

АКТИВНОСТ

Назив теме¹	Ментално здравље
Тип школе (основна или средња)	средња
Узраст ученика	16 година (одељење 2/2)
Број учесника	30
Оквирно време реализације активности	1 школски час
Место активности	Школа
Наставни предмети са којима је тема повезана	Хигијена и здравствено васпитање, Биологија, Енглески језик, Латински језик, Фармацеутска хемија са аналитиком лекова
Циљ активности	Развијање одговорног односа према менталном здрављу кроз упознавање ученика са појмом менталног здравља, мерама превенције и здравим стиловима живота, као и њиховим значајем у очувању и унапређењу менталног здравља. Циљ је оснажити ученике да разумеју на који начин се одржава ментална хигијена и оспособити их за даљи истраживачки рад на ову тему.
Очекивани исходи	По завршетку активности, ученик ће бити у стању да: - Објасни појам менталног здравља и факторе који на њега утичу; - Разлукује значај спољашњих стресних фактора који утичу на ментално здравље; - Разуме значај унутрашње вулнерабилности у настанак менталних поремећаја; - Наведе активности којима се доприноси менталном здрављу и њихов значај у очувању менталног здравља; - Наведе организације које се баве менталним здрављем; - Наведе медикаменте који се користе у лечењу менталних поремећаја.

¹Одабрати једну од понуђених тема: Појам здравља; Превенција и контрола болести; Употреба психоактивних супстанци; Исхрана и физичка активност; Лична хигијена; Ментално здравље; Превенција повреда; Здравље породице; Животна средина и здравље; Здравље заједнице

Образложење теме Зашто је ова важна важна? Како се може повезати с другим темама / знањима ученика? Како ће она утицати на даље учење и развијање знања у области здравственог васпитања? Како се она може повезати са искуством ученика и њиховим потребама? Како се ова тема може обрадити са више становишта? Како ова тема може послужити за додатна истраживања, анализе, дискусије...?	Ова тема је важна јер је животна и свакодневна потреба. Увек је актуелна, а посебно у време стресне свакодневнице у којој је појединац изложен бројним изазовима које му намеће савремени начин живота. Такође, јако је битно да се ученици у периоду адолесценције упознају са појмом менталне хигијене и начином на који се она одржава јер ће то значајно утицати на њихово психичко здравље током живота. Час је осмишљен као тимски час у коме тему менталног здравља обрађујемо кроз сарадњу више наставника на истом часу. Сваки наставник обради теме прилази из аспекта свог наставног предмета. Нови појмови са којима се ученици на овом часу упознају и знања која стичу могу бити основа за даљи рад и истраживања на ову тему. Знања им могу помоћи да препознају симптоме болести код себе или својих ближњих и адекватно одреагују. Ментална хигијена је веома важна дисциплина са којом се нарочито требају упознати ученици у адолесцентском периоду. У овом периоду они су најрањивији и долазе у различите изазовне ситуације. Знање из ове области им може помоћи да препознају и именују своја искуства, али и потребе. Ученике у обраду теме Менталне хигијене уводи наставник Хигијене и здравственог васпитања. Ученици се најпре упознају са појмом менталног здравља и факторима који на њега утичу. Затим наставник Биологије ученике упознаје са наследним и стеченим психичким поремећајима. Наставник Фармацеутске хемије са аналитиком лекова упознаје ученике са различитим групама лекова које се користе за лечење менталних болести. Наставници Енглеског језика и Латинског језика, упознају ученике са називима неких од организација релевантних за тему часа, представљају нове појмове, заједнички наводе латинске пословице и изреке које се односе на ментално здравље. Завршницу часа преузима поново наставник Хигијене и здравственог васпитања како би ученике упутио на одређене активности чијом применом би ученици радили на очувању и унапређењу менталног здравља и превенирали настанак могућих менталних поремећаја. Знања стечена на овом часу се могу применити за креирање трибине за све ученике – вршњачка едукација; за креирање радионица посвећених различитим менталним поремећајима; за израду паноа са приказима менталне хигијене (мере и технике спречавања настанка поремећаја),...
--	--

Који аспекти теме захтевају даље истраживање или активности ученика?	Нови појмови и организације са којима се ученици на овом часу упознају могу нпр. бити основа за даљи рад и истраживања на ову тему.
Неопходна средства / ресурси	Потрошни материјал: фломастери, самолепљиви стикери-папирићи, штампани материјал, бели папир
Остали учесници активности (родитељи, локална заједница...)²	
Предлог активности по фазама	Почетна (припремна) фаза: * договор предметних наставника у школи о сарадњи и подела задужења * креирање часа Фаза реализације: • Реализација сарадничког часа у школи: 1. Корак: Хигијена и здравствено васпитање (појам и фактори): Ученике у обраду теме Менталне хигијене уводи наставник Хигијене и здравственог васпитања. Ученици се најпре упознају са појмом менталног здравља и факторима који на њега утичу: ➤ Наставник упознаје ученике са темом “Ментално здравље” тако што им наводи дефиницију здравља према СЗО. На основу дефиниције ученици одговарају на питање: Шта је ментално здравље? Наставник наводи дефиницију менталне хигијене и поставља питање ученицима: Који фактори утичу на ментално здравље? На основу одговора ученика наставник закључује да поремећаји менталног здравља настају услед несклада између спољашње средине и унутрашње вулнерабилности (осетљивости) особе. Води се дискусија о значају физичког и социјалног окружења за развој човека и најчешћим менталним поремећајима који се јављају у периоду адолесценције. Дакле, кроз интеракцију са ученицима добијамо податке о стресним факторима који

²Ово поље није обавезно и попуњава се само уколико активност то захтева.

утичу на ментално здравље. Ученици наводе које психичке поремећаје познају, уочавају везу између спољашње средине и личности појединца у настанку менталних поремећаја. Из личног искуства наводе активности које им побољшавају расположење и значај породице и друштва у унапређењу и очувању менталног здравља, као и стресне факторе који најчешће доводе до лошег расположења.

2. Корак: Биологија (Наследни ментални поремећаји):

Затим наставник Биологије ученике упознаје са наследним и стеченим психичким поремећајима. На почетку их упознаје са појмом страха, како он настаје и које структуре мозга су одговорне за настанак страха. Зашто се каже „укочио се од страха“? Такође, упознаје ученике са генетском основом настанка шизофреније и појмом шизофреније као такве. Кроз унакрсна питања наставник са ученицима понавља градиво о генским мутацијама, корисним и оним штетним, и закључује који су то кључни процеси приликом којих настају штетне мутације, и зашто се преносе из генерације у генерацију. Надовезујемо се и на све чешћу болест данашњице - Алцхајмера деменција, која се по најновијим истраживањима помиње као генетска наследна болест. Такође, ту је осврт и на биолошком нивоу, шта се дешава у нервном ткиву са неуронима, и које су претпоставке одумирања нервних ћелија.

- Наставник биологије се надовезује на значај унутрашње вулнерабилности у настанку менталних поремећаја. Ученици наводе за које менталне поремећаје сматрају да су наследни, и образлажу своје одговоре. Кључне наследне болести које наводе су Шизофренија и Алцхајмерова деменција. Води се дискусија о симптомима ових болести, лечењу, терапијама.

3. Корак: Фармацеутска хемија са аналитиком лекова (дејства лекова који се користе у лечењу менталних поремећаја):

Следећи задатак ученика је да се упознају са различитим групама лекова које се користе за лечење менталних болести. Ученици имају задатак да уоче разлику између тренутног осећаја туге и депресије као менталног поремећаја на конкретном примеру. Наставник Фармацеутске хемије са аналитиком лекова преузима овај део часа и усмерава ученике да користећи знања из овог предмета, покушају да направе разлику и у односу према лековима. Кроз питања ко прописује лекове за депресију и шизофренију, добијамо и одговоре коме се обратити у случају проблема са менталним здрављем. Радећи у

групама, ученици праве списак симптома који могу бити смерница да се неком помогне уколико посумњамо да има проблем са менталним здрављем и лекова које треба преписати.

- Наставник фарм. хемије надовезује се с питањима како се зову лекови у лечењу менталних поремећаја? Како делују? Која је разлика између анксиолитика и антидепресива? Како ће препознати пријатеља или рођака којем је потребна стручна помоћ? Да ли ти лекови имају нежељена дејства? Ко прописује те лекове, а ко их издаје? Ко одлучује о престанку терапије?

4. Корак: Енглески језик и Латински језик:

Наставници Енглеског језика и Латинског језика, ученицима представљају нове појмове: mental hygiene/mentis hygiene, mental disorder/deordinatio mentis, mental well-being/prosperitas mentis, anxiety/anxietas, social withdrawal/recessus socialis. Уписују нове појмове у упоредну табелу на табли, редоследом којим их појашњавају. На крају активности, на штампаним папирима сваки ученик добија табелу са упоредним приказом ових појмова и њиховим појашњењем.

- Енглески језик - (Упознавање ученика са СЗО и др. организацијама које се баве менталним здрављем на енглеском језику):

Поставља им се питање на који начин би вршили претрагу, односно које кључне речи на енглеском језику би користили како би дошли до релевантних ресурса за писање семинарског рада. Скреће им се пажња на претходно обрађени вокабулар. Уводе се и нови појмови (mental hygiene, mental disorder, mental well-being, anxiety, social withdrawal). Ученици се јављају и износе своје примере. Након тога ученици се упознају са називима неких од организација релевантних за тему часа (на пример: The World Federation for Mental Health) и добијају задатак да код куће самостално пронађу још најмање три такве организације и упознају се са њиховим радом.

- Латински језик (Увођење термина на латинском језику и мотивационих порука):

	Са наставником <u>Латинског језика</u>, поред упознавања са новим појмовима, ученици се присећају латинских пословица и изрека које се односе на ментално здравље. Наставник на табли исписује једну мотивациону поруку: <i>Mens sana in corpore sano</i> (<i>У здравом телу здрав дух</i>) мотивишући их да се присете и других порука. 5. Корак: Завршницу часа преузима поново наставник Хигијене и здравственог васпитања како би ученике упутио на одређене активности чијом применом би ученици радили на очувању и унапређењу менталног здравља и превенирали настанак могућих менталних поремећаја. 6. Корак: На крају наставници проверавају исходе овог часа делећи ученицима кратки тест. Фаза евалуације: • Провера исхода кроз кратки тест; • У завршници часа посматрачи и наставници попуњавају упитник; • На крају часа ученици: ✓ добијају самолепљиве стикере, на којима ће проценити задовољство реализованим часом, ✓ али и проценити степен свог ангажовања. Како излазе из учионице своје утиске ће лепити на табли.
Начин праћења и евалуације	* протокол за праћење часа од стране педагога