



# Projekt SPAHCO

Snažniji roditelji - Zdravije zajednice

## VODIČ

Ovaj Vodič za edukatore dio je Erasmus Plus Projekta SPAHCO (Snažniji roditelji – Zdravije zajednice) u sklopu Strateškog partnerstva na polju obrazovanja odraslih. Posvećen je edukatorima odraslih koji promiču zdrav životni stil i prenose roditeljske vještine roditeljima djece od 0 do 18 godina: SSP-ima, školama za roditelje, zdravstvenim centrima, psiho-edukacijskim centrima, institucijama za prevenciju ovisnosti o alkoholu i drogama, itd.

Medije treba koristiti na razborit i samosvjestan način na svakoj razini. Korisnik treba razumjeti shemu funkcioniranja kako bi medije koristio na učinkovit i siguran način. Ljudi koji steknu ovu sposobnost u stanju su donositi razborite odluke, razumjeti prirodu sadržaja i usluga te koristiti čitav raspon mogućnosti koji nudi suvremena informacijska tehnologija. Bolje su pripremljeni zaštititi sebe i svoje obitelji od štetnog i uvredljivog sadržaja. Zato je potrebno promicati razvoj medijskih vještina.

Društvo se danas suočava s mnogim izazovima: u nekim slučajevima roditeljima nedostaju socijalne i roditeljske vještine, ne koriste medije na učinkovit način, preferiraju sjedilački način života i ne posvećuju mnogo vremena djeci. Edukatorima nedostaju alati i metodologija da pristupe roditeljima i potaknu ih na vođenje zdravijeg životnog stila.

Prilikom za ispravno korištenje medija uvodi ERAMSUS plus projekt SPAHCO, kao i za korištenje alata informacijsko-komunikacijskih tehnologija koji omogućavaju edukatorima odraslih da lakše pristupe roditeljima i redovito prenose poruke. To je dvogodišnji projekt kojem je cilj stvaranje modernih, inovativnih digitalnih alata i metodologija za edukatore odraslih koji provode edukaciju o roditeljskim vještinama, čime se roditeljima omogućava da vode zdraviji životni stil, i što je još važnije, čime se nudi veći izbor aktivnosti i alata za postizanje ciljeva. Prema tome, ovaj projekt primarno je usmjeren na edukatore odraslih, a krajnji korisnici su roditelji. 7 partnera iz različitih država doprinosi projektu. U svakodnevnom radu oni educiraju roditelje i djecu o zdravom životnom stilu i široko definiranoj prevenciji.

Koristeći međunarodna iskustva, stvorena su dva proizvoda za profesionalce i obitelji. Jedan od njih je aplikacija koja uključuje odabrani sadržaj s područja odgoja djece i zdravog životnog stila. Drugi je online igrica za promociju zdravlja kroz zajedničko sudjelovanje roditelja i djece u igri.

- Općina Ceuti (Španjolska)
- Općina Viborg (Danska)
- A.L.I.A.T. (Rumunjska),
- Općina Itawa (Poljska)
- Udruga za mlade i obrazovanje Iskenderun (Turska)
- Euro-Net (Italija)
- Zavod za javno zdravstvo Varaždinske županije (Hrvatska)

## METODOLOGIJA PROJEKTA I NAUČENE LEKCIJE

Kako bi se ostvarili ciljevi projekta i postigla intelektualna produktivnost, svaki partner u skladu sa svojim iskustvom poduzimao je radnje koje su pokretale partnerstvo prema konačnim ciljevima:

- **Općina Ceuti** (Španjolska) bila je koordinator projekta.
- **Euro-net** (Italija) predvodio je radove koji se tiču komunikacijskih i radnih alata. SPAHCO Projekt želio je razviti dva proizvoda koje bi koristili roditelji: aplikaciju i e-igricu, te su partneri poslali roditeljima upitnike o njihovim preferencijama glede aplikacija, sadržaja koji bi rado pronašli na SPAHCO-u i uređaja koje koriste, kako bi se uvjerali da projekt neće nikoga zapostaviti. Npr., nakon što su saznali da ljudi slabijeg imovinskog stanja posjeduju pametne telefone, ali ne i računala, partneri su odlučili stvoriti igricu za mobilne telefone.
- **ALIAT** (Rumunjska) bio je zadužen za predvođenje radova koji se tiču roditeljskih vještina, te su zamolili sve partnere da saznaju više o roditeljskim vještinama na kvantitativan i kvalitativan način. Pojednost možete pronaći u našem trećem biltenu na [www.spahco.eu](http://www.spahco.eu), ali zanimljivo je istaknuti suradnju s Dr. Robertom Epsteinom, jednim od vodećih američkih istraživačkih psihologa, koji je stvorio Epsteinov popis roditeljskih kompetencija (ili EPCI), predviđajući pozitivne ishode mnogih aspekata roditeljstva. Ove studije sugeriraju da 10 različitih kategorija roditeljskih kompetencija doprinose pozitivnim ishodima, te da roditelji mogu saznati u kojima su izvrsni a koje trebaju unaprijediti pomoću testa na: <http://myparentingskills.com/>. Ovaj je test dostupan na gotovo svim jezicima partnera.
- **Zavod za javno zdravstvo Varaždinske županije** (Hrvatska) bio je zadužen za temu “zdrave zajednice” te je stvorio vrlo koristan način rada na zdravim zajednicama. Svaki je partner načinio studiju o socijalnim determinantama zdravlja i naznačio neke negativne i neke pozitivne učinke socijalnih determinanti u vlastitim zajednicama, te naznačio ključne točke kroz koje njihova organizacija može utjecati na zdravlje u vlastitim zajednicama, i što je još važnije, kako se SPAHCO može uklopiti u društveni kontekst lokalnih zajednica koji se mijenja? Pojednost o ovome nalaze se u našem četvrtom biltenu na [www.spahco.eu](http://www.spahco.eu). Tijekom sastanka u Varaždinu, partneri iz Zavoda za javno zdravstvo Varaždinske županije predstavili su pripovjedačku metodu promoviranja zdravlja i dobrobiti predškolske djece. Partneri iz Zavoda za javno zdravstvo Varaždinske županije bili su također zaduženi za vrednovanje projekta.
- U **Viborgu** (Danska), partneri su nazočili konferenciji Dr. Imrana Rashida, danskog doktora koji je objavio knjigu “OFFLINE - Umjetnost preživljavanja u digitalnom svijetu” te nakon toga postao ključna osoba u danskoj javnoj debati o tome kako mi kao pojedinci, obitelji, poslovni subjekti i zajednica možemo sigurno ploviti digitalnim svijetom. Njegova prezentacija može se pronaći na SPAHCO-voj web stranici, dok se film o njegovom sudjelovanju na ovom sastanku nalazi na: <https://www.facebook.com/docrashid/videos/10156056940268913/>
- Partneri su radili na važnosti provođenja vremena s vašom djecom, te su se složili s preporukama da se roditelji moraju digitalno opismeniti. Ove informacije mogu se pronaći u biltenu 5.
- Također su znali za Centre za sigurniji Internet, koji rade sjajan posao podizanjem svijesti u online rizicima među djecom, roditeljima, učiteljima i skrbnicima. Više informacija na: <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/safer-internet-centres>
- **Ilawa** (Poljska) je organizirala završni sastanak, odgovoran za stvaranje ovog Vodiča za edukatore, te na kojem je dogovorena završna verzija e-igre.
- **ISKENDERUN** (Turska) stručnjaci su za društvenu uključenost. Više informacija o njihovom radu može se pronaći u najboljim praksama svakog od partnera.

## SPAHCO-vi INTELEKTUALNI PROIZVODI

### APLIKACIJA “RASTIMO ZAJEDNO”

“Rastimo zajedno” je aplikacija koju su stvorili partnera SPAHCO projekta, usmjerena prema edukatorima odraslih kako bi im pružila suvremeni alat za pristup obiteljima i pružanje inspiracije na putu prema zdravijim životnim stilovima. Putem aplikacije, edukatori i radnici iz sedam različitih europskih država dijelit će znanje, iskustvo i dobru praksu, te će roditelji i njihove obitelji imati koristi od aplikacije pri postizanju stanja fizičke, mentalne i društvene dobrobiti. Davanjem aplikacije na raspolaganje edukatorima, nadamo se da ćemo dosegnuti roditelje i obitelji izložene riziku društvene isključenosti te stvoriti prilike koje će im omogućiti da postanu posve funkcionalan dio lokalne zajednice. Aplikacija će pružiti ljudima potrebne informacije o temama poput: odgoja djece, zdravog životnog stila, načina provođenja vremena s obitelji i drugim obiteljima u susjedstvu, te će biti komunikacijski alat između ljudi u vašoj lokalnoj zajednici.

Aplikacija će se voditi na sedam jezika u skladu s područjem rada, ali korištenje aplikacije nije ograničeno države partnere projekta SPAHCO. Ona je posve prilagodljiva - može se prevoditi na druge jezike, koristi geolociranje, te što je još važnije, posve je prilagodljiva potrebama određene zajednice.

Aplikacija “Rastimo zajedno” podijeljena je u više sekcija. Aplikacija sadrži: informacije o projektu, društvenu sekciju - putem koje možete kontaktirati ostale korisnike aplikacije i preporučiti zajedničke aktivnosti drugim obiteljima, čime se grade zdravije zajednice; sekcija za događanja - gdje možete izabrati informacije koje želite da vam se pružaju, korisne poveznice, prognoze vremena i ostalo što će biti stavljeno u aplikaciju u skladu s regijom.

SPAHCO-ov partner u svakoj državi bit će zadužen za uvođenje sadržaja o roditeljstvu, zanimljivih poveznica u videa na svom jeziku, ali je moguće da drugi gradovi mogu upravljati agendom obiteljske sekcije.

Grad koji želi odabrati ovu mogućnost treba zatražiti administrativnu šifru za svog referentnog partnera u svojoj državi slanjem e-poruke na adresu:

- Španjolska ili druga država koja ne pripada SPAHCO-u: isabel.serna@ceuti.es
- Hrvatska: matejagrizelj@gmail.com
- Danska: Louise Ørum Skytt, looe@viborg.dk
- Italija: info@a-dsign.com
- Poljska: pat.jaskula@gmail.com
- Rumunjska: office@aliatong.ro
- Turska: iskged@gmail.com

Mogu pronaći upute za upravljanje ovom sekcijom na: <http://app.spahco.eu/doc/event.html>

Partnerstvo SPAHCO dodijelit će korisničko ime isključivo javnim institucijama ili neprofitnim organizacijama koje dokažu da je njihov glavni cilj promicanje zdravog životnog stila među obiteljima, te da nemaju ekonomski interes u promoviranju određenih aktivnosti.

### MOBILNE APLIKACIJE

Mobilna aplikacija vrsta je softvera stvorenog za mobilne uređaje, čije su glavne karakteristike jednostavna instalacija i održavanje. Mogu služiti raznim svrhama, a najčešće se koriste za zabavu, komunikaciju i edukaciju. Postoje softveri koji nam omogućavaju da pregledavamo Facebook, igramo Scrabble, čitamo najnovije vijesti, ili koji nam pružaju pristup prognozi vremena, rječnicima.

Raspon mobilnih aplikacija još uvijek se širi. Razne internetske trgovine (App Store, Google Play, BlackBerry AppWorld) nude širok izbor aplikacija za svaki postojeći sustav (Android, Apple iOS, Windows Phone, Black-Berry).

### PRIVATNOST

Neke aplikacije mogu ugroziti vašu privatnost i dovesti do širenja vaših osobnih podataka, ili čak podataka ljudi u vašoj kontakt listi. One se često referiraju na informacije pohranjene na vašim uređajima, poput



Pomoću qrcodea  
preuzmite aplikaciju  
na vaš pametni telefon

kontakata, fotografija, lozinki ili geolokacijskih podataka. Tinejdžeri i mlađa djeca nisu uvijek svjesni mogućih posljedica otkrivanja osobnih podataka, tako da ih je potrebno dobro informirati prije korištenja bilo koje mobilne aplikacije.

### SKRIVENI TROŠAK I MIKROPLAĆANJA

Kada uzmemo u obzir samo besplatne aplikacije, morate biti svjesni da tvorac aplikacije često zarađuje putem oglasa ugrađenih u aplikaciju. Oni mogu biti bezazleni, ali iritantni natpisi, ali i skrivene poveznice s kamufliranim plaćanjima. Mogu dovesti do nesvjesnog stavljanja narudžbe i davanja pristanka na terećenje računa.

### NEPRIKLADAN SADRŽAJ

Još jednu opasnost povezanu s mobilnim aplikacijama predstavljaju neprikladni sadržaji poput opscenosti, nasilja, itd. Ponekad uključuju i oglase za stranice za upoznavanje ili proizvode za odrasle.

### VIRUSI I ŠTETNI SOFTVER

Nažalost, u trgovinama možete također pronaći softvere zaražene virusima ili aplikacije koje instaliraju maliciozne softvere. Ove vrste aplikacija mogu oštetiti operativni sustav vašeg mobilnog uređaja ili izbrišati vaše podatke.

### EDUKACIJSKI POTENCIJAL APLIKACIJE

Tržište nudi sve više i više aplikacija za djecu. Iako trebamo biti vrlo oprezni pri biranju aplikacije, moramo cijeliti edukacijsku vrijednost softvera. Trgovine vam omogućavaju da razvrstate aplikacije prema njihovoj kategoriji - npr., one s područja edukacije. Neovisno o tome koliki je naglasak stavljen na edukativnu vrijednost aplikacije, roditelji se trebaju s njom upoznati i uvjeriti da će korištenje aplikacije biti ugodno iskustvo za djecu.

### “RASTIMO ZAJEDNO” - ONLINE IGRICA

Digitalna era promijenila je naš životni stil. Uspostavljamo slabije veze jedni s drugima, vodimo sjedilački način života, te gubimo socijalne i roditeljske vještine. Kao odgovor na takvu situaciju, partneri iz SPAHCO-a stvorili su online igricu “Rastimo zajedno”, namijenjenu zajedničkom igranju odraslih i djece.

Igrica se sastoji od dovršavanja zadataka u toku igranja. Predstavlja savršenu kombinaciju virtualnog svijeta - u kojem skupljate bodove za dovršene zadatke, i stvarnog života - u kojem poboljšavate odnose unutar vaše obitelji obavljanjem zadataka. Ona je sjajan alat za poticanje obitelji na zajedničko korištenje digitalnih medija na drukčiji način. Putem zajedničkog igranja i dovršavanja zadataka mogu se stvoriti zdrave medijske navike, kontrolirati količina digitalnih medija u našim životima i širiti svijest o zdravim životnim stilovima, dobrom roditeljstvu i zdravim zajednicama. Na ovaj način roditelji mogu također postati dio digitalnog svijeta svoje djece, mogu promijeniti navike i provesti kvalitetno vrijeme zajedno.

Glavni ciljevi online igrice su: pružiti obiteljima alternativne načine provođenja kvalitetnog vremena zajedno, stvaranje zdravih odnosa unutar obitelji, širenje svijesti o zdravom životnom stilu i dobrom roditeljstvu, uključivanje obitelji u život svoje zajednice, pružanje osjećaja zdravog natjecanja.

RASTIMO ZAJEDNO dijeli se u četiri sekcije: Ljubav i privrženost, Edukacija i učenje, Kontrola stresa i Zdrave zajednice. Igrač može birati između 5 do 8 zadataka iz tih kategorija koje treba dovršiti cijela obitelj tijekom zadanog vremenskog razdoblja. Svaki dovršeni zadatak nagrađuje se odgovarajućim brojem bodova. Postavljeni zadaci variraju od vrlo jednostavnih - operite zube zajedno, do složenijih poput - sudjelujte u događanju unutar vaše lokalne zajednice. U drugim sekcijama igrice možete provjeriti bodove koje ste zavrjedili i ljestvice najboljih igrača (obitelji).

Različite sekcije su odabrane nakon što je provedena studija roditeljskih vještina na teritorijima različitih partnera. Zadaci su stvoreni kako bi se unaprijedile one vještine za koje se čini ili da ponajviše nedostaju roditeljima, ili vještine koje su najvažnije.



Pomoću qrcodea  
preuzmite aplikaciju  
na vaš pametni telefon

## THINGS TO CONSIDER BEFORE YOU START USING ONLINE GAMES

Online igrice jedna su od najpopularnijih aktivnosti među djecom i tinejdžerima. Postoji ogroman izbor - od relativno jednostavnih igrica do izuzetno naprednih. Čak i ako ne igramo online igrice, trebamo biti svjesni njihovih prednosti i nedostataka.

### RIZICI POVEZANI S ONLINE IGRICAMA

Uz rast popularnosti online igrica među mladim ljudima, rastu i strahovi i brige roditelja i tutora. Ustvari, opasnosti postoje i trebamo ih razmotriti zasebno.

Često govorimo o online igricama u kontekstu izloženosti mladih ljudi prekomjernom korištenju ili čak razvijanju ovisničkog ponašanja. Mnoge karakteristike online igara potiču tinejdžere i djecu da ih koriste uznemiravajuće intenzivno. Prekomjerno korištenje online igara može imati ozbiljne posljedice na psihološko i društveno funkcioniranje djece (Gentile, 2011). Naravno, to ne znači da će svaki igrač postati ovisnik. Ali nužno je biti svjestan rizika i negativnih učinaka.

Druga kategorija rizika povezana je s interakcijom između igrača. Ona omogućava phishing, povrede privatnosti ili rizično ponašanje.

## NAJBOLJE PRAKSE PROJEKTNIH PARTNERA

Jedna je od glavnih prednosti EU projekata dijeljenje dobre prakse. U ovoj sekciji prikupljaju se najbolje prakse svakog od SPAHC-ovih projektnih partnera.

Tijekom proteklih 6 godina, Aliat svake godine organizira "Rashladni šator", aktivnost redukcije ugroze usmjerenu na reduciranje negativnih posljedica zloupotrebe alkohola, informiranje javnosti o rizicima prekomjerne konzumacije alkohola i vrednovanje konzumacije alkohola pojedinaca radi određivanja načina na koji ona utječe na njihovo zdravlje.

Prva dva izdanja "Rashladnog šatora" održana su u rumunjskim planinama na rock festivalu zvanom *PadinaFest* (2013. i 2014.). Od 2015. organiziram 3 izdanja (od po 4 dana) svake godine (svibanj, srpanj, kolovoz) u VamaVeche, primorskom odmorištu koje se nalazi u istoimenom selu, koje je vrlo popularno među mladim stanovništvom Rumunjske.

Ljudski resurs Aliata kombinirani je tim specijalista i volontera: psiholozi, psihijatri, socijalni radnici, PR, doktori, tehnička potpora, bolničari.

Naša metoda je informirati ljude, tijekom dana, o našoj aktivnosti, pružati im opće informacije o alkoholu i pozivati ih da riješe AUDIT test (Test prepoznavanja poremećaja vezanih uz konzumaciju alkohola) kako bi se odredilo je li razina konzumacije alkohola loša za njihovo zdravlje. Ako postignu upozoravajuće rezultate, pozivamo ih na kratki razgovor s jednim od naših specijalista. Tijekom noći, dajemo ljudima vrući čaj, kavu, tople pokrivače, mjesto za počinak. Mjesto za "ohladiti se". Ishodi i rezultati naše aktivnosti su sljedeći podaci (za svih 12 dosadašnjih izdanja):

- 22,800 posjetitelja 2861 AUDIT testova
- 953 sati intervencija i savjetovanja
- AUDIT rezultati za svih 12 izdanja:
 

- "nizak rizik"	45%	(0 - 7 bodova)
- "rizično ili opasno"	31%	(8 - 15 bodova)
- "visokorizično ili štetno"	7%	(16 - 19 bodova)
- "visokorizično ili iznimno štetno"	8%	(više od 20 bodova)

Na posljednjem izdanju u svibnju 2018., niskorizični rezultati povećali su se za 53% (u usporedbi s prosjekom od 45%). Želimo vjerovati da je razlog što radimo dobar posao u VamaVeche tijekom proteklih 4 godine.



#Cortuldechill – 27. travnja – 2. svibnja 2018.

## INTEGRACIJSKI PRIRUČNIK

Pripremili smo priručnik za pomoć u procesu integracije izbjeglica i imigranata u društvo. Stupili smo u kontakt s velikim brojem izbjeglica i imigranata koji su nedavno stigli u našu zemlju i pitali ih koji su njihovi glavni problemi. Posebice smo usredotočeni na njihov službeni status i prava. Podrazumijevalo se da ne znaju ništa o njihovim obrazovnim, zdravstvenim i pravima azila. Prema tome, prvo smo prepoznali probleme, surađivali s Uredom za imigraciju kako bi pronašli rješenje za njih. Naposljetku, napravili smo ovaj Priručnik za izbjeglice i imigrante.

Našli su se na stolovima svih javnih zgrada poput općina, uprave regije Hatay, lokalnih knjižnica i bolnica. Općina Iskenderun podržala nas je u distribuciji priručnika novopridošlim izbjeglicama. Osim toga, udruge za mlade i obrazovanje Akdeniz i Iskenderun imale su mnogo pomoći u pružanju ruke potrebitima.

Rezultati priručnika prilično su uspješni. Dobili smo povratne informacije od izbjeglica s kojima smo stupili u kontakt prilikom prepoznavanja i analize problema. Izjavili su da se osjećaju sigurnije, samopouzdanije unutar društva i da imaju više samopoštovanja, što dokazuje da je priručnik ispunio naše ciljeve.

Poveznice na priručnik na turskom, engleskom i arapskom nalaze se u nastavku:

- **Arapski:** <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/%D9%83%D8%AA%D9%8A%D8%A8-%D9%84%D9%84%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%AC%D8%B1%D9%8A%D9%86-ISKGED-Project-results-SPAHC-ERASMUS-plus.pdf>
- **Turski:** <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/g%C3%B6%C3%A7menler-i%C3%A7in-el-kitab%C4%B1-ISKGED-Project-results-SPAHC-ERASMUS-plus.pdf>
- **Engleski:** <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/handbook-for-immigrants-ISKGED-Project-results-SPAHC-ERASMUS-plus.pdf>

Također smo održali seminare za naše nastavno osoblje s ciljem širenja svijesti o integraciji izbjeglica i imigranata. Usredotočili smo se na teškoće koje smo iskusili na polju obrazovanja i integracije učenika izbjeglica i imigranata, kako bismo prepoznali i reducirali etničke, socioekonomske, rodne, kontekstualne i komunikativne razlike i nejednakosti u školi.

Na temelju svega toga, naš je cilj bio:

- Pomoći učiteljima nositi se s kulturalnom raznolikošću i razviti inovativne i kolaborativne prakse
- Poduzimati mjere od ranog djetinjstva radi smanjenja jezične barijere, što predstavlja ključnu točku
- Stupiti u kontakt s učenicima izbjeglicama i imigrantima i njihovim obiteljima putem usluga psihološkog savjetovanja i davanja uputa
- Izbjeći probleme koji mogu proizaći iz kulturalne raznolikosti
- Spriječiti spolnu diskriminaciju među studentima
- Eliminirati kulturalne probleme podučavanjem o formalnim i neformalnim društvenim pravilima
- Eliminirati "društvenu isključenost" učenika imigranata i izbjeglica putem implementiranja aktivnosti za snaženje jedinstva u učionici
- Tražiti rješenja za probleme koje susrećemo zbog financijskih nemogućnosti
- Organizirati "seminare podizanja svijesti" među učenicima i njihovim obiteljima

## KONFERENCIJA ZA RODITELJE

Konferencija za roditelje naših učenika na temu "Zdrave navike ishrane i akademski uspjeh učenika". Na konferenciji otvorenoj za javnost koju je vodio dijetetičar prisustvovalo je oko 200-220 sudionika.

Također smo surađivali sa školama koje se pozitivno odnose prema prehrani kako bismo obavijestili djecu, roditelje i osoblje o zdravim dijetama; te smo podržali škole koje su na putu da postanu škole s pozitivnim odnosom prema prehrani, a koje još nemaju te certifikate.

## NATJECANJA U POEZIJI I SLIKANJU

Naša organizacija održala je natjecanja u poeziji i slikanju o "Zdravim navikama ishrane" i "Kako digitalni mediji utječu na naše živote?".

Također smo 7. travnja proslavili dan Svjetske zdravstvene organizacije kako bismo privukli pozornost na važna zdravstvena pitanja poput prava svih na pristup osnovnim zdravstvenim uslugama odgovarajuće kvalitete bez suočavanja s financijskim teškoćama, prema konceptu "Zdravlje za sve".

## I VIŠE...

Edukativna školska ploča pripremljena je za izlaganje pobjednika u natjecanjima u poeziji i slikarstvu. Stubište naše institucije uređeno je na temu zdravih navika ishrane.

Tijekom proteklih 15 godina SSP-konzultanti u Viborgu razvili su katalog ideja s definiranim popisom ponuda za sve vrtiće i škole u općini Viborg. Ponude se mijenjaju s obzirom na pitanja s kojima se djeca, roditelji i naši edukatori odraslih nose u kulturi djece i mladih. Npr., danas na našim sastancima s roditeljima i djecom adresiramo navike vezane za digitalne medije. Takvo pitanje nije se postavljalo prije 7 godina.

Primarna su ciljna skupina večernjih sastanaka roditelji, a od 5. razreda također razgovaramo i s djecom u učionici tijekom dana.

Glavni cilj je osnažiti kapacitete svih roditelja u preuzimanju odgovornosti za zajednicu u kojoj borave njihova djeca - zajedno s drugim roditeljima, te pružiti važna saznanja o pitanjima za koja znamo da mogu utjecati na dječju zajednicu na loš ili dobar način - npr. Poštovanje različitosti, odgovornost za zajednicu, zdrave medijske navike, nasilničko ponašanje, alkohol, droga, usamljenost, itd.

Naša mantra glasi: "Najbolje što možete učiniti za dobrobit svoga djeteta je ono što možete učiniti za zajednicu."

Katalog je srce - osnova - SSP-korporacije u Viborgu. Na temelju različitih ponuda, edukatori odraslih (učitelji, socijalni radnici, itd.) stupa ju u kontakt sa SSP-konzultantima i pozivaju nas u svoj vrtić ili školu.

Prema tome, strukturiran plan za sprječavanje bilo čega što može pretvoriti zdravu djecu u nezdrave zajednice, putem konzistentnog fokusa na zajedničko snaženje roditelja, naša je najbolja praksa u SSP Viborgu.

*Tri SSP-konzultanta organiziraju 150 roditeljskih sastanaka godišnje – sve bez naplate*

Definirane ponude:

- Roditelji po prvi put: "Obiteljski poduzetnici - Važnost zdravih zajednica".
  - Metoda: Grupni sastanak organiziran u korporaciji sa zdravstvenim posjetiteljima u općini Viborg
- Vrtić: "Ponašanje odraslih utječe na djecu"
  - Metoda: Roditeljski sastanak
- 1. - 3. razred: "Roditeljska radionica o djeci i medijskim navikama"
  - Metoda: Roditeljski sastanak
- 5. - 6. razred: "Dobar život s digitalnim medijima"
  - Metoda: Sat i pol s djecom, dva sata s roditeljima
- 8. razred: "Seminar o dobrobiti"
  - Metoda: Dvodnevna radionica s djecom koja je rezultirala s nekoliko proizvoda. Dovođenje postupka s roditeljskim sastankom i prezentacijom o proizvodima za roditelje.
- 8. razred: "Kultura alkohola"
  - Sat i pol s djecom, dva sata s roditeljima
- 8. razred: "Online - prepušteni sebi" (SSP-policajac)
  - Sat i pol s djecom o propisima i slučajevima kriminala povezanog s informacijskim tehnologijama, te odgovarajućim navikama.

## CEUTI (ŠPANJOLSKA)

Strategija Španjolskog zavoda za zdravstveno osiguranje za prevenciju i promicanje zdravlje predlaže razvoj intervencija usmjerenih na poboljšanje zdravlja i sprječavanje bolesti, ozljeda i invaliditeta.

Vizija je ove Strategije promicati društvo u kojem su pojedinci, obitelji i zajednice u stanju ostvariti svoj maksimalni potencijal glede razvoja, zdravlja, dobrobiti i autonomije, u kojem se smatra da je rad na zdravlju zadatak koji svi dijelimo.

Kako bi se implementirala ova strategija, Ministarstvo zdravstva osmislilo je metodologiju za rad s institucijama koje su bliže građanima: općinama. Lokalne vlasti koje se pridržavaju ove Strategije moraju osnovati višesektorski zdravstveni odbor u kojem moraju biti zastupljeni svi sektori koji utječu na dobrobit građana:

sport, zdravstveni centar, policija, okoliš, urbano planiranje, obrazovanje, socijalne službe, financijske institucije, udruge... i stvoriti online mape čime će se združiti resursi zajednice za prevenciju i zdravstvenu promociju. Potpore za implementaciju ove strategije i prisustvovanje na Nacionalnom kongresu na kojem se prikazuju najbolje prakse neke su od prednosti pridržavanja ove strategije.

Jedna od najboljih praksi koje financira Ministarstva zdravstva i koja je dostupna na web stranici jest program DAME 10, čiji je cilj boriti se protiv sjedilačkog života u školi kroz predlaganje kratkih, aktivnih odmora povezanih s materijalima koji se podučavaju. Ministarstvo zdravstva razvilo je primjere aktivnosti za svaku školsku godinu tijekom predškolskog i osnovnoškolskog obrazovanja za svaki predmet, kako bi se implementirao kurikulum tako da se učenici potaknu na kretanje u razredu.

Neki primjeri predloženih aktivnosti koji se mogu pronaći na web stranici Ministarstva zdravstva <http://educalab.es/-/dame-10-descansos-activos-en-el-aula-mediante-ejercicio-fisico-para-mejorar-el-rendimiento-academico>



## 1. i 2. razred osnovne škole.

### Aktivnost - Zbrajanje skokova

Položaj: Stajanje pokraj ploče Materijali: Nijedan ili školska ploča

Upute: Učitelj navodi matematičku operaciju te učenici moraju skočiti onoliko puta koliko je potrebno da bi izrazili točan rezultat. Npr., on kaže 8+4, oni moraju skočiti 12 puta.

Varijacije i prilagodbe: Ako nije moguće skakati, moraju pljesnuti rukama tako da prvo jako rašire, ili napraviti neku drugu kretanju koju sugerira učitelj.

### Aktivnost - Ja se krećem pomoću...

Položaj: Stajanje pokraj ploče Materijali: Nijedan

Upute: Učitelj navede prijevozno sredstvo, a učenici ga oponašaju; zrakoplov, vlak, automobil, brod, podmornica...

Varijacije i prilagodbe: Kretanje po razredu.

U parovima: jedan učenik oponaša prijevozno sredstvo, a drugi ga mora pogoditi i šapnuti mu ga/joj.

### Aktivnost - Abeceda

Položaj: Stajanje pokraj ploče Materijali: Nijedan

Upute: Ispišite abecedu velikim slovima u zraku

Varijacije i prilagodbe: Pišite malim slovima.

Pokušajte s obje ruke istovremeno. Pokušajte drugom rukom.

Jedan učenik to radi, a drugi mora pokušati pogoditi slovo.

### Aktivnost – Ne zaustavljaj ritam

Položaj: Sjedenje u stolicama

Materijali: Nijedan

Upute: Učitelj ili učenici izmišljaju ritmične sekvence koje ostatak razreda slijedi. Ritam se daje tapkajući po stolu dlanom i/ili člancima.

Varijacije i prilagodbe: Pljeskanje.

Tapkanje rukama po drugim dijelovima tijela. Kombiniranje tijela i stola.

Prijevod svih ovih aktivnosti na engleski jezik možete pronaći na SPAHCO-ovoj web stranici [www.spahco.eu](http://www.spahco.eu).

Druga najbolja praksa koju je uvalo gradsko vijeće Ceutija je stvaranje dva nova višesektorska zdravstvena

odбора: jedan za osnovnoškolske učenike i drugi za srednjoškolske učenike, u kojima nastavljaju sudjelovati preostali dionici (policija, zdravstveni centar, okoliš, urbano planiranje, sport, obrazovanje, socijalne službe...). Najbolji način za zadovoljiti potrebe djece i tinejdžera je razgovarati i raspravljati izravno s njima.

## ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO VARAŽDINSKE ŽUPANIJE (HRVATSKA)

Osim što je pripovijedanje optimalna metoda promoviranja zdravlja i dobiti u predškolskom uzrastu i u prvim godinama osnovne škole, ono također pomaže djeci u usvajanju zdravih životnih stilova. U našem programu za predškolsku djecu nazvanom „Mali i zdravi“ koristili smo priče koje je napisao liječnik - specijalist za javno zdravstvo, s ciljem dopiranja do dječjih emocija, spoznaje i ponašanja.

Djeca se moraju poistovjetiti s likom kako bi razvila tendenciju pristupiti stvarima ili ih izbjegavati, jer naš stav prema stvarima sastoji se od onoga što znamo i onoga što osjećamo prema predmetu.

“Kako se Gulliver razbolio u zemlji Liliputanaca” je primarno priča za djecu, a sekundarno zdravstvena intervencija za izgradnju pozitivnih stavova prema zdravoj hrani, negativnog stava prema rafiniranim šećerima, proizvodima od prerađenog mesa i gaziranim slatkim pićima, ali i cigaretama i alkoholnim pićima, na duhovit način. Također daje i nadu, jer je u priči bolest opisana kao reverzibilna, te priča ima sretan kraj, sukladno dječjem poimanju bolesti u toj dobi.

Glavni cilj priča o zdravlju jest navesti djecu da postavljaju pitanja roditeljima te djedovima i bakama o zdravlju te ih navesti da zajedno razmišljaju, razgovaraju i djeluju.

Roditelji slobodno mogu prilagoditi priču kako bi je učinili prihvatljivijom za svoje dijete. Ova konkretna priča poziva roditelje da djeci nude zdravu prehranu, a djedove i bake da se odazovu u preventivni nacionalni program i zdravstvena testiranja za rak debelog crijeva.

Pripovijedanje je mirna, ugodna, kućna situacija tijekom koje roditelji mogu razmišljati o hrani koju nude svojoj djeci, a djedovi i bake mogu u svojim unucima pronaći veliku motivaciju za odaziv na testiranja i brigu za vlastito zdravlje.

Priče također mogu koristiti profesionalci u vrtićkom okruženju, u kombinaciji s radionicom i popratnim aktivnostima, poput:

- Vrtlarstva
- Kuhanja i pripreme hrane
- Odlaska na tržnicu u kupovinu zdrave hrane (prezentirati / konzumirati košaru „Voćne vile“)
- Crtanja, slikanja i drugih kreativnih aktivnosti (poput smišljanja drugačijeg kraja priče, ili nastavljanja priče u mašti)
- Igranja uloga, i drugih aktivnosti.

Zavod za javno zdravstvo Varaždinske županije koristio je priče poput ove u vrtićkom okruženju, te su one bile vrlo dobro prihvaćene i ocijenjene od djece i njihovih odgajatelja.

Priča “Kako se Gulliver razbolio u zemlji Liliputanaca” može se pronaći u dodatku ovom vodiču.

## OPĆINA IŁAW A, PSIHOEDUKACIJSKI CENTAR (POLJSKA)

Jedna od najvažnijih najboljih praksi u Psiho-edukacijskom centru je pristup obiteljskog sustava - promatranje obitelji kao integralne strukture koja može biti uspoređena sa živim organizmom. Upoznavanje svakog člana obitelji sinonim je za upoznavanje čitavog sustava. Zahtijeva širok uvid u život cijele obitelji, jer svaki sustav je rezultat interakcije između njegovih elemenata. Prema tome, pružamo aktivnosti prilagođene:

### 1. djeci:

- Aktivnosti nakon nastave u klubu “JUNIOR”, koje su usmjerene podučavanju univerzalnih socijalnih vještina (timski rad, nošenje s različitim situacijama, odgovornost za vlastite radnje). Sudjelovanje u aktivnostima s vršnjacima razvija stav o fer igri, potrebu pomagati drugima, toleranciju i odgovornost. Tijekom aktivnosti, implementiramo prevenciju opasnog ponašanja i promičemo zdrav životni stil.
- Djeca mogu koristiti računalo i Internet bez opasnog sadržaja, pod nadzorom tutora.

- Aktivnosti “Stop cyber-nasilju” za osnovnoškolsku djecu - dvosatne radionice u kojima se objašnjava cyber-nasilje, rad djece na pravilima za sigurno korištenje multimedijjskih uređaja i primjerene reakcije u slučaju cyber-nasilja.
- Preventivna nastava u školama u Ławi (alkohol, nasilje, zdrav životni stil, konflikti, emocije, itd.)

## 2. odraslima:

- konzultiranje s profesionalcima (psiholog, terapeut, terapeut za ovisnost, odvjetnik)
- pojedinačna terapija
- psiho-edukacijske skupine za: ljude s problemima s ovisnošću i njihove obitelji i DDA, za ljude pogođene obiteljskim nasiljem
- rane preventivne intervencije za roditelje
- skupine za samopomoć (AA, NA, DDA)

## 3. profesionalcima:

- pružamo obuku za obrazovne institucije i socijalne radnike kako bismo im pružili podršku u području dijagnosticiranja socijalnih problema
- sastanci u školama (debate, sastanci roditelja i djece, pomoć u implementaciji preporučenih preventivnih programa)
- radionice za profesionalce koji rade na polju prevencije financijska potpora u pogledu tečajeva i obuka za profesionalce obuke za institucije koje rade na prevenciji nasilja

## 4. ostale aktivnosti:

- kampanja “Aktivno i zdravo” - promocija zdravog životnog stila i fizičke aktivnosti među stanovnicima Ławe
- projekti usmjereni na integraciju obitelji, društvenih zajednica

## ZANIMLJIVE POVEZNICE

### Publikacije o cyber-svijetu:

- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Jak%20post%C4%99powa%C4%87%20w%20cyberprzemocy.pdf>
- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Fakt%20czy%20fake.pdf> <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/broszura.pdf> [https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zostan\\_znajomym-broszura-2.pdf](https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zostan_znajomym-broszura-2.pdf) <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Bezpieczestwo%20dzieci%20online.%20>

### Za profesionalce:

- [https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/nadmierne\\_korzystanie\\_z\\_internetu\\_przez\\_dzieci\\_i\\_mlodziez.pdf](https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/nadmierne_korzystanie_z_internetu_przez_dzieci_i_mlodziez.pdf)
- [https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zanim\\_kupisz\\_broszura.pdf](https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zanim_kupisz_broszura.pdf)

### Korisne web stranice:

- <http://osrodek.ilawa.pl/>
- <https://www.saferinternet.pl/>
- [https://fdds.pl/baza\\_wiedzy/](https://fdds.pl/baza_wiedzy/)

