



Modul 4: Strategije i prakse za integraciju programa zdravstvene pismenosti u radu s mladima

Partner: Association Mano Europa

Autor: Ruta Pajalić



Co-funded by
the European Union



Sadržaj

Uvod	03
.....	
Ishodi učenja	04
.....	
Ključni pojmovi	04
.....	
Struktura modula	06
.....	
Sorak 1 – Digitalna iskra (Digital Spark)	07
.....	
orak 1 – Digitalna iskra (Digital Spark)	09
.....	
Korak 3 – Individualna procjena	21
.....	

Uvod

Zdravstvena pismenost nije tema s kojom se mladi susreću samo u zdravstvenim ustanovama ili obrazovnim okruženjima. Ona je prisutna pri svakom pregledavanju sadržaja na društvenim mrežama, u svakom razgovoru s prijateljima o prehrani ili mentalnom zdravlju te u svakom trenutku kada se pojavi pitanje ili nedoumica o vlastitom tijelu i njegovim potrebama. Osobe koje rade s mladima, edukatori i treneri nalaze se u jedinstvenom položaju da mladima pruže podršku upravo u tim trenucima – ali samo ako raspolažu praktičnim alatima i dovoljno su sigurni u vlastite kompetencije.

Ovaj modul pruža osobama koje rade s mladima i edukatorima konkretne strategije za uključivanje zdravstvene pismenosti u njihov svakodnevni rad. Fokusira se na četiri prioritetne zdravstvene teme utvrđene tijekom HEALTH-LIT analize potreba, provedene u partnerskim zemljama između lipnja i rujna 2025. godine:

- Mentalno zdravlje
- Seksualno i reproduktivno zdravlje
- Prehrana i slika o vlastitom tijelu
- Ovisnosti i pritisak vršnjaka

Modul se temelji na participativnim metodama učenja koje potiču aktivno uključivanje mladih. Umjesto frontalnog poučavanja, naglasak je stavljen na raspravu, suradničko učenje, refleksiju i praktične aktivnosti koje omogućuju mladima da razvijaju vlastite vještine kritičkog promišljanja i donošenja informiranih odluka.

Sadržaj je organiziran u tri međusobno povezana koraka:

- Digitalna iskra (Digital Spark) – aktivnosti koje služe kao uvod i motivacija za temu;
- Laboratorij vještina (Skills Lab) – praktične aktivnosti usmjerene na razvoj znanja i vještina;
- Individualna procjena (Individual Assessment) – zadaci kojima sudionici pokazuju stečena znanja i kompetencije.

Modul se može prilagoditi različitim skupinama mladih, okruženjima i raspoloživom vremenu.

Ishodi učenja

Po završetku ovog modula sudionici će moći:

- 1.razumjeti pojam zdravstvene pismenosti i njegovu važnost u radu s mladima;
- 2.prepoznati ključne izazove s kojima se mladi susreću pri snalaženju u digitalnom zdravstvenom informacijskom okruženju;
- 3.primjenjivati participativne metode i pristupe usmjerene na mlade za uključivanje tema zdravstvene pismenosti u aktivnosti rada s mladima;
- 4.voditi sigurno, uključivo i nepristrano okruženje za učenje i razgovor o osjetljivim zdravstvenim temama;
- 5.osmisliti i provoditi zanimljive aktivnosti koje obrađuju teme mentalnog zdravlja, seksualnog i reproduktivnog zdravlja, prehrane i slike o tijelu te ovisnosti i pritiska vršnjaka;
- 6.podupirati razvoj kritičkog razmišljanja, provjere informacija i donošenja informiranih odluka kod mladih;
- 7.izraditi praktične radove koji pokazuju usvojena znanja i razvijene kompetencije.

Ključni pojmovi

Sljedeće definicije pomoći će sudionicima da razumiju osnovne pojmove koji se koriste u ovom modulu.

Zdravstvena pismenost odnosi se na sposobnost pronalaženja, razumijevanja, procjenjivanja i primjene zdravstvenih informacija kako bi se donosile primjerene odluke o vlastitom zdravlju i dobrobiti.

Rad s mladima je profesionalna praksa koja podupire osobni, društveni i obrazovni razvoj mladih kroz strukturirane ili neformalne aktivnosti i okruženja. Rad s mladima omogućuje mladima razvoj vještina koje stvaraju uvjete za smisleno sudjelovanje u društvu.

Neformalno učenje je strukturirana obrazovna aktivnost koja se odvija izvan formalnog školskog sustava. Obično je usmjerena na sudionike, dobrovoljna, fleksibilna i prilagođena potrebama skupine.

Siguran prostor je okruženje u kojem se svi sudionici osjećaju slobodno izraziti svoje mišljenje, postavljati pitanja i sudjelovati bez straha od osuđivanja, ismijavanja ili diskriminacije. Uključuje međusobno poštovanje, privatnost i konstruktivne razgovore o osjetljivim temama.

Participativne metode su aktivnosti usmjerene na aktivno uključivanje sudionika u proces učenja – kroz raspravu, zajedničko stvaranje, igru uloga i suradničko rješavanje problema – umjesto pasivnog primanja informacija.

Učenje usmjereno na mlade (Youth-Centred Design) predstavlja pristup osmišljavanju aktivnosti, komunikacije i intervencija prema stvarnim potrebama, iskustvima i motivaciji mladih, umjesto prema pretpostavkama odraslih o tome što mladi trebaju.

Dezinformacije i pogrešne informacije (Misinformation vs. Disinformation) odnose se na netočne ili lažne informacije koje se dijele bez namjere ili s namjerom obmanjivanja. Dezinformacije su lažne ili obmanjujuće informacije koje se namjerno stvaraju i šire kako bi se nekoga dovelo u zabludu. Obje vrste predstavljaju izazov u području digitalnog zdravlja te zahtijevaju različite strategije odgovora.

Struktura modula

Modul je organiziran u tri međusobno povezana koraka. Svaki korak nadovezuje se na prethodni – od teorijskih osnova prema aktivnom radu i završnoj refleksiji.

Aktivnost	Trajanje
Korak 1 – Digitalna iskra	30 minuta (sinkrono, samostalno usmjeren
Korak 2 – Laboratorij vještina	2–3 sata (radionica uživo uz voditelja)
Korak 3 – Individualna procjena	15 minuta (individualna refleksija)

4.1. Materijali i oprema

Za provedbu cijelog modula potrebno je pripremiti sljedeće materijale i opremu.

Digitalna oprema

- Zaslon i audiouređaj (zvučnici) za prikaz kratkog uvodnog videa.

Materijali za radionicu

- Flipchart papir i stalci.
- Samoljepljivi papirići (Post-it).
- Markeri u boji.

Materijali za provedbu aktivnosti

- Upute za voditelja za svaku aktivnost (nalaze se u ovom dokumentu).
- Tiskane kopije predloška Strategy Design Template (po jedna za svaku skupinu).
- Tiskane kopije predloška Individual Assessment Template (po jedna za svakog sudionika).

Korak 1 – Digitalna iskra

Format: kratki uvodni video uz vođenu raspravu.

Trajanje: 30 minuta.

Svrha: upoznati sudionike s osnovnim teorijskim konceptima koji će biti potrebni za aktivno sudjelovanje u radionici Laboratorij vještina.

5.1 Ključne teme

Video obuhvaća sljedeće teme:

- Što je zdravstvena pismenost i zašto je važna u radu s mladima?
- Uloga osoba koje rade s mladima u promicanju zdravstvene pismenosti: mogućnosti, odgovornosti i ograničenja.

- Digitalno zdravstveno okruženje: kako mladi pristupaju informacijama, što ih čini vjerodostojnima i koje rizike ono nosi.
- Razlika između pogrešnih informacija (misinformation) i dezinformacija (disinformation) te kako obje utječu na mlade.
- Načela pristupa osjetljivim zdravstvenim temama: sigurno okruženje, neosuđivanje i uključivost.

5.1 Ključne teme

Video dodatno obrađuje:

- Što je zdravstvena pismenost i zašto je važna u radu s mladima?
- Ulogu osoba koje rade s mladima u promicanju zdravstvene pismenosti.
- Odgovornosti i ograničenja u radu s mladima.
- Digitalno zdravstveno okruženje: kako mladi pristupaju informacijama, što ih čini vjerodostojnima i koje rizike ono nosi.
- Razliku između pogrešnih informacija (misinformation) i dezinformacija (disinformation) te njihov utjecaj na mlade.
- Pristupe razgovoru o osjetljivim zdravstvenim temama: sigurno okruženje, izbjegavanje osuđivanja i uključivost.

5.2 Uvodni video

Korak Digitalna iskra temelji se na sljedećem uvodnom videu koji sudionici trebaju pogledati prije dolaska na radionicu Laboratorij vještina.

Uvodni video: youtube.com/watch?v=cQiyKRjC_LU

Prije gledanja razmislite o sljedećem: na koji način vi kao osoba koja radi s mladima podržavate zdravstvenu pismenost u svakodnevnom radu? S kojim se zdravstvenim temama mladi najčešće obraćaju za pomoć ili savjet?

Korak 2 – Laboratorij vještina (Skills Lab)

Format: radionica uživo koju vode educirani/e osobe koje rade s mladima.

Trajanje: 2–3 sata, uključujući kratku stanku.

Fokus: praktično učenje, grupne rasprave, iskustvene aktivnosti i suradnički rad.

Laboratorij vještina predstavlja središnji praktični dio ovog modula. Organiziran je kroz četiri uzastopne aktivnosti, pri čemu se svaka nadovezuje na prethodnu. Cjelokupni proces vodi sudionike od mapiranja stvarnih digitalnih zdravstvenih navika mladih, preko razvoja vještina vezanih uz pojedine teme, do osmišljavanja vlastitih intervencija za promicanje zdravstvene pismenosti te završne zajedničke refleksije.

6.1 Aktivnost 1 – Mapiranje stvarnosti mladih (Youth Reality Mapping)

Trajanje: 30 minuta.

Ova aktivnost polazi od stvarnih iskustava sudionika u radu s mladima. Prije osmišljavanja intervencija ili rasprave o teoriji, sudionici najprije analiziraju i međusobno dijele svoja zapažanja o tome kako mladi u njihovom okruženju pristupaju zdravstvenim informacijama, kako ih koriste i kako na njih utječu informacije dostupne na internetu.

Takav pristup osigurava da se sve daljnje aktivnosti temelje na stvarnoj praksi i iskustvu, a ne na pretpostavkama.

1. dio: Mapiranje izvora informacija – 10 minuta

Sudionici rade u malim skupinama od tri do četiri osobe. Svaka skupina dobiva flipchart papir ili samoljepljive papiriće.

Zadatak je popisati sve načine na koje mladi s kojima rade trenutno dolaze do zdravstvenih informacija, uključujući formalne i neformalne izvore te online i offline kanale. Primjeri mogu uključivati: TikTok, YouTube, školsku nastavu, prijatelje, obitelj, zdravstvene djelatnike, organizacije u zajednici

Uputa za skupine: razmišljajte što šire. Cilj je prikazati cjelokupnu sliku načina na koji mladi u vašem okruženju dolaze do zdravstvenih informacija, a ne samo očite digitalne kanale.

2. dio: Analiza digitalnih navika i trendova – 10 minuta

Ostajući u istim skupinama, sudionici analiziraju digitalna ponašanja koja primjećuju: koje platforme mladi najviše koriste, kako komuniciraju sa sadržajem (pregledavanje sadržaja, dijeljenje, praćenje trendova, komentiranje), koji su zdravstveni trendovi trenutno prisutni među mladima s kojima rade.

Skupine pritom razmatraju, primjerice: fitness izazove, savjete o prehrani, sadržaje vezane uz mentalno zdravlje, wellness influencere, ili bilo koje druge obrasce koji su trenutačno vidljivi među mladima.

3. dio: Grupna rasprava o rizicima i prilikama – 10 minuta

Sve se skupine ponovno okupljaju na zajedničkoj raspravi. Voditelj/ica na ploči iscrtava dva stupca: rizici i prilike. Sudionici iznose primjere iz prethodnih aktivnosti.

Rasprava nije usmjerena samo na prepoznavanje rizika i prilika, nego i na razmatranje područja u kojima osobe koje rade s mladima mogu ostvariti najveći pozitivan učinak.

Pitanja za voditelja/icu

- Što vas najviše zabrinjava u vezi s načinom na koji mladi u vašem okruženju dolaze do zdravstvenih informacija?
- Koje pozitivne prilike vidite u digitalnim prostorima u kojima mladi provode svoje vrijeme?
- Gdje osobe koje rade s mladima mogu ostvariti najveći utjecaj, a gdje su granice njihove uloge?

6.2 Aktivnost 2 – Tematske radionice (Topic Labs)

Trajanje: ukupno 1 sat (15 minuta po radionici).

Ova aktivnost razvija praktične vještine sudionika kroz četiri prioritetne zdravstvene teme primjenom modela rotirajućih radionica.

Svaka radionica pruža usmjereno, praktično iskustvo primjene metoda rada koje su povezane s jednom tematskom cjelinom.

Rotacijski model omogućuje da svi sudionici prođu kroz sve četiri teme prije nego što započnu s Laboratorijem za izradu strategija (Strategy Design Lab).

Organizacija i provedba

Pripremite četiri radne postaje, pri čemu je svaka posvećena jednoj prioritetnoj temi. Podijelite sudionike u četiri manje skupine. Svaka skupina započinje rad na drugoj postaji te se rotira svakih 15 minuta. Rotacije jasno najavite i strogo vodite računa o vremenu.

Ako je moguće, svakoj postaji dodijelite jednog voditelja ili jednu voditeljicu. Ako to nije izvedivo, na svakoj postaji pripremite jasne pisane upute kako bi skupine mogle raditi samostalno.

Postaja 1: Mentalno zdravlje	Postaja 2: Seksualno i reproduktivno zdravlje	Postaja 3: Prehrana i slika o tijelu	Postaja 4: Ovisnosti i pritisak vršnjaka
<i>Prepoznavanje okidača stresa</i>	<i>Razotkrivanje mitova o seksualnom zdravlju</i>	<i>Analiza utjecaja medija na sliku o tijelu</i>	<i>Simulacije vršnjačkog utjecaja</i>
<i>Promicanje emocionalne dobrobiti</i>	<i>Scenariji i rasprava o pristanku</i>	<i>Aktivnosti za jačanje samopoštovanja</i>	<i>Igra uloga – vještine odbijanja</i>
<i>Igra uloga – odgovor u kriznim situacijama</i>	<i>Vježbe sigurne komunikacije</i>	<i>Izazov: slika tijela na društvenim mrežama</i>	<i>Mitovi i činjenice o ovisnostima</i>

Završna rasprava – 5 minuta

Nakon što sve skupine završe rad na sve četiri postaje, okupite sve sudionike. Postavite sljedeća pitanja: koja vam je postaja bila najrelevantnija za vaš trenutni rad? Koju biste vještinu ili tehniku mogli odmah primijeniti u svojoj praksi?

Ova kratka refleksija služi kao priprema za Laboratorij za izradu strategija (Strategy Design Lab) koji slijedi.

6.3 Aktivnost 3 – Laboratorij za izradu strategija (Strategy Design Lab)

Trajanje: do 1 sat (35–40 minuta za izradu prijedloga + 20 minuta za prezentacije)

Ovo je središnja praktična aktivnost modula. Sudionici rade u skupinama kako bi osmislili praktičnu intervenciju zdravstvene pismenosti usmjerenu mladima, koju bi mogli realno provesti u vlastitom okruženju rada s mladima.

Tijekom cijelog procesa naglasak je na:

- izvedivosti,
- aktivnom uključivanju mladih,
- te jasnoj povezanosti sa zdravstvenom pismenošću.

Format i zadatak

Podijelite sudionike u skupine od tri do pet osoba.

Svaka skupina odabire:

- jednu od četiri prioritetne zdravstvene teme,
- jedan format intervencije.

Pobrinite se da različite skupine rade na različitim temama.

Dostupni formati intervencije

- radionica,
- kampanja podizanja svijesti na društvenim mrežama,
- edukacija koju provode vršnjaci (peer education),
- digitalni izazov.

Svaka skupina koristi Predložak za izradu strategije (Strategy Design Template) (dostupan kao zaseban dokument) kako bi strukturirala svoju intervenciju.

Skupine imaju 35–40 minuta za ispunjavanje predloška, nakon čega slijedi trominutna prezentacija cijeloj skupini.

Očekivani rezultat

Svaka skupina predaje ispunjeni Predložak za izradu strategije te održava trominutnu prezentaciju svog prijedloga.

Nakon svake prezentacije slijedi kratka povratna informacija ostalih sudionika.

Napomena za voditelja/icu

Upute za sudionike: sada ćete osmisliti kratku intervenciju zdravstvene pismenosti namijenjenu mladima.

Vaš je zadatak izraditi realističnu, zanimljivu i praktičnu aktivnost koju biste zaista mogli provesti u svom radu s mladima.

Intervencija treba biti: prilagođena mladima, participativna, uključiva, praktična, te provediva u stvarnim uvjetima rada s mladima.

Pitanja koja mogu pomoći ako skupine zapnu: kako bi mladi stvarno doživjeli ovu aktivnost? Je li aktivnost realno provediva u vašem lokalnom okruženju, s vremenom, proračunom i resursima kojima raspolazete? Što ovu aktivnost čini zanimljivom i privlačnom mladima, a ne samo informativnom? Na koji način ova aktivnost osnažuje mlade, umjesto da im samo govori što trebaju učiniti?

Predložak za izradu strategije**Dio A — Basic Information**

Naziv skupine: _____

Odabrana tema:

- ☐ Mentalno zdravlje ☐ Seksualno i reproduktivno zdravlje
☐ Prehrana i slika o tijelu ☐ Ovisnosti i pritisak vršnjaka

Odabrani format

- ☐ Radionuca ☐ Kampanja na društvenim mrežama
☐ Edukacija koju provode vršnjaci ☐ Digitalni izazov

Dio B – Ciljna skupina

Kome je intervencija namijenjena? (dobna skupina, okruženje, posebne potrebe)

--

Veličina skupine

☐ 5–10 ☐ 10–15 ☐ 15–25 ☐ Ostalo: -----

Dio C – Problem i Cilj

Koji problem ili potrebu ova intervencija rješava?

--

--

Glavni ishod učenja (1–2 rečenice)
Nakon ove aktivnosti mladi će moći:

--

Dio D – Opis aktivnosti

Naziv intervencije: _____

1. Uvod (5 minuta)

Što se događa? Kako ćete predstaviti temu i uključiti sudionike?

–

2. Glavna aktivnost (20–30 minuta)

Što će sudionici konkretno raditi? Opišite korak po korak.

–

–

3. Refleksija i završetak (10 minuta)

Na koji ćete način zaključiti aktivnost i pomoći sudionicima da sažmu i učvrste naučeno?

–

Dio E – Metode i alati

Korištene metode:

- ☐ Grupna rasprava ☐ Igra uloga ☐ Kviz / igra ☐ Digitalni alati
- ☐ Video ☐ Društveni mediji ☐ Vršnjačka edukacija
- ☐ Kreativni zadaci

Potrebni alati i materijali:

Dio F – Uključivanje mladih i inkluzivnost

Za svako od sljedećih područja ukratko objasnite na koji ih način vaša intervencija uključuje:

Prilagođeno mladima:

--

Uključivo i sigurno:

--

Participativno:

--

Dio G – Plan provedbe

Procijenjeno trajanje: ----- minuta

Mjesto provedbe

☐ Centar za mlade ☐ Škola ☐ Online ☐ Prostor zajednice

☐ Ostalo: -----

Potreban broj voditelja: -----

Dio H – Očekivani učinak i provjera kvalitete

Koje promjene očekujete kod mladih nakon ove aktivnosti?

Kontrolni popis kvalitete – prije prezentacije provjerite:

- ☐ Je li aktivnost jasno strukturirana i logično osmišljena?
- ☐ Je li realno izvediva s obzirom na vrijeme i raspoložive resurse?
- ☐ Je li format i jezik doista prilagođen mladima?
- ☐ Je li aktivnost sigurna i uključiva za raznoliku skupinu mladih?
- ☐ Je li zdravstvena pismenost jasno i izravno uključena u aktivnost?

Aktivnost 4 – Refleksija i završna grupna rasprava

Trajanje: 15 minuta.

Ova završna aktivnost pomaže sudionicima obraditi ono što su naučili, podijeliti povratne informacije i radionicu privesti kraju na smislen način. Voditelj/ica odabire jednu od dvije ponuđene metode, ovisno o energiji skupine, njezinoj veličini i raspoloživom vremenu.

Obje metode imaju isti cilj: učvrstiti naučeno, prikupiti povratne informacije i omogućiti sudionicima osjećaj zaokruženosti i završetka radionice.

Opcija A – Refleksija o učenju (10 minuta)

Sudionici odvoje nekoliko minuta za individualno promišljanje prije nego što svoja razmišljanja podijele sa skupinom.

Voditelj/ica naglašava da ne postoje točni ni pogrešni odgovori – cilj je iskrena osobna refleksija.

Preporučena pitanja za raspravu

- Koja je najvažnija spoznaja ili trenutak učenja koji nosite sa sobom iz današnje radionice?
- Koja vam je aktivnost ili tema bila najrelevantnija za vaš rad s mladima i zašto?
- Koju konkretnu aktivnost sada osjećate sigurnije provesti nakon ove edukacije?
- Koja vam je tema zdravstvene pismenosti i dalje izazovna ili u vezi s kojom osjećate nesigurnost u radu s mladima?

Opcija B – Krug povratnih informacija (5 minuta)

Sudionici stanu u krug.

Voditelj/ica kaže:

„Radionicu ćemo završiti kratkim krugom povratnih informacija. Svatko će imati priliku podijeliti kako se danas osjećao i što nosi sa sobom nakon radionice. Sudjelovanje je dobrovoljno, a svaki odgovor treba biti jedna rečenica.”

Primjeri početaka rečenica

- „Jedna riječ koja opisuje kako se sada osjećam je...”
- „Jedna stvar koju danas posebno cijenim je...”
- „Jedna stvar koju ću primijeniti u svom radu s mladima je...”
- „Jedno malo poboljšanje koje bih predložio/predložila je...”

Završna riječ voditelja/ice

„Hvala vam na otvorenosti, idejama i energiji tijekom današnje radionice. Vaša promišljanja pomoći će nam unaprijediti ovaj program i osigurati da doista odgovara potrebama osoba koje rade s mladima i samih mladih.”

Korak 3 – Individualna procjena

Trajanje: 15 minuta.

Nakon završetka svih radionica svaki sudionik ispunjava individualnu samoprocjenu.

Svrha ove aktivnosti je učvrstiti osobno učenje, prepoznati najvažnije spoznaje te promisliti kako se vještine i strategije razvijene tijekom ovog modula mogu primijeniti u budućem radu s mladima.

Individualna procjena ispunjava se samostalno i ne dijeli se sa skupinom, osim ako sudionik to želi.

Ona također predstavlja dio dokaza za stjecanje značke Digital Health Achiever.

7.1 Predložak individualne procjene

Ime i datum

Ime: _____

Datum: _____

Dio A – Refleksija o učenju na radionici

Koja je najvažnija stvar koju ste naučili tijekom današnje radionice?

--

--

Koja vam je aktivnost najviše pomogla razumjeti zdravstvenu pismenost mladih? Zašto?

--

--

Koje nove vještine ili strategije osjećate da sada možete s pouzdanjem primjenjivati u radu s mladima?

--

Dio B – Samoprocjena

Ocijenite svoje znanje u sljedećim područjima prema ljestvici:

1 = potrebno značajno unapređenje 2 = u razvoju 3 =

kompetentan/kompetentna 4 = samouvjeren/samouvjerena 5 = vrlo samouvjeren/samouvjerena

Dio C – Primjena u praksi

Kako ćete ono što ste danas naučili primijeniti u svom radu s mladima?

Koju ćete jednu konkretnu aktivnost poduzeti tijekom sljedećeg mjeseca na temelju ove radionice?

Dio D – Završna refleksija

Kako biste ukupno ocijenili svoje iskustvo učenja na ovoj radionici?

- ☐ Izvrsno
- ☐ Dobro
- ☐ Prosječno
- ☐ Potrebna poboljšanja

Dodatni komentari ili prijedlozi

--

--

Ključna napomena

- Individualna procjena služi osobnoj refleksiji, a ne vrednovanju uspješnosti. Iskreni odgovori vrijedniji su od „uljepšanih“ odgovora.
- Ljestvica samoprocjene od 1 do 5 predstavlja prikaz vašeg trenutačnog osjećaja kompetentnosti, a ne mjeru vaše vrijednosti kao osobe koja radi s mladima. Prepoznavanje područja za razvoj prvi je korak prema napretku.
- Konkretna aktivnost koju navedete u Dijelu C najvažniji je rezultat ove procjene. Napišite nešto što ćete zaista provesti u praksi.