



# DARE

Depolarisation Activism for  
Resilient Europe

## Савремени изазови: МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

Аутор: Ана Јанковић



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



Co-funded by  
the European Union

Овај пројекат је суфинансиран средствима Европске комисије. Ставови и садржај наставних планова су искључива одговорност њихових аутора и не одражавају ставове Европске комисије или организација које спроводе пројекат. Европска комисија није одговорна за било какве последице које произлазе из поновне употребе ове публикације.

# Савремени изазови: Ментално здравље

## О пројекту

---

Иницијатива 'DARE - Depolarization Activism for Resilient Europe' ('Активизам за деполаризовану и снажну (отпорну) Европу') покренута је са циљем стварања простора за критички приступ учењу и дијалог усмерен на младе и њихов активизам у подручју савремених изазова као што су поларизација, радикализација, ментално здравље и кршења људских права. Образовни материјали DARE пројекта настоје да ојачају активно грађанство и европске вредности и да промовишу и оснажују гласове младих и њихов грађански ангажман.

За више информација посетите интернет страницу пројекта: [www.depolarisation.eu](http://www.depolarisation.eu)

## Теме

---

- 'Савремени изазови' тема - истраживање сложених савремених проблема који се често не обрађују у школама;
- Ментално здравље; препознавање и решавање најчешћих изазова менталног здравља.

## Контекст

---

Овај наставни план се бави темом менталног здравља младих. Према Светској здравственој организацији, један од седам 10-19-годишњака оболи од психичког поремећаја. Депресија, анксиозност и поремећаји понашања су међу водећим проблемима менталног здравља адолесцената. Савремени начин живота, који је незамислив без паметног телефона и рачунара, носи додатни ризик за младе људе због опасности од преоптерећења информацијама, зависности и сајбер малтретирања.

Наставни план пружа могућност обраде ових осетљивих тема са младим људима, али и више од тога - нуди и технике истраживања и методе и изворе самопомоћи у служби заштите и побољшања менталног здравља.

## Циљеви

---

- подизање свести о изазовима менталног здравља
- подучавање о основама менталног здравља
- информисање о томе шта свака особа може да уради како би побољшала сопствено ментално здравље и подстицање ученика да потраже друге изворе који ће им помоћи да побољшају или да се носе са сопственим изазовима менталног здравља.

## Исходи учења

---

На крају наставног часа ученици ће моћи да:

- уоче и именују различите изазове менталног здравља;
- анализирају елементе савременог живота који имају штетан утицај на наше ментално здравље;
- образложе различите стратегије самопомоћи намењене побољшању менталног здравља.

## Материјал и опрема

---

лаптоп  
пројектор  
звучници  
интернет/Wi-Fi  
флипчарт блок са папирима и маркери за групни рад

## Трајање

---

45 минута (један школски час)

## Преглед активности на часу

---

### Увод (5 минута)

Наставник поставља ученицима следећа три питања:

- Како бисте дефинисали ментално здравље?
- За које проблеме менталног здравља сте чули?
- Да ли постоји нешто што редовно радите како бисте побољшали своје ментално здравље?

Након тога, наставник најављује да је тема данашњег часа ментално здравље и позива ученике да обрате пажњу док буду гледали кратки видео запис јер ће о њему расправљати након гледања.

### Гледање видео записа Савремени изазови: Ментално здравље (5 минута)

Прикажите видео запис ученицима: <https://depolarisation.eu/sr/savremeni-izazovi-s/>

### Кратка расправа о видео запису (15 минута)

Корисна питања за истраживање, разматрање и даље размишљање:

- Наброј неке проблеме или поремећаје менталног здравља који се спомињу у видеу.
- Како препознајемо те поремећаје?
- Шта може да се догоди ако игноришемо те проблеме?
- Које методе самопомоћи можемо да практикујемо како бисмо штитили и побољшали сопствено ментално здравље?
- Које можемо да се обратимо у случају психичких проблема? Који ресурси су нам доступни?

### "Решавање проблема менталног здравља" - групни рад (20 минута)

Насумично поделите ученике у пет група (оптимално је 5 ученика по групи, по потреби више или мање) и поделите им по један флипчарт папир и маркере за презентацију. Свака група ће добити један проблем, који ће анализирати, истражити и осмислити његово могуће решење.

Кључно питање на које свака група мора да понуди одговор гласи: "Шта је све могуће урадити да се тај проблем реши?" (Које радње, индивидуалне или институционалне, могу да помогну у конкретној ситуацији?)

## "Решавање проблема менталног здравља" - наставак групног рада

Припремите испод наведене задатке/проблеме и дајте свакој групи 10 минута за расправу о једном проблему и осмишљавање одговора, тј. одговарајућих решења.

1. група: Сајбер малтретирање - познато вам је да су неки људи у вашој школи злостављани на интернету - вршњаци су окупљени према њима на интернету. Шта можете да урадите како бисте то зауставили и како понудити подршку?

2. група: Ваш наставник се понаша насилнички према одређеном ученику - назива га глупим или користи друге увреде и генерално се према њему односи нељубазно. Шта можете да урадите како би се наставниково понашање зауставило?

3. група: У школи сте често под стресом, поготово у време тестова и одговарања. Пуно учите, али вам недостаје концентрације јер вас парализују анксиозност и страх од неуспеха. На који начин можете да смањите притисак који вршите на себе?

4. група: Примећујете да не спавате добро и да, уместо тога, ноћи проводите прегледавајући разне друштвене мреже или странице. Шта можете да урадите како бисте осигурали себи квалитетан сан без зависности од интернета?

5. група: У данашње време постоји много апликација које промовишу вежбе за ментално здравље, попут технике свесности (mindfulness) и медитације. Кратко истражите које апликације постоје у вашој земљи (или ван ње) и представите их остатку разреда.

Групе презентују резултате (2 минута по групи). Остатак разреда поставља питања и даје повратне информације након сваке презентације.

## Извори

---

- Пројекат DARE, наставни планови, додатни материјали и видео записи који се налазе на интернет страници пројекта: [www.depolarisation.eu](http://www.depolarisation.eu) или [www.resilienteurope.eu](http://www.resilienteurope.eu)
- Додатне информације о менталном здрављу адолесцената на интернет страници Светске здравствене организације: [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health)

## Адаптација активности за наставу на даљину

---

Активности овога часа се лако изводе и у онлајн окружењу. Током групног рада ученици су подељени по собама за појединачне разговоре, док се презентације и расправа одвијају у главном, заједничком простору.

## Оцењивање и евалуација

---

Будући да је циљ лекције подизање свести и подстицање ученика на самостално деловање по том осетљивом питању, овај наставни план није намењен класичном облику оцењивања.

## Идеје за домаћи задатак

---

- 1. идеја за домаћи задатак: Ученици код куће треба да испробају неке од сугестија за самопомоћ из видео записа и напишу дневник о томе какав је утицај та активност имала на њихово ментално здравље.
- 2. идеја за домаћи задатак: Истражите друге могућности за побољшање менталног здравља и поделите их са остатком разреда (у облику кратке презентације).