



# DARE

Depolarisation Activism for  
Resilient Europe

## Suvremeni izazovi: MENTALNO ZDRAVLJE

Autor: Ana Janković



Croatian Education and Development  
Network for the Evolution of  
Communication - HERMES  
Croatia



Kreisau-Initiative

Kreisau Initiative e.V.  
Germany



Open Communication  
Serbia



TRANSFORM  
Sweden



Western Balkans  
Network  
Bosnia-Herzegovina



Sufinancira  
Europska unija

Ovaj projekt sufinanciran je sredstvima Europske komisije. Stavovi i sadržaj nastavnih planova isključiva su odgovornost njihovih autora i ne odražavaju stavove Europske komisije ili provedbenih organizacija. Europska komisija nije odgovorna za bilo kakve posljedice koje proizlaze iz ponovne uporabe ove publikacije.

# Suvremeni izazovi: Mentalno zdravlje

## O projektu

---

Inicijativa 'DARE - Depolarization Activism for Resilient Europe' ('Aktivizam za depolariziranu i snažnu (otpornu) Europu') pokrenuta je s ciljem stvaranja prostora za kritički pristup učenju te dijalog usmjeren na mlade i njihov aktivizam u području suvremenih izazova kao što su polarizacija, radikalizacija, mentalno zdravlje te kršenja ljudskih prava. Obrazovni materijali projekta DARE nastoje ojačati aktivno građanstvo i europske vrijednosti te promovirati i osnažiti glasove mladih i njihov građanski angažman. Za više informacija posjetite mrežnu stranicu projekta: [www.depolarisation.eu](http://www.depolarisation.eu)

## Teme

---

- 'Suvremeni izazovi' tema - istraživanje složenih suvremenih problema koji se obično ne obrađuju u školama;
- Mentalno zdravlje; prepoznavanje i rješavanje najčešćih izazova mentalnog zdravlja.

## Kontekst

---

Ovaj se nastavni plan bavi temom mentalnog zdravlja mladih. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, jedan od sedam 10-19-godišnjaka oboli od psihičkog poremećaja. Depresija, anksioznost i poremećaji ponašanja među vodećim su problemima mentalnog zdravlja adolescenata. Suvremeni način života, koji je nezamisliv bez pametnog telefona i računala, nosi dodatni rizik za mlade ljudi zbog opasnosti od preopterećenja informacijama, ovisnosti i elektroničkog nasilja.

Nastavni plan pruža mogućnost obrade ovih osjetljivih tema s mladim ljudima, ali i više od toga - nudi i tehnike istraživanja te metode i izvore samopomoći u službi zaštite i poboljšanja mentalnog zdravlja.

## Ciljevi

---

- podići svijest o izazovima mentalnog zdravlja
- poučavanje o osnovama mentalnoga zdravlja
- informirati o tome što svaka osoba može napraviti kako bi poboljšala vlastito mentalno zdravlje i potaknuti učenike da potraže druge izvore koji će im pomoći poboljšati ili nositi se s vlastitim izazovima mentalnog zdravlja.

## Ishodi učenja

---

Na kraju nastavnog sata učenici će moći:

- uočiti i imenovati različite izazove mentalnog zdravlja;
- analizirati elemente suvremenog života koji imaju poražavajuće učinke na naše mentalno zdravlje;
- obrazložiti različite strategije samopomoći namijenjene poboljšanju mentalnog zdravlja.

## Materijal i oprema

---

laptop  
projektor  
zvučnici  
internet/Wi-Fi  
flipchart blok s papirima i markeri za skupinski rad

## Trajanje

---

45 minuta (jedan školski sat)

## Tijek nastavnog sata

---

### Uvod (5 minuta)

Nastavnik postavlja učenicima sljedeća tri pitanja:

- Kako biste definirali mentalno zdravlje?
- Za koje probleme mentalnog zdravlja ste čuli?
- Postoji li nešto što redovito radite kako biste poboljšali svoje mentalno zdravlje?

Nakon toga, nastavnik najavljuje da je tema današnjega sata mentalno zdravlje te poziva učenike da pažljivo gledaju kratki videozapis jer će o njemu raspravljati nakon gledanja.

### Gledanje videozapisa **Suvremeni izazovi: Mentalno zdravlje (5 minuta)**

Reproducirajte videozapis učenicima: [depolarisation.eu/hr/mentalhealth](http://depolarisation.eu/hr/mentalhealth)

### Kratka rasprava o videozapisu (15 minuta)

Korisna pitanja za istraživanje, razmatranje i daljnje promišljanje:

- Nabroj neke probleme ili poremećaje mentalnog zdravlja koji se spominju u filmu.
- Kako prepoznamo te poremećaje?
- Što se može dogoditi ako ignoriramo te probleme?
- Koje metode samopomoći možemo prakticirati kako bismo štitili i poboljšali vlastito mentalno zdravlje?
- Kome se možemo obratiti u slučaju psihičkih problema? Koji resursi su nam dostupni?

### "Rješavanje problema mentalnog zdravlja" - skupinski rad (20 minuta)

Nasumično podijelite učenike u pet skupina (optimalno je 5 učenika po skupini, po potrebi više ili manje) te im podijelite jedan flipchart papir i markere za prezentaciju. Svaka skupina dobit će jedan problem, koji će analizirati, istražiti i osmisлити njegovo moguće rješenje.

Ključno pitanje na koje svaka skupina mora ponuditi odgovor glasi: "Što je sve moguće poduzeti da se taj problem riješi?" (Koje radnje, individualne ili institucionalne, mogu pomoći u konkretnoj situaciji?)

## "Rješavanje problema mentalnog zdravlja" - nastavak skupinskog rada

Pripremite ispod navedene zadatke/probleme i dajte svakoj skupini 10 minuta za raspravu o jednom problemu i osmišljavanje odgovora, tj. odgovarajućih rješenja.

1. skupina: Elektroničko zlostavljanje - poznato vam je da su neki ljudi u vašoj školi elektronički zlostavljani - vršnjaci su okrutni prema njima na internetu. Što možete učiniti kako bi to zastavili i kako ponuditi potporu?

2. skupina: Vaš nastavnik ponaša se nasilnički prema određenom učeniku - naziva ga glupim ili koristi druge uvrede i općenito se prema njemu odnosi neljubazno. Što možete poduzeti kako bi se nastavnikovo ponašanje zaustavilo?

3. skupina: U školi ste često pod stresom, pogotovo u vrijeme ispita. Puno učite, ali vam nedostaje koncentracije jer vas paraliziraju anksioznost i strah od neuspjeha. Na koji način možete smanjiti pritisak koji si namećete?

4. skupina: Primjećujete da ne spavate dobro i da, umjesto toga, noći provodite pregledavajući razne društvene mreže ili stranice. Što možete napraviti kako biste si osigurali kvalitetan san bez ovisnosti o internetu?

5. skupina: U današnje vrijeme postoji mnoštvo aplikacija koje promiču boljitak mentalnog zdravlja, poput tehnike pomnosti (mindfulness) i meditacije. Kratko istražite koje aplikacije postoje u vašoj zemlji (ili van nje) i predstavite ih ostatku razreda.

Skupine prezentiraju rezultate (2 min po skupini). Ostatak razreda postavlja pitanja i daje povratne informacije nakon svake prezentacije.

## Izvori

---

- Projekt DARE, nastavni planovi, dodatni materijali i videozapisi koji se nalaze na mrežnoj stranici projekta: [www.depolarisation.eu](http://www.depolarisation.eu) ili [www.resilienteurope.eu](http://www.resilienteurope.eu)
- Dodatne informacije o mentalnom zdravlju adolescenata na mrežnoj stranici Svjetske zdravstvene organizacije: [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health)

## Prilagodba aktivnosti za nastavu na daljinu

---

Aktivnosti ovoga sata lako se izvode u online okruženju. Tijekom skupinskog rada učenici su podijeljeni po sobama za pojedinačne razgovore, dok se prezentiranje i rasprava odvijaju u glavnom, zajedničkom prostoru.

## Vrednovanje

---

Budući da je cilj lekcije podići svijest i potaknuti učenike na samostalno djelovanje po tom osjetljivom pitanju, ovaj nastavni plan nije namijenjen klasičnom obliku vrednovanja.

## Ideje za domaću zadaću

---

- 1. ideja za domaću zadaću: Učenici trebaju kod kuće isprobati neke od sugestija za samopomoć iz videozapisa i napisati dnevnički zapis o tome kakav je utjecaj ta aktivnost imala na njihovo mentalno zdravlje.
- 2. ideja za domaću zadaću: Istražite druge mogućnosti za poboljšanje mentalnog zdravlja i podijelite ih s ostatkom razreda (u obliku kratke prezentacije).