Centar za socijalne inovacije

INOVA SMART PREVENT

Tvoj vodič kroz ovisnosti i rizična ponašanja

Prepoznaj rizike. Razvij životne vještine.
Donosi odgovorne odluke.



- Ovisnosti i njihove posljedice
- Vršnjački pritisak
- Digitalni rizici
- Emocije i stres
- Zaštita i podrška

Edukativna brošura za učenike

Izrađena u okviru projekta „INOVA SMART PREVENT – Inovativni model prevencije i rane intervencije u oblasti ovisnosti kod djece i mladih“

Projekt finansira Federalno ministarstvo obrazovanja i nauke.

FMON
Federalno ministarstvo obrazovanja i nauke

ZA TEBE

Ovaj vodič je za tebe.

U njemu možeš upoznati različite rizike, vježbati kako donijeti odluku i saznati kome se obratiti za podršku. Ne moraš imati problem da bi učio/la o prevenciji.

BRZI PREGLED SADRŽAJA

03–10	Ovisnosti i psihoaktivne supstance
11–14	Internetsko klađenje i digitalni rizici
15–20	Emocije, vršnjaci i životne vještine
21–26	Digitalna platforma INOVA SMART PREVENT
27–28	Provjera znanja i pristup platformi

PREPOZNAJ RIZIKE. RAZVIJAJ VJEŠTINE.

01 / RAZUMIJEVANJE

Šta je ovisnost?

Ovisnost nije samo „loša navika“. Riječ je o zdravstvenom problemu koji može utjecati na ponašanje, odnose, učenje i svakodnevni život.

Kako je prepoznati?

Osoba može osjećati snažnu potrebu da koristi neku supstancu ili stalno ponavlja određeno ponašanje, iako primjećuje štetne posljedice. Može joj biti sve teže stati ili promijeniti naviku.

Neki znakovi upozorenja

- Gubitak kontrole: planiraš kratko, a potrošiš mnogo više vremena ili novca.
- Zapostavljanje škole, sna, odnosa, hobija ili obaveza.
- Nastavljanje ponašanja uprkos problemima i neuspjeli pokušaji smanjivanja.

VAŽNA RAZLIKA

Nije svako eksperimentisanje, igranje igrica ili korištenje društvenih mreža ovisnost. Ali i pojedinačna rizična odluka može imati ozbiljne posljedice. Dijagnozu postavlja stručna osoba.

TVOJ MALI KORAK

Zamisli običnu naviku. Po čemu bi prepoznao/la da počinje ugrožavati svakodnevicu?

01 / RAZUMIJEVANJE

Rizik i zaštita

Zašto dvije osobe u sličnoj situaciji mogu donijeti različite odluke? Na ponašanje utiču i okolnosti i vještine koje razvijamo.

FAKTORI RIZIKA

Pritisak društva, teškoće u porodici, stalni stres, izolacija, nepouzdane informacije i laka dostupnost rizičnih sadržaja mogu povećati vjerovatnoću problema.

ZAŠTITNI FAKTORI

Osoba od povjerenja, osjećaj pripadnosti, podrška u školi, zdrave navike, jasne granice i vještine donošenja odluka mogu pomoći.

Važno je kako reagujemo

Rizik ne određuje ničiju budućnost. Podrška, životne vještine i pravovremeno traženje pomoći mogu promijeniti tok događaja. Zato prevencija ne treba osuđivati, nego osnaživati.

RAZMISLI

Koje tri stvari tebi pomažu kada imaš težak dan? Razmisli o ljudima, mjestima ili aktivnostima koji ti daju osjećaj sigurnosti.

TVOJ MALI KORAK

Odaberi jedan zaštitni faktor koji možeš osnažiti već ove sedmice.

02 / ALKOHOL

Alkohol i odluke

Alkohol utiče na pažnju, prosuđivanje, koordinaciju i samokontrolu. Za mlade, čiji se mozak i dalje razvija, rizici su posebno važni.

Zašto je rizičan?

Kada je osoba pod utjecajem alkohola, teže procjenjuje posljedice i može donijeti odluke koje inače ne bi. Povećava se mogućnost povreda, sukoba i drugih neželjenih situacija.

Šta je dobro znati?

- „Svi piju“ nije činjenica: društvo ne određuje tvoje izbore.
- Energetsko piće ili kafa ne uklanjaju alkohol iz organizma.
- Pritisak da piješ nije dokaz prijateljstva niti znak zrelosti.

MIT ILI ČINJENICA?

„Ako ne osjećam alkohol, mogu sigurno odlučivati.“ – MIT. Alkohol može utjecati na prosuđivanje i prije nego što osoba jasno primijeti promjenu.

TVOJ MALI KORAK

Sljedeći put kada čuješ „svi piju“, pitaj se: imam li za to pouzdane informacije?

02 / ALKOHOL

Kad neko ponudi alkohol

Ne moraš objašnjavati svaki razlog da bi odbio/la alkohol. Dovoljno je da tvoju odluku drugi poštuju.

ŽIVOTNA SITUACIJA

Na zabavi ti kažu: „Hajde, samo jednu čašu, nemoj biti dosadan/na!“ Ne želiš piti, ali se bojiš da ćeš biti izdvojen/a.

Šta možeš uraditi? Reci kratko: „Ne, hvala. Dobro mi je ovako.“ Ponovi odgovor ako treba i približi se nekome ko podržava tvoju odluku.

Ako je neko u opasnosti

Ako se osoba ne može probuditi, teško diše ili gubi svijest, odmah pozovi hitnu pomoć i potraži odraslu osobu. Ne ostavljaj je samu i ne pokušavaj problem riješiti kafom ili tuširanjem.

ISTRAŽI NA PLATFORMI

U edukativnom dijelu pronađi temu „Alkohol i donošenje odluka“. Razmisli o alternativnim odgovorima u situacijama vršnjačkog pritiska.

03 / NIKOTIN

Nikotin i elektronske cigarete

Elektronske cigarete i drugi nikotinski proizvodi nisu bezopasni. Privlačni okusi i moderan izgled ne govore ništa o njihovoj sigurnosti.

Šta nikotin radi?

Nikotin stvara ovisnost. Kod mladih može negativno utjecati na razvoj pažnje i učenja te učvrstiti potrebu za ponavljanjem korištenja proizvoda.

Različit oblik – zajednički rizik

- Cigarete sadrže brojne štetne sastojke nastale sagorijevanjem duhana.
- Elektronske cigarete stvaraju aerosol koji može sadržavati nikotin i druge štetne materije.
- Nikotinske vrećice i slični proizvodi mogu dovesti do zavisnosti od nikotina.

PROVJERI PORUKU

Ako oglas poručuje „voćni okus = bez rizika“, pitaj se šta namjerno izostavlja. Marketing nije isto što i provjerena zdravstvena informacija.

TVOJ MALI KORAK

U reklami za nikotinski proizvod potraži ono što nije prikazano.

03 / NIKOTIN

Kako odbiti elektronsku cigaretu?

Ponekad je najteže odbiti ono što nam nude osobe koje volimo ili s kojima želimo ostati u dobrim odnosima.

ŽIVOTNA SITUACIJA

U školskom dvorištu prijatelj nudi elektronsku cigaretu i kaže: „Nije cigareta, nema razloga za brigu.“

Šta možeš uraditi? Možeš reći: „Ne koristim to.“ ili „Ne treba mi, hajde da prošetamo.“ Ako pritisak ne prestaje, udalji se i potraži podršku.

Ako si već počeo/la

Ne moraš se zbog toga stidjeti. Razgovor sa zdravstvenim radnikom, školskim psihologom, pedagogom ili drugom stručnom osobom može pomoći da napraviš plan prestanka.

TVOJ ODGOVOR

Smisli jednu kratku rečenicu kojom možeš odbiti cigaretu ili elektronsku cigaretu bez svađe i opravdavanja.

04 / SUPSTANCE

Droge i lijekovi: znaj rizike

Psihoaktivne supstance utiču na rad mozga. Posljedice zavise od supstance, osobe, okolnosti i mogućih kombinacija, ali se sigurnost ne može pretpostaviti.

Zašto su posebno opasne nepoznate supstance?

Ne možeš pouzdano znati sastav, jačinu ili djelovanje nepoznate supstance. Nelegalni proizvodi mogu sadržavati i neočekivane sastojke, a kombiniranje s alkoholom ili lijekovima dodatno povećava rizik.

Važno

- Upotreba droge može utjecati na pamćenje, raspoloženje, koordinaciju i sigurnost.
- Lijekove treba uzimati samo onako kako su propisani ili prema uputi zdravstvenog radnika.
- Tuđi lijek na recept nije sigurna opcija za tebe.

ZAPAMTI

Niko nije obavezan „probati jednom“ da bi pripadao društvu. Radoznalost se može zadovoljiti pouzdanim informacijama, a ne izlaganjem riziku.

TVOJ MALI KORAK

Razmisli šta bi uradio/la kada bi ti neko ponudio nepoznatu tabletu.

04 / SUPSTANCE

Šta ako si zabrinut/a?

Briga za sebe ili prijatelja dobar je razlog za razgovor sa osobom od povjerenja. Ne moraš čekati da problem postane ozbiljan.

ŽIVOTNA SITUACIJA

Primjećuješ da prijatelj sve češće izostaje iz škole, povlači se i govori da mu treba nešto „da se opusti“.

Šta možeš uraditi? Ne optužuj i ne postavljaj dijagnozu. Reci: „Zabrinut/a sam za tebe. Hoćeš da zajedno potražimo odraslu osobu kojoj vjerujemo?“

Ako je neposredna sigurnost ugrožena

Ako osoba ne reaguje, ima napadaj, teško diše ili joj je život u opasnosti, odmah pozovi hitnu pomoć. Sigurnost je važnija od straha od nečije reakcije.

MALA VJEŽBA

Ko je prva odrasla osoba kojoj bi se obratio/la ako bi bio/la zabrinut/a zbog droge ili zloupotrebe lijekova?

05 / KLAĐENJE

Klađenje nije brza zarada

Igre na sreću zasnovane su na neizvjesnom ishodu. Reklame mogu isticati dobitak, ali rijetko pokazuju gubitke i posljedice.

Zašto je zamka privlačna?

Male povremene nagrade mogu stvarati osjećaj da se „uskoro mora desiti veliki dobitak“. To nije pouzdana strategija niti način planiranja novca.

Prepoznaj manipulaciju

- „Siguran tip“ i „garantovan dobitak“ nisu pouzdana obećanja.
- Prethodni gubici ne znače da će sljedeći pokušaj završiti dobitkom.
- Prikrivene reklame i influenseri mogu normalizirati klađenje.

VAŽNA ČINJENICA

Ako neko izgubi više puta zaredom, vjerovatnoća idućeg nezavisnog ishoda ne postaje veća samo zato što „sad mora dobiti“.

TVOJ MALI KORAK

Objasni vlastitim riječima zašto prethodni gubitak ne garantuje budući dobitak.

05 / KLAĐENJE

Internetsko klađenje: prepoznaj trik

Pametni telefon omogućava pristup rizičnom sadržaju u svakom trenutku. Zbog toga su digitalne granice posebno važne.

ŽIVOTNA SITUACIJA

Na društvenoj mreži primjećuješ oglas: „Dobij bonus i večeras zaradi bez rizika!“ Uz oglas stoje komentari o velikim dobicima.

Šta možeš uraditi? Prepoznaj da je to promotivna poruka. Ne otvaraj ponudu. Pitaj se ko zarađuje kada korisnici uplaćuju novac.

Šta može pomoći?

Izbjegavaj naloge i obavijesti koje promoviraju klađenje; zamijeni ih sadržajima koji su ti korisni. Ako si već izgubio/la novac ili osjećaš potrebu da nadoknadiš gubitak, obrati se odrasloj osobi od povjerenja.

ISTRAŽI NA PLATFORMI

Istraži edukativni sadržaj o internetskom klađenju i primijeti kako oglasi mogu koristiti osjećaj hitnosti, obećanja i nerealna očekivanja.

06 / DIGITALNI RIZICI

Društvene mreže: ti biraš tempo

Digitalne tehnologije mogu pomoći učenju i povezivanju. Problem nastaje kada korištenje počne potiskivati san, obaveze, odnose ili odmor.

Na šta treba obratiti pažnju?

Beskrajno pregledanje objava, automatska reprodukcija i stalne obavijesti dizajnirani su da zadrže pažnju. Upoređivanje sa idealiziranim objavama može dodatno opteretiti raspoloženje.

Mali koraci koji prave razliku

- Odredi vrijeme bez telefona tokom učenja ili prije spavanja.
- Isključi nepotrebne obavijesti i prati kako se zbog sadržaja osjećaš.
- Ako te nešto uznemiri, razgovaraj s nekim i prijavi štetan sadržaj.

PROVJERI RAVNOTEŽU

Koja aktivnost izvan ekrana ti popravi dan? Kada bi je ove sedmice mogao/la ponoviti?

TVOJ MALI KORAK

Izaberi jedan kratki period u danu za odmor bez obavijesti.

06 / DIGITALNI RIZICI

Videoigre, izazovi i digitalne granice

Igranje videoigara nije samo po sebi problem. Važno je prepoznati kada ono počinje upravljati našim vremenom i odlukama.

Signali da treba napraviti promjenu

Sve češće odgađaš san, kriješ vrijeme provedeno na internetu, zanemaruješ druženja ili se teško zaustavljaš iako želiš. Takvi znakovi su razlog da razgovaraš i preispitaš navike – ne automatska dijagnoza.

ŽIVOTNA SITUACIJA

U grupnom razgovoru neko šalje izazov koji uključuje opasno ponašanje, uz poruku: „Snimaj, svi će te pratiti!“

Šta možeš uraditi? Ne pristaj. Ne dijeli izazov dalje, sačuvaj dokaz ako je potrebno i potraži pomoć odrasle osobe. Popularnost na internetu nije važnija od sigurnosti.

TVOJ DIGITALNI KOMPAS

Prije klika pitaj se: Je li sigurno? Ko ima korist? Kako bih se osjećao/la da posljedice ostanu trajne?

TVOJ MALI KORAK

Dogovori sa sobom realnu granicu vremena za igranje i odmor.

07 / EMOCIJE

Emocije nisu tvoj neprijatelj

Ljutnja, strah, tuga i zabrinutost dio su ljudskog iskustva. Emocije nam nešto poručuju, ali ne moraju upravljati našim postupcima.

Prvi korak: imenuj osjećaj

Pokušaj opisati šta osjećaš: razočaranje, sram, pritisak, ljutnju ili napetost. Kad emociji damo naziv, lakše je izabrati kako ćemo reagovati.

Četiri koraka mirnijeg odgovora

1. Stani. Ne donosi odluku u prvoj sekundi snažne emocije.
2. Udahni. Uspori disanje na način koji ti prija.
3. Osvijesti. Šta se dogodilo i šta mi sada treba?
4. Postupi. Izaberi odgovor koji neće povrijediti tebe ili druge.

ISTRAŽI NA PLATFORMI

Na platformi otvori sadržaj „Emocije i stres“ i vježbaj razlikovanje osjećaja, misli i mogućih postupaka.

TVOJ MALI KORAK

Imenuj jednu emociju koju si danas osjetio/la i izaberi miran odgovor.

07 / STRES

Kad je svega previše

Ispiti, odnosi, očekivanja i promjene mogu izazvati stres. To ne znači da si slab/a. Važno je kako prepoznaješ opterećenje i tražiš podršku.

Četiri zdrava oslonca

- Kreći se, odmori se i pokušaj održavati redovan san.
- Podijeli veliki zadatak na manje, ostvarive korake.
- Razgovaraj s osobom koja te sluša bez osuđivanja.
- Pronađi aktivnost koja ti vraća osjećaj mira i pripadnosti.

ŽIVOTNA SITUACIJA

Sutra imaš dvije provjere znanja, poruke stalno stižu, a ti misliš: „Nikad neću stići.“

Šta možeš uraditi? Utišaj obavijesti, zapiši tri prioriteta i napravi kratki raspored. Ako te preplavljenost ne prolazi, potraži podršku.

KADA TREBA POMOĆ?

Ako tuga, strah ili stres traju, ozbiljno utiču na svakodnevicu ili se ne osjećaš sigurno, razgovaraj sa školskim psihologom, pedagogom, zdravstvenim radnikom ili drugom osobom od povjerenja.

08 / VRŠNJAČKI UTJECAJ

Imaš pravo reći NE

Vršnjački pritisak može biti izravan („Uradi to!“) ili prikriven („Svi to rade!“). Tvoje granice vrijede i kada se drugima ne sviđaju.

Tri načina asertivnog odbijanja

Kratko: „Ne, hvala.“ Uz razlog, ako želiš: „Nije to za mene.“ Uz alternativu: „Neću, hajde radije da odemo po sok.“ Ne moraš izmišljati opravdanje.

ŽIVOTNA SITUACIJA

Prijatelji te nagovaraju da se kladiš na utakmicu. Govore da ćeš ispasti „kukavica“ ako odbiješ.

Šta možeš uraditi? Reci: „Ne želim se kladiti.“ Ako nastave, ponovi svoju odluku i udalji se. Biti dio društva ne znači pristati na sve.

VJEŽBAJ ODGOVOR

Napiši jednu rečenicu kojom bi mirno odbio/la rizičnu ponudu, bez vrijeđanja druge osobe.

08 / KOMUNIKACIJA

Donesi odluku po svojoj mjeri

Dobra odluka ne mora uvijek biti najpopularnija. Važno je da je zasnovana na informacijama, tvojim vrijednostima i sigurnosti.

Model PAMET

1. Prepoznaj situaciju i stvarni problem.
2. Analiziraj moguće izbore i posljedice.
3. Misli na svoje granice i vrijednosti.
4. Evidentiraj kome se možeš obratiti za pomoć.
5. Tek tada odluči i provjeri rezultat.

ZAPAMTI

Ponekad je najbolja odluka sačekati, pitati nekoga ili otići iz situacije koja djeluje nesigurno.

ISTRAŽI NA PLATFORMI

Istraži lekciju o asertivnom odbijanju rizičnih ponuda i provjeri koje rečenice čuvaju tvoje granice.

TVOJ MALI KORAK

Pokušaj primijeniti model PAMET na neku svakodnevnu, neosjetljivu odluku.

09 / ŽIVOTNE VJEŠTINE

Šta te čini otpornijim/om?

Zaštita nije jedna osobina s kojom se rodimo. Ona se gradi kroz odnose, navike, iskustva i vještine koje možemo učiti.

Tvoja mreža zaštite

- Ljudi: porodica, prijatelji, nastavnik ili stručna osoba kojoj vjeruješ.
- Navike: san, kretanje, odmor, hobi i aktivnosti koje te ispunjavaju.
- Vještine: prepoznavanje emocija, kritičko mišljenje i postavljanje granica.
- Okruženje: škola i zajednica u kojima se osjećaš prihvaćeno.

Otpornost nije „sve mogu sam/a“

Važna životna vještina jeste prepoznati kada ti treba podrška. Tražiti pomoć nije odustajanje, već odgovoran i hrabar korak.

MOJ ZAŠTITNI PLAN

Dovrši: „Kada sam pod pritiskom, mogu razgovarati s ____. Da se opustim, mogu ____.“

TVOJ MALI KORAK

Napravi u glavi mapu ljudi, mjesta i aktivnosti uz koje se osjećaš sigurno.

09 / PODRŠKA

Kako pomoći prijatelju?

Ako primijetiš da se prijatelj mijenja, povlači ili ulazi u rizične situacije, ne moraš sam/a rješavati problem.

Četiri koraka podrške

1. Priđi bez osude: „Primjećujem da ti je teško.“
2. Slušaj: ne prekidaj i ne prisiljavaj na priznanje.
3. Predloži: „Hajde da zajedno razgovaramo s nekim odraslim.“
4. Uključi stručnu osobu: ne obećavaj tajnost kada je nečija sigurnost ugrožena.

NE ZABORAVI SEBE

Tvoja uloga nije da postaviš dijagnozu, čuvaš opasnu tajnu ili budeš jedina podrška. Odrasli i stručnjaci odgovorni su za ozbiljne situacije.

ŠKOLSKA MREŽA

Kome se u tvojoj školi možeš obratiti: razredniku, pedagogu, psihologu ili nekoj drugoj stručnoj osobi?

10 / DIGITALNA PREVENCIJA

Upoznaj platformu INOVA SMART PREVENT

Ovo nije aplikacija samo za one koji imaju poteškoće. Ona je edukativni alat za svakog učenika koji želi prepoznati rizike i razvijati sigurnije izbore.

Šta povezuje na jednom mjestu?

Digitalna platforma INOVA SMART PREVENT povezuje edukaciju o ovisnostima i rizičnim ponašanjima, razvoj životnih vještina, informativnu samoprocjenu, AI mentora i smjernice za traženje stvarne stručne podrške.

Kako ti pomaže u prevenciji?

- Učiš na primjerima iz svakodnevnog života, a ne samo iz definicija.
- Razmišljaš o osjećajima, vršnjačkom pritisku i mogućim posljedicama odluka.
- Otkrivaš vještine koje te štite i izvore podrške kada ti zatrebaju.

VAŽNO JE ZNATI

Digitalna platforma dopunjava radionice i razgovore s odraslima. Ne postavlja dijagnoze, ne zamjenjuje profesionalno savjetovanje i ne donosi odluke umjesto tebe.

TVOJ MALI KORAK

Odaberi jednu temu s platforme koju želiš detaljnije upoznati.

10 / PRISTUP PLATFORMI

Tvoj prvi korak na platformi

Platformi pristupaš preko službene internetske adrese. Sadržaji i mogućnosti prilagođeni su korisničkoj ulozi koju odabereš.

Kako početi

1. Otvori inova.socijalneinovacije.ba ili skeniraj QR kod na posljednjoj stranici.
2. Odaberi dugme „Pristupi platformi“ i ulogu „Dijete / mlada osoba“.
3. Slijedi upute za registraciju ili se prijavi na postojeći račun.
4. Odaberi edukativnu temu ili dio „Tvoj put razvoja“.

ČUVAJ SVOJ RAČUN

Lozinku i pristupne podatke zadrži za sebe. Ne koristi tuđi račun. Ako ti je potrebna pomoć pri prijavi, pitaj nastavnika ili stručnog saradnika.

ISPROBAJ ODMAH

Posjeti inova.socijalneinovacije.ba. Počni s temom koja te zanima; ne moraš prolaziti sve sadržaje odjednom.

TVOJ MALI KORAK

Provjeri službenu adresu platforme i zapamti da lozinku čuvaš za sebe.

11 / UČENJE I RAZVOJ

Uči, razmišljaj i razvijaj se

Kratke digitalne lekcije i razvojni put pomažu ti da novo znanje pretvoriš u svakodnevne vještine.

Istraži edukativne lekcije

U platformi možeš pronaći sadržaje o alkoholu i donošenju odluka, vršnjačkom pritisku, internetskom klađenju, emocijama i stresu, odbijanju rizičnih ponuda i prepoznavanju potrebe za pomoći.

„Tvoj put razvoja“ ima sedam koraka

- Upoznaj sebe i svoje osobine.
- Upravljaj emocijama i prepoznaj stres.
- Donosi odgovorne odluke.
- Odupri se vršnjačkom pritisku.
- Prepoznaj rizike i njihove posljedice.
- Njeguj zdrave navike.
- Prepoznaj kada treba zatražiti pomoć.

SVOJIM RITMOM

Završetak digitalne lekcije pokazuje učešće u učenju, a ne da si neku vještinu savršeno savladao/la. Najvažnije je primjenjivati naučeno.

11 / AI MENTOR

Postavi pitanje AI mentoru

AI mentor je digitalni pomoćnik zasnovan na umjetnoj inteligenciji. Može razgovarati s tobom o preventivnim temama i pomoći ti da razmotriš moguće postupke.

ŽIVOTNA SITUACIJA

Poznanici te nagovaraju da se kladiš ili probaš alkohol. Želiš odbiti, ali ne znaš šta da kažeš.

Šta možeš uraditi? AI mentoru možeš napisati: „Kako da mirno odbijem rizičnu ponudu, a da se ne svađam?“ Zatim razmisli koji predloženi odgovor odgovara tvojoj situaciji.

Zapamti tri granice

- Odgovor AI mentora može biti nepotpun ili netačan: važne informacije provjeri.
- Ne šalji lozinke, adresu, fotografije dokumenata ni nepotrebne osjetljive podatke.
- AI mentor ne postavlja dijagnoze, ne pruža hitnu pomoć i ne zamjenjuje stručnu osobu.

ISTRAŽI NA PLATFORMI

Pitaj AI mentora: „Kako prepoznati manipulativan oglas za klađenje?“ ili „Šta mogu uraditi kada osjećam jak pritisak?“

12 / SAMOPROCJENA

Zastani i razmisli o svojim navikama

Samoprocjena ti može pomoći da bolje upoznaš svoje navike, pritiske i okolnosti u kojima donosiš odluke.

Kako funkcionira?

Odgovaraš na strukturirana pitanja. Na osnovu odgovora dobijaš informativni osvrt i preporuke za daljnje razmišljanje, edukaciju ili razgovor s odgovarajućom osobom.

Šta samoprocjena nije?

- Nije školska ocjena niti test tvoje vrijednosti.
- Nije medicinska ili psihološka dijagnoza.
- Nije zamjena za razgovor sa školskim pedagogom, psihologom ili drugim stručnjakom.

ŽIVOTNA SITUACIJA

Nakon samoprocjene primijetiš preporuku da više pažnje posvetiš određenom pitanju.

Šta možeš uraditi? Pročitaj preporuku bez panike i osuđivanja sebe. Ako te rezultat zabrinjava, možeš razgovarati sa stručnom osobom od povjerenja.

12 / ZAŠTITA I PODRŠKA

Tvoja privatnost. Stvarna podrška.

Digitalna platforma pruža informativnu podršku, ali te u ozbiljnim ili hitnim situacijama najbolje može podržati stvarna osoba.

Ko može vidjeti tvoje odgovore?

Prema objavljenim pravilima platforme, roditelji i nastavnici ne vide tvoje pojedinačne odgovore na samoprocjenu ni razgovore s AI mentorom. Ipak, poruke AI mentoru obrađuje vanjski pružalac AI usluge, zato ne dijeli nepotrebne lične podatke.

Kako do stručnog razgovora?

Na platformi možeš iskazati želju za podrškom i dobiti smjernice kome da se obratiš. Platforma zasad ne šalje automatsku obavijest stručnoj osobi. Za razgovor se direktno obrati školskom pedagogu, psihologu, socijalnom radniku ili drugoj stručnoj osobi.

AKO JE HITNO

Ne čekaj odgovor AI mentora. Ako si ti ili neko drugi u neposrednoj opasnosti, odmah potraži odraslu osobu i pozovi nadležne hitne službe.

ISTRAŽI NA PLATFORMI

Na platformi pročitaj stranice „Privatnost“ i „Sigurnost“. Ako ti nešto nije jasno, pitaj odraslu osobu kojoj vjeruješ.

ZA KRAJ

Šta si zapamtio/la?

Za svaku tvrdnju odluči: TAČNO ili NETAČNO. Odgovori su ispod – ovo nije test za ocjenu.

1. Elektronske cigarete su bez rizika ako imaju voćni okus. T / N

2. Imaš pravo odbiti ponudu bez opravdavanja. T / N

3. Gubici na klađenju garantuju idući dobitak. T / N

4. AI mentor može zamijeniti školskog psihologa. T / N

5. Traženje podrške je odgovoran korak. T / N

ODGOVORI

1. N • 2. T • 3. N • 4. N • 5. T

Razmisli koje ćeš dvije korisne navike primijeniti već ove sedmice.

TVOJ SLJEDEĆI KORAK

Znanje.
Izbor.
Podrška.

Ako te nešto brine, ne moraš ostati sam/a. Razgovaraj s osobom od povjerenja i iskoristi edukativne mogućnosti platforme.

SKENIRAJ QR KOD

INOVA SMART PREVENT
Edukacija, razvoj životnih vještina, AI mentor i informativna samoprocjena.

inova.socijalneinovacije.ba

Nosilac: Centar za socijalne inovacije, Tuzla
U saradnji: CeSPI Filozofskog fakulteta Univerziteta u Tuzli
Projekt finansira: Federalno ministarstvo obrazovanja i nauke

Izvori: Kurikulum Inova Smart Prevent (2026); WHO/UNODC (2018); WHO (2026); socijalneinovacije.ba (2026). | Tuzla, 2026.