



## Što kažu učitelji?

Što uključuje mentalno zdravlje?

- Zadovoljstvo svojom radnom okolinom, ljudima kojima si okružen, a ponajprije zadovoljstvo sa samim sobom.
- Prihvatanje sebe i svojih sposobnosti, manji osjećaj stresa, smirenost, lakše nošenje s različitim izazovima.
- Biti ok sa sobom i drugima kroz socijalne vještine, emocionalnu inteligenciju i opuštanje.

Što uključuje fizičko zdravlje?

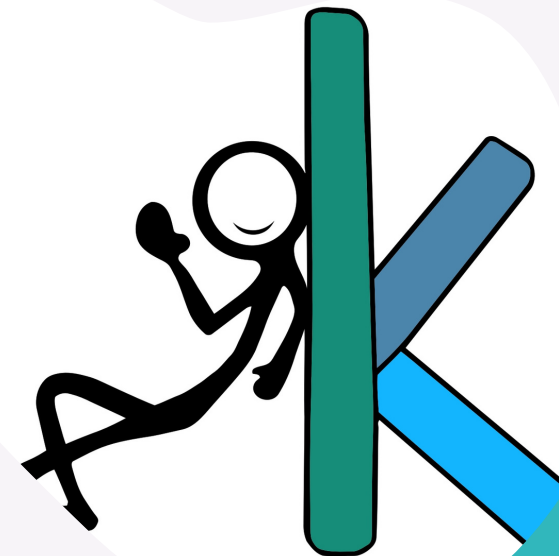
- Dnevno kretanje, vježbanje, aktivan način života, izbjegavanje dugotrajnog sjedenja.
- Prevenciju tjelesnih tegoba i smetnji, unapređivanje svojih sposobnosti tjelovježbom, prehranom, meditacijom.
- Zdravu hranu, fizičku aktivnost, usklađenost tijela i uma.

## Kontakt

Šetalište Pazinske  
gimnazije 9  
52000 Pazin  
tel: +385 52 624 121  
email:  
[pazin@osvnpazin.hr](mailto:pazin@osvnpazin.hr)

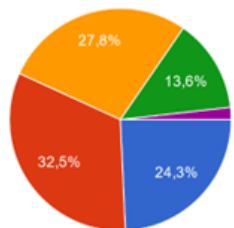


# JA SAM OK



**Erasmus+**  
Obogaćuje živote, širi vidike.

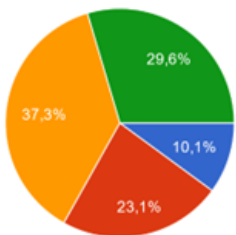
Vrijeme u danu provedeno na mobitelu:



- Više od 3 sata dnevno.
- Od 2 do 3 sata dnevno.
- Od 1 do 2 sata dnevno.
- Manje od jednog sata dnevno.
- Ne koristim.



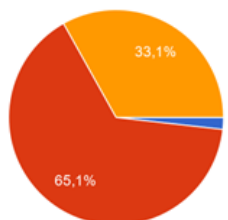
Razgovaram s drugima o svojim osjećajima:



- Nikada
- Rijetko
- Ponekad
- Svakodnevno



Zdrava prehrana:



- 1 - Uopće nije zdrava i ne brinem o tome.
- 2 - Povremeno se zdravo hranim.
- 3 - U potpunosti je zdrava i brinem o svojoj prehrani svakodnevno.



Ova je publikacija ostvarena u sklopu projekta „Ja sam OK“ (2022-2-HR01-KA122-SCH-000099207) uz financijsku potporu Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.

## Što kažu učenici?

Najviše me opuštaju:

1. spavanje
2. slušanje glazbe i gledanje filmova/serija
3. sport (nogomet, vožnja biciklom, trening)
4. druženje uživo i razgovor s prijateljima
5. igranje video igrica
6. šetnja i boravak u prirodi.

80% učenika (najviše odgovora primljeno je od učenika 6. i 7. razreda) kaže da se osjeća sigurnima u školi, školu smatraju ugodnim mjestom i osjećaju da pripadaju svome razredu.

**IPAK:**

**56% učenika se ne raduje odlasku u školu.**