



Grad Zadar



ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO ZADAR



Zadarska županija

Trening životnih vještina



TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Trening životnih vještina je znanstveno utemeljen program usmjeren na univerzalnu prevenciju rizičnih ponašanja putem razvijanja i primjenjivanja socijalnih vještina kod djece.



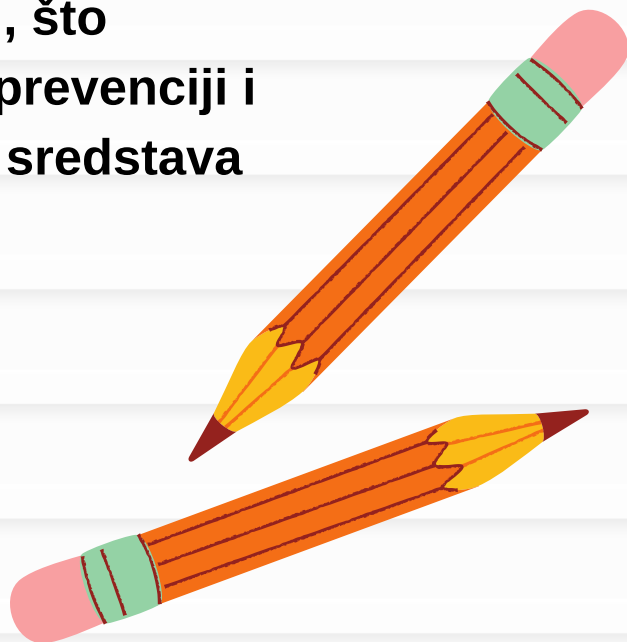
Znanstvena istraživanja pokazuju da nedostatak socijalnih vještina **može dovesti do uključivanja u asocijalna i antisocijalna ponašanja** pa tako i konzumiranja sredstava ovisnosti. Stoga se putem ovog programa kod djece nastoje razviti vještine koje doprinose uspješnom nošenju s izazovima rasta, razvoja i odrastanja, a koje uključuju **odolijevanje pritisku vršnjaka i drugih socijalnih utjecaja, poticanje donošenja zdravih i prosocijalnih odluka i izbora, kritičkog promišljanja te stvaranja i održavanja pozitivnih odnosa s drugima.**



Radionice se provode na satu razredne nastave, a vode ih učitelji/ce ili stručni suradnici koji su educirani za provedbu programa. Na početku programa učenici dobivaju potrebne priručnike koje na kraju zadržavaju za sebe.



Cilj programa je promicanje zdravog stila života kroz poticanje na osobni rast i razvoj, što dugoročno doprinosi prevenciji i odgodi konzumiranja sredstava ovisnosti.



GLAVNE KOMPONENTE PROGRAMA SU:

- Poticanje na kritičko mišljenje i odgovorno donošenje odluka
- Učenje tehnika suočavanja sa stresom
- Učenje tehnika asertivnosti i opiranja vršnjačkom pritisku
- Razvijanje vještina za vlastiti napredak
- Informiranje o sredstvima ovisnosti i posljedicama konzumacije

PROGRAM OBRAĐUJE TEME:

- Slika o sebi i samopoštovanje
- Odlučivanje
- Reklamiranje
- Suočavanje sa stresom
- Komunikacijske vještine
- Socijalne vještine
- Pušenje
- Zauzimanje za sebe





Partnerstvo za zdravlje: Školski preventivni program „Trening životnih vještina“. Program provodi Zavod za javno zdravstvo Zadar uz potporu Zadarske županije i Grada Zadra.



**ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO ZADAR**

**Služba za mentalno zdravlje i
prevenciju ovisnosti**

Ljudevita Posavskog 7, 23 000 Zadar



Telefon: 023/314-783

Fax: 023/302-275

Web: www.mentalnozdravlje.com.hr

E mail: mentalnozdravljezadar@gmail.com