

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 Puhačić, prof., psihologinja



Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Služba za mentalno zdravlje

www.nzjz-split.hr

NE ovisni ĐIR

zdrave_ideje

O PROJEKTU PLAKATI ZA DUŠU

- **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 suse odvijale gotovo cijelo desetljeće u suradnji spartnerima i suradnicima iz odgojno-obrazovnih, socijalnih ili javnih ustanova
- Izložba je pružila priliku da se u školama sučenicima, kao i snjihovim 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 suneizbjegni 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 samizabrazao 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 kakvim jesmo; kada doživimo neuspjeh ne smijemo odustati već seboriti 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
Splitsko-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 svjetlijia... Problemi nisu nepremostivi... Ne treba lako odustati... Treba potražiti pomoć od onih koji sunajbolji 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 unjegovim 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 samizabrala 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 stvamo 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

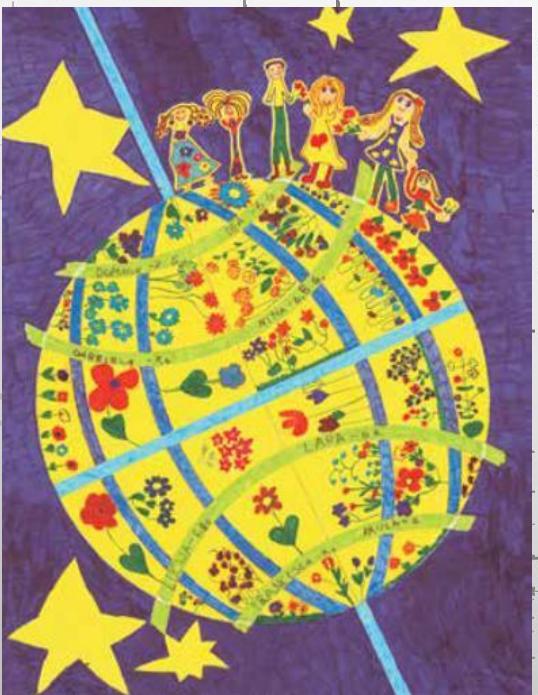
Iako nam se čini da nema kraja, i ova virusna nepogoda će proći, poslije ove virusne kiše zasjat će sunce, 1. a

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...

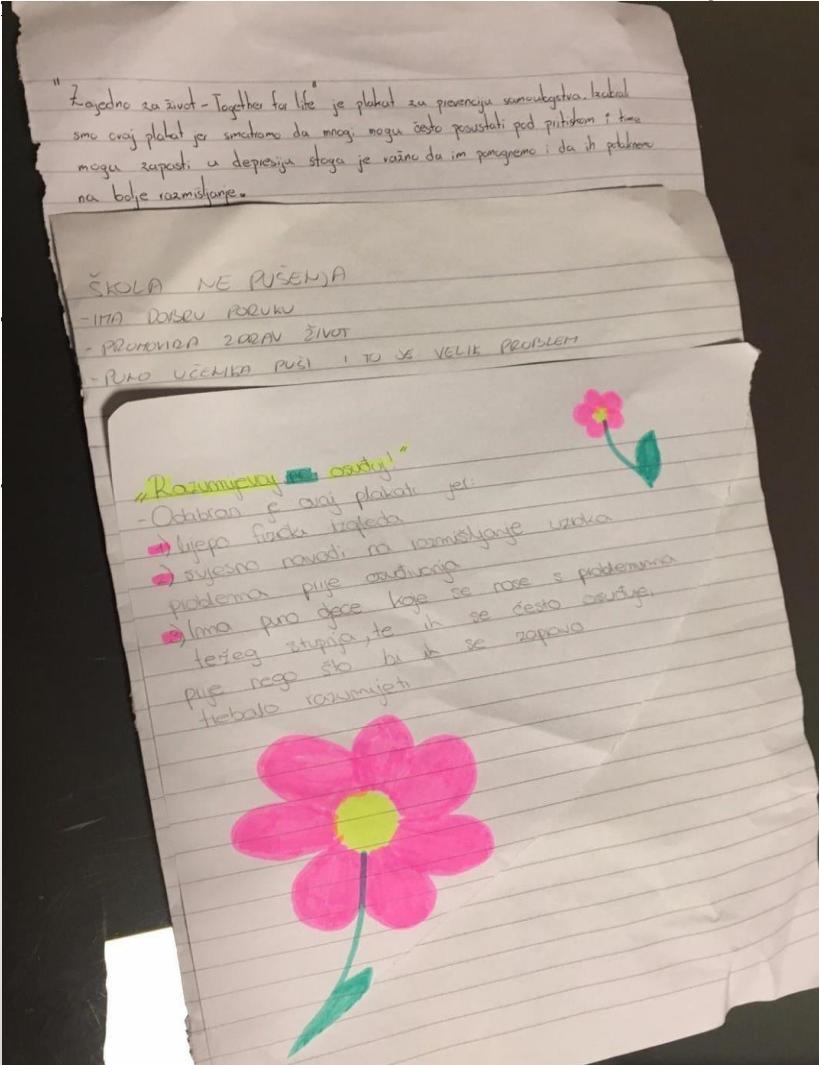


2. EJE ODABRAO:

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 dąbro je da do njih dođe ova poruka.

2.ZAJEDNO ZA ŽIVOT - TOGETHERFORLIFE 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, NEOSUĐUJ - Ovaj plakat je izabran jer lijepo izgleda, svjesno navodi na razmišljanje uzroka problema prije osuđivanja. Ima puno djece koja se nose stežim 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

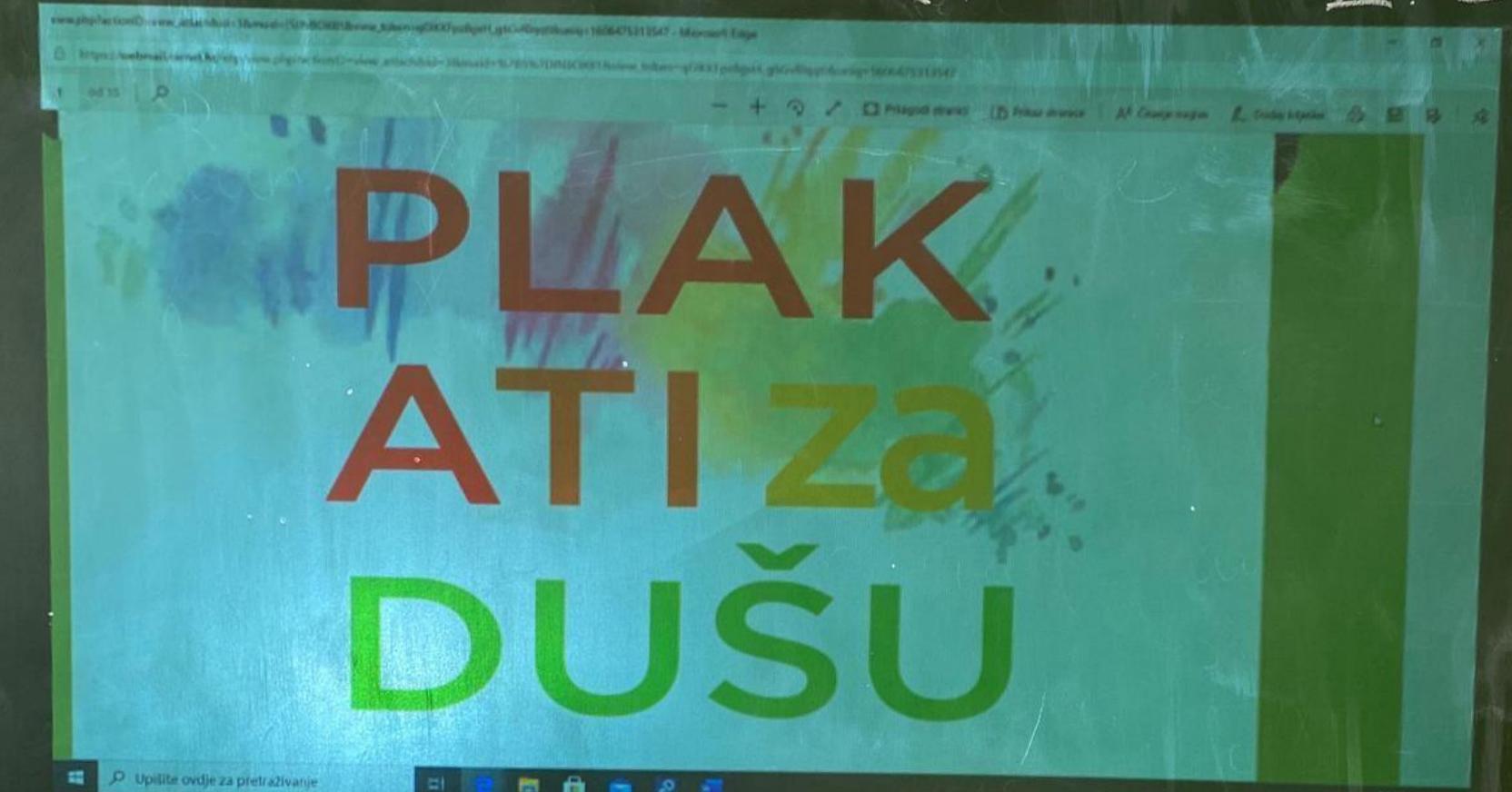
"Plakat nam prikazuje najveći problem današnjice kod mlađih te nas potiče na promjenu koja ugrožava naše zdravlje."

POSLJE 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.

Krijem mesto kada
malo bilo vremena potreba.
Plakat može da je nešto drugo
članage može da je nešto drugo
prema vlastnim željama.

DRUGI IZBOR

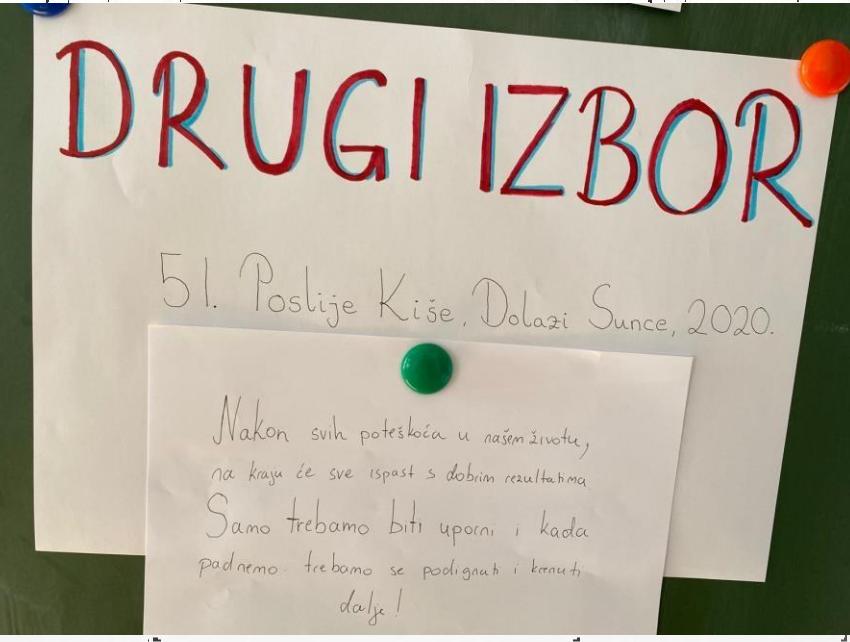
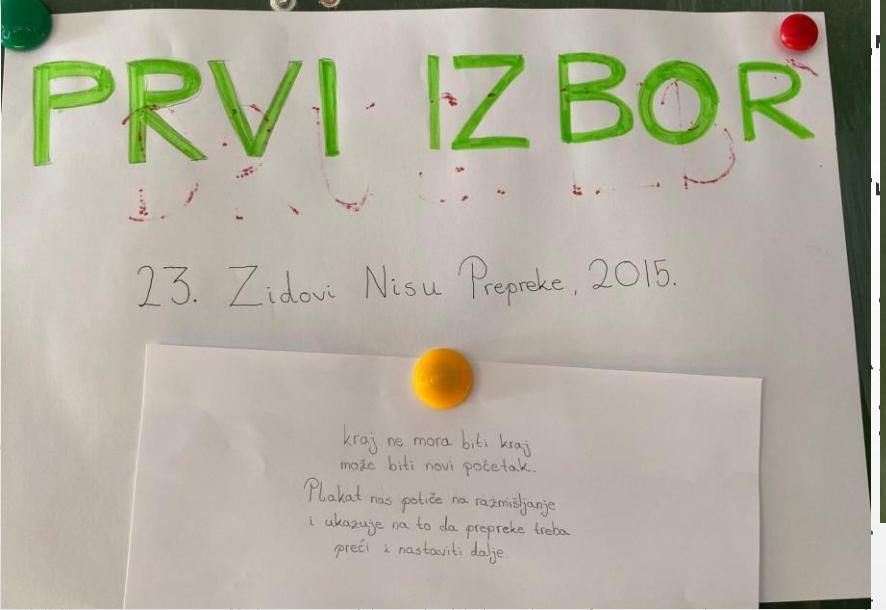
51. Poslije Kiše Dolazi Sunce, 2020.

Nakon svih potresa u zemljama,
na koju će se oprijeti s dobiti novih
Samo trebamo biti uporni i kada
padnemo, trebamo se podignuti i komad
idući!

TRECI IZBOR

• Sie je u glavu nesto i u nogama, 2017.

Uvijek spremni uspon
[potpis]
Ovi znaci, one što kreću
glava još nje
[potpis]



3. A

Šimun Pavlinović



Ana Protrka



Antonio Šimić



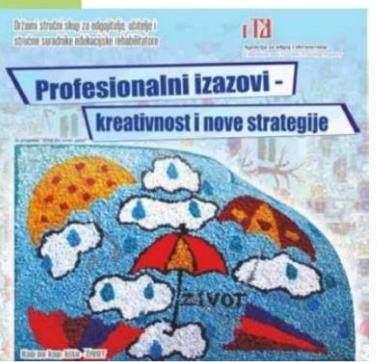
Gloria Grabner



Ana Šalinović



Jure Vučko



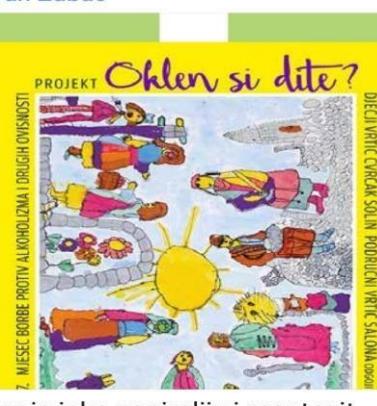
Život je kao hod po kiši, ako imаш nešto gdje se možeš zakloniti ostat ćeš suh. 15:5

Laura Radic



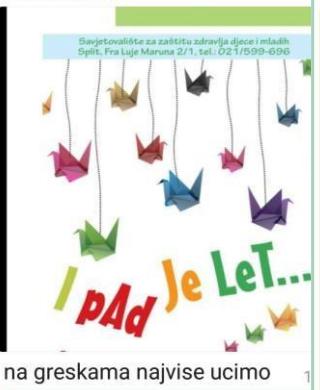
Treba znati reci ne

Ivan Zubac

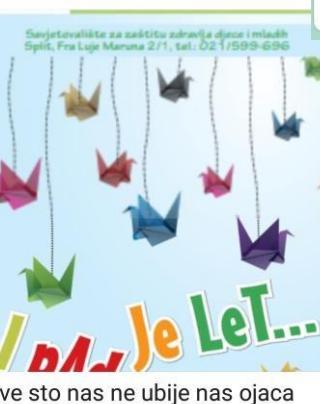


Svaki pad novo je iskustvo koje nas uči kako hrabro ustati ići dalje. 15:54 ✓

Marino Grbić



Luka Miočević



15:5



15:54 ✓

Marina Lalić



15:56

Laura Vrdoljak



15:56

Kristijan Vidaković

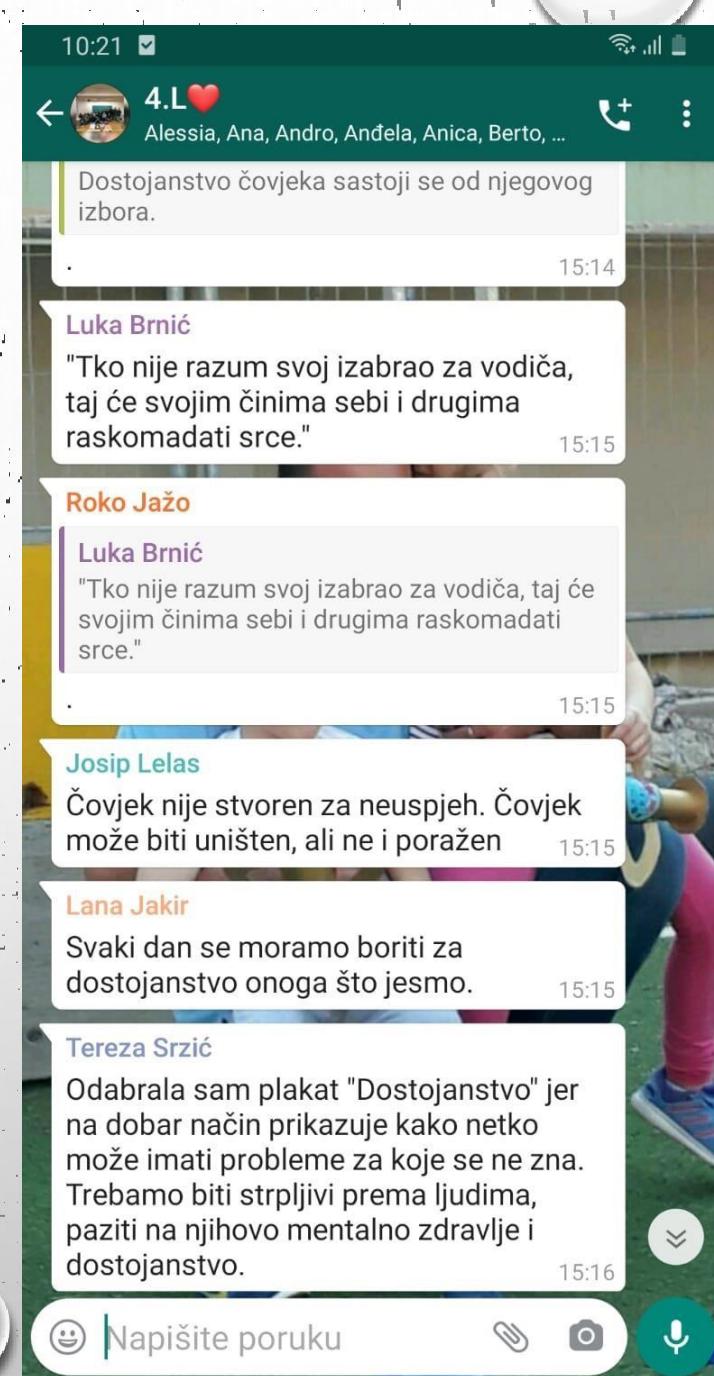


Sviđa mi se referenca na Alku i kolaž drva.

Luka Roso



15:55



44eE

1. KAKO SEKAŽE 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.



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 iz 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. Izabrali 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 kojem se radi.“
Nažalost, skloni smo osuđivanju svega što nama "nije normalno". Jako je važno znati razumjeti druge i pružiti im podršku.

I pad je let...
moramu naučiti glijicu uspjehu
Kao što svaki znamu, život je pun uspjeha i podovala, no
uživati cijelim putem do vrha. Svaki pad je korak

Ško
Blaženje
školovanje
život Potra
Dugnost

Plakat 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)