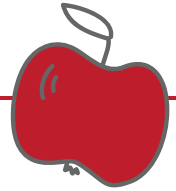


ЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ

Приручник за наставнике основних школа
Републике Српске



САДРЖАЈ

ИМПРЕСУМ:

Радна група на нивоу Републике Српске:

доц. др Наташа Цвијановић
проф. Енеа Хотић
др Марина Миловановић
проф. Слађана Танасић
др Славко Драгосављевић
мр Дајана Глувић
проф. Гордана Попадић
др Слађана Шиљак
проф. др Сања Радетић Ловрић
проф. Драгана Требовац
проф. Драженка Шобат

Тираж:

XX примјерака

Мјесто и година издавања:

Бања Лука, јануар 2023. године

Штампа:

XXXXX

6	РИЈЕЧ ПРИРЕЂИВАЧА
7	ВОДИЧ КРОЗ ПРИРУЧНИК
11	УВОД
11	Здрави животни стилови <i>(Сања Радетић Ловрић)</i>
13	ВАЖНО ЈЕ БРИНУТИ СЕ ЗА...
13	Репродуктивно здравље <i>(Слађана Шиљак)</i>
17	► ДРУГИ РАЗРЕД
18	ЕМПАТИЈА
19	ЉУТЊА – КАКО СЕ ОХЛАДИТИ?
21	ОСЈЕЋАМ СЕ СИГУРНО У ПОРОДИЦИ И У ШКОЛИ <i>(Драженка Шобат)</i>
22	ЗДРАВА ИСХРАНА
24	НА ЗДРАВЉЕ, НА РАДОСТ! <i>(Драженка Шобат)</i>
25	РАЗИГРАНО ВОЂЕ <i>(Драгана Требовац, Енеа Хотић)</i>
27	► ТРЕЋИ РАЗРЕД
28	НАША ОСЈЕЋАЊА
32	КАКО МОЖЕМО КОНТРОЛИСАТИ ЕМОЦИЈУ - БИЈЕС?
34	ЉУБАВ
35	ЧУВАЈМО ЗДРАВЉЕ
38	► ЧЕТВРТИ РАЗРЕД
39	РАЗВИЈАЊЕ ПЕРЦЕПЦИЈЕ О СЕБИ: „Шта волим код себе“
40	МОЈА ОСЈЕЋАЊА: „Има нешто што ме тишти“
41	СУКОБЉАВАЊЕ: „Како се осјећамо када се сукобљавамо?“
43	РАЗВИЈАЊЕ ПОЗИТИВНЕ СЛИКЕ О СЕБИ: „Игром до себе“ (Модел 1)
44	РАЗВИЈАЊЕ ПОЗИТИВНЕ СЛИКЕ О СЕБИ: „Игром до себе“ (Модел 2)
46	БЕЗ НАСИЉА <i>(Драженка Шобат)</i>
47	ЈА КАО ЕКОЛОШКО БИЂЕ <i>(Драженка Шобат)</i>
50	► ПЕТИ РАЗРЕД
52	ИМАМ ПРОБЛЕМ: Кома се могу обратити?
54	МОЈА СИМПАТИЈА <i>(Драженка Шобат)</i>
56	ПУБЕРТЕТ И ОСТАЛЕ СТВАРИ <i>(Драженка Шобат)</i>
58	ЈА НА ПРЕЛАСКУ ИЗ РАЗРЕДНЕ У ПРЕДМЕТНУ НАСТАВУ



Влада Републике Српске
Министарство просвјете и културе



59 ► ШЕСТИ РАЗРЕД

- 61 КО САМ ЈА, А КО СМО МИ? (Модел 1)
61 КО САМ ЈА, А КО СМО МИ? (Модел 2)
63 РЕЦЕПТ ЗА СРЕЋНУ ШКОЛУ (Модел 1)
63 РЕЦЕПТ ЗА СРЕЋНУ ШКОЛУ (Модел 2)
66 ПРИЧА ЈЕДНЕ ШОЉИЦЕ ЗА ЧАЈ
(Драгана Требовац, Енеа Хотић)
67 ОГЛЕДАЛО КОЈЕ ЛУТА СВИЈЕТОМ (физичке и психичке карактеристике пубертета)
(Драгана Требовац, Енеа Хотић)
68 МАГИЧНИ ШЕШИР
(Драгана Требовац, Енеа Хотић)
69 ИМУНОЛОШКИ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА
70 ОПАСНОСТИ У ОКОЛИНИ КОЈЕ МОГУ ДА УГРОЗЕ ЗДРАВЉЕ И ЖИВОТ
72 РОДИТЕЉСКИ САСТАНАК
(Драгана Требовац, Енеа Хотић)

73 ► СЕДМИ РАЗРЕД

- 75 ДРУШТВЕНА ОДГОВОРНОСТ И МОРАЛНЕ ДИЛЕМЕ (Трендови у друштву)
78 ВОЛИ, МАЊЕ БОЛИ
(Драгана Требовац, Енеа Хотић)
80 БРИГА О ТИЈЕЛУ И ЛИЧНА ХИГИЈЕНА У ПУБЕРТЕТУ, ЗАШТИТА ФИЗИЧКОГ,
РЕПРОДУКТИВНОГ И МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА
84 ЛАВИРИНТ ПУБЕРТЕТА /АДОЛЕСЦЕНЦИЈЕ (тјелесне и психолошке промјене у
пубертету)
87 БОНТОН НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА
89 БЕЗБЈЕДНОСТ ДЈЕЦЕ НА ИНТЕРНЕТУ
92 Е- БОНТОН
(Драгана Требовац, Енеа Хотић)

94 ► ОСМИ РАЗРЕД

- 95 РАЗЛИЧИТИ ПОГЛЕДИ НА ИСТУ СИТУАЦИЈУ: „Кад станем у туђе ципеле“
102 СТОП НАСИЉУ МЕЂУ ДЈЕЦОМ: „Учини шта можеш“
104 ИЗГРАДЊА ГРУПНОГ ПОВЈЕРЕЊА
106 СУРФАЈ, АЛИ РАЗМИШЉАЈ
(Драгана Требовац, Енеа Хотић)
107 СА РИЈЕЧИ НА ДЈЕЛА
(Драгана Требовац, Енеа Хотић)
108 РАЗЛИЧИТИ СМО – ТО НАС СПАЈА (различити погледи на ситуацију)
(Драгана Требовац, Енеа Хотић)
109 ЗНАЧАЈ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ И МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА – У ЗДРАВОМ ТИЈЕЛУ
ЗДРАВ ДУХ (стил живота и промјена у понашању)
111 ЗАВИСНОСТ САВРЕМЕНОГ ДОБА (коцкање/клађење, компјутерске игрице,
друштвене мреже)

114 ► ДЕВЕТИ РАЗРЕД

- 115 ТРАДИЦИОНАЛНА И САВРЕМЕНА ПОРОДИЦА
118 ЗАШТИТА ФИЗИЧКОГ И МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА
122 УЛОГА ПОРОДИЦЕ И ЗДРАВО РОДИТЕЉСТВО
124 БРАК И ПОРОДИЧНЕ ВРИЈЕДНОСТИ (здрави темељи заједнице)
126 ЦИКЛУСИ У РАЗВОЈУ ПОРОДИЦЕ
130 ОСАМОСТАЉИВАЊЕ И СУКОБ ГЕНЕРАЦИЈА
132 ТЕМЕЉНЕ ЖИВОТНЕ ВЈЕШТИНЕ (управљање емоцијама, комуникација, изградња
односа, друштвена одговорност, критичко мишљење)
136 АМБАСАДОРИ ДОБРЕ ВОЉЕ (континуирана активност)
(Драгана Требовац, Енеа Хотић)
137 МОЈИ ИЗБОРИ И ОДЛУКЕ (дебата, заузимање и брањење личног става, уз
поштовање слободе говора)
139 САЗНАО/ЛА САМ
140 ШКОЛСКИ ХОДНИЦИ – КАД НИСАМ НА ЧАСУ
(Драгана Требовац, Енеа Хотић)

142 ШТА ЈЕ ЈОШ ВАЖНО ЗНАТИ О НАШЕМ ЗДРАВЉУ

146 ЛИТЕРАТУРА

РИЈЕЧ ПРИРЕЂИВАЧА

Поштовани наставници,

У наставном програму за васпитни рад у одјељењској заједници у основној школи (од 2. до 9. разреда) у Републици Српској, предвиђена је посебна област **Здрави животни стилови**, у оквиру које су дефинисане теме и исходи учења, а понуђени су и наставни садржаји. Теме, исходи и наставни садржаји су прилагођени узрасним карактеристикама и интересовањима ученика (актуелне теме), док је прилагођавање специфичностима одјељења омогућено наставницима. Здрави животни стилови подразумевају теме усмјерене ка правилном расту и развоју здраве и цјеловите личности.

Наставницима је остављена слобода избора и комбиновања наставних садржаја којима ће, не само омогућити остваривање очекиваних исхода учења, него и пружити прилику ученицима да на креативан начин разговарају о одређеним темама. Исходи учења служе наставницима као основа за планирање и водич су у избору наставних садржаја. Операционализацију очекиваних исхода учења извршиће сваки наставник у складу са специфичностима одјељења у којим се реализује васпитни рад у одјељењској заједници.

У приручнику су понуђени примјери радионица за различите теме из области Здрави животни стилови, чиме се подстиче сазнавање о здравим животним навикама те учествовање у процесу креирања окружења које дјелује подстицајно на сваког ученика у складу са његовим личним способностима. Радионице су осмишљене тако да подразумевају активно учешће ученика у раду, помажу јачању комуникативних вјештина кроз културу самог изражавања, јачању другарства, подстичу истраживачки дух код ученика и помажу им у схватању и превазилажењу евентуалних изазова у њиховом одрастању, као и доношењу „добрих“ одлука за себе и друге. Мотивисање ученика да уче једни од других кроз активности у оквиру радионица ојачаће њихове компетенције приликом рјешавања питања која су у вези са здравим животним стиловима, али и у другим сферама живота.

С обзиром на то да се реализацијом радионица кроз васпитни рад у одјељењској заједници јача васпитна улога школе и партнерски однос са родитељима у васпитавању ученика/младих, радионички приступ оваквим темама предлажен је као континуирана активност, кроз све разреде.

Кроз одабир садржаја као и тема из Наставног плана и програма у Републици Српској руководили смо се одржавањем континуитета усвајања знања о здравим животним стиловима, сматрајући да једино цјеловит приступ може дати дугорочне резултате.

Приручник који је пред вама један је од резултата учешћа Министарства просвјете и културе и Републичког педагошког завода Републике Српске у оквиру пројекта „Свеобухватно образовање о здрављу младих“ који се у васпитно-образовном систему Републике Српске реализује под покровитељством Популационог фонда Уједињених нација у Босни и Херцеговини.

Предложене радионице, могу да вам буду подстицај за осмишљавање и реализацији властитих радионица и примјера добре праксе у оквиру области Здрави животни стилови.

Приређивачи

ВОДИЧ КРОЗ ПРИРУЧНИК

Унапређивање менталног и физичког здравља је веома важан сегмент у одрастању ученика, јер здравље представља највећу људску вриједност. Ради промоције здравља и спречавања (превенције) болести неопходна је континуирана брига о здрављу кроз образовање и упознавање о властитом ЈА и свијету у којем живимо, породичном животу, животним вриједностима и вјештинама, сексуалности, превенцији насиља и развијању пријатељских односа и социјалних контаката. Знања, вјештине и ставови ученика о овим питањима могу су унаприједити кроз обједињен приказ у оквиру понуђеног приручника који се ослања на област Здравих животних стилова у оквиру Наставног програма за васпитни рад у одјељењској заједници.

Како смо већ навели, понуђене су и радионице које данас имају своју широку примјену на различите области живота, теме и омиљене су за учеснике свих узрасних група. Васпитно-образовни систем своју улогу може увелико остварити управо кроз примјену оваквог модела групног рада. Поред тога, овај модел рада је добар начин афирмације и остваривања професионалних задатака васпитно-образовних радника на часовима одјељењске заједнице. Радионице у приручнику подстичу активно учешће ученика у идентификовању одређених ситуација које могу да угрозе или унаприједи њихово физичко и ментално здравље како би лакше пребродили све оно што их тишти у периоду адолесценције, али и да схвате промјене које им се дешавају те да се правилно носе са њима.

У погледу структуре, у приручнику, на самом почетку можете се упознати са појмовима који описују животне стилове, те шта подразумева подучавање ученика здравим стиловима живота, као и томе шта је здравље и како га заштитити и сачувати. Приручник, у својој даљој структури, прати по разредима важећи Наставни план и програм за рад у одјељењској заједници у основним школама Републике Српске. Уочићете да је област **Здрави животни стилови**, у посебној табели издвојена испод сваког наслова који означава поједине разреде са претходно наведеним *Посебним циљевима*. Након тога, наведени су Исходи учења на основу којих сазнајемо шта ће ученици након обрађених наставних садржаја моћи, знати и умјети и које компетенције ће стећи. И на крају, прије него што су понуђени приједлози конкретних радионица (по разредима), наставнику су у табели разврстане радионице на основу тема и садржаја из наставног плана и програма из области **Здрави животни стилови**.

Руководећи се Међународним техничким водичем који је утемељен на бројним међународним конвенцијама о људским правима које наглашавају право сваког појединца на образовање и највиши могући стандард здравља и добробити, а којег је израдио Сектор за образовање UNESCO-а, приручник који је пред Вама, истиче одређена подручја у оквиру којих се понављају одређене теме више пута са све већом сложености, притом надовезујући се на претходно знање које ученик има. То су: *Разумијевање рода и пола, Односи – пријатељство и конфликти, Људско тијело и развој, Насиље и сигурност, Здравље младих и значај превенције за унапређивање њиховог физичког и менталног здравља и Породица*.

Разумијевање рода и пола: Кроз понуђене интерактивне радионице, у оквиру овог подручја наставник упознаје ученике са основним појмовима важним за разумијевање родних улога, родних односа и социјалних обиљежја здравља. Управо ово подручје представља основу за друге радионице јер ће његовим разумијевањем ученици лакше усвојити теме обрађене у оквиру других подручја. Сврха овог подручја је да подстакне развој критичке свијести ученика о стереотипним конструкцијама родних улога, а које се доводе у везу са ризичним понашањима, односу према себи и свом здрављу као и начинима поступања према другима. Вашој пажњи препоручујемо радионице: *Развијање перцепције о себи – Шта волим код себе?, Зашто долази до сукоба и конфликта, врсте конфликта?* (наставник сам креира радионицу), *Међусобне везе (позитивне и негативне особине), Односи између дјечака и дјевојчица – прве симпатије* (наставник сам креира радионицу), *Афирмација – уочавање позитивних односа* (наставник сам креира радионицу), *Друштвена одговорност и моралне дилеме и трендови у друштву, Изградња односа (управљање емоцијама) –* (наставник сам креира радионицу), *Породица и брак (традиционална и савремена породица), Улога породице и здраво родитељство, Брак и породичне вриједности (здрави темељи заједнице), Циклуси у развоју породице –* (наставник сам креира радионицу) *и Осамостаљивање и сукоб генерација*.

Односи – пријатељство и конфликти: Превасходни циљ радионица у оквиру овог подручја јесте да се помогне младима да лакше разумију социјалне контакте и критички размишљају о здравим и нездравим односима. У другом, трећем, четвртном и петом разреду ученици треба да идентификују основна осјећања и како да реагују у ситуацијама које изазивају љутњу или радост те да су свјесни сигурности коју треба да осјећају у породици али и у школи. У вишим разредима у оквиру овог подручја ученици ће постепено да схватају како настају сукоби, колико је важно схватити друге да би и сами били схваћени. Сврха ових активности јесте да се пронађе начин да се млади охрабре да кроз квалитетну комуникацију рјешавају настале проблеме и неспоразуме те развију културу дијалога. Посебна пажња посвећена је интеграцији садржаја који ће оснажити младе да се лакше супротстављају негативном међувршњачком утицају и нездравим навикама те да их мијењају. У нижим разредима нагласак је на основним емоцијама, спознаји шта то доводи до сукоба, разумијевању онога што сваки ученик може да уради како би препознао своја сопствена осјећања у вези са одређеним ситуацијама, значај пријатељства, породице. Радионице које се могу користити су: *Важност емпатије и шта она треба да значи?, Како можемо контролисати емоцију – бијес?, Љубав, Сукобљавање. Како се осјећамо када се сукобљавамо?, Игром до себе, Без насиља, Имам проблем - коме се могу обратити у породици, Моја симпатија, Ко сам ја?- Ко смо ми?, Рецепт за срећну школу, Прича једне шољице за чај, Воли, мање боли, Стоп насиљу! Учини шта можеш, Управљање емоцијама и комуникација, Показатељи развијености животних вјештина.*

Људско тијело и развој – Постоји неколико разлога зашто је важно разумијевање општих карактеристика развоја људског тијела, односно зашто неко ко се бави васпитно-образовним радом треба да зна шта карактерише поједине фазе развоја човјека. Један од разлога налазимо у поштивању принципа развојно примјерене праксе, а то значи да свака активност са ученицима треба да буде прилагођена његовим могућностима и развојним потребама. Поред тога, треба водити рачуна и о друштвеном контексту као оквиру у којем се јавља и у којем егзистира само васпитање и образовање дјеце и младих. Тако се васпитање и образовање и посматра: у односу са осталим друштвеним манифестацијама, засновано на одређеним вриједностима, етичким начелима, увјерењима о дјетету и младом човјеку.

У периоду пубертета су млади под израженим утицајем друштвених очекивања и идеала те могу лако постати незадовољни својим изгледом. Стога је потребно младима омогућити одрастање уз осјећај познавања, прихватања и разумијевања властитог тијела те уз осјећај самопоуздања. Правовремена едукација о пубертету је потребна, што истичу и бројна истраживања и међународни документи који су се бавили овом проблематиком када је потврђено да се млади требају на вријеме упознати са свим промјенама које ће им се десити у овом периоду. Рад са младима у оквиру овог подручја има за циљ да се млади оснаже и да разумију сваку промјену која им се дешава, да се на вријеме избјегне страх од тих промјена, незадовољство или забринутост. Учење на овакав начин, уз интеракцију са осталим наставним предметима, треба додатно ученике да упозна са грађом и функцијама репродуктивних органа. Радионице које ће Вам помоћи у томе су: *Хигијена тијела, Има нешто што ме тишти, Карактеристике развоја и наговјештај пубертета, Пубертет и остале ствари, Особине пубертета – физичке и психичке карактеристике, Огледало које лута свијетом, Брига о тијелу и лична хигијена у пубертету, Лавиринт пубертета/адолесценције, Управљање емоцијама (наставник сам креира радионицу), Прихватање и разумијевање властитог тијела, Различити смо – то нас спаја, Заштита физичког и менталног здравља.*

Насиље и сигурност: У оквиру овог подручја млади ће се упознати са формама насиља која постоје, научиће како да исправно формирају своје ставове те да развију нулту толеранцију према свим формама насиља. Свјесни да се поједине форме насиља сматрају увријеженим понашањем у неким ситуацијама, тј. не сматрају се насиљем или се облици насиља игноришу, младима треба указати да се на тај начин повећава насиље и подржавају се они који врше насиље.

Шта јесте насилно понашање? Насилно понашање је агресивно понашање које се карактерише намјером да се другој особи, групи или објектима нанесе штета или бол како физичка, тако и психичка или материјална.

Шта није насилно понашање?

- размирице између вршњака
- свађе између вршњака
- пријатељско задиркивање
- инцидент између другара који се не понавља

- случајно наношење повреде другу у трчању или игри

Зашто дијете постаје насилно или жртва?

- Узроци насилног понашања се сматрају наученим, стеченим у дјететовом процесу социјализације.
- Дијете учи из свега што види у свом окружењу: породици, сусједству, вршњачким групама, медијима (ТВ, интернет).
- Дијете у породици има модел насиља или породица високо толерише насиље (нпр. физички кажњавана дјеца или дјеца која су свједочила насиљу у породици, родитељи који неуко савјетују дјецу да буду агресивна („Врати му истом мјером или дупло“), јер сматрају да је то најбоља одбрана од насилника. Насилно се понашају дјеца којој је све дозвољено, чији су родитељи попустљиви и немоћни да успоставе границе у понашању свог дјетета.
- Дјеци којој се толерише насилно понашање агресивност може постати особина личности.
- Дјеца која посматрају насиље су такође изложена насиљу.
- Дијете не постаје жртва насиља зато што је само неког иритирала, нервирала и сл.
- Ниједна одрасла особа не треба да толерише насилно понашање јер тиме показује дјеци да насиље треба да трпе.
- Дјеца која пријављују насиље, нису тужибабе. Не треба дозволити да због поруке одраслих да је дијете тужибаба, дијете трпи насиље и учи се толеранцији насиља.
- Најефикаснија одбрана од насиља је групна реакција на насиље.

Шта можемо учинити да се насиље спријечи и смањи?

- Дјеци треба градити став нетолеранције насиља.
- Дјецу треба подучити да препознају насилна понашања.
- Дјецу треба научити да његово/њено тијело нико не смије да поврјеђује.
- Дјецу треба подстицати на самосталност. Самостална дјеца посједују изражено самопоуздање, а оно је ефикасна одбрана од насиља.
- Дјецу треба научити да препознају основне непријатне емоције као што су туга, љутња, страх и треба их подучавати да властите емоције прихватају.
- Дјецу треба подучити да се о насиљу отворено говори.
- Дјеца треба да знају да они који говоре о насиљу нису тужибабе.
- Дјецу треба подучити да је групна реакција на насиље веома учинковита.

Радионице које препоручујемо су: *Љутња – Како се охладити?, Основна осјећања – наставник сам креира радионицу, Осјећам се сигурно у породици и у школи, Како можемо контролисати емоцију – бијес?, Љубав, Зашто долази до сукоба и конфликта, врсте конфликта? – наставник сам креира радионицу, Има нешто што ме тишти, Сукобљавање – Како се осјећамо када се сукобљавамо?, Одакле долази љутња? – наставник сам креира радионицу, Изградња односа (управљање емоцијама) – наставник сам креира радионицу, Бонтон на друштвеним мрежама (здрави и нездрави односи), Изградња групног повјерења, Са ријечи на дјела, Амбасадори добре воље, Моји избори и одлуке (вјештина самосталног доношења одлука).*

Здравље младих и значај превенције за унапређивање њиховог физичког и менталног здравља: Ово подручје у себи обједињује неколико аспеката који могу да утичу на здравље младих као што су:

- 1) друштвени утицаји на које су адолесценти посебно осјетљиви те је младе потребно подучити на који начин да идентификују односе и на који начин да доносе одлуке кроз развој психосоцијалних вјештина;
- 2) утицај медија на иградњу личности; проширивање властитог система вриједности и ставова о формирању мишљења о себи, својим вршњацима и својој околини;
- 3) здрава исхрана као основ за правилан физички развој дјеце са циљем да ученици знају препознати шта су здраве, тј. нездраве навике у исхрани те због чега је потребно хранити се здраво.

Такође, кроз садржаје овог подручја млади су усмјерени на оснаживање у препознавање ризичних контаката, а који су у вези са очувањем физичког и менталног здравља. Научити младе људе да критички размишљају о сексуалности и да при томе буду свјесни ризика и посљедица ризичних понашања, важан је предуслов у доношењу одлука које доприносе очувању физичког здравља. У нижим разредима указивање на превенцију ризичног понашања углавном се односи на контакте са

непознатим људима те начин на који се могу превенирати ситуације које би угрозиле ученике док се у вишим разредима конкретније указује на опасности од ризичних понашања кроз нпр. упознавање са полно преносивим болестима, зависностима савременог доба, као и како се заштити од утицаја на друштвеним мрежама.

За оснаживање дјеце и младих на овом пољу могу се користити следеће радионице: *Здрава исхрана. Важност здраве исхране, На здравље, на радост!, Разиграно воће, Чувајмо здравље, Хигијена тијела* – наставник сам креира радионицу, *Одрастајмо здраво у загрљају природе* - наставник сам креира радионицу, *Ја као еколошко биће, Ја на преласку из разредне у предметну наставу, Имунолошки систем организма, Опасности у околини које могу угрозити здравље и живот, Односи у породици - комуникација са родитељима* – наставник сам креира радионицу, *Родитељски састанак, Заштита физичког, репродуктивног и менталног здравља* – наставник сам креира радионицу, *Безбједност дјеце на интернету, Породица и друштвене мреже* - наставник сам креира радионицу, *Е-Бонтон, Сурфај, али размишљај, Значај физичке активности и менталног здравља у породичном окружењу, У здравом тијелу здрав дух, Моји избори и одлуке (вјештина самосталног доношења одлука), Зависности савременог доба (коцкање, клађење, друштвене мреже...).*

Породица: Процес утицаја друштвене средине на раст и развој појединца започиње рођењем дјетета, његовим уласком у систем породице. Овај утицај одвија се путем социјалног учења у интеракцији са околином. Уколико особа одраста у повољним условима социјализације постиже се оптимизација или максимум његовог раста и развоја, а процес васпитања има успјешан ток. Супротно, уколико особа одраста и васпитава се у оквирима неповољних услова социјализације, генерисаће се многобројни фактори који ће се неповољно одразити на дјететов когнитивни, социјални и емоционални развој.

Томе доприносе свакако усаглашени ставови у погледу васпитних стилова на релацији родитељ/породица-школа. Уколико се наставници и родитељи усагласе у погледу васпитних стилова, те уколико имају сличне васпитне приоритете и погледе на начине успостављања нулте толеранције на насиље, уколико користе сличне и досљедне методе у успостављању граница и одговорности у понашању ученика, ученик ће добити јасне поруке о свијету око себе, границама прихватљивог понашања, на основу чега се стиче добра база за изградњу здраве и функционалне личности.

Пролазећи кроз подручје *Породица*, ученици ће разумјети значај утицаја породице и њених чланова на комплетан развој особе као и важност планирања породице у смислу остваривања здравог и квалитетног живота, али и свог права да донесу одговорну одлуку о будућем родитељству. Радионице у нижим разредима указују на позитивна осјећања као што су сигурност и љубав, а у вишим разредима радионицама се указује на важност препознавања типова породице, значај заједничких активности унутар породице, те који су то циклуси у развоју сваке породице и то: *Осјећам се сигурно у породици и у школи, Љубав, Игром до себе, Имам проблем - коме се могу обратити у породици, Односи у породици - комуникација са родитељима* – наставник сам креира радионицу, *Породица и друштвене мреже* - наставник сам креира радионицу, *Значај физичке активности и менталног здравља у породичном окружењу, У здравом тијелу здрав дух, Породица и брак (традиционална и савремена породица), Улога породице и здраво родитељство, Брак и породичне вриједности (здрави темељи заједнице), Циклуси у развоју породице и Осамостаљивање и сукоб генерација.*

УВОД

Здрави животни стилови

Здравље је основна људска вриједност, а њега и заштита здравља се учи током периода социјализације појединца. Од првих дана живота дјетета, током његовог одрастања, периода адолесценције и зрелости, па све до доба старости, здрави животни стилови значајно утичу на цјелокупно здравље човјека и његово задовољство животом. Здрави животни стилови дају смисао животу. Зато подучавање здравим стиливима живота треба да буде један од приоритетних родитељских задатака, али и васпитно-образовног система као формалног и значајног фактора социјализације дјеце. Дјеца у школи проведу значајан дио свог дјетињства и периода младалаштва. Од шесте до деветнаесте године дијете похађа школу, а то вријеме може бити значајно искориштено за подучавање животним вјештинама које доприносе очувању физичког и менталног здравља, те унапређују квалитет живота.

Савремен начин живота поставио је многе изазове у погледу васпитне улоге родитеља и наставника. Образовање већ одавно не представља искључиво подучавање наставним садржајима, већ готово неопходним намеће потребу подучавања и стицања знања о животним вјештинама које ће омогућити дјетету да се на функционалан начин суочи са изазовима савременог друштва у свим каснијим фазама живота, али и искористи животне шансе и прилике.

Животни стилови представљају начин живота појединца, мале или велике социјалне групе. Они представљају свакодневни начин живљења, који обухвата наше навике, поступке, обичаје и ритуале који се односе на наше тијело и нашу личност у цјелини. Уочавамо их по обрасцима понашања у различитим социјалним контекстима (породици, сусједству, школи, радном мјесту и др.), квалитету социјалних веза, активитету, социјалним вриједностима, интересовањима и ставовима појединаца. Животне стилове одређује и култура самог друштва којем припадамо, као и подручје са којег потичемо и на којем живимо. Тако различите културе на различите начине његују префериране животне стилове у контексту исхране, физичке активности, понашања, ритуала и обичаја. Глобализација и савремен начин живота обликован фуриозним напретком информационог технологија, неминовним намећу неопходност бриге за здравље у контексту суочавања са стресорима. Јавно здравство сваке земље и Свјетска здравствена организација прикупљају податке чија је сврха не само у праћење болести, већ прије свега, у кризи за здравље и правовременој превенцији. Нажалост многи национални подаци различитих земаља, указују на пораст различитих неповољних индикатора здравља који потичу из периода дјетињства и младалаштва, а то су гојазност код дјеце, неправилна исхрана, одсуство физичке активности и слободне дјечије игре, пораст болести зависности (пушење, кориштење психоактивних супстанци, клађење и коцкање) насилних понашања, широког спектра анксиозних и депресивних стања, инфективних обољења и др. Управо је најефикаснији начин превенције ових болести и стања у подучавању здравим стиливима живота од периода раног дјетињства и уласка у формални систем образовања.

Подучавање здравим стиливима живота подразумијева подстицање формирања интересовања, социјалних вриједности и ставова који служе очувању здравља, те подучавање когнитивним и социјално-емоционалним вјештинама које омогућавају појединцу да на функционалан начин реагује на друштвена збивања у различитим контекстима, усвоји социјално прихватљиве облике понашања и развије се у зрелу личност. Свакако, подучавање здравим стиливима живота у оквиру формалног образовања може представљати „сигурносни вентил“ и бити коректив негативним ставовима и неповољним обрасцима понашања стеченим у породици, сусједству, вршњачкој групи, медијском и виртуелном свијету.

Основни циљ подучавања здравим животним стиливима је постизање равнотеже између физичког и психолошког здравља, а сврха њиховог усвајања је унапређење квалитета живота и доживљаја његове сврсисходности.

Подучавање здравим стиливима живота примарно обухвата теме којима се указује на значај:

- здраве исхране и физичке активности за правилан раст и развој,
- сопственог тијела и његовог интегритета,
- улоге хигијене тијела и зуба,
- разумијевања разлике у полним улогама, правилних и правовремених информација о сексуалном и репродуктивном здрављу које подстичу стабилне обрасце партнерске и емотивне везе у будућности,
- разумијевања остваривања социјаних веза и изградње квалитетних интерперсоналних односа,
- разумијевања и препознавања сопствених и туђих емоционалних стања и расположења,
- просоцијалних понашања и неповољних посљедица друштвено неприхватљивих понашања.

Очекује се да ће континуирано подучавање здравим стиливима живота у систему образовања омогућити ученицима да од најранијих дана свог школовања до његовог завршетка:

- стекну и проширују функционална знања о здравим стиливима живота прилагођено њиховом узрасту,
- стекну животне вјештине и навике које доприносе општем здрављу,
- разумију сопствену одговорност у очувању здравља,
- усвоје позитивне ставове према важности очувања физичког и менталног здравља,
- препознају и разумију властите емоције,
- препознају туђе емоције и граде квалитетне социјалне везе,
- препознају ризике друштвено неприхватљивих понашања и користе функционалне механизме одбране,
- буду проактивни у очувању свог здравља,
- штите интегритет свог тијела и правовремено реагују у случају повријеђености,
- препознају како физичку тако и психичку зрелост ступања у сексуалне односе,
- препознају и испољавају стабилне обрасце партнерске везаности,
- развију повјерење према школи као савезнику и сигурној подршци у очувању властитог здравља и развоју личности,
- правовремено препознају и користе све доступне услуге у области заштите здравља.

Подучавање здравим стиливима живота у васпитно-образовном систему пружа простор за истраживање, флексибилност, примјену иновативних и интегративних метода рада наставника са групом, подстицање квалитетне интеракције између школе и ученика, стварање савезништва између родитеља и наставника у заједничкој бризи и одговорности према дјеци, као и укључивање свих релевантних актера локалне заједнице у програме превенције и очувања јавног здравља који промовишу пожељност и корисност здравог начина живота.

Формирање ставова и подучавање образаца понашања о здравим стиливима живота не треба да буду везани искључиво за одређен узраст дјетета. Знања о здравим стиливима живота треба да се усвајају и развијају током читавог живота, од најранијег дјетињства до доба старости. Управо томе иде у прилог чињеница да су многи људи спремни промијенити начин свог живота када наруше своје здравље или да се стил живота мијења са старашћу. Многа дјеца уз позитивно поткрепљење одраслих могу да мијењају навике и обрасце понашања које им штети, па чак могу утицати и на понашање својих родитеља. Дјеца родитеља који упражњавају нездраве животне навике (као што су пушење, касно одлажење на спавање, конзумирање алкохола) су под значајно већим утицајем да и сами развију исте навике и обрасце понашања него дјеца чији родитељи воде здрав стил живота. Дакле, знање о здравим стиливима живота може да се формира и мијења у различитим периодима живота и под утицајем различитих чинилаца. Свакако су породица и школа једни од најутицајнијих фактора усвајања здравих стилова живота, јер је њихов утицај најдоминантнији у периоду дјетињства, а управо у том периоду могућност усвајања ставова, вриједности и интересовања је и најефикаснија. Важно је знати да здраве стилове живота можемо усвајати од најранијег дјетињства па до краја живота, да их можемо мијењати и усклађивати у зависности од узраста и генетских предиспозиција, а теме и садржаји о стиливима живота, свакако, треба да буду прилагођени когнитивном и социјално-емоционалном развоју дјетета. Заправо, у култури друштвене заједнице треба креирати тренд о важности здравих животних стилова, јер они продужавају животни вијек и животу пружају више шанси. Много је оправданих разлога зашто подучавање о здравим животним стиливима треба да има своје мјесто у формалном образовању сваког дјетета. Подстицање и усвајање здравих животних навика у оквиру формалног образовања задовољава потребе дјетета за стицањем знања и животних вјештина које

ће омогућити остваривање оптималног развоја дјететових развојних потенцијала и могућности. Такође, омогућава простор за унапређење квалитета односа ученик – наставник, јер обрађивање тема о здравим стиливима живота емоционално отвара и приближава наставника свом ученику утичући позитивно на квалитет њиховог односа. Такво подучавање ће подстаћи социјалну интеграцију и прихваћеност дјеце са хроничним здравственим обољењима или сметњама у развоју у контексту школског живота. Увођење наставе посвећене темама здравих животних стилова ствара „школе кројене по мјери дјетета“, а самој школи враћа епитет „учитељице живота“.

Управо је приручник који је пред вама намијењен наставницима као подршка планирању, припреми и реализацији различитих тема које се односе на здраве животне стилове. Приручник може послужити наставницима да подстакну сопствену креативност у подучавању ученика функционалним знањима о животним вјештинама, вјештинама по којима ће их ученици памтити током свог даљег живота.

ВАЖНО ЈЕ БРИНУТИ СЕ ЗА...

Репродуктивно здравље

Здравље је према дефиницији Свјетске здравствене организације стање потпуног физичког, психичког и социјалног благостања, а не само одсуство болести и онеспособљености (СЗО, 1948). Репродуктивно здравље подразумева здравље репродуктивног система и његово функционисање у свим фазама живота. Појам благостања је идеално стање здравља које обухвата потпуни физички, ментални и социјални капацитет за функционисање особе.

Одреднице здравља које дефинишу појам здравља су:

- ▶ **физичко здравље** представља функционисање нашег тијела,
- ▶ **ментално здравље** чини способност јасног мишљења и адекватног реаговања на факторе из средине који могу проузроковати стрес. Значајне компоненте менталног здравља су емоционално здравље које се односи на способност изражавања емоција (туга, радост, уживање и др) и интелектуално здравље које обухвата когнитивне, односно сазнајне функције неопходне за процес учења.
- ▶ **социјално здравље** означава способност успостављања и одржавања социјалних контаката које појединац има у друштвеној средини, са члановима породице, родбине, вршњацима, наставницима и другима у обављању свакодневних активности.

Постоје различити начини за мјерење здравља. Најчешће се користе рутински прикупљени подаци у здравственим установама приликом прегледа пацијената, а периодично се раде истраживања на одређеном узорку становништва гдје се добијају показатељи путем анкетних упитника и обухватају цијелокупно становништво одређеног подручја и старости. Значајно је истаћи важност субјективне процјене стања здравља изражене као добро, просјечно и лоше здравље, чији се податак добија истраживањем, а поуздан је јер је научно доказана повезаност са стањем параметара измјерених у организму и утврђеним дијагнозама болести (Цуцић В и сар., 2000). Новија схватања појма здравља обухватају шири концепт непосредног окружења појединца које често називамо „јавно здравље“, а под којим подразумевамо организоване напоре заједнице усмјерене на унапређење здравља и спречавање болести. Активности јавног здравља су базиране на одржавању хигијенских услова средине у којој живимо и радимо и учењу о основним мјерама личне хигијене и понашања које доприноси очувању здравља, које често у пракси називамо стилови живота.

Стиливи живота, здравствени потенцијал и здравствени ризици

Термин „стиливи живота“ је уведен у јавно здравствену праксу деведесетих година прошлог вијека најприје као стилови понашања које енглески научник Barath, 1995. године описује у форми различитих видова понашања и свакодневног функционисања, а обухватају сегменте физичког,

менталног и социјалног здравља, кроз понашање у различитим ситуацијама. Barath их описује као стилове одлучивања, дружења и комуникације, стилове рада и стварања, стилове самозаштите, заштите околине, стилове одмора и опуштања, исхране, уживања, потрошње и самоуређивања. Ако је понашање усмјерено на унапређење здравља и прихватање здравих животних навика, говоримо о здравим стиливима понашања.

За осигурање здравља и нормалног функционисања организма у свакодневним животним активностима, битно је да постоји равнотежа између појединих одредница здравља. Здравствени потенцијал чини способност појединца да одржи ту равнотежу у животној средини, што значи да има добру имунолошку способност за одбрану од заразних болести, добар нутритивни статус, физичку кондицију, период одмора и сна у трајању минимално осам сати, емоционалну и менталну стабилност и адекватну подршку породице и пријатеља, те других ресурса заједнице. Сви претходно наведени фактори су здравствени ресурси. Они чувају и одржавају здравствени потенцијал нашег организма у равнотежи са околином и доприносе нашем свакодневном функционисању и субјективном осјећају стања здравља. Понашање које унапређује здравље и способност ефективног супротстављања психо-физичким стресорима представља здрав стил живота, а чине га низ општих препорука које су карактеристичне за популацију одређеног узраста и пола и специфичних, које су карактеристичне за одређене категорије становништва са повећаним ризиком за хроничне незаразне болести (болести крвних судова, дијабетес, малигне болести, депресија и хроничне опструктивне плућне болести). Опште препоруке за одржавање здравог стила живота дјеце и младих су избалансирана, разноврсна исхрана са заступљеношћу намирница по групама и калоријском уносу специфичном за узраст. Исхрана дјеце треба да буде богата протеинима из меса, млијека, житарица, са доста воћа и поврћа, умјереном количине масноћа и уља, а врло мало соли и шећера (WHO, 2004). Физичка активност заснована на стручним препорукама је умјереног интензитета у трајању пола сата до сат, као што су вожња бицикла, брзо ходање, трчање и пливање (WHO, 2010).

Здравствени ризици су сви фактори који негативно утичу на стање здравља, оштећују га и доводе до симптома болести. Ти фактори су поред неадекватне исхране и недовољне физичке активности, употреба дувана, алкохола и психо-активних супстанци.

Здравствени ризици се могу потпуно избјећи здравствено-васпитним методама или сузбијати превентивним мјерама.

Здравствено-васпитне методе подразумијевају различите облике усвајања знања, ставова и вјештина неопходних за одржавање здравих стилова живота путем формирања правилних животних навика кроз неформалне и формалне облике учења (Шилјак, 2019).

Учење почиње усвајањем основних хигијенских навика у најранијој животној доби које обухватају: личну хигијену, хигијену исхране, односно, навику конзумирања obroка у правилним временским размацима током дана и избор разноврсних намирница неопходних за правилан раст и развој. У оквиру правилних хигијенских навика је значајна физичка активност и развој социјалних вјештина и тимског рада. Знање и ставови формирану у дјечијем узрасту представљају основу за здравствено понашање које унапређује здравље, а стилови живота у складу са савременим стручним препорукама се често у литератури наводе као „Здрави животни стилови“.

Заштита репродуктивног здравља

Према међународним документима Уједињених нација, људска права укључују права из области сексуалног и репродуктивног здравља као што је право на аутономију тијела, слободу од сексуалног насиља и експлоатације, заштиту од нежељене трудноће и инфекција. Научно је доказано да сиромаштво и лоши породични односи повећавају ризик од сексуалног насиља и других облика насиља над дјецом. Стога, домен дјечијих права укључује подршку и помоћ родитеља, старатеља и других одраслих чланова домаћинства у доношење одлука у најбољем интересу дјетета. Према препорукама Популацијског фонда Уједињених нација свим адолесцентима треба да буду доступне адекватне информације и услуге из области сексуалног и репродуктивног здравља, а са циљем да се спријечи нежељена трудноћа, обוליјевање од сексуално преносивих болести и неплодност. Ове информације је неопходно континуирано осигурати кроз савјетовања од стране здравствених радника и формално кроз систем образовања (UNFPA, 2004).

Сексуално здравље се дефинише као стање физичког, емоционалног, менталног и социјалног благостања у односу на сексуалност, а не само одсуство болести, поремећене функције или слабости (дефиниција Свјетске здравствене организације, 2006). Сматра се да је сексуално здравље интеграција соматских, емотивних, интелектуалних и социјалних аспеката сексуалности који позитивно обогаћују и повећавају индивидуалност, комуникацију и љубав, док је репродуктивно здравље, стање потпуног физичког, менталног и социјалног благостања, а не само одсуство болести или неспособности, у свим питањима која се односе на репродуктивни систем и његове функције и процесе (дефиниција са Међународне конференције за становништво и развој, 1994 Каиро).

Са формирањем сексуалних карактеристика, развија се сексуалност као димензија живота коју чине осјећања, размишљања и понашања усмјерена према другима (ISCWG, 2009).

Смањење имунолошке отпорности организма је у периоду адолесценције често повезано са недовољним уносом храњивих материја што посљедишно доводи до повећане осјетљивости на инфекције и проблеме са учењем. Са друге стране, могући су и проблеми претјераног уноса енергетски богате, а нутритивно сиромашне хране што може повећати ризик за настанак гојазности, шећерне болести и болести срца и крвних судова.

Према извјештајима Уједињених нација физичка активност у периоду адолесценције је рјеђе заступљена код дјевојчица, особа које живе са инвалидитетом и у сиромашним животним условима (Haberland & Rogow, 2009).

Кориштење дувана и алкохола у адолесцентској доби је често повезано са утицајем друштва, начином релаксације, рјешавања проблема или менталне стимулације. Дјеци је неопходно предочити штетност употребе ових супстанци са ризиком за неповратна оштећења неуромишићног система и настанак хроничних болести. Психофизички развој младих у току пубертета карактерише, поред употребе дувана и алкохола, и изложеност ризику од злоупотребе психоактивних супстанци, односно, опојних средстава, као што су марихуана, хашиш, канабис и синтетичке дроге. Кориштење ових супстанци води ризичном понашању, нежељеним трудноћама, насиљу и инфекцијама, од којих су посебно ризичне ХИВ и сексуално преносиве инфекције. С обзиром да употреба ових супстанци доводи до повећане сензибилизације и оштећења нервних станица, постоји могућност ризичног сексуалног и агресивног понашања и насиља у периоду пубертета и адолесценције. У литератури је описан и модел кумулативног ризика, односно удруженост ризичних фактора који доводе до низа здравствених проблема. Стога, у сваком развојном периоду је потребно свеобухватно сагледати изложеност одређеним здравственим ризицима, укључујући све детерминанте здравља, а посебно услове у којима дијете живи и карактеристике друштвене заједнице.

Са настанком пубертета, дјевојчице већ од осме године и дјечаци од десете године треба да се упознају са специфичностима развоја репродуктивних органа, њихове функције, различитостима и сличностима, као и начинима заштите здравља и смањења ризика за појаву болести.

Са формирањем сексуалних карактеристика развија се сексуалност као димензија живота коју чине осјећања, размишљања и понашања усмјерена према другима (ISCWG, 2009). Дјеца често изражавају сексуалност кроз различите осјећаје среће, узбуђења, туге и незадовољства али и несигурности у односима према вољеним особама и пријатељима. Значајно је истаћи да је сексуалност карактеристика која се јавља у току раста и развоја дјеце, у пубертету и периоду ране адолесценције. У склопу здравствено васпитног рада у домену сексуалног и репродуктивног здравља дјеца треба да буду упозната са свим физиолошким карактеристикама развоја репродуктивних органа и промјенама које их прате као што је менструални циклус код дјевојчица и полно сазријевање код дјечака. У периоду адолесценције треба обухватити тематске цјелине о методама контрацепције, односно заштите од трудноће и сексуално преносивих болести.

Кроз модел активног учења млади ће имати могућност да поред усвојеног знања о основама физиолошког развоја и карактеристикама пубертета и адолесценције стекну вјештине о правилним животним стиливима и ставове о могућим здравственим ризицима и начинима њиховог сузбијања. Формирање правилних образаца понашања односно здравих животних стилова је дуготрајан процес

* Марина Миловановић ВСС за примарну здравствену заштиту, Министарство здравља и социјалне заштите

и захтијева континуиран рад и сарадњу наставника, педагога и психолога са здравственим радницима и другима заинтересованим организацијама у заједници у циљу свеобухватне заштите здравља адолесцената у заједници.

Унапређење (промоција) здравља и спречавање (превенција) болести

Унапређење здравља (eng. health promotion) представља усвајање правилних образаца понашања неопходних за здраво функционисање индивидуе. Постиге се системски здравственим образовањем, уз сарадњу здравственог и социјалног сектора, образовног сектора, пољопривреде, трговине и туризма, безбједности и других сектора значајних за функционисање свакодневних активности дјеце и одраслих у заједници. Предуслови за унапређење здравља су адекватни услови за живот који обухватају хигијенски оптималне услове за становање, загријане, добро освијетљене и прозрачене просторије, те ширина и висина простора у складу са званичним препорукама и стандардима.

Под појмом здраве животне средине поред хигијенских услова за живот и рад, значајно је осигурати и здравствено безбједну воду за пиће, периодичну контролу зрака према постојећој законској регулативи, безбједне водотоке и испуњене услове у погледу осигурања зелених површина и безбједних објеката. Активности унапређења здравља се систематски проводе у здравственом систему од краја прошлог вијека, а као јавно здравствени приоритет су актуелне у оквиру програма промоције здравља у којима здравствена служба предлаже и проводи програме унапређења здравих стилова живота, а образовни сектор системски реализује приоритетне тематске области оријентисане на здравље људи и спречавање ризика по здравље. Програми унапређења сексуалног и репродуктивног здравља се базирају на васпитно образовном раду са циљем усвајања правилних навика у исхрани, редовној физичкој активности, штетности дувана, алкохола и психоактивних супстанци те усвајањем неопходних знања о начинима заштите од нежељене трудноће и инфекција.

Спречавање болести (eng. disease prevention) или превенција подразумијева мјере спречавања ризика путем интерактивног рада са особама које су изложене ризику, користе ризичне супстанце или имају неке од изражених симптома болести.

Путем превентивних мјера сузбијамо ризике који доводе до оштећења здравља, а третман се често проводи од стране здравствене службе. Превентивне активности су одвицавање од пушења дувана, алкохола, психоактивних супстанци, индивидуална и групна савјетовања у циљу редукције гојазности, дијабетеса или других хроничних болести.

Програми унапређења здравља и спречавања болести се најчешће у пракси реализују континуирано и свеобухватно укључујући усвајање знања, вјештина, савјетовање и третман од стране стручног особља.

2 РАЗРЕД

Посебни циљеви:

- ▶ Развијати способности и вјештине културног понашања у породици, школи, јавним установама и непосредном окружењу, те развијати сарадњу и толеранцију у одјељењу, школи и друштвеној средини, као и развијати културу понашања у вербалној и невербалној комуникацији.
- ▶ Подстицати и развијати здраве навике и стилове живота, те развијати свијест о значају очувања животне средине.
- ▶ Подстицати ученике да препознају и разликују своје емоције, те како да их контролишу и адекватно испољавају у разним ситуацијама.

Извод из Наставног програма за васпитни рад у одјељењској заједници Област - Здрави животни стилови

Тема	Оквирни број часова	Садржаји програма
Заштита здравља и животне средине	4	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Лична хигијена. ▶ Исхрана. Важност здраве исхране. ▶ Чување животне средине. (Шта ја лично могу да урадим?)
Учење	3	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Радне навике - распоред дневних активности. ▶ Путоказ за успјешно учење (технике учења). ▶ Слободно вријеме – како га адекватно организовати.
Наше емоције	5	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Основна осјећања. Ријечи и осјећања (радионице). <ul style="list-style-type: none"> • Осјећам се... • О стиду и срамоти. • Шта нас плаши? ▶ Како можемо контролисати непријатну емоцију (бијес)? ▶ Важност емпатије и шта она треба да значи?

Ученик ће моћи да:

- ▶ идентификује и разликује основне емоције/осјећања;
- ▶ именује и препознаје своја осјећања изражена вербалним и/или невербалним начином;
- ▶ наброји намирнице које чине здраву и разноврсну исхрану;
- ▶ повеже понашање са емоцијом/осјећањем и зна да објасни како контролише емоције/осјећања (нпр. бијес) у ситуацијама када се она испољавају;
- ▶ упозна дијалог као начин рјешавања сукоба;
- ▶ спозна властита осјећања и саосјећања, те препознају ситуације у којима се неко лоше осјећа и да научи бити од помоћи у таквим ситуацијама;
- ▶ спозна начине како да превазиђе страх и стид;
- ▶ објасни важност здраве исхране својим ријечима и поступцима.

Тема из НПП-а	Број часова	Радионице
Наше емоције	3	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Радионица: Важност емпатије и шта она треба да значи? Како можемо контролисати непријатну емоцију? ▶ Радионица: Љутња - Како се охладити? ▶ Радионица: Основна осјећања (наставник сам креира радионицу) ▶ Радионица: Осјећам се сигурно у породици и у школи
Заштита здравља и животне средине	1	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Радионица: Здрава исхрана. Важност здраве исхране ▶ Радионица: На здравље, на радост! ▶ Радионица: Разиграно воће

Радионица:

ЕМПАТИЈА

- ▶ **Циљ радионице:** Да ученици искажу способност саосјећања и разумијевања за друге.
- ▶ **Начин рада и материјал:** Рад у пару, листићи са ситуацијама.

Подијелити ученике у парове. Сваком пару се да листа са одређеним ситуацијама. Ученици се замоле да наведу како се особа, која се нашла у наведеној ситуацији, осјећала. Затим, сваки пар има задатак да смисли шта би рекли тој особи, у тој одређеној ситуацији. Парови затим презентују све што су мислили да кажу о наведеној ситуацији.

Листа 1.

1. Марко је обилазио свог друга док је био болестан и носио му домаћу задаћу.
2. Љиља је помогла старици да пређе преко улице.
3. Саша је кажњен због ударања друге дјеце.
4. Дамир је случајно изгребао туђи ЦД са игрицама.
5. Бошко организује прославу за свој рођендан и нико из одјељења му није дошао.
6. Иако је много тренирао, Денис није побиједио на такмичењу из атлетике.
7. Весна је случајно својој другарици рекла погрешно вријеме родитељског састанка, па је њена мама стигла тек на крај састанка.
8. Синиша је одбранио другарицу од напада других, али је и сам добио батине.
9. Ненад је најбољи ученик.
10. Бранкица је случајно испричала тајну коју је само она знала.
11. Алекса стално гледа Теодору на одмору и послјије школе и стално се смјешка.
12. Никола не подноси друга, јер је бољи у фудбалу од њега.

Након активности: Како бисте се ви осјећали у тој ситуацији? Шта бисте мислили? Како бисте се понашали? Шта бисте рекли? Шта мислите зашто је то та особа урадила? Како се она осјећала? Шта је мислила?

Радионица:

ЉУТЊА – КАКО СЕ ОХЛАДИТИ?

- ▶ **Циљ радионице:** Научити разлику између љутње (емоције) и агресивног понашања. Усвојити вјештине контроле љутње.
- ▶ **Начин рада и средства/материјали:** Рад у пару, рад у групама, папир формата А4, фломастери, радни лист „Боље рјешење“.
- ▶ **Трајање:** Један школски час / два школска часа

Замолити ученике да наведу све ријечи којих се могу присјетити када чују ријеч ЉУТЊА. Упишите ријечи на *flipchart* или на таблу, у двије колоне, испочетка без наслова, тако да дијели ријечи/реченице на оне које се односе на емоцију љутње (нпр. бијес, експлодирају и сл.), те на агресивно понашање (ударање, псовање).

Након активности: Када су сви ученици завршили са навођењем ријечи, учитељ пита: Која је разлика између ових ријечи? Шта мислите да описују ријечи из прве, а шта описују ријечи из друге колоне? Када се заврши овај дио дискусије, водитељ уписује наслове изнад колоне: емоција и понашање. Водитељ пита ученике да наведу у којим ситуацијама се љуте и како то изгледа.

Остатак дискусије се води у смјеру закључка да је љутња нормална емоција коју сви доживљавамо када сматрамо да други нису фер према нама или нас иритирају. С друге стране, агресивност је понашање које користимо када смо љути, а изазива штету (бол, неправду) другој особи.

Питајте ученике да ли имају тешкоће везане са емоцијом љутње, са агресивним понашањем и какве су те тешкоће. Водитељ води дискусију у смјеру разумијевања агресивности као реакције која ствара додатне проблеме. Водитељ затим пита да ли љутња може бити корисна и када.

Упутство за наставника: „Љутња је саставни дио нашег емоционалног доживљаја. Емоција која се појављује рано у развоју. Сви је осјећамо и то је нормално. Свако може бити љут, али је питање како изразити љутњу без агресивности. Љутња нам понекад помаже да се покренемо или ријешимо неке проблеме. Проблем настаје када своју љутњу показујемо на агресиван начин. Агресивност је повезана са насиљем, криминалом и лошијим здрављем“.

Завршетак дискусије се води да се наведу врсте штете које можемо нанијети другој особи: физичка, емоционална, социјална.

Подијелити ученике у парове и дати им празне папире (листовете А4). Рећи им да нацртају Љутка, цртаног lika, који је веома љут. Цртају на начин да се види да је Љутко веома љут. Наставник покрене дискусију: Шта осјећамо када се љутимо? Како се то види? Како нам изгледа лице? Како нам изгледају шаке на рукама? Шта нам пролази кроз главу? Како се обраћамо другим људима око нас? Парови треба да сарађују на једном цртежу како би што боље дочарали љутњу. Наставник може помоћи тако да наводи: „Како бисте нацртали да лупа срце? Како ћете нацртати да Љутко нешто говори?“

Након активности: Када парови заврше цртеж, један од учесника из пара кратко представи какав је њихов Љутко. Наставник сумира изјаве ученика и објасни да љутња има утицај на наше тијело тако што се грче мишићи вилице и шака, дисање се убрзава, срце јаче лупа, знојимо се. Љутња утиче и на наше размишљање: не можемо мислити јасно, као да се све брзо одиграва, а појављују се љуте мисли као што су: мрзим ово мјесто, они ме нервирају, мени ништа није дозвољено (употријебити и примјере које Љутко изговара...).

Подијелити ученике у двије групе. Свака група добије кратку причу из радног листа *Боље рјешење*. Задатак сваке групе јесте да процијени могуће посљедице понашања главног lika, те да осмисле боље рјешење за дату ситуацију. Боље рјешење може бити да изразимо љутњу, а да не наносимо штету другоме или да ситуацију сагледамо другачије, смислимо боље рјешење, те да до љутње ни не дође. Док групе раде, водитељ их обилази и помаже у формулацији посљедица или рјешења.

Након активности: Водитељ замоли једног од ученика да прочита своју причу, те да наведе посљедице и боља рјешења. Затим пита: Како вам се свидјела ова активност? Како сте се осјећали? Јесте ли се ви наљутили на Сару и Даду? Је ли било тешко процијенити које ће посљедице њих двоје имати због начина на који су изразили своју љутњу? Кад се љутимо, шта би нам помогло да размислимо о посљедицама? Да ли нам помаже да кажемо себи СТОП, РАЗМИСЛИ? Да ли би нам помогло да дубоко дишемо како бисмо се смирили и смислили боље рјешење? Је ли било тешко смислити друга рјешења? Имате ли ви сличних ситуација? Како сте их ријешили?

Коментар: Као закључак, наставник/учитељ понови да је љутња нормална емоција коју свако осјећа и да је важно како ћемо је изразити. Агресивност није рјешење, јер има и по нас лоше посљедице. Наставник наведе да се можемо брзо смирити ако кажемо себи СТОП, дубоко дишемо и размислимо о посљедицама и бољем рјешењу.

Радни лист: Боље рјешење

Сара и Ема, група 1 (главни лик Ема)

Учитељица је Сари и Еми на часу дала задатак да заједно илуструју причу из уџбеника. Могле су цртати, бојити, лијепити исјечке из новина, само је требало да се договоре како. Сара је Еми рекла да ће она боље осмислити задатак, јер је паметнија и да јој не смета. Ема није жељела да буде тужибаба и да каже учитељици за Сарино понашање, па је стално покушавала да се укључи у рад. Кад је zazвонило за крај часа, Сара је отрчала до учитељице и рекла: „Учитељице, ми нисмо стигле урадити задатак, јер Ема ништа није хтјела да ради!“ Ема је уморна, стиснутих шака рекла Сари да је глупа лажљивица и истрчала из учионице!

Посљедице понашања за Ему

.....

.....

.....

Боља рјешења

.....

.....

.....

Дадо и Мики, група 2 (главни лик Мики)

Дадо улази у собу гдје његов брат Мики сједи за рачунаром и каже: „Бјежи одавде, треба ми компјутер!“ Мики се присјети да су се договорили да подијеле вријеме на рачунару подједнако, да његово вријеме није истекло, те да није завршио задатак за школу. Прије него што је стигао нешто да каже, Дадо га је ударио руком по глави. Мики је само осјетио како му се лице зацрвенило и да му срце јако лупа. Прије него што се снашао, већ је брата ударио песницом у стомак. У том тренутку, ушла је мама у собу.

Посљедице понашања за Микија

.....

.....

.....

Боља рјешења

.....

.....

.....



Радионица:

ОСЈЕЋАМ СЕ СИГУРНО У ПОРОДИЦИ И У ШКОЛИ

- **Циљеви радионице:** Ученици изражавају (не)пријатна осјећања током боравка у породици, као и током боравка у школи, затим описују и демонстрирају поменута осјећања, али раде и на унапређењу истих.
- **Потребан материјал:** Хамер папир, фломастери, бојице, музичка нумера.
- **Трајање:** Један школски час

Планиране активности:

- пјесма „Свићу опет румена сванућа“ Добрица Ерић – пјевање и слушање – разговор;
- представљање циља радионице: потреба да се ученици осјећају пријатно у свом дому, а једнако тако и у школи;
- разговор о емоцијама и њихово представљање (исказивање емоција покретима),
- активности у групама: илустрација најљепшег кутка у кући; илустрација најљепшег школског простора; прослава рођендана у кући и у школи, израда знака којим се штитимо од мање пријатних емоција у школи, израда знака којим се штитимо од мање пријатних емоција у кући.
- евалуација постигнутог.

Начин рада:

Ученици слушају музичку нумеру „Свићу опет румена сванућа“, а потом се води разговор: Које је школа најмилија кућа? Зашто пјесник каже да му је школа на почетку пута? Објасни стихове...Шта би човек да му није школе?

Свићу опет румена сванућа

Свићу опет румена сванућа
школа ми је најмилија кућа!
Прође лето, дође јесен рана,
а школа ми је на почетку дана.

Била бела, плава или жута
школа ми је на почетку пута.
Дува ветар, шуморе тополе
шта би човек да му није школе?

Мрак би био и ноћу и дању
живео би ко мајмун у грању.
Кукуриче петао са плота
школа ти је свитање живота.

Добрица Ерић

Како се ви осјећате у школи? Опишите та осјећања! Гдје се осјећате најпријатније? Зашто?

Са ученицима се разговора о емоцијама, пријатним и мање пријатним. Постављају се питања: Кад сам у својој кући осјећам се... - ученици би то показивали покретима. Кад сам у својој школској клупи осјећам се...; Кад сам за породичним ручком осјећам...; Кад сам на часу физичког...; Кад ме укућани опомињу...; Кад треба да научим пјесмицу, да одговорим на питање...?

Након тога би слиједио рад по групама (приједлог је да то буде пет група и да се групе формирају на начин који наставник сматра најприхватљивијим, а познато је да то не мора бити увијек тако):

- 1. група** - илустрација најљепшег кутка у кући;
- 2. група** - илустрација најљепшег школског простора;
- 3. група** - прослава рођендана у кући и у школи,
- 4. група** - израда знака којим се штитимо од мање пријатних емоција у школи,
- 5. група** - израда знака којим се штитимо од мање пријатних емоција у кући.

У евалуативном дијелу, групе излажу урађено.

Радионица:

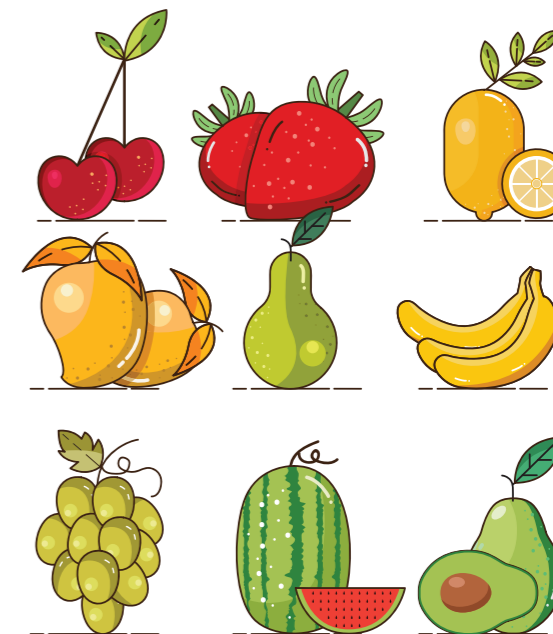
ЗДРАВА ИСХРАНА

- **Циљ радионице:** Да ученици увиде важност правилне исхране.
- **Начин рада и средства/материјали:** Свјеже намирнице (орашасти плодови и воће), велика здјела и велика кашика, тањирићи, пластичне виљушке и ножеви, пјесма „Нека прича ко шта хоће“.
- **Трајање:** Један школски час / два школска часа

Питајте ученике да ли знају шта је то здрава храна. Које намирнице су здраве? Колико често једу воће, поврће? Да ли једу јаја и млијеко? Колико често пију воду? Реците ученицима да ћете им прочитати једну занимљиву пјесму о воћу. Када прочитате пјесму, посљедњи стих, *Нека прича ко шта хоће, најбоље је бити воће*, поновите и реците: **Нека прича ко шта хоће, најбоље је јести воће!** Па замолите ученике да га опет сви понове заједно.

Воће

Нека прича ко шта хоће,
Најбоље је бити воће.
Чим је вријеме да се цвате,
Већ бацају поглед на те.
Док си зелен, благо мени,
Прођеш као сви зелени.
Кад зарудиш, кад се зрије,
Сви те желе – ко ће прије.
Ако нисте склони квару,
Чувају вас на ормару.
Чувају вас у витрини
И природној величини.
Ти миришеш, шириш наду,
Избјеги си мармеладу.
Док си био, баш си био,
Задатак си испунио.
Нека прича шта ко хоће,
Најбоље је бити воће.



Након активности:

- Како вам се свидјела пјесма?
- Шта вам се посебно свиђа?
- Које вам је омиљено воће?
- Да ли правите сокове од воћа или пијете индустријске сокове?

Сумирајте закључке о правилној, здравој исхрани.

Као опште правило, може се за свако школско дијете савјетовати да узима сљедећу храну:

- млијеко, пола литре сваког дана,
- јаје, једно или два дневно,
- месо или риба,
- поврће, сваког дана (сезонско, разноврсно, кухано и сирово у салати),
- свјеже воће или сокови од свјежег воћа, сваког дана (повремено и печено или кухано воће),
- хљеб, кромпир, каша, рижа,
- довољне количине воде или течности у напцима (избјегавати додавање шећера).

У другом дијелу активности, дјеца заједно са учитељима припремају воћну салату. Прије извођења овог дијела, питати дјецу и родитеље да ли је неко дијете алергично на неку од намирница.

Опрано воће гулимо и сјецкамо у посуде. Ломимо и сјецкамо орахе као здрав додаток воћној салати. Затим воће саставимо у велику здјелу и промијешамо.

Умјесто воћне салате, можете припремати здраве сендвиче од црног хљеба, намазе од сира и сезонског поврћа.

Након конзумације питајте ученике како им се свидјела ова активност. Реците им да предложе родитељима да ову активност редовно упражњавају и код куће заједно с њима.



Радионица:

НА ЗДРАВЉЕ, НА РАДОСТ!

- **Циљеви радионице:** Ученици ће моћи да набрајају важност здраве исхране и физичких активности за организам, затим ће разумијевати и указивати на потребу организма за здравом исхраном и за кретањем, али ће и истраживати и побољшавати начине здраве исхране и потребне физичке активности.
- **Потребан материјал:** Воћка за јело; папир, љепило, маказе, фломастери.
- **Трајање:** Један школски час

Планиране активности:

- упознавање ученика са предвиђеним активностима;
- вјежбе дисања и једноставне вјежбе истезања;
- одгонетање загонетки везаних за здраве намирнице;
- кратак разговор о здравим намирницама, повезати са ужином ученика: ученици изводе закључке;
- попуњавање пирамиде људских потреба и пирамиде исхране – лијепљење добијених сличица на одређена мјеста и записивање датог на сличицама (тандемски рад);
- евалуација урађеног.

Начин рада:

Ученицима би се објаснило да ће се водити разговор о потреби сваког организма, посебно дјечијег за здравим намирницама, здравом исхраном, као и потреби за физичком активношћу, за кретањем.

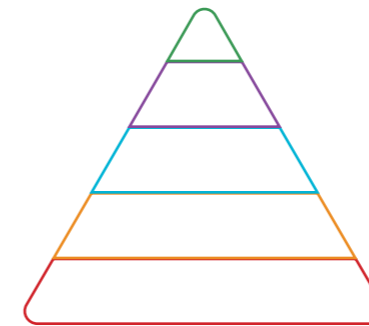
За почетак би се урадиле вјежбе правилног дисања, ученици би устали, дисали би на нос, издисали на уста (прозори би били отворени, а учионица провјетрена); такође би се урадиле једноставне вјежбе истезања – руке испред себе, руке изнад глава, поглед за рукама, стајање на прстима, лаган чучањ поред столице.

Потом би се читале загонетке везане за откривање назива здравих намирница:

1. **Бијело сам и течно, можеш ме к'о воду пити, ја те могу нахранити.** (млијеко)
2. **У бијелој кућици жута лоптица. Кућица паде - лоптица се распаде.** (јаје)
3. **Црвене главе вире из траве.** (јагоде)
4. **Свилено крилце, скривено рилце. Кад те убоде, ето незгоде, али и сласти кад те почасте.** (пчела, мед)

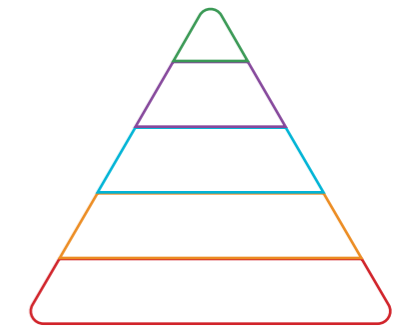
Онда би се водио краћи разговор о намирницама које би требало да се налазе у њиховим ужинама; ко њима спрема ужину; шта највише воле да једу током паузе у школи итд. Ученици би потом изводили закључке везане за правилну исхрану дјецe и одраслих.

Ученицима би се дале припремљене пирамиде и картице са сличицама да се правилно полијепе на њих: нпр. дијете које изводи вјежбе, воће и поврће и друге, да заједно са другом у клупи залијепе на одређена мјеста на пирамиду потреба и пирамиду исхране.



ПИРАМИДА ПОТРЕБА

Потребне картице са сличицама:
дијете које једе, спава, кућа, срце,
гледалиште које пљешће, дијете
на позорници.



ПИРАМИДА ИСХРАНЕ

Потребне картице са сличицама:
дијете које изводи вјежбе, чинија са
житарицама, воће и поврће, млијеко,
месо, јаја и слаткиши, грицкалице.

(Довољне би биле двије пирамиде за сваки пар.) Затим би се, поред сличице залијепљене на одговарајуће мјесто, записивала ријеч или израз који сличица представља: нпр. срце – да напишу љубав или физичка активност – дијете које вјежба, итд.

Ученици би потом представили и приказали урађено, објашњавало би се приказано.

На крају би се извадиле припремљене здраве воћке и ученици би се засладили.

Радионица:

РАЗИГРАНО ВОЋЕ

ПРИПРЕМА ЗА РАДИОНИЦУ

- **Мотивација:** Значај ове радионице је у томе да она кроз књижевни текст уводи ученике у тему здрава исхрана.
- **Циљеви:** Циљ радионице је да ученици на креативан начин користећи се ријечима које познају, стекну знања о прехрани.
- **Предуслови:**
 - Ученици имају предзнања о овим темама.
 - Наставник прати здраве навике у исхрани код ученика путем разговора о њиховим здравим навикама у исхрани.
- **Ресурси и управљање временом:** Листе за праћење резултата; континуирана активност.

Разиграно воће

Са кухињског стола, ево, јутрос хоће,
из корпице плаве да побегне воће.
Па полако, тихо, поче да се шушка,
из корпице прва искочила крушка.

Пошла је да види шта се доле збива,
за крушком је затим искочила шљива.
Верујте ми, ја сам на ударце имун,
хватајте ме доле - проговори лимун.

Па мени се свако дете увек диви,
издајица нисам - гласно рече киви.
По корпици гребе, мада нема канџе,
на тепиху, гледај, ето поморанџе.

По целом се стану гласно чула бука,
кад неспретно скочи на тепих јабука.
У кухињу затим уђе моја мати,
па сво воће брзо у корпицу врати.

Не разумем, рече, ову чудну сорту,
доста више игре, хајде сви у тарту.

Вид Вицко Вукелић



► Груписање:

Индивидуална активност, активност на нивоу одјељења.

► Евокација:

Наставник разговара са ученицима о појму здрава исхрана, те биљежи њихове одговоре на табли.

► Разумијевање значења:

Наставник чита пјесму чији садржај је примјерен изабраном садржају: „Разиграно воће“, Вида Вицка Вукелића, а ученици погађају задњу ријеч у стиху којом се именује одређена воћка - техника предвиђања на основу текста.

► Рефлексија:

Наставник путем генеричких питања разговара о прочитаној пјесми и доноси закључке о томе да је воће здраво у прехрани човјека.

► Закључивање:

Наставник ће на основу обраде овог књижевног текста подстаћи ученике да заједнички потраже сличне текстове и прошире знања о здравој исхрани као што су пјесме Љубивоја Ршумовића *Поврђијада*, *Ако желиш мишиће*, *Откуд мени ова снага* и многи други књижевни текстови.

НАКОН ЗАВРШЕНЕ РАДИОНИЦЕ

► Проширивање:

Ученици рецитију пјесму те израђују беџеве са сликом омиљеног воћа из прочитане пјесме.

3 РАЗРЕД

Посебни циљеви:

- Кроз индивидуални приступ и континуирано праћење тока развоја утицати на развој сваког ученика (физички, социјални, емоционални, интелектуални, радни, морални и естетски развој ученика).
- Развијати способности за морално расуђивање, разумијевање демократских вриједности - одговорност, ауторитет, приватност и правда (приликом избора и преузимања одговорности, поштовања личне и туђе приватности, уочавања ауторитета, праведне подјеле обавеза, ствари и одговорности).
- Афирмисати стилове здравог живота, те подстицати развој здравих животних навика у свакодневном животу и кроз спортске активности.

Извод из Наставног програма за васпитни рад у одјељењској заједници

Област - Здрави животни стилови

Тема	Оквирни број часова	Садржаји програма
Чувари здравља и природе	4	<ul style="list-style-type: none">► Чувајмо здравље (Како да сачувамо своје здравље?).► Дентално здравље и хигијена► Бавимо се спортом. (Зашто је добро да се бавимо спортом?)► Хигијена и заштита животног и радног простора.<ul style="list-style-type: none">• Наша учионица (уређење и заштита).• Еко-акција: Заједничко дрво/цвјетњак...► Важни еко-датиуми (Обиљежавање: Дан планете Земље, Дан здравља, Дан вода, Дан шума, Дан птица и дрвећа).
Наше емоције	6	<ul style="list-style-type: none">► Наша осјећања (Причамо о својим осјећањима у разним ситуацијама).<ul style="list-style-type: none">• Изражавање емоција на прихватљив начин.• Како се осјећамо када се свађамо?► Психосоцијална помоћ.► Ко нам помаже у школи?► Позитиван став (Проблеми су рјешиви).► Љубав
Учење	4	<ul style="list-style-type: none">► Зашто је важно учити (мотивација). Самосталност, одговорност и упорност у учењу.► Простор за учење и план рада.► Употреба уџбеника<ul style="list-style-type: none">• Домаћа задаћа (важност).• Шта треба да читам?► Трикови за памћење и асоцијативно учење (асоцијативне мапе, мапе ума...).► Учење уз помоћ рачунара и интернета (правилна употреба, кориштење и опасности).

Ученик ће моћи да:

- ▶ препозна и идентификује, а потом и наброји своја осјећања (емоције) у различитим ситуацијама;
- ▶ препозна како да изрази своје емоције на прихватљив начин, а да не повриједи друге особе, те да контролише своје емоције;
- ▶ наведе како и на које начине треба да чувамо здравље;
- ▶ опише карактеристике идентификованих осјећања;
- ▶ опише шта је љубав, именује ријечи и поступке којима можемо показати да некога или нешто волимо;
- ▶ зна коме се може обратити за сваки вид подршке и помоћи.

Тема из НПП-а	Број часова	Радионице
Наше емоције	4	Наша осјећања - Изражавање емоција на прихватљив начин ▶ Радионица: <i>Наша осјећања</i> Како се осјећамо када се свађамо? ▶ Радионица: <i>Како можемо контролисати емоцију – бијес?</i> Основна осјећања ▶ Радионица: <i>Љубав</i>
Чувари здравља и природе	1	Како да сачувамо своје здравље? ▶ Радионица: <i>Чувајмо здравље</i>

Радионица:

НАША ОСЈЕЋАЊА

- ▶ **Циљ радионице:** Ученици добијају информације о основним емоцијама, могу их идентификовати, именовати и вербално и невербално изразити разне емоције. Осим тога, они треба да схвате функцију емоција, затим одреде различите разлоге у формирању емоција и разумију различите стратегије за управљање емоцијама.
- ▶ **Начин рада и средства/материјали:** Папир А4 формат, фломастери/бојице, емоције написане на папириће представљене у табели, испринтане форме са термометром.
- ▶ **Трајање:** Два школска часа

ТЕКСТ ЗА НАСТАВНИКА

Емоционални развој

Свака особа се рађа са одређеним емоцијама као на примјер: бијес, страх, срећа, туга, изненађење и гађење. Уз те урођене емоције, особе такође искушавају и друге емоције током живота као нпр. жаљење, сумња итд.

Емоције имају одређену функцију у животу сваке особе. Комуникација је једна од тих функција. Изражавање властитих емоција и идентификација емотивног стања код других нам помажу у односима са другим људима. Понекад су изражене емоције убједљивије другима него ријечи. Наши изрази лица, јачина гласа, држање тијела и гестикулације изражавају оно што мислимо или осјећамо. Зато је важно бити способан идентификовати емоције и адекватно их изразити. Осим тога, важно је

и идентификовати емоције других – шта други мисле и осјећају у одређеној ситуацији. Емоције могу имати велики утицај на памћење:

- угодна одјељењска атмосфера подстиче ученике на сарадњу и памћење садржаја, социјалну интеракцију,
- добар однос наставник – ученик такође је подстицајан за одвијање наставног процеса,
- процјена ученика да га учитељ/наставник уважава доводи до његова уважавања учитеља/наставника и слично.

Страх у малим количинама, мотивише нас на постизање што бољег резултата (мала је количина страха пред писање теста/контролног мотивирајућа) но озбиљни страх парализује (ученик који се веома плаши теста, парализован је у концентрацији на задатак, његово размишљање усмјерено је на посљедице које ће се догодити, нпр. у породици због лоше оцјене, а то размишљање производи страх). Разговарање о емоцијама омогућава развој заједничког значења и бољег разумијевања емоционалних доживљаја себе и других. Таква заједничка значења постају дио структуре међусобних односа (добрих или лоших).

Активност : „Препознај емоцију“ (15 минута)

Циљ:

Идентификација и именовање емоција невербалним или минимално вербалним знаковима. Потребан материјал: емоције написане на папириће представљене у табели.

Инструкција:

Дајте ученицима папириће са емоцијама написаним на њих и тражите од њих да изразе те емоције. То треба да ураде невербално, користећи говор тијела и један самогласник. Остатак групе погађа емоцију коју изражава ученик.



Активност: Погоди како се осјећам (20 минута)

Ученици у паровима фацијалном експресијом исказују осјећања везана за једну угодну и једну неугодну ситуацију. Другар треба погодити о каквој се ситуацији ради. Разговор у кругу.

- Како сте препознали да ли се ради о угодној или неугодној ситуацији?
- Која сте осјећања видјели на лицу свог друга?
- Која осјећања можемо назвати угодним, а која неугодним?

Како препознати емоцију коју ми или други вршњаци доживљавамо у одређеном моменту? Ипак, постоје одређене карактеристике по којима особа може идентификовати ову или ону емоцију:

- Израз лица нпр. осмијех или набирање обрва.
- Ријеч, звук или фаза која прати емоцију.
- Физиолошке промјене нпр. знојави дланови, дрхтање гласа, лупање срца итд.

Осим тога, различите емоције које неко може искусити зависе од различитих животних ситуација (нпр. наљутиш се ако ти друг не врати дуг; драго вам је када добијете дуго жељени поклон итд.)



Активност: „Мисли одређују наше емоције“ (30 минута)

► **Циљ:**

Подићи свјесност код ученика о томе како мисли одређују наше емоције – оно што утиче на нас нису сами догађаји, него наша интерпретација тих догађаја. Ученици спајају именовану емоцију (задовољство, срећа, увреда, бијес, олакшање, туга, захвалност, понос) са релативним изражајима. Ова активност ће, такође, покренути процес управљања емоцијама и осјећањима, идентификацију негативних емоција везаних за разне губитке у животу, формирање позитивног размишљања и развој емпатије.

► **Потребан материјал:**

Стикери или слике са емоцијама.

► **Инструкција:**

Испричајте причу ученицима. Онда им поставите питања написана испод текста „Анина прича“ и тражите да на питања одговарају помоћу унапријед припремљених слика.

Текст „Анина прича“

Ана се играла конопцем за прескакање у свом дворишту на трави. Био је прелијеп дан, сунце је сијало и Ана је имала пуно слободног времена за играње. Била је врло срећна. Једина ствар о којој је размишљала је био тај конопцац, како скочити довољно високо и прескочити га сваки пут. Ана се осјећала одлично док су њен ум и мишићи радили заједно на том задатку. Док је скакала сјетила се своје баке која јој је и дала тај конопцац као новогодишњи поклон. Знала је да њена бака нема пуно новца и да је дуго штедјела како би јој купила тај конопцац. Мало прије Нове године, бака је помно пратила сваки њен корак покушавајући сазнати која јој се играчка свиђа. На крају јој је купила конопцац за прескакање јер је Ана то највише жељела.

У тим својим сјећањима изненада је пред Ану искочио дјечак и затражио од Ане да му да свој конопцац. У једном моменту је зграбио конопцац и повукао га према себи покушавајући га отети из њених руку. У томе је успио и почео је бјежати.

„Какав грозан дјечак“, помислила је. Била је огорчена и у исто вријеме увријеђена. Онда је помислила: „Украо је бакин поклон мени за Нову годину“. Онда је постала љута. Затим је помислила како је заувјек изгубила бакин поклон. Била је тужна и очи су јој се напуниле сузама.

Онда је Ана кренула за њим. Кад је пролазила поред једне баште, видјела је мало дијете које је пало у базен и дјечака који покушава да га спаси помоћу конопца за прескакање. Одмах је помислила како је

дијете потонуло на само дно базена и била је врло жалосна због тога. Коначно је дјечак успио помоћу конопца извући дијете напоље. Кад је Ана то видјела, одмах је промијенила своје расположење и осјетила је олакшање пустивши сузу. Кад су дијете ставили на земљу поред базена дјечак је вратио Ани њен конопцац и рекао: „Извини што сам те уплашио, али био сам у великој журби. Хвала што си ми посудила конопцац“. Ани се то свидјело. Било јој је драго што се дјечак извинио и осјетила је поштовање према њему.

Ана се вратила кући и испричала баки шта се догодило. Рекла је баки како је њен конопцац спасио дјечаку живот. Била је поносна док је причала своју причу.

Прије него је отишла у кревет, Ана је поново промислила о свему и схватила је да није конопцац утицао да она има такве емоције тај дан, него њене мисли о свим тим догађајима. Ани је било драго што је то открила.

Питања за дискусију:

- Шта је Ана осјећала док се играла конопцем? О чему је тада мислила?
- Шта је Ана осјећала кад јој је дјечак отргнуо конопцац из руке? Како су се њене мисли касније промијениле? Какве су биле њене мисли о свакој појединачној мисли?
- Шта је Ана помислила кад је видјела дијете како се утапа? Какве су јој биле емоције тада?
- Зашто је осјећала поштовање кад јој је дјечак вратио конопцац и захвалио јој се?
- Шта је Ану учинило срећном прије него је отишла у кревет?
- На крају, продискутујте лично искуство сваког ученика – да ли је важно или не препознати властиту емоцију као и емоцију других и који је позитиван или негативан учинак који јака/слаба емоција може изазвати.

Активност: Мјерач емоција – „Термометар“ (25 минута)

► **Циљ:**

Ученици идентификују и одређују снагу својих емоција.

► **Потребан материјал:**

Одштампане форме са термометром или да нацртају термометар.

► **Инструкција:**

Реците ученицима да покушају препознати емоције које осјећају у том тренутку. На термометру емоција нека нацртају своје емоције и нека их поставе у зависности од снаге емоције коју тада осјећају (нпр. ако су много сретни, нека нацртају насмијано лице на врху термометра, ако су тужни, на дну и сл.) Такође, могу размислити о емоцијама које су им се јавиле у току протеклих неколико дана и нека их запишу покрај термометра у зависности од снаге емоције, односно, најслабију емоцију нека запишу поред броја 1, а најснажнију поред броја 10.

„Термометар емоција“

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



КАКО МОЖЕМО КОНТРОЛИСАТИ ЕМОЦИЈУ - БИЈЕС?

- **Циљ радионице:** Упознати ученике са разлозима због којих се јавља бијес и последицама које реакције бијеса могу имати у свакодневном понашању.
- **Начин рада и средства/материјали:** Чарт папир, папир А4 формат, фломастери/бојице, папир и оловке, Радни листови за ученике.
- **Трајање:** Два школска часа

ТЕКСТ ЗА НАСТАВНИКА

Мозгалица и мини-лекција (25 минута)

Радионицу почните мозгалицом. Питања:

- Шта знаш о бијесу и агресивном понашању?
- По вашем мишљењу, шта значи управљање бијесом?

Напишите мишљења ученика на табли и онда дајте сљедеће информације: Објасните ученицима да је бијес урођена емоција. Сви се некад наљуте. Не треба мислити да је погрешно и недопустиво наљутити се. Ипак, у исто вријеме треба нагласити да, ако се бијес не контролише, особа може постати агресивна и повриједиће друге или себе. Оно што бијес чини различитим од агресивности је то да је агресивност непожељни (нежељени) резултат бијеса. Да би се избјегао негативни ефект бијеса, ученик треба идентификовати сљедеће:

- ситуације које неког наљуте;
- реакције тијела на бијес;
- мисли које претходе осјећају бијеса;
- ствари које ученик ради кад је бијесан;
- позитивни и негативни ефекти изражавања бијеса.

Активност: „Понашање које боли“ (35 минута)

- Реците ученицима да сједну у круг. Започните активност са сљедећом фразом: „Господин Драган се наљути када... (нпр. када га називају погрдним именима)“. Тражите од ученика да понове ову фразу и дају друге разлоге зашто се господин наљути нпр. „Господин Драган се наљути када га пробуде или када му дају разне надимке“. Сваки сљедећи ученик понавља фразу, претходни разлог зашто се наљути и онда даје нови разлог зашто се наљути. Активност ће се завршити када сви у кругу по једном понове фразу и именују разлоге. Неки други разлози могу бити:
 - Кад се на њега галами;
 - Кад има превише посла;
 - Кад је гладан или кад нема новца...
- Тражите од ученика (који сједе у кругу) да се присјете кад су последњи пут били љути. Ако је разлог томе била нека особа, нека не изговара име те особе која је разљутила нити требају испричати шта се догодило након тога. Они то могу представити овако: „Јуче сам се наљутио кад је неко показао прстом на мене и исмијавао моју одјећу“.
- Напишите све разлоге које ученици наведу на табли. Уколико се неки разлог понови, не пишете га два пута, него га само означите још једном.
- Тражите од ученика да се сјете два разлога због којих постану екстремно бијесни. Сваки ученик нека направи листу разлога и (уз наставникову помоћ ако је то потребно) означи два најјача разлога за бијес.

Примјери:

- Кад не успијем завршити све школске активности. +
- Кад ме мама туче. ++
- Кад имам превише задаће да урадим. +++
- Кад ме изазивају и обраћају ми се ружним ријечима. ++++++
- Кад неко краде ствари које су нам потребне. ++++++

На крају поставите сљедећа питања за дискусију:

- Има ли ико да се никад не наљуте?
- Можете ли добро рјешавати проблеме кад сте љути?
- Шта је добро у вези с тим кад си љут?
- Шта је лоше у вези с тим кад си љут?

Напишите (или искажите симболима) одговоре на табли. Кад сумирате одговоре, подвуците негативне ефекте и ризике повезане са исказивањем бијеса на агресиван начин.

Активност: „Нацртати бијес“ (20 минута)

Реците ученицима: „Нацртајте бијес на начин како га ви замишљате“. Охрабрите ученике да подијеле са остатком одјељења своја искуства, импресије, мишљења и изазове везане за начине исказивања бијеса.

Активност: „Шта се догоди кад се наљутимо?“ (10 минута)

Реците ученицима: „Данас ћемо причати о томе шта се догоди у нашем тијелу кад се наљутимо. Размислите о томе и реците ми шта вам се догоди са тијелом кад вас обузме бијес и љутња“. Напишите одговоре ученика на таблу и онда им објасните сљедеће:

- „Срце почне убрзано куцати“
- „Дишемо брже“
- „Жига нас око срца“
- „Остајемо без даха“
- „Тресемо се“
- „Знојимо се“

Информације о бијесу

Што смо љући, јача је и реакција нашег тијела. Штавише, што је јача реакција тијела, све смо љући. Како бисмо научили да будемо што мање љути, ми морамо научити да опуштамо наше тијело. Што смо опуштенији, то ће нам мисли и осјећања постајати позитивнија. Тако ћемо научити да се опуштамо.



Радионица:

ЧУВАЈМО ЗДРАВЉЕ

► Циљ радионице:

- Уочавање елемената за здрав живот.
- Уочавање важности усвајања навика здравог живота.

► Материјали: Анкетни лист (у прилогу).

► Трајање: Један школски час

ТЕКСТ ЗА НАСТАВНИКА

Уводна активност:

Игра: „Мозгалица“ - Ученици наводе асоцијације на ријеч здравље, које наставник пише на табли (без процјењивања).

Ученици заједно са наставником, на основу записа са табле, издвајају услове који су неопходни да би човек био здрав (одржавање личне хигијене и хигијене простора, редовна и правилна исхрана најмање осам сати сна, редовна физичка активност, боравак на свјежем ваздуху, као и услови који се односе на психичко здравље).

Централна активност:

Сваки ученик самостално, без потписивања, попуњава анкетни лист. Наставник прикупља анкетне листове. На следећем часу ће ученицима представити податке до којих је дошао анализом анкете.

Ученици затим уз помоћ наставника усмено наводе посљедице по здравље које могу настати уколико се не придржавамо наведених услова.

Завршна активност:

Ученици у паровима смишљају поруке/пословице/слогане који се односе на навике здравог живота, читају их и коментаришу.

Анкета за ученике: „Здравље“

1. Туширам се сваког дана.

ДА НЕ

2. Сваког дана мијењам доњи веш.

ДА НЕ

3. Послије употребе тоалета перем руке:

- а) увијек
- б) понекад
- в) зависи од много ствари



Радионица:

ЉУБАВ

► **Циљ радионице:** Освијестити наклоности и привржености одређеним особама, љубимцима и предметима. Омогућити проналажење најбољег начина постизања одговарајућег прихватања с друге стране, да се наклоност одржи и продуби.

► **Материјали:** Папир за писање, бојице, колаж папир.

► **Трајање:** Један школски час

ТЕКСТ ЗА НАСТАВНИКА

I корак:

Са ученицима се почне дискусија о њиховој наклоности особама из њихове ближе и даље околине, љубимцима и другим животињама, те предметима.

II корак:

Након што су ученици набројали све своје „велике љубави“, дају им се папир и бојице уз упутство да на папиру нацртају своје срце и у њему одреде мјесто за сваку од „великих љубави“. У те просторе ученици ће, зависно од способности и интересовања, нацртати, уписати или из колажа изрезати и налијепити те особе, љубимце или предмете. Када су сви ученици завршили с израдом њихових „срца“, треба да их изрежу и налијепе на једно велико, унапријед припремљено, групно срце, и изложе на видно мјесто.

III корак:

Подстакнути ученике да утврде за кога су најчешће нашли мјесто у својим срцима. У даљој дискусији се подстиче разговор о томе кога ко и зашто посебно воли, како ту љубав доживљава, осјећа (нпр. Како знаш да Жућу волиш највише од свих животиња?) и како му је узвраћена? Како би се осјећао да ту љубав изгуби? Шта треба чинити да ту љубав одржи или чак продуби? Шта може учинити да стекне још више таквих љубави? Шта би му то значило? Наставник може, уколико је могуће, спровести завршну игру за опуштање и релаксацију ученика по избору.

4. Послије уласка у кућу перем руке:

- а) увијек
- б) понекад
- в) зависи гдје сам био/ла и шта сам радио/ла

5. Зубара посјећујем:

- а) кад осјетим бол у зубу
- б) кад ме подсјете родитељи
- в) једном у 6 мјесеци

6. Прије 22 часа (10 увече) одлазим на спавање:

- а) сваке вечери
- б) најчешће
- в) ријетко
- г) преко викенда остајем дуже

7. Гледам телевизију:

- а) више од два сата сваког дана
- б) до два сата сваког дана
- в) не више од једног сата сваког дана
- г) не гледам је сваког дана

8. Гледам телефон:

- а) више од два сата сваког дана
- б) до два сата сваког дана
- в) не више од једног сата сваког дана
- г) не гледам га сваког дана

9. Кувано јело ручам:

- а) сваког дана
- б) у просјеку три дана недељно
- в) не знам
- г) не волим кувано, па га ријетко једем

10. Зубе перем:

- а) после сваког јела
- б) како кад
- в) ујутру и пред спавање

11. Бавим се спортом и ван редовне наставе

ДА НЕ

Колико пута недељно, ако се бавиш?

12. Проводим слободно вријеме на свјежем ваздуху (на отвореном, у природи):

- а) сваког дана
- б) скоро сваког дана
- в) углавном викендом
- г) ријетко

13. Тражим помоћ када имам проблем?

ДА НЕ

14. Често упадам у туче?

ДА НЕ

15. Слободно вријеме проводим са друговима и другарицама:

- а) увијек
- б) често
- в) ријетко
- г) никад

16. У школи заборавим оно што код куће добро научим:

- а) увијек
- б) често
- в) ријетко
- г) никад

17. Имам проблем када треба да говорим пред одјељењем или неком групом ученика:

- а) увијек
- б) често
- в) ријетко
- г) никад



4 РАЗРЕД

Посебни циљеви:

- ▶ Постицање развоја емоционалне интелигенције код ученика.
- ▶ Упознавање ученика са појмовима потреба, комуникација и конфликт, те са ненасилним начинима и стиловима рјешавања конфликта.
- ▶ Развијање осјећаја патриотизма и интернационализма.
- ▶ Развијање еколошке свијести код ученика, те потребе за очувањем личног здравља и околине.
- ▶ Промовисање и усвајање универзалних животних вриједности и очувања здравих темеља заједнице, са акцентом на породичне односе.
- ▶ Афирмисање здравих навика и стилова живота.
- ▶ Развијање способности уочавања актуелних тема/проблема у колективу и заједници.
- ▶ Указивање ученицима на важност правилне бриге о тијелу и личне хигијене.

Извод из Наставног програма за васпитни рад у одјељењској заједници

Област - Здрави животни стилови

Тема	Оквирни број часова	Садржаји програма
Животне вриједности	8	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Развијање позитивне слике о себи: „Игром до себе“. ▶ Развој перцепције о себи: „Шта волим код себе?“ ▶ Емоционално описмењавање: „Зашто неће са мном да се друже?“ ▶ Комуникација и емпатија: „Коцка за емпатију“. ▶ Моја осјећања - Има нешто што ме тишти. ▶ Зашто долази до сукоба и конфликта, врсте конфликта? ▶ Сукобљавање: „Како се осјећамо када се сукобљавамо?“ ▶ Кодекс понашања (Кодекс понашања у заједници и школи).
Чувари здравља и природе	4	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Правилан дневни ритам – значај одмора и сна. ▶ Хигијена одјеће и обуће. ▶ Хигијена исхране. ▶ Заштита животне средине (хигијена ваздуха, земљишта и воде).
Учење	6	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Самостално планирање учења (у складу са могућностима). ▶ Унутрашња мотивација за учење. Да ли треба да учим за знање или да учим за оцјену? ▶ Борба против негативних утицаја (љенчарење, кампањско учење). ▶ Игра и учење. ▶ Пажња (дистрактори/ ометачи пажње). ▶ Усклађеност школских и других обавеза са слободним временом ученика.

Ученик ће моћи да:

- ▶ препозна своју особину коју највише воли;
- ▶ препозна и идентификује лична и осјећања других особа у конфликту;
- ▶ идентификује и наброји врсте конфликта;
- ▶ идентификује неприхватљиво понашање у заједници;
- ▶ сагледа мишљење других о себи;
- ▶ дефинише ситуације када долази до сукоба;
- ▶ даје конструктивне приједлоге и рјешења;
- ▶ опише осјећај личне вриједности и позитивне слике о себи;
- ▶ критички сагледа одређене ситуације које могу да доведу до сукоба или конфликта;
- ▶ научи да контролише своје понашање и негативне емоције.

Тема из НПП-а	Број часова	Радионице
Животне вриједности	6	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Радионица: Развијање перцепције о себи – Шта волим код себе? ▶ Радионица: Зашто долази до сукоба и конфликта, врсте конфликта? – наставник сам креира радионицу ▶ Радионица: Има нешто што ме тишти ▶ Радионица: Сукобљавање. Како се осјећамо када се сукобљавамо? Развијање слике о себи ▶ Радионица: Игром до себе ▶ Радионица: Без насиља
Чувари здравља и природе	2	<ul style="list-style-type: none"> Хигијена тијела – наставник сам креира радионицу ▶ Радионица: Одрастајмо здраво у загрљају природе - наставник сам креира радионицу ▶ Радионица: Ја као еколошко биће

Радионица:

РАЗВИЈАЊЕ ПЕРЦЕПЦИЈЕ О СЕБИ: „Шта волим код себе?“

- ▶ **Циљ радионице:** Упознати што боље пријатеље из разреда, истаћи своје позитивне особине, подстицати самопоуздање и развијати позитивну слику о себи и другима.
- ▶ **Начин рада и средства/материјали:** Стикери, цртеж сладоледа са пет кугла.
- ▶ **Трајање:** Један школски час

Уводни дио: (5 минута)

Ученици добију стикер на коме треба да напишу једну позитивну ријеч или реченицу која их описује. Наставник прочита сваку особину и лијепи стикере на таблу.

Главни дио: (30 минута)

Ученици добију цртеж сладоледа са пет кугла. Задатак је да на куглама напишу одговоре на питања

која је припремио наставник.

- Шта највише волите код себе?
- У чему сте добри, а у чему сте најбољи?
- Које су твоје добре особине?
- Шта је добро код тебе што би волио/вољела да други знају?
- Чиме се поносите?

Повремено можете питати ученике да ли се слажу да наглас читате њихове одговоре. Ако вам допусте, изаберите неколико одговора и прочитајте их. Можете и водити дискусију с ученицима како би подстакли позитивне особине ученика и мотивисали за учешће у дискусији. Можете добијене цртеже са одговорима искористити и за изложбу у одјељењу.

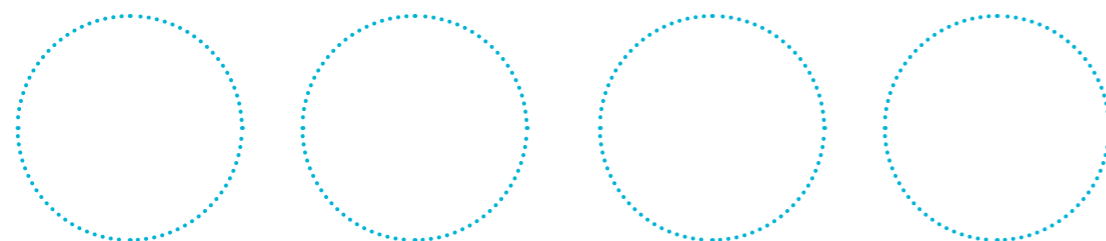
Завршни дио: (10 минута)

Кратка дискусија о томе шта су ново сазнали једни о другима.

Радионица:

МОЈА ОСЈЕЋАЊА: „Има нешто што ме тишти“

У понуђеним пољима доцртај дијелове лица али тако да приказује осјећање које је написано испод поља:

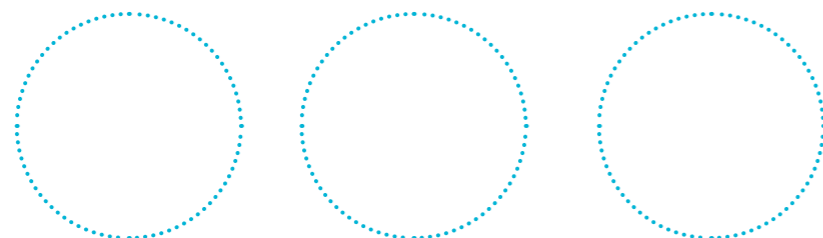


СРЕЂА

ТУГА

ЉУТЊА

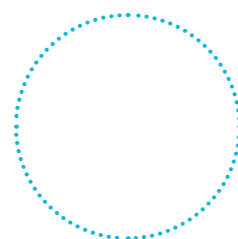
КРИВИЦА



ИЗНЕНАЂЕЊЕ

СТИД

СТРАХ



ЈА СЕ ДАНАС
ОСЈЕЋАМ



Разговарајте са ученицима о нацртаним осјећањима. Објасните им да ће у наредној активности замишљати различите ситуације (пријатне и непријатне) потребно је препознати доминантно осјећање које наведена ситуација изазива и коме би се повјерили у ситуацијама нелагоде.

Разговарати са ученицима имају ли особу од повјерења са којом радо подијеле оно што их тишти. У наведеним ситуацијама постављајте ученицима питања и помозите им да се развије групна дискусија. Потребно је сваког ученика подстакнути да одговори на питања и наведе своја осјећања у датим ситуацијама. Како би се осјећао/осјећала...

- Да си одао тајну најбољег пријатеља?
- Да си најомиљеније дијете?
- Да те неко исмијава, вријеђа?
- Да у школу долазиш без ужине?
- Да те неко малтретира?
- Да ти је опасно проћи неком улицом до школе?
- Да ти читање иде тешко?
- Да си најбољи ђак у школи?
- Да ти неко не дозвољава да се укључиш у игру или активност зато што си дјечак или дјевојчица?
- Да си од другара добио лопту?

У завршној активности ученици устају са столице и почињу се кретати по учионици. Имају задатак да загрле што више другара и да у загрљају остану најмање пет секунди.

Загрљаји значе да је важно имати особу од повјерења јер свака срећа је двоструко већа кад се подијели, а туга је дупло мања.

Радионица:

СУКОБЉАВАЊЕ: „Како се осјећамо када се сукобљавамо?“

- **Циљ радионице:** Подстицање ученика да разумију своја сопствена осјећања и осјећања других током сукобљавања. Разумијевање емоција и њихово прихватање.
- **Материјали:** Одштампане ситуацијске картице.
- **Трајање:** Један школски час

Уводни дио: (5 минута)

Разговор о игри „Човјече, не љути се“, о осјећањима која се јављају прије почетка игре (узбуђење, радост игре), о осјећањима која су преовладала током игре и на завршетку. Освијестити код ученика постојање више осјећаја и скренути пажњу да је важно научити како се ријешити неугодних осјећаја, а да тиме не повриједи ни себе ни друге.



Средишњи дио: (30 минута)

Наставник подијели ученике у три групе. Свака група добија једнак број картица на којима су написане различите ситуације о сукобима са којима се ученици сусрећу. Задатак ученика у групи је да прочитају текст са картице, размисле о ситуацији и дају одговоре на сљедећа питања:

- Која осјећања преовладавају код учесника сукоба?
- Који би савјет дали учесницима за рјешавање сукоба?

Завршни дио: (10 минута)

Ученици могу да подијеле своја лична искуства као учесници сукоба, о осјећањима и поступцима које су предузели за рјешавање сукоба.

Прилог: Ситуацијске картице

Картица 1	Маја је моја најбоља другарица. Јуче сам на часу српског језика заборавио/ла Читанку. Питао/ла сам је да ми позајми своју. Она је то одбила.
Картица 2	Учитељ/учитељица нам је рекла да пронађемо пара са којим ћемо радити домаћи задатак. Мислио/ла сам да ћемо Петар и ја бити пар, али он је изабрао Милоша.
Картица 3	Случајно сам гурнуо/ла ученика на улазу у школу. Појавила му се крв из носа.
Картица 4	Друг/другарица је на тесту преписивао/ла од мене задатак. Учитељ/учитељица је мени дала јединицу.
Картица 5	Друг/другарица из одјељења ме исмијава пред осталим ученицима због начина облачења.
Картица 6	Задиркују ме, јер муцам.
Картица 7	Друг из разреда је разбио прозор у учионици. То се догодило на одмору док учитељ/учитељица није био/била ту. Оптужио је мене.
Картица 8	Митар је украо гумицу Иви. Митар негира да је то урадио. Ја сам видио, али се претварам да ништа не знам.
Картица 9	На повратку из школе Кристина ме је почупала и рекла ружне ријечи.

Радионица:

РАЗВИЈАЊЕ ПОЗИТИВНЕ СЛИКЕ О СЕБИ: „Игром до себе“ (Модел 1)

- **Циљ радионице:** Развијање свијести код ученика о постојању физичких особина кроз игру и пјесму, уочавање да се разликујемо по физичким и унутрашњим особинама и интересовањима. Подстицање јавног, афирмативног позитивног говора о себи и другима.
- **Материјали:** ЦД или интерактивна табла, фломастери, блок, маказице, хамер папир за лијепљење цртежа.
- **Трајање:** Један школски час

Уводни дио: (10 минута)

Представљање теме и циља радионице. Уводна игра слушање пјесме која уводи ученике у тему. Наставник последије слушања пјесме, може да нагласи да се сви разликујемо по физичким особинама.

Ја сам ја

Мама каже злато моје,
Очи су нам исте боје.
А татин је главни штос
Да ја имам његов нос.
О, љепото бабина,
Јуначино дедина.
Моја памет каже тетка
И све тако из почетка.
Видите из ове приче
Сви би да на мене личе.

Средишњи дио: (30 минута)

Сваки ученик добије задатак да на листу блока нацрта своју руку. На сваком прсту одговори на сљедећих пет питања о себи.

- Моја омиљена књига?
- Мој омиљени спорт?
- Моја омиљена музика?
- Мој хоби?
- Волим размиљати о ...?

Ученици треба да руку или прсте украсе бојом коју воле и да исјеку маказама. Ученици у пару размјењују цртеж руке са учеником из клупе и разговарају о личним интересовањима и одговорима који су дали на постављена питања. Ученицима се даје могућност и јавног излагања о наведеној активности уколико желе да је подијеле са разредом.

Циљ игре је да ученици открију своје особине, да се боље упознају и упознају интересовања другара из одјељења, а и личне особине појединачно.

Завршни дио: (5 минута)

Заједно можете направити плакат с цртежима руке. Разговарајте како је сваки цртеж посебан и јединствен, те да доприноси да плакат изгледа занимљиво. Похвалите креативност, стрпљење, рад у пару и позитивне особине ученика.



Радионица:

РАЗВИЈАЊЕ ПОЗИТИВНЕ СЛИКЕ О СЕБИ: „Игром до себе“ (Модел 2)

- **Циљ радионице:** Развијање свијести код ученика о постојању физичких особина кроз игру и пјесму, учовање да се разликујемо по физичким и унутрашњим особинама и интересовањима. Подстицање јавног, афирмативног позитивног говора о себи и другима.
- **Материјали:** ЦД или интерактивна табла, фломастери, блок, маказице, хамер папир за лијепљење цртежа.
- **Трајање:** Један школски час

Први корак: Нешто о мени (7 минута)

Наставник/ца ученике упућује у тему кратким разговором. Ученици на листу добијају питања на која ће да дају одговоре. Сваки ученик одговара на питања самостално.

- Име и презиме?
- Град у којем живим?
- Колико имам година?
- Са колико година сам кренуо у школу?
- Имам ли брата или сестру?
- Имам ли кућног љубимца? Којег?
- Име и презиме родитеља?
- Ко ми је најбољи друг/другарица?

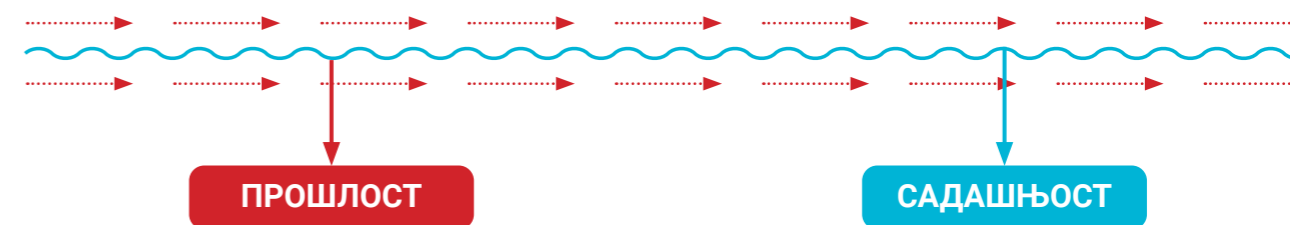
Други корак: Лична карта кроз вријеме (13 минута)

Ученици праве своју „личну карту кроз вријеме“. Сваки ученик ће добити папир на коме је нацртана линија која има два дијела: ПРОШЛОСТ и САДАШЊОСТ. Ученици ће црвеном бојом написати своје особине у прошлости (нпр. Како су се осјећали приликом преласка у школу, пресељења, уписивања у одређени спортски клуб, како су себе доживљавали раније, шта им се код њих самих свиђа из прошлости...). Исто тако, ученици плавом бојом раде и колону за садашњост. Особине у колонама

могу да се односе и на физички изглед, на оно што су им други људи говорили о њима и слично.

* Напомена:

Приликом писања особина и доживљаја у колоне акценат се ставља на позитивне особине!



.....

.....

.....

.....

Трећи корак: Дискусија (10 минута)

Након што заврше други корак, ученици разговарају са учитељем и међусобно дијеле своја запажања. Дискутују о томе како себе виде у прошлости, које особине би промијенили, на који начин су се коментари околине одразили на њихове позитивне особине у садашњости.

Четврти корак: Реално и идеално (10 минута)

Сваки ученик ће да добије папир на којем је табела у коју треба да напише своје особине у двије колоне. Особине треба да „распореде“ у колону „Реално ја“ и „Идеално ја“.

РЕАЛНО ЈА

ИДЕАЛНО ЈА

.....

.....

.....

.....

Пети корак: Рефлексија (5 минута)

У овом кораку, ученици са наставником дискутују о задатку и праве кратку рефлексију на данашњу тему. Наставник их подстиче питањима:

- Да ли је било тешко написати нешто о себи?
- Да ли можете рећи да сами себе добро познајете?
- Колико особина се мијењало током времена?
- Шта мислите које још особине можемо мијењати и како?

Планиране активности:

- подјела упитника за истраживачки задатак (подијелити седмицу дана раније ученицима из свог одјељења, нпр.);
- сагледавање прикупљених података;
- читање еколошког бонтона – еколошких заповијести;
- подаци о прикупљеном отпаду у свијету (на нивоу школе уколико постоје);
- презентовање урађеног.

Начин рада:

Упитник за ученике

Број ученика у одјељењу:

1. Колико твојих другова из одјељења покупи смеће (остатке хране, папирџа, оштрења оловака, дијелова од гумице) са свог стола у току једног дана боравка у школи?

.....
(пребројати)

2. Код колико другова из твог одјељења радни сто изгледа уредно (значи да су сложене књиге, свеске, прибор за писање) током наставе у једном радном дану?

3. Колико твојих другова из одјељења користи средство за дезинфекцију током једног дана боравка у школи?

4. Колико твојих другова из одјељења користи папирне марамнице за лице и да ли их радо посуђују?

5. Колико се пута у твојој учионици у току седмице прича о овој теми – уредности простора и хигијени?

УВИЈЕК
ЧЕСТО
ПОНЕКАД
НИКАД

6. Сам/а скупљам отпад у својој учионици.

ДА НЕ

7. Опмињем своје другаре из одјељења да покупимо отпад.

ДА НЕ

8. Сматрам да бисмо сви требали више обраћати пажњу на хигијену свог радног простора.

УВИЈЕК
ЧЕСТО
ПОНЕКАД
НИКАД

9. Отпад из учионице бисмо требали сортирати – разврставати (папир – пластични дијелови – стаклени дијелови – остаци хране).....

ДА НЕ

10. Да би наша радна средина била уреднија предлажем слjedeће мјере:

Прикупљене податке би требало унапријед средити да би се могло коментарисати с ученицима.

Слиједило би читање еколошких заповијести, тако да се увијек прво понови које еколошке поруке ученици већ познају, колико их примјењују и шта би се могло још урадити да би се унаприједила еколошка свијест у својој средини.

1. СМЕЋЕ БАЦАЈТЕ У КАНТУ ИЛИ ОДГОВАРАЈУЋИ КОНТЕЈНЕР.
2. НЕ ЛИЈЕПИТЕ ЖВАКЕ ИСПОД СТОЛОВА.
3. РАЗДВАЈАЈТЕ ОТПАД У СВОЈИМ ДОМОВИМА.
4. ПРИЛИКОМ КУПОВИНЕ КОРИСТИТЕ ПЛАТНЕНЕ ТОРБЕ.
5. НАМИРНИЦЕ КУПУЈТЕ СВЈЕЖЕ И СА ШТО МАЊЕ АМБАЛАЖЕ.
6. ИСКОРИСТИТЕ ПАПИР СА ОБЈЕ СТРАНЕ.
7. ГАСИТЕ СВЈЕТЛА У ПРОСТОРИЈАМА У КОЈИМА НЕ БОРАВИТЕ.
8. ГАСИТЕ ЧЕСМУ ДОК ТРЉАТЕ ЗУБЕ И РУКЕ КОЈЕ ПЕРЕТЕ.
9. ТРУДИТЕ СЕ ДА ШТО ВИШЕ ИДЕТЕ ПЈЕШКЕ ИЛИ БИЦИКЛОМ.
10. ЗАСАДИТЕ ДРВО.

Завршити читањем података о екологији: нпр. на нивоу школе, уколико постоје подаци – колико је годишње скупљено папира и колико је новца зарађено тим путем или прочитати нпр. податке до којих се дошло. Рециклажом 500 лименки може се добити бицикл. Стакленој боци је потребно 4 000 година да се распадне. За једну тону папира потрошено је 17 стабала.



5 РАЗРЕД

Посебни циљеви:

- ▶ Подучавање о формама насиља које постоје.
- ▶ Развијање културе нулте толеранције према свим формама насиља.
- ▶ Оспособљавање ученика да буду амбасадори добре воље који ће својим личним залагањем утицати на смањење и превенцију сваког облика насиља у школи и шире.

Извод из Наставног програма за васпитни рад у одјељењској заједници

Област - Здрави животни стилови

Тема	Оквирни број часова	Садржаји програма
Животне вриједности	8	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Имам „проблем“ - Ко ме се могу обратити? (у школи, у породици, у односу са другарима). ▶ Потребе и понашање. -Како потребе могу бити задовољене? -Како одрасли дјелују на потребе дјеце? ▶ „Затворена и отворена комуникација“. ▶ Међусобне везе (позитивне и негативне особине). ▶ Улога награде и казне у процесу васпитања, образовања и живота у колективу. ▶ „Договорене посљедице“. ▶ „Афирмација“.
Наше емоције	4	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Растанци (растајемо се од учитељице/учитеља). ▶ Ја на преласку из разредне у предметну наставу. ▶ Волим да... ▶ Одакле долази љутња?
Чувари здравља и природе	5	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Карактеристике развоја и наговјештај пубертета. ▶ Особине пубертета – физичке и психичке карактеристике. ▶ Односи између дјечака и дјевојчица – прве симпатије. ▶ Штетне навике и болести оvisности (алкохол, дуван, наркотици). ▶ Твоја брига о планети.

Тема	Оквирни број часова	Садржаји програма
Учење	4	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Размјена искустава о начинима учења. Како учити текст? ▶ Шта и како читамо? -Повезаност читалачких навика и учења. ▶ Самостално вјежбање и понављање наученог („Понављање је мајка знања“). ▶ Како смањити страх од испитивања – усменог и писменог?

Ученик ће моћи да:

- ▶ препозна повезаност потреба и примјереног/непримјереног понашања којим се те потребе задовољавају;
- ▶ препозна и објасни важност преузимања одговорности за властите поступке;
- ▶ препозна да начини реаговања зависе од улоге у којој се налази (пријатељ, посматрач, водитељ, онај ко кажњава, онај ко окривљује);
- ▶ се упозна са позицијама моћи у односу на понашање;
- ▶ препозна да је улога педагога и психолога у школи прије свега подршка ученицима;
- ▶ препозна улогу награде и казне;
- ▶ искаже и мијења своје понашање у позитивном смјеру;
- ▶ доноси одговорне одлуке;
- ▶ развија механизме самоконтроле;
- ▶ предлаже поступак који ће се проводити у случају лакшег кршења правила Уговора нашег одјељења;
- ▶ процјењује на који начин се обратити за помоћ у школи стручним особама (учитељу, наставнику, педагогу, психологу, директору);
- ▶ закључује да сваки поступак има своју посљедицу (позитивну или негативну);
- ▶ закључује да није одговоран/на за понашање и поступке других

Тема из НПП-а	Број часова	Радионице
Животне вриједности	5	Међусобне везе (позитивне и негативне особине); Односи између дјечака и дјевојчица – прве симпатије – наставник сам креира радионицу Афирмација – уочавање позитивних односа – наставник сам креира радионицу Међусобне везе (позитивне и негативне особине) – наставник сам креира радионицу ▶ Радионица: <i>Имам проблем - коме се могу обратити у породици</i> ▶ Радионица: <i>Моја симпатија</i>
Чувари здравља и природе	2	Карактеристике развоја и наговјештај пубертета – наставник сам креира радионицу ▶ Радионица: <i>Пубертет и остале ствари</i>
Наше емоције	1	▶ Радионица: <i>Ја на преласку из разредне у предметну наставу</i>

ИМАМ ПРОБЛЕМ: Ко ме се могу обратити?

- ▶ **Исходи учења:** Ученици ће бити у стању да:
 - Објасне шта је насиље и које врсте насиља постоје, коме и како да се обрате за помоћ (учитељу, наставнику, педагогу, психологу, социјалном раднику, директору).
- ▶ **Материјал за рад:** Пројектор, текст бајке „Пепељуга“, плакат са дефиницијом насиља, Апликације НАСИЛНИК и ЖРТВА, наставни листићи - СУЗЕ са врстама насиља и текстом који објашњава поступке те врсте насиља, хамер папир.
- ▶ **Наставни облици рада:** Фронтални, групни и индивидуални.
- ▶ **Наставне методе:** Метода усменог излагања, метода разговора, метода рада на тексту, читања и дискусије.
- ▶ **Васпитне методе:** Метода практичних радова, метода комуникације, метода афирмације, метода кооперације.
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Први корак: (10 минута)

Увод у радионичку активност:

Ученицима на почетку часа најавити наставну тему и путем пројектора показати неколико слика.



Након показаних фотографија постављамо следећа питања:

- Шта вам говоре ове слике?
- Да ли је ово лијепо видјети?
- Које асоцијације (осећања, особине, радње) у вези са сликама имате?

Наставник записује асоцијације/одговоре на табли (браинсторминг). Потом питати ученике шта је за њих насиље, да ли га могу идентификовати и који облици насиља постоје? Наставник наглашава да је насиље свако понашање којим се намјерно или ненамјерно наноси штета некој особи. Потом, ученицима објашњавамо уколико имају неки проблем да се увијек могу обратити њему, али и стручним особама у школи, као што су педагог и психолог. Наставник формира групе на основу њиховог редног броја у одјељењској књизи.

Групе одговарају на иста питања:

- Прија ми када ми неко каже да ...
- Обрадујем се када ми други људи ...
- Увијек ме повриједи када ми неко каже да ...
- Заболи/повриједи ме када ми нека друга особа ...

Наставник са ученицима изводи закључак да свима лијепе и добре ствари - пријају, радују нас, а да нас ружне, лоше ствари - вријеђају и боле. Потом, наставник пита ученике како се назива особа која дуго трпи нечије лоше поступке (долазимо до назива ЖРТВА), а како називамо особу која стално понавља насилне поступке према некој другој особи (НАСИЛНИК).

(Залијепити називе жртва и насилник са лијеве и десне стране хамер папира).

Други корак: (15 минута)

Рад у групама

Најављујемо ученицима да ћемо путем рада у групама увидјети колико смо научили о насиљу и колико смо способни да га препознамо у нашој околини, те колико смо у могућности да га ријешимо. Након тога, наставник им чита бајку „Пепељуга“. Ученицима након прочитане бајке дијели картице које садрже назив групе и задатак:

1. група: Школа

Задатак: У бајци „Пепељуга“ пронађите и упишите у табелу позитивни лик. Унесите у табелу лијепе поступке/понашања која тај лик чини у бајци - наведите у табелу особине тог позитивног лика. Затим, те особине које сте написали, читко, крупно и уредно, црним фломастером упишите у бијела срца (једна особина у једно срце).

Њихов материјал у кошуљици обухвата: провидна кошуљица на којој је налијепљена реченица за допуну (Обрадујем се када ми други људи ...), а садржај у кошуљици је:

- текст бајке „Пепељуга“, табела са 3 колоне (у које треба да се упише позитивни лик, његови поступци и особине) и 10-так припремљених срца од бијелог папира.

2. група: Центар за социјални рад

Задатак: У бајци „Пепељуга“, пронађите и упишите у табелу негативне ликове. Наведите у табелу ружне, лоше поступке/понашања (која тај лик чини у бајци). Наведите у табелу особине тих негативних ликових. Затим, те особине које сте написали, читко, крупно и уредно, бијелим коректором у оловци упишите у црна срца (једна особина у једно срце).

Њихов материјал у кошуљици обухвата: провидна кошуљица на којој је налијепљена реченица за допуну (Прија ми када ми неко каже ...), а садржај у кошуљици је:

- текст бајке „Пепељуга“, табела са 3 колоне (у које треба да се упише негативни ликови, њихови поступци и особине) и 10-так припремљених срца од црног папира, коректор у оловци.

3. група: Полиција

Задатак: Погледајте и заједнички ријешите ребусе. Запишите њихова рјешења на наставне листиће од бијелог папира. Сложите исписане листиће тако да редослиједом показују кораке како треба поступати у борби против насиља. Обојите цртеж локомотиве и залијепите први корак у борби против насиља. У цртеже вагона залијепите остале исписане листиће исправним редослиједом поступака у борби против насиља (један корак у један вагон).

Њихов материјал у кошуљици обухвата: провидна кошуљица на којој је залијепљена реченица за допуну (Увијек ме повриједи када ми неко каже...), а садржај у кошуљици је:

- наставни листићи са ребусима: **З на ТИ** (знати), **у ОЧИ ти** (уочити), **раз ГО варати** (разговарати) и **при ЈАВИТИ** (пријавити),
- 4 празна бијела листић/ папира за уписивање рјешења,
- љепило за лијепљење рјешења у воз,
- бојице,
- небојен цртеж локомотиве (за ученика са смањеним способностима), 3 цртежа вагона.

4. група: Дом здравља

Задатак: Узмите листиће - СУЗЕ и прочитајте њихова објашњења. У бајци „Пепељуга“ пронађите поступке и врсте насиља, те их упишите у табелу. Одвојите у посебну групу листића - СУЗЕ које представљају врсте насиља које нисте пронашли у бајци (унесите у табелу). Њихов материјал у кошуљици обухвата: провидна кошуљица на којој је залијепљена реченица за допуну (Заболи ме када ми други људи ...), а садржај у кошуљици је:

- текст бајке „Пепељуга“,
- табела са 3 колоне (у које треба да се упишу врсте насиља присутне у бајци, поступци у бајци који су одраз тог насиља и врсте насиља које нису присутне у бајци),
- листиће СУЗЕ (1. ПСИХИЧКО НАСИЉЕ, 2. ФИЗИЧКО НАСИЉЕ, 3. ЕКОНОМСКО НАСИЉЕ, 4. СЕКСУАЛНО НАСИЉЕ И 5. МОБИНГ).

Трећи корак: (10 минута)

Извјештавање група: Након завршетка рада у групама, слиједи презентација резултата (ученици на табли лијепе бијела срца испод наслова - жртва, црна срца испод наслова - насилник, „воз поступака“ испод дефиниције насиља, листиће „сузе“ који се тичу врста насиља изнад дефиниције насиља. Након тога представници група образлажу своје одговоре. Истаћи да њихове округле картице на столовима (на којима су били називи група са исписаним задацима за групе) представљају установе којима се може пријавити насиље.

Четврти корак: (10 минута)

Синтеза: Наставник се враћа на претходне активности и дискутује о значају идентификовања и реаговања на насиље. Потом задаје следећу активност у оквиру које ће сваки ученик сазнати шта воле код ње/њег, зашто је занимљив/а, које су његове/њезине врлине. Подијелити ученицима папириће на којима ће написати како су се осјећали током те активности (на жуте папириће док су говорили позитивне коментаре, а на наранџасте док су слушали позитивне коментаре о себи). Ученици ће залијепити папириће на хамер папир, на којем је претходно нацртано дрво без крошње. Наставник објашњава ученицима да је то „Сретно дрво“ које ће бити залијепљено на зиду у учионици као подсјетник на лијепе емоције које имамо када смо позитивни и пуни подршке једни према другима.

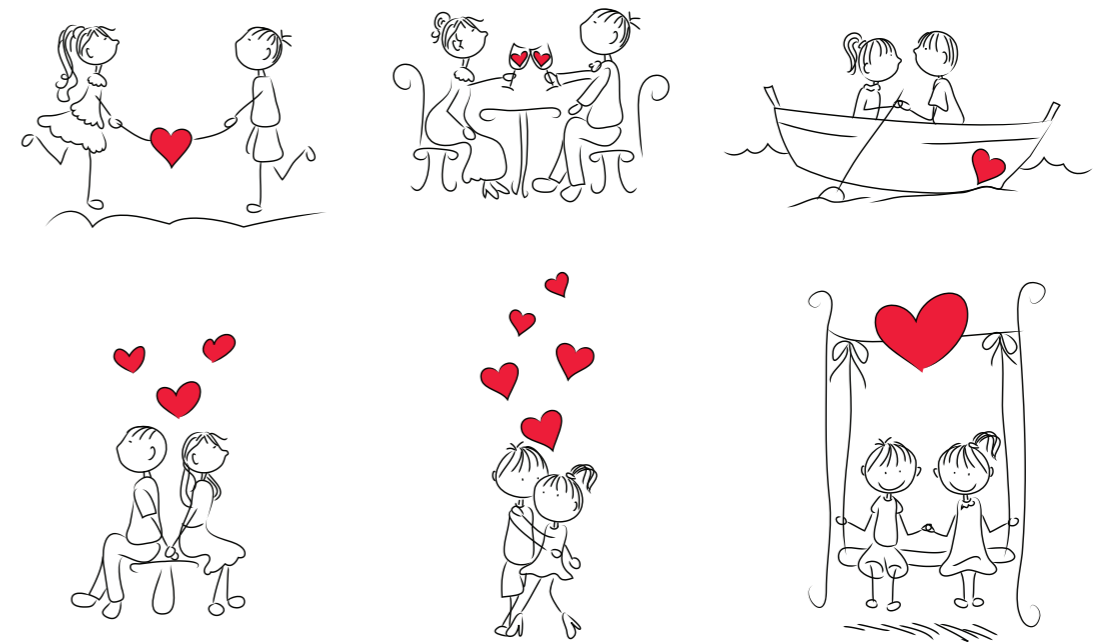
Радионица:

МОЈА СИМПАТИЈА

- ▶ **Циљеви радионице:** Ученици ће моћи да исказују осјећања љубави и заљубљености уз заштиту приватности, да развијају повјерење према родитељима, друговима и наставницима везано за теме о љубави и заљубљености, као и да се уче лијепом опхођењу и поштовању у показивању осјећаја и симпатије према другој особи.
- ▶ **Ресурси и управљање временом:** Припремљени листићи са познатим стиховима; хамер папир за рад у групама; презентације урађеног.
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Планиране активности:

- упознавање ученика са предвиђеним активностима;
- допуњавање познатих стихова властитим римама /рад у пару/;
- допуњени стихови представљени на паноу уз цитате из психолошке помоћи и подршке везано за теме о љубави и заљубљености;
- презентација урађеног.



Начин рада:

Ученицима би се подијелили (или можда да ученици сами извуку) припремљени стихови познатих књижевника посвећени љубави и заљубљености са циљем допуњавања властитим римама. Прво би се дати стихови изражајно читали уз могућност откривања аутора. Потом би се радило у пару, тако да се према властитим могућностима допуњавају дати стихови, гдје не би требало инсистирати на дужини стихова, као и на посебним римама, све у складу са могућностима.

1. Чуперак косе обично носе, неко на оку, неко до носа, ал има један чуперак плави...
(„Плави чуперак“ – Мирослав Мика Антић)
2. Твој ме поглед за трен обезнани, заборавих име и очинство, како ми се зову укућани...
(„Мала моја из Босанске Крупе“ – Бранко Ћопић)
3. И преклињо сам љубав та да ме не куша, ал љубав, очи, срце, нико не слуша...
(„Малени цветак“ – Ј. Ј. Змај)
4. Нека сунца, нека, мене драга чека...
(„Нека сунца“ – Бранко Радичевић)
5. Јер због тебе чежње у ваздуху плове...
(„Чежња“ – Десанка Максимовић)

/увијек се могу додати властите идеје/

Након урађеног, допуњени стихови би се лијепили на дати хамер уз припремљене поруке и цитате из психолошке помоћи и подршке везано за теме о љубави и заљубљености. Овдје би се наставило радити у групама (нпр. по два пара у једну групу). Дате поруке би се могле и записивати:

Родитељи и наставници дозвољавају дјецу/ученицима – охрабрују их у исказивању осјећаја привлачности.

Потребно је да родитељи и наставници говоре својој дјецу/својим ученицима да је привлачност коју они осјећају нормална и лијепа.

Битно је повјерење која мора да постоји и да дијете/ученик зна да је у реду да му се неко допада и да о томе отворено прича.

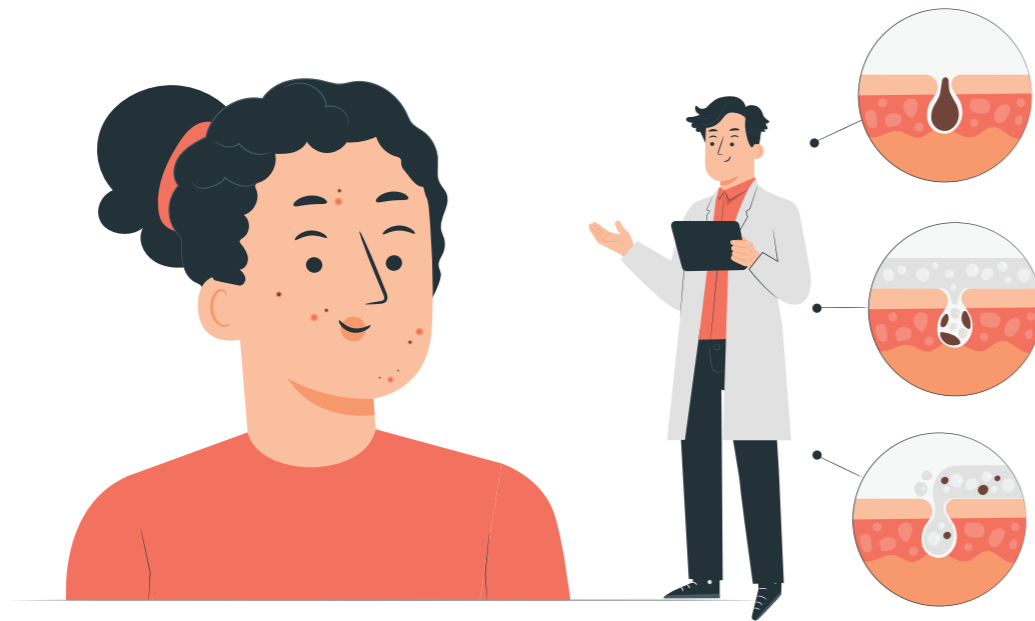
Дјеца/ученици питају и уче како се разговара са симпатијом (на лијеп начин, без грубости и ружних ријечи) како би се и сами осјећали сигурно и пријатно.

Подршка родитеља, другара и наставника је веома битна за прве симпатије.

Кад неко осјећа да је неке битан и важан, онда је битан и себи и пун је самопоштовања и самопоуздања.

Ако симпатија није узвраћена, не значи да је неко мање вриједан, већ да се неке свиђа неко други и да то није „крај свијета“.

Урађени панои би се украсили и цртежима (по избору групе) и презентовало би се урађено уз читање и кометарисање стихова и порука.



Радионица:

ПУБЕРТЕТ И ОСТАЛЕ СТВАРИ

- **Циљеви радионице:** Ученици ће моћи да коментаришу промјене на свом организму, потом постављају питања о промјенама – стручним лицима и унаређују и размјењују своја искуства о датом.
- **Ресурси и управљање временом:** Гост у учионици (по могућности родитељ – лекар); игра „вјешала“ и припремљен материјал са допуњавањем за рад у пару.
- **Трајање радионице:** Један школски час

Планиране активности:

- упознавање ученика са предвиђеним активностима;
- игра „вјешала“ – откривање ријечи ПУБЕРТЕТ – значење ријечи (записивање значења ријечи мапом ума) – читати и коментарисати значења ријечи која су ученици понудили;
- разговор са ученицима;
- представљање госта - по могућности лекара из реда родитеља или лекара који је заинтересован, а који би разговарао с ученицима на задату тему); постављање питања лекару;
- допуњавање припремљеног материјала – рад у пару.

Начин рада:

Укратко би се представиле активности предвиђене за тај час (у смислу да би се причало о промјенама у току раста ученика, о ономе што их занима, шта се дешава са њиховим тијелом и са њиховим осјећањима у овом периоду одрастања).

Кроз активност „игра вјешала“ – откривала би се ријеч ПУБЕРТЕТ (значи ученици погађају задату ријеч тако што говоре сугласнике, самогласнике не користе, ко погоди један сугласник има право на још један, и редом, а кад се открије већи број сугласника може се погађати и задана ријеч). Након откривене ријечи, ученици би мапом ума коментарисали значење ријечи – речено би се записивало око задате ријечи.

Води се краћи разговор са ученицима: Које промјене примјећујеш на свом тијелу? Који број ципела носиш? Носи ли неко од твојих укућана исти број обуће? Примјећујеш ли промјене у својим осјећањима? Које? Шта мислиш зашто се то догађа? Јеси ли с неким већ причао/ла на ову тему? Гдје бисте могли потражити одговоре?

Представљање госта – лекара (по могућности из реда родитеља) у учионици. Припремљено стручно предавање и обраћање ученицима са стручним објашњењима на тему одрастања, пубертетских појава и промјена, наравно, прилагођено узрасту.

Идеално би било да након тога услиједи питања ученика, иако су могућа и анонимна питања на припремљеним папирићима и кутијом у коју би се питања оставила, а одговори би могли бити накнадно, неком другом приликом достављени. Наравно било би најбоље дати што више одговора, а све зависи од ситуације и времена – могло би се радити и као блок час.

Пред крај би ученици са другом у пару допуњавали један припремљен материјал на задату тему (ако се не би стигло, то се може урадити и у неком наредном периоду):

- Док одрасташ, вјероватно примјећујеш да се твоје тијело мијења на све начине.
- То је зато што пролазиш кроз период који се зове _____ /пубертет/.
- Пубертет обично почиње између _____ године /10. и 16. год./.
- Не треба да бринеш када ће то почети, твоје _____ /тијело/ ће знати кад је право вријеме.
- Пубертет је нормалан и здрав дио живота и дешава се _____ /свакоме/.
- Знојење, длаке на тијелу, маснија коса, бурна реаговања на обична питања, раст тијела није ништа страшно и што је најважније траје само _____ /привремено/.

У завршном, евалуативном дијелу би требало дати завршни осврт на урађено, ишчитати одговоре и дати одговоре на сва постављена питања (наравно, увијек се може радити и више пута).

ЈА НА ПРЕЛАСКУ ИЗ РАЗРЕДНЕ У ПРЕДМЕТНУ НАСТАВУ

► **Циљеви радионице:** Идентификација осјећања која прате прелазак ученика из разредне у предметну наставу. Идентификација најчешћих проблема (потешкоћа) које се јављају на том преласку.

► **Исходи учења:** Ученик ће бити у стању да:

- препознаје како се осјећа,
- размјењује осјећања са друговима и другарицама из одјељења, а везано за прелазак из разредне у предметну наставу,
- препознаје проблеме и потешкоће које произилазе из преласка из разредне у предметну наставу,
- помаже себи и другарима да тај прелазак буде што мање стресан.

► **Материјал:** Листови у боји А4 формат, оловке, бојице, фломастери, пано (хамер папир).

► **Трајање радионице:** Један школски час

Уводни дио: (5 до 10 минута)

Уводна игра: Ученици у паровима фацијалном експресијом изражавају осјећања везана за угодну и неугодну ситуацију. Партнер треба погодити о каквој ситуацији се ради. Разговор у кругу:

- Како сте препознали да се ради о угодној или неугодној ситуацији?
- Која сте осјећања препознали на лицу свог партнера?
- Која осјећања можемо назвати „угодним“, а која „неугодним“?

Главни дио: (30 минута)

Ученици раде подијељени у групе, на истом задатку. Свака група добија по 5 папира А4 формата у различитим бојама и унапријед припремљене картице под називом „Какво је вријеме данас?“ на којима су написане одређене експресије (осјећања), а која се могу довести у везу са темом (прелазак из разредне у предметну наставу).

СУНЧАНО: одушевљење, толико тога новог сам доживио/доживјела.

ПРЕТЕЖНО СУНЧАНО: угодан осјећај, лијепо, занимљиво.

КИША: изненађен/изненађена сам, помало збуњен/збуњена.

ОЛУЈА: све ме то лути и плаши, не слажем се са тим што радимо и како радимо.

МАГЛА: све ми је нејасно, не знам шта осјећам.

Ученици затим, по групама, добијају инструкцију да се удобно смјесте у својим столицама, на кратко зажмире и размисле како ће се осјећати у новим околностима, у шестом разреду, без учитељице, са доста нових наставника, предмета и сл. Да покушају идентификовати своје најјаче осјећање, односно емоцију, која прати то размишљање. Након тога отварају очи и крећу у заједнички рад. Задатак групе је да се усагласе најприје која боја папира најбоље осликава њихову емоцију, а затим које осјећање са картице најбоље осликава њихово стање и ту картицу лијепе на одабрани папир. Након тога на нивоу групе такође, идентификују најчешће проблемске ситуације са којима се могу сусрести у шестом разреду. Чланови групе међусобно дискутују, усаглашавају приједлоге, наставник помаже, даје додатна упутства, усмјерава ученике постављајући додатна питања.

Завршни дио: (10 минута)

У завршном дијелу слиједи презентација групног рада. Свака група износи своја осјећања као и проблеме са којима се суочава, а на нивоу одјељења се дискутује о томе, покушава се дати што више конструктивних приједлога за превазилажење проблемских ситуација и негативних расположења. Наставник је опет у улози помагача, подстиче ученике на размишљање на изношење приједлога, поставља питања и сл.

6 РАЗРЕД

Посебни циљеви:

- Препознавање и разликовање здравих и нездравих навика/у односима, исхрани, начину живота.
- Примјењује правила здраве исхране.
- Развој психосоцијалних вјештина и припрема за самостално доношење одлука.
- Анализирање утицаја медија на изградњу личности.
- Изградња властитог система вриједности и правилног мишљења о себи, својим вршњацима и околини.

Извод из Наставног програма за васпитни рад у одјељењској заједници

Област - Здрави животни стилови

Тема	Оквирни број часова	Садржаји програма
Животне вриједности	6	<ul style="list-style-type: none"> ► Култура и вриједности - Аспекти културе. ► Предрасуде и стереотипи: - „Да ли је ово чињеница или мишљење?“ - „Сви губимо“. ► Мој идентитет: - Шта је идентитет и шта га обликује? - Ко сам ја, а ко смо ми? ► „Рецепт за срећну школу“.
Здрави начини живота	9	<ul style="list-style-type: none"> ► Имунолошки систем организма. ► Инфекције и заразне болести (како се заштити). ► Екологија и здравље (вода, аерозагађење, бука, глобално загађивање). ► Односи у породици - комуникација са родитељима. ► Толеранција и равноправност међу половима. ► Волонтаризам код младих. ► Опасности у околини који могу да угрозе здравље и живот.
Учење учења	3	<ul style="list-style-type: none"> ► Лична психо-физичка припрема за учење. Мотивација за учење и стратегије мотивације. ► „Ко сам ја – како да учим?“ ► Мапа ума - једна од техника успјешног учења (израда мапе ума на основу текста, нпр. „Дјеца Среће и Времена“...).

Ученик ће моћи да:

- ▶ идентификује вриједности које се сматрају типичним у једној заједници;
- ▶ идентификује и наводи аспекте културе нашег народа;
- ▶ идентификује особине и посебности своје одјељењске заједнице;
- ▶ идентификује облике (не)одговорног понашања (појединца и друштва) у циљу одржавања здраве околине;
- ▶ идентификује и опише опасности за угрожавање здравља у свакодневним ситуацијама.
- ▶ идентификује и разликује услове учења, те њихов утицај на процес учења;
- ▶ препознаје стереотипе и предрасуде, те њихов негативан утицај на међусобне односе људи;
- ▶ препознаје важност богатства разлика међу људима и уважавају их;
- ▶ препознаје да здрав имунолошки систем чини основни предуслов за здравље човјека, те његов дуг и квалитетан живот;
- ▶ препознаје принципе превенције (спречавања) и контроле ширења (сузбијања) заразних болести;
- ▶ препознаје основне принципе волонтерског рада и примјењује их приликом учешћа у неким волонтерским активностима/ акцијама;
- ▶ препознаје да памћење и учење зависе од интересовања и мотивације;
- ▶ наводи примјере шта је заједничко припадницима једне заједнице/групе;
- ▶ наводи и користи облике понашања којима се исказује толеранција и равноправност међу половима;
- ▶ исказује своје ставове према појединцу или заједници на основу чињеница, а не нечијег мишљења;
- ▶ користи прихватљиве облике комуникације у породичним односима;
- ▶ разликује чињенице од мишљења;
- ▶ дефинише свој идентитет и зна шта га чини јединственим;
- ▶ објашњава важност правилне исхране, довољног спавања и одмарања, упражњавања умјерене физичке активности, те живљења са што мање стреса за имунолошки систем организма;
- ▶ критички анализира и упоређује различита мишљења и ставове о вриједностима.

Тема из НПП-а	Број часова	Радионице
Животне вриједности	3	Предрасуде и стереотипи ▶ Радионица: <i>Ко сам ја? Ко смо ми?</i> ▶ Радионица: <i>Рецепт за срећну школу</i> ▶ Радионица: <i>Прича једне шољице за чај</i>
Чувари здравља и природе	2	▶ Радионица: <i>Особине пубертета – физичке и психичке карактеристике – наставник сам креира радионицу</i> ▶ Радионица: <i>Огледало које лута свијетом</i>
Наше емоције	2	▶ Радионица: <i>Одакле долази љутња? – наставник сам креира радионицу</i> ▶ Радионица: <i>Магични шешир</i>
Здрави начини живота	4	▶ Радионица: <i>Имунолошки систем организма</i> ▶ Радионица: <i>Опасности у околини које могу угрозити здравље и живот</i> Односи у породици - комуникација са родитељима – наставник сам креира радионицу ▶ Радионица: <i>Родитељски састанак</i>

Радионица:

КО САМ ЈА, А КО СМО МИ? (Модел 1)

- ▶ **Циљеви радионице:** Упознавање себе и других. Уочавање сличности и разлика.
- ▶ **Материјал:** А3 папир, маказе, часописи или новине са много фотографија и љепило.
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Уводни дио: (5 минута)

Представљање теме и циља радионице. Уводна игра по избору водитеља.

Средишњи дио: (30 минута)

Ученици раде у малим групама по четири ученика. Из припремљених материјала (различите слике и ријечи из часописа, магазина, новина) ученици изрезују оно што мисле да би могло представљати или описивати неку особину сваког члана њихове мале групе. На празним папирима могу се налијепити називи, слике или ријечи које су заједничке за сваког члана група, а не њихове појединачне. Након што су завршили, сви ученици сједну у круг и свака група само покаже осталима свој колаж. Представљање колажа се ради на сљедећој радионици.

Завршни дио: (10 минута)

Испуњеност очекивања учесника. Завршна игра по избору водитеља.

Радионица:

КО САМ ЈА, А КО СМО МИ? (Модел 2)

- ▶ **Исходи учења:** Ученик ће бити у стању да:
 - наведе примјере шта је заједничко припадницима једне заједнице/групе,
 - разумије који фактори утичу на формирање и обликовање заједнице/групе,
 - спозна, вреднује и прихвати аспекте који нас чине заједницом у некој социолошкој групи.
- ▶ **Средства/материјал за рад:** Радни лист „Ко сам ја? Ко смо ми?“
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Уводне активности:

Увод у радионицу започети питањима:

- Шта нас у овом одјељењу чини заједницом?
- Шта нам је то заједничко?
- Како се препознајемо у школи као заједница?

Размијенити одговоре на ова питања. Најавити да ће се управо на примјеру нашег одјељења покушати сазнати шта то једну заједницу чини заједницом.

Главне активности:

Организовати ученике да направе изложбу својих аутобиографских пјесама и маски. Ако има

могућности, додати наслове и украсити изложбу. Основна активност ће се састојати од обиласка изложбе и попуњавања радног листа „Ко сам ја? Ко смо ми?“

Како се у разреду не би створила гужва може се користити вјежба звана вртешка. Подијелити ученике у групе и дати им да погледају означени сегмент изложбе у року од пет-шест минута. Означити правац кретања и ротацију, тако да сви ученици стигну да погледају све експонате. Договорити знак на који ће се ученици кретати од једног до другог сегмента изложбе и користити тај знак за ротацију ка другом сегменту.

Кад сви ученици заврше, нека сједну у групама. Питати их да размотре идентитет свог одељења као групе. Које ријечи или атрибуте можемо да користимо да опишемо одјељење. Замолити ученике да свака група направи картицу идентитета за одјељење. Нека ученици размотре исте факторе које су разматрали код индивидуалног идентитета (нпр. физичке карактеристике, интересе, искуства...), што им може помоћи у одговорима како желе да представе своје одјељење, које аспекте свог идентитета желе да истакну.

Разговарати са ученицима:

- Да ли мислите да је ово одјељење група? Зашто јесте или није?
- Да ли мислите да је ово одјељење заједница?
- Која је разлика између групе и заједнице?

Завршна активност:

Проширити сазнања о факторима који одјељење чине заједницом на опште друштвене заједнице.

Дидактички коментар: У овој радионици ученици истражују концепт заједнице описујући своје одјељење као скуп људи са јединственим карактеристикама. Активности су усмјерене да помогну ученицима да спознају неке заједничке карактеристике које их чине групом, као и појединачни допринос којим сваки од њих доприноси одјељењу као заједници. Могуће је повезати ову радионицу са лекцијом из историје или језика, или само навођењем примјера да кад размишљамо, нпр. о Грцима или Кинезима, иако они имају заједнички идентитет, традицију и баштину, и међу њима има великих разлика. У овој вјежби ученици ће имати прилику да уоче квалитете који чине њихове другове из одјељења јединственим, као и оне који су им заједнички. Ученици ће моћи да опишу идентитет свог одјељења.

Прилог:

Радни лист: „Ко сам ја? Ко смо ми?“

Шта нам је заједничко?

Шта нас чини јединственим?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Радионица:

РЕЦЕПТ ЗА СРЕЋНУ ШКОЛУ (Модел 1)

- ▶ **Циљеви радионице:** Циљ ове радионице је развијање позитивних емоција везаних за школску средину.
- ▶ **Материјал:** Хамер папир, оловке, фломастери, дрвене бојице.
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Уводни дио: (5 минута)

Пјевања (рецитовање) пјесама о школи - „Првак“, „Школа“, „Ау, што је школа згодна“.

Средишњи дио: (30 минута)

Подијелити ученике у двије велике групе. Свака група добија исте материјале и једну страну хамер папира на којој ће представити своју тему. Једна група црта на тему „Добра школа“ и заједничким договором одлучује шта ће се налазити на њиховој страни хамер папира, а шта најбоље одговара овој теми, заправо како они виде добру школу. Друга група путем цртежа описује лошу школу и њене карактеристике.

Завршни дио: (10 минута)

Излагање и представљање своје теме, коментарисање супротне групе и долажење до заједничког закључка како изгледа и које су карактеристике добре школе.

Радионица:

РЕЦЕПТ ЗА СРЕЋНУ ШКОЛУ (Модел 2)

- ▶ **Исходи учења:** Ученик ће бити у стању да:
 - активно промишља о свом школском окружењу и осмисли концепт срећне школе,
 - буде креативан,
 - развија вјештине критичког размишљања,
 - боље се упозна и сарађује са друговима у одјељењу.
- ▶ **Средства/материјал за рад:** Радни листови: Сретна школа и Рецепт за сретну школу, хамер папир, бојице/фломастери/воштане бојице.
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Уводне активности:

Најавити ученицима да је данашња тема срећа, а посебно срећа у школи. Питати их због чега је срећа у животу важна, знају ли формулу или рецепт за срећу и како би је они дефинисали. Записати њихове идеје, заједно их коментарисати, а потом их упознати с теоријским моделом среће и питати их шта мисле о томе.

Теорија среће

Према савременим теоријама среће, у психолошком смислу она се састоји у испуњењу потреба које сви људи дијеле:

- љубав и припадање,
- способност и (само)поштовање,
- независност и самосталност.

Међутим, начин на који ће испунити или задовољити те потребе може се врло разликовати од особе до особе.

Потом разговарати о томе зашто је срећа у школи важна и шта се догађа с људима који нису срећни, како се понашају и које су посљедице. Питати их шта мисле о томе која је разлика између срећне и несрећне школе. Подијелити им Радни лист 1, да попуне у пару. По завршетку рада у паровима, ученици презентују своје одговоре. Записати њихове најзначајније/најинтересантније одговоре на хамер папиру или табли.

Главне активности:

Подијелити ученике у мање групе. Дати им Радни лист 2 и бојице/фломастере/воштане бојице. Ученици имају задатак да свака група направи свој Рецепт за срећну школу. Подсјетити их да буду што креативнији. По завршетку рада свака група представља и излаже урађено. Након радионице, радови се могу изложити на видљиво мјесто у учioniци/школи како би их видјели и други ученици.

Завршна активност:

Питања за дискусију:

- Шта бисте рекли, је ли наша школа срећна и због чега?
- Шта би могло бити боље?
- Ко највише утиче на то је ли школа срећна? Како?
- Имате ли и ви неки утицај на срећу школе?

На крају упознати ученике са моделом срећне школе према УНЕСКО-у. Питати их да ли су знали да постоји и модел, односно својеврсни „рецепт“ срећне школе?

Према УНЕСКО-овом моделу одреднице срећне школе су:

- Добри односи и пријатељства у школи.
- Квалитетни услови и методе за учење.
- Слобода, креативност и заинтересованост од стране учитеља и ученика.
- Тимски рад и групне активности попут спорта и сл.
- Позитивни и мотивисани учитељи.

Наравно, постоји и „рецепт“ за несрећну школу:

- Вршњачко насиље.
- Преоптерећеност и стрес ученика.
- Лоша атмосфера и односи у школи.
- Лоше методе и услови поучавања.
- Учитељи с негативним ставовима и односом према ученицима и школи.

Прилози:

Радни лист 1

За нас је срећна школа

За нас је несрећна школа

Радни лист 2

Рецепт за срећну школу

Састојци:

Припрема:





Радионица:

ПРИЧА ЈЕДНЕ ШОЉИЦЕ ЗА ЧАЈ

- **Циљ радионице:** Ученици ће моћи да вербализују асоцијације које имају у вези са омиљеном шољицом из које испијају неки топли напитака (сигурност дома, лијепо путовање на којем су боравили заједно са породицом, боравак у болници као негативну асоцијацију на испијање чаја, сјећње на неку драгу особу која је поклонила шољицу...) те тиме дефинишу шта за њих представља сигурност топлог дома, учионице или било којег окружења у којем проводе вријеме. Овом активношћу се подстичу позитивне вриједности, али истовремено се подстичу ученици да јачају повјерење унутар групе, тј. одјељења.
- **Материјал:** Ученици на час доносе своју омиљену шољицу за чај; кухало за воду, кесице различитих чајева.
- **Трајање радионице:** Један школски час пред крај првог полугодишта.

Уводни дио:

Наставник води разговор са ученицима у вези са шољицама које су ученици донијели. Учионица постаје галерија омиљених и због нечега ученицима значајних шољица за чај.

Активност прављења чаја се наставља те наставник констатује у разговору са ученицима да прављење чаја или кафе претходи неком разговору. Приликом ове активности ученици ће имати различите потребе да искажу своја запажања те наставник својим питањима подстиче разговор како би се у учионици створила подстицајна атмосфера за наставак активности. (15 минута).

Средишњи дио:

Наставник саопштава ученицима да се удобно смјесте те да уз топли чај жели да поприча са ученицима о њиховим шољицама, какве ситуације, емоције их везују за шољицу коју су одабрали. Ученици се добровољно укључују у разговор, а наставник треба да подстиче кратким коментаром размјену мишљења у овој активности те да и сам исприча своју причу. (20 минута).

Завршни дио:

На бијелом папиру наставник исцртава шољицу за чај, те даје упутство ученицима да, прије него што спакују своје шољице и крену из учионице, на излазним картицама кратко напишу осврт на приче једне шољице за чај, како су се осјећали, да ли је неко од ученика хтио нешто још да каже, а није остало времена. Ова активност може се продужити и на наредни час одјељењске заједнице како би била заокружена. (10 минут).



Радионица:

ОГЛЕДАЛО КОЈЕ ЛУТА СВИЈЕТОМ

(физичке и психичке карактеристике пубертета)

- **Циљ радионице:** Ученици ће моћи да спознају како их други виде, а како они виде сами себе и у физичком и у менталном смислу.
- **Материјал:** Папир, фломастери.
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводни дио:

Ученици сједају једни до других, столице су поредане полукружно. Наставник сједи тако да погледом може да обухвати све ученике. Започиње се са првом активношћу, а то је да сви затворе очи и да свако од ученика, укључујући и наставника, замисли свој лик у огледалу.

Наставник наставља ову активност након неког времена и пита:

- Шта видите у огледалу иза капака?
- Ко жели да опише шта види? Ако се нико не јавља од ученика, наставник први пролази кроз ову активност, помало и опуштајући атмосферу кроз властити примјер
- Неколико ученика ће покушати / треба нагласити да нема прекидања и да важе правила за рад у учионици / пажљиво слушај јер и тебе ће неко слушати, слушај да не пропустиш важне ствари, пружи руку и помози/
- Након тога наставник ради ревизију уводне активности (10 минута)

Средишњи дио:

Наставник сада дијели папире и даје упутство за рад:

- Нацртајте огледало у облику којем желите и напишите изнад своје име (пет минута)
- Пустите огледало „у свијет“ (разред)
- Једном ријечју напишите неку карактеристику особе чије огледало дође до вас
- Поштујте правило да нема увредљивих ријечи те да ако не желите, не морате да упишете у свако огледало нешто
- Нека ваше огледало допутује до вас из далеког свијета
- Ко жели, нека прочита шта пише у његовом огледалу (20 минута)

Завршни дио:

Наставник наставља:

- Како сте се осјећали приликом ових активности?
- Како сте доживјели себе са почетка часа и након читања ријечи из „огледала које је лутало свијетом“ (РАЗРЕДОМ)?
- Да ли сте задовољни (образложите, односно ако сте незадовољни, такође образложите)?

Напомена:

Ова активност треба да доведе до заједничког закључка да се мијењамо, да често видимо себе другачијима него што јесмо и да нас околина може доживети другачије са нагласком да у различитим фазама живота људско тијело и ум доживљава различите промјене, како позитивне, тако и негативне. **Но, живот је најбоље што нам се десило (мото са ове радионице).**



Радионица:

МАГИЧНИ ШЕШИР

- ▶ **Циљ радионице:** Ученици ће моћи да искажу бројне врсте осјећања кроз различите ситуације.
- ▶ **Ресурси и управљање временом:** Четири шешира од папира различите боје, папирџи у боји.
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Уводни дио:

Приликом уласка у учионицу ученици извлаче папирџе у боји (четири боје) из кутије, груписање се врши по бојама, односно на четири групе; (5 минута)

Наставник у уводној активности разговара о томе да ли боје могу да симболизују различита осјећања: црвена – љутња, плава – смиреност; бијела – предаја, страх (одлазак код љекара), жута - осјећај топлине и среће... (10 минута)

Средишњи дио:

Наставник даје упутство да ученици окрену полеђину извученог папирџа и прочитају, свако за себе ријеч или групу ријечи, уз нагласак да на нивоу групе размијене информације о томе шта пише на извученим цедуљицама. Након тога наставник поставља питања:

- Да ли неко жели да прочита шта пише на полеђини цедуљице и опише осјећање?

(у питању је осјећање љутње, среће, страха...) Нпр. Ученик прочита осјећање *љутња те има задатак да у једној реченици представи то осјећање: Милан је заборавио патике те није могао да игра фудбал. Затим именује осјећање у односу на ситуацију у реченици – љутња.

Поновити ову активност у оквиру предвиђеног времена неколико пута.

Наставник наставља са питањима:

- Да ли неко из друге групе има сличну или исту ријеч на цедуљици?

Важно је да се у току радионице добије што више различито формулисаних одговора и промишљања о истим ситуацијама што радионицу води ка завршном дијелу. (25 минута)

Завршни дио:

- Која осјећања би свако од нас требало да посједује - извуче из шешира у некој ситуацији – нпр. Ако сам збуњен и несигуран/а, не треба да се љутим – треба да будем стрпљив.

На нивоу разреда врши се попис супротстављених осјећања у Т-табелу те се прави ревизија свих активности у току часа (15 минута).

Напомена:

Током радионице на табли или папиру записује се, у краткој форми, све што је неопходно како би ученици могли да заједнички са наставником направе осврт на активности у току саме радионице.

Радионица:

ИМУНОЛОШКИ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

- ▶ **Циљ радионице:** У овој радионици циљ је да се ученици упознају са појмом имунолошког система и да створе представу о томе како заштити своје здравље.
- ▶ **Материјал:** А4 папир, оловка.
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Уводни дио:

Уводна игра по избору водитеља. (5 минута)

Средишњи дио:

Ова радионица се ради у пару. Сваки пар добија 30 минута да одговори на задата питања:

- Како дефинишемо имунолошки систем?
- Која је његова главна улога?
- Да ли се са имунитетом рађамо или га градимо? Које врсте имунитета имамо?
- Која је најбоља стратегија за очување имунитета?
- На који начин ти чуваш своје здравље? (30 минута)

Завршни дио:

Завршна игра по избору водитеља. (10 минута)

ОПАСНОСТИ У ОКОЛИНИ КОЈЕ МОГУ ДА УГРОЗЕ ЗДРАВЉЕ И ЖИВОТ

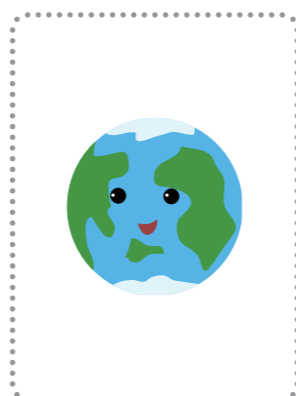
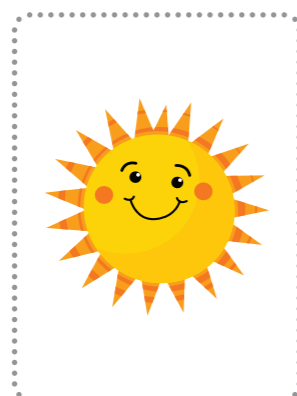
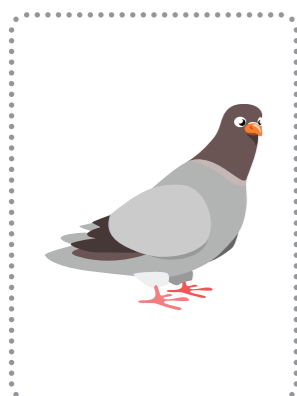
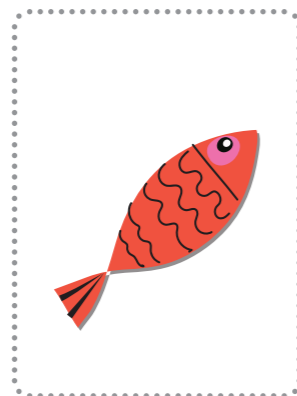
- **Циљ радионице:** Препознати опасности из околине који су штетни не само по здравље људи, већ и по друга жива бића.
- **Материјал:** А4 папир, картице са сличицама.
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводни дио: (5 минута)

Представљање теме и циља радионице.

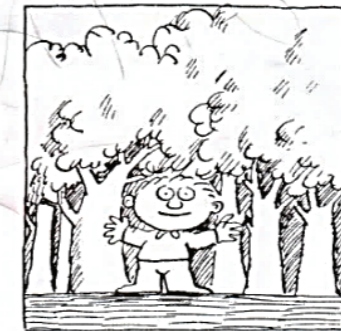
Средишњи дио: (30 минута)

Водитељ дијели одјељење у шест група и свака група добија картицу са сличицом. На понуђеним картицама су нацртане: кртица, риба, жаба, голуб, сунце и планета Земља. Осим тога, групе добијају и празан папир од кога ће направити облачиће (знак да неко нешто говори). Задатак групе је да се ставе у улогу лика који су добили и да говоре из те улоге с обзиром на то да живе у загађеној средини. Након што сви заврше задатак, група бира представника који ће да се постави у улогу свог лика и одглуми ситуацију у којој се налази с обзиром на загађену средину. Свака група треба да се представи, а за завршну активност ученици уз помоћ већ припремљених сличица стрипа, које свједоче о нарушеној природној равнотежи, треба да додавањем порука у облачићима измијене постојећу слику нарушене природе и тако као заштитници и чувари природе учине свијет љепшим и бољим за сва жива бића. Овај задатак се ради у виду стрипа, а као основа послужиће пјесма Љубивоја Ршумовић „Имао сам, сада немам...”



ИМАО САМ...

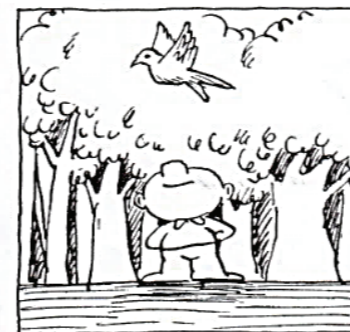
Љ. Ршумовић



Имао сам једну шуму.



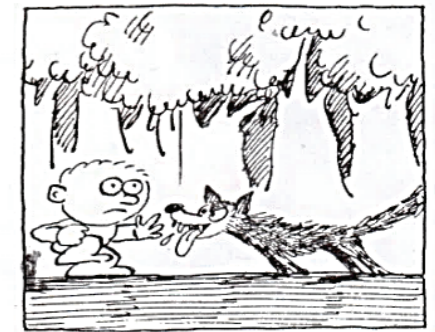
Дође медвед: дај мало!



Дође птица: дај мало!



Дрвосеча: дај мало!



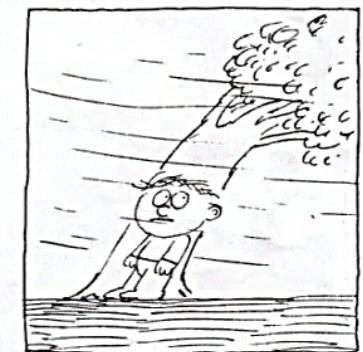
Дође и вук: дај мало!



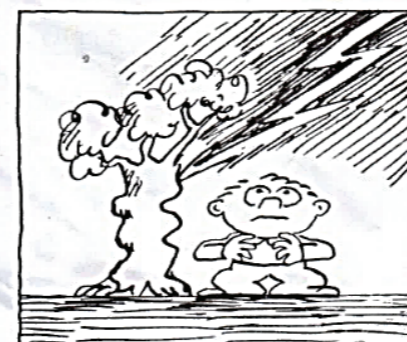
Свима дадох помало,
Мени мало остало.



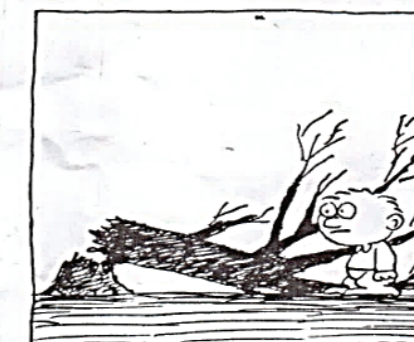
Остало ми једно дрво.
Дође хајдук: дај мало!



Дође ветар: дај мало!



Севну муња: дај мало!



Па ми и то дрво пало..

..САДА НЕМАМ

Илустровао:
Радивој Гвозденовић
Из "Полетарца"

РОДИТЕЉСКИ САСТАНАК

- **Циљ радионице:** ПУТВРЂИВАЊЕ значаја комуникације родитеља и дјеце као и родитељских знања о искуствима своје дјеце са проблемима у одрастању.
- **Ресурси и управљање временом:** Папир, листе.
- **Узраст:** Шести разред основне школе (ученици и њихови родитељи).
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводни дио:

Радионица је замишљена као активност која ће бити реализована на родитељском састанку, са ученицима и њиховим родитељима. Тема је комуникација родитеља и дјеце о темама које су актуелне у периоду пубертета. (10 минута)

Средишњи дио:

Рад ће бити конципиран тако да се родитељи и дјеца изјашњавају о проблемима који су актуелни у периоду одрастања. Биће им понуђена листа различитих проблема. Родитељи ће бити упитани да ли са дјецом причају о наведеним проблемима, а дјеци ће бити постављено исто питање и ако не причају, који су разлози за то.

Одјељењски старјешина биљежи на посебну листу одговоре и једних и других и упоређује их. На основу тога се долази до закључка да ли родитељи сматрају да се и у коликој мјери њихова дјеца свакодневно сусрећу са датим проблемима, да ли се дјеца повјеравају родитељима, да ли разговарају са њима о проблемима и ако не разговарају, зашто је то тако.

Примјери актуелних тема и проблема:

- Вршњачко насиље у школи
- Претилост/поремећаји у исхрани
- Провођење превише времена на интернету
- Изложеност опасностима интернета
- Депресивност
- Негативна слика о властитом тијелу
- Претјерано играње видео-игара (35 минута)



Завршни дио:

Врши се анализа одговора и размјенују се искуства на нивоу одјељења. Ова радионица је увод у сљедећу која би била организована у сарадњи са стручном службом школе (школски психолог) о јачању родитељских компетенција, нарочито оних које се односе на родитељско знање и укљученост у активности своје дјеце, као и развијање квалитетне комуникације. (15 минута)

Напомена:

Родитељско знање о активностима дјеце и квалитетна комуникација сматрају се снажним породичним заштитним фактором, а бројна истраживања показују да родитељи потцјењују укљученост своје дјеце у актуелне проблеме и перципирају своју комуникацију пуно чешћом него што је процјењују њихови тинејџери. Такође, постоје разлике у процјени родитеља и дјеце када су у питању разлози који обесхрабрују дијете за разговор (страх од реакције родитеља).

7 РАЗРЕД

Посебни циљеви:

- Упознавање са ризицима и посљедицама ризичних понашања као предуслова очувања здравља.
- Усвајање знања о полно преносивим инфекцијама.
- Оснаживање младих да препознају ризичне контакте који могу угрозити њихово здравље.

Извод из Наставног програма за васпитни рад у одјељењској заједници

Област - Здрави животни стилови

Тема	Оквирни број часова	Садржаји програма
Здрав начин живота (правилан одабир или грешке које чинимо)	7	<ul style="list-style-type: none"> ► Брига о тијелу и лична хигијена у пубертету, заштита физичког, репродуктивног и менталног здравља. ► Лавиринт пубертета/адолесценције. ► Управљање емоцијама, комуникација, изградња односа. ► Друштвена одговорност и моралне дилеме (трендови у друштву), критичко мишљење. ► Правилно кориштење и критички однос према средствима масовне комуникације. „Бонтон на друштвеним мрежама“ „Безбиједност дјеце на интернету“
Учење	8	<ul style="list-style-type: none"> ► Организација времена и простора. ► Писање и прављење биљежака. ► Вјештина сналажења у библиотеци и на интернету, развијање истраживачких вјештина. ► Пројектно учење за развој самосталности учења и истраживања. ► Методе читања, писање есеја и састава (самостално учење на основу инструкција). ► Учење: процес памћења и препреке при учењу, уочавање проблема, вјежбе концентрације и памћења. ► Технике, алати и олакшице у учењу - размјена искустава међу ученицима. – Како пронаћи мотивацију за рад?

Ученик ће моћи да:

- ▶ препозна различите друштвене улоге и друштвену неједнакост;
- ▶ упозна/идентификује карактеристике периода живота између дјетињства и младости, звани пубертет, и све промјене које настају (тјелесне, психолошке, хормонске, емоционалне, итд.);
- ▶ спозна како одређене привилегије утичу на квалитет нашег живота, односно, како њихово одсуство утиче на наш живот, разумије с чим се сусрећу мањинске и маргинализоване групе у нашем друштву;
- ▶ препозна те промјене код себе и вршњака;
- ▶ користи лијепе манире у комуникацији „на даљину“;
- ▶ примјењује правила лијепог понашања и комуницирања на интернету.

Тема из НПП-а	Број часова	Радионице
Здрави начини живота	8	<ul style="list-style-type: none">▶ Радионица: Друштвена одговорност и моралне дилеме и трендови у друштву▶ Радионица: Изградња односа (управљање емоцијама) - наставник сам креира радионицу▶ Радионица: Воли, мање боли▶ Радионица: Брига о тијелу и лична хигијена у пубертету▶ Радионица: Лавиринт пубертета/ адолесценције▶ Радионица: Управљање емоцијама - наставник сам креира радионицу▶ Радионица: Бонтон на друштвеним мрежама (здрави и нездрави односи)▶ Радионица: Заштита физичког, репродуктивног и менталног здравља - наставник сам креира радионицу▶ Радионица: Безбједност дјеце на интернету▶ Радионица: Породица и друштвене мреже - наставник сам креира радионицу▶ Радионица: Е-Бонтон



Радионица:

ДРУШТВЕНА ОДГОВОРНОСТ И МОРАЛНЕ ДИЛЕМЕ (трендови у друштву)

- ▶ **Исходи учења:** Утврђивање значаја комуникације родитеља и дјеце као и родитељских знања о искуствима своје дјеце са проблемима у одрастању.
- ▶ **Средства/материјал за рад:** Папир, листе.
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

На почетку наставник поставља питање ученицима:

„Колико је изражена неједнакост људи у друштву?“

Одговоре дају тако што заокружују одређени број на листићу, на скали од 1 до 5, који је потребно припремити за сваког ученика (примјер у прилозима - Радни лист број 1). Наведене листиће треба да сачувају и за каснију активности.

Затим ученике подијелите у парове (или мање групе) и сваком пару или групи додијелите различиту улогу, као и припадајуће објашњење (Радни лист број 2). Напоменути ученицима да другима, изван свог пара, не показују и не говоре коју су улогу добили.

Ученици имају 10 минута да у пару или мањој групи продискутују сљедећа питања и пронађу заједнички договор око улоге која им је додијељена:

- Како изгледа твој типичан дан?
- Које су највеће бриге (страхови) које имаш?
- С колико новаца мјесечно располагаеш?

Главне активности:

Након завршетка дискусије у оквиру пара или мање групе, позвати ученике да стану „у линију“. Наставник редом чита сљедеће изјаве, а сваки пар који сматра да се изјава односи на његову улогу, закорачи један корак напријед. Они који сматрају да се та изјава не слаже с њиховом улогом, остају на мјесту.

Листа изјава:

- Имате пристојну кућу с брзим интернетом и аутомобил.
- Не плашите се да ће вас неко физички напасти на улици или вербално у медијима.
- Можете приуштити себи одлазак на годишњи одмор барем једном годишње.
- Сматрате да се знања и вјештине које посједујете поштују у друштву.
- Можете приуштити себи куповину одјеће барем четири пута годишње.
- Не бојите се за будућност своје дјеце.
- Знате да је ваша будућност сигурна.
- Имате здравствено осигурање.
- Не морате се бринути око трошења новца на свакодневној бази.
- Други људи вам се обраћају за савјете.
- Никад вас нису дискриминисали.

Након што наставник прочита све изјаве, а ученици су се у складу с њима – у зависности од својих улога - удаљили од стартне линије, ученици имају задатак да наглас кажу ко је имао коју улогу. Потребно је да ученици обрате пажњу на то гдје се „која улога налази“ у односу на стартну линију.

Након тога наставник са ученицима покреће дискусију о томе како им је било током ових активности. За дискусију се могу поставити сљедећа питања:

- Како сте се осјећали када сте били у датој улози?
- Како се осјећате упоређујући се с другима око вас?
- Шта сте научили из ове вјежбе?
- Шта ја, као појединац, могу направити да бих смањио неједнакост у друштву?

Затим наставник ученике дијели у неколико већих група и даје им по хамер папир, са задатком да направе плакат. Тема за рад ученика треба да буде одговор на посљедње питање:

Шта ја, као појединац, могу да направим да бих смањио неједнакост у друштву?

Завршна активност:

Ученици представљају своје плакате. Наставник поново поставља питање с почетка ове радионице:

Колико је изражена неједнакост људи у друштву?

Ученици на исти листић који су добили на почетку радионице, са скалом од 1 до 5, треба да другом бојом заокруже свој одговор.

Упоредити одговоре на почетку и на крају радионице.

Прилози за час:

Радни лист број 1:

Колико је изражена неједнакост људи у друштву?

Одабери став на скали од 1 до 5, гдје бројеви имају сљедеће значење:

- 1 - уопште није изражена
- 2 - није изражена
- 3 - нисам сигуран
- 4 - изражена је мало
- 5 - веома је изражена

1 2 3 4 5

Радни лист број 2:

Назив улоге: Ви сте бескућник од 27 година

Појашњење улоге: Бескућник је особа која нема гдје становати, борави на јавном или другом мјесту које није намијењено за становање, те нема средстава којима би могла подмирити потребу становања.

Назив улоге: Ви сте 20-годишња ратна избјеглица

Појашњење улоге: Избјеглица је појам који у најширем смислу означава сваку особу која је због рата, елементарне непогоде или сличних околности била присиљена трајно или на дужи рок напустити своју отаџбину или пребивалиште.

Назив улоге: Ви сте илегални имигрант

Појашњење улоге: Илегални имигрант је странац затечен у незаконитом преласку границе, транзиту или боравку у некој држави, а разлози због којих имигранти најчешће одлазе из земље је ратно стање, лоше политичко стање у држави (политички прогони) или други услови због којих живот појединца може бити угрожен.

Назив улоге: Ви сте 10-годишње дијете ромске националне мањине

Појашњење улоге: Ромска мањина није хомогена: говоре различитим језицима и разних су вјероисповијести. Услови живљења с којима се суочава већи дио ромске популације су тешки, првенствено због високе стопе незапослености, недовољног обухвата системом образовања, неадекватних стамбених услова те (не)уређености простора насељених Ромима.

Назив улоге: Ви сте особа с инвалидитетом која се може кретати једино помоћу инвалидских колиџа

Појашњење улоге: Особа с инвалидитетом је она која посједује физички или ментални недостатак, а који ограничава особу у једној или више животних активности. Према Свјетској здравственој организацији, инвалидност може узроковати проблеме у вези покретности, комуникације, усвајања знања и учења, бриге о себи, друштвености, итд. Особе с инвалидитетом често су дискриминисане у подручју социјалне заштите, подручју рада и запошљавања, образовања и приступачности (зградама, институцијама, итд).

Назив улоге: Ви сте дијете директора велике и успјешне међународне компаније

Појашњење улоге: Дијете сте директора велике и успјешне компаније, што говори да имате осигурано готово све што пожелите. Плате директора су разне – њихова примања крећу у распону од 3 до 10 хиљада КМ мјесечно.

Назив улоге: Ви сте дијете америчког амбасадора у Босни и Херцеговини

Појашњење улоге: Амбасадор представља представника своје земље и заступа своју државу. Он говори у име своје владе. Будући да прима и преноси саопштења своје владе и будући да представља службени извор информација, он је стални и сигурни посредник у односима двију држава.

Назив улоге: Ви сте модел с анорексијом

Појашњење улоге: Анорексија је тежак губитак апетита чији су разлози емоционалне природе. Анорексија је поремећај исхране, у средишту којег се налази преплављујући страх од деблања. Анорексија не настаје због губитка апетита, већ је ријеч о борби против глади због стално присутног страха од деблања, који не попушта ни онда кад је мршавост достигла такве размјере да је угрожен живот особе.

Назив улоге: Ви сте дијете раднице у вашем граду

Појашњење улоге: Пропаст фирме која има дугу традицију започела је кашњењем прве плате у јуну 2019. године. То се, у почетку, није чинило трагично јер су након два мјесеца плате уредно стизале све до децембра. Првих шест мјесеци 2020. године радници нису добијали плате, а 1. јула почео је први четвородневни штрајк. Након тога, услиједио је и штрајк глађу како би радници добили плате, а шири круг јавности подржао их је у борби. Нажалост, фабрика је затворена, али су раднице основале удружење са сврхом заједничког дјеловања и међусобне подршке у егзистенцијалној и емотивној кризи. Ријеч је о женама изнад 50 година.

Назив улоге: Ви сте особа која има ХИВ/АИДС

Појашњење улоге: У свијету живи више од 45 милиона људи заражених ХИВ-ом. Брзина којом се вирус умножава и велика способност мутације главни су разлози што свјетска епидемија не јењава. Постоје три начина преноса вируса: сексуални пренос, путем крви или путем преноса с мајке на дијете. Ниво знања о ХИВ/АИДС-у, те још увијек присутна стигма и дискриминација, захтијевају дугорочан приступ освјештавању грађана, образовању младих и улагању у знање и здравље будућих генерација, уз

усклађивање са глобалним трендовима очувања и промоције здравља.

Назив улоге: Ви сте осмо дијете у сиромашној породици која живи у подручју града које има лошије услове за живот

Појашњење улоге: Насеље у коме живиш је изграђено и настањено прије много година. Ту живи становништво лошијег материјалног стања, тако да су стамбени објекти све трошнији и неугледнији.

Назив улоге: Ви сте незапослени самохрани родитељ

Појашњење улоге: Самохрани родитељ је родитељ који није у браку и не живи у ванбрачној заједници, а сам брине и издржава своје дијете. Најчешће проблеме једнородитељских породица чини тешка економска ситуација у којој су се нашли, те проблеми бриге за дјецу. Велики проблем је и запошљавање самохраних родитеља, јер послодавци знају за њихове повећане потребе и тешко усклађивање радне и породичне улоге, те се зато не одлучују на њихово запошљавање.

Назив улоге: Ви сте 16-годишњак који је изгубио право на средњошколско образовање

Појашњење улоге: Ученик је искључен из школе због тешких неприхватљивих облика понашања или због више од 25 неоправданих часова.

Назив улоге: Ви сте по завршетку средње школе отпутовали у Аустралију на основу стипендије за факултет

Појашњење улоге: Аустралија сваке године нуди државне стипендије за различите студијске програме; на које се могу пријавити и страни држављани. Покривени су готово сви трошкови - превоза, смјештаја, школарине и књига. Сами морате покрити трошкове џепарца.

Назив улоге: Ви сте учитељица у малој школи, којој пријети затварање

Појашњење улоге: Учитељица сте у школи коју похађа пет ученика. У малим школама све је мање ученика. Многе такве школе имају и мање од 20 ученика, те за мала мјеста значе одржавање живота.

Радионица:

ВОЛИ, МАЊЕ БОЛИ

ПРИПРЕМА ЗА РАДИОНИЦУ

- **Мотивација:** Значај ове радионице је у томе да се ученици кроз стављање у различите ситуације науче како превенирати конфликте, како се понашати и како се супротставити негативним утицајима. Кроз радионицу се припремају да постану *амбасадори добре воље*.
- **Циљеви:** Ученици ће сазнати више о здравим међуљудским односима и како их градити.
- **Предуслови:** Ученици имају предзнање о овој теми из претходних разреда те ће ова радионица представљати надоградњу већ наученог.
- **Ресурси и управљање временом:** Фотографије са приказом различитих ситуација које сугеришу различите емоције (конфликти и афирмативни односи); 45 минута за реализацију радионице док активност на попуњавању Т-табеле „Воли, мање боли“ траје током цијеле школске године.
- **Груписање:** Кооперативно учење - групно поучавање, најчешће са појединачном одговорношћу (одговорност за научено у пару или у групи).



Евокација:

- На табли у учионици се налазе три фотографије/слике (очигледан конфликт - туча, очигледна афирмативна ситуација - прослава рођендана и неутрална, двосмислена ситуација - троје ученика сједе и са осмијехом на лицу и држе телефоне) које представљају различите ситуације у свакодневној комуникацији, ученици сједају у клупе и уводна активност може да почне.
- Наставник поставља питања о сликама које ученици посматрају и изражавају своје мишљење те асоцијације на фотографије записује испод фотографија/слика.

Разумијевање значења:

- Наставник техником МИНИ-предавања објашњава ученицима шта су конфликти, а шта афирмативна ситуација, са становишта научних истраживања.
- Вођеним разговором о чињеницама које су чули из предавања ученици поново анализирају фотографије/ слике које приказују конфликт, односно афирмативну ситуацију.
- **Неутрална ситуација која је приказана на трећој фотографији се посебно анализира с циљем да ученици науче да настанак конфликтне ситуације често зависи од става појединца и угла посматрања.**
- **Наставник поставља питања у оквиру активности РАЗМИЈЕНИ/ИСТРАЖИ** (наставник у овом поступку поставља низ интерпретативних питања за предстојећу дискусију):

- 1) Можемо ли на овој фотографији/слици видјети конфликт или афирмативну ситуацију?
- 2) Како се може дефинисати ситуација на овој фотографији/слици?
- 3) Да ли понашање учесника може довести до конфликта и ако може на који начин може?
- 4) Да ли очигледно мирна ситуација може у себи да садржи потенцијални конфликт и који би то био конфликт, а у вези са трећом фотографијом?
- 5) Како се поставити у конфликтној ситуацији и „преокренути је у своју корист“?

Рефлексција:

- Наставник приказује Т-табелу путем које ће заједнички пратити и биљежити све конфликтне и афирмативне ситуације током цијеле школске године (попуњава се једном мјесечно).

Закључивање:

Какве би закључке требало донијети на крају ове радионице?

- Ученици ће уз помоћ наставника схватити на који начин могу да избјегну конфликтне ситуације или да их ублаже и на тај начин јачају своје компетенције у рјешавању конфликта те се припремају да постану *амбасадори добре воље*.

Проширивање:

- Редовно попуњавање Т-табеле „Воли, мање боли“.
- Усвајање слогана „Воли, мање боли“ с циљем да се промовише афирмативно понашање и неутралише сваки облик насиља.
- Примјена стеченог знања на стварне ситуације и јачање компетенција ученика када су у питању сукоби - ученици постају *амбасадори добре воље* јер својим примјером показују и доказују да се конфликти могу ријешити мирним путем.
- Одјељењске старјешине су задужене за праћење овог процеса те додјељују „титулу“ **амбасадор добре воље** свим ученицима који дају свој активни допринос у препознавању и рјешавању конфликтних ситуација.

Радионица:

БРИГА О ТИЈЕЛУ И ЛИЧНА ХИГИЈЕНА У ПУБЕРТЕТУ, ЗАШТИТА ФИЗИЧКОГ, РЕПРОДУКТИВНОГ И МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

- ▶ **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:
 - анализира важност хигијенских навика и редовно одржава личну хигијену, у складу са промјенама које му се дешавају,
 - разумије везу између личне хигијене и здравља,
 - искаже потребу и начине редовног одржавања чистоће и његе тијела (коже и слузнице), хигијене уста и зуба, одјеће и обуће, те других средстава за личну употребу.
- ▶ **Средства/материјал за рад:** Папир, хамер папир, фломастери, маркери, чланци из часописа и са интернета.
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Активности за припрему часа:

Ученицима дати задатак да истраже у часописима и/или на интернету препоруке љекара везане за:

- заштиту од штетних сунчевих зрака,
- хигијену стопала – адекватну обућу,
- коришћење козметичких средстава,
- превенцију каријеса,
- пирсингу и тетовирању.

Уводна активност:

Наставник излаже информације о значају личне хигијене за здравље. Затим поставља питање: Како најчешће одржавате личну хигијену?

Ученици индивидуално, на посебном листу папира, одговарају на дато питање. Наставник наглашава да се одговори неће читати и да је добро да искрено одговарају. (Сваког дана ја...; Ја понекад...; Ријетко...; Никада до сада нисам...).

Наставник указује на значај и утицај личне хигијене на здравље; на најчешће посљедице ниског нивоа личне хигијене. Након тога, ученици погледају своје одговоре и процјењују ниво личне хигијене.

Главне активности:

Прва вјежба: Наставник говори о правилној њези тијела и хигијенским навикама. Наводи најчешће заблуде које се на то односе (нпр. многи мисле да дјевојчице не треба да се туширају у вријеме менструације или да се здравље одржава што чешћим купањем, тзв. „претјерано прање“ и сл.).

Ученици у мањим групама размјењују мишљење, а евентуално и искуства, о наведеним заблудама и, уколико могу да се сјете, наводе још неке заблуде о одржавању личне хигијене. Након тога, на нивоу одјељења, праве листу заблуда о одржавању личне хигијене.

Друга вјежба:

Ученици се подијеле у мање групе и добијају задатак да анализирају материјале које су прикупили и ураде заједнички плакат на основу прикупљених података.

Слиједи презентација прикупљених материјала и података.

Завршна активност:

Разговарати са ученицима на тему: Шта је важније – хигијена тијела или модни трендови?

Прилози за час:

МАТЕРИЈАЛ ЗА НАСТАВНИКЕ

Лична хигијена

Лична хигијена је дио опште хигијене, одраз културних навика и потреба појединца, али и средине у којој живи. Обједињује основна правила и норме које се односе на: очување здравља, хармоничан психофизички развој, постојаност према утицајима различитих чинилаца спољашње средине и побољшање радне способности. Уравнотежен хигијенски режим рада, одмора, исхране, сна и слободних активности веома је важан за унапређивање и очување здравља. Формирање позитивних хигијенских навика у најранијем периоду и спровођење добре хигијенске праксе од пресудног су значаја за здравље и превенцију болести.

Под изразом *лична хигијена* подразумева се:

- хигијена тијела (прање руку, купање, туширање, умивање, прање косе, хигијена тјелесних отвора: очију, ушију, уста и зуба, гениталија),
- хигијена исхране,
- физичка активност,
- хигијена сна и одмора,
- ментална хигијена,
- хигијена одјеће и обуће,
- козметичка средства,
- хигијена у домаћинству,
- хигијенски режим током боравка у колективу,
- хигијенски режим наставе.

Хигијена коже је неопходна мјера одржавања и унапређивања здравља. Кожа штити од механичких, термичких и хемијских утицаја, те од продирања микроорганизама. У кожи се налазе рецептори за бол, додир, топло, хладно и притисак, због чега она представља важан чулни орган. Преко коже се врши и размјена материја. Чистоћа коже утиче на дисање, терморегулацију, имуни систем, стварање пигментације, стварање витамина Д, као и на одржавање електролитног баланса у организму.

При појави нечистоће, све наведене функције коже су отежане, долази до затварања пора распадним продукцима, дијеловима слуштеног епитела, знојем, секретом лојних жлијезда, разним бактеријама и гљивицама, уз развијање непријатних мириса. Све то може довести до иритације, дерматитиса, фоликулитиса и других кожних промјена.

Хигијена коже одржава се прањем, умивањем, купањем у кади или туширањем. Купање у кади има већи епидемиолошки ризик, а потребна количина воде је значајно већа, него при туширању, које се сматра прихватљивијим начином одржавања хигијене тијела. Одржавање личне хигијене туширањем је оптимални начин уклањања површинских нечистоћа и микроорганизама. Течни млаз дјелује

окрепљујуће на цијели организам, посебно на кардиоваскуларни, нервни и респираторни систем. Прање сунђером треба избјежавати, јер сунђер временом постаје резервоар микроорганизама. Након завршеног прања, тијело треба добро истрљати фротиром, што повољно дјелује на циркулацију.

Хигијенско прање руку подразумијева прање топлом водом и сапуном најмање пола минута. Сапун је неопходно хигијенско средство, јер отклања и оне нечистоће које се не растварају у води. Важно је напоменути да при куповини средстава за одржавање хигијене посебно треба обратити пажњу на њихову рН вриједност. Сапун ниске рН вриједности иритира кожу, а могуће су и алергијске реакције. Најбоље је користити неутрални сапун (рН7) или сапун слабо киселе реакције (рН 5 – 6), док се базни сапуни не препоручују.

Као посљедица неодговарајуће хигијене руку, могу се појавити различите болести. Прљавим рукама се најлакше преносе узрочници цријевних болести, кожных болести, као и болести дисајних путева. До трансфера узрочника болести са заражене на здраву особу може доћи посредним додиром, преко заражених предмета (марамнице, пешкири, одјећа, играчке, прибор за јело, кваке на вратима итд.) или директним контактом.

Хигијена усне шупљине - редовно уклањање остатака хране утиче на очување зубне глеђи и спречава настанак каријеса. Остаци хране између зуба погодују стварању зубних наслага (плака) и размножавању микроорганизама. Посебно је у томе агресивна храна која садржи шећере. Разграђивањем шећера настаје млијечна киселина, која оштећује зубну глеђ и доводи до настанка каријеса. Правилно чишћење зуба и десни изузетно је важно. Зубе и усну дупљу неопходно је прати ујутру, увече и послјије сваког obroка, средње тврдом четкицом и пастом која садржи флуор (флуор значајно спречава каријес). Неопходно је зубе прати пажљиво, кружним покретима у смјеру њиховог раста, најмање три минута у току једног прања. Након највише три мјесеца употребе, четкицу треба замијенити новом.

Хигијена коже главе и косе - фоликули у кожи главе производе масноћу која чини косу меком. У кожи се, такође, налазе и знојне жлијезде. Нагомилавање масноће, зноја и одумрлих ћелија коже главе чини да коса изгледа масно, прљаво. Коса се одржава чистом тако што се: редовно пере шампоном (често су јефтини шампони једнако добри као и скупи); масира кожа главе (тај поступак ће одстранити мртве ћелије, вишак масноће и прашину); коса добро испере након прања; користи чешаљ са широко постављеним зупцима за чешљање мокре косе. Свако од укућана треба да користи сопствени чешаљ или четку.

Без обзира на предрасуде, вашке нису обавезно знак нечистоће или лоше личне хигијене. Овај паразитски инсект живи у коси људи, гдје полаже јаја (гњиде). Храни се крвљу сваких 4–6 сати; може да преживи без хране (без домаћина) 3 дана. Не преносе узрочнике болести, али су непријатне, јер њихови уједи изазивају свраб, а усљед упорног чешања може доћи до запаљења, па и инфекције коже главе. Вашљивост је веома заразна, шири се лако, физичким контактом, коришћењем заједничке одјеће, постељине, чешља, капе. Вашљивост може бити проблем за дјecu свих социо-економских нивоа, без обзира на ниво личне хигијене. Ширење вашљивости спречава се личним, породичним и колективним мјерама.

Хигијена стопала - ноге треба редовно (барем једном дневно) опрати сапуном и топлом текућом водом. Једнако је важно, након прања, стопала добро обрисати, тако да буду потпуно сува, нарочито између прстију, гдје се лако развијају бактерије и гљивице. Влажна стопала погодују развоју гљивица! Нокти треба да буду равно подсјечени, при чему треба пазити да не урасту у околно ткиво. Да би се спријечило појачано знојење стопала, препоручују се обућа и чарапе од природних материјала. Пожељно је мијењање обуће, а обавезно је њено провјетравање и промјена уложака. Осим специјалних производа, за његу коже стопала може се користити и дјечији пудер.

Најновија истраживања показују да забрињавајуће велики број људи пати од оштећења стопала. Од сваких сто пацијената с тегобама у предњем дијелу стопала, 80 је жена, а 20 мушкараца. Главни узрок је потпетица виша од четири центиметра и узак врх ципеле. У таквој обући готово сва тјелесна тежина се преноси на предњи дио стопала, највише на зглоб ножног палца (ствара се деформација зглоба - чукаљ). Идеална је потпетица висине два центиметра. У таквим ципелама тјелесна тежина је распоређена равномјерно на пету и предњи дио стопала.

Пирсинг је поступак бушења коже ради уграђивања предмета од метала. Као модни детаљ, нарочито је популаран међу младима. Метални предмети се у виду прстенова, шипки и других облика уграђују у

кожу: на обрвама, ушима, ноздрвама, уснама, језику, брадавицама на грудима, пупку... Постоји посебан накит за пирсинг. За разлику од пирсинга, бушење ушију и ношење минђуша код нас је традиционално међу дјевојчицама и женама.

Пирсинг осталих дијелова тијела, осим уха, ради се искључиво у специјализованим радњама у којима се његују високи хигијенски стандарди. Само обучена особа смије изводити пирсинг у рукавицама и стерилним инструментима. Нарочито је опасно бушење пупка, јер се ту налазе важни нервни центри. Зарастање ране траје три до шест мјесеци због присуства влаге, одсуства ваздуха и могућих инфекција дијелова тијела који су под одјећом.

Тетовирање је метода којом се боја, односно пигмент уноси у дубоке слојеве коже. Мишљења о оправданости тетовирања су подијељена: неки мисле да је то модерно и радо би се тетовирали, неки не виде ништа лоше, али тешко да би се одлучили, а неки су жестоки противници. Тетоважу и пирсинг млади могу видјети као начин на који ће послати неке поруке околини (друштву, родитељима...), али морају имати на уму да ће тај цртеж дуго остати на њиховом тијелу. Веома је важно да, уколико се одлуче за тетовирање, знају за опасности којима су изложени. Наиме, уколико у салону за тетоважу нису обезбијеђени одговарајући хигијенски услови (сваки предмет који долази у додир с кожом и који продире у њу мора бити стерилан, а игле, рукавице и пешкири користе се за једнократну употребу), лако може доћи до заразе вирусима хепатитиса Б и Ц или ХИВ-ом.

Хигијена одјеће и обуће - одјећа служи за регулисање одавања топлоте тијела човјека. Она представља заштиту од метеоролошких услова, инфекције и механичких повреда. Уједно је и производ модне индустрије, зато некада постоје противурјечности у одређивању њених хигијенских и физиолошких норми. Одјећа увијек треба да задовољава основне хигијенске принципе. Треба да одговара условима спољашње средине, те стању организма и послу који особа обавља, треба да има лаке дијелове, еластичне, меке и естетски прихватљиве, да има крој који не ограничава покрете при кретању или раду, да не омета дисање или крвоток, да не доводи до деформација дијелова тијела, да се лако пере и одржава. Осим тога, не треба је размјењивати с другим особама. Одјећа ношењем мијења своја хигијенска својства. Прља се усљед различитих дејстава, која могу бити механичка (длаке, прљавштина), хемијска (гасови), биолошка (бактерије, вируси). Запрљана одјећа, посебно веш, погодна је за размножавање микроорганизама. При томе се разлажу органске материје, те настаје непријатан мирис. Својства одјеће значајно зависе од природе тканине која се користи за њену израду. Тканина може да буде биљног (лан, памук, целулоза), животињског (кожа, вуна, свила) и вјештачког поријекла (најлон, перлон, микрофибер...).

Са хигијенског аспекта, одјећа од природних материјала (памук, лан, свила, вуна) је најприкладнија. Ове тканине су лаке, пропуштају ваздух, омогућавају добру вентилацију и слабо проводе топлоту. Одјећа се мора редовно прати и одржавати. Обућа мора бити удобна и функционална, анатомски прилагођена, израђена од природних материјала, који омогућавају добру прозрачност. Обућу треба редовно чистити.

Млади желе да буду у тренду и да прате модне захтјеве приликом куповине одјеће и обуће. Иако се мода мијења, једно ипак остаје исто, а то је – **брига за здравље.**



ЛАВИРИНТ ПУБЕРТЕТА / АДОЛЕСЦЕНЦИЈЕ

(тјелесне и психолошке промјене у пубертету)

- **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:
 - упозна/идентификује карактеристике периода живота између дјетињства и младости, звани пубертет, и све промјене које настају (тјелесне, психолошке, хормонске, емоционалне, итд.),
 - освијести се о тим промјенама и препозна их код себе и вршњака.
- **Средства/материјал за рад:** А4 папир, оловка, хамер папир, маркери.
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Разговарати са ученицима о појму пубертета и о промјенама које га обиљежавају. Утврдити да ли су и са ким о томе најчешће разговарали (родитељима, другим одраслим особама из шире породице, другарима).

Питати ученике да ли су о томе читали и информисали се самостално путем друштвених мрежа, интернет сајтова...

Ученицима дати папир А4 формата, а на табли или хамер папиру написати сљедећа питања:

- Шта ти мислиш да је пубертет?
- По којим промјенама примјећујеш да је неко у пубертету?

Подстаћи ученике да свако пише за себе и да што детаљније опишу промјене код себе и својих вршњака по којима закључују да је неко у пубертету.

Главне активности:

Када заврше претходну активност, ученици имају задатак да у малим групама кратко прокоментаришу шта су написали.

Групе формирати према полу ученика. Затим представник сваке групе чита шта је написала његова група. Не треба критиковати одговоре ученика, јер ту није битно њихово знање, већ њихово мишљење о овој теми. Допустити ученицима што лежернију атмосферу јер је ово помало „шкакљива“ тема.

Док ученици читају о знаковима пубертета наставник њихова запажања исписује на табли или хамер папиру. При томе је потребно карактеристике подијелити у два реда: физичке и психолошке промјене у пубертету. Са ученицима прокоментарисати добијене податке кроз питања:

- Којих знакова има више? Шта мислите које је лакше препознати? Зашто?
- Који су знакови најчесталији код већине ученика?
- Како одрасли (родитељи, наставници) реагују на ове промјене?
- Које промјене вас веселе, а које вам нису баш лаке?
- Што мислите чему служе све ове промјене у пубертету?
- Улазе ли сви у исто вријеме у пубертет?
- Како ви доживљавате те разлике?

Ученицима треба истаћи да дјечаци улазе у пубертет нешто касније од дјевојчица, али да достижу дјевојчице и изједначавају се.

Упознати ученике са појмом адолесценција и психолошким промјенама које прате тај период развоја.

Завршна активност:

Ученицима подијелити материјале из прилога како би се детаљније упознали са пубертетом и промјенама у пубертету. Затим ученици допуњавају своје листе.

У складу са могућностима ученицима умјесто материјала пустити филм или презентацију на тему пубертета и адолесценције.

Прилози за час:

Материјал за рад - за све ученике

Пубертет је период живота између дјетињства и младости, који је праћен великим промјенама у тијелу и личности дјевојчица и дјечака. Пубертет се не догађа преко ноћи, а траје обично три до пет година. То је скуп физичких и физиолошких промјена везаних за полно сазријевање. Код већине дјевојчица почиње између 8. и 13. године, а код дјечака између 9. и 14. године.

Промјене које се догађају у пубертету настају под утицајем материја које се називају хормони. Хормони су хемијске супстанце које ћелијама и ткивима нашег организма доносе важне информације, „поруче“ шта треба да раде и како. Ендокрине жлијезде излучују хормоне директно у крв. Они путем крви доспијевају до ћелија и ткива, тј. мјеста дјеловања. Хормони регулишу и одржавају:

- цјелокупан метаболизам (процес којим се калорије из хране у нашем тијелу претварају у енергију потребну за рад организма),
- састав крви и других тјелесних течности,
- нормално функционисање органа,
- контролишу и обезбјеђују раст и развој различитих ткива, органа и цјелокупног организма.

Пубертет је **период интензивног раста** у висину, који настаје због заједничког дјеловања хормона хипофизе (**хормон раста**) и полних хормона (код девојчица женског полног хормона **естрогена**, а код дјечака мушког полног хормона **тестостерона**). Пред почетак пубертета дјечаци и дјевојчице су приближно једнаке висине. Дјевојчице најбрже расту већ на почетку пубертета, обично негде са 11 година и овај брзи раст траје до појаве прве менструације. Код дјечака брзи раст наступа око двије године касније у односу на дјевојчице, обично са 13 година. У периоду највеће брзине раста, неки дјечаци расту и више од 15 cm годишње.

На почетку убрзаног раста прво расту шаке и стопала. Послије тога се издужују руке и ноге, па тек на крају расте кичмени стуб. Стога дјечаци и дјевојчице на почетку убрзаног раста могу да изгледају несразмјерно и неспретно. Често су забринути што носе велики број патика или ципела. То је нормална појава и последица извјесног времена њихово тијело ће поново добити складан изглед.

Промјене на кожи – појачано знојење, појава бубуљица

У пубертету кожа дјечака и дјевојчица постаје маснија, па могу да се јаве митесери и бубуљице. Разлог је утицај полних хормона на лојне жлијезде у кожи које почињу да стварају много више лоја него раније. Под утицајем полних хормона, такође, почиње и **интензивније знојење**. Због тога је неопходно да дјечаци и дјевојчице у пубертету воде рачуна да се редовно купају и мијењају одјећу.

Уколико се кожа не одржава чистом, долази до затварања кожных пора распадним продуктима, дијеловима сљустеног епитела, знојем, секретом лојних жлијезда, микроорганизмима и гљивицама, уз развијање непријатних мириса. Све наведено доводи до надражаја коже, упале коже, упале коријена длаке и различитих других кожных промјена.

Промјене које настају у пубертету, а карактеристичне су за оба пола су појава маљавости. У стидном предјелу, односно, око полних органа почињу да расту **длачице**. Нешто касније почињу да расту длаке и у предјелу пазуха. Често долази до појачане маљавости и на другим дијеловима тијела, нарочито ногу. Са уклањањем длака треба сачекати док се не заврши физички раст. У изузетним случајевима појачане маљавости треба консултовати дерматолога.

Промјене код дјевојчица:

У почетку пубертета шаке, стопала, руке и ноге расту брже него труп тако да ћеш се можда осјећати помало неспретно, али то неће трајати заувјек. Код дјевојчица у пубертету појављује се масно ткиво на трбуху и боковима. Ово масно ткиво даје тијелу заобљен изглед. Дјевојчице имају узак струк и шире бокове, него дјечаки. То је нормална појава.

Раст груди: Најчешћи први знак пубертета код дјевојчица је раст груди. Код неких дјевојчица први знак пубертета може да буде и појава длака у стидном предјелу. Нормално је да груди почну да се развијају у узрасту од 8 до 13 година. Код $\frac{3}{4}$ девојчица прво почне да се развија једна, па за њом касније и друга дојка. Током развоја величина дојки се скоро изједначи. Људско тијело није потпуно симетрично.

Менструација: Сваког мјесеца код жена се јавља крварење из материце. Ово крварење се назива менструација. Понекад у овом периоду дјевојчице осјете нелагодност, бол у предјелу доњег дијела стомака и доњег дијела леђа. То је нормална појава. Уколико ови болови ометају обављање свакодневних активности, потребно је посавјетовати се са љекаром како да се превазиђе овај проблем. Код неких девојчица, прва менструација може да се јави са 9 година, а код неких са 15. Код већине дјевојчица се јавља око 2 до 2,5 године након што груди почну да се развијају, између 10. и 14. године. Прве двије године, менструације могу да буду нередовне, па може да се деси да прође и неколико мјесеци између два циклуса. Менструални циклус обично траје 28 дана, мада може да траје од 21 до 45 дана.

Промјене код дјечака:

Ако си у пубертету, значи да одрасташ! Од дјечака постајеш мушкарац. Током пубертета догађају се многе промјене због којих ћеш се осјећати као да немаш контролу над сопственим тијелом што може бити чудан осјећај, али већина се осјећа исто.

Пубертет код дјечака почиње нешто касније него код дјевојчица. Први знак пубертета код дјечака је раст тестиса. Убрзо након тога слиједи раст пениса, а кожа у предјелу полних органа постаје тамнија.

Маљавост: Длаке у стидном предјелу обично почињу да расту око шест мјесеци након што је тестис почео да расте. **Маљавост** у предјелу пазуха се јавља неколико мјесеци након појаве маљавости у стидном предјелу, а маљавост на лицу (брада и бркови) двије до три године после појаве стидне маљавости, односно, у узрасту од 14 до 16 година. Прве длаке се јављају на горњој усни, ријетке су и танке. Временом постају гушће и дебље. Код неких младића јавља се маљавост на грудима, често и више година по завршетку пубертета. Неки мушкарци немају длаке на грудима. И једно и друго је нормална појава.

Пропорције тијела – шира рамена и већа мишићна маса. У пубертету долази до интензивног развоја мишића, повећава се њихова маса, снага и издржљивост. Код дјечака се мијењају и пропорције тијела. Рамена постају шира, па дјечаки имају, тзв. атлетску грађу, што значи да имају широка рамена и уске кукове.

Глас: Код дјечака у пубертету глас постаје дубљи. Ово се не дешава изненада, него током одређеног временског периода. Повремено глас дјечака звучи крештаво. Процес мијењања гласа у пубертету назива се **мутирање** и представља нормалну појаву. На крају овог процеса, дјечаки добијају дубок, мушки глас.

Адолесценција:

Адолесценција и пубертет нису исти појмови. Адолесценција је шири појам од пубертета. Она може почети прије него што започне пубертет и завршава се више година након што се пубертет заврши. Овај појам се односи на период преласка из дјетињства у одрасло доба. Важно је да се појам пубертет и адолесценција не користе један умјесто другог, јер је **пубертет биолошки процес, а адолесценција биолошки, психолошки и социјални процес**. Свјетска здравствена организација дефинише адолесценцију као период између 10 и 19 година.

За период ране адолесценције везују се честа промјена расположења и емоционална нестабилност услед промјена расположења и емоционална нестабилност услед промјене у функционисању хормона. Како се адолесценти приближавају одраслом добу, тако емоције постају стабилније. У овом

периоду ти се чини да не можеш да контролишеш своја осјећања. Али ако знаш шта да очекујеш и зашто се то догађа, може ти бити лакше да пребродиш.

Осјећаш **љутњу, бијес, тугу** или нешто друго? Застани, удахни дубоко, изброј до десет. Остави себи мало времена прије него што реагујеш. Размисли и буди стрпљив са самим собом.

Често пожелиш да останеш сам, да слушаш музику, читаш часопис или просто не радиш ништа. То је природно и разумљиво. Потребно ти је вријеме и простор да растеш и размишљаш. Потруди се да нађеш равнотежу између времена које проводиш сам, са породицом и пријатељима.

Као што је теби требало времена да се навикнеш на промјене које ти се догађају, тако је потребно вријеме и твојим најмилијима да би се навикли да одрасташ и да се мијењаш. Уколико ти смета када родитељи коментаришу твој нови стил облачења, фризуру, инсистирају да знају гдје си у сваком тренутку и сл., треба да знаш да они то раде, јер те воле и брину за твоју безбједност.

Радионица:

БОНТОН НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА

► **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:

- користи лијепе манире у комуникацији „на даљину“,
- примјењује правила лијепог понашања и комуницирања на интернету.

► **Средства/материјал за рад:** Папир, оловка, хамер папир.

► **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Разговарати са ученицима о чињеници да данас већина ученика посједује „паметни“ телефон који им, још од најранијег узраста, омогућује приступ интернету. Многи ученици већину свог времена проводе користећи „паметне“ телефоне, играјући игрице или дописујући се са својим вршњацима, често унутар различитих група у апликацијама попут WhatsApp-a, Viber-a и слично. Осим што се унутар таквих група често знају злостављати називајући се погрдним именима или се вријеђајући, понекад ученици знају једни друге у потпуности искључивати из таквих група што се, такође, сматра једним од облика електронског насиља.

Наиме, искључивање из група, односно, онемогућавање учешћа у активностима у које су укључени други, посебно када је ријеч о већини њихових пријатеља из одјељења, доводи до смањења самопоуздања ученика, који се осјећају лоше и искључено. Таквим понашањем показујемо да не поштујемо друге и њихова осјећања.

Наставник треба да подстакне ученике да размисле шта значи искључити некога из активности у којима учествују други. За разговор и дискусију могу се користити сљедећа питања:

- Јесте ли икад жељели учествовати у неким активностима у којима су учествовали ваши другови, али вам они то нису допустили?
- Ако јесте, како сте се тада осјећали?
- Које сте рекли за своја осјећања?
- Јесте ли икад сами некога искључили из активности у којима је тај неко хтио учествовати или га нисте позвали да вам се прикључи у тим активностима (то укључује и групе за дописивање)?
- Зашто сте то учинили?
- Јесте ли у том тренутку размишљали како ће се та особа осјећати?

Након краће дискусије и ученичког размишљања, истаћи да је баш због таквих ситуација врло битно од најранијег узраста освијестити важност поштовања других, али и себе у виртуелном свијету.

Одговорно комуницирање у виртуелном свијету, прије свега, подразумијева придржавање писаних и неписаних правила лијепог понашања и комуницирања, која се примјењују у свакодневном животу, како оном стварном, тако и виртуелном.

Ученицима треба истаћи да, иако интернет омогућује одређени ниво анонимности, на њему вриједе иста правила лијепога понашања и комуницирања, као и у стварном, физичком свијету.

Како бисмо изградили и имали сигуран и квалитетан виртуелни свијет, важно је да сви научимо колико је важно поштовати друге, али и поштовати себе.

Главне активности:

Иако комуникација преко интернета често омогућава медијским корисницима анонимност и заштиту идентитета, правила лијепог и пристојног понашања, па тако и комуницирања, подједнако вриједе и у виртуалном и у стварном свијету. То значи да се према својим саговорницима морамо односити с поштовањем и придржавати се правила лијепог понашања.

Вјежба: Дати задатак ученицима да у пару осмисле правила лијепог понашања на интернету. Сваки пар треба осмислити барем 10 правила лијепог понашања и написати на лист, тако да испред правила оставе простор за уписивање редног броја, али да га не уписују одмах.

Када ученици заврше са израдом листе правила, наставник их упознаје са пописом правила која се налазе у прилогу. Док их наставник чита, ученици упоређују са својом листом, те по потреби допуњавају своју листу.

Затим ученике подијелити у веће групе од по 4-5 ученика и дати им задатак да рангирају правила пристојног понашања од најважнијег према најмање важном. Након што су све групе рангирале своја правила, свака од њих треба да наведе прва три правила која су означили најважнијима.

Слиједи задатак да свака група врло јасно образложи свој избор, те да га упореде са избором других група.

Завршна активност:

Ученици у групама на хамер папиру исписују Правила понашања на интернету, али тако да се од различитих група добију различита правила. Паное поставити у учионици како би ученике увијек подсјећала на Бонтон на интернету.

Прилози за час:

Правила лијепог понашања

- Избјегавајте кориштење великих штампаних слова, јер у виртуелној комуникацији она подразумијевају да сте љути, те да на некога подижете глас или вичете.
- Немојте псовати и користити друге непримјерене, вулгарне изразе.
- Размислите прије него одговорите на поруке у љутњи, касније би вам могло бити жао.
- Немојте вријеђати, понижавати, пријетити или бити насилни према другим особама у виртуелној заједници.
- Како би порука била правилно схваћена, користите емотиконе („икона емоција“) који су важан дио виртуалне комуникације. Међутим, и с њима треба припазити, јер они никада не могу у потпуности приказати стварно расположење особе. Треба пазити и на количину емотикона који се користе у комуникацији. Све што се користи у претјераним количинама, па тако и емотикони, може иритирати особе с којима комуницирамо.
- Приликом преузимања и објаве садржаја с интернета, увијек навести извор и на тај начин поштовати ауторство других. Сигурно не бисте вољели да неко узме нешто ваше и користи се тиме без вашег допуштења.
- Ако наиђете на отворене профиле/рачуне других особа, одјавите се и не читајте њихове приватне поруке. Сигурно не бисте вољели да неко чита ваше приватне поруке.

- Поштујте законе и правила интернетских страница, те апликација које користите.
- Не објављујте своје фотографије или информације о себи које не бисте вољели видјети на зиду своје школе.
- Не објављујте фотографије или информације о другим особама на интернету прије него што добијете њихово допуштење.
- У комуникацији с другима немојте се представљати под туђим именом и презименом. Такође, сачувајте властиту приватност, не објављујте личне податке.
- Не просљеђујте огласе, ланчана писма или друге непримјерене садржаје.
- Не учествујте у туђим препиркама и свађама, посебно у онима у којима се понижава и вријеђа друга особа. Не подстичите сами такве расправе, нити се не обрачунавајте с особама које вам нису драге преко интернета.
- Приватне разговоре и расправе водите преко приватних порука.

Радионица:

БЕЗБЈЕДНОСТ ДЈЕЦЕ НА ИНТЕРНЕТУ

► **Исходи учења:** Ученик ће бити способен да:

- користи лијепо манере у комуникацији „на даљину“,
- препознаје опасности на интернету и учи како се заштитити,
- анализира примјерене и непримјерене облике понашања на интернету,
- схвати важност заштите личних података на интернету,
- примјењује правила лијепог понашања и комуницирања на интернету.

► **Средства/материјал за рад:** Хамер папир.

► **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Поједина дјеца већину свог слободног времена проводе уз медије, при чему све важнију улогу у њиховим животима има интернет уз који многа, посебно старија, дјеца проводе пуно више времена него уз остале медије заједно. Често се дјеца с интернетом сусрећу већ у првим годинама живота. Наставник са ученицима почиње разговор о интернету, његовим позитивним и негативним странама, са циљем да утврди колико су ученици упознати с опасностима на интернету и на тај начин подстакне њихово критичко вредновање медијских садржаја.

Затим дијели таблу или хамер папир на два дијела. На једној страни пише **Позитивне стране** интернета, а на другу страну **Негативне стране** интернета. Од сваког ученика тражи да напише или једну позитивну или једну негативну страну интернета. Водити рачуна да се примјери не смију понављати.

Након што су сви написали барем један став, потребно је анализирати наведено, те утврдити јесу ли издвојили више позитивних или негативних страна интернета. Покренути расправу међу ученицима уз помоћ сљедећих питања:

- Која им је од наведених ставова о интернету најважнији и зашто?
- Колико често користе позитивне стране интернета? Које?
- Колико су упознати с опасностима на интернету?
- С којом се негативном страном интернета најчешће сусрећу? Гдје?
- С ким су до сада разговарали о опасностима на интернету?

Главне активности:

Наставник истиче да интернет као медиј омогућује врло једноставну комуникацију с пријатељима и члановима породице који живе у различитим дијеловима свијета. Међутим, осим комуникације с особама које познајемо у стварном свијету, интернет омогућује и једноставно упознавање нових људи. Приликом комуницирања преко интернета, врло је важно штитити своју приватност, али и приватност других.

То прије свега подразумијева заштиту личних података попут адресе и броја телефона. Наиме, чланови породице, пријатељи и они који треба да имају наш број мобилног телефона и адресу, већ их вјеројатно имају. Такве податке не треба никада дијелити јавно. Треба припазити и на количину свих других података који се објављују, јер на тај начин, посредним путем, неко може открити о дјецџ пуно више него што су хтјели.

Међу ученицима покренути расправу који су то лични подаци које је важно заштитити. Питати ученике сљедеће:

- Колико често сваког радног дана користе интернет да комуницирају с непознатим људима?
- Да ли познају некога ко је одлучио да се са неком особом, коју је упознао преко интернета, сусретне уживо?
- Колико често користе тзв. „чек-ин“ апликације, помоћу којих означавају мјеста на којима се налазе?

Заједно с ученицима покренути дискусију на наведена питања и доћи до закључка зашто то није добро и које су могуће посљедице таквих понашања на интернету.

Истакнути ученицима да ако објављују информације о својој школи, спортском клубу или некој другој ваннаставној и ваншколској активности којом се баве, откривају пуно информација помоћу којих неко може открити њихов идентитет и гдје се крећу. С циљем заштите идентитета је важно не користити „чек-ин“ апликације, јер тиме омогућујемо другима да врло једноставно прате мјеста на којима се свакодневно крећемо. Ово је посебно опасно ако је ријеч о јавним профилима, односно, ако ученици свој профил на друштвеним мрежама нису заштитили тако да само пријатељи могу видјети њихове објаве.

Како би заштитили своју приватност, важно је пазити и на објаве фотографија на друштвеним мрежама. Наиме, прихватањем правила кориштења на друштвеним мрежама, на пријер на фејсбуку, ако профил остане јаван, дајемо право да се наше фотографије и подаци користе чак и у маркетиншке сврхе.

Ученицима истаћи да користећи различите могућности интернета, нису свјесни негативних посљедица које се могу десити. Ученике је неопходно освијестити и образовати за критичко кориштење нових медија, како би се заштитили од негативних страна интернета, међу којима свакако треба издвојити непровјерене и невјеродостојне информације, али и различите облике електронског насиља попут стварања различитих облика група мржње, снимања стварног физичког насиља и потом објављивања тих снимака на интернету, секстинга, сексуалног искориштавања дјеце од стране одраслих особа, итд.

Вјежба:

Подијелити ученицима радни лист који се налази у прилогу. На листићу се налазе смјернице за сигурност дјеце на интернету и превенцију електронског насиља. Ученици треба да рангирају наведена правила од најважнијег према најмање важном. Након што сваки ученик рангира појединачна правила према важности, потребно је да своје ранг-листе упореде са листићем свог друга из клупе. Оставити времена да разговарају о првих пет правила која су означили као најважнија, те да објасне зашто су се одлучили за тих пет.

Завршна активност:

Наставник позива добровољце да остале упознају са својом ранг-листом правила о сигурности на интернету. Затим даје задатак ученицима да осмисле једно или више правила која нису наведена, а важна су за сигурност дјеце на интернету. Рећи ученицима да правило могу осмислити на основу властитог искуства кориштења интернета и друштвених мрежа.

Разговарати са ученицима о томе како су се осјећали на часу, те како би оцијенили корисност активности.

Прилози за час:

Радни лист за ученике

У табели се налазе правила за сигурно кориштење интернета. Рангирај правила од 1 до 10, при чему је ПРВО правило најважније правило, а ДЕСЕТО правило најмање пожељно по твом мишљењу.

Редни број

Правила о сигурности на интернету

Заштити свој профил на друштвеним мрежама. Поставке уреди тако да твоје фотографије, статусе и објаве виде само твоји пријатељи.

Ако посјетиш неку страницу или примиш е-mail који ти се чини непримјерен, реци то својим родитељима или другој одраслој особи од повјерења.

Лозинке чувај само за себе. Друге би их особе могле злоупотребити.

На интернету вриједе иста правила пристојног понашања као и у свакодневном животу. Поштуј их!

Не објављуј нити размјењуј фотографије или снимке у непримјереним и голишавим позама, те оне фотографије и снимке због којих би ти једног дана могло бити неугодно.

Не остављај на интернету своје личне податке – посебно адресу и број мобилног телефона.

Не отварај поруке које си добио од непознатих особа или с непознатих е-mail адреса. Ако добијеш такву поруку, обавијести родитеља или неку другу одраслу особу од повјерења (одјељењског старјешину, наставника, педагога, тетку, учитеља).

Пази с ким разговараш на интернету. Не прихватај непознате људе за пријатеље на друштвеним мрежама. Никад не знаш ко се крије иза тих профила и какве намјере има та особа.

Не свађај се преко друштвених мрежа или е-mail-а.

Никад немој ићи сам на састанак с особом коју си упознао на интернету. Ако та особа инсистира да дођеш без пратње, немој отићи на такав састанак и реци родитељима или некој другој одраслој особи од повјерења.



Радионица:

Е-БОНТОН

- **Циљ радионице:** Развијање осјећаја за сарадничке односе и културно понашање у комуникацији на интернету.
- **Средства/материјал за рад:** Папир, фломастери.
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводни дио:

Наставник разговара са ученицима о појму „БОНТОН“ и о томе на које се области живота он односи. Ученике питати шта они сматрају пристojним, а шта непристойним понашањем. (10 минута)

Средишњи дио:

Ученици раде у групама.

Свака група треба да замисли и презентује један примјер, у којем ће показати непристойно понашање на друштвеним мрежама које није у складу са бонтоном.

Након приказивања негативног примјера други ученици дају своје коментаре и рјешења. Говоре шта би, по бонтону, било правилно да се учини.

На основу сваког рјешења формира се на нивоу одјељења по једно правило Е-бонтона и наставник га записује на листу који се налази на табли.

Примјери рада у групама:

- негативни коментар на друштвеним мрежама везаним за нечији физички изглед;
- дискриминација на основу различитости;
- кориштење непристойних израза током комуникација.

Примјери правила Е-бонтона:

1. Facebook је огледало корисника.
2. Ако твој захтјев за пријатељство није прихваћен, прихвати то.
3. Стварај лијепе успомене за будућност (дијели само важне догађаје и радосне статусе).
4. Боље никакав коментар него онај који је никакав.
5. **Златно правило ППП-прочитај, промисли, постави.**

По завршетку рада свих група, изводи се закључак о бонтону у различитим ситуацијама. (25 минута)

Завршни дио:

Након формирања листе правила Е-бонтона врши се сумирање и у учионици се поставља плакат Е-бонтон којег се ученици требају придржавати у комуникацији. (15 минута)

Напомена:

Након радионице остаје отворена могућност да се **е-бонтон** стално допуњава новим правилима.



8

РАЗРЕД

Посебни циљеви:

- ▶ Уочавање значаја породице и њених чланова на комплетан развој особе.
- ▶ Довођење у везу складних породичних односа са самопоуздањем код адолесцената.
- ▶ Доношење одговорне одлуке о родитељству.

Извод из Наставног програма за васпитни рад у одјељењској заједници

Област - Здрави животни стилови

Тема	Оквирни број часова	Садржаји програма
Животне вриједности	4	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Стоп насиљу међу дјецом: „Учини шта можеш“. Ненасилно рјешавање конфликта, управљање конфликтима: „Стратегија сарадње у рјешавању сукоба“. ▶ Различити погледи на исту ситуацију: „Кад станем у туђе ципеле“. ▶ Изградња групног повјерења.
Здравствено васпитање	2	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Значај физичке активности и менталног здравља - „У здравом тијелу здрав дух“. ▶ Здрава исхрана.
Превенција болести зависности	5	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Здравствени ризици употребе алкохола и дрога: „Алкохол и друге дроге“. -Опасности и посљедице употребе наркотика, алкохола и других опојних средстава. ▶ Зависности савременог доба (коцкање/клађење, зависност од компјутерских игрица, друштвених мрежа ...). - Зависност од употребе интернета (пасивно кориштење дигитилане технологије). ▶ Моралне дилеме. ▶ Правимо здраве изборе. -Постављамо циљеве здравог живота: „Организација Сајма здравља“ (обиљежавање значајних датума у циљу превенције здравља).
Екологија	6	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Реализација конкретног пројекта из екологије: - избор проблема који ће се рјешавати, - договор о начину реализације, - план активности, - праћење реализације, - анализа постигнутих резултата (шта смо учинили, на који начин смо допринијели очувању животне средине, шта смо научили).

Ученик ће моћи да:

- ▶ идентификује и примјењује здраве односе у групи;
- ▶ препознаје насиље и пријаве га надлежним/одговорним особама;
- ▶ наводи како и на које начине треба да чувамо здравље;
- ▶ испољава емпатију са особама које су у „невољи“;
- ▶ сагледа једну те исту ситуацију са различитих страна/из различитих углова гледања;
- ▶ схвати значај редовне физичке активности за правилан развој (тјелесни, ментални);
- ▶ схвати важност међусобног повјерења у групи;
- ▶ схвати значај подршке групе у остваривању индивидуалних циљева, разумију значај сарадње и заједништва за постизање успјеха појединца и групе;
- ▶ образложи како спорт доприноси здрављу;
- ▶ се уживи у улогу неког другог и да претпостави шта он мисли, осјећа и како би се он понашао у тој ситуацији;
- ▶ објасни шта значи здрав начин живота;
- ▶ објасни ризике по здравље и одлучи који од ризика жели да промијени.

Тема из НПП-а	Број часова	Радионице
Животне вриједности	6	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Радионица: Различити погледи на ситуацију - радионица: Када станем у туђе ципеле ▶ Радионица: Стоп насиљу! Учини шта можеш ▶ Радионица: Изградња групног повјерења ▶ Радионица: Сурфај, али размишљај ▶ Радионица: Са ријечи на дјела ▶ Радионица: Различити смо - то нас спаја
Здравствено васпитање	2	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Радионица: Значај физичке активности и менталног здравља у породичном окружењу ▶ Радионица: У здравом тијелу здрав дух
Превенција болести зависности	1	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Радионица: Зависности савременог доба (коцкање, клађење, друштвене мреже...)

Радионица:

РАЗЛИЧИТИ ПОГЛЕДИ НА ИСТУ СИТУАЦИЈУ:

„Кад станем у туђе ципеле“

- ▶ **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:
 - сагледа једну те исту ситуацију са различитих страна/из различитих углова гледања,
 - се уживи у улогу неког другог
- ▶ **Средства/материјал за рад:** Цедуље за подјелу у групе (има их онолико колико има и ученика), упитници за главну активност (за сваку групу по један), текстови: „Маћехина прича“, „Прича старије сестре“ и „Очева прича“, текст: Догађај у школи.
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Наставник каже ученицима да ће им прочитати једну веома добру познату бајку, али испричану на један другачији начин од уобичајеног. Ради се о бајци „Пепељуга“. Наводи да су до сада слушали

ову бајку из угла некога ко је био на страни Пепељуге. Поставља питање: „Да ли сте се икада питали како она звучи нпр. из маћехине позиције? Сад ћете чути. Затим ћете чути шта на све каже маћехина старија кћерка, као и Пепељугин отац. Све ово послужиће нам као увод у данашњу радионицу у којој ћемо покушати да се што боље уживимо у улогу неког другог и да ствари посматрамо не само из нашег угла, већ да видимо како оне изгледају и из других углова... Дакле, ево приче, сад ме пажљиво слушајте“.

Наставник чита текстове „Маћехина прича“, „Прича старије сестре“ и „Очева прича“ (видјети прилог). Након прочитаних прича поставити ученицима питање: „Пошто сте чули бајку на другачији начин, како вам она сада изгледа?“ Саслушати њихове спонтане коментаре, али не улазити у ширу дискусију.

Главне активности:

Остварује се кроз сљедеће кораке:

1. Читање недовршене приче о једном стварном школском догађају.

Наставник каже да ће им испричати један стваран школски догађај, само без завршетка. Истаћи да треба пажљиво да слушају причу како би касније могли одговорити на одређена питања. Наставник чита текст (видјети прилог).

2. Подјела по улогама и одговарање на постављена питања из упитника.

Ученици извлаче цедуље на којима су исписане улоге и на онову тога дијеле се у 6 група. У свакој групи треба да буде приближно једнак број ученика. Они који извуку цедуље са истом улогом чине једну групу. Улоге су сљедеће:

- Улога ученика који је уписивао оцјене,
- Улога ученика који је поручивао оцјене,
- Улога ученика који су са својих мјеста пратили шта се дешава, а нису ни уписивали, ни поручивали оцјене,
- Улога ученика који су се налазили у другој учионици,
- Улога наставника физике,
- Улога одјељењског старјешине.

Наставник даје сљедећу инструкцију: „Као што сте малоприје видјели на примјеру Пепељугине приче, један догађај се може видјети на различите начине, у зависности од тога ко га посматра и о томе прича. Ваш задатак је да се што вјерније уживите у улогу коју сте добили и из те улоге, покушате да сагледате овај школски догађај о коме сте чули. Пажљиво размислите. Замислите да припадате групи чију сте улогу добили. Замислите како бисте се осјећали да сте та особа и шта бисте рекли или урадили... Сада ће свака група добити по један упитник са питањима на која треба да одговорите из улоге коју имате. Око сваког питања се договарајте у оквиру групе, а затим заједно попуните упитник“.

3. Извјештавање група.

Групе, једна за другом, читају све одговоре из упитника, и то редослиједом претходно наведених улога. Нагласити да се пажљиво слушају.

4. Прилика за поновно сагледавање догађаја и саопштавање.

Након што се саслушају све групе, ученици добијају могућност да размотре своје одговоре поново и промијене оно што желе. Након завршеног рада, групе извјештавају да ли су нешто промијениле и шта, уколико јесу.

5. Преговарање

Формирати нове групе у којима ће бити по један ученик из сваке улоге. Ученици добијају задатак да преговарају и дођу до рјешења које би било подједнако добро за све.

6. Извјештавање група о рјешењима до којих су дошле и откривање стварног исхода догађаја.

Групе саопштавају своја рјешења, а наставник затим чита наставак приче, односно, оно како се у стварности заиста завршило (видјети у прилогу).

Завршна активност:

Разговор о важности сагледавања сваког догађаја из свих углова, преузимања одговорности за властите поступке и кориговању негативних поступака.

Прилози за час:

1. Текст: Маћехина прича
2. Текст: Прича старије сестре
3. Текст: Очева прича
4. Текст: Догађај у школи
5. Упитник за групу ученика који су уписивали оцјене
6. Упитник за групу ученика који су наручивали оцјене
7. Упитник за групу ученика који су сједили у својим клупама и само посматрали
8. Упитник за групу ученика који су радили контролни задатак у другој учионици
9. Упитник за наставника физике
10. Упитник за одјељењског старјешину

Текст: Маћехина прича

Ова прича ме је потпуно оцрнила. Ја сам, у ствари, једна добра жена. Кад сам дошла у ову кућу, Пепељугу сам прихватила као рођено дијете, али је она имала мноштво лоших навика. Није вољела да се купа, нити да има било шта чисто на себи. Једва сам успијевала да је повремено стрпам у корито. Сваки пут је тако урлала и звала у помоћ да су се комшије у чуду сакупљале. Кад год јој обучем чисту хаљину, она се уваља у пепео. Имала је бујну машту и вољела је да измишља приче. Свима је причала како је малтретирам.

А што се тиче оног легендарног бала... Наравно, сви знате да не постоје добре виле. Мој муж је за све три дјевојке купио лијепе балске хаљине, али Пепељуга је своју одмах бацила и надурено рекла: „Ја у овоме нећу да идем!“ Ми смо је наговарали, али она је остала упорна, тако да смо отишли без ње. Она се у међувремену предомислила и појавила кад је бал почео. Немате појма колико сам била срећна кад сам је видјела. Била је чиста и дивно је изгледала. Помислила сам: „Конечно ме је послушала“. Принц је као опчињен пришао Пепељуги. Заплесали су, и док су пролазили поред мене, чух како је пита: „Млада дамо, да ли сте стигли посљедњи зато што сте жељели да вас ја примјетим?“ Пепељуга је застала, мрко га погледала, лупнула ципелицом о под, појурила, ципела јој је спала, али је она, не окрећући се, одјурила са бала. Када сам послѣ неколико дана чула да је принц неуспјешно тражи по краљевству, послала сам старију кћерку да му јави радосну вијест да изабраница његовог срца живи баш у нашој кући. На њиховом вјенчању плакала сам од среће и мислила како би њена покојна мајка, бог да јој душу прости, сада била срећна.

Текст: Прича старије сестре

Нећу много да дуљим, али гледајући мене и моју млађу сестру, испада да се уопште не исплати бити добар и послушан. Можеш, у најбољем случају, да се удаш за неког чиновничкића на краљевом двору. Пепељуга је увијек тјерала по своме и увијек је добијала шта је хтјела. Ноћи и ноћи сам проплакала над таквом неправдом.

Текст: Очева прича

Кад је умрла моја прва жена, остао сам сам са кћерком. Ништа нисам знао да радим по кући, а богме ни око дјетета. Зато сам одлучио да се што прије оженим, да има ко да се брине о кући, мени и дјетету. Речено, учињено. У те женске ствари, ја вам се не разумијем. Моје је било да зарађујем новац и да све три кћерке обезбиједим. Када дођем кући послѣ напорног посла, ја само гледам да се што прије загнујем у кревет, тако да заправо и не знам шта се ту дешавало. Наравно, не могу да кријем колико ме радовало што је сам принц затражио руку моје кћери и дао сам јој мој очински благослов. Ето, толико од мене.

Текст: Догађај у школи

Догађај се десио, пред само тромјесечје, у једној београдској основној школи. Наставник физике није стигао да испита све ученике, па је одлучио да за оне без оцјене организује писмену вјежбу у другој учионици. Док је дијелио задатке за ову писмену вјежбу и давао упутства тој групи ученика, у кабинету за физику, гдје је био остатак одјељења, остао је и отворен дневник. Искушење је било велико и неки ученици му нису одољели. Један дио ученика је брзо дограбио дневник и почео да уписује оцјене. Други дио ученика се окупио око дневника и почео да говори које оцјене желе да се њима упишу, али они сами нису ништа уписивали. Трећа група је остала у клупама и посматрала цијелу ситуацију. Прије него што се наставник физике вратио, сви су сјели на своја мјеста и изгледало је као да се ништа није десило.

Исход догађаја:

Када се наставник вратио ништа није примијетио. Све је изгледало нормално и уобичајено. Међутим, када се настава завршила, сви су се ученици забринули, иако до тада нису били откривени. Одлучили су да се јаве одјељењском старјешини и све јој испричају. Нису сачекали сутрашњи дан, него су је позвали телефоном и све јој испричали. Она је одмах заказала час одјељењске заједнице за наредно јутро на коме ће имати прилику да размотри оно што се десило. Није жељела да пресуђује, већ је то препустила самим ученицима. Било је разних приједлога како да се случај ријеша. На крају, читаво одјељење се сагласило да:

- Ученици који су уписивали оцјене, као и они који су их наручивали, треба да добију тројку из владања. Осим тога, треба стварно и да науче за оне оцјене које су себи намијенили и да се сами јаве да одговарају.
- Ученици који су сједили у клупи и само посматрали читав догађај, треба да добију четворку из владања, зато што ништа нису учинили да спријече починиоце. На тај начин и они су преузели дио одговорности за цио случај.

Прије стицања случаја на Наставничко вијеће, наставница српског језика је примијетила тројку код једне ученице. Била је сигурна да та ученица није одговарала и прозвала је: „Добро, хајде да одговараш за тројку“. Ученица је одговарала и стварно добила тројку. То је био знак да су се ученици заиста придржавали сопственог договора. Сутрадан, на Наставничком вијећу, наставници су били изненађени степеном одговорности који су ученици показали овом приликом. Умјесто да их кажњавају и осуђују за оно што су учинили, прихватили су њихову зрелост и спремност да носе посљедице за своје поступке. На крају се Наставничко вијеће сложило да оцјене из владања, које су ученици сами себи додијелили, не буду уписане у књижице, већ да опомене остану само усмене.

Упитник за групу ученика који су уписивали оцјене

1. Како сте се осјећали док сте уписивали оцјене?
2. А послје?
3. Шта вас је натјерало да ризикујете и то урадите?
4. Послје свега, шта би даље требало да се деси, а да буде најбоље по вас?
5. А најгоре?
6. О наставнику физике мислимо да је... (Какав?)
7. О ученицима који су наручивали оцјене мислимо да су... (Какви?)

8. О ученицима који су сједили у својим клупама и све посматрали, мислимо да су... (Какви?)
9. Одјељењски старјешина ће сигурно... (Шта урадити?)

Упитник за групу ученика који су наручивали оцјене

1. Како сте се осјећали док сте наручивали оцјене групи ученика која их је уписивала у дневник?
2. А послје?
3. Шта вас је натјерало да ризикујете и наручујете оцјене?
4. Послје свега, шта би даље требало да се деси, а да буде најбоље по вас?
5. А најгоре?
6. О ученицима који су уписивали оцјене мислимо да су ... (Какви?)
7. О ученицима који су само сједили у својим клупама и посматрали, мислимо да су ... (Какви?)
8. О наставнику физике мислимо да је ... (Какав?)
9. Одјељењски старјешина ће сигурно... (Шта урадити?)

Упитник за групу ученика који су сједили у својим клупама и само посматрали

1. Како сте се осјећали док сте посматрали ученике окупљене око дневника који наручују и уписују себи оцјене?
2. Зашто се нисте прикључили групи ученика окупљених око дневника?
3. Зашто ништа нисте учинили да их спријечите?
4. Послје свега, шта мислите ко све треба да сноси посљедице за оно што се десило?
5. Како ви видите најбоље, најправичније рјешење овог догађаја?
6. А најгоре?

7. О ученицима који су уписивали оцјене, мислимо да су ... (Какви?)
8. О ученицима који су наручивали оцјене, мислимо да су ... (Какви?)
9. Шта мислите како су се осјећали ученици који су радили контролни, када су сазнали шта се десило?
10. Одјељењски старјешина ће сигурно ... (Шта урадити?) нама
11. А осталима?

Упитник за групу ученика који су радили контролни задатак у другој учионици

1. Како сте се осјећали када сте чули за овај догађај?
2. Да сте тада били у учионици, којој групи ученика бисте се прикључили?
3. Зашто?
4. Послије свега, шта мислите ко све треба да сноси посљедице за оно што се десило?
5. Шта видите као најбоље рјешење овог догађаја?
6. А најгоре?
7. О ученицима који су уписивали оцјене, мислимо да су... (Какви?)
8. О ученицима који су сједили у својим клупама и само посматрали, мислимо да су... (Какви?)
9. О наставнику физике, мислимо да је... (Какав)?
10. Одјељењски старјешина ће сигурно... (Шта урадити?)

Упитник за наставника физике

1. Како сте се осјећали када сте чули за овај догађај?
2. Да ли мислите да дијелом и Ви сносител одговорност за оно што се десило?
3. Ако је одговор ДА, на који начин?

4. Послије свега, шта мислите ко све треба да сноси посљедице?
5. Шта видите као најбоље рјешење овог догађаја?
6. А најгоре?
7. О ученицима који су уписивали оцјене, мислим да су ... (Какви?)
8. О ученицима који су наручивали оцјене, мислим да су ... (Какви?)
9. О ученицима који су сједили у својим клупама и само посматрали цијели догађај, мислим да су ... (Какви?)
10. Мислим да одјељењски старјешина овог одјељења треба да ... (Шта уради?)

Упитник за одјељењског старјешину

1. Како сте се осјећали када сте чули за овај догађај?
2. Да ли овако нешто могли очекивати од свог одјељења?
3. Зашто?
4. Послије свега, шта мислите ко све треба да сноси посљедице за оно што се десило?
5. Шта видите као најбоље рјешење овог догађаја?
6. А најгоре?
7. Да ли мислите да ваш колега, наставник физике, сноси дио одговорности за оно што се десило?
8. Ако је одговор ДА, на који начин?
9. О ученицима који су уписивали оцјене, мислим да су... (Какви?)
10. О ученицима који су наручивали оцјене, мислим да су... (Какви?)
11. О ученицима који су сједили у својим клупама и само посматрали цијели догађај, мислим да су... (Какви?)

СТОП НАСИЉУ МЕЂУ ДЈЕЦОМ: „Учини шта можеш“

- ▶ **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:
 - испољава емпатију са особама које су у „невољи“,
 - препозна насиље и пријави га надлежним/одговорним особама.
- ▶ **Средства/материјал за рад:** Хамер папир, текстови 1 и 2.
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Уводне активности:

Наставник даје ученицима задатак да се присјете неког доброг дјела које су учинили било коме и кажу укратко о каквом дјелу се ради.

Главне активности:**Прва активност:**

Најавити ученицима да ће им се прочитати чланак који су прије неколико година објавиле готово све америчке новине. Ради се о истинитом догађају. Наглашава им се да пажљиво саслушају, јер ће послје анализирати.

Наставник чита чланак (видјети у прилогу текст број 1), а затим води разговор са ученицима, уз помоћ следећих питања:

- Шта мислите, због чега нико није ништа учинио?
- На који су начин посматрачи могли помоћи дјевојци?
- Ово се догодило у Америци. Мислите ли да би код нас било другачије? Образложите одговор. Због чега би било или због чега не би било?
- Јесте ли икада видјели да се неко према некоме ружно понаша (руга се, исмијава га, туче, оговара...)? Шта сте као посматрач тада учинили?

Допустити ученицима да изнесу своје мишљење на прво питање. Обично ученици наводе: „...Можда су се плашили. Можда се нису хтјели мијешати у туђе проблеме да их неко не окриви. Можда је свако од њих мислио да је неко други. Можда су се укочили од страха. Тако је у Америци...“.

Забилежити њихове одговоре на табли или хамер папиру. Затим нагласити шта је све утицало на ту одлуку: отуђеност људи у великим градовима гдје се свако брине само за себе, велики број посматрача, што смањује осјећај личне одговорности, јер свако размишља „зашто бих баш ја нешто учинио“ или „ваљда ће неко нешто учинити“ и слично. Након тога поставити остала наведена питања.

Друга активност:

Наставник најављује да ће прочитати другу причу и даје ученицима инструкцију да ће након читања рећи која је основна разлика између ова два догађаја.

Читање приче (видјети у прилогу текст број 2).

Наставник ће на крају читања нагласити следеће:

За разлику од посматрача из првог примјера, од којих се нико није одважио да бар позове полицију, овај дјечак је учинио први корак и покушао спасити што се може спасити. Истина, можда у некој ситуацији не можемо учинити много, али то не треба да буде препрека да учинимо и оно мало што можемо. Можда не можемо спасити цијели свијет, али како је говорила Мајка Тереза: „Ако не можеш помоћи цијелом свијету, помози једном човјеку“. Имајте на уму да кад некоме помажете, својим примјером

можете подстаћи и друге да почну помагати и тако се добро шири.

Често је насиље међу дјецом попут позорнице. Имамо: дијете које се насилно понаша – дијете које трпи насиље – посматраче (публику). Најбројнији су посматрачи, који најчешће ништа не чине да би помогли. Разлози због којих не чине ништа обично су:

- Не желе да их други сматрају издајцима,
- Плаше се да ће и сами постати жртва,
- Мисле да ће им се други смијати ако покушају помоћи,
- Можда су и равнодушни, те не саосјећају са особом која трпи насиље.

Запамтите:

Пријавити насиље није тужакање. Тиме помажете и особи која трпи насиље и особи која се насилно понаша.

Завршна активност:

Разговарати са ученицима о њиховим поступцима и понашању у сличним ситуацијама.

Прилози за час:**Текст број 1:**

Кити је слиједила психички поремећена личност када се враћала кући с посла у три сата ујутро. Тридесет осам њених комшија појавило се на прозору када је ужаснута крикнула. Ниједан није изашао да јој помогне, иако је психички поремећена особа покушала да угрози њено здравље и живот.

Текст број 2:

Олуја се смирила и лагана киша је почела натапати пијесак. Дјечак је примијетио, као и многи други знатижељници, да су морски таласи на пјешчану обалу избацили много морских звијезда. Оне су се отимале смрти која им је пријетила. Њихово мноштво привукло је пажњу људи који су се гурали посматрајући необичан приказ. Морске звијезде лежале су непомично свега неколико метара од мора које им живот значи. У том мноштву људи нашао се и дјечак који је посматрао ову звјездану борбу са смрћу. Сви су мирно гледали, али дјечак се отео свом оцу из руку и отрчао до морских звијезда. Сагнуо се, рукама зграбио три звијезде и отрчао до мора. Вратио се и поновио исто.

- Шта радиш, мали? – питао га је неки знатижељник.
- Враћам морске звијезде у море, иначе ће угинути на пијеску. – одговори дјечак, понављајући исте радње.
- Али зар не видиш да их има на хиљаде и да их не можеш све спасити? Превише их је. То се увијек догађа након олујних таласа. Ти не можеш промијенити ствари!
- Дјечак се осмјехну,хвати опет неколико звијезда, баца их у море и одговори:
- За ове сам успио промијенити ствари!

Човјек је накратко остао затечен, затим се сагнуо и сам почео бацати звијезде у море. Видјевши то, двије дјевојке учине исто и сад их је већ било четворо који су звијезде враћали у живот. Мало након тога и остали знатижељници су пришли и сад их је већ било педесетак који су морске животињице бацали у воду. Тако су убрзо биле спашене све звијезде.

Дарио Милетић: Учини што можеш

ИЗГРАДЊА ГРУПНОГ ПОВЈЕРЕЊА

- **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:
 - идентификује и примјењује здраве односе у групи,
 - схвати важност међусобног повјерења у групи,
 - схвати значај подршке групе у остваривању индивидуалних циљева,
 - разумије значај сарадње и заједништва за постизање успјеха појединца и групе.
- **Средства/материјал за рад:** А3 папири или новински папир, папир, љепило, фломастери, текст: „Одлике и предуслови успјешног рада у тиму“.
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Наставник са ученицима реализује игрицу „Ајкула“. Наведена игра има за циљ да код ученика изазове приказивање различитих облика понашања која ће бити добар увод у тему.

Опис игре: Игра се реализује тако да ученици замисле да су људи у мору у које долази ајкула. Могу да се спасу ако стану на острва. Острва су представљена папирима (новински папир, или папир А3 формата), који треба да буду распоређени по учионици на више мјеста. Ученици се крећу по учионици (која представља море). Током кретања наставник кључевима звечка и то је знак сигурности да још нема ајкуле. Чим наставник престане да звечка кључевима, то је знак да долази ајкула и купачи треба да се спасавају тако што морају да се попну на „острва“. Папира нема довољно за све, и колико ће се ученика спасити, то зависи од понашања купача, тј. њихове сарадње, такмичарског духа, агресивности, координације...

Кад се купачи склопе, наставник провјерава ко није стао на папир. Онај ко није, испада из игре. Након тога, игра се наставља на исти начин, али сваки пут наставник смањује количину папира за спасавање, тако да игра постаје све тежа, док на крају не остане папира да стану двије или три особе. За вријеме игре наставник треба стално да прати односе између ученика, да ли сарађују, колико помажу једни другима, да ли гледају само свој интерес, како финиш игре утиче на односе, итд.

Након игре, ученици се враћају на своја мјеста и слиједи дискусија. Могућа питања за дискусију:

- Како је протекла игра?
- Како сте се понашали, да ли сте помагали једни другима или сте гледали само себе да спасите? Због чега?
- Да ли је број спашених у одређеним фазама могао бити већи? Ако је одговор да, шта вас је спријечило да то не учините?
- Да ли вас ова игра подсећа и на неке реалне ситуације из живота? Ако је одговор да, реците које?

Главне активности:

Ученике подијелити у групе од пет до шест чланова. Свака група треба да има папир, љепило и фломастер, те да међусобно изаберу особу која ће водити забиљешке. Наставник чита следећу причу: „Ви и ваша група од четири-пет људи сте претрпјели страшно невријеме и море вас је избацило на пусто тропско острво. Све сте изгубили, осим купаћих костима које имате на себи. Све што је остало од брода јесте каиш са металном копчом који је море избацило на обалу“.

Ученицима дати до 10 минута да смислите што више идеја о томе на који начин би могли искористити тај каиш. Замолити ученике да не критикују ничије идеје.

У овом дијелу вјџбе, битније је набројати што више идеја, него оцијенити њихову вриједност.

Након што је истекло предвиђено вријеме за рад, тражити од сваке групе да оцијени наведене идеје. Наставник ученицима задаје задатак да се у наредних пет минута као група одлуче од свих наведених приједлога за три најбоља са листе.

Правило да се не критикују било чије идеје више не важи, потребно је оцијенити квалитет и корисност идеја. Онда када се група одлучи за три најбоље идеје како да се користи каиш, потребно је то презентовати осталим ученицима у одјељењу.

Свака група на таблу лијепи своју листу, а представник групе укратко треба да објасни зашто су се одлучили за те идеје. Свим ученицима нагласити да пажљиво слушају, те ако се неко не слаже са нечим, да то образложи. Могућа питања за дискусију:

- Како сте се осјећали док сте радили, а знали сте да вас нико неће критиковати?
- Да ли је било лакше или теже да будете креативни?
- Да ли је иком било тешко да се суздржи од критиковања и оцјењивања?
- Да ли се десило да су неке „луцкасте“ идеје довеле до тога да сте се сјетили неких добрих идеја?
- Како сте се осјећали кад је правило о некритиковању укинута?
- Да ли је лакше функционисати када очекујете сарадњу или кад сте знали да можете бити и критиковани?

Завршна активност:

Наставник поставља питања и подстиче дискусију међу учесницима. Током дискусије наставник ученике упознаје са одликама и предусловима успјешног рада у тиму (видјети прилог). Могућа питања за дискусију:

- Да ли сте икада били члан неког тима или групе која је одлично функционисала, те била заснована на сарадњи између чланова?
- Да ли сте имали искуство са групом у којој је било много конфликта?
- Како сте се осјећали у тим групама и каква је разлика?
- Који све фактори и услови могу још да утичу на успјешно тимско функционисање?
- Можете ли се то примијенити у будућности, у одјељењу, али и у другим групама?

Прилози за час:

Одлике и предуслови успјешног рада у тиму

Одлике и предуслови успјешног рада у тиму:

- Добри међуљудски односи и испуњавање циљева.
- Флексибилност чланова.
- Осјећај припадности групи.
- Рјешавање унутрашњих проблема.
- Познавање очекивања и описа посла, те улоге у тиму.
- Повјерење према лидеру групе.
- Реални, али изазовни циљеви.
- Учешће: у планирању, изради правила, доношењу одлука.
- Могућност учења и развоја.
- Квалитетно вођство.
- Информисаност сваког члана и приступ информацијама.
- Демократско доношење одлука.
- Добра комуникација међу члановима тима и позитивни међуљудски односи.
- Делегирање и одговорност сваког члана тима.
- Давање признања, награда и истицање резултата.
- Осјећање повезаности међу члановима тима, захвалности.



Радионица:

СУРФАЈ, АЛИ РАЗМИШЉАЈ

ПРИПРЕМА ЗА РАДИОНИЦУ

► Мотивација:

- Значај ове радионице је у томе да ће се кроз низ активности разматрати утицај друштвених мрежа на изградњу личности те анализирати како оне утичу на здраво формирање система вриједности сваког појединца.
- Аналогијом сурфања по мору, а које ће ученици видјети путем презентације, ученицима се указује на значај безбједног „сурфовања“ на интернету (колико је сурфер на мору безбједан ако није довољно опрезан и обучен и да ли се то може рећи и за неопрезне кориснике друштвених мрежа).
- Циљеви: Ученици ће да науче како да избјегну насиље и конфликте проузроковане друштвеним мрежама те колико то утиче на њихово здраво одрастање.
- Предуслови: Ученици имају предзнања о овој теми из претходних разреда као и свакодневног живота.
- Праћење резултата: Од ученика ће се тражити да апликације као и друштвене мреже користе на што прихватљивији начин поштујући друге особе (размјена информација везаних за школско градиво, помоћ ученицима којима је то неопходно те коришћење прихватљиве вербалне комуникације)
- Ресурси и управљање временом: Један школски час, континуирано праћење током школске године
- Груписање: Рад у групама, груписање по бојама, бројевима у дневнику...

Евокација:

- Док ученици улазе у учионицу, на пројекционом платну се види море и чује се шум таласа
- Ученици су заинтригирани ситуацијом приликом уласка, активности се настављају упутством наставника да ће у наредним минутима погледати неколико слајдова те учествовати у њиховом тумачењу.

Разумијевање значења:

- Техником усмјеравања питања /предвиђање на основу слика/, наставник тражи од ученика да прије наредног слајда вербализују шта виде на првом слајду (мирно море и звук таласа) и шта мисле да ће се приказати на сљедећем слајду.
- Техником усмјеравања питања, наставник тражи од ученика да прије наредног слајда вербализују шта виде на другом слајду (човјек који безбједно сурфа по таласима) и шта мисле да ће се приказати на сљедећем слајду.
- Техником усмјеравања питања, наставник тражи од ученика да прије наредног слајда вербализују шта виде на трећем слајду (мирна површина мора, сурфера нема) и шта мисле да ће се приказати на сљедећем слајду.

- Техником усмјеравања питања, наставник тражи од ученика да прије наредног слајда вербализују шта виде на четвртом слајду (сурфер на обали плаже излази из воде).

Рефлексија:

Наставник поставља генеричка питања:

- Шта сте учили на слајдовима?
- На шта вас је то подсјетило?
- Који слајд је по вама донио највише неизвјесности и забринутости? Зашто?
- Како можемо да упоредимо сурфање по узбурканом мору са коришћењем интернета?
- Да ли смо увијек безбједни?
- Ко нам може помоћи да увијек безбједно „испливамо на обалу“?

Закључивање:

Постављање задатка за даља истраживања у вези са овом темом.

ИЗЛАЗНЕ КАРТИЦЕ – ученици ће на изласку из учионице испод презентације оставити картице које садрже одговор на питање како су се осјећали током ове радионице те кометаре и приједлоге шта би се још могло у оквиру ове теме истражити.

Након завршене радионице

Проширивање:

Сарадња са педагогом, психологом и наставником информатике или неким од родитеља ученика који се баве овом проблематиком те организовање радионице на нивоу школе под слоганом „Сурфај, али размишљај“ за ученике, родитеље и наставнике.



Радионица:

СА РИЈЕЧИ НА ДЈЕЛА

- **Циљ радионице:** Ученици ће моћи на различите начине да искажу примјере вербалне комуникације која може да буде и насилна и ненасилна те да науче од чега зависи каква ће она бити.
- **Средства/материјал за рад:** Пет информативних папира (задаци).
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводни дио:

Наставник групише ученике у пет група при самом уласку у учионицу (по редном броју у дневнику, пет група по петоро ученика)

Свака група треба да да име групи по којем ће група бити препознатљива како би се нагласила припадност самој групи. Представници група узимају папире са исписаним задатком. На сваком папиру задата је једна ситуација, нпр. Један човјек чека у реду да купи нешто у продавници. Жури се

на посао, а испред њега одједном стаје насмијани човјек... Шта се даље дешава? (задачи треба да подстакну ученике да замисле шта би се даље десило те на који начин би се могла избјећи насилна комуникација) Прије саме радионице потребно је утврдити које ријечи се не смију користити при игри задатих улога. (10 минута)

Средишњи дио:

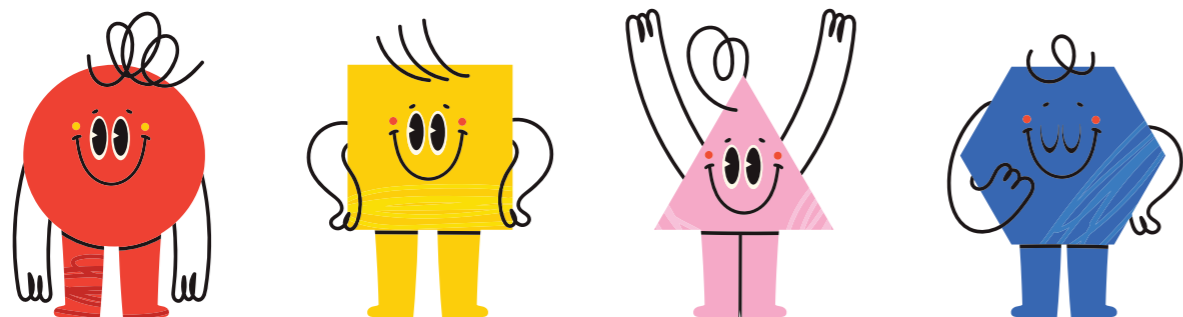
Ученици у групи припремају представљање задатака. То не мора бити само игра улога, може бити и образложење или чак илустрација понуђеног задатка. Тиме се даје могућност различитог приступа сличним проблемима. (25 минута)

Завршни дио:

Групе презентују како су урадиле задатке, те заједно са наставником пролазе кроз активности. (15 минута)

Напомена:

Током радионице на табли или папиру записује се, у краткој форми, све што је неопходно како би ученици могли да заједнички са наставником направе освт на активности у току саме радионице.



Радионица:

РАЗЛИЧИТИ СМО – ТО НАС СПАЈА

(различити погледи на ситуацију)

- **Циљ радионице:** Уочавање међусобних различитости и развијање правилног односа према различитостима које утичу на потпуније сагледавање стварности. Подстицање ученика на размишљање о различитом понашању ученика у одјељењу.
- **Средства/материјал за рад:** Листови папира.
- **Узраст:** Осми разред основне школе.
- **Тема:** Животне вриједности.
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводни дио:

Ученици раде у паровима. Сваки ученик пише на листу по једну особину по којој се разликује од својих другара, али се та особина не смије односити на изглед него на неку афирмативну карактеристику. Исто то пише и за своју другарицу или друга из пара. Листове преклапају и остављају на клупи. (10 минута)

Средишњи дио:

Ученици посматрају написано и траже разлике између њих и њихових пријатеља. Уочену разлику изговарају реченицом: Ми се разликујемо по гласноћи говора. или Ми се разликујемо по способностима у спорту.

Након ових изјава ученици би требало да закључе да се не разликујемо само по изгледу него по много чему другом.

Даљње активности уводе ученике у учење поштовања различитости.

Подстичемо ученике да говоре о разликама које су им занимљиве и које им се свиђају код друга или другарице. Различито размишљање, рјешавање проблема и приједлози обогаћују наш живот.

Неколико ученика који су уочили да међу њима има највише разлика, рјешава проблем који пред њих постави одјељењски старјешина или неки проблем који је у том моменту актуелан у одјељењу. (25 минута)

Завршни дио:

Након што увиде да се исти проблем може ријешити на различите начине и да свако има своје гледиште, ученици заједнички треба да дођу до закључка да различитост позитивно утиче на живот и рад читавог одјељења, школе и заједнице. (15 минута)

Радионица:

ЗНАЧАЈ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ И МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА: У ЗДРАВОМ ТИЈЕЛУ ЗДРАВ ДУХ (стил живота и промјена у понашању)

- **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:
 - наведе како и на које начине треба да чувамо здравље,
 - образложи како спорт доприноси здрављу,
 - схвати значај редовне физичке активности за правилан развој (тјелесни, ментални),
 - објасни шта значи здрав начин живота,
 - објасни ризике по здравље и одлучи који од ризика жели да промијени.
- **Средства/материјал за рад:** Папир и оловка, радни лист „Шта желим да промијеним у свом стилу живота“, хамер папир.
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Разговор са ученицима о томе на које начине све можемо да чувамо наше здравље.

Главне активности:

- Подијелити ученике у групе од 5-6 ученика.
- Групе добијају задатак да дефинишу шта за њих значи стил живота (10 минута).
- Одговори се пишу на табли или хамер папиру.
- Групе даље имају задатак да подијеле папир вертикално и напишу списак понашања везаних за здрав стил живота, а са друге стране, понашања која представљају ризик по здравље (15 минута).
- Одговори се групишу на табли или хамер папиру.

- Групе затим одлучују које од ризика сматрају вриједним промјене и попуњавају радни лист „Шта желим да промијеним у свом стилу живота“ (10 минута).
- Расправља се о радном листу и о одлуци за промјену понашања, о предностима, као и о напору потребном за то.

Инсистирати на искренности, јер до промјена у понашању долази само ако постоји искреност и донијета одлука.

Завршна активност:

Разговор са ученицима о томе шта подразумеива здрав стил живота:

- Не користити цигарете, алкохол и друге дроге.
- Редовно се бавити физичком активношћу.
- Редовно спавање (најмање 7-8 сати дневно).
- Одржавање одговарајуће тјелесне тежине.
- Редован доручак.
- Без јела између оброка.
- Ограничено вријеме на телефону или рачунару.

Разговор о пословици: „У здравом тијелу, здрав дух“.

Прилози за час:

Радни лист: „Шта желим да промијеним у свом стилу живота“

1. Шта бих желио да промијеним?
(нпр. ослабим пар килограма, укључим се у тренинг...)

.....

.....

2. Шта добијам својим садашњим понашањем?

Шта ми се допада?

Шта ми се не допада?

.....

.....

.....

3. Шта очекујем да ћу добити промјеном понашања?

Шта ми се допада?

Шта ми се не допада?

.....

.....

.....

4. Да ли увијек мислим да је вриједно потрудити се и измијенити своје понашање?

.....

.....

5. Ако је одговор да, какав ми је план да то урадим?

.....

.....

Радионица:

ЗАВИСНОСТ САВРЕМЕНОГ ДОБА

(коцкање/клађење, компјутерске игрице, друштвене мреже)

► **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:

- разумије опасности од зависности коцкања, компјутерских игрица (видео-игрица) и друштвених мрежа,
- се оснажи да не подлегне зависности,
- схвати важност очувања здравља, и менталног и физичког,
- разумије да савремени облици зависности нарушавају и физичко и ментално здравље.

► **Средства/материјал за рад:** Стикери, папири, оловке, маркери.

► **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Ученицима подијелити 4 папире, и дати им задатак да на једном напишу асоцијације на игре на срећу, на другом асоцијације на коцкање, трећем на друштвене мреже и четвртм на компјутерске игрице. Таблу подијелити у четири колоне и написати наслове: игре на срећу, коцкање, компјутерске игрице и друштвене мреже. Ученици лијепе своје папире са асоцијацијама у одговарајуће колоне.

Главне активности:

Активност 1:

Прочитати све асоцијације које су ученици навели и наставити радионицу користећи сљедећа питања:

- Шта су игре на срећу и које су најчешће у нашој земљи? (потребно је добити сљедеће одговоре: гребалице, срећке, лото, бинго, спортско клађење).
- Да ли млади у БиХ користе неке од набројаних игара на срећу?
- Које су најпопуларније међу младима?
- Која је разлика између игара на срећу и коцкања?
- Да ли су игре на срећу исто што и коцкање? (потребно је закључити да све игре на срећу улазе у категорију коцкања).
- Шта значи термин коцкање?
- Колико млади у БиХ често играју видео - игрице? Које су најпопуларније међу младима? Које врсте игрица се најчешће играју?
- По вашем мишљењу, која је сврха видео - игрица?
- Да ли млади троше властити новац за побољшање статуса у игрици?
- Колико млади често користе друштвене мреже? Које се најчешће користе?

- Да ли боравак на друштвеним мрежама и рачунару утиче на извршавање редовних свакодневних активности и обавеза, у негативном смислу?
- Да ли су млади свјесни колико се лако може развити зависност од друштвених мрежа и видео - игрица?

По завршетку дискусије избрисати линије које дијеле колоне и објаснити да све наведено припада категорији зависности савременог доба, те нагласити да игре на срећу и клађење спадају у исту категорију зависности, која се једним именом назива коцкање.

Дискусију закључити представљањем основних чињеница о коцкању, друштвеним мрежама и компјутерским игрицама. Користите приложени текст:

Коцкање представља игру у којој особа може добити или изгубити новац или друге вриједности. Особа може уложити новац или друге вриједносне ствари/некретнине и ризиковати губитак уложеног с намјером да оствари потенцијалну корист. Коцкање подразумијева све игре у којима особа улаже новац: игре на срећу, лутрије, бинго, лото, гребалице, спортска клађења, покер, социјалне игре, интернет клађења и интернет игре на срећу. Истраживања у нашој земљи показују да је спортско клађење најзаступљенији вид коцкања. По међународној класификацији болести, коцкање је класификовано као МКБ-10 Ф 63.0 4 и улази у категорију поремећаја навика и импулса. У исту класификацију (МКБ-10) улазе и стања попут клептоманије (патолошка склоност крађи), пироманије (патолошко подметање пожара), трихитиломаније (болесно чупање косе).

Зависност од компјутерских игрица (поремећај видео-играња или поремећај онлајн играња) је посебно зависно понашање које се карактерише прекомјерним или компулзивним коришћењем компјутерских игара или видео-игрица које ометају свакодневни живот особе. Зависност од видео игара може се испољавати као компулзивна игрица, укључујући друштвену изолацију, промјене расположења, умањену имагинацију и хипер-фокус на достигнућа у игри, а искључујући друге догађаје у животу. Свјетска здравствена организација признаје зависност од видео-игара као болест. Поједина истраживања су повезала насилне видео игре са повећаним агресивним понашањем. Симптоми зависности од компјутерских игара су:

- Добро расположење или еуфорија за компјутером,
- Индивидуа не жели да се одвоји од посла или игре на компјутеру,
- Раздражљивост при принудном одвајању од компјутера,
- Неспособност планирања завршетка рада или игре на компјутеру,
- Трошење велике количине новца на куповину додатних компјутерских компоненти и програма,
- Заборављање обавеза у кући, на послу, у школи и договорених састанака током рада или играња на компјутеру,
- Немарност према здрављу, хигијеном и сном у корист провођења више времена за рачунаром,
- Индивидуа често једе за рачунаром,
- Разговор на тему компјутера, игара.

Зависност од друштвених мрежа је психичко стање узроковано прекомјерном употребом друштвених мрежа. Мишљење стручњака широм света, сматрају да овај облик зависности има све више значаја, како по распрострањености, тако и у свијести шире јавности као потенцијално опасно стање са многим сличностима са познатим и описаним поремећајима и има шансе да постане „епидемија XXI вијека“. Стручњаци у области поремећаја недостатка пажње и хиперактивности су сагласни да се ненамјерна посљедица друштвених мрежа код неких људи испољила у виду психолошких проблема у развоју у периоду дјетињства и/или адолесценције. Ово је посебно изражено код дјеце која имају предиспозицију за поремећај недостатка пажње.

Активност 2:

Ученике подијелити у 4 групе и свакој дати по један сценарио и задатке за рад (питања су иста за све групе, само се за 4. групу разликује дјелимично друго питање).

Сценарио 1:

Алекса је за 16. рођендан од пријатеља добио 16 гребалица са честитком у којој му желе срећан рођендан, а гребалице имају симболичну вриједност, јер свака носи могућност да освоји одређени износ. Након што је огребао све срећке, разочаран, јер ништа није добио, Алекса се пожалио мами која му је обећала купити другу срећку. „Можда ћеш други пут имати више среће“, рекла му је мама.

Сценарио 2:

Филип и Ленка су у вези двије године. Ленка приговара Филипу да троши много новца на клађење, а Филип то правда повременим добицима. Ленка тврди да сви претходни добици не могу покрити укупан улог који је Филип направио. Филип љутито одговара да клађење чини утакмице узбудљивијим и да је то кључни разлог зашто се клади.

Сценарио 3:

Дејан има 14 година и иде у девети разред основне школе. Просјечан је ђак. Већ неко вријеме не тренира више кошарку, пошто је управа клуба ријешила да повиси мјесечне чланарине. Повремено се виђа са друговима, међутим, временом и њих почиње да избјегава, осим што се понекад виде на баскету. Углавном не иде на њихове журке и избјегава да увече сједи са њима у крају. Вечери углавном проводи играјући игрице до касно ноћу. Пријеподне спава или једва одлази у школу. У школи има све више изостанака. Родитељи немају времена да оду до школе, тако да лажним оправдањима успијева све да покрије. Са родитељима углавном не разговара, осим када они траже од њега да завршава своје обавезе у кући, а тада их или ућуткава или се бреча на њих.

Ученици имају задатак да одговоре на сљедећа питања:

- Идентификујте проблеме у причи!
- Које су потенцијалне посљедице такве ситуације?
- Које су алтернативе?
- Одредите о којој се форми зависности ради!
- Закључак: Да се у причи ради о вашим пријатељима, шта бисте урадили да им помогнете?

Сценарио 4:

Ана је ученик првог разреда средње школе. На друштвеним мрежама је упознала момка у кога се заљубила, иако га никада није упознала. Свакодневно сате и сате проводи у дописивању са њим и разговору. Потпуно је занемарила школске и друге обавезе, што се одразило на њен успјех у школи и однос са родитељима. Они не знају шта је узрок томе. Не жели да разговара са њима, јер јој дечко са којим се дописује тражи да никоме не говори о њему. Ситуација се стално погоршава. Тренутно има негативне оцјене из десет предмета, повремено чак не оде у школу, јер до касно у ноћ проводи вријеме на друштвеним мрежама, па ујутру не може да устане и оде у школу, а родитељи већ буду на послу. Након три мјесеца дописивања спрема се да се упозна са дечком уживо. Он тражи да дође код њега у стан и да се тамо упознају.

Ученици имају задатак да одговоре на сљедећа питања:

- Идентификујте проблеме у причи!
- Које су потенцијалне посљедице/опасности такве ситуације?
- Које су алтернативе?
- Одредите о којој се форми зависности ради!
- Закључак: Да се у причи ради о вашим пријатељима, шта бисте урадили да им помогнете?

По завршетку рада група, слиједи дискусија на нивоу одјељења.

Уколико група која анализира 4. сценарио не уочи да постоји опасност да се иза профила особе на друштвеној мрежи може крити и нека старија особа, педофил и сл., навести их у дискусији да то уче.

Завршна активност:

На табли истаћи скалу зависности:

није још увијек развијена зависност	повремена склоност	озбиљна зависност	штетна зависност	патолошка зависност
-------------------------------------	--------------------	-------------------	------------------	---------------------

Ученици имају задатак да за сваки лик, из сваког сценарија одреде ниво зависности. Још једном ученицима истаћи важност разумијевања проблема зависности савременог доба и колико је важно да је свако од њих не развије.

9 РАЗРЕД

Посебни циљеви:

- Развијање очувања породичне традиције и вриједности.
- Формирање физички и психички здраве младе личности.
- Успостављање емпатије према ближњим, према старијим и слабим.

Извод из Наставног програма за васпитни рад у одјељењској заједници

Област - Здрави животни стилови

Тема	Оквирни број часова	Садржаји програма
Популациона политика (породица и брак)	6	<ul style="list-style-type: none"> ► Улога породице и здраво родитељство. ► Брак и породичне вриједности (здрави темељи заједнице). - Циклуси у развоју породице. <ul style="list-style-type: none"> • „Осамостаљивање и сукоб генерација“. • Традиционална и модерна породица. ► Заштита физичког и менталног здравља.
Животне вјештине и вриједности	4	<ul style="list-style-type: none"> ► Темељне животне вјештине: <ul style="list-style-type: none"> • Управљање емоцијама • Комуникација • Изградња односа • Друштвена одговорност • Критичко мишљење. ► Индикатори/показатељи развијености животних вјештина (препознавање и самопроцјена). ► Моје вриједности и врлине (животни циљеви). ► Моји избори и одлуке (дебата, заузимање и брањење личног става, уз поштовање слободе говора).

Ученик ће моћи да:

- препозна појам здраво родитељство;
- препозна важност личног примјера у процесу васпитања;
- препозна изазове са којима се сусреће савремена породица;
- наводи како и на које начине треба да чувамо физичко и ментално здравље, да схвати значај очувања физичког и менталног здравља у развоју личности;
- схвати значај и улогу брака у очувању здравих темеља заједнице;
- схвати значај и улогу породице у развоју личности;
- разумије појам ментално здравље и прави разлику између физичког и менталног здравља, те уочи повезаност међу њима;
- дефинише и препознају темељне породичне вриједности;
- развија поштовање према старијима; научи да своје потребе и ставове у комуникацији са одраслима исказује на прихватљив начин.

Тема из НПП-а	Број часова	Радионице
Популациона политика	6	<ul style="list-style-type: none"> ► Радионица: Породица и брак (традиционална и савремена породица) ► Радионица: Заштита физичког и менталног здравља ► Радионица: Улога породице и здраво родитељство ► Радионица: Брак и породичне вриједности (здрави темељи заједнице), Циклуси у развоју породице ► Радионица: Осамостаљивање и сукоб генерација
Животне вјештине и вриједности	5	<ul style="list-style-type: none"> ► Радионица: Управљање емоцијама и комуникација ► Радионица: Показатељи развијености животних вјештина ► Радионица: Амбасадори добре воље ► Радионица: Моји избори и одлуке (вјештина самосталног доношења одлука) ► Радионица: Сазнао/ла сам ► Радионица: Школски ходници – кад нисам на часу

Радионица:

ТРАДИЦИОНАЛАНА И САВРЕМЕНА ПОРОДИЦА

- **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:
 - изврши критички осврт на традиционалну и модерну породицу са више аспеката (вјерског, грађанског...),
 - успјешно дебатује на тему породичних вриједности, предности и недостатака традиционалне и савремене породице.
- **Средства/материјал за рад:** Хамер папир, маркери.
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Разговор са ученицима започети значењем појмова традиционално и модерно. Подстаћи ученике, да користећи „олују“ идеја наведу што више појмова, који их асоцирају на традиционално и модерно. Већину одговора записати на табли или хамер папиру. Дати им затим задатак да дефинишу традиционалну и модерну, савремену породицу. Уз дискусију и ученичка образложења упознати ученике са неким опште прихваћеним образложењима традиционалне и савремене породице (видјети прилог).

Главне активности:

Наставник ученике дијели у три групе и организује дебату.

- **Група 1:** Традиционална породица је најбоља породица (заступа став).
- **Група 2:** Модерна (савремена) породица је најбоља породица (заступа став).
- **Група 3:** Судије.

Ученицима објаснити правила дебатована (видјети прилог или осмислити сопствена правила), те истаћи да треба да буде засновано на јасним аргументима.

Након што обе групе изнесу своје аргументе, чланови групе 3 постављају питања, као и наставник како би подстакао дискусију што више. По завршетку дебате сваки члан групе 3 даје своје мишљење о изнесеним аргументима група, те додјељује 1 бод тиму за који сматра да је изнио „јаче“ аргументе. Група која добије већи број бодова је побједник дебате.

Наставник може осмислити „награду“ за побједничку екипу.

Завршна активност:

Извршити осврт на изнесене аргументе и извести заједничке закључке на нивоу одјељења.

На крају, са ученицима разговарати о томе како су се осјећали током часа и шта је оставило највећи утисак на њих.

Прилози за час:

Традиционална и савремена породица

Традиционална породица:

Традиционалане вриједности породице су бројне. Прво и основно, треба узети у обзир да је породица стуб цијелога друштва. Традиционална породица има велику улогу. Постојале су породице од угледа. Углед је био једна од битнијих ствари. Породице су биле велике, имале су велики број чланова (проширена породица са више дјеце, живљење више генерација под истим кровом). Баш ти чланови, родбина, били су на окупу, као једно. Родбинске везе су биле јаке. Међусобно поштовање се гајило међу члановима. Знало се ко је за шта задужен:

- Отац је био глава породице. Он је био најважнији и најдебљи стуб породице. Заштита и протекција. Изграђивао је углед у друштву, привређивао. Подучавао дјецу и учио их и усмјеравао на прави пут. Отац је био неограничен господар и апсолутни ауторитет у породици.
- Мајка је била срце породице. Њена дужност је била обављати кућне послове: спремала је, кувала, прала. Поред свих тих послова, она је учила дјецу вјери. Показивала им је, својим личним примјером, како вјерник треба да се понаша.

Такође, и породични занат се преносио са кољена на кољено, као што се преносила и традиција. Темељни критеријум за одређивање традиције је трајност, односно, међугенерациско преношење искуства које не укључује само материјалне објекте и друштвене институције, већ и системе вјеровања.

Савремена породица:

Савремена породица је, углавном, усвојила савремен научни поглед на свијет, отворена је према друштву, њени чланови су веома активни у друштвеном животу и настоје да ускладе личне интересе са заједничким. Заснивање брачне заједнице врши се на бази узајамне љубави, тежње за продужетком врсте, васпитавањем дјеце и остваривањем личне среће. Карактеристике ове породице су: познавање савремене друштвене стварности, познавање циљева, задатака и принципа васпитања, настојање да се обезбиједе услови да се дијете развија према својим интересовањима, снагама и способностима. Савремена породица тежи да васпитава свестрано образовану и слободну личност; настоји да код своје дјеце развија позитивна карактерна својства; осигура усклађивање личних и друштвених интереса; тежи да оспособи младе за креативну дјелатност; ствара услове да се млади оспособе да у зрело доба понесу стваралачки динамизам, вјеру у сопствене снаге, вјеру у људе и живот.

Основни вид савремене породице јесте радничко-службеничка породица. Али ни она не представља потпуно уједначен тип породице, јер разлике у њој могу бити осјетне, зависно од степена привредног развитка региона у којем породица живи, величине града, као и других фактора – висине прихода

породице, степена квалификације запослених чланова, степена културе и образовања, да ли су оба супружника запослена, итд.

Закључење брака представља ствар самих брачних другова који се упознају прије уласка у брак. Карактеристично је за савремену породицу да се ступање у брак све више одлаже. То је отежано чињеницом да млади све касније постижу економску самосталност. Постепено се мијења однос друштва према појави предбрачних веза и предбрачног живота, те се тиме омогућава успешније бирање брачног друга. Жена постаје све више слободна, равноправни стваралац, друг и пријатељ.

Важна одлика савремене породице је да се у њој његује топла породична атмосфера са чврстим емоционалним везама између родитеља и дјеце. У овој породици, за разлику од патријархалне, дијете је главни члан коме се посвећује максимална пажња, па је готово читав породични живот подређен њему. Полази се од тога да је, у периоду дјетињства, дјетету потребно пружити што више љубави, јер се то касније одражава на његов живот у зрелом периоду, на његову интеракцију са окружењем, отвореност према другима, на љубав и разумевање за другог. Задовољавањем дјететове потребе за љубављу и њежношћу, развија се касније осјећање сигурности, безбиједности, прихваћености и припадности друштву. Из ових осјећања развија се осјећање сопствене личности.

Понашање родитеља дјецу служи као модел, коме она теже да се приближе или да се њиме поистовјете. Због тога је међусобно уважавање, узајамна помоћ и љубав између супружника, те родитеља и дјеце, што је карактеристично за већину савремених породица, важан подстицајни примјер за младо биће.

Правила дебатована:

1. Дебата је формализована расправа у којој афирмацијска екипа брани (заступа), а негацијска екипа оспорава (побија) унапријед задату тезу.
2. Свака се екипа састоји од 4 члана.
3. Сваки члан екипе има јасно дефинисану улогу, у зависности од говорничке позиције.
4. Први говорници у екипама могу говорити највише 5, док други и трећи говорници говоре највише 3 минута.
5. Унакрсно испитивање траје 3 минуте.
6. Свака екипа има право на укупно 3 минута за договарања (познато као и вријеме за размишљање). Вријеме за размишљање не може се користити током говора или унакрсног испитивања. Осим ових ограничења екипе користе вријеме за договарање како им одговара.
7. Особа која мјери вријеме (задужени ученик или наставник) да се учесници дебате придржавају временских ограничења. Његова је улога да током дебате говорницима показује колико им је времена још преостало, за то користећи унапријед договорене знакове.
8. Говорници говоре стојећи.
9. О побједнику дебате одлучују судије. Дебату суди непаран број судија, а побјеђује екипа која је добила више гласова судија.
10. Судије одлучују о побједнику искључиво на основу показаног квалитета дебатована. Лично увјерење судија о тези не смије притом играти никакву улогу. Судије треба усмено да образложе своју одлуку, како би помагали екипама да уче на основу својих властитих излагања. Евалуација мора бити неутрална и конструктивна.
11. Током дебате нису допуштене никакве упадице или коментари. Дебатанти се морају понашати пристојно, уважавајући компоненте и суздржавајући се од понашања која у себи имају ноту агресивности.

ЗАШТИТА ФИЗИЧКОГ И МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

- **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:
 - разумије појам ментално здравље и направи разлику између физичког и менталног здравља, те уочи повезаност међу њима,
 - наведе како и на које начине треба да чувамо физичко и ментално здравље,
 - схвати значај очувања физичког и менталног здравља у развоју личности.
- **Средства/материјал за рад:** Хамер папир, маркери, радни лист „Шта „бити здрав“ значи за вас?“, папир, оловка.
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Наставник сваком ученику подијели радни лист „Упитник: Шта „бити здрав“ значи за вас?“ (видјети прилог), који садржи велики број тврдњи или чињеница које, по општеприхваћеном мишљењу, утичу на здравље. Истиче да се са сваком од ових тврдњи неко може сложити у већој или мањој мјери, или сматрати да уопште не утиче на здравље. За попуњавање упитника наставник даје сљедећа упутства: „У колони 1 знаком ☒ обиљежите сваку тврдњу која је по вашем мишљењу битна за здравље. Затим, у колони 2 издвојите оних шест, за које мислите да су најзначајније, а у колони 3 да те најзначајније тврдње оцијените оцјенама од 1 – најмање значајна, до 6 – за ону која је по вашем мишљењу најзначајнија“.

Након што сви ураде селекцију и рангирање, наставник исписује вриједности на табели која је претходно написана на табли или хамеру, те сабира која је изјава добила највећи број поена, тј. како одјељење „види“ или доживљава здравље.

Главне активности:

Наставник подсјећа да здравље није само медицински феномен, да је више од „не бити болестан“ и да има бројне димензије. Затим ученике упознаје са димензијама здравља, издваја и записује 5 издвојених димензија здравља (погледати табелу: Димензије здравља).



Ученици дефинишу, за сваку тврдњу (од оних 6 које је одјељење у претходној активности „прогласило“ најзначајнијим за здравље), којој димензији припада која од тих тврдњи и уписују њен број у колону табеле „Димензије здравља“ (уписује се онај број под којим је тврдња наведена у упитнику: „Шта „бити здрав“ значи за вас?“).

Претпоставка је да ће се издвојити физичко здравље као димензија коју су ученици највише бирали. Ученицима треба истаћи да су и друге димензије подједнако важне, те да се посебна пажња треба посветити менталном здрављу. Затим наставник ученицима поставља питање: Шта је то ментално здравље?, те на табли исписује: МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ ЈЕ ВАЖНО!

Истаћи да је ментално здравље начин на који људи мисле, осјећају и сусрећу се са животним ситуацијама. Оно утиче на начин којим се људи суочавају са свакодневним стресом, како се односе једни према другима и како доносе одлуке. Сви аспекти наших живота су под утицајем менталног здравља. Ментално здравље утиче на начин којим особе сагледавају себе, своје животе, те друге и њихове животне ситуације. Оно је важно у свакој фази животног циклуса. Као и одрасли, и дјеца и адолесценти могу имати поремећаје менталног здравља који утичу на начин како млади мисле, осјећају или се понашају.

Из године у годину све је већи број младих који имају психолошке проблеме или манифестују одређене, за овај узраст, специфичне облике понашања. Најчешће су различите тешкоће адолесцентног процеса, концентрисане око формирања стабилног и дефинитивног идентитета, а од психопатолошких манифестација су депресивна стања (укључујући самоубилаштво) и поремећаји понашања, укључујући злоупотребу психоактивних супстанци и делинквентно понашање. Уколико се ментални поремећаји не препознају, не схвате озбиљно и уколико се појединцу не укаже помоћ, могу довести до појаве школског неуспјеха, породичних сукоба, злоупотребе супстанци, насиља, па чак и самоубиства. Нетретирани поремећаји менталног здравља су отежавајући фактор у функционисању породица, друштва и здравственог система у цјелини.

Ученике упознати и са знаковима који указују на проблеме у менталном здрављу.

Проблеме са осјећањима:

- Тужан/а или безнадежан без разлога, и ова осјећања не пролазе.
- Врло љут током већине времена, плаче превише или претјерано реагује на уобичајне ситуације.
- Осјећа се бескорисно или криво врло често.
- Често забринут или нервозан.
- Тешко налази начине да искаже туговање за губитком неке особе (губитак може бити смрт, али и исељење, одлазак, растава брака родитеља, болест).
- Изражено страховит или показује безразложне страхове.
- Константно забринут око соматских или физичких проблема или физичког изгледа.
- Страхује да му је ум контролисан или да је ван контроле.

Дијете или адолесцент показује значајне промјене као што су:

- Изненадно слабљење школског успјеха.
- Губитак интереса у стварима у којима је раније уживао.
- Изненадне промјене и проблеми током спавања и храњења.
- Избјегавање пријатеља или породице, те потреба да већи дио времена буде сам.
- Претјерано сањарење и незавршавање обавеза.
- Осјећање да је живот тежак.
- Чује гласове које не може да објасни и које други не чују.
- Постојање суицидних мисли.

Дијете или адолесцент има:

- Слабу концентрацију или је неспособан да јасно искаже своје мисли.
- Неспособност да сједи мирно или фокусира пажњу.
- Страхује да ће бити повријеђен, ударен или прозиван од стране других.
- Потреба да пере, чисти ствари или изводи неке радње стотинама пута током дана у циљу избјегавања непостојеће опасности или напетости.

- Присуство бујице идеја које је немогуће пратити.
- Сталне ноћне море.

Дјеца или млади се понашају на начин да узрокују проблеме, као што су:

- Употреба алкохола или других дрога.
- Преједање уз могуће, касније, повраћање или кориштење лаксатива у циљу спречавања добијања на тежини.
- Претјерано држање дијета или опсесивно вјежбање.
- Нарушавање правила понашања, непоштовање других и њихових права.
- Подметање пожара.
- Излагање себе или других опасним ситуацијама.
- Убијање животиња.

Завршна активност:

Наставник ученицима дијели папир на којем треба да наведу одговоре на питање: „Шта би учинио да побољшаш своје физичко и ментално здравље?“

По потреби наставник указује ученицима на могуће начине заштите менталног здравља:

- Јачање својих способности – знање, вјештине, хоби, чување свог тијела, јер „у здравом тијелу је здрав дух“,
- Развијање самосталност, али и одговорности (доношење самосталних одлука уз сопствену одговорност),
- Развијање механизма за рјешавање проблема и суочавање са проблемом, умјесто бјежање или негирање,
- Бављење активностима које су корисне и које испуњавају појединца задовољством, јачање својих снага,
- Информисање о свему што је важно за живот, а односи се на факторе који узрокују проблеме менталног здравља.

Затим слиједи презентовање ученичких одговора (добровољаца), те краћа дискусија. Наставник завршава радионицу реченицом која представља доста дуго дефиницију здравља Свјетске здравствене организације: „ЗДРАВЉЕ ЈЕ СТАЊЕ ПОТПУНОГ ФИЗИЧКОГ, ПСИХИЧКОГ И СОЦИЈАЛНОГ БЛАГОСТАЊА, А НЕ САМО ОДСУСТВО БОЛЕСТИ И НЕСПОСОБНОСТИ“.

Прилози за час:

Упитник: Шта „бити здрав“ значи за вас?

РБ	Тврдња	Колона 1	Колона 2	Колона 3
1.	Задовољство да се буде са породицом.			
2.	Доживјети старост.			
3.	Осјећати се срећним највећи дио времена.			
4.	Имати посао.			
5.	Врло ријетко узимати лијекове.			

РБ	Тврдња	Колона 1	Колона 2	Колона 3
6.	Имати идеалну тежину за своју висину.			
7.	Редовно вјежбати, рекреирати се.			
8.	Имати унутрашњи мир.			
9.	Не пушити.			
10.	Немати било коју озбиљну болест, изузев назеба или мањих стомачних проблема			
11.	Не преувеличавати проблеме – процјењивати ситуацију реалистички.			
12.	Бити способан да се адаптираш на велике промјене у животу – промјена школе, града у коме живиш и сл.			
13.	Не пити уопште или бити веома умјерен у томе.			
14.	Уживати у учењу, послу.			
15.	Осјећати да сви дијелови тијела „раде добро“.			
16.	Хранити се правилно.			
17.	Имати добре пријатеље и његовати добре односе са људима.			

Табела: Димензије здравља

Димензија	Број тврдње
Физичко здравље	
Ментално здравље	
Социјално здравље	
Емоционално здравље	
Духовно здравље	

УЛОГА ПОРОДИЦЕ И ЗДРАВО РОДИТЕЉСТВО

- ▶ **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:
 - схвати значај и улогу породице у развоју личности,
 - разумије појам здраво родитељство,
 - разумије важност личног примјера у процесу васпитања,
 - разумије да је успјешно дијете резултат здравог родитељства.
- ▶ **Средства/материјал за рад:** Папир, оловка, фломастери.
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Наставник истиче ученицима да је емоционална клима у којој се одвија развој људског бића од одлучујуће важности за образовање личности и њено психичко здравље. Породица је основна ћелија друштва у којој особа проводи највише времена. Због тога породица има и најважнију улогу у изградњи личности. Затим ученицима наводи неколико познатих изрека о породици, те подстиче ученике да и они наведу неку коју знају.

- „Ништа није битније за дијете него мјесто које може назвати домом“ (*Бренда Доналд*).
- „Породица у хармонији ће напредовати у свему“ (*кинеска пословица*).
- „Крви није вода“ (*народна пословица*).
- „Јабука не пада далеко од стабла“ - какав отац, такав син (*народна изрека*).
- „Неред у друштву је резултат нереда у породици“ (*Елизабет Ен Ситон*).
- „Да би разумио љубав својих родитеља, мораш одгојити своју дјецу“ (*кинеска пословица*).

Главне активности:

Наставник ученицима поставља питање: *Које су то основне карактеристике породице из које човјек излази са осмијехом и радо се у њу враћа?*

Ученици наводе своје ставове, а наставник пружа подршку и записује њихове одговоре на табли или хамер папиру. За ову активност наставник може користити и ставове дате у прилогу. Наводи да се често сусрећемо са терминима здрава породица и здраво родитељство. Питати ученике:

- Каква је то здрава породица? Какво је то здраво родитељство?
- Како изградити здраву породицу?

Након што ученици дају своје одговоре, наставник резимира њихове одговоре и наводи:

Здрава породица је окружење у коме увијек постоји љубав, топлина, правичност, склад, срећа, радост, разумијевање, поштовање... Заправо, сви тежимо да изградимо здраву породицу, како би дјеца израсла у стабилне и успјешне личности.

Истаћи да свака породица има своје специфичности и посебне односе међу члановима. Упознати ученике са неким од битних фактора за изградњу породичних односа (видјети прилог). Посебно нагласити важност комуникације, однос према дјечи, породичне ритуале, те друштвене и моралне одговорности.

Вјежба: „Ја као родитељ“

Ученици треба да замисле себе у улози родитеља, па на основу истакнутих карактеристика породице, особина које означавају здраву породицу, те фактора битних за изградњу породичних односа, представе ријечима и цртежима своју породицу, а себе као родитеља. Треба да осмисле и на плакату напишу „Слоган моје породице“. Након ученичког рада слиједи презентација појединих радова ученика.

Завршна активност:

Наставник позива ученике да дају коментаре на реализовану активност, уз навођење процјене и мишљења колико је тешко бити родитељ.

Прилози за час:

Основне карактеристике породице:

- Породична клима је позитивна.
- Родитељи, љубављу стварају љубав.
- У породици је сваки члан вриједан и у потпуности прихваћен.
- Сваком члану породице допуштено је да се понаша на свој начин, у својој улози.
- Чланови породице брижни су једни према другима.
- Процес комуникације је здрав, отворен и директан.
- Дјеца се васпитавају на такав начин да могу да сазријевају и постају самосталнија.
- Чланови породице уживају да буду заједно и имају осјећај одговорности једни за друге.
- Чланови породице могу да се смију заједно и заједнички уживају у животу.
- Чланови породице могу да подијеле своје наде, снове, страхове и интересовања једни са другима.
- У функционалним породицама постоји здрав ниво блискости.

Неки од фактора изградње добрих породичних односа:

Важност комуникације

Комуникација између родитеља и дјеце би требало да буде приоритет сваке породице. Веома је важно да се пронађе вријеме за разговор, током кога се разговара о дневним и седмичним активностима, те размјењују осјећања. То је вријеме у коме чланови породице стварно слушају једни друге. Поштовање приватности дјеце је од изузетне важности, нарочито онда када, током пубертета, почну да исказују независност, јер у том периоду могу имати проблеме које не желе да открију браћи и сестрама. Родитељи би требало да буду у могућности да индивидуално разговарају са сваким дјететом, без присуства друге дјеце.

Породични састанак

Неке породице имају договорено вријеме за породичне састанке. Када су сви присутни, разговара се о породичним проблемима, односима унутар породице, плановима... Ово је прилика да сваки члан учествује и буде саслушан.

Однос према дјечи

Свако дијете има свој темперамент, своје гледиште и интеракцију са свијетом око себе. Родитељи једнако воле своју дјецу, али, наравно, имају различите врсте односа са сваким од њих. Потребно је индивидуализовати однос родитеља са сваким дјететом. Тиме се јачају личне снаге и таленти сваког дјетета.

Породични ритуали

Родитељи и дјеца треба да имају устаљене, свакодневне ритуале. Да ли вријеме које родитељи проводе са дјецом доприноси добрим међусобним односима? Већи дио заједничког времена треба бити забаван, опуштен, смислен и колико је то највише могуће, без сукоба и несугласица.

Родитељи треба да воде рачуна о властитим потребама.

Родитељи треба да воде здрав живот, да одвоје вријеме за ствари у којима уживају, јер ће дјеца бити задовољнија ако су емоционалне потребе родитеља задовољене. Дјеца су најсрећнија ако расту уз родитеље који су у складном односу.

Родитељи треба да преузму моралне и друштвене одговорности у животу.

Родитељи су најважнији узор за своје дијете. Систем вриједности треба да покажу кроз дјела и ријечи, јер дјеца уче од родитеља, највише по моделу. Родитељи треба да буду добар узор.

БРАК И ПОРОДИЧНЕ ВРИЈЕДНОСТИ (здрави темељи заједнице)

- **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:
 - схвати значај и улогу брака у очувању здравих темеља заједнице,
 - дефинише и препозна темељне породичне вриједности.
- **Средства/материјал за рад:** Папири, оловке, упитник: *Моји ставови о породици и браку.*
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Наставник упознаје ученике са социолошким дефинисањем разлика између брака и породице. Породица се сматра групом, а брак се представља као дијадни однос. Поред тога што брак претпоставља однос двије особе и регулише њихову сексуалност и репродукцију, брак је и друштвени однос. Породица и брак су појаве које се прожимају, али то никако не значи да су исте или да једна другу подразумевају. Поред тога, наставник ученицима истиче да су се породичне вриједности мијењале уз промјене у друштвеним системима, али да су љубав, пожртвовање, толеранција, подршка и разумијевање породичне вриједности које омогућавају да породица успјешно функционише као група, али и да то омогући и својим члановима.

Наставник подстиче ученике да изнесу своје мишљење на питање: **Шта је брак?** - те да наведу неке од породичних вриједности.

Главне активности:

Наставник ученицима дијели упитник: *Моји ставови о породици и браку.* Након што ученици заврше са радом, извршити анализу сваког питања појединачно и процијенити ставове ученика о породици, браку и породичним вриједностима. Затим, ученике подијелити у мање групе, по могућности по претходно израженим сличним ставовима. Ученици имају задатак да саставе своје листе породичних вриједности.

Завршна активност:

Презентација групног рада ученика и заједничка анализа, уз истицање вриједности које се најчешће појављују на ученичким листама.

Прилози за час:

Упитник: Моји ставови о породици и браку

Тврдња

1. Породица је најважнија ствар у животу сваког појединца.

- а) слажем се
- б) углавном се слажем
- в) нисам сигуран
- г) углавном се не слажем
- д) не слажем се

Тврдња

2. Породица је мјесто сигурног одрастања.

- а) слажем се
- б) углавном се слажем
- в) нисам сигуран
- г) углавном се не слажем
- д) не слажем се

3. Породица ми омогућава да развијам личне потенцијале.

- а) слажем се
- б) углавном се слажем
- в) нисам сигуран
- г) углавном се не слажем
- д) не слажем се

4. Слога и јединство породице треба увијек да буду изнад интереса и потреба појединачног члана.

- а) слажем се
- б) углавном се слажем
- в) нисам сигуран
- г) углавном се не слажем
- д) не слажем се

Да ли планираш да се у будућности удаш/ожениш?

ДА НЕ

Ако је одговор НЕ, наведи образложење?

Ако је одговор ДА, одговараш на сљедеће питање:

Разлози за удају/женидбу су (заокружи два разлога који су за тебе најважнији):

- а) љубав према будућем партнеру,
- б) родитељство,
- в) финансијска (материјална) сигурност,
- г) жеља да не проведеш живот сам,
- д) подстицање родитеља на тај чин,
- ђ) бијег од тренуних проблема.

ЦИКЛУСИ У РАЗВОЈУ ПОРОДИЦЕ

- ▶ **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:
 - разумије промјене у вршењу васпитне функције породице,
 - боље разумије породично-брачне односе.
- ▶ **Средства/материјал за рад:** Папири, оловке, сличице: Фазе у циклусима развоја породице.
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Ученицима дати задатак да прокоментаришу став пјесника Халила Џубрана.

*„Волите се, али не намичите оков љубави,
Нек она радије буде море што се таласа,
Међу обалама наших душа.
Дајте своја срца, али не једно другом у власништво.
И будите заједно, али не одвећ близу:
јер, и стубови у храму раздвојени стоје,
а храст и чемпрес не расту једно другом у сјенци...“*

Главне активности:

Активност 1:

Наставник ученицима чита исказ једне ученице:

„Моји односи са родитељима постали су драматични. Родитељи се према мени понашају, као према малом дјетету. Стално ме коптролишу. Немају разумијевања и спремности на отворен разговор и договор. Ја сматрам да могу сама одлучивати о свом понашању“.

Слиједи краћа дискусија. Могуће питања су:

- Да ли сте некада помислили или изговорили овакву или сличну реченицу?
- Да ли сматрате да вас родитељи не разумију?
- Да ли се према вама понашају као да сте на почетку основне школе?
- Због чега се то дешава?
- Да ли мислите да је лако бити родитељ?
- Да ли родитељи мијењају васпитни стил према вама током одрастања?

Активност 2:

Наставник истиче, да је уобичајено да се, како се развијају дјеца као личности, мијењају и функција и васпитни стил породице. Живот породице се током времена одвија кроз специфичне фазе развоја, које се зову животни циклуси у развоју породице. Сваки циклус развоја има своје задатке и изазове које породица треба да ријеша и задовољи, како би функционално прешла у наредну фазу животног циклуса. Ти задаци и изазови се могу назвати и развојне кризе.

Колико очекујемо да родитељи разумију процесе развоја и промјена код своје дјеце, тако и дјеца треба да имају разумијевања за своје родитеље, те да се труде да заједнички, као породица превазиђу могуће кризе, несугласице и неразумијевање потреба сваког члана у породици.

Сваки прелазак на наредну фазу развоја породице Захтјева одређене промјене, прилагођавање организације у зависности од потреба сваког члана породице посебно. Формулишу се нови приоритети, стварају нови обрасци понашања, а све то у циљу постизања поновне стабилности породице.

Када породица зна у ком се животном циклусу налази, то јој нуди могућност да се свјесно ухвати у коштац са проблемима који се јављају, адекватније и лакше превазиђу изазове и кризе, а самим тим и да квалитетније живи. Потом упознати ученике са циклусима у развоју породице.

Циклуси у развоју породице:

1. Породица која се формира (супружници живе у браку мање од пет година и немају дјеце).
2. Породица са малом дјецом (узраст најстаријег дјетета је до 3 године).
3. Породица у којој су дјеца предшколског узраста (најстарије дијете је старо од 3 до 6 година).
4. Породица са дјецом школског узраста (најстарије дијете је старо између 6 и 13 година).
5. Породица са дјецом адолесцентима (најстарије дијете је старо од 13 до 21 године).
6. Породица из које дјеца одлазе - која „отпрема“ дјецу у живот (овај стадијум траје од оног момента када родитељски дом напусти једно дијете, па све до оног момента док породицу не напусти посљедње дијете).
7. Породица у којој су супружници зреле доби (од оног момента када у породици није остало ниједно дијете, па све до окончавања радне активности, пензије) – постродитељска породица.
8. Остарјела породица (од момента одласка супружника у пензију до смрти једног од њих).

(Прилагођено према Дјувал, Аљешин, 1967.)

Слиједи анализа приказаног циклуса у развоју породице. Са ученицима доћи до закључка који је то основни критериј за разграничење појединих фаза развоја породице (рађање и васпитање дјеце). Које фазе трају најкраће, а које најдуже? Потребно је подстаћи ученике да наведу разлоге.

Задатак за ученике – вјежба

Наставник ученике дијели у 8 група. Свака група извлачи сличицу из прилога која означава број фазе у циклусу развоја породице. Наставник групама дијели и краћи текст – објашњење одређене фазе. Групе ученика имају задатак да упознају, те представе фазу циклуса, користећи се цртежом, симболима и текстом. Након завршетка рада ученика, слиједи презентација група по фазама циклуса у развоју породице.

Завршна активност:

Краћа дискусија уз помоћ питања:

- Која фаза развоја је најизазовнија и најзахтјевнија за родитеље?
- Која је фаза најлакша за родитеље? Зашто?
- Која фаза је, по вама, најинтересантнија?

Час завршити разговором о специфичностима у односима родитеља и дјеце.

Прилози за час:

Фазе у циклусима развоја породице (слике)



Објашњења фаза у циклусу развоја породице:

1. Породица која се формира (супружници живе у браку мање од пет година и немају дјеце)

Заснивање партнерске релације, брака, је фаза која обухвата временски период од почетка заједничког живота партнера до рођења првог дјетета. У овој фази партнери успостављају структуру и правила свог односа који су основа наредних животних циклуса. Уче да живе у заједништву кроз изградњу њима својственог стила комуникације, организације и подјеле обавеза, одговорности, улога. Захтијева се уважавање потреба и приватности, постављањем граница како између себе, тако и наспрам породице поријекла, околине. Уколико партнери не успију да се прилагоде на заједништво, то може довести до кризе која се може разријешити разилажењем и разводом.

2. Породица са малом дјецом (узраст најстаријег дјетета је до 3. године).

Породица са малом дјецом је фаза која се може сматрати најзахтјевнијом. Траје од трудноће, па до дјететове 3-5 год. Добијањем нове улоге, улоге родитеља, од партнера се очекује задовољење захтјева које носи родитељство, а са друге стране одржање партнерске релације без мијешања са родитељским улогама, уз редефинисање граница наспрам породице поријекла које су такође

добиле нове улоге (бабе, деде). Незанемарљива је подјела задужења везана за подизање и васпитавање дјетета, као и задужења везана за домаћинство. Уз све треба избалансирати професионалне потребе, као и потребе за приватношћу, одмором и проводом. Лако је учљиво да је ова фаза под ризиком великог стреса, а уколико још и нису испуњени захтјеви претходне фазе, може доћи до рушења система. У овој фази статистички долази до највећег броја развода. Међутим, родитељство пружа прилику за оснаживање и личних и партнерских ресурса, што води квалитетнијим односима унутар породице.

3. Породица у којој су дјеца предшколског узраста (најстарије дијете је старо од 3-6 година).

Породица у којој су дјеца предшколског узраста је период од 3. до 5. године дјетета, па до поласка у школу. Партнери се учвршћују у својој улози родитеља одговарајући на све васпитне потребе дјетета и на његову социјализацију. На себе преузимају одговорност модела за идентификацију, како као засебне личности, тако и својим међусобним односом.

4. Породица са дјецом школског узраста (најстарије дијете је старо између 6 и 13 година),

Породица са дјецом школског узраста започиње дјететовим поласком у школу и траје до уласка у пубертет. И ова фаза животног циклуса је потенцијална кризна тачка. Родитељи и дијете су пред искушењем повратне информације коју добијају од стране свих који учествују у школском систему. Она се директно може тумачити као вредновање дјетета, па родитељи преиспитују свој васпитни утицај и удео у изградњи дјететове личности. Очекује се прилагођавање на захтјева спољашње средине и способност адаптације, и дјетета и родитеља на нове услове. Потешкоће које се могу јавити у вези школовања дјетета (проблеми у учењу, стицању радних навика и сл.) могу бити и маска неријешених партнерских и родитељских конфликта из претходних фаза.

5. Породица са дјецом адолесцентима (најстарије дијете је старо од 13 до 21 године).

Породица са адолесцентом је фаза од дјететовог уласка у пубертет и траје до његовог изласка из породице. Карактерише је потреба за реорганизацијом цијелог система, хијерархије, расподјеле моћи и улога, као и потреба за што пропустљивијим границама наспрам спољашњег свијета. Адолесценти уносе новине у породицу, изазивају њене вриједности, траже промјену, али и подршку и сигурност. Развојно растрзани између тежње за одрастањем, те дјечије потребе за родитељском заштитом и бригом, емотивни набој је оно што карактерише породичне односе. Неусклађеност родитељског и спољашњег система може бити извор проблема, развоја симптома, како код адолесцента, тако и код родитеља.

6. Породица из које дјеца одлазе - која „отпрема“ дјецу у живот (ова фаза траје од оног момента када родитељски дом напусти једно дијете, па све до оног момента док породицу не напусти посљедње дијете).

Породица из које одлазе дјеца је фаза животног циклуса када је најстарије дете напустило родитељски дом, а најмлађе се спрема да га напусти. Сви чланови се суочавају са одвајањем, што је извор стреса, чак и код оних породица које су лако прелазиле из фазе у фазу. Начин на који дјеца одлазе из породице поријекла је битан за њихово осамостаљивање и способност за будући независни живот, као и за однос са родитељима. Поступање са дјецом као са одраслим особама нови је квалитет односа.

7. Породица у којој су супружници зреле доби (од оног момента када у породици није остало ниједно дијете, па све до окончавања радне активности, пензије) - постродитељска породица.

Постродитељска породица је фаза у којој су сва дјеца напустила родитељски дом и у којој су партнери, као на почетку, окренути једно другом. Пред њима је захтјев за реорганизацијом заједничког живота, поновним прилагођавањем и преиспитивањем њихове блискости. Уколико су задаци претходних животних циклуса задовољени и ријешени, ова фаза може бити извор задовољства и могућности, али уколико нису, може довести до сукоба међу партнерима, удаљавања, разилажења.

8. Остарјела породица (од момента одласка супружника у пензију до смрти једног од њих).

Породица која стари је фаза која у себи носи неминовности као што су одлазак у пензију, економско питање егзистенције, болест, смрт једног партнера, тиме и изградњу другачијег односа са дјецом и обостраном потребом за адаптацијом на овакве околности. Квалитет ових односа зависи од претходних, па тако може доћи до дистанцирања, тешкоћа, сукоба, или пак до блиских односа са дјецом и унуцима те испуњеношћу овим улогама.

Радионица:

ОСАМОСТАЉИВАЊЕ И СУКОБ ГЕНЕРАЦИЈА

- **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:
 - развија поштовање према старијима,
 - научи да своје потребе и ставове у комуникацији са одраслима исказује на прихватљив начин,
 - боље разумије односе између младих и одраслих.
- **Средства/материјал за рад:** Папири, оловке, текст „Шта син мисли о свом оцу“, записи – Стари и млади.
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Наставник чита Запис Иве Андрића:

„Стари стално пате од две погрешне представе. Прво да је све око њих веће него што је некад било, немилосрдно, несавладиво и необухватно. Зиме су оштрије, раздаљине дуже и успон јачи. Друго, да је свет, напротив, постао ужи, да је на улицама и у возовима много више света, да се до свега тешко долази, да у рођеној кући човек нема где да остави стара писма и старе фотографије. Између те две крајности, обе подједнако нетачне, креће се човек стазом своје старости“.

Након краће дискусије о тексту и изношења мишљења, наставник позива ученике да изнесу своје искуство о примјерима „сукоба генерација“ те о проблемима осамостаљивања младих (о избору школе, пријатеља, хобија...)

Главне активности:

Прва вјежба:

Наставник чита текст „Шта син мисли о свом оцу“* (видјети прилог), те ученицима даје следеће задатке: Ученици на листу папира треба да напишу коментар о промјени синовљева односа према оцу. Затим да наведу исказе које најчешће (ученици или њихови вршњаци) упућују својој мајци или оцу у случају неких животних недоумица.

* **Напомена:** Наставник треба да модификује ову вјежбу уколико у одјељењу има дјеце без оца.

Друга вјежба:

Наставник ученицима чита текст - мудре мисли (записе) Иве Андрића, *Стари и млади* (видјети прилог). Ученици имају задатак да за сваку напишу основну поруку писца.

Трећа вјежба:

Наставник организује краћу дебату о сукобу генерација, те ученике дијели у три групе и даје им следеће задатке:

- Прва група „Стари“ - заступају ставове старијих људи,
- Друга група „Млади“ - заступају ставове младих људи,
- Трећа група „Водитељи“ - води расправу и изводи закључке о проблемима сукоба генерација, те могућностима ублажавања тог сукоба.

Завршна активност:

Наставник се враћа на текстове Иве Андрића.

Ученицима, кроз разговор, поставља следећа питања:

- Како се осјећате након одиграних улога?
- Да ли бисте сад коментарисали одломке нашег нобеловца?
- Колико сте спремни да помирите сукоб генерација у властитој породици?
- Колико је породица важна без обзира на повремена неразумијевања?

Прилози за час:

Шта син мисли о свом оцу?

- са 10. година: Мој отац зна све.
- са 15. година: Мој отац често гријешу у својим процјенама.
- са 17. година: Мога оца је прегазило вријеме.
- са 20. година: Мој „стари“ мало разумије.
- са 30. година: Неке ствари, изгледа, боље разумије мој „стари“ него ја.
- са 40. година: Можда треба да се посавјетујем са „старим“.
- са 45. година: Штета што је „стари“ умро. Мислио је, заиста, сјајно. Он би знао шта треба радити.
- са 50. година: Мој отац је био прави мудрац. Штета да сам га почео сувише касно разумијевати.

(Модификован извод мудрих и занимљивих мисли непознатог аутора)

Стари и млади – записи:

1. „Строгост старијих према младима не треба нарочито подстицати, јер старији су по самој природи ствари склони да оштро, до неправедности оштро, суде све што долази од новог нараштаја и да своја схватања сматрају заувек утврђеним и неприкосновеним, а своје друштвене положаје доживотним. Исто тако, ни безобзирности младих према старијима не треба давати охрабрења ни подршке, јер она се јавља природно и развија понекад толико да јој треба постављати разумне бране“.
2. „Студен, тама, ветар, оштри тонови, нагли покрети, или јарка светлост, нови погледи, смела мишљења и јаки изрази - то су непријатељи старости; они драже и збуњују остарео организам, они нас, кад остаримо, одбијају од свега што клија, ниче и расте око нас, због њих све теже подносимо младе људе и нове мисли око себе, и у исто време, све неподношљивији бивамо оним којима се жури и којима се живи“.

(И. Андрић)

Путокази — начин извођења вјежби

Прва вјежба:

Однос сина и оца мијења се од почетне фазе идеализовања оца (10 година) да би се у завршној фази осамостаљвања сина (17 - 20 година) јавила највећа критичност према оцу. У каснијем периоду, који карактерише сазријевање, јављају се и позитивнији ставови према оцу (30. година и даље).

Друга вјежба:

Могућа порука у вези са првим записом: “У свим односима, па тако и у међусобним односима старијих и младих особа, треба наћи одговарајућу мјеру”.

Радионица:

ТЕМЕЉНЕ ЖИВОТНЕ ВЈЕШТИНЕ (управљање емоцијама, комуникација, изградња односа, друштвена одговорност, критичко мишљење)

- ▶ **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:
 - Препозна пет темељних животних вјештина и зна како се оне могу развијати.
- ▶ **Средства/материјал за рад:**
 - Прилог 1: Материјал за теоријски увод о животним вјештинама
 - Прилог 2: Графикон за самопроцјену развијености животних вјештина
 - Прилог 3: Табела за самопроцјену „Да ли сам критички мислилац?”
 - Прилог 4: Чињеница или мишљење?
- ▶ **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Ученицима најавити тему часу. Питати их: Да ли знате шта су то животне вјештине? Након саопштавања ученичких одговора и дискусије, објаснити им појам животних вјештина, навести које су то кључне животне вјештине те зашто дјеца и млади треба да их развијају.

Главне активности:

Активност 1:

Графикон за самопроцјену

Ученицима подијелити радни лист: Графикон за самопроцјену развијености животних вјештина. Након што ураде свој лични графикон, разговарати о изгледу графикона и аргументима на основу којих су га формирали те како могу унаприједити сваку од наведених области.

Активност 2:

Да ли сам критички мислилац?

Ученицима подијелити табелу за самопроцјену. Након што попуне табелу, развити дискусију.

Завршна активност:

Реализовати вјежбу „Чињеница или мишљење”

Да би ученици били у стању критички размишљати неопходно је да знају уочити разлику између аргумента и чињенице. Чињеница је нешто што је истинито, и што се може доказати. Мишљење је нешто што је засновано на личним увјерењима и осјећањима.

Ученици попуњавају упитник. Анализирати одговоре и провјерити да ли ученици праве разлику између чињенице и мишљења.

Прилози за час:

Прилог 1: Материјал за теоријски увод о животним вјештинама

Појам **животне вјештине** се односи „на скуп психосоцијалних и међуљудских вјештина које промовишу ментално благостање појединца и осигуравају му могућност да води здрав и продуктиван живот. Животне вјештине развијају компетенције и стварна понашања појединца. Оне су резултат личних активности, активности усмјерених према другима, као и акција усмјерених ка промјени околине у којој живимо. Свјетска здравствена организација је дефинисала животне вјештине као „способности адаптивног и позитивног понашања које омогућавају појединцима да се дјелотворно носе са захтјевима и изазовима свакодневног живота”. Кључне животне вјештине су: управљање емоцијама, комуникација, изградња односа, друштвена одговорност и критичко мишљење.

- **Управљање емоцијама** - већина људи свакодневно доживљава поприличан распон стања и емоција (несвјесно) прихватајући да су емоције нешто над чим не можемо имати контролу, односно, само наша „нормална” реакција на оно што нам се догађа. Међутим, немогућност управљања властитим емоцијама чини нас марионетом догађаја (тј. личне интерпретације догађаја) и може довести до стања анксиозности, незадовољства, депресије, што се посљедично одражава и на наше здравље, као и на (не)квалитету наших односа. Научити управљати властитим емоцијама вјероватно је најважнија вјештина, не само за свакодневно функционисање на високом нивоу, него и непроцењив алат за сваку успјешну промјену у животу (како се носити са стресом, зависничким понашањем, љутњом, чак и губитком килограма). Способност управљања властитим емоцијама може веома побољшати нашу мотивацију, задовољство и личну продуктивност.
- **Комуникација** - процес размјене мисли, осјећања и порука који се нужно одвија кад год постоји интеракција (међуоднос, међудјеловање). Комуникација је дио обиљежја појединих народа или група људи, па је у међународним односима врло важно познавати културу и традицију саговорника да би се могло успјешно комуницирати. Због тога је комуникација темељ међуљудских односа. Нивои комуникације могу бити: породичне (комуникација између чланова породице), емотивне, рационалне, итд. Свака комуникација зависи од контекста комуницирања.
- **Изградња односа** - уважавање једни других, поштовање туђег мишљења, увјерења (била она иста или различита), као и третирање једни других на начин на који би и сами вољели бити третирани. Тешко је одржати дуготрајна пријатељства без одговорности, узајамног поштовања и повјерења. Такође, важно је да људи једни друге разумију, што подразумева да се понекад стављамо у њихову ситуацију покушавајући разумјети њихова увјерења, емоције, жеље и мишљења. Да бисмо то све урадили, требамо једни друге слушати.
- **Друштвена одговорност** - односи се на цјелокупно дјеловање појединаца, удружења и компанија на све односе који при том дјеловању успостављају. Лична одговорност према радном мјесту, послу, пријатељима, породици, окружењу, заједници у којој се живи, огледа се у начину живота појединаца. Друштвена одговорност је начин живота свих појединаца у заједници, грађана у једној држави. Условљена је активним учешћем свих страна, јер ако једна страна не даје свој допринос резултати постају невидљиви, а самим тим нестају и бенефити за све укључене стране.

- **Критичко мишљење** (рационално или логичко) - односи се на доношење одлука и расуђивање. Проналазак рационалног рјешења захтјева улагање више труда него што нам се то наизглед чини; потребно је имати довољно података, више различитих рјешења проблема и довољно времена за логичку обраду информација.

Зашто дјеца и млади требају животне вјештине?

Животне вјештине су кључни предуслов за младе људе, јер могу довести до одрживих и цијеложивотних промјена у понашању. Утврђено је да дјеца и млади када добију прилику да уче и развијају одређене вјештине у одговарајућем подстицајном окружењу, поуздано и самоувјерено могу управљати својим животом на позитиван начин и служити као вриједни ресурси својим пријатељима, породици и заједници. Кроз развој животних вјештина дјеца и млади ће спознати своје потенцијале и рационално користити све расположиве ресурсе, идентификоваће своју улогу и важност, те одредити жељену професију, планираће своју будућност и пребродити животне потешкоће. Оспособиће се за самосталан и продуктиван живот у заједници.

Свака животна вјештина се може развијати кроз приступ који чине сљедећих шест корака:

1. Јасно разумијевање неког проблема и конкретне животне вјештине
2. Повезивање важности животних вјештина са својим животом
3. Вјежбање вјештина у сигурном и потицајном окружењу
4. Примјена животних вјештина у стварним животним ситуацијама
5. Размишљање о досадашњем искуству
6. Јачање животних вјештина

Прилог 2: Графикон за самопроцјену развијености животних вјештина

	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Управљање емоцијама										
Комуникација										
Изградња односа										
Друштвена одговорност										
Критичко мишљење										

Прилог 3: Табела за самопроцјену - Да ли сам критички мислилац

Да ли ја:	Увијек	Понекад	Никад
Пропитујем своја мишљења и увјерења, без обзира када сам их и како стекао.			
Приступам информацијама поштено и темељно – не прихватам олако све што прочитам или чујем.			

Да ли ја:	Увијек	Понекад	Никад
Препознајем генерализације који се темеље на стереотипима и предрасудама.			
Не доносим суд или закључак прије него истражим све чињенице.			
Истражим информације из више извора.			
Провјерим вјеродостојност извора информација.			
Настојим бити објективан и донијети мишљење или суд тако да искључим емоције.			
У расправи користим добро поткријељене аргументе.			
Саслушам пажљиво аргументе друге особе, чак и ако се са њима не слажем.			
Промијеним мишљење ако аргументи говоре другачије.			

Прилог 4: Чињеница или мишљење?

Прочитајте сваку реченицу и означите (заокруживањем) да ли се ради о чињеници (Ч) или мишљењу (М). Објасните свој одговор:

1. Брокуле имају много витамина С. Ч М

Објасни:

2. Бијела ајкула је навећа риба на свијету. Ч М

Објасни:

3. Најљепше годишње доба је љето. Ч М

Објасни:

4. Вода се састоји од два дијела кисеоника и једног дијела водоника. Ч М

Објасни:

5. Фејсбук је бољи од Твитера. Ч М

Објасни:



Радионица:

АМБАСАДОРИ ДОБРЕ ВОЉЕ (континуирана активност)

ПРИПРЕМА ЗА РАДИОНИЦУ

Мотивација:

Значај ове радионице је у томе да она представља завршну активност у акумулирању знања о превенирању и рјешавању конфликта те стицање животних вјештина потребних за здраво одрастање.

Циљеви:

Циљ радионице је да ученици постану актери и промотери позитивног рјешавања конфликта кроз лично ангажовање. Одјељењске старјешине би биле ментори уз чију помоћ би се одвијао овај процес. Стручне службе школа су укључене у праћење ових активности.

Предуслови:

Ученици имају предзнања о овим темама из претходних разреда.

Праћење резултата:

На основу мишљења ученика, а кроз праћење резултата од стране одјељењског старјешине на крају школске године се додјељује звање *амбасадор добре воље*

Ресурси и управљање временом: Листе за праћење резултата; континуирана активност

Груписање: Индивидуална активност, активност на нивоу одјељења

АКТИВНОСТИ ТОКОМ РАДИОНИЦЕ

Евокација:

Радионице „Воли, мање боли“ (7. разред), „Сурфај, али размишљај“ (8. разред) представљају уводну активност за радионицу „Амбасадори добре воље“

Разумијевање значења:

Наставници преузимају улогу ментора како би успоставили правила по којима ће се ученици понашати током рада на превенцији или помагању у рјешавању конфликта и сваког облика насиља.

Рефлексија:

На нивоу одјељења се презентују примјери добре праксе на крају школске године и врши се анализа.

Закључивање:

Ученици као и наставници долазе до закључка да могу бити у мањој или већој мјери носиоци позитивних промјена када су у питању конфликти и насиље.

Проширивање:

Додјељивање титуле *амбасадор добре воље* ученицима који су својим залагањем показали да заслужују да буду препознати у својој школи.

Радионица:

МОЈИ ИЗБОРИ И ОДЛУКЕ (дебата, заузимање и брањење личног става, уз поштовање слободе говора)

► **Исходи учења:** Ученик ће бити способан да:

- заузме и брани лични став, уз поштовање слободе говора,
- заступа своје ставове и увјерења, те критички размишља,
- разумије на шта у својим животима може утицати,
- разумије посљедице својих избора,
- правилно и аргументовано дебатује и води дијалог уз поштовање слободе говора.

► **Средства/материјал за рад:** Папир, оловке.

► **Трајање радионице:** Један школски час

Уводна активност:

Ученицима рећи: „Свакодневно се налазите у ситуацијама у којима правите изборе, доносите одлуке. Чешће су то мале одлуке, али не и мање важне. Некада их доносите свјесно, а некада несвјесно. На примјер:

- Понашање на настави – можете бирати између тога да будете активни или забављени у свом свијету.
- Учење – можете бирати између читања, учења, писања и књига које су „објешене о дрво“ и којих се сјетите с времена на вријеме.
- Слободно вријеме – неке корисне активности или досађивање“.

Ученици допуњавају листу примјерима којих се сјете.

Извести закључак: „Када сте млађи, можете одлучивати самостално о мање ствари него када одрастете, али ипак одлучујете о довољно пуно важних ствари у вашем животу. Важно је размислити које су то ствари на које ви можете директно утицати и какве посљедице имају ваши избори“.

Главне активности:

Активност 1:

Моји избори и одлуке

Ученике подијелити у мање групе (4 - 5) и дати задатак: „Подијелите папир на два дијела. На једном дијелу напишите МОЈИ ИЗБОРИ, а на другом МОЈИ НЕИЗБОРИ. Сјетите се свега онога што у животу бирате, што сте већ бирали или ћете бирати (свега о чему ви доносите одлуку). То упишите под МОЈИ ИЗБОРИ. Након тога размислите о оном на шта ви директно не можете утицати или о ономе што сте присиљени учинити иако то не бисте жељели“.

Навести примјер: Ко одлучује о одјећи, изгледу, пријатељству, врсти музике коју слушаш, начину на који се понашаш, активностима којима се бавиш, оцјенама које имаш, храни коју једеш, времену када идеш на спавање...?

Када заврше с пописима, ученици који желе, читају што су написали, а наставник на табли пише све оно за шта ученици вјерују да бирају сами и све оно за шта мисле да нису њихови избори. Заједнички расправљати о томе. Могућа питања за дискусију:

- Ако не бираш лоше оцјене, бираш ли хоћеш ли доћи у школу спреман или неспреман?
- Ако ниси бирао име, можеш ли одабрати да ти се допада?
- Ако ниси њиме задовољан можеш ли га ипак једном мијењати или одабрати неки надимак?
- Ако не бираш храну (поготово када ти родитељи дају здраву храну која није увијек по твом укусу) можеш ли изабрати да је пробаш и потрудиш се да поједеш, јер је то добро за твоје здравље?

Питања прилагодити ученичким примјерима. У зависности од наведених примјера коментарисати постоји ли начин да прошире своју могућност избора.

Заједнички издвојити све оно на шта могу утицати, шта могу бирати, а шта утиче на њихов успјех у школи, на њихов здрав развој, на њихово задовољство.

Активност 2:

Дебата

Наставник ученике дијели у три групе и организује дебату.

- Група 1: Најбоље је самостално правити изборе и доносити одлуке (заступа став).
- Група 2: Најбоље је у договору (са родитељима, пријатељима, родбином...) правити изборе и доносити одлуке (заступа став).
- Група 3: Судије.

Ученике подсјетити на начин и правила дебатована (видјети прилог радионици *Традиционална и модерна породица*).

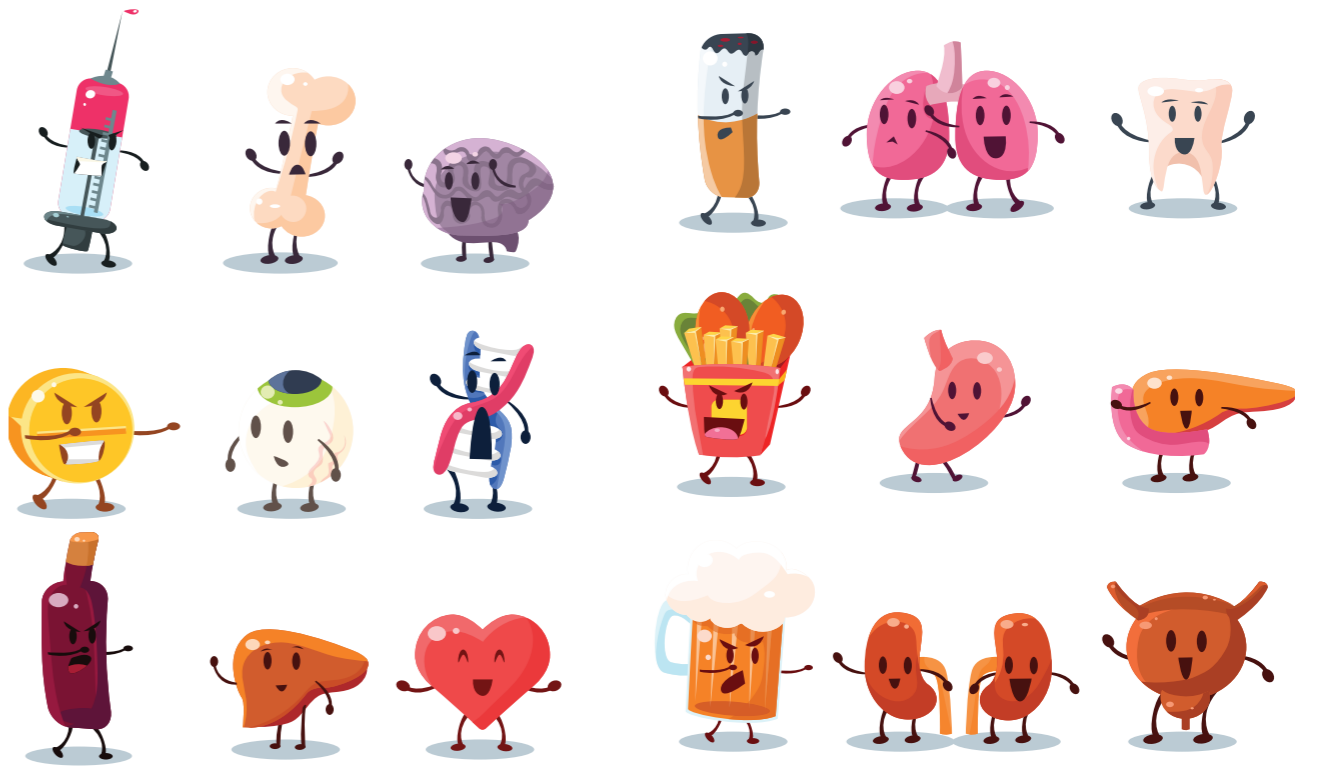
Након што обје групе изнесу своје аргументе, чланови Групе 3 постављају питања, као и наставник како би подстакао дискусију што више.

По завршетку дебате сваки члан Групе 3 даје своје мишљење о изнесеним аргументима група, те додјељује 1 бод тиму за који сматра да је изнио „јаче“ аргументе. Група, која добије већи број бодова, побједник је дебате.

Завршна активност:

Продавница жеља:

Ученицима рећи да размисле о особини коју имају, а не желе је имати и особини коју немају, а жељели би је имати. Понудити особине на „продају“ и погледати може ли се у одјељењу купити особина која се жели.



Радионица:

САЗНАО/ЛА САМ

- **Циљ радионице:** Ученици ће моћи да сазнају нешто више о темама које се односе на превенцију сваког облика оvisности. Сама могућност да буду у улози предавача на нивоу разреда те да презентују до каквих су сазнања дошли у току саме припреме за час, јесте учење. Ученици који буду слушали предавање својих вршњака о наведеним темама, моћи ће да поставе и одређена питања у току часа.
- **Средства/материјал за рад:** Пројектор и пројекционо платно, папир за записивање активности у току часа.
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводни дио:

Ученици сједе у полукружно пореданим столицама, једни до других. При уласку у учионицу се налази плакат са најављеним предавањем групе или ученика појединачно на тему оvisности. Уводној активности су претходиле консултације јер се наставник налази у улози ментора, некога ко само усмјерава ученике како би их охрабрио да неку од тема оvisности истраже из различитих углова те презентују на нивоу разреда. Наставник је задужен да на бијелом папиру записује све активности у току самог часа. (5 минута)

Средишњи дио:

Ученици/предавачи се обраћају подстицајним питањима осталима у учионици како би заједнички прецизирали о чему ће бити ријечи у презентацији која слиједи. Наставник као хроничар једног оваквог часа биљежи одговоре из позиције некога ко слуша предавање које почиње овако:

- 1) Шта значи ријеч овисност?
- 2) За шта или кога се обично веже ова ријеч?
- 3) Колико знате о превенцији овисности?

Слиједи презентација те расвјетљавање постављене теме из више углова. (25 минута)

Завршни дио:

Наставник се укључује и пита да ли је неко од ученика нешто забиљежио или жели да пита у вези са темом овисности. Ученици постављају питања, а ако се деси да нема питања, ученици предавачи имају припремљен текст који говори о проблему овисности из угла неког од стручњака. Завршна активност је ревизија свега онога што су ученици прошли у току часа. Такође, могуће је да часу присуствују и други наставници те представници стручне службе школе и родитељи. (15 минута)

Напомена:

Током радионице на табли или папиру записује се, у краткој форми, све што је неопходно како би ученици могли да заједнички са наставником направе осврт на активности у току саме радионице.

Радионица:

ШКОЛСКИ ХОДНИЦИ – КАД НИСАМ НА ЧАСУ

- **Циљ радионице:** Ученици ће моћи да искажу бројне врсте осјећања кроз различите ситуације које доживљавају свакодневно проводећи вријеме у ходницима школе, тј. када нису на часовима. Колико се разликује понашање ван учионице од понашања у самој учионици те на који начин управљамо емоцијама при међусобној комуникацији, то је питање на које се траже одговори у оквиру ове радионице.
- **Средства/материјал за рад:** Папир за записивање активности у току часа.
- **Трајање радионице:** Један школски час

Уводни дио:

Наставник започиње разговор:

- Шта радите кад нисте у учионици?
- Да ли и колико имате времена да у ходницима школе размјењујете информације и да ли се оне тичу само градива или су у вези и са осталим активностима?
- На који начин комунициате у учионици, а како у ходницима и школском дворишту?
- Покушајте да се присјетите једне афирмативне и једне негативне ситуације у вези са боравком у учионици за вријеме часа и боравком у ходнику или некој другој просторији школе? (15 минута)

Средишњи дио:

Наставник оставља додатно вријеме да ученици размијене своја искуства у међусобном разговору те наставља:

- Да ли неко жели да опише неку од ситуација?
- Колико сте спемни да избјегнете конфликтне ситуације?
- Постоји ли начин да се потенцијално конфликтна ситуација избјегне и можда чак постане и афирмативна?
- Наставник уводи „лутајући папир“ који иде од ученика до ученика и гдје ученици уписују једну афирмативну ријеч и једну ријеч која је у супротности са том ријечју.
- Након ове активности наставник пружа могућност да ученици који желе, кажу које су ријечи записали те да објасне зашто су се одлучили за те ријечи. (25 минута)

Завршни дио:

Извођење закључка на нивоу одјељења о томе колико је вјештина комуникације важна како би се избјегли потенцијални конфликти ма у којем окружењу се налазили, у самој учионици или ван ње.

Напомена:

Током радионице на табли или папиру записује се, у краткој форми, све што је неопходно како би ученици могли да заједнички са наставником направе осврт на активности у току саме радионице.



ШТА ЈЕ ЈОШ ВАЖНО ЗНАТИ О НАШЕМ ЗДРАВЉУ

Упознајте стручне сараднике и предложите да заједно са ученицима разговарају о актуелним темама:

Шта знамо о репродуктивном здрављу?

► **Циљ:** Ученици ће стећи знање о репродуктивном здрављу и функцији репродуктивних органа.

Осмислите активност на основу текста:

1. Наставник упознаје ученике са значајем репродуктивног здравља као интегралног дијела здравља. Интензивне промјене праћене растом и развојем организма се дешавају у периоду пубертета. Једине разлике између дјечака и дјевојчица су биолошке разлике одређене приликом рођења. У свим другим аспектима здравља и понашања дјечаци и дјевојчице су равноправни.

а. Репродуктивно здравље је здравље репродуктивних органа које је повезано са нашим тјелесним, психичким и друштвеним стањем здравља.

б. Физичко стање здравља представља функционалност организма и свих његових органа, укључујући и функционисање репродуктивних органа. Раст и развој органа се манифестује видљивим промјенама у физичком изгледу дјечака и дјевојчица, што је посебно изражено током пубертета.

в. Психичко или ментално стање здравља представља наша осјећања, мисли и разумијевање односа повезаних са полним сазријевањем и репродуктивним здрављем.

г. Друштвено или социјално стање здравља подразумијева понашање и карактеристике односа појединца са околином, породицом, пријатељима, у школи и заједници у којој живи.

Репродуктивно здравље је дакле сложен појам који примарно обухвата здравље репродуктивних органа а у ширем контексту је повезано са другим одредницама здравља, физичким, менталним и друштвеним стањем здравља.

2. На основу изгледа вањских репродуктивних органа приликом рођења уочавају се разлике између полова. Растом и развојем репродуктивних органа, посебно у периоду пубертета, дјевојчице добијају физичке карактеристике жена узроковане лучењем хормона (раст и развој груди, промјене облике тијела, менструација), а дјечаци добијају тјелесну и мишићну масу и појачаном длакавости карактеристичну за мушкарце и коже са и акнама.

Репродуктивни органи код мушкараца су:

- а) унутрашњи: простата, сјеменоводи и сјемене кесице,
- б) спољашњи: тестиси или сјеменици и полни уд.

Репродуктивни органи код жена су:

- а) унутрашњи: материца, јајоводи, јајници и родница (вагина),
- б) спољашњи: стидница (вулва).

Да бисмо се развили у здраве особе, требамо чувати здравље својих репродуктивних органа. Репродуктивни органи нам омогућују да обављамо основне физиолошке функције као што су мокрење и метаболичке функције повезане са активностима хормона, због чега се код женског пола јавља у пубертету менструација, а код мушкараца значајно више изражено задебљање костију, повећање мишићне масе и длакавости.

3. Ризици за репродуктивно здравље су опасности којима можемо бити изложени а које могу имати негативно дејство на наше здравље, раст и развој репродуктивних органа. Ови ризици су везани за употребу ризичних супстанци, повреду репродуктивних органа и различите заразне болести које могу угрозити наше здравље. Ризично понашање подразумијева узимање различитих супстанци које негативно утичу на нервни систем, претјерано га стимулишу и оштећују, што може да проузрокује трајне посљедице по наше здравље. Такве супстанце које називамо ризичне су дувански производи (класичне и електронске цигарете), опојне супстанце (хашиш, марихуана и синтетичке дроге), алкохол и енергетска пића која могу повећати склоност ка насилном или агресивном понашању. Вршњаци могу директно или индиректно подстицати ризично понашање као друштвено прихватљиво, што негативно утиче на здравље младих људи. Ово такође подразумијева незаштићене сексуалне односе (било да се ради о односима са пристанком или без пристанка) што може довести до полно преносивих инфекција и/или нежељених трудноћа. Малољетничке трудноће могу имати вишеструке посљедице по физичко и ментално здравље и добробит младих особа.

4. Ризично понашање се може спријечити. Неопходно је да знамо шта све може да буде ризик по наше здравље и здравље репродуктивних органа, како да се знамо заштитити од ризика и сачувати здравље. Неопходно је истаћи право сваке особе на приступ поузданим информацијама о заштити свога здравља, како би могле донијети одговорне животне одлуке. Када је у питању заштита од ризичног понашања укључујући заштиту репродуктивног здравља, младе особе требају имати приступ услугама прилагођеним младим особама.

Болести које се преносе полним путем

► **Циљ:** Ученици ће стећи знање о полно преносивим болестима, како настају и како се могу заштити од њих.

Осмислите активност на основу текста:

1. Постоје различите заразне болести којима можемо бити угрожени током цијелог живота. За репродуктивно здравље су посебно опасне полне заразне болести које се преносе са једне особе на другу полним путем. Да би ступили у полни однос мушкарци и жене требају бити довољно зрели и познавати своје тијело. Зрелост подразумијева старосну доб, односно довољан број година да свјесно одлучујемо о ступању у полне односе и да знамо како да заштитимо своје здравље. Полни однос не смије бити под притиском или наговором друге особе, јер то може изазвати посљедице по ментално здравље особе.

2. Шта знамо о полно преносивим болестима?

Полно преносиве болести су заразне болести које се преносе полним путем и могу бити узроковане бактеријама, вирусима, протозоама, хламидијом и гљивицама. Бактеријама су узроковане полне болести које се зову сифилис и гонореја, а вирусне полне болести су генитални херпес и сида. Протозоама су узроковане инфекције трихомонасом, а гљивичне инфекције се зову генитална кандидијаза. Полне болести представљају ризик за оба пола јер се лако преносе полним путем. Период од настанка инфекције до појаве првих симптома болести се назива инкубација. Манифестују се општим симптомима болести као што су осјећај слабости, грознице, болова, повишене тјелесне температуре, и промјенама карактеристичним за упални процес на репродуктивним органима (бол, црвенило, осип, оштећења коже и слузнице са крварењем). Уколико нису правовремено и правилно лијечене, полне болести могу довести до оштећења репродуктивних органа и разних компликација које се у зрелијем добу манифестују као неплодност. Полне заразне болести се могу успјешно лијечити.

3. Ученици треба да знају да се полне заразне болести најчешће јављају код особа које се ризично понашају, односно ступају у полне односе када нису довољно зреле, са непознатим особама, под притиском вршњака или других старијих особа и без кориштења заштите. Значајно је истаћи да сваки непријатан контакт и додир полних органа под притиском или наговарањем других особа, дјечак или дјевојчица не требају прихватити као нормално већ тражити подршку и савјет од старијих особа у којих имају повјерења, као што су родитељи и други чланови породице, особље у школи (наставница, педагог и психолог), здравствени радници или полиција.

Трудноћа и заштита од нежељене трудноће

► **Циљ:** Ученици ће стећи знање о физиолошким процесима у тијелу здраве жене, настанку трудноће и како се заштити од нежељене трудноће.

1. Шта је оплођење и трудноћа?

Оплођење настаје спајањем женске полне ћелије која се назива јајна ћелија и мушке полне ћелије (сперматозоида) после чега настаје оплођена јајна ћелија – зигот. Код човјека се оплођење одвија у тијелу жене у току једног дана након полног односа. Трудноћа је специфично стање организма жене које настаје од тренутка оплођења јајне ћелије до рађања дјетета, за што је потребно да прође 9 мјесеци. Жељена трудноћа је резултат одлуке одраслих да имају потомство у одређеном моменту свога живота. Трудноћа може бити нежељена и она представља велики ризик по здравље и настаје уколико мушкарац или жена нису спремни за ступање у полне односе, не желе дијете или је полни однос настао под притиском, те посебно уколико се ради о малољетним особама.

2. Како се заштити од нежељене трудноће?

Основна заштита од нежељене трудноће је да не ступамо у полне односе док нисмо спремни за њих, као и уколико немамо поуздане информације о могућим посљедицама раног ступања у полне односе и како се заштитити и коме се обратити у случају потребе. Заштита од нежељене трудноће се још назива и контрацепција, а потиче од латинске ријечи *contra* (против) и *conceptio* (оплођење).

Метод контрацепције се дијеле на традиционалне (природне) и модерне (механичке и хемијске). Традиционалне методе контрацепције нису поуздане и односе се на рачунање сигурних и плодних дана и прекинут полни однос. Најчешће механичке методе модерне контрацепције су кондом који користи мушкарац и дијафрагма и спирала које користе жене. Кондом је једино средство које уједно спречава полно преносиве инфекције и нежељене трудноће. Хемијске методе контрацепције се обично користе у виду таблете и још се називају орални контрацептиви или „антибеби“ пилуле и користе их жене.

3. Кома се јавити након ризичног/незаштићеног/ полног односа?

Незаштићени полни однос представља полни контакт између мушкарца и жене који може довести до ризика за настанак полно преносиве инфекције или трудноће. Полно преносиве инфекције се могу излјечити, а нежељена трудноћа се може прекинути једино од стране стручне особе, доктора специјалисте гинекологије и акушерства. Намјерни прекид трудноће представља ризик по здравље младе жене, који може проузроковати компликације са наредним трудноћама и психичке проблеме односно поремећаје менталног здравља. Стога је савјетовање од стране стручне особе, здравственог радника, прво што треба препоручити младој особи која ступа у полне односе као и особама које су имале незаштићени полни однос.

4. Савјетовање за спречавање нежељене трудноће и полних инфекција

Савјети о очувању нашег репродуктивног здравља и начинима спречавања нежељене трудноће и полних инфекција можемо добити од стране здравствених радника у домовима здравља, првенствено у службама породичне медицине. Здравствени радници који воде посебну бригу о репродуктивном здрављу жене су специјалисти гинекологије и акушерства. Од њих можемо добити савјет како да заштитимо своје здравље при ступању у полне односе. Значајно је истаћи предности вакцинације у циљу заштите репродуктивног здравља, а првенствено вакцинације против хепатитиса Б и хуманог папилома вируса (ХПВ) који је најчешћи узрочник злоћудних тумора репродуктивних органа. Уколико се дјевојчице вакцинишу против ХПВ-а на вријеме, заштитиће се од злоћудних тумора на грлићу материце. Препоручена бесплатна вакцинација против хуманог папилома вируса се у Републици Српској организовано спроводи код дјевојчица и дјечака од 11 до 14 година живота.

Здрави стилови живота

► **Циљ:** Ученици ће научити шта су здрави стилови живота, како се развија здрав начин живота и који су ризици по репродуктивно здравље које можемо промијенити.

Осмислите активност на основу текста:

1. Дебата/дискусија са ученицима на тему „Како понашање младих особа може утицати на здравље?“ Из одабраних понашања издвојити понашања која чувају здравље, те нагласити да она припадају здравим стиливима живота. Стил живота је начин понашања кога чине животне навике, а под утицајем су средине, вјеровања, ставова, услова живота у породици и заједници.

2. Ради лакшег упознавања са здравим стиливима живота могу се користити картице „Здрав стил живота“ које садрже: Неконзумирање дувана, Неконзумирање алкохолних пића, Редовно бављење физичком активношћу, Редовно спавање минимално 6-8 сати дневно, Одржавање одговарајуће тјелесне тежине, Редовни оброци (доручак, ручак и вечера и двије ужине између оброка), Неступање у ране/незаштићене полне односе.

3. Лавиринт знања о репродуктивном здрављу – путем питања и одговора ученици усвајају неопходно основно знање и вјештине о томе како да сачувају репродуктивно здравље. На табли су истакнута питања о репродуктивном здрављу на основу којих се креира лавиринт знања о репродуктивном здрављу.

Приједлог картице лавиринта (са одговорима)

Моји репродуктивни органи су: (набројати). Незаштићени полни односи могу довести до нежељне (трудноће) и болести (полно преносивих). У полне односе млади могу ступити ако су спремни односно довољно (зрели) за своје године. Прије ступања у полне односе треба да се потражи стручни (савјет). У свакој здравственој установи има (доктор и медицинска сестра) од којих ученици могу добити стручни савјет. Нежељена трудноћа се може спријечити (контрацепцијом). Контрацепција штити и од болести (полно преносивих). Ризично понашање је употреба (дувана) (алкохола), (опојних супстанци) и других средстава која могу повећати ризик по репродуктивно здравље. Сваки нежељени контакт нашег тијела можемо (спријечити) властитом одлуком. Од наставника и стручне службе школе, као и од здравственог радника могу добити савјете како сачувати своје (репродуктивно здравље).



ЛИТЕРАТУРА

1. Bredekamp, S. (1996). Kako djecu odgajati. Razvojno primjerena praksa u odgoju djece od rođenja do osme godine. Zagreb: Educa.
2. World Health Organization (1948). Constitution of the World Health Organization. New York: International Health Conference.
3. World Health Organization (2004). Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization.
4. World Health Organization (2010). Set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children. Geneva: World Health Organization.
5. World Health Organization. Physical Activity Strategy for the WHO European Region (2016). 2016-2025. Denmark: WHO Regional Office for Europe.
6. World Health Organization (2018). Essential public health functions, health systems and health security: developing conceptual clarity and a WHO roadmap for action. Geneva: World Health Organization.
7. Vudhed, M. (2012). Različite perspektive o ranom detinjstvu: teorija, istraživanje i politika. Beograd: Institut za pedagogiju i andragogiju Filozofskog fakulteta.
8. International Sexuality and HIV Curriculum Working Group (2009). Haberland & Rogow D (ur.) Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV and Human Rights Education. It is all one curriculum. Available at: <https://www.popcouncil.org/research/its-all-one-curriculum-guidelines-and-activities-for-a-unified-approach-to->, New York: Population Council.
9. Министарство здравља и социјалне заштите Републике Српске (2022). Вакцинација против хуманог папилома вируса у Републици Српској.
10. Мојић, Д., Радетић Ловрић, С. и Унчанин, Г. (2020). Програм за унапређење партнерства са породицом – програм одговорног родитељства. Бања Лука. Министарство просвјете и културе.
11. Radetić Lovrić, S. (2013). Radionica kao model rada sa grupom u okviru vaspitno-obrazovnog sistema. U Gavrilović, A. i sar., (Ur.), Socijalni rad u školi. Laktaši: Grafomark, str. 243-255. ISBN 978-99955-701-3-2, COBISS.BH-ID 3816472
12. United Nations Population Fund (UNFPA) (2004). Adopted at the International Conference on Population and Development. Programme of Action. Cairo: United Nations Population Fund.
13. Центар за образовне иницијативе Step by step (2002). Reading and Writing for Critical Thinking (RWCT).
14. Џуџић, В. и сар. (2000). Социјална медицина. Београд: Савремена администрација.
15. Šiljak, S. (2019). Medicinska deontologija i javno zdravstvo. Udžbenik za studente fakulteta zdravstvenih nauka. Banja Luka: Panevropski Univerzitet Apeiron.

