



## **Zdrav za 5**

*"Zdrav za 5" je program primarne prevencije rizičnih ponašanja. Predstavlja zajednički projekt Ministarstva zdravstva, Ministarstva unutarnjih poslova i Ministarstva zaštite okoliša i prirode Republike Hrvatske. Program se na nacionalnoj razini počeo provoditi školske godine 2012./2013.. Pokrenut je na inicijativu tadašnjeg ministra unutarnjih poslova po uzoru na već proveden preventivni projekt na razini PU Primorsko-goranske.*

*Ciljevi programa uključuju podizanje razine informiranosti i razine javnozdravstvene svijesti kod djece osnovnoškolskog i srednjoškolskog uzrasta, prevenciju ovisnosti i zlouporabe alkohola, droga i igara na sreću te očuvanje i zaštitu okoliša. Ciljana populacija su učenici osmih razreda osnovne škole te prvih i drugih razreda srednje.*

*Program „Zdrav za 5“ u školskog godini 2021./22. provodio se od listopada do prosinca 2021.g. na području Brodsko-posavske županije u 12 osnovnih škola. Program je bio i jedna od aktivnosti ovogodišnjeg Mjeseca borbe protiv ovisnosti. Program su provodile djelatnica Nastavnog zavoda za javno zdravstvo BPŽ, Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica i policijska službenica za prevenciju PU brodsko-posavske Irena Held.*

*Jedan od općih ciljeva ovih edukativnih predavanja svakako je utjecaj na odgovorno ponašanje učenika kako bi se u budućnosti izbjegle neželjene posljedice i podizanje razine samosvijesti o odgovornosti u očuvanju vlastitog i tuđeg zdravlja i sigurnosti.*

*Nedovoljna informiranost mladih o štetnosti alkohola i povezanost konzumacije alkohola sa počinjenjem kažnjivih radnji, ukazuju na potrebu sustavnog i cjelovitog provođenja edukacija u sklopu navedenog projekta s ciljem podizanja razine znanja i svijesti o ovom problemu kod mladih. Mladi osmoškolci su tijekom ovih predavanja dobili i informacije o utjecaju i štetnosti alkohola na fizičko i mentalno zdravlje. Također, su educirani i o vršnjačkom pritisku te kako bi trebali reagirati u određenim situacijama kako bi se znali postaviti i zauzeti za sebe. Mladi se često susreću s vršnjačkim pritiskom od strane prijatelja s ciljem da učine nešto što ne žele ili se za to ne osjećaju spremnima - važno je znati kako reći NE. Također, učenici su upoznati s znakovima stresa i načinima kako se uspješno mogu riješiti stresa te kako se mogu na adekvatan opustiti bez da to uključuje konzumaciju alkohola.*

*Učenicima je na njima primjeren i zanimljiv način predstavljena problematika vezanu uz konzumaciju alkohola te su kroz primjere iznijeti zaključci: tko pije alkohol nije privlačniji suprotnom spolu, tko pije alkohol nije sretniji, cilj pijenja nije napiti se, pije alkohol u mladosti štetno utječe na dugoročno zdravlje, pijana osoba češće upada u opasne situacije, pije alkohol ne dovodi do boljeg slaganja s prijateljima, droge povećavaju efekte konzumacije alkohola i tko često pije, koristi alkohol kao sredstvo za rješavanje problema.*

*Predavanja u sklopu projekta „Zdrav za 5“ nastaviti će se i 2022.g. u školama koje do sada nisu bile obuhvaćene predavanjima. Povratne informacije vezane uz predavanja su vrlo pozitivne i od strane mladih koji su sudjelovali na predavanjima, ali i od strane njihovih učitelja odnosno djelatnika stručnih službi.*

*Jako je važno mlade na vrijeme informirati i naučiti kako se odgovorno ponašati prema sebi i drugima.*

***Tekst priredila: Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica***

***Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije***