



Udruga OSI – osoba s invaliditetom Kutina

DISABLED PERSONS' ASSOCIATION

Augusta Šenoa 2, 44320 Kutina

Tel: + 385 (0) 44 625 598 ♦ Fax: + 385 (0) 44 629 037

OIB: 45430083021 ♦ IBAN: HR66 2340 0091 1000 6149 1

Mail: udruga-osi@hi.t-com.hr ♦ Web: www.udruga-osi.hr

DIGITALNI PRIRUČNIK

o provedenim edukativnim radionicama u OSNOVNIM ŠKOLAMA i Gimnaziji na području djelovanja Udruge „OSI“ Kutina, a po odobrenom projektu „ Individualnim tretmanima do zajedničke koristi – osnaživanje potrebitih u doba krize“ odobrenog od Ureda za udruge PT1 kojem je provedbeno tijelo Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva PT2.

Financijska podrška nam je odobrena na temelju prijave na raspisan natječaj

„ Jačanje kapaciteta OCD-a za odgovaranje na potrebe lokalne zajednice „ U.P.04.2.1.11 na čemu smo neizmjerljivo zahvalni.

„Nemojte pokušati biti čovjek od uspjeha, nego čovjek od vrijednosti“ A. Einstein

Svi mi koji smo radili na ovom Projektu i odrađivali planirane aktivnosti nismo težili za velikim uspjehom, ali smo željeli našem obrazovnom kadru i učenicima dati dodanu vrijednost tj. nova znanja i spoznaje o tome što je udruga, o vrstama invaliditeta prema stupnju oštećenja ili teškoće, o raspoznavanju oznaka koje koristimo za svaku vrstu zasebno, o ophođenju prema djeci s teškoćama u razvoju uključenima u redovni obrazovni školski sustav, te načinu i vrsti ponašanja profesora i nastavnika kada se u razred dobije integrirano dijete s invaliditetom ili teškoćama. Održali smo i edukativna predavanja o zaštiti zdravlja, o COVIDU, o potresu.

Čitajući ovaj Digitalni priručnik i vi ćete dobiti neka nova znanja, a ako ste sve to već znali nije loše utvrditi gradivo jer kažu da je „Ponavljanje je majka znanja“.

Nadamo se da smo provedbom ovog Projekta pridonijeli sprječavanju institucionalizacije i povećali stupanj integracije i socijalizacije djece s teškoćama u razvoju u redovni obrazovni sustav.

Isto se tako nadamo da smo svojim djelovanjem napravili veliku vrijednost cijeloj lokalnoj zajednici.

„Čovjek bez nade je mrtav čovjek.“

S poštovanjem,

Predsjednica Udruge „OSI“ Kutina
Jozefina Kranjčec



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

PREDAVAČ:mr.sc.MirjanaJakovčev



Edukativne radionice za Nastavnička vijeća „**OŠ Ludina**“ u **Velikoj Ludini održane su** 09.11.2022.,25.01.2023.u OŠ Stjepana Kefelje u Kutini,23.11.2022.u OŠ Josipa Kozarca u Lipovljanima

Predavanja su provedena kroz tri radionice na teme:

- 1. Način ophođenja prema djeci s teškoćama u razvoju**
 - a) intelektualne teškoće
 - b) motorički poremećaji način i vrste podrške
- 2. Pravilno ophođenje u redovnom odgojno obrazovnom sustavu**
 - a) načini komunikacije s djecom – verbalna komunikacija
 - b) neverbalna komunikacija
- 3. Zaštita zdravlja od Covid -19 i potresa**
 - a) izazovi u kriznim situacijama
 - b) stres i kako se nositi s njim
 - c) kako razgovarati s učenicima o Corona virusu
 - d) potresi

1. Način ophođenja prema djeci s teškoćama u razvoju

a) Intelektualne teškoće

- Kako navodi Došen (Došen, 2010) **stručan naziv intelektualne teškoće (IT),podrazumijeva zaostatak psihosocijalnog razvoja** (pogotovo kognitivnog) za prosječnim psihosocijalnim razvojem kod osobe iste kronološke dobi.
- Intelektualne teškoće **nisu psihički, već razvojni poremećaji**, tj. stanje nerazvijenosti središnjeg živčanog sustava te se zato **ne može liječiti i izliječiti već se može samo stimulirati mogući razvoj**.
- Čimbenici mogu biti **biološki ili psihosocijalni**, ili neka kombinacija oba čimbenika a možemo podijeliti na **prenatalne** (od trenutka začeća do poroda), **perinatalne** (tijekom poroda) i **postnatalne** (od rođenja nadalje).
- U 1/3 osoba može se pronaći jasan biološki razlog. **Najčešće su to osobe s Downovim SY** kod kojih postoji prisutnost kromosoma viška. U drugim slučajevima biološke uvjetovanosti prisutne su kromosomske abnormalnosti.



- **Perinatalni uzroci** -Komplikacije u trudnoći ili pri porodu koje dovode do nedovoljnog unosa kisika mogu isto biti razlog pojave intelektualnih teškoća. Hipoksija, virusne i druge infekcije ili trauma uzrok su oko 10% intelektualnih teškoća.
- **Postnatalni čimbenici** uključuju opća zdravstvena stanja stečena u dojenačkoj dobi ili djetinjstvu (infekcije, traume ili trovanja), odnosno utjecaj okoline i drugi duševni poremećaji (uskraćivanje hrane, uskraćivanje razvojne simulacije ili teži duševni poremećaji).
- Jedan dio intelektualnih teškoća svrstava se u tzv. obiteljski naslijeđene intelektualne teškoće. Kod tih osoba nije prisutan biološki faktor, ali njihove obitelji imaju u obiteljskoj povijesti osobe s intelektualnim teškoćama.
- Kod postavljanja dijagnoze treba voditi računa o ukupnom dojmu u snalaženju i komunikaciji koje osoba s intelektualnim teškoćama prezentira.
- osim značajnog ispodprosječnog intelektualnog funkcioniranja, u osobe treba postojati i **značajno ograničenje adaptivnog funkcioniranja na barem dva od sljedećih područja vještina**: komuniciranje, briga o samom sebi, život kod kuće, socijalne/interpersonalne vještine, uporaba zajedničkih sredstava, samousmjernosti, funkcionalne akademske vještine, rad, slobodno vrijeme, zdravlje i sigurnost. (prema DSM-IV).
- **Intelektualno funkcioniranje** (sposobnosti rasuđivanja, zaključivanja mišljenja, razumijevanja, planiranja,)
- Adaptivnom ponašanju (nizu naučenih vještina pomoću kojih funkcioniramo u svakodnevnom životu- socijalne vještine, komunikacija, briga o sebi, zdravlje i sigurnost, slobodno vrijeme, rad...)



Najveći dio osoba s intelektualnim teškoćama spada u skupinu osoba s lakšim intelektualnim teškoćama. To su osobe čiji je IQ između 55 i 69. Ova skupina obuhvaća najveći dio (oko 85%) osoba s tim poremećajem. Njihov razvoj je tipično usporeniji nego kod njihovih vršnjaka, često se tijekom predškolskog razdoblja ni ne dijagnosticiraju. Do kasne tinejdžerske dobi mogu steći akademske vještine otprilike do razine šestog razreda. U odrasloj dobi obično steknu socijalne i radne vještine za minimum samostalnog uzdržavanja, ali mogu trebati nadzor i usmjeravanje. Mogu živjeti samostalno i imati svoje obitelji o kojima se brinu uz pomoć društva i obitelji.

Umjerene intelektualne teškoće (IQ od 40 do 54)

Teže intelektualne teškoće (IQ od 25 do 39)

Teške intelektualne teškoće (IQ ispod 25)

Osobe s ovim vrstama teškoćatrebaju opsežnu cjeloživotnu podršku u svim segmentima života.

Najvažniji je individualan pristup, puno strpljenja, puno malih koraka kako bi razumijevanje bilo potpuno...

b) Motorički poremećaji i vrste podrške

Vrste motoričkih poremećaja

- Oštećenja živčanog sustava (centralnog i perifernog)
- Oštećenja koštano - zglobnog sustava (urođena i stečena)
- Oštećenja motorički poremećaji način i vrste podršketala kao posljedica kroničnih bolesti
- **Oštećenja središnjeg živčanog sustava:** cerebralna paraliza, epilepsija, multipla skleroza, vaskularne bolesti, tumori i moždane traume koje mogu dovesti do stanja kvadriplegije, paraplegije, hemiplegije itd.
- **Oštećenja perifernog živčanog sustava:** poliomijelitis, neuropatije itd;

Cerebralna paraliza

- Skupina neprogresivnih, ali često promjenjivih, sindroma motoričkog oštećenja, uzrokovanih lezijama ili anomalijama mozga u ranim stadijima njegovog razvoja (Mutch i sur. 1992). Zajedničko je za cerebralnu paralizu da su oštećenja trajna, ali su stacionirana i ne progrediraju, pa se štoviše stanje može poboljšati (Grbavac, 1992).



- **Prenatalni etiološki faktori** (od začeća do rođenja): infekcije virusima (rubeola, citomegalovirus, herpes); bakterijama (sifilis, TBC, tifus); parazitima (toksoplazmoza); metabolički i endokrilni poremećaji majke (dijabetes, hiperparatireoizam); rengensko i drugi oblici ionizantnog zračenja; toksini i otrovi; neuspjeli abortusi; trudnoća premlade ili prestare majke i sl.
- **Perinatalni etiološki faktori** (tijekom poroda, 0-28 dana): intrakranijalna oštećenja ploda pri porodu, hipoksija mozga, produžen ili nagao porođaj, rođenje zatkom, teško izveden i naglo dovršen porođaj forcepsom, vakuum ekstraktorom, hipertrofičan plod, primipara, starija multipara, novorođenačka žutica, hemolitička bolest novorođenčeta
- **Postnatalni etiološki faktori** (od jednog mjeseca nadalje): zarazne bolesti i otrovanja nakon poroda, infekcije: tuberkulozni i gnojni meningitis, encefalitis, meningoencefalitis, traumatska oštećenja glave s frakturom ili bez frakture lubanje, arterijske tromboze, arteriovaskularne malformacije, krvarenja, neoplazme, akutne metaboličke krize kao što su hipoksija, hipernatremija, dehidracija, komplikacije iza epileptičkih napadaja itd.
- Prema kliničkoj neurološkoj simptomatologiji i karakteru pokreta (neuromotorna)
- Prema topografskoj distribuciji neuromotornog ispada
- Prema težini neuromotornog ispada

- **Spastični oblik**



Najčešći oblik cerebralne paralize. Posljedica je oštećenja gornjeg motornog neurona na različitim razinama. Glavna karakteristika je paraliza (pareza) aktivne motorike i mišićni hipertonus koji rezultira slabom koordinacijom pokreta i lošim održavanjem posture. Mobilnost je ograničena, toničke posturalne reakcije ometaju koordinaciju. voljni pokreti su usporeni ili se ne mogu izvesti, a postoje i stereotipni pokreti. Ne postoji regulacija koordinacije agonista i antagonista.

- **Atetozni oblik**



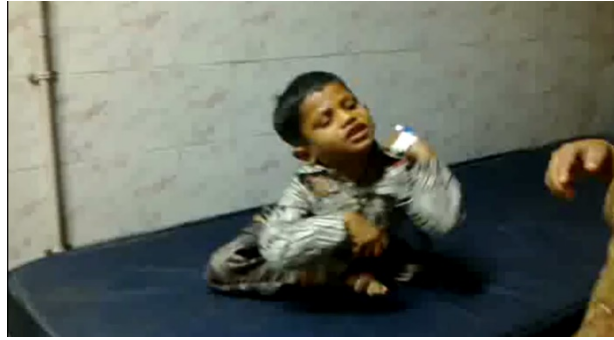
Nastaje zbog oštećenja bazalnih ganglija. Prevladavaju nesvršishodni, polagani, nehotični, nekoordinirani i bizarni pokreti. Nedostaje svrhovita koordinacija pokreta. Dijete ne može postići fiksni položaj. Zmijoliki pokreti distalnih dijelova ekstremiteta se pojačavaju pri voljnim kretnjama. Postoji veliki broj varijacija atetoznog oblika. Može postojati tremor, mlohavost tijela, grimase lica.

- **Ataksični oblik**



Nastaje zbog oštećenja cerebelluma i njegovih puteva. Kliničkom slikom prevladavaju hipotonija i ataksija. Prisutne su neprekidne kontrakcije i nedostatak koordinacije pokreta, balansa, a prisutan je intencijski tremor koji onemogućava finu motoriku i manipulaciju, a također i dismetrija koja se očituje nesposobnošću prosudbe opsežnosti pokreta pa su bolesnikove kretnje vrlo opsežne. Osim toga postoji tzv. "hod pijanog čovjeka" koji tetura.

- **Koreoatetozni oblik**



Izražen je poremećaj mišićnog tonusa u obliku pokreta koreatskog i atetoznog tipa (kombinacija hiperkineza). Atetozni pokreti su izraženi više u distalnim dijelovima ekstremiteta i pojačavaju se pri voljnim kretnjama, a koreatski pokreti su brze, asimetrične, nevoljne, nesvrshodne kontrakcije različitih mišićnih skupina i mogu se javiti i u području glave i trupa. Djeca hodaju s hiperekstendiranim kukovima i koljenima. Trup i ramena su nagnuti prema nazad.

Kod motoričkih oštećenja treba uvažavati činjenicu da su uvijek kombinirana sa različitim teškoćama kao intelektualne teškoće, epilepsija, oštećenje sluha i govora.

Posebnosti i prilagodbe u radu – učenici s motoričkim poremećajima

Potrebne su prilagodbe koje uključuju metodičke specifičnosti u obradi pojedinih tema i dobivanju povratnih informacija od učenika pismenim putem osobito kada se traži preciznost i brzina te korištenju posebnih pomagala u radu.

Kod provedbe programa potrebno je posebno uvažavati principe individualizacije, re-edukacije i kompenzacije.

Re-edukacija podrazumijeva sustavno razvijanje aktivnosti oštećenih organa, posebnih osjetila i korištenje svih preostalih sposobnosti da bi se ponovo postigla maksimalna sposobnost oštećenih funkcija.

Kompenzacija se koristi kada se re-edukacijom ne može razviti određena sposobnost – vještina na uobičajeni način (**korištenje**

računala ili drugih pomagala za pisanje ili komunikatora za govorno sporazumijevanje i dr.)

Posebности i prilagodbe u radu

Posebности pisanja:

Osigurati primjereno radno mjesto, radni stol i stolac prilagođen individualnim potrebama učenika,

Rukohvat na stolu za održavanje i kontrolu tijela

Otežana „manšeta“ koja ublažava tremor i drži ruku uz radnu podlogu

Kada drugačije nije moguće pišu samo velikim tiskanim slovima,

Pribor za pisanje, bilježnice/papir s crtovljem i proredima odgovarajuće veličine i proreda te pojačane oštrine linija,

Korištenje papira i bilježnica većih formatima (najčešće A 4, ponekad i A 3),

Fiksiranje papira za pisanje ili bilježnice za radnu podlogu,

Koristiti pomagala za pisanje u skladu sa specifičnim potrebama učenika:

- proteze za pisanje,
- pomagala za pisanje drugim dijelovima tijela,
- radne podloge za pisanje nogom,
- korištenje računala s posebnim dodacima ili prilagodbama

Kada učenik ne može samostalno pisati koriste se drugi oblici rada i pomagala (diktiranje drugoj osobi, snimanje pismene obveze na elektronski uređaj

- Učenicima treba osigurati više vremena za izvođenje grafičkih aktivnosti,
- Tekst predviđen za plan ploče najčešće treba biti kopiran i nalijepljen u učenikovu bilježnicu,



Pismeni ispiti znanja moraju se prilagoditi manualnoj sposobnosti učenika:

- širi prostori za pisanje,
- zaokruživanje ponuđenih odgovora,
- pomoć druge osobe u pisanju,
- korištenje računala za pisanje,
- dovoljno vremena za pisanje,
- manji broj zadataka,
- samo usmeno odgovaranje,



Učenicima koji imaju dodatne teškoće osigurati uvjete predviđene u napucima za rad s navedenim kategorijama.

Posebnosti čitanja

- Pomagati pri držanju knjige u optimalnom položaju,
- Pomagati okretati stranice,
- Dati dodatno vrijeme za izgovor

Za učenike s oštećenjem vida

- (uvećani tisak) i teškoćama čitanja
- easylanguage)

Koristiti naputke za rad s navedenim kategorijama.

**SPECIFIČNE TEŠKOĆE UČENJA
(disleksija, disgrafija, diskalkulija)**

POSEBNOSTI I PRILAGODBE U RADU

Važno!

„NAJVEĆA JE SREĆA U ŽIVOTU
UVJERENOST DA SMO VOLJENI,
VOLJENI ZBOG TOGA KAKVI JESMO ILI
JOŠ VIŠE,
USPRKOS TOME KAKVI JESMO.“
VICTOR HUGO



Razinu i sadržaj prilagodbe

- ne određuje vrsta i stupanj teškoća u razvoju,
- već mogućnosti i potrebe svakog djeteta.
- Djeca s teškoćama mogu napredovati
- (u svim ili nekim područjima) kao i njihovi vršnjaci;
- dio njih može napredovati samo do određene
- granice, ali nema djeteta koje se
- ne može odgajati i obrazovati

u skladu sa svojim sposobnostima

MOBILNOST
ZA BOLJU
BUDUĆNOST

2. Pravilno ophođenje u redovnom odgojno obrazovnom sustavu

a) Verbalna komunikacija s osobama s intelektualnim teškoćama

Dinamički i složen proces u kojem ljudi primaju i šalju verbalne i neverbalne poruke da bi razumjeli druge i da bi drugi razumjeli njih. Učimo je od djetinjstva - komuniciramo. Komunikacija je proces razmjene misli, osjećaja i poruka. Razgovaramo i sami sa sobom i svojom slikom. Uspješnost komunikacije ovisi o onome tko šalje i prima poruku. Komunikaciju treba prilagoditi osobama s intelektualnim teškoćama. Govoriti treba rečenice u službenim susretima trebaju biti kratke, treba izbjegavati zamjenice (oni, neki, neke, to, prema ovome) i ne treba pretjerivati sa upotrebom pridjeva prilagoditi se govoru sugovornika i ne govoriti samom sebi. Sudionici su vidjeli nekoliko primjera loše i pravilne komunikacije.

b) Neverbalna komunikacija

Neverbalna komunikacija je dopunski kanal slanja poruka, obogaćuje komunikaciju nadopunjuje verbalnu, prenosi emocionalne, komponente poruke. Neverbalni znakovi uključuju

- izraze lica,
- ton glasa,
- geste,
- položaj tijela ili pokret,
- dodir i
- pogled.



- promjene u tonu, visini glasa često ukazuju na promjene emocionalnih stanja.
- promjene u tonu mogu pojačati sadržaj poruke
- mogu i mijenjati sadržaj poruke

U komunikaciji je važna:

- šutnja – ne smije biti preduga, služi za organiziranje misli
- pokret i kontakt očima
- osmijeh
- pokreti, položaj tijela
- udaljenost sugovornika



Uloga neverbalne komunikacije je višestruka.

- Poboljšava socijalnu interakciju
- Regulira interakciju
- Zamjenjuje, pojačava ili mijenja verbalnu komunikaciju
- Snažnija
- Neposrednija
- Manje kontrolirana
- Manje namjerna
- Više govori o osobi
- Ponekad nema isto značenje
- Više joj se vjeruje



Na poslu komuniciramo s roditeljima, sustručnjacima, ravnateljem i članovima stručne službe, tehničkim osobljem i različitim ustanovama zato:

- Udite u sobu samopouzđano, uspravne glave i ravnog držanja.
- Smiješite se. Prijateljski, topli nastup govori o Vama kao o osobi koja će unijeti dobru atmosferu u radnu sredinu.
- Pružite ruku i stisnite ruku sugovornika odlučno i čvrsto.
- Uspostavite i održavajte kontakt očima dok razgovarate.
- Ne zurite kao da ste smrznuti u vremenu jer to stvara nelagodu. Isto tako neugodu izaziva razgovor s osobom koja nas uopće ne gleda, nego zuri negdje pored nas.
- Dok sjedite ne zaboravite držati leđa uspravnima
- Ne držati ruke prekrižene na prsima jer to odaje dojam zatvorenosti i obrambenog stava

O vama će se misliti kao o osobi koja je prijateljska i spremna na suradnju ako:

- gledate sugovornika u lice,
- smješkajte se,
- potvrdno kimate glavom,
- pokazujete otvorene dlanove,
- povremeno dotičete lice,
- ne držite prekrižene ruke ili noge u stranu,
- malo se nagnete naprijed
- približite se sugovorniku.

3. Zaštita zdravlja od Covida -19 i potresa

Alzazovi u kriznim situacijama (potres, doba pandemije covid-19)

Kriza se može definirati kao stanje ili situacija u kojem događaji ili pojave, prirodno nastali ili izazvani ljudskim djelovanjem, dovode do velikog gubitka života ljudi, njihove imovine ili onemogućuju djelovanje institucija vlasti i gospodarstva.

Takav sustav naziva se sustav upravljanja u krizama, a obuhvaća sve organizacije, sposobnosti i **aktivnosti usmjerene na prevenciju, pripreme, odgovor i oporavak od kriza.**

Suvremeni pristupi kriznom upravljanju ima četiri faze:

- **Prevencija** - aktivnosti prije krize radi smanjenja ili eliminacije prijetnje
- **Priprema** - povećanje spremnosti za očekivane prijetnje (vježbe, razvoj potrebnih sposobnosti)
- **Odgovor**- aktivnosti tijekom krize(spašavanje, evakuaciju, hitne medicinske službe, gašenje požara i slično)
- **Oporavak** – aktivnosti poslije krize
- **Sveobuhvatni pristup** upravljanju u krizama utemeljen je na ideji da postoje generički procesi za odgovor na većinu prijetnji

To znači da se društva trebaju prebaciti s **usmjerenosti na prijetnje** na usmjerenost **prema razvoju sposobnosti** kojima će provesti te generičke aktivnosti.

Psihološke karakteristike katastrofe

Događaj je iznenadan ili rijedak ljudi su psihološki i organizacijski nepripremljeni

- Katastrofe su visoko stresne ili traumatizirajuće za pojedinca, obitelj ili skupinu ljudi negativno je što je pogođena zajednica koja inače pomaže pojedincu u krizi
- Događaj koji izaziva reakciju može se javiti odmah ili nakon njega kao odgođena reakcija
- Isti događaj će kod nekih ljudi izazvati psihološku krizu, a kod nekih ne.

Što učiniti da bi prevenirali katastrofalne posljedice katastrofe

Upoznati dobro obiteljsko okruženje:

- Moguća evakuacija (ima li samo jedan izlaz ili mogući drugi, stepenice, liftovi)
- Okruženje (zgrade obližnje, visoko drveće)
- Zatvaranje dotoka plina, vode, struje,



- Dogovoriti sa susjedima tko će doći u pomoć
- Gdje se sakriti, kako zaštititi osjetljive dijelove tijela
- Koga nazvati (112)
- Pružiti prvu psihološku pomoć
- Bilo bi dobro naučiti prvu pomoć za unesrećene

c) Stres i kako upravljati stresnim situacijama

Stres nastaje kad smo stavljeni pred neke zahtjeve i o našoj procjeni suočavanja. Nastaje kod čekanja, gužvi, svađe, bolest, neplanirani poslovi izvanredne situacije koje nisu pod kontrolom

Stresori su:

Vanjski

- Traumatski događaji
- Životne promjene
- Svakodnevni problemi

Unutrašnji

- Tijelo
- Misli (emocije)

Ponašanja osoba u okruženju koja izazivaju stres

- Nedosljednost
- Nedostatak podrške
- Nedostatak brige
- Usmjeravanje na negativno
- Zanemarivanje pozitivnog



Simptomi stresa

- **Emocionalni** – nezadovoljstvo, anksioznost, apatija, razdražljivost umor depresivnost usamljenost
- **U ponašanju**- sklonost nesrećama alkohol, pušenje, lijekovi promjena apetita problemi sa spavanjem ,ubrzan govor ,svadljivost

- **Kognitivni (u mišljenju)** nesposobnost donošenja odluku prebrzo donošenje odluka ,slaba koncentracija, preosjetljivost na kritiku ,mentalni blokovi zaboravljivost

Posljedice visokog tlaka:

- probavni problemi
- osip
- napetost u stomaku
- znojni dlanovi
- hladne ruke
- plitko disanje
- lupanje srca
- glavobolja



Stres ublažava: zadovoljstvo i smisao, socijalni kontakt, hobi , upravljanje vremenom

Kako ga ukloniti: ukloniti stresor, ublažiti emocionalne reakcije,

Sudionici su dobili puno primjera i savjete za komunikaciju s osobama s invaliditetom.

Nema recepta za kvalitetnu komunikaciju jer svaka je osoba individua za sebe i tako joj treba pristupati. Ključ uspjeha je upoznavanje, otvorenost i stvaranje okružja povjerenja.

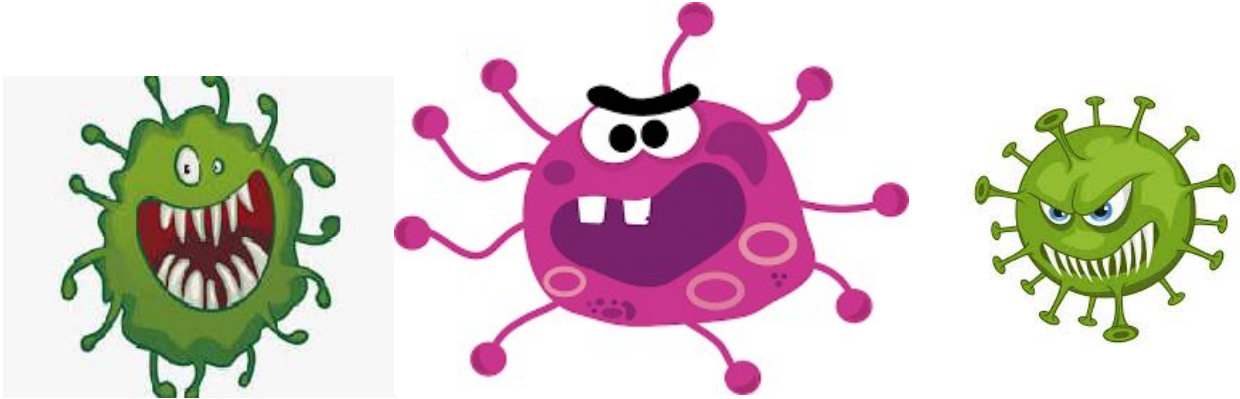


**KAKO RAZGOVARATI
S UČENICIMA
O KORONA VIRUSU**



**ČIM PRIJE TREBA ZAPOČETI RAZGOVOR SA UČENICIMA O TOME ŠTO VEĆ
ZNAJU O KORONA VIRUSU**

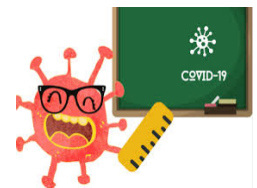
- To jer nam omogućuje da odgovorimo na strahove i zabrinutost djeteta i ispravimo glasine koje nisu istinite.
- Većina djece je čula nešto o korona virusu a u mnogim dječjim crtežima on je dobio svoje mjesto



- Važno je da kad govorimo djetetu o virusu naš glas bude:
 - siguran,
 - poruke jasne
 - direktne
- Ukoliko **djeca pokazuju zabrinutost** treba im reći **da shvaćamo da su zabrinuti** i da shvaćamo **da su se prestrašili** kad su čuli za virus
- Ako su čuli **neke strašne priče** treba im reći **da većina ljudi koji se zaraze imaju blage** probleme sa zdravljem i **brzo se oporave**

PORUKE DJECI PREDŠKOLSKE DOBI TREBAJU BITI:

- *Ti si sigurna/siguran ili zaštićen*
- **ODRASLI SE BRINU ZA ZAŠTITU OD VIRUSA:**
- *Da je posao odraslih da svi budemo sigurni*
- *Kako ne bi širili virus najvažnije je da razvijemo zdrave navike poput pranja ruku kako ne bismo prenosili zarazu*



UČENICI POSTAVLJAJU PITANJA

- **Djeca donose** zaključke i vlastita uvjerenja preko nas, **nije dobro da djeca čuju** kako govorimo o svojim **strahovima** drugim ljudima.
 - **Nučite djecu nešto o javnom zdravlju**, o tome **kako biti odgovoran građanin**, te o suosjećanju.

Ponekad se odrasli zabrinu kad čitaju vesti o meni ili kad me vide na TV-u



- Djeca mlađa od 10 godina **ne bi trebala gledati vijesti** koje su rađene s ciljem da nas učine opreznima ali nas i uplaše
- **Zajedno tražite informacije** na internetu ali izaberite provjerene izvore kao npr. HZJZ
- Sa učenicima **u višim razredima** može se svakodnevno razgovarati, o raznim aspektima situacije (globalizacija, vulnerabilne skupine u zajednici, moralne vrijednosti...)

Naučite djecu koje su zdrave navike

- Važno je da djecu učimo o tome da se virus širi kada netko tko je bolestan zakašlje ili kihne putem sitnih kapljica koje se prenose zrakom i mogu se uhvatiti za kožu, odjeću ili druge površine.
- Virusi nas mogu zaraziti samo ako uđu u naše oči, usta ili nos. Na nesreću, mi ljudi često diramo lice pa ako imamo viruse po rukama oni obično uđu u naše tijelo.
- Zato je osobito važno razvijati zdrave navike kao što su:
- Pranje ruku sa sapunom i vodom toliko dugo koliko traju dvije pjesmice „Ovako se ruke peru“ da bismo uklonili/ubili viruse i bakterije

Zaštitite druge od bolesti

Kad kašljete i kišete
prekrijte usta i nos
maramicom ili savijenim
laktom.





Nakon korištenja maramicu
bacite u kantu s poklopcem.

Nakon kašljanja, kihanja ili
njege bolesnika operite ruke
sapunom i tekućom vodom ili
alkoholnim dezinficijensom.





biram zdravlje
www.zzjz.hr



World Health
Organization

UČENICI TREBAJU ZNATI

- **DA NE TREBAMO:**
- dirati lice
- kihati i kašljati u lakat
- ne dijeliti s drugima naočale i hranu
- **DA TREBAMO**
- koristiti sredstva za dezinfekciju površina (maramice su jednostavnije djeci za korištenje)
- ostati kod kuće i udaljiti se od izolirati se od drugih ako se ne osjećamo dobro
- piti puno vode kako bi naš imunitet bio dobar
- dovoljno spavati, redovito i zdravo jesti, odmarati se i vježbati
-

KAKO MOŽEMO MOTIVIRATI UČENIKE:

- **Napisati zajedničku priču** ilustrirati je i napraviti slikovnicu
- **Komponirati zajedničku pjesmicu**
- **Izraditi plakat** , postaviti plakate sa uputama za pranje ruku u sanitarnom čvoru
- **Snimiti video** o pranju ruku
- **Uvesti pojačana dežurstva** u sanitarnom čvoru i razredu
- **Redovito prozračiti učionicu** i dezinficirati klupe (najbolje svaki učenik svoju klupu s vlažnim maramicama)
- **Pripremiti kazališnu predstavu** sa interesantnim kostimima
- **Pozvati u školu medicinsku sestru** –praktično pranje ruku
- **Boraviti na svježem zraku**, vježbati, konzumirati zdravu hranu sa puno voća i povrća

POTRESI



Potresi se ne mogu predvidjeti, događaju se iznenada i bez upozorenja, stoga je korisno znati kako postupati u slučaju istih.

PRIJE POTRESA

- upoznajte sa građevinskom strukturom u kojoj živite i po potrebi zatražite stručnu analizu građevine kako bi se procijenila njezina otpornost na djelovanje potresa
- po potrebi, pristupite provedbi građevinskih poboljšanja konstrukcije
- definirajte nosive zidove

ŠTO MOŽETE UČINITI SAMI?

- odmaknite teško pokućstvo od kreveta i sjedećih garnitura
- osigurajte police i ormare od prevrtanja (učvrstite ih za zid)
- na zid dobro pričvrstite predmete poput slika i ogledala sa teškim ramovima
- dobro pričvrstite lustere i drugu stropnu rasvjetu
- pronađite i odredite koje je sigurno mjesto u vašem domu
- pripremite svjetiljku, mobitel, radio, rezervne baterije
- saznajte i upamtite gdje je glavna sklopka za struju
- naučite tehnike pružanja prve pomoći i pripremite torbicu prve pomoći
- zatvorite glavni ventili za plin i vodu
- uvijek imajte određene zalihe hrane i vode
- dogovorite se sa obitelji (način komunikacije,...).



Za vrijeme potresa

- pokušajte se smiriti i nemojte paničariti
- ostanite unutra naročito ako se nalazite na višim katovima (zbog mogućnosti pojave popratnih potresa koji mogu uzrokovati dodatnu štetu na već oslabljenu konstrukciju)
- sklonite se pored nosivih zidova, ispod teškog komada pokućstva (stola) ili ispod nosive grede
- ne koristite stubište ni dizalo
- odmaknite se od stakla, prozora, visokog pokućstva, zrcala i pregradnih zidova
- ako ste u vozilu zaustavite se na otvorenom prostoru i ostanite u vozilu.

Nakon potresa

- ne širite paniku i ostanite mirni
- izbjegavajte jako oštećene građevine zbog mogućih dodatnih potresa
- kada prestanu prvi potresi uzmite najvažnije stvari
- napustite prostorije na najpogodniji način (nikako ne koristite dizalo)
- ako ste na otvorenom, uputite se na površine koje su udaljene od građevina ili drugih objekata kojima prijeti urušavanje
- izbjegavajte oštećene građevine, reklamne panoe, dalekovode i slične strukture koje vas mogu ozlijediti
- udaljite se od stabala, uličnih svjetiljki, električnih kablova i građevina (oprez, čuvajte se padajućih dijelova)
- isključite struju na glavnoj sklopki te zatvorite plin i vodu na glavnom ventilu
- ako napuštate dom, uputite se na sigurno mjesto koje ste dogovorili sa obitelji
- ako ste ozlijeđeni, i ako ste sposobni, sami sebi pružite prvu pomoć

Ako ste zatrpani

- preko lica navucite neku tkaninu kako ne biste udisali prašinu
- ne vičite kako biste spriječili ulazak prašine u dišne organe, te sačuvali energiju i kisik!
- pokušajte obznanimi svoju lokaciju lupanjem po zidovima, cijevima, svjetlosnim (baterija) i zvučnim (zviždaljka) signalima

- ne pokušavajte koristiti šibice ili upaljač zbog mogućnosti eksplozije uslijed curenja plina!
- ukoliko imate mobitel nazovite nekoga od obitelji i službu 112



Priredila mr.sc. Mirjana Jakovčev



U.P.04.2.1.11.0725.-“Individualnim tretmanima do zajedničke koristi – osnaživanje potrebitih u doba krize“



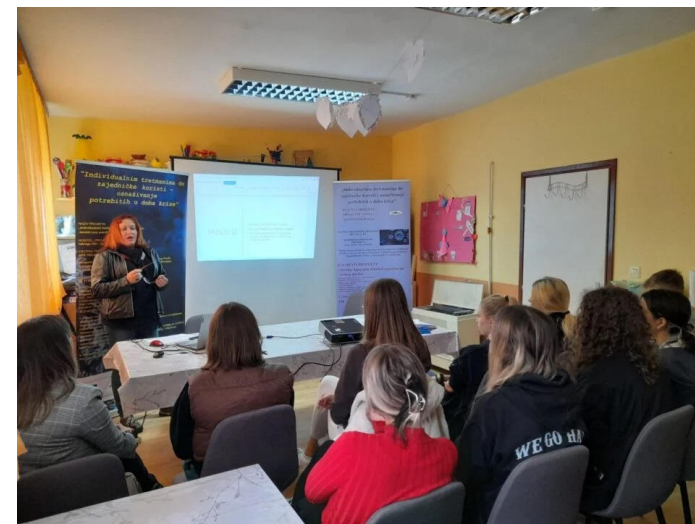
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Udruge "OSI" Kutina.

Potres – načini ponašanja i djelovanje nakon potresa

Suzana Fehlen


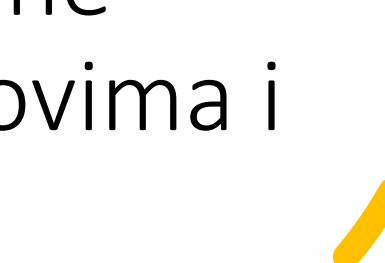


Što je potres?

- Potres je **endogeni proces** (potječe iz Zemljine unutrašnjosti) do kojeg dolazi zbog **pomicanja tektonskih ploča**, a za posljedicu ima **podrhtavanje Zemljine kore** zbog oslobađanja velike količine energije.

Ponašanje tijekom potresa

- Ukoliko se nalazite u kući ili stanu **ne izlazite van**
- Pronađite zaklon ispod stola, ispod štoka ili uz nosivi zid i zaštitite glavu rukama
- Ukoliko ste vani potražite čistinu

- 
- Ne paničari, udahni duboko par puta, ostani miran, pomozite osobama oko sebe da ostanu smireni
 - Ako ste u autu zaustavite ga pored ceste tako da ne ometa prolaz hitnim službama, ne zaustavljajte se na mostovima i vijaduktima
- 

Ponašanje tijekom potresa

- Ne koristite stepenice
- Ne koristite dizalo
- Ne skačite kroz prozor
- Odmaknite se od stakla, kamina i visokih komada namještaja



Nakon potresa

- Provjerite jeste li ozlijeđeni. Ukoliko trebate pomoć lupajte po zidovima i cijevima, koristite zviždaljku i baterijsku lampu. Ne vičite!
- Ne koristite upaljače i šibice
- Provjerite osobe oko sebe jesu li dobro i je li im potrebna pomoć

Nakon potresa

- Ne pomičite teško ozlijeđene osobe ukoliko nije potrebno
- Ukoliko je moguće otvorite prozore i vrata
- Isključite plin
- Ne uključujte nikakve električne uređaje
- Ukoliko je došlo do požara djelujte odmah

Nakon potresa

- Ostanite mirni i ne širite paniku!
- Slušajte uputstva koja vam daju roditelji i nastavnici
- Redovito vježbajte samopomoć u izvanrednim situacijama

HVALA NA PAŽNJI!



U.P.04.2.1.11.0725.-“Individualnim tretmanima do zajedničke koristi – osnaživanje potrebitih u doba krize“



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

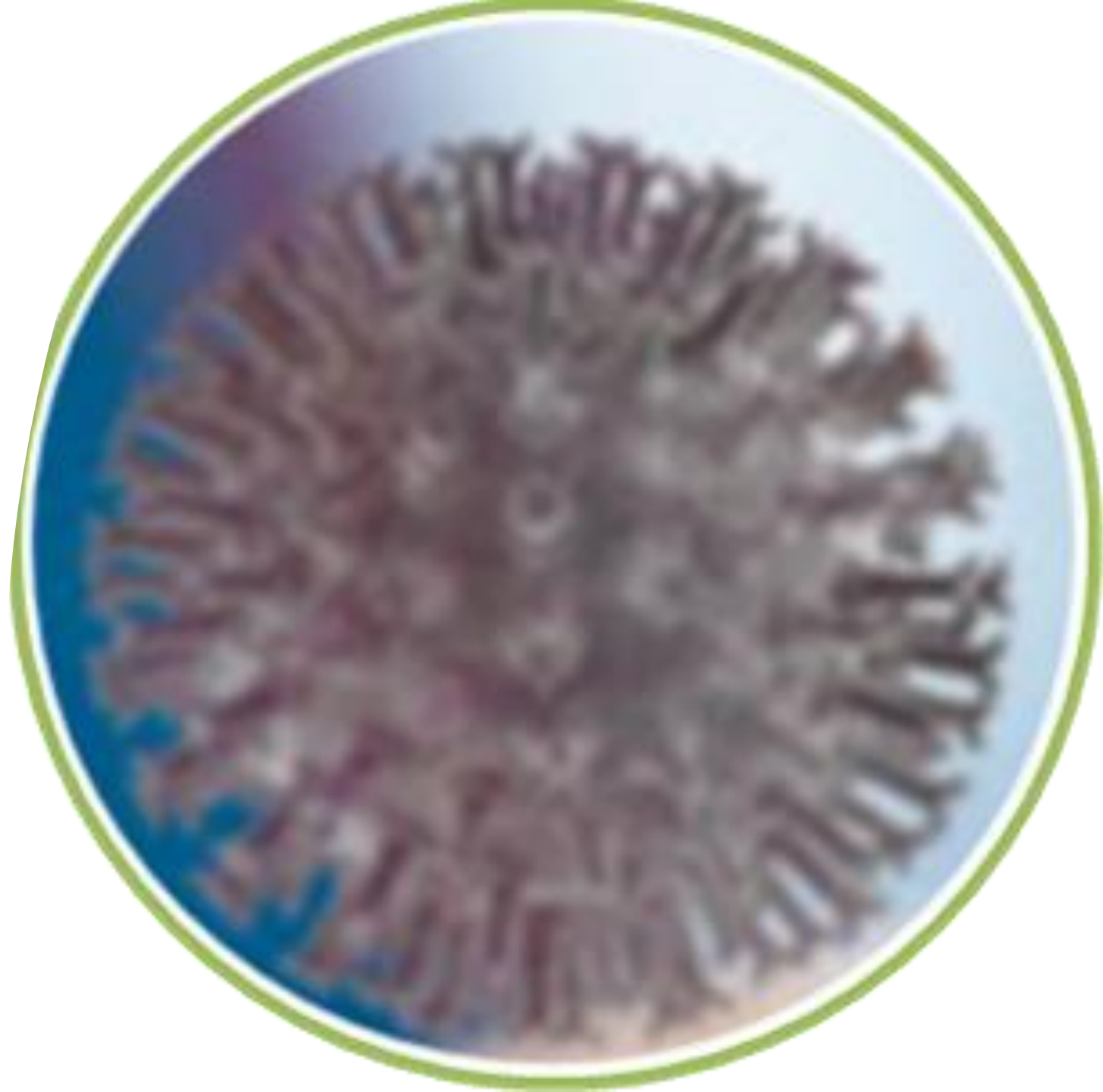
Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Udruge "OSI" Kutina.

Covid -19 zaštita zdravlja i prevencija bolesti
Potres – načini ponašanja i djelovanje nakon
potresa

Suzana Fehlen

ŠTO ZNATE O
KORONA VIRUSU?



ŠTO JE KORONA VIRUS? (COVID-19)

VIRUSNA BOLEST KOJA SE MANIFESTIRA
SIMPTOMIMA SLIČNIM GRIPI

KORONA VIRUS SE BRZO I LAKO ŠIRI MEDU LJUDIMA

COVID-19

PRENOSI SE

- KROZ NOS, USTA I OČI (OČNA SLUZNICA)
- KROZ FIZIČKI DODIR SA ZARAŽENOM OSOBOM
- PRIJENOSOM MIKROKAPLJICE (KAŠLJANJEM, KIHANJEM, NEODRŽAVANJEM DISTANCE ZA VRIJEME RAZGOVORA)

MOGUĆI
SIMPTOMI
ZARAZE
(BLAGI
SIMPTOMI
SLIČNI
GRIPI)

POVIŠENA TJELESNA TEMPERATURA

KAŠALJ

OTEŽANO DISANJE

BOLOVI U MIŠIĆIMA

UMOR

MOGUĆI
TEŠKI
SIMPTOMI
ZARAZE

TEŠKA UPALA
PLUĆA

AKUTNI
RESPIRATORNI
SIMPTOMI

SEPSA I
SEPTIČKI ŠOK

RIZIČNE SKUPINE

- STARIJE OSOBE
- KRONIČNI BOLESNICI
- PUŠAĆI













Postojeći podaci ukazuju da starije osobe i osobe s kroničnim bolestima (poput hipertenzije, srčanih bolesti, dijabetesa, bolesti dišnih puteva, malignih bolesti) imaju veći rizik razvoja teže kliničke slike koja zahtijeva bolničko liječenje, nerijetko u jedinicama intenzivnog liječenja, s povećanim rizikom smrtnog ishoda.

KAKO IZBJEĆI ZARAZU?

- **Pranje i dezinfekcija ruku** ključni su za sprječavanje infekcije. Ruke treba prati često i temeljito sapunom i vodom najmanje 20 sekundi. Kada sapun i voda nisu dostupni možete koristiti dezinficijens koji sadrži najmanje 60% alkohola. **Virus ulazi u tijelo kroz oči, nos i usta.** Stoga ih nemojte dirati neopranim rukama
- Koristite jednokratne maramice
- Kihanje i kašljanje u unutrašnju stranu lakta
- Izbjegavajte fizički kontakt – grljenje, rukovanje

Higijensko pranje ruku

Trajanje postupka: 40-60 sekundi

| | | |
|---|--|--|
|  |  |  |
| Namočite ruke pod tekućom vodom | Dozirajte tekući losion za pranje ruku | Trljajte dlanom o dlan |
|  |  |  |
| Dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obrnuto | Dlan o dlan s isprepletenim prstima | Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte |
|  |  |  |
| Kružnim pokretima trljajte palce obiju ruku | Vrhove prstiju desne ruke o dlan lijeve i obrnuto | Temeljito isperite ruke tekućom vodom |
|  |  |  |
| Osušite jednokratnim papirnatim ručnikom | Upotrijebljenim ručnikom zatvorite slavinu | Suhe i čiste ruke |

KAKO IZBJEĆI ZARAZU?

- Pratite pouzdane i provjerene izvore informacija
- Brinite o svom zdravlju i odgovorno se ponašajte i prema zdravlju drugih osoba
- Pratite preporuke i savjete stručnjaka i maksimalno se pridržavajte preventivnih mjera
- Pružite podršku jedni drugima uvažavajući socijalnu distancu
- Potražite savjet kod svog liječnika

AKO SE POJAVE SIMPTOMI

- Ne paničarite
- Nazovite svog ili dežurnog liječnika i opišite svoje simptome
- Slušajte upute liječnika
- Ako se loše osjećate ostanite kod kuće
- Poštujte svoje tijelo i pružite mu dovoljno odmora
- Ukoliko je potrebno uzimajte samo one lijekove koje vam je propisao vaš liječnik

- Antibioticima se liječe samo bakterijske infekcije, ne i virusne
- Budite odgovorni članovi društva
- Ne činite drugome štetu
- Održavajte odnose s prijateljima
- Koristite suvremenu tehnologiju
- Zadržite svoj identitet
- Budite veseli !

HVALA NA PAŽNJI!

UDRUGE



Udruge su svaki oblik slobodnog i dobrovoljnog udruživanja više fizičkih i pravnih osoba.

Osobe se udružuju u udruge radi zaštite nekih zajedničkih vrijednosti, interesa i ciljeva, odnosno radi: Zaštite ljudskih prava i sloboda.

Udruga „OSI“ Kutina zagovara i zastupa interese djece s teškoćama u razvoju, osoba s invaliditetom i njihovih roditelja/skrbnika na posdružju djelovanja Udruge a to su : Grad Kutina i Popovača, općine Lipovljani i Velika Ludina sa svim pripadajućim naseljima.

Po ovom Projektu proveli smo edukativne radionice Za Nastavnička vijeća i učenike od 5 – 8 razreda.

Škole koje su sudjelovale u organizaciji i provedbi radionica su:

- 1.) OŠ Stjepana Kefelje , Kutina , ravnatelj Ivica Petrović
- 2.) Specijalna škola „Zorka Sever“ Popovača, ravnateljica Zvezdana Martinec
- 3.) OŠ „Mato Lovrak“ Kutina, ravnateljica Vedrana Banda

- 4.) OŠ Ludina, Velika Ludina, ravnatelj Tomislav Pavlović
- 5.) OŠ Josipa Kozarca, Lipovljani, ravnateljica Mirjana Faltis
- 6.) OŠ Zvonimaira Franka Kutina, ravnatelj Dario Duda
- 7.) Gimnazija „Tin Ujević“ Kutina, ravnatelj Saša Sambolek
- (.) Učenički dom , Kutina, ravnateljica Vesna Vuković

Predavanja su održale :Mirjana Jakovčev-vanjski stručni suradnik, Suzana Fehlen-vanjski stručni suradnik

i Jozefina Kranjčec- predsjednica Udruge.

Nešto u ulozi Udruge koja je nevladina i neprofitna organizacija te koje se znakovlje upotrebljava za obilježavanja svake vrste invaliditeta po dijagnozi, i nešto specifično za svaki znak rekla je J.Kranjčec kako bi prisutni dobila pobliža znanja i u ovom segmentu.

Radionice za Nastavnička vijeća održala ja Mirjana Jakovčec, a za učenike od 5-8 razreda Suzana Fehlen.

Priredbu o COVID-U uvježbali su i izveli štichenici Učeničkog doma u Kutini.

Sve ostale opširnije podatke pročitat ćete u DIGITALBOM PRIRUČNIKU.



TJELESNI INVALIDITET



SLJEPOĆA



MIŠIĆNA DISTROFIJA



GLUHOĆA



INTELEKTUALNE TEŠKOĆE



MULTIPLA SKLEROZA



AUTIZAM

Medijsko praćenje aktivnosti možete pogledati na sljedećim poveznicama:

<https://044portal.hr/edukativna-radionica-u-os-stjepan-kefelja/>

<https://044portal.hr/edukativne-radionice-u-osnovnoj-skoli-i-ucenickom-domu/>

<https://044portal.hr/edukativne-radionice-za-djelatnike-os-iosipa-kozarca-lipovljani/>

<https://044portal.hr/edukativne-radionice-za-ucenike-osnovnih-skola/>

<https://044portal.hr/edukativna-radionica-u-osnovnoj-skoli-ludina/>

<https://044portal.hr/odrzane-radionice-udruge-osi-u-kutini-u-ss-tina-ujevica/>

<https://044portal.hr/odrzane-radionice-udruge-osi-u-kutini-u-os-mate-lovrak/>