



## GODIŠNJE IZVJEŠĆE O RADU UDRUGE ZA 2021. GODINU

**Međunarodni Institut Prirodnog Zdravlja** je neprofitna, nevladina organizacija usmjerena unapređenju i poboljšanju kvalitete života i zdravlja djece i mladih sa psihofizičkim poteškoćama, rješavanju i prevenciji zdravstvenih poteškoća te neprihvatljivog ponašanja djece i mladih u društvu.

**Ciljevi osnivanja, sukladno Statutu:** Na prirodan način unaprijediti i poboljšati kvalitetu života i zdravlja građana, djece i mladih sa psihofizičkim poteškoćama i pružiti im pomoć kroz edukativno-relaksacijski i rekreacijski program

### **Svrha i područje djelovanja:**

Svrha: Osiguravanje adekvatnih edukacijsko-relaksacijskih i rekreacijskih programa namijenjenih unaprijeđenju i poboljšanju kvalitete života i zdravlja građana, djece i mladih sa psihofizičkim poteškoćama

Područje: zaštita zdravlja i socijalnih djelatnosti

Grad Zagreb i Zagrebačka županija

**Djelatnost(i) organizacije, sukladno Statutu:** Provođenje programa od interesa za opće dobro prirodnim metodama: edukacija-životna edukacija, relaksacija-vođeno opuštanje i vježbanje tehnike disanja, rekreacija-specifične vježbe, poticanje metoda opuštanja-refleksoterapije, akupresure i sl., organiziranje edukativnih radionica i igraonica

U 2021. g. udruga je imala 30 aktivnih članova, 4 volontera, 2 zaposlena na neodređeno.

Osobe ovlaštene za zastupanje: Miljenko Čižmek, predsjednik i Ružica Žibrat, tajnica

25.2.2021. održana je Redovna godišnja skupština udruge.

Na temelju redovito provedenih programa od osnutka 2008.g.: Zdravlje prije svega, Imam zdravlje-imam život, Prirodno zdravlje naše djece, Zdravo dijete-sretno dijete te njihovih mnogobrojnih pozitivnih rezultata (nestanak alergije, poboljšanje vida, kroničnog bronhitisa, jačanje imuniteta, prestanak noćnog mokrenja, bolja komunikacija u školi i u obitelji, sigurnost, smirenost, bolja koncentracija, veća zainteresiranost i volja za učenjem i dr.), Međunarodni Institut Prirodnog Zdravlja je tijekom 2012. /2013. godine u okviru projekta "Naša Djeca – Prirodno Zdrava", pokrenuo edukacijsko-rehabilitacijski program za djecu i mlade.

Korisnici su bili 20-ero djece osnovnoškolske dobi s područja grada Zagreba koja su imala poteškoće s koncentracijom, učenjem, ponašanjem, socijalizacijom, hiperaktivna su ili boluju od neke bolesti koja ih onemogućuje u njihovom emocionalnom i fizičkom razvoju te drugim aktivnostima.

Zahvaljujući suradnji naših donatora, te oduševljenju korisnika programa (djece) – pokrenuli smo projekt "Zdravi - Sretni" koji smo provodili od 2014 do 2018. godine.

2018. g. program Zdravi-sretni nastavljamo provoditi pod imenom Zdrava djeca koji smo provodili i u 2021.

### **MIPZ – Međunarodni Institut Prirodnog Zdravlja**

© MIPZ - neprofitna organizacija registrirana u Zagrebu, Hrvatska 2008. godine

Predsjednik MIPZ-a: Miljenko Čižmek

◦ Radnička cesta 20a, 10000 Zagreb ◦ +385 1 5620108 ◦

◦ mipz.zg@gmail.com ◦ www.mipz.hr ◦

◦ bankovni račun HR672484008-1104642612◦



## Zašto i dalje provodimo program Zdrava djeca:

Problemi zbog kojih djeca i mladi dolaze su u porastu i u težim oblicima (hiperaktivnost, agresija, ljutnja, bijes, depresija, anksioznost, zatvorenost, osamljivanje, ovisnost o kompjutorskim igrama i društvenim mrežama; svi oblici bullyinga) kao i negativne posljedice na psihičko, emocionalno i fizičko zdravlje (razne ovisnosti, negativno razmišljanje i djelovanje, depresija, anksioznost, nervoza, otuđenja, izolacija i nekomunikacija) te postaju opće društveni i javnozdravstveni problem koji opterećuje društvo, zdravstvo i državu.

Svako četvrto dijete u Hrvatskoj žrtva je vršnjačkog nasilja. Čak 27% djece svakog ili gotovo svakog dana doživljava neku vrstu nasilja u školi dok se 16% djece nasilnički ponaša prema drugima, podaci su iz istraživanja Poliklinike za zaštitu djece grada Zagreba iz 2014. godine. Pretpostavka je da su u 2018. postoci još veći jer je sada sve češće i elektroničko nasilje koje ozbiljno narušava psihičko i emocionalno zdravlje djece.

Rezultati istraživanja objavljenog krajem 2019. godine koje je proveo Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet u Zagrebu pod vodstvom Mirande Novak pokazuje da je 39 posto mladih jednom ili češće u posljednjih mjesec dana vidjelo vršnjačko zlostavljanje, a 18 posto da su i sami doživjeli nasilje. U pogledu sredstava ovisnosti, 70 posto ih je konzumiralo alkohol u posljednjih 30 dana, mladići češće od djevojaka. Marihuanu je 14,7 posto njih konzumiralo barem jednom u zadnjih 30 dana, a uzimaju i druga sredstava ovisnosti. Petina ih je odlazila u sportske kladionice unatrag 3 mjeseca, a 12,4 posto igralo je loto. Oko 40 posto ispitanika je u partnerskoj vezi. Od njih, 11,6 posto navodi iskustvo fizičkog nasilja koje češće prijavljuju mladići od djevojaka. U pogledu rizičnog seksualnog ponašanja, 23 posto mladih imalo je iskustvo oralnog spolnog odnosa, od kojih oko 20 posto i prije 14. godine. Gotovo četvrtina ih je imala spolni odnos, a desetina od njih i prije 14. godine. Glede mentalnog zdravlja, vidljiva je visoka razina internaliziranih problema adolescenata. Tužno i bezvoljno u posljednja dva tjedna osjećalo se 28 posto mladih. Oko 15 posto ih je barem jednom u životu ozbiljno razmišljalo o samoubojstvu, 9 posto je izradilo plan samoubojstva, a njih 4,4 posto izvještava da su pokušali počinuti samoubojstvo. Blizu trećine ispitanih govori o ozbiljnim simptomima anksioznosti i oko petina njih kaže da ima ozbiljne simptome depresije i stresa.

Svjetska zdravstvena organizacija kaže da svako peto dijete ima neki problem ili poremećaj mentalnog zdravlja. Od tih 20% ukupne dječje i adolescentske populacije, njih čak 80% ne dobiva odgovarajući tretman koji bi im omogućio pravilno funkcioniranje i snalaženje u društvu.

Psihičko maltretiranje u školama je sve veće i jače. Neka djeca lakše kroz to prođu dok neka vrlo teško, zajedničko je da svima ostaju manje ili veće psihičke traume koje se odražavaju na određenim poljima čitav život (nesigurnost, strahovi, anksioznost, depresija i dr.) Istraživanja pokazuju da iako današnji mladi sve imaju (vrhunsku tehnologiju, kvalitetne uvjete za život) i bolji uspjeh u školi, oni i dalje nisu sretni nego se osjećaju usamljeniji nego ikad prije. Kvalitetna socijalizacija i komunikacija uživo je rjeđa, zastupljenija je socijalizacija na društvenim mrežama što uzrokuje otuđenje od stvarnog svijeta i života i rast elektroničkog nasilja. Broj djece i mladih ovisnih o kompjutorskim igrama je sve veći do te mjere da im je potrebno liječenje i odvikavanje u psihijatrijskim bolnicama. Zbog sve većeg nerazumijevanja koje osjećaju od okoline, djeca i mladi se povlače u sebe ili se odaju alkoholu i drogi. Zbog hiperaktivnosti ili slabije koncentracije, pozitivni potencijal velikog broja djece i mladih ne može doći do izražaja što stvara dodatni osjećaj nezadovoljstva, nerazumijevanja i osjećaja manje vrijednosti što vodi u bolest ili neprihvatljivo ponašanje (agresiju, bullying) zbog kojeg pati zajednica (vršnjaci, obitelj).

2020. i 2021. godinu je obilježila COVID-19 pandemija, karantena, potresi u ožujku i prosincu, socijalna distanca, nemir, panika, strah, neizvjesnost, nepredvidivost, depresija, tjeskoba, anksioznost, online škola, rad od kuće, otkazi, povećana briga i još puno toga što je drastično promijenilo naše živote i utjecalo na mentalno i fizičko zdravlje kako odraslih, tako i djece i mladih. Iako su posljedice vidljive već i sada, neki stručnjaci kažu da će se pravi utjecaj i

### MIPZ – Međunarodni Institut Prirodnog Zdravlja

© MIPZ - neprofitna organizacija registrirana u Zagrebu, Hrvatska 2008. godine

Predsjednik MIPZ-a: Miljenko Čižmek

◦ Radnička cesta 20a, 10000 Zagreb ◦ +385 1 5620108 ◦

◦ [mipz.zg@gmail.com](mailto:mipz.zg@gmail.com) ◦ [www.mipz.hr](http://www.mipz.hr) ◦

◦ bankovni račun HR672484008-1104642612◦



posljedice po zdravlje vidjet tek kroz nekoliko godina (spominju 5 godina). Potrebno je djelovati i poduzeti određene mjere dok su problemi još mali kako ne bi prerasli u velike koje će potom biti puno teže rješavati i nositi se s njima, pogotovo u djece i mladih koji su u razvoju i ovisе o tuđoj pomoći.

Kod velikog broja djece sa već postojećim poteškoćama mentalnog i fizičkog zdravlja te problemima u ponašanju došlo je do pogoršanja simptoma ili povratka nekih od simptoma koje su već prije imali (noćno mokrenje, cuclanje prstiju, strah od mraka i odvajanja od roditelja, pojačana agresija, nemir, ljutnja, slabija koncentracija, tjeskoba, depresivna stanja). Promjene u mentalnom zdravlju primijećene su i u djece koja nisu pokazivala do tada smetnje, najviše što se tiče depresivno-anksioznih stanja, straha, tjeskobe, frustracije, povlačenja i zatvaranja u sebe.

Istraživanje provedeno nad 16-godišnjacima pokazalo je da je njih 5,6 % imalo četiri ili više depresivnih tegoba u tjedan dana, više od četvrtine ih je razmišljalo da se ozlijedi, a svaki deseti je barem jednom pokušao samoubojstvo.

"Svako peto dijete, dakle 20 posto ima neku teškoću mentalnog zdravlja, najčešće jesu internalizirani problemi, odnosno emocionalne poteškoće uključujući anksioznost i depresivnost" navodi Vlatka Boričević Maršanić, subspecijalistica dječje psihijatrije u Poliklinici za zaštitu djece i mladih Zagreb.

"Očekuje se da će svako treće dijete razviti barem neke znakove posttraumatskog stresa, posebno u Zagrebu koji je bio pogođen i potresom." ističe Gordana Buljan Flander, ravnateljica Poliklinike za zaštitu djece i mladih Zagreb. Neka djeca su dosta teško prihvatila odvajanje i neviđanje/druženje sa vršnjacima iz škole kao i online nastavu koju je nekima bilo teže pratiti kako zbog pomanjkanja koncentracije, volje, motivacije tako i zbog slabije sposobnosti prilagodbe na novonastalu situaciju.

Svi ti problemi predstavljaju rizik te negativno utječu na zdravlje i kvalitetu života djeteta, ali i njihovih roditelja koji se moraju nositi sa svojim problemima i istovremeno pomoći svom djetetu. Zapravo je potrebna stručna pomoć cijeloj obitelji da se lakše nosi sa nastalim promjenama i situacijama. Mnogi roditelji ne prepoznaju simptome/probleme ili ih ne žele vidjeti i prihvatiti, a tako ne mogu pomoći svom djetetu.

Djeci je potrebna pomoć u vidu terapijske, energetske, moralne podrške, edukacije kako prihvatiti i nositi se sa svojim problemima i situacijama, kako razmišljati i djelovati pozitivno, kako ostati zdrav, snažan iznutra i izvana, kako ojačati imunitet, kako biti miran, smiren i opušten, kako se nositi sa stresnim situacijama (škola, prijatelji, obitelj, potresi i dr.), kako povećati samopouzdanje i vjeru u sebe i svoje sposobnosti i još puno toga.

Lijekovi nisu uvijek prva metoda izbora pomoći djeci i mladima zbog rasta i razvoja te mogućih nuspojava, a i sve više roditelja traži prirodne metode pomoći za zaštitu i očuvanje mentalnog i fizičkog zdravlja svoje djece.

Program Zdrava djeca provodi se već duži niz godina i bilježi sve veći broj djece kojima je poboljšano mentalno i fizičko zdravlje, kvaliteta života i odnosa, smanjeni problemi u ponašanju upravo pomoću relaksacije-tehnike dubokog disanja, akupresurnih masaža, refleksoterapija, terapijskih razgovora, savjetovanja i edukacije te specifičnih vježbi. Zbog tih rezultata, roditelji preporučuju naš program, a školsko osoblje i liječnici ga podržavaju.

**Pomažući djetetu, pomažemo i roditeljima** te obitelj postaje skladnija cjelina sa boljim odnosima, a na taj način pomažemo i društvu, rasterećujemo zdravstveni sustav koji je u dosta teškom stanju.

Vrlo je bitno da se provodi ovaj program, da se **podigne svijest i svjesnost o potrebi rada i brige o mentalnom i fizičkom zdravlju** već od malena kako bi djeca izrasla u zdrave, sposobne, napredne i kvalitetne odrasle osobe koje će moći dati doprinos društvu, a ne mu biti ili stvarati dodatni teret.

### MIPZ – Međunarodni Institut Prirodnog Zdravlja

© MIPZ - neprofitna organizacija registrirana u Zagrebu, Hrvatska 2008. godine

Predsjednik MIPZ-a: Miljenko Čižmek

◦ Radnička cesta 20a, 10000 Zagreb ◦ +385 1 5620108 ◦

◦ mipz.zg@gmail.com ◦ www.mipz.hr ◦

◦ bankovni račun HR672484008-1104642612 ◦



## O PROGRAMU ZDRAVA DJECA

**Program Zdrava djeca** namijenjen je za 10ero djece (3-19 g.) sa psihofizičkim poteškoćama (hiperaktivnost, fizička i verbalna agresija, bijesni ispadi-tantrumi, ljutnja, otpor, slaba koncentracija, problemi u komunikaciji i govoru, zatvorenost, povučenost, nisko samopouzdanje, strahovi, anksioznost, depresija, preosjetljivost na stres, poremećaj senzorne integracije, noćno mokrenje, gastritis, problemi sa probavom, alergije i dr.) te se provodi svaki dan po 45 min kroz minimalno 2 mjeseca, uživo ili online (relaksacija i terapijski razgovori), individualno ili u grupi do 5 polaznika.

Program se sastoji od kombinacije **terapijskih razgovora** – savjetovanje, podrška, edukacija o pravim životnim vrijednostima, ispravnom i pozitivnom ponašanju i reagiranju (prepoznavanje i mijenjanje negativnih obrazaca ponašanja i navika u pozitivne te primjena novih pozitivnih obrazaca ponašanja u svakodnevnim situacijama; djeca uče kako prihvatiti nove situacije u životu, kako se nositi sa svojim strahovima i kako ih pobijediti, kako komunicirati sa drugom djecom i odraslima te kako rješavati probleme i prepreke na pozitivan i kreativan način sa pozitivnim ishodom), zdravom načinu života i zdravim životnim navikama, **relaksacije, prirodnih terapija** (refleksoterapija, akupresurne masaže, specifične vježbe), **radionica/igraonica** radi usvajanja vrijednosnog sustava, tolerancije, komunikacije s drugima, socijalizacije i lakše integracije u društvo.

**Relaksacija** (mirno, usporeno, duboko disanje) pomaže djeci da budu mirnija, sabranija i opuštenija tokom dana, poboljšava im koncentraciju, kreativnost i kognitivne sposobnosti te potiče pozitivno razmišljanje i djelovanje. Djeca postaju sretnija, kreativnija, zadovoljnija sobom i drugima te pozitivnijeg stava.

Prema Tradicionalnoj kineskoj medicini **refleksoterapijom**, tj. pritiscima na refleksne točke i zone na stopalima, potiče se cirkulacija i enregetski protok u unutarnje organe te se tako uklanjaju blokade koje uzrokuju zdravstvene probleme, a ujedno se opušta i umiruje cijeli organizam. **Masaža leđa i glave** opušta tijelo, uklanja napetost, miogeloze i opterećujuće misli te umiruje i koncentrira um.

Program je provodilo 6 terapeuta:

Miljenko Čižmek: predsjednik udruge, energetski terapeut, voditelj igraonica i radionica

Ružica Žibrat: energetski terapeut, magistra farmacije, voditeljica programa, igraonica i radionica, edukator, savjetnica, tajnica udruge, administracija

Branka Horvat: energetski terapeut, odgajateljica u vrtiću, voditeljica igaonica i radionica, edukator, savjetnica, volonter

Monika Čižmek: energetski terapeut, ekspert za kralježnicu, voditeljica relaksacije, igraonica i radionica, volonter

Štefania Čižmek: energetski ekspert, ekspert za kralježnicu i relaksaciju, savjetnica, life-coach, edukator, volonter

Damjan Čižmek: energetski terapeut, voditelj igraonica i radionica, održavanje web stranice, volonter

Terapeuti su završili osposobljavanje za masere i edukaciju za energetskog terapeuta po principu Tradicionalne kineske medicine i Energetske medicine (refleksoterapija, akupresurne masaže, relaksacija, specifične vježbe) te se dalje stručno usavršavaju na online seminarima.

Za vrijeme trajanja programa vrši se monitoring (napredak, rezultati) i evaluacija programa kroz upitnike za djecu i roditelje, testimonije roditelja, školskog osoblja, liječnika, psihologa te izrade izvještaja o napretku i rezultatima pojedinog djeteta.

### MIPZ – Međunarodni Institut Prirodnog Zdravlja

© MIPZ - neprofitna organizacija registrirana u Zagrebu, Hrvatska 2008. godine

Predsjednik MIPZ-a: Miljenko Čižmek

◦ Radnička cesta 20a, 10000 Zagreb ◦ +385 1 5620108 ◦

◦ [mipz.zg@gmail.com](mailto:mipz.zg@gmail.com) ◦ [www.mipz.hr](http://www.mipz.hr) ◦

◦ bankovni račun HR672484008-1104642612 ◦



## Savjetovanje roditelja

U ovom programu također je bitna suradnja terapeuta i roditelja kako bi dijete moglo što bolje napredovati. Tijekom programa održavaju se individualni sastanci s roditeljima gdje voditeljica i terapeuti educiraju roditelje kako razumijeti i prihvatiti poteškoće djeteta, kako mu pravilno pomoći i podržati ga, kako ga pravilno usmjeravati i poticati da dalje razvija pozitivne kvalitete. Na taj način se dobivaju i povratne informacije o napretku djece u školi od strane učitelja i psihologa te od doktora djece koja idu na redovite kontrole. Svi podaci se evidentiraju te se vode dnevnicima polaznika o promjenama u ponašanju, fizičkom i emocionalnom zdravlju.

Specifični ciljevi programa su:

1. **Brzo poboljšanje fizičkog** (smanjenje i uklanjanje simptoma bolesti, jačanje organizma), **emotivnog** (emotivni balans, strpljenje, mirnoća i dr.) i **mentalnog** (bolja koncentracija, pamćenje i komunikacija, veća kreativnost, bolji uspjeh u školi) **zdravlja** korisnika te **prevencija** zdravstvenih problema kroz edukaciju o zdravom načinu života, zdravoj prehrani i promjeni životnih navika i obrazaca ponašanja.
2. **Bolja suradnja djece u školi s učiteljima i drugom djecom** (socijalizacija, tolerancija, razumijevanje potreba drugih, pomoć drugoj djeci).
3. **Pomoć roditeljima i obitelji djece** ( pomoći roditeljima da prihvate i bolje razumiju poteškoće djeteta, ali i samo dijete, pokazati kako pristupiti problemu, kako raditi kod kuće s djetetom te kako pomoći djetetu i podupirati ga u daljnjem napretku i razvoju).
4. **Zdravije, kvalitetnije, sretnije i mirnije društvo** (pozitivan utjecaj koji imaju korisnici programa na svoju obitelj, vršnjake, poznanike, autoritete i dr.)
5. **Suradnja sa školama i vrtićima** (da se pomogne što većem broju djece, olakša rad osoblju u vrtićima i školama i dr.)

## Očekivani rezultati programa

Na temelju dosadašnjeg iskustva u radu sa djecom kroz 10 godina, terapije su pomogle djeci hiperaktivnog i agresivnog ponašanja, djeci žrtvama nasilnog ponašanja, depresivnoj i anksioznoj djeci te djeci i mladima sa problemima u koncentraciji i komunikaciji na sljedećim razinama: na fizičkoj, psihičkoj i sociološko-društvenoj razini.

### Na fizičkoj razini:

S obzirom da većina djece i mladih, pogotovo depresivna i anksiozna djeca i mladi te djeca i mladi žrtve nasilja imaju slabiji imunitet, slabiji apetit i poremećaje u prehrani, nedostaje im energije, terapije (refleksoterapija, akupresura, relaksacija) će im pomoći da ojačaju fizički, svoj djeci i mladima ojačat će imunitet te će biti rjeđe bolesna i sklona prehladama, virozama i izostancima iz škole ili vrtića, vratit će se i popraviti apetit i dr. Naučit će jednostavne tehnike disanja i samo-pomoći koje će doprinijeti smanjenju/nestanku boli (glavobolja, bolovi u trbuhu itd.) bez medicinske intervencije.

**Na psihičkoj razini** djeca i mladi postižu emotivni balans i stabilnost: oni koji su agresivni, hiperaktivni i ljuti postanu mirniji, strpljiviji, opušteniji i staloženiji te se smanjuje i prestaje osjećaj ljutnje u situacijama u kojima bi inače tako reagirali; oni koji su povučeni ili depresivni dobe veće samopouzdanje, sigurnost, hrabrost, otvorenost, volju za komunikacijom, veću vjeru u sebe i svoje sposobnosti, postanu sretniji, zadovoljniji sami sa sobom i više vole sebe što je vrlo bitno. Smanjuju se i nestaju strahovi, trema od kontakata sa profesorima i vršnjacima, od pismenih i usmenih ispita u školi i dr.

## MIPZ – Međunarodni Institut Prirodnog Zdravlja

© MIPZ - neprofitna organizacija registrirana u Zagrebu, Hrvatska 2008. godine

Predsjednik MIPZ-a: Miljenko Čižmek

◦ Radnička cesta 20a, 10000 Zagreb ◦ +385 1 5620108 ◦

◦ mipz.zg@gmail.com ◦ www.mipz.hr ◦

◦ bankovni račun HR672484008-1104642612◦



**Na sociološko-društvenoj razini** djeca i mladi će postepeno imati skladnije odnose sa svojim vršnjacima u školi i kod kuće s obitelji. Smanjiti će se fizička i psihička ili izravna i neizravna agresija (bullying) i prirodno će surađivati sa drugom djecom i autoritetima zbog većeg i boljeg razumijevanja tuđih potreba, razmišljanja i stavova te tolerancije prema drugima. Biti će mirniji, strpljiviji, jer će naučiti drugačije načine izražavanja neslaganja ili potrebe za nečim što su do tada ispoljavala agresijom, jer će više razumijeti sebe i druge i kako treba ispravno reagirati, kako si ne dopustiti biti isprovocirani. Više će htjeti pozitivno reagirati i djelovati prema drugima i prema sebi npr. djeca i mladi su više htjeli pomagati drugima u školi kod rješavanja zadataka, učenja, obavljanja zaduženja, ukazivali su kako se treba ispravno i pozitivno ponašati, što je pozitivno, a što negativno za razliku od prijašnjeg ismijavanja, agresije, odbijanja, zadirkivanja, podmetanja, isključivanja iz razgovora ili društva. Djeca i mladi žrtve agresivnog ponašanja naučiti će kako se psihički i emocionalno zaštititi od takvog ponašanja, kako ne dopustiti da takvo ponašanje utječe na njih, na njihovo razmišljanje o sebi i drugima. Ojačati će iznutra bez zatvaranja u sebe i dubokog potiskivanja što bi jednog dana moglo izaći van na površinu u vrlo negativnom obliku, više će pozitivno misliti i djelovati. Bolja koncentracija, bolje komunikacijske sposobnosti, lakše i jasnije izražavanje, veći stupanj izražavanja kreativnosti, manje strahova i treme, veća sigurnost automatski vodi do boljeg uspjeha u školi, više volje za učenjem novog znanja. Sva djeca i mladi, bez obzira kakav problem su imali kad su počeli koristiti ove terapije, postigli su bolji uspjeh u školi, a neki su uopće i mogli upisati osnovnu školu. Veći interes za izvanškolske aktivnosti (sport, jezici, glazba), veća društvenost u stvarnom svijetu, manje na virtualnim mrežama (mobitelima, laptopima i video igrama) smanjuje otuđivanje djece i mladih, zatvaranje i osamljivanje u sebe i svoj svijet, bolje komuniciraju sa vršnjacima i odraslima. Danas je sve više djece i mladih u virtualnom svijetu društvenih mreža i video igara te se teško snalaze u pravoj komunikaciji i pravim društvenim situacijama, zatvoreno u četiri zida, depresivno i bezvoljno, u strahu od direktne komunikacije.

Terapije prekidaju začarani negativni krug agresivnog i depresivnog ponašanja te mijenjaju u pozitivno ponašanje i djelovanje prema drugima i prema sebi te na taj način zajednica postaje pozitivnija, zdravija, sretnija i kvalitetnija.

## **PROGRAM ZDRAVA DJECA KROZ 2021. GODINU**

Tijekom 2021. g. radili smo sa djecom i mladima sa problemima agresivnog ponašanja, hiperaktivnosti i slabe koncentracije zbog čega su bili problemi u školi sa vršnjacima, kod učenja, ocjena, testova; zatvorenosti u komunikaciji, ljutnje, nervoze, anksioznosti, depresije, teškim obiteljskim odnosima i situacijama, ovisnosti o video i kompjutorskim igricama i dr.

Djeca i mladi su koristili uživo program svaki dan po 45 min ili u kombinaciji sa online programom. Postignuti su sljedeći rezultati: veća mirnoća, opuštenost, manje agresivnog i hiperaktivnog ponašanja i djelovanja, veća kontrola emocija i ponašanja, bolja komunikacija sa vršnjacima, autoritetima u školi, unutar obitelji te skladniji odnosi, smanjena ovisnost i vrijeme provedeno na igricama, a više vremena provedeno u stvarnoj igri sa vršnjacima, obavljanju kućanskih obaveza. Bolje fizičko i mentalno zdravlje, bolji uspjeh u školi. Djeca i mladi su postali sretniji, zadovoljniji sobom, svojim ponašanjem, s veseljem su dolazili na program, odlično su prihvaćali masaže i često su htjeli produžavati vrijeme trajanja programa.

### **MIPZ – Međunarodni Institut Prirodnog Zdravlja**

© MIPZ - neprofitna organizacija registrirana u Zagrebu, Hrvatska 2008. godine

Predsjednik MIPZ-a: Miljenko Čižmek

◦ Radnička cesta 20a, 10000 Zagreb ◦ +385 1 5620108 ◦

◦ [mipz.zg@gmail.com](mailto:mipz.zg@gmail.com) ◦ [www.mipz.hr](http://www.mipz.hr) ◦

◦ bankovni račun HR672484008-1104642612◦



Dječaci iz Splita imali su online program. Popravili su ocjene iz matematike te nisu išli na popravni, popravila se koncentracija, lakše, bolje i s većom voljom su učili, završili su razred sa boljim uspjehom i lakše započeli novu školsku godinu na jesen. Popravila se komunikacija, bili su više otvoreni, više su razgovarali sa članovima obitelji. Jedan dječak je postao više fizički aktivan, promijenio je prehranu, skinuo suvišne kilograme, počeo je više pomagati u kući. Jako im se sviđjela relaksacija, bili su sretniji, opušteniji, mirniji, veseliji, zadovoljniji. Odmah nakon prve relaksacije vidjeli su promjene, roditelji su vrlo brzo uočili pozitivne promjene i rezultate.

Pozitivni rezultati djece i mladih potvrđuju učinkovitost programa, metode i terapija. Zbog težine i broja problema, djeci su potrebne višemjesečne terapije, kontinuiran rad i suradnja sa terapeutima kako bi dobiveni rezultati postali stabilni, kako bi se iz korijena riješili problemi, prevenirali drugi mogući zdravstveni problemi i poboljšala komunikacija i odnosi sa okolinom u kojoj dijete odrasta.

## RODITELJSKI SASTANCI

Održali smo 3 roditeljska sastanka uživo i online gdje smo sa svakim roditeljem prošli problematiku djeteta, postignute rezultate i vidljiv napredak. Roditelji su istovremeno educirani o metodi, kako da kod kuće pomognu djetetu i sebi u određenim situacijama. Nakon edukacije slijedila je grupna relaksacija od 20 min kako bi roditelji sami na sebi vidjeli i osjetili dobrobiti tehnike disanja i opuštanja koju koriste njihova djeca na programu uživo ili online.

Osim grupnih roditeljskih sastanaka redovito smo provodili individualne sastanke, savjetovanja, bili dostupni za sva pitanja u vezi problema i ponašanja djeteta.

## OBJAVA ČLANAKA I OBAVIJESTI

Kroz godinu objavili smo nekoliko obavijesti i članaka o programu i metodi na web portalima i na facebook stranici kako bismo informirali što veći broj roditelja gdje mogu potražiti pomoć. Najveći broj novih roditelja javio se putem preporuke roditelja čija djeca su već polazila program i putem obavijesti na internetu.

<https://maminamaza.com/obitelji/kako-do-boljih-rezultata-u-skoli>

[https://maminamaza.com/dijete/djeca-i-potresi-kako-pomoci-djeci-da-se-oslobode-strahova-uzrokovanih-potresima?fbclid=IwAR2pgUi\\_MLt23QBxidaUvFHueQoI899yaSejRPN8oI0hULeyyecmCz\\_jUpA](https://maminamaza.com/dijete/djeca-i-potresi-kako-pomoci-djeci-da-se-oslobode-strahova-uzrokovanih-potresima?fbclid=IwAR2pgUi_MLt23QBxidaUvFHueQoI899yaSejRPN8oI0hULeyyecmCz_jUpA)

<https://www.zgportal.com/zghumanitarci/medunarodni-institut-prirodnog-zdravlja-odrzavaprogram-zdrava-djeca/>

<https://www.zagreb.info/ritam-grad/besplatan-program-zdrava-djeca-ova-udruga-nesebicno-pomaze-svima-od-tri-do-19-godina/338688/>

### MIPZ – Međunarodni Institut Prirodnog Zdravlja

© MIPZ - neprofitna organizacija registrirana u Zagrebu, Hrvatska 2008. godine

Predsjednik MIPZ-a: Miljenko Čižmek

◦ Radnička cesta 20a, 10000 Zagreb ◦ +385 1 5620108 ◦

◦ [mipz.zg@gmail.com](mailto:mipz.zg@gmail.com) ◦ [www.mipz.hr](http://www.mipz.hr) ◦

◦ bankovni račun HR672484008-1104642612◦



<https://www.maminkutak.com/novosti/medunarodni-institut-prirodnog-zdravlja-mipz-upisuje-nove-polaznike-na-besplatan-program-zdrava-djeca/>

<https://www.vecernji.hr/vijesti/medunarodni-institut-prirodnog-zdravlja-mipz-upisuje-nove-polaznike-na-besplatan-program-zdrava-djeca-1497947>

<https://maminamaza.com/sponzorirane-objave/besplatne-radionice-relaksacije-uzivo-i-online-za-djecu-i-mlade>

<https://www.maminkutak.com/zanimljivosti/prikljuci-se-online-radionice-relaksacija-za-djecu/>

<https://dalmatinskiportal.hr/zdravlje/besplatne-online-radionice-relaksacije-za-djecu-i-mlade/113299>

<https://zivim.gloria.hr/zivim/rastem/besplatne-radionice-relaksacije-za-djecu-sa-psihofizickim-poteskocama-15124749>

<https://krenizdravo.dnevnik.hr/korisno/besplatne-radionice-za-djecu-i-mlade-sa-psihofizickim-poteskocama-dostupne-cijeloj-hrvatskoj>

Zahvalni smo portalima Maminamaza.com, Maminkutak.com, Krenizdravo, zivim.hr, dalmatinskiportal.hr, vecernji.hr, zagreb.info, zgportal.hr na suradnji i objavi obavijesti i članaka o programu.

Zahvaljujući tvrtkama donatorima pomogli smo obiteljima sa prehrambenim (tjestenina, brašno, žitarice, slatkiši, dodaci prehrani-vitaminski pripravci, propolis i dr) i neprehrambenim potrepštinama (higijenske potrepštine, sredstva za čišćenje, pranje i održavanje kućanstva), odjećom i obućom.

Brojne tvrtke dugogodišnji, ali i novi donatori financijski su podržali provedbu programa i na tome smo izuzetno zahvalni. Ured za zdravstvo Grada Zagreba podržao je i 2021. g. program preko Javnog poziva za financiranje programa i projekata udruga iz Grada Zagreba.

## Financijski izvještaj za 2021. g.

### PRIHODI

VRSTA PRIHODA	IZNOS U KUNAMA
Prihod od članarina	900
Prihodi od donacija iz proračuna jedinica lokalne i područne (regionalne) samouprave	10.000
Prihodi od trgovačkih društava i ostalih pravnih osoba	577.250
Prihodi od građana i kućanstava	8.250

UKUPAN PRIHOD U 2021. g.: 596.400 kn

### MIPZ – Međunarodni Institut Prirodnog Zdravlja

© MIPZ - neprofitna organizacija registrirana u Zagrebu, Hrvatska 2008. godine

Predsjednik MIPZ-a: Miljenko Čižmek

◦ Radnička cesta 20a, 10000 Zagreb ◦ +385 1 5620108 ◦

◦ mipz.zg@gmail.com ◦ www.mipz.hr ◦

◦ bankovni račun HR672484008-1104642612◦



**MEĐUNARODNI INSTITUT PRIRODNOG ZDRAVLJA**

Radnička cesta 20a, 10000 Zagreb

+385 15620108, +385 989470533

[www.mipz.hr](http://www.mipz.hr), [mipz.zg@gmail.com](mailto:mipz.zg@gmail.com)

OIB: 38423852902, MB: 2331594

IBAN: HR6724840081104642612

POZIV NA BR: 06-09

## RASHODI

VRSTA RASHODA	IZNOS U KUNAMA
Rashodi za radnike	302.566
Materijalni rashodi	283.151
Financijski rashodi	2.691

UKUPNI RASHODI U 2021. g.: 588.408 kn

Miljenko Čižmek  
predsjednik**MIPZ – Međunarodni Institut Prirodnog Zdravlja**

© MIPZ - neprofitna organizacija registrirana u Zagrebu, Hrvatska 2008. godine

Predsjednik MIPZ-a: Miljenko Čižmek

◦ Radnička cesta 20a, 10000 Zagreb ◦ +385 1 5620108 ◦

◦ [mipz.zg@gmail.com](mailto:mipz.zg@gmail.com) ◦ [www.mipz.hr](http://www.mipz.hr) ◦

◦ bankovni račun HR672484008-1104642612◦