



# DARE

Depolarisation Activism for  
Resilient Europe

## Savremeni 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



Co-funded by  
the European Union

Ovaj projekat je sufinansiran sredstvima Evropske komisije. Stavovi i sadržaj nastavnih planova su isključiva odgovornost njihovih autora i ne odražavaju stavove Evropske komisije ili organizacija koje sprovode projekat. Evropska komisija nije odgovorna za bilo kakve posledice koje proizlaze iz ponovne upotrebe ove publikacije.

# Savremeni izazovi: Mentalno zdravlje

## O projektu

---

Inicijativa 'DARE - Depolarization Activism for Resilient Europe' ('Aktivizam za depolarizovanu i snažnu (otpornu) Evropu') pokrenuta je sa ciljem stvaranja prostora za kritički pristup učenju i dijalog usmeren na mlade i njihov aktivizam u području savremenih izazova kao što su polarizacija, radikalizacija, mentalno zdravlje i kršenja ljudskih prava. Obrazovni materijali DARE projekta nastoje da ojačaju aktivno građanstvo i evropske vrednosti i da promovišu i osnažuju glasove mladih i njihov građanski angažman. Za više informacija posetite internet stranicu projekta: [www.depolarisation.eu](http://www.depolarisation.eu)

## Teme

---

- 'Savremeni izazovi' tema - istraživanje složenih savremenih problema koji se često ne obrađuju u školama;
- Mentalno zdravlje; prepoznavanje i rešavanje najčešćih izazova mentalnog zdravlja.

## Kontekst

---

Ovaj nastavni plan se bavi temom mentalnog zdravlja mladih. Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji, jedan od sedam 10-19-godišnjaka oboli od psihičkog poremećaja. Depresija, anksioznost i poremećaji ponašanja su među vodećim problemima mentalnog zdravlja adolescenata. Savremeni način života, koji je nezamisliv bez pametnog telefona i računara, nosi dodatni rizik za mlade ljude zbog opasnosti od preopterećenja informacijama, zavisnosti i sajber maltretiranja.

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

## Ciljevi

---

- podizanje svesti o izazovima mentalnog zdravlja
- podučavanje o osnovama mentalnoga zdravlja
- informisanje o tome šta svaka osoba može da uradi kako bi poboljšala sopstveno mentalno zdravlje i podsticanje učenika da potraže druge izvore koji će im pomoći da poboljšaju ili da se nose sa sopstvenim izazovima mentalnog zdravlja.

## Ishodi učenja

---

Na kraju nastavnog časa učenici će moći da:

- uoče i imenuju različite izazove mentalnog zdravlja;
- analiziraju elemente savremenog života koji imaju štetan uticaj na naše mentalno zdravlje;
- obrazlože različite strategije samopomoći namenjene poboljšanju mentalnog zdravlja.

## Materijal i oprema

---

laptop  
projektor  
zvučnici  
internet/Wi-Fi  
flipchart blok sa papirima i markeri za grupni rad

## Trajanje

---

45 minuta (jedan školski čas)

## Pregled aktivnosti na času

---

### Uvod (5 minuta)

Nastavnik postavlja učenicima sledeća tri pitanja:

- Kako biste definisali mentalno zdravlje?
- Za koje probleme mentalnog zdravlja ste čuli?
- Da li postoji nešto što redovno radite kako biste poboljšali svoje mentalno zdravlje?

Nakon toga, nastavnik najavljuje da je tema današnjeg časa mentalno zdravlje i poziva učenike da obrate pažnju dok budu gledali kratki video zapis jer će o njemu raspravljati nakon gledanja.

### Gledanje video zapisa Savremeni izazovi: Mentalno zdravlje (5 minuta)

Prikažite video zapis učenicima: <https://depolarisation.eu/sr/savremeni-izazovi-s/>

### Kratka rasprava o video zapisu (15 minuta)

Korisna pitanja za istraživanje, razmatranje i dalje razmišljanje:

- Nabroj neke probleme ili poremećaje mentalnog zdravlja koji se spominju u videu.
- Kako prepoznamo te poremećaje?
- Šta može da se dogodi ako ignorišemo te probleme?
- Koje metode samopomoći možemo da praktikujemo kako bismo štitili i poboljšali sopstveno mentalno zdravlje?
- Kome možemo da se obratimo u slučaju psihičkih problema? Koji resursi su nam dostupni?

### "Rešavanje problema mentalnog zdravlja" - grupni rad (20 minuta)

Nasumično podelite učenike u pet grupa (optimalno je 5 učenika po grupi, po potrebi više ili manje) i podelite im po jedan flipchart papir i markere za prezentaciju. Svaka grupa će dobiti jedan problem, koji će analizirati, istražiti i osmisliti njegovo moguće rešenje.

Ključno pitanje na koje svaka grupa mora da ponudi odgovor glasi: "Šta je sve moguće uraditi da se taj problem reši?" (Koje radnje, individualne ili institucionalne, mogu da pomognu u konkretnoj situaciji?)

## "Rešavanje problema mentalnog zdravlja" - nastavak grupnog rada

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

1. grupa: Sajber maltretiranje - poznato vam je da su neki ljudi u vašoj školi zlostavljani na internetu - vršnjaci su okrutni prema njima na internetu. Šta možete da uradite kako biste to zaustavili i kako ponuditi podršku?

2. grupa: Vaš nastavnik se ponaša nasilnički prema određenom učeniku - naziva ga glupim ili koristi druge uvrede i generalno se prema njemu odnosi neljubazno. Šta možete da uradite kako bi se nastavnikovo ponašanje zaustavilo?

3. grupa: U školi ste često pod stresom, pogotovo u vreme testova i odgovaranja. Puno učite, ali vam nedostaje koncentracije jer vas paralizuju anksioznost i strah od neuspeha. Na koji način možete da smanjite pritisak koji vršite na sebe?

4. grupa: Primećujete da ne spavate dobro i da, umesto toga, noći provodite pregledavajući razne društvene mreže ili stranice. Šta možete da uradite kako biste osigurali sebi kvalitetan san bez zavisnosti od interneta?

5. grupa: U današnje vreme postoji mnogo aplikacija koje promovišu vežbe za mentalno zdravlje, poput tehnike svesnosti (mindfulness) i meditacije. Kratko istražite koje aplikacije postoje u vašoj zemlji (ili van nje) i predstavite ih ostatku razreda.

Grupe prezentuju rezultate (2 minuta po grupi). Ostatak razreda postavlja pitanja i daje povratne informacije nakon svake prezentacije.

## Izvori

---

- Projekat DARE, nastavni planovi, dodatni materijali i video zapisi koji se nalaze na internet stranici projekta: [www.depolarisation.eu](http://www.depolarisation.eu) ili [www.resilienteurope.eu](http://www.resilienteurope.eu)
- Dodatne informacije o mentalnom zdravlju adolescenata na internet stranici Svetske 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)

## Adaptacija aktivnosti za nastavu na daljinu

---

Aktivnosti ovoga časa se lako izvode i u onlajn okruženju. Tokom grupnog rada učenici su podeljeni po sobama za pojedinačne razgovore, dok se prezentacije i rasprava odvijaju u glavnom, zajedničkom prostoru.

## Ocenjivanje i evaluacija

---

Budući da je cilj lekcije podizanje svesti i podsticanje učenika na samostalno delovanje po tom osetljivom pitanju, ovaj nastavni plan nije namenjen klasičnom obliku ocenjivanja.

## Ideje za domaći zadatak

---

- 1. ideja za domaći zadatak: Učenici kod kuće treba da isprobaju neke od sugestija za samopomoć iz video zapisa i napišu dnevnik o tome kakav je uticaj ta aktivnost imala na njihovo mentalno zdravlje.
- 2. ideja za domaći zadatak: Istražite druge mogućnosti za poboljšanje mentalnog zdravlja i podelite ih sa ostatkom razreda (u obliku kratke prezentacije).