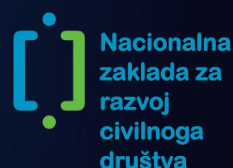


# Spona **B**

**Podrška za zdravlje,  
ravnopravnost,  
uključivost i solidarnost**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Za više o EU fondovima:  
[www.esf.hr](http://www.esf.hr) i [www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr). Sadržaj je isključiva odgovornost Ambidekster kluba.



# PODRŠKA ZA ZDRAVLJE, RAVNOPRAVNOST, UKLJUČIVOST I SOLIDARNOST

Ovaj obrazovni modul izrađen je kroz projekt SPONA – Solidarno u podršci mladima u riziku od siromaštva, socijalne isključenosti i nasilja te mladima u kriznim situacijama koji je pod brojem UP.04.2.1.11.003 sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

U sklopu projekta izrađena su tri digitalna obrazovna modula vezana uz brigu o zdravlju, socijalnu pravdu i socijalnu uključenost namijenjena mladima, koji sadržavaju kvizove, izazove, videomaterijale i druge alate za učenje na zanimljiv način.

Obrazovni moduli:

## 1. OSPANIMO ZDRAVI

- 1.1. Briga o fizičkom i mentalnom zdravlju
- 1.2. Upoznajmo svoje emocije



## 2. OSNAŽENI I OTPORNI U KRIZAMA

- 2.1. Krize i kako se nositi s njima
- 2.2. Zadržimo sigurnost i ravnopravnost u *online* okruženju
- 2.3. Zadržimo sigurnost i ravnopravnost – rodna dimenzija nasilja

## 3. (P)OSTANIMO

### UKLJUČENI

- 3.1. Ravnopravnost, solidarnost i socijalna uključenost
- 3.2. Građansko sudjelovanje ili participacija



# PODRŠKA ZA ZDRAVLJE, RAVNOPRAVNOST, UKLJUČIVOST I SOLIDARNOST

**Pridruži nam se u aktivnostima i izgradnji uključive i  
solidarne zajednice!**

Usvajanjem sadržaja ćeš:

- naučiti više o zdravim stilovima života te kako se brinuti o fizičkom i mentalnom zdravlju
- naučiti više o solidarnosti i socijalnoj uključenosti te važnosti zajedničke društvene brige za one s manje mogućnosti
- ojačati samopoštovanje
- dobiti ideje za aktivno sudjelovanje
- korisno i kreativno provesti vrijeme
- razviti nove kompetencije, osobito građansku i socijalnu kompetenciju
- razviti nove vještine uporabe digitalnih alata i medijske pismenosti.

Prolazak svakog modula traje oko 30 minuta. Možeš ih prolaziti samostalno ili u okviru organiziranih obrazovnih programa. Isto tako, svatko može izabrati hoće li proći samo jedan ili sva tri modula, ovisno o vremenu i interesima.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Za više o EU fondovima:  
[www.esf.hr](http://www.esf.hr) i [www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr). Sadržaj je isključiva odgovornost Ambidekster kluba.



# Modul

## **(P)OSTANIMO UKLJUČENI**

- 3.1. Ravnopravnost, solidarnost i socijalna uključenost
- 3.2. Građansko sudjelovanje ili participacija

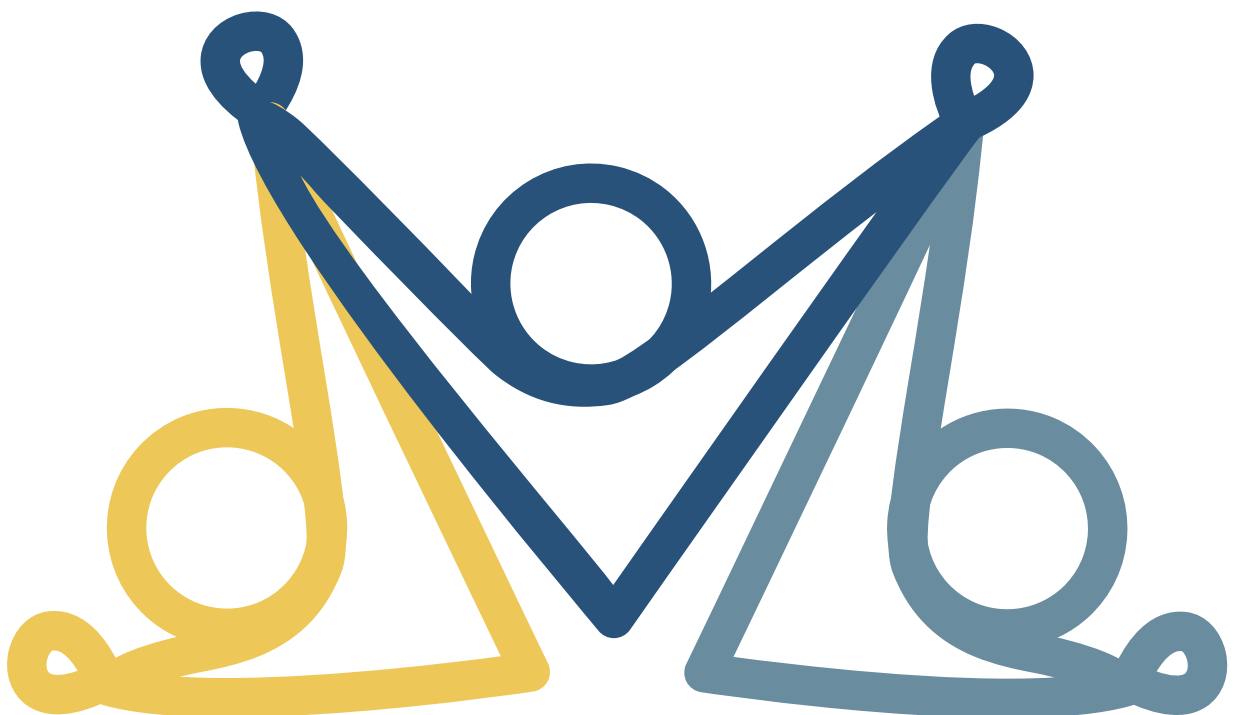
# 3.1. Ravnopravnost, solidarnost i socijalna uključenost

**Dobrodošli u obrazovni modul koji je izradio tim Ambidekster kluba!**

Ovaj modul usmjeren je na bolje upoznavanje i istraživanje mogućnosti za aktivno sudjelovanje mladih i njihov doprinos ravnopravnosti, solidarnosti i uključenosti u društvu.

Usvajanjem sadržaja moći ćeš:

- ✓ prepoznati socijalnu isključenost kao pojam i u svojoj okolini
- ✓ prosuđivati o načinima reagiranja na socijalnu isključenost i nepravdu
- ✓ zalagati se za ravnopravnost, uključenost i solidarnost.





# Vrijeme je za samorefleksiju!

Razmisli o odgovoru na pitanja!

- 1. Kako se danas osjećaš?**
2. Prisjeti se kada si morao/la pohađati školu *online*. Kako si se osjećao/la? Misliš li da si propustio/la neke prilike? Ako nisi iskusio/la takvu situaciju, što misliš kako bi se osjećao/la da jesi?
3. **Jesi li se ikada osjećao/la isključeno u društvenom okruženju zbog svoje dobi, podrijetla ili identiteta? Kako je to utjecalo na tebe? Ako nisi iskusio/la takvu situaciju, što misliš kako bi se osjećao/la da jesi?**
4. Jesi li ikada imao/la želju upisati neki dodatni sadržaj uz školu, ali to nisi učinio/la jer se plaća? Kako si se osjećao/la? Ako nisi iskusio/la takvu situaciju, što misliš kako bi se osjećao/la da jesi?
5. **Jesi li se ikada našao/la u situaciji gdje nisi mogao/la u nečemu sudjelovati zbog ekonomskih prepreka (npr. izlet, putovanje, kupnja, druženje...)? Misliš li da si propustio/la neke prilike? Kako si se osjećao/la? Ako nisi iskusio/la takvu situaciju, što misliš kako bi se osjećao/la da jesi?**
6. Razmisli o situacijama u kojima si morao/la donositi odluke ili izbore. Je li bilo trenutaka kada su tvoje mogućnosti bile ograničene u usporedbi s drugima? Kako je to utjecalo na tvoj osjećaj kontrole i autonomije? Kako si se osjećao/la? Ako nisi iskusio/la takvu situaciju, što misliš kako bi se osjećao/la da jesi?
7. **Jesi li ikada oklijevao/la izraziti svoje mišljenje ili ideje u grupnoj raspravi? Zašto nisi izrazio/la svoje mišljenje tada? Kako si se osjećao/la? Ako nisi iskusio/la takvu situaciju, što misliš kako bi se osjećao/la da jesi?**
8. Razmisli o svojim *online* interakcijama i prisutnosti na društvenim mrežama. Jesi li se ikada osjećao/la isključeno iz *online* razgovora, trendova ili interakcija?
9. **Jesi li se tijekom života našao/la u situaciji gdje nisi izrazio/la svoje mišljenje radi straha od diskriminacije ili odbacivanja? Koja je to situacija bila? Kako si se zbog toga osjećao/la?**
10. Razmisli o trenucima kada si naišao/la na internetsko zlostavljanje ili negativne komentare na internetu. Kako su ta iskustva utjecala na tvoju *online* prisutnost, tvoju spremnost na dijeljenje i tvoje cjelokupno emocionalno stanje?
11. **Jesi li se ikada osjećao/la nelagodno tražiti ili tražeći pomoć za svoju mentalnu ili tjelesnu dobrobit zbog straha da ćeš biti osuđivan/a? Kako je to utjecalo na tvoje cjelokupno zdravlje i emocionalnu otpornost?**
12. Razmisli o situacijama u kojima si se zbog svojega kulturnog podrijetla ili identiteta osjećao/la drugačijima od onih oko tebe. Kako su te situacije utjecale na tvoju spremnost da se autentično izraziš i povežeš s drugima?
13. **Jesi li ikada iskusio/la situaciju gdje ti je bilo neugodno govoriti o svojoj obitelji/obiteljskoj situaciji radi straha od ismijavanja ili osude? Koje su to situacije i kako si se zbog toga osjećao/la?**

Pojedine vrijednosti su nam jako važne za stvaranje društva po mjeri svih ljudi, odnosno za postizanje socijalne pravde. Osobito bismo istaknuli vrijednosti:

- **SOLIDARNOSTI**
- **RAVNOPRAVNOSTI**
- **UKLJUČIVOSTI**
- **TOLERANCIJE**

Više o tim vrijednostima govorit ćemo u nastavku modula.

**Solidarnost** je osjećaj zajedništva i podrške među ljudima, kako svakodnevno tako i u teškim vremenima ili situacijama. To je spremnost da se pruži pomoć ili podrška drugima u potrebi.

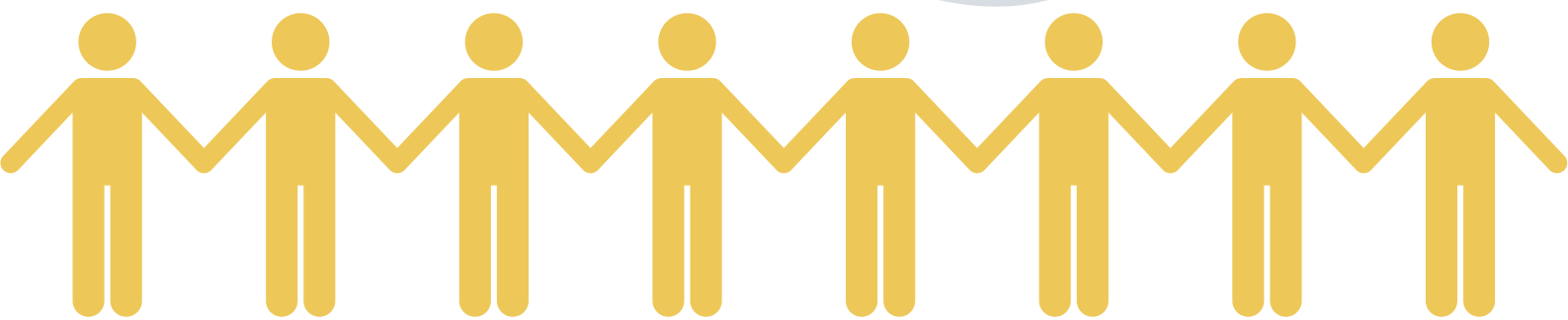
Što je solidarnost, pogledajte u [infografikama](#) objavljenim na web stranicama Agencije za mobilnost i programe EU

**Jednakost**, odnosno **ravnopravnost**, odnosi se na pravično postupanje prema svim ljudima bez pristranosti ili dovođenja nekog u nepovoljan položaj. Ona podrazumijeva ravnopravne mogućnosti, prilike i pristup resursima za sve.

Jednakost, odnosno ravnopravnost, neizostavno je vezana uz **zalaganje za zaštitu ljudskih prava**. Ljudska prava su temeljna prava i slobode koja pripadaju svakom čovjeku, neovisno o njihovoj rasnoj, vjerskoj, spolnoj ili drugoj pripadnosti ili bilo kojoj osobini. Ljudska prava zaštićena su međunarodnim sporazumima, Ustavom i zakonima.

Socijalna inkluzija ili uključenost odnosi se na proces uključivanja pojedinaca u društvo, omogućujući im pristup resursima, pravima i prilikama. Socijalna uključenost odnosi se na uvjete u kojima pojedinci imaju pristup resursima, pravima i prilikama u društvu, dok se socijalna isključenost odnosi na uvjete u kojima pojedinci nemaju takav pristup i marginalizira ih se, odnosno ostavlja ih se po strani.

POGLEDAJ  
ANIMIRANI  
VIDEO  
„O ljudskim  
pravima ukratko“  
Gonga i GOOD  
inicijative



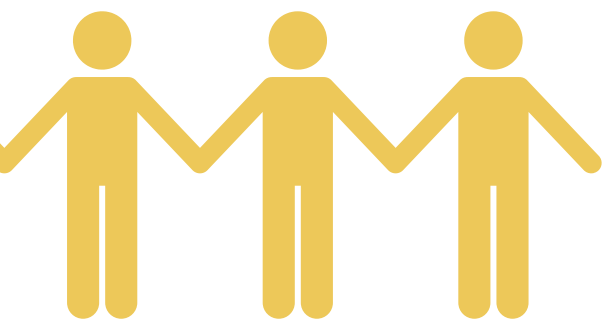


**Socijalna isključenost** može se ukratko opisati kao „kidanje društvenih veza“, odnosno kao proces koji se može odvijati na društvenoj ili individualnoj razini, a uključuje sve manje sudjelovanja, pristupa i solidarnosti. Pojam marginalizacije opisuje proces kroz koji se određena skupina ljudi ili pojedinaca stavlja na rub društva i isključuje, često kao rezultat diskriminacije ili nedostatka prilika.

**POGLEDAJ  
UVODNI  
VIDEO**  
o tome što je  
**socijalna  
isključenost**

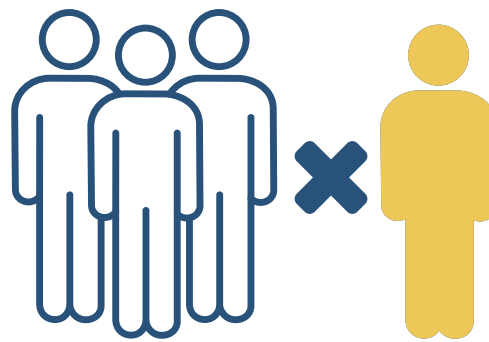


**Socijalna isključenost** u Europi ima mnoge oblike, osim financijskih ograničenja, ljudi se mogu suočiti s izazovima povezanim s preprekama u stjecanju obrazovanja, nezaposlenošću ili neadekvatnom zaposlenošću, lošim smještajem, lošim fizičkim i mentalnim zdravljem ili nedostatkom politika socijalne zaštite za njihovu djecu i obitelj. Ovi se problemi često međusobno osnažuju te se socijalna isključenost može prenositi s jedne generacije na drugu (*European Social Inclusion Initiative*). Posebno ranjiva populacijska skupina za koju je velika vjerojatnost da će patiti od socijalne isključenosti u europskom kontekstu su migranti i izbjeglice zbog kulturoloških razlika, negativnih stereotipa, jezične barijere te ekonomskih uvjeta, a u hrvatskom kontekstu su to Romkinje i Romi, kao i seksualne manjine.



Povodi za socijalnu isključenost mogu biti različiti te proizlaze iz većih društvenih problema u društvu kao što su rasizam, ekonomska nejednakost, negativni stereotipi usmjereni prema nečijoj vjeri, etničkoj pripadnosti, seksualnoj orijentaciji. U tim slučajevima riječ je o diskriminaciji, odnosno stavljanju u nepovoljan položaj osoba zbog neke od njihovih osobnih karakteristika ili osobina. U Zakonu o suzbijanju **diskriminacije** (NN 85/08, 112/12) određeno je da će se omogućiti ostvarivanje jednakih mogućnosti i urediti zaštita od diskriminacije na osnovi rase ili etničke pripadnosti ili boje kože, spola, jezika, vjere, političkog ili drugog uvjerenja, nacionalnog ili socijalnog podrijetla, imovnog stanja, članstva u sindikatu, obrazovanja, društvenog položaja, bračnog ili obiteljskog statusa, dobi, zdravstvenog stanja, invaliditeta, genetskog nasljeđa, rodnog identiteta, izražavanja ili spolne orijentacije.

**POGLEDAJ  
VIDEO!**  
**Silver in THE  
HUMAN  
RIGHTS OF THE  
VULNERABLE,  
MARGINALIZED  
AND  
EXCLUDED**  
pg.159.



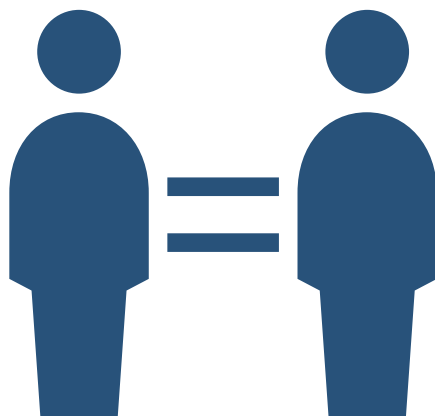
**Tolerancija** je prihvaćanje različitosti i poštovanje drugih uvjerenja, vrijednosti i kultura. Iako tolerancija dolazi od latinske riječi *tolerare*, koja znači „podnositi“ pa otuda i hrvatska inačica riječi „snošljivost“, u društvu se zalažemo za više od samog podnošenja.

UNESCO je 1995. godine dao definiciju tolerancije koja nastoji unaprijediti tradicionalno sagledavanje da je riječ o pukom podnošenju:

*„Tolerancija je poštovanje, prihvaćanje i uvažavanje bogatstva različitosti u našim svjetskim kulturama, naša forma izražavanja i način da budemo ljudi. Ona je zasnovana na znanju, otvorenosti, komunikaciji i slobodi mišljenja, savjesti i uvjerenju. Tolerancija je harmonija u različitostima. To nije samo moralna dužnost, to je također politički i zakonit zahtjev. Tolerancija, vrlina koja mir može učiniti mogućim, pridonosi mijenjanju kulture rata u kulturu mira.*

*Tolerancija nije koncesija, dobrodušnost ili popustljivost. Tolerancija je iznad svega aktivan stav potaknut priznanjem univerzalnih ljudskih prava i fundamentalna sloboda drugih. Nikako se ne može koristiti kao opravdanje za kršenje temeljnih vrijednosti.*

*Tolerancija je odgovornost koja nosi ljudska prava, pluralizam (uključujući kulturni pluralizam), demokraciju i vladavinu prava. Dosljedno poštovanje ljudskih prava, biti tolerantan, ne znači toleriranje socijalnih nepravdi ili odbacivanje ili slabljenje tuđih uvjerenja. To znači biti slobodan, čvrsto se držati svojih uvjerenja i prihvaćati da se i drugi drže svojih. To znači prihvaćanje činjenice da ljudska bića, prirodno različita u svojim nastupima, situacijama, govoru, ponašanju i vrijednostima imaju pravo živjeti u miru i da budu kakvi jesu. Također znači da se nečija videnja ne nameću drugima.“*



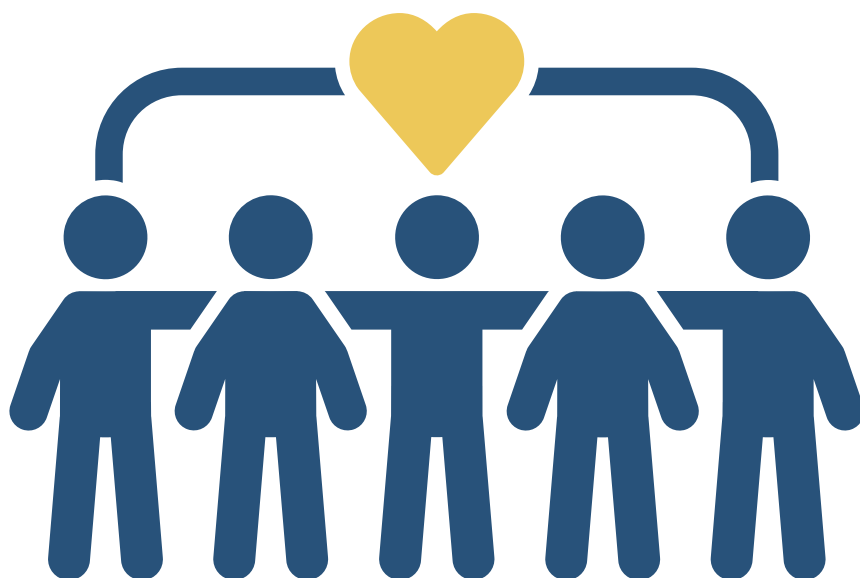
**Tolerancija** stoga znači uvažavanje različitosti, odnosno otvorenost prema razumijevanju drugih i prihvaćanju njihovih izbora i načina života kao različitih, a ravnopravnih.

*Tolerancija je ljepilo koje drži zajednicu zajedno.*" – Bob Marley

Kao što možemo vidjeti **na mrežnoj stranici Hrvatskog sabora**, na Općoj skupštini Ujedinjenih naroda u studenom 2007. godine jednoglasno je odlučeno da se **Svjetski dan socijalne pravde** obilježava svake godine 20. veljače. Time je naglašena važnost promicanja socijalne pravde koja podrazumijeva uklanjanje problema siromaštva, isključenosti i nezaposlenosti te potrebu osiguranja jednakih mogućnosti za sve.

Socijalna pravda prepoznaje se kao neophodni elementi u ostvarivanju i očuvanju mira i sigurnosti između i unutar država, a s druge strane ona ne može biti ostvarena bez osiguranja mira i sigurnosti te poštivanja ljudskih prava i temeljnih sloboda.

**Za kraj modula riješi  
KVIZ**





Autori ovoga obrazovnog modula su: Nadja Matešić, Jovan Petrović i Maja Obućina, uz pomoć volonterki Antonie Huserik, Eve Kruhak i međunarodnih volonterki udruge IKS iz Petrinje.

Korištena literatura:

European Social Inclusion Initiative

<https://www.povertyactionlab.org/initiative/european-social-inclusion-initiative>

AMPEU <https://www.europskesnagesolidarnosti.hr/hr/novosti/sto-je-solidarnost-pogledajte-u-novoj-infografici-/>

Hrvatski sabor <https://www.sabor.hr/hr/press/priopcenja/20-veljace-svjetski-dan-socijalne-pravde>

Video

<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1qRWb2OXxduwf6Dovt7ImwcEP54pOhy2L>

„Ljudska prava ukratko“, GONG i GOOD inicijativa

<https://www.youtube.com/watch?v=2evnI83rhQc>

## 3.2. Građansko sudjelovanje ili participacija

**Pomoću kviza provjeri svoje poznavanje teme građanskoga sudjelovanja!**

Za svaku tvrdnju odredi je li točna ili nije:

Mladi prije punoljetnosti ne mogu sudjelovati ni u formalnim ni u neformalnim oblicima participacije i odlučivanja.



Građanstvo je uloga koju dobiju najzaslužniji u zajednici.



Volontiranje je pojam koji se odnosi na stručno osposobljavanje mladih bez plaćanja ili s manjom isplatom.



Pogodili ste?! Sve tvrdnje su NETOČNE!

Mladi prije punoljetnosti ne mogu sudjelovati u formalnim oblicima donošenja odluka kao što su izbori ili glasanje na referendumima, ali dostupni su im drugi oblici sudjelovanja. Uz to, dobna granica od kada možemo glasovati nije ista u svim državama te se u nekim državama ona počinje spuštati na 16. godina. Građanstvo je status i uloga koju svi imamo, a o volontiranju i drugim oblicima građanskog sudjelovanja saznajte više u nastavku.

Aktivno građanstvo je angažiranje građana u društvenim, političkim i civilnim aktivnostima koje pridonose boljem funkcioniranju zajednice i društva u cjelini. Aktivni građani sudjeluju u donošenju odluka, rješavanju problema i promicanju pozitivnih promjena, često kroz volontiranje, sudjelovanje u civilnim organizacijama, ili sudjelovanjem u političkom procesu.

*„Aktivizam nije glasan samo zbog sebe; on je glasan kako bi potaknuo promjene.“ – Gloria Steinem*

Za ideje i iskustva pogledajte videosadržaje:



**Ah ta demokracija?!**



**Kako funkcionira civilno društvo?**

Građanstvo je status koji osoba dobiva rođenjem, ali i uloga. Građanstvo kao politička uloga odnosi se na aktivno sudjelovanje u zajednici te zajedničkom donošenju odluka. Demokratsko načelo pretpostavlja da sve osobe, potencijalno zahvaćene nekom kolektivnom odlukom, trebaju imati jednake mogućnosti utjecati na tu odluku.

U europskom kontekstu, to se odnosi primarno na punoljetne osobe, ali se razvija sve više mogućnosti za sudjelovanje mladih u školi i zajednici. Iako, pristupimo li kritički ovoj temi, dio mladih naglašava da se njih katkad samo formalno uključuje u odlučivanje kroz tijela kao što su Savjeti mladih ili Vijeća učenika, bez da se njihovi prijedlozi stvarno saslušaju i primijene.

Više o boljem funkcioniranju Vijeća učenika potražite u **Preporukama usmjerenim na poboljšanje funkcioniranja vijeća učenika Mreže mladih Hrvatske (2022)**

Osim načelnoga prava sudjelovanja, pojedinke i pojedinci moraju imati mogućnosti i sposobnosti donositi autonomne odluke, to jest moraju imati uvjete za sudjelovanje u odlučivanju i prakticanje aktivnoga građanstva za što su važni:

- educiranost (tako razvijamo znanja, stavove i vještine koje zajednički nazivamo kompetencijama)
- informiranost (tako se upoznajemo s aktualnostima)
- postojanje konkretnih postupaka konzultiranja (da nas vlast nešto pita i da je spremna čuti)
- stvarna mogućnost utjecaja (da ishod nije unaprijed zacrtan, već da se može promijeniti).

Postoje oblici formalnoga sudjelovanja ili participacije kao što su glasanje na izborima, odlučivanje na referendumu koji raspišu vlasti ili građanska inicijativa kojom građani prikupljaju potpise za stavljanje nekog pitanja na referendum. Ovi oblici sudjelovanja su za sada otvoreni samo za punoljetne osobe od 18. godine života. Iako, ne znači da to mora tako ostati. Neke zemlje spuštaju dobnu granicu za glasanje na svim ili nekim izborima na 16 godina.

Međutim, čak i ako maloljetni mladi ne mogu sudjelovati u formalnim oblicima građanske participacije, postoje neformalni oblici sudjelovanja koji su otvoreniji. Prednost nekih od tih oblika jest što odmah možemo vidjeti učinak svojega djelovanja.

Ono što možemo učiniti jest udružiti se i zajednički pokrenuti neformalnu inicijativu ili formalno osnovati udruhu. Prema Zakonu o udrugama (NN 74/14, 70/17, 98/19, 151/22), **udruga** je svaki oblik dobrovoljnog udruživanja radi zaštite i promicanja zajedničkih ekoloških, gospodarskih, humanitarnih, informacijskih, kulturnih, etničkih i nacionalnih, prosvjetnih, socijalnih, strukovnih, športskih, tehničkih, zdravstvenih, znanstvenih i drugih interesa i ciljeva te njihovih uvjerenja, bez namjere stjecanja dobiti, podvrgavanju pravilima koja uređuju ustroj i djelovanje toga oblika udruživanja, ako zakonom nije drukčije određeno.

Jedan takav primjer je **VOLONTIRANJE**. Volontiranje se odnosi na različite aktivnosti u kojima pojedina osoba ili skupine dobrovoljno sudjeluju. Volonterke i volonteri rade bez očekivanja financijske naknade i iz vlastite želje da pruže podršku ili pridonese pozitivnim promjenama. Volonterstvo može uključivati različite vrste aktivnosti, uključujući volontiranje u humanitarnim organizacijama, projektima ili inicijativama radi pomoći drugima, zajednici ili društvu u cjelini, sudjelovanje u čišćenju okoliša, pružanje podrške ugroženim skupinama ili bilo koji drugi oblik dobrovoljnog angažmana.

Prema Zakonu o volonterstvu (NN 58/07, 22/13, 84/21, čl. 2 i 3), volontiranjem se smatra dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina kojima se obavljaju usluge ili aktivnosti za dobrobit druge osobe ili za opću dobrobit, a obavljaju ih osobe na način predviđen ovim Zakonom, bez postojanja uvjeta isplate novčane nagrade ili potraživanja druge imovinske koristi za obavljeno volontiranje. Volontiranje se prepoznaje i promiče kao aktivnost od interesa za Republiku Hrvatsku koja dovodi do poboljšanja kvalitete života, do aktivnog uključivanja osoba u društvena zbivanja te do razvoja humanijega i ravnopravnijega demokratskog društva.

**I za kraj,  
pozivamo te na akciju!**

**15 DANA IZAZOVA ZA UKLJUČITI  
SE I OSTATI UKLJUČEN/A!**

**POKRENI PROMJENU!**

**15 DANA IZAZOVA ZA  
UKLJUČITI SE I OSTATI  
UKLJUČEN/A!**





# 15 DANA IZAZOVA ZA UKLJUČITI SE I OSTATI UKLJUČEN/A!

## OZNAKE POJMOVA



**DAN IZAZOVA NA KOJEM  
JE ISTAKNUT POJAM DANA  
S POJAŠNENJEM**



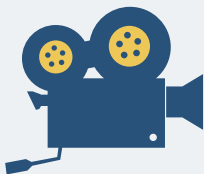
**IZAZOV DANA**



**FEEL GOOD PJESMA DANA**



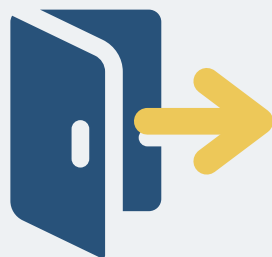
**CITAT DANA**



**FILMSKA PREPORUKA DANA**



Solidarnost je osjećaj zajedništva i podrške među ljudima, kako svakodnevno tako i u teškim vremenima ili situacijama. To je spremnost da se pruži pomoć ili podrška drugima u potrebi.

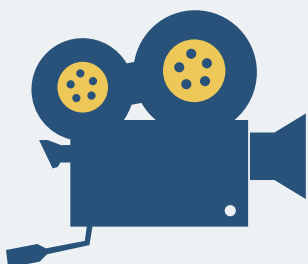


Danas na putu do doma/škole/u šetnji ili dok čekaš na stanici/u redu u trgovini zastani i započni razgovor s potpuno nepoznatom osobom – poželi mu/joj dobar dan, pitaj ga/ju kako je :)



*“Uvijek se čini nemogućim sve dok se to ne učini!”*

**Nelson Mandela**

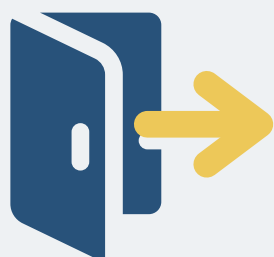


**Tajni život Waltera Mittyja (2013.)**





Empatija je sposobnost razumijevanja i suosjećanja s emocijama, osjećajima i perspektivama drugih ljudi. To uključuje sposobnost postavljanja u tuđe cipele i razumijevanje njihovih iskustava.

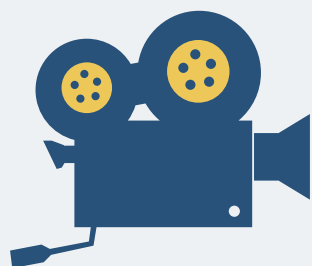


Danas nekog razveseli afirmativnom porukom. Na tri komada papira napiši kratke poruke. Neka bude nešto lijepo i pozitivno što bi i sam htio/htjela pročitati ili da ti netko kaže kada imaš loš ili težak dan. Pokloni te poruke potpunim neznancima (3 x) na ulici/stanici/u redu u trgovini/u javnom transportu/u školi/na poslu/fakultetu i uljepšaj im dan!



*„Najviše što mogu učiniti za svog prijatelja je jednostavno biti njegov prijatelj.“*

**Henry David Thoreau**

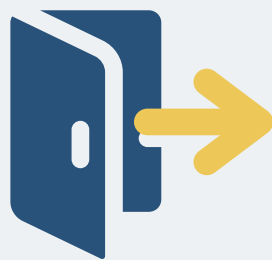


**Nedodirljivi (2011.)**





Volonterstvo se događa kada pojedinac ili skupina pojedinaca dobrovoljno sudjeluju u različitim aktivnostima, projektima ili inicijativama radi pomoći drugima, zajednici ili društvu kao cjelini. Volonteri obično rade bez financijske naknade i iz vlastite želje da pruže podršku ili pridonese pozitivnim promjenama. Volonterstvo može uključivati različite vrste aktivnosti, uključujući volontiranje u humanitarnim organizacijama, sudjelovanje u čišćenju okoliša, pružanje podrške ugroženim skupinama, ili bilo koji drugi oblik dobrovoljnog angažmana.

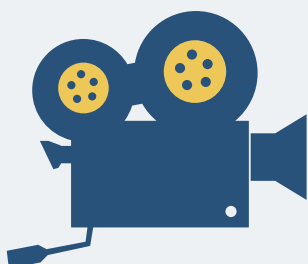


Napravi popis od deset stvari i/ili osoba na kojima si u svojem životu zahvalan/na. Sjeti se što ti je u životu važno i što te ispunjava. Pošalji poruku jednoj osobi s popisa, opiši zašto si joj zahvalan/na i uljepšaj joj dan!



*„Budućnost ovisi o onome što ćeš učiniti danas.*

**Mahatma Gandhi**



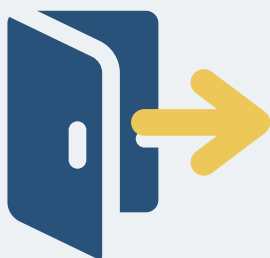
**Potruga za srećom (2006.)**



# 4

## socijalna uključenost/ socijalna isključenost

Socijalna uključenost je stanje u kojem pojedinci imaju pristup resursima, pravima i prilikama u društvu, dok je socijalna isključenost suprotno stanje u kojem pojedinci nemaju takav pristup i često su marginalizirani.

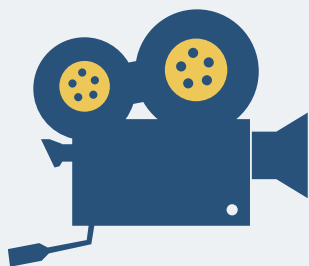


Danas pripremi neko jelo (može biti i nešto skroz jednostavno) za svoje ukućane (cimeri/obitelj/partneri...) i iznenadi ih – ako živiš sam/a, skuhaj/pripremi dodatnu porciju za svojeg/u susjeda/u i odnesi mu/joj. Pokloni svoje vrijeme tijekom zajedničkoga objeda i saznaj kakav mu/im je bio dan, ali podijeli i neki lijepi trenutak iz svojega dana.



*“Socijalna isključenost je nepravda koja ugrožava naše zajednice; solidarnost je lijek.*

**Jean-Paul Malava**



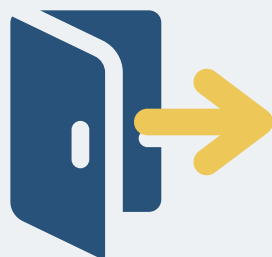
**Pomoć (2011.)**





Jednakost se odnosi na pravično postupanje prema svim ljudima, bez pristranosti ili dovodenja u nepovoljni položaj, odnosno diskriminacije.

Ona podrazumijeva ravnopravne mogućnosti, prilike i tretman za sve.

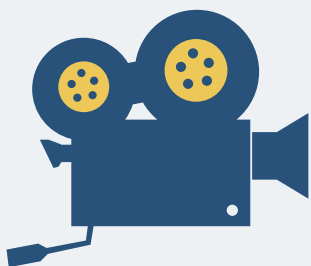


Idući put kada budeš u trgovini u kupnji, ako možeš – dodaj jednu čokoladu u svoju košaricu i pokloni ju teti/stričku koji radi na blagajni i poželi im ugodan dan!



*Ne postoji pravda dok god ne postoji jednakost.*

**Aristotle**

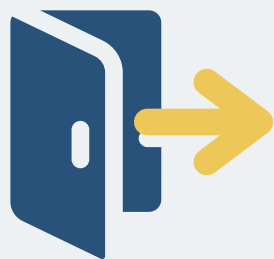


**Selma (2014.)**





Tolerancija je prihvaćanje različitosti i poštovanje tuđih uvjerenja, vrijednosti i kultura, čak i ako se ne slažemo s njima. Iako tolerancija dolazi od latinske riječi *tolerare* koja znači podnošenje, u društvu se zalažemo za više od samoga podnošenja. Tolerancija označava uvažavanje, pa i slavljenje različitosti, odnosno otvorenost prema razumijevanju drugih i prihvaćanju njihovih izbora i načina života kao različitih, a ravnopravnih.

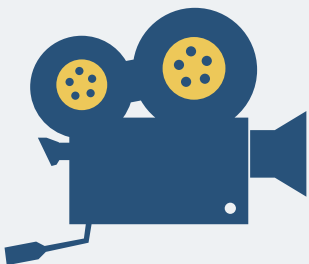


Tijekom današnjeg dana udijeli personalizirani i kreativni kompliment jednoj osobi koju poznaješ i jednoj osobi koju uopće ne poznaješ. Kompliment može biti vezan uz bilo koji aspekt osobe kojoj ga udjeljuješ. Neka bude iz srca :)



*Tolerancija je ljepilo koje drži zajednicu zajedno.*

**Bob Marley**

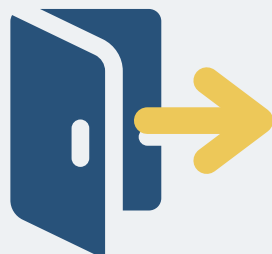


**Priča o prvaku (2009.)**





Ljudska prava su temeljna prava i slobode koja pripadaju svakom čovjeku, neovisno o njihovoj rasnoj, vjerskoj, spolnoj ili drugoj pripadnosti, i zaštićena su međunarodnim propisima, ustavom i zakonima.

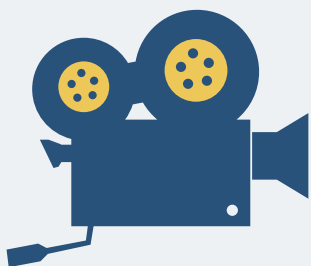


Danas aktiviraj dva, tri prijatelja kako biste otišli negdje na javnu površinu u vašoj blizini, pustili glazbu koja vas veseli te na pet minuta zaplesali i pozvali prolaznike da vam se pridruže.



*“Ljudska prava su univerzalna i neotuđiva. Kada ih se povrijedi, svi pate.”*

**Nelson Mandela**



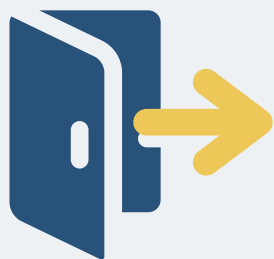
**Black Panther (2018.)**







Predrasude su prethodna negativna uvjerenja ili osjećaji prema određenoj skupini ljudi. Često nisu utemeljena na stvarnom poznavanju ili su utemeljena na generalizaciji prilikom koje smo osobine jedne osobe pripisali svim pripadnicama i pripadnicima iste skupine.

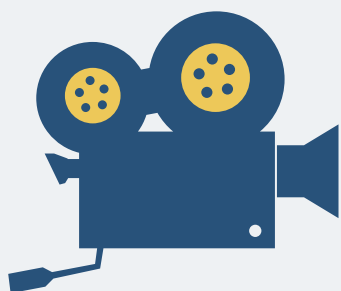


Gdje god se nalazio tijekom današnjeg dana, zastani i pitaj prolaznika/cu, neku tebi potpuno nepoznatu osobu u svojoj blizini što ga/ju čini sretnim/om i što je danas lijepo doživio/la (u redu u trgovini, busu, školi, na ulici, tijekom treninga...)



“Predrasude su često priče koje ne znamo o ljudima koje ne poznajemo.

**Susan Sontag**



**Osmijeh Mona Lise (2003.)**





Ovaj pojam opisuje proces kroz koji se određena skupina ljudi ili pojedinaca stavlja na rub društva, često kao rezultat diskriminacije ili nedostatka prilika.

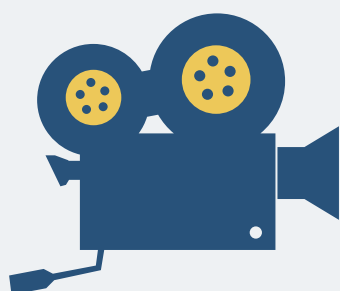


Zastani i poželi dobro jutro/dobar dan nepoznatoj osobi koja u tom trenutku radi (teti/stričeku u trgovini, radnicima na cesti/konstrukciji/poštaru/vozaču autobusa). Ako stigneš, ponudi svoju pomoć nekome od starijih susjeda s nošenjem npr. vrećica iz trgovine.



*Marginalizacija je tiha patnja. Nikada ne zaboravite one koji se često ne čuju.*

**Stephanie A. Ford**judima

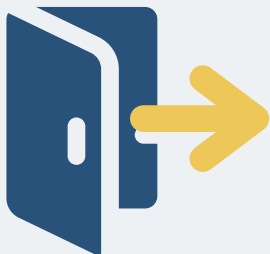


**Loving (2016.)**





Pripadanje se odnosi na osjećaj da pripadate određenoj skupini, zajednici ili društvu. To može uključivati osjećaj identiteta i zajedničke povezanosti.

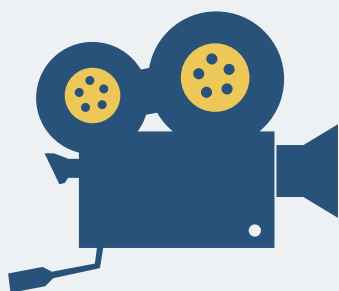


Tijekom današnjeg dana zastani na trenutak, promotri okolinu oko sebe i potpunom strancu u prolazu reci „možeš ti to“ i „danas će biti divan dan“.



*Pripadanje je osjećaj da negdje pripadate, da ste dio nečega većeg od sebe.*

**Oprah Winfrey**



**Billie Elliot (2000.)**





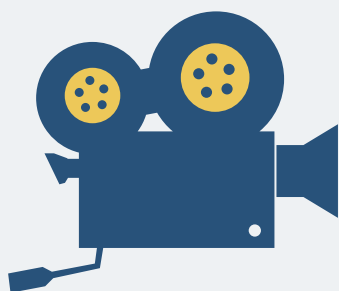
Sreća je emocionalno stanje zadovoljstva, radosti ili blagostanja. To je subjektivni osjećaj dobrobiti i ispunjenosti u životu.



Pokušaj izraditi jednostavan origami ili papirnati cvijet (**inspiracija**) koji ćeš danas pokloniti neznacu (na ulici, u busu/tramvaju, školi, trgovini, bilo gdje). Učini nečiji dan ljepšim!



*“Osmijeh je krivulja koja sve ispravlja”*  
**Phyllis Diller**



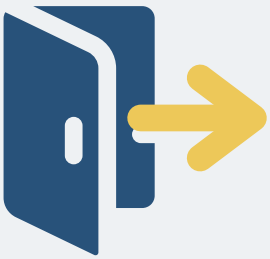
**Jahačica kitova (2002.)**



# 12

## socijalna inkluzija

Ovaj pojam odnosi se na proces uključivanja pojedinaca u društvo, omogućujući im pristup resursima, pravima i prilikama.

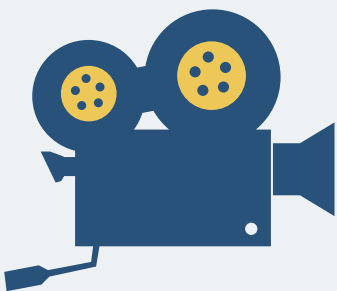


Napiši dvije drage, pozitivne i/ili motivirajuće poruke koje bi uveselile i tebe da ih negdje pročitaš i ostavi ih na mjestu gdje ih slučajni prolaznici mogu pronaći. (Ulaz zgrade, dizalo, autobusna/tramvajska stanica/stol u kafiću... gdje god ti se učini ispravnim).



*Socijalna inkluzija stvara temelj za društvo koje je pravedno i prosperitetno za sve.*

**Kofi Annan**

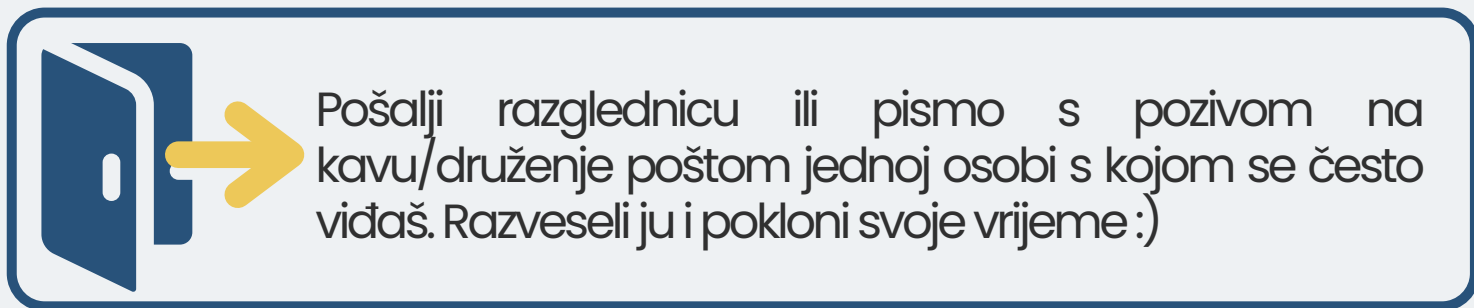


**The Soloist (2009.)**





Diskriminacija se odnosi na nepošteno ili nepravedno postupanje prema pojedincima ili skupinama na temelju njihovih osobnih karakteristika kao što su rasa, spol, dob ili druge osobine.

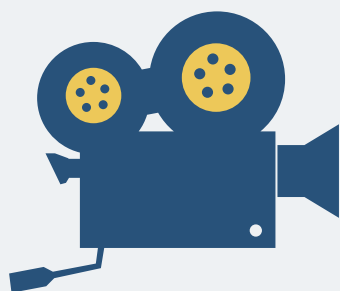


Pošalji razglednicu ili pismo s pozivom na kavu/druženje poštom jednoj osobi s kojom se često viđaš. Razveseli ju i pokloni svoje vrijeme :)



“Prava revolucija je revolucija ljubaznosti i suosjećanja prema svima, bez obzira na njihove razlike.

**Tim DeChristopher**

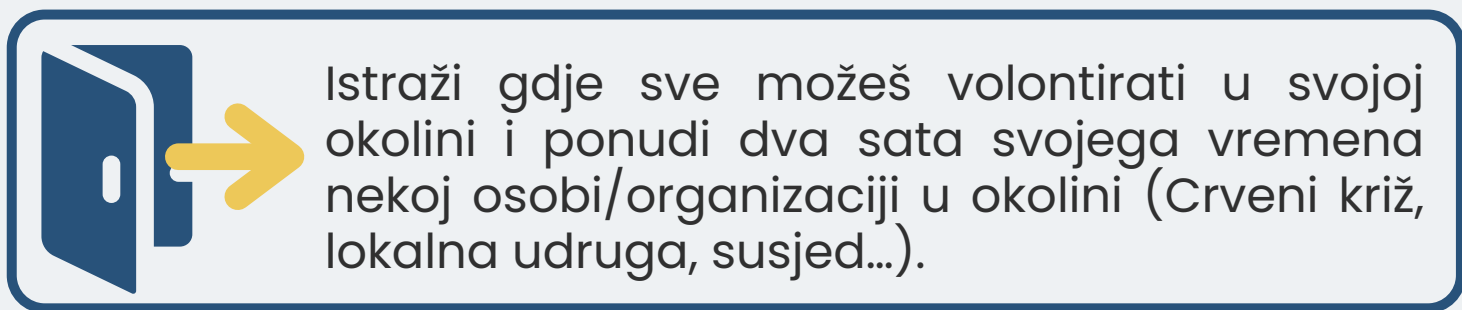


**Half Nelson (2006.)**





Aktivno građanstvo je angažiranje građana u društvenim, političkim i civilnim aktivnostima koje pridonose boljem funkcioniranju zajednice i društva u cjelini. Aktivni građani sudjeluju u donošenju odluka, rješavanju problema i promicanju pozitivnih promjena, često volontiranjem, sudjelovanjem u civilnim organizacijama ili sudjelovanjem u političkom procesu.

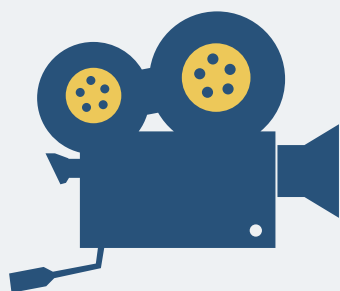


Istraži gdje sve možeš volontirati u svojoj okolini i ponudi dva sata svojega vremena nekoj osobi/organizaciji u okolini (Crveni križ, lokalna udruga, susjed...).



*„Aktivizam nije glasan samo zbog sebe; on je glasan kako bi potaknuo promjene.“*

**Gloria Steinem**



**Precious (2009.)**





15

## mreža podrške

Mreža podrške predstavlja skupinu ili sustav ljudi koji pružaju emocionalnu, praktičnu ili socijalnu podršku pojedincu ili skupini pojedinaca. Mreža podrške može uključivati obitelj, prijatelje, kolege ili organizacije koje pružaju resurse i podršku za rješavanje izazova, suočavanje s teškoćama ili ostvarivanje ciljeva. Ova podrška često igra ključnu ulogu u emocionalnom i društvenom blagostanju ljudi.

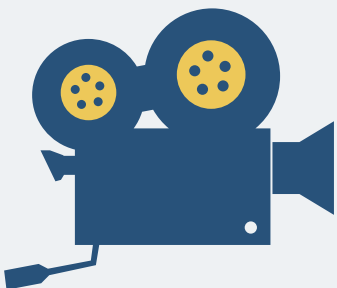


Idući put kada budeš kod nekog od prijatelja/s obitelji kod kuće, učini neku kućansku obvezu za njega/njih i uljepšaj mu/im dan (pranje suđa, čišćenje, usisavanje...).



*Volonterstvo je čin ljubavi prema čovječanstvu.*

**Mahatma Gandhi**



**Šalji dalje (2000.)**







Autori ovoga obrazovnog modula su: Nadja Matešić, Martina Horvat, Jovan Petrović i Maja Obućina.

Korištena literatura:

Ah ta demokracija?! GONG <https://www.youtube.com/watch?v=gT8Dj2fARvA>

Kako funkcionira civilno društvo? <https://www.youtube.com/watch?v=cYNFb5oLsEU>

Preporučena literatura za one koji žele znati više:

Nema društva bez civilnog društva <https://www.youtube.com/watch?v=ZC8rm16d7qs>

Nema društva bez civilnog društva: Kako su aktivne građanke doprinijele društvu? <https://www.youtube.com/watch?v=EnutmLH-tfQ>

Publikacije GOOD inicijative <https://goo.hr/materijali-i-publikacije-good-inicijative-za-skole/>

# II INFORMACIJE O OVOM OBRAZOVNOM PROGRAMU

**Izdavač:** Ambidekster klub

**Godina izdavanja:** 2023.

**Mjesto izdavanja:** Zagreb

Projekt provodi Ambidekster klub s partnerima Nansen dijalog centrom Osijek, Udrugom za promicanje informatike, kulture i suživota IKS iz Petrinje, SOS Rijeka – centrom za nenasilje i ljudska prava, Udrugom „PaRiter“ i LORI Rijeka.

Uz projekt SPONA – „Solidarno u podršci mladima u riziku od siromaštva, socijalne isključenosti i nasilja te mladima u kriznim situacijama“ šest organizacija civilnoga društva iz Osijeka, Petrinje, Zagreba i Rijeke pripremljeno je za rad s mladima u kriznim situacijama, i to osobito za rad s mladima iz ranjivih skupina koje se nalaze u riziku od socijalne isključenosti kao što su mladi s problemima u ponašanju i teškoćama u učenju, mladi pripadnici nacionalnih manjina, osobito romske, LGBTIQ mladi, mladi s invaliditetom, mladi koji žive u geografski i infrastruktorno slabije povezanim područjima i drugim ranjivim skupinama.

Svrha projekta koji se provodi 14 mjeseci, od srpnja 2022. do rujna 2023, jest doprinijeti društvenom razvoju kroz unapređenje učinkovitoga djelovanja civilnoga društva u odgovoru na potrebe lokalne zajednice, osobito u kriznim situacijama.

Ciljevi projekta su:

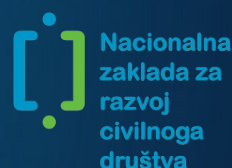
- unaprijediti kapacitete partnerskih organizacija za odgovaranje na potrebe lokalne zajednice u području socijalnoga uključivanja mladih iz skupina u riziku socijalne isključenosti
- osnažiti organizacije civilnoga društva i aktivne građanke i građane za učinkovit odgovor na potrebe mladih u kriznim situacijama
- pridonijeti odgovoru na lokalne potrebe mladih iz ranjivih skupina i njihovom osnaživanju uz građanske akcije u kojima su aktivni sami mladi za mlade.

Više o projektu pronađite na web poveznici: <https://www.ambidekster.hr/hr/novosti/gradimo-spone/>

Kontakt podaci organizacije Ambidekster kluba kao nositelja projekta nalaze se na web poveznici: <https://www.ambidekster.hr/hr/kontakt/>

**Autori edukacijskih modula:** Martina Šimunić, Tomislav Jeleković, Antonija Stojanović Almesberger, Ana Ajduković, Iva Davorija, Nadja Matešić, Jovan Petrović, Maja Obućina.

**Urednica:** Martina Horvat



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Za više o EU fondovima: [www.esf.hr](http://www.esf.hr) i [www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr). Sadržaj je isključiva odgovornost Ambidekster kluba.