

ŠKOLSKA PREVENTIVNA STRATEGIJA

Voditeljice: psihologinja Lea Cikron i pedagoginja Josipa Adžaga (zamjena Anja Halužan)

PROCJENA STANJA I POTREBA:

Tijekom nekoliko prošlih školskih godina dominantno se primjećuju sljedeći zabrinjavajući trendovi:

- povećan broj učenika s izraženom depresivnom i anksioznom simptomatologijom, povećan broj učenika koji se samoozljeđuje ili u razgovoru s razrednicima i stručnim suradnicama izražavaju suicidalne misli i/ili sklonosti;
- povećan broj učenika koji imaju teškoće s prihvaćanjem sebe i drugih osoba kao jednako vrijednih te nedostatak socijalnih kompetencija i mehanizama za nošenje sa specifičnim stresnim situacijama;
- povećan broj upisanih učenika s teškoćama u razvoju, odnosno Rješenjem o primjerenom obliku školovanja (redoviti program uz individualizirane postupke te redoviti program uz prilagodbu sadržaja i individualizirane postupke) – ove školske godine u školi je 111 učenika s navedenim Rješenjima, od ukupno 468 (23,7 %);
- trend povećanja broja izostanaka s nastave, posebice kod učenika koji imaju narušeno mentalno zdravlje u vidu socijalne anksioznosti, školske fobije ili traumatiziranosti bivanjem žrtvom vršnjačkog nasilja u osnovnoj školi ili svjedočenjem nasilju u svojim osnovnim školama tijekom protekle dvije godine.

OPIS AKTIVNOSTI:

U školskoj godini 2026./2027. prevenciju s učenicima provodimo na sve tri razine:

Univerzalna prevencija se u prvim razrednim odjelima nastavlja kroz predavanja o prevenciji ovisnosti „Ne zato jer ne“ i predavanja školske liječnice o zaštiti reproduktivnog zdravlja, u drugim razrednim odjelima kroz radionice „Dozvola za nesavršenost“ te u trećim razrednim odjelima kroz radionice SNEP programa prevencije seksualnog zlostavljanja. I ove godine s učenicima završnih razreda radimo na profesionalnoj orijentaciji i pružanju psihoedukacije i podrške o organizaciji vremenom i stresom. U borbi protiv vršnjačkog nasilja pomoći će nam odabrani ambasador nenasilja koji će sudjelovati u nizu preventivnih, kreativnih i humanitarnih aktivnosti. U preventivnom djelovanju i ove godine koristit će se Padlet kao oglasna ploča za odabrani sadržajni materijal na razini cijele Škole.

Selektivna prevencija je usmjerena na odabranu grupu učenika s izraženom anksioznom simptomatologijom i paničnim napadajima, a koja će se sastajati jednom mjesečno kroz cijelu nastavnu godinu.

Indicirana prevencija je usmjerena na individualan rad s učenicima s teškoćama u razvoju (primarno s poremećajem pažnje i teškoćama učenja) korištenjem sustava Play attention.

OPĆI CILJEVI PROGRAMA:

- jačanje mentalnog zdravlja te promicanje njegovih fundamentalnih principa i vrijednosti kod učenika,
- smanjenje simptoma depresije i anksioznosti u različitim grupama učenika prema specifičnoj vrsti poteškoće,
- osnaživanje učenika općenito te razvijanje psihološke otpornosti,
- socijalna podrška roditeljima i smanjenje pojavnosti mentalnih poremećaja među učenicima,
- podrška nastavnicima u prepoznavanju učenika kod kojih postoji izražena simptomatologija i postupanje u skladu s njima u suradnji sa stručnom službom škole

AKTIVNOSTI:

Rad s učenicima

PROGRAM						
Naziv programa/ aktivnosti	Program: a) <i>Evaluiran</i> b) <i>Ima stručno mišljenje/ preporuku</i> c) <i>Ništa od navedenog</i>	Razina intervencije a) <i>Univerzalna</i> b) <i>Selektivna</i> c) <i>Indicirana</i>	Razred	Broj učenika	Planirani broj susreta	Voditelj, suradnici
1. Nasilje nije hrabrost – ambasador nenasilja	Ništa od navedenog	Univerzalna	Ambasador nenasilja, razredni odjel koji obilježava Dan ružičastih majica	Učenik ambasador nenasilja, razredni odjel, neposredno svi učenici	Jedna radionica u svakom prvom razrednom odjelu i niz aktivnosti ambasadora nenasilja	Psihologinja
	Opis aktivnosti: – sudjelovanje u organizaciji Dana ružičastih majica u školi i izrada jednog simboličnog predmeta (ovisno o zanimanju učenika) – osmišljavanje i provedba ankete među učenicima prvih razreda o iskustvima koja uključuju vršnjačko nasilje u osnovnim školama i njihovim očekivanjima od srednje škole uz upoznavanje s internim Protokolom o postupanju u slučaju nasilja – suradnja s udrugom Čarolija darivanja, odabir jednog korisnika u potrebi mjesečno te kupovina poklona po njegovoj želji, od sredstava učeničke zadruge – fotografiranje radova svih razrednih odjela kojima obilježavaju važne datume u školi te vođenje objava na školskom Padlet profilu Prijava učenika ambasadora nenasilja na Godišnju nagradu Gradske skupštine i MZOM-a.					

2. Padlet – Datumi koji vrijede	Ništa od navedenog	Univerzalna	Svi razredni odjeli	463	-	Psihologinja, pedagoginja, razrednici
	Opis aktivnosti: – Vijeće učenika na prvoj sjednici odabire 19 važnih datuma u nastavnoj godini i svaki predstavnik odabire jedan datum za svoj razredni odjel – svaki razredni odjel obilježava svoj datum na željeni, kreativan način u čemu ih vode razrednici i stručne suradnice – ambasador nenasilja dokumentira sve navedeno i objavljuje na Padletu na ploči Datumi koji vrijede					
3. Radionice suradničkog učenja	Ništa od navedenog	Univerzalna	Prvi razredni odjeli	130	4 radionice u svakom razrednom odjelu	Stručne suradnice, Kristinka Vinković, razrednici prvih razreda
	Opis aktivnosti: Prema projektu IRCIS, cilj svake radionice je suradnja i timski rad kroz koji se učenici upoznaju te se stvara ugodna atmosfera kroz stvaranje matičnih i ekspertnih skupina u kojima učenici izvršavaju različite zadatke: 1. radionica – slaganje tornja 2. radionica – učenje znakovnog jezika 3. radionica – slaganje tangrama 4. radionica – glazbena radionica					
4. Ne zato jer ne	Ima stručno mišljenje	Univerzalna	Svi prvi razredni odjeli	130	1 predavanje od 45 minuta u svakom razrednom odjelu	MUP
	Opis aktivnosti: – edukator policajac drži jedno predavanje o prevenciji ovisnosti i rizičnim oblicima ponašanja, odnosno zlouporabi sredstava ovisnosti s policijskog aspekta					
5. SNEP – Seksualno nasilje – edukacijski i preventivni program	Evaluiran	Univerzalna	Treći razredni odjeli	100	2 radionice u svakom razrednom odjelu	Stručne suradnice
	Opis aktivnosti: – teme: seksualno nasilje općenito i seksualno nasilje u obitelji (prvi razredi) – teme: elektroničko seksualno nasilje (drugi razredi)					
6. Dozvola za nesavršenost	Ima stručno mišljenje	Univerzalna	Svi drugi razredni odjeli	120	1 radionica u svakom razrednom odjelu (2.a, 2.b, 2.c, 2.d)	Centar za poremećaje hranjenja BEA

	Opis aktivnosti: – educirani volonteri u svakom razrednom odjelu provode jednokratnu radionicu s ciljem poticanja učenika na kritičko promišljanje o utjecaju društvenih mreža na sliku o sebi, samopoštovanje i mentalno zdravlje općenito, razlikovanje samopoštovanja, samopouzdanja i slike o sebi, razlikovanje realne i idealne slike o sebi, definiranje poremećaja u prehrani – namjena aktivnosti je izgradnja pozitivne slike o sebi, rad na sebi, jačanje samopouzdanja i emocionalnog zdravlja, formiranje stavova o zdravom odnosu prema sebi i svojim ciljevima – projekt potiče učenice na realnost, osnažuje ih za suočavanje sa svakodnevnim brigama, potiče ih na upijanje novih znanja i izazova, pobjeđivanje vlastitih strahova te usvajanje kulture nježnosti i brige o sebi					
7. Profesionalna orijentacija – Što nakon srednje škole?	Ništa od navedenog	Univerzalna	Završni razredni odjeli	110 učenika	4 radionice u svakom razrednom odjelu	Psihologinja, CISOK
	Opis aktivnosti: – stručna suradnica psihologinja provodi dvije radionice profesionalne orijentacije (primjena većeg broja upitnika interesa i kompetencija – samoprocjena i analiza – izrada profila) – edukator iz CISOK-a provodi jednu radionicu u trajanju od 45 minuta u svakom razrednom odjelu na satu SRO-a – stručna suradnica provodi jednu radionicu o strategijama nošenja sa stresom i organizacije vremena – predavanje i predstavljanje pojedinih studija (Dani otvorenih vrata TTF-a, Algebra, BHV Education o inozemnim studijima)					
8. No stress atelier	Ništa od navedenog	Selektivna	Prvi razredni odjeli	10-15	8	Psihologinja, knjižničarka, strukovni nastavnici
	Opis aktivnosti: Psihologinja uz suglasnost roditelja okuplja grupu zainteresiranih učenika sa anksioznom simptomatologijom i paničnim napadima; grupa se sastaje jednom mjesečno uz vođenje nastavnika Zorana Jurića, Marije Kasum, Nade Gluhak, Matilde Sporiš, Gordane Mužinić: – listopad – automatsko crtanje – studeni – izrada „worry stone“ od gline – prosinac – izrada narukvica – siječanj – izrada „mood boardova“ – veljača – izrada svoje majice s natpisom – ožujak – mandale i/ili fraktali – travanj – izrada svog privjeska – svibanj – posjet Muzeju nedovršene umjetnosti					
9. Body positive studio: moda, dizajn i zdrav odnos prema tijelu	Ništa od navedenog	Univerzalna i selektivna	Svi razredni odjeli	463	8 susreta s grupom učenika, 10 radionica u razrednim odjelima, tribina	Ravnateljica, psihologinja, pedagoginja, knjižničarka
	Opis aktivnosti:					

	Od listopada do lipnja stručne suradnice psihologinja, pedagoginja i knjižničarka vode po jednu radionicu mjesečno s grupom učenika koje se samoinicijativno ili na poticaj prijave (teme: mentalno zdravlje, slika o sebi, tijelo i moda, kroz analize filmova, književnih djela, umjetničkih djela, posjet psihoterapeutkinje koja se bavi ovim temama i moguć posjet izložbi). U veljači 2027. psihologinja i pedagoginja polaze i završavaju edukaciju Centra BEA „Tko je to u ogledalu?“ i provode ciklus od 10 radionica u jednom ili dva razredna odjela, u kojima se pokaže najveća potreba. U svibnju 2027. se za Dan škole organizira tribina s poznatim stručnjacima mentalnog zdravlja ili javnosti poznatim osobama koje ima vlastito iskustvo blisko poremećaju prehrane, nezadovoljstva svojim fizičkim izgledom i slično (psihijatar Hrvoje Hanfl, influencerice Nika Pavičić, Lana Biželj i Paula Sikirić, modeli Matea Lalić i Ljupka Gojić Mikić, pjevači Zsa Zsa i Damir Kedžo).					
	Ništa od navedenog	Univerzalna	Ponuđeno svim razrednim odjelima	Zaintereisrani, do 20	9	Psihologinja, Kristinka Vinković, Ivan Matić, Domagoj Babok
9. Volim se gibat, gibat	Opis aktivnosti: Na početku godine se provodi anketa na razini svih učenika o količini vremena koje provode u prirodi i na ekranima (društvene mreže, online igre). Tijekom godine uključeni učenici intervjuijaju djelatnike ili druge učenike koji su sportski aktivni ili prakticiraju i promoviraju zdrave životne stilove te boravak u prirodi. Listopad – Međunarodni dan pješčenja – planinarenje na Klek (djelatnici) Studeni – utrka Zagrebački noćni cener (djelatnici i učenici) Prosinac – Zagreb advent run 2026. (djelatnici i učenici) Ožujak – planinarenje na Sljeme za Dan žena (djelatnici), utrka Holjevka (djelatnici i učenici) Svibanj – humanitarna utrka Run for Down 2026. (djelatnici i učenici), utrka To nisu samo ženske stvari (djelatnici i učenici) Lipanj – DM ženska utrka (djelatnici i učenici)					
	Ima stručno mišljenje	Indicirana	Svi razredni odjeli – učenici s TUR	10 učenika s poremećajem pažnje	10 tretmana po učeniku	Psihologinja
10. Play attention	Opis aktivnosti: Play attention je inovativan program koji koristi neurofeedback tehnologiju kako bi poboljšao pažnju i kognitivne funkcije učenika, a korisnicima omogućuje da vizualiziraju svoje mentalne procese i (samo)reguliraju svoje ponašanje. Kroz interaktivne aktivnosti i igre učenici razvijaju sposobnosti i vještine poput: - povećanje pažnje i koncentracije (povećanje fokusa i produljenje usmjerene pažnje, ignoriranje distraktora), – razvoj vještina pamćenja, – uspješnije završavanje zadatka nasuprot odustajanju ili brzanju, – razvoj vještina organiziranja, – razvoj vještina upravljanja stresom (prepoznavanje svojih emocionalnih odgovora i usvajanje tehnika opuštanja), – razvoj samopouzdanja i motivacije. Odabrani učenici s poremećajem pažnje (uz druge teškoće), uz vlastitu i suglasnost roditelja, kroz godinu u dogovorenim terminima dolaze kod stručnih suradnica i igraju igre pa se prati napredak.					

11. Međusobno upoznavanje s Downićima	Ništa od navedenog	Univerzalna	Ponuđeno svim razrednim odjelima	Zaintereisra ni, do 15	Psihologinja, Zdravka Misilo, Anita boltek
	Opis aktivnosti: U suradnji s udrugom Down Zagreb, kroz godinu učenici Škole za modu i dizajn izrađuju pojedine tekstilne predmete za potrebe njihovih korisnika i rada njihovih djelatnika (pernice, nesesere i slično – od materijala koje posjeduje udruga), a koje će oslikavati korisnici udruge i humanitarno ih prodavati na utrci Run for Down 2027. U tjednu od 15.-19. ožujka 2027. planiran je posjet naših učenika udruzi gdje provodimo kreativnu radionicu za njih (oslikavanje, crtanje, izrada narukvica od kože, šivanje jednostavnih predmeta...), a oni pripremaju nastup za naše učenike. Planirano je sudjelovanje učenika i djelatnika škole na utri Run for Down 2027.				
12. Individualni savjetodavni rad	Ništa od navedenog	Indicirana	Svi razredni odjeli: visokorizični učenici koji pokazuju znakove/simptome ili imaju predispozicije za razvoj poremećaja u kasnijem životu (npr. psihijatrijski poremećaji, školski neuspjeh, asocijalno/agresivno ponašanje i slično) ili rane znakove zlouporabe stvari	Kontinuirano tijekom godine	Stručne suradnice

Rad s roditeljima

Oblik rada aktivnosti a) Individualno savjetovanje b) Grupno savjetovanje c) Roditeljski sastanak d) Vijeće roditelja	Razina intervencije a) Univerzalna b) Selektivna c) Indicirana	Sudionici	Tema/Naziv radionice/predavanja	Planirani broj susreta	Voditelj/suradnici
Edukativno predavanje	Univerzalna	Roditelji učenika prvih i drugih razreda	„ Moje dijete je na početku srednje škole – kako ga sada odgajam?“	Jedno predavanje od 60 minuta	Prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander
Edukativno predavanje	Univerzalna	Roditelji učenika trećih i četvrtih razreda	„ Moje dijete je blizu kraja srednje škole – kako ga sada odgajam?“	Jedno predavanje od 60 minuta	Prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander
Edukativna predavanja i tribine	Univerzalna	Zainteresirani roditelji	Teme o roditeljstvu i zaštiti mentalnog zdravlja mladih	5-6 tribina tijekom godine, online	NZJZ Andrija Štampar, Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti

Rad s nastavnicima

Oblik rada aktivnosti a) Individualno savjetovanje o postupanju prema učenicima b) Grupno savjetovanje s ciljem prevencije problema u ponašanju c) Razredna vijeća d) Nastavničko vijeće	Razina intervencije a) Univerzalna b) Selektivna c) Indicirana	Sudionici	Tema/Naziv radionice/predavanja	Planirani broj susreta	Voditelj/Stručni suradnici
Nastavničko vijeće	Univerzalna	Članovi Nastavničkog vijeća	Teme koje se tiču mentalnog zdravlja djece, mladih i odraslih te roditeljstva	5 do 6 online predavanja/tri bina u trajanju po 60 minuta	NZJZ Andrija Štampar
Stručne suradnice	Indicirana	Stručne suradnice	Play attention	1 predavanje u trajanju od 180 minuta (u prvom polugodištu)	Focus Tech
Nastavničko vijeće	Univerzalna	Razrednici i zainteresirani članovi NV-a	„Moje dijete je na početku srednje škole – kako ga sada odgajam?“ „Moje dijete je blizu kraja srednje škole – kako ga sada odgajam?“	Predavanja u trajanju od 60 minuta	Prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander