



Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Služba za mentalno zdravlje

www.nzjz-split.hr

NE ovisni DIRM

zdrave_ideje

Javnozdravstveni projekt „TU & TAMO”



Brela 21.10. 25. „Ritam škole” emocionalna otpornost i vodstvo

Rezultati inicijative „Škola bez mobitela”

Instrument: *Upitnik snaga i poteškoća djeteta (SDQ-Cro)*

šk. god.
2023./2024.

- 1 OŠ, 132 učenika
- statistički značajna razlika u kategoriji problema u ponašanju: učenici nakon odluke o nekorištenju pametnih uređaja za vrijeme odgojno-obrazovnog procesa izveštavali o više problema u ponašanju

šk. god.
2024./2025.

- 4 OŠ, 149 učenika škola u kojima nije bilo dozvoljeno koristiti pametne telefone i 178 učenika škola u kojima nije bilo dozvoljeno unositi pametne telefone
- rezultati:
 - učenici koji su pohađali škole u kojima se mobitel nije unosio, izveštavali o manje problema u odnosima s vršnjacima
 - učenici koji su koristili pametne telefone više sati nakon školske satnice i za vrijeme odmora, imali su i veće razine hiperaktivnosti te više problema u ponašanju

TU & TAMO

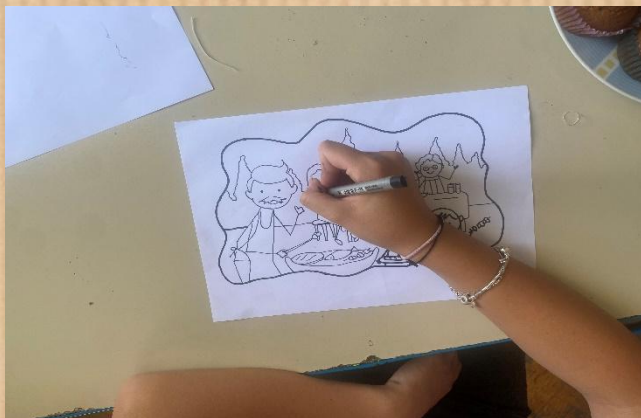
osmišljavanje i izrada alata

- zbirka 9 priča koje se tiču tema korištenja računala i pametnih telefona, društvenih mreža, sigurnosti na internetu...razvoj kričkog mišljenja – elementi biblioterapije
- https://nzjz-split.hr/wp-content/uploads/2024/01/tu_i_tamo.pdf
- cilj: prevenirati ponašanje ovisnosti vezane za neprimjereno korištenje suvremene tehnologije u školskom okruženju, a time i druge oblike rizičnih i dr. neprihvatljivih ponašanja
- ciljna skupina: 3. razredi OŠ u SDŽ



TU & TAMO
HERE & THERE

zbirka priča za djecu rane školske dobi / a collection of stories for children of early school age



Idejni projekt proveden u 6 škola 2023/24 u SDŽ
pisanje priča, ilustracija, tisak publikacije i primjena alata

Pilot projekt 19 škola 2024/2025 vrednovanje provedeno upitnikom zadovoljstva,
analizom izvještaja

Projektna godina 21 škola 2025/26 primjena alata vrednovanje upitnikom
zadovoljstva / Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2 (GPIUS 2;
Caplan 2010)

Hodogram



Kratki izvještaj

- Ulazni upitnik
- treba sadržavati informacije o:
 - imenima provoditeljima (stručni suradnici, učitelj/ice razredne nastave ...),
 - uključenim razredima i broju učenika,
 - načinu provedbe (opis aktivnosti i sl.),
 - dojmu provoditelja i korisnika (osvrt na priče, kako su učenici reagirali i savjeti za buduću provedbu),
 - *fotografije* s provedbe aktivnosti.
- Izlazni uputnik

MOBITELU, ODZVONILO TI JE!

TU I TAMO

Dragi mobilni, mislim da te
previše koristim. Neke vrijeme ću te
ostaviti na stolu. Izgasiću te!
Morais se osmoriti, kao što moram
i ja. Tehnologije je u tebi baš
previše. Kolim te ovo prihvatiti.

MOBITELE
NEKAD
TREBA MOI
OSTAVITI.



Iz izvještaja

Metode rada

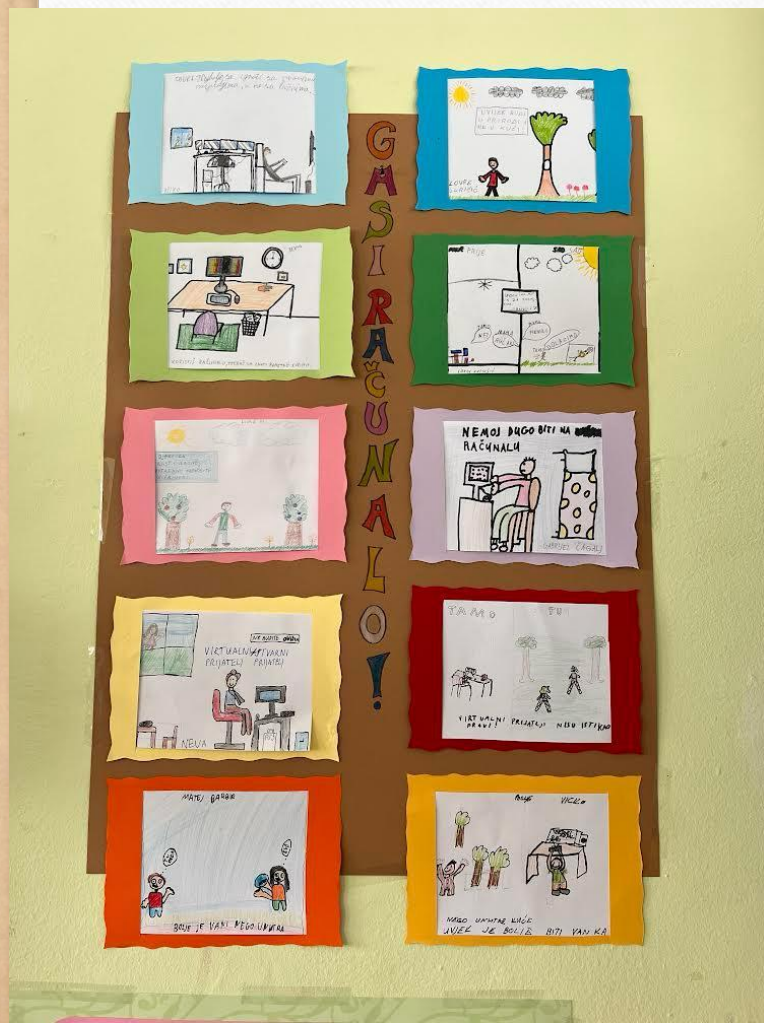


Neke od ideja

Sloboda u
biranju
metode!

- primjeri neispravnog i ispravnog korištenja internetskih sadržaja
- isticanje važnost zaštite osobnih podataka
- uspoređivanje igara u virtualnom i stvarnom svijetu
- provođenje vremena u školskom dvorištu u igri i druženju
- izrada plakata i savjetnika za buduće školarce, pisanje kratkih poruka i upozorenja, stvaranje literarnih radova na temu
- stripovi, plakati, brošura o opasnostima i izazovima na društvenim mrežama, pravila o korištenju interneta, bonton na internetu, pozitivni i negativni utjecaji influencera, slikopriče, dramatizacija i sl.
- sastavi i pjesmice, pisanja pisma utjehe i razumijevanja nepoznatom prijatelju/prijateljici koja je žrtva vršnjačkog nasilja
- izrada reklamnih poruka kojima su htjeli poslati poruku svim ljudima svijeta što je najvažnije na ovome svijetu
- samostalno osmišljavanje aktivnosti koje bi mogle zamijeniti vrijeme provedeno na mobitelu

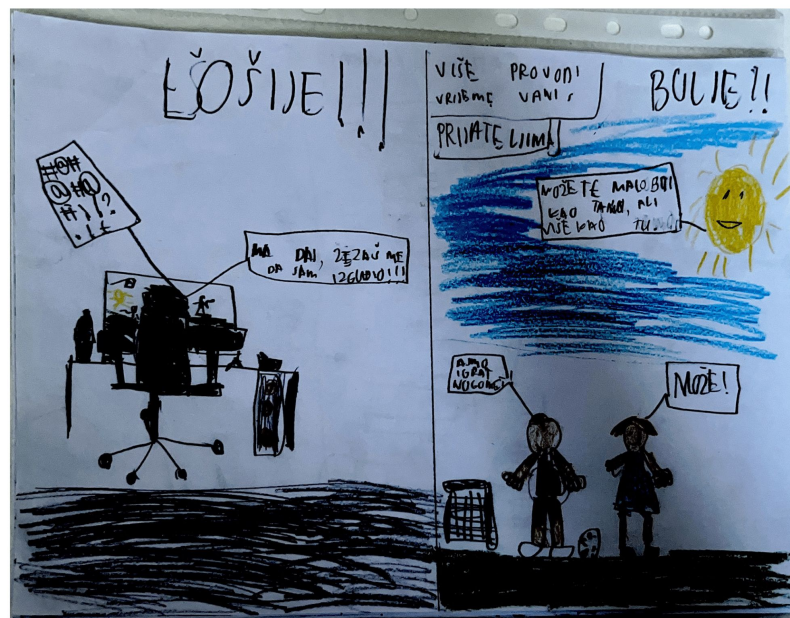
OŠ Blatine-Škrape Split



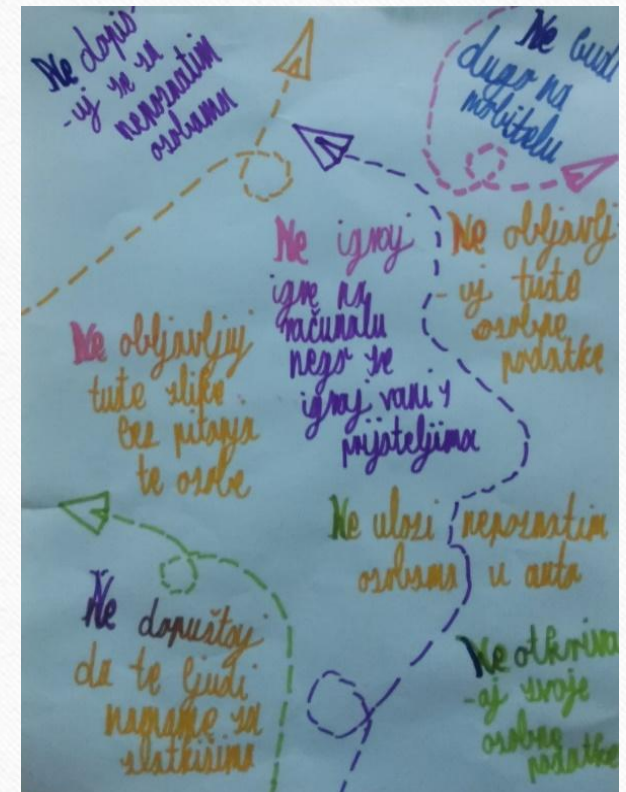
OŠ don Lovre Katića Solin



OŠ Meje Split



OŠ Srinjine



OŠ Stjepana Ivičevića Makarska



Mobilni dragoj moj, za tebe je došao
 kraj. Sada si na vešta su dosta,
 izgledaju te kao bledog fra u na kraju

MOSTA!



Stihovi o mobilu!

OŠ Žnjan-Pazdigrad

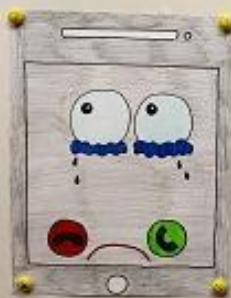
**EKRANIMA SAD JE
 KRAJ, IMA NEŠTO VAŽNIJE
 ZNAJ!**



Dragi mobilu,

kucnuo je čas
 da se sa tobom pozdravimo.

Živjeti zdravo želimo mi
 i vrijeme u veselju provoditi.
 Prijatelj nam pruža zadovoljstvo pravo
 i u njemu se krije svo životno blago.
 Dobro si bio i hvala ti na tome,
 a sad idemo sami bez tebe
 ostvariti nove zajedničke snove.



**MOBY TEL NIJE
 NAŠ SPAS VEĆ
 OBITELJSKI
 ČAS**



-Čiti se i roditelja koji ne žive u
 Hrvatskoj.

-Dogovaranje s prijateljima za rane
 Nameru mamu i tatu ako nešto ni-
 je u redu.

-Za školu, ako prijatelju treba do-
 maci ili školski rad.

-Previše gledanja You Tube, Tik Toka
 Ekran nije zdrav za naše oči i
 mozak.

-Kino raznih reklama koje nisu
 za djecu i tinejdžere.

-Manje druženja s prijateljima

-Igre s prijateljima

-Navigacija

-Family link, mama me može
 pratiti gdje sam.

-Pratiti svoje zdravlje

-Pratiti vremensku prognozu

Ovaj vikend mobilni NE PALI
 Traži rani i SVI će te

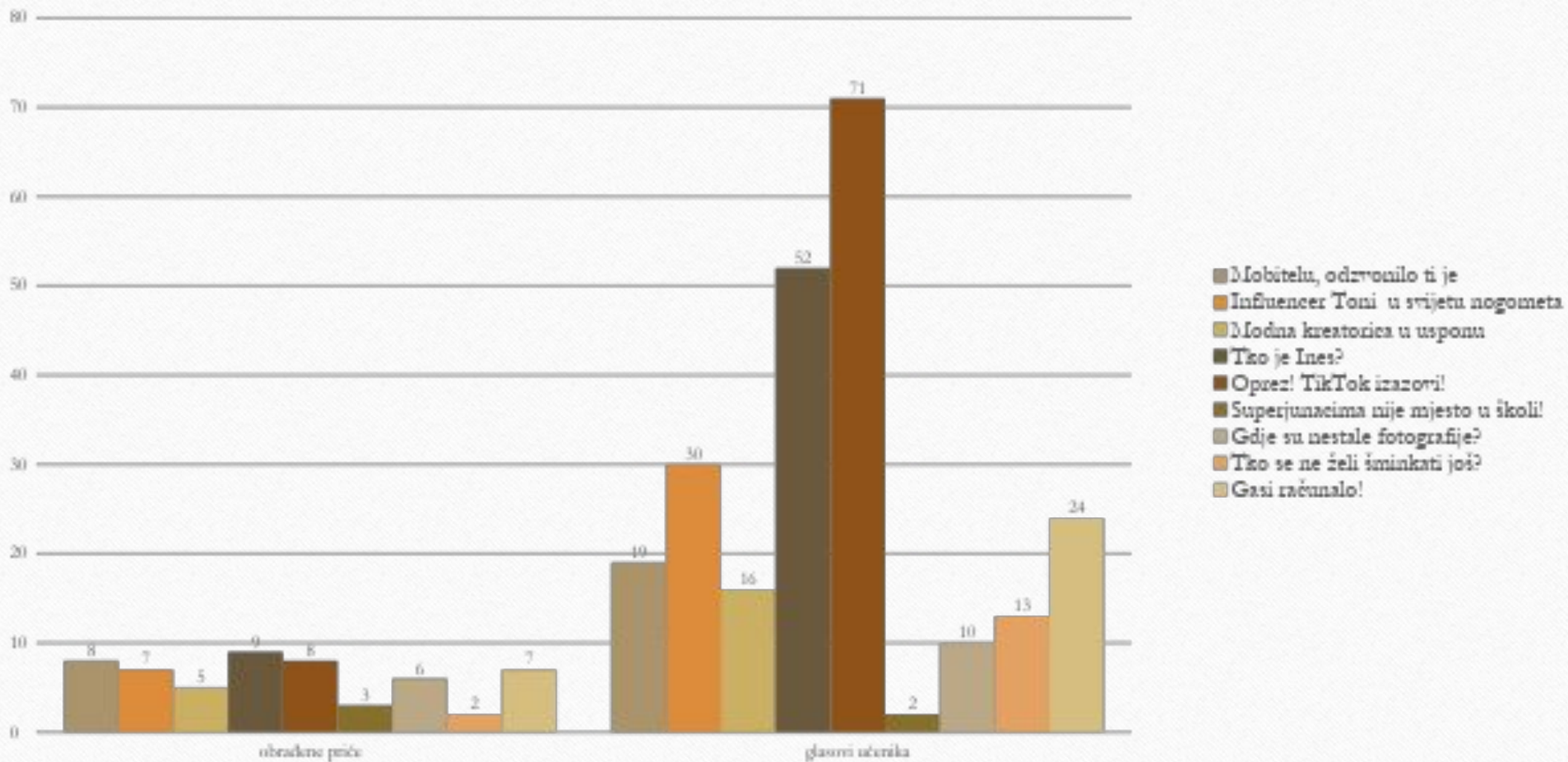
POHVALIT!



Analiza upitnika zadovoljstva

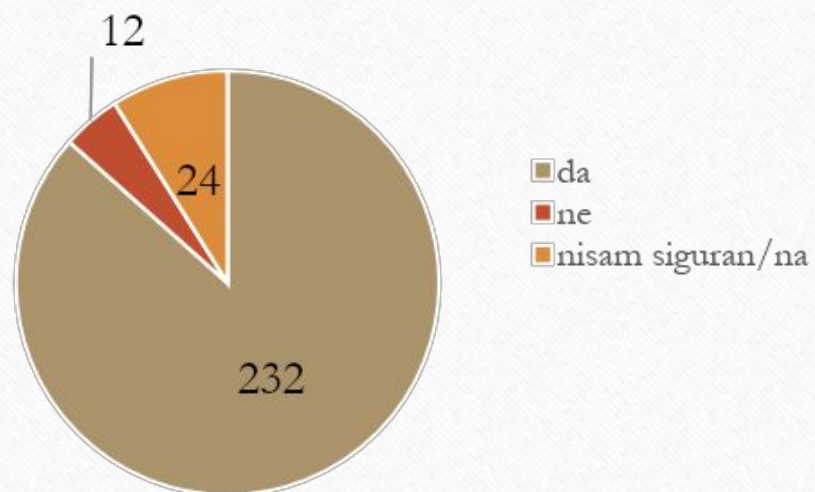
oko 250 upitnika



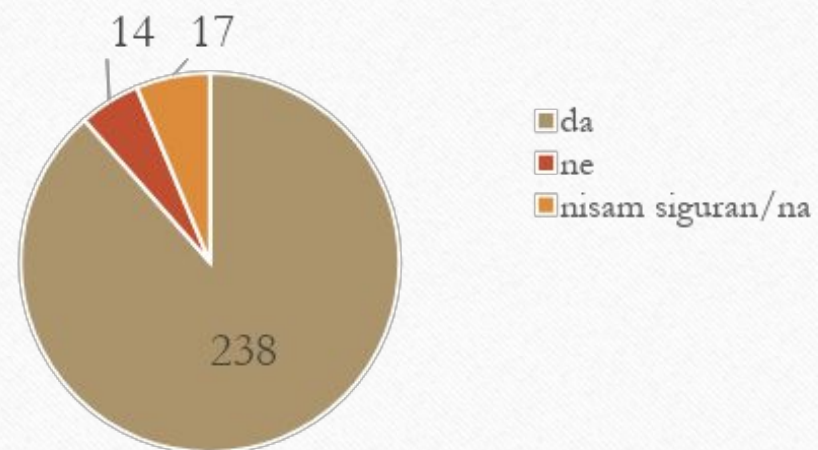


(12 razreda u 6 škola)

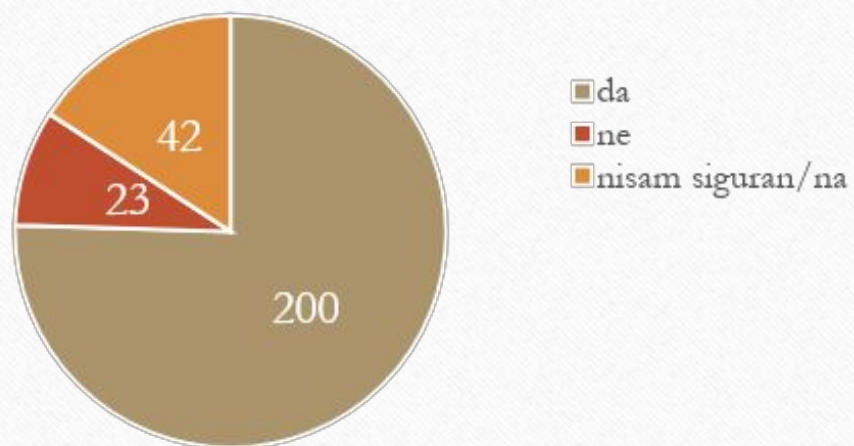
Priče koje smo čitali su mi zanimljive.



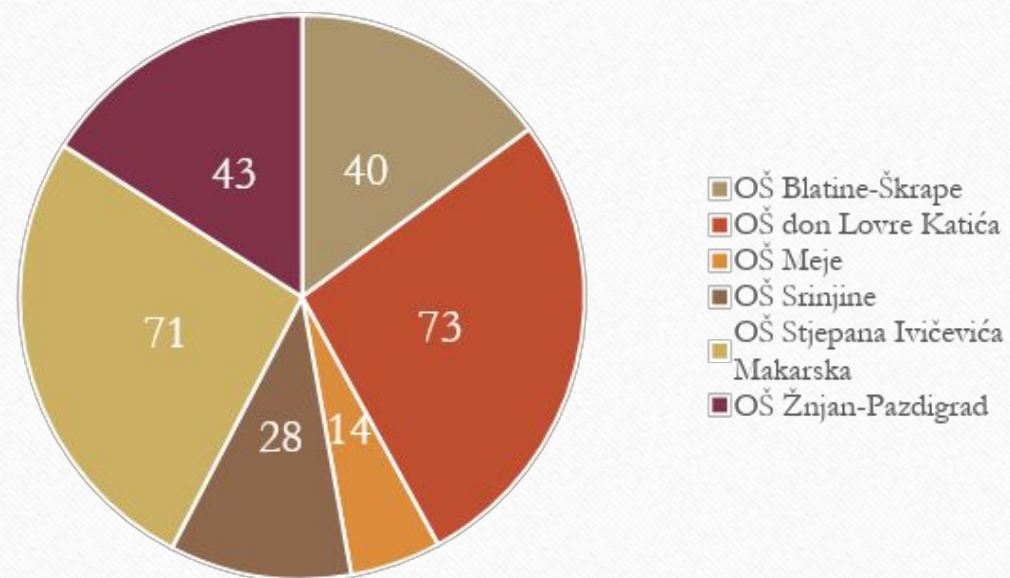
Naučio/la sam nešto novo iz priča koje smo čitali.



Preporučio/la bih ovakve aktivnosti svojim
vršnjacima.



Koju školu pohađaš?



Vrednovanje

- Google obrazac (*Google Forms*), ulazni upitnik prije provedenih radionica s elementima biblioterapije te izlazni upitnik nakon provedbe
- Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2 (GPIUS 2; Caplan 2010)
- nekoliko pitanja o navikama korištenja interneta:
 - Imaš li mobitel?; Jesu li ti roditelji postavili pravilo o korištenju interneta?; Ako jesu, koliko vremena smiješ biti na internetu?; Poštuješ li to pravilo?; Označi aplikacije koje koristiš.

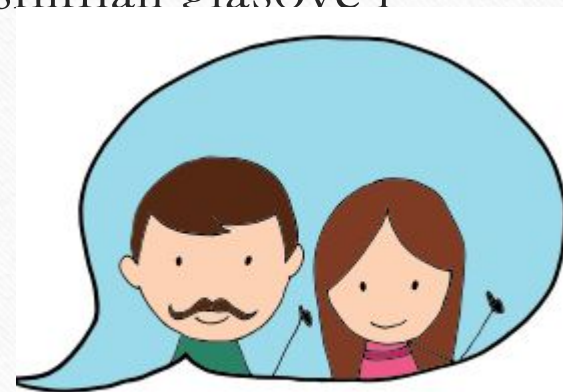
Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2, GPIUS 2 (Caplan 2010)

odgovori (1-3): ne slažem se; niti se ne slažem, niti se slažem; slažem se

1. Više volim druženje na internetu nego druženje uživo.
2. Koristio sam internet kako bih razgovarao s drugima kad sam se osjećao usamljeno.
3. Kad neko vrijeme nisam bio na internetu, postao sam opterećen mislima o tome da odem na internet.
4. Imam problem s kontroliranjem vremena koje provodim na internetu.
5. Korištenje interneta otežalo mi je usklađivanje obveza u životu.
6. Druženje na internetu mi je puno ugodnije od druženja uživo.
7. Koristio sam internet kako bih se osjećao bolje kad sam bio loše.
8. Osjećao bih se izgubljeno da ne mogu biti na internetu.
9. Teško mi je kontrolirati svoje korištenje interneta.
10. Propustio sam druženja ili aktivnosti zbog korištenja interneta.
11. Draže mi je razgovarati s ljudima na internetu nego uživo.
12. Koristio sam internet kako bih se bolje osjećao kad sam bio uznemiren.
13. Neprestano razmišljam o odlasku na internet kad nisam na internetu.
14. Kada nisam na internetu, teško se odupirem želji da budem na internetu.
15. Moje korištenje interneta stvorilo mi je probleme u životu.

Dodatna vrijednost

- učenici PS Slivno OŠ Zagvozđ su s učiteljem likovne kulture Mirom Šimunovićem napravili kratke animirane filmove koji prate 9 priča iz zbirke priča „TU & TAMO”
- pisali scenarij i dijaloge, stvarali ilustracije i scenografije, snimali glasove i izradili animacije te uputili poruke odraslima
- <https://www.youtube.com/@nzjzsdzsplit6963/videos>



-
- video

<https://www.youtube.com/watch?v=PQtFFPSZU1w>

Hvala na pozornosti

