:

- Шта сте кроз овај пројекат научили?
- Из којих активности сте највише научили?
- Да ли се након пројекта осећате спремније да реагујете на проблеме у заједници? Зашто?
- Шта бисте урадили другачије следећи пут?

Циљ евалуације је развој рефлексije, а не оцењивање.

ЗАВРШНА ПОРУКА ПРОЈЕКТА

Солидарност није само вредност – она је вештина која се учи и примењује. Када храна стигне до оних којима је најпотребнија, заједница постаје здравија и праведнија.



Додатни материјали за запослене у вези са темом здрава исхрана

У узрасту коме припадају ученици старијих разреда основне школе тело и психа пролазе кроз значајне промене. Деца расту, мењају се телесно и емоционално, а истовремено постају све самосталнија у избору хране. Исхрана у овом периоду има важну улогу у физичком развоју, концентрацији, расположењу и општем здрављу.

Здрава исхрана подразумева равнотежу. Она није заснована на забранама, већ на разумевању потреба организма. Основни принципи су разноврсност, умереност, редовност оброка и адекватан унос течности. Важно је разумети да здрава исхрана није краткорочна мера, већ дугорочна навика.

Свака група намирница има своју функцију:

- воће и поврће доприносе заштити организма,
- житарице обезбеђују енергију,
- протеини подржавају раст и обнову,
- масти су неопходне, али у одговарајућој количини.

Изостављање читавих група хране може довести до нутритивних недостатака, што је посебно неповољно у периоду раста.

Воће и поврће представљају једну од најважнијих група намирница и њихова редовна заступљеност у исхрани је повезана са бољим општим здрављем. Богати су витаминима, минералима, влакнима и другим заштитним супстанцама које доприносе очувању здравља.

Њихова улога је вишеструка:

- подржавају имунски систем,
- утичу на добро варење,
- доприносе правилном раду срца и крвних судова,
- помажу у одржавању здраве телесне тежине.

Важно је нагласити да **различите боје воћа и поврћа указују на различиту заступљеност одређених хранљивих материја, витамина и минерала**, па је пожељно да буду што разноврснији и редовно заступљени у исхрани.

Угљени хидрати су главни извор енергије за мозак и мишиће. Квалитет извора је важан – сложени угљени хидрати обезбеђују стабилну енергију, док прекомерни унос простих шећера може довести до наглих падова енергије и концентрације.

Житарице су главни извор енергије за организам. Оне обезбеђују угљене хидрате који су неопходни за рад мозга и мишића.

Посебно су пожељне:

- интегралне житарице,
- хлеб од целог зрна,
- овсене пахуљице,
- пиринач,
- тестенине од целог зрна.

Ове намирнице садрже и влакна која доприносе осећају ситости и здрављу дигестивног система. За разлику од њих, рафинисани производи и слаткиши дају брзу, али краткотрајну енергију.

Протеини су неопходни за раст, развој, функционисање имуног система и обнову ткива. У узрасту 11–14 година, када тело активно расте, њихов унос је посебно важан.

Извори протеина могу бити:

животињског порекла (месо, риба, јаја, млеко и млечни производи),

биљног порекла (пасуљ, сочиво, грашак, леблебије, орашasti плодови).

Млеко и млечни производи су значајан извор калцијума и протеина, који су важни за здравље костију и зуба, нарочито у периоду интензивног раста.

Пожељно је бирати:

- свеже млеко,
- јогурт,
- кисело млеко,
- сиреве у умереним количинама.

Код особа које не користе млечне производе, важно је обезбедити алтернативне изворе калцијума.

Комбинација различитих извора протеина обезбеђује бољи нутритивни баланс и подстиче здраве навике.

Масти су неопходне за нормално функционисање организма, укључујући рад мозга и апсорпцију одређених витамина. Међутим, њихов унос мора бити умерен.

Пожељнији извори масти су:

- риба,
- маслиново и друга биљна уља,
- орашasti плодови и семенке.

Мање пожељне су:

- пржена храна,
- индустријски прерађени производи,
- намирнице богате засићеним и транс-мастима.

Шећери нису неопходни у великим количинама. Иако представљају брз извор енергије, њихов прекомеран унос може негативно утицати на здравље, зубе и телесну тежину.

Важно је нагласити да слаткиши и заслађена пића припадају групи намирница које се конзумирају повремено, а не као део свакодневне исхране.

Иако није намирница у ужем смислу, вода је кључни део здраве исхране. Она је неопходна за све метаболичке процесе у организму.

Редован унос воде:

- помаже концентрацији,
- утиче на физичку издржљивост,
- спречава дехидратацију.

Вода је најбољи избор за свакодневну хидратацију, док заслађена и газирана пића треба ограничити.

Здрав оброк није компликован нити недостижан. Он подразумева комбинацију различитих група намирница и прилагођен је потребама организма.

Здрава исхрана не значи само избегавање преједања, већ и обезбеђивање довољне количине хране. Недовољна исхрана, посебно у периоду брзог раста, може довести до умора, слабије концентрације, успореног развоја и ослабљеног имунитета.

Претерано избегавање хране, стална преокупација телесном тежином и страх од „дебљања“ могу указивати на нездрав однос према храни. У тежим случајевима, овакво понашање може довести до поремећаја исхране, као што је анорексија. Анорексија је озбиљно здравствено стање и захтева стручну помоћ.

Здрава исхрана значи равнотежу и бригу о сопственом телу. Она није питање савршенства, већ свесних и умерених избора.



Важни практични савети: Моћ уравнотеженог тањира

Замислите свој тањир као платно. Које боје и текстуре можете додати да га учините живописним и хранљивим?

- **Воће и поврће:** Циљајте на дугу! Замислите светле бобице, хрскаве шаргарепе, зелену салату, сочне поморанџе. Пуни су витамина, минерала и влакана који одржавају ваше тело у врхунској форми. Покушајте да их укључите у сваки оброк и ужину.

! Уместо само житарица за доручак, додајте неколико кришки банане или бобица. За ручак, спакујте мало беби шаргарепе или јабуку.

- **Интегралне житарице:** Оне су ваш извор енергије. Помислите на хлеб од целог зрна, смеђи пиринач, зоб и киноу. Ослобађају енергију полако, одржавајући вас ситим и фокусираним дуже.

! Замените бели хлеб хлебом од целог зрна за своје сендвиче. Изаберите овсену кашу уместо заслађених житарица за доручак.

- **Мршави протеини:** Оне су градивни блокови за ваше мишиће и одржавају вас ситим. Добри извори укључују пилетину, рибу, пасуљ, сочиво, тофу и јаја.

! Додајте печену пилетину у своју салату, имате супу од сочива за ручак или грицкајте кувано јаје.

- **Здраве масти:** Не бојте се масти! Здраве су, неопходне за здравље мозга и апсорпцију витамина. Помислите на авокадо, орашасте плодове, семенке и маслиново уље.

! Додајте неколико кришки авокада на тост или сендвич. Грицкајте малу шаку бадема.



Додатни материјали за запослене у вези са темом шта чини здраву исхрану

Здрава исхрана је један од најважнијих стубова доброг здравља. Она утиче на то како се осећамо, колико имамо енергије, како функционише наш организам и каква је наша отпорност на болести. Иако се о здравој исхрани често говори, она не мора да буде компликована. Основни принципи су једноставни и могу се применити у свакодневном животу.

Храна је извор енергије и градивни материјал за тело. Све што једемо утиче на рад мишића, мозга, срца, имунског система и свих других органа. Квалитет исхране дугорочно утиче на телесну тежину, расположење, концентрацију и ризик од многих хроничних болести, као што су болести срца, дијабетес и висок крвни притисак.

Ниједна намирница сама по себи не садржи све што је телу потребно. Зато је разноврсност кључна. Здрава исхрана подразумева редовно уношење:

- воћа и поврћа
- житарица (пожељно интегралних)
- извора протеина (месо, риба, јаја, махунарке)
- млека и млечних производа или одговарајућих замена

Што је исхрана разноврснија, већа је вероватноћа да тело добија све потребне витамине, минерале и друге хранљиве материје.

Воће и поврће су кључни део здраве исхране. Богати су витаминима, минералима, влакнима и антиоксидансима који помажу у заштити организма од болести. Препорука је да се воће и поврће конзумирају свакодневно, у различитим бојама и облицима. Различите боје често указују на различите корисне материје.

Чак и квалитетна храна може довести до проблема ако се конзумира у превеликим количинама. Умереност значи усклађивање количине хране са потребама организма. Преједање оптерећује систем за варење и може довести до повећања телесне тежине и осећаја умора.

Добра пракса је јести полако, препознати осећај ситости и не јести из навике или досаде. Шећер, со и масти су саставни део исхране, али проблем настаје када се уносе у прекомерним количинама.

- **Превише шећера** може довести до кварења зуба, наглих промена нивоа енергије и повећања телесне тежине.
- **Прекомерна количина соли** повезана је са повишеним крвним притиском.
- **Засићене и транс-масти** могу повећати ризик од болести срца и крвних судова.

Препорука је да се слаткиши, грицкалице, прерађена и брза храна конзумирају умерено и повремено.

Вода је неопходна за правилно функционисање организма. Она учествује у варењу, регулише телесну температуру и омогућава нормалан рад свих органа. Најбољи избор за хидратацију је обична вода. Заслађена и газирана пића треба конзумирати ређе.

Здрава исхрана није дијета нити краткорочна промена, већ начин живота. Она је најефикаснија када се комбинује са редовном физичком активношћу, довољним сном и управљањем стресом. Мале, постепене промене у избору хране могу имати велики утицај на здравље.

Здрава исхрана се заснива на неколико једноставних принципа: разноврсност, умереност, редован унос воћа и поврћа, ограничење шећера, соли и нездравих масти, као и довољан унос воде. Усвајањем ових навика, свако може допринети бољем здрављу, већој енергији и квалитетнијем животу.

Важно је нагласити да однос према храни може бити нарушен и на други начин – не само прекомерним уносом, већ и **претераним ограничавањем хране**. **Анорексија (anorexia nervosa)** је озбиљан поремећај исхране који се карактерише страхом од добијања на тежини, искривљеном сликом о сопственом телу и намерним избегавањем хране, чак и када је организму она неопходна.

Овај поремећај није избор нити „фаза“, већ **озбиљно здравствено стање** које може имати тешке последице по физичко и ментално здравље. Здрава исхрана подразумева **баланс, умереност и бригу о телу**, а не кажњавање тела глађу. Уколико се приметите знаци дуготрајног избегавања хране, наглог губитка телесне тежине или сталне преокупације килограмима и изгледом, важно је **потражити стручну помоћ** и подршку здравствених радника.

ТЕМА: Брига о здрављу и превенција болести

Радионица „Како чувамо своје здравље свакога дана?“



Узраст

7–10 година



Циљ

Да деца разумеју да је здравље нешто о чему бринемо сваки дан, а не само када смо болесни, и да кроз мале навике могу да помогну свом телу да буде јако, весело и здраво.



Трајање

45 минута



Облик рада

разговор, игра, цртање, групне активности



Материјал

папир, бојице/фломастери, табла



Структура

НАЈВАЖНИЈЕ ПОРУКЕ ДЕЦИ

- О здрављу се брине и када смо здрави.
- Мале навике имају велики утицај.
- Здравље није само лична ствар.
- Одговорност према здрављу се учи.

1. УВОД: Разговор о здрављу (5 минута)

Активност – разговор у кругу

Наставник пита:

- Шта значи бити здрав?
- Како се осећамо када смо здрави?
- Да ли радимо нешто да бисмо остали здрави?

Наставник закључује једноставном поруком:

О здрављу се брине и када смо здрави.

2. ИГРА „ЗДРАВО ИЛИ НЕЗДРАВО?“ (5 минута)

Правила игре

Наставник чита различите навике. Деца пљесну рукама ако је навика **здрава**, или чучну ако је навика **нездрава**.

Примери:

- прање зуба,

- трчање и игра напољу,
- касно одлажење на спавање,
- једење воћа,
- цео дан испред екрана.

3. ГРУПНА АКТИВНОСТ: „ШТА ЧИНИ ЗДРАВО ДЕТЕ?“ (15 минута)

Задатак

Деца у малим групама цртају шта ради и како се понаша здраво дете.

Наставник повезује одговоре са кретањем, одмором, спортом, дружењем, учењем, смехом, природом.

4. ЗАКЉУЧАК: Моје здраво обећање (15 минута)

Активност






Свако дете донесе свој цртеж који наставник постави на заједнички пано. Дете док доноси цртеж каже:

- једну ствар коју ће радити за своје здравље.

Наставник закључује:

Одговорност према здрављу се учи – сваког дана, корак по корак.

Завршна активност (5 минута): пано са цртежима све деце се постави на зид учионице где ће остати изложени наредних неколико дана.

Радионица	„Како можемо да спречимо болест? – Брига о здрављу сваког дана“	
 Узраст	11–14 година	
 Циљ	Да ученици разумеју да се здравље гради свакодневно, да превенција није везана само за болести већ за начин живота, и да личне навике имају дугорочан утицај на физичко, ментално и социјално здравље.	
 Трајање	45 минута	
 Облик рада	разговор, рад у групама, дискусија	
 Материјал	табла/флипчарт, фломастери, папир А4	



Структура

Најважније поруке ученицима

- О здрављу се брине и када смо здрави.
- Мале навике имају велики утицај.
- Здравље није само лична ствар.
- Одговорност према здрављу се учи.

1. УВОД: Лечење или брига о здрављу? (5 минута)

Разговор са ученицима

Наставник поставља питања:

- Да ли брига о здрављу почиње тек када се разболимо?
- Шта значи „бринути о здрављу“?

Кратко појашњење

- **Лечење** – шта радимо када проблем већ постоји.
- **Превенција** – како живимо и како се понашамо да бисмо дуго остали здрави.

2. РАД У ГРУПАМА: Свакодневне навике и здравље (15 минута)

Ученици се деле у 4 мање групе.

Свака група добија једну област здравља:

1. Физичко здравље

2. Ментално и емоционално здравље
3. Социјално здравље
4. Здраве навике у свакодневном животу

Задатак:

- наведите примере навика које **чувају здравље**.
- наведите примере навика које **могу да наруше здравље**.
- размислите шта је лако, а шта тешко променити.

Примери (као помоћ ако је потребно)

Физичко здравље: кретање, сан, исхрана, држање тела...

Ментално здравље: одмор, разговор о осећањима, време без екрана, самопоуздање...

Социјално здравље: дружење, поштовање других, подршка, припадање групи...

Свакодневне навике: организација дана, равнотежа школе и слободног времена...

3. ДИСКУСИЈА: Здравље као заједничка вредност (15 минута)

Питања за дискусију:

- Да ли наше навике утичу само на нас?
- Како расположење једне особе утиче на групу?
- Како можемо једни другима да помогнемо да будемо здравији?

Примери:

- подршка другару који је тужан
- заједничка физичка активност
- поштовање различитости

4. ЗАКЉУЧАК: Одговорност према здрављу (10 минута)

Наставник заједно са ученицима закључује:





- здравље се гради сваки дан.
- навике се уче и мењају.
- свако може да почне да брине о здрављу, да развија добре навике и понашање које спречава настанак болести.

Сваки ученик записује:

- једну добру навику коју већ има.
- једну навику коју жели да промени.

Завршна порука коју наставник или неко од ученика записује на табли или флипчарту.

„Одговорност према здрављу се учи – кроз мале изборе које правимо сваког дана.“

Радионица	„Како можемо да очувамо здравље? – Одговорност, избори и навике“	
 Узраст	15–19 година	
 Циљ	Да млади развију свест да је здравље резултат свакодневних избора, да превенција значи бригу о телу и психи пре појаве проблема, и да лична одговорност има утицај и на појединца и на заједницу.	
 Трајање	45 минута	
 Облик рада	интерактивни разговор, рад у групама, дискусија, лична рефлексивна	
 Материјал	табла/флипчарт, фломастери, папир А4	
 Структура		

Најважније поруке ученицима

- О здрављу се брине и када смо здрави.
- Мале навике имају велики утицај.
- Здравље није само лична ствар.
- Одговорност према здрављу се учи.

1. УВОД: Здравље – проблем или ресурс? (5 минута)

Активност: кратка дискусија

Питања за ученике:

- Када најчешће размишљамо о здрављу?
- Да ли здравље примећујемо тек када га изгубимо?
- Шта за вас значи „бити здрав“?

Кратко појашњење

Наставник наглашава:

- здравље није само одсуство болести.
- обухвата физичко, ментално и социјално благостање.
- превенција почиње пре појаве проблема.

2. РАД У ГРУПАМА: Области здравља и животне навике (15 минута)

Ученици се деле у 4 групе. Свака група добија једну област:

1. Физичко здравље
2. Ментално и емоционално здравље
3. Социјално здравље
4. Животне навике и стил живота

Задатак група

- идентификујте навике које чувају здравље,
- наведите навике које га нарушавају,
- процените које су најчешће у вашем узрасту,
- предложите реалне промене.

Примери (само као подршка):

- физичка активност, сан, исхрана
- управљање стресом, време без екрана
- односи са другима, припадност, подршка
- организација времена, равнотежа обавеза и одмора

3. ДИСКУСИЈА И ЗАКЉУЧАК: Здравље као заједничка одговорност (15 минута)

Питања за дискусију:

- Да ли наши избори утичу само на нас?
- Како наше расположење утиче на групу?
- Да ли је у реду тражити помоћ?

Разматрају се примери:

- подршка вршњацима,
- одговорно понашање,
- утицај друштвених мрежа на самопоуздање.

Закључак: Здравље као вештина

Наставник истиче:

- здравље није случајност већ резултат избора,
- одговорност према здрављу се учи,
- промене су постепене, али значајне.

4. ЛИЧНА РЕФЛЕКСИЈА: Шта могу да променим? (5 минута)

Ученици у својој свесци или на папиру запишу:

- једну своју добру навiku коју већ имају и желе да задрже,
- једну навiku коју желе да промене.

(Одговори могу остати приватни.)

ТЕМА: ПРЕВЕНЦИЈА ЗАРАЗНИХ БОЛЕСТИ

Радионица „Детективи против микроба“



Структура

Припрема за наставнике

Ова лекција служи као **припрема за наставнике** који реализују радионицу о превенцији заразних болести код деце узраста 7–10 година.

Микроби или микроорганизми су веома мали живи организми који се не могу видети голим оком и обухватају:

- **вирусе**
- **бактерије**
- **гљивице**
- друге микроорганизме (протозое, приони).

Микроби се налазе **свуда око нас**, али и **на нама и у нама**. Важно је нагласити да **нису сви микроби опасни** – неки су корисни и помажу нашем телу. Међутим, одређени микроби могу изазвати **заразне болести**. *Деци објаснити да микроби нису „чудовишта“, већ природан део света око нас.*

Заразне болести настају када се штетни микроби пренесу са једне особе или из животне околине (предмети, животиње и др.) на другу, осетљиву, особу.

Неки од могућих начина преношења су:

- **прљаве руке** (директан контакт)
- **кашљање и кијање** (избацивање капљица које садрже микроорганизме из органа за дисање директно према другој особи или на предмете у околини, одакле се индиректно могу пренети на друге особе)
- **додиривање заједничких предмета** (играчке, кваке, клупе...)

Нагласити да се микроби не „крећу сами“, већ увек имају неко „средство“ („возило“) за преношење (руке, капљице, предмети, животиње...).

Превенција значи **спречавање заражавања, односно настанка болести пре него што се појави**.

Превенција је: прање руку, правилно кијање и кашљање, остајање код куће када смо болесни.

Зашто је прање руку важно?

Руке су један од најчешћих преносника микроба. **Прање руку искључиво водом није довољно** да уклони све микробе. **Сапун** разграђује нечистоће и помаже да се микроби уклоне са коже.

Правилно прање руку траје **најмање 20 секунди** и треба да обухвати све делове руку: дланове, простор између прстију, палчеве, врхове прстију.

Када кијамо или кашљемо није добро да заштитимо уста шакама зато што тада микроби остају на рукама и могу да се пренесе се на друге људе и предмете када се рукујемо, додирујемо предмете као што су кваке, телефони, столови и други предмети.

Исправно је кијати и кашљати у **прегиб лакта** или у **марамциу** коју потом бацамо у канту. *Ово је једна од најважнијих порука радионице.*

Током радионице треба користити једноставан језик, избећи застрашивање, подстицати децу на размишљање и закључивање, похвалити активно учешће и повезати примере са свакодневним животом.

Циљ радионице није да деца науче медицинске појмове, већ да:

- разумеју основне принципе заштите здравља,
- стекну здраве навике,

осете да могу **активно да брину о себи и другима.**

Радионица „Детективи против микроба“



Узраст

7–10 година



Циљ

Циљеви радионице су да деца на једноставан и занимљив начин:

- разумеју шта су **микроби**,
 - науче неке од начина на које се **заразне болести преносе**,
 - науче шта значи реч **превенција**,
 - усвоје основне мере **спречавања инфекција**.
-



Трајање

45 минута



Структура

Увод (5 минута)

Учитељ или наставник пита једно или двоје деце да ли знају шта је то **детектив**, похвали њихове одговоре и потом им каже:

„Дакле, детектив је особа која пажљиво посматра неки проблем, проучава га и налази решење. Данас сте ви **детективи против микроба**. Микроби су мали и не можемо да их видимо, али можемо да научимо како да се од њих заштитимо.“

Активност 1: „Шта су микроби и где се микроби крију?“ (10 минута)

Разговор са децом:

- „Шта све спада у микробе?“
- „Да ли можемо да видимо микробе?“
- „Где се микроби најчешће налазе?“
- „Да ли су сви микроби опасни?“

Објашњење:

- Микроби су вируси, бактерије, гљивице и други микроорганизми. Микро у њиховом имену значи да су **веома мали**.
- Налазе се свуда око нас, на нама и у нама, па тако их има на рукама, играчкама, квакама.
- Неки микроби су корисни, а неки могу да проузрокују да се разболимо.

Активност 2: „Експеримент са микробима“ (10 минута)

Потребан материјал:

- шљокице или брашно,
- сапун и вода (пластични бокал и лавор ако у учионици нема воде и лавабоа),
- папирни убриси.

Како се ради:

1. Водитељ стави шљокице или брашно на руке једног детета („микроби“).
2. Дете додирује другаре или предмете (рукује се, додирује лице, кваку, клупе, славину за воду...).
3. Посматра се како се „микроби“ шире.
4. Прање руку:
 - само водом
 - водом и сапуном

Питања за децу:

- „Шта је боље уклонило микробе?“
- „Зашто је сапун важан?“

Порука: Прање руку водом и сапуном је најбоља заштита.

Активност 3: „Песмица за прање руку“ (5 минута)

Деца перу руке **20 секунди**, уз песмицу (нпр. „Срећан рођендан“ – два пута, или рефрен песме „Деца су украс света“ или за млађе узрасте „Иде маца око тебе“). Нагласити да не треба бројати тачно секунде већ да треба прати руке довољно дуго и темељно да буду чисте и да се уклоне микроби.

Показати како се перу:

- дланови,
- између прстију,
- палчеви,
- врхови прстију.

Активност 4: „Како да заштитимо своје другаре и породицу кад кијамо и кашљемо?“ (10 минута)

Показати деци:

- кијање у шаке није добро (објаснити зашто – преношење микроба на друге површине додиривањем, руковањем итд.).
- кијање у лакат је исправно (из прегипа лакта микроби неће лако прећи на друге особе или предмете).
- кијање у марамицу је исправно (марамичу ћемо бацити у канту за смеће одакле микроби неће моћи да „искоче“ и заразе друге особе или загаде предмете).

Игра:

Водитељ каже:

- „Треба да кинеш!“
- „Друг поред тебе кашље!“

Деца показују шта треба урадити.

Завршетак: „Шта смо научили“ (5 минута)

- Наставник или учитељ пита децу да препричају шта су научили током радионице и шта им се највише свидело.
- Потом понавља кључне поруке.

Кључне поруке радионице

- Микроби (вируси, бактерије, гљивице и други микроорганизми) су мали и не виде се, а налазе се свуда око нас, на нама и у нама.
- Неки микроби су опасни по здравље и изазивају заразне болести.
- Чисте руке чувају здравље.

Микроби се преносе кад кашљемо и кијамо.

РАДНИ ЛИСТ ЗА УЧЕНИКЕ
Превенција заразних болести

Име и презиме: _____

Разред: _____ Датум: _____

1. ШТА СУ МИКРООРГАНИЗМИ?

Заокружи тачан одговор:

1. Микроорганизми су:

- а) велика жива бића која можемо видети голим оком
- б) веома мала жива бића која не видимо без микроскопа
- в) само бактерије

2. Да ли су сви микроорганизми штетни?

- а) Да б) Не

2. ВРСТЕ МИКРООРГАНИЗАМА

Повежи појам са примером:

Бактерије → _____

Вируси → _____

Гљивице → _____

3. КАКО СЕ ЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ ПРЕНОСЕ?

Допуни реченице:

Када кијамо или кашљемо, болест се може пренети _____ путем.

Ако не перемо руке, болест се може пренети преко _____.

Неке болести се преносе храном или _____.

4. КАКО СЕ ШТИТИМО ОД ЗАРАЗНИХ БОЛЕСТИ?

Заокружи све тачне одговоре:

- Редовно прање руку
- Правилно кијање и кашљање
- Кијање у шаку
- Одлазак у школу када имамо температуру
- Лична хигијена
- Здрав сан и исхрана

5. ПРАВИЛНО ПРАЊЕ РУКУ

Напиши две ситуације када је важно опрати руке:

1. _____

2. _____

Колико секунди треба прати руке? _____ секунди

6. ШТА ЈЕ ВАКЦИНАЦИЈА?

Допуни реченицу:

Вакцинација помаже нашем организму да научи како да се _____ од болести.

7. ЗАШТО ЈЕ ВАКЦИНАЦИЈА ВАЖНА?

Заокружи тачан одговор:

Вакцинацијом:

- а) штитимо само себе
- б) штитимо себе и друге
- в) не утичемо на ширење болести

8. ГРУПНИ РАД – ИСТРАЖИВАЊЕ

Назив наше групе: _____

Тема: _____

Најважнија информација коју смо сазнали:

Један занимљив податак:

Једна порука коју желимо да пренесемо другима:

9. ПРЕЗЕНТАЦИЈА

Ко је говорио у име групе? _____

Једно питање које смо добили од других ученика:

10. ШТА САМ НАУЧИО/НАУЧИЛА ДАНАС?

Напиши једну ствар коју ћеш од сада радити како би се заштитио/ла од заразних болести:

Знање + одговорно понашање = здравље

Радионица	Превенција заразних болести
 Узраст	11–14 година
 Циљ	Циљ радионице је да ученици стекну основна знања о микроорганизмима и заразним болестима, начинима њиховог преношења и могућностима превенције, укључујући и значај вакцинације.
 Трајање	90 минута
 Облик рада	интерактивна радионица, рад у малим групама, презентације
 Очекивани исходи	Након радионице ученици ће бити у стању да: <ul style="list-style-type: none">• објасне шта су микроорганизми;• наведу начине преношења заразних болести;• препознају основне мере заштите;• разумеју значај вакцинације;• раде у тиму и презентују резултате.
 Материјал	<ul style="list-style-type: none">• PowerPoint презентација,• радни листови за ученике,• приступ интернету (телефони, таблети или рачунари),• флипчарт или табла.
 Структура	

Увод (10 минута)

Наставник поздравља ученике и поставља уводна питања („Шта су микроби?“, „Да ли су сви микроби опасни?“). Кратка дискусија служи да се активира предзнање ученика и смањи страх од теме.

Кратка уводна лекција (15 минута)

Наставник једноставним језиком објашњава шта су микроорганизми, које су њихове основне врсте и како се заразне болести преносе. Нагласак је на примерима из свакодневног живота ученика. Наставник даје упутство ученицима да током радионице уносе одговоре и своја запажања у своје радне листове.

Рад у малим групама – истраживачки задатак (30 минута)

Ученици се деле у групе од 4–5 чланова. Свакој групи се додељује једна тема (микроорганизми, начини преношења, мере заштите, вакцинација). Ученици користе интернет и предложене изворе да пронађу основне информације. Наставник даје упутство о коришћењу поузданих извора информација (институти и заводи за јавно здравље, Светска здравствена организација, Европски центар за контролу болести, УНИЦЕФ и сл.). Може се користити и Википедија и ChatGPT али треба бити обазрив и проверити истинитост информација и на други начин.

Презентације група (25 минута)

Свака група представља резултате свог рада (3–5 минута). Након презентације, други ученици постављају једно питање. Наставник даје кратак коментар и појашњења.

Могућа питања:

Да ли су вакцине опасне? – Вакцине се дуго испитују у веома строгим истраживањима пре примене. Користе се за спречавање озбиљних и тешких болести, посебно у дечјем узрасту. Безбедност вакцина испитују и одобравају угледне установе на нивоу државе, као што су Министарство здравља, Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“, као и Агенција за лекове и медицинска средства Србије.

Зашто се вакцинишу здрава деца? – једноставно речено, да не би оболела, јер је увек боље спречити него лечити. Болест код неких може бити блага и краткотрајна, али код других може изазвати веома тешке и трајне последице. Никада се унапред не може знати ко ће и на који начин оболети, и зато се болест вакцинацијом спречава код свих здравих особа, а посебно код деце.

Зашто људи причају да се од вакцина добија нека болест? – Вакцине, као и сваки други лек, али и храна, могу довести до алергијских реакција и зато се, после вакцинације, остаје петнаестак минута код лекара да се, ако се алергија појави, одмах и лечи. Повремено вакцине могу довести и до неких других тегоба као што су повишена температура, болови на месту примања вакцине, спаност и сл. То најчешће указује на реакцију организма на вакцину кроз коју ће се створити отпорност. Изузетно ретко вакцине могу изазвати болест сличну оној против које се особа вакцинише, обично у лакшем облику који краће траје него права болест. Међутим, постоје људи који шире неистине да вакцине доводе до неких других болести и заговарају да се људи, односно деца не вакцинишу, што је посебно опасно јер са смањењем броја вакцинисаних особа неке болести почињу поново да се јављају и изазивају епидемије (мале богиње, велики кашаљ и сл.). Најбоље је да одговоре на све сумње и дилеме потражите од свог лекара који ће вам увек дати најбољу и истиниту информацију, на темељу научно утврђених доказа.

Завршетак и закључак (10 минута)

Наставник заједно са ученицима сумира најважније поруке радионице. Наглашава да се здравље штити знањем, одговорним понашањем и бригом за друге. Сви ученици довршавају своје радне листове и предају наставнику.

5. Улога наставника

Наставник има улогу модератора и подршке. Он подстиче активност свих ученика, усмерава дискусију, води рачуна о времену и обезбеђује тачност информација.

6. Завршна напомена

Сценарио радионице је флексибилан и може се прилагодити временским оквирима, узрасту ученика и условима у школи.



Припрема

1. Сврха припреме

Ова припрема има за циљ да помогне наставницима у реализацији радионице о превенцији заразних болести. Намењена је наставницима који немају медицинско образовање и пружа основна, стручно тачна и узрасту прилагођена објашњења.

2. Основни појмови – микроорганизми

Микроорганизми су веома мала жива бића која се не могу видети голим оком. Налазе се свуда око нас – у ваздуху, води, на кожи, у храни и у нашем телу. Важно је нагласити да нису сви микроорганизми штетни.

Примери:

Бактерије:

- *Escherichia coli* (ешерихија коли) – чест узрочник инфекција мокраћног система, али може изазвати и инфекције рана,
- *Streptococcus pyogenes* (стрептококус пиогенес) – изазива упалу крајника, синуса, али може изазвати и тешке инфекције попут упале плућа, менингитиса, сепсе. Такође може узроковати касније реуматске болести, болести срца или бубрега.

Вируси:

- грип, мале богиње, овчије богиње, заразна жутица, дечја парализа, ковид (корона вируси), велике богиње (за сада једина искорењена заразна болест)...

Гљивице:

- дерматофитије – група гљивица које изазивају обољења коже,
- *Candida* (кандида) – често доводи до инфекција у устима или полних органа код дуготрајне и неправилне употребе антибиотика (лекова за лечење бактеријских инфекција).

Протозое:

- амебе – изазивају болести органа за варење,
- плазмодијум – изазивач маларије (преноси га маларични комарац),
- трипанозома – изазивач болести спавања (преноси је мува це-це)

Примери „добрих“ микроорганизама:

Цревни микробиом је заједница „добрих“ микроорганизама који живе у нашим цревима и помажу варењу, имунитету и општем здрављу. Неке од група бактерија које га чине су *Bacteroides* (бактероидес) које помажу варење, *Lactobacillus* (лактобацилус) и *Faecalibacterium* (фекалибактеријум), које учествују у производњи неопходних масних киселина, али и смањују упале и штите слузокожу црева.

Лактобацилус врсте, поред тога што су наши савезници у саставу микробиома црева, користе се за прављење киселомлечних производа (ферментација) – јогурта, кефира, киселог млека, неких сирева, али се и користе за израду пробиотика које користимо за лечење неких цревних болести.

Бактериофаги су вируси који нападају бактерије и помажу да се одржи равнотежа. Неки вируси се користе у вакцинама, а други за примену генске терапије и све су важнији у лечењу.

Међу гљивицама је и *Saccharomyces cerevisiae* (сахаромицес церевизије), квасница која се користи за мешање хлеба, прављење пива. Из *Penicillium*-а се добија антибиотик пеницилин, али се такође користи и у производњи неких сирева.

3. Заразне болести

Заразне болести су болести које се могу пренети са једне особе на другу. Изазивају их микроорганизми, најчешће вируси и бактерије.

4. Начини преношења заразних болести

Заразне болести се најчешће преносе капљичним путем (кашаљ, кијање), затим директним контактом преко прљавих руку са другим инфицираним особама или животињама, индиректним контактом преко загађених предмета (квале, марамнице, пешкири, четкице за зубе...), загађеном храном и водом и, ређе, убодима инсеката који преносе одређене микроорганизме.

5. Превенција – кључна порука

Иако не можемо у потпуности избећи контакт са микроорганизмима, можемо значајно смањити ризик од оболевања правилним понашањем. Најважније мере су редовно прање руку и одржавање личне хигијене, правилан поступак приликом кијања и кашљања, здрав начин живота, коришћење здравствено безбедне воде за пиће и хране, заштита од инсеката и, наравно, вакцинација за болести против којих се вакцинација врши.

6. Вакцинација

Вакцинација је један од најефикаснијих начина превенције заразних болести. Једноставно речено, вакцина „учи“ имунски (одбрамбени) систем како да се одбрани од одређене болести. Важно је нагласити да вакцинација штити и појединца и заједницу.

Примери вакцина:

Прва вакцина је била против великих богиња (Едвард Џенер), пре више од 200 година. Више од 100 година се примењују вакцине против беснила. Вакцине против дечје парализе су почеле да се примењују пре више од 70 година, а против малих богиња пре више од 60 година. Данас у свету постоји тридесетак вакцина које су у сталној примени, с тим што се неке вакцине не дају свима, већ само особама које су посебно изложене, односно у опасности да се заразе и разболе (тифус, колера, беснило, жута грозница и др.). У нашој земљи се свим особама дају вакцине против 11 болести (туберкулоза, дифтерија, тетанус, велики кашаљ, хепатитис Б, дечја парализа, инфекције које изазива хемофилус инфлуенце тип Б и инфекције пнеумококом, мале богиње, рубеола и заушке). Поред тога дају се и вакцине против грипа, ковида, хуманог папилома вируса, беснила, заразне жутице, тифуса, менингитиса, рота вируса, овчијих богиња, жуте грознице и друге вакцине особама које су у опасности од тих болести.

7. Улога наставника током радионице

Наставник има улогу да води ученике кроз процес учења. Он подстиче дискусију, усмерава ученике ка поузданим изворима, помаже у разумевању садржаја и коригује евентуалне нетачне информације на смирен и подстицајан начин.

8. Педагошке смернице

Током радионице важно је користити једноставан језик, избегавати застрашивање, поштовати мишљења ученика и охрабривати активно учешће свих ученика и сарадњу.

9. Кључне поруке за ученике

Микроорганизми су део света око нас. Многе заразне болести могу се спречити. Знање и одговорно понашање су најбоља заштита здравља.

10. Завршна напомена

Ова радионица представља прилику да ученици, поред стицања знања о здрављу, развијају критичко размишљање, одговорност и вештине тимског рада.

ТЕМА: ЗДРАВО ЖИВОТНО ОКРУЖЕЊЕ

Радионица „Здраво окружење – здраво дете“



Узраст

7–10 година



Циљ

Да деца разумеју да су здравље и окружење у ком живимо повезани, да окружење може да нас штити или да нам штети, и да свако од нас – чак и дете – има улогу у очувању здравог окружења.



Трајање

45 минута



Облик рада

разговор, игра, групни рад, цртање



Материјал

папир, бојице/фломастери, табла или флипчарт



Тема

„Где живимо и како то утиче на наше здравље?“



Структура

1. УВОД: Где проводимо највише времена? (10 минута)

Разговор у кругу

Наставник пита:

- Где проводимо највише времена током дана?
- Да ли је то увек у природи?
- Како изгледа место у ком се осећамо безбедно и пријатно?

Наставник закључује:

Здраво окружење није само природа – то су и школа, дом и улица.

2. ИГРА „ШТИТИ ИЛИ ШТЕТИ?“ (10 минута)

Правила игре

Наставник чита различите ситуације. Деца шире руке као да лете ако окружење **штити здравље**, ставе руке на врх главе ако окружење **штети здрављу**.

Примери:

чисто школско двориште,

- пуно смећа на улици,
- дим од аутомобила,
- парк пун зеленила и цвећа,
- бука и галама,
- пластичне флаше у реци...

3. РАЗГОВОР: Шта МИ можемо да урадимо? (15 минута)

Питања за дискусију:

- Да ли деца могу да брину о окружењу?
- Шта свако од нас може да уради код куће?
- Шта можемо да учинимо за здравије окружење у школи?
- Како можемо да помогнемо природи?

Примери одговора:

- бацање смећа у канту,
- чување воде када перемо зубе, када се купамо,
- брига о биљкама,
- лепо понашање према другима.

4. ЗАКЉУЧАК: Данас за сутра (5 минута)

Свако дете напише једну ствар коју ће радити да би окружење било здравије

Наставник закључује:

- Брига о окружењу је брига о сопственом здрављу и здрављу будућих генерација.
- Одговорним понашањем данас, штитимо своје здравље и здравље своје породице и другара и сада и у будућности.

Радионица „Учимо о здравом животном окружењу“



Узраст

11–14 година



Циљ

Да ученици кроз директно искуство разумеју како окружење у ком боравимо утиче на здравље, да уоче елементе који штите или угрожавају здравље, и да схвате да и сами могу бити активни учесници у очувању здравог окружења.



Место

школско двориште / парк / трг / улица
претходно проверити да је место одржавања радионице безбедно за децу (саобраћај).



Трајање

60 минута



Облик рада

посматрање, кретање, рад у групама, дискусија



Материјал

папир, оловке, подлога за писање (или само разговор)



Структура

НАЈВАЖНИЈЕ ПОРУКЕ

- Здравље људи и окружење су нераскидиво повезани.
- Окружење може да нас штити или да нам штети.
- Здраво окружење није само природа, већ и простор у ком боравимо свакога дана.
- Свако има улогу у очувању здравог окружења.
- Одговорним понашањем данас, штитимо здравље сутра.

1. УВОД: ЗАШТО СМО НАПОЉУ? (10 минута)

Наставник окупља ученике и пита:

- Зашто смо изашли из учионице?
- Како се осећате када сте напољу у односу на учионицу?
- Да ли ово место утиче на ваше расположење и концентрацију?

Кратак закључак: „Окружење у ком се налазимо утиче на наше тело, мисли и осећања.“

2. АКТИВНОСТ: ПОСМАТРАЈ И УОЧИ (15 минута)

Задатак

Ученици се деле у 3–4 групе. Свака група добија задатак да у окружењу пронађе:

- 3 ствари које **штите здравље**
- 3 ствари које могу да **штете здрављу**

Области које посматрају:

- ваздух и мириси,
- бука и тишина,
- чистоћа простора,
- зеленило и сенка,
- безбедност кретања.

Ученици бележе или памте запажања.

3. КРЕТАЊЕ И ПАУЗА: ОСЕТИ ПРОСТОР (10 минута)

Кратка активност:

- лагана шетња,
- неколико једноставних вежби истезања,
- вежба „ослушни околину“.

Питања:

- Шта чујете?
- Како вам тело реагује?
- Да ли вам прија овај простор?

Повезати са поруком:

„Здраво окружење подржава и физичко и ментално здравље.“

4. ДИСКУСИЈА: КАКО МОЖЕ БОЉЕ? (20 минута)

Ученици се окупљају и воде разговор са наставником о следећим питањима:

- Шта је на овом месту добро за здравље?
- Шта би могло да буде боље?
- Ко може да утиче на промене? (ми, школа, заједница)

Примери идеја:

- више клупа или дрвећа,
- мање смећа,
- више зелених површина,
- правила лепог понашања,
- мање буке,
- мање загађења од аутомобила,
- више стаза за бицикле и тротинете.

6. ЗАКЉУЧАК: ДАНАС ЗА СУТРА (5 минута)

Наставник закључује дискусију понављањем неколико запажања и похвалом за активно учешће и даје завршне поруке:

- Брига о окружењу је брига о сопственом здрављу и здрављу будућих генерација.
- Одговорним понашањем данас, штитимо здравље сутра.
- Свако од нас има одговорност и доприноси здравом животном окружењу или му штети. Зато је потребно да мислимо о томе и да правимо добре изборе.

Могуће додатне активности, ако има времена и ако је прикладно:

- чишћење школског дворишта или парка (потребно је унапред припремити рукавице и кесе за скупљање смећа),
- фотографисање добрих и лоших примера за каснију израду паноа о активности.

Радионица	„Од проблема до решења“ – здраво окружење у нашој заједници
------------------	--------------------------------------------------------------------



Узраст

15–19 година



Циљ

Да ученици:

- препознају конкретан проблем животног окружења у својој заједници,
- разумеју утицај тог проблема на здравље,
- развију предлог решења,
- науче како се грађански иницијативе формулишу и представљају надлежним институцијама или заједници.



Трајање

2 школска часа (са домаћим радом између)



Облик рада

проблемска настава, рад у групама, дискусија, грађанска акција



Структура

ПРВИ ЧАС: ИДЕНТИФИКАЦИЈА ПРОБЛЕМА (45 минута)

1. УВОД: Шта нас у окружењу највише брине? (10 минута)

Наставник покреће разговор:

- Који проблеми животног окружења постоје у нашем месту?
- Шта прво помислите када кажемо „угрожено здравље због окружења“?

Могући примери:

- дивље депоније,
- накупљено смеће поред реке,
- загађење ваздуха (смог),
- бука,
- недостатак зелених површина...

2. ИЗБОР КОНКРЕТНОГ ПРОБЛЕМА (20 минута)

Активност

- Ученици предлажу проблем за који ће се детаљније прикупити информације и тражити решење.
- Кратка дискусија о томе да ли је:
 - проблем реалан? Да ли заиста утиче на здравље људи и на услове живота?

- проблем локални? Да ли зависи од деловања грађана, локалних предузећа и локалне самоуправе или је део климатских промена или деловања на другој територији?
- могуће делимично утицати на његово решавање?

Одлука: гласањем или договором бира се **један проблем** који ће бити тема даљих активности.

3. ПОДЕЛА У ГРУПЕ И ЗАДАТАК (15 минута)

Подела у групе (3–5 ученика)

Задатак за рад код куће по групама

Свака група припрема **ЈЕДАН ПРЕДЛОГ РЕШЕЊА**, који мора да садржи:

1. Кратак опис проблема у животном окружењу.
2. Како проблем утиче на здравље људи?
3. Ко је надлежан за решавање (општина, град, комунална служба, грађани)?
4. Конкретан предлог решења.
5. Начин деловања:
 - захтев/писмо локалној самоуправи,
 - пријава комуналној инспекцији,
 - волонтерска акција,
 - кампања подизања свести,
 - нешто друго.

Напомена наставника: „Циљ није савршено решење, већ *реално и изводљиво.*“

Наставник са ученицима прецизира:

- предлог у писаној форми (једна до две стране),
- могуће додати фотографије или мапу,
- јасан и пристојан језик.

ДРУГИ ЧАС: ИЗБОР АКЦИЈЕ И ЈАВНО ПРЕДСТАВЉАЊЕ (45 минута)

1. ПРЕЗЕНТАЦИЈА ПРЕДЛОГА (20 минута)

Свака група има 3–4 минута да представи свој предлог, који је претходно умножен и подељен свим ученицима. Могу се користити PowerPoint презентације, табла или флипчарт.

2. ЗАЈЕДНИЧКА АНАЛИЗА (10 минута)

Наставник води дискусију, притом наглашавајући да се не ради о такмичењу за избор најбољег решења већ о договору за избор решења (једног или више) који је изводљив и може да да повољан ефекат:

- Који предлог је најреалнији?
- Који има највећи утицај?
- Шта можемо као школа да урадимо?

Критеријуми:

- изводљивост,
- јасноћа,
- утицај на здравље,
- могућност сарадње са заједницом.

3. ДОНОШЕЊЕ ОДЛУКЕ (10 минута)

Заједнички се бира **ЈЕДАН ПРЕДЛОГ** који ће бити формулисан као званичан захтев или иницијатива или позив на акцију или план акције.

Договара се:

- ко пише коначну верзију,
- коме се шаље,
- на који начин (мејл, допис, лично, медији),
- када се спроводи (договорена активност као нпр. упућивање захтева, представљање кампање, волонтерска акција).

4. ЗАКЉУЧАК (5 минута)

Наставник сумира резултате рада на претходна два часа, похваљује активност, толеранцију и спремност на договор и најављује шта ће се даље радити на остваривању договореног.

МОГУЋИ ПРОИЗВОДИ АКТИВНОСТИ

1. званичан допис општини/граду,
2. пријава комуналној инспекцији,
3. план волонтерске акције,
4. план школске кампање или кампање у заједници.

ПРИЛОГ 2: Предлог активности које запослени могу да реализују са ученицима ради унапређивања менталног здравља и благостања деце и младих.

Тема	РАЗУМЕВАЊЕ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА
-------------	-------------------------------------



Узраст

ОСНОВНОШКОЛЦИ

Активност 1 Физичко и ментално здравље

Кратко питање за дискусију:

„Како бринемо о физичком здрављу? А како о менталном?“

Ученици спонтано одговарају → наставник истиче да оба захтевају бригу, навике и подршку.

Главни део

1) Мини објашњење

Ментално здравље јесте начин како мислимо, осећамо, доносимо одлуке, градимо односе и носимо се са животним ситуацијама. Није само „немам проблем“, већ распон од благостања до тешкоћа.

Нацртати на табли континуум:

Добро благостање ————— Потешкоће ————— Поремећаји
(осећам се стабилно) (имам стрес, исцрпљен сам) (потребна стручна помоћ)

Након објашњења континуума, наставник и ученици наводе примере који се налазе на различитим деловима тог континуума и наводе које конкретне навике, активности или избори могу помоћи да се померају ка делу континуума који означава добро ментално благостање.

Активност 2 „Брига о здрављу – упореди“

Подела у парове.

Задатак: Ученици треба да наброје 3 начина бриге о физичком и 3 начина бриге о менталном здрављу.

Затим следи размена у групи.

Пример одговора:

- Физичко: сан, исхрана, кретање
 - Ментално: разговор, одмор, дружење, креативност, планирање времена
- Закључак: Оба захтевају навике и негу.
-

Активност 3 „Разбијање митова“

На табли пишу – митови (или на картицама):

- „Срамота је тражити помоћ.“
- „Само слаби траже помоћ психолога.“
- „Ако причаш о проблему, биће горе.“
- „Деца и тинејџери немају озбиљне проблеме.“


Ученици бирају мит, објашњавају зашто је нетачан. Наставник допуњује и нормализује тражење помоћи.

Порука: *Тражити помоћ јесте храброст и одговорност, није слабост.*

Кључна порука

„Једна ствар коју ћу од данас радити да бринем о свом менталном здрављу је...“
(Нпр. више спавања, шетња, разговор са пријатељем, паузе од телефона.)

Тема: РАЗУМЕВАЊЕ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

Тема	РАЗУМЕВАЊЕ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА
 Узраст	ПРЕДЛОЗИ ЗА СРЕДЊОШКОЛЦЕ
Предлог тема за дебате	<p>За сваку наредну лекцију подсетити ученике на следеће</p> <p>Циљ дебате / дискусије Развијање критичког мишљења и аргументације Промовисање свести о личној одговорности и друштвеним факторима Вежбање слушања и изражавања мишљења у конструктивном тону</p> <p>Формат Трајање: 45–60 минута Улоге: Две групе – за и против Неутрални модератор Публика која може постављати питања и гласати на крају Опција дискусије (мање формална) Круг мишљења: свако износи своје ставове, потом се отвара слободна расправа.</p>
Теза 1	„Ментално здравље је важније од физичког здравља.“
Подела улога: За: ментално здравље одређује квалитет живота, физичко здравље може бити ограничено или излечено, али трауме и депресија имају дугорочне последице. Против: физичко здравље је основа, без њега ментално здравље тешко функционише, болест тела утиче директно на психику.	
Теза 2	„Школе би требало да буду главни стуб за очување менталног здравља младих.“
Подела улога: За: школа је место где млади проводе највећи део дана; образовни програми и саветовање могу да превенцијом смање проблеме. Против: родитељи и друштво имају примарну улогу; школе не могу заменити професионалну подршку и породичне ресурсе.	

Теза 3

„Редовна физичка активност је најбоља превенција менталних проблема код адолесцената.“

Подела улога:

За: спорт и вежбање смањују стрес, анксиозност и депресију, побољшавају самопоуздање и социјализацију.

Против: сама физичка активност није довољна; ментално здравље захтева професионалну подршку, емоционалне вештине и сигурно окружење.

Активности и правила

Увод модератора (5 мин): представљање теме и правила дебате

Припрема аргумената (5–10 мин) – групе пишу 3–5 главних аргумената

Излагање аргумената (2–3 мин по групи)

Контрааргументи (2 мин по групи)

Слободна дискусија (10–15 мин) – укључивање публике

Закључак и рефлексива (5–10 мин)

Модератор сумира главне поенте

Свако износи лични став и шта је научио из дебате

Савети за успешну дискусију

Мотивисати ученике да користе податке и искуства, не само осећања

Наградити слушање и аргументацију, не само „победничку“ групу

Увести етички оквир: нико не сме бити вређан или понижаван

За млађе тинејџере, користити сценарије / студије случаја као полазну тачку



Сценарио 1

Стрес и школа

Ситуација:

Марија има 15 година. Последњих недеља се осећа веома напето због одговарања из више предмета. Сваког дана има главобољу и тешко спава. Веома је узнемирена и не жели да иде на тренинге кошарке, које иначе воли.

Питања за дискусију:

- 📍 Како стрес у школи утиче на Маријино физичко и ментално здравље?
- 📍 Ко би јој могао помоћи? Шта може сама да покуша да се осећа боље?
- 📍 Како спорт и слободно време могу да јој помогну?






Сценарио 2

Изолација и пријатељи

Ситуација:

Милан има 14 година. Откако су почели да га други у разреду избегавају, осећа се усамљено. Раније је играо фудбал, али сада не жели да иде на тренинг. Родитељи примећују да је често тужан и нервозан.

Питања за дискусију:

-  Како социјална изолација утиче на ментално здравље?
-  Који облици подршке могу бити корисни?
-  Шта би могао да уради да се поново осећа сигурније и прихваћено?






Сценарио 3

Изолација и пријатељи

Ситуација:

Јована има 16 година и воли трчање и гимнастику. Али, због претеране бриге о испитима и обавезама, почела је да занемарује тренинге и дружење. Почела је да се осећа тужно и заморно.

Питања за дискусију:

-  Како недостатак физичке активности утиче на Јованино ментално здравље?
-  Како правилан баланс обавеза, спорта и одмора може да помогне?
-  Ко може да јој помогне да се организује и осећа боље?

Предлог начина рада у учионици:

1. Поделити ученике у мале групе (3–4 ученика).
2. Свакој групи дати један сценариј.
3. Задатак: идентификовати проблеме, предложити 3–5 конкретних корака помоћи и превенције.
4. Групе презентују своје решење, а наставник води дискусију, истичући повезаност физичког и менталног здравља и важност тражења помоћи.

Тема

ЕМОЦИОНАЛНА ПИСМЕНОСТ (ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЈА)



Узраст

ПРЕДЛОЗИ ЗА ОСНОВНОШКОЛЦЕ

Активност 1 „Добра/лоша емоција“

Направити листу осећања (срећа, туга, бес, страх..., што су деца старија давати сложеније емоције – срамота, стид, љубомора, завист).

Записати у којим ситуацијама осећају сваку емоцију.

У паровима: један ученик описује како тело показује неку емоцију (као пантомима), а други погађа погађа о којој емоцији је реч.

Кратко питање за дискусију:

„Да ли постоји добра и лоша емоција?“

Закључак (наставник сумира): Све емоције су нормалне.

Проблем није у емоцији, него у начину на који је изразимо.

Активност 2 „Емоције на лицу“

- На табли/компјутеру наставник приказује фотографије лица или користи емоције.
- Ученици именују емоције.

Кратка размена: Како можемо да знамо како се неко осећа? (израз лица, тон гласа, држање тела).

Закључак: Емоције се осећају у телу и виде у понашању.

Активност 3 „Порука емоција“

Кратко предавање уз примере:

Емоција	Шта нам поручује	Потреба/Реакција
Страх	Нешто осећам као опасност	Заштита, подршка
Туга	Изгубио/ла сам нешто важно	Блискост, утеха
Бес	Доживљавам неправду	Границе, промена
Радост	Нешто је добро за мене	Дељење, повезивање

Порука: Ниједна емоција није „лоша“ – свака има сврху.

Активност 4 „Моје тело говори“

Ученици бирају једну емоцију коју често осећају (нпр. стрес, бес, тугу, радост).

Затим дописују:

- Како ми тело реагује када осећам ову емоцију?
- Шта тада обично радим?
- Шта бих могао/ла да урадим на здрав начин?

Примере дају ученици, а наставник допуњује.

Активност 5 „Стратегије регулације емоција“

Наставник уводи 3–5 практичних стратегија (бирати према узрасту):

Пауза и дубоко дисање (нпр. 4 секунде удах – 6 секунди издах).

- Разговор са поузданим одраслим или вршњаком.
- Шетња, физичка активност, истезање.
- Цртање, писање, музика.

„Тиме-аут“ без екрана (2–5 мин паузе за смиривање).

Мини вежба: 1 минут вођеног дисања у тишини (моделирање „пауза пре реакције“).

Завршетак

„Када следећи пут осетим јаку емоцију, покушаћу да...“

Без оцењивања, без коментара — само изговарање.

Материјали











- Сlike емоција/емоцији (може и ручно нацртано)
- Папири и оловке

Додатно (ко жели више)

Задатак за рефлексiju:

„Напиши шта твоја најчешћа емоција жели да ти поручи.“

Ово развија емоционални увид и самоприхватање.

Тема	ЕМОЦИОНАЛНА ПИСМЕНОСТ (ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЈА)
 Узраст	ПРЕДЛОЗИ ЗА СРЕДЊОШКОЛЦЕ
Предлог тема за дебате	ДЕБАТА <ol style="list-style-type: none"> 1. „Контролисање својих емоција је важније од искреног исказивања осећања.“ <ul style="list-style-type: none"> ○ За: способност контроле смањује конфликте и стрес. ○ Против: потиснуте емоције могу бити штетне за ментално здравље 2. „Сваки проблем треба решавати разговором, а не импулсивно.“ <ul style="list-style-type: none"> ○ За: комуникација гради односе и смањује конфликт. ○ Против: понекад је деловање без одлагања неопходно у одређеним ситуацијама. 3. „Део одговорности за емоционалну стабилност је увек на појединцу.“ <ul style="list-style-type: none"> ○ За: лична одговорност јача самоконтролу ○ Против: окружење (породица, школа, вршњаци) игра кључну улогу у подршци.
	Ученици треба да: <ul style="list-style-type: none">  препознају своје и туђе емоције  разумеју основне стратегије емоционалне регулације  вежбају конструктивну комуникацију о осећањима  развијају емпатију и самоконтролу у социјалним ситуацијама
Формат	<ul style="list-style-type: none">  две групе, за и против  припрема аргумената 5–10 минута  излагање аргумената 2–3 минута по групи  дискусија 10 минута  рефлексивна и лична закључка



Сценарио 1

Ситуација – љутња у школском окружењу:

Марко има 16 година. Током часа се љути на другу ученицу која га је исмејала. Жели да узврати.

- Како може да регулише љутњу?
- Које стратегије би могле да помогну да реагује конструктивно?

Како би ситуација утицала на његово физичко и ментално здравље ако поступи импулсивно?



Сценарио 2

Ситуација – стрес због испита:

Ана има 15 година. Почиње да осећа анксиозност сваки пут када добије обавештење о писменој провери. Почиње да избегава учење.

- Које емоционалне стратегије могу помоћи Ани да управља стресом?
- Како јој школа, пријатељи или породица могу пружити подршку?



Сценарио 3

Ситуација – туга због пријатеља:

Јован има 17 година. Недавно је изгубио блиског пријатеља и осећа дубоку тугу. Тешко му је да разговара о осећањима.

- Шта би могао да уради да се осећа боље?

Како могу емоционална писменост и самопосматрање помоћи?

Метод рада

- ♥ Групе разматрају сценарије 5–10 минута
- ♥ Презентација решења и дискусија 10–15 минута
- ♥ Наставник истиче кључне стратегије: **дубоко дисање, именоване емоција, пауза, тражење подршке, конструктиван дијалог**

**Круг дискусије /
интерактивни
круг**

Питања за рефлексiju и разговор:

1. Како препознајем када сам љут/тужан/анксиозан?
2. Које стратегије ми лично помажу да се смирим?
3. Како могу да помогнем другима да регулишу емоције?

Сваки ученик износи кратак пример или стратегију, без обавезе да открива личне трауме

**Кључне стратегије
које се могу
истакнути**

- ♥ **Самопосматрање:** препознавање емоција у тренутку.
 - ♥ **Саморегулација:** дубоко дисање, пауза, вођене вежбе релаксације.
 - ♥ **Социјална подршка:** разговор са пријатељима, родитељима, наставницима.
 - ♥ **Когнитивне технике:** преиспитивање негативних мисли, фокус на решење.
 - ♥ **Превенција емоционалних „експлозија“:** одлагање реакције, вежбање емпатије.
-

Тема: САМОПОУЗДАЊЕ И САМОПРИХВАТАЊЕ

Тема

САМОПОУЗДАЊЕ И САМОПРИХВАТАЊЕ



Узраст

ПРЕДЛОЗИ ЗА ОСНОВНОШКОЛЦЕ

Ученици треба да:

- ♥ разумеју шта је самопоуздање и самоприхватање.
- ♥ препознају своје снаге и позитивне особине.
- ♥ науче да цене различитости и уникатност себе и других.
- ♥ развијају емпатију и подршку међу вршњацима.

Увод
(5–7 мин)

Активност „Круг позитивности“

- ♥ Сваки ученик каже једну ствар у којој је добар или једну особину коју воли код себе.
- ♥ Наставник бележи примере на табли, наглашавајући разноврсност и позитивност.

Порука:

Сви имају своје јаке стране, и све су вредне уважавања.

Дискусија
(10 мин)

Шта значи самопоуздање и самоприхватање?

Водећа питања:

- Како се осећамо када верујемо у себе?
- Шта нас спречава да прихватимо себе онаквим какви јесмо?
- Како туђе мишљење утиче на наше самопоуздање?

Метод:

Ученици одговарају кратко, а наставник бележи кључне појмове (поверење, храброст, прихватање, различитост).

Студија
случаја/сценарио
(10–12 мин)

Пример сценарија:

- Ана је нова у разреду и стидљива је. Други је понекад исмевају због акцента, али она је одлична у цртању и волонтирању за школске активности.

Питања за дискусију:

- Како Ана може да повећа своје самопоуздање?
- Ко бисмо јој могли помоћи да се осећа прихваћеном?
- Како вршњаци могу да подрже Ану?

Активност:

Рад у малим групама: свака група предлаже 3–5 конкретних корака за самоприхватање и самопоуздање.

**Практична
активност
(10 мин)**

„Мој дневник снаге“

- Свако дете на листу папира бележи 3 ствари у којима је добро, 2 ствари које воли код себе и један мали циљ који жели да постигне.
 - Може се поделити (по жељи), или држати за себе као лични подсетник.
-

**Завршни круг /
рефлексја
(5 мин)**

Питања за размишљање:

- Шта сам научио/ла о себи данас?
- Како могу да подржим себе и друге?

Порука наставника:

Самопоуздање расте када прихватамо себе, ценећи своје снаге и учећи из грешака.

**Савети за рад са
основношколцима**

- Не користити осуђујући језик.
- Не упоређивати ученике међусобно.
- Фокус на снаге, а не на слабости.
- Подстицање размене, емпатије и подршке.
- Кратке активности и визуелни материјали (цртежи, стикери, таблица „моје снаге“).

Радионица



Узраст

средњошколци

Ученици треба да:



Циљ

- разумеју концепт самопоуздања и самоприхватања
 - препознају факторе који га јачају или слабе
 - учествују у аргументованој дискусији
 - развијају емпатију и критичко размишљање
-



Структура

А) Дебата

Предложене тезе:

1. „Самопоуздање је важније од прихватања других.“
2. „Сви треба да се фокусирају на сопствено самоприхватање пре него што критички процењују друге.“
3. „Онлајн свет штети самопоуздању младих више него што га помаже.“

Формат:

- Две групе: „за“ и „против“
- Време за припрему: 5–10 минута
- Излагање аргумената: 2–3 минута по групи
- Контрааргументи и дискусија: 5–10 минута
- Рефлексија и лични закључци: 5 минута

Теме треба да буду блиске свакодневном животу ученика, нпр. школа, друштвени медији, спорт, пријатељства.

Б) Студије случаја

Примери ситуација:

1. Ана је стидљива, али је талентована у музици. Други је понекад исмевају. Како да одржи самопоуздање и прихвати себе?
2. Марко се упоређује са „идеалним“ профилима на Инстаграму. Како то утиче на његово самопоуздање и самоприхватање?

Метод рада:

- Рад у малим групама (3–4 ученика)
- Идентификовати проблеме, предложити стратегије самопоуздања и самоприхватања
- Презентација решења, вођена дискусија

С) Круг дискусије/интерактивни круг

- Наставник поставља питања као полазну тачку:
 - Шта је за тебе самопоуздање?
 - Како реагујеш када осетиш да си мање вредан/а?
 - Шта може да помогне да прихватимо себе?
-

- Ученици се смењују у излагању кратких примера и стратегија
- Може се користити „правило поверења“: нико не мора делити лична искуства

***Савети за успешну дебату/дискусију**

- Фокусирати се на позитивне стратегије, не на критику или осуђивање.
- Користити реалне примере из школе, спорта или друштвених медија.
- Нагласити улогу емпатије и поштовања различитости.
- За дебате: пожељно да групе имају мешовите снаге (јачи и слабији говорници).

После активности: кратка рефлексивна о наученом и личној примени.



Узраст

ОСНОВНОШКОЛЦИ

Начин рада/предлози активности:

1. Вежба „Активно слушање“

Парови: један ученик прича о некој ситуацији, други слуша без прекидања и потом парафразира шта је чуо.

Дискусија: како се осећа особа када је заиста слушана?

2.Играње улога: Постављање граница

Симулација ситуација када вршњак не поштује границе.

Вежба реченица: „Не свиђа ми се када... Молим те да престанеш.“

3.Анализа примера вршњачког насиља

Приказ кратких сценарија (вербално, физичко, дигитално).

Дискусија: Како препознати насиље и како реаговати?

ВРСТА НАСИЉА	СЦЕНАРИО	ПИТАЊЕ ЗА ДИСКУСИЈУ
Вербално насиље	„Само шала“ – Током одмора, група ученика се смеје и додајује једном ученику: „Ма пусти га, он је увек најгори у свему.“ Када ученик реагује, други кажу: „Ма шалимо се, немој да си осетљив.“	Како се овај ученик може осећати? Да ли „шала“ престаје да буде шала у неком тренутку? Како би вршњаци могли да реагују да зауставе овакво понашање?
	Јавно понижавање Наставник поставља питање, а ученик даје погрешан одговор. Неколико ученика гласно коментарише: „Како можеш то да не знаш?“	Зашто је јавно исмевање посебно штетно? Шта би била подржавајућа реакција вршњака?
Физичко насиље	„Гурање у пролазу“ На путу до учионице, један ученик намерно гура другог и каже: „Склони се, шта си се упреплео ту.“	Да ли је ово „безазлено“ понашање или насиље? Како би ученик који је гурнут могао да реагује без ескалације? Коме се може обратити за помоћ?
	Притисак групе Група ученика окружује једног ученика на школском дворишту и тражи да им да новац или ужину, уз претње.	Који су знаци да је у питању насиље? Зашто је важно укључити одрасле у оваквој ситуацији?
Дигитално насиље (cyberbullying)	Поруке у групи У заједничкој Viber/WhatsApp групи разреда, неко шаље поруке:	По чему је дигитално насиље другачије од вербалног уживо? Које су последице када се поруке шире?

	„Погледајте како изгледа, баш је смешан/смешна.“	Шта ученици могу да ураде као сведоци?
	Објављивање фотографије без дозволе Фотографија ученице/ученика је објављена на друштвеним мрежама без пристанка, уз подсмешљив опис.	Зашто је ово облик насиља? Како се може тражити помоћ у дигиталном простору? Коју одговорност имају они који деле садржај?

4.Групна дискусија: Здрави односи

Шта значи пријатељство и поверење?

Како можемо подржати пријатеље који су у проблему?

***Суштина рада са децом кад је у питању ова активност подразумева да деца:**

- разумеју шта су социјалне вештине и зашто су важне
- препознају различите типове односа (пријатељство, школа, породица)
- вежбају комуникацију и слушање
- науче основне стратегије решавања конфликта
- развијају емпатију и међусобно поштовање



Узраст



Трајање

45–50 минута



Увод

„Шта су социјалне вештине?“ (5–7 минута)

- Кратак разговор: наставник пита ученике да наведу примере доброг понашања у групи (помагање другарима, слушање, делити играчке/материјале).
- Сваки ученик наводи један пример.
- Наставник закључује: *Социјалне вештине нам помажу да се дружимо, радимо у тиму и решавамо проблеме мирно.*

Игре и активности за препознавање вештина (10 минута)

Активност 1: „Похвала друга“

- У кругу свако каже једну лепу ствар о особи с десне стране.
- Ученици уче да препознају позитивне особине других и изражавају их.

Активност 2: „Како бих реаговао/ла?“

- Наставник описује кратку ситуацију:
 - „Твој друг је пао и повредио се.“
 - „Неко те је случајно гурнуо у реду.“

Ученици дискусијом или кратком улогом приказују најбољи начин реаговања.

Студије случаја / сценарији (10–12 минута)

Сценарији за групни рад:

1. Нови ученик у одељењу се осећа усамљено. Шта можемо учинити да му помогнемо?
2. Двоје ученика се свађају око игре. Како могу решити конфликт без грубости?
3. Пријатељ те замолио да му помогнеш у задатку, али ти си заузет. Како одговорити љубазно?

Метод:

- Мале групе (3–4 ученика) разматрају ситуацију
- Предлажу 2–3 могућа решења
- Презентују групно решење и дискусују са осталима

Вежбе комуникације и сарадње (10 минута)

Активност: „Тимски изазов“

- Поделити ученике у тимове
 - Задаци као што су: изградња куће од коцкица, решавање мини-слагалице, или „пренеси лоптицу без речи“
 - Након активности: разговарати шта је помогло тиму да успешно сарађује
-

Завршна рефлексивна (5 минута)

- Питања за све тимове:
 - Шта сам данас научио/ла о дружењу и комуникацији?
 - Како могу боље да слушам друге?
 - Како могу помоћи другарима у тешким ситуацијама?
-

Порука наставника:

Социјалне вештине се уче, вежбају и свако их може побољшати. Добра комуникација и емпатија чине школу и пријатељства бољим.

Савети за наставника

- Активности треба да буду кратке и разноврсне
 - Подстицати **похвалу и позитивну повратну информацију**
 - Нагласити **сарадњу, а не такмичење**
 - Користити визуелне материјале (табла, стикери, илустрације)
-



Узраст

средњошколци



Циљ

Ученици треба да:

- разумеју важност социјалних вештина у свакодневном животу.
- препознају факторе који ојачавају или слабе односе.
- развијају критичко размишљање, аргументацију и емпатију.
- вежбају конструктивну комуникацију и решавање конфликта.



Дебата

Предложене тезе:

1. „Пријатељство је важније од такмичења у успеху у школи.“
2. „Онлајн комуникација ојачава односе више него што их слаби.“

Формат:

- Две групе: „за“ и „против“
- Време за припрему: 5–10 минута
- Излагање аргумената: 2–3 минута по групи
- Контрааргументи и дискусија: 10 минута
- Рефлексија и лични закључци: 5 минута

Напомена: теме треба да буду блиске њиховом свакодневном животу: школа, пријатељства, друштвени медији, спорт.

Студије случаја**Примери ситуација:**

1. **Конфликт у групи:**
Двоје ученика се свађа око тима за школски пројекат. Како могу да реше конфликт а да не наруше пријатељство?
2. **Пријатељ под стресом:**
Пријатељ је тужан и изолован након што је добио лошу оцену. Како му можемо пружити подршку и одржати добар однос?
3. **Социјални медији и односи:**
У групи на мрежи појављују се исмевања. Како ученици могу да реагују и одрже здраве односе?

Метод:

- Рад у малим групама
- Идентификовати проблем и предложити 2–3 решења
- Презентација и дискусија са осталим групама

Вођена дискусија/интерактивни круг

- Наставник поставља питања за размишљање:
 - Шта чини добар однос или пријатељство?
 - Како комуникација и слушање утичу на односе?
 - Како решавати конфликт без губитка поверења?
 - Ученици дају примере, размењују стратегије, без откривања превише личних података
 - Наставник резимира кључне појмове: емпатија, активног слушање, поштовање, решавање проблема
-

Савети за успешну дебату или дискусију

- Подстицати аргументовану, а не личну расправу.
- Користити реалне примере из школе, спорта и друштвених медија.
- Нагласити емпатију и поштовање различитости.
- Укључити рефлексiju на крају часа: шта сам научио и како могу применити у стварном животу.



Узраст

ОСНОВНОШКОЛЦИ



Циљ

Ученици треба да:

- препознају и именују емоције
- разумеју да су тешке емоције нормалне
- науче конкретне, здраве стратегије суочавања
- знају када и коме да се обрате за помоћ



Трајање

45 минута



Облик рада

Материјал

Увод

„Како се данас осећамо?“ (5-7 мин)

Круг емоција - картице са емоцијама - термометар емоција
Свако бира емоцију која описује како се данас осећа (не мора да објашњава)

Порука:

„Све емоције су дозвољене, али нису сва понашања.“

Мини-психоедукација - Шта су стратегије суочавања? (5 мин)

Једноставно објашњење:

„Стратегије суочавања су ствари које радимо да бисмо се смирили, лакше поднели стрес или решили проблем када нам је тешко.“

Важно:

- разликовати емоцију од реакције
- нормализовати стрес, тугу, страх, љутњу

Активност: „Када ми је тешко...“ (10–12 мин)

Опција А (млађи узраст, 1-4. разред):

Цртање или бојанка

„Нацртај шта радиш када си тужан/љут/уплашен“

Заједнички разговор: које стратегије помажу, које не?

Опција Б (старији узраст, 5-8. разред):

Рад у малим групама

Картице са ситуацијама:

„Посвађао/ла сам се са другом“

„Добио/ла сам лошу оцену“

„Неко ме је исмевао“

Задатак: смислити 3 здрава начина суочавања

Учење конкретних стратегија (10 мин)

Предложене категорије (једноставно и јасно):

1. Стратегије за смиривање тела:
 - дубоко дисање (нпр. „дисање као балон“)
 - истезање
 - кратка пауза
 2. Стратегије за емоције
 - именовање емоције
 - писање или цртање
 - музика, шетња
 3. Стратегије уз помоћ других:
 - разговор са родитељем, учитељем, пријатељем
 - тражење помоћи је снага, не слабост
 4. Стратегије решавања проблема
 - „Шта могу да променим?“
 - „Који је први мали корак?“
-

„Мој лични план помоћи“ (5–7 мин)

Свако ученик попуњава (или усмено формулише) – пример картице, спремити за свако дете:

Када ми је тешко, могу да пробам:

1) _____

2) _____

Ако то не помогне, могу да се обратим: _____

Ово јача осећај контроле и сигурности.

6. Затварање часа – поруке за понети (3–5 мин)

Заједнички закључци:

„Нисам једини/на који се тако осећа“

„Емоције пролазе“

„У реду је тражити помоћ“

Опционално: круг захвалности или једна реченица „Данас сам научио/ла...“

Важни педагошки принципи

- не улазити у личне трауме.
 - не форсирати дељење личне трауме.
 - користити језик прилагођен узрасту.
 - фокус на вештине, не на дијагнозе.
 - јасно рећи коме се дете може обратити у школи.
-



Узраст

средњошколци



Циљ

Ученици треба да:

- разумеју концепт coping стратегија (позитивних и негативних).
- препознају ситуације у којима суочавање са стресом постаје важно.
- науче да процене ефективност различитих стратегија.
- развијају критичко размишљање и емпатију кроз дискусију.



Сценарио

Дебата

Предложене тезе:

1. „Позитивне coping стратегије (нпр. разговор, вежбање, вођење дневника) су увек боље од избегавања и потискивања проблема.“
2. „Тражење подршке од других је важније од самосталног решавања проблема.“
3. „Технологија и друштвени медији помажу више него што штете у суочавању са стресом.“

Формат дебате:

- Две групе: „за“ и „против“
- Припрема аргумената: 5–10 минута
- Излагање аргумената: 2–3 минута по групи
- Контрааргументи и дискусија: 10 минута
- Рефлексија и лични закључци: 5 минута

Студије случаја

Примери ситуација:

1. Стрес због школе:

Јован је забринут због предстојећих контролних задатака и осећа анксиозност.

Користи две стратегије: организовање учења и избегавање домаћег задатка.

- Које стратегије су ефективније и зашто?
- Шта би могло да помогне Јовану да се боље носи са стресом?

2. Социјални стрес:

Ана је узнемирена јер је група пријатеља игнорише. Она почиње да се изолије.

-
- Које coping стратегије могу да јој помогну?
 - Како разговор са пријатељима или наставником може да промени ситуацију?

3. **Физички и емоционални стрес:**

Марко тренира за спортско такмичење, али је под великим притиском и нервозан. Почиње да се љути на саиграче.

- Које стратегије могу да помогну у регулисању емоција?

Метод:

- Рад у малим групама (3–4 ученика)
- Идентификовати проблем и предложити 2–3 ефективне стратегије
- Презентација решења и дискусија са целим разредом

**Вођена
дискусија/интерактивни
круг**

-
- Наставник поставља питања као полазну тачку:
 - Како се осећаш када си под стресом?
 - Које стратегије ти лично користиш да се смириш?
 - Која је разлика између краткорочних и дугорочних стратегија?
 - Ученици размењују искуства, без обавезе да откривају превише личних података.
 - Наставник резимира кључне појмове: активне (problem-focused) и пасивне (emotion-focused) стратегије, тражење подршке, физичка активност, релаксација, организација.

**Савети наставнику за
успешну дебату или
дискусију**

-
- Подстицати аргументовану дискусију, а не личне нападе.
 - Користити релевантне примере из школе, спорта и живота младих.
 - Нагласити значај емоционалне писмености и емпатије.
 - На крају часа: кратка рефлексација – шта сам научио и како могу применити у свом животу.
-

Радионица Тражење помоћи



Узраст

основношколци



Циљ

Ученици треба да:

- разумеју шта значи тражити помоћ.
 - препознају када је потребно тражити помоћ.
 - знају коме могу да се обрате (у школи, породици, заједници).
 - увежбају како да траже помоћ на безбедан и прихватљив начин.
-



Трајање

45 минута



Увод

„Нико не мора сам“ (5–7 мин)

Активност (круг):

- Питање за размишљање (без обавезе одговора): „Да ли је у реду тражити помоћ када нам је тешко?“

Кључна порука:

Тражити помоћ је знак храбрости и бриге о себи.

Када је време да потражимо помоћ? (7–8 мин)

Разговор уз примере (прилагођене узрасту):

- ако нас нешто дуго мучи и не пролази
- ако смо стално тужни, уплашени или љути
- ако не можемо да спавамо, учимо или се играмо
- ако смо сами са проблемом и не знамо шта да радимо

Нагласити: *не мора да буде „нешто страшно“ да бисмо тражили помоћ.*

Коме све можемо да се обратимо? (10 мин)

Активност: „Круг помоћи“

На табли или папиру нацртати кругове:

Ја у средини, око:

- родитељ / старатељ
 - учитељ / разредни старешина
 - школски психолог / педагог
 - пријатељ (као подршка, не као једино решење)
 - друга одрасла особа од поверења
-

Порука: *увек постоји више од једне особе којој можемо да се обратимо.*

Како да затражимо помоћ? (10–12 мин)

Конкретни кораци (једноставно):

1. Реци како се осећаш
– „Осећам се... тужно / уплашено / збуњено“
2. Реци шта те мучи
– „Имам проблем са...“
3. Реци шта ти је потребно
– „Можеш ли да ме саслушаш / помогнеш?“

Активност: игра улога (по избору)

- „Како да кажем учитељици да ми је тешко?“
- „Како да кажем родитељу да сам забринут/а?“

За млађу децу: моделирање од стране наставника

За старије: рад у паровима

Шта ако ме је срамота или страх? (5–7 мин)

Разговор:

- нормализовати стид и страх
- нагласити да одрасли имају одговорност да помогну
- ако прва особа не помогне, потражити другу

Кључна реченица за децу:

„Ако једна особа не може да помогне, то не значи да проблем није важан.“

Завршна активност: „Моја особа за помоћ“ (5 мин)

Свако дете (писмено или у мислима):

- једна особа којој би се обратило
- једна реченица коју би могло да каже

Није потребно делити са групом.

Важна правила за наставника

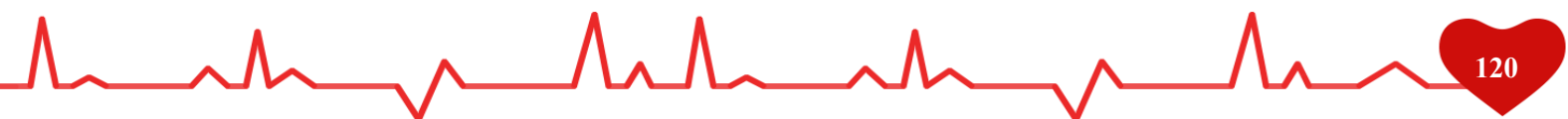
- не тражити личне приче
- не улазити у дијагнозе
- нагласити безбедност и поверљивост

јасно навести коме у школи могу да се обратe након часа.

Кључне поруке које деца носе са часа (могу се направити за децу)

- „Нисам сам/сама“

-
- „У реду је тражити помоћ“
 - „Постоје одрасли који брину о мени“





Ученици треба да:



Циљ

- разумеју значај тражења помоћи у различитим ситуацијама.
 - препознају ресурсе и људе на које могу да се ослоне.
 - развијају критичко размишљање о препрекама за тражење помоћи.
 - вежбају аргументовану дискусију и емпатију.
-



Трајање



Дебата

Предложене тезе:

1. „Тражење помоћи је знак снаге, а не слабости.“
2. „Млади би требало увек да прво покушају да реше проблем сами пре него што траже помоћ.“
3. „Онлајн ресурси и друштвени медији могу бити подједнако корисни као и разговор са одраслим лицем од поверења.“

Формат:

- Две групе: „за“ и „против“
 - Време за припрему: 5–10 минута
 - Излагање аргумената: 2–3 минута по групи
 - Контрааргументи и дискусија: 10 минута
 - Рефлексија и лични закључци: 5 минута
-

Студије случаја

Примери ситуација:

1. **Стрес због школе:**

Ана се осећа преплављено због испита и задатака. Нису јој пријатељи доступни и није сигурна да ли треба да разговара са родитељем или наставником.

- Које стратегије тражења помоћи су најприкладније?
 - Шта је корисно узети у обзир пре него што се одлучи за помоћ?
-

2. Социјални проблеми:

Марко се суочава са конфликтом у групи пријатеља. Не зна како да реши ситуацију и стиди се да тражи помоћ.

- Ко може да помогне у овој ситуацији?
- Како тражење помоћи може унапредити односе и решити проблем?

3. Емоционални стрес:

Јована је тужна и осећа се усамљено након свађе са најбољом пријатељицом. Она размишља да ли да разговара са школским психологом.

- Које опције тражења помоћи постоје и шта су предности сваке?

Метод рада:

- Мале групе анализирају ситуацију
- Идентификују могуће ресурсе (пријатељи, родитељи, наставници, психолози, онлајн подршка)
- Презентују своје предлоге и воде дискусију

Вођена дискусија/интерактивни круг

- Наставник поставља питања:
 - Шта нас спречава да тражимо помоћ?
 - Како да знамо кога да питамо за подршку?
 - Које стратегије помажу да тражење помоћи буде ефикасно и безбедно?
- Ученици размењују искуства (по жељи, без откривања превише личних података)
- Наставник резимира: *Тражење помоћи је нормално, важно је знати ресурсе и бити храбар да се обратимо другима.*

Савети за успешну дебату/дискусију

- Подстицати аргументовану дискусију, а не личне нападе
- Користити релевантне примере из школе и свакодневног живота
- Нагласити важност емпатије и поштовања различитости

На крају часа кратка рефлексивна: шта сам научио/ла и како могу применити у свом животу



Узраст

осовношколци

Кључна порука*Ментално здравље није само појединачно – оно се гради у заједници.*

Циљ

Ученици треба да:

- разумеју шта значи **ментално здравље заједнице**.
- уочавају да **свако може допринети** добробити других.
- препознају **превентивна понашања** која чувају ментално здравље.
- развијају емпатију, солидарност и осећај заједништва.



Трајање

45 минута



Увод

„Како се осећа једна здрава заједница?“ (5–7 мин)**Активност – асоцијације:**

Питање за размишљање:

„Како изгледа одељење / школа у којој се људи осећају сигурно и прихваћено?“

Наставник бележи кључне речи (поштовање, помоћ, сигурност, разумевање).

Шта је ментално здравље заједнице? (7 мин)**Једноставно објашњење:**

„Ментално здравље заједнице значи како се људи осећају заједно – да ли имају подршку, да ли се осећају безбедно и да ли знају да нису сами.“

Примери:

- школа као заједница
- одељење као тим
- породица, комшилук

Шта угрожава, а шта чува ментално здравље заједнице? (10 мин)

Активност: „Црвено – зелено“ (црвено штети, зелено помаже)

Ученици добијају ситуације и одлучују (направити црвене и зелене картончиће и дати деци да подижу):

- штети заједници
- помаже заједници

Примери:

- исмевање и оговарање
- укључивање некога ко је сам
- насиље (физичко / вербално)
- разговор и подршка
- поштовање разлика
- деца могу да додају и своје примере

Превенција: шта можемо да урадимо пре него што настане проблем? (10–12 мин)

Кључна идеја: *Превенција значи бринути пре него што постане тешко.*

Рад у групама: Свака група добија задатак:

- „Шта можемо да урадимо да се сви у школи осећају сигурније?“
- „Како можемо спречити да неко буде искључен?“

Области:

- односи међу вршњацима
- понашање у школи и на одмору
- комуникација и поштовање

Мала дела – велики утицај (5–7 мин)

Заједничка дискусија:

- мале ствари које свако може да уради:
 - јавити се некоме ко је сам
 - не учествовати у исмевању
 - пријавити насиље
 - бити љубазан

Нагласити: *свако има улогу, без обзира на узраст.*

Завршница: „Наш договор за заједницу“ (5 мин)

Активност:

- одељење прави 3–5 правила / вредности:
 - „У нашем одељењу...“
 - „Ми се трудимо да...“

Може се окачити у учионици као подсетник.

- **Млађи разреди:** више слика, прича, цртежа
- **Старији разреди:** више дискусије, сценарија, дебате

Важни принципи

- без дијагноза и личних исповести
 - избегавати индивидуализовање проблема
 - фокус на односе, климу и вредности
 - јасна улога школе као заштитног фактора
-

Кључне поруке за ученике (може се припремити за свако дете):

- „Брига о другима чува и мене“
- „Заједно смо јачи“
- „Свако може да допринесе да _____“



Узраст

средњошколци



Циљ

Ученици треба да:

- разумеју концепт менталног здравља заједнице.
- препознају факторе који утичу на психолошко благостање у заједници.
- дискутују о важности превентивних мера и ресурса.
- развијају аргументовану дискусију и критичко размишљање.

Тезе за
дебату

1. „Школе треба да буду главни центри превенције менталних проблема младих.“
 - За: школе су место где млади проводе већину времена; могу да обезбеде образовање, подршку и саветовање.
 - Против: породице и локална заједница такође имају кључну улогу; школе не могу заменити све услуге.
2. „Отворена дискусија о менталном здрављу у заједници смањује стигму више него било која кампања.“
 - За: разговор и едукација директно мењају ставове, повећавају свест и емпатију.
 - Против: формалне кампање и ресурси (психолози, терапија) су важнији за стварне резултате.
3. „Млади треба да буду активни учесници у превенцији менталних проблема у својој заједници.“
 - За: ангажованост развија одговорност, емпатију и заједничку подршку.
 - Против: младима је потребно више знања и подршке од одраслих пре него што преузму одговорност.

Структура дебате:

1. Подела на групе: две групе – „за“ и „против“
2. Припрема аргумената: 5–10 минута
3. Излагање аргумената: 2–3 минута по групи
4. Контрааргументи: 5–10 минута
5. Слободна дискусија са публиком: 5–10 минута
6. Рефлексија и лични закључци: 5 минута

Студије случаја/сценарији

Ученици могу да раде на конкретним примерима заједнице:

1. У малом граду, млади немају доступне психолошке услуге. Шта школа и локална заједница могу учинити?
2. У школи је примећено повећање анксиозности и депресије међу ученицима. Које превентивне мере могу бити најефикасније?
3. Како организација кампања о менталном здрављу у локалној заједници може да утиче на свест младих?

Метод рада:

Мале групе разматрају сценарије, износе аргументе, а затим се дебата одвија у већој групи.

Савети за наставнике

- Подстицати аргументовану и конструктивну дискусију
 - Користити реалне примере из школе и локалне заједнице
 - Нагласити важност емпатије, слушања и поштовања различитих ставова
 - На крају часа: кратка рефлексивна — шта сам научио/ла и како могу применити у својој заједници
-

Радионица

Ризично понашање младих: употреба психоактивних супстанци



Узраст

ОСНОВНОШКОЛЦИ



Активност 1

"Шта је то?"

Циљ: Упознавање основних појмова о психоактивним супстанцама.

Активност 2

„Одлука је твоја”

Циљ: Развијање вештина доношења одлука.

Опис:

- Учитељи осмишљавају сценарије у којима ученици треба да донесу здраве одлуке (нпр. шта урадити ако им неко понуди цигарету).

Ученици дискутују у групама и играју улоге, представљајући своја решења другима.

Активност 3

„Зашто кажем НЕ”

Циљ: Вежбање одбијања и јачање самопоуздања.

Опис:

- Ученици праве кратке драматизације или скице у којима показују како одбијају понуду супстанце.

Дискутују о осећањима и разлогима зашто је важно рећи „не”.

Активност 4

„Здравље на првом месту”

Циљ: Оснаживање свести о важности здравља.

Опис:

- Ученици уче о деловима тела и како супстанце могу утицати на здравље.

Креирају постере или моделе (од пластелина или папира) који показују како органи функционишу и зашто је важно чувати их здравим.

Ове активности су осмишљене да буду интерактивне и едукативне, истовремено подстичући ученике да размишљају критички и доносе здраве одлуке.



Активност 1 „Мој мозак и ја”

- Креирање модела мозга (од пластилина, цртежа) и обележавање делова мозга који су највише погођени употребом супстанци (систем награђивања, префронтални кортекс).

Циљ: Визуелизација како супстанце утичу на мозак.

Активност 2 „Изазови и решења”

- Групе добијају сценарије у којима вршњаци једни другима нуде недозвољене супстанце или се налазе у ризичним ситуацијама. Треба да смисле како да одбију или како да помогну пријатељу.
- Циљ: Развијање вештина одбијања и решавања конфликтних ситуација.

Сценарио 1: Петар је на рођенданској журци код свог најбољег друга. Атмосфера је забавна, музика је гласна, а сви се одлично проводе. Петар примећује да неколико његових пријатеља пије алкохол и пуши марихуану у углу собе.

Изазов: Један од његових пријатеља, Марко, прилази му и нуди му да се придружи, говорећи: „Хајде, само један дим, сви то раде. Нећеш бити кукавица, зар не?”

Циљ: Петар треба да пронађе начин да одбије понуду на учтив, али јасан начин, без нарушавања односа са пријатељима.

Сценарио 2: Ана је под великим стресом због предстојећих испита. Њена другарица, Јелена, каже јој да користи стимулативне таблете како би остала будна и фокусирана, и предлаже Ани да их проба.

Изазов: Јелена јој каже: „Само једна таблета ти неће наудити, а помоћи ће ти да прођеш испите лакше.”

Циљ: Ана мора да одлучи како да се носи са стресом и одбије таблете, истовремено проналазећи здраве начине за управљање стресом.

Активност 3 „Мапа мојих интересовања“

- Свако црта или пише о својим хобијима, интересовањима, циљевима. Затим се дискутује како супстанце могу угрозити остварење тих циљева.

Циљ: Фокусирање на позитивне аспекте живота и мотивацију за здрав начин живота.

Активност 4 „Деконструкција митова“

- Група добија листу уобичајених митова о дрогама (нпр. „Марихуана није штетна“, „Само слабићи не пију алкохол“). Треба да истраже и представе истину о тим митовима.

Циљ: Разбијање заблуда и промоција критичког размишљања.

„Креирање поруке“

1. Групе креирају кратке постере или песме са порукама против употребе супстанци, намењене вршњацима.

Циљ: Креативно изражавање и промоција здравих порука.

Литература:

Примарна литература

1. A handbook on child and adolescent mental health. (1995). Department of Health.
2. Aldana, S. G., Merrill, R. M., Price, K., Hardy, A., & Hager, R. (2005). Financial impact of a comprehensive multisite workplace health promotion program. *Preventive Medicine, 40*(2), 131–137.
3. Aleksić Hil, O., & Kalanj, M. (2018). Vršnjačko nasilje i mentalno zdravlje. *Psihijatrija danas, 50*(1), 59–66.
4. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480.
5. Atkinson, M., & Hornby, G. (2002). *Mental health handbook for schools*. Routledge.
6. Azer, S. A. (2005). The qualities of a good teacher: How can they be acquired and sustained? *Journal of the Royal Society of Medicine, 98*(2), 67–69.
7. Bojanin, S., & Popović Deušić, S. (2012). *Psihijatrija razvojnog doba*. Beograd.
8. Bynner, J. (2005). Rethinking the youth phase of the life-course: The case for emerging adulthood? *Journal of Youth Studies, 8*(4), 367–384.
9. Ejemot-Nwadiaro, R. I., Ehiri, J. E., Arikpo, D., Meremikwu, M. M., & Critchley, J. A. (2021). Hand-washing promotion for preventing diarrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 12*, CD004265.
10. Jezdimir, Z. (2005). *Veštine vladanja sobom (kada vam neko ide na živce): Asertivnost – magična reč bez magije*. Zograf.
11. Naghavi, M., et al. (2024). Global burden associated with 85 pathogens in 2019. *The Lancet Infectious Diseases, 24*(8), 868–895.
12. Prüss-Üstün, A., Wolf, J., Corvalán, C. F., Bos, R., & Neira, M. P. (2016). *Preventing disease through healthy environments*. World Health Organization.
13. Ramah, A. (2001). *Psihoaktivne supstance*. Interprint.
14. Salmanzadeh, H., et al. (2020). Adolescent drug exposure: A review. *Brain Research Bulletin, 156*, 105–117.
15. Stanković, Z., & Begović, D. (1995). *Alkoholizam od prve do poslednje čaše: Terapijski priručnik*. Kreativni centar.

Секундарна литература

16. Brief interventions in youth mental health toolkit. (2022). Orygen.
17. Center for Substance Abuse Treatment. (1997). *A guide to substance abuse services for primary care clinicians (TIP 24)*. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
18. ESPAD Group. (2011). *ESPAD report 2011: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*.
19. European Environment Agency. (2020). *Healthy environment, healthy lives*. Publications Office of the European Union.
20. Goran Lažetić. (2006). *Internet – gospodar ili potčinjeni*. Institut za mentalno zdravlje.
21. Institut za javno zdravlje Srbije. (n.d.). *Pravilna ishrana, čuvar našeg zdravlja*.
22. Ivica Mladenović, et al. (2016). *Odgovorno pijenje*. Institut za mentalno zdravlje.
23. Orygen. (2016). *Kako kontrolisati i intervenisati za pozitivno kardiometaboličko zdravlje*.
24. Orygen. (2019). *Procena i reagovanje na probleme sa spavanjem kod mladih ljudi*.

Стратешка и нормативна докуманта

25. Budi tu za mlade: Kako podržati prevenciju i zaštitu mentalnog zdravlja adolescenata i mladih u javnim sistemima u Srbiji kroz Minimalni paket usluga za mlade. (2025). Institut za mentalno zdravlje.
26. Centers for Disease Control and Prevention. (2010). *The association between school-based physical activity and academic performance*.
27. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Health and academics*.
28. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2024). *Launching lifelong health by improving health care for children, youth, and families*.
29. UNICEF. (2023). *Smernice za prevenciju upotrebe psihoaktivnih supstanci kod tražilaca azila i migranata*.
30. WHO. (1994). *Edukacija o životnim veštinama za decu i adolescente u školama*.
31. WHO Europe. (n.d.). *Health literacy*.
32. World Health Organization. (1946). *Constitution of the World Health Organization*.
33. World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030*.
34. World Health Organization. (2020). *Immunization agenda 2030*.
35. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.
36. World Health Organization. (2023). *Healthy diet*.
37. World Health Organization. (2023). *Noncommunicable diseases*.
38. World Health Organization. (2024). *COP29 special report on climate change and health*.
39. World Health Organization. (n.d.). *Health impacts – Air quality, energy and health*.