



SPOLNO I REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE



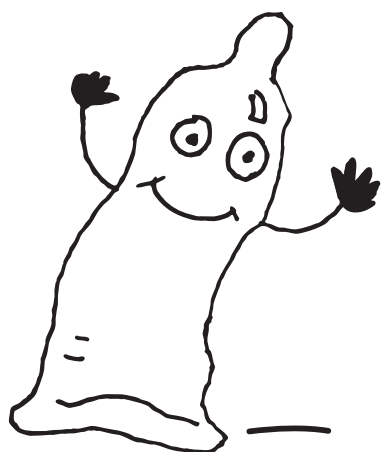
PRIRUČNIK ZA
EDUKACIJU



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.



SPOLNO I REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE

PRIRUČNIK ZA
EDUKACIJU

ESF PROJEKT ŽIVJETI ZDRAVO

Promicanje spolnog i reproduktivnog zdravlja

Izdavač

Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb
Služba za promicanje zdravlja

Ova publikacija izrađena je u okviru projekta Živjeti zdravo, koji je sufinancirala Europska unija iz Europskoga socijalnog fonda. Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK
Iznos potpore EU-a: 85 %

Kratice

AIDS – sindrom stečenog nedostatka imuniteta (engl. *Acquired immunodeficiency syndrome*)

AZOO – Agencija za odgoj i obrazovanje

ESF – Europski socijalni fond

HIV – humani virus imunodeficijencije (engl. *Human immunodeficiency virus*)

HPV – humani papiloma virus

HSV – herpes simplex virus

HZJZ – Hrvatski zavod za javno zdravstvo

MZ – Ministarstvo zdravstva

MZO – Ministarstvo znanosti i obrazovanja

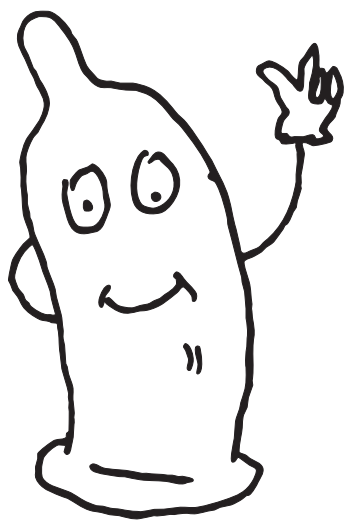
SPB – spolno prenosive bolesti

SPI – spolno prenosive infekcije

SZO – Svjetska zdravstvena organizacija

ZZJZ – županijski zavod za javno zdravstvo





Sadržaj

Sažetak	VIII
Summary	IX
Predgovor	X
Foreword	XI
Uvod	1
1. TEORIJSKA PODLOGA EDUKACIJE	5
1.1. Spolno i reproduktivno zdravlje	6
2. ŠTO JE POTREBNO ZNATI ZA PROVOĐENJE EDUKACIJE?	15
2.1. Spolni sustav	16
2.2. Spolno prenosive infekcije	18
2.3. Kontracepcija	22
3. KAKO PROVESTI EDUKACIJU?	27
3.1. O edukacijama	28
3.2. O aktivnostima	31
3.3. Program radionice	31
3.4. Prvi dio: Uvod u radionicu	32
3.5. Drugi dio: Aktivnosti	33
4. EVALUACIJA EDUKACIJE	49
4.1. Evaluacija provedbe pilota	50
4.2. Evaluacija nakon završetka projekta Živjeti zdravo	51
5. DODATCI	53
5.1. Rješenja aktivnosti SPI TRŽNICA	54
5.2. Pitanja i rješenja aktivnosti ZNAM ILI NE ZNAM...	55
5.3. Ilustracije za aktivnost ŠTO IMAM, ŠTO NEMAM?	56
5.4. Pitanja u evaluacijskim upitnicima	57
5.5. Korisne informacije i kontakti	64
6. LITERATURA	66

Sažetak

Praćenjem svjetskih trendova i kontinuiranim ulaganjem u unaprjeđenje postojećih alata i tehnika prenošenja znanja, nastala je ideja o izradi ovog *Priručnika* kao svojevrsan odgovor na potrebu unaprjeđenja zdravstvenog odgoja i edukacije o spolnom i reproduktivnom zdravlju mladih. Izradila ga je multidisciplinarna radna skupina uvažavajući stručne spoznaje i smjernice nacionalnih programa i strategije pedagoškog i preventivnog rada s mladima. Teorijska pozadina i detaljan opis aktivnosti za praktičnu primjenu pri prenošenju informacija mladima osnovna su sastavnica *Priručnika*, koji je primarno namijenjen provedbi edukacija u školama diljem Hrvatske.

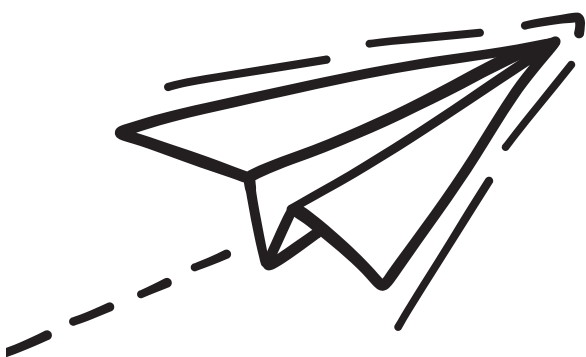
Osnovni je cilj objavljivanja ovog *Priručnika* ne samo zaštita od neplanirane trudnoće i spolno prenosivih bolesti, nego i promicanje odgovornoga spolnog ponašanja i vrijednosti ljudske seksualnosti u širem smislu.



Summary

By following world trends and continually improving existing tools and techniques of transferring knowledge, an idea for developing this *Manual* was born, as an answer to the need for improving health education and education on sexual and reproductive health among youth. It has been developed by a multidisciplinary working group while taking into account expert knowledge and guidelines of national programmes as well as strategies of pedagogic and preventive work with the youth. Theoretical background and detailed description of the tools for practical application when transferring information to youth are a basic component of this *Manual*, which is primarily intended for the implementation of education in schools throughout Croatia.

The main goal of publishing this *Manual* is not only protection from unplanned pregnancy and sexually transmitted diseases, but also promotion of responsible sexual behaviour and values of human sexuality in a wider sense.



Predgovor

Hrvatski zavod za javno zdravstvo (HZJZ) krovna je javnozdravstvena ustanova u Republici Hrvatskoj koja ima dugu tradiciju postojanja i djelovanja u području preventivne i javnozdravstvene medicine. Temeljna je misija Zavoda praćenje i prepoznavanje aktualnih javnozdravstvenih potreba stanovništva, procjena budućih trendova te pružanje informacija i djelovanje u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja stanovništva. Obavljajući djelatnosti epidemiologije zaraznih bolesti i kroničnih nezaraznih bolesti, javnog zdravstva, zdravstvenog prosvjećivanja s promicanjem zdravlja i prevencije bolesti, zdravstvene ekologije, mikrobiologije, školske medicine, mentalnog zdravlja i prevencije ovisnosti, HZJZ s mrežom županijskih zavoda za javno zdravstvo (ZZJZ) surađuje s mnogim dionicima i partnerima na državnoj, regionalnoj, lokalnoj te međunarodnoj razini, u zdravstvenom i nezdravstvenom te državnom i civilnom sektoru. Glavna je misao vodilja koju slijedi u svojem djelovanju koncept zdravlja za sve, smanjenje nejednakosti u zdravlju i ulaganje u zdravlje kao ključno ulaganje za rast i razvoj društva. Djelovanje HZJZ-a u području zdravstvenog prosvjećivanja, prevencije bolesti i promicanja zdravlja bilo je preduvjet za prijavu i provedbu projekta *Živjeti zdravo*, osmišljenog na temelju istoimenoga nacionalnog programa, u okviru kojeg se provode aktivnosti promicanja tjelesnog, mentalnog i spolnog zdravlja.

Priručnik obrađuje koncept i načela edukacije mladih, a izradila ga je multidisciplinarna radna skupina u okviru projekta *Živjeti zdravo*.

Priručnikom želimo potaknuti zdravstvene djelatnike, odgojno-obrazovne djelatnike škola i mlade da u okviru svojega djelokruga rada provode edukaciju o spolnom i reproduktivnom zdravlju.

Spolno je zdravlje važna sastavnica zdravlja i utječe na kvalitetu života pojedinca i društva u cjelini. Stoga je svrha *Priručnika* unaprijediti provedbu edukativnih aktivnosti mladih iz područja spolnog i reproduktivnog zdravlja na nacionalnoj razini, a time poboljšati i očuvati spolno zdravlje pojedinaca i društva.

Priručnikom želimo poručiti da je u edukaciju o spolnom zdravlju, uz prevenciju neželjenih posljedica i informiranje o načinima očuvanja spolnog zdravlja, važno uključiti i usvajanje ljudskih vrijednosti i odgovoran odnos prema spolnosti. *Priručnik* je namijenjen edukatorima (odgojno-obrazovni djelatnici škola, zdravstveni djelatnici) za provođenje edukativnih aktivnosti u školskom okruženju tijekom redovitog održavanja nastave.

Priručnik je podijeljen na tri glavna dijela uključujući dodatke s praktičnim informacijama:

- ▶ **teorijska pozadina edukacije** iz područja spolnog i reproduktivnog zdravlja
- ▶ **opis edukativnih aktivnosti za učenike** s jasnim uputama i praktičnim savjetima za organizaciju i provedbu
- ▶ **provedba evaluacije programa.**

Foreword

Croatian Institute of Public Health (CIPH) is the leading public health institution in the Republic of Croatia with a long tradition of presence and activity in the field of preventive and public health medicine. The Institute's main mission is monitoring and recognising current public health needs of the population, assessment of future trends and providing information as well as acting with the goal of maintaining and improving the health of the population. Conducting its activities in the fields of epidemiology of communicable diseases and chronic mass diseases, public health, health education with health promotion and prevention, health ecology and microbiology, school medicine, mental health and addiction prevention, CIPH and its network of County Public Health Institutes (PHI) collaborates with numerous stakeholders and partners on national, regional and international level in health and non-health, government and the civil sector. The Institute conducts its activities following the concepts of health for all, decreasing inequalities in health, and investing into health as the key investment for growth and development of society. The activities conducted by CIPH in the field of health education, disease prevention and health promotion were also the prerequisite for the application and implementation of the project *Living Healthy*, a project devised based on the national program bearing the same title, within which activities with the aim of promoting physical, mental and sexual health are conducted.

This *Manual* deals with the concept and the principles of youth education and has been developed by a multidisciplinary working group within the project *Living Healthy*.

With this *Manual* we would like to encourage health professionals, educational staff of schools and youth, each in their fields of work, to conduct education on sexual and reproductive health.

Sexual health is an important component of health and influences the quality of life of individuals as well as that of the society as a whole. Thus, it is the purpose of this *Manual* to contribute to the improvement of education of youth in the field of sexual and reproductive health on the national level, thus improving and preserving sexual health of individuals and of the society.

Through this *Manual*, we would like to send a message that, aside from prevention of unwanted consequences and informing on aspects of maintaining sexual health, it is also necessary to include the adoption of human values and responsible attitude towards sexuality in the education on sexual health. This *Manual* is intended for educators (educational staff of schools, health professionals), to conduct educational activities in the school environment during regular classes.

The Manual is divided into three main parts, including appendices with practical information:

- ▶ **theoretical background of education** in the field of sexual and reproductive health
- ▶ **description of educational activities for pupils** with clear instructions and practical advice for organisation and implementation of education
- ▶ **implementation of program evaluation.**



Uvod

Spolno i reproduktivno zdravlje važne su sastavnice zdravlja i utječu na kvalitetu života pojedinca i društva u cjelini. Aktivnosti edukacije mladih o spolnom i reproduktivnom zdravlju, u okviru kojih je nastao i ovaj *Priručnik*, provode se u okviru projekta *Živjeti zdravo*, koji sufinancira Europski socijalni fond (ESF) u sklopu Operativnog programa *Učinkoviti ljudski potencijali 2014. – 2020.* Projekt se temelji na Nacionalnom programu promicanja zdravlja *Živjeti zdravo* iz 2015. godine i provodi se od 2016. do 2022. godine (1).

Prilagođenim pristupom i aktivnostima, u skladu s generacijom čija se edukacija odvija „u pokretu“, želimo unaprijediti znanje mladih i povećati svjesnost da su edukacija, informiranje i odgovorno spolno ponašanje ključne sastavnice prevencije spolno prenosivih infekcija te zaštite spolnog i reproduktivnog zdravlja.

Potreba za edukacijom i razvojem ovog *Priručnika* proizašla je iz podataka dosadašnjih istraživanja, prikupljenih podataka iz zdravstvenog sustava i iskustava iz rada Savjetovališta za promicanje spolnog zdravlja koji pokazuju da, iako mladi razmjerno dobro znaju osnovne činjenice o spolno prenosivim bolestima i zaštiti spolnog zdravlja, njihovi stavovi prema zaštiti i obrasci ponašanja mogu ih izložiti riziku od zaraze spolno prenosivim infekcijama i neplanirane trudnoće. Iako se u Hrvatskoj edukacija iz područja spolnog i reproduktivnog zdravlja provodi u osnovnim i srednjim školama, još uvijek ima prostora za unaprjeđenje edukacije i rada na usvajanju zdravih navika mladih.

Sadašnja praksa zdravstvenog obrazovanja o spolnom i reproduktivnom zdravlju

U hrvatskom obrazovnom sustavu teme važne za usvajanje zdravoga životnog stila, higijenskih navika, prevencije ovisnosti i očuvanja spolnog i reproduktivnog zdravlja (sadržaji iz nastavnog kurikulumuma zdravstvenog odgoja) planirane su za obradu na satovima razrednika, prirode, biologije, tjelesne i zdravstvene kulture te u sklopu školskih projekata i drugih školskih aktivnosti.

Provedba sadržaja povezanih sa zdravstvenim odgojem i obrazovanjem u osnovnim i srednjim školama u Hrvatskoj od školske godine 2019./2020. planirana je u okviru *Kurikuluma za međupredmetnu temu zdravlje za osnovne škole i srednje škole u Republici Hrvatskoj* (2), u kojem se naglašava važnost poučavanja o zdravlju zbog skladnog rasta i razvoja tjelesnih, mentalnih i društvenih sposobnosti i kompetencija učenika te razvijanja ostalih vrijednosti (znanje, identitet, odgovornost prema sebi samima, drugima i društvu u cjelini...).

Nakon roditelja i obitelji te životnog okruženja, škole i školsko okruženje imaju ključnu ulogu u odgoju i obrazovanju mladih. Škole imaju izravan doticaj s učenicima, najmanje četiri sata dnevno tijekom trajanja nastave u 11 – 12 ključnih godina njihova socijalnog, psihičkog i intelektualnog razvoja. Stoga su škole ključni



NAPOMENA

Svi izrazi koji se koriste u ovome tekstu, a označavaju osobu (npr. profesor, odgojno-obrazovni djelatnik, zdravstveni djelatnik, mlada osoba, učenik, roditelj...), bez obzira na to jesu li upotrijebljeni u muškome ili ženskome rodu, obuhvaćaju podjednako osobe muškoga i ženskoga roda ukoliko nije drugačije naglašeno.

partneri u usmjeravanju mladih pri preuzimanju odgovornosti za svoje zdravlje i usvajanju zdravih obrazaca ponašanja koji se mogu održati tijekom cijelog života. To im daje mogućnost za veliki utjecaj na poboljšanje i očuvanje zdravlja svojih učenika, uključujući važnu ulogu u edukaciji o očuvanju i unapređenju spolnog i reproduktivnog zdravlja te prevenciji neželjenih posljedica rizičnih spolnih ponašanja (spolno prenosivih bolesti i neplanirane trudnoće).

U provedbi podelementa *Spolno zdravlje* projekta *Živjeti zdravo* cilj je pozitivno utjecati na znanje mladih iz područja spolnog i reproduktivnog zdravlja, doprinijeti promicanju odgovornoga spolnog ponašanja, spriječiti rizična spolna ponašanja te pomoći mladima da donose pravilne odluke o zdravlju i usvoje zdravi životni stil.

Informiranje i obrazovanje mladih te unapređenje multidisciplinarnog pristupa za provedbu zdravstvenog odgoja i obrazovanja iz područja spolnog i reproduktivnog zdravlja, podržani su u nacionalnim strateškim dokumentima (2 – 4).

Ovaj *Priručnik* sadrži teorijsku pozadinu edukacije, opis edukativnih aktivnosti te provedbe evaluacije programa.

Teme obuhvaćene radionicama za učenike:

- ▶ građa spolnih organa
- ▶ menstrualni ciklus
- ▶ prijenos spolno prenosivih infekcija (SPI)
- ▶ osnove SPI
- ▶ kontracepcija.

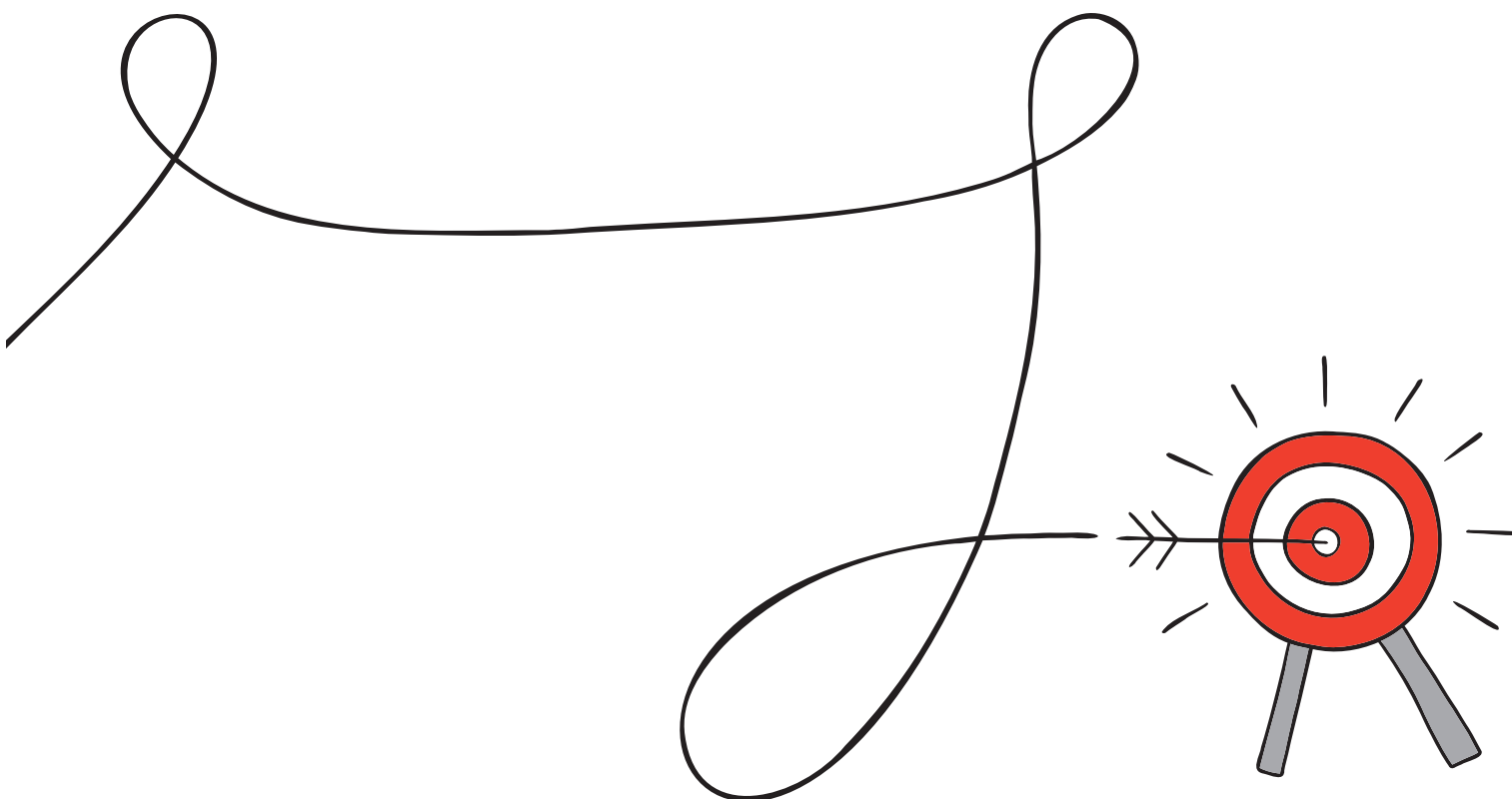
Očekivani su rezultati programa edukacije pozitivan utjecaj na znanje, ponašanje i stavove o spolnom i reproduktivnom zdravlju, doprinos razvijanju pozitivnog stava prema zdravom životnom stilu te odgovorno spolno ponašanje krajnjih korisnika programa. Pozitivan se utjecaj očekuje i kod ostalih sudionika i stručnjaka uključenih u provedbu, koji će provedbom aktivnosti doprinijeti promicanju i podržavanju odgovornog spolnog ponašanja, a očekuje se i određeni neizravni utjecaj (npr. na roditelje, prijatelje...) koji će preko učenika, suradnika ili medija doći u dodir s preventivnim i edukativnim porukama.

Ciljevi *Priručnika*

Opći cilj *Priručnika* je unaprijediti znanje mladih o SPI i odgovornom spolnom ponašanju.

Specifični ciljevi *Priručnika* su:

- ▶ pružiti alate odgojno-obrazovnim djelatnicima i djelatnicima ZZJZ-a pomoću kojih će unaprijediti provedbu edukacije o spolnom zdravlju u školama
- ▶ stvoriti mrežu edukatora radi daljnjeg unaprjeđivanja edukacija o spolnom zdravlju u školama.





1. TEORIJSKA PODLOGA EDUKACIJE

1.1. Spolno i reproduktivno zdravlje

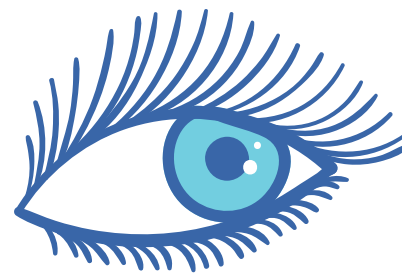
1.1.1. Što je spolno zdravlje?

Spolno zdravlje ne možemo razumjeti bez širokog razmatranja spolnosti, koja je važan temelj ponašanja i ishoda koji se odnose upravo na spolno zdravlje. Spolnost je važan dio ljudskog bića od njegova rođenja do smrti, a obuhvaća rodni identitet i ulogu, spolnu orijentaciju, naklonost, intimnost i reprodukciju. Mnogi je poistovjećuju sa spolnim odnosima, no ona podrazumijeva puno više od toga. Spolnost utječe na misli, osjećaje, spolni nagon, uvjerenja i stavove, sustav vrijednosti i oblike ponašanja, izbore i samopoštovanje.

Spolno zdravlje važna je sastavnica zdravlja. Njezina je važnost neprocjenjiva obzirom na to da utječe na kvalitetu života općenito. Istodobno je jedan od čimbenika koji može utjecati na demografsku sliku sada, ali i u budućnosti, na lokalnoj i svjetskoj razini.

Definicija

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) spolno zdravlje definira kao stanje potpunoga tjelesnog, emocionalnog, mentalnog i socijalnog blagostanja povezano sa spolnošću, a ne samo odsutnost bolesti, disfunkcije ili iznemoglosti. Ono podrazumijeva poštovanje i pozitivan stav prema spolnosti i spolnim odnosima, kao i mogućnost ostvarivanja zadovoljavajućih, ugodnih i sigurnih spolnih iskustava, bez prisile, diskriminacije i nasilja. Spolnost se pritom definira kao središnji dio ljudskog bića koji obuhvaća spol, rodne identitete i uloge, seksualnu orijentaciju, zadovoljstvo, intimnost i reprodukciju. U širem kontekstu spolno je zdravlje pristup spolnosti utemeljen na znanju, osobnoj svjesnosti i samoprihvatanju, pri čemu su ponašanje, vrijednosti i osjećaji jedne osobe povezane i podudarne s vlastitom osobnošću. Spolno zdravlje podrazumijeva i uključuje sposobnost intimnosti s partnerom, jasno izražavanje želja i potreba, odgovorno ponašanje i postavljanje jasnih granica. Osim osobnog dijela, spolno zdravlje uključuje i društvo, odnosno poštovanje i prihvatanje pojedinačnih različitosti. Također, spolno zdravlje obuhvaća osjećaj samopoštovanja, osjećaj zadovoljstva i sposobnosti, slobodu izbora, sprečavanje seksualne disfunkcije, odgovornost u slučaju rizika od SPI te odbijanje seksualne prisile. Za postizanje, očuvanje i unapređenje spolnog zdravlja neophodno je poštovanje i zaštita prava svake osobe: prava na život, slobodu, autonomiju i sigurnost; prava na jednakost i nediskriminaciju; prava na oslobođanje od mučenja ili okrutnog, neljudskog ili ponižavajućeg postupanja ili kažnjavanja; prava na privatnost; prava na najviši standard zdravlja i socijalne sigurnosti; prava na brak i osnivanje obitelji te ulazak u brak slobodno i sporazumno za oba potencijalna supružnika, na jednakost u braku i pri rastavi braka; prava na odlučivanje o broju djece i razmaku između rađanja; prava na informiranje i edukaciju; prava na slobodu mišljenja i njegova izražavanja te prava na učinkoviti pravni lijek u slučaju narušavanja osnovnih prava.



1.1.2. Što je reproduktivno zdravlje?

Zaštita reproduktivnog zdravlja podrazumijeva edukaciju o spolnosti, odgovornom spolnom ponašanju i reprodukciji, prevenciju, dijagnostiku i liječenje različitih bolesti i poremećaja, savjetovanje o planiranju obitelji te prevenciju spolnog zlostavljanja.

Definicija

Reproduktivno je zdravlje u sklopu definicije zdravlja SZO-a dio zdravlja koji se odnosi na reproduktivni sustav, njegove uloge i procese tijekom cijelog života. Reproductivno zdravlje podrazumijeva mogućnost vođenja zadovoljavajućeg, sigurnog i odgovornog spolnog života te mogućnost reprodukcije uz slobodu odlučivanja ako, kad i koliko često to žele. Uključuje prava žena i muškaraca na informiranje i pristup prihvatljivim, sigurnim i učinkovitim metodama i sredstvima kontracepcije, kao i pravo na odgovarajuću zdravstvenu skrb koja omogućava sigurnu trudnoću i porod te pruža parovima najveće izgleda za zdravo dijete.

1.1.3. Zdravlje mladih

Spolno i reproduktivno zdravlje osobito su važni u adolescenata i mladih jer je to razdoblje oblikovanja osobnosti i usvajanja obrazaca zdravstvenog ponašanja, koje može značajno utjecati na zdravlje u odrasloj dobi. SZO definira adolescente kao dobnu skupinu od 10. do 19. godine života, a mlade kao dobnu skupinu od 10. do 24. godine. Procjenjuje se da je u svijetu oko 1,2 milijardi adolescenata te, iako su oni najzdraviji dio stanovništva, navike u toj dobi – poput uporabe duhana ili alkohola, nedostatne tjelesne aktivnosti ili nezaštićenih spolnih odnosa – mogu ugroziti ne samo njihovo trenutačno zdravlje, nego i zdravlje u odrasloj dobi te zdravlje njihove djece, odnosno zdravlje stanovništva u cjelini. **Promicanje zdravih obrazaca ponašanja tijekom adolescencije stoga je ključno u sprečavanju zdravstvenih problema u odrasloj dobi** (5).

Iako postoje zasebne definicije spolnog i reproduktivnog zdravlja, ta su dva pojma nužno i neraskidivo povezana. Bez obzira na želju za potomstvom, koja u mladoj dobi ne mora ni postojati, reproduktivno je zdravlje ono zdravlje koje svaku osobu „obilježi” u dugačkom i važnom razdoblju njegova života. Mlade osobe često ne prepoznaju mnoge oblike spolnog i reproduktivnog zdravlja koje u kasnijim godinama mogu smatrati važnima i, zbog neodgovornog ponašanja, izgubljenima ako dođe do razvoja bolesti ili poremećaja zdravlja. Pobačaj i neliječene upale uzrokovane različitim uzročnicima spolno prenosivih bolesti često mogu dovesti do problema s reproduktivnim zdravljem u kasnijoj životnoj dobi. Također, mlade osobe često zanemaruju važnost komunikacije i uporabe provjerenih izvora informacija kako bi

unaprijedile svoje zdravlje. Stoga je važno znati da briga za naše spolno zdravlje započinje rođenjem, usvajanjem zdravih navika higijene, a kasnije zdravog i odgovornog spolnog ponašanja. Razvijanje mentalne zrelosti u području spolnog zdravlja, koja doprinosi ustrajanju u zdravim navikama, iznimno je važno - jednako važno kao i poznavanje vlastitog tijela i prepoznavanje promjena zbog kojih je nužno obratiti se liječniku.

U današnjem načinu života, u kojem se granice majčinstva pomiču prema kasnijoj dobi, iznimno je važno paziti na svoje spolno i reproduktivno zdravlje. Kako bi se mladima omogućio zdrav život, važno je uočiti one oblike ponašanja koji mogu narušiti zdravlje i uzrokovati neželjene posljedice – konzumacija alkohola, droga, pušenje i nezdrava hrana samo su neke od tih životnih navika koje je moguće promijeniti, a koje mogu utjecati na spolno zdravlje, ali i zdravlje općenito.

Imajući u vidu probleme povezane s reproduktivnim zdravljem, važno je naglasiti da se gotovo svi povezuju s nedostatnim znanjem o spolnom zdravlju. Stoga je od iznimne važnosti usvajati ta znanja od najranije dobi.

Odgovorno spolno ponašanje

Važna je odrednica spolnog i reproduktivnog zdravlja odgovorno spolno ponašanje, a ono podrazumijeva usvajanje obrazaca ponašanja i životnog stila (apstinencija, vjernost, uporaba zaštite, higijena i liječnički pregledi) koji su usmjereni na zaštitu i unapređenje spolnog i reproduktivnog zdravlja. Takvo ponašanje omogućava pozitivan pristup prema spolnosti, ostvarivanje zadovoljavajućih i sigurnih spolnih iskustava, reprodukcije i željenog roditeljstva te izbjegavanje mogućih neželjenih posljedica rizičnog spolnog ponašanja, u prvom redu spolno prenosivih infekcija (SPI) i neplanirane (maloljetničke) trudnoće.

1.1.4. Spolni odgoj i edukacija iz spolnog i reproduktivnog zdravlja

Na temelju dostatnih znanja o očuvanju zdravlja i prevenciji bolesti mogu se donositi pravilne odluke za zdravlje i primjenu odgovornog ponašanja. Edukacija o spolnom zdravlju i odgovornome spolnom ponašanju najvažnija je u mladima jer u doba adolescencije mladići i djevojke postaju spolno aktivni. Rani početak spolne aktivnosti, dok se mladi još razvijaju fizički, emocionalno i kognitivno, može povećati rizik od neplanirane trudnoće i spolno prenosivih infekcija.

Edukacije za mlade moraju pružiti točne, znanstveno utemeljene informacije i činjenice, koje će utjecati na oblikovanje njihovih stavova i sustava vrijednosti. Informacije o zdravlju, pa tako i spolnom, mladi dobivaju iz formalnih (škola, stručne knjige, liječnici), ali i iz neformalnih izvora (prijatelji, obitelj, časopisi, mediji, društvene mreže...). Iz dosadašnjeg iskustva rada s mladima, glavni su im izvor informiranja prijatelji, potom slijede mediji, a tek onda škola i obitelj. Stoga je potrebno jačati kapacitete i ulogu škole i obitelji za aktivniji pristup u unapređenju znanja o spolnom i reproduktivnom zdravlju i zdravim životnim navikama učenika.

Adolescencija je pogodno vrijeme za izgrađivanje zdravih navika i načina života, posebno u području spolnog i reproduktivnog zdravlja, s jedne strane zbog neprestanih tjelesnih i emocionalnih promjena, a s druge strane zbog želje za istraživanjem vlastite seksualnosti i želje za ostvarivanjem intimne veze. Mnogi se mladi na putu iz djetinjstva u odraslu dob suočavaju sa zbunjujućim i oprečnim informacijama povezanim s odnosima općenito pa tako i sa spolnim odnosima.

Kako bismo ih pripremili na siguran, ispunjavajući i produktivan život, važno je dati im pouzdane informacije koje odgovaraju njihovim potrebama. Sveobuhvatna edukacija o spolnosti/seksualnosti dio je nastavnog plana koji uključuje usvajanje znanja o emocionalnim, psihičkim, kognitivnim i društvenim aspektima seksualnosti. Cilj je pružiti mladima znanja i vještine koje će doprinijeti oblikovanju vrijednosti i stavova, osnažiti ih u preuzimanju brige za vlastito zdravlje te im omogućiti razvijanje socijalnih i spolnih veza ispunjenih poštovanjem.

Edukacija iz spolnog i reproduktivnog zdravlja ima pozitivan učinak, povećava znanje i osviještenost mladih o spolnosti i reproduktivnom zdravlju i NE povećava spolnu aktivnost, rizična spolna ponašanja niti broj spolno prenosivih infekcija.

Ciljana i stručno vođena edukacija u obliku radionice, gdje mladi aktivno sudjeluju u edukaciji, jedna je od učinkovitijih metoda koja doprinosi poboljšanju znanja kod mladih, posebno kada u edukaciji sudjeluju zdravstveni i odgojno-obrazovni djelatnici.

Uloga roditelja i obitelji

Osim edukacije mladih u školi (zdravstveni odgoj, projekti), važnu ulogu imaju roditelji i obitelj. Stoga je za očuvanje i unapređenje zdravlja važan razgovor s roditeljima o temama povezanim sa zdravljem i cjelokupnom brigom za zdravlje.

Roditelji trebaju nastojati razgovarati sa svojom djecom o tim temama na način koji je primjeren njihovoj dobi, posebno u situacijama kad mladi sami pokazuju zanimanje za iste. Važno je razgovarati otvoreno i prijateljski, ali pritom zadržati autoritet i znati postaviti granice. Stručnjaci mogu pomoći roditeljima u osnaživanju njihovih vještina komunikacije sa svojom djecom. Prema posljednjem međunarodnom istraživanju o zdravstvenom ponašanju učenika – HBSC 2017./2018. – u Hrvatskoj je zabilježena dobra razina komunikacije s roditeljima koja je ujedno u porastu od 2002. godine (6).

Informiranje mladih o spolnom i reproduktivnom zdravlju iz pouzdanih izvora i na vrijeme može jako utjecati na smanjenje broja spolno prenosivih infekcija, neplaniranih trudnoća ili drugih neželjenih posljedica spolnih odnosa. Važno je da mlada osoba zna koje sve mogućnosti ima kako bi što spremnije i sigurnije započela spolni život. Mladi koji s roditeljima razgovaraju o spolnim odnosima osjećaju se prihvaćeni zbog znanja i stavova koje imaju te se manje informiraju o spolnom zdravlju iz nepouzdatih izvora (među vršnjacima ili na internetu). Pokazalo se da se djeca koja su više razgovarala s roditeljima o tim temama češće odgovorno spolno ponašaju (6 – 9). Stoga je u adolescenciji kao razdoblju između djetinjstva i odrasle dobi iznimno važno s roditeljima razgovarati o temama povezanim sa zdravljem.

Uloga obrazovnog i zdravstvenog sustava i drugih stručnjaka

Škole, uz roditelje, obitelj i životno okruženje, imaju ključnu ulogu u oblikovanju i usvajanju znanja, vještina, stavova i ponašanja važnih za očuvanje spolnog i reproduktivnog te općeg zdravlja, a koja se mogu održati tijekom cijelog života. Stoga je nužna suradnja roditelja, škole i zdravstvenog sustava s mladima kako bi mladi naučili preuzimati odgovornost za vlastito zdravlje.

Navedeno potvrđuju i istraživanja koja pokazuju da tinejdžerskih trudnoća ima više ondje gdje se u obrazovnom sustavu obrađuje manje sadržaja o spolnom zdravlju (10, 11).

Uz školu, vršnjake i obitelj, mediji su jedan od ključnih čimbenika koji imaju utjecaj na živote mladih. Utječu na društvena ponašanja, prenose vrijednosti te oblikuju životne stilove i identitet. Svojom obuhvatnošću imaju veliku ulogu u promicanju spolnog i reproduktivnog zdravlja te mogu biti vrlo važan partner u širenju preventivnih poruka i informiranju o važnosti odgovornog spolnog ponašanja.

Principi spolnog odgoja

Spolni odgoj se temelji na znanstveno točnim informacijama. Kulturalno, društveno i rodno je osjetljiv te ima čvrste temelje u rodnoj ravnopravnosti, samoodređenju i prihvaćanju raznolikosti. Treba ga se shvatiti kao doprinos pravednom i suosjećajnom društvu jačanjem pojedinaca i zajednica (12).

1.1.5. Rizično spolno ponašanje

U doba adolescencije mladi postaju spolno aktivni i edukacija o odgovornom spolnom ponašanju vrlo je važna. Rani početak spolne aktivnosti, dok se mladi još razvijaju emocionalno i kognitivno, predstavlja rizik za zdravlje te može povećati rizik od neplanirane trudnoće i/ili spolno prenosivih infekcija, uglavnom zbog neredovite uporabe kondoma ili drugih kontracepcijskih sredstava.

Alkohol, psihoaktivne tvari i spolno zdravlje

Eksperimentiranje, sklonost rizičnom spolnom ponašanju te konzumacija alkohola, duhana i psihoaktivnih droga mogu biti dio psihosocijalnog razvoja u adolescenciji. Adolescencija je razdoblje najbržeg rasta te biološkog i psihosocijalnog razvoja, a karakteriziraju je specifične zdravstvene i razvojne potrebe. To je vrijeme razvoja znanja i vještina, učenja ovladavanja emocijama i odnosima te stjecanja sposobnosti i vještina važnih za preuzimanje uloge odraslih. Adolescencija je burno razdoblje promjena i unutarnjeg nemira, suprotstavljanja autoritetima i traženja slobode. Budući da je biološko sazrijevanje brže od psihosocijalnog, veća je učestalost rizičnih ponašanja baš u ovoj dobnoj skupni.

Povezanost konzumacije alkohola ili drugih sredstava ovisnosti i rizičnoga spolnog ponašanja može se pripisati intoksikaciji, koja smanjuje mogućnost razboritog prosuđivanja i racionalnog razmišljanja, smanjuje samokontrolu i opažanje rizika,

a potiče nagon i želju te pojačava užitek. Sve to može dovesti do nepromišljenih postupaka i rizika za spolno zdravlje, ali i za zdravlje općenito. Mladi koji pokazuju jedan oblik problematičnog ponašanja skloniji su i drugim rizicima, npr. pri uzimanju droge ili alkohola imaju češće neplanirane spolne odnose s nepoznatima, a pritom ne koriste zaštitu te su u povećanoj opasnosti od seksualnog zlostavljanja i uvođenja u svijet prostitucije i kriminala.

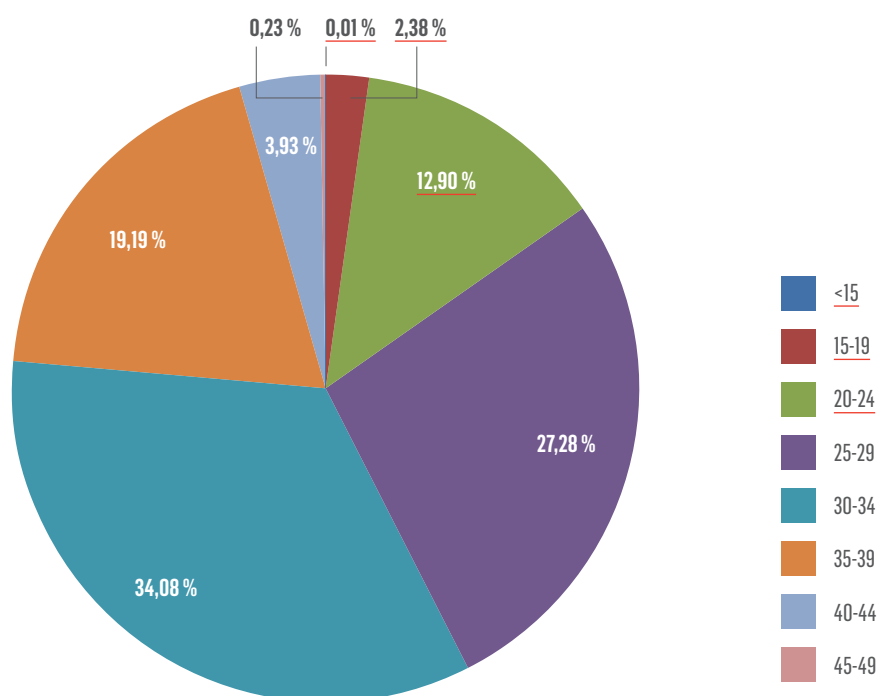
1.1.6. Pokazatelji rizičnog spolnog ponašanja

U posljednjemu međunarodnom istraživanju povezanom sa zdravljem djece školske dobi provedenom 2017./2018. godine među petnaestogodišnjacima, 23% dječaka i 6% djevojčica izjavilo je da su imali spolni odnos, pri čemu 40% dječaka i 50% djevojčica nije koristilo zaštitu. U odnosu na ostale 43 europske zemlje u kojima se provelo istraživanje, po spolnom su iskustvu petnaestogodišnjaci iz Hrvatske bili na 34. mjestu. Uspoređujući uporabu kondoma pri zadnjem spolnom odnosu, samo 3 zemlje imale su manju učestalost uporabe kondoma od Hrvatske. Uspoređujući rezultate prethodnih godina, uporaba kondoma pri zadnjemu spolnom odnosu pokazuje zabrinjavajući trend pada. (6)

Maloljetničke trudnoće i namjerni prekidi neplanirane trudnoće (13)

Porodi

U Hrvatskoj godišnje rodi oko 1000 djevojaka u dobi od 14 do 19 godina. Prema zadnjim dostupnim podacima HZJZ-a, u Hrvatskoj je u 2019. godini bilo ukupno 872 poroda među djevojkama te dobi, od čega je bilo i tri roditelje u dobi od 14 godina (Graf 1.).

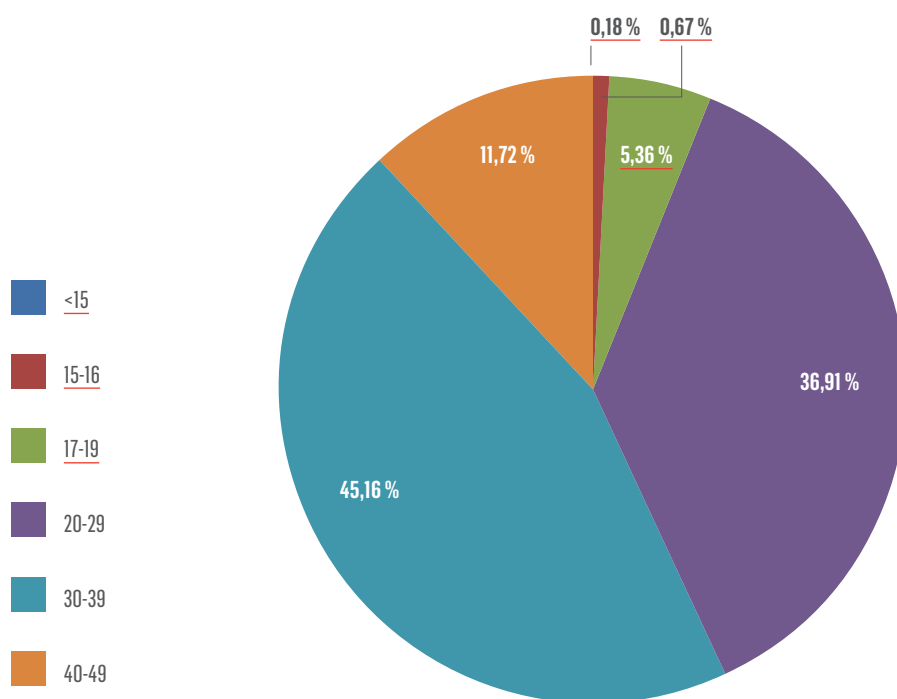


Graf 1.
Rodilje prema dobi u rodilištima Hrvatske u 2019. godini

Već godinama se u Hrvatskoj bilježi kontinuirani trend pada poroda među adolescenticama. Smanjenje broja poroda u maloljetnica moguće je povezati s razvojem mreže savjetovališta za reproduktivno zdravlje mladih u službama školske i adolescentske medicine zavoda za javno zdravstvo, kao i integriranjem zdravstveno-edukativnih programa te promicanjem zdravlja mladih.

Prekidi trudnoće

Prema podacima HZJZ-a, u Hrvatskoj se već godinama prati trend pada broja prijavljenih prekida trudnoća, i ukupnog broja, i broja legalno induciranih prekida trudnoća. U 2019. godini prijavljeno je ukupno 2.704 legalno induciranih prekida trudnoća. 168 ili 6,2% ukupno prijavljenih legalno induciranih prekida trudnoća bilo je među adolescenticama (Graf 2.).



Graf 2.

Dob (godine) žene kad je napravljen prekid trudnoće u 2019. godini

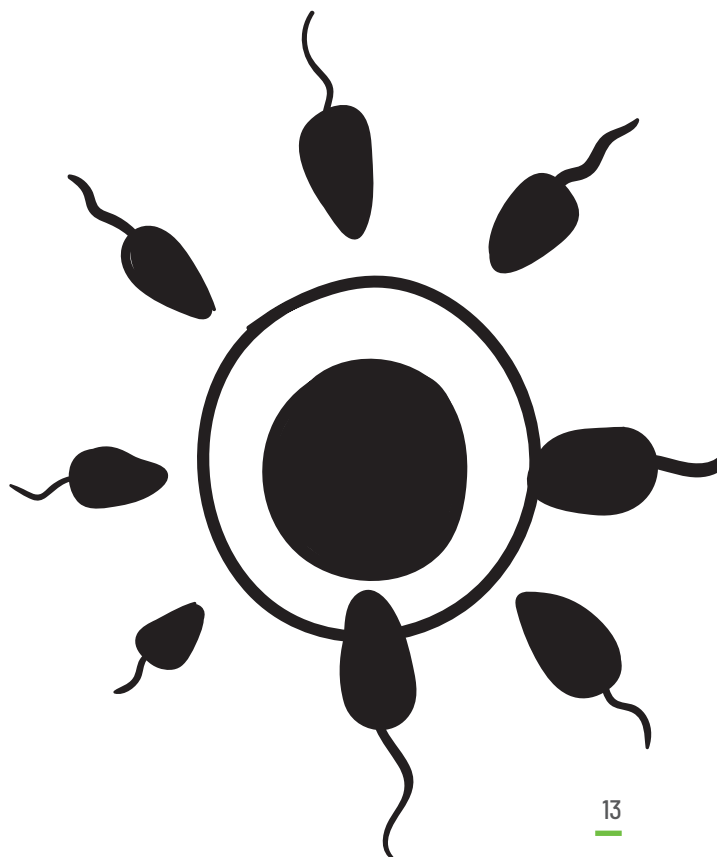
Udio adolescentica među ženama kod kojih je evidentiran legalno inducirani prekid trudnoće pokazuje trend pada u zadnjih desetak godina.

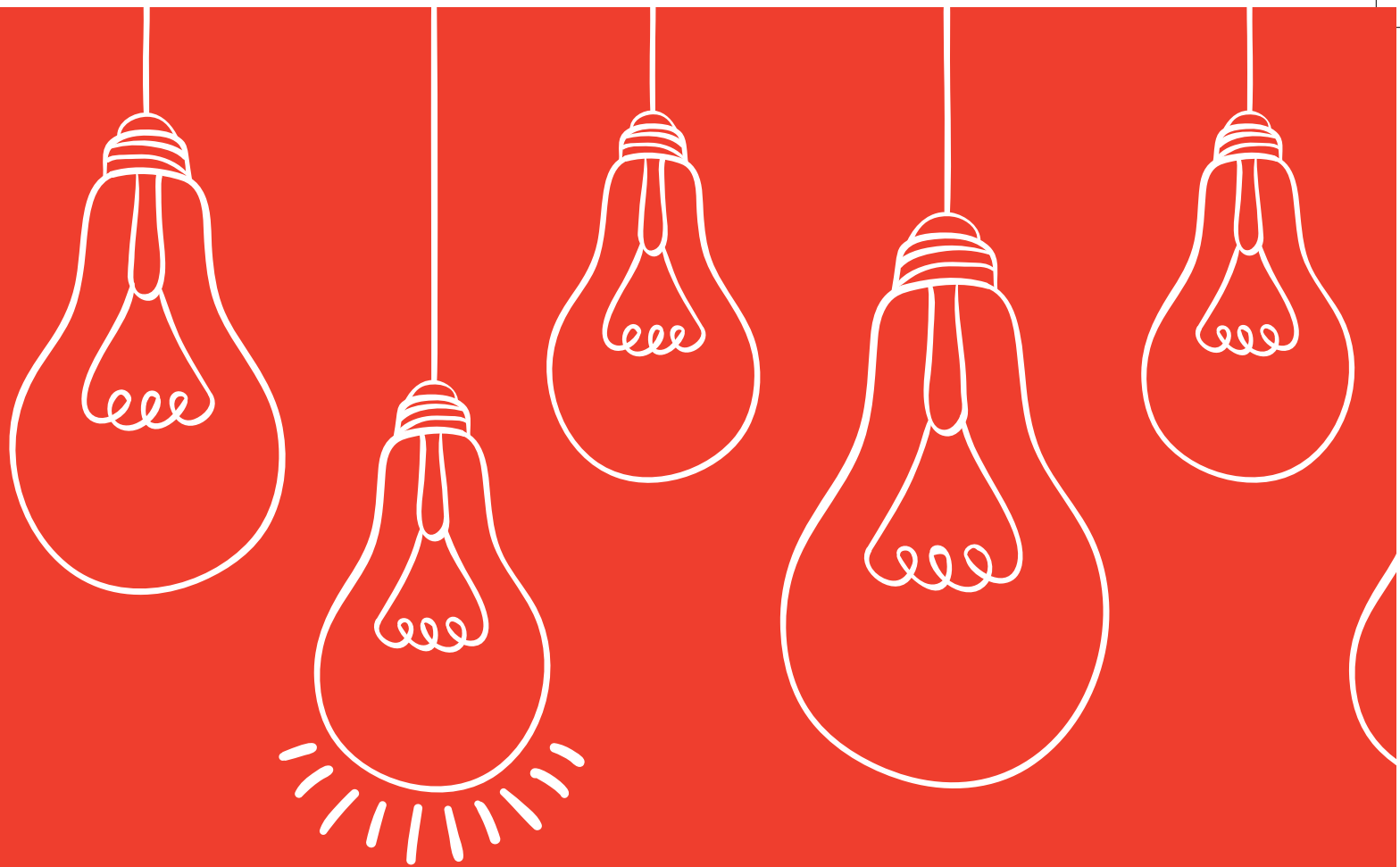
Iako bi mjere za prevenciju neplanirane trudnoće i promicanja odgovornoga spolnog ponašanja mladih trebalo pojačati kako bi rezultirale željenim padom učestalosti namjernih prekida trudnoće, treba napomenuti da prema pokazateljima iz drugih zemalja, Hrvatska pripada među zemlje s najnižim stopama prekida trudnoće u adolescentica (14). Unatoč dobrim pokazateljima, i dalje se treba raditi na očuvanju trenda pada učestalosti namjernih prekida trudnoća.

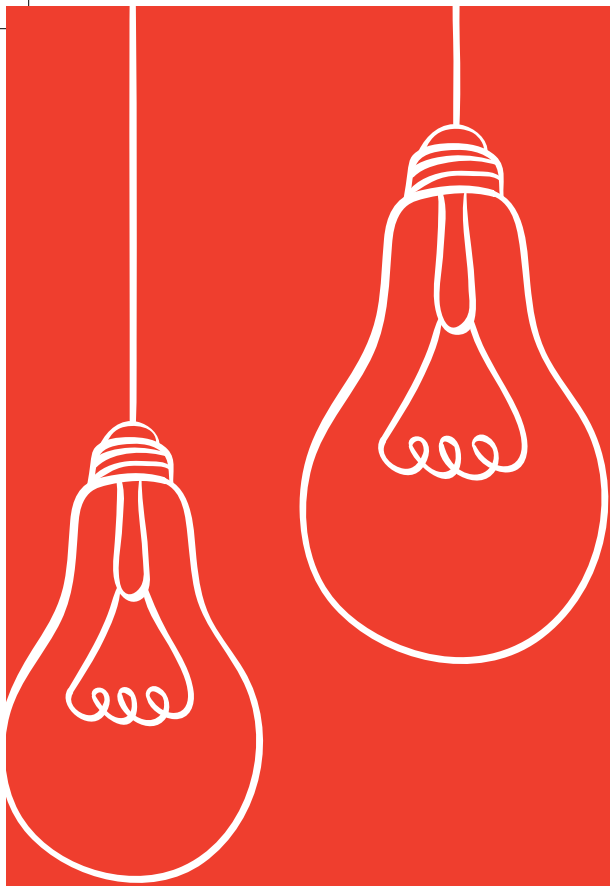
VAŽNO ZA ZAPAMTITI:

Spolno zdravlje znači:

- Osjećati se zdravo, sretno i zadovoljno u svojem tijelu.
 - Cijeniti i voljeti sebe i druge.
 - Ostvariti spolni odnos kad je osoba spremna (u punoj fizičkoj i psihičkoj zrelosti) i kad to želi.
 - Ostvariti intiman odnos koji će se temeljiti na poštovanju te uvažavanju želja i stavova oba partnera.
 - Primjenjivati zaštitu od spolno prenosivih bolesti.
 - Primjenjivati zaštitu od neplanirane trudnoće.
 - Planirati trudnoću i ostvariti roditeljstvo u odrasloj dobi, kad par to želi.
- Reproduktivno zdravlje sastavni je dio spolnog zdravlja.
- Zdrav odnos podrazumijeva obostranu suradnju u brizi za spolno i reproduktivno zdravlje, razumijevanje, iskrenu komunikaciju, ljubav i poštovanje.
- Konzumacija alkohola ili drugih sredstava ovisnosti smanjuje mogućnost razboritog prosuđivanja, razmišljanja, samokontrole i opažanja rizika.
- Edukacija ima pozitivan učinak, povećava znanje i osviještenost mladih o spolnosti i reproduktivnom zdravlju i NE povećava spolnu aktivnost, rizična spolna ponašanja niti broj spolno prenosivih infekcija.
- Briga za spolno zdravlje mladih podrazumijeva edukaciju, osnaživanje, stručnu podršku i pomoć.







2. ŠTO JE POTREBNO ZNATI ZA PROVOĐENJE EDUKACIJE?

2.1. Spolni sustav

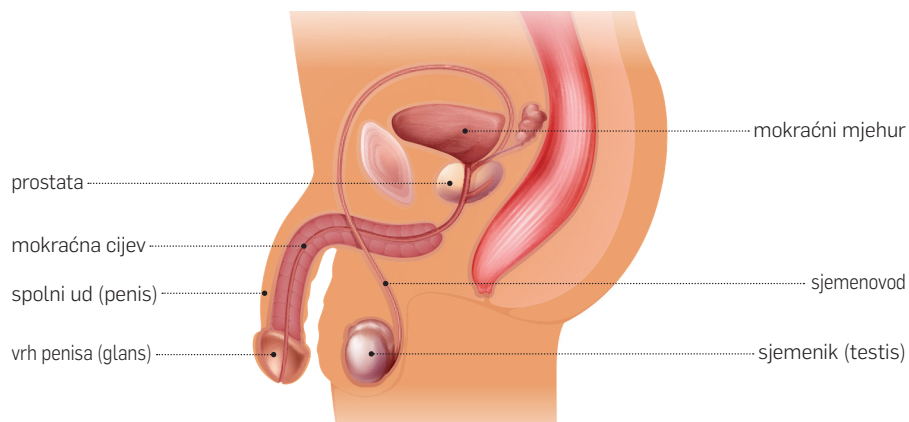
Spolni sustav je sustav organa za razmnožavanje. U tom kontekstu, spolni sustav ima četiri funkcije:

- ▶ proizvodnja hormona
- ▶ proizvodnja jajnih stanica i spermija
- ▶ transport i održavanje spolnih stanica
- ▶ održavanje rasta i razvoja zametka.

2.1.1. Muški spolni sustav

Glavni spolni hormon muškaraca je testosteron koji ima glavnu ulogu u razvoju muških obilježja u dječaka (dlakavost muškog tipa, mutiran glas...) te razvoju spermija. Spermiji su muške spolne stanice koje nastaju u testisima i pohranjuju se u tekućini (ejakulat, sperma) koja im omogućava kretanje i hranjive tvari kako bi preživjeli. U maternici mogu preživjeti od tri do pet dana.

Građa muškog spolnog sustava



Slika 1.
Građa muškog spolnog sustava

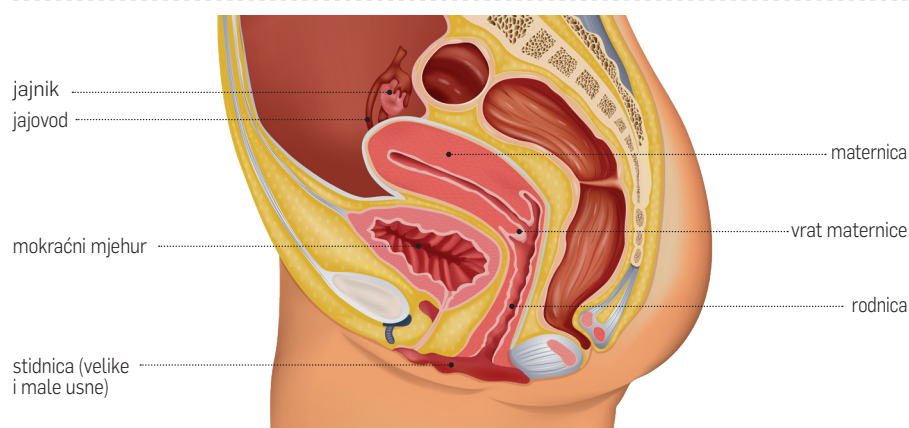
Muški spolni sustav sastoji se od nekoliko organa koje možemo podijeliti na unutrašnje i vanjske. Vanjski spolni organi su spolni ud (penis) i mošnja (skrotum). Spolni ud je građen od spužvastog tkiva koje je prožeto kavernama (komoricama) koje se pri seksualnom uzbuđenju pune krvlju te dolazi do erekcije, tj. ukrućivanja i uspravljanja spolnog uda. Vrh penisa (glavić, glans) prekriven je kožom (prepućijem) te se tu nalaze brojni živčani završetci koji ga čine izuzetno osjetljivim. Mošnje (skrotum) su parni vrećasti organi u kojima su smješteni sjemenici (testisi). U testisima se stvaraju testosteron i spermiji. Na svakom je testisu smješten pasjemenik (epididimis) koji

je zapravo nakupina kanalića u kojima dozrijevaju spermiji. Iz pasjemenika spermiji odlaze sjemenovodom koji se prolazom kroz prostatu ulijeva u mokraćnu cijev. Prostata (kestenjača) i mokraćna cijev su unutrašnji spolni organi. U prostati se stvara tekućina potrebna za rast i transport spermija. Mokraćna cijev služi za prolazak mokraće i sperme. Nije moguće mokriti i ejakulirati u isto vrijeme iako mokraća i ejakulat prolaze istim putem. Na vrhuncu seksualnog užitka dolazi do ejakulacije, tj. do izlučivanja ejakulata. Ejakulat može sadržavati 300 milijuna spermija (u volumenu sperme 2-6 ml).

2.1.2. Ženski spolni sustav

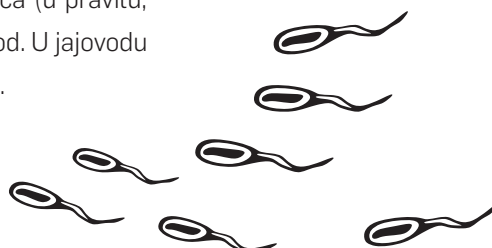
Glavni ženski spolni hormoni su estrogen i progesteron. Oni imaju ključnu funkciju u razvoju i funkcioniranju ženskog reproduktivnog sustava, od oblikovanja ženskih spolnih obilježja tijekom puberteta, do formiranja ploda tijekom trudnoće.

Građa ženskog spolnog sustava



Slika 2.
Građa ženskog spolnog sustava

Organe ženskog spolnog sustava također možemo podijeliti na vanjske i unutrašnje. Vanjski spolni organ je stidnica (vulva) koja se sastoji od velikih i malih usana (kožni nabori). U prednjem dijelu malih usana nalazi se dražica (klitoris). Unutrašnji spolni organi obuhvaćaju rodnicu (vaginu), maternicu (uterus), jajovode i jajnike. Maternica je građena od tri dijela: trupa, rogova i vrata maternice (cerviksa). U vratu maternice stvara se cervikalna sluz koja istječe u rodnicu kao iscjedak bezbojne do bjeličaste boje. Cervikalna sluz olakšava oplodnju jajne stanice jer pomaže spermijima da dođu u maternicu. U jajnicima se stvaraju ženski spolni hormoni (estrogen i progesteron) i svaki mjesec dozrijeva jedna jajna stanica (u pravilu, svaki mjesec u drugom jajniku) koja se pri ovulaciji oslobađa u jajovod. U jajovodu se događa oplodnja ako jajna stanica dođe u kontakt sa spermijima.



2.1.3. Menstruacijski ciklus

Menstruacija (mjesečnica) je mjesečno krvarenje koje nastaje kao posljedica ljuštenja unutarnje stijenke maternice. Prva menstruacija (menarha) nastupa najčešće oko 12. godine i predstavlja ulazak djevojke u adolescenciju.

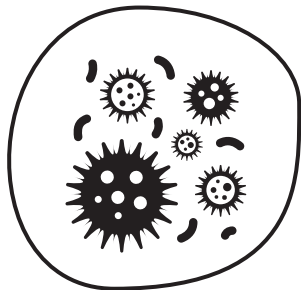
Menstruacijski ciklus predstavlja složen slijed događaja koji se odvijaju pod utjecajem hormona (estrogena i progesterona). Početkom menstruacijskog ciklusa smatra se prvi dan krvarenja. Ciklus se sastoji od tri faze – folikularne faze, faze ovulacije i luteinske faze.

Folikularna faza prethodi ovulaciji i u tom periodu jajna stanica „sazrijeva“ i priprema se za izlazak iz jajnika.

Ovulacija je faza u kojoj se jajna stanica koja je spremna za oplodnju otpušta iz jajnika prema jajovodu – stoga je tijekom ovulacije velika mogućnost začeća. U većini slučajeva događa se 14 dana prije početka sljedećeg ciklusa.

Luteinska faza je dio ciklusa poslije ovulacije koji traje 14 dana i, ako u tom periodu ne nastane oplodnja (spajanje jajne stanice i spermija), nakon nje nastupa mjesečnica. Krvarenje traje tri do sedam dana.

Prosječno je trajanje menstruacijskog ciklusa 21 – 35 dana što se smatra urednim menstruacijskim ciklusom, ali ciklus može trajati i duže i kraće od tog razdoblja – u početku su menstruacijski ciklusi neredoviti i ciklus se većinom ustali nakon nekog vremena, no, ako se ciklus dugo vremena ne ustaljuje, potrebno je posjetiti ginekologa kako bi se ustanovilo koji je uzrok tome.



2.2. Spolno prenosive infekcije

Kada je riječ o spolno prenosivim infekcijama (SPI), osobe često razmišljaju „Meni se to ne može dogoditi...“ ili „To se događa drugima...“ To je uobičajena optimistična pretpostavka da se loše ili nepredviđene situacije događaju drugima.

Što je spolno prenosiva infekcija (SPI)?

SPI je infekcija koja se prenosi sa zaražene na zdravu osobu spolnim kontaktom (oralnim, vaginalnim i analnim). Neke se od njih mogu prenijeti i nespolnim putem (krvlju, s majke na dijete, zajedničkom uporabom predmeta za osobnu higijenu, seksualnim igračkama...).

SPI predstavlja ulazak spolno prenosivih uzročnika (mikroorganizama poput virusa i bakterija) u tijelo i njihovo umnožavanje. Ono što spolno prenosivu infekciju razlikuje od spolno prenosive bolesti (SPB) je činjenica da se kod SPB pojavljuju simptomi zarazne bolesti i/ili narušavanje normalnog funkcioniranja organizma. U oba slučaja potrebno je liječenje.

Rizični čimbenici:

- ▶ dob stupanja u spolne odnose – osobito osjetljivi mladi
- ▶ spol – osjetljivije djevojke
- ▶ broj partnera – veći broj partnera i partneri s učestalim rizičnim ponašanjima
- ▶ spolni odnos bez zaštite (kondom)
- ▶ spolni odnos pod utjecajem alkohola ili droge
- ▶ ranije postojanje spolno prenosive infekcije.

Zašto su spolno prenosive infekcije opasne?

Osim što se infekcija može prenijeti na partnera, ako se pravodobno i pravilno ne liječi, može imati ozbiljne posljedice kao što su:

- ▶ rak vrata maternice
- ▶ neplodnost
- ▶ izvanmaterničnu trudnoću
- ▶ spontani pobačaj
- ▶ upale ili oštećenja drugih organa
- ▶ oštećenja ili smrt nerođenoga djeteta
- ▶ smrt.

2.2.1. Najčešće SPI

HPV infekcija

Humani papiloma virus (HPV) uzročnik je ove najproširenije virusne infekcije. Poznato je više od 200 tipova HPV-a, od kojih su neki niskorizični (uzrokuju spolne bradavice), a neki visokorizični (mogu uzrokovati zloćudne promjene stanica). Prenosi se spolnim odnosom (vaginalnim, analnim i oralnim). Najveći broj zaraženih osoba uspijeva svladati infekciju, no ako se virus zadrži u stanicama sluznice, promjene na stanicama mogu napredovati sve do razvoja raka.

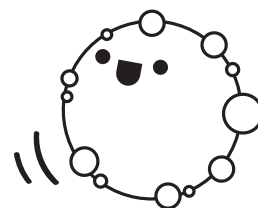
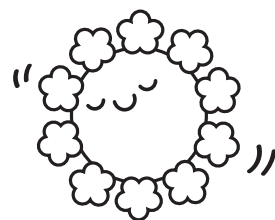
HPV ne uzrokuje simptome dok se već ne razvije bolest. Spolne bradavice (kondilomi) utvrđuju se vanjskim pregledom spolovila. DNA metodom utvrđuje se postoji li infekcija i kojim tipom je osoba zaražena. PAPA testom utvrđuje se postoje li promjene na stanicama. Ako dođe do razvoja raka, kod djevojaka on može biti na vratu maternice, rodnici, stidnici, grlu ili anusu, a kod mladića na sluznici genitalnoga područja, anusu, grlu ili penisu.

Jedan od najsigurnijih načina prevencije HPV infekcije je cijepljenje. Registrirana su tri cjepiva koja štite od dva do devet različitih tipova HPV-a. Sva tri cjepiva štite od infekcije tipovima HPV-a koji se najčešće dovode u vezu s karcinomom vrata maternice.

Cjepivo je najučinkovitije ako se primijeni prije prvoga stupanja u spolni odnos.

Klamidijaza

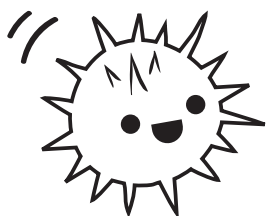
Infekcija čiji je uzročnik bakterija *Chlamydia trachomatis*. Najčešća je spolno prenosiva infekcija, osobito u adolescenata. Većinom ne pokazuje simptome ni kod



djevojaka, ni kod mladića. Ako se simptomi ipak pojave, kod djevojaka su najčešći svrbež oko spolovila ili anusa, peckanje pri mokrenju, promijenjen ili pojačan iscjedak, nelagoda u donjem dijelu trbuha te krvarenje iz rodnice izvan menstruacije, dok su kod mladića najčešći peckanje pri mokrenju, iscjedak iz spolovila, pečenje ili svrbež oko spolovila te nelagoda i bol u testisima.

Ako se infekcija zakomplicira, kod djevojaka može doći do širenja upale na zdjelične organe, maternicu, jajovode, jajnike i okolno tkivo s mogućim ozbiljnim i trajnim posljedicama na opće i reproduktivno zdravlje (izvanmaternična trudnoća ili neplodnost). Kod mladića također može izazvati neplodnost, no dugoročne posljedice nisu tako česte kao u djevojaka.

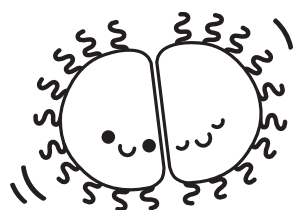
Liječi se antibioticima.



Genitalni herpes

Uzročnik genitalnog herpesa je herpes simplex virus (HSV) tipa 2, no ponekad ga može prouzročiti i HSV tipa 1. Značajka je ove infekcije da se uzročnik ne prenosi samo spolnim odnosom, nego i dodirrom sa zaraženim dijelom tijela, a može se prenijeti i na dijete tijekom vaginalnoga porođaja. Crvenilo, peckanje, svrbež i izbijanje mjehurića (kao kod herpesa na usnama) simptomi su koji se pojavljuju nakon 2 do 14 dana. Mjehurići pucaju ostavljajući vrlo bolne ranice i stvaraju poteškoće pri mokrenju. Simptomi nestaju nakon dva do tri tjedna, ali virus ostaje trajno u tijelu te se bolest može ponovno pojaviti.

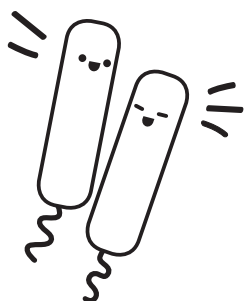
Protiv ove virusne infekcije nema učinkovitog lijeka. Genitalni se herpes tretira antivirusnim sredstvima koja mogu ublažiti i smanjiti proširenost mjehurića te skratiti trajanje akutne faze bolesti.



Gonoreja

Gonoreju (kapavac, triša ili triper) uzrokuje bakterija *Neisseria gonorrhoeae* (gonokok). Najčešće zahvaća mokraćne i spolne organe. Kod oralnog spolnog odnosa infekcija zahvaća grlo, a kod analnog rektum i anus. Karakteristične poteškoće javljaju se nekoliko dana nakon infekcije, obično dva do pet dana, a ponekad može proći i do 14 dana. Djevojke mogu osjećati nelagodu ili bol u donjem dijelu trbuha pri mokrenju, mogu imati promijenjen ili pojačan iscjedak te krvarenje iz rodnice izvan menstruacije. Upala se može proširiti i na zdjelične organe te prouzročiti probleme pri začeću i u trudnoći. Mladići mogu imati peckanje i bol pri mokrenju, bijeli, žuti ili zelenkasti gnojni iscjedak iz spolovila, nelagodu, otok i bol u testisima.

Liječi se antibioticima.



Ureaplazma

Bakterija *Ureaplasma urealyticum* najčešće uzrokuje infekciju bez simptoma. Pod većim rizikom su mladići i djevojke koji učestalo mijenjaju partnere i ne koriste zaštitu (kondom) tijekom spolnog odnosa. Osim spolnim putem bakterija se može

dobiti korištenjem nečistih predmeta za intimnu uporabu, preko ručnika te u bazenu, sauni, salonu za masažu. Djevojke najčešće imaju simptome poput vaginalnog svrbeža, peckanja prilikom mokrenja, iscjетка, zdjelične boli, predmenstrualnih simptoma kao što je spotting (oskudno krvarenje između menstruacija), a mladići mogu imati bjelkasti iscjedak, svrbež i peckanje prilikom mokrenja.

Uspješno se liječi antibioticima, ali je važno što ranije započeti s terapijom.

Mikoplazma

Bakterija koja uključuje više od 70 različitih vrsta, a najpoznatije su *Mycoplasma hominis* i *Mycoplasma genitalium*.

Sastavni su dio fiziološke flore donjeg urogenitalnog trakta u žena te se u malim količinama nalaze u urinarnom traktu gotovo svih osoba, no u većim količinama uzrokuju infekciju (uvjetno patogeni mikroorganizmi). Mikoplazme se mogu dobiti spolnim putem prilikom nezaštićenog spolnog odnosa, no može se zaraziti i putem ručnika, posteljine, u kozmetičkim salonima i solariju. Infekcije su najčešće bez simptoma. Djevojke mogu imati vaginalni svrbež, peckanje prilikom mokrenja, bol za vrijeme spolnog odnosa, a mladići sekret iz uretre (penisa), peckanje pri mokrenju, bol i otok zglobova.

Uspješno se liječi antibioticima, ali je važno što ranije započeti s terapijom.

2.2.2. Manje učestale SPI

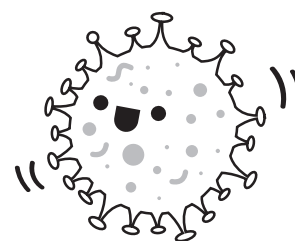
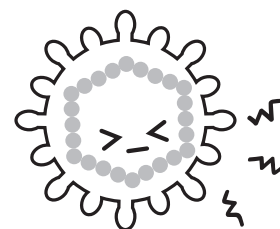
Trihomonijaza – spolno prenosiva bolest koju izaziva parazit po imenu *Trichomonas vaginalis*, mikroorganizam koji živi na sluznici spolnih organa. Često se kasno otkriva jer su simptomi oskudni ili ih nema.

Sifilis – bolest čiji je uzročnik bakterija *Treponema pallidum*. To je bolest koja u početku zahvaća spolne organe, a ako se ne liječi, može oštetiti i ostale dijelove tijela.

Hepatitis – virusna infekcija koja zahvaća jetru i može uzrokovati akutnu i kroničnu bolest. Uzročnici su virusi hepatitisa – postoji više vrsta (A, B, C, D i E) te za hepatitis A i B postoji cjepivo. Od nabrojanih hepatitisa, samo se B i C mogu prenijeti spolnim putem.

HIV (virus humane imunodeficijencije) – imunodeficijencija zapravo znači nedostatak imuniteta – virus napada leukocite (bijele krvne stanice) i tako uništava prirodnu obranu organizma protiv infekcija i stranih tvari. Kada se virus umnoži i dovoljno ošteti imunološki sustav organizma, dolazi do razvoja AIDS-a, krajnjeg stadija neliječene infekcije HIV-om u kojem se javljaju razne oportunističke infekcije. Oportunističke infekcije su one koje uzrokuju bakterije i virusi koji u organizmu s urednim imunološkim sustavom ne uzrokuju infekciju te dovode do bolesti samo u oslabljenom organizmu (kod ljudi s kroničnim bolestima ili nedostatkom imuniteta).

HIV se liječi antiretrovirusnim lijekovima (HAART, engl. *Highly Active Antiretroviral Therapy*). Pravovremeno otkrivena infekcija i redovito uzimanje terapije omogućavaju osobi normalan životni vijek.



2.2.3. Zaštita od SPI

Znanje o SPI i odgovorno spolno ponašanje iznimno su važni za očuvanje spolnog i reproduktivnog zdravlja.

Glavne mjere prevencije SPI su edukacija, zaštita i testiranje.

Zaštita podrazumijeva tzv. ABC strategiju:

- ▶ A (engl. *abstinence*) – apstinencija ili suzdržavanje od spolnih odnosa
- ▶ B (engl. *be faithful*) – biti vjeran
- ▶ C (engl. *condom*) – pravilna i dosljedna uporaba kondoma.

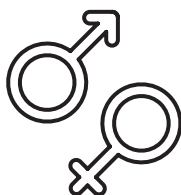
Osim toga, još su važni:

- ▶ higijena
- ▶ izbjegavanje rizičnog spolnog ponašanja
- ▶ izbjegavanje spolnih odnosa pod utjecajem alkohola i psihoaktivnih sredstava
- ▶ redoviti preventivni liječnički pregledi.

ODGOVORNO SPOLNO PONAŠANJE – spolno ponašanje koje promiče zaštitu i unapređenje vlastitoga spolnog i reproduktivnog zdravlja, ali i spolnog i reproduktivnog zdravlja partnera. Uključuje pozitivan odnos prema spolnosti, sigurna i zdrava spolna iskustva, reprodukciju i željeno roditeljstvo te smanjenje rizika od neželjenih posljedica.

2.3. Kontracepcija

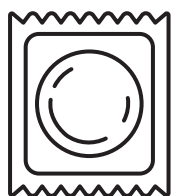
Riječ kontracepcija doslovno znači „protiv začeća” i predstavlja sve one metode (fizikalne, hormonske i sl.) koje štite od neplanirane trudnoće. Iako im je primarna uloga da ne dovedu do začeća, neke metode imaju veliku ulogu u zaštiti od spolno prenosivih infekcija. Kada se osobe osjete spremnima i odluče se na upuštanje u spolni odnos, bitno je da zaštite sebe i druge od SPI i njihovih posljedica.



2.3.1. Metode kontracepcije

Apstinencija

Spolna apstinencija metoda je izbora, pri čemu se osoba dobrovoljno odlučuje na odricanje od jednog ili svih aspekata spolne aktivnosti. Jedina je metoda koja 100% štiti od neplanirane trudnoće i spolno prenosivih infekcija – u slučaju kad se osoba odlučila na suzdržavanje od svih oblika spolne aktivnosti.



Kondom

Kondom ili prezervativ upotrebljava se tijekom spolnog odnosa bilo koje vrste radi sprečavanja prijenosa spolno prenosivih infekcija i neplanirane trudnoće. Tipično je napravljen od lateksa. Kondom je jednostavan za uporabu te ga bilo koji od partnera može postaviti na penis u erekciji prije početka odnosa.

Kondome je potrebno nositi u limenci ili etuiu za kondome, a ne u novčaniku ili torbi, jer bi se u tom slučaju mogli oštetiti. Prije upotrebe treba pročitati upute za uporabu i provjeriti rok isteka valjanosti. Paketić se otvara na nazubljenom kraju. Nije poželjno da se paketić otvara koristeći nokte, zube ili oštre predmete koji mogu dovesti do oštećenja kondoma.

Kondom se preporuča za uporabu svima koji se upuštaju u spolne odnose. Neškodljiv je, ne sadrži hormone i za njegovu uporabu nije potreban pregled ili uputnica. Bez obzira na cijenu, svi dostupni kondomi prolaze provjeru kvalitete i sigurnosti prije stavljanja na tržište.

-  Štiti od neplanirane trudnoće i spolno prenosivih infekcija, jednostavna uporaba, niska cijena, nema nuspojava, nije potrebna uputnica ni pregled, dostupan svima.
-  Mogućnost nepravilne uporabe.

Ženski kondom – femidom

Femidom se upotrebljava kao barijera tijekom spolnog odnosa koja sprečava neplaniranu trudnoću i smanjuje rizik od zaraze spolno prenosivim infekcijama. Sličan je muškom kondomu, a postavlja se u rodnici (vaginu).

Ne preporuča se istodobna uporaba muškog i ženskog kondoma jer se povećava vjerojatnost pucanja.

Izgledom podsjeća na muški kondom, samo što je širi i duži te na svakom kraju ima fleksibilni prsten. Na strani na kojoj je kondom zatvoren, prsten služi tomu da kondom ne ispadne iz rodnice. Na otvorenoj strani veći prsten koji se postavi s vanjske strane stidnih usana.

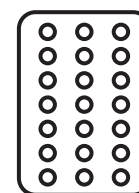
-  Ne sadrži hormone, za korištenje ne treba liječnički pregled ni uputnica, može se staviti u rodnici i nekoliko sati prije spolnog odnosa.
-  Nije svima dostupan, manje učinkovit od muškog kondoma.



Hormonska kontracepcija

Hormonska je kontracepcija najčešća u obliku tableta koje se uzimaju radi sprečavanja neplanirane trudnoće. Ne sprečavaju spolno prenosive infekcije. U tabletama su hormoni (estrogen i progesteron) koji sprečavaju ovulaciju. Potreban je liječnički recept za uporabu.

-  Pouzdan način sprečavanja neplanirane trudnoće, smanjuje rizik od određenih vrsta karcinoma, jednostavno za uporabu.
-  Ne sprečava zarazu od spolno prenosivih infekcija, može povećati rizik od određenih kardiovaskularnih poremećaja.



Dijafragma

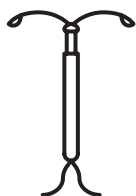
Dijafragma je sredstvo za sprečavanje neplanirane trudnoće koje se umeće u rodnici i mehanički sprečava oplodnju. Uz nju se preporuča uporaba spermicida tako da se spermicid stavi na dijafragmu prije njezina umetanja u rodnici. Ne štiti



od spolno prenosivih infekcija. Dijafragma izgleda kao deblja elastična gumena opna te je potrebno kod liječnika odrediti odgovarajuću veličinu prije početka uporabe. Može se staviti u rodnicu do 6 sati prije spolnog odnosa i ne smije ostati u rodnici duže od 12 sati.

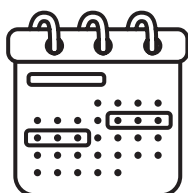
- + Može biti dobar izbor za žene koje imaju rjeđe spolne odnose jer se upotrebljava samo za vrijeme spolnog odnosa, rok je trajanja dvije do tri godine.
- Manja učinkovitost od nekih drugih metoda, može povećati sklonost upalama (vaginozama i urinarnim infekcijama), nije učinkovita u sprečavanju zaraza od spolno prenosivih infekcija.

Spirala



Spirala (IUD, engl. *intrauterine device*) je sredstvo u obliku slova T koje se umeće u maternicu te služi za sprečavanje neplanirane trudnoće. Ne štiti od spolno prenosivih infekcija. Spirala se postavlja u liječničkoj ordinaciji, postupak je bezbolan i može ostati u maternici do pet godina. Mogu je upotrebljavati i žene koje nisu još rađale.

- + Jedna od najdjelotvornijih metoda za sprečavanje trudnoće, daje dugotrajnu zaštitu, odmah po uklanjanju vraća se sposobnost začeća.
- Ne štiti od spolno prenosivih infekcija, povećava rizik od zdjelične upale ako je osoba izložena spolno prenosivim infekcijama, većina žena osjeća bol nekoliko dana nakon postavljanja spirale.



Prirodne (kalendarske) metode kontracepcije (plodni dani, bazalna temperatura, cervikalna sluz)

Prirodne metode kontracepcije temelje se na praćenju različitih znakova ženskog tijela i na suzdržavanju od spolnih odnosa u određenim danima. Cilj je pratiti menstruacijski ciklus i utvrditi kad se događa ovulacija, tj. kad je ženino plodno razdoblje, te se u tome razdoblju suzdržavati od spolnih odnosa. Ne štite od spolno prenosivih infekcija.

Praćenje vaginalne sluzi zove se i Bilingsova ovulacijska metoda, a može se primjenjivati kod žena koje imaju redovite menstruacijske cikluse. Svaki dan žena pregledava svoj vaginalni iscjedak koji se mijenja (boja, tekstura i količina) tijekom menstruacijskog ciklusa. Žena se treba posavjetovati s liječnikom prije početka korištenja ove metode.

Mjerenjem bazalne temperature mogu se koristiti i žene koje imaju nepravilne menstruacijske cikluse. Tjelesna temperatura mjeri se svaki dan čim se osoba probudi prije ustajanja iz kreveta. Porast tjelesne temperature ukazuje na ovulaciju.

- + Nema troškova, potpuno neškodljivo, žena upoznaje svoje tijelo.
- Niska djelotvornost, ne štiti od spolno prenosivih infekcija, zahtijeva svakodnevnu uključenost, određena stanja (stres, bolest, manjak sna) mogu utjecati na tjelesnu temperaturu.

Prekinuti snošaj

Prekinuti snošaj (lat. *coitus interruptus*) način je sprečavanja neplanirane trudnoće tako da se penis izvadi iz rodnice prije nego što muškarac ejakulira. Ne štiti od spolno prenosivih infekcija. Najbolje je tu metodu koristiti u kombinaciji s drugim metodama, preporučljivo s kondomom, čime se postiže visoka zaštita i od neplanirane trudnoće i od spolno prenosivih infekcija.

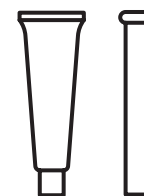
- + Nema troškova, može se koristiti kao dodatna metoda koja povećava učinkovitost ostalih metoda (kondom, dijafragma...).
- Ne štiti od spolno prenosivih infekcija, zahtijeva visoku razinu samokontrole muškarca, niska djelotvornost u sprečavanju trudnoće, može uzrokovati stres kod osobe (zbog moguće trudnoće i prijenosa zaraza) te se time i smanjuje kvaliteta spolnog odnosa.



Spermicidna sredstva

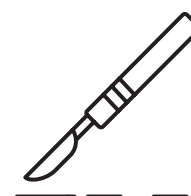
Spermicidna su sredstva kemijska sredstva koja uništavaju spermije i tako sprečavaju oplodnju. Mogu biti u obliku gela, kreme, spužvice, pjene i slično. Stavljaju se u rodnicu prije početka spolnog odnosa. Danas se najčešće upotrebljavaju kao dodatna metoda, čime se povećava razina zaštite od neplanirane trudnoće. Ne štite od spolno prenosivih infekcija.

- + Jednostavna uporaba, može se koristiti kao dodatna metoda koja povećava učinkovitost ostalih metoda (kondom, dijafragma i sl.).
- Niska djelotvornost za sprečavanje trudnoće, ne štiti od spolno prenosivih infekcija, može izazvati iritaciju vaginalne sluznice i penisa, posebno ako se često upotrebljava, a time se povećava rizik od spolno prenosivih infekcija.



Sterilizacija (kirurške metode)

Sterilizacija je kirurška metoda kontracepcije kojom se operativnim putem učini ženu ili muškarca neplodnima. To su trajne metode, povratak plodnosti jako je težak ili nemoguć (ovisno o metodi).

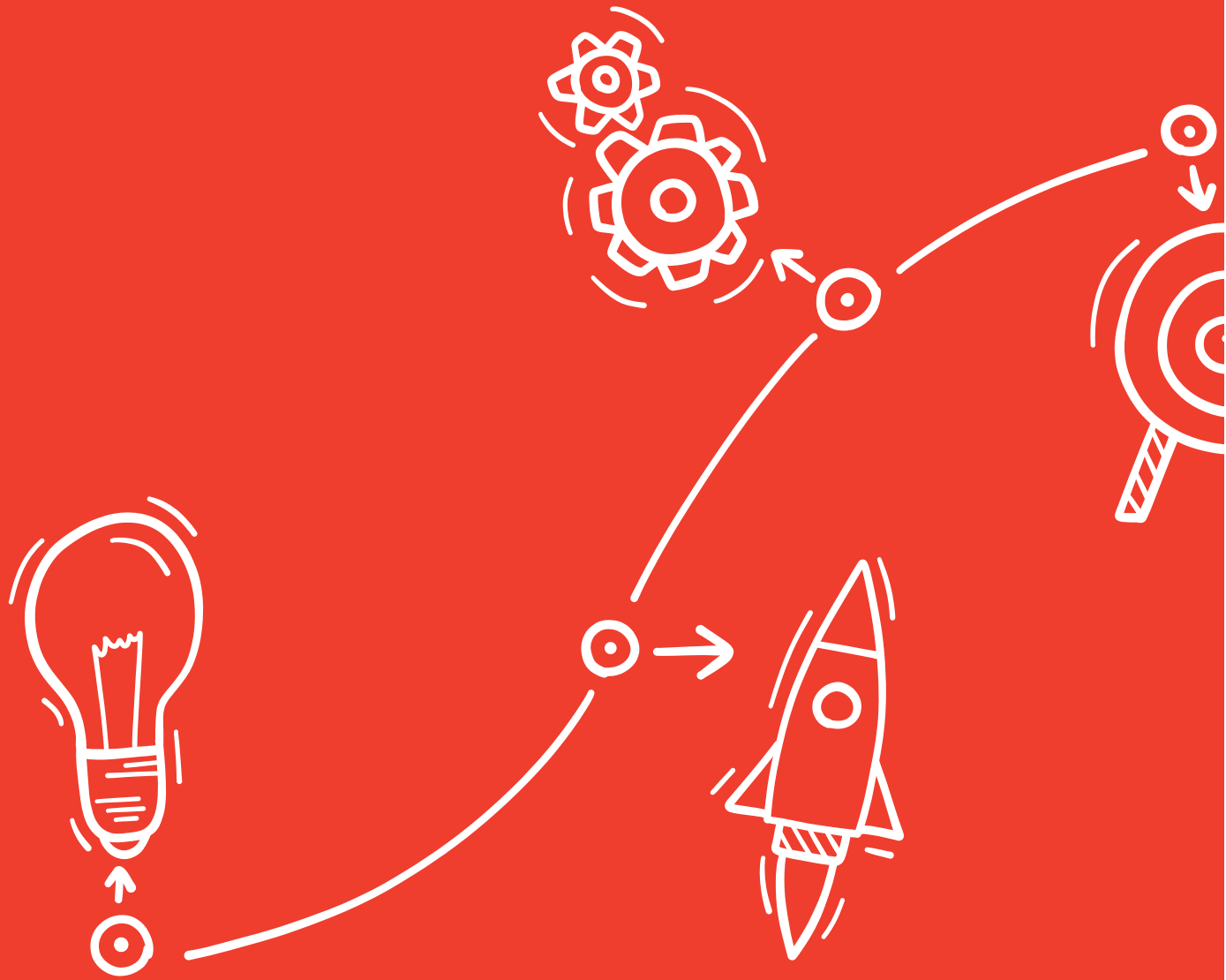


Hitna kontracepcija – pilula za dan poslije

Hitna kontracepcija može se koristiti kao metoda ako je žena imala nezaštićeni spolni odnos prije ili za vrijeme ovulacije. Ne štiti od spolno prenosivih infekcija. To je pilula koja sadrži hormone, a djeluje tako da odgađa ovulaciju za dva do tri dana. Uzima se u najkraćem mogućem roku nakon nezaštićenog odnosa. Ne utječe na daljnju plodnost žene. Nije potreban recept niti liječnički pregled, ali se ne trebaju upotrebljavati kao redovita metoda kontracepcije.

- + Uobičajene kontraindikacije za kontracepcijske tablete ne odnose se na hitnu kontracepciju, visoko je učinkovita ako se uzme u kratkom vremenu nakon nezaštićenog spolnog odnosa, nema dugoročnih neželjenih posljedica.
- Ne sprečava spolno prenosive infekcije, katkad izaziva nuspojave kao što su povraćanje, mučnina, glavobolja, osjetljivost dojki i umor.







3. **KAKO** **PROVESTI** **EDUKACIJU?**

3.1. 0 edukacijama

Edukacije se provode u sklopu projekta *Živjeti zdravo*, elementa *Zdravstveno obrazovanje*, podelementa *Spolno zdravlje*.

Koraci u provedbi

1. Izrada stručno stručno-metodoloških materijala za edukaciju učenika (priručnik, audio-vizualni materijali, materijali za provođenje aktivnosti).
2. Upućivanje otvorenog poziva školama za sudjelovanje u edukaciji.

Pilot će se provoditi u 100 srednjih škola koje odgovore na poziv. Iz svake županije potrebno je sudjelovanje barem jedne srednje škole. Prijavljene škole trebaju odabrati dva treća razreda, jedan u kojem će se provesti edukacija i jedan kontrolni.
3. Uspostava škole mentora u svakoj županiji uz pomoć Agencije za odgoj i obrazovanje (AZOO).
4. Provedba pilot edukacija u srednjim školama od strane stručnjaka iz HZJZ-a. Svrha provedbe pilota je testiranje utjecaja provedenih aktivnosti na znanje, uvjerenja i ponašanje. Na provedbi pilota će sudjelovati i odgojno-obrazovni djelatnici škola mentora i djelatnici ZZJZ-a.
5. Evaluacija provedbe edukacije kvantitativnim i kvalitativnim metodama (detaljnije u poglavlju 4. Evaluacija edukacije).
6. Izrada izvješća o provedenoj evaluaciji.
7. Izrada dopune *Priručniku* na temelju evaluacije edukacija koja će sadržavati preporuke za daljnje edukacije i evaluacije te rezultate evaluacije pilota.
8. Diseminacija stručno-metodoloških materijala potrebnih za provedbu edukacije. Materijali će biti dostavljeni školama mentorima i djelatnicima ZZJZ-a u elektroničkom obliku putem online platforme i elektroničke pošte.
9. Provedba dodatne edukacije za odgojno obrazovne djelatnike škola mentora.

Dobivenim materijalima i dodatnom edukacijom škola mentora omogućit će se lakše i brže širenje mreže edukatora čime će se ojačati kapaciteti za provedbu zdravstvenog odgoja i pružiti podrška školama u provođenju edukacija o spolnom i reproduktivnom zdravlju. Prilikom organizacije i provođenja edukacija, stručnjaci iz HZJZ-a i ZZJZ-a i dalje će pružati podršku odgojno-obrazovnim djelatnicima škola zainteresiranim za daljnje provođenje edukacija.

Iako će se pilot edukacija provoditi u trećim razredima srednjih škola, edukacije nisu striktno namijenjene samo za taj uzrast učenika. Svrha je stručno-metodoloških materijala olakšati provođenje edukacija o spolnom i reproduktivnom zdravlju (i zdravstvenog odgoja općenito) svim odgojno-obrazovnim djelatnicima, bez obzira kojem uzrastu predavali.

Dionici edukacije

1. HZJZ

Djelatnici HZJZ-a će provesti edukacije u pilotu i pružati stručnu podršku u daljnjim edukacijama nakon završetka projekta *Živjeti zdravo*. Koordinirati će na nacionalnoj razini škole mentore te u suradnji s ostalim dionicima aktivno raditi na promicanju spolno odgovornog ponašanja.

2. AZOO

Stručna pomoć i podrška pri uspostavi mreža škola mentora i u suradnji sa školama.

3. ZZJZ

Pomoć pri uspostavi mreža škola mentora i pri komunikaciji sa školama. Stručna podrška školama unutar njihove županije u daljnjim edukacijama nakon završetka projekta *Živjeti zdravo*. Suradnja s HZJZ-om i AZOO-om.

4. Škole mentori

Uključivanje u provedbu edukacija, promotivnih kampanja i drugih javnozdravstvenih akcija. Pomoć drugim školama u daljnjoj implementaciji edukacija.

5. Škole

Provođenje edukacija uz podršku škola mentora, ZZJZ-a, AZOO-a i HZJZ-a te provedba promotivnih kampanja i drugih javnozdravstvenih akcija.

Ciljevi

Opći cilj edukacije je prenijeti znanje, vještine i pouzdane informacije o spolnom i reproduktivnom zdravlju učenicima.

Specifični su ciljevi edukacije:

- ▶ pružiti točne informacije o spolnom i reproduktivnom zdravlju
- ▶ omogućiti razmjenu vlastitih stavova i vrijednosti
- ▶ unaprijediti vještine sporazumijevanja i timskog rada.

Očekivani rezultati

Educirani učenici koji se stečenim znanjem i iskustvom iz područja očuvanja spolnog zdravlja i novostečenim informacijama koriste za pozitivne promjene u svojem ponašanju i u ponašanju svojih vršnjaka.

Financiranje provedbe

Provedbu aktivnosti tijekom trajanja projekta *Živjeti zdravo* (2017. – 2022.) i izradu metodološkog *Priručnika* sufinancira Europska unija iz Europskoga socijalnog fonda. Svi stručno-metodički i edukativno-informativni materijali besplatni su za uporabu u školama.

Za nastavak aktivnosti koje obuhvaćaju povećanje opsega uključenosti korisnika/

škola, troškove novih edukacija, izradu novih i obnavljanje postojećih edukativno-informativnih i promotivnih materijala te ostale troškove provedbe edukacije nakon završetka projekta *Živjeti zdravo* planira se istražiti mogućnosti financiranja u sklopu programa i projekata Ministarstva zdravstva (MZ), Ministarstva znanosti i obrazovanja (MZO), lokalnih zajednica, donacija privatnog sektora te uključivanja u europske i međunarodne projekte.

3.1.1. Tko su edukatori?

U pilotu edukacija edukatori su zdravstveni djelatnici iz HZJZ-a, a nakon završetka projekta odgojno-obrazovni djelatnici u školama uz stručnu podršku djelatnika HZJZ-a i ZZJZ-a.

Kompetencija edukatora

Važno je naglasiti da edukatori ne moraju biti vrhunski profesionalci te se odgojno-obrazovni djelatnici mogu pripremiti za provođenje edukacije pomoću stručno-metodoloških materijala ukoliko nisu prošli dodatnu edukaciju.

Odgojno-obrazovni djelatnici moraju biti otvoreni za tematiku i imati visoku motivaciju za provođenje edukacije te čvrsto vjerovati u principe spolnog odgoja. To znači da školska uprava ne bi trebala vršiti pritisak na nekoga tko ne želi provoditi edukaciju o spolnom zdravlju. Jedan od važnih preduvjeta je spremnost edukatora da razmisli o vlastitim stavovima o spolnosti, o društvenim vrijednostima i normama jer će on učenicima biti uzor.

Pri održavanju edukacije, edukatori trebaju prenositi činjenice, ali isto tako trebaju učenicima pomoći da razvijaju primjerene stavove i vještine (12).

3.1.2. Organizacija edukacije u pilotu

Djelatnici HZJZ-a će:

- ▶ uspostaviti suradnju sa školama koje su odgovorile na otvoreni poziv za sudjelovanje u edukaciji
- ▶ dogovoriti nastavne sate na kojima će se provesti edukacija (sat razredne zajednice, biologije...)
- ▶ dogovoriti provedbu anketiranja učenika (detaljnije u poglavlju 4. Evaluacija edukacije)
- ▶ odabrati aktivnosti koje će se provesti tijekom edukacije (ovisno o raspoloživom vremenu i rezultatima anketiranja učenika)
- ▶ pripremiti sve potrebne materijale za provođenje edukacije
- ▶ provesti edukaciju
- ▶ provesti evaluaciju edukacije.

3.1.3. Organizacija edukacije nakon završetka projekta *Živjeti zdravo*

Odgovorno-obrazovni djelatnici koji provode edukaciju trebaju:

- ▶ odabrati aktivnosti koje smatraju potrebnim i prikladnim za provedbu u nastavi
- ▶ pripremiti se za izabrane aktivnosti (proučiti stručno-metodološke materijale)
- ▶ pripremiti potrebne materijale za provođenje izabranih aktivnosti
- ▶ provesti edukaciju i evaluaciju (detaljnije u poglavlju 4. Evaluacija edukacije).

3.2. O aktivnostima

Planirane su aktivnosti specifične i cilj im je što kvalitetnije i u što kraćem razdoblju educirati učenike i prenijeti im što više informacija.

Teme i metode koje su opisane u ovom *Priručniku* popraćene su napomenama, odnosno informacijama pomoću kojih se može bolje shvatiti zašto je određena tema važna i na koji će način opisana metoda doprinijeti ostvarenju ciljeva edukacije te detaljnim opisom koraka provedbe aktivnosti.

Za neke aktivnosti potrebna je suradnja s lokalnim ZZJZ-om ili HZJZ-om radi posudbe anatomske modele koji se koriste u edukaciji.

Uključivanje učenika u radionicu – savjeti

Prema ovoj metodologiji, osnaživanje znanjem i visoka razina sudjelovanja mladih ključni su za promjene u ponašanju i izbor zdravog životnog stila. Važno je za vrijeme radionice zainteresirati učenike da se aktivno uključe u radionicu.

Savjeti za uključivanje učenika u radionicu:

- ▶ Budite opušteni i svoji, time ćete potaknuti učenike na isto.
- ▶ Poštujte individualne kvalitete svakog učenika.
- ▶ Predložite učenicima da podijele svoja osobna iskustva ako žele.
- ▶ Podijelite svoje mišljenje o temi.
- ▶ Budite spremni podijeliti svoja iskustva ako vas učenici pitaju.
- ▶ Podsjetite učenike da sve što kažu tijekom edukacije treba ostati u toj skupini.

3.3. Program radionice

Prvi dio: Uvod u radionicu

- ▶ upoznavanje edukatora
- ▶ otvaranje radionice
- ▶ utvrđivanje osnovnih pravila skupine

Drugi dio: Aktivnosti

- ▶ Što imam, što nemam?
- ▶ *Ciklus jedne žene*
- ▶ *Rukovanje sa SPI*
- ▶ *SPI tržnica*
- ▶ *Zaštiti me nježno*
- ▶ *Prava stvar na pravi način*
- ▶ *Znam ili ne znam...*

Napomena: U *Priručniku* su opisane aktivnosti koje se mogu provesti u sklopu edukacije. Ovisno o interesu i vremenu kojim raspolaže, edukator izabire koje aktivnosti će provesti. Prema mogućnostima, edukacija se može organizirati i provoditi u kraćem ili dužem vremenskom periodu, odjednom ili tijekom više nastavnih sati. Duljim trajanjem radionice uspostavlja se kvalitetnija povezanost edukatora i učenika, učenika međusobno te se smanjuje razina nelagode i jača samopouzdanje pri sudjelovanju u grupnim aktivnostima. Iz navedenih razloga, u *Priručniku* nije definiran jedinstveni program radionice jer će on varirati tijekom provedbe pilota. Aktivnosti koje će se provesti u pojedinoj školi će ovisiti o rezultatima evaluacije (testa znanja o spolnom i reproduktivnom zdravlju) koja će se provesti tjedan dana prije same radionice.

Po završetku projekta, svi sudionici aktivnosti unaprijedit će svoja znanja i vještine u području promicanja spolnog i reproduktivnog zdravlja, a svi materijali će se moći koristiti za daljnje edukacije učenika. Ujedno svi producirani materijali će se moći koristiti u svrhu proširivanja mreže škola mentora kao i implementaciju i prilagodbu sadržaja i na druge dobne skupine.

3.4. Prvi dio: Uvod u radionicu

3.4.1. Upoznavanje edukatora

Voditelji edukacije trebaju se učenicima ukratko predstaviti i reći nešto o svom dosadašnjem iskustvu te naglasiti osobnu razinu motiviranosti za provođenje edukacije upravo s ovom skupinom koju imaju pred sobom.

Edukatori trebaju imati visoku razinu motivacije kako bi željene informacije, vrijednosti i uvjerenja prenijeli učenicima. Učenici bi u edukatorima trebali vidjeti podržavajuću osobu koja ih potiče na izražavanje svojih stavova te osobu s čijim se načinom razmišljanja i vjerovanjima mogu poistovjetiti.

3.4.2. Otvaranje radionice

Edukatori u uvodnom predstavljanju edukacije pobliže objašnjavaju važnost provedbe edukacije i njezinu svrhu.

Otvaranje radionice ne bi trebalo biti previše službeno, nego bi komunikacija s učenicima od samog početka trebala biti pristupačna i otvorena.

NAPOMENA

Ova aktivnost namijenjena je edukatorima koje učenici ne poznaju, odnosno zdravstvenim djelatnicima zavoda za javno zdravstvo.

3.4.3. Utvrđivanje osnovnih pravila skupine

Na početku edukacije, edukatori trebaju odrediti i dogovoriti niz osnovnih pravila koja će se poštovati tijekom rada. Posebno važno pravilo svakako je poštivanje privatnosti svih sudionika te načelo povjerljivosti. Potrebno je jasno dati do znanja da izvan skupine nije dopušteno govoriti o privatnim stvarima ostalih sudionika.

Katkad će možda biti potrebno sudionike podsjetiti na ta pravila.

Prijedlog pravila:

- ▶ poštovanje svih u skupini, čak i kad se ne slažete s njima
- ▶ pristanak na aktivno sudjelovanje
- ▶ pravo da ne sudjelujete u aktivnosti u kojoj biste se osjećali nelagodno
- ▶ dok jedna osoba govori, ostali slušaju
- ▶ poštovanje povjerljivosti.

3.5. Drugi dio: Aktivnosti

3.5.1. Ishodi aktivnosti

Aktivnosti	Ishodi		
	Znanja	Uvjerjenja	Vještine
	Učenik će moći		
Što imam, što nemam?	- opisati građu muškog i ženskog spolnog sustava - objasniti funkciju spolnog sustava muškarca i žene		
Ciklus jedne žene	- objasniti što je menstruacija - navesti prosječno trajanje menstruacije - objasniti proces menstrualnog ciklusa - izračunati datum sljedeće menstruacije i ovulacije		
Rukovanje sa SPI	- obrazložiti lakoću prijenosa SPI - objasniti zašto je važno koristiti zaštitu od SPI i biti spolno odgovoran - navesti rizična spolna ponašanja	- izgraditi pozitivna uvjerenja o korištenju zaštite	- primijeniti odgovorno spolno ponašanje.
SPI tržnica	- navesti najčešće SPI - povezati naziv najčešćih SPI s njihovim uzročnikom, simptomima, liječenjem i zanimljivostima - prepoznati dugoročne negativne posljedice SPI na spolno i reproduktivno zdravlje	- razviti uvjerenja o važnosti odgovornog spolnog ponašanja i važnost preventivnih postupaka	- primijeniti odgovorno spolno ponašanje.
Zaštititi me nježno	- navesti najčešće metode kontracepcije - obrazložiti ulogu kontracepcije - objasniti djelovanje, prednosti i nedostatke različitih metoda kontracepcije	- izgraditi pozitivna uvjerenja o korištenju zaštite - razviti uvjerenja o važnosti odgovornog spolnog ponašanja i važnost preventivnih postupaka	
Prava stvar na pravi način	- prepoznati da pravilna i dosljedna uporaba kondoma pruža pouzdanu zaštitu od većine spolno prenosivih infekcija - objasniti pravilan način uporabe kondoma	- oblikovati pozitivna uvjerenja o korištenju kondoma	- pravilno upotrijebiti kondom - primijeniti odgovorno spolno ponašanje.
Znam ili ne znam	- ponoviti naučene sadržaje		

**Vrijeme trajanja
aktivnosti**

20
min

Materijali

anatomski modeli građe muškog i ženskog spolnog sustava (ili u nedostatku anatomskih modela, ilustracije građe muškog i ženskog spolnog sustava na kraju *Priručnika*), ploča i krede ili bijela ploča i flomasteri

Cilj aktivnosti

- unaprijediti stečena znanja učenika o građi muškog i ženskog spolnog sustava

3.5.2. Aktivnost: „ŠTO IMAM, ŠTO NEMAM?“

1. UVOD

Voditelj uvodi polaznike u aktivnost: „Sljedeća aktivnost zove se ŠTO IMAM, ŠTO NEMAM? Podijelit ćemo vas u male skupine, a zatim će svaka skupina izabrati svog predstavnika – osobu koja će označiti na ilustracijama (bočni presjek muškog i ženskog spolnog sustava) dijelove muškog i ženskog spolnog sustava. Predstavnik skupine može se u bilo kojem trenutku savjetovati s ostalim pripadnicima svoje skupine. Cilj ove aktivnosti je da svaka skupina označi što više pripadajućih dijelova spolnog sustava.“

2. AKTIVNOST U SKUPINI

Voditelj daje uputu: “Molimo da izabrani predstavnici skupina pristupe ploči. Vaš zadatak je da u sljedeće tri minute označite što više pripadajućih dijelova muškog i ženskog spolnog sustava. Skupina koja će imati najviše točno označenih pripadajućih dijelova spolnog sustava je pobjednik.”

3. KORACI U PROVEDBI AKTIVNOSTI

- a) Pripremite sav potreban materijal za provedbu aktivnosti (anatomski modeli, ploča i krede ili bijela ploča i flomasteri).
- b) Podijelite učenike u tri do pet manjih skupina, ovisno o broju učenika. Svaka skupina treba izabrati svog predstavnika.
- c) Zadatak svakog predstavnika skupine je da označi što više pripadajućih dijelova muškog i ženskog spolnog sustava.
- d) Predstavnik skupine može se u bilo kojem trenutku savjetovati s ostalim pripadnicima svoje skupine.
- e) Nakon što je isteklo zadano vrijeme (tri minute), provjerite točnost.
- f) Zatim, pomoću anatomskih modela ili crteža na kraju *Priručnika* objasnite točnu građu muškog i ženskog spolnog sustava. Poželjno je spomenuti neke od sljedećih zanimljivosti:

Zanimljivosti – muški spolni sustav:

- ▶ jedan testis niže je položen u odnosu na drugi
- ▶ testisi se nalaze u skrotumu jer se u njima proizvode spermiji kojima odgovara niža temperatura
- ▶ nije moguće mokriti i ejakulirati u isto vrijeme iako mokraća i ejakulat prolaze istim putem (kroz mokraćnu cijev)
- ▶ testisi proizvode spermiju, a pasjemenik hranjive tvari za život spermija
- ▶ nakon ejakulacije, odnosno spolnog odnosa muškarca i žene, spermiji u ženskome spolnom sustavu mogu preživjeti tri do pet dana.

Zanimljivosti – ženski spolni sustav:

- ▶ ovulacija se događa samo u jednom jajniku, i to najčešće svaki mjesec u drugom
- ▶ u slučaju oplodnje jajne stanice u jajovodu, oplođena se stanica ugnijezdi u maternici u kojoj se nastavlja prehranjivati i rasti do trenutka poroda
- ▶ žene imaju kraću mokraćnu cijev od muškaraca te su zbog toga mokraćne infekcije kod žena češće
- ▶ mokraćna cijev žene odvojena je od rodnice i analnog otvora.

g) Pobjednik ove aktivnosti je skupina (ili skupine) koja je točno označila najviše pripadajućih dijelova muškog i ženskog spolnog sustava.

4. RASPRAVA

Nakon provedene aktivnosti potaknite raspravu s učenicima postavljajući pitanja:

- ▶ Imaju li neka pitanja i nedoumice?
- ▶ Što su novo naučili tijekom provedbe ove aktivnosti?

5. ZAKLJUČNI OSVRT

Voditelj aktivnosti zaključuje aktivnost kratkim osvrtom na stečeno znanje učenika o spolnom i reproduktivnom zdravlju: „Ovom aktivnošću smo ponovili već stečeno znanje o građi spolnog sustava i upoznali se s nekim novim informacijama.“

Vrijeme trajanja aktivnosti

15 min

Materijali

ploča i krede ili bijela ploča i flomasteri

Cilj aktivnosti:

- unaprijediti stečena znanja učenika o menstrualnom ciklusu

Mladi često nisu u potpunosti upoznati s menstrualnim ciklusom. Ova aktivnost omogućava nam da učenike naučimo ili podsjetimo na koji način se prati menstrualni ciklus.



3.5.3. Aktivnost: „CIKLUS JEDNE ŽENE“

1. UVOD

Voditelj uvodi polaznike u aktivnost: „Sljedeća aktivnost zove se CIKLUS JEDNE ŽENE. Ova aktivnost je prvenstveno usmjerena prema djevojkama, ali ta su znanja važna i za mladiće. Demonstrirat ćemo vam tijekom menstrualnog ciklusa kako biste kasnije mogli sami voditi svoj dnevnik. Prije demonstracije podsjetit ćemo vas na važne činjenice:

- ▶ prva menstruacija naziva se menarha, a ona označava ulaz djevojke u adolescenciju
- ▶ menstruacija, odnosno mjesečno krvarenje, ljuštenje je unutarnje stijenke maternice
- ▶ ovulacija je izlazak zrele jajne stanice iz jajnika kroz jajovod – u tome je trenutku jajna stanica spremna za oplodnju – stoga je tijekom ovulacije velika mogućnost začeća
- ▶ ako djevojka ne dobije menstruaciju do 16. godine, trebala bi posjetiti ginekologa
- ▶ u početku su menstrualni ciklusi neredoviti
- ▶ prosječno je trajanje menstrualnog ciklusa 21 – 35 dana, ali može trajati i duže i kraće od tog razdoblja
- ▶ početkom menstrualnog ciklusa smatra se prvi dan krvarenja
- ▶ krvarenje traje 3 – 7 dana, a u slučaju duljeg ili obilnijeg krvarenja potrebno je javiti se ginekologu
- ▶ mogućnost ostvarivanja trudnoće u žena s redovitim ciklusima od 28 dana traje od 11. do 16. dana ciklusa (brojeći od prvog dana krvarenja)
- ▶ svaka žena u Republici Hrvatskoj ima pravo izabrati ginekologa, jednako kao što ima pravo na stomatologa i liječnika obiteljske medicine.“

2. DEMONSTRACIJA I AKTIVNOST U SKUPINI

Voditelj demonstrira i objašnjava tijekom menstrualnog ciklusa, povlači ravnu crtu (pravac) i na njoj označuje početnu i završnu točku: „Početna točka označava prvi dan menstruacije u jednom ciklusu, a završna točka prvi dan menstruacije u sljedećem ciklusu. Sada ćemo povući strelicu od završne točke do polovice pravca – to mjesto na pravcu označava ovulaciju. Znamo da se ovulacija događa 14 dana prije početka sljedeće menstruacije. Kod djevojaka koje imaju nepravilne menstrualne cikluse, vrijeme ovulacije se ne može pouzdano odrediti. Iz tog razloga, važno je da poznajete svoje tijelo i da redovito vodite svoj menstrualni dnevnik.

Na primjer, prvi dan posljednje menstruacije bio je 20. siječnja. Ciklus obično traje 30 dana. Računamo da će početak sljedeće menstruacije biti 30 dana nakon prvog dana posljednje menstruacije, znači 19. veljače. Ovulaciju računamo tako da od prvog dana predviđene menstruacije oduzmemo 14 dana, znači, ovulacija je bila 5. veljače.“

Nakon demonstracije voditelj daje uputu učenicima: „Sad ću vas podijeliti u male skupine i neka svaka skupina izabere svog predstavnika. Zadatak svake skupine je da točno izračuna datum sljedeće menstruacije i datum ovulacije jedne osobe iz skupine. Naravno, datum menstruacije može biti i izmišljen. Za taj zadatak imate 5 minuta.“

Nakon pet minuta voditelj daje uputu za nastavak grupne aktivnosti: „Molimo predstavnike da nam na ploči iznesu svoje izračune.“

Po završetku aktivnosti voditelj provjerava jesu li učenici ispravno izračunali datum sljedeće menstruacije i ovulacije.

3. KORACI U PROVEDBI AKTIVNOSTI

- a) Pripremite sav potreban materijal za provedbu aktivnosti (ploča i krede ili bijela ploča i flomasteri).
- b) Koristite ploču i krede ili bijelu ploču i flomastere i pokažite uz objašnjavanje tijek i izračun menstrualnog ciklusa.
- c) Podijelite učenike u manje skupine, ovisno o broju učenika. Svaka skupina treba izabrati svog predstavnika.
- d) Zadatak svake skupine je da točno izračuna datum sljedeće menstruacije i datum ovulacije jedne osobe iz skupine (možete izmisliti datum). Za tu aktivnost učenici imaju 5 minuta.
- e) Nakon što je isteklo zadano vrijeme (5 minuta), zamolite predstavnike skupina da svoje izračune iznesu na ploči i provjerite njihovu točnost.

4. RASPRAVA

Nakon provedene aktivnosti potaknite raspravu s učenicima postavljajući pitanja:

- Imaju li neka pitanja i nedoumice?
- Što su novo naučili tijekom provedbe ove aktivnosti?

5. ZAKLJUČNI OSVRT

Voditelj aktivnosti zaključuje aktivnost kratkim osvrtom na stečeno znanje o menstrualnom ciklusu: „Ovom aktivnošću smo ponovili već stečeno znanje o menstrualnom ciklusu i upoznali se s nekim novim informacijama.“

**Vrijeme trajanja
aktivnosti**



Materijali

papir, škare i olovka

Cilj aktivnosti

- osvijestiti učenicima lakoću prijenosa spolno prenosivih infekcija i važnost odgovorne i informirane zaštite od istih
- potaknuti učenike na odgovorno spolno ponašanje.

3.5.4. Aktivnost: „**RUKOVANJE SA SPI**“

1. UVOD

Voditelj uvodi polaznike u aktivnost: „Spolno prenosive infekcije prenose se lakše nego što mislite. U sljedećoj aktivnosti ćemo zajedno demonstrirati i raspraviti nešto više o lakoći prijenosa spolno prenosivih infekcija, zaštiti i odgovornom spolnom ponašanju.“

Ovom aktivnošću želimo osvijestiti učenike o važnosti odgovornog spolnog ponašanja, zaštiti i lakoći prijenosa spolno prenosivih infekcija.

2. AKTIVNOST U SKUPINI

Voditelj daje uputu: „Svatko od vas će izvući jedan preklopljeni papirić iz kutije (vreće, torbe i sl.). Nakon što izvučete svoj papirić vratite se na svoje mjesto i pogledajte što na njemu piše. Pri tome nemojte dopustiti da drugi vide što je na vašem papiriću. Vaš je zadatak da se rukujete s tri osobe, to mogu biti osobe do vas ili preko puta vas i sl.“

Nakon što se učenici rukuju, voditelj nastavlja s uputom: „Sad neka se ustane onaj učenik koji na svom papiriću ima slovo „Z“, zatim svi oni učenici koji su se rukovali s njim, a nakon toga svi oni učenici koji su se rukovali s njima. Neka dignu ruke oni učenici koji su izvukli papirić sa slovom „K“. Učenik koji je izvukao papirić sa slovom „Z“ predstavlja osobu zaraženu spolno prenosivom infekcijom. Rukovanje u ovoj aktivnosti predstavlja spolni odnos. Učenici koji su izvukli papirić sa slovom „K“ predstavljaju osobe koje su pri spolnom odnosu koristile kondom i tako se zaštitile od moguće zaraze većinom spolno prenosivih infekcija. Svi ostali koji ste imali prazan papirić predstavljate osobu koja je imala nezaštićeni spolni odnos te ste u velikom riziku od zaraze spolno prenosivom infekcijom.“

3. KORACI U PROVEDBI

- Izrežite broj papirića tako da odgovara broju učenika koji sudjeluju u ovoj aktivnosti. Na tri komada papirića napišite slovo „K“, na jedan komad papirića slovo „Z“, a sve ostale papiriće ostavite prazne. Preklopite sve papiriće kako učenici ne bi vidjeli što na njima piše.
- Učenicima naglasite da smiju pogledati samo svoj papirić i ne dopustiti drugim učenicima da ga vide te da se s dobivenim papirićem vrate na svoje mjesto. Nakon što svi učenici izvuku papirić, pozovite učenike da ustanu i da se svaki učenik rukuje s tri druga učenika. Nakon što su se rukovali, mogu sjesti natrag na svoje mjesto.
- Zatražite od učenika koji je na papiriću imao napisano slovo „Z“ da ustane. Zatim zatražite sve učenike koji su se rukovali s tom osobom da ustanu. Potom zatražite i da svi koji su se rukovali s učenicima koji su ustali također ustanu. Nastavite dok svi učenici ne ustanu.
- Zamolite učenike koji su izvukli papirić sa slovom „K“ da dignu ruku.

- e) Objasnite učenicima da osoba koja je na papiriću imala napisano slovo „Z“ predstavlja osobu zaraženu spolno prenosivom infekcijom. Rukovanje u ovoj aktivnosti predstavlja spolni odnos.
- f) Zatim im objasnite da osobe na čijim je papirićima napisano slovo „K“ predstavljaju osobe koje su pri spolnom odnosu koristile kondom i tako se zaštitile od moguće zaraze većinom spolno prenosivih infekcija. Svi ostali koji su imali prazan komad papirića imali su nezaštićeni spolni odnos te su u velikom riziku od zaraze spolno prenosivom infekcijom.

4. RASPRAVA

Nakon provedene aktivnosti potaknite raspravu s učenicima postavljajući pitanja:

- ▶ Kako su se osjećali i što su pomislili kad su morali ustajati? (prvo upitati one koji su imali oznaku „Z“ ili „K“, a zatim i druge)
- ▶ Kako se ova aktivnost odnosi na stvarni život?
- ▶ Što smo ovom aktivnosti simulirali, a što se neodgovornim spolnim ponašanjem može dogoditi u stvarnom životu?

5. ZAKLJUČNI OSVRT

Voditelj aktivnosti zaključuje navodeći učenicima koje su najučestalije spolno prenosive infekcije i kakav rizik za zdravlje predstavljaju: „Najučestalije spolno prenosive infekcije su HPV infekcija, klamidijska infekcija, genitalni herpes, ureaplazma, mikoplazma i gonoreja (kapavac, triper, triša). Spolno prenosive infekcije mogu uzrokovati neplodnost muškaraca i žena, izvanmaternične trudnoće i spontane pobačaje, upale ili oštećenja drugih organa te utjecati na zdravlje potomstva. HPV infekcija može uzrokovati nekoliko sijela raka. Znanje o SPI i odgovorno spolno ponašanje iznimno su važni za očuvanje spolnog i reproduktivnog zdravlja. Mladi često misle kako se njima to ne može dogoditi. Ovom demonstracijom pokazali smo da to baš i nije tako te da je važno odgovorno se ponašati prema sebi i drugima.“



**Vrijeme trajanja
aktivnosti**



Materijali

edukativne kartice, kartice s kategorijama i točna rješenja za ovu aktivnost nalaze se na kraju *Priručnika*

Cilj aktivnosti:

- upoznati učenike sa šest najučestalijih spolno prenosivih infekcija

Ova aktivnost omogućava da na interaktivni način prenesete znanje vezano za šest (može i više) najučestalijih spolno prenosivih infekcija. Za provedbu ove aktivnosti koristite edukativne kartice s opisima HPV infekcije, klamidijske infekcije, genitalnog herpesa, ureaplazme, mikoplazme i gonoreje, a koje se nalaze u prilogu ovog *Priručnika*. Kako bi učenike educirali i o ostalim, manje učestalim spolno prenosivim infekcijama, ovisno o broju učenika u skupini, možete koristiti i preostale edukativne kartice: kandidijaza, trihomonijaza, hepatitis, sifilis, HIV i *Gardnerella vaginalis*. Edukativne kartice označene su bojama. Kartica s crvenom bojom označava naziv infekcije (npr. Humani papilloma virus – HPV), narančasta označava uzročnika (npr. virus), žuta označava simptome (npr. Ne uzrokuje simptome dok se već ne razvije bolest. Neke vrste mogu uzrokovati spolne bradavice – kondilome.), zelena označava liječenje (npr. premazivanjem, smrzavanjem, spaljivanjem ili kirurškim odstranjivanjem), a kartice koje su ljubičaste boje označavaju zanimljivosti (npr. Od najteže komplikacije ove infekcije u Hrvatskoj svaka tri dana umre jedna žena, a može se spriječiti cijepljenjem.).

3.5.5. Aktivnost: „SPI TRŽNICA“

1. UVOD

Voditelj uvodi polaznike u aktivnost: „Sljedeća aktivnost zove se SPI TRŽNICA. Podijelit ćemo vas u male skupine, a zatim će svaka skupina izabrati svog predstavnika – trgovca. Cilj ove aktivnosti je da svaka skupina pravilno poveže spolno prenosivu infekciju s pripadajućim pojmovima.“

2. AKTIVNOST U SKUPINI

Voditelj daje uputu: „Na stolu se nalaze edukativne kartice okrenute tako da trgovci ne vide što na njima piše. Svaka boja kartice označava različitu kategoriju. Kako bi vam bilo lakše riješiti ovaj zadatak svaki predstavnik – trgovac dobit će karticu s kategorijama. Zadatak svakog predstavnika - trgovca je da na moj znak u što kraćem vremenu prikupi što veći broj kartica, pregleda ih unutar svoje skupine i posloži kako misli da je ispravno. Zatim krećete u pregovore s drugim skupinama tako da „trgujete“, izmjenjujete kartice s drugim skupinama ako te skupine imaju nešto što vama treba kako biste povezali spolno prenosivu infekciju s pripadajućim pojmovima.“

Po završetku aktivnosti voditelj provjerava jesu li učenici ispravno uparili pojmove.

3. KORACI U PROVEDBI AKTIVNOSTI

- a) Kod pripreme karata provjeriti ima li svaka od infekcija osim naziva i s njom povezana četiri pojma (uzročnik, simptomi, liječenje i zanimljivosti).
- b) Podijelite učenike u šest do osam manjih skupina, ovisno o broju učenika i broju spolno prenosivih infekcija. Ako u demonstraciji ove aktivnosti sudjeluje manji broj učenika, npr. 12, podijelite ih u parove tako da svaki par ima zadatak upariti jednu infekciju. Druga mogućnost je da ih podijelite u tri skupine po četiri učenika tako da svaka skupina ima zadatak upariti dvije infekcije. Ako imate veći broj učenika, npr. 25, možete koristiti i dodatne dvije edukativne kartice (ukupno 8 edukativnih kartica). Podijelite učenike u skupine po tri učenika (jedna skupina imat će četiri učenika) tako da svaka skupina ima zadatak upariti jednu infekciju.
- c) Zatražite da svaka skupina izabere svog predstavnika - trgovca. Na stolu im pripremite edukativne kartice tako da su okrenute naopačke, odnosno da se ne vidi koje pojmove kartice sadrže. Zadatak svakog predstavnika - trgovca je da na znak voditelja aktivnosti u što kraćem vremenu prikupi što veći broj kartica. Važno je naglasiti da kartice sadrže nazive infekcija te pripadajuće pojmove (uzročnik, simptomi, liječenje i zanimljivosti).
- d) Zatražite učenike da unutar svoje skupine pogledaju prikupljene kartice i poslože ih kako misle da je ispravno. Zatim kreću u pregovore s drugim skupinama. Princip "trgovanja" je takav da izmjenjuju kartice s drugim skupinama ako ta skupina ima nešto što njima treba kako bi povezali infekciju s pripadajućim pojmovima.

- e) Pratite razvoj situacije te po potrebi usmjeravajte rad učenika. Međutim, važno je pustiti učenike da rade što samostalnije, sami pregovaraju i odlučuju, pa čak i kad pogrešno upare pojmove.

4. RASPRAVA

Nakon provedene aktivnosti potaknite raspravu s učenicima postavljajući pitanjima:

- ▶ Što su novo naučili tijekom provedbe ove aktivnosti?
- ▶ Što im je bilo lako, a što teško?

5. ZAKLJUČNI OSVRT

Voditelj aktivnosti zaključuje aktivnost kratkim osvrtom na važnost spolno odgovornog ponašanja: „Tijekom ove aktivnosti upoznali ste neke od najučestalijih spolno prenosivih infekcija. Poznavanje simptoma može nam pomoći da na vrijeme potražimo pomoć liječnika. Većina ovih infekcija mogu uzrokovati dugoročne negativne posljedice na naše spolno i reproduktivno zdravlje. Iz tog razloga važno je biti spolno odgovoran.“

**Vrijeme trajanja
aktivnosti**



Materijali

ploča i krede ili bijela ploča i
flomasteri

Cilj aktivnosti:

- unaprijediti stečena znanja
učenika o vrstama kontracepcije

3.5.6. Aktivnost: „ZAŠTITI ME NJEŽNO“

1. UVOD

Voditelj uvodi polaznike u aktivnost: „Sljedeća aktivnost zove se ZAŠTITI ME NJEŽNO. Podijelit ću vas u male skupine, a zatim će svaka skupina izabrati svog predstavnika – osobu koja će na ploči napisati što više metoda kontracepcije. Predstavnik skupine može se u bilo kojem trenutku savjetovati s ostalim pripadnicima svoje skupine. Cilj ove aktivnosti je da svaka skupina napiše što više metoda kontracepcije.“

2. AKTIVNOST U SKUPINI

Voditelj daje uputu: „Molimo da izabrani predstavnici skupina pristupe ploči. Vaš zadatak je da u sljedećoj minuti napišete što više metoda kontracepcije. Skupina koja će imati najviše točnih metoda kontracepcije je pobjednik.“

3. KORACI U PROVEDBI AKTIVNOSTI

- Pripremite sav potreban materijal za provedbu aktivnosti (ploča i krede ili bijela ploča i flomasteri).
- Podijelite učenike u tri do pet manjih skupina, ovisno o broju učenika. Svaka skupina treba izabrati svog predstavnika.
- Zadatak svakog predstavnika skupine je da napiše što više metoda kontracepcije.
- Predstavnik skupine može se u bilo kojem trenutku savjetovati s ostalim pripadnicima svoje skupine.
- Nakon što je isteklo zadano vrijeme (1 minuta), provjerite koja je skupina napisala najviše točnih metoda kontracepcije.
- Nadopunite metode koje učenici nisu napisali i ukratko im objasnite sve metode kontracepcije (metode kontracepcije opisane su na str. 22).
- Pobjednik ove aktivnosti je skupina (ili skupine) koja je napisala najviše točnih metoda kontracepcije.

4. RASPRAVA

Nakon provedene aktivnosti potaknite raspravu s učenicima postavljajući pitanja:

- ▶ Imaju li neka pitanja i nedoumice?
- ▶ Koja od metoda kontracepcije im se čini najučinkovitija?

5. ZAKLJUČNI OSVRT

Voditelj aktivnosti zaključuje aktivnost kratkim osvrtom na stečeno znanje učenika o metodama kontracepcije: „Ovom aktivnošću smo ponovili već stečeno znanje o kontracepciji i upoznali se s nekim novim informacijama.“

**Vrijeme trajanja
aktivnosti**

15
min

Materijali

kondomi, anatomski model
muškog spolnog organa (penis)

Cilj aktivnosti

- upoznati učenike s pravilnom uporabom kondoma

3.5.7. Aktivnost: „PRAVA STVAR NA PRAVI NAČIN“

1. UVOD

Voditelj uvodi polaznike u aktivnost: „Pravilna i dosljedna uporaba kondoma pruža pouzdanu zaštitu od većine spolno prenosivih infekcija (klamidija, gonoreja, sifilis, HIV...). Pritom je jako važno kondom koristiti na pravilan način. Ponekad osobe koriste kondom na krivi način jer im je neugodno, srame se ili su jednostavno nedovoljno upućene ili izvježbane. Pokušat ćemo sada sljedećom vježbom naučiti kako se pravilno koristi kondom.“

2. DEMONSTRACIJA I AKTIVOST U SKUPINI

Voditelj demonstrira i objašnjava pravilnu uporabu kondoma: „Kondome je potrebno nositi u limenci ili etuiu za kondome, a ne u novčaniku ili torbi, jer bi se u tom slučaju mogli oštetiti. Prije upotrebe treba pročitati upute za uporabu i provjeriti rok isteka valjanosti. Paketić se otvara na nazubljenom kraju. Nije poželjno da paketić otvarate koristeći oštre nokte, zube ili oštre predmete koji mogu dovesti do oštećenja kondoma. Provjerite je li kondom namotan izvana - u protivnom će biti izvrnut na pogrešnu stranu. Ako niste sigurni, lagano puhnite u kondom i on će se lagano odmotati pa ćete lakše uočiti je li okrenut na pravu stranu. Stisnite vršak kondoma kako se u njemu ne bi zadržao zrak i još uvijek stišćući vršak, stavite kondom na vrh penisa te ga razmotajte prema dolje drugom rukom. Kondom se stavlja tek kad je penis u erekciji i prije početka spolnog odnosa. Predsjemena tekućina (predejakulat) koja izlazi iz penisa u ranim fazama erekcije može sadržavati sjemenu tekućinu (spermu) i mikroorganizme koji mogu uzrokovati spolno prenosive infekcije.“

Nakon demonstracije voditelj daje uputu učenicima: „Sad ćemo vas podijeliti u male skupine i neka svaka skupina izabere svog predstavnika. Svakoj skupini podijelit ćemo po dva kondoma (voditelj dijeli kondome). Jedan možete otvoriti kako smo vam pokazali, opipajte teksturu i elastičnost te provjerite je li kondom okrenut na pravu stranu. Drugi ćemo koristiti u naknadnoj aktivnosti. Za to imate dvije minute.“

Nakon dvije minute voditelj daje uputu za nastavak grupne aktivnosti: „Otvoreni kondom bacite u smeće. Naučili smo kako se kondom može upotrijebiti samo jedanput. Sada ćemo provesti natjecanje tako da svaki predstavnik pokuša pravilno staviti kondom na model penisa. Mjerit ćemo vam vrijeme – ona skupina čiji predstavnik postigne najbolje vrijeme i pravilno stavi kondom na model penisa je pobjednik.“

3. KORACI U PROVEDBI AKTIVNOSTI

- a) Koristite model penisa i pokažite uz objašnjavanje kako se pravilno koristi kondom.
- b) Podijelite učenike u šest do osam manjih skupina tako da u svakoj skupini bude po četiri učenika. Svaka skupina treba izabrati svog predstavnika.

- c) Podijelite dva kondoma učenicima. Potaknite ih da jedan kondom otvore, pogledaju i osjete, a drugi ostave za kasniju aktivnost.
- d) Provedite natjecanje – tko može najbrže pravilno staviti kondom na model penisa. Ova aktivnost pokazuje kako pravilna upotreba kondoma može biti jednostavna.
- e) Pomozite im ako im je potrebna pomoć i ispravite ih ako naprave bilo kakve pogreške.
- f) Pomoću štoperice (sat, mobitel...) mjerite vrijeme stavljanja kondoma na model penisa po skupinama. Skupina koja je imala najbolje vrijeme je pobjednik.

4. RASPRAVA

Nakon provedene aktivnosti potaknite raspravu s učenicima postavljajući pitanja:

- ▶ Što su znali prije ove demonstracije? Jesu li nešto novo naučili?
- ▶ Imaju li neka pitanja i nedoumice?
- ▶ Koliko im se lako čini pravilno stavljanje kondoma?

5. ZAKLJUČNI OSVRT

Voditelj aktivnosti zaključuje aktivnost ističući kratkim predavanjem najvažnije informacije: „Kondomi su najbolja zaštita u sprečavanju većine spolno prenosivih infekcija ako se koriste pravilno i dosljedno (pri svakom spolnom odnosu). Pravilno korištenje podrazumijeva stavljanje kondoma na penis u erekciji i korištenje za cijelo vrijeme trajanja spolnog odnosa. Kondomi se NIKADA ne smiju ponovno koristiti nakon spolnog odnosa. Kondom neće smanjiti doživljaj spolnog odnosa, ali neplanirana trudnoća ili spolno prenosiva infekcija hoće!“

Napomena

Možda ćete morati ponovno koristiti kondome za demonstracije. Budite sigurni da svi na demonstraciji jasno razumiju da su kondomi koje ste koristili samo za demonstraciju. Kondomi se NIKADA ne smiju ponovno koristiti nakon spolnog odnosa.

**Vrijeme trajanja
aktivnosti**



Materijali

papir, olovke, figurice u boji za pomicanje po ploči (magnetići u boji) i štoperica. Ploča za provođenje aktivnosti, oznake skupina po boji i broju, popis pitanja i točnih rješenja za ovu aktivnost nalaze se na kraju *Priručnika*.

Cilj aktivnosti

- unaprijediti stečena znanja učenika o spolnom i reproduktivnom zdravlju

3.5.8. Aktivnost: „ZNAM ILI NE ZNAM...”

1. UVOD

Voditelj uvodi polaznike u aktivnost: „Sljedeća aktivnost zove se ZNAM ILI NE ZNAM. Podijelit ću vas u male skupine, a zatim će svaka skupina izabrati svog predstavnika – osobu koja će zapisivati na papirić odgovore na postavljena pitanja. Cilj ove aktivnosti je da svaka skupina odgovori točno na što više postavljenih pitanja i dođe do cilja. Za svaki točan odgovor vaša se skupina na ploči pomiče za jedno polje.”

2. AKTIVNOST U SKUPINI

Voditelj daje uputu: „Na stolu se nalazi ploča s označenim poljima (brojevi od jedan do deset te polja koja označavaju start i cilj) i figuricama različitih boja koje predstavljaju različite skupine, npr. prva skupina ima narančastu figuricu, a druga skupina zelenu. Svako polje označava jedno pitanje. Aktivnost počinje s označenim poljem START, a završava s označenim poljem CILJ. Postavljat ću vam jedno po jedno pitanje. Vaš zadatak je da unutar svoje skupine odgovorite na postavljeno pitanje te da vaš predstavnik odgovor zapiše na papirić. Za osmišljavanje odgovora imate 30 sekundi. Poslije svakog vašeg zapisanog odgovora provjerit ću je li vaš odgovor točan – ako je, vaša skupina se pomiče na slijedeće polje, a ako nije ostajete na istom polju. Zatim ću vam postaviti novo pitanje. Odgovarate na ukupno deset pitanja. Cilj ove aktivnosti je da svojim točnim odgovorima dođete do cilja.” Voditelj aktivnosti može postaviti dodatna (bonus) pitanja. Dodatnim pitanjima voditelj daje mogućnost da aktivnost završe do kraja, tj. da dođu do cilja i skupine koje krivo odgovore na neka pitanja.

3. KORACI U PROVEDBI AKTIVNOSTI

- a) Pripremite sav potreban materijal za provedbu aktivnosti (ploča za provođenje aktivnosti, figurice za pomicanje po ploči, oznake skupina po boji i broju, pitanja s točnim odgovorima, papirići, olovke i štoperica).
- b) Podijelite učenike u tri do pet manjih skupina, ovisno o broju učenika. Svaka skupina treba izabrati svog predstavnika.
- c) Podijelite papirić i olovku svakom predstavniku skupine. Zatim postavite ploču za provedbu aktivnosti na vidljivo mjesto kako bi učenici vidjeli na kojem polju se njihova skupina nalazi.
- d) Dodijelite svakoj skupini oznaku u boji s brojem. Na taj će način voditelj aktivnosti lakše pratiti koju skupinu treba pomaknuti za svaki točan odgovor na ploči za provedbu aktivnosti.
- e) Zadatak svake skupine je da odgovori točno na deset pitanja kako bi došla do cilja. Ako određena skupina ne odgovori točno na postavljena pitanja, postavite im bonus pitanja kako bi se približili cilju i završili ovu aktivnost.

- f) Nakon svakog odgovora provjerite je li odgovor točan ili netočan te zatim objasnite točno rješenje.
- g) Svaka skupina koja točno odgovori na postavljeno pitanje, pomiče se za jedno polje na ploči.
- h) Pobjednik ove aktivnosti je skupina (ili skupine) koja prva dođe do cilja.

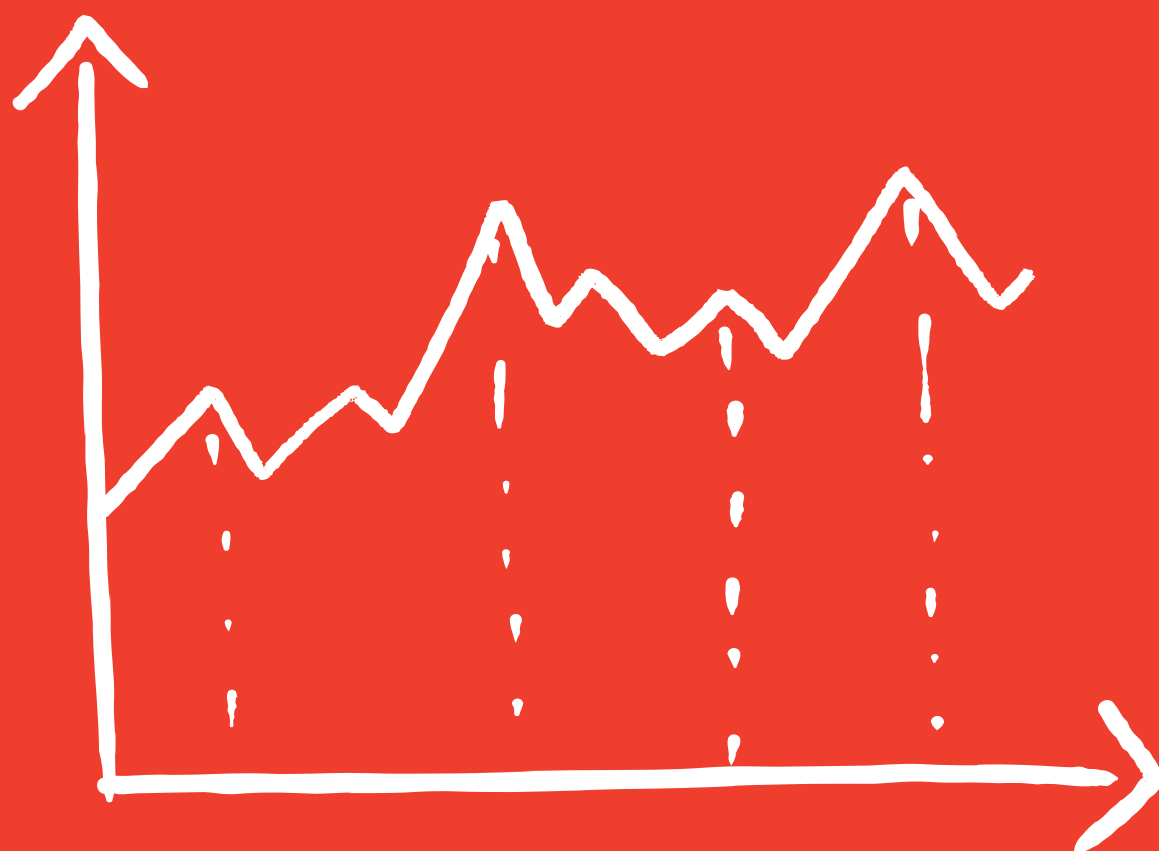
4. RASPRAVA

Nakon provedene aktivnosti potaknite raspravu s učenicima postavljajući pitanja:

- Jesu li im pitanja bila nelagodna? Ako jesu, zašto?
- Imaju li neka pitanja i nedoumice?
- Što su novo naučili tijekom provedbe ove aktivnosti?

5. ZAKLJUČNI OSVRT

Voditelj aktivnosti zaključuje aktivnost kratkim osvrtom na stečeno znanje učenika o spolnom i reproduktivnom zdravlju: „Ovom aktivnošću smo ponovili već stečeno znanje o spolnom i reproduktivnom zdravlju i upoznali se s nekim novim informacijama.“



4. EVALUACIJA EDUKACIJE

4.1. Evaluacija provedbe pilota

4.1.1. Činimo li pravu stvar na pravi način? Činimo li je tako da ima pozitivan učinak?

Tijekom provedbe pilota edukacije provodit će se procjena kvalitete programa. Ona obuhvaća procesnu evaluaciju i evaluaciju ishoda.

Procesna evaluacija uključuje procjenu kvalitete provedbe programa te uključuje prikupljanje informacija tijekom provedbe programa o kvaliteti i korisnosti programa, prihvaćanju od strane sudionika programa i sl. Navedene informacije važne su za poboljšanje programa i njegovu implementaciju u budućnosti.

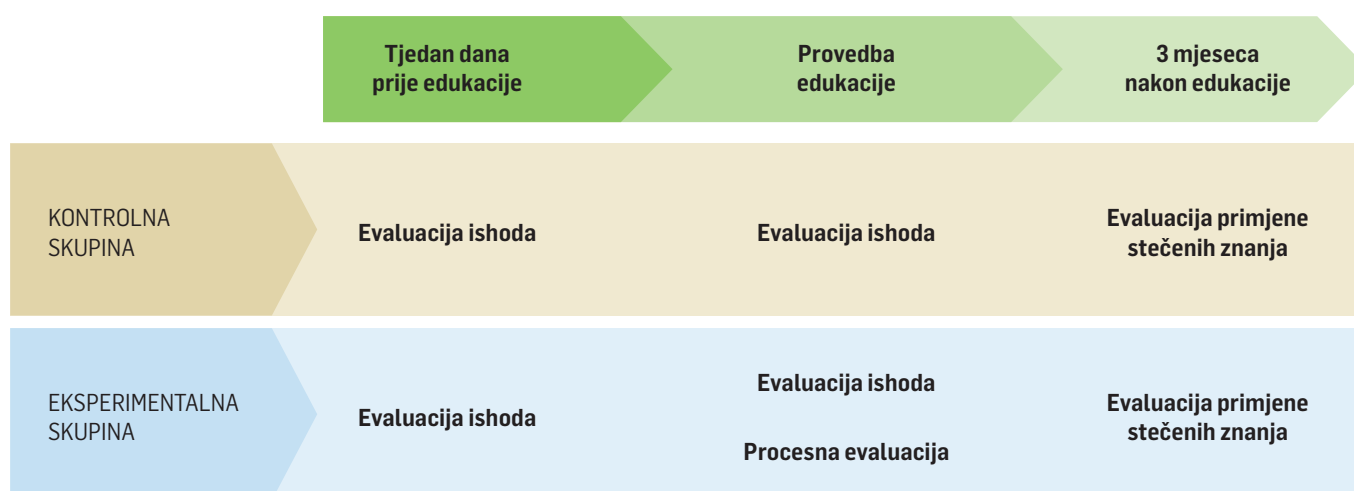
Evaluacija ishoda uključuje procjenu stupnja ostvarenja ishoda programa te daje odgovor na pitanje koje je razlike na kraju provedbe napravio program u odnosu na početno stanje, odnosno početak provedbe.

Evaluacija će se provoditi u eksperimentalnoj skupini (razredni odjel u kojem je provedena edukacija) i kontrolnoj skupini (razredni odjel u kojem edukacija nije provedena) uporabom anonimnih upitnika u tri koraka:

- ▶ Prvi upitnik će se provoditi tjedan dana prije same edukacije i sadržavat će sljedeće cjeline: (A) sociodemografska obilježja učenika i njihovih obitelji; (B) samoprocjena rizičnih i zaštitnih ponašanja; (C) test znanja o spolnom i reproduktivnom zdravlju; (D) uvjerenja.
- ▶ Drugi upitnik će se provoditi u sklopu same edukacije i sadržavat će sljedeće cjeline: (C) test znanja o spolnom i reproduktivnom zdravlju; (E) procesna evaluacija edukacije.
- ▶ Treći upitnik će se provoditi tri mjeseca nakon edukacije i sadržavat će sljedeće cjeline: (B) samoprocjena rizičnih i zaštitnih ponašanja; (C) test znanja o spolnom i reproduktivnom zdravlju; (D) uvjerenja.



Slika 5.
Evaluacija provedbe pilota



Osobiti naglasak će biti na analizi razlika između učenika koji čine eksperimentalnu i kontrolnu skupinu.

Rezultati evaluacije koristit će se kao temelj za doradu i prilagodbu aktivnosti u budućoj provedbi edukacija.

Upitnici će se provoditi na satu prema dogovoru s odgojno-obrazovnim djelatnicima škole u trajanju 20 – 35 minuta. U poglavlju **5. Dodatci** nalaze se sve cjeline korištene u upitnicima.

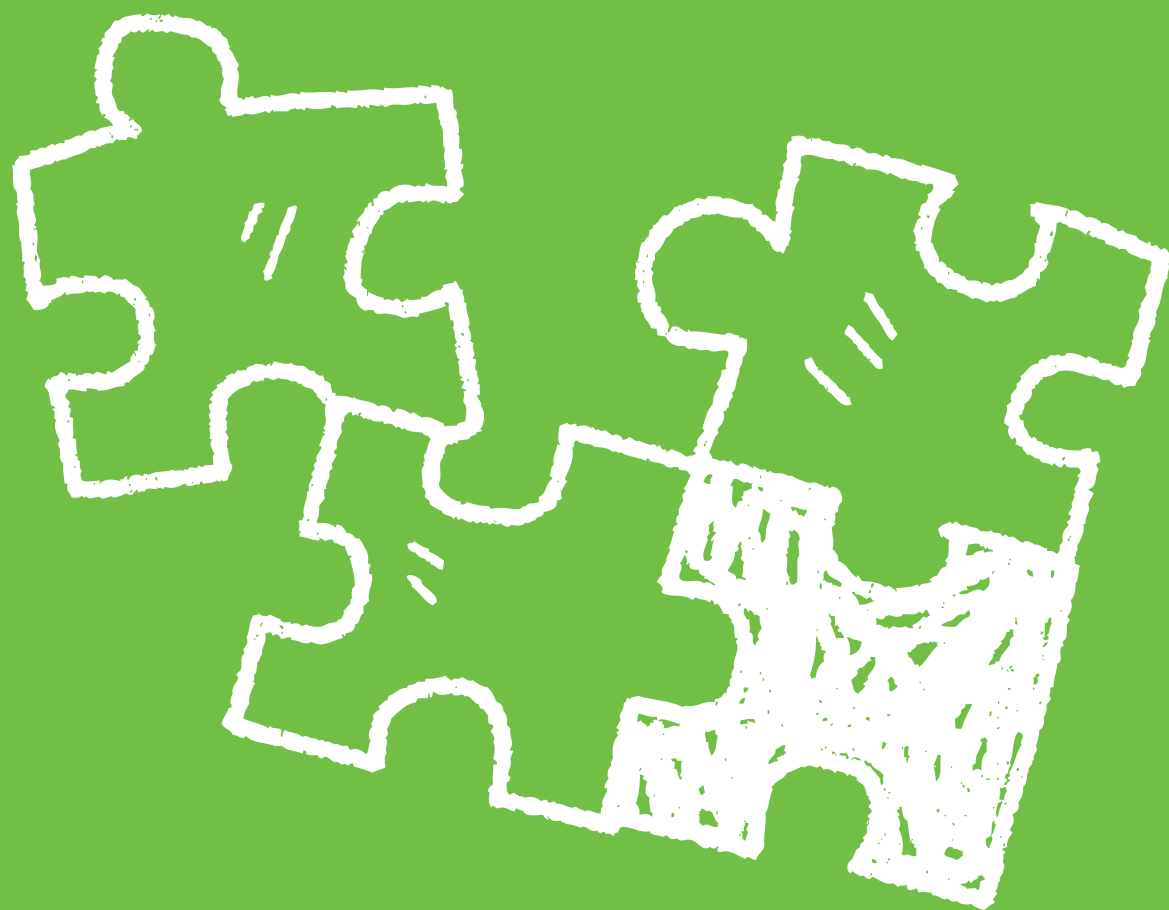
4.1.2. Organizacijski detalji

U provedbu istraživanja poželjno je uključiti, prema mogućnostima i potrebi, liječnike specijaliste školske i sveučilišne medicine ili druge stručnjake zavoda za javno zdravstvo (epidemiologe, specijaliste javnog zdravstva i dr.) zbog stručne, ali i logističke pomoći. Stručnjaci iz županijskih zavoda za javno zdravstvo, posebice liječnici školske medicine, mogu pomoći odgojno-obrazovnim djelatnicima škola u provedbi istraživanja i anketiranja s obzirom na to da oni u svojem svakodnevnom radu surađuju s učenicima, odgojno-obrazovnim djelatnicima škola (izvode i predavanja iz zdravstvenog odgoja).

U školama koje se prijave za sudjelovanje, pismenim će se putem obavijestiti učenike uključene u evaluaciju o svrsi, ciljevima i načinu provođenja evaluacijskog istraživanja. Članovi istraživačkog tima će predstaviti istraživanje ravnateljima škola te im elektroničkim putem poslati sve potrebne suglasnosti i informativne materijale o istraživanju uz zamolbu da obavijeste roditelje uključenih učenika. Učenike će se zamoliti za informirani pristanak na temelju ranije dobivenih informacija o istraživanju te na temelju obrazloženja na početku upitnika. Prema nacionalnom Etičkom kodeksu istraživanja s djecom (Vijeće za djecu RH i Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži, 2003.), adolescenti stariji od 14 godina mogu sami dati informirani pristanak za sudjelovanje u istraživanju (čl. 3.4.), no njihovi roditelji moraju prethodno biti obaviješteni o tome (čl. 3.7.). Istraživanje je dobrovoljno i anonimno (15).

4.2. Evaluacija nakon završetka projekta *Živjeti zdravo*

Daljnja provedba evaluacije i same edukacije uvelike ovisi o rezultatima evaluacije provedbe pilota, tako da će svi detalji i preporuke uz rezultate evaluacije biti objavljeni u online dodatku ovom *Priručniku* po završetku analize evaluacije pilota.



5. **DODATCI**

5.1. Rješenja aktivnosti

SPI TRŽNICA

NAZIV 	UZROČNIK 	SIMPTOMI 	LIJEČENJE 	ZANIMLJIVOSTI 
GENITALNI HERPES	VIRUS	Izbijanje mjehurića, crvenilo, peckanje i svrbež.	Antivirusna terapija	Ostaje pritajen u organizmu te je česta ponovna pojava bolesti. Prijenos nije isključivo vezan za spolni odnos.
KLAMIDIJSKA INFEKCIJA	BAKTERIJA	Smanjenje plodnosti u žena. Nespecifičan iscjedak.	Antibiotik	Najpogubnija za ljudsku plodnost. Najčešće ne izaziva nikakve zdravstvene tegobe, zato se i naziva „tihom upalom“. Često neprepoznata i neliječena.
HPV	VIRUS	Ne uzrokuje simptome dok se već ne razvije bolest, kod nekih tipova se razviju kondilomi a kod nekih tipova RAK.	Premazivanjem, smrzavanjem, spaljivanjem ili kirurškim liječenjem	Od najteže komplikacije ove infekcije u Hrvatskoj svaka tri dana umire jedna žena, a može se spriječiti cijepljenjem.
GONOREJA	BAKTERIJA	Gnojni iscjedak iz spolovila, peckanje i bol pri mokrenju.	Antibiotik	Smatra se da svoje ime duguje biblijskom gradu Gomori. Unatrag skoro 1000 g. na južnoj obali Temze postojalo je tzv. „područje za zadovoljstvo“ gdje su prostitutke slobodno pružale razne oblike seksualnih usluga svim zainteresiranima te se tako širila infekcija.
MIKOPLAZMA	BAKTERIJA	Nespecifični simptomi, mogućnost pojave boli za vrijeme spolnog odnosa.	Antibiotik	Češće izaziva probleme u ženskoj populaciji. Smatraju je najmanjim živućim organizmom sposobnim za samoreprodukciju.
UREAPLAZMA	BAKTERIJA	Nespecifični simptomi, mogućnost pojave boli za vrijeme spolnog odnosa.	Antibiotik	Češće izaziva probleme u muškoj populaciji. Naseljavanje genitalnog trakta počinje obično nakon puberteta i sasvim je ovisno o seksualnoj aktivnosti.
HIV	VIRUS	Dugo vrijeme asimptomatska, nakon nekog vremena: kopnica, gubitak imuniteta, gljivične infekcije usta.	(HAART) antiretrovirusna terapija	Strah od zaraze zbog mogućeg smrtnog ishoda. Zahtijeva doživotno liječenje. Ne prenosi se socijalnim kontaktom.
KANDIDIJAZA	GLJIVA	Bjelkasto sirasti iscjedak, svrbež, crvenilo, žarenje.	Antimikotici	Okolnosti koje pogoduju infekciji: antibiotska terapija, slabost imuniteta, kronični stres, neravnoteža spolnih hormona.
TRIHOMONIJAZA	PROTOZOA	Pjenasti žućkasti iscjedak, neugodan miris iz rodnice te peckanje i svrbež u području spolovila.	Antibiotik- Metronidazol	Otporan u vanjskoj sredini, prijenos moguć preko kade za kupanje, mokrih zajedničkih ručnika, zajedničkog toaleta... Žene se smatraju „rezervoarom“ infekcije, a muškarci faktorom širenja.
HEPATITIS	VIRUS	Žuta koža i bjeloočnice, gubitak apetita, noćno znojenje, tamna mokraća.	Antivirusna terapija	Skupina zaraznih bolesti koje zahvaćaju jetreno tkivo. Postoji više vrsta, za neke postoji cjepivo.
SIFILIS	BAKTERIJA	Tri stadija, tvrdi čankir, bezbolni čirevi na području genitalija, rektuma ili usta.	Penicilinske injekcije (single shot terapija)	Infekcija poznata po „Kolumbovim mornarima“, Francuska bolest (Napoleon). Sve do početka 19. stoljeća infekcija se liječila ŽIVOM.
GARDNERELLA VAGINALIS	BAKTERIJA	Sivkasto bijeli pojačani iscjedak iz vagine, neugodna mirisa po ribi.	Antibiotik	Vodeći uzročnik bakterijske vaginoze. Gubitkom prirodne flore rodnice nastaje infekcija ovim uzročnikom.

5.2. Pitanja i rješenja aktivnosti ZNAM ILI NE ZNAM...

1. Uporaba kontracepcijskih pilula dovodi do nemogućnosti začeća kasnije u životu.

NETOČNO. *Moguće je da žena zatrudni čak i unutar nekoliko dana nakon što je prestala upotrebljavati kontracepcijske pilule.*

2. Što je dvostruka zaštita?

*To znači da se odjednom **koriste dvije metode kontracepcije** – kako biste se zaštitili od neplanirane trudnoće te od mogućih spolno prenosivih infekcija.*

3. Može li ginekolog pregledom ustanoviti koliko spolnih partnera je žena imala?

NE MOŽE. *Ginekolog pregledom može ustanoviti jedino je li žena ikada u životu imala spolni odnos, ali ne i broj odnosa ili partnera.*

4. U kojem dijelu ženskog spolnog sustava se odvija oplodnja?

Jajovodima.

5. Ako žena ima mjesečno krvarenje (mjesečnicu/menstruaciju) tijekom spolnog odnosa, ne postoji mogućnost da ostane trudna.

NETOČNO. *Iako se ovulacija uobičajeno događa oko 14. dana ciklusa, ona se u biti može dogoditi u bilo kojem dijelu ciklusa i samim time omogućiti da dođe do oplodnje.*

6. Postoje neke vrste ženskih kondoma koje se mogu više puta upotrijebiti.

TOČNO. *Iako se muški kondomi ne smiju upotrijebiti više puta, neke vrste ženskih kondoma se mogu ponovo upotrijebiti ako se pravilno očiste.*

7. Spermiji u ženskom spolnom sustavu mogu preživjeti pola dana.

NETOČNO. *Spermiji u ženskom spolnom sustavu mogu preživjeti 3 do 5 dana.*

8. Ako se pri spolnom odnosu koristi ovlaživač (lubrikant), on bi trebao biti na vodenoj ili silikonskoj bazi.

TOČNO. *Lubrikanti na uljnoj bazi djeluju korozivno na lateks i gumu te mogu oštetiti kondom ili dijafragmu. Iz tog razloga se ne preporuča njihova uporaba.*

9. Mladići svoju prvu ejakulaciju obično imaju u periodu između 16 i 20 godina.

NETOČNO. *Prva ejakulacija se obično javlja u dobi između 11 i 15 godina.*

10. Kako nazivamo dane u menstrualnom ciklusu u kojima je najveća vjerojatnost da žena ostane trudna?

PLODNI DANI. *Plodnim danima nazivamo razdoblje od tri dana prije i poslije ovulacije, kada je mogućnost začeća najveća.*

BONUS PITANJA

1. Navedite tri vrste kontracepcije.

Apstinencija, muški i ženski kondom, kontracepcijske pilule, dijafragma, spirala...

2. Otpuštanje zrele jajne stanice iz jajnika prema jajovodu nazivamo?

OVULACIJA.

3. Kako se naziva izlazak sjemene tekućine (sperme) iz spolnog uda?

EJAKULACIJA.

4. Koliko dana traje prosječni menstrualni ciklus?

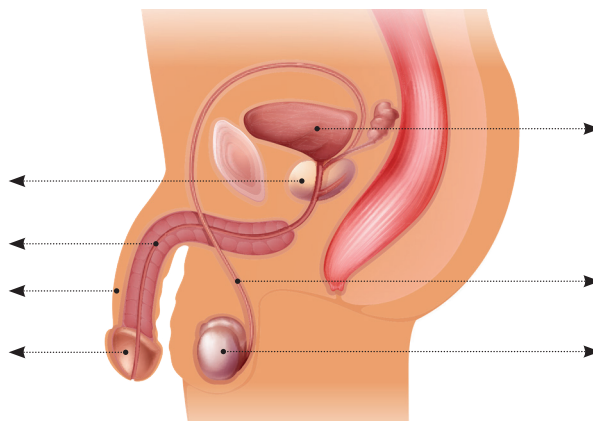
28 DANA.

5. Kako nazivamo prvu mjesečnicu/menstruaciju?

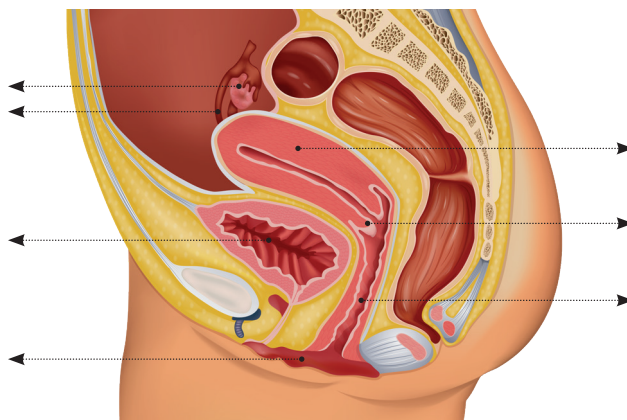
MENARHA.

5.3. Ilustracije za aktivnost ŠTO IMAM, ŠTO NEMAM?

Slika 3. Građa muškog spolnog sustava



Slika 4. Građa ženskog spolnog sustava



5.4. Pitanja u evaluacijskim upitnicima

A. Sociodemografska obilježja učenika i njihovih obitelji

1. Spol (zaokruži jedan odgovor):

- a. Muško
- b. Žensko

2. Dob:

3. Ime škole:

4. Vrsta srednjoškolskog programa koji pohađaš (zaokruži jedan odgovor):

- a. Trogodišnja strukovna
- b. Četverogodišnja strukovna
- c. Gimnazija

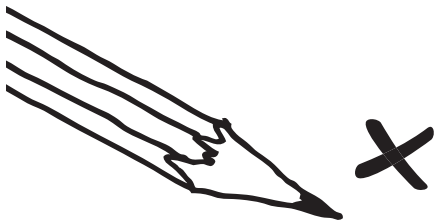
5. Koja je najviša razina obrazovanja koju je stekao tvoj otac, odnosno majka?
(U svakom redu označi jedan odgovor.)

	Nezavršena OŠ	OŠ	SSS	VŠS/VSS
Otac				
Majka				

6. Jesu li tvoji roditelji zaposleni?
(U svakom redu označi jedan odgovor.)

	Da	Ne
Otac		
Majka		

7. Mjesto prebivališta:



B. Samoprocjena rizičnih i zaštitnih ponašanja

1. Jesi li ikada imao/la sljedeće vrste spolnih odnosa? Ukoliko jesi, navedi s koliko si godina prvi puta imao/la tu vrstu spolnog odnosa, s koliko partnera/ica te jesi li prilikom te vrste spolnog odnosa koristio/la kondome?

	Ne, nikada	Da	Koliko si imao/la godina pri prvom putu?	Koliko si imao/la partnera/ica?	Jesi li koristio/la kondome?
Oralni					Da, uvijek Da, ponekad Nikad
Vaginalni					Da, uvijek Da, ponekad Nikad
Analni					Da, uvijek Da, ponekad Nikad

2. Ako si imao/la vaginalni spolni odnos, jesi li koristio/la sljedeće oblike zaštite? (U svakom redu označi jedan odgovor.)

	Da, uvijek	Da, ponekad	Nikad
Kontracepcijske pilule			
Prekinuti snošaj (tzv. „pull out“ metoda, vađenje „na vrijeme“)			
Hitna kontracepcija- pilula za dan poslije			
Prirodne metode (računanje plodnih dana praćenjem menstrualnog ciklusa, vaginalne sluzi ili mjerenjem bazalne temperature)			

3. Ako koristiš kondome, zašto ih koristiš? (Zaokruži jedan ili više odgovora.)
 - a. Zbog zaštite od spolno prenosivih infekcija
 - b. Zbog zaštite od moguće trudnoće
 - c. Neki drugi razlog:
4. Ako ne koristiš kondome pri spolnom odnosu, zašto ih ne koristiš? (Zaokruži jedan ili više odgovora.)
 - a. Ne volim
 - b. Vjerujem partneru/ici
 - c. Nemam novaca za kupiti ih
 - d. Sram me kupiti ih
 - e. Nemam ih pri ruci
 - f. Neki drugi razlog:
5. Jesi li ikada bio pod utjecajem alkohola pri spolnom odnosu (uključuje vaginalni, analni, oralni)?
 - a. Da
 - b. Ne
 - c. Ne znam

6. Jesi li ikada bio pod utjecajem psihoaktivnih droga (marihuana, ecstasy, kokain, heroin, amfetamini i sl.) pri spolnom odnosu (uključuje vaginalni, analni, oralni)?
- Da
 - Ne
 - Ne znam
7. Razgovaraš li sa svojim partnerima/icama o svojim prošlim seksualnim aktivnostima?
- Da
 - Ne
 - Ne znam
8. Kako se informiraš o spolnim odnosima i zaštiti?
(Zaokruži jedan ili više odgovora.)
- Razgovor s ocem
 - Razgovor s majkom
 - Razgovor s bratom/sestrom
 - Razgovor s vršnjacima
 - Informiranje od školskih djelatnika
 - Informiranje od zdravstvenih djelatnika
 - Razgovor s nekom drugom odraslom osobom
 - Putem interneta
 - Filmovi i tv sadržaj
 - Knjige i časopisi
 - Ne informiram se
9. Kako bi ocijenio/la vlastito znanje o spolnom zdravlju?
- Nedovoljno
 - Dovoljno
 - Dobro
 - Vrlo dobro
 - Odlično
10. Jesi li do sada imao/la neku spolno prenosivu infekciju (npr. gonoreju, HPV, klamidiju, ureaplazmu, genitalni herpes) prepoznatu i liječenu od strane liječnika?
- Da, (na crtu upiši koju si infekciju imao/la)
 - Ne
 - Ne znam
11. Jesi li se cijepio/la protiv HPV-a (humanog papiloma virusa)?
- Da
 - Ne
 - Ne znam



C. Test znanja o spolnom i reproduktivnom zdravlju

(Za svaku tvrdnju označi jedan odgovor.)

Pitanje	Točno	Netočno	Nisam siguran
1. Testosteron je glavni spolni hormon kod žena.			
2. Spermiji se stvaraju u spolnom udu.			
3. Vanjski muški spolni organi su spolni ud i mošnja.			
4. Nije moguće mokriti i ejakulirati u isto vrijeme.			
5. Glavni ženski spolni hormoni su estrogen i progesteron.			
6. Maternica je građena od četiri dijela.			
7. Menstruacija je krvarenje zbog ljuštenja unutarnje stijenke maternice.			
8. Menstruacijski ciklus se sastoji od dvije faze – folikularne i luteinske.			
9. Ovulacija se najčešće događa 7 dana prije početka sljedećeg ciklusa.			
10. Početkom menstruacijskog ciklusa smatra se zadnji dan krvarenja.			
11. Menstruacijsko krvarenje traje od 3 do 7 dana.			
12. Menstruacijski ciklus prosječno traje 28 dana.			
13. Prema izgledu možemo prepoznati osobu koja ima spolno prenosivu infekciju.			
14. Spolno prenosiva infekcija se može prenijeti oralnim, vaginalnim i analnim spolnim odnosom te kontaktom kože o kožu u genitalnom području.			
15. Spolno prenosiva infekcija se može prenijeti ljubljnjem.			
16. Spolni odnosi pod utjecajem alkohola se ne smatraju rizičnim spolnim ponašanjem.			
17. Spolno prenosive infekcije mogu izazvati neplodnost, rak i druge ozbiljne posljedice ukoliko se pravodobno i pravilno ne liječe.			
18. Spolno prenosive infekcije često ne pokazuju simptome.			
19. Najčešće spolno prenosive infekcije su herpes, HIV, HPV i sifilis.			
20. Neki od simptoma klamidijske infekcije su: svrbež, peckanje pri mokrenju i iscjedak.			
21. Gonoreja može izazvati probleme pri začeću i u trudnoći.			
22. Cjepivo protiv HPV-a štiti od 14 najčešćih tipova HPV virusa.			
23. HPV ne može imati ozbiljne posljedice za muške osobe.			
24. Genitalni herpes je najčešće uzrokovan herpes simplex virusom tipa 2.			

Pitanje	Točno	Netočno	Nisam siguran
25. Najučinkovitije metode zaštite od spolno prenosivih infekcija su apstinencija i korištenje kondoma.			
26. Hormonska kontracepcija služi za zaštitu od spolno prenosivih infekcija i neplanirane trudnoće.			
27. Prekinuti snošaj ima visoku djelotvornost u sprečavanju trudnoće.			
28. Ako se koristi hormonska kontracepcija, nema potrebe za korištenjem kondoma.			
29. Prednosti računanja plodnih dana su to što nema troškova, potpuno je neškodljivo i žena upoznaje svoje tijelo.			
30. Spirala je jedna od najdjelotvornijih metoda za sprečavanje trudnoće.			
31. Kondom se može upotrijebiti više puta.			
32. Kondom pruža pouzdanu zaštitu od većine spolno prenosivih infekcija.			
33. Nije važno na koju je stranu kondom okrenut pri stavljanju.			
34. Sigurno je imati spolni odnos bez kondoma s vremena na vrijeme.			
35. Kondomi se mogu oštetiti u novčaniku ili torbi te ukoliko se paketić otvara oštrim predmetima.			
36. Kondom se stavlja prije nego li je spolni ud u erekciji.			
37. Ejakulacija je otpuštanje zrele jajne stanice iz jajnika prema jajovodu.			
38. Spermiji u ženskom spolnom sustavu mogu preživjeti 3 do 5 dana.			
39. Menarha je naziv za prvu mjesečnicu.			
40. Ovulacija se može dogoditi u bilo kojem dijelu menstrualnog ciklusa.			
41. Prva ejakulacija u mladića obično u dobi od 11 do 15 godina.			
42. Dvostruka zaštita je korištenje dva kondoma istovremeno.			

Legenda aktivnosti i točni odgovori testa znanja:

Aktivnost	Točni odgovori					
Što imam, što nemam?	1. N;	2. N;	3. T;	4. T;	5. T;	6. N;
Ciklus jedne žene	7. T;	8. N;	9. N;	10. N;	11. T;	12. T;
Rukovanje sa SPI	13. N;	14. T;	15. N;	16. N;	17. T;	18. T;
SPI tržnica	19. N;	20. T;	21. T;	22. N;	23. N;	24. T;
Zaštiti me nježno	25. T;	26. N;	27. N;	28. N;	29. T;	30. T;
Prava stvar na pravi način	31. N;	32. T;	33. N;	34. N;	35. T;	36. N;
Znam ili ne znam	37. N;	38. T;	39. T;	40. T;	41. T;	42. N;

D. Uvjerjenja

Zanima nas koliko se slažeš sa sljedećim tvrdnjama. Pažljivo pročitaj svaku tvrdnju i označi stupanj slaganja:

- 1 – Ne slažem se
- 2 – Niti se slažem niti se ne slažem
- 3 – Slažem se

1. Znanje o građi muškog i ženskog spolnog sustava važno je za spolno odgovorno ponašanje.	1	2	3
2. Važno je koristiti kondom pri svakom spolnom odnosu kao zaštitu od spolno prenosivih infekcija.	1	2	3
3. Isključivo su mladići odgovorni za pravilno korištenje kondoma.	1	2	3
4. Spolno prenosive infekcije su česta pojava među mladima.	1	2	3
5. U redu je imati spolne odnose s osobom s kojom nisi u vezi.	1	2	3

E. Procesna evaluacija edukacije

Sljedeće tvrdnje odnose se na provedene edukativne aktivnosti. Molimo te da pažljivo pročitaš ove tvrdnje i procijeniš koliko se slažeš s njima. Upiši broj od 1 do 5 zasebno za svaku tvrdnju i za svaku aktivnost koju si odslušao (aktivnosti su označene u stupcima):

- 1 – Uopće se ne slažem
- 2 – Djelomično se slažem
- 3 – Niti se slažem niti se ne slažem
- 4 – Djelomično se slažem
- 5 – U potpunosti se slažem

	Što imam, što nemam?	Ciklus jedne žene	Rukovanje sa SPI	SPI tržnica	Zaštiti me nježno	Pava stvar na pravi način	Zam ili ne znam
1. Općenito sam zadovoljan/na sadržajem aktivnosti.							
2. Sadržaj aktivnosti jasan je i razumljiv.							
3. Stečena znanja bit će mi korisna.							
4. Sadržaj aktivnosti uključivao je teme o kojima ne znam dovoljno.							
5. Vremensko trajanje aktivnosti je zadovoljavajuće.							
6. Korišteni materijali bili su korisni i primjenjivi.							
7. Imao/la sam priliku dobiti odgovore na pitanja koja sam smatrao važnima.							
8. Atmosfera na edukaciji bila je poticajna za učenje.							

**Sljedeće tvrdnje odnose se na provedbu aktivnosti od strane edukatora.
Molimo te da pažljivo pročitaš ove tvrdnje i na skali od 1 do 5 procijeniš koliko se slažeš s njima:**

- 1 – Uopće se ne slažem
- 2 – Djelomično se slažem
- 3 – Niti se slažem niti se ne slažem
- 4 – Djelomično se slažem
- 5 – U potpunosti se slažem

1. Edukator je bio dobro pripremljen i imao je potrebna znanja za provedbu aktivnosti.	1	2	3	4	5
2. Edukator je davao jasne upute za provedbu aktivnosti.	1	2	3	4	5
3. Edukator se trudio potaknuti raspravu.	1	2	3	4	5
4. Edukator je bio otvoren i spreman na suradnju.	1	2	3	4	5
5. Edukator je bio zainteresiran za naša iskustva.	1	2	3	4	5
6. Edukator se trudio dati odgovore na naša pitanja.	1	2	3	4	5
7. Edukator je održavao dobru atmosferu.	1	2	3	4	5

**Sljedeće tvrdnje odnose se na edukaciju u cjelini.
Molimo te da pažljivo pročitaš ove tvrdnje i na skali od 1 do 5 procijeniš koliko se slažeš s njima:**

- 1 – Uopće se ne slažem
- 2 – Djelomično se slažem
- 3 – Niti se slažem niti se ne slažem
- 4 – Djelomično se slažem
- 5 – U potpunosti se slažem

1. Edukacija je ispunila moja očekivanja.	1	2	3	4	5
2. Edukacija je općenito bila dobro organizirana	1	2	3	4	5
3. Sudjelovanje u edukaciji preporučio/la bih prijateljima.	1	2	3	4	5

Promisli o edukaciji u cjelini te napiši:

Što ti se od sadržaja čini najkorisnijim?

.....

Postoji li nešto što ti se nije svidjelo? Ako da, što?

.....

Komentari i prijedlozi za poboljšanje:

.....

.....

5.5. Korisne informacije i kontakti

5.5.1. Centri i savjetovališta za zaštitu spolnog i reproduktivnog zdravlja

U savjetovalištim za reproduktivno zdravlje pri službama školske i adolescentne medicine u ZZJZ učenici i redoviti studenti mogu dobiti usluge informiranja, savjetovanja i edukacije o očuvanju spolnog i reproduktivnog zdravlja, odgovornom spolnom ponašanju i smanjenju rizika od zaraze spolno prenosivim infekcijama. Usluge su besplatne i nije potrebna liječnička uputnica.

U Centrima za anonimno i besplatno savjetovanje i testiranje na HIV (savjetovalištim za promicanje spolnog zdravlja), uz već gore navedene usluge, može se i besplatno i anonimno testirati na određene SPI te dobiti individualan savjet stručnjaka kako se zaštititi od njih.



POPIS CENTARA ZA MLADE

ČAKOVEC

SAVJETOVALIŠTE ZA REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE MLADIH

adresa: Ivana Gorana Kovačića 1e

telefon: 040/386-834

KOPRIVNICA

SAVJETOVALIŠTE ZA REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE ADOLESCENATA

adresa: Trg Tomislava Bardeka 10/10

telefon: 048/655-143

SLAVONSKI BROD

SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE

adresa: Augusta Cesarca 71

telefon: 035/411-319

RIJEKA

SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE

adresa: Krešimirova 52a

telefon: 051/321-551

ZAGREB

SAVJETOVALIŠTE ZA ZAŠTITU REPRODUKTIVNOG ZDRAVLJA MLADIH

adresa: Mirogojska 16

telefon: 01/4696-281

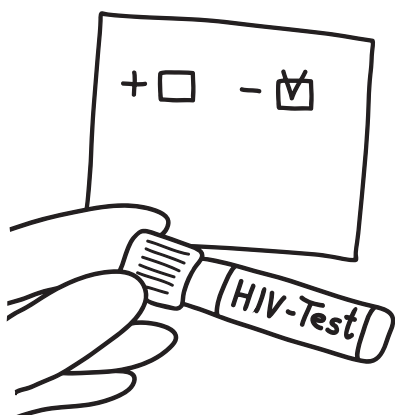
CENTAR ZA ZDRAVLJE MLADIH ZAGREB

adresa: Heinzelova 62a

telefon: 01/6468-333



**POPIS CENTARA
ZA DOBROVOLJNO
I ANONIMNO
SAVJETOVANJE
I TESTIRANJE NA HIV**



DUBROVNIK

ZZJZ DUBROVAČKO-NERETVANSKE ŽUPANIJE

adresa: Dr. Ante Šercera 4a

telefon: 020/341-085

KARLOVAC

ZZJZ KARLOVAČKE ŽUPANIJE

adresa: Dr. Vladka Mačeka 48

telefon: 047/411-265

OSIJEK

ZZJZ OSJEČKO-BARANJSKE ŽUPANIJE

adresa: Franje Krežme 1

telefon: 031/225-711

PULA

ZZJZ ISTARSKÉ ŽUPANIJE

adresa: Nazorova 23

telefon: 052/529-017; 052/529-046

RIJEKA

NZZJZ PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

adresa: Krešimirova 52a

telefon: 051/358-798

UDRUGA HEPATOS RIJEKA

adresa: Blaža Polića 2/III

telefon: 051/311-190; 091/4008-111

SLAVONSKI BROD

ZZJZ BRODSKO-POSAVSKE ŽUPANIJE

adresa: Vladimira Nazora 2a

telefon: 035/447-228

SPLIT

NZZJZ SPLITSKO-DALMATINSKE ŽUPANIJE

adresa: Vukovarska 46

telefon: 021/401-114; 021/401-154

UDRUGA HELP

adresa: Šetalište Bačvice 10

telefon: 021/346-664

INFO HEP CENTAR – HRVATSKO DRUŠTVO ZA BOLESTI JETRE HEPATOS,
U SURADNJI S NZZJZSDŽ

adresa: Fra Bonina 11

telefon: 0800-400-405

ZADAR

ZZJZ ZADARSKE ŽUPANIJE

adresa: Kolovare 2

telefon: 023/300-841

ZAGREB

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO (HZJZ)

adresa: Rockefellerova 12

telefon: 01/ 4863-345

KLINIKA ZA INFektivNE BOLESTI „DR. FRAN MIHALJEVIĆ“

Referentni centar za AIDS

adresa: Mirogojska 8

telefon: 01/4678-243; 01/2826-147

ISKORAK U SURADNJI S HZJZ-OM

adresa: Šenonina 26

telefon: 091/2444-666

6. **Literatura**

1. Ministarstvo zdravstva. Nacionalni program *Živjeti zdravo*. Zagreb: Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske, 2015. Dostupno na: <https://zdravstvo.gov.hr/UserDocsImages/Programi%20i%20projekti%20-%20Ostali%20programi/NP%20%C5%BDivjeti%20zdravo.pdf>
2. Odluka o donošenju kurikuluma za međupredmetnu temu Zdravlje za osnovne škole i srednje škole u Republici Hrvatskoj (NN 10/2019)
3. Ministarstvo zdravstva. Hrvatski nacionalni program za prevenciju HIV/AIDS-a 2017. – 2021. [Internet]. Zagreb: Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske, 2017. Dostupno na: <https://zdravlje.gov.hr/UserDocsImages/2017%20programi%20i%20projekti/Hrvatski%20nacionalni%20program%20za%20prevenciju%20HIV%20AIDS-a.pdf>
4. Ministarstvo zdravstva. Strateški plan Ministarstva zdravstva za razdoblje 2020.-2022. [Internet]. Zagreb: Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske; 2019. Dostupno na: <https://zdravlje.gov.hr/UserDocsImages/2018%20Financijski%20planovi,%20strate%C5%A1ki%20dokumenti%20i%20javna%20nabava/Strate%C5%A1ki%20plan%20MZ%202020.-2022.-za%20objavu.pdf>
5. World Health Organization: WHO [Internet]. Svjetska zdravstvena organizacija. Sexual and reproductive health and research including the Special Programme HRP. Dostupno na: <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>
6. Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jåstad A, Cosma A et al., editors. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Dostupno na: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf>
7. Ashcraft AM, Murray PJ. Talking to Parents About Adolescent Sexuality. *Pediatr Clin North Am*. 2017 Apr; 64(2): 305–320. doi: 10.1016/j.pcl.2016.11.002
8. Karofsky PS, Zeng L, Kosorok MR. Relationship between adolescent-parental communication and initiation of first intercourse by adolescents. *J Adolesc Health*. 2001 Jan;28(1):41-5. doi: 10.1016/s1054-139x(00)00156-7
9. Miller KS, Levin ML, Whitaker DJ, Xu X. Patterns of condom use among adolescents: the impact of mother-adolescent communication. *Am J Public Health*. 1998 Oct;88(10): 1542–1544. doi: 10.2105/ajph.88.10.1542
10. World Health Organization: WHO [Internet]. Svjetska zdravstvena organizacija. Adolescent pregnancy; 2020_Jan 31. Dostupno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
11. Mohr R, Carbajal J, Sharma BB. The Influence of Educational Attainment on Teenage Pregnancy in Low-Income Countries: A Systematic Literature Review. *JSWGC*. 2019,4(1):19–31. doi: 10.5590/JSWGC.2019.04.1.02
12. Regionalni ured Svjetske zdravstvene organizacije za Europu i Savezni centar za zdravstveno obrazovanje. Standardi spolnog odgoja u Europi. Köln: Savezni centar za zdravstveno obrazovanje, BZgA; 2010. Dostupno na: <https://www.azoo.hr/app/uploads/uvezeno/datoteke/standardi-spolnog-odgoja-1536878938.pdf>
13. Hrvatski zavod za javno zdravstvo [Internet]. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Hrvatski zdravstveno-statistički ljetopis za 2019. – tablični podaci; 2020 Jun 18. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/periodicne-publikacije/hrvatski-zdravstveno-statisticki-ljetopis-za-2019-tablicni-podaci/>
14. European Health Information Gateway [Internet]. World Health Organization. Health for All explorer. Dostupno na: <https://gateway.euro.who.int/en/hfa-explorer/>
15. Vijeće za djecu Vlade Republike Hrvatske: Etički kodeks istraživanja s djecom. Dulčić A, Ajduković M, Kolesarić V, ur. [Internet]. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži; 2003. Dostupno na: <https://www.ufzg.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/02/Eticki-kodeks-istrazivanja-s-djecom.pdf>



HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7
HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267
www.hzjz.hr