

PLAKATI ZA DUŠU

Vizualne komunikacije
u zaštiti i unapređenju mentalnog zdravlja

Izvješće o izložbi Nastavnog zavoda
za javno zdravstvo SDŽ Plakati za dušu postavljenoj u
Srednjoj školi fra Andrije Kačića Miošića u Makarskoj, 2020.

Sanja Puharić, prof., psihologinja

O PROJEKTU PLAKATI ZA DUŠU



Public Health Institute of Split-Dalmatia County
Service of Mental Health

www.njzjz-split.hr



NE ovisni ĐIR

- **CILJ:** Zaštiti i unaprijediti mentalno zdravlje djece i mladih uz pomoć vizualnih komunikacija
- Izložba 53 plakata predstavlja pregled niza preventivnih projektnih aktivnosti Službe za mentalno zdravlje NZJZ SDŽ koje su se odvijale gotovo cijelo desetljeće u suradnji s partnerima i suradnicima iz odgojno-obrazovnih, socijalnih ili javnih ustanova
- Izložba je pružila priliku da se u školama s učenicima, kao i s njihovim razrednicima i nastavnicima komunicira na novi, drugačiji način o važnosti očuvanja zdravlja i o poteškoćama u mentalnom zdravlju.
- Potiče se razvoj medijske i emocionalne pismenosti.

SŠ FRA ANDRIJE KAČIĆA MIOŠIĆA

- Izložbu PLAKATI ZA DUŠU organizirali smo u Srednjoj školi fra Andrije Kačića Miošića u Makarskoj, u Mjesecu borbe protiv ovisnosti, virtualnim putem zbog novonastalih okolnosti izazvanih COVIDOM-19.
- Svi učenici škole (455 učenika / 20 razrednih odjela) zajedno sa svojim razrednicima za vrijeme sata razrednika pogledali su izložbu u periodu od 15.11. do 7.12. 2020.
- Izabrali smo PLAKAT RAZREDA i PLAKAT ŠKOLE.
- Nakon virtualnog obilaska kataloga s plakatima, učenici su kroz raspravu birali plakat koji im se najviše sviđa (ili čija ih se poruka najviše dojmila), koji prema njihovom mišljenju najbolje prenosi poruku zaštite mentalnog zdravlja mladih. Zbrajanjem njihovih pojedinačnih glasova svaki je razred odabrao prva tri plakata i za svaki napisao obrazloženje.
- Prebrojavanjem glasova na nivou Škole utvrdili smo koji su se plakati najviše svidjeli našim učenicima.
- Povratne su informacije bile su jako dobre, a zanimljivo je da su u nekim razredima bili i učenici koji su u OŠ sudjelovali u izradi nekih plakata.

Ovako su izabrali naši učenici



1. mjesto / I pad je let.



2. mjesto / Zidovi nisu prepreke.



3. mjesto / Poslije kiše dolazi sunce.

I PAD JE LET.

I kad pogriješiš, trebaš shvatiti da nije sve tako loše jer iz tog svog pada možeš naučiti nešto za let., 1.J

Svi mi u životu radimo pogreške i naši padovi su neizbjegni dijelovi života koji nas dovode do „leta“, odnosno do uspjeha. Svakim padom naučimo još više poletjeti. Plakat je motivirajući i potiče nas da ne odustajemo nakon prvog neuspjeha., 3.L

Ovaj plakat sam izabrao jer poruka zvuči inspirirajuće i u sebi nosi poticaj za nastaviti dalje. Svi ljudi bi ove riječi trebali nositi u svojim mislima i sjetiti ih se kad im bude teško., 3.L

Ako uložimo dosta truda u nešto, a ne uspijemo ne moramo odmah odustati...taj pad nas treba poduprijeti na još veći trud koji će se sigurno isplatiti., 3.C

Pad je lekcija, uči nas nečemu novom. A kad učimo, rastemo, letimo poljima znanja., 4.B

Kreativnost origamija može poslati lijepu poruku. I ako padamo mi letimo., 1.E

Kada padnemo pruža nam se prilika za novi početak; na greškama se najbolje uči; ne treba se sramiti svoje prošlosti jer nas ona čini onakvima kakvima jesmo; kada doživimo neuspjeh ne smijemo odustati već se boriti i pokušati ponovno krenuti prema svom cilju., 4.C

Svaki pad je novo iskustvo koje nas uči kako ustati i ići dalje., 3.A

Kao što svi znamo, život je pun uspona i padova no moramo naučiti uživati cijelim putem do vrha. Svaki pad je korak bliže uspjehu., 4.A

Savjetovalište za zaštitu zdravlja djece i mladih
Split, Fra Luje Maruna 2/1, tel.: 021/599-696



Nastavni zavod za javno zdravstvo
Šibensko-dalmatinske županije
a za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti
Vukovarska 46, tel. 021/401-190 fax., 021/401-195
nzjz-split.hr, e-mail: prevencija.ovisnosti1@nzjz-split.hr

ZIDOVNI NISU PREPREKE

Kada se nađemo pred nekim izazovom u životu ne moramo ostati paralizirani pred njim, postoji način da ga premostimo ako vjerujemo u sebe i svoju vrijednost., 3.L

Kada se osjećamo loše, bezvoljno i neželjeno bit ćemo okruženi velikim, debelim zidovima. Usprkos svemu uvijek postoji mogućnost da ih probijemo. Izlazimo iz prostorija okruženim tamom i dolazimo u drugu prostoriju koja je svjetlij... Problemi nisu nepremostivi... Ne treba lako odustati... Treba potražiti pomoć od onih koji su najbolji u tome.., 3.C

Prepreke su tu da nas izgrade u bolje osobe, a poteškoće na koje nailazimo često nas mnogočemu nauče; svaka se prepreka može zaobići bez obzira na okolnosti i slabosti koje čovjeka muče i sputavaju u njegovim životnim ciljevima; sve što nas sputava prema cilju trebamo nastojati staviti sa strane te se uz veliki trud i upornost fokusirati prema onome čemu težimo, 4. C

Plakat sam izabrala zbog šarenih boja i zanimljive poruke koja kaže da se u životu sve može postići ako smo uporni. Moramo rješavati svoje probleme a ne bježati od njih, 1.C

Granice postoje samo u "našim glavama", te kad nešto stvarno želimo ostvariti da to možemo postići samo se trebamo boriti., 4.E



POSLIJE KIŠE DOLAZI SUNCE

Plakat ima poruku koja potiče mlade na očuvanje svoga zdravlja i da uvijek moraju imati nadu te da se sve može riješiti., 2.J

Treba uvijek znati da će doći bolja vremena., 3.E

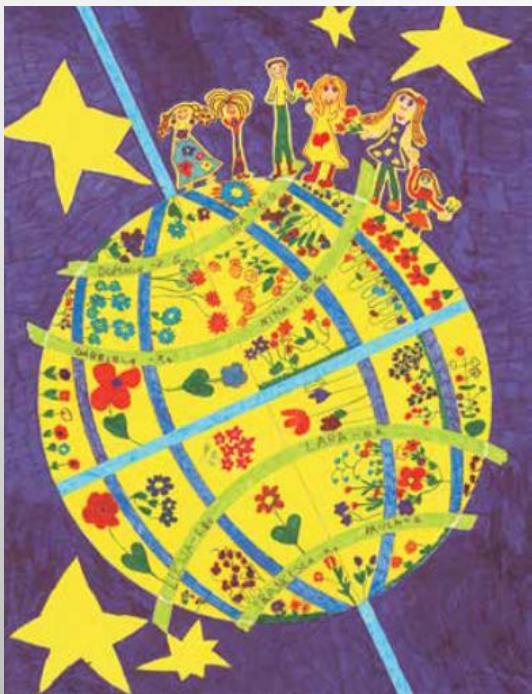
Iako nam se čini da nema kraja, i ova virusna nepogoda će proći,
poslije ove virusne kiše zasjat će sunce, 1. a

Postoje teški dani, iz kojih uvijek nešto možemo naučiti a oni uvijek
prođu i dođu bolja vremena, 3.e

Ne gubimo nadu!, 2.I

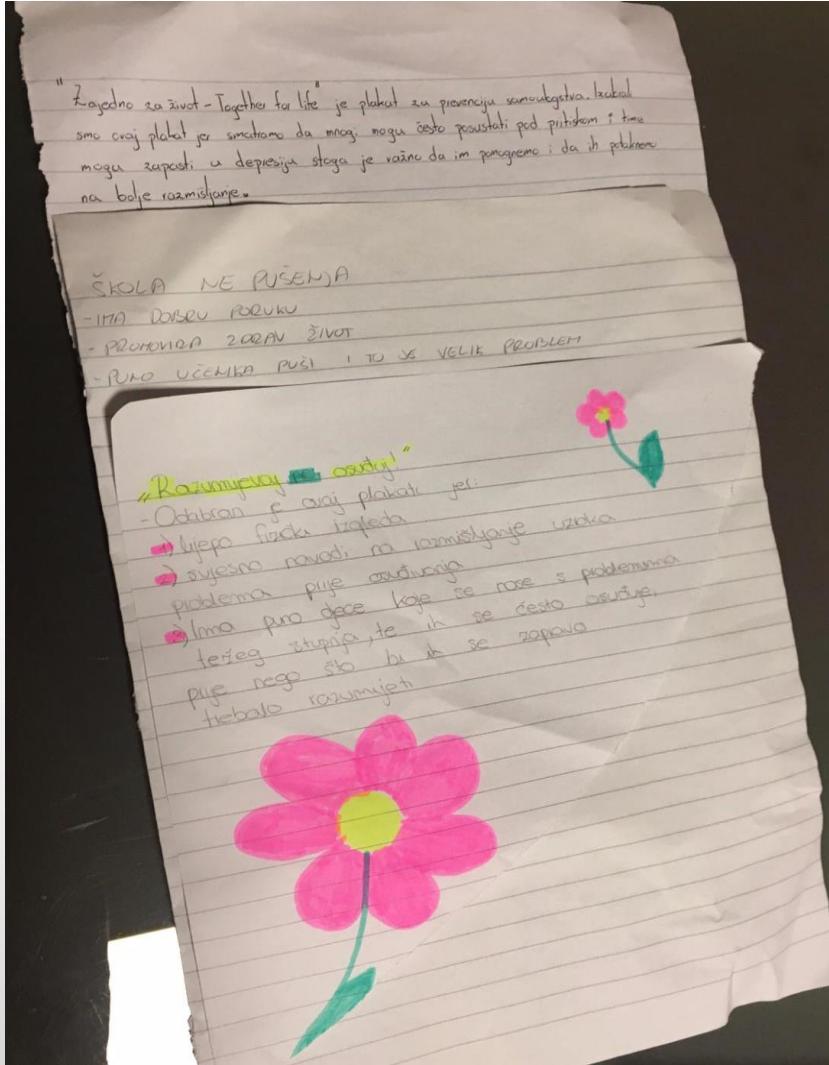


JOŠ SMO BIRALI...



2. E JE ODABRAO:

1. ŠKOLA NE PUŠENJA - Izabrali smo ovaj plakat jer ima dobru poruku kojom promovira zdrav život. Činjenica je da u školi ima puno učenika koji puše i dobro je da do njih dođe ova poruka.
2. ZAJEDNO ZA ŽIVOT - TOGETHER FOR LIFE. Ovaj plakat je vezan za prevenciju samoubojstva. Izabran je jer smatramo da mnogi mogu često posustati pod pritiskom i tako mogu zapasti u depresiju, pa je važno da im pomognemo i potaknemo na pozitivno razmišljanje.
3. RAZUMIJEVAJ, NE OSUĐUJ - Ovaj plakat je izabran jer lijepo izgleda, svjesno navodi na razmišljanje uzroka problema prije osuđivanja. Ima puno djece koja se nose s težim problemima i često ih se osuđuje bez da ih se pokuša razumjeti.



PLAKATI ZA DUŠU PO ODABIRU 2.J RAZREDA:

ZAJEDNO ZA ŽIVOT

"Plakat nam budi svijest o samoubojstvu i da se ne treba shvaćati olako već potražiti pomoć ako je trebaš."

ČUVAJ SVOJE SRCE

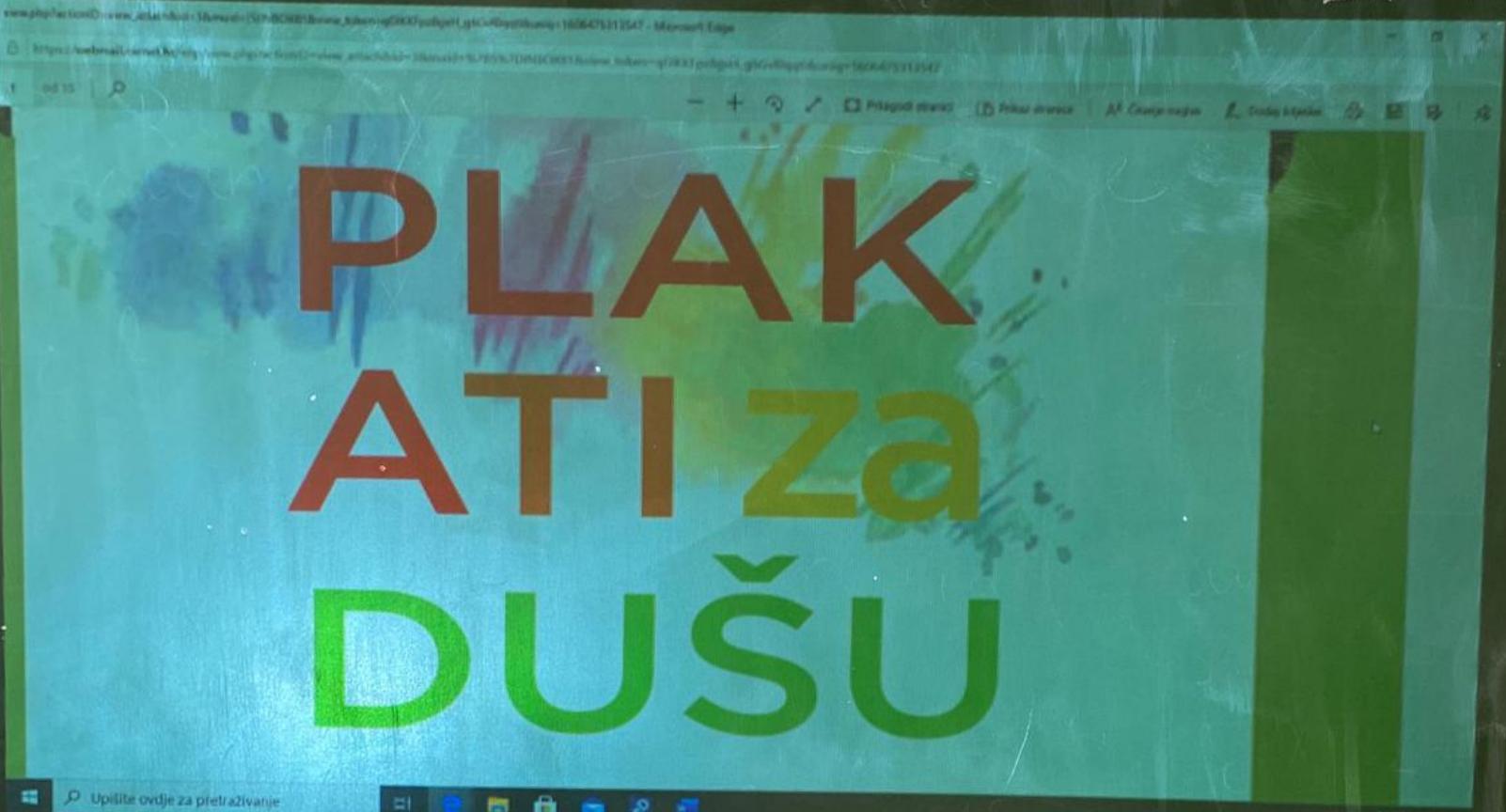
"Plakat nam prikazuje najveći problem današnjice kod mladih te nas potiče na promjenu koja ugrožava naše zdravlje."

POSLIJE KIŠE DOLAZI SUNCE

"Plakat ima poruku koja potiče mlade na očuvanje svoga zdravlja i da uvijek moraju imati nade te da se sve može riješiti."



IZBOR PLAKATA 2.C



PRVI IZBOR

23. Zidan. Nisu Prepreke, 2015.

DRUGI IZBOR

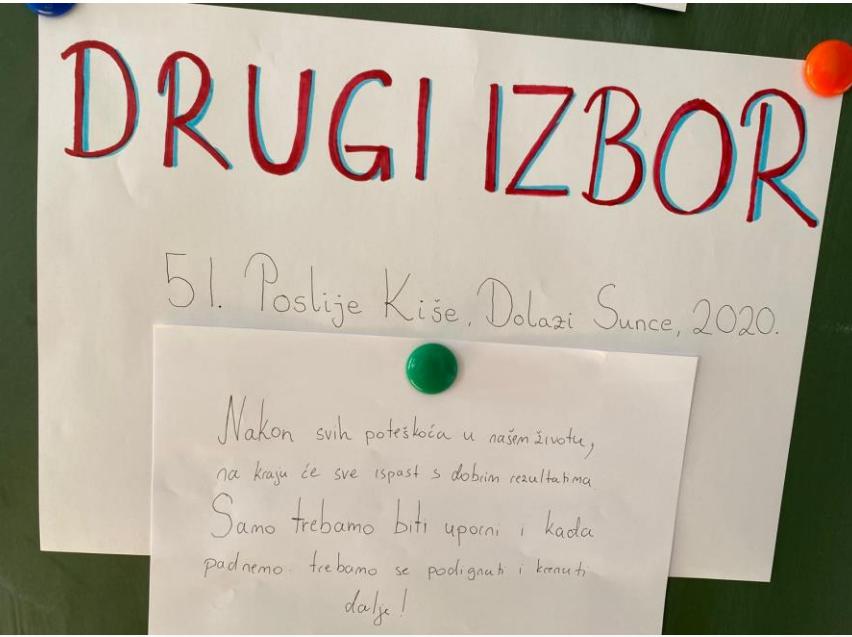
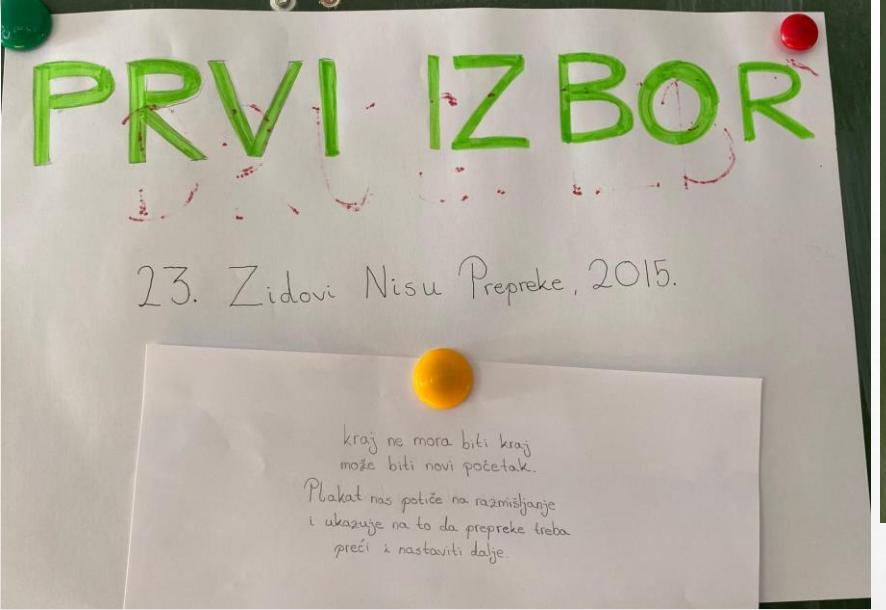
51. Poslije Kiše Dolazi Since, 2020.

Nakon svih potresa u zemljama,
na koj će se oprijeti s dobiti neštete.
Samo trebamo biti upori i kada
padnemo, trebamo se podignuti i komad
idući!

TRECI IZBOR

Si je u glavu nesto i u nogama, 2014.

Uvijek spremi svojom
izbjegom
za sve, one što traže
glavu po nje
već



3. A

Šimun Pavlinović



Ja ga radio

15:57

Antonio Šimić



Vakula je rek...da bit ce pretezni
vedrooo

15:57

Gloria Grabner



Svidio mi se dokumentarni film

15:57

Ana Protrka



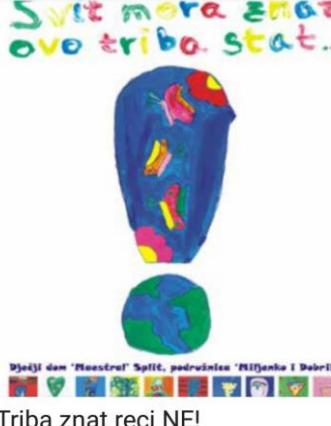
Odabrala sam ovaj jer sam
sudjelovala u njegovoj izradi

15:57

Triba znat reci NE!

15:56

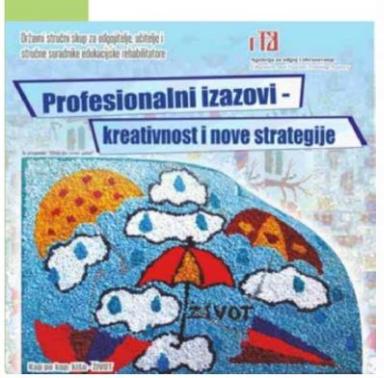
Ana Šalinović



Triba znat reci NE!

15:56

Jure Vucko



Život je kao hod po kiši, ako imаш
nešto gdje se možeš zakloniti
ostat ćeš suh.

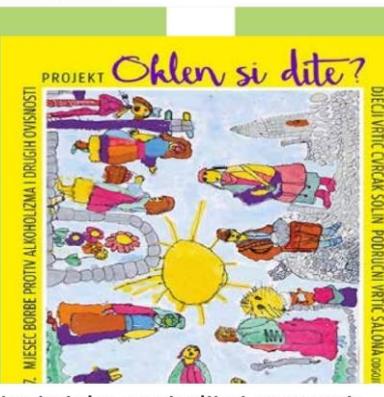
15:5

Laura Radic



Treba znati reci ne

Ivan Zubac



Jer je jako zanimljiv i mastovit

Marino Grbić



Svaki pad novo je iskustvo
koje nas uči kako hrabro ustati
ići dalje.

Marina Lalić



Sviđa mi se jer je smisao
jesavanja problema pricati o
svojim problemima

Kristijan Vidaković



Sviđa mi se referenca na Alku
i kolaž drva.

Luka Roso



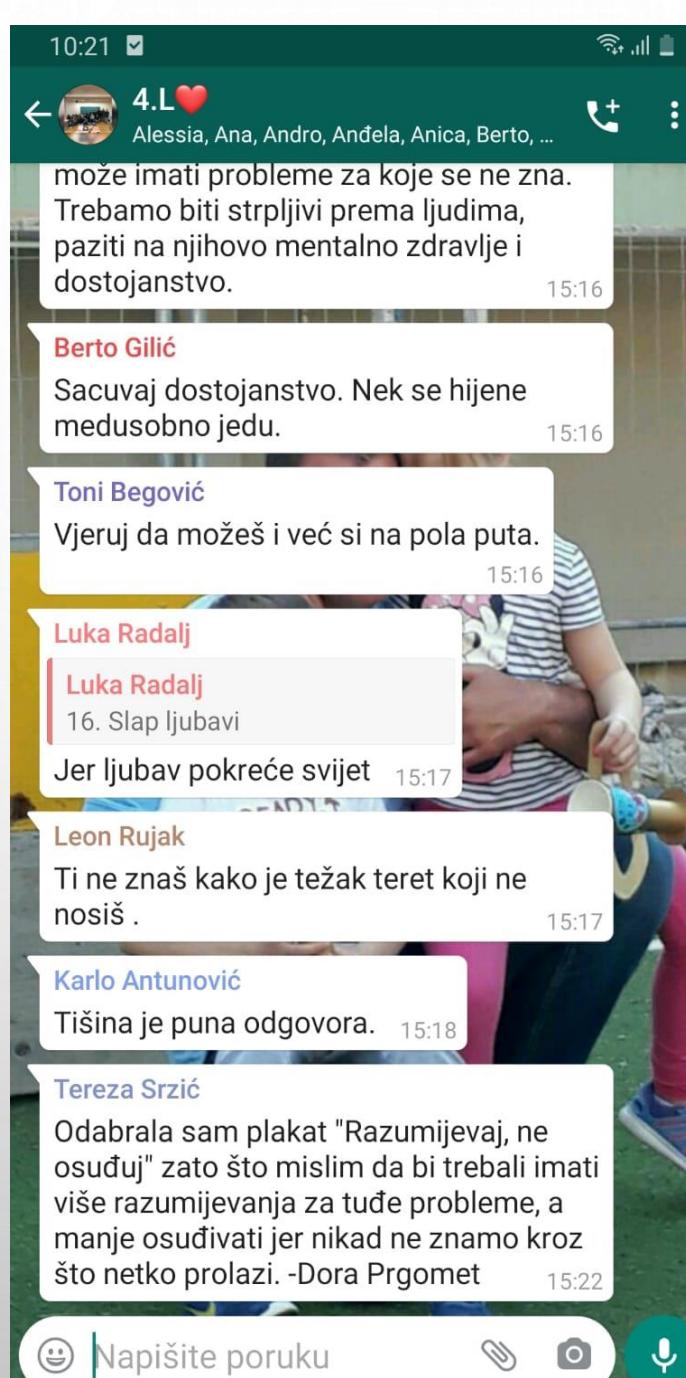
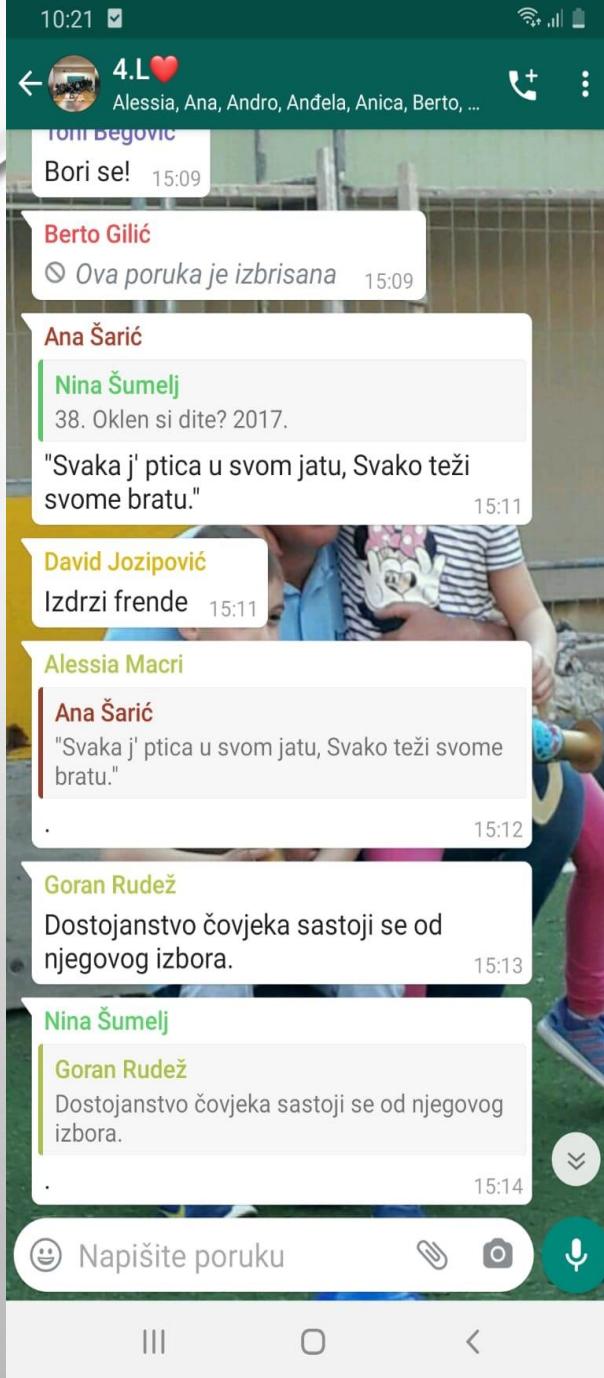
Korina Panžić



Zdrave ideje. 2017. (Dani preventivne, OS 2. zravnica, NZI-Z SDZ, Vukovarska 46, Savjetodavni odbor za djecu i mlade; Fra Ljude Maruna 2/1 Split, Odgojno-obrazovne установе SDZ)

Cista svrda.

Hrvatski dan nepušanja) Izložba: Plakati za dušu... Atrej Skole za dizajn grafika i održivi gradnji, III. Gimnazija Split, MIO-c, Priručne škole, Graditeljsko-geodetske tehničke škole



4.E

1. KAKO SE KAŽE NE NA TVOM PLANETU?

Odabir prvog plakata uz obrazloženje da granice postoje samo u "našim glavama", te kad nešto stvarno želimo ostvariti da to možemo postići samo se trebamo boriti.

2. ZIDOVNI NISU PREPREKE

Uvijek trebamo ostati dostojni samih sebe i svojih uvjerenja, ne treba popuštati i povoditi se za drugima.

3. MOJ CVIJET ZA BOLJI SVIJET

Svatko ima svoju ulogu na ovom svijetu i odgovoran je za svoje postupke, te nikad ne smijemo odustajati jedni od drugih.

bonbon 11:25 79 %

4.e!! 🔥 🎓 KATALOG_plakati



Plakati

I pad je let

Pad je lekojka, uči nas nečemu novom. A kad učimo, rastemo, letimo poljima znanja.

Moj cvijet za bolji svijet

Svaki pojedinac je jedan cvijet u šarenom vrtu. Svatko od nas na svoj način pridonosi lijepoti i boljštu svijeta.

„... ali i dijela kreću it glave.
iti, početak promjene je u glavi.
naše misli i želje i sve što
bilo katra misao ili želja,
avi.“

4. B

PLAKATI ZA DUSU

1L RAZRED

Mi smo se kao učenici 1L razreda odlučili za plakat „Let's talk“.

Plakat nas se dojmio svojom jednostavnosću, ali i dubokim značenjem.

Važan je jer govori o važnosti života te mentalnog i fizičkog zdravlja.

Zabrali smo ga jer mislimo da više ljudi treba znati značenje tocke-zarez (;), a to je autorova odluka da nastavi smisao rečenice što predstavlja odluku osobe da nastavi svoj život.

1L

RAZUM JEVAJ, NE OSUDUJ..!
„Disko je osuditi nekoga, ali umijeće je razumjeti. Kao da nam je razumjeti nekoga mesto na kojem razmotravaju fantastike. Prije nego osudiš, stani sebe u ulogu onog čovjeka ne mudi!“
Nažalost, skloni smo osuđivanju svega što nama "nije normalno". Jako je važno znati razumjeti druge i pružiti im podršku.

I pad je let... Kao što svaki znamo, život je pun uspona i padova, no moramo naučiti uživati cijelim putem do vrha. Svaki pad je korak bliže uspjehu

Plakati za dan Prva
Plakat 1 Razumjer, ne osuduј!
Plakat 2 Poveži se bogom Približi
Plakat 3 I pad velet
Plakat 4 Razgovaraj - let's talk
Plakat 5 Škola ne puščaja
Odabrani
1. Plakat 3 (I pad velet)
2. Plakat 1 (Razumjer, ne osuduј)
3. Plakat 5 (Škola ne puščaja)

Škola
Pušenje
školovanje
život Potra
Dugnost