

ПРИРУЧНИК ЗА НАСТАВНИКЕ У ОСНОВНОЈ ШКОЛИ

**ОДЈЕЉЕЊСКИ СТАРЈЕШИНА И ВАСПИТНИ
РАД У ОДЈЕЉЕЊСКОЈ ЗАЈЕДНИЦИ**

ЧЕТВРТИ ДИО

ВАСПИТНИ РАД У ОДЈЕЉЕЊИМА ТРЕЋЕ ТРИЈАДЕ

(Модел радионица за седми, осми и девети разред)

2021. година

САДРЖАЈ

5.3. ВАСПИТНИ РАД У ОДЈЕЉЕЊИМА ТРЕЋЕ ТРИЈАДЕ	6
5.3.1. Циљеви и исходи учења у настави ВРОЗ-а за трећу тријаду	
5.3.2. МОДЕЛИ РАДИОНИЦА ЗА ВРОЗ У СЕДМОМ РАЗРЕДУ	8
5.3.2.1 ОБЛАСТ: КУЛТУРА ЖИВЉЕЊА	
Тема 2: Развој социјалних вјештина	9
-Радионица 1: Правила комуницирања	
-Радионица 2: Важност разумијевања и слушања	13
-Радионица 3: Вербална и невербална комуникација: „Слање и примање порука“	15
-Радионица 4: Сарадња, важност и неопходност сарадње: „Шта је то у људском бићу што га вуче другом бићу“	20
-Радионица 5: Критичко мишљење	21
Тема 3: Животне вјештине	
-Радионица 6: Формирање идентитета и самопоуздања - Развој самопоуздања и самопоштовања „То сам ја“	24
-Радионица 7: Ово ми баш добро иде, код себе волим	27
-Радионица 8: Стереотипи, предрасуде и дискриминација-„Еуро воз“	28
-Радионица 9: Комуникација у рјешавању конфликта	29
-Радионица 10: Проблеми нејединства у одјељењу	34
-Радионица 11: Шта да радимо када свједочимо сукобу у који нисмо укључени	35
-Радионица 12: „Стратегије које пале“ (рјешавање конфликта)	36
5.3.2.2. ОБЛАСТ: ДЈЕЧИЈА ПРАВА И ОДГОВОРНОСТИ	
Тема 1: Дјечија права и одговорности	40
-Радионица 13: Права и одговорности	
-Радионица 14: Врсте права	41
5.3.2.3. ОБЛАСТ: ЗДРАВИ СТИЛОВИ ЖИВОТА	
Тема 1: Здрав начин живота (правилан одабир или грешке које чинимо)	42
-Радионица 15: Брига о тијелу и лична хигијена у пубертету, заштита физичког, репродуктивног и менталног здравља	
-Радионица 16: Лавиринт пубертета/адолесценције (Тјелесне и психолошке промјене у пубертету)	47
-Радионица 17: Управљање емоцијама, комуникација, изградња односа	52
-Радионица 18: Друштвена одговорност и моралне дилеме (трендови у друштву)	54
-Радионица 19: Правилно кориштење и критички однос према средствима масовне комуникације	60
-Радионица 20: Бонтон на друштвеним мрежама	62
-Радионица 21: Безбједност дјече на интернету	66

Тема 2: Учење	
-Радионица 22: Организација времена и простора	69
-Радионица 23: Писање и прављење биљешки	72
-Радионица 24: Вјештина сналажења у библиотеци и на интернету, развијање истраживачких вјештина	74
-Радионица 25: Пројектно учење за развој самосталности учења и истраживања	78
-Радионица 26: Методе читања, писања есеја и састава	79
-Радионица 27: Учење: процес памћења и препреке при учењу, уочавање проблема, вјежба концентрације и памћења	83
-Радионица 28: Технике, алати и олакшице у учењу-размјена искуства међу ученицима	87
-Радионица 29: Како пронаћи мотивацију за рад	90
5.3.3. МОДЕЛИ РАДИОНИЦА ЗА ВРОЗ У ОСМОМ РАЗРЕДУ	94
5.3.3.1 ОБЛАСТ: КУЛТУРА ЖИВЉЕЊА	
Тема 2: Адолесценција и вјештине комуникације	94
-Радионица 1: Тинејџерско доба-пут адолесценције	
-Радионица 2: Градимо самопоуздање, самопоштовање, поштовање и вјештине комуникације: „Заузми се за себе“	97
-Радионица 3: Асертивност – асертивно понашање	100
-Радионица 4: Препознавање, прихватање и управљање емоцијама	105
-Радионица 5: Унапређивање односа са вршњацима	107
-Радионица 6: Јачање породичних односа: „Комуникација у породици“	109
-Радионица 7: Поштовање различитости: „Поштујмо разлике међу људима“	115
-Радионица 8: Емпатија: „Емпатично комуницирање“	118
-Радионица 9: Емпатија (развијање емпатије)	121
-Радионица 10: Активно слушање: „Ефективне способности слушања“	124
-Радионица 11: Упућивање и примање порука: „Поруке љутње“	129
-Радионица 12: Лични портфолио (то сам ја - шта сам научио, шта сам уградио у своју личност)	132
Тема 3: Професионално информисање	135
-Радионица 13: Ниво образовања-Формално, неформално и информално образовање	
-Радионица 14: Свијет занимања и предузетништва	136
5.3.3.2. ОБЛАСТ: ДЈЕЧИЈА ПРАВА И ОДГОВОРНОСТИ	
Тема 1: Права и обавезе	138
-Радионица 15: Активизам младих	
5.3.3.3. ОБЛАСТ: ЗДРАВИ СТИЛОВИ ЖИВОТА	
Тема 1: Животне вриједности	139
-Радионица 16: Стоп насиљу међу дјецом: „Учини шта можеш“	

-Радионица 17: Управљање конфликтима: „Стратегија сарадње у рјешавању сукоба“	142
-Радионица 18: Различити погледи на исту ситуацију: „Кад станем у туђе ципеле“	147
-Радионица 19: Изградња групног повјерења	154
Тема 2: Здравствено васпитање	
-Радионица 20: Значај физичке активности и менталног здравља - у здравом тијелу здрав дух (Стил живота и промјена у понашању)	157
-Радионица 21: Здрава исхрана - твоја исхрана то си ти	159
-Радионица 22: Здрава исхрана – како се хранимо	160
Тема 3: Превенција болести зависности	
-Радионица 23: Здравствени ризици употребе алкохола и дрога: „Алкохол и друге дроге“	162
-Радионица 24: Опасности и последице употребе наркотика, алкохола и других опојних средстава	166
-Радионица 25: Зависност савременог доба (коцкање/клађење, компјутерске игрице, друштвене мреже)	171
-Радионица 26: Зависност од употребе интернета (пасивно кориштење дигиталне технологије)	176
-Радионица 27: Моралне дилеме (како рећи не?)	179
5.3.4. МОДЕЛИ РАДИОНИЦА ЗА ВРОЗ У ДЕВЕТОМ РАЗРЕДУ	181
5.3.4.1 ОБЛАСТ: КУЛТУРА ЖИВЉЕЊА	
Тема 2: Медијска писменост	181
-Радионица 1: Медијска писменост-зашто је важна?	
-Радионица 2: Сигурност дјеце на интернету и електронско/дигитално (cyberbullying) насиље	185
-Радионица 3: Како препознати лажне вијести и дезинформације у медијима	189
-Радионица 4: Стереотипи и предрасуде у медијима (од сајтова до друштвених мрежа)	196
-Радионица 5: Истраживачки рад: Анализа вијести у конкретним медијима и критички осврт на њих	198
Тема 3: Учење и понашање	
-Радионица 6: Однос ученика према настави и учењу (оцјењивање и самооцјењивање; трема код усмене провјере знања)	199
-Радионица 7: Школски успјех и неуспјех	202
-Радионица 8: Понашање у школи и кодекс облачења	205
Тема 4: Професионално информисање ученика (каријерно савјетовање)	207
-Радионица 9: Ко сам ја? Самопроцјена знања и вјештина	
-Радионица 10: Фактори у избору занимања- критеријуми за избор школе	213
-Радионица 11: Фактори у избору занимања-моја одлука о школи и занимању	215

-Радионица 12: Професионална интересовања и захтјеви тржишта (упознавање свијета рада)	218
-Радионица 13: Информисање: „Моја самопроцјена информисаности“	224
-Радионица 14: Животни избори (Живот као низ избора)	226
5.3.4.2. ОБЛАСТ: ДЈЕЧИЈА ПРАВА И ОДГОВОРНОСТИ	
Тема 1: Права и обавезе	229
-Радионица 15: Поштовање и кршења права	
-Радионица 16:	230
5.3.4.3. ОБЛАСТ: ЗДРАВИ СТИЛОВИ ЖИВОТА	
Тема 1: Популациона политика (породица и брак)	232
-Радионица 17: Улога породице и здраво родитељство	
-Радионица 18: Брак и породичне вриједности (здрави темељи заједнице)	235
-Радионица 19: Циклуси у развоју породице	237
-Радионица 20: Осамостаљивање и сукоб генерација	243
-Радионица 21: Традиционална и модерна породица	246
-Радионица 22: Заштита физичког и менталног здравља	250
Тема 2: Животне вјештине и вриједности	
-Радионица 23: Темелјне животне вјештине (управљање емоцијама, комуникација, изградња односа, друштвена одговорност, критичко мишљење)	254
-Радионица 24: Индикатори/показатељи развијености животних вјештина (препознавање и самопроцјена)	259
-Радионица 25: Моје вриједности и врлине (животни циљеви)	264
-Радионица 26: Моји избори и одлуке (дебата, заузимање и брањење личног става, уз поштовање слободе говора)	266
5.3.4.4. ОБЛАСТ: ТЕМЕ ПО ИЗБОРУ/СЛОБОДНЕ ТЕМЕ	
Тема 1: Слободне теме	268
-Радионица 27: Наставник кога ћу се увијек сјећати	
5.3.5. ЛИТЕРАТУРА	270

5.3. ВАСПИТНИ РАД У ОДЈЕЉЕЊИМА ТРЕЋЕ ТРИЈАДЕ

5.3.1. Циљеви и исходи учења у настави ВРОЗ-а за трећу тријаду

Наставним планом и програмом васпитног рада у одјељењској заједници за седми, осми и девети разред дефинисани су општи и посебни циљеви за сваки од наведених разреда, као и исходи учења и програмски садржаји уз помоћ којих је могуће остварење исхода.

Циљеви и исходи учења, које ученик треба да оствари након реализоване наставе ВРОЗ-а у једном од наведених разреда треће тријаде, описују знања, вјештине, способности и вриједносне ставове ученика треће тријаде. Кроз циљеве и исходе учења описују се и активности које ће ученик моћи, бити у стању и знати обављати послје реализације и успјешног овладавања програмом ВРОЗ-а за одређени разред.

Општи и посебни циљеви у програму ВРОЗ-а су путоказ одјељењском старјешини о томе шта он треба да чини како би ученици постигли/остварили очекиване исходе учења на крају одређеног периода учења. За разлику од општих и посебних циљева, исходи учења јасно дефинишу оно што би морао знати/моћи/бити у стању/урадити ученик, а не наставник. То значи да су исходи учења искази којима се изражава оно што ученик треба знати, разумјети и/или показати, након што се заврши одређени процес учења

Општи циљеви за трећу тријаду су сљедећи:

- Развијање културе живљења у друштвеној средини, основних животних и социјалних вјештина, комуникације и медијске писмености, позитивних животних вриједности, здравих навика и стилова живота, свијести о значају очувања животне средине, улоге и значаја породице, промовисање породичних вриједности, поштовања међусобних разлика, уз његовање толеранције, сарадње и заједништва у одјељењу, те вјештине управљања емоцијама и рјешавања конфликта.
- Професионално информисање и усмјеравање ученика да на основу довољног броја информација, самопроцјене и процјене интересовања, способности и вјештина изабере одговарајући професионални пут.
- Изградња знања и искуства, усвајање нових информација, развој критичког и креативног мишљења, вјежбање наученог, подстицање на размишљање и примјену стечених знања у новим ситуацијама.

Конкретизација општих циљева исказана је и кроз дефинисање посебних циљева за трећу тријаду, а неки од њих су.

- ✓ Утицати на развој сваког ученика (физички, социјални, емоционални, интелектуални, радни, морални и естетски) кроз индивидуални приступ и континуирано праћење тока развоја.

- ✓ Подстицање друштвене одговорности и развоја радно-акционих компетенција, те равноправно укључивање и активно учешће ученика у рад одјелењске заједнице, као и указивање на важност демократског одлучивања на нивоу колектива.
- ✓ Подстицање ученика да науче заступати своје ставове, мишљења и увјерења, да развијају вјештину комуницирања, активног слушања за боље разумијевање и ефикасну комуникацију, стварање климе сарадње и културе дијалога уз поштовање туђег мишљења и увјерења.
- ✓ Подстицање ученика да уоче стереотипе, предрасуде и дискриминацију, вјежбање доношења одлука на основу аргумената и провјерених информација, развој самопоуздања, самопоштовања и контроле властитих емоција, те самопроцјене способности, вјештина и компетенција.
- ✓ Подстицање ученика на самопроцјену способности, вјештина и компетенција, уз развијање самокритичности и стварање реалне слике о себи.
- ✓ Промовисање и усвајање универзалних породичних вриједности, очување здравих темеља заједнице, те усмјеравање ученика да његују и чувају породичне вриједности и традицију.
- ✓ Подстицање ученика на ефикасно и правилно учење, пружање могућности ученицима да испробају различите начине учења, те лакше развију сопствене методе рада у савладавању наставних садржаја, подстицање на истраживачки приступ и цјеложивотно учење.
- ✓ Упознавање ученика са свијетом занимања, предузетништвом и нивоима образовања, те афирмација стручних занимања и заната.
- ✓ Подстицање ученика да аналитички размишљају о квалитету сопствених знања и вјештина, као и њиховој усаглашености са компетенцијама потребним за обављање одређеног посла.
- ✓ Превенција болести зависности, подстицање ученика на правилну бригу о тијелу и личној хигијени у пубертету, те указивање на значај заштите репродуктивног и менталног здравља.
- ✓ Афирмација здравог стила живота и моралних вриједности, те подстицање развоја здравих животних навика у свакодневном животу.
- ✓ Развијање компетенција за: разумијевање медијских садржаја и њихово критичко тумачење и вредновање, употребу медија и медијских платформи, те стварање и креирање медијских садржаја у циљу што активније друштвене улоге дјете.
- ✓ Упознавање ученика са опасностима и правилима комуницирања на интернету и друштвеним мрежама, те усмјеравање на понашање у складу са етиком комуницирања.
- ✓ Развијање интересовања код ученика за еколошке акције и давање личног доприноса очувању животне средине, те обиљежавању важних датума везаних за заштиту животне средине.

5.3.2. Модели радионица за ВРОЗ у СЕДМОМ разреду

У тексту који слиједи наводимо примјере модела радионица за часове ВРОЗ-а у седмом разреду. Приликом креирања и одабира модела педагошких радионица кориштена и консултована је многобројна литература која обухвата садржаје одређених области и тема наставног програма ВРОЗ-а. Неки од модела радионица су модификовани и кориговани у односу на већ постојеће моделе, одређени модели радионица су преузети у потпуности из кориштене литературе, а неки су у цјелости креација самих аутора овог Приручника. Преглед литературе која је кориштена у осмишљавању модела радионица за трећу тријаду налази се на крају овог дијела Приручника.

Модели радионица су систематизовани по областима и темама које су дефинисане у наставном програму ВРОЗ-а за седми разред. У склопу сваке радионице су истакнути исходи учења које ученици могу остварити кроз реализацију садржаја и активности саме радионице. За одређене области/теме понуђено је више или мање модела радионица, а сваки модел је могуће (па чак је и пожељно) модификовати, дорадити, допунити или кориговати, а све у складу са потребама ученика из одјељења у којем се реализује радионица. Корекције понуђених модела радионица ће зависити и од тога колико су ученици већ остварили исходе учења који су дефинисани као кључни за предложени модел радионице.

За област *Култура живљења* у оквиру Теме 2: *Развој социјалних вјештина* предложено је пет (5) модела радионица које обухватају све дефинисане исходе учења за ову тему, а у оквиру Теме 3: *Животне вриједности* понуђено је седам (7) модела радионица којим су такође обухваћени исходи учења према наставном програму за ову тему.

Област: *Дјечија права и одговорности* заступљена је са два (2) модела радионица док Област: *Здрави стилови живота* за Тему 1: *Здрав начин живота* (правиан одабир или грешке које чинимо) има седам (7) модела, а за Тему 2: *Учење* понуђено је осам (8) модела педагошких радионица. Исходи учења који су дефинисани за наведене теме из области о здравим стиливима живота могуће је остварити кроз реализацију садржаја и активности који су планирани у педагошким радионицама.

Одјељењским старјешинама у седмом разреду на располагању је укупно 29 модела педагошких радионица које могу користити приликом припреме и организације часова васпитног рада са ученицима.

Област: Култура живљења

Тема 2: Развој социјалних вјештина

Радионица 1: ПРАВИЛА КОМУНИЦИРАЊА

Исходи учења - ученик ће бити у стању да:

- препозна начине правилне комуникације, те реагује у складу са њима;
- схвати значај искрености у комуникацији заснованој на међусобном повјерењу саговорника;
- препозна неприхватљиве стилове комуницирања и коригује их код себе;
- преиспитује властито комуницирање са другима.

Средства/материјал за рад: папир А4 формата, бојице, фломастери, мапа ума „Манири и стил комуницирања“

Ток активности:

Уводне активности:

1. Разговарати са ученицима о томе шта је комуникација, шта се подразумејева под овим појмом, на који начин можемо комуницирати (вербално, невербално), које канале комуникације користимо и какве све поруке шаљемо (прихватљиве, неприхватљиве) током комуникације.

2. Анализа мапе ума „Манири и стил комуницирања“.

Могући коментари мапе ума:

Најважнија правила (кључни појмови) у вези са основном идејом *Манири и стил комуницирања* су следећи:

- **Уљудност** је важан захтјев, а подразумејева обазривост, саосјећајност и стрпљење (и са саговорницима који су досадни, наметљиви...).
- **Промишљеност**, прије свега, подразумејева контролисане реакције саговорника (без грубости) и прихватљиво формулисање порука на прихватљив начин, нарочито ако су те поруке неповољне или се саопштавају осјетљивим особама.
- **Поштовање** учесника у комуникацији је, такође, битна одредница стила и манира саговорника (подразумијева се међусобно поштовање свих учесника у разговору).
- **Оптимизам** је значајно и пожељно обиљежје саговорника у комуницирању, а подразумејева, прије свега, повјерење у саговорника са којим се комуницира и оријентацију на будућност (бавити се прошлошћу само онолико колико је неопходно да се сагледају окоснице и додирне тачке за успјешно развијање и усмјеравање комуникације у смислу - идемо даље).
- Вођење рачуна о **интересу саговорника** је важан аспект добрих манира и стила саговорника (поштовања достојанства).
- **Одмјереност** у очекивањима и захтјевима је значајно обиљежје манира, али и мудрости саговорника.

Резултати добрих манира и стила у комуникацији су лична добит саговорника (успостављени пријатељски односи међу ученицима и међусобно повјерење су битне претпоставке успјешног комуницирања, па и општег постигнућа у васпитно-образовном раду).

Главне активности:

1. Са ученицима разговарати о томе шта чини добру комуникацију, а шта чини непожељну комуникацију.
2. Ученике подијелити у парове или групе. Половина одјељења добија задатак да изради мапу ума на тему „Добра комуникација“, а други дио на тему „Непожељна комуникација“.
3. Анализа и презентација ученичких мапа ума и дискусија коју треба усмјерити тако да ученици препознају начине правилне комуникације и науче да реагују у складу са њима, те да препознају неприхватљиве стилове комуницирања и коригују их код себе.

Завршна активност:

Разговор о општим правилима комуникације, о томе како треба да се понаша говорник, а како слушалац да би се комуникација одвијала уз поштовање правила комуницирања.

Општа правила:

1. Када неко говори не прекидај га!
2. Не реагуј гласно док траје говор!
3. Не лови језичке и стилске грешке, већ прати информацију.
4. Контролиши утицај невербалне комуникације.
5. Буди стрпљив у слушању говорника.
6. Обезбједи равноправан дијалог.

Говорник:

1. Прилагоди излагање групи.
2. Буди јасан, директан, пази на вријеме.
3. Прати реаговање слушалаца.
4. Контролиши знакове невербалне комуникације.
5. Води рачуна о свом ставу, изгледу и држању тијела.

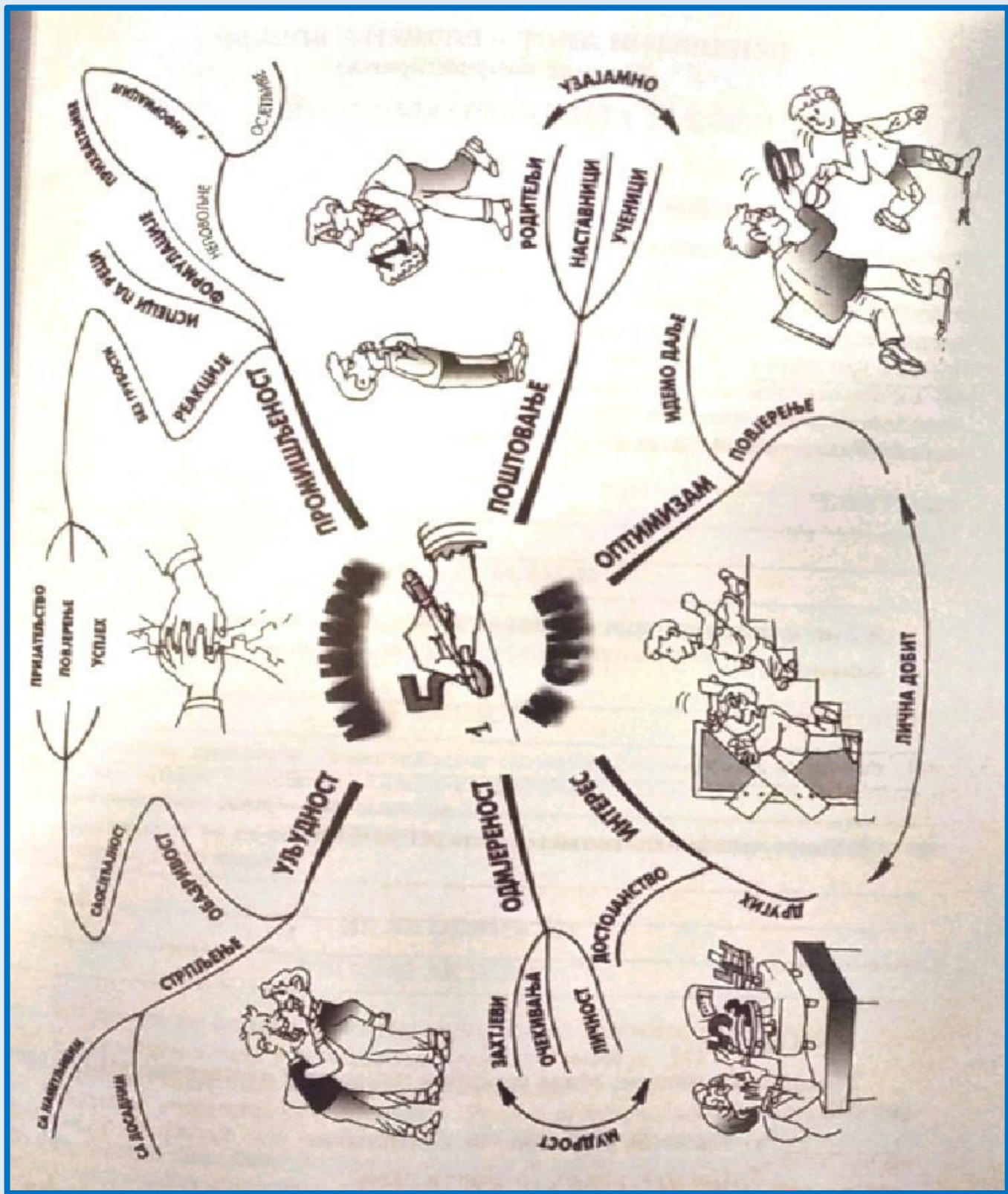
Слушалац:

1. Научи да слушаш и добијеш оптималну информацију.
2. Развијај способност толеранције.
3. Отклањај спољне знаке умора.
4. Искључи друге активности.
5. Управљај својим укупним понашањем.

Прилози за час:

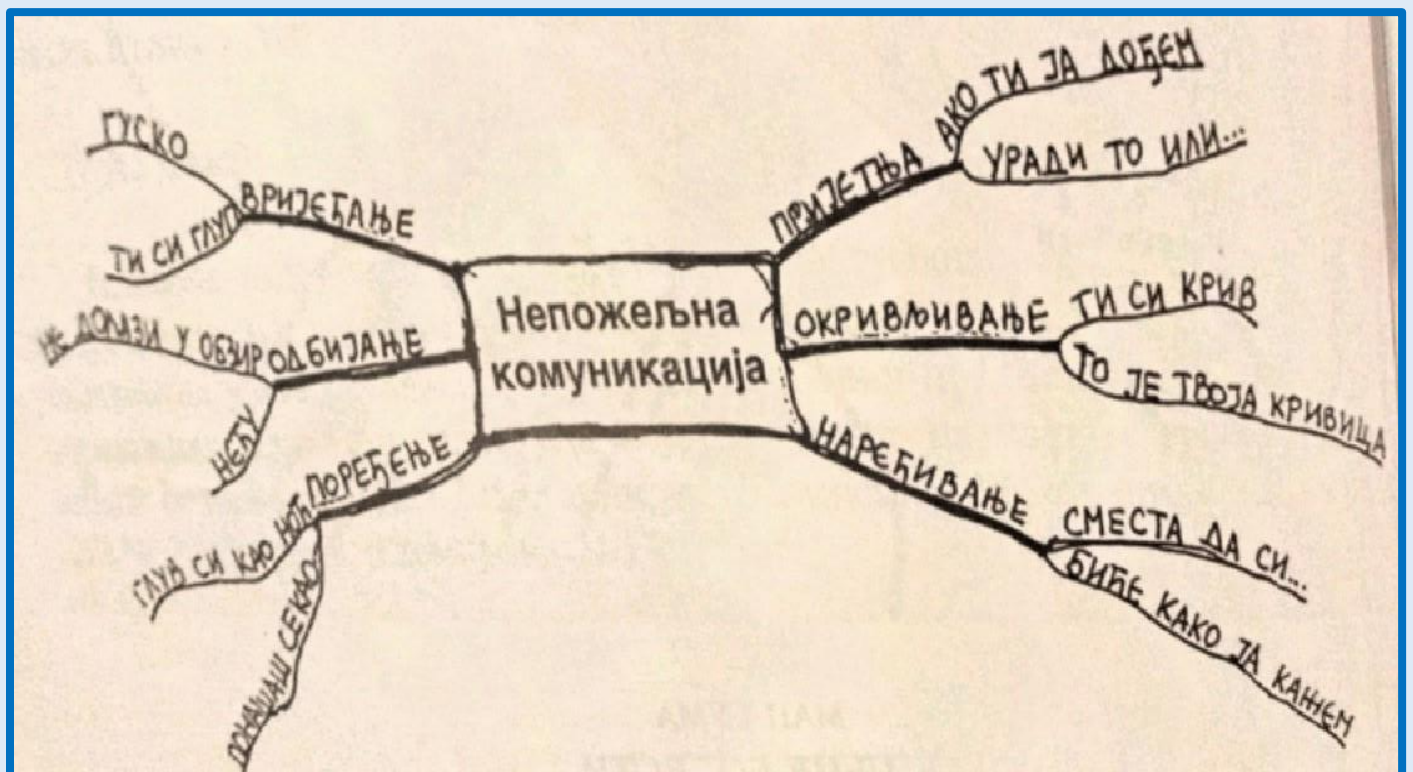
1. Мапа ума „Манири и стил комуницирања“
2. Примјер мапе ума „Добра комуникација“
3. Примјер мапе ума „Непожељна комуникација“

1. Мапа ума „Манири и стил комуницирања“





2. Примјер мапе ума „Добра комуникација“



3. Примјер мапе ума „Непожељна комуникација“

Радионица 2: ВАЖНОСТ (УМИЈЕЋЕ) РАЗУМИЈЕВАЊА И СЛУШАЊА

Исходи учења - ученик ће бити у стању да:

- разумије значај активног слушања за боље разумијевање и ефикасну комуникацију,
- развија способности пажљивог слушања и слиједи упутства,
- развија способност препознавања и осјећања саговорника,
- увјежбава начин комуникације.

Средства/материјал за рад: Тест слушања и разумијевања у школи

Ток активности:

Уводна активност:

1. Разговор о значају активног слушања за боље разумијевање и успјешну комуникацију (навести примјере кад наставник да упутство за рад на часу, а ученици појединачно постављају питања на која је наставник већ дао одговор).

2. Примјена Теста слушања и разумијевања у школи:

- Давање упутства за рад на тесту (прочитати упутство уз тест),
- Подјела тестова и давање знака за почетак рада (мјерење времена),
- Давање знака за прекид рада када се уочи да је већина ученика започела рјешавање теста,
- Учеснике радионице упутити да прочитају питања која сугеришу да не треба радити тест (питања 19-21).

У дискусији указати да је типична грешка свих који раде тест, то што непажљиво слушају уводна образложења (непродуктивно слушање).

3. Подјела ученика у парове или групе.

Главна активност:

Прва вјежба:

1. Одговорите на првих осамнаест питања у Тесту слушања и разумијевања у школи и усагласите одговоре на нивоу пара/групе.

2. Припремите аргументе за дискусију о спорним одговорима или „?“ одговорима:

- Т групе (бране ставове Т групе тачност навода)

- Н групе (оспоравају тачност Т навода, односно, бране исправног негативних Н ставова у вези са појединим питањима).

Друга вјежба:

Наставник прочита ученицима сљедећи цитат: „Као и у свему осталом и за вријеме часа најважније је да поштујете СЕБЕ. Захтјевајте да сви ћуте и слушају када ви говорите. То је минимум уважавања који дугујете себи и другима” (А. Галић-Бошњак).

Повести дискусију везану за овај цитат и још једном истаћи значај умијећа активног слушања.

Подстаћи ученике да наведу сличну мисао или неку пословицу о важности пажљивог слушања.

Завршна активност:

Организовати дискусију о важности усредсређеног слушања ради веће ефикасности рада и указивања поштовања саговорника. Разговор треба усмјерити на осјећања ученика и наставника због незаинтересованог слушања једног од саговорника у комуникацији (како се ученик осјећа кад га не слуша друг или наставник, односно, како се наставник осјећа кад га не слушају ученици).

На крају истаћи слоган: „Свако има право да буде пажљиво саслушан“.

Прилози за час:

1. Текст - Тест слушања и разумијевања у школи

Тест слушања и разумијевања у школи

Упутство:

Ово је тест способности слушања и ставова важних за климу разумијевања у школи. Потребно је да прво прочитате сва питања, па тек онда да одговарате па њих. Одговорите тако што ћете, поред тврдње за коју мислите да је тачна, написати Т. Ако мислите да тврдња није тачна, напишите Н, а ако сте неодлучни, ставите знак ?. Радићете тачно пет минута од тренутка када вам се да знак за почетак. Почните!

1.	Изражавање љутње је пожељно и здраво.	
2.	Ученик треба да буде захвалан наставнику који не упише слабу оцјену у случају слабог одговора.	
3.	Ученик који препише, а да наставник не примјети, треба да буде поносан.	
4.	Природно је да се сваки ученик нада бољем успјеху у школи.	
5.	Наставник треба да буде тужан кад ученику даје слабу оцену.	
6.	Ако ученик добије оцјену мању од заслужене, нормално је да буде љут.	
7.	Нормално је да наставник буде незадовољан и забринут ако је већина ученика слабо урадила контролни, и треба да га поништи.	
8.	Страх у школи најчешће се јавља због строгих наставника.	
9.	Збуњеност ученика јавља се чешће кад одговара пред таблом.	
10.	Наставник треба да буде задовољан и срећан кад даје добру оцјену.	
11.	Ћутањем се могу изразити осјећања: љутња, збуњеност, туга...	
12.	Нормално је да и наставници понекад буду љути.	
13.	Нормално је да ученицима буде досадно уколико нема забаве, засмијавања или непријатних ситуација (свађе, „фрке" ...).	
14.	Незадовољна особа обично каже „флаша је полупразна” или „зебра је црна са бијелим пругама...” .	

15.	Већина ученика не воли школу.	
16.	Љубави није мјесто у школи.	
17.	За повјерење између ученика и наставника искључиво су одговорни наставници.	
18.	Страх, љутња и нервоза ученика најчешће су повезани са испитивањем и оцјењивањем.	
19.	Нисте слиједили Упутства за рјешавање теста.	
20.	Не треба одговарати на питања у овом тесту.	
21.	Схватили сте о чему се ради, молимо вас да не ометате друге који одговарају на питања.	

Радионица 3: ВЕРБАЛНА И НЕВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЈА: СЛАЊЕ (УПУЋИВАЊЕ) И ПРИМАЊЕ ПОРУКА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- препозна и примјењује поруке које отварају комуникацију и доприносе разумијевању;
- увјежба начин комуникације;
- препозна поруке које блокирају или поспјешују комуникацију, те поступа у складу са тим;
- претвара поруке неприхватања у поруке прихватања (ти-поруке у ја-поруке);
- примјењује поруке прихватања у симулираним социјалним ситуацијама, али и у свакодневној комуникацији;
- разумије да се сарадња може остварити и кроз невербалну комуникацију;
- објасни значај међусобне сарадње, те поступа у складу с тим.

Средства/материјал за рад: Текстови *Поруке неприхватања* и *Поруке прихватања*, Тест препознавања осјећања на основу порука, папир, оловке.

Ток активности:

Уводне активности:

1. Уводни разговор о значају упућивања и примања порука.
2. Подстаћи ученике да наведу примјере конфликтних ситуација у одјељењу. Анализирати једну од ситуација из свих углова, те узроке конфликта. Истаћи поруке прихватања и поруке неприхватања које су се јавиле у тој ситуацији.
3. Подјела ученика у парове или групе.

Главне активности:

Прва вјежба:

1. Дати ученицима задатак да анализирају текстове: *Поруке неприхватања* и *Поруке прихватања* и ураде сљедеће:

- Напишу најмање три слична примјера порука неприхватања које се упућују у одјељењу,
- Замијене поруке неприхватања порукама прихватања (нпр. умјесто „Не смијеш се љутити“ рећи „Изгледа да ти је то веома важно“ или „Значи, то те је веома наљутило ...“).

Друга вјежба:

1. Ученици анализирају ТИ поруке и треба да ураде сљедеће:

- поред сваке ТИ поруке наведу њено вјероватно значење, „Р“ - разочарење и „С“ - срамоћење личности.

ТИ - ПОРУКЕ:

- | | |
|---|-------|
| 1. Неуредан си као свиња. | _____ |
| 2. Плачеш као беба. | _____ |
| 3. Ти си тако незахвалан. | _____ |
| 4. Изгледа да је твој цртеж сврака цртала ногама. | _____ |
| 5. Видим да то радиш преко воље. | _____ |
| 6. Чиниш то да привучеш пажњу на себе. | _____ |
| 7. Баш си досадан. | _____ |
| 8. Ти се увијек нађеш гдје ти није мјесто. | _____ |
| 9. С тобом нешто није у реду. | _____ |

2. Ученицима дати задатак да преформулишу најмање двије ТИ поруке из претходне вјежбе у ЈА поруке. Анализирати одговоре и разговарати о формулацијама ЈА порука.

Могући примјери преформулисаних ТИ порука у ЈА порука:

1. Када тако разбацаш своје ствари и прибор, ја се плашим да ћеш оштетити или уништити своје ствари или ствари твог друга из клупе.
2. Када ти плачеш, ја помислим да теби није лијепо са нама/да сам ја узрок твоје узнемирености.
3. Када се ти тако понашаш, ја се осјећам искориштено.
4. Када ти тако нацрташ рад, ја помислим да си журио, јер знам да ти можеш много боље.
5. Кад ти тако приступаш раду, ја се осјећам повријеђено.
6. Кад се ти тако понашаш, ја се осјећам немоћно и изнервирано.
7. Знам да је то теби важно, али ја тренутно нисам у могућности да с тобом разговарам о томе.
8. Знам да волиш да сазнаш све о овоме, али ја не могу да разговарам с тобом о томе.
9. Кад се тако понашаш, ја нисам у стању да те разумијем/схватим.

Трећа вјежба:

Ученицима дати задатак да ријеше *Тест препознавања осјећања* на основу порука, према датом упутству који је дат у прилогу. Након спроведене вјежбе прочитати кључ и анализирати одговоре/осјећања ученика.

Завршна активност:

Вјежба: Разумијевање невербалних порука

Ученике усмјерити да пошаљу невербалне поруке које се односе на реализоване активности:

а) осјећања (задовољство, незадовољство...)

б) степен остварења циљева - колико се научило (много, осредње, мало).

Као средство користити само шаку:

- палац (горе, хоризонтално, доле)
- спојени кажипрст и палац,
- испружен одговарајући број прстију.

Прилози за час:

1. Поруке неприхватања и Поруке прихватања,
2. Тест препознавања осјећања на основу порука.

Поруке неприхватања и Поруке прихватања

Поруке неприхватања	Поруке прихватања
<ol style="list-style-type: none"> 1. Немој да плачеш без разлога! 2. Ако будеш плакао, дјеца ће ти се смијати! 3. Нико те ништа није питао! 4. Ниси ти најпааметнији! 5. Ћути и ради! 6. Лези и спавај! 7. Ућути, престани да плачеш! 8. Врати ту књигу! 9. Смијеш се као да ниси нормалан ... 10. Сједи мирно на столици! 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Испричај ми то мало детаљније. 2. Шта ти мислиш о томе? 3. Разговарајмо о томе. 4. Настави, желим више сазнати. 5. Изгледа да те је то добро наљутило. 6. Изгледа да ти је то веома важно. 7. То је врло занимљиво. 8. Изгледа да се не слажете најбоље. 9. Да ли си с неким о томе причао? 10. Колико дуго то траје?

Тест препознавања осјећања на основу порука.

Својим исказима дјеца често шаљу поруке о властитим осјећањима. Препознајте осјећања на основу сваке од наведених порука. Одговоре упишите наводећи само бројеве из листе осјећања.

Р. Б.	Порука	Осјећање
1.	Жеља ми је испуњена.	
2.	Погледај како сам добро нацртао.	
3.	Хоћете ли бити уз мене кад будемо ишли на преглед код љекара?	
4.	Није забавно, занима ме нешто друго.	
5.	Никад нећу бити добар као он. И даље је бољи.	
6.	Немам с ким да се дружим.	
7.	Да ли сам ово добро урадио?	
8.	Зашто виче? Нисам само ја крив! Сад ћу и ја да викнем на њу.	
9.	Ово никад нећу моћи научити!	
10.	Пусти ме на миру! Нити сам ја коме потребан, нити мени ко треба!	
11.	Све сам лошији! Не вриједи се више трудити!	
12.	Тај увијек нешто забрља!	

13.	Бојим се да ћеш отићи с другим!	
14.	Пресрећан сам што сте ме повели са собом!	
15.	Да ли ћу се знати вратити? Ја увијек погријешим!	
16.	Мени ово није важно.	

Листа осјећања:

1. задовољство,
2. понос,
3. страх,
4. досада.
5. презир,
6. обесхрабреност,
7. запостављеност,
8. усамљеност,
9. сумња,
10. несигурност,
11. љутња, бијес,
12. осјећање неправде,
13. осјећање да је неко невољен,
14. захвалност,
15. дивљење,
16. незадовољство, фрустрираност.
17. љубомора,
18. равнодушност.

Кључ за тест слушања и препознавања осјећања:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1,2	3	4	6	7,8	9,10	11,12	9	11,13	6	5	3,17	1,14,15	10	18

Радионица 4: САРАДЊА, ВАЖНОСТ И НЕОПХОДНОСТ САРАДЊЕ- „ШТА ЈЕ ТО У ЉУДСКОМ БИЋУ ШТО ГА ВУЧЕ ДРУГОМ БИЋУ“

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разумије да се сарадња може остварити и кроз невербалну комуникацију,
- објасни значај међусобне сарадње, те поступа у складу с тим,
- схвати важност договора и примјењује га у извршавању заједничких договора.

Средства/материјал за рад: материјал за израду бецева, бијели папири, графитне оловке.

Ток активности:

Уводна активност:

БЕЦ - ученици праве бец, тако што цртају нешто што је у пару - пар нечега (птица, трешања, патика, кобасица...).

Главне активности:

Прва вјежба:

Ученици се подијеле у парове. Наставник сваком пару даје по један папир и једну оловку. Инструкција за рад је: „Нека сваки пар ухвати ту једну оловку оном руком којом пише. Ваш задатак је да заједно нацртате нешто на папиру који је испред вас. За то вријеме не смијете да изговорите ниједну једину ријеч, Значи нема договарања.“

По завршетку прве вјежбе потребно је разговарати о томе:

- Како су се ученици усклађивали, ко је у пару чешће водио, а ко је чешће слиједио?
- Како су ученици рјешавали ситуације у којима је било тешко да се договоре, да ли је неко био упорнији да „истјера“ своју идеју, да ли је онда било натезања око оловке и сл.

Друга вјежба:

Ученици остају у истим паровима. У оквиру сваког пара чланови се подјеле на А и Б чланове. Наставник позива Б чланове из сваког пара да изађу ван просторије на договор о сљедећем задатку. Тада им даје инструкцију да у овом дијелу игре не сарађују, те не уважавају намјеру и потребе другог пара.

Инструкција за рад: „У сљедећем дијелу добићете исти задатак да са својим паром нешто заједно нацртате. Међутим, ви смислите сада шта хоћете да нацртате и трудите се да ту идеју спроведете без обзира на то шта ваш пар хоће. Немојте попуштати, истерајте своју идеју до краја. Кад завршите цртање потпишите само своје име.“ (Битно је да чланови А из парова не сазнају за инструкцију коју је водитељ дао члановима Б).

Када се чланови Б врате у своје парове, наставник даје инструкције за рад паровима: „Опет ћете, али сада на новом папиру, да једном оловком нацртате заједнички цртеж.“

И даље је задатак да се без икаквог вербалног договарања, црта цртеж на једном папиру држећи заједнички једну оловку.

Након друге вјежбе потребно је разговарати о искуствима сваког члана пара посебно, кроз слjedeћа питања:

- Шта се десило кад су особе Б почеле врло неумољиво да реализују своју идеју?
- Како су се чланови тада осећали, шта су мислили, шта су тада урадили?

Приликом разговора најчешће се у открије која је била инструкција за чланове Б. Уколико се ипак то случајно не деси или се то учини недовољно јасно, наставник треба да на крају јасно каже који су задатак имали чланови Б.

Трећа вјежба:

Парови цртају на исти начин, али сада имају инструкцију да сарађују, иако и даље немају могућност вербалног договора.

Ученици су опет у истом пару, добијају нови лист папира и опет имају задатак да цртају једном оловком. Наставник даје инструкцију за трећу вјежбу: „Сада ћете опет заједно цртати једном оловком на једном папиру. Овај пут се трудите да сарађујете. Ни овај пут нећете користити ријечи али се трудите да што боље нацртате заједнички цртеж.”

Разговор након треће вјежбе иде у смјеру да ученици појединачно говоре о свом искуству и доживљају треће игре.

Завршна активност:

Кроз разговор са ученицима анализирати све фазе ове игре (све три активности). Примјери питања су:

- У којој фази ове игре сте се најбоље осећали, у којој најгоре?
- Шта се може закључити анализирајући сва три цртежа сваког пара, које су разлике, а које сличности међу њима?

Радионица 5: КРИТИЧКО МИШЉЕЊЕ

Исходи учења - ученик ће бити у стању да:

- постави питање како би добио комплетну информацију,
- разумије важност постављања питања за учење нових вјештина, знања и навика.

Средства/материјал за рад: папир, оловке.

Ток активности:

Уводне активности:

Ученицима дати задатак да замисле сљедећу ситуацију:

Ванземаљци су дошли на Земљу и домаћини су их одвели на стадион да одгледају фудбалску утакмицу. С обзиром да не знају ништа о обичајима и играма људи, поставили су бројна питања. Замислите да сте ви у улози тих ванземаљаца. Наведите могућа питања која би поставили ванземаљци.

Ученици раде у паровима на овом задатку.

Главне активности:

Прва активност:

Ученици читају постављена питања, а наставник их записује на табли. Анализирати постављена питања (колико их има, на шта се односе, ...).

Затим објаснити ученицима да је циљ ове вјежбе био да разумију значај постављања питања како би се добиле потребне информације у било којој ситуацији. Уколико се постављају питања, анализирају подаци и информације, те траже додатна објашњења развија се критичко мишљење. Објаснити ученицима појам и значај критичког мишљења.

Шта је критичко мишљење?

Мишљење је активан, координиран и сложен процес који укључује закључивање, просуђивање, пропитивање и промишљање о конкретној теми, идеји, појави. Критичко мишљење је способност да се јасно и рационално размишља о ономе што радимо или о ономе у шта вјерујемо. Критички мислити значи:

- разумјети логичке везе између идеје,
- идентификовати, пронаћи и процјењивати аргументе,
- открити недоследности и уобичајене грешке у образложењу,
- рјешавати проблеме систематски,
- идентификовати вјеродостојност и важност идеје,
- размишљати о оправданости властитих ставова, вриједности и поступака.

Критичко мишљење је, укратко, самоузмјерено, самодисциплиновано и самокорективно размишљање. Оно подразумијева рационално кориштење наших умних способности. Такође, оно подразумијева дјелотворну комуникацију и способности рјешавања проблема, те преданост да се превазиђе наш егоизам. Критичко мишљење је важно за постизање успјеха у животу, у свакодневной комуникацији с другима и свакодневном рјешавању проблема и доношењу одлука. Због тога је важно да развијамо критичко мишљење.

Друга активност:

Ученицима подијелити Табелу за самопроцјену (видјети прилог). Након завршеног рада, анализирати одговоре ученика, уз тражење образложења за сваку ставку.

Завршна активност:

Ученици треба да наведу примјере ситуација из живота, у којима је посебно важно имати развијено критичко мишљење.

Прилози за час:
1. Табела за самопроцјену *Да ли сам ја критички мислилац*

Табела за самопроцјену *Да ли сам ја критички мислилац*

ДА ЛИ ЈА:	УВИЈЕК	ПОНЕКАД	НИКАД
1. Преиспитујем своја мишљења и увјерења, без обзира када сам их и како стекао.			
2. Приступама информацијама темељито – не прихватам олако све што прочитам или чујем.			
3. Препознајем генерализације који су у темељу стереотипа и предрасуда.			
4. Не доносим суд или закључак прије него истражим све чињенице.			
5. Истражим информације из више извора.			
6. Провјерим вјеродостојност извора информација.			
7. Настојим бити објективан и донијети мишљење или процјену тако да искључим емоције.			
8. У расправи користим добро поткријељене аргументе.			
9. Саслушам пажљиво аргументе друге особе, чак и ако се са њима не слажем.			
10. Промијеним мишљење ако аргументи говоре другачије.			

Област: Култура живљења

Тема 3: Животне вриједности

Радионица 6: ФОРМИРАЊЕ ИДЕНТИТЕТА И САМОПОУЗДАЊА – РАЗВОЈ САМОПОУЗДАЊА И САМОПОШТОВАЊА „ТО САМ ЈА“

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- дефинише свој идентитет и посебности у односу на друге,
- препозна карактеристике особе која има самопоуздање,
- искаже своје самопоуздање и самопоштовање, те своју индивидуалност.

Средства/материјал за рад: радни лист „То сам ја“, оловке, бојице.

Ток активности:

Уводне активности:

Прва активност:

На почетку наставник даје ученицима инструкцију/упутство да размисле о себи и запишу на комад папира 10 ријечи које их најбоље описују.

Након завршеног рада на задатку, питати ученике шта им је прво пало на памет. Потребно је неке од одговора ученика записати на табли/пану, те их у сарадњи са ученицима груписати по томе да ли су ученици говорили о изгледу, особинама, поријеклу, ...

Друга активност:

Наставник са ученицима разговара о појму идентитета. Потребно је разговарати о томе како је изграђен нечији идентитет и од чега се састоји. Анализирати да ли је он сталан или промјењив, те колико ученици могу утицати на њега.

Битно је истаћи да ће ученицима осјећај идентитета бити од велике важности у животу и утицати на то како се осјећају у вези себе и својих особина, као и на то колико себе поштују и прихватају.

Главне активности:

Прва активност:

Ученицима подијелити радни лист „То сам ја“, који се налази у прилогу, и дати им инструкцију да упишу оно што сматрају најважнијим за свој идентитет - веће ствари, важније, па и оне мале. Потребно је указати ученицима да се базирају на оно што им је тренутно важно код себе самих.

Након што то ураде, повести групну дискусију и провјерити које су све одреднице, особине и улоге користили. Могућа питања за дискусију:

- Шта сте све користили као одреднице свог идентитета (називамо их и „стубовима“)?

- Јесте ли се кад сусрели с неком врстом стереотипа или дискриминације због неког од дијелова свог идентитета? Којих?
- Шта мислите о онима који се ружно понашају према неком због неке његове особине?
- Који су вам најдражи дијелови вашег идентитета?
- Које дијелове идентитета узимате здраво за готово и о њима не размишљате?

Друга активност:

Наставник исписује на табли питање: **Шта све чини идентитет?**

Потребно је истаћи ученицима да идентитет у великој мјери чине задане особине, али и слика о самом себи. Та слика се гради цијели живот, а посебно у дјетињству и младости. Састоји се од низа искустава, односа, особина, али и од нашег тумачења истих. Одреднице идентитета и њихова важност се значајно мијења током живота.

Наставник ученике упознаје са Листом **Шта све чини идентитет?**

ЛИСТА – Шта све чини идентитет?

- ❖ Узраст/животна доб,
- ❖ Пол,
- ❖ Име и презиме,
- ❖ Изглед: физичке особине (висина, тежина, боја косе...), одијевање и стил, фризура,
- ❖ Поријекло: породица из које се потиче, националност, народност, вјера, језик,
- ❖ Школа која се похађа,
- ❖ Оно чиме се бавимо,
- ❖ Мјесто/насеље у ком се живи,
- ❖ Финансијско стање,
- ❖ Пријатељи,
- ❖ Дјечко/дјевојка; партнерски однос,
- ❖ Здравље и кондиција,
- ❖ Особине личности,
- ❖ Понашање и одлуке,
- ❖ Хобији, интереси, животни стил,
- ❖ Вриједности и циљеви (оно што нам је заиста важно и чему се стреми),
- ❖ Друштвене околности у којима живимо,
- ❖ Мјесто у ком живимо.

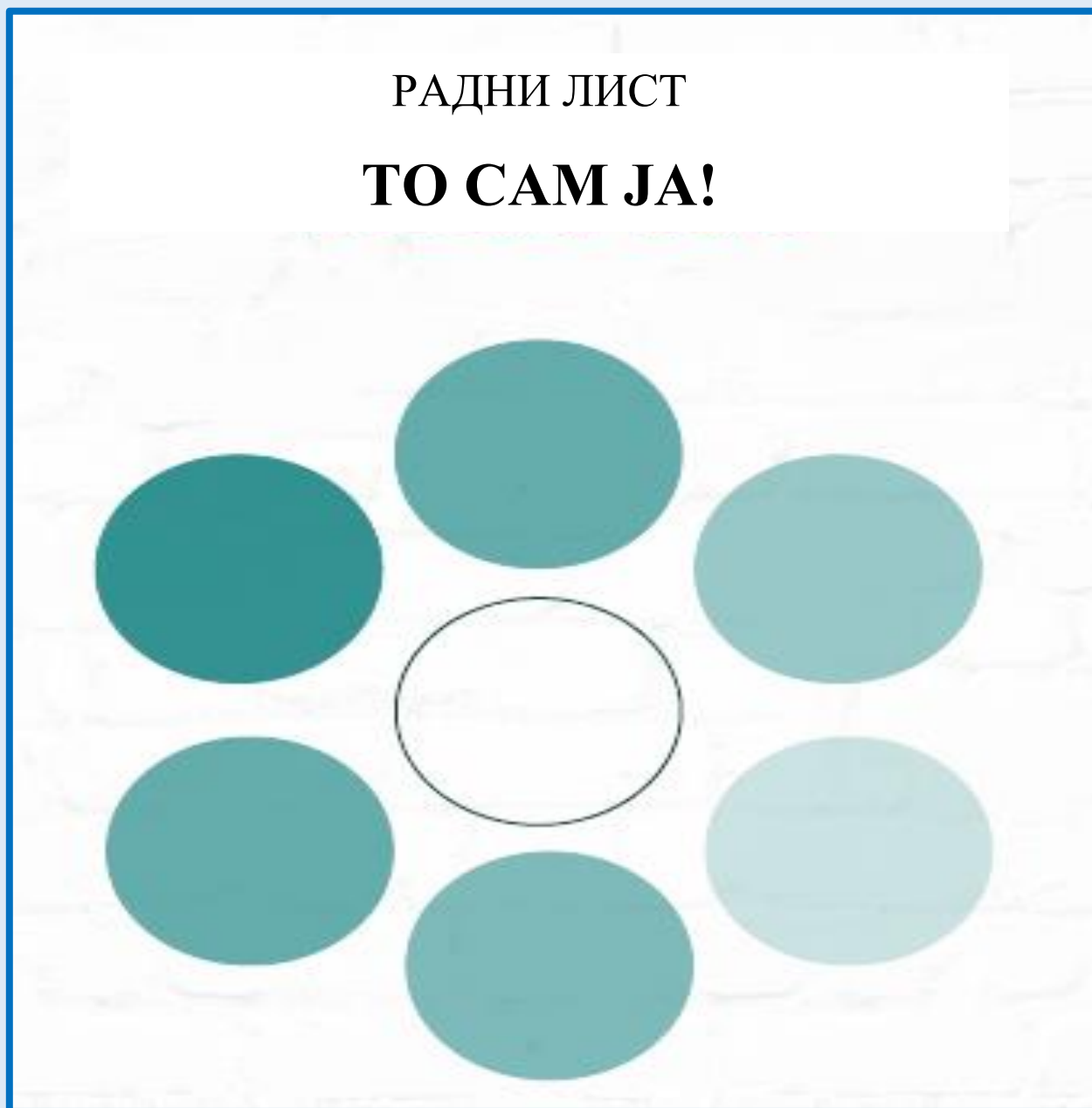
Завршна активност:

Разговарати са ученицима о томе да ли према њиховом мишљењу нешто на листи недостаје, те на основу заједничких приједлога допунити Листу.

Прилози за час:

1. Радни лист „То сам ја“

Радни лист „То сам ја“



Радионица 7: ОВО МИ БАШ ДОБРО ИДЕ, КОД СЕБЕ ВОЛИМ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- искаже своје самопоуздање и самопоштовање, те своју индивидуалност,
- уочи како смо сви ми по нечему различити, али и слични,
- уочи своје добре стране и научи да их истакне.

Средства/материјал за рад: папири у боји, часописи, новине, слике ..., фломастери, маркери, бојице.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник говори ученицима да је свако од нас посебан и јединствен, непоновљив. Разликујемо се од свих осталих, а различити смо и из дана у дан. Истиче да ће на овом часу ученици бити креативни и свако добити задатак да направи свој плакат који представља њега. Циљ је да тим плакатом ученици покажу ко су, шта воле, што им је важно, шта им се свиђа и чему теже.

Главне активности:

Ученици индивидуално раде на изради плаката. За потребе израде плаката могу да користе различите папире, часописе, новине и слично. Могу да употребе слике, али и ријечи. Потребно је да дају назив свом плакату, те да се на полеђини потпишу.

Ученици који желе могу јавно да презентују свој плакат, а може им се омогућити да у паровима врше презентацију, те да међусобно постављају питања ако их нешто више занима о другу или другарици.

Од ученичких радова, по њиховој жељи могуће је направити изложбу плаката у одјељењу.

Завршна активност:

Наставник са ученицима разговара о ученичким доживљајима на овом часу.

Могућа питања за ученике су:

- Како вам је било израђивати плакат?
- Шта вам се највише свидјело?
- Свиђа ли вам се ваш плакат? Зашто?
- Приликом израде плаката, на шта сте обратили пажњу?
- Како сте израдили плакат?
- Да ли вам се догодило да не можете наћи слику која представља неки важан дио вашег живота који сте жељели истаћи на плакату? Шта сте тада направили?
- Како се сада осјећате?

Радионица 8: СТЕРЕОТИПИ, ПРЕДРАСУДЕ И ДИСКРИМИНАЦИЈА- „ЕУРО ВОЗ“

Исходи учења - ученик ће бити у стању да:

- препозна стереотипе, предрасуде и дискриминацију,
- развија вјештине критичког мишљења, анализе и објективног сагледавања неких појава или догађаја у друштву,
- препознаје негативан учинак стереотипа и предрасуда.

Средства/материјал за рад: колаж папир, папир, оловке.

Ток активности:

Уводне активности:

Наставник замоли ученике да испричају неки виц о Босанцима, Црногорцима, полицајцима, плавушама ... Може и наставник да исприча неки. Циљ је мотивисати ученике за тему стереотипа.

Главне активности:

Ученике подијелити у групе од 4 - 5 ученика и свакој групи дати картице на којима су описани ликови који путују возом. Замолити ученике да замисле да се налазе на седмодневном путовању возом. Свака група треба да изабере три особе са пописа са којима би најрадије сједили и боравили у купеу, те три особе са пописа са којима ни у ком случају не би сједили и боравили у купеу током путовања. По завршетку рада, водити дискусију. Ученици износе разлоге због којих би сједили и због којих не би сједили са наведеним особама. Питати их да ли су се лако договорили на нивоу групе. Зашто? Шта је било тешко се договорити, а шта лако? Циљ је да се уоче стереотипи и предрасуде које ученици имају, те утиче да их коригују.

Завршна активност:

Истаћи да управо недостатак информација доводи до појаве стереотипа, предрасуда и дискриминације. Објаснити ове појмове детаљно.

Стереотип – генерализација (на основу једне особине или појаве доноси се суд о појединцу, народу или догађају).

Предрасуда – унапријед одређен став о некоме или нечему без поткријепљености доказом, односно, чињеницама.

Дискриминација – ускраћивање права или одбацивање некога.

Објаснити да се стереотипи, предрасуде и дискриминација могу сузбити примјеном „правила десне руке“ – прије него што почнемо да тврдимо да је нешто тачно, запитамо се да ли можемо дати своју десну руку да је то заиста тако. На тај начин ћемо градити себе, те исправне ставове и мишљења.

Прилог: Картице са описом ликова који путују возом

Бајкер са тетоважом кукастог крста	Жена са малом бебом	Крупан човјек који једе масну храну	Младић који слуша гласну музику
Тражилац азила из Сирије	Човјек без ногу са великим кофером	Млади умјетник који је ХИВ позитиван	Млада породица Рома
Хомосексуални пар који се љуби	Монахиња која прича о абортусу	Црнац репер	Наркоман који је очито под утицајем дрога

Радионица 9: КОМУНИКАЦИЈА У РЈЕШАВАЊУ КОНФЛИКТА

Исходи учења - ученик ће бити у стању да:

- разликује ненасилно и мирно од насилног рјешавања проблема,
- разликује свађу од споразумијевања,
- преиспита властито реаговање у случају конфликта,
- разумије да су за личну срећу посебно важне вјештине прихватљивог рјешавања конфликта,
- усавршава социјалне вјештине које омогућавају успјешну комуникацију.

Средства/материјал за рад: додатак вјежбама: Скала процјене комуникације у случају конфликта, текст „Ко је крив?“.

Ток активности:

Уводне активности:

Наставник ученицима чита пјесму „Цвет и људи“ (модификовани текст Десанке Максимовић), која се налази у прилогу. Након читања разговарати о томе како су ученици доживјели пјесму, нагласак ставити на посљедице конфликта, нарочито када су у питању њежне, рањиве особе.

Главне активности:

Прва вјежба:

Наставник чита описе различитих типова саговорника, а ученици дају имена:

- а) нестрпљив, свађа се, агресиван – (могуће име - Свађалица),
- б) све знају о свему могу да причају... (могуће име - Свезналице),
- в) много прича, упада у ријеч, преопширан (могуће име - Брбљивац, Причалица),
- г) углавном ћути, страхује да не каже нешто што би други схватили глупо, несигуран (могуће име - Плашљивац),
- д) надмено се понаша, говори с висине, не подноси критику... (могуће име - Надувенко),
- ђ) много пита, има ного примједби, увијек му нешто није јасно (могуће име - Питалица, Закерало)

Друга вјежба:

Наставник ученицима даје Скалу процјене комуникације у случају конфликта (видјети у прилогу) и задаје им сљедеће задатке

1. Сами процијените своје поступке у случају конфликта са пријатељем-наставником (категорија **Вк**-висок квалитет комуникације, **Пк**-просјечан квалитет комуникације, **Нк**-низак квалитет комуникације).
2. Процијените поступке једног од својих пријатеља (категорија Вк, Пк, Нк). Кратко опишите и коментаришите процјену.
3. Процијените поступке једног од својих наставника (категорија Вк, Пк, Нк).. Кратко опишите и коментаришите процјену.
4. Сачините ранг-листу пет најважнијих правила добре комуникације у случају конфликта.

За сваки задатак кратко опишите и коментаришите самопроцјену у пару (са другом из клупе). Када заврше са радом на процјени, добровољци могу да јавно опишу своје процјене.

Трећа вјежба:

Наставник чита ученицима текст: „Ко је крив“ (видјети у прилогу).

Ученике подијелити у четири групе и дати им задатак да на радне листове, напишу могуће верзије догађаја. Задужења по групама су сљедећа:

- Прва група: Како ученица, по вашој претпоставци, приказује догађаје?
- Друга група: Како младић, по вашој претпоставци, приказује догађаје ?
- Трећа група: Како наставник математике, по вашој претпоставци, приказује догађаје?
- Четврта група: Како одјељењски старјешина, по вашој претпоставци, приказује догађаје?

Завршна активност:

Након рада у групама слиједи презентација, читање цјелокупног догађаја и анализа цјелокупне ситуације. У случају да ученицима треба помоћ, наставник може користити материјал из прилога, могућа верзија приче „Ко је крив“. На крају слиједи извођење закључака који се тичу недостатка комуникације у конфликтним ситуацијама, те тога како је неопходно разговарати о свим проблемима са којима се сусрећемо у животу.

Прилози за час:

1. Текст: „Цвет и људи“
2. Скала процјене комуникације у случају конфликта
3. Текст: Прича „Ко је крив“
4. Текст: Могућа верзија приче „Ко је крив“

Текст: „Цвет и људи“

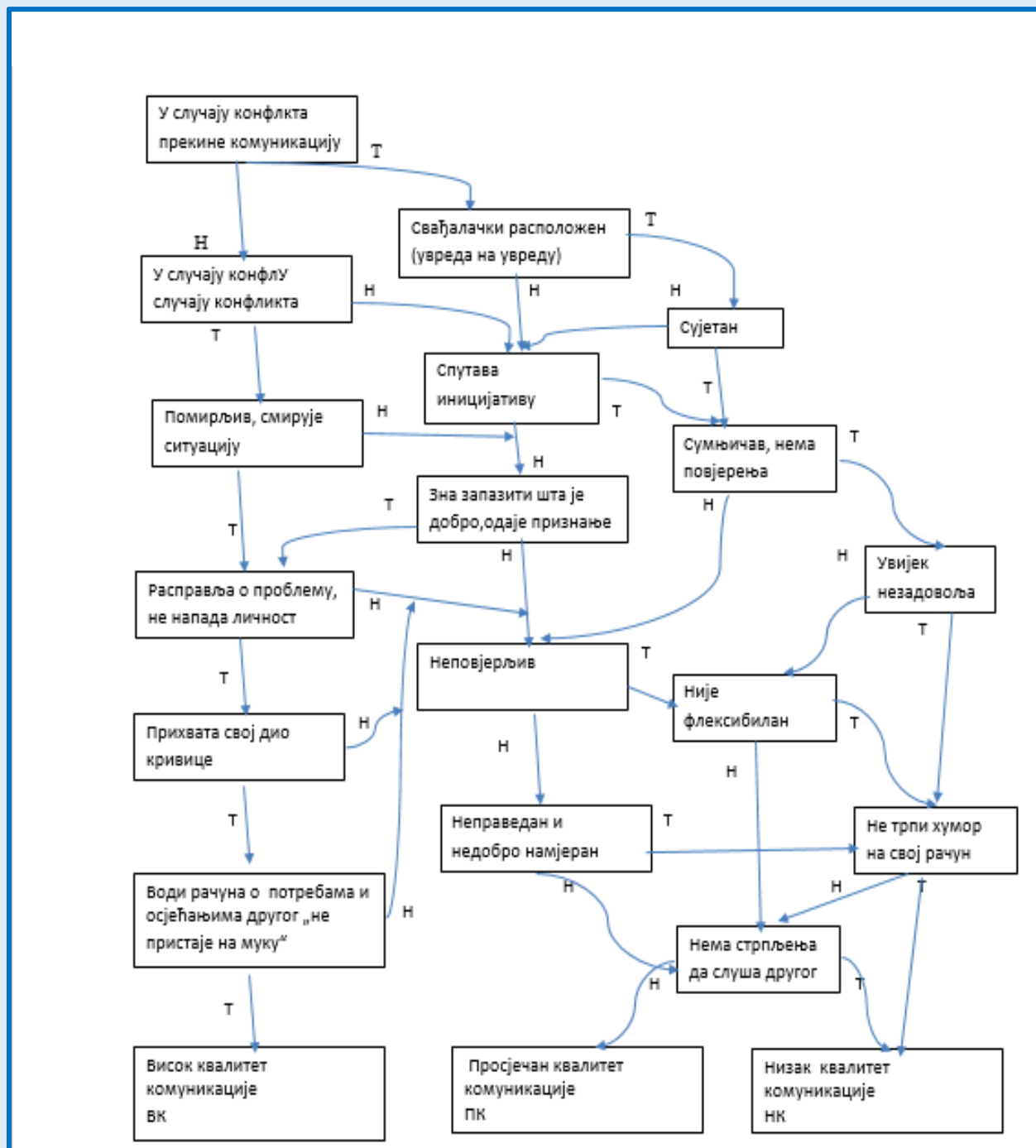
Цвет и људи

ОНИ се свађају
 без предаха,
 Мисле да су у соби сами,
 Мисле да их не чује
 уздрхтала од страха
 једна нежна циклама.
 ОНИ се и даље свађају.
 ОНИ се и даље свађају.
 ОНА не попушта,
 ОН виче све јаче,
 ни на ум и не пада
 да се једна нежна душа,
 уплашена,
 крај њих гуши од плача.

(Модификован текст Десанке Максимовић)

Скала процјене комуникације у случају конфликта

Квалитет комуникације у случају конфликта процјењује се тако што се слиједе стрелице, зависно од тога да ли се понуђена тврдња односи на онога кога процјењујете. На примјер, ако се тврдња „у случају конфликта прекине комуникацију“ односи се на вас или вашег друга слиједите стрелицу Т (тачно), а у супротном стрелицу Н (није тачно). На крају ће вам стрелица показати категорију (Вк, Пк, Нк) и рејтинг друга или ваш рејтинг у случају самопроцјене.



Текст: Прича „Ко је крив“

Ко је крив?

Да ти нешто испричам. Пријатељу једног мог познаника наставнику математике, ученица је рекла да јој је свега доста и да су други криви за све. Њен пријатељ младић кратко ошишан, који се није најбоље слагао са наставником математике, изјавио је да је он крив. Наставник математике је одговорио да је мислио најбоље, али да је све испало неочекивано лоше и да вјерује да је она сама крива. Одјељењски старјешина се запитао: „Ко је стварно крив?“

Текст: Могућа верзија приче „Ко је крив“

„Ко је крив“ – могућа верзија догађаја

Како ученица описује догађај:

У последње вријеме наставник математике ме сваки час изводи пред таблу. Добила сам већ двије лоше оцјене. Данас ме поново прозвао. Задатак, наравно нисам знала ријешити. Имала сам осјећај да ме намјерно провоцира. Рекао је „Па зар опет не знаш“, цинично се насмијао. Осјетила сам топлину која ми је наврла у образе. Оставила сам креду и рекла: „Свега ми је доста, сви сте ви криви“. Сјела сам на мјесто и почела сам плакати. Глава ми је пуцала од проблема како у школи, тако и у породици. Чинило ми се да су сви против мене, и да су сви криви за моју несрећу.

Како младић описује догађај:

Моја пријатељица има проблема са наставником математике. Превршило је мјеру када је добила јединицу, а она је очекивала да одговара хемију и физику. Наставник није хтио да разумије и сматра је кривом што није добро распоредила вријеме. Ја мислим да сам ја крив, јер сам прије неколико година имао проблем са тим наставником, а моја пријатељица сада испашта због тога. Наравно, кад се наставник води старом изреком „С ким си такав си“.

Исказ наставника математике:

Сматрам да нисам погријешила према ученици. Жељела сам да је натјерам на рад, али она је погрешно протумачила моје поступке као намјеру да јој се подсмјевам и да је понизим. Она је лош ђак, креће се у друштву лоших ученика, не труди се да поправи своје понашање и оцјене. Понашам се према њој у складу са њеним понашањем које није фер. Покушавала сам и на лијеп начин, али ме она увијек погрешно разумјела. Тако да сам и ја ријешила да промијеним своје понашање. Мислим да нисам погријешила према ученици. Жељела сам да је негативном оцјеном подстакнем на учење, а она је одговорила супротно мојим очекивањима.

Радионица 10: ПРОБЛЕМИ НЕЈЕДИНСТВА У ОДЈЕЉЕЊУ

Исходи учења - ученик ће бити у стању да:

- разумије последице нејединства у одјељењу,
- препозна начине на који се проблеми могу ријешити,
- искаже осјећај за сарадњу и тимски рад,
- препозна и искаже толеранцију и добру комуникацију.

Средства/материјал за рад: плакати, маркери или фломастери...

Ток активности:

Уводне активности:

Ученике подијелити у 5 група. Свака група добија плакат на коме је једна од следећих тема:

- Другарство у мом одјељењу.
- Зашто нисмо јединствени?
- Предности сложног одјељења.
- Шта можемо да учинимо да бисмо постали сложнији? (приједлози)
- Које су наше обавезе, а која права као ученика?

Ученици уписују на своје плакате своја мишљења и разлоге.

Главне активности:

Представник сваке групе презентује мишљења и разлоге своје групе пред цијелим одјељењем. Развити дискусију. Дискусија цијелог одељења при презентовању сваке групе. Одјељењски старјешина координише и усмјерава ток дискусије. Може да подсети ученике током дискусије да „Лијепа ријеч и гвоздена врата отвара“, да се „Добро добрим враћа“, да треба да чујемо једни друге и да се при томе лијепо понашамо.

Завршна активност:

Доношење заједничких закључака и смјерница у вези са понашањем ученика. Циљ активности је да ученици увиде своје грешке и оду са часа ријешени да мијењају себе, а једино тако ће онда мијењати и друге. Развијањем осјећаја за толеранцију и повјерење постижемо позитивну атмосферу у одјељењу.

Радионица 11: ШТА ДА РАДИМО КАДА СВЈЕДОЧИМО СУКОБУ У КОЈИ НИСМО УКЉУЧЕНИ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разликује ненасилно и мирно од насилног рјешавања проблема,
- разликује свађу од споразумијевања,
- преиспита властито реаговање у случају конфликта.

Средства/материјал за рад: А4 папири, хамер папир, флип-чарт папир.

Ток активности:

Уводна активност:

Прва вјежба

Брат и сестра - игре улога у паровима (примјери конфликтних ситуација).

Брат и сестра гледају ТВ. Он би хтио гледати утакмицу на једном, а она документарни програм на другом програму. Ученици раде у паровима, играју улоге брата и сестре. Након расправе наставник започиње дискусију. Примјери питања:

- Шта се догодило између брата и сестре?
- Шта осјећате када се с неким сукобљавате?
- Шта бисте најрадије учинили у том сукобу?
- Јесте ли нашли неко рјешење добро за обје стране?

Главне активности:

Друга вјежба

Ученици имају задатак да замисле да су новинари који извјештавају за локални или школски лист/портал. Треба да опишу један сукоб, стварни или замишљени, из свог окружења, комшилука, из школе, породице, тржног центра...

Сукоб треба да опишу тако да редом одговоре на сљедећа питања:

- Гдје се то догодило?
- Ко је све присуствовао?
- У чему је био проблем?
- Како су се понашали људи у сукобу?
- Како су се понашали људи који су посматрали сукоб?

Након што ученици заврше задатке слиједи кратка презентација ученичког рада. Потребно је издвојити виђење ученика како су се понашали људи у сукобу.

Затим, наставник, на табли или хамер/флип-чарт папиру, исписује два појма **НАСИЛНО ПОНАШАЊЕ** и **НЕНАСИЛНО ПОНАШАЊЕ**, те примјеном методе „олуја идеја“, од

ученика тражи да наведу све што их подсећа на те појмове, а примјетили су приликом описаних или неких других сукоба у школи.

Примјер „Олуја идеја“

НАСИЛНО ПОНАШАЊЕ	НЕНАСИЛНО ПОНАШАЊЕ
тучњава	разговор
ударање ногом	слушање
боксање	усаглашавање
псовање	преговарање
проклињање	тражење „сунца извана“
пљување	дискусија
заstraшивање	избјегавање особе
вријеђање	извињавање
бијес	шутња
повлачење за косу	интерес за ситуацију друге стране

Након записивања појмова - облика понашања, водити разговор са ученицима о томе како да насилно понашање у сукобу прерасте у ненасилно и мирно рјешавање сукоба.

Могућа питања за дискусију:

- Шта да раде они који свједоче сукобу, а нису укључени у њега?
- Да ли је потребно и када да се они укључе у рјешавање сукоба?
- Подстаћи ученике да дају своје примјере, подијеле искуство, те разликују свађу од споразумијевања.

Завршна активност:

Ученицима који су у својим новинским извјештајима навели да је у сукобу преовладало насилно рјешавање сукоба дати задатак да уз помоћ осталих нађу рјешење како да насилно понашање прерасте у ненасилно.

Радионица 12: „СТРАТЕГИЈЕ КОЈЕ ПАЛЕ“ (рјешавање конфликта)

Исходи учења - ученик ће бити у стању да:

- препозна стратегије прихватљивог супротстављања ради овладавања конфликтом.

Средства/материјал за рад: хамер папир, фломастери или маркери у 4 боје, радни лист „Успињање степеницама сукоба“, плакат „Четири различита завршетка“.

Ток активности:

Уводне активности:

Наставник указује ученицима да они који теже да ријеше сукобе треба да нападају проблем, а не особу. Окривљавање особе убрзава или проширује сукоб изазивајући тако самоодбрану. Нападање проблема води разријешавању сукоба.

На примјер, напад на особу: „Ти никада ништа не обавиш на вријеме!“ може се преобликовати у комуникацију без окривљивања: „Говориш ли како ми заиста треба да обавимо све на вријеме?“ Дјелотворно рјешавање сукоба треба да промовише одговорност без окривљавања. Оно одваја особу од проблема. Већина сукоба настаје због лоших ситуација, а и због лоших људи. Исто тако, већина личних сукоба настаје из ситуација које људе конфронтирају. Стране у сукобу које ово препознају, могу удружити снаге како би створиле друге околности. Противници могу постати партнери током рада на мијењању околности које их супростављају.

Сарађивање тежи рјешењима обостраног добитка (користи). Приступ обостраног добитка типа „добијам - добијаш“ (побједник/побједник) може се сажети у формули:

Стране раде скупа да:

- ✓ **задовоље властите потребе,**
- ✓ **осигурају задовољавање потреба других,**
- ✓ **донесу заједничке одлуке.**

Рећи ученицима да ћемо управо на овом часу анализирати логику развоја сукоба. Вјежбаће шест корака - силажење низ степенице сукоба, односно, вјештине које воде ненасилном рјешавању сукоба. Фокусирати се на партнерство или кооперацију у „нападу“ на проблем.

Главне активности:

Прва активност:

Бомбардовање похвалама - ученике подијелити у групе од 4-6 чланова. У средину круга сваке групе долази један добровољац ког цијела група бомбардује похвалама, редом један по један, говорећи које ствари цијени код онога у средини. Неопходно је да сви из групе дођу на ред. Онај ког хвале не смије ништа говорити, може само гестикულიрати.

Друга активност:

Прича о Дамиру и Немиру (ДА- МИР и НЕ - МИР). Наставник исприча ученицима примјер сукоба између Дамира и Немира тако да га рашчлани на кораке (радни лист „Успињање степеницама сукоба“).

На табли или претходно припремљеном постеру (хамеру) нацртати све степенице, тј. ток догађаја, а ученици добију радни лист ЧЕТИРИ РАЗЛИЧИТА ЗАВРШЕТКА.

Испуне га тако да на примјеру сукоба између Дамира и Немира вјежбају четири могућа исхода:

1. Побједник - побједник,
2. Побједник - губитник,
3. Губитник - побједник,
4. Губитник - губитник.

Ученици у првобитно формираним групама раде на изради ова 4 сценарија.

Завршна активност:

Презентација насталих сценарија. Развијање дискусије. Указати ученицима колико је важно сукоб ријешити на миран начин, те настојати да сами ријеше свој проблем. На тај начин ће научити да брину сами о себи и да осјећају се сигурнији.

Прилози за час:

1. Радни лист „Успињање степеницама сукоба“
2. Плакат „Четири различита завршетка“

Радни лист „УСПИЊАЊЕ СТЕПЕНИЦАМА СУКОБА“

Успињање степеницама сукоба

Дамир и Немир се почињу тући.

Дјеца почињу бацати камење према Немиру.

Немир баца лопту у воду.

Дамир и остала дјеца вичу и трче за Немиром.

Немир долази на игралиште и узима лопту играчима.

Дамир не позива Немира на фудбалско игралиште.

Свако понашање у сукобу је или корак уз или корак низ степенице сукоба. Сваки корак уз степенице сукоба прате одговарајуће емоције. Како сукоб екскалира тако се осјећаји разбукутавају. Нико се не успиње уз степенице сукоба празних руку. Свако носи свој пртљаг у којем могу бити:

- прошли односи са том особом,
- садашњи осјећаји према тој особи,
- досадашње искуство у сукобима,
- осјећања у вези са собом,
- предрасуде и стереотипи.

Што сте се више попели уз степенице сукоба, то је теже сићи. Могуће је спустити се низ степенице сукоба у сваком тренутку (са сваке од наведених степеница) ако имате свијест о сукобу и умијеће рјешавања.

Плакат „ЧЕТИРИ РАЗЛИЧИТА ЗАВРШЕТКА“

Смислите рјешења конкретног примјера сукоба која одговарају оваквим завршецима.

ПОБЈЕДНИК/ ПОБЈЕДНИК



Обје особе су добиле оно што су жељеле.

ПОБЈЕДНИК/ ГУБИТНИК



Прва особа је добила оно што је жељела, али друга није.

ГУБИТНИК/ ПОБЈЕДНИК



Прва особа није добила оно што је жељела, али друга јесте.

ГУБИТНИК/ ГУБИТНИК



Ни једна особа није добила оно што је жељела.

Област: Дјечија права и одговорности

Тема 1: Дјечија права и одговорности

Радионица 13: ПРАВА И ОДГОВОРНОСТИ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- уочи везу између права и одговорности, те одговорности за остваривање личних права,
- разумије важност неугрожавања права других,
- процијени, заузме и одбрани свој став, везан за преузимање одговорности и доношење одлука у групи.

Средства/материјал за рад: папир А4, пак-папир за сваку групу, фломастери, картице права дјетета (налазе се у прилогу првог дијела Приручника за одјељењске старјешине).

Ток активности:

Уводна активност:

Дјеца сједе у кругу. Дати им задатак: „*Изговорите своје име и додајте му једно право које вам је у овом тренутку важно.*“

Главне активности:

Формирање пет малих група. Свака група добије комплет картица права дјетета. Сваки члан групе бира по једну картицу права и прави списак одговорних у односу на то право. Након тога дјеца дискутују у групи и праве групни списак права и одговорности. Сваки члан групе ставља своју картицу права на лијеву страну плаката, а на десној страни пише списак одговорних у односу на то право. Групе представљају свој заједнички резултат рада. Наставник подстиче дискусију питањима:

- ❖ Да ли се може одвојити право од одговорности?
- ❖ Да ли је било теже одредити одговорност других или нашу личну одговорност?
- ❖ Да ли је неко од вас захтијевао одговорност, а да вам је било ускраћено право?
- ❖ Како сте се осјећали када сте размишљали о личној одговорности?

Завршна активност:

Дјеца сједе у кругу и ланчано говоре. Један ученик говори једно право, а онај до њега одговорност на то право и тако редом.

Радионица 14: ВРСТЕ ПРАВА

Исходи учења - ученик ће бити способан да се:

- упозна са садржајем Конвенције о правима дјетета и схвати њихову међусобну повезаност,
- упозна са основним принципима Конвенције и разумије значај ових принципа.

Средства/материјал за рад: комплет картица дјечијих права за сваку групу, фломастери, папир А4, хамер-папир за сваку групу, љепило, селотејп.

Ток активности:

Уводна активност:

Изговарање личног имена по жељи.

Изговарање имена уз додатак придјева који почиње са истим словом као и име (нпр. марљива Милица, дружељубива Драгана, ...).

Главне активности:

Ученици добијају задатак да кажу своје прве асоцијације када чују ријечи **ПРАВО ДЈЕТЕТА** (говоре дјеца која желе).

Формирати мале групе од четири до пет чланова, у зависности од броја дјеце у одјељењу.

Свакој групи подијелити комплет картица права дјетета.

Дати ученицима упутство да пажљиво прочитају све картице да би се упознали са Конвенцијом о правима дјетета. Унутар групе треба да договоре критеријум и разврстају права. Залијепити картице и направити постер своје групе.

Слиједи презентација по групама

Након групних презентација подстакнути дискусију са ученицима у вези са груписањем права. Права дјетета се дијеле и разврставају да би се лакше запамтила и да би се лакше радило с њима. Постоје 4 права из Конвенције која су значајнија од других по томе што се свако друго право не може у потпуности остварити уколико она нису обезбијеђена, а то су:

- Право на учешће,
- Право на живот, опстанак и развој,
- Право на уважавање најбољег интереса дјетета, и
- Право на недискриминацију.

Дати задатак ученицима да на својим постерима покушају пронаћи та четири права и обиљеже их како желе. Најважније је да дјеца схвате како су сва права важна, повезана и недјељива.

Завршна активност:

Ученици треба да стану у круг. Свако каже своје име и имену дода једно право по свом избору (нпр. Марко – право на информисање...).

Област: Здрави стилови живота

Тема 1: Здрав начин живота

(правилан одабир или грешке које чинимо)

Радионица 15: 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.

Ток активности:

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:

1. Материјал за наставнике: Лична хигијена

Материјал за наставнике: Лична хигијена

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 подразумијева 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 продуктима, дијеловима сљуштеног 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 избјегавати, 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, кожних 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 после сваког оброка, 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 јефтине 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 услед упорног чешања може доћи до запаљења, па и инфекције коже главе. Вашљивост је веома заразна, шири се лако, физичким контактом, коришћењем заједничке одјеће, постелине, чешља, капе. Вашљивост може бити проблем за дјецу 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 подијелјена: 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 продира 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 прозачност. 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.**

Радионица 16: ЛАВИРИНТ ПУБЕРТЕТА / АДЛЕСЦЕНЦИЈЕ (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.

Ток активности:

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:

1. Шта ти мислиш да је пубертет?
2. 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:

1. Материјал за рад-за све ученике

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, „поруке” шта треба да раде и како. Ендокрине жлијезде излучују хормоне директно у крв. Они путем крви доспјевају 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 послије 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 слуштеног 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 послје 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 дјечаци 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, дјечаци 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 усљед промјена расположења и емоционална нестабилност усљед 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 17: УПРАВЉАЊЕ ЕМОЦИЈАМА, КОМУНИКАЦИЈА, ИЗГРАДЊА ОДНОСА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- освијести властите емоције и ситуације које их узрокују,
- разумије важност и улогу емоција за властиту добробит и односе,
- комуницира о себи у групи и активно слуша друге,
- унаприједи вјештине изражавања и управљања емоцијама.

Средства/материјал за рад: празни плакати, фломастери или пастеле у боји, радни лист *Рјечник емоција*

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник ученицима прича причу о дјечаку (или дјевојчици) који је имао/имала „лош дан“. Добио је лошу оцјену, посвађао се са пријатељем, пао с бицикла испред школе пред свима и сазнао да му је брат без питања узео нешто важно.

Затим, наставник ученицима даје задатак да и они у мањим групама осмисле нечији „лош дан“, како би сагледали који догађаји за њих представљају стрес и фрустрацију.

Након рада ученика слиједи дискусија о таквим, стресним догађајима. Могућа питања за ученике:

- Да ли вам се нешто слично догодило у скорије вријеме?
- Како сте се осјећали у тој ситуацији?
- Шта сте урадили?
- Да ли вам је неко помогао?
- Да ли сте са неким подијелили своја осјећања у вези тог догађаја?

Нагласити ученицима да су данашња тема осјећања, те како се с њима носимо.

Главне активности:

Наставник може почети активност тако што поставља питања ученицима о томе како се носимо са осјећањима и да ли познају људе који се потпуно различито носе с осјећањима (не показују их, не изражавају, или су њима преплављени, осјећају их снажно, итд.).

У ово дијелу потребно је разговарати са ученицима о томе зашто је то важно и који проблеми могу настати у животу ако слабо управљамо осјећањима или не познајемо довољно себе (навести пар примјера).

Ову тему наставник може повезати и са темом партнерства и првих веза (симпатија) у које ће ученици улазити у слjedeћим годинама, а у којима ће њихове емоционалне компетенције и вјештине комуникације имати кључну улогу.

Ученике подијелите у мале групе и подијелити им задатке. Свака група ће се бавити једним осјећањем (осјећања исказана у називима група). Називи група су: Туга, Страх (и Тјескоба или Забринутост), Љутња и Срећа. Њихов задатак унутар мале групе је да међусобно разговарају, при чему свако појединачно размишља и одговара на неколико питања:

- Шта за мене значи ово осјећање?
- Колико интензивно га осјећам?
- Шта ми је тешко у вези тог осјећања?
- Шта сам до сада научио о њему?
- Како се могу „спријатељити“ с тим осјећањем и прихватити га у свом животу на (још) бољи начин?

Слједeћи задатак је да ученици унутар својих група израђују плакат о том осјећању.

Завршна активност:

Након ученичког рада слиједи презентација рада сваке групе, коју треба да прати информација о томе до каквих закључака је дошла свака група. Послије презентације наставник покреће дискусију, на основу слједeћих или сличних питања:

- Шта сте схватили и научили?
- Како нам осјећања помажу, а како одмажу у животу?
- Која још осјећања познајете, осим ова четири?
- Да ли сте били искрени приликом рада у групи?

На крају наставник упознаје ученике са листом Рјечник осјећања/емоција (радни лист) како би освијестили ширину и богатство људских осјећања.

Прилози за час:

1. Радни лист: Рјечник емоција-Осјећам се

Рјечник емоција - Осјећам се....

Напуштено	Повријеђено	Ентузијастично
Уплашено	Изоловано	Стрпљиво
Нервозно	Радознало	Угодно
Усамљено	Тужно	Задовољно
Шокирано	Депресивно	Сигурно
Љуто	Јадно	Јако
Узнемирено	Очајно	Позитивно
Неугодно	Разочарано	Осјећајно
Апатично	Незадовољно	Захвално
Летаргично	Уморно	Жељено
Понижено	Изманипулисано	Обожавано
Осрамоћено	Криво	Њежно
Безвриједно	Беспомоћно	Цијењено
Збуњено	Љубоморно	Поштовано
Преплашено	Хистерично	Рањиво
Фрустрирано	Лудо	Некомпетентно
Одбачено	Вољено	Вриједно
Безнадно	Изненађено	Срећно
Болесно	Узбуђено	Оптимистично
Ненормално	Смирено	Подстакнуто
Одбојно	Креативно	Прихваћено
Лоше	Фасцинирано	

Радионица 18: ДРУШТВЕНА ОДГОВОРНОСТ И МОРАЛНЕ ДИЛЕМЕ (ТРЕНДОВИ У ДРУШТВУ)

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- препозна различите друштвене улоге и друштвену неједнакост,
- 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.

Средства/материјал за рад: већи папири за плакате, маркери, фломастер или бојице, различите улоге и њихово објашњење (радни лист за ученике).

Ток активности:

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 додијелити 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 располажеш?

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:

1. Имате пристојну кућу с брзим интернетом и аутомобил.
2. Не плашите се да ће вас неко физички напасти на улици или вербално у медијима.
3. Можете приуштити себи одлазак на годишњи одмор барем једном годишње.
4. Сматрате да се знања и вјештине које посједујете поштују у друштву.
5. Можете приуштити себи куповину одјеће барем четири пута годишње.
6. Не бојите се за будућност своје дјеце.
7. Знате да је ваша будућност сигурна.
8. Имате здравствено осигурање.
9. Не морате се бринути око трошења новца на свакодневnoj бази.
10. Други људи вам се обраћају за савјете.
11. 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 обратe 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 дјели 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:

1. Радни лист број 1
2. Радни лист број 2

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 19-годишње дијете пољопривредника у забаченом селу**

Појашњење улоге: Дијете сте пољопривредника из Семберије. Данас се многа пољопривредна газдинства суочавају са разним неприликама које резултирају финансијским проблемима: временске неприлике, неразумијевање државе за помоћ пољопривредницима, потешкоће с конкуренцијом на тржишту...

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 незаконитоме 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 колица**

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 хомосексуалац из изразито религиозне породице**

Појашњење улоге: Хомосексуалност је сексуална привлачност или сексуално понашање међу припадницима истог пола. Иако однос религије према хомосексуалности може знатно варирати између различитих религија, највеће свјетске религије гледају на хомосексуалност углавном негативно.

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 предсједник младих водеће политичке странке**

Појашњење улоге: Основни задатак младих странака је ангажман младих људи који заступају основна начела своје матичне организације према својој генерацији и окупљају младе унутар покрета или странке. Млади у политичким странкама, по правилу се баве питањима повезаним с генерацијом младих, посебно питањима породице и образовања, студентске политике, социјалним питањима, те запошљавањем и стамбеној проблематици младих људи. У младе се по правилу убрајају особе од 16 до 30 година.

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 дебљања. Анорексија не настаје због губитка апетита, већ је ријеч о борби против глади због стално присутног страха од дебљања, који не попушта ни онда кад је мршавост достигла такве размјере да је угрожен живот особе.

Назив улоге: **Ви сте дијете раднице пропале фирме 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 кренуо је први четвородневни штрајк. Након тога, уследио 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 разредне наставе у сеоској школи, којој пријети затварање

Појашњење улоге: Учитељица сте у школи коју похађа пет ученика. У сеоским школама све је мање ученика, многе такве школе имају и мање од 20 ученика. Школе у малим мјестима значе одржавање живота, те њихово гашење неповратно води одласку све малобројнијег становништва из руралних крајева.

Радионица 19: ПРАВИЛНО КОРИШТЕЊЕ И КРИТИЧКИ ОДНОС ПРЕМА СРЕДСТВИМА МАСОВНЕ КОМУНИКАЦИЈЕ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разумије начине пласирања информација,
- анализира информације пласиране путем мас-медија,
- искаже критички однос према информацијама које се шире средствима масовне комуникације,
- наброји различите врсте медија према њиховим функцијама,
- разумије кључна питања важна за деконструисање медија.

Средства/материјал за рад: папири, фломастери или бојице, хамер папир, текст о средствима масовне комуникације, радни лист за ученике, пројектор и рачунар, звучници.

Ток активности:

Уводна активност:

Најавити ученицима да ће се на овом часу разговарати о медијима, дефиницијама медија, као и врстама медија. Потребно је истаћи ученицима да смо стално окружени медијима, те да је битно да знају шта све подразумева појам медиј, која су то средства масовне комуникације, како се правилно користе, те какав однос треба да имамо према њима.

Главне активности:

Прва активност:

Ученике подијелити у четири групе и нагласити да им је задатак да заједнички дођу до одговора на питања која добију.

Задаци (питања) за Групе 1 и 2:

- ❖ Шта су то средства масовне комуникације?
- ❖ Како би дефинисали појам медији?

Задаци (питања) за Групе 3 и 4:

- ❖ Које све врсте медија познајете?
- ❖ Које од наведених медија најчешће користите?

Ученици раде у својим групама, а након групног рада слиједи презентација одговора које су дефинисале све четири групе. На хамер папиру или табли наставник исписује јединствене, заједничке дефиниције, попис медија, односно, одговоре на постављена питања.

Затим наставник упознаје ученике са различитим дефиницијама појма **средства масовне комуникације**, као и са врстама (материјал у прилогу).

Слиједи краће упоређивање одговора и дискусија.

Друга активност:

Разговарати са ученицима о томе да је евидентно да смо сви свакодневно изложени медијима, те да они значајно утичу на наше ставове и мишљења. Због тога је врло важно како да се поставимо према њима. Потребно је истаћи да постоје различита питања која треба и можемо да поставимо како бисмо критички приступили ономе што медији објављују.

У зависности од могућности, ученицима пустити једну од реклама или дио *reality* емисије, по жељи ученика, или пронаћи неки актуелни текст на порталу и прочитати им. Након што се ученици упознају са одговарајућом (изабарном) вијешћу подијелити им радни лист из прилога и дати времена да одговоре на шест постављених питања.

Завршна активност:

Након што ученици попуне радни лист, провјерити које одговоре су дали, те нека упореде своје одговоре с одговорима других ученика.

Наставник заједно са ученицима треба да изведе закључак да приликом праћења медијских садржаја увијек треба да будемо свјесни претходно споменутих шест питања.

Прилози за час:

1. Текст о средствима масовне комуникације
2. Радни лист за ученике

Текст о средствима масовне комуникације:

- **Средства комуникације** су средства уз помоћ којих људи преносе поруке. Могу бити индивидуална и масовна. Индивидуална комуникација се употребљава за упућивање порука другим особама које познајемо или са којима смо у пословном контакту. Средства масовне комуникације употребљава човјек да упути поруку што већем броју непознатих људи.
- Ријеч **медиј** потиче од латинске ријечи медиус која у преводу означава средину, или нешто између. Дефинише се као информационо средство за преношење

комуникација. Медије можемо подијелити на традиционалне и модерне или дигиталне.

- **Врсте медија – традиционални медији су:** новине и друга штампа, радијски и телевизијски програми, програми новинских агенција, телетекст и остали облици дневног или периодичног објављивања вијести путем средстава масовне комуникације. **Дигитални или модерни медији су** сви остали медији за које је потребан интернет. То су, на примјер: електронске публикације, интернет претраживачи, различити портали, друштвене мреже и друге дигиталне платформе. У медије се убрајају и плакати (што укључује и *billboard* плакате), брошуре, блогови, огласи, ...

Медији нису књиге, уџбеници, билтени, каталози или други носиоци објављивања информација који су намијењени искључиво образовном, научном и културном процесу, оглашавању, те пословној комуникацији.

Радни лист за ученике:

Питање	Одговори
Ко је аутор текста/приче? Ко је направио?	
Који је циљ поруке? Шта се са њом жели постићи?	
Шта ти жели поручити? Која је главна порука?	
Које технике су кориштене да би се порука приказала? Користе ли хумор, боје, познате особе или нешто треће?	
Недостају ли неке информације? Ако да, наведи које?	

Радионица 20: 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.

Ток активности:

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-а, Viber-а 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 следећа 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?
- Кома 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 лијепог 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 вриједи и у виртуалном и у стварном свијету. То значи да се према својим саговорницима морамо односити с поштовањем и придржавати 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:

1. Правила лијепог понашања

Правила лијепог понашања:

- ❖ Избјегавајте кориштење великих штампаних слова, јер у виртуелној комуникацији она подразумевају 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 21: БЕЗБЈЕДНОСТ ДЈЕЦЕ НА ИНТЕРНЕТУ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- користи лијепе манире 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

Ток активности:

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 требају имати 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 пријмер 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 дјецџ од стране одраслих особа, итд.

Вјежба:

Подијелити ученицима радни лист који се налази у прилогу. На листићу се налазе смјернице за сигурност дјецџ 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 дјете 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:

1. Радни лист за ученике

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 твој 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 <i>e-mail</i> 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 <i>e-mail</i> 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 <i>e-mail</i> -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.

Област: Здрави стилови живота
Тема 2: Учење

Радионица 22: ОРГАНИЗАЦИЈА ВРЕМЕНА И ПРОСТОРА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- упозна технике ефикасног учења, те ефикасно и правилно учи,
- посвети довољно времена учењу сваког предмета,
- уочи значај добре организације учења (и простора и времена).

Средства/материјал за рад: Недјељни планер учења

Ток активности:

Уводна активност:

Разговарати са ученицима о теми учења. Истаћи да већина ученика има најбоље намјере: стало им је да добро раде на часовима, да добију добре оцјене и да, како прелазе из разреда у разред, буду све успјешнији. Међутим, ученичке најбоље намјере се често изгубе у метежу супротстављених приоритета, криза и рокова. Некада је ученицима потребна помоћ да би

објективно сагледали како организују своје вријеме, рад и учење. Навести, такође, да су им потребне практичне методе за успјешније и дјелотворније обављање школских обавеза.

За разговор користити нека од сљедећих питања:

- ❖ Да ли ти је тешко да се прихватиш учења или домаћих задатака?
- ❖ Да ли учење и израду домаћих задатака остављаш за посљедњи тренутак?
- ❖ Да ли ти је тешко да се концентришеш?
- ❖ Да ли те често прекидају у раду (телефон, пријатељи, чланови породице)?
- ❖ Да ли ти због других активности (клуб, ТВ, телефон, рачунар, спорт, итд.) остаје мало времена за школске обавезе?
- ❖ Гдје учиш?
- ❖ У које вријеме у току дана обично учиш или радиш домаћи задатак?

Приликом разговора одјељењски старјешина треба да подстакне на разговор ученике који имају слабије оцјене, који су „пустили у учењу“.

Потребно је објаснити ученицима да је већина ученика склона постављању превише општих или прешироких циљева у односу на своје школовање и успјех. На пример, када добију ђачке књижице или свједочанства, ученици себи и другима обећавају да ће поправити оцјене, да ће више учити, редовно радити домаће задатке и бити пажљивији на часовима. Иако су им намјере искрене, неких битнијих промјена нема.

У процесу учења, ученици често сматрају да ће урадити више него што стварно могу да постигну. Ако немају јасну, објективну слику о томе како заправо проводе време, неће им поћи за руком да своје обавезе другачије организују.

Наредна активност треба да помогне ученицима да се усредсреде на конкретне, остварљиве начине побољшања свог рада, те да им помогне да лакше изађу на крај с испуњавањем својих обавеза у времену које имају на располагању.

Главне активности:

Прва активност: Вјежба за планирање времена - ученици индивидуално израђују свој Недјељни планер учења.

Наставник даје/дијели ученицима инструкције за израду планера, уз могући изглед планера, те указује на потребне кораке и правила израде Недјељног планера. Дати ученицима инструкцију да у планер прво уписују сталне обавезе (тренинге, активности, клуб...) и уобичајене хигијенске навике, као и да добро размисле о томе шта све морају да ураде у току седмице, те направе списак. Објаснити ученицима да је за успјешно учење потребно планирати најмање осам сати учења/израде домаћих задатака током седам дана (оптимално то је од 12 до 15 сати), као и да учење које траје мање од 10 минута није од велике користи. Такође, истаћи да су планиране паузе кључне за успјешно учење - након 45 минута потребна је пауза од пет минута, те ће најбоље учити свјежи и одморни (избјегавати учење у касне сате, јер ће учење ноћу направити од ученика уморног човјека).

Друга активност: Наставник позива неке од ученика да представе свој Недјељни планер учења и слиједи заједничка анализа и дискусија.

Нека од питања за анализу могу бити:

- ❖ Шта ти је било најтеже да испланираш? Зашто?
- ❖ За који дио свог живота немаш довољно времена?
- ❖ Да ли ту можеш нешто да промијениш?
- ❖ Како ћеш се натјерати да поштујеш свој нови план?

Завршна активност:

На основу презентованих планова, у сарадњи са ученицима извести заједнички закључак о неопходности планирања и добре организације времена како би учење било успјешно. Могући закључак:

Недјељни планер учења:

- ❖ указује на циљ којем тежиш,
- ❖ помаже ти да учење распоредиш на цијелу седмицу,
- ❖ омогућује ти да не трошиш вријеме на доношење одлука, већ да се одмах прихватиш посла,
- ❖ помаже ти да стекнеш навику учења,
- ❖ подстиче те да редовно учиш.

Ако истрајеш у прављењу недјељног плана учења, убрзо ћеш стећи навику да:

- ❖ планираш унапријед,
- ❖ успјешно и дјелотворно користиш своје вријеме.,
- ❖ недјељни планер учења ће постати дио твог начина учења.
- ❖ након само неколико недјеља знаћеш у које доба дана најбоље учиш, па онда у то вријеме можеш да радиш најважније задатке.

Прилози за час:

1. Недјељни планер учења

Недјељни планер учења

Дани:	7-9	9-11	11-13	13-15	15-17	17-19	19-21	21-22
Субота								
Недјеља								

Дани:	7-9	9-11	11-13	13-15	15-17	17-19	19-21	21-22
Понедељак								
Уторак								
Сриједа								
Четвртак								
Петак								

*сатницу одредити у складу са тим да ли ученици иду у прву или другу смјену

Радионица 23: ПИСАЊЕ И ПРАВЉЕЊЕ БИЉЕЖАКА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- зна различите начине писања и прављења биљежака,
- процијени свој начин прављења и писања биљежака, те га побољша.

Средства/материјал за рад: хамер папир, оловке, фломастери, бојице, папир за израду биљежака.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник истиче ученицима да су мишљење и језик толико повезани да, у суштини, чине двије стране истог новчића. Када ученици записују да би нешто боље схватили и научили, за разлику од преписивања које се користи за учење напамет, они се баве мисаоном активношћу високог нивоа која поспјешује и продубљује учење. Писање биљежака, као један од начина учења, вишеструко је корисно током непосредне наставе.

Уводна вјежба:

Наставник активност започиње тако што на табли записује сљедећа питања (или их донесе припремљена на хамер или флип-чарт папиру):

- Писање биљежака је досадно и тешко. Тачно или нетачно?
- Биљешке за које користимо језик удбеника тешко је разумјети. Тачно или нетачно ?
- Писање биљежака је губитак времена. Тачно или нетачно?

У разговору са ученицима одредити и разјаснити разлоге за писање, као и разлоге због којих их је често тешко писати. Суштина јесте да се истакне како добро написане биљешке олакшавају и учење. Питања која се могу користити за доношење закључака о писању биљежака су:

- Због чега биљешке јесу или нису увијек добре и корисне?

- Која су могућа рјешења тог проблема?

Главне активности:

Разговарати са ученицима о фазама у писању и прављењу биљежака.

- Прво је потребно пажљиво прочитати текст и подвући кључне ријечи. Проналажење кључних ријечи може се постићи обиљежавањем и повезивањем сродних цјелина или појмова одређеним бојама, истицањем важних мјеста подвлачењем, уоквиривањем.
- Сљедећа фаза је прављење списка кључних ријечи које су подвучене.
- Кључне ријечи је потребно замијенити са што више ријечи које ученик иначе користи или синонимима.
- Користећи нови списак ријечи потребно је да ученик напише краћу верзију текста и даје му нови наслов који тачно одражава главне идеје.

Наставник истиче ученицима да се биљешке могу израђивати у облику шема, дијаграма, скица, коришћењем скраћеница. Упознаје ученике са наведеним појмовима и кроз кратку дискусију даје смјернице за који предмет је који вид/облик биљежака најпогоднији.

Ученици могу да користе за вјежбање наставни садржај из предмета по жељи, а у договору са наставником и тако вјежбају израду биљежака.

Након што наставник ученицима да наведене смјернице за рад, слиједи индивидуални рад ученика или рад у пару.

Завршна активност:

Презентација ученичких биљежака и заједничка процјена од „Добро написане биљешке“ до „Лоше написане биљешке“. Након неколико презентација истаћи шта је добро, а шта није у неким примјерима биљежака.

На крају часа наставник истиче закључак:

Биљешке пишемо како би помогле ученицима:

- да се усредсреде на учење,
- да идеје изразе сопственим ријечима и дијаграмима,
- да повежу претходно знање с новим знањем,
- да издвоје важне чињенице и оно на чему се оне заснивају, и на крају
- да запамте наставни садржај.

Радионица 24: ВЈЕШТИНА СНАЛАЖЕЊА У БИБЛИОТЕЦИ И НА ИНТЕРНЕТУ, РАЗВИЈАЊЕ ИСТРАЖИВАЧКИХ ВЈЕШТИНА

Исходи учења-ученик ће бити способан да:

- искаже истраживачке вјештине,
- схвати значај правилног кориштења библиотеке и интернета, те примијени стечена знања.

Средства/материјал за рад: материјал за наставнике, интернет, плакат/хамер папир са савјетима/упутствима за ученике.

Ток активности:

Уводна активност:

Разговарати са ученицима о кориштењу библиотеке, колико често посјећују библиотеку, шта читају у библиотеци, које књиге позајмљују и слично.

Након тога разговарати о кориштењу интернета у сврху учења и израде задатака за школу.

За дискусију се могу користити сљедећа или слична питања:

- У које сврхе најчешће користите интернет?
- Како претражујете податке на интернету?
- Да ли користите само пар ријечи или цијеле реченице?
- Које претраживаче најчешће користите?
- Које образовне сајтове познајете?
- Да ли сте некад имали неки истраживачки задатак у настави? ...

Главне активности:

Наставник ученицима указује да је за израду истраживачких задатака неопходно прикупити податке из мноштва различитих извора, али да је неопходно знати разликовати изворе. Потребно је истаћи да развој интернета и мултимедијалних центара не умањује значај библиотеке, те да су за неке истраживачке задатке библиотека и књиге, те друга литература која се тамо налази незаобилазни (неопходни).

Наставник треба, уз помоћ материјала за час (који се налазе у прилогу) или помоћ библиотекара, упознати ученике са начином трагања у библиотеци, те са појмом УДК бројева.

Затим треба упознати ученике са начином кориштења интернета за школске истраживачке пројекте/задатке. Уз то навести предности и недостатке интернет претраживања и претраживања *online* енциклопедија. Ученицима на плакату или хамер папиру истаћи савјете за употребу интернета.

На крају дати основне смјернице за израду библиографије и указати на значај израде библиографије у истраживачким задацима (материјал у прилогу). Такође, ученицима на плакату или хамер папиру истаћи шта треба да ураде када се служе неким извором информација.

Завршна активност:

Ученицима објаснити да ће добити задатке за истраживачки рад - пројектно учење у којем треба да примјене вјештине које су научили на овом часу, а да ће презентацију резултата рада извршити на наредном часу.

Заједно са ученицима извршити одабир тема за истраживачки рад у складу са интересовањима ученика. Неке од могућих тема су:

- **Како су се играли наши преци,**
- **Музика наших родитеља,**
- **Упознајмо живот особа са посебним потребама,**
- **Занати који изумиру (дати пар примјера само у случају да ученици немају довољно идеја).**

У зависности од величине одјелења и броја предложених тема подијелити ученике у групе, те истаћи да ће један дио ученика информације о теми тражити у школској или народној библиотеци, а други дио на интернету.

Прилози за час:

1. Материјал за рад наставника

Материјал за рад наставника

Објашњење УДК (Универзална децимална класификација бројева)

Свакој теми додијељена је нумеричка шифра која се поставља на хрбат књиге. Књиге у библиотеци могу бити поредане на полицама према тим бројевима. Да би се пронашао податак о одређеној теми прво се мора пронаћи УДК број за ту област. Многе библиотеке данас имају каталог у електронској верзији, али постоје и каталози са картицама.

Основна одредница на картицама може бити предмет, наслов или аутор књиге, па се према томе дијеле и каталози.

Систем класификације:

Према Универзалној децималној класификацији (УДК) постоји 10 основних класа. Свака класа подијељена је на 10 поткласа, које се затим дијеле даље. Свако додавање броја детаљније објашњава предмет књиге која се класификује.

ОСНОВНА КЛАСИФИКАЦИЈА	ПРИРОДНЕ НАУКЕ	ФИЗИКА
0 Основне теме	50 Опште о чистим наукама	531 Општа механика

1 Филозофија. Психологија	51 Математика	534 Вибрације. Акустика
2 Религија	52 Астрономија	535 Оптика
3 Друштвене науке. Закони. Управа	53 Физика	535.1 Теорије свјетлости
4 Упражњено	53 Физика	535.1 Теорије свјетлости
		535.6 Боја и њихове Особине
5 Математика и природне науке	55 Геологија.Метеорологија	536 Топлота
6 Технологија	56 Палеонтологија	537.Електрицитет
		Магнетизам. Оптика
7 Умјетност. Разонода. Забава	57 Биолошке науке уопште	
8 Језик. Лингвистика. Књижевност	58 Ботаника	
9 Географија. Биографија. Историја	59 Зоологија	

Уз ове бројеве додају се и помоћни бројеви који се пишу у заградама и означавају област која је у вези са предметом о коме је ријеч. Наводимо најчешће примјере: Географија 91; Географија Европе, 91 (4), Азије 91 (5); Историја 94 – Историја старог вијека 94 (3); Храна 641; Музика 78 и слично.

Интернет истраживање:

За претрагу и проналажење информација данас већина људи користи интернет. Међутим, кориштење интернета може стварати проблеме, јер ученици треба да схвате да је интернет једно од средстава, а не једино средство за проналазак информација и података.

Многи ученици полазе од претпоставке да се само на интернету налази оно што им је потребно. Сматрају да не могу спровести истраживање ако не могу да користе компјутер/интернет. Кориштење интернета у истраживачке сврхе није тако једноставно.

Приликом кориштења интернета потребно је спровести низ сложених и повезаних вјештина.

- Многи ученици немају критеријуме за одабир одговарајућег система за претраживање (претраживача).
- Једноставном претрагом добија се списак стотина сајтова. Ученици добијају превише могућности и превише података.
- Многим ученицима није јасан сам концепт претраге. Очекују да је интернет скоро исти као енциклопедије, само укуцаш тему и одговор се појави. Тешко им је да сузе претраживање.
- Мали број ученика има критеријуме на основу којих може да процијени корисност појединих сајтова
- Мали број ученика има додатне податке на основу којих може да процијени аутентичност и ваљаност сајта. Материјал је често намијењен образованим људима.
- Ученици ријетко читају упутства.

- Ученицима су најважније активности које не захтијевају размишљање, као што су копирање и штампање, слика и графика.
- Плагирање јесте сталан проблем. Ученици преузимају материјал у изворном облику, иако га понекад не разумију и онда га представе као сопствено дјело.
- Многим ученицима је тешко да се усредсреде на задатак од многобројних занимљивости које се не односе на њихове пројекте и од којих их дијели само један клик.

Поред простог интернет претраживања, „*online*“ енциклопедије су алтернатива интернету и имају сљедеће предности:

- Материјал је организован и разврстан, а подаци се лако налазе.
- Материјал је представљен у сажетом облику, те га је лако прегледати и процијенити да ли је користан.
- Тежина текста је прилагођена ученицима и омогућено им је потпуно разумијевање.
- Подаци су аутентични, истинити и стално се употпуњују.

Поред предности, „*online*“ енциклопедије имају и сљедеће недостатке:

- Материјал је често превише сажет и не омогућује свеобухватнију, детаљнију обраду.
- Материјал не обухвата новије и актуелне догађаје, осим ако га не прате електронске новине и библиотечки програми.

Савјети за употребу интернета:

- Сузи претрагу што је више могуће (на пример, не „грађански рат“, већ „униформе Јенкија у грађанском рату“).
- Не отварај сајтове који нуде наградне игре или рекламирање производа.
- Летимично прочитај први пасус, ако ти је тешко да разумијеш текст или податке одустани од тог сајта.
- Летимично прегледај материјал; ако га је много, а не постоји садржај или индекс појмова, одустани од тог сајта.
- Код наставника провјери вјеродостојност сајта, најбоље је да замолиш да ти препоручи поуздане сајтове.
- Држи се свог задатка и избјегавај све што ти одвлачи пажњу.
- Ако за око пет минута на неком сајту ниси нашао одговор на своје питање или материјал који ти је потребан било би добро да пређеш на други сајт.

Библиографија:

Библиографија је списак извора које се користе за припрему писање свог или задатог рада. Важан је дио сваког рада. Она је доказ да је истраживање спроведено.

Библиографија се наводи на посебној страници или страницама на крају рада.

Истаћи ученицима сљедеће:

Сваки пут када се послужиш неким извором - књигом, дневним листом, CD-ромом или часописом, запиши сљедеће:

- име и презиме аутора,
- наслов извора,
- име издавача, мјесто издавања,
- годину издања.

Библиографије се пишу азбучним или абецедним редом. Наслове књига и радова у часописима или зборницима треба подвући. Иза цитата увијек треба навести страницу на којој се тај текст налази у публикацији из које је преузет.

Примјер: Миланковић Милутин, Историја астрономске науке од њених првих почетака до 1727, Београд 1948.

Радионица 25: ПРОЈЕКТНО УЧЕЊЕ ЗА РАЗВОЈ САМОСТАЛНОСТИ УЧЕЊА И ИСТРАЖИВАЊА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- самостално, у пару и/или групи осмисли и реализује истраживачки пројекат.

Средства/материјал за рад: материјал за наставнике, интернет.

Ток активности:

Уводна активност:

Разговор са ученицима о искуствима током рада на заједничком истраживачком пројекту.

- Како су радили на истраживачким задацима?
- Како су распоредили задатке унутар група?
- Шта им је било најтеже?
- Шта најинтересантније?

Главне активности:

Презентација ученичких радова.

Самопроцјена и процјена ученичких презентација од стране других група.

Завршна активност:

Разговарати са ученицима о сљедећем:

- Шта сте ново научили?
- Да ли овакав начин учења може да се примјени на све наставне предмете и наставни садржај? (тражити од ученика да наведу конкретне примјере).
- Да ли самостално учење и истраживање може довести до трајнијег и функционалнијег знања?
- Гдје је лакше и боље тражити информације, у библиотеци или на интернету?
- Које су предности, а који недостаци једног и другог приступа истраживању?

Радионица 26: МЕТОДЕ ЧИТАЊА, ПИСАЊА ЕСЕЈА И САСТАВА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разликује различите методе читања (детаљно, читање ради уживања, летимично или оријентационо, брзо прегледање или претраживање, уочавање пристрасности),
- повеже начин читања са оним што чита и сврхом читања,
- на основу инструкција правилно напише есеј и састав.

Средства/материјал за рад: текст о методама читања, подсјетник за писање есеја, састава, материјал за вјежбе.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник ученике упознаје са циљем часа истичући да ће разговарати и читати о методама читања и техникама писања есеја и састава.

Главне активности:

Прва активност: Наставник истиче ученицима да како сазријевају, боље и брже читају. Добри ученици могу мијењати начин читања, тј. прилагодити своју методу читања сврси. На примјер, ако се тражи неки податак, није неопходно књигу прочитати од прве до посљедње стране, тј. онако како би читали причу. Различити задаци захтјевају и различит приступ читања.

Наставник упознаје ученике са методама читања, којих има пет (видјети прилог), истичући да свака метода читања има своју сврху.

Вјежба 1:

Након што су упозанти са методама читања, наставник даје ученицима задатак са циљем да провјери колико су ученици разумјели повезивање метода читања са сврхом (задатак у прилогу).

Након што наставник заједно са ученицима утврди тачне одговоре, потребно је развити краћу дискусију о томе шта, колико и како ученици читају.

Друга активност:

Разговарати са ученицима о томе колико су успјешни у писању састава, есеја, писмених задатака... Подстаћи ученике да дају одговоре на сљедећа питања:

- Гдје најчешће гријешите приликом израде састава, есеја, писмених задатака...?
- Шта је то што вам је посебно тешко?
- Шта вам је лако, једноставно?

Објаснити ученицима да писање есеја треба отпочети размишљањем о томе шта заправо желимо да кажемо, а након тога је најважније да изаберемо начин на који се то ради, односно, да тему о којој пишемо прилагодимо стилу писања. Наставник, затим, упознаје ученике са податком да постоји пет основних типова есеја, а за сваки је потребан другачији стил писања:

1. Прича (нарација),
2. Опис - дочаравају се карактер и атмосфера мјеста или призора,
3. Аутобиографски текст - описује се истинит догађај,
4. Аргументовани текст - на основу анализе и разматрања доказа износи се мишљење о некој теми,
5. Документарно писање или извјештавање

Потребно је да наставник истакне да постоје четири важне фазе у писању есеја, а то су избор наслова, израда плана, писање и провјера. Планирање је посебно важно за писање есеја и састава. То је прилика да се испланирају своје идеје, примјери и потребно вријеме за израду. Планирање омогућује да се не понавља или не напише нешто што није у вези с насловом. Дobar начин планирања обухвата сљедеће:

- прво одредити главну идеју есеја, а онда ставити на папир неке од тачака које су за ту идеју најважније,
- пожељно додати и примјере,
- све забиљешке груписати, повезати и на крају одредити њихов редослијед по важности.

Вјежба 2:

Наставник ученицима дијели подсјетник за писање есеја, састава (видјети у прилогу) који садржи резиме и подсјетник. Од ученика тражити да се сјете посљедњег састава који су радили, те уз помоћ подсјетника изврше самопроцјену.

Завршна активност:

Заједничка процјена добијених информација на часу и реализованих вјежби.

Прилози за час:

1. Методе читања и сврха
2. Материјал за вјежбу 1
3. Подсјетник за писање есеја и састава:

Методе читања и сврха

Методе читања	Начин читања	Сврха читања
Детаљно читање	Пажљиво читање цијелог текста - мада то не мора бити споро читање.	Потпуно разумијевање
Читање ради уживања	Читање оном брзином која ти одговара. Што више читаш постајеш бољи читач.	Задовољство
Летимично или оријентативно читање	Читање да би се сазнало о чему је реч у поглављу или књизи.	Општи утисак
Брзо прегледање или претраживање	Тражење одређених података брзим прегледањем страница.	Проналажење чињеница
Уочавање пристрасности	Неки људи (аутори реклама, политичари) пишу да би те у нешто увјерили. Треба да одвојиш чињенице од нечијег мишљења.	Доношење сопствених закључака

Материјал за вјежбу 1

Поред сваког задатка упиши слово методе читања коју би за тај задатак примијенио.

- а)** Детаљно читање. **б)** Читање ради уживања. **в)** Летимично или оријентативно читање. **г)** Претраживање или брзо прегледање. **д)** Уочавање пристрасности.

1. Тражење телефонског броја у именику.	
2. Читање авантуристичког романа.	
3. Тражење најјефтинијег <i>CD</i> -плејера у каталогу.	
4. Доношење одлуке о куповини љубавног романа на основу кратког садржаја на корицама.	
5. Читање пропагандног материјала локалног политичара.	
6. Читање поглавља у уџбенику из историје.	
7. Тражење дефиниције у рјечнику.	
8. Читање одреднице у енциклопедији потребне за истраживачки пројекат.	
9. Читање писма уреднику у дневним новинама.	
10. Одлучивање о томе коју од неколико књига о истој теми узети из библиотеке.	

Подсјетник за писање есеја и састава

Постоје четири основне фазе у писању есеја:

- 1.** Избор наслова; **2.** Израда плана; **3.** Писање; **4.** Провјера .

Прије него што започнеш писање есеја узми свој подсјетник и прије него што предаш свој рад провјери сваку ставку (заокружи ДА или НЕ). Уколико имаш одговор НЕ на било коју ставку треба да коригујеш и ускладиш есеј или састав. Са десне стране наведи наслов есеја, састава.

Питање	Одговори		Наслов есеја
1. Да ли то што сам написао одговара наслову?	ДА	НЕ	
2. Да ли сам написао довољно?	ДА	НЕ	
3. Да ли сам избјегао грешке које сам раније правио?	ДА	НЕ	
4. Да ли је свака важна идеја разрађена у посебном пасусу?	ДА	НЕ	
5. Постоји ли логички слијед и закључак?	ДА	НЕ	
6. Да ли сам избјегао клишее (нпр. миран као бубица)?	ДА	НЕ	
7. Да ли сам пажљиво исправио све правописне грешке?	ДА	НЕ	

8. Да ли сам пажљиво провјерио реченице, тј. да ли сам изоставио неку ријеч?	ДА	НЕ	
9. Да ли сам пажљиво провјерио употребу великих слова?	ДА	НЕ	
10. Да ли сам пажљиво провјерио примјену знакова интерпункције?	ДА	НЕ	
11. Да ли имам живописне описе?	ДА	НЕ	
12. Да ли сам користио поређења?	ДА	НЕ	
13. Да ли сам користио разноврсне глаголе?	ДА	НЕ	

**Радионица 27: УЧЕЊЕ: ПРОЦЕС ПАМЋЕЊА И ПРЕПРЕКЕ
ПРИ УЧЕЊУ, УОЧАВАЊЕ ПРОБЛЕМА,
ВЈЕЖБА КОНЦЕНТРАЦИЈЕ И ПАМЋЕЊА**

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- зна и користи неке вјежбе за побољшање концентрације и памћења при учењу,
- препозна уобичајене препреке при учењу.

Средства/материјал за рад: преглед стилова памћења, дијаграм са облачићима, хамер папир, флип-чарт папир, А4 папири.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник објашњава ученицима да многи од њих погрешно вјерују да се учење одвија кроз неку врсту притиска и то успјева или не успјева, да често потцјењују своје могућности за постизање или испуњавање сопствених очекивања. Када се научимо да процјењујемо, одредимо гдје би жељели да будемо и поставимо конкретне циљеве, као и примијенимо провјерене методе у остваривању тих циљева, сам процес учења може бити право откриће. Такође, објаснити да је учење напамет још увијек врло присутно у процесу наставе и учења, те да је потребно да разликују учење с разумијевањем и учење напамет, као и да у складу с тим прилагођавају свој приступ учењу.

Главне активности:

Разумијевање процеса памћења:

Ученицима истаћи да је потребно да разумију како се одвија процес памћења, јер им то може помоћи да процес учења учине дјелотворнији, као и да постоје двије врсте памћења: краткорочно и дугорочно памћење.

Примјер објашњења:

„Када нешто први пут чујеш, видиш или прочиташ, то улази у твоје памћење. Оно је попут рецепције у хотелу. На рецепцији остаје док се не добије соба у хотелу. Ако је податак повезан с нечим што је већ у мозгу, он се брзо усваја и негдје одлаже. Ако се испостави да је податак користан, као што је, на пример, број телефона неког пријатеља, онда он прелази у дугорочно памћење, то јесте добија собу у хотелу. Ако податак ни са чим није повезан или се не користи, исклизнуће из краткорочног памћења, тј. отићи ће из хотела. Много је лакше запамтити оно што разумијеш.“

За савладавање већине школских предмета потребно је памћење података. О теми разумијевања памћења са ученицима наставник питањима покреће дискусију.

Примјери питања за дискусију:

- Какво је градиво најтеже запамтити? Зашто?
- Када мораш да запамтиш велики број података, како то рјешаваш?
- Шта радиш када је потребно да разумијеш градиво?
- Који су ти предмети најлакши када је ријеч о памћењу?
- Који предмети су ти најтежи за учење?
- Можеш ли да објасниш зашто постоје те разлике?

Ученике упознати са табеларним прегледом стила памћења (видјети прилог).

Трикови за памћење:

Наставник упознаје ученике са триковима за памћење и основама МНЕМОТЕХНИКЕ. Мнемотехника је вјештина и техника која убрзава и олакшава процес памћења. Ова техника може бити у облику ријечи, бројева или слика. Један од примјера је тај да се памти једноставна реченица, а почетна слова сваке ријечи су и почетна слова ријечи (податак) који треба да се науче. Поред тога наставник може ученицима истаћи и сљедеће технике које им могу помоћи да боље запамте градиво. Пожељно је користити:

- систем различитих боја,
- истицање текста,
- симболе и знакове,
- нумерисање,
- понављање наглас,
- писање.

Препреке при учењу:

Објаснити ученицима да се приликом учења појављују и одређене препреке. Наставник кроз разговор са ученицима долази до информације на које препреке ученици најчешће наилазе приликом учења. Примјери препрека при учењу:

- Тешко памћење градива.
- Нове информације и подаци се не користе, те се због тога брзо заборављају.
- Нови подаци и информације нису повезани са постојећим знањем.

Уочавање проблема:

Како би ученици побољшали свој процес учења и памћења потребно је прво да уоче свој „проблем“. За ову активност ученици раде вјежбу. Потребно им је рећи да размисле који предмет им је најлакши, а који најтежи. За сваки предмет направити дијаграм са облачићима који има за циљ да помогне ученицима да увиде зашто су у неким предметима успјешнији него у другим (примјер дијаграма са облачићима је у прилогу). Након што ученици ураде своје дијаграме, извршити кратку анализу или презентацију појединих дијаграма.

Завршна активност:

Након што ученици ураде своје дијаграме, извршити кратку анализу или презентацију појединих дијаграма, те осврт на час.

Прилози за час:

1. Стилони памћења
2. Радни лист за ученика: Дијаграм

Стилови памћења

ПРИМАМО ИНФОРМАЦИЈЕ	ПАМТИМО	ЗАДРЖАВАМО
1% ПУТЕМ ЧУЛА УКУСА	10% ОНОГ ШТО ПРОЧИТАМО	5% СА ПРЕДАВАЊА 10% ОД ЧИТАЊА
1,5% ПУТЕМ ЧУЛА ДОДИРА	20% ОНОГА ШТО ЧУЈЕМО	20% ОД АУДИОВИЗУЕЛНОГ
3,5% ПУТЕМ ЧУЛА МИРИСА	30% ОНОГА ШТО ВИДИМО	МАТЕРИЈАЛА 30% СА
11% ПУТЕМ ЧУЛА СЛУХА	50% ОНОГА ШТО ЧУЈЕМО И	ДЕМОНСТРАЦИЈЕ 50% СА ДИСКУСИЈЕ
83 % ПУТЕМ ЧУЛА ВИДА	ВИДИМО 80% ОНОГА ШТО ИЗГОВОРМО	75% ОД ПРАКТИЧНЕ ВЕЖБЕ
	90% ОНОГА ШТО ИЗГОВОРМО И УРАДИМО	90% ОД ОНОГА ШТО ОБЈАШЊАВАМО ДРУГИМА

Радни лист за ученика: Дијаграм

Упутство за израду дијаграма: у средишњи облачић уписати назив предмета. Употријебити онолико облачића колико ти је потребно.



Радионица 28: ТЕХНИКЕ, АЛАТИ И ОЛАКШИЦЕ У УЧЕЊУ – РАЗМЈЕНА ИСКУСТВА МЕЂУ УЧЕНИЦИМА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разговара, размијени искуства и опише технике, алате и олакшице које користи при учењу.

Средства/материјал за рад: А4 папири, хамер папир, флип-чарт папир, текстови:
Стилови учења и Самопроцјена процеса учења.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник од ученика тражи да усмено наведу асоцијације на појам учења и записује их на табли, без процјењивања. Затим разговара са ученицима о њиховом процесу учења – ученици наводе на које све начине уче, а наставник записује на табли или хамер/флип чарт папиру (неко слуша док му други чита лекцију, неко хода док чита, а неко сједи, неко се преслишава наглас, неко у себи, неко себи поставља питања и слично).

За сваку записану ставку ученици процјењују ефикасност учења – да ли учећи на тај начин:

- а) брже и лакше памте,
- б) боље разумију оно што уче и
- в) слабије заборављају.

Главне активности:

Наставник упознаје ученике са појмом стилови учења и разговара са ученицима о важности познавања свог стила учења (може се користити текст у прилогу). Ученици могу да, на основу текста и анализе свог процеса учења, препознају активности које им помажу да ефикасније уче.

Затим ученици добијају задатак да се присјете садржаја неког предмета који нису добро савладали.

Сваки ученик за себе записује на папиру:

- а) садржаје које жели боље да савлада,
- б) начине на које то може да уради.

Напомена: Наставник подстиче ученике да буду што конкретнији приликом записивања садржаја (умјесто: да будем бољи у математици, треба: да будем бољи у рјешавању сложенијих текстуалних задатака, или да прецизније множим и дијелим разломке и сл.; умјесто става: нисам добро савладао лекцију из историје о Другом свјетском рату, боље је

навести, нпр. треба да научим битке, војсковође, разлоге избијања рата, као и његове посљедице).

Презентација индивидуалних ученичких радова уз заједничку дискусију.

Ученици треба да наводе своје приједлоге начина на које могу ефикасније да уче (у складу са својим стиловима учења) и анализирају их заједно са наставником.

Наставник биљежи на табли или хамер/флип чарт папиру, ученичке приједлоге како би се добила „берза“ идеја (на примјер: дијелим градиво на мање цјелине; постављам питања себи и одговарам на њих; препричавам лекцију или је објашњавам другу и сл.).

Завршна активност:

Ученицима дати одштампану табелу *Самопроцјена процеса учења* (налази се у прилогу). Самопроцјена има за циљ да помогне ученицима да сагледају и процијене вјештине које се односе на планирање учења, организацију учења, ток учења, сарадњу и самопроцјену учења и напредовања. По потреби, ученицима дати детаљнија објашњења наведених тврдњи. Ученици имају задатак да се сјете посљедње лекције коју су учили и да самостално попуне табелу. На крају ученици са наставником анализирају урађено и предлажу кораке за даље напредовање.

Прилози за час:

1. Текст: Стилилови учења
2. Текст: Самопроцјена процеса учења

Текст: Стилилови учења

Стилилови учења

Стил учења је начин размишљања, обраде и разумијевања информација, који преовладава код неке особе. Важно је разумјети да свијет око нас не опажамо сви на исти начин, па ни процес учења није једнообразан код све дјеце. Такође, не смијемо стил учења поједноставити и „категорисати“ ученике у један од четири стила, јер је стварност много сложенија, а и разлике унутар појединих стилова могу бити велике.

Визуелни тип најбоље учи гледањем слика или писаног материјала. Дјеца код које преовладава учење гледањем слика, најефикаснији су када уче из различитих дијаграма, графикона, временских ленти, низа слика и сл. У раду са овом дјецом пожељно је користити мапе ума и технику грозда.

Дјеца која лакше уче из писаног материјала – линеарних текстова, претварају слике у ријечи. По природи су добри читачи и могу се збунити уколико се у учењу инсистира на дијаграмима и графиконима. Овој дјеци одговара да различитим бојама означавају ријечи или дијелове текста.

Аудитивни тип најбоље учи слушањем - кроз разговор са другима, учи читајући наглас или снима материјал, па га затим преслишава. Може да учи уз музику, па чак и буку.

Некој дјечи је потребно да разговарају и расправљају, јер им није довољно да само чују ријечи, већ морају и да их изговоре. Често не разумију ни упутства док их не прочитају наглас.

Кинестетички тип најбоље учи кроз покрет, додир или неку активност. Воли при учењу да израђује белешке, записује или преписује материјал, подвлачи текст или га при читању прати прстом. Жврља док слуша упутства или усмено предавање, воли да црта, прави, саставља и раставља предмет на дијелове, лакше учи уз рачунаљку, брже памти док је у покрету.

Комбиновани тип укључује од сваког стила понешто.

Текст: Самопроцјена процеса учења

Показатељи	✓
1. Умијем да процјеним и испланирам вријеме које ми је потребно за одређени процес учења.	
2. Знам да поставим циљеве учења и да их образложим.	
3. Знам да одаберем и користим потребан материјал и опрему за учење.	
4. Знам да одаберем начине на које ћу изучавати неки садржај.	
5. Знам да препознам термине и дефиниције које су ми потребне за разумијевање садржаја.	
6. Знам из различитих углова да сагледам садржај или тему коју проучавам.	
7. У учењу новог садржаја користим претходна знања и искуства.	
8. Знам да повежем информације из различитих извора.	
9. Знам да критички сагледам информације из различитих извора.	
10. Знам да изведем закључак на основу стеченог знања и искуства.	
11. Могу да процијеним квалитет свог рада: начине рада, вријеме учења, рјешења до којих сам дошао/ла, односно, закључке.	
12. Спреман сам да развијам своје вјештине учења.	
13. Знам да јасно опишем сопствена запажања и мисли.	
14. Могу да објективно поредим своја запажања и размишљања са запажањима других.	
15. Знам јасно да изразим свој став и да га аргументујем.	
16. Пажљиво слушам друге и прихватам различита мишљења или ставове.	

17. Знам да процијеним свој почетни ниво учења.	
18. Знам да поставим нове циљеве на основу самопроцјењивања.	
19. Тражим повратне информације о свом раду и узимам их у обзир при даљем планирању учења.	

Радионица 29: КАКО ПРОНАЋИ МОТИВАЦИЈУ ЗА РАД

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- препозна и изнађе начине унутрашње мотивације за учење.

Средства/материјал за рад: хамер папир, текст: „Зашто учимо“, текст: „Зашто идемо у школу“, текст: „Како развити мотивацију за учењем“, текст: „Концентрација и мотивација“.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник са ученицима разговара о мотивацији, постављајући питања:

- Зашто идемо у школу?
- Који је њихов мотив да иду у школу?
- Зашто учимо?

Након краће дискусије наставник ученике упознаје са текстовима „Зашто учимо“ и „Зашто идемо у школу“ (видјети прилог).

Главне активности:

Наставник ученицима поставља сљедећа питања:

- Шта је мотивација?
- Како разумијете овај појам?
- Шта он за вас представља?
- Како можете развити своју мотивацију (жељу) за учењем?

Истаћи у разговору да је воља/ мотивација јача управо онда када се савладавају тешкоће, те да им је лако да раде оно што воле, али да треба да буду мотивисани, те раде и оно што им је тешко (што не воле).

Наставник ученике упознаје са садржајем текстова „Како развити мотивацију за учењем“ и „Концентрација и мотивација“ како би ученицима дао смјернице за извршавање групног задатка. Ученике подијелити у групе и дати им задатак. Свака група треба да направи пано на тему „Мој мотив за учење?“. При изради треба да воде рачуна да раздвоје унутрашњу и спољашњу мотивацију.

Завршна активност:

Презентација радова ученика. Извођење заједничких закључака о мотивацији за учење.

Прилози за час:

1. Текст: „Зашто учимо?“
2. Текст: „Зашто идемо у школу?“
3. Текст: „Како развити мотивацију за учењем?“
4. Текст: „Концентрација и мотивација“

Текст: Зашто учимо?

Зашто учимо?

Значај учења је велики и код људи и код животиња. Човјек учи да би се прилагодио средини у којој живи, али и да би ту средину боље прилагодио својим потребама. Када не би било учења човјек не би могао да користи своје искуство и стално би морао да тражи нова рјешења која му не би користила када се сљедећи пут нађе у тој истој ситуацији. Зато се без учења не може замислити никакав напредак у животу човјека, а не би било могуће ни преносити знање са генерације на генерацију. Све што постижемо у животу, од понашања и облачења, стицања радних и хигијенских навика, па до руковања најсложенијим техничким уређајима стиче се учењем.

Поступци које примјењујемо учећи:

- подстичу и развијају наше памћење,
- изоштравају наше мишљење,
- чине спретнијим наше покрете,
- покрећу наша осјећања.

Учењем се развија мозак човјека и зато су генерације садашњих ученика паметније од претходних.

Учење траје читавог живота, али се много лакше и брже учи у дјетињству и младости, јер је код дјеце способност за учење у развоју.

Све што знаш да урадиш је резултат учења. Учење је када учиш да пређеш улицу, да играш фудбал, да направиш своју омиљену послатицу, да разговараш са друговима, да користиш мобилни телефон. Учиш стално. Учиш свакодневно. Дио тог учења је и школско учење.

Текст: Зашто идемо у школу?

Зашто идемо у школу?

У школу идеш да би се образовао и припремио за оно што те у животу чека. У школи раде људи који су се школовали да раде са дјецом и да дјеци пренесу знање из одређеног предмета. Знање се стиче одређеним редом и на начин који одговара твом узрасту. У школи постоје одјељења, разреди, предмети и часови. Током људске историје показало се да је то добар пут да се стичу знања.

У доба дјетињства и младости школа је твоја обавеза, али и оно што твој живот обогаћује и оплемењује. Школа је мјесто у коме постоје људи који на прави начин могу да те усмјере, да ти помогну и да те науче. То је мјесто у коме учиш, али и мјесто у коме одрасташ. То је мјесто гдје стичеш другове и гдје учиш шта је то другарство.

Без обзира што ти се понекад у школи дешавају и непријатне ствари, без школе би твој живот сигурно био мање занимљив, а твој развој успорен.

Текст: Како развити мотивацију за учењем?

Како развити мотивацију за учењем?

Ако неки ученик има све остале предуслове за успјех у учењу, а нема покретаче (мотиве) за учење, успјех ће изостати. Учење није лако. Оно захтјева чврсту дисциплину која дуго траје. Одвија се у затвореном простору, уз велико оптерећење читаве личности, које је много веће него код физичког рада.

Дакле, учење је тежак посао и нико те не може натјерати да нешто научиш ако ти то не желиш. (исто као што те нико не може спрјечити да нешто научиш ако то стварно желиш.). Присила у учењу неће дати никакве или ће дати само привидне резултате.

Када нешто радиш на силу и зато што то неко тражи од тебе, за извршавање задатака ти треба пуно времена и резултати су лошији, него када радиш нешто зато што то сам желиш или зато што знаш да је то корисно за тебе.

Да би желио нешто да научиш мораш знати зашто је потребно да баш то научиш. Понекад је очигледно зашто ће ти неко градиво бити потребно у животу. Некада нешто учиш да би тај начин размишљања могао примјенити касније у животу када будеш рјешавао неки проблем. Истина је да ученици са радошћу уче оно што им је занимљиво и не постављају питање када ће им то знање бити потребно у животу.

Међутим, најважнији разлог за учење је твоја природна радозналост, жеља за знањем, потреба да се бавиш оним што те занима.

Важно је да што боље упознаш своје могућности и да научиш да их искористиш, да знаш шта можеш, те како трудом и радом то да постигнеш!

Текст: „Концентрација и мотивација“

- ❖ **Заинтересуј се за предмет.** Покушај да повежеш оно што учиш са животом.
- ❖ **Постави себи реалне циљеве** и без одлагања почни да их реализујеш.
- ❖ **Примјери краткорочних циљева** су: направити план писменог састава; учити од 19:30 до 20:30, завршити читање лектуре.
- ❖ Завршетак разреда одређеним успјехом јесте **дугорочни циљ**. Запиши своје дугорочне циљеве.
- ❖ **Планирај учење и придржавај се плана.** Стално мјесто и вријеме за учења помажу да се брзо смјестиш и почнеш са учењем.
- ❖ **Мијењај начин учења.** Ако теми или проблему приђеш на више начина, већа је вјероватноћа да ћеш их схватити. Твој мозак воли разноврсност. Активне методе учења помажу ти да се концентришеш.
- ❖ **Све што скреће пажњу уништава концентрацију.** Држи своје књиге, фасцикле и прибор за учење на једном мјесту. Тако не губиш вријеме тражећи оно што ти је потребно. Реци укућанима да учиш како те не би ометали. Остави мобилни телефон у другој просторији.
- ❖ **Забринутост ти може покварити концентрацију.** Запиши оно што желиш да схватиш и замоли некога да ти то објасни. Тада настави с радом, али увијек имај на уму да градиво мораш разумјети прије него што се потрудиш да га упамтиш.
- ❖ **Провјери свој напредак.** Биљежи коментаре наставника и своје оцјене. Ако видиш да постижеш циљеве, бићеш мотивисанији за даље учење.
- ❖ **Практично примјени своје знање кад год можеш.**

5.3.3. Модели радионица за ВРОЗ у ОСМОМ разреду

Одјељењске старјешине које реализују програм ВРОЗ-а у осмом разреду имају на располагању укупно 27 модела педагошких радионица. Вријеме трајања појединих радионица није наведено него је остављена могућност наставницима да сами, зависно од степена модификације и прилагођавања појединих садржаја и активности у радионицама, одреде и планирају предвиђено вријеме за реализацију. Неке радионице, с обзиром на структуру садржаја који се нуде, те број планираних активности/вјежби, могуће је реализовати и током два наставна часа, о чему ће одлучити одјељењски старјешина.

За област *Култура живљења* у оквиру Теме 3: *Адолесценција и вјештине комуникације* предложено је дванаест (12) модела радионица које обухватају све дефинисане исходе учења за ову тему, а у оквиру Теме 3: *Професионално информисање* понуђена су два (2) модела радионица чијом реализацијом је могуће да ученици остваре исходе учења дефинисане у наставном програму за ову тему.

Област: *Дјечија права и одговорности* заступљена је са једним (1) моделом радионице. Област: *Здрави стилови живота* за Тему 1: *Животне вриједности* има четири (4) модела, Тема 2: *Здравствено васпитање* има три (3) модела, а за Тему 3: *Превенција болести овисности* понуђене су четири (5) модела педагошких радионица. Већина исхода учења који су дефинисани за наведене теме из области о здравим стиловима живота могуће је остварити кроз реализацију садржаја и активности који су планирани у педагошким радионицама.

Област: Култура живљења

Тема 2: Адолесценција и вјештине комуникације

Радионица 1: ТИНЕЈЦЕРСКО ДОБА – ПУТ АДолЕСЦЕНЦИЈЕ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- дефинише појам адолесценција и уочи шта адолесценти имају заједничко (препознају сличности у укусима, интересовањима и хобијима),
- препозна позитивне животне вриједности, како их те вриједности могу усмјерити као адолесценте суочене са изборима и изазовима на путу одрастања,
- препозна промјене које му се дешавају у периоду адолесценције,
- упозна појмове континуитет и дисконтинуитет у развоју.

Средства/материјал за рад: папир, оловка, фломастери или бојице, хамер папир, стикери у двије боје, радни лист „Облак промјена“.

Ток активности:

Уводна активност:

Прича о имену - свако каже како се зове и нешто о свом имену: шта значи име, како га је добио, да ли му се свиђа, да ли би га мијењао и сл.

Цвјетање - ученици се подијеле у парове. Особа А чучне и склупча се као чаура, а особа Б има задатак да је мази, милује, тепа, да би се чаура расцвјетала. Особа А реагује на оно што ради особа Б тако што се све више и више отвара, подиже и расцвјетава.

Игра је завршена када се особа А „расцвјета”. Послије тога мењају улоге и игра се понавља. Слиједи размјена у групи: ученици коментаришу да ли им је игра пријала, како су се осјећали. Коментар водитеља: ова игра је налик стварном животу - када добијамо оно што нам треба, подршку и њежност, растемо. Посебно је то важно у доба адолесценције.

Са ученицима разговарати о томе шта је то адолесценција и подсјетити их на дефиницију. *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 усљед промјена расположења, те емоционална нестабилност усљед 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.

Питати ученике када више осјећају промјене везане за период адолесценције, сада или претходне године.

Главне активности:

Прва активност (ЈА НЕКАДА, ЈА САДА и ЈА У БУДУЋНОСТИ):

Ученицима рећи да размисле о томе какви су били некада (Ја некада), какви су сада (Ја сада) и какви ће бити за пет година (Ја у будућности). Имају задатак да та различита ЈА представе цртежом, користећи боје, облике, симболе.

Након тога, слиједи размјена у кругу, гдје сваки учесник представља свој цртеж и објашњава га. Наставник подстиче групну дискусију питањима:

- Шта се све промјенило у начину на који опажате себе?
- Које промјене су за вас најважније?
- Да ли има нешто, што се није промјенило, што остаје исто упркос времену?
- Да ли су те промјене нагле и бурне, или споре и постепене?
- Да ли околина примјећује те промјене?

Друга активност (ШТА МИ ПОМАЖЕ/СПРЕЧАВА МЕ ДА СЕ МИЈЕЊАМ?):

Наставник вертикалном линијом подели таблу или хамер папир на два дијела, изнад једног дела напише:

Шта ми помаже да се мијењам?, а изнад другог дијела: Шта ме спречава да се мијењам?

Ученици се дијеле у мале групе и имају задатак да размисле о томе шта им све помаже у процесу промјене, а шта је то што може да их успори, или спута. Добијају стикере у двије боје, на једнима исписују шта их све спутава, а на другима шта им помаже у процесу промјене. Након тога слиједи размјена у великој групи. Представници групе излазе, прочитају подржавајуће/отежавајуће факторе и залијепе их на таблу/хамер папир.

Водитељ подстиче дискусију питањима:

- Који су најчешћи подржавајући/отежавајући фактори?
- Зашто је промјена важна?
- Да ли је лако мијењати се, зашто неко не жели да се мијења?
- Да ли се плашимо промјена?

Коментар наставника: црта на табли облак и коментарише стратегије суочавања са промјенама, користећи материјал за ученике „Облак промјена“. Да бисмо били задовољни и срећни, потребно нам је да напредујемо (потреба за растом и развојем), али и да се осјећамо сигурно и заштићено (потреба за сигурношћу). Уколико изаберемо да задовољавамо потребу за развојем, онда прихватимо промјене и мијењамо се, а уколико нам је важнија потреба за сигурношћу, бирамо да се не мијењамо, одупиремо се промјенама. Процес одрастања представља учење о томе како да те двије потребе доведемо у равнотежу, тј. да у исто вријеме и напредујемо и да се осјећамо сигурним.

Завршна активност:

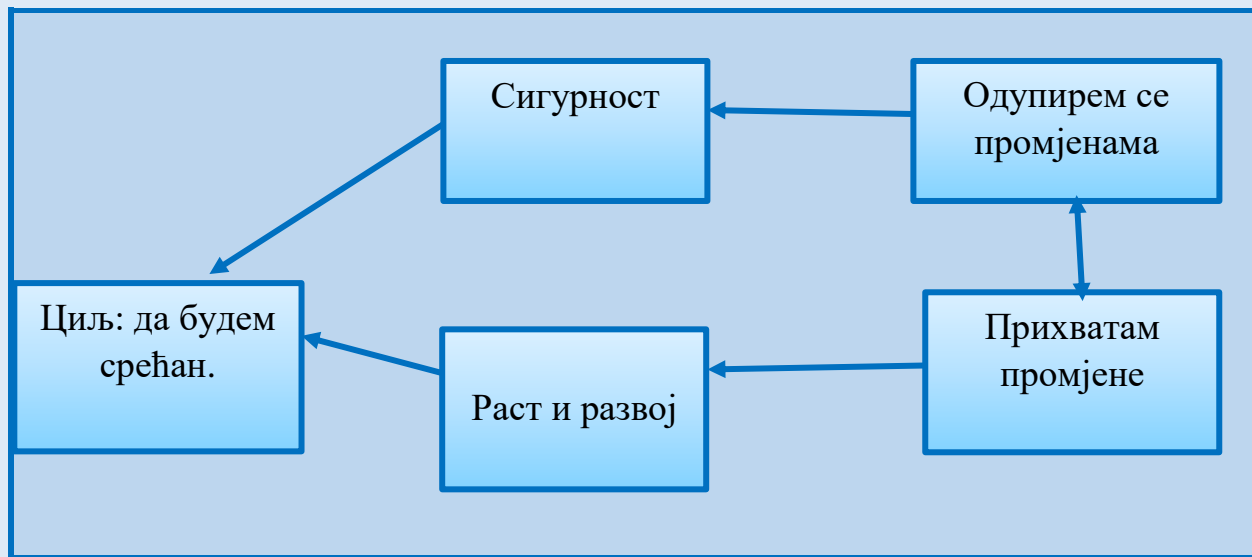
Игра „Талас од руку“: ученици добијају инструкцију да стану у двије колоне и направе шпалир. Подигну руке у висини рамена тако да се благо додирују врховима прстију. Особа на почетку шпалира, протрчава кроз њега (важно је да руке које чине шпалир буду опуштене како би особа могла да протрчи кроз њих као кроз талас). Када заврши, стаје на крај шпалира са испруженим рукама и чека сљедећег ко ће пролетјети кроз шпалир. Игра траје док сви учесници не протрче кроз шпалир.

Ученици коментаришу како им се допала активност, да ли су примјетили различите стратегије протрчавања кроз шпалир (опрезно, стидљиво, уплашено, опуштено, храбро, итд.).

Прилози за час:

1. Радни лист „Облак промјена“

Радни лист „Облак промјена“



Радионица 2: ГРАДИМО САМОПОУЗДАЊЕ, САМОПОШТОВАЊЕ, ПОШТОВАЊЕ И ВЈЕШТИНЕ КОМУНИКАЦИЈЕ „ЗАУЗМИ СЕ ЗА СЕБЕ“

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- искаже самопоуздање, самопоштовање и поштовање, тако што ће препознати сопствене вјештине и способности,
- опише појам асертивност и асертивно понашање (користи своја права, износи своје гледиште, изражава своја осјећања и мишљење, тражи оно што жели, уважава мишљење других, каже НЕ неприхватљивим облицима понашања...),
- унаприједи вјештине комуникације,
- вјежба своје реакције у стресним ситуацијама,
- унаприједи активно слушање,
- разликује агресивно, пасивно и асертивно понашања.

Средства/материјал за рад: радни лист „Како ћеш поступити?“, текстови у прилогу.

Ток активности:

Уводна активност:

Са ученицима разговарати и подстакнути их да одаберу неку проблемску ситуацију из живота школе или одјељења, која се на неки начин тиче свих или која је недавно многе

заинтересовала. У зависности од односа у одјељењу, наставник може сам да изабере ситуацију за коју сматра да је адекватна. Ученицима истаћи да је тема часа избор понашања које се дешава скоро сваки дан у школи и животу, те да је потребно да наведу како већина људи реагује у тим ситуацијама.

У дискусију увести појмове пасивног и агресивног приступа животним ситуацијама, те тражити од ученика да објасне та два појма. Помоћи ученицима у процесу дефинисања наведених појмова. (видјети прилог).

Главне активности:

Након што ученици схвате разлику између агресивног и пасивног понашања, подијелити их у мање групе, те им дати радни лист „Како ћеш поступити?“. Ученици имају задатак да размисле, договоре се и игром улога прикажу неке од ситуација са раднога листа. Потребно је да увјежбају, па покажу пред свима ту ситуацију са свим споменутим ликовима, на начин да главни лик покаже: пасивно реаговање и агресивно реагирање. Могуће је изабрати једну личну и једну друштвену ситуацију. Затим наставник покреће дискусију у којој може користити сљедећа питања:

- Јесу ли пасивни и агресивни начин реаговања добри или лоши? Због чега? Када су добри, а када лоши?
- Знате ли људе који дуго шуте, а затим „експлодирају“? Због чега се то догађа?
- Наведите примјер када се неко повукао и одлучио не реаговати, односно, пасивно реаговати? На које проблеме ће наићи ако стално тако поступа?
- Наведите примјер за агресивну реакцију. Какве проблеме имају људи који се понашају агресивно?
- Шта нам је на располагању ако не желимо реаговати ни пасивно, ни агресивно?

Након дискусије приликом посљедњег питања наставник указује ученицима да „на располагању“ имају АСЕРТИВНО понашање. Упознаје ученике са појмом асертивности и асертивно понашање (видјети прилог).

Завршна активност:

Ученици имају задатак да ситуације које су већ приказали кроз агресивно и пасивно понашање прикажу и кроз асертивно понашање.

Заједнички доћи до закључка које су посљедице по личност уколико се често испољава агресивно или пасивно понашање, те истаћи значај асертивног понашања за изградњу самопоуздања личности.

Прилози за час:

1. Текст „Агресивно-пасивно-асертивно понашање“
2. Радни лист: Како ћеш поступити?

Текст „Агресивно-пасивно-асертивно понашање“

Агресивно понашање испољавају особе које агресивно реагују и склоне су да друге људе вријеђају, нападају (вербално или физички), манипулишу, критикују, понижавају... Таквим особама до других није стало, само им је битан циљ који су зацртали. Често су научени да једино агресивним понашањем могу да добију оно што желе, макар то значило да повриједе друге на било који начин. Посљедице таквог понашања су губитак социјалних односа – пријатеља, губитак поштовања од стране других, разочарење...

Пасивно понашање описује особе која се повлачи пред другима у ситуацијама сукоба. Особе не изражавају властите мисли и осјећања, те често одустају од својих жеља, јер мисле да на све то немају право. Људи који пасивно реагују покушавају по сваку цијену да избјегну конфликт са другима. Страхују да не повриједе друге и њихова осјећања, те често не знају да одбију њихове захтјеве. Чак и када успију да искажу своје потребе то раде несигурно, са пуно објашњавања, правдања, извињавања. Плаше се љутње, критике и одбацивања од особа које су им битне, али често и од негативне процјене потпуних странаца. Овакав начин реаговања је штетан, јер доводи до осјећања беспомоћности, а временом долази до још већег смањења самопоуздања.

Асертивност, асертивно понашање. Асертивност је таква врста понашања којом се отворено и искрено заузимамо за себе и своја права, жеље, интересе и потребе. Свјесни смо својих жеља у некој ситуацији, те смо их у стању изразити: понашањем, ставом, усмено или писмено. Кад смо асертивни, приступамо другима, улазимо с њима у контакт, изражавамо себе, излажемо се и отварамо, без страха да ће то излагање бити лоше за нас или друге. Асертивност се потпуно разликује од пасивног и агресивног приступа као стратегије, и то у начину на који се асертивно постављају властите границе, те поштују границе других људи.

Пасивне особе не бране или слабо бране своје границе, што омогућава агресивним људима да их злоупотребе или да њима управљају страхом. Такође, не желе ризиковати покушавајући утицати на друге. С друге стране, агресивни људи не поштују границе других људи, те их често могу повриједити покушавајући на њих утицати.

Асертивни можемо постати превладавањем страха од изражавања властитог мишљења, те настојањем да и ми утичемо на своју околину на начин који поштује друге људе.

Радни лист: Како ћеш поступити?

КАКО ЋЕШ ПОСТУПИТИ?

Проучи следеће ситуације. Како ћеш поступити?

ЛИЧНЕ СИТУАЦИЈЕ:

1. Мама жели да одете у посјету родбини, а не иде ти се. Већ си јој то рекао, али она ти је рекла да је ујаку рођендан и да би му било јако драго да те види.
2. Чуо си да је друг нешто глупо рекао о теби другом другу.
3. Прекосутра је тест, уопше ниси спреман, а данас би требао ићи на један рођендан (код друговог друга). Пријатељ те назвао и наговара те да идеш.
4. Друг ти коментарише нешто не баш позитивно око стила облачења.
5. Желиш наговорити маму или тату да се упишеш на неку активност до које ти је јако стало, иако већ идеш на неколико активности. Кажу ти да не можеш.
6. Чини ти се да ти је другарица тужна, а неће о томе да говори и затвара се у себе.

ДРУШТВЕНЕ СИТУАЦИЈЕ:

1. Приметио си неправду у школи: сматраш да неки наставници слабије оцјењују одређене ученике само због поријекла или понашања.
2. Сматраш да школа не чини довољно како би спријечила насиље међу ученицима.
3. Смита ти што се често догађа да имате превише тестова у једном дану.
4. Донесена је нека важна одлука у школи без да се питало ученике.

Радионица 3: АСЕРТИВНОСТ – АСЕРТИВНО ПОНАШАЊЕ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разликује асертивно од агресивног и пасивног облика понашања,
- објасни пасиван начин понашања,
- објасни агресиван начин понашања,
- вјежба асертиван стил комуницирања.

Средства/материјал за рад: папир, оловка.

Ток активности:

Уводна активност:

Круг позитивних особина – ученици имају задатак да свако каже нешто лијепо о особи лијево од себе – једну или више особина.

Наставник поставља питања.

- Ко ме се свидјело оно што је чуо?
- Да ли вам је било лако/тешко пронаћи позитивну особину? Зашто?

Главне активности:

Објашњење вјештине: наставник објашњава да се сви понекад нађемо у неугодној ситуацији и требамо изабрати начин како ћемо ту ситуацију разријешити. Поставља питања:

- Шта мислите, шта нам помаже, а шта нам одмаже при рјешавању ситуације?
- Јесте ли се некада нашли у ситуацији да сте добили што сте хтјели без пуно муке, а други пут нисте, а није вам јасно зашто?
- Мислите ли да је то повезано с начином на који нешто тражите?
- Хоћете ли прије нешто добити када некоме наредите да вам то да или када га замолите и уз то му објасните зашто вам то треба или зашто бисте то хтјели имати?

Наставник подсјећа ученике да постоје три стила понашања: пасивно, агресивно и асертивно.

Вјежба 1: Истаћи да је пасивно понашање такво понашање када се прилагођавамо другима, чак и онда када имамо својих обавеза и проблема, односно, сами себи нисмо на првом мјесту, него су нам други важнији од нас самих.

Обиљежја пасивног понашања су:

- Не изражавање властитих жеља, потреба и осјећаја.
- Удовољавање другима на властиту штету.

Посљедица тога је да не добијемо оно што смо жељели, нити нас други људи поштују. Слиједи расправа о пасивном понашању. Наставник прочита неколико примјера ситуација с радног листића (прилог 1). Ученици коментаришу дајући примјер пасивног одговора у датом примјеру. Затим неколико ученика треба навести барем једну ситуацију у којој се он или неко њему близак понашао на овај начин.

Поставити сљедећа питања (уколико је потребно наводити их на тачне одговоре):

- Што мислите, како се осјећају пасивне особе из примјера? (Узнемирено, незадовољно, касније љутња или замјерање другима).
- А како се друге особе осјећају према њима? (Осјећају надмоћ или кривицу, касније их чак иритира.).
- Шта су узроци пасивног понашања?

Узроци пасивног понашања:

- Страх да не разочарамо друге, и зато не тражимо оно што желимо да се неко не наљути.
- Страх од одбацивања.
- Непотребан осјећај одговорности за туђе осјећаје.

Вјежба 2: Разговор усмјерити на појам агресивног понашања. Укратко објаснити агресивни стил понашања. Поставити питања:

- Како бисте описали агресивно понашање, ако вам кажем да је оно супротно пасивном понашању?

Агресивно понашање је оно у ком стављамо своје потребе на прво мјесто, не мислећи на потребе других.

Обиљежја агресивног понашања су:

- Жеље, потребе и осјећаји задовољавају се на штету других.
- Намјера је понизити и показати своју моћ над другим особама.

Као последицу агресивног понашања особа вјероватно добија оно што је у том тренутку хтјела, али дугорочно је већа вјероватност властитог и туђег агресивног понашања, те социјалне изолације.

Слиједи расправа о агресивном понашању. Наставник прочита неколико примјера ситуација с радног листића (прилог 2). Ученици коментаришу ситуације, дајући примјер агресивног одговора у датом примјеру. Затим неколико ученика треба навести барем једну ситуацију у којој се он или неко њему близак понашао на овај начин. Поставити сљедећа питања (уколико је потребно наводити их на тачне одговоре):

- Како се све понаша агресивна особа?
- Имате ли још неки примјер?
- Шта у себи осјећају агресивне особе након што су успјеле у циљу? (Задовољство, али врло често касније и посрамљеност.).
- Како се њихова околина осјећа? (Понижено, огорчено, љуто, јавља се жеља за осветом.).
- Шта су узроци агресивног понашања?

Узроци агресивног понашања:

- Многи сматрају да морају бити агресивни да би били схваћени озбиљно.
- Осјећај љутње им даје осјећај контроле и желе изгледати опасније него што заправо јесу.
- Љутња је често маска за страх и забринутост.

Вјежба 3: Објаснити да у асертивном понашању успостављамо равнотежу између властитих и туђих потреба.

Обиљежја асертивног понашања су:

- Жеље, потребе и осјећаји се изражавају без околишања, директно, на прикладан начин.
- Намјера је комуницирати са жељом да се открије оно што је добро, а не ко је у праву.

Исход је да асертивна особа често добије оно што жели. Дугорочно овај стил понашања доводи до осјећаја уважености, доброг односа с другим људима, али и самопоштовања.

Слиједи расправа о асертивном понашању. Наставник прочита неколико примјера ситуација с радног листића (прилог 3). Ученици коментаришу ситуације, дајући примјер асертивног одговора у датом примјеру. Затим неколико ученика треба навести барем једну ситуацију у којој се он или неко њему близак понашао на овај начин. Поставити сљедећа питања (уколико је потребно наводити их на тачне одговоре):

- Како се понаша асертивна особа?
- Како се асертивна особа осјећа? (Самопоуздано).
- Како се њихова околина осјећа? (Осјећају се као да су уважени и да је њихово мишљење важно, али уважавају и асертивну особу.)

Како бисмо постигли асертиван стил понашања користимо „језик жирафе“.

Шта је заправо „језик жирафе“? Жирафе „гледају“ срцем – амерички психолог Маршал Розенберг је био закупљен темом ненасилне комуникације, коју је назвао језиком или говором жирафе. Назвао ју је тако, јер је жирафа животиња с великим срцем која види у даљину, племенита и снажна. Тако је и језик жирафе, према Розенберговој теорији, заправо говор срца који се темељи на поштовању саговорника и препознавању осјећања. То је комуникација у којој се изражава одговорност за своје мисли, осјећања и дјеловање, у којој се саосјећа, а не осуђује понашање друге особе. Говор жирафе усмјерен је на оно што је судионицима у разговору важно. Избјегава се оцјењивање, критика, осуда друге стране. У првом је плану уважавање потреба свих и покушај да се дође до рјешења које ће задовољити све стране. Говор жирафе темељи се на емпатији и комуникацији без насиља. Емпатија је једна од основних претпоставки за успјешну комуникацију. Ко овлада језиком жирафа као вјештином, али и прихвати то не само као комуникацијску методу, него и као животни став, боље ће разумјети и себе и друге, те избјећи негативне одбрамбене реакције својствене конфликтима.

Завршна активност:

Ученицима подијелити радне листиће (прилог 4). На њима се налази пет ситуација. За сваку ситуацију треба написати како би у тој ситуацији употребили језик жирафе

Прилози за час:

1. Прилог 1: Примјери пасивног стила понашања
2. Прилог 2: Примјери агресивног стила понашања
3. Прилог 3: Примјер асертивног стила понашања
4. Прилог 4: Шарене ситуације асертивности 😊

Прилог 1: Примјери пасивног стила понашања

1. Избјегава расправу, шути.
2. Не износи своје мишљење.
3. Брзо говори да је погријешо и извињава се.
4. Говори тихо.
5. Смијешо се и клима главом.
6. Не гледа у очи.

Прилог 2: Примјери агресивног стила понашања

1. Захтјева и наређује.
2. Не признаје своје грешке.
3. Оптужује друге.
4. Не слуша и прекида другу особу док прича.
5. Гласно говори.
6. Зури у сговорника.

Прилог 3: Примјер асертивног стила понашања

1. Активно слуша.
2. Гледа у очи.
3. Показује своја осјећања.
4. Јасно говори оно што мисли.
5. Поштује друге, али и себе.
6. Зна похвалити друге, али и изрећи критику.
7. Преузима одговорност за своје ријечи и дјела.
8. Спреман је извинити се.
9. Исказује своја очекивања.
10. Зна се контролисати.

Прилог 4: Шарене ситуације асертивности 😊

1. Сриједа поподне је и гледаш своју омиљену серију која се приказује само један дан у седмици на ТВ програму. Мама нервозно улази у твоју собу и захтјева да одмах одеш опрати суђе од ручка. Шта ћеш учинити?

Асертиван одговор:

2. Пријатељ те зове у шетњу, али ти учиш за писмени задатак који ти је сутра. Кажеш му да ћеш моћи тек за два сата. Међутим, он каже да ако ти не идеш одмах, позваће неког другог пријатеља. Шта ћеш учинити?

Асертиван одговор:

3. Одлазиш с пријатељем купити поклон за рођендан заједничком пријатељу. Он жели да му поклоните неку књигу. Међутим, ти мислиш да би био пуно сретнији када би му купили неку игру за *Playstation*.

Асертиван одговор:

4. Стојиш у реду за улазнице за концерт већ 20 минута, карте су скоро распродане и још је једна особа испред тебе, али долази дјевојка која те моли да ју пустиш испред себе, јер ће јој побјећи аутобус.

Асертиван одговор:

5. С пријатељем требаш направити презентацију за енглески језик. Тему бирате сами, али се не слажете око тога о чему ћете писати. Пријатељ има боље оцјене из енглеског језика него ти, али си ти увјерен да је твоја идеја јако добра.

Асертиван одговор:

Радионица 4: ПРЕПОЗНАВАЊЕ, ПРИХВАТАЊЕ И УПРАВЉАЊЕ ЕМОЦИЈАМА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- испољи властите емоције и покаже самоконтролу и самопоуздање,
- покаже разумијевање за поступке других, те уважава и разумије емоције и потребе других,
- искаже своје позитивне вјештине комуникације у конкретним ситуацијама.

Средства/материјал за рад: папир, оловка, текст: „Технике за успостављање контроле понашања“.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник даје ученицима задатак да се присјете неке ситуације у којој су реаговали неадекватно, брзоплето, нису се понашали како треба, те су можда и вербално или физички повриједили неку другу особу.

Свако за себе размишља и након двије до три минуте, наставник задаје сљедећи задатак ученицима: треба да узму оловку и папир, а када он каже „САД“ треба да почну да записују, без престанка, све мисли које су им пале напамет док су се сјећали ситуације са почетка часа.

За рад имају око три минута. Пишу док наставник не каже „СТОП“.

Главне активности:

Наставник почиње разговор о емоцијама и о томе које емоције су им падале на памет у уводној активности. Позива добровољце да прочитају оно што су написали. С обзиром на то да се деструктивна понашања врло често везују за емоцију љутње или бијеса, очекивано је да ученици наведу најчешће ту врсту емоције.

У наредном кораку ученици се дијеле у групе (три до четири ученика) и даје им се задатак да између себе подијеле садржаје које су написали, те да за сваког ученика у групи направе сљедећу шему:

- ♣ Ситуација у којој се налазио.
- ♣ Мисли које су падале на памет у тој ситуацији.
- ♣ Реакције које су се исказале: понашања, емоције, физиолошке реакције.
- ♣ Посљедице које је такво понашање оставило на друге особе.

Након рада у малим групама слиједи дискусија и презентација ученичких радова. Наставник приликом презентације и анализе радова ученика има задатак да ученицима укаже на то како ситуација није та која изазива наше емоционално реаговање, понашање и физиолошке реакције, већ да су то **начини** на које ми разумијевамо ту ситуацију. Истиче да је важно да радимо на томе да мијењамо поглед на ситуације у којима се не осјећамо добро и реагујемо на неадекватан начин. Међутим, будући да је то дуготрајан процес, оно што можемо да урадимо јесте да учимо да се контролишемо како наше понашање не би ескалирало.

Наставник ученике упознаје са техникама које могу да помогну да успоставимо контролу понашања (видјети прилог).

Завршна активност:

Након што се ученицима представе технике, оне треба да се и провјежбају. Најбоље би било да се провјежбају уз помоћ играказа у којима ће им се задати одређене ситуације и од њих тражити да прво одглуме неадекватан начин реаговања у тим ситуацијама, а онда адекватан, уз кориштење техника за контролу емоција. Теме треба да буду прилагођене њиховом

узрасту и искуству, а потребно је да се размишља о томе да су то ситуације у којима дјеца уобичајено осјећају љутњу, бијес, тугу, љубомору, анксиозност.

Након тога слиједи кратка дискусија о томе како су се ученици осјећали током последње игре, али и у току цијелог часа.

Прилози за час:

1. Текст: Технике за успостављање контроле понашања

Технике за успостављање контроле понашања

1. **СТОП техника** – уз помоћ које прекидамо ток мисли које нас воде ка неадекватном понашању. Она се изводи тако што особа, чим примијети да јој навиру мисли које је узнемиравају, себе уштине за неки дио тијела или уради нешто друго што јој помаже у прекидању тока мисли.
2. **Техника дисања** – то је техника уз помоћ које смирујемо убрзано лупање срца, спречавамо агресивно понашање изазвано љутњом, смањујемо анксиозност. Она се изводи тако што се дубоко удахне и издахне, те тако понавља неколико пута, све док особа не осјети да је дошло до смиривања ситуације.
Уз ову технику ученици могу да се потпомогну и позитивним, охрабрујућим мислима, посебно када се налазе у ситуацији када се осјећају анксиозно.
3. **Бројање до 10** – техника којом се смањује љутња, тако што особа броји до десет, да не би реаговала на неадекватан начин.

Поред наведених техника, може се у себи почети да пјева нека омиљена пјесму, или се присјетити особе до које је веома стало и да се замишља њен лик.

Радионица 5: УНАПРЕЂИВАЊЕ ОДНОСА СА ВРШЊАЦИМА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- искаже своје позитивне вјештине комуникације у конкретним ситуацијама,
- уочи разлике и односе у пријатељству које јачају личност и које је слабе,
- научи да избјегне негативне активности са вршњацима.

Средства/материјал за рад: стикери у двије боје, хамер папир, фломастери црвене и плаве боје.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник са ученицима почиње разговор о особинама које особа са којом желимо да се дружимо треба да има. Ученици у дискусији наводе особине које им се **допадају** и које им се **не допадају** код других особа.

Наставник ученицима дијели стикере у двије боје, а ученици на њима треба да запишу по једну позитивну (пожељну) и по једну негативну (непожељну) особину.

Затим на припремљеном пану са једне стране сваки ученик лијепи стикере са позитивним (пожељним), а са друге стране са негативним (непожељним) особинама.

Прочитати папириће са панова и учити које се особине понављају. Закључити које се то особине никоме не допадају. Посебно истаћи чињеницу да за право другарство није битан социјални тј. материјални статус, као ни поријекло. То би требало да подстакне ученике да другим очима посматрају своје другове и другарице који имају слабији социјални положај и да подигне њихово самопоуздање.

Главне активности:

Наставник ученицима наводи да је за добре односе и позитивну климу у одјељењу битно јединствено и сложено одјељење, као и примјерно понашање.

Ученике подијелити у двије групе (може и у четири мање групе, тако да по двије имају исти задатак) и дати им задатке. Једна група исписује, црвеним фломастером, ријечи које се односе на позитивне ствари, ствари које повезују ученике и чине их дијелом јединствене целине. Ријечи исписују тако да од њих направе цртеж моста.

Друга група пише, плавим фломастером, ријечи које се односе на негативне ствари, ствари које доводе до раздвајања, одбацивања појединаца у одјељењу. Ријечи исписују тако да од њих направе цртеж зида.

Завршна активност:

Представници група презентују радове. Након сваке презентације слиједи дискусија и извођење закључака које особине и облици понашања су позитивни и прихватљиви.

На основу наведених ученичких ставова заједнички се израђује пано одјељења који има за циљ да унаприједи односе међу ученицима.

Радионица 6: ЈАЧАЊЕ ПОРОДИЧНИХ ОДНОСА: „КОМУНИКАЦИЈА У ПОРОДИЦИ“

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- препозна и преиспитује своје вјештине комуникације у породици,
- разумије значај његовања позитивне породичне климе,
- разумије односе између дјете и родитеља,
- упозна савремена схватања у вези са комуникацијом на релацијама родитељ – дијете.

Средства/материјал за рад: материјал „Стилови комуницирања у породици“, текст „Опис породице НАЈ“, текст „Скала породичне средине“, папир, евидентни лист.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник упознаје ученике са могућим стиловама комуницирања у породици, који се налази у прилогу, уз навођење конкретних примјера за поједине врсте.

Након тога слиједи дискусија са ученицима о томе колико су типови родитеља типа „љубав и логика“, „хеликоптер“ и родитељ „војсковођа“ заступљени у пракси.

Главне активности:

Прва вјежба:

Наставник ученицима чита текстове „Опис породице Нај“ и „Скала породичне средине“ (видјети прилог) и даје ученицима сљедеће задатке:

1. Из скале породичне средине издвојте и напишите бројеве тврдњи које не припадају породици „Нај“
 2. Из Скале породичне средине издвојте четири најважнија обиљежја породичне комуникације (потребно је на папир написати само бројеве четири тврдње).
 3. Из Скале породичне средине издвојте и напишите по једну реченицу која би могла употпунити описе породице „Нај“ (наведене у тексту под словима од **а** до **г**).
- Након рада ученика слиједи презентација одговора ученика добровољаца.

Друга вјежба:

Дати задатак ученицима да прочитају Дјечији меморандум родитељима и ураде сљедеће:

1. Сачините ранг листу пет најважнијих порука родитељима.
2. Допишите једну нову поруку родитељима.
3. Напишите краћи коментар најважније поруке родитељима.

По завршетку рада, слиједи презентација одговора ученика добровољаца.

Завршна активност:

Наставник позива ученике да дају краћи коментар познатог вица полазећи од начина комуникације родитеља и дјете:

„У Породици Х строго се поштује правило „кад се једе не прича се“. Једном приликом, када је отац јео јабуку, дијете заусту да нешто каже, али га отац брзо прекиде: „Кад се једе, не прича се“. Кад је ручак завршен, отац упита дијете: „Шта си хтио рећи?“. „Сад је касно“, рече дијете, „желио сам спријечити да са јабуком поједеш и црва“.

Расправу усмјерити на ограничења и негативне посљедице претјерано крутог стила комуницирања.

На крају сви ученици (или само добровољци), наводе по једну кључну ријеч или краћу реченицу о породици.

Прилози за час:

1. Текст „Три врсте родитеља“
2. Скала породичне средине
3. Опис породице „НАЈ“
4. Дјечији меморандум родитељима
5. Евидентни лист за прву и другу вјежбу

Текст „Три врсте родитеља“

ТРИ ВРСТЕ РОДИТЕЉА (модификовано према Б. Милер, 14)		
РОДИТЕЉ ЉУБАВИ И ЛОГИКЕ	ХЕЛИКОПТЕР	ВОЈСКОВОЂА
Савјетује дјецу и договара се с њима	Родитељ „лебди“ над дјецом и спасава их од непријатељског свијета у којем живе	Овај родитељ командује и управља животима дјете
1. Шаље поруке дјетету о његовој личној вриједности и снази .	1. Шаље поруке о слабости и ниској личној вриједности.	1. Шаље поруке о слабости и ниској личној вриједности.
2. Врло ријетко спомиње одговорност.	2. Оправдава дијете, али се жали ако неке одговорности нису испоштоване.	2. Много захтјева и очекује велику дјечију одговорност.
3. Показује како се бринути о себи и бити одговоран.	3. Преузима одговорности дјетета.	3. Говори дјетету како би се требало носити с одговорношћу.

4. Дијели лична осјећања о свом понашању и одговорностима.	4. Штити дијете од било којег могућег негативног осјећаја.	4. Говори дјетету како треба да се осјећа.
5. Пружа алтернативе дјетету, помаже му да их истражи и дозвољава му да само доноси одлуке.	5. Одлучује умјесто дјетета.	5. Пружа само апсолутна рјешења. „То је одлука коју треба да донесеш“.
6. Пружа временске оквире унутар којих дијете може преузети одговорност.	6. Не пружа такву структуру, али се жали: „Након свега што сам учинила за тебе...“	6. Захтјева да се послови ураде одмах, а одговорности преузму одмах.
7. Показује задовољство због обављеног посла.	7. Кука и користи кривицу: „Када ћеш једном научити? Увијек морам за тобом“.	7. Наређује и пријети : „Очисти ту собу или...“
8. Често се пита „чији је ово проблем“ и помаже дјетету да испита рјешење проблема.	8. Кука и жали се како има неодговорно дијете које му задаје много труда.	8. Преузима проблем користећи и пријетње и наређења да би се проблем ријешило.
9. Конкретно дјелује и мање говори.	9. Користи много ријечи, показује да дијете није довољно способно или одговорно да уради нешто.	9. Користи много грубих ријечи, а веома мало дијела.
10. Дозвољава дјетету да искуси природне посљедице живота и допушта да служи дјетету као учитељ.	10. Штити дијете од природних посљедица и користи кривицу као поруку.	10. Кажњава: бол и понижења могу послужити као поука .

Скала породичне средине (модификовано према Мус)

1. У породици „Нај“ улажу много енергије у оно што раде у кући.
2. Када у породици „Нај“ нешто треба да се уради, чланови породице ријетко се тога добровољно прихватају.
3. Чланови породице „Нај“ заиста подржавају једни друге.
4. У породици „Нај“ се сваком члану посвећује доста времена и пажње.
5. У породици „Нај“ може се слободно говорити све што се жели.
6. Чланови породице „Нај“ често своја осјећања задржавају за себе.
7. Једни другима говоре о својим личним проблемима.
8. Има доста спонтаних расправа у породици „Нај“.

9. Чланови породице „Нај“ се ријетко кад отворено љуте.
10. У породици „Нај“ се много свађају.
11. Чланови породице „Нај“ скоро никад не губе живце,
12. Ако у породици „Нај“ дође до неслагања, веома се труде да изгледе спор и да сачувају мир.
13. Члановима породице „Нај“ ријетко се наређује.
14. Већину одлука у породици „Нај“ доноси један члан.
15. У породици „Нај“ се јако наглашава поштовање правила.
16. Свако има подједнака права гласа у породичном одлучивању.

Опис породице „НАЈ“

Породица „Нај“ је једна од срећних и успјешних породица. Њихов пријатељ Мус описао је организацију живота и односе у тој породици:

- а) Међусобна подршка: Породица се држи на окупу. Чланови породице „Нај“ међусобно су врло привржени и спремни да један другом помогну.
- б) Отворено изражавање: У породици „Нај“ устаљена је пракса сасвим отвореног изражавања емоција и понашања.
- в) Сукоби: Свађе и сукоби су ријетки и кад дође до њих увек се нађе начин да се сачува мир у породици.
- г) Контрола: Практикује се само неопходна контрола, јер се поштују утврђена правила и процедуре у породици „Нај“.

Дјечији меморандум родитељима

1. Немојте са мном на силу. То ме учи да се једино сила уважава. Радије ћу поштовати упутства.
2. Немојте бити недоследни. То ме збуњује.
3. Немојте да се осјећам мањим него што јесам.
3. Немојте, умјесто мене, чинити ствари које могу учинити сам. Због тога се осјећам као беба, а могао бих вас почети доживљавати као слуге.
4. Немојте дозволити да моје лоше навике обузму сву вашу пажњу. То ме само охрабрује да наставим по своме.
5. Немојте ме исправљати пред другима. Бићу много пажљивији ако са мном разговарате тихо и насамо.

6. Немојте ми држати придики. Изненадили бисте се како добро знам шта је право, а шта криво.
7. Немојте да имам осјећај како су моје погрешке заправо гријеси. Морам научити гријешити, а да се ипак не осјећам злим.
8. Не приговарајте ми стално. Ако то будете радили, мораћу се правити да не чујем приговоре.
9. Немојте заборавити ла волим експериментисање. Ја из тога учим, па вас молим ла будете стрпљиви.
10. Немојте ме штитити од посљедица. Морам учити на искуству.
11. Не одбијајте ме кад тражим одговоре на нормална питања. Ако ме одбијете, видјећете да ћу престати да испитујем, а информације ћу тражити на другом мјесту.
12. Немојте ми наглашавати да сте идеални и непогрешиви. С таквима је тешко живјети.
13. Немојте заборавити да не могу одрасти без много разумијевања и подршке; заслужена похвала понекад изостане, али пријекор никада.
14. Сматрајте ме својим пријатељем, па ћу и ја бити ваш. Упамтите: више учим од примјера него од критике.

И поред свега, много вас волим, волите и ви мене...

(Модификовано према Б. Милер, 14)

Евидентни лист

Евидентни лист

Прва вјежба:

Описи који не припадају породици „Нај“. (бројеви обиљежја):

Најважније обиљежја из Скале (навести само бројеве):

Дописане реченице – описи

- a) _____
- б) _____
- в) _____
- г) _____

Друга вјежба:

Ранг – листа најважнијих порука из Дјечијег меморандума

Дописана порука

3. Коментар најважније поруке родитељима:

Радионица 7: ПОШТОВАЊЕ РАЗЛИЧИТОСТИ: „ПОШТУЈМО РАЗЛИКЕ МЕЂУ ЉУДИМА“

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- уочи разлике и односе у пријатељству које јачају личност и које је слабе,
- научи да избјегне негативне активности са вршњацима,
- развија толеранцију и уважава разлике међу људима,
- слободно изражава властите посебности,
- заступа своје мишљење, уз уважавање мишљења других,
- развија међусобно повјерење, разумијевање и групну интеракцију.

Средства/материјал за рад: воштане боје, фломастери у боји, папир, предмет за игру
Имам свој став, мараме за повез преко очију.

Ток активности:

Уводна активност:

Оквир за вербални увод наставника.

„Колико год људи међусобно личе толико се и разликују. Разликујемо се физички, али и психолошки. Неко је висок, неко низак, неко је мршав, а неко дебео, неко је ведар и враголаст, а неко озбиљан, итд. Људи понекад не толеришу ове разлике. Сјетимо се само односа према људима различите боје коже или различите вјере. Ако желимо да нас прихвате онакве какви смо и ми сами морамо прихватити друге са свим њиховим манама и врлинама. Достојанство свога „ја“ постижемо само ако развијамо осјећај толеранције за друге. Та умјетност допуштања другима да буду посебни и своји подразумева стварање простора за другог, поштовање његове истине, самосталности у одлучивању и изражавању идеја. То значи да поштујемо њихову различитост. Имамо право бити различити, право на индивидуалност, али под условом да поштујемо то исто право за друге. Да бисмо поштовали посебност других треба да се учимо толеранцији и поштовању права других. То је један од темељних принципа цивилизације.“

Главне активности:

Ученици сједе у кругу. Наставник говори: „Сједните што удобније у вашим столицама. Зажмирите. Удахнимо дубоко и издахнимо, наставимо тако дисати. У своје мисли сада призовите једно сјећање на нешто весело, по чему се ви или неки ваш друг/другарица разликујете од других. Отворимо очи. Да ли неко жели испричати своје сјећање?“
Добровољци износе своје приче.

Игра: Професор за смјешно ходање

Наставник положи руку на раме једног ученика показујући како се прозива идући учесник игре - *Професор смјешног ходања*. Сви стоје у кругу. „Професор“ стоји у средини и осталима задаје начин ходања типа Чарли Чаплин, „оса гризе табан“, ходамо по угарцима, раштимани балетан, медвјеђи ход, стил „шлампавко“ и слично. Треба ходати што смјешније.

Сви треба да учествују. Свако демонстрира један начин ходања. Претходник излази из центра круга, полаже руку на раме идућег „професора“.

Наставник, такође, треба учествовати у игри. Он стаје у круг са осталима и слуша „професора“.

По завршетку игре, разговарати о томе како смо се осјећали за вријеме игре, како се осјећамо сада? Које ходање је било најзабавније и најсмјешније.

Друга игра: *Имам свој став*

Напомена наставнику: Сада је важно са ведре теме прећи на озбиљне садржаје, али задржати остварену лежерност. Наиме, потребно је да ученици схвате да се и ставови могу лежерно износити и уважавати.

Потребно је направити трансфер преко *feedback*-а са игре на изношење ставова.

Игра:

У средини круга је шкољка или неки предмет који узима онај који жели изнијети свој став. Онај ко узме тај предмет може да говори. Узима предмет, говори гледајући у предмет и враћа предмет на средину круга.

Могућа питања за дискусију:

- Како сам доживио игру? Како се сада осјећам?
- Могу ли дјеца имати своје ставове кад још нису способна да све пресуде?
- Треба ли дјецу када тешко гријеше кажњавати?
- Све до зрелости дјеца морају без поговора слушати своје родитеље. Слажеш ли се?
- Имају ли дјеца право на своје мишљење?
- Желите ли имати своје мишљење?
- Желите ли да други имају своје мишљење?
- Желите ли да други слушају ваше мишљење о нечему?
- Желите ли да и други мисле као и ми?
- Желите ли друге присилити да мисле као ви?

Након ових питања игра се наставља, али сада онај ко узима предмет мора исказати супротан став од става који исказе наставник. Ученик који има предмет брани свој став, а наставник позива све ученике да га нападају.

На овај начин вјежба се толеранција и усавршава вјештина прикупљања аргумената за одбрану става.

Завршна активност:

Ову радионицу треба завршити напоменама о потреби вјежбања толеранције, о усавршавању разлика и љепоти различитости. Сви устају, поново стају у круг, узму се за руке и затворе очи. Наставник даје сугестију: „Сада се присјетимо најљепших тренутака данашњег часа. Нека нам то остане за успомену“.

Ако остане времена, добровољац улази у центар, узима „свети“ предмет, а сви остали му упућују по једну добру жељу.

Прилози за час:

1. Текст „Упутство наставнику“

Текст „Упутство наставнику“

УПУТСТВО НАСТАВНИКУ:

Прво са чиме треба стартовати/започети у овој радионици је мали вербални увод. При томе обавезно треба избјећи моралисање. Може се пронаћи неки примјер толеранције и сарадње из животињског свијета, из историје цивилизације или из властитог искуства. Важно је да се оствари увод у схватање о потреби заједништва и колективног живота. Основна порука је да је човјек слободан онолико колико је прихваћен у своме окружењу и у свијету.

Прву игру „Професор за смјешно ходање“ треба извести лежерно, споптано и без наредби. Наставник треба да је ненаметљив, да је члан групе коју води. Чим оствари увод и група крена да ради наставник се укључује у групу и постаје члан групе, као и сви остали. Ова игра има и физичке, односно, физиолошке ефекте. Наиме она служи за опуштање, за физичко ангажовање мишића и посебно изазивање смијеха. Познато је да смијех јача повјерење, јер особа осјећа да је у тој ситуацији доживјела пријатност и жели поново учествовати у активностима те групе. Посебна димензија ове радионице је улога „Професора“. Ученик који игра улогу „Професора“ уједно вјежба руковођење групом, те се учи толеранцији и вођству. Након таквих улога ученик лакше прихвата наставникову руководећу улогу у разреду, лакше се повинује захтјевима групе, и лакше утиче на групу да би остварио своје ставове.

Друга игра: „Имам свој став“ је природан логичан наставак претходне игре, јер учесници треба да уоче принцип: као што се можемо разликовати по начину ходања, тако се можемо разликовати и по ставовима. Онај ко жели да његов став буде поштован и уважен нека поштује и уважи став другог. Ту вриједи принцип: Даћу све од себе да те увјерим да си у праву, али даћу живот да кажеш оно што желиш. Овај принцип демократије је основа за изношење и уважавање ставова. Посебна вриједност ове игре је у томе што се ученици уче слушати другог. Да би један став био уважен или престао бити предмет полемике у групи, нужно је да прво буде адекватно презентован. Често људи нису у ситуацији да презентују свој став зато што други немају стрпљења да га слушају. Један број људи прибјегава повлачењу и шутњи, јер не жели користити агресију да би изнио свој став с обзиром да се често ставови морају износити дјелимично агресивно да би били саслушани. У овом случају неприкосновено право на изношење става даје микрофон и улога професора. Дјеца веома добро разумију шта значи добити

микрофон и шта значи играти улогу професора. Овом игром они се уче да слушају другог, али и да износе своје ставове.

Пошто сви учесници долазе на ред јасно је да нико не може остати изван ритуала изношења ставова.

Најважнији аспект игре настаје у оном тренутку када ученици требају да износе супротне ставове од исказаног. Позиција „професора” или власника микрофона опет доводи ученике у ситуацију да владају ситуацијом и да се супротстављају. Они су свјесни да је ово игра и да ће се њиховим ставовима други супротставити. Када очекују супротстављање, ученици ће лакше бранити изнесени став, тражити аргументе за његово одржавање. Ово је сјајна вјежба толеранције, сјајна вјежба супротстављања на прихватљив начин. Ако би се појавила непредвиђена тензија или превисок ниво агресије при супротстављању ставова, наставник треба да интервенише и да води ствар ка разрјешењу.

Двије су најкрупније добити оваквог начина рада:

1. Ученик се учи да брани или прикупља аргументе за властити став, и
2. Вјежба се толеранција и прихватање различитости у мишљењу, вјежба се самоконтрола емоција и реакција.

Када дође на ред завршна активност радионице, потребно је да наставник предвиђене сугестије да што ненаметљивије, готово спонтано. Вриједности ритуала завршавања је у томе што ученици на крају осјете групну припадност и подршку, задовољство учешћа у групи.

Радионица 8: ЕМПАТИЈА - „ЕМПАТИЧНО КОМУНИЦИРАЊЕ“

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разумије појам емпатије,
- развије емпатију код себе,
- освијести поступке који су у основи позитивних порука.

Средства/материјал за рад: папири у облику срца за сваког ученика, селотејп трака,

Ток активности:

Уводна активност:

Раздерано срце: Сви селотејпом на прса налијепе велико папирно срце. Наставник чита причу *Раздерано срце* (види прилог).

Упутство за ученике: „Сваки пут када у причи чујете нешто што може повриједити особу, утицати на то да се осјећа лоше и има о себи лоше мишљење, покажите палцем према доле и откините комад папирног срца.” Пратити да ли су ученици уочили све ситуације које су повриједиле Дамира.

Главне активности:

Након читања приче са ученицима водити разговор о ономе што су чули. Приједлог питања за разговор:

- Што мислите како се Дамир осјећа? Зашто се тако осјећа? Какав утицај би таква осјећања могла имати на њега ако се тако поступа с њим из дана у дан?
- Опиши ситуацију у којој си се тако понио или си видио некога да се тако понаша. Замисли и опиши како се та особа осјећала...
- Осмилите реченице подршке, позитивне поруке и оне које оснажују. Шта бисте рекли Дамиру?
- Шта бисте за њега учинили да се боље осјећа? Уз сваку оснажујућу поруку коју неко изговори, нека дјеца дигну палац према горе.
- Што мислите како би се Дамир сада осјећао након што је чуо све поруке подршке?

Завршна активност:

Наставник истиче да је циљ данашњег часа био да се укаже на важност емпатије и емпатичног комуницирања у свакодневном животу. Питати ученике како разумију појам емпатија. Уколико ученици не разумију овај појам, дјелимично или у потпуности, наставник треба да га објасни, као и поступке који блокирају емпатију.

За емпатију се често каже да је слушање срцем. То је заправо поштовање онога шта други осјећа. Интелектуално разумијевање блокира емпатију. Ево неколико ситуација које блокирају емпатично повезивање са другима:

- ❖ давање савјета (требао би, мораш...),
- ❖ надигравање (није то ништа, да знаш што се мени догодило...),
- ❖ поучавање (када би ти учинила...то би могло бити позитивно искуство),
- ❖ тјешење (ниси ти крив!) - тако неког удаљавамо од преузимања одговорности за властити живот и од поука које може извући,
- ❖ причање прича (то ме подсјетило на....) - тако одузимамо суговорнику „главну улогу” и показујемо непоштовање,
- ❖ заташкавање (разведри се) - не можемо се носити са осјећањима друге особе и опет смо ми у главној улози,
- ❖ сажаљевање (ох, јадан ти),
- ❖ испитивање (када си то примјетио?) - овде се ради о интелектуалном разумијевању,
- ❖ правдање (баш сам те мислила назвати) - неискрени смо и саговорник то осјећа,
- ❖ исправљање (није било тако) - опет примјер непоштовања и интелектуалног разумијевања.

Прилози за час:

1. Прича: „Раздерано срце“

Прича: „Раздерано срце“

Једнога уторка ујутро, кад је зазвонио сат (аларм), Дамир није устао из кревета. Десет минута након тога његова мама отвара врата собе и каже:

- „Хајде, поновно ћеш закаснити у школу. Стварно си љенчина!” (ПОДЕРИТЕ КОМАДИЋ)
- „Али мама, не осјећам се добро!”
- „Зашто се увијек понашаш као мала беба?” (ПОДЕРИ) пита Дамирова мама, „Увијек се осјећаш лоше кад имаш час физичког у школи. Само ти устани и спреми се. Твој је брат већ готов!” (ПОДЕРИ)

Дамир се брзо обукао и отишао у кухињу нешто појести. Његов старији брат Дино је управо завршавао.

- „Ја идем мама”, рекао је.
- „Чекај Дамира!” рекла је мама.
- „Тај шмокљан увијек касни” (ПОДЕРИ), рече Дино, „Не желим закаснити.”

Дамир је потрчао за старијим братом и на вријеме су стигли на школски аутобус. Али, управо кад су се врата аутобуса затворила, Дамир се сјетио да је оставио на писаћем столу домаћу задаћу. Питао је возача би ли могао причекати да се врати и узме задаћу. Возач га је погледао:

- „Шта је теби блесане?” (ПОДЕРИ), „Па није ово такси! Уосталом, тако ти и треба кад касниш!” (ПОДЕРИ)

Кад је стигао у школу Дамир је рекао учитељици да је заборавио домаћу задаћу, а она је одговорила:

- „Дамире, то је већ четврти пут овај мјесец да заборављаш домаћу задаћу. Јеси ли заиста радио? Почињем мислити да лажеш.” (ПОДЕРИ), „Плашим се да ћу морати поразговарати с твојим родитељима о томе.”

Дамир је волио спортове, али је мрзио час физичког, јер је био најмањи од свих дјечака у разреду. Тога дана требали су играти кошарку, која је била један од најгорих спортова за Дамира. Наставница је замолила дјецу да се подијеле у два тима, Лавове и Тигрове. За неколико тренутака било је десет дјечака у сваком тиму, а Дамир је био једини који је остао нераспоређен. (ПОДЕРИ)

Капитен Лавова је рекао:

- „Ми га нећемо. Он није добар играч.” (ПОДЕРИ)
- „Он није Тигар. Више личи на уплашену мачку” (ПОДЕРИ), рекао је капитен Тигрова.

Остали дјечаци су се почели смијати. (ПОДЕРИ)

На крају је учитељица распоредила Дамира у тим Лавова, али он је сједио на клупи све вријеме јер га капитен није хтио укључити у игру. (ПОДЕРИ)

Тога је дана, након школе, Дамиров брат Дино играо фудбал са својим пријатељима недалеко од њихове куће. Дамир је био знатно бољи у фудбалу, него у кошарци. Фудбал му је био најдражи спорт. Зато је питао Дина може ли и он играти.

- “Ни случајно”, рекао је Дино, “ти би упропастио игру.” (ПОДЕРИ)

Њихова је мама то чула и рекла:

- „Требао би пустити брату да игра с вама, Дино.”
- „Али мама он је преспор” (ПОДЕРИ), „и увијек је некеме на сметњи” (ПОДЕРИ)

Радионица 9: ЕМПАТИЈА (развијање емпатије)

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- објасни појам емпатије,
- објасни како све можемо прихватати друге,
- вјежба емпатију.

Средства/материјал за рад: Плакат: Правила понашања, Прилог: Нацртај своја осјећања, Прилог: Емпатичне ситуације.

Ток активности:

Уводна активност:

Игра: „Осјећајне столице“

Сви сједе у кругу, а наставник говори различите емоције. Они који препознају код себе ту емоцију треба да сједну једно мјесто у десно ако је столица празна, а ако није сједају тој особи у крило. У игри настају смијешне ситуације.

Главне активности:

Игра: „Сретна лоптица“

Наставник објасни ученицима на који начин ће играти следећу игру: Игра почиње тако што ћете ухватити лоптицу коју ћу ја бацити и довршити реченицу: „Тужан/тужна сам када...“, а затим ћете добацити лоптицу другом ученику. Онај који ухвати лоптицу треба довршити

исту реченицу, али на свој начин. Лопта се додацује док сви не буду дошли на ред. Након тога ићи ће нови круг гдје ће се довршавати реченица: „Сретан/сретна сам када...“

Кроз ове двије игре можемо видјети да се не осјећамо сви увијек исто и да нас различити догађаји могу чинити сретнима и/или тужнима. Данас ћемо разговарати о осјећањима, јер су она веома важна, и научити како оно што кажемо или учинимо може утицати на осјећања друге особе.

Вјежба: Нацртај своје осјећање

Сваком ученику подијели се радни листић с десет ситуација. Задатак за ученике је да на празно мјесто поред реченице нацртају смајлић и ријечима напишу како би се осјећао/ла у свакој од описаних ситуација (прилог 1). Ученике подстицати да се покушају сјетити различитих ријечи за сваку од ситуација. Након што испуне листић, заједно проћи кроз ситуације.

Вјежба: Емпатичне ситуације

Наставник подијели свим ученицима папир (прилог 2) на ком су наведене тврдње којима ће се покушати утврдити разумијевање осјећања других људи, те примијенити научено у проведеним активностима. Након што сви прочитају своје одговоре, наставник коментарише са ученицима који је поступак исправан, али је потребно истаћи да нису направили ништа лоше ако су заокружили неки други одговор и да се активност проводила како би научили боље разумјети осјећања других људи.

Завршна активност:

Са ученицима разговарати о утисцима са данашње радионице, како су се осјећали, шта су научили, да ли ће настојати да буду емпатичнији према другима и сл.

- Прилози за час:**
1. Прилог: Радни лист за ученике -Нацртај своја осјећања
 2. Прилог: Емпатичне ситуације

Радни лист за ученике - Нацртај своја осјећања

Како би се осјећао/осјећала кад...	Наведи осјећање	Нацртај смајлић
би ти неко рекао да си јако добар у нечему што радиш?		
се нико не би хтио играти с тобом?		
би ти неко обећао нешто и онда не би испунио обећање?		

би те увијек бирали посљедњег приликом бирања за неку игру?		
би те неко назвао ружним именом?		
би те неко позвао да се придружиш групи у игри?		
би се изгубио у великом граду?		
би упознао свог омиљеног пјевача/пјевачицу?		
би те неко држао за руку или те загрлио кад би се осјећао уплашено или усамљено?		
би добио награду или освојио прво мјесто на неком такмичењу.		

Прилог: Емпатичне ситуације

<p>1. Дјевојчица се изгубила у тржном центру и почне плакати. Ти ћеш:</p> <p>а) повести је својој кући, б) дозивати њене родитеље, ц) оставити је и отићи, д) остати с њом док њени родитељи или неко од одраслих које дјевојчица познаје не дођу по њу.</p>
<p>2. Твој најбољи пријатељ Марко није успио ухватити лопту на игралишту и сва му се дјеца смију. Ти ћеш:</p> <p>а) смијати се у себи, б) ударити дјецу која му се смију, ц) рећи Марку да и ти понекад знаш не ухватити лопту и да то и није нека велика ствар, д) рећи Марку да би требао почети вјежбати хватање лопте.</p>
<p>3. Твоја пријатељица из разреда Дијана је добила тројку из писменог. Иначе је одликашица и увијек добија петице. Видио си је да плаче, а дјеца из разреда јој се ругају због те тројке. Ти ћеш:</p> <p>а) рећи јој да је требала више учити, б) пријавити наставнику дјецу која јој се ругају, ц) пред свима рећи „Немојте јој се ругати. Дијана је одликашица и сигуран сам да ће то на идућем часу исправити. Сваком се може догодити да добије лошију оцјену.“, д) оставити Дијану саму да се исплаче.</p>

Радионица 10: АКТИВНО СЛУШАЊЕ- „ЕФЕКТИВНЕ СПОСОБНОСТИ СЛУШАЊА“

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- унаприједи активно слушање у међуљудским односима,
- разумије основне вјештине пажње, те отклања препреке за ефективно комуницирање.

Средства/материјал за рад: фотографија за препознавање врста слушања, папирићи са задацима, празна кутија, Тест: „Да ли сте добар слушалац?“, Тест: „Какве су вам слушалачке навике?“.

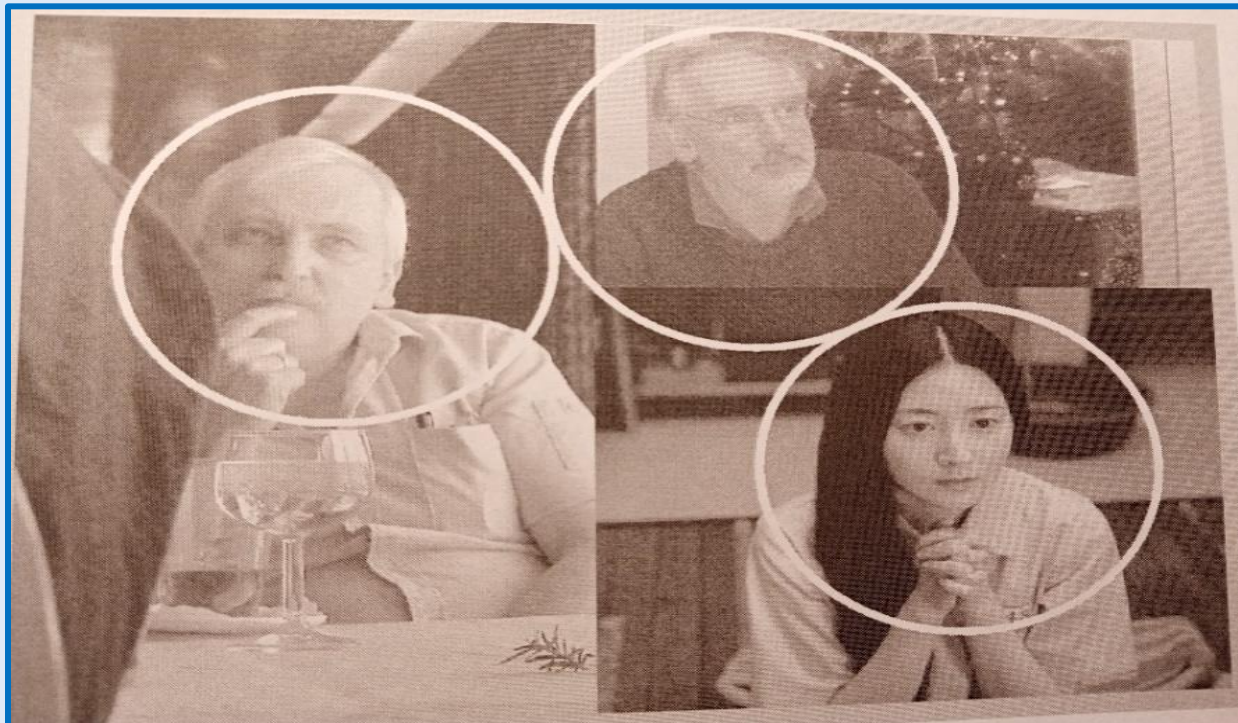
Ток активности:

Уводна активност:

Поставити питање учесницима: КОЈА ОД ОВИХ ОСОБА НА СЛИЦИ СЛУША:

1. САДРЖАЈНО
2. ЕМПАТИЧНО
3. КРИТИЧКИ

Слика



Тражити од ученика да објасне зашто су свакој врсти слушања додијелили одговарајућу слику. Наставник објашњава шта је активно слушање (Вјештина слушања друге особе с

пажњом и поштовањем, уз јасно (вербално и невербално) стављање до знања особи да је слушамо.).

Затим подијелити ученике у парове. Задатак је да сваки учесник исприча свом партнеру у 2 минута шта га је последње наљутило. Партнер би требало да се увјери да је заиста разумио оно што је чуо постављајући питања и понављајући испричано.

Наставник поставља слjedeћа питања ученицима након извођења вјежбе:

- Да ли сте осјетили да вас је ваш партнер саслушао и разумио?
- Да ли је било упадања у ријеч?
- Колико често имате осјећај да вас други заиста слушају?
- Колико вам је тешко или лако да саслушате друге?

Главне активности:

Наставник објашњава да је један од аспеката правилне комуникације и способност да друге особе активно слушамо. Да бисмо се увјежбали у активном слушању, прво ћемо искусити шта није активно слушање.

Прва вјежба:

Ученике подијелити на особе А и на особе Б, па они који су особе Б узму своје столице и сједну испред особа А. Тако треба да добијемо два круга – вањски и унутрашњи, помоћу којих ће се извести слjedeће активности:

- ❖ Особе А треба да причају о томе како су јуче провеле дан, а особе Б настоје да наметну неку своју тему.
- ❖ Затим се унутрашњи ред помјери за једно мјесто удесно и особе Б причају о свом плану за одлазак на излет, а особе А имају задатак да постављају ЗАХТЈЕВЕ, УПУТЕ и СУГЕСТИЈЕ и тако не дају особи Б да слободно прича шта жели.
- ❖ Потом се вањски круг помјери за једно мјесто удесно и особе А наводе своје мишљење о мобилним телефонима и интернету, а особе Б за то вријеме ГЛЕДАЈУ ОКОЛО И ПОКАЗУЈУ НЕЗАИНТЕРЕСОВАНОСТ.

По завршетку вјежбе повести дискусију о искуствима које су имале особе које су говориле, а затим о искуствима особа које су слушале.

Друга вјежба:

Поново све ученике подијелити на особе А и на особе Б, те свакој групи дати кутију са папирићима на којима су написани задаци. Група Б добија папирић на којем је написана тема о којој треба причати (нпр. доживљај из дјетињства, моји пријатељи, моје здравље, музика коју волим, игрице које играм, ...). Особе А узимају један од четири врсте папирића, који су у четири различите боје, са наведеним упутствима:

1. Жути папирић: Док твој партнер говори, стално изражавај своје неслагање са оним што говори.

2. Плави папирѝ: Док твој партнер говори, ограђуј се од његових ставова и не дај да те увуче у своје проблеме. Ти и немаш ништа с тим.
3. Црвени папирѝ: Док твој партнер говори, ти вршиш дијагностификовање: **ТО ЈЕ ЗАТО ЈЕР ..., ТО ЈЕ ДОБРО ..., ТО ЈЕ ЛОШЕ ..., ВИДИ СЕ ДА ТИ ..., ВЕЋ САМ ИМАО ТАКАВ СЛУЧАЈ ...**
4. Зелени папирѝ: Док твој партнер говори, ти му стално дијели савјете: **ТРЕБА ДА ..., БИЛО БИ ДОБРО ДА ..., ПОКУШАЈ, ЈА БИХ ТИ САВЈЕТОВАО ...**

По завршетку вјежбе повести дискусију о осјећањима у улози коју су добили.

Завршна активност:

Наставник подијели ученицима тест „Да ли сте добар слушалац?“. Слједи дискусија о резултатима. Затим подијелити тест „Какве су вам слушалачке навике?“.

По завршетку активности подсетити ученике на 7 врста лошег слушања:

1. **Псеудослушање** – слушалац реагује као да је усредсређен на разговор, али заправо не слуша саговорника.
2. **Једнослојно слушање** – примање само једног дијела поруке, нпр, вербалног, док се невербални дио поруке занемарује.
3. **Селективно слушање** – особа слуша само оно што је занима.
4. **Селективно одбацивање** – усредсређеност на теме које се не желе чути, одбацивање.
5. **Отимање ријечи** – слушалац слуша у оној мјери у којој му је потребно да уграби прилику за властити „наступ“.
6. **Одбрамбено слушање** – слушалац најнедужније изјаве доживљава као напад, на који реагује одбраном.
7. **Слушање у засједи** - слушање ради напада на саговорника.

Наставник закључује да је сврха активног слушања да помогне да се разумије шта је саговорник желио да каже, као и да му се јасно стави до знања да је разумио. У процесу активног слушања обраћа се пажња и на садржај поруке и на осјећања која прате саговорникову поруку.

Прилози за час:

1. Тест „Да ли сте добар слушалац?“
2. Тест „Какве су вам слушалачке навике?“

Тест „Да ли сте добар слушалац?“

ТЕСТ - Да ли сте добар слушалац?

На скали од 1 до 5 оцијените какви сте док слушате. Оцјене имају сљедеће значење:

1 – никад или готово никад; 2 – ријетко; 3 – понекад; 4 – често; 5 – увијек или готово увијек.

Оцијените се два пута, најприје како се понашате док слушате особу коју **најбоље слушате (А)**, а затим како се понашате док слушате особу коју вам је **најтеже слушати (Б)**. Будите искрени.

Р. Б.	Тврдња - Док слушам:	А	Б
1.	Гледам другу особу у очи.		
2.	Питам да бих схватио ако ми нешто није јасно.		
3.	Показујем да ми је стало тако што препознајем говорникова осјећања.		
4.	Поновим својим ријечима дио говорникове поруке (парафразирам) да покажем да разумијем о чему говори.		
5.	Прво настојим да схватим, а онда да будем схваћен.		
6.	Знам да се контолишем без обзира на понашање саговорника.		
7.	Невербалним понашањем показујем да слушам (климам главом, мијењам изразе лица, нагнут сам према саговорнику).		
8.	Не дозвољавам да ми мисли одлутају тако што се усредсредим на говорникову поруку.		
9.	Не размишљајем о томе шта ћу ја рећи, него покушавам да одслушам цијелу поруку.		
10.	Не мијењам тему само зато што ми је досадно или не желим да слушам.		
	*****	Укупно:	

Када саберете све поене, погледајте своје резултате:

- Ако имате 40 или више бодова у једној колони, можете да сматрате да сте добар слушалац,
- Од 20 до 40 бодова, сасвим сте просјечан слушалац.
- Испод 20 бодова, немојте да губите вријеме, него почните да радите на побољшању ваших способности слушања!

Тест „Какве су вам слушалачке навике?“

На скали од 1 до 5 одредите какви сте док слушате. Оцјене су сљедеће (Пазите! Супротно од прошлог оцјењивања): 5 – никад или готово никад; 4 – ријетко; 3 – понекад; 2 – често; 1 – увијек или готово увијек.

Оцијените се два пута, најприје како слушате особу коју **најбоље слушате (А)**, а затим како слушате особу коју вам је **најтеже слушати (Б)**.

Будите искрени. Препознавање лоших навика први је корак према промјени набоље.

Редни број	Тврдња - Док слушам:	А	Б
1.	Прекидам, нема стрпљења чути до краја.		
2.	Закључујем прије него што чујем поруку до краја.		
3.	Завршавам туђе реченице да помогнем саговорнику.		
4.	Мијењам предмет разговора без упозорења, јер ме тема не занима.		
5.	Доносим закључак, а да нисам чуо цијелу поруку, јер мислим да знам шта ће саговорник рећи.		
6.	Напола слушам, гледам око себе и истовремено слушам нешто друго.		
7.	Већину времена не гледам саговорника у очи.		
8.	Нестрпљив сам, немам живаца дуго слушати.		
9.	Слушам само чињенице да бих се припремио за одговор.		
10.	Смишљам шта ћу рећи док друга особа говори.		
	*****	Укупно:	

Када саберете све поене, погледајте своје резултате:

- Ако имате 40 или више бодова у једној колони, можете да сматрате да сте добар слушалац,
- Од 20 до 40 бодова, сасвим сте просјечан слушалац.
- Испод 20 бодова, немојте да губите вријеме, него почните да радите на побољшању ваших способности слушања!

Радионица 11: УПУЋИВАЊЕ И ПРИМАЊЕ ПОРУКА - „ПОРУКЕ ЉУТЊЕ“

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- препозна и контролише бијес/љутњу и теже облике њиховог испољавања,
- анализира себе и своје поступке,
- развија свијест о потреби и могућностима испољавања љутње на друштвено прихватљив начин,
- вјежба самоконтролу, самодисциплину и дисциплину.

Средства/материјал за рад: Правила изражавања љутње, текст: О употреби и злоупотреби љутње, текст: Облици љутње и бијеса, папири.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник са ученицима подстиче разговор о мудрој мисли Аристотела:

„Свако се може наљутити - то је лако. Али наљутити се на праву особу, у правој мјери, у право вријеме, због ваљаног разлога и на прави начин - то није лако”.

Главне активности:

Прва вјежба: Наставник позива ученике да размисле и кратко опишу ситуације које најчешће изазивају љутњу:

- а) наставника,
- б) ученика.

Слиједи краћа размјена мишљења и описа ситуација.

Друга вјежба: Наставник ученике упознаје са текстом *Правила изражавања љутње* (видјети у прилогу). Анализирајући их ученици треба да ураде сљедеће задатке:

1. Наведу које принципе изражавања љутње најмање поштују наставници.
2. Истакну који се од наведених принципа најмање уважава у комуникацији са ученицима.
3. Који се од наведених принципа изражавања љутње не поштује у примјерима упућених порука:
 - а) „Мисли, глупане“,
 - б) „Ти увијек забрљаш“,
 - в) „Ако овако наставиш, постаћеш делинквент“.

Након сваког задатка позвати ученике да поред истицања принципа дају свој коментар и/или ситуацију у којој се изражава.

Трећа вјежба: Наставник ученицима чита текст *О употреби и злоупотреби љутње* и ученицима задаје два задатка:

1. Да прича дају други наслов
2. Да напишу неколико савјета Љутомиру

За рад у овој вјежби ученицима припремити по један папир како би своје одговоре записали.

Четврта вјежба: Наставник ученике упознаје са листом „Облици љутње и бијеса“ (видјети у прилогу). За потребе рада листа се може копирати за сваког ученика.

Ученици имају следеће задатке:

1. Повезати облике љутње са одговарајућим описом (облик емоције са описом емоције) - спаривањем бројева. Нпр: пријетња - показивање гњева унапријед, без напада (3-4)
2. Написати неколико реченица које изражавају стање љутње - гњева.

За овај задатак могу користити лист из претходне вјежбе.

Завршна активност:

Наставник подстиче међу ученицима расправу о исправности исказа:

а) Они који имају већу моћ више се љуте (мушкарци се више љуте него жене, наставници се више љуте него ученици, директор се више љути него наставници).

б) Особа која претјерано испољавања љутњу, на јавном мјесту у виду испада нереди, или је манипулант или је неуравнотежена.

На крају разговарати о изјави М. Твена „Ако вас неко наљути, избројте до десет прије него што нешто кажете и урадите, Ако је тај јачи, избројте до сто.“.

Позвати ученике да дају свој коментар на изјаву.

Прилози за час:

1. Текст: Правила изражавања љутње
2. Текст: О употреби и злоупотреби љутње
3. Текст: Облици љутње и бијеса

Текст: Правила изражавања љутње

Правила изражавања љутње

1. Порука треба да буде **јасна и разумљива** (и ономе ко је шаље и ко је прима).
2. Поруку треба **усмјерити на понашање** које изазива љутњу, а не на личност.
3. Основни циљ поруке љутње је да **утиче на промјене** у понашању (како би љутња престала).
4. Љутња треба да буде **минималног интензитета и трајања**, тако да изазива минималну непријатност, али довољну да покрене промјену понашања.
5. Поруку треба упућивати **непосредно** последије уочавања непожељног понашања (у сложенијим социјалним ситуацијама поруку одложити до прве погодне прилике).
6. Поруку упућивати особи **одговорној** за лоше понашање.

Текст: О употреби и злоупотреби љутње

О употреби и злоупотреби љутње

„Анализирао сам ситуације у којима се најчешће љути мој пријатељ Љутомир и разврстао сам их у пет група:

1. У ситуацијама у којима не може достојанствено примати неуспјех, он се љути на друге сматрајући њих, а не себе одговорним.
2. Љутомир се нарочито љути на младе и слабије особе, јер жели да га слушају, да га се боје.
3. Својом љутњом Љутомир често постиже све што жели, нарочито код особа које су помирљиве и које не подносе бијес.
4. Ако неко постиже боље резултате, Љутомир се наљути на њега и престане причати с њим. Тако му љутња служи као средство да избјегне везе са особом чији успјех не прихвата.
5. Скоро сваки неуспјех или лош поступак Љутомир правда љутњом. Неки његови „противници” се често повуку, јер знају да је љут.“

Текст: Облици љутње и бијеса

Облици љутње и бијеса (листа је сачињена према тумачењу В. Станојевића)			
	Облици емоција		Опис емоције
1.	Јарост	1.	Незадовољство без напада, блажи облик гњева усмјерен према поступцима, а не према личности
2.	Негодовање	2.	Најјачи степен гњева
3.	Пријетња	3.	Гњевна размјена мисли и осјећања
4.	Свађа	4.	Показивање гњева унапријед, без напада
5.	Мржња	5.	Слабији степен негодовања
6.	Незадовољство	6.	Гњев и непријатељство усмјерени према личности
7.	Пријекор	7.	Блажи облик прекора
8.	Укор	8.	Осуда поступка са дозом наклоности према особи која га је учинила
9.	Љубомора	9.	Гњев на основу супарништва у љубави
10.	Завист	10.	Трајно и скривено стање гњева, које „ждере” завидљивце
11.	Злурадост	11.	Причињавање ситнијег зла, скривено, „иза леђа” и уживање у том
12.	Пакост	12.	Трајни гњев и наслађивање несрећом другог

Радионица 12: ЛИЧНИ ПОРТФОЛИО (ТО САМ ЈА - ШТА САМ НАУЧИО, ШТА САМ УГРАДИО У СВОЈУ ЛИЧНОСТ)

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- анализира себе и своје поступке,
- уочи јаке и слабе стране своје личности,
- размишља и примјењује позитивне вриједности,
- размишља о особинама које жели развијати код себе у будућности,

Средства/материјал за рад: папир, оловка, текст „Каква особа желим бити?“.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник истиче ученицима да људи који су задовољни собом доносе одговорније, здравије и успјешније одлуке у животу.

Млади људи у школи, у породици и на улици, са својим пријатељима добијају много различитих порука о томе ко су они и шта могу постати. Негативне поруке попут „Никад не направиш ништа како треба, ништа од тебе неће постати“ сигурно не помажу младом човјеку да открије и развије своје потенцијале.

Наставник позива ученике да се сјете колико су честе такве или сличне поруке чули у породици, на улици и у школи. Истиче да треба упућивати много позитивних порука за самопоштовање и развијање. Позитивне, искрене поруке јачају снагу и помажу открити позитивну слику о себи. Градећи позитивну слику о себи, особе граде темељ за позитивно понашање.

Главне активности:

Наставник упознаје ученике са текстом „Каква особа желим бити?“ (видјети прилог). Након тога слиједи заједничко објашњавање особина написаних на листи.

Вјежба:

Ученици имају задатак да на папиру направе мапу ума са централним појмом „То сам ја“, те да кроз гране представе себе као личност, наведу шта су научили и шта су уградили у своју личност.

Завршна активност:

Представљање ученичких радова и заједничка анализа. По потреби позвати ученике да помогну другарима да допуне своју мапу ума.

Заједнички осмислити поруку која описује одјељење као заједницу ученика.

Примјер: „Ми смо одјељење у којем расту људи који цијене и његују независност, одговорност, оданост личним вриједностима, успјешност, здравље, пријатан и брижан начин опхођења, самопоштовање“.

Прилози за час:

1. Текст: Каква особа желим бити?

Текст: Каква особа желим бити?

Каква особа желим бити?

- ✓ **НЕЗАВИСНА** - Вјеровати у себе и своје одлуке. Бити спремна прихватити посљедице, и позитивне и негативне. Бранити свој став и мишљење. Бити свој не значи бити сам. Бити свој значи прихватити да су људи различити и научити прихватати друге људе и кад немају исто мишљење као ми.
- ✓ **ОДГОВОРНА** - Дати најбоље од себе, никад не одустајати чак и онда кад се чини да је ситуација безизгледна. Живјети свој живот не угрожавајући права других.
- ✓ **ОДАНА СВОЈИМ ВРИЈЕДНОСТИМА** - Осјећати се слободним изразити своје ставове и имати храбрости бранити их. На исти начин дозволи другима да изразе своје идеје. Заједно можемо расправити на који начин је за сваког од нас исправно вјеровање које смо изабрали.
- ✓ **УСПЈЕШНА** - у проналажењу својих личних интереса и испуњавању својих жеља, без обзира какви интереси и жеље били. Буди поносна на своја достигнућа.
- ✓ **ЗДРАВА** - Поштовати своје тијело и чувати га здравим, јер оно ће ме носити кроз живот.
- ✓ **ПРИЈАТНА И БРИЖНА** - Поштовати и уважавати друге људе, бити брижна и саосјећајна, бити способна дати и примити љубав.
- ✓ **ИМАТИ САМОПОШТОВАЊЕ** - Осјећати се добро с тиме ко сам ја, шта сам ја и куда идем. Цијенити своју јединственост.

Област: Култура живљења
Тема 3: Професионално информисање

**Радионица 13: НИВО ОБРАЗОВАЊА -
ФОРМАЛНО, НЕФОРМАЛНО И ИНФОРМАЛНО ОБРАЗОВАЊЕ**

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- наведе захтјеве различитих занимања и образовних профила;
- препозна различита занимања, познаје њихове праве називе и категорије, те им приписују различите послове;
- разликује занимање од стручне спреме, и у зависности од тога процијени како се одвија пут школовања;
- уочи разлику између средњошколских и факултетских занимања,
- зна основне разлике између формалног, неформалног и информалног образовања.

Средства/материјал за рад: празне картице/папири, хамер папир, флип-чарт папир, празна кутија.

Ток активности:

Уводна активност:

Разговор са ученицима о томе да ли су размишљали о свом будућем занимању, које их занимање посебно интересује и сл.

Подијелити ученицима картице/папириће за **Игру азбуке** - ученици на основу почетног слова свог имена или презимена записују занимање које почиње истим словом и убацују га у кутију.

Главне активности:

Прва активност: На табли, хамеру или флип-чарт папиру наставник исписује у колонама врсте стручне спреме и објашњава појам стручне спреме и начин стицања. Такође, указује да различита занимања одговарају различитим степенима стручне спреме, те да свако занимање има свој пут.

Наставник узима из кутије ученичке картице/папириће и исписује наведена занимања по врсти стручне спреме, које је раније исписао на табли, хамеру или флип-чарт папиру. Водити рачуна да се коригује назив занимања тамо гдје је то потребно.

Кроз разговор објаснити и навести ученике да разликују појмове школа, занимање и стручна спрема.

Друга активност: Групни рад - ученике подијелити у групе и дати им могућности да од наведених и класификованих занимања изаберу једно или два занимања. У зависности од

одјелења и интереса ученика, могуће је дати групама занимања за која ученици покажу највише интереса.

Групе имају задатак да уз дата занимања неведу захтјеве тог занимања, наведу на којим радним мјестима могу да обављају послове са изабраним занимањима, те који су путеви до тог занимања. Након што групе заврше рад на задацима, слиједи презентација групног рада ученика, односно, презентација занимања.

Завршна активност:

Наставник ученике упознаје са појмовима **формално, неформално и информално образовање**, уз истицање значаја цјеложивотног учења и сталног усавршавања за успјешно обављање послова. Ученике упознати и са тим да се често током живота има потреба за преквалификацијом и доквалификацијом.

Формално образовање (*formal education*) – образовање које се проводи у различитим акредитованим образовним институцијама, према одобреним програмима, са циљем унапређења знања, вјештина и компетенција за личне, друштвене и професионалне потребе и путем ког се стичу признате дипломе и квалификације. Најчешће се проводи као структурално, хронолошки одређено редовно образовање за млађе особе (у правилу између 5 и 25 године) у основним и средњим школама, на универзитетима и у специјализованим програмима редовног струковног и високог образовања. Осим тог образовања, обухвата и формално образовање одраслих.

Неформално учење (*non-formal learning*) – учење уклопљено у планиране опште или струковне активности које нису експлицитно одређене као учење (у смислу циљева учења, времена учења или подршке учењу). Обухвата и неформално образовање и неформално оспособљавање. Неформално учење је интенционално са тачке гледишта оног који учи. Користи се за означавање организованих активности учења са циљем унапређења знања, вјештина и компетенција, а за које се не издаје јавна исправа.

Информално образовање/учење (*informal education/learning*) – учење које је резултат дневних активности везаних уз посао, породицу или слободно вријеме. Није организовано или структурирано у смислу циљева, времена или подршке учењу. Информално је учење у већини случајева ненамјерно из перспективе оног који учи.

Радионица 14: СВИЈЕТ ЗАНИМАЊА И ПРЕДУЗЕТНИШТВА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- схвати значај и могућности самосталног предузетништва.

Средства/материјал за рад: А4 папир, хамер папир, маркери, фломастери.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник на табли исписује или доноси на хамер папиру припремљену сљедећу табелу са кључним појмовима:

Приватни посао /бизнис		Рад код послодавца	
За	Против	За	Против

Активност *brejnstorming* (бура мозга) - наставник даје ученицима задатак да одреде/наведу који су то разлози „За“, а који „Против“ приватног посла или рада код послодавца. Записати аргументе „За“ и „Против“. Приликом навођења аргумената развити кратку дискусију.

Главне активности:

Ученике подијелити у мање групе. Свака група доноси одлуку какав приватни посао/ бизнис би отворила/покренула.

Када одреде дјелатност, потребно је да напишу попис онога о чему морају водити рачуна приликом отварања бизниса (идеје, знање, правне могућности, финансије, простор, запослени, пласирање роба и услуга). Такође, треба обратити пажњу и на индивидуалне карактеристике појединца. Основне елементе приватног посла ученици треба да представе на пану.

Након завршеног рада у групама, слиједи презентација рада група и дискусија.

Могућа питања за дискусију:

- Шта је све потребно да би покренули добар приватни посао?
- Шта за вас значи појам предузетнички дух?
- На који начин се може развијати предузетнички дух?
- Шта појединач мора код себе развијати да би постао успјешан предузетник?

Завршна активност:

Разговор са ученицима о тржишту рада.

Која занимања и предузетништво су сад најтраженији на тржишту рада?

Какве могућности има приватни бизнис на таквом тржишту?

Област: Дјечија права и одговорности
Тема 1: Права и обавезе

Радионица 15: АКТИВИЗАМ МЛАДИХ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- ријечима опише права која су њему посебно важна и објасни зашто,
- дефинише појам активизам и идентификује акције које може реализовати у непосредном окружењу, са својим друговима,
- изрази пожељне особине које људе подстичу на добра дјела,
- препозна властиту моћ за покретање промјена у свакодневици,
- аргументује потребу за друштвеним ангажманом.

Средства/материјал за рад: папири, оловке, маркери, хамер папир.

Ток активности:

Уводна активност:

Ученике подијелити у групе од пет до шест ученика. Дати им задатак да унутар групе размисле које људске особине су потребне за добра дјела (у контексту филантропије и хуманости). Ученици своје одговоре записују на папир, а након тога ће представник сваке групе презентовати резултат заједничког мишљења.

(Напомена: Могуће је да ће ученици наводити разне особине које сматрају пожељнима у данашњем друштву, а да то нису доброта, хуманост, саосјећање и др.)

Приликом изношења ученичког мишљења у случају да ученици наводе различите особине, наставник треба да поведе расправу о тим супротностима нашег друштва.

Главне активности:

Дати наредни задатак – ученици треба да се сјете (свако за себе) свог поступка (или ријечи) којима су у некој ситуацији помогли другој особи. Потребно је да се присјете и како су се након тога осјећали. Ученици на папирима испишу своје мисли и осјећања. Након тога слиједи презентација. Неколико ученика треба са свима подијелити своје позитивно искуство. Могућа питања за дискусију:

- ❖ Да ли ученици мисле да су својим добрим дјелом подстакли нека друга добра дјела?
- ❖ Мисле ли да се добра дјела могу ширити и преносити на друге?
- ❖ Како реагују ученици када виде (на примјер) да неко падне или се оклизне?
- ❖ Колико често видимо прилику да помогнемо другима, прилику за добро дјело?
- ❖ Шта се може догодити ако особа према којој се добро понесемо не настави с добрим дјелом?

Вјежба: У овој вјежби ученици идентификују акције које могу да проведу у заједници. На почетку вјежбе наставник каже ученицима да се замисле у улози чаробњака и да доврше сљедеће реченице.

„Да сам ја велики чаробњак, у својој заједници (школи, насељу, граду):

- ❖ бих створио ...
- ❖ бих промијенио ...
- ❖ бих се супротставио ...“

Након тога, ученици сажето саопштавају своје одговоре. Потом их наставник дијели у мале групе (од четири до шест учесника) у којима треба да детаљније прокоментаришу своје одговоре. На основу тога треба да идентификују бар пет омладинских акција, које се реално могу остварити у њиховом окружењу, а не захтијевају велика материјална улагања. Ове идеје треба записати на велики папир.

Када је завршен рад у малим групама, представници презентују идеје пред цијелим одјељењем. Након тога, још мало дискутовати које су, од свих наведених акција, најреалније за реализацију.

Завршна активност:

Наставник охрабрује младе да вјерују у себе и могућност промјена у свом окружењу, те да у сарадњи са другима пробају реализовати неку од споменутих акција. Такође, наставник са ученицима разговара о томе да ли би жељели неке помоћи, увеселити некога, уљепшати му дан? Објаснит да малим дјелима, с мало времена и труда, можемо неке олакшати дан, некога развеселити или дати дио себе другоме. Позвати ученике да размисле постоји ли у близини ученик, старија особа или било ко коме је помоћ потребна, а ученици као одјељење могу нешто учинити.

Наставник истиче да је важно да ученици буду ангажовани у друштву и не треба да игноришу туђе проблеме, јер никад се не зна хоће ли и њима једног дана затребати помоћ других.

Област: Здрави стилови живота

Тема 1: Животне вриједности

Радионица 16: СТОП НАСИЉУ МЕЂУ ДЈЕЦОМ: „УЧИНИ ШТА МОЖЕШ“

Исходи учења - ученик ће бити у стању 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.

Ток активности:

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 послѣје анализирати.

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

- Шта мислите, зног чега нико није учинио ништа?
- 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 слѣдеће:

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 издајницама,
- 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:

1. Текст број 1
2. Текст број 2

Текст број 1:

Кити је слиједио манијак 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 ју је манијак малтретирао више од пола сата и на крају убио. Ниједан чак није учинио ни толико да позове полицију.

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. Сагео 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, захвати опет неколико звијезда, баци их у море и одговори:

- За ове сам успио промијенити ствари!

Човјек је накратко остао затечен, затим се сагео и сам почео бацати звијезде у море. Видјевши то, двије дјевојке учине исто и сад их је већ било четверо 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

Радионица 17: УПРАВЉАЊЕ КОНФЛИКТИМА: „СТРАТЕГИЈА САРАДЊЕ У РЈЕШАВАЊУ СУКОБА“....

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разумије појам конфликта,
- разумије и примјењује мирне начине и стратегије рјешавања конфликта.

Средства/материјал за рад: папири А4, оловке, бијела љепљива трака за обиљежавање квадрата и пет простора, прилог „Мој поглед на конфликт и мир“– за сваку групу, прилог: „Понашање у конфликту и исходиште конфликта“.

Ток активности:

Уводна активност:

Игра: Квадрат дијагонале

Наставник на поду направи велики квадрат са дијагоналама од бијеле љепљиве траке, довољно велики да по њему може да се креће 5 – 10 учесника. Учесници имају задатак да ходају по траци, а да се не сударају. Једино правило је да не смију да стоје, већ морају стално да се крећу, осим када избјегавају сударање. Након игре, наставник подстиче дискусију сљедећим питањима:

- Тражи од ученика да кажу како им се допала игра,
- Шта им је било лако, тешко, пријатно, непријатно.

Надовезујући се на ову дискусију, наставник говори о томе како у ситуацији ограничених могућности, конструктивним приступом/понашањем доприносимо спречавању потенцијалног сукоба.

Главне активности:

Вјежба: Понашање у конфликтима – лични и групни угао гледања

Сваки ученик за себе, пише на папире, позитивне асоцијације на ријеч конфликт/сукоб. Затим пише негативне асоцијације на ријеч конфликт/сукоб. Када заврше овај задатак, пишу позитивне асоцијације на ријеч мир, а затим негативне асоцијације на ријеч мир. За сваку групу асоцијација даје им се по шездесет секунди.

Послије овога, ученици се, разбрајалицом, дијеле у мање групе (4-6 ученика) и размјењују шта су написали, те бирају по 5 позитивних асоцијација на мир, 5 најважнијих позитивних асоцијација на конфликт, 5 негативних асоцијација на мир и 5 негативних асоцијација на конфликт. Наставник подијели свакој групи материјал за рад: „Мој поглед на конфликт и мир“. Ученици записују своје одговоре на мањи папир, као и на велике папире.

Свака група подноси извјештај пред одјељењем о томе до чега су у заједничком раду дошли. Након тога наставник поставља питања члановима групе:

- Да ли могу да изведу неки заједнички закључак на основу претходне активности?
- Да ли имају у личном искуству неки догађај који је иако тежак и болан довео до новог квалитета у њиховом животу?

Надовезујући се на ову дискусију, наставник даје коментар о томе како мир доприноси нашој сигурности, али не доноси изазов, а с друге стране, како конфликт носи негативан доживљај, али и прилику за развој, о томе да сукоб сам по себи није ни позитиван ни негативан, већ неутралан, а да наша понашања у њему, тј. реакције доводе до тога да ли ће му исходи бити позитивни или негативни.

Ученицима подијелити прилог: „Понашање у конфликту и исходиште конфликта“. Анализирати сваки од њих и дискутовати.

Завршна активност:

Игра: Путуюћи осмијех

Цијела група, укључујући и наставника, стоји у кругу. Изабрана особа започиње игру, тако што се насмијеши особи са лијеве стране. Та особа имитира осмијех који јој је упућен, тј. који је добила, а затим се насмије на свој начин сљедећој особи у кругу. Игра траје док се осмијех не „врати“ особи која је игру започела.

Прилози за час:

1. Материјал за рад за ученике - „Мој поглед на конфликт и мир“
2. Прилог: „Понашање у конфликту и исходиште конфликта“

Материјал за рад за ученике - „Мој поглед на конфликт и мир“

Конфликт:	Мир:
<p>Позитивне асоцијације:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>Позитивне асоцијације:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>
<p>Негативне асоцијације:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>Негативне асоцијације:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>

Прилог: „Понашање у конфликту и исходиште конфликта“

ПОВЛАЧЕЊЕ – НЕМА ПОЈАВНОГ КОНФЛИКТА манифестује се:

- **На нивоу понашања:** ћутање, дурење, одбијање разговора, одлазак из ситуације, кажњавање ћутањем, емотивно затварање, посматрање ситуације без коментарисања, скривање, изолација од пријатеља и породице, када конфликт избије сви се претварају да га нема, а када неко укаже на конфликт дјелују као да су задовољни сваким рјешењем.
- **Став:** страх од комуницирања, мишљење да је сваки конфликт тежак и да не може да се ријеша, недостатак вјештина комуницирања, намјерно прекидање комуникације, агресивно - одбијање интеракција с образложењем „ти ме на то тјера“, недостатак повјерења у своје могућности да ријеше проблем, не вјерују да је другима важно шта се дешава.
- **Односи са другима:** односи „пате“, проблем се не рјешава, недостатак повјерења међу завађеним странама, осјећања се потискују, друга страна може да буде фрустрирана, да побјесни, немоћ, нема бриге ни за себе ни за друге.
- **Исход:** нико није побједник и сви су незадовољни. Неспоразум није разријешен. сукоб се одржава, често расте, а не улаже се напор да конфликт постане видљив и да се почне са рјешавањем.
- **Симбол:** корњача.
- **Девиза:** „Сукоб, какав сукоб?“

ПОПУШТАЊЕ (ПОТИСКИВАЊЕ И НЕГИРАЊЕ) – НЕМА ПОЈАВНОГ КОНФЛИКТА манифестује се:

- **На нивоу понашања:** осмјехивање, веселост, шаље се порука „буди срећан/а, весело/ла“, ни наговјештаја о ономе што се стварно мисли, проблем не постоји, нема ничега о чему се може причати, нарочито не о ситуацији у којој се сукобљене стране налазе.
- **Став:** полази се од увјерења да је вођење рачуна о сопственим интересима у обрнутој сразмјери с поштовањем друге стране, други морају бити срећни и весели по сваку цијену, важније је „МИ“ него „ЈА“, никада не треба бити у конфликту, бити „фин/а“ је пожељно, истина може да заболи, мисли се задржавају за себе, став се лако мијења и прилагођава ставу другог.
- **Односи са другима:** сви су фини једни према другима, али се проблем не рјешава, лакше је људима не говорити истину, односима недостају блискост и повјерење, свако чува оно што мисли за себе, свако живи свој унутрашњи приватни живот, већа брига за туђе потребе него за своје, најважније је сачувати добре односе са другима, одустаје се од сопствених потреба да би други били задовољни, инсистира се на сопственим интересима само док постоји сигурност да се тиме неће угрозити други.
- **Исход:** за некога са стране све дјелује мирно и срећно, а у суштини нико није стварно срећан. Нема побједника. Постоји недостатак правог разумијевања, смањују се захтјеви, често се пристаје на све.
- **Симбол:** плишани меда.
- **Девиза:** „Како ти кажеш“

КОМПРОМИС – МАЛО ЈА, МАЛО ТИ манифестује се:

- **На нивоу понашања:** пријатељско понашање уз комуницирање, рјешење се тражи, а да се о проблему и не размишља, не узимају се у обзир потребе везане за проблем, није асертивно.
- **Став:** пријатељство је важније него личне потребе, жеља за сарадњом, не треба да узнемиравамо једни друге, хармонија је најважнија и мора бити постигнута по сваку цијену.
- **Односи са другима:** сарађујемо и фини смо једни према другима, на површини је све у реду, али је могуће да су сви незадовољни, сви се воле и вјерују једни другима, али свако за себе може бити незадовољан/а и мислити да није искрен/а према себи.
- **Исход:** хармонија је задржана, они који су у сукобу нису стварно задовољни и даље се трага за бољим рјешењем, половична брига и о себи и о другима.
- **Симбол:** камелеон.
- **Девиза:** „Мало ја, мало ти?“

НАДМЕТАЊЕ – ПОБЈЕДА/ПОРАЗ када се користи овај начин онда се може уочити:

- **На нивоу понашања:** наређивање и доминација, гласни говор или викање, физички напади, није нужна отворена агресија, често се користе софистицираније методе као: ултиматум, обмањивање, збуњивање, ласкање, манипулисање осјећањем кривице.
- **Став:** „Ја сам у праву, има да буде како ја кажем/хоћу!“, користе се сила и моћ да се дође до онога што се жели, види се само сопствена тачка гледишта, како други виде ситуацију није важно, свака брига о другоме значи занемаривање себе, други је „противник“ кога треба побједити, сваки уступак доживљава се као пораз.
- **Односи са другима:** занемаривање туђих потреба прераста често у негативну бригу, тј. жељу да друга страна претрпи што веће губитке. Сукобљени су повријеђени физички и/или психички, уништено је самопоштовање, односи су уништени, сви су несрећни и често индигнирани, увријеђени, ојађени.
- **Исход:** нема правог побједника, од узајамног повјерења не остаје ништа, проблем се не рјешава, може се очекивати продубљивање кризе и наставак конфликта.
- **Симбол:** ајкула.
- **Девиза:** „Биће по моме или никако“.

РЈЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМА – ПОБЈЕДА/ПОБЈЕДА манифестује се:

- **На нивоу понашања:** сукобљени су они који рјешавају проблем, јасно су дефинисане потребе свих страна у сукобу, долази до преговора, рјешења су обострано прихватљива, говори се искрено о сопственим осјећањима и потребама.
- **Став:** сви у сукобу желе да свако добије најбоље могуће, свако сваког слуша пажљиво, поштују се сопствене потребе и то је прихваћено, људи се поштују, рјешење се тражи док се не пронађе, стране у сукобу нису противници, већ сарадници, на конфликт се гледа као на проблем који се може лакше ријешити ако се на њему заједнички ради, не иде се на побједу, већ на заједничко рјешење.
- **Односи са другима:** тражи се најбоље рјешење за свакога, узајамно поштовање је присутно, свако има повјерење у себе и високо самопоштовање, у центру пажње је проблем, а не друга страна, смишљају се начини за излазак из непријатне ситуације, нема међусобног оптуживања, питање које се поставља: „Мени одговара...? А шта ти желиш?“.
- **Исходи:** користе се вјештине за рјешавање конфликта, свако преговара о ономе што жели полазећи од потреба, сви се осјећају задовољно, јер постоје искреност и заједничка, обострано прихватљива рјешења до којих се дошло кроз преговоре.
- **Симбол:** делфин.
- **Девиза:** „Нисмо ти и ја једно против другог, већ смо ти и ја заједно против проблема“

Радионица 18: РАЗЛИЧИТИ ПОГЛЕДИ НА ИСТУ СИТУАЦИЈУ: „КАД СТАНЕМ У ТУЋЕ 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 и да претпостави шта он мисли, осјећа и како би се понашао у тој ситуацији.

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.

Ток активности:

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 о Пепељуги. 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 слједећу 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: „Коначно 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 послѣје 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 обезбједим. Када дођем кући послѣје напорног посла, ја само гледам да се што прије загњури 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 размотре оно што се десило. Није жељела да пресуђује, већ је то препустила самим ученицима. Било је разних приједлога како да се случај ријешити. 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 примјетила 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 снесу посљедице за своје поступке. На крају се 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 послије?	
3. Шта вас је натјерало да ризикујете и то урадите?	
4. Послије 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 послије?	
3. Шта вас је натјерало да ризикујете и наручујете оцјене?	
4. Послије 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. Послије 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 сносите 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?)	

Радионица 19: 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“.

Ток активности:

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 звецка и то је знак сигурности да још нема ајкуле. Чим наставник престане да звецка 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 склоне, 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 слjedeћу 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 вјежбе, 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 budete 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:

1. Одлике и предуслови успјешног рада у тиму

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.

Област: Здрави стилови живота
Тема 2: Здравствено васпитање

**Радионица 20: 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.

Ток активности:

Уводна активност:

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

Главне активности:

1. Подијелити ученике у групе од 5-6 ученика.
2. Групе добијају задатак да дефинишу шта за њих значи стил живота (10').
3. Одговори се пишу на табли или хамер папиру.
4. 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').
5. Одговори се групишу на табли или хамер папиру.
6. Групе затим одлучују које од ризика сматрају вриједним промјене и попуњавају радни лист „Шта желим да промијеним у свом стилу живота“ (10').
7. Расправља се о радном листу и о одлуци за промјену понашања, о предностима, као и о напору потребном за то.

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

Завршна активност:

Разговор са ученицима о томе шта подразумијева здрав стил живота.

1. Не користити цигарете, алкохол и друге дроге.
2. Редовно се бавити физичком активношћу.
3. Редовно спавање (најмање 7-8 сати дневно).
4. Одржавање одговарајуће тјелесне тежине.

5. Редован доручак.
6. Без јела између оброка.
7. Ограничено вријеме на телефону или рачунару.

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

Прилози за час:

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

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 21: ЗДРАВА ИСХРАНА – ТВОЈА ИСХРАНА ТО СИ ТИ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- објасни како начин исхране утиче на здравље,
- објасни и примијени правила здраве исхране,
- уочи значај уравнотежене исхране за живот и здравље,
- учествује у давању приједлога, те креирању садржаја и активности приликом израде плана здраве исхране.

Средства/материјал за рад: папир и оловка, хамер папир, прилог за наставнике.

Ток активности:

Уводна активност:

Ученици се подијеле у групе по 5-6. Наставник најављује активност (види прилог за наставнике).

Главне активности:

1. Рад у малим групама. Ученици састављају питања.
2. Наставник одговара на постављена питања.
3. На основу добијених одговора ученици састављају савјете за рјешавање изложеног проблема. Представник групе их излаже, а наставник их записује на табли или хамер папиру.
4. Слиједи дискусија о ефикасним начинима рјешавања проблема са исхраном и значају подршке околине.

Савјети треба да буду у смислу повећања физичке активности, избјегавања слаткиша у међуброцима, редовности оброка (5), али са мањим количинским уносом, давања подршке да буде истрајан и сл.

Поред наведеног примјера, „Перине приче“ наставник може да састави и друге примјере (потхрањеност, неадекватна и нередовна исхрана итд.)

Завршне активности:

„Врба“ (игра повјерења) - сви ученици из групе стану у круг. Један ученик стаје у центар круга, а остали поставе дланове испред себе и благо их ослоне на “врбу“. Врба ће да се пусти да је вјетар носи, а ветар то су ученици око ње који је њежно љуљају.

Прилози за час:

1. Прилог за наставнике

Прилог за наставнике

Наставник најављује активност ријечима: „Дјецо ви треба данас да помогнете у рјешавању једног проблема. Ја ћу играти улогу дјечака Пере. Када саслушате мој проблем имаћете времена да у оквиру групе саставите питања која ћете ми поставити, а то ће вам помоћи да ријешите мој проблем“.

Наставник чита Перин проблем, односно тумачи његов лик: “Ја сам Пера, имам 13 година (или 14). Живим са родитељима и сестром у кући, у једној мирној улици. Имамо велико и лијепо двориште и ту је мој пас мезимац. И све би било лијепо, да не волим превише да једем. Примјетио сам да су ми панталоне постале тијесне, не могу да прескочим козлић, сви ме штипају за образе, другови ми се подсммијевају, а и свиђа ми се једна Весна, која ме не примјеђује. Желио бих лијепо да изгледам, Шта да радим? “

У сљедећих 5 минута ученици састављају питања која ће затим поставити Пери, тј. наставнику, а што ће помоћи да више сазнају о његовим навикама у исхрани и физичкој активности. Тако ће моћи на крају да понуде савјете Пери. Наставник по потреби подстиче групу на битна питања као на пример:

- Шта једеш у току дана?
- Колико пута једеш у току дана?
- Да ли често грицкаш нешто?
- Да ли се бавиш спортом? ...

Групе редом постављају питања и када заврше састављају савјете Пери. Представник групе саопштава савјете, а наставник их записује на табли, хамер папиру или сл. Свака група може да коментарише савјете других група (траже објашњење и/или дају подршку).

Радионица 22: ЗДРАВА ИСХРАНА – КАКО СЕ ХРАНИМО

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- објасни како начин исхране утиче на здравље,
- објасни и примијени правила здраве исхране,
- уочи значај уравнотежене исхране за живот и здравље,
- учествује у давању приједлога, те креирању садржаја и активности приликом израде плана здраве исхране.

Средства/материјал за рад: оловка, упитник „Како се хранимо“

Ток активности:

Уводна активност:

Подијелити ученике у групе од 4 до 6 чланова и подијелити сваком упитник „Како се хранимо“. Свака група треба да има једног члана који извјештава. Кроз упитник испитати однос према храни.

Главне активности:

1. Попуњавање упитника и дискусија унутар групе.
2. Представници сваке групе извјештавају о одговорима своје групе по појединачним питањима; дискусија у великој групи.

Напомена: Дискусија треба да се креће у правцу отворености ка новој храни, обавезном читању декларације на прехранбеним производима, да је важнији садржај од лијепог паковања.

Завршне активности:

Разговор о томе шта су данас ученици имали за ужину, доручак или ручак и колико су ти оброци били у складу са здравом исхраном. Какве су последице такве исхране (уколико није здрава)?

Прилози за час:

1. Упитник: „Како се хранимо?“

Упитник: „Како се хранимо?“

1. Да ли волиш да пробаш нову врсту хране и шта те подстиче на то?

2. Ако је одговор на претходно питање НЕ, образложи одговор.

3. Постоји ли нека храна која је „модерна“ и која?

4. Колико рекламе утичу на твој избор хране?

5. Да ли при куповини хране читаш састојке и рок употребе?

6. Ако је храна у страном паковању, да ли је то чини привлачнијом или одбојнијом?

7. Да ли се твој укус у вези са храном подудара са укусом чланова твоје породице?

8. Да ли када си сам код куће, припремиш нешто себи за јело или напољу нешто купиш и шта?

9. Да ли сматраш да је доручак неопходан и зашто?

10. Да ли прескачеш неки оброк и колико често?



Област: Здрави стилови живота

Тема 3: Превенција болести зависности

**Радионица 23: ЗДРАВСТВЕНИ РИЗИЦИ УПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА И ДРОГА:
„АЛКОХОЛ И ДРУГЕ ДРОГЕ“**

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- дефинише зависност, те уочи и препозна показатеље зависности,
- наведе штетно дејство алкохола и других дрога на организам,
- препозна које су супстанце дроге, те зашто представљају проблем и опасност за појединца и друштво.

Средства/материјал за рад: оловка, хамер папир, радни лист „Здравствени ризици употребе алкохола и дрога“.

Ток активности:

Уводна активност:

Подијелити ученицима радни лист „Здравствени ризици употребе алкохола и дрога - ТАЧНО ИЛИ НЕТАЧНО“ и замолити их да га попуне свако за себе.

Главна активност:

Када заврше попуњавање, рећи им да кратко у пару продискутују своје одговоре. Наставник затим тражи да се ученици подизањем руке изјасне ко је ТАЧНО, а ко НЕТАЧНО заокружио на прво питање – даје коментар и образложење за тачан одговор. И тако даље док се не анализирају одговори на сва питања.

Напомена: Нека питања могу изазвати дискусију међу ученицима. Предавач треба да је охрабри и олакша давањем образложења.

Завршна активност:

Осврт на тему часа: Алкохол и друге дроге. Нагласити да намјерно није истакнута тема часа на почетку. Објаснити још једном зашто је алкохол дрога, зашто се каже лијечени алкохоличар, а не излијечени, лејечени наркоман, а не излијечени. Истаћи колико су дроге опасне, те да стварају и физичку и сихичку зависност, као и да уништавају и живот конзумента и живот његове породице. Изнијети им податак да су истраживања показала да особа постаје алкохоличар ако седам година сваки дан попије само једно пиво. Важно је да схвате да је и пиво алкохол који ствара зависност (најчешћи коментари ученика су да пиво није алкохол и да није штетно).

Прилози за час:

1. Радни лист „Здравствени ризици употребе алкохола и дрога“
2. „Здравствени ризици употребе алкохола и дрога“ – ЛИСТ СА ОДГОВОРИМА

Радни лист „Здравствени ризици употребе алкохола и дрога“

Прочитајте сваку изјаву и закржите **Т** или **Н** (тачно или нетачно) испред сваке.

Одговор		Изјава/тврдња
Т	Н	1. Алкохол је стимулант, он подиже расположење.
Т	Н	2. Зависност од дроге је само стање ума.
Т	Н	3. Познато је да је узимање алкохола опасно током војње; са марихуаном то није случај.
Т	Н	4. Младима први пут нуде дрогу старије непознате особе које се крећу по мјестима гдје су дјеца.

Т	Н	5. Шоља јаке, црне кафе, свјеж ваздух или хладан туш помоћи ће вам да возите иако сте претходно пили.
Т	Н	6. Најчешће кориштена дрога је марихуана.
Т	Н	7. Ако желиш да пијеш, боље је да пијеш пиво него виски.
Т	Н	8. Пошто марихуана повећава концентрацију и опажање, она помаже у развијању креативности и учењу.
Т	Н	9. Када трудница пије или користи дроге, и њена нерођена беба је погођена.
Т	Н	10. Људи никада не умиру од тровања алкохолом.
Т	Н	11. Марихуана ствара зависност.
Т	Н	12. Трагови марихуане могу се открити у организму све до недељу дана од попушене само једне цигарете.
Т	Н	13. Млади који почињу да пију прије 15-те године су у двоструко већој опасности од проблема са алкохолом од оних који сачекају да прођу њихове тинејџерске године.
Т	Н	14. Узимање једне чашице пића ће вас загријати у зиму.
Т	Н	15. Пушење марихуане је повезано са повећаним ризиком од бронхитиса, емфизема и рака плућа.
Т	Н	16. Може вам бити веома лоше од мирисања лијепка, али то није смртоносно.
Т	Н	17. Алкохол и средства за умирење не смију се узимати заједно.
Т	Н	18. Антихистаминици (лијекови против алергије) класификују се као депресиви, јер се могу користити да релаксирају или умире централни нервни систем.

„Здравствени ризици употребе алкохола и дрога“ – ЛИСТ СА ОДГОВОРИМА

Одговор	Образложење
НЕТАЧНО	1. Алкохол је депресив. Успорава рад мозга и кичмене мождине.
НЕТАЧНО	2. Зависност од дроге је стварна. Она је и физичка и психичка.
НЕТАЧНО	3. Истраживања показују да се способност војње смањује већ након 4 - 6 сати од узимања цигарете марихуане, а свој максимум достиже у фази када се корисник опоравља од почетне интоксикације.
НЕТАЧНО	4. Млади људи обично бивају изложени дрогама тако што их на то упуте пријатељи.
НЕТАЧНО	5. Када се алкохол једном нађе у организму, ништа не може да убрза процес његове елиминације, јер је то процес који се одвија тачно

	одређеном брзином. Најбоље је да се сачека по један сат за свако пиће које сте попили после првог.
НЕТАЧНО	6. Најчешће злоупотребљавана дрога је алкохол.
НЕТАЧНО	7. Пиво, вино и јаки ликери садрже алкохол, те производе исти ефекат.
НЕТАЧНО	8. Марихуана утиче на размишљање и расположење, смањује способност концентрације, те стога и способност учења.
ТАЧНО	9. Било која дрога, укључујући и алкохол, пролази кроз постељицу до плода и може да га оштети.
НЕТАЧНО	10. Људи могу умријети од прекомјерног узимања алкохола, што доводи до депресије централног нервног система, коме и смрти.
ТАЧНО	11. Марихуана је дрога која ствара психичку зависност.
ТАЧНО	12. Трагови марихуане могу се наћи у тијелу човјека који је попушио макар и једну цигарету, чак и недјељу дана након тога.
ТАЧНО	13. Истраживања показују да дјеца која су пробала алкохол прије своје 15-те године имају чешће проблеме са дрогом уопште.
НЕТАЧНО	14. Алкохол изазива ширење крвних судова у близини коже. То ширење изазива осјећај топлоте код конзумента, мада он у ствари губи топлоту много брже, што доводи до смањења тјелесне температуре.
ТАЧНО	15. Марихуана садржи много више токсичних супстанци, него дуван те изазива знатна оштећења плућа.
НЕТАЧНО	16. Лијепак, бензин, етар, бронза и разни распршивачи садрже органске раствараче, материје које дјелују депресивно и разорно на мозак, те могу довести до парализе центра за дисање и тренутне смрти услед гушења.
ТАЧНО	17. Оба имају депресивно дејство на централни нервни систем, а ако се узму заједно ефекат се умњава и може довести до трајних оштећења мозга.
ТАЧНО	18. И неки лијекови које преписују љекари могу бити депресиви. Поред антихистаминика то су и средства за умирење, пилуле за спавање и мишићни релаксанти.

Радионица 24: ОПАСНОСТИ И ПОСЉЕДИЦЕ УПОТРЕБЕ НАРКОТИКА И ДРУГИХ ОПОЈНИХ СРЕДСТАВА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- препозна опасности, ризике и посљедице од употребе наркотика и других опојних средстава,
- дефинише зависност, те уочи и препозна показатеље зависности,
- наведе штетно дејство алкохола и других дрога на организам,
- препозна које су супстанце дроге, те зашто представљају проблем и опасност за појединца и друштво,
- разумије да употреба различитих врста наркотика има трајне посљедице на физичко и ментално здравље.

Средства/материјал за рад: радни лист: „Ставови о дрогама“, оловка.

Ток активности:

Уводна активност:

Испитати ставове ученика о односу на употребу алкохола и дрога, тако што ће им се подијелити радни лист „Ставови о дрогама“, који ће попунити сваки ученик самостално.

Главне активности:

Водити дискусију на нивоу одјелења. Ученици треба да разговарају о сличностима и разликама у својим ставовима што ће им омогућити да их издиференцирају и идентификују заједничка увјерења. Ток дискусије и питања зависе од исказаних ставова ученика. По завршетку дискусије наставник указује ученицима на опасности од дрога и факторима који доводе младе у ризик, те врстама дрога и зависностима које стварају (може се користити текст у прилогу).

Завршна активност:

Разговарати са ученицима о томе колико су фактори ризика присутни у њиховој околини, те да ли се осјећају сигурно у свом окружењу.

Прилози за час:

1. Радни лист: Ставови о дрогама

Радни лист: Ставови о дрогама

Означите интензитет слагања или неслагања са доле изнијетим тврдњама тако што ћете уписати знак „+“ у одговарајућу колону (слажем се, неодлучан, не слажем се).

Тврдња	СЛАЖЕМ СЕ	НЕОДЛУЧАН	НЕ СЛАЖЕМ СЕ
1. Марихуану треба законом дозволити.			
2. Алкохол је потребан да би „журка“ успјела.			
3. Уравнотежене особе неће постати зависне од хероина.			
4. Удисање лијепка је једна врста безбедног експеримента током адолесценције.			
5. Алкохоличари су терет за друштво.			
6. Ако радите са омладином важно је дати им добар примјер када се ради о понашању у вези са алкохолом и дрогом.			
7. У реду је ако дјечи повремено дамо да пробају мало вина или пива.			
8. Људе увијек треба одговорати од узимања анксиолитика (седатива).			
9. Нестабилан карактер води у зависност.			
10. Жене треба да буду опрезније са употребом алкохола него мушкарци.			
11. Ако дјечи причамо о врстама и дејству дрога, то ће их навести да их пробају.			
12. Нема ништа лоше у томе ако се неко повремено опије на свадбама или журкама.			
13. Узимање „лакших“ дрога није опасно за особе стабилног карактера			

Текст: Употреба и злоупотреба дрога

Дроге нису специфичност нашег вијека. За њих су знали и праисторијски људи. Опојне дроге помињу се у сумерским таблицама, у индијским светим књигама Ведама, у египатским папирусима, а на територији Кине вођени су и прави ратови због опијума. Такође, производња алкохолних пића почела је веома рано. Још стари Египћани су правили вино, а у Европи Црква га је користила као средство у обреду причешћа. У доба ренесансе алкохол је постао саставни дио европске културе. Дуго времена употреба дрога била је ограничена на регионе у којима се оне производе, на примјер, хашиш је употребљаван на средњем истоку, кхат у источној Африци и на Арабијском полуострву, опијум у Азији, кокаин у Јужној Америци.

Данас су алкохол и дроге у широкој употреби. Може се рећи да ако посматрамо земљину површину из авиона, велике су шансе да ћемо на сваком кораку угледати неки вид узгајања дроге: виногради, плантаже кафе и дувана, поља мака, индијске конопље, пејотл кактуса, фабрике лијекова које производе анксиолитике, стимулансе, аналгетике и антидепресиве (*Edwards, 1971*).

Свјетска здравствена организација извјештава да све више људи проба супстанце које изазивају зависност и у све млађем узрасту.

Дефиниције:

- Дрога је свака хемијска супстанца која мијења начин функционисања организма, понашање, мишљење и осјећања (*Corrigan, 1985*).
- Дрога је свака хемијска супстанца која се користи због својих физиолошких или психолошких ефеката (*Cox, Jacobs et all., 1983*).

Под дрогама, дакле, не подразумејемо само законом забрањене дроге као што су хероин или кокаин, него и алкохол, седативе, раствараче или било коју супстанцу која доводи до промјена у понашању и расположењу.

Класификација:

Група експерата СЗО предложила је сљедећу класификацију зависности од дрога:

I Зависност од депресора централног нервног система (ЦНС) у које спадају:

- опијум,
- морфијум,
- кодеин,
- хероин,
- синтетски препарати (метадон, хептанон).

II Зависност од супстанци које дјелују стимулативно на централни нервни систем:

- амфетамин,
- кокаин,

- фенциклидин (ПЦП, „angels dust“ - „анђеоски прах“),
- *extasy*,
- *speed*,
- кхат,
- кафа,
- чај.

III Зависност од средстава халуциногеног деловања:

- ЛСД (лизергична киселина),
- мескалин,
- псилоцибин,
- АЦИД.

IV Зависност типа канабис:

- марихуана,
- хашиш.

V Зависност алкохолно-барбитуратног типа:

- алкохол,
- лијекови са седативним дјеловањем: барбитурати, транквиланси, аналгетици.

VI Зависност од средстава која се узимају инхалацијом:

- бензин,
- етар,
- различите смоле,
- љепила,
- лакови,
- бронза.

Фактори који доводе младе у опасност од злоупотребе алкохола и дроге

I Фактори средине:

- Економско/социјално сиромаштво - дјеца из социјално угрожених породица, које су социјално изоловане, у лошим животним условима, чији родитељи су незапослени или имају занимање које се мало цијени, у већој су опасности од деликвентног понашања и злоупотребе алкохола и дроге.
- Лоше сусједство/комшилуk и слаба организација друштва – сусједство/комшилуk са високом стопом криминала и пролазним становницима не пружа осјећај припадности и стабилне везе које постоје у добро организованим локалним заједницама.
- Прелазни периоди и селидба - прелазни периоди, као што је прелазак из нижих у више разреде или из основне у средњу школу, повезани су, као и честе селидбе, са повећаним ризиком од злоупотребе алкохола и осталих дрога.

- Закони и друштвене норме који фаворизују употребу алкохола и дрога - закони о дрогама и алкохолу у законском систему, у школској политици и на радним мјестима у вези су са стопама коришћења ових супстанци у тим срединама.
- Приступачност алкохола и дрога - приступачност алкохола и дрога је у непосредној вези са њиховом злоупотребом. У школском окружењу (двориште, продавнице и кафићи у близини) гдје су дроге приступачније већа је и могућност злоупотребе.

II Индивидуални фактори ризика:

- Алкохолизам у породичној историји - дјеца која су рођена или одгајана у породицама гдје је било алкохолизма под већим су ризиком да и сама постану алкохоличари или корисници дрога. Претпоставља се да су важне и генетска и компонента окружења. На примјер, истраживања су показала да дјечаци који су рођени у породицама алкохоличара, чак и када су накнадно усвојени од стране друге породице, два до четири пута чешће постају алкохоличари од дјечака који су рођени у породицама у којима нема алкохоличара.
- Лоше и недоследно породично васпитање - у породицама у којима родитељи немају јасан став о томе шта очекују од своје дјеце, не прате њихов развој, гдје се дисциплина спроводи превише грубо и недоследно, дјеца су у већем ризику од појаве деликвентног понашања и злоупотребе алкохола и дрога.
- Асоцијално понашање и хиперактивност - истраживања су показала да дјеца која у раном дјетињству испољавају агресивност комбиновану са хиперактивношћу, у адолесценцији чешће имају проблема са злоупотребом алкохола и дрога.
- Кориштење дрога и алкохола од стране родитеља и њихов позитиван однос према алкохолу - у породицама гдје родитељи користе дрогу или су алкохоличари, вјероватније је да ће и дјеца користити ове супстанце у адолесценцији. Што је више таквих примјера у породици ризик је већи.
- Неуспјеси у школи - неуспјех у вишим разредима повећава ризик од злоупотребе, а за ниже разреде социјално прилагођавање важније је од успјеха у школи.
- Низак степен осећаја припадности школи - млади који не воле школу, не прихватају школске обавезе и немају склоност ка образовању имају већи ризик од злоупотребе дрога и алкохола.
- Изолација и бунтовништво - дјеца која се осјећају изоловано и „другачија“ од осталих често имају бунтовнички став, што повећава ризик од злоупотребе.
- Дружење са вршњацима који користе дрогу и алкохол - ово је један од основних узрока за кориштење дрога у адолесценцији, без обзира на остале факторе.
- Ставови који промовишу употребу дроге и алкохола - када вјерују да им алкохол не може naudити, када га повезују са добро проведеним временом, дјеца су у већој опасности од употребе алкохола и дрога.
- Рано прво кориштење алкохола и дрога - пробање алкохола у раним годинама повећава ризик од стварања зависности. Млади који почињу да пију прије 15-те

године два пута чешће имају проблема са пићем од оних који то учине после 19-те године.

Истраживања су показала да присутност већег броја ризичних фактора повећава ризик од кориштења алкохола и дрога. Када постоје два ризична фактора, вероватноћа појаве алкохолизма је 4 пута већа, а кад постоје четири таква фактора, вјероватноћа је 10 пута већа.

Протективни фактори:

Поред фактора ризика, постоје и чиниоци који дјелују протективно. Примјећено је да неке особе, и поред присутних ризикофактора у свом окружењу не користе дроге, јер посједују одређене особине (протективне факторе). Истраживања показују да су неке од њих:

- Смисао за хумор.
- Унутрашња способност контроле - дијете има циљ у будућности.
- Значајан однос са најмање једном одраслом особом. Овде може од огромног утицаја да буде дјететов наставник.
- Повезивање - они који радо живе у складу са друштвеним, школским или породичним стандардима имају:
 - ❖ приврженост и блискост,
 - ❖ посвећеност и инвестирање у друштвену јединицу,
 - ❖ вјеровања и вриједности која дијели са друштвеном јединицом (породицом, школом)
 - ❖ услови који унапређују повезивање:
 - могућност за активно укључење у социјалну јединицу,
 - успјех у неопходним вјештинама.
- Друштвене норме које дјелују протективно формирају се у:
 - ❖ породици,
 - ❖ школи,
 - ❖ заједници.

Радионица 25: 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.

Ток активности:

Уводна активност:

Ученицима подијелити 4 папирића, и дати им задатак да на једном напишу асоцијације на игре на срећу, на другом асоцијације на коцкање, трећем на друштвене мреже и четвртом на компјутерске игрице. Таблу подијелити у четири колоне и написати наслове: игре на срећу, коцкање, компјутерске игрице и друштвене мреже. Ученици лијепе своје папириће 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 дјете које 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 сретан 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 сценарио 4. 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 уоче.

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.

Радионица 26: ЗАВИСНОСТ ОД УПОТРЕБЕ ИНТЕРНЕТА (пасивно коришћење дигиталне технологије)

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разликује активно и пасивно коришћење интернета, те његове предности и мане.

Средства/материјал за рад: хамер папир/флип чарт папир, маркери или креде у боји, папири.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник са ученицима почиње разговор користећи слjedeћа питања:

- Колико времена проводите на интернету дневно?
- Са којих уређаја најчешће приступате интернету?
- Које сајтове и платформе најчешће посјећујете?
- Које видео садржаје најчешће гледате и помоћу којих апликација?

Наставник најчешће ученичке одговоре записује на табли или хамер папиру/флипчарту. Затим усмјерава на то да ли знају шта значи активно, а шта пасивно кориштење интернета. Саслушати ученичке одговоре, а ако је потребно дати објашњење,

Активно коришћење интернета подразумијева употребу интерната и свих на њему доступних садржаја за учење, образовање, информисање и друге активности које подстичу развој личности. **Пасивно коришћење** интернета се односи на употребу интернета за забаву, љенчарење, играње игрица и свако другу употребу која не доприноси цјелокупном развоју личности.

Заједно са ученицима анализирати написане појмове на табли или хамер папиру/флип чарту, те их разврстати тако да појмове који се односе на активно коришћење интернета заокружују плавом бојом, а оне појмове који се односе на пасивно коришћење интернета заокружује црвеном бојом. Слиједи анализа којих појмова има више, уз извођење закључака.

Главне активности:

Дати ученицима задатак да замисле да се налазе у прошлости, у времену када није постојао интернет. Потребно је да напишу и опишу како би изгледао њихов дан. Уз тај опис треба да наведу и своја осјећања везана за недостатак интернета.

По завршетку рада слиједи презентација. При анализи треба посебну пажњу обратити на изражавање емоција. Биљежити сваку негативну емоцију и на крају истаћи ученицима да је управо испољавање негативних емоција показатељ да се ради о зависности од интернета.

Наставник истиче ученицима да одређени дио популације усљед претјераног коришћења интернета може развити и зависност. Посебно ризичну групу управо чине млади адолесценти. Иако се најчешће говори о зависности од употребе интернета, зависност се

може разврстати према различитима активностима на интернету (о њима је било ријечи на претходном часу).

Поставити питање ученицима:

- Зашто млади проводе толико времена на интернету? (најчешћи одговори су зато што је забавно, занимљиво, креативно).
- Гдје и када настаје проблем?

Проблем настаје у губитку контроле, нарушавању других односа, обавеза и понашања која чине саставни дио нашег живота. Млади често бораве на интернету (користе се друштвеним мрежама и играју видео игре) и дуже него што су планирали, због страха од пропуштања „кључних догађаја” који се у виртуалном окружењу догађају врло брзо и у реалном времену. Ученицима истаћи како се може препознати зависност на интернету, те посљедице прекомјерне употребе.

Зависност је присутна када особа:

- а) изгуби могућност да смањи или престане да користи интернет,
- б) почне да смањује контакте са особама из социјалне околине (породица, пријатељи, вршњаци, наставници и слично),
- в) занемари свакодневне хобије и обавеза,
- г) „борави“ на интернету много дуже него што је планирано,
- д) стално има потребу за редовним „провјеравањем” шта се дешава док смо одсутни или кад нисмо на мрежи.

Посљедице прекомјерне употребе интернета су:

- а) проблеми са концентрацијом и задржавањем пажње (смањују се „капацитети” за усмјереност на „мање занимљиве садржаје”),
- б) честе главобоље,
- в) повлачење из друштвеног живота,
- г) промјене у ритму и регулацији апетита и сна,
- д) смањена тјелесна активност,
- ђ) честе промјене расположења,
- ж) анксиозност, туга, фрустрација, „живчаност”, нервоза, немир,
- з) искључивање из уобичајених свакодневних активности,
- и) повлачење (од других и у себе) и изолација,
- ј) неиспуњавање школских обавеза, као и нагло нарушавање школског успјеха,
- к) нарушено самопоуздање и негативна слика о себи.

Као најозбиљније посљедице јављају се и самоповријеђивање, суицидалне мисли или покушаји суицида.

Како се заштити и кога питати за помоћ?

Када примивијетимо да смо превише на интернету у своје слободно вријеме, те да притом занемарујемо неке свакодневне активности, шта урадити:

- Покушати смањити вријеме на уређајима путем којих уобичајено приступамо мрежним активностима (друштвеним мрежама, мрежним видео играма).

- Искористити слободно вријеме у природи или у неким креативним активностима, дружењу с породицом или пријатељима, умјесто на интернету.
- Користити интернет за унапређење свакодневног живота, а не њиме „замијенити” властите интересе, хобије и друштво.
- Одредити један дан (или неколико њих) у седмици када нећемо користити рачунар/мобилни телефон, те видјети како ћемо реаговати у таквим ситуацијама, како ћемо се осјећати, које ће нам мисли пролазити кроз главу и слично.
- Потражити помоћ одрасле особе од повјерења (било да је то родитељ, наставник, стручни сарадник у школама) и отворено разговарати о присутним проблемима, симптомима и свему ономе што нам у одређеном тренутку представља проблем.

Завршна активност:

Ученицима препоручити да потраже или погледају неки од сљедећих садржаја на тему „Развој дјецe у дигитално доба“ (видјети прилог). Уколико је могуће, неки од видео садржаја пустити и на самом часу.

Прилози за час:

- www.sigurnodijete.ba
- Интернет мозак, *Geri Smol, Gigi Vorgan, Psihopolis institute*
- Емисија Провјерено, прилог Дјеца и мобители https://youtu.be/4MM_KIKukHw
- Гдје је Буцо - <https://www.facebook.com/639785266045940/videos/392262724792677/>
- МУП Републике Српске -<https://mup.vladars.net/index.php?vijest=vtk>
- Филм о сигурности дјецe на интернету – на youtube има веома пуно видео садржаја када се укуца овај појам у претраживачу
- Предавања на тему „Утицај екрана на дјечији мозак“, Анкица Баковић, психолог – доста изјава је доступно на интернету
- Дјелотворно online учење – Увиди из истраживања праксе - <https://www.youtube.com/watch?v=0YHEoIfxIsw>
- „Social dilemma“, документарцац на Netflix TV
- Припремили ученици Основне школе „Иво Андрић“ из Бањалуке, видео говори о дигиталном бонтону <https://youtu.be/GpmdOBesHQQ>
- Приручник о вршњачком дигиталном отиску - <https://read.bookcreator.com/6n5OxVsRcvhWXqyin45Sr4QaOZq2/G41cDOSMQsuM46k4OSXDRA>
- Чланак online magazine Buka - <https://www.6yka.com/novosti/djeca-i-bebe-pred-ekranima-saznajte-sta-strucnjaci-savjetuju-kada-su-u-pitanju-djeca-i-telefoni-tableti-laptopi>

Радионица 27: МОРАЛНЕ ДИЛЕМЕ (КАКО РЕЋИ НЕ?)

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- се оснажи за процес доношења одлуке,
- вјежба преговарање,
- идентификује социјалне притиске од стране вршњака,
- вјежба одупирања истим.

Средства/материјал за рад: Сценарио, Картице са називима: јасно и отворено, духовито, маштовито – тако што промијени тему, напуштајући ситуацију, дајући алтернативу, уз образложење.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник формира што већи број глумачких екипа од по пет чланова. Уколико неко не жели да учествује у овој радионици, он на табли записују РИЈЕЧИ којима се глумци супротстављају притиску.

Главне активности:

Екипе добијају кратак сценарио (погледати прилог 1) и могућност даље импровизације дијалога. При томе свакој екипи се (једном њеном члану) сугерише на који начин да се одупре притиску и каже „НЕ“ (погледати прилог 2).

У првој екипи глумци ће то рећи јасно и отворено, у другој духовито, у трећој маштовито - тако што промијене тему, у четвртој тако што напуштају ситуацију, у петој одбијају дајући алтернативу, у шестој користе образложење... итд. Постоје притисци, али постоје и избори. Свака група треба да поброји што више одговора на папир и да изабере једног представника групе. Дати им 10-так минута за припрему и договор. Слиједи активност „Role play”, која започиње од тренутка када се завршава сценарио. Представници групе на сваки „наговор” прорађују начине одбијања које су написали у групи. Ученик који глуми особу која наговара вршњаке да пробају супстанцу треба да користи сва могућа убјеђивања: „Ајде, биће ти супер”, „Ма сви то раде”, „Ниси ваљда кукавица?”, и сл.

Завршна активност:

Дискусија на тему вршњачког утицаја (10') - наставник позива ученике да сједећи у кругу заједно продискутују о утицају вршњака и могућности самосталног доношења одлука.

Прилози за час:

1. Прилог 1: Сценарио
2. Прилог 2

Прилог 1: Сценарио

- „Баш ме занима гдје су сви нестали! Шта је виш са тим свијетом? Нигде живе душе“, размишљао је, кад изненада иза угла изронише Црни и Киза.
- „Шоне, брате шта радиш?“ упита Црни.
- „Ништа, глуварим овде, сушим се од досаде. Јел` имате можда ви неку идеју?“, рече Шоне.
- „Ајмо до школског дворишта да видимо да л` се тамо нешто дешава“, предложи Киза.

Одшетали су до школе. Тамо Прле из IX-9 игра баскет на један кош. На зидићу сједе неке дјевојке, страва сређене, средњошколке. Смију се к` о блесаве и као фол пуше неке цигаре. Ми приђемо опуштено Прлету, као луди смо за баскетом, кад једна викну:

- „Еј, момци ајде да се мало зезамо... имамо хаос стварчице!“

Киза се укопо, Прле тапка ону лопту, а ја и Црни се гледамо... Креће наговарање...

Прилог 2

ЈАСНО И ОТВОРЕНО
ДУХОВИТО
МАШТОВИТО - ТАКО ШТО СЕ ПРОМИЈЕНИ ТЕМА
НАПУШТАЊЕ СИТУАЦИЈЕ
ДАВАЊЕ АЛТЕРНАТИВЕ
КОРИШЋЕЊЕ ОБРАЗЛОЖЕЊА

5.3.4. Модели радионица за ВРОЗ у ДЕВЕТОМ разреду

Одјељењске старјешине које реализују програм ВРОЗ-а у деветом разреду имају на располагању укупно 27 модела педагошких радионица. Временска динамика појединих активности у оквиру појединих радионица није одређена, него је дата могућност наставницима да сами, зависно од степена модификације и прилагођавања појединих садржаја и активности у радионицама, одреде и планирају предвиђено вријеме за реализацију.

За област *Култура живљења* у оквиру Теме 2: Медијска писменост предложено је пет (5) модела радионица које обухватају скоро све дефинисане исходе учења за ову тему, а у оквиру Теме 3: Учење и понашање понуђена су три (3) модела радионица. За Тему 4: Професионално информисање ученика (каријерно савјетовање) предложено је шест (6) модела радионица чијом реализацијом је могуће да ученици остваре исходе учења дефинисане у складу са наставним програмом за ову тему.

Област: *Дјечија права и одговорности* заступљена је са два (2) модела радионица. Област: *Здрави стилови живота* за Тему 1: Популациона политика (породица и брак) има шест (6) модела педагошких радионица, док је Тема 2: Животне вјештине и вриједности заступљена са четири (4) модела радионица. За Област: *Теме по избору/слободне теме* предложен је један (1) модел радионице. Већина исхода учења који су дефинисани за наведене теме из области о здравим стиливима живота могуће је остварити кроз реализацију садржаја и активности који су планирани у оквиру наведених педагошких радионицама.

Област: Култура живљења
Тема: Медијска писменост

Радионица 1: МЕДИЈСКА ПИСМЕНОСТ – ЗАШТО ЈЕ ВАЖНА?

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разумије појам медиј и медијска писменост.

Средства/материјал за рад: подсјетник за израду вијести, папири, оловке, материјал за теоријски дио, обрнута пирамида (фотографија).

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник упознаје ученике са теоријском основом о медијској писмености (текст у прилогу).

Главне активности:

Наставник ученицима истиче да ће данас бити у улози новинара, који ће писати вијест о основном образовању и васпитању или о локалној заједности. Наставник ученике дијели у 6 група и упознаје их са задацима. Истиче да су они сада новинари који су запослени у редакцији једног медија. Свака група ради у другачијој редакцији:

- ❖ Прва група је запослена у редакцији информативног програма.
- ❖ Друга група је запослена у редакцији једног женског медија/часописа.
- ❖ Трећа група је запослена у редакцији забавно-колажног садржаја.
- ❖ Четврта група је запослена у редакцији образовног програма.
- ❖ Пета група је запослена у спортској редакцији.
- ❖ Шеста група је запослена у редакцији таблоидног медија.

Да би били добри новинари потребно је да се ученици упознају са структуром обрнуте пирамиде - на почетку дајемо најважније информације, те општи преглед свих информација, а како вијест иде према крају, стављају се мање важне информације.

Наставник истиче да се за израду почетка вијести, за први дио користи пет питања: **Ко?, Шта?, Гдје?, Када?, Зашто?** (у свијету се формулишу као 5WH (Who?, What?, Where?, When?, Why?). Други дио се састоји од разраде одговора на 5 наведених питања, а трећи дио, посљедњи од информација које нису толико важне као ове претходне.

Ученицима нагласити да други дио разраде вијести садржи и изјаву особа које су учествовале у догађају (нпр. изјава ученика, наставника, директора, особе која је учествовала у нечему, итд.).

Ученици треба заједно да напишу једну вијест, из позиције медија у чијој редакцији се налазе. Вијест треба имати 10 реченица. Важно је да ученици не забораве написати наслов, те да нацртају фотографију. Уз задатке наставник им даје радни лист - на којем се налази подсјетник свега о чему се претходно разговарало.

Након што су завршили с израдом вијести, позвати ученике да представе своје вијести. Послије сваке представљене вијести, ученици их међусобно коментаришу, те истичу шта им се посебно допало, а шта није.

Завршна активност:

Наставник покрене дискусију и критички осврт на урађено користећи сљедећа питања:

- ❖ Како вам је било радити ову вјежбу?
- ❖ Шта сте научили из ње?

- ❖ Шта сте примијетили у свим вијестима?
- ❖ Шта је било слично, а шта је било различито?
- ❖ Мислите ли да медији манипулишу информацијама?
- ❖ Ако је ваш одговор да, на који начин? Ако је одговор не, објасните зашто тако мислите?

Прилози за час:

1. Медијска писменост – Зашто је важна?

Медијска писменост – Зашто је важна?

Медијска писменост се сматра једним од најважнијих облика писмености у XXI вијеку. Медијске компетенције су неопходне, не само одраслима, већ и дјеци од најраније доби, чије медијско образовањем би требало почети оног тренутка када први пут дођу у контакт с медијима и медијским садржајима.

Медијска писменост подразумијева „приступ, анализу, вредновање и стварање садржаја“. То прије свега значи да медијски корисници, подједнако и дјеца и одрасли:

- имају приступ медијима и знају како их користити (посебно се то односи на нове медијске технологије које се свакога дана развијају и медијским је корисницима потребно стално додатно усавршавање у том подручју),
- знају вредновати и критички анализирати различите медијске садржаје, како би знали тумачити поруке (њихову вјеродостојност, поузданост и истинитост) у различитим медијима и на темељу њих доносити одговорне одлуке,
- развијати властите медијске садржаје којима ће остваривати своја комуникацијска права, али и постати активним судионицима у друштву, изражавањем властитих ставова и мишљења о свијету који их окружује.

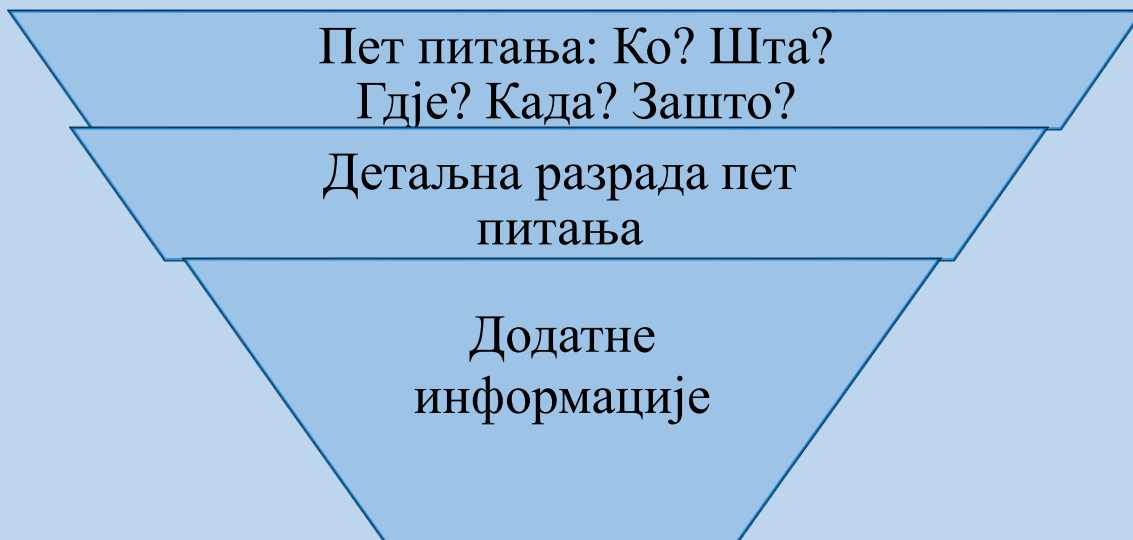
Због бројних се преклапања у новије вријеме, прије свега због доступности садржаја преко интернета и мобилних платформи, односно, развоја дигиталне технологије све чешће користи појам медијско - информациона писменост. Медијско - информациона писменост подразумијева бројне облике писмености: медијску, информациону, библиотечку, телевизијску, филмску, компјутерску, интернетску, дигиталну, оглашавачку, итд. Наведеним је термином, истиче се, препозната важност свих врста медија, укључујући и друштвене мреже, те свих пружатеља информацијских услуга попут библиотека, архива, музеја и интернета. Код свих наведених облика писмености најважнији је развој критичког промишљања.

Приликом анализе медијских садржаја, важно је да медијски корисници поставе кључна питања, која се могу подијелити у три кључне групе. Потребно је одговорити на сљедећа питања, како бисмо имали критички приступ медијима:

- **Публика и ауторство:** ко је креирао одређену поруку и с којом сврхом, ко је циљана публика, ко је платио за ту поруку, ко би могао имати користи од те поруке, кога би она на било који начин могла оштетити, зашто би та порука могла бити важна појединцу, које би радње при одговарању на поруку морао предузети појединац;
- **Поруке и значење:** које се вриједности, идеје, информације и ставови њима преносе; које су информације изостављене из поруке, а које би могле бити важне; које су технике кориштене, с којим разлогом, како различити људи могу на другачији начин интерпретирати поруку, на који начин појединац интерпретира поруку и што може научити о самој себи на темељу своје реакције или интерпретације;
- **Приказ у медијима и стварност:** када је порука настала, на који начин је послана публици, те ради ли се о чињеници, мишљењу или нечему трећем, колико је порука поуздана и на темељу чега појединац то мисли, те ко су извори информација, идеја и тврдњи.

Одговарањем на наведена кључна питања, наставници могу заједно са ученицима анализирати медијске садржаје и тако подстицати критичко вредновање медија што је постало изузетно важно за активно и одговорно учествовање у друштву. Ако од најраније доби подстичемо дјецу да на овакав начин промишљају о медијима, заједно ћемо створити мудре и одговорне медијске кориснике.

Подсјетник за израду вијести:



Напишите вијест од 10 реченица. Да те подсјетимо, вијест се састоји од три дијела:

- ❖ **увода** у којему од једне до двије реченице мораш одговорити на 5 питања – Ко?, Шта?, Гдје?, Када?, Зашто?;

- ❖ **други дио** је детаљна разрада 5 питања – у централном дијелу се детаљније разрађују одговори на горе наведена питања, те се пишу изјаве учесника (нпр. ученика, наставника, родитеља...);
- ❖ у **трећи дио** стављаш информације за које сматраш да нису толико важне – примјер: „У будућности ће се проводити даља истраживања”.

На крају се стављају/записују најмање важне информације, јер због мањка мјеста у новинама, уредници крећу скраћивати вијест од дна, а не од почетка. Ако ти се најважнија информација налази на дну, то значи да постоји могућност да ћеш остати без ње.

Осим текста, важно је припазити и на опрему текста:

- ❖ **наслов текста** – каже се да наслов текста треба имати до 5 ријечи, ако желиш да буде јасан, концизан и привлачан,
- ❖ **фотографије** – у склопу текста, увијек је добро имати и фотографију или илустрацију којом ћеш приказати визуално чиме се текст бави.

Радионица 2: СИГУРНОСТ ДЈЕЦЕ НА ИНТЕРНЕТУ И ЕЛЕКТРОНСКО/ДИГИТАЛНО (CYBERBULLYING) НАСИЉЕ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разумије значај међусобног поштовања при комуницирању у реалном и виртуелном свијету,
- искаже одговорно комуницирање у којем се поштују и слиједи правила лијепог понашања и комуницирања,
- зна шта је дигитално насиље (cyberbullying), како га препознати, коме се обратити за помоћ,
- научи и примјењује правила за безбједно кориштење интернета, те препозна и адекватно реагује на електронско насиље.

Средства/материјал за рад: папир, оловка, приче 1 и 2, радни лист.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник час започиње сљедећим питањима како би увео ученике у тематику виртуелног насиља.

- Имате ли профил на друштвеним мрежама?

- Зашто сте направили профил?
- Шта најчешће радите на друштвеној мрежи?
- Да ли сте се икада осјећали лоше на друштвеној мрежи?

Подијелити ученике у мање групе (број група одредити према броју ученика). Свака ће група имати исти задатак – навести позитивне и негативне стране друштвених мрежа. Потребно је лист да подијеле на два дијела: на лијевој страни треба да наведу позитивне, а на десној страни негативне стране једне друштвене мреже.

Циљ овог задатка је да ученици уоче како друштвене мреже могу бити забавне, али и врло опасне. Ученике усмјерити на присјећање што више конкретних примјера за позитивне, односно, негативне стране друштвених мрежа. Следи презентација рада група, изношење примјера и ставова, те заједничка анализа. За анализу и извођење закључака наставник може користити сљедећа питања:

- Сада када смо сагледали позитивне и негативне стране друштвених мрежа, можете ли процијенити да ли су неке повезане с насилним понашањем?
- Наведите облике насиља путем друштвених мрежа!
- Знате ли некога ко је био жртва насиља на друштвеним мрежама?

Главне активности:

Наставник ученике упознаје са појмом електронско насиље. Истиче да се електронским насиљем сматра сваки облик насиља који подразумијева слање непримјерених и увредљивих текстуалних, визуелних и аудиовизуелних порука, а може укључивати пријетње и друге облике нарушавања приватности појединца. За разлику од стварног, физичког насиља, електронско насиље може бити присутно 24 сата дневно, седам дана у седмици, гдје год се особа налази. Код таквог облика насиља пуно је више публице и свједока, остаје снага писане ријечи која може имати чак и већи утицај од изговорене ријечи, а починитељи насиља понекад не схватају посљедице својих дјела, јер често не виде патњу и бол жртава, а мисле и да их штити анонимност на интернету.

Истраживања су показала да се, иако се ради о злостављању у виртуелном свијету, жртва и починитељ међусобно најчешће познају у стварном свијету. Већином жртве и починитељи иду у исту школу, а најчешће чак и у исто одјељење или разред.

Данас за електронско насиље постоје бројни називи, као што су: насиље преко интернета и виртуално насиље, а често се користи и енглески термин *cyberbullynig*.

Cyberbullynig подразумијева сљедеће:

- ❖ поруке непримјереног садржаја,
- ❖ писање коментара или објављивање слика увредљивога садржаја,
- ❖ имитирање других на интернету,
- ❖ искључивање других на интернету,
- ❖ означавање других на неприкладним сликама на друштвеним мрежама,
- ❖ неприкладне дискусије.

Карактеристике којима се *Cyberbullynig* разликује од насиља лицем у лице су:

- ❖ насилник може имати осјећај да је анониман,
- ❖ може се догађати у свакоме тренутку и тешко га је избјећи,
- ❖ може допријети до великога броја особа – садржај који подијелите с групама или га поставити на јавне форуме може постати трајан.

Наставник ученицима указује да се поред термина *Cyberbullynig* за описивање неког од облика електронског насиља користе још многи други енглески термини за које не постоје званични преводи на нашем језику. Ученици остају у својим групама а наставник им дијели исјечене картице (радни лист 1). Ученици имају задатак да препознају врсте електронског насиља, те повежу њихове енглеске термине са објашњењима на нашем језику.

Када повежу наведене појмове, унутар групе требају разговарати о томе да ли су икад чули за такву врсту насиља или се сусрели с њим. Ако јесу, нека подијеле искуства с члановима групе. Препознавање облика електронског насиља доводи не само до упознавања с врстама насиља, већ истовремено ученике потиче на критичко размишљање о властитом кориштењу нових технологија.

Завршна активност:

Наставник чита ученицима двије ситуације (приче у прилогу), а они имају задатак да наведу (напишу) како су се осјећали ликови у причи. Након сваке приче слиједи презентација ученичких одговора и извођење закључака. На крају дискусије наставник ученике упознаје са посљедицама електронског насиља, које код дјеце могу бити бројне:

- ❖ јављање осјећања љутње, туге, фрустрације, страха или стида,
- ❖ низак осјећај самопоштовања,
- ❖ суицидне намјере,
- ❖ лошије оцјене,
- ❖ узимање опијата,
- ❖ сукоби с вршњацима.

Дати ученицима савјете за заштиту на интернету од електронског насиља и *Cyberbullynig*-а:

- ❖ буди опрезан током постављања било каквог садржаја на интернет (садржај постаје трајан и губиш власништво над њим),
- ❖ немој се освећивати или одговарати,
- ❖ блокирај особу која те малтретира и промијени поставке приватности на друштвеним мрежама,
- ❖ пријави малтретирање – кликни на странице за пријављивање злоупотребе,
- ❖ прикупи доказе – сачувај поруке на мобилном телефону, *mail*-ове или разговоре на друштвеним мрежама
- ❖ разговарај с неким коме вјерујеш – члановима породице, пријатељима, наставницима...

Прилози за час:

1. Прича број 1
2. Прича број 2
3. Радни лист

Прича број 1

Ива је укључила свој Facebook профил и имала је шта видјети: Марко је на свој зид ставио фотографије на којима се налази и она, те је означио. Није знала да ју је неко фотографисао, нити би пристала на објављивање својих фотографија. Прије него што се снашла, њен је профил био пун разних коментара од којих су неки били непримјерени. Јавила је Марку да склони фотографије на којима се она налази, али он се није обазирао на њен захтјев, јер је мислио да су фотографије баш фора.

❖ Како су се осјећали: Ива, Марко, остали?

Прича број 2

Марија је увијек била повучена и није лако склапала пријатељства. Након што је дошла у нову школу, срдечно јој је приступила група дјевојака, те је мислила да је напосредом нашла друштво за себе. Врло брзо у *Inbox* је почела добијати поруке непримјереног садржаја. Особа која јој је слала поруке очито је знала много о њој. Читајући коментаре на зиду једне од нових пријатељица, након неколико дана је схватила ко су особе које ју већ данима малтретирају.

❖ Како су се осјећали: Марија, дјевојке?

Радни лист

SEXTING	FLAMING	Превара која корисника наводи на уписивање корисничког имена и лозинке у кривотворену интернетску страницу.	Намјерно учестало ширење саркастичних коментара упућених случајно одабраној особи с циљем изазивања сукоба.
---------	---------	---	---

CATFISHING	Нежељена електронска пошта, најчешће у облику реклама и лажних огласа која може бити и опасна ако у себи садржава вирус који отварањем порука е може наштетити.	Мамљење дјецe ради сексуалних потреба.	PHISHING
TROLLING		Злонамјерни програми који могу угрозити рачунар.	MALWARE
Група напада појединца, насиље снима мобилним или камером, те касније снимак објављује на интернету.	Слање непримјерених сексуалних порука и фотографија путем мобилног или интернета. Учестала радња која укључује пријетње и наношење штете нечијој приватности путем интернета.	GROOMING	HAPPY SLAPPING
СУБЕР ухођење	Намјерно слање агресивних, увредљивих и непримјерених порука с циљем подстицања <i>online</i> свађе и насиља.	SPAM	Отварање лажних профила путем којих нападач наводи другу особу на љубавну везу путем интернета.

Радионица 3: КАКО ПРЕПОЗНАТИ ЛАЖНЕ ВИЈЕСТИ И ДЕЗИНФОРМАЦИЈЕ У МЕДИЈИМА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- научи и примјењује кораке за препознавање лажних вијести (размисли о извору, прочита све, провјери аутора, пронађе додатне изворе, провјери датум објаве, освјести своје ставове, пита стручњаке).

Средства/материјал за рад: радни лист: Квиз о лажним вијестима, материјали за час.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник треба да припреми једну актуелну провјерену вијест и једну лажну вијест (могући примјер се налази у прилогу). Наставник ученике дијели у парове и сваком пару даје исту истиниту и исту лажну вијест. Сваки пар треба:

- а) открити која је вијест истинита, а која лажна;
- б) препознати одлике истините вијести;
- ц) препознати одлике лажне вијест.

Наставник позива ученике да:

- а) објасне која је вијест истинита, а која лажна;
- б) објасне по којим су критеријима препознали истиниту вијест;
- ц) објасне по којим су критеријима препознали лажну вијест.

Записује на табли нека од правила и критерија која су ученици навели, а затим им представља правила и критерије за препознавање лажних вијести и дезинформација (видјети прилог).

Главне активности:

Наставник ученике упознаје са појмом **дезинформације**. Истиче да га најчешће разумијемо као информације које су нетачне и намјерно створене како би обмануле јавност; наштетиле некој особи, организацији, друштвеној групи, држави или циљу, те оствариле неки интерес (нпр. економски или политички).

Постоје различите врсте дезинформација, које се јављају у различитим ситуацијама и прилагођавају различитим медијима и платформама, а кроз вријеме и развијају.

Наставник ученицима истиче три основне категорије

1. Лажна веза када наслов, визуелни и пратећи садржаји нису у складу са самим садржајем. У борби за пажњу публице, уредници све чешће пишу наслове како би привукли кликове, чак и ако људи када прочитају чланак сматрају да су преварени. Примјери су многобројни, нпр. прича о фризерки и њеном послу у доба корона кризе која почиње бомбастичним насловом „Нећете вјеровати...”, док у тексту не налазимо ништа у што би било тешко повјеровати.
2. Лажни контекст - када се изворни садржај користи и дијели у другом контексту. На примјер, фотографије уличне параде у Цириху (2019.) дијељене су како би доказале масовност протеста против ношења маски који се одржао у Берлину у августу 2020.
3. Измијењен садржај када је изворна информација или слика измијењена да завара (нпр. фотомонтажа)

Поред „дезинформација”, често се употребљава и термин „лажне вијести” (*fake news*), а говори се и о мисинформацијама” (погрешним информацијама) и „малинформацијама” (злонамјерним информацијама).

Наставник затим ученицима најављује нови задатак тако што говори: „Нећете вјеровати како ћете се осјећати када прођете овај задатак!!!“, те очекује од ученике да се детаљније информишу о задатку.

Наставник пита ученике да ли им се икада догодило да су на порталима кликнули на неки занимљив, невјероватан, сензационалан, ексклузиван, тотално *cool* наслов попут назива овога задатка? Истиче ученицима да су то тзв. Кликбејт варке, које би се могле превести као заваравачки наслов. Када видите тај садржај, углавном, се изненадите, јер то уопште није имало везе с оним што је најављено, већ је била ријеч о реклами за неки производ или сте се чудили када сте прочитали неколико реченица размишљајући о томе кога то уопште занима и зашто је уопште објављена таква информација. Ти заваравачки наслови присутни су највише код таблоидних наслова. На порталима се могу пронаћи такви примјери готово сваког дана. Овакви наслови и чланци служе како би се повећао број кликова, а самим тиме и зарада за власника странице на којој се налазите, односно, за некога трећег (оглашивача, промотера, продавца...). Занимљиво је како овакви наслови и приче остају пуно дужи на порталу, него класичне вијести и извјештаји.

Уз класичне заваравачке наслове, иза којих се крије нешто што нема везе с оним што смо очекивали, постоји и друга категорија која се односи на објаве које немају никакву новинарску вриједност, али се најављују као нешто сензационално.

Популарни портали често имају наслове који вам дјелују веома занимљиво, а користе ријечи и реченице попут: сензационално, овоме се није надала, ово је невјероватно, нећете вјеровати или нешто слично.

Наставник подстиче ученике да се сјете и наведу неке примјере таквих наслова и опишу садржај вијести.

Задатак: Наставник ученицима дијели радни лист и даје упутство за рјешавање квиза о лажним вијестима. Након што ријеше квиз наставник заједно с ученицима расправља о означеним ставовима.

Завршна активност:

Након дискусије о ставовима у квизу, наставник са ученицима изводи закључак, те истиче да они који шире лажне вијести данас посебно манипулишу на друштвеним мрежама, јер су добро упознати с начином како оне функционишу. Када једном некоме нанесу штету, тешко ју је исправити, јер је у њихово ширење обично укључено доста особа. Логика дезинформација доводи и до дискредитовања друге особе, коју представљају као непријатеља, те је се чак и демонизује, а много пута то доводи до несношљивости и мржње.

Прилози за час:

1. Лажна вијест
2. Правила и критеријуми за препознавање лажних вијести и дезинформација
3. Радни лист: Квиз о лажним вијестима
4. Резултати квиза

Лажна вијест

Укида се Мала матура!?

У Министарству просвјете и културе Републике Српске и Републичком педагошком заводу, у оквиру реформских процеса озбиљно се размишља о укидању Мале матуре, али и услова и критерија за упис у средње школе.

Након дугих и темељитих анализа, те на основу информација које указују да је све мањи број ученика који завршавају основношколско образовање, у Министарству наводе да није потребно имати посебне услове и критерије за упис у средњу школу. Сматра се да Мала матура и провјера постигнућа ученика нису потребне, јер се током школовања знање и постигнуће ученика редовно и често вреднује, те ученици за то добијају оцјене.

У средњим школама након првог уписног рока остаје све више слободних мјеста, неке школе чак и не упишу довољан број ученика у први разред.

Све су то разлози због којих, извори блиски Министарству наводе, да би ученици по завршетку основне школе могли, без ограничења и посебних услова да бирају своје занимање. Наводи се да ће према прорачунима у средњим школама бити довољно мјеста за све.

Ову информацију родитељи су дочекали са одушевљењем, јер како истичу, дјеца више не морају толико да се труде да буду одлични ученици како би се уписали у жељено четворогодишње занимање. У данашње вријеме важно је ученике охрабрити да самостално доносе своје одлуке, да слободно изражавају своје жеље, а један од начина је управо слобода избора приликом уписа у средње школе.

Поред најављених реформи, истичу да би се у основне школе, са увођењем факултативних програма и изборне наставе, ученици у најранијем узрасту могли професионално усмјеравати.

На тај начин, наш образовни систем приближио би се неким земљама Европске уније. Хоће ли се ове најаве и остварити, нико нам у ресорном Министарству није знао потврдити, премда су нам извори блиски Министру рекли да је у току израда Стратегије равоја предшколског, основног и средњег образовања.

Правила и критеријуми за препознавање лажних вијести и дезинформација

1. Немојте прочитати само наслов! Један од начина како се шире лажне вијести лежи у чињеници да површно прочитамо само наслов, а не цијели чланак. Ако нам је наслов привлачан, подијелимо лажну вијест и тиме сами ширимо дезинформације. Зато прочитајте цијели чланак.
2. Провјерите ко је објавио вијест! Провјерите домену и изглед странице. Ако вам се извор информације, нпр. нека интернетска страница или портал – учине непознатима, то би требало у вама пробудити сумњу. Понекад лажне странице изгледају као и праве, али домен је другачији. Припазите и на странице које садрже ријечи „wordpress“ и „blogger“, јер је у том случају ријеч о личном

блогу и ставу појединца, а не медијске организације, тј. неке установе или издавачке куће.

3. Провјерите *impressum*! Проучите информације о власницима, уредништву, новинарима. Ако је ријеч о правом медију, те ћете информације моћи пронаћи и на другим мјестима. Проучите услове кориштења, у њима може бити наглашено о каквој се страници ради.
4. Провјерите датум и вријеме објаве! Још један општи елемент код лажних вијести је да преносе неку стару вијест, а људе наводе на помисао да се то догађа баш сада. Провјером датума и времена објаве изузетно брзо можемо открити је ли ријеч о „рециклираној“ вијести и на тај начин спријечити довођење у заблуду и других особа.
5. Провјерите ко је аутор! Једноставном провјером аутора текста открит ћемо много информација о извору вијести. Погледајте текстове које је тај аутор написао раније, јер вам они јасно говоре о томе је ли новинар вјеродостојан или у својим ранијим чланцима публику доводи у заблуду.
6. Провјерите кориштене везе и изворе! Провјерите извјештавање других медија о том догађају. Недостатак веза или изостављање извора јасан су знак упозорења на лажну вијест. Водите рачуна и о другој страни медаље: наиме, лажни интернетски портали често знају наводити велик број веза, које нас воде до обмањујућих или лажних информација. Ако је ријеч о истинитом садржају, наведени ће догађај или информацију пренијети и други медији. Ако се она у њима не појави – сумњајте у њену вјеродостојност.
7. Провјерите упитне цитате и фотографије! Аутори лажних вијести с невјероватном лакоћом измишљају цитате, те их могу чак приписати и врло познатим јавним особама. Врло лако узму фотографију с некога ранијег догађаја, те је само објаве уз своју лажну вијест.
8. Чувајте се потврде ваших ставова! Људи су врло често склони пратити теме које потврђују њихов поглед на свијет. Лажне су вијести обликоване и написане тако да у читаоцима пробуде емоцију и потврде њихова гледишта. Зато је пуно важније провјерити темеље ли се вијести на чињеницама, него ли их подијелити с другима, само зато што подупиру одређену страну, аргумент или политичко увјерење које вам је блиско.
9. Провјерите вијест код других извора! Ако вам се вијест учини сумњивом или мислите да у њој нешто недостаје, потражите преносе ли је други извори, тј. медији. Ако остали поуздани извори не преносе ту вијест, врло је вјероватно да је ријеч о лажној вијести.
10. Размислите прије него што подијелите! Извори лажних вијести ослањају се на то да ће читаоци дијелити и ширити њихове садржаје. Те лажне вијести могу врло брзо неконтролисано кружити и имати штетне посљедице за оне који су укључени у њих, а којима их и ви дијелите.

Радни лист: Квиз о лажним вијестима

Тврдња:	Тачно	Нетачно
1. Феномен лажних вијести није ништа ново. Лажне вијести су се појављивале у таблоидима, али и у вјеродостојним медијима.		
2. Лажне вијести се у правилу не производе намјерно или с тачно одређеним циљем.		
3. Када корисници друштвених мрежа шире лажне вијести, они су тога ријетко свјесни.		
4. Лажне вијести могу обликовати јавно мнијење, те чак утицати на изборне процесе.		
5. Људи могу зарађивати креирајући лажне вијести и ширећи дезинформације преко друштвених мрежа.		
6. Када се једном разоткрије лажна вијест она више не може утицати на ставове и увјерења.		
7. Гласине за које се утврди да су лажне нестају брже него оне за које се испоставило да су тачне.		
8. Велика је вјероватноћа да можемо вјеровати чланцима и причама које дијеле наши пријатељи, а које изгледају као да су из провјерених извора.		
9. Функционалније је прикупити чињенице које доказују како је нека информација нетачна, него само рећи како то једноставно није истина.		
10. Ако информације прикупљамо из традиционалних извора (дневне новине, радио, телевизија...) мања је шанса да ћемо бити изложени лажним вијестима.		
11. Мало људи провјерава аутентичност неког снимка који се шири преко друштвених мрежа.		
12. Млади су склони преносити вијести и информације које нису провјерили.		
13. <i>Wikipedija</i> је поуздани извор информација.		
14. Друштвене мреже су медији.		
15. Свака информација којој смо изложени дугорочно, може утицати на наше ставове и понашање.		

Резултати квиза

Тврдња:	Тачно	Нетачно
1. Феномен лажних вијести није ништа ново. Лажне вијести су се појављивале у таблоидима, али и у вјеродостојним медијима.	X	
2. Лажне вијести се у правилу не производе намјерно или с тачно одређеним циљем.		X
3. Када корисници друштвених мрежа шире лажне вијести, они су тога ријетко свјесни.	X	
4. Лажне вијести могу обликовати јавно мнијење, те чак утицати на изборне процесе.	X	
5. Људи могу зарађивати креирајући лажне вијести и ширећи дезинформације преко друштвених мрежа.	X	
6. Када се једном разоткрије лажна вијест она више не може утицати на ставове и увјерења.		X
7. Гласине за које се утврди да су лажне нестају брже него оне за које се испоставило да су тачне.		X
8. Велика је вјероватноћа да можемо вјеровати чланцима и причама које дијеле наши пријатељи, а које изгледају као да су из провјерених извора.		X
9. Функционалније је прикупити чињенице које доказују како је нека информација нетачна, него само рећи како то једноставно није истина.	X	
10. Ако информације прикупљамо из традиционалних извора (дневне новине, радио, телевизија...) мања је шанса да ћемо бити изложени лажним вијестима.	X	
11. Мало људи провјерава аутентичност неког снимка који се шири преко друштвених мрежа.	X	
12. Млади су склони преносити вијести и информације које нису провјерили.	X	
13. <i>Wikipedija</i> је поуздани извор информација.		X
14. Друштвене мреже су медији.		X
15. Свака информација којој смо изложени дугорочно, може утицати на наше ставове и понашање.	X	

Радионица 4: СТЕРЕОТИПИ И ПРЕДРАСУДЕ У МЕДИЈИМА (од сајтова до друштвених мрежа)

Исходи учења -ученик ће бити способан да:

- дефинише стереотипе и предрасуде, те разумије како стереотипи и предрасуде у медијима могу утицати на стварање мишљења о некој особи,
- дефинише стереотипе и предрасуде, с нагласком на медијски приказ стереотипа и предрасуда,
- анализирати музички спот популарне културе како би уочио стереотипе и предрасуде,
- разумије како предрасуде и стереотипи у медијима могу утицати на стварање мишљења о некој особи.

Средства/материјал за рад: пројектор, рачунар, хамер папир, маркери, фломастери.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник ученицима истиче да сви имамо предрасуде и стереотипе које често стварамо у породици, током социјализације или под утицајем медија. Разговарати са ученицима о појмовима стереотипи и предрасуде. Након што ученици искажу своје дефиниције појмова наставник их може упознати са дефиницијама издвојеним из литературе.

Стереотипи су:

- ❖ уобичајена, крута представа и мишљење о нечему, о неком дијелу стварности у којој људи дјелују, која временом постају „слијепо“ заступано виђење (схватање) стварности;
- ❖ шематска и пристрасна слика неке појаве, човјека, ствари у људском поимању, те уједно прихватање мишљења околине о истом, још прије сусрета са самим објектом;
- ❖ мисаона конструкција која садржи поједностављену и често емоционално обојену слику стварности коју појединац прихвата као резултат својих личних искустава и процеса социјализације.

Предрасуде су:

- ❖ претежно негативни ставови према некој групи или према појединцима, као и неоправдане или претјеране генерализације у вези тих група или особа.
- ❖ непријатељски или негативан став према препознатљивој групи људи који се заснива искључиво на њиховим чланству у тој групи.

Главне активности:

Након дефинисања појмова стереотипа и предрасуда, наставник позива ученике да идентификују/ дају неке примјере које су нашли у свом окружењу. Потребно је да размисле које то стереотипе и предрасуде виђамо у музичким спотовима, рекламама, вијестима, филмовима, ријалити емисијама, те на крају и на друштвеним мрежама и интернет порталима. Слиједи расправа и изношење различитих примјера. Наставник истиче ученицима да стереотипи могу бити и позитивни, док су предрасуде увијек негативне. Закључак који се изводи је тај да велику улогу у стварању предрасуда и стереотипа имају медији, који знају појачавати јаз између различитих група у друштву. У медијима стереотипе најчешће налазимо у различитим жанровима, те наставник може ученике питати:

- ❖ Како је приказан главни лик – јунак у акционом филму?
- ❖ Како је приказана жена у романтичним комедијама?
- ❖ Како су приказани мушкарци у авантуристичким филмовима?
- ❖ Како су приказане особе у ријалити емисијама?
- ❖ Да ли је то прави приказ хероја, жена и мушкараца?
- ❖ Какве нам стереотипе и предрасуде стварају Јутјубери, блогерке и инфлуенсери?

У наставку ученике подијелити у групе и дати им задатак да на паноима прикажу примјере предрасуда и стереотипа на друштвеним мрежама и интернет сајтовима, порталима.

Завршна активност:

Презентација ученичких паноа, објашњење представљених предрасуда и стереотипа. Након сваке презентације ученичких радова питати их како би изгледале вијести у медијима да нису присутни стереотипи и предрасуде.

Наставник ученике информише да за сљедећи час. Имају задатак да ураде истраживачки рад кроз анализу вијести у конкретним медијима и критички осврт на њих. Како би се адекватно припремили, наставник ученике упознаје са могућим темама за израду истраживачког рада (попис се налази у прилогу). У зависности од структуре одјељења и ученичких интересовања, наставник ученике дијели у више мањих група и додјељује им теме за рад. Уколико желе ученици сами могу да изаберу неку од тема. Задатак је да прикупе информације и материјале на дате теме, а наредни час ће радити на анализи вијести и представљању закључака.

Могуће теме за истраживање:

1. Дјечија права у медијима. Позитивни медијски садржаји (новине позитивних прича),
2. Едукативни садржаји у медијима (ТВ програм, портали, интернет платформе),
3. Фотографија омиљених идола у медијима и како се осјећам због тога.
4. Медији и позитивне вриједности.
5. Насиље у филмовима и на медијским порталима.
6. Селекција вијести. Позитивне и негативне стране штампаних медија.
7. Освјештеност о количини реклама у филмском програму. Поруке којима смо изложени у вањском оглашавању.

8. Идеологија у политичким и медијским порукама.
9. Људско достојанство, вријеђање, срамоћење, говор мржње.
10. Пропаганда у медијима.

Наставник може предложити и неке друге теме или их могу предложити ученици.

Радионица 5: ИСТРАЖИВАЧКИ РАД: АНАЛИЗА ВИЈЕСТИ У КОНКРЕТНИМ МЕДИЈИМА И КРИТИЧКИ ОСВРТ НА ЊИХ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- примијени стечена знања при критичкој анализи информација које се пласирају путем медија.

Средства/материјал за рад: маркери, фломастери, папири.

Ток активности:

Уводна активност:

Ученици се размјештају по договору са ранијег часа, у своје групе. Потребно је прво утврдити да ли се свака група припремила за рад. Провјерити:

- Да ли имају потребне материјале, вијести, примјере?
- Да ли је ученицима било тешко да се припреме за овај час?
- На који начин су дошли до потребних информација?
- Које су медије користили?

По потреби ученицима обезбједити маркере, фломастере, папир за рад и слично.

Главне активности:

Наставник ученицима истиче да имају задатак да на тему коју су добили:

- ураде анализу и критички осврт,
- прикажу и образложе свој задатак, вијест,
- наведу када, гдје и зашто је највише заступљена,
- представе добре и лоше стране, уколико их има, те предности и недостатке.

По завршетку рада ученика, слиједи презентација рада сваке групе.

Завршна активност:

Заједнички осврт на час, рад група и презентација урађеног, те краћа дискусија уз критички осврт на рад медија.

Област: Култура живљења

Тема: Учење и понашање

**Радионица 6: ОДНОС УЧЕНИКА ПРЕМА НАСТАВИ И УЧЕЊУ
(оцјењивање и самооцјењивање; трема код усмене провјере знања)**

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- препозна и идентификује свој однос према настави и учењу, размијени искуства са другим ученицима, осврт на процес оцјењивања и самооцјењивање,
- спозна да је трема састави дио школског, али и ваншколског живота и пронађе заједничке стратегије за њено смањење уколико је ометач приликом усмене провјере знања.

Средства/материјал за рад: картони, фломастери, Правилник о оцјењивању (копије), Дневник учења.

Ток активности:

Уводна активност:

Ученици добијају по два картончића. На једном картончићу исписују жеље њихових родитеља у вези успјеха, а на другом картончићу своје жеље и могућности. Затим ученици чије се жеље не слажу са жељама родитеља сврставају у једну, двије или три групе (група броји највише 5 ученика).

Ученици по групама износе разлоге за свој неостварени или очекивани успјех. Одјељењски старјешина биљежи дискусије за оне ученике чији су родитељи незадовољни оцјенама и општим успјехом. Задовољни ученици се могу укључивати у дискусију само са основаним коментаром за неког ученика кога добро познају.

Одјељењски старјешина дијели ученицима копије Правилника о оцјењивању.

Даје им задатак да у паровима проуче критеријуме оцјењивања за сваку оцјену и изврше самопроцјену својих знања са датим критеријумима.

Одјељењски старјешина обавјештава ученике да Правилник о оцјењивању могу показати и својим родитељима, под условом да га родитељи прегледају, те након тога поразговарају са њима о свом успјеху.

Главне активности:

Самоопажање ученика: Питати ученике како се данас осјећају (сретно, задовољно, љутито, изненађено....) и нагласити да су осјећања важна везивна компонента наших живота. Нека су нам више, а друга мање угодна, али сви имају своју еволуцијску улогу и помажу нам у прилагођавању. Питања за дискусију:

- Које све емоције повезујете са школом?

- Какве емоције прате школско испитивање и провјеру знања? (подстаћи ученике да се сјете неке недавне ситуације усменог одговарања и својих осјећања у тој ситуацији – да ли је било треме).

Разговарати о томе у којим све ситуацијама код себе примјећују појаву треме (школско испитивање, спорт, јавни наступ, говор пред непознатима ...).

- Разликује ли се осјећај и манифестација треме с обзиром на ситуацију?
- Познају ли некога ко нема страх од испитивања или га има само мало?

Објаснити да је трема саставни дио наших осјећања, само је питање у којој мјери успијемо да је сакријемо и успоставимо самоконтролу. Може бити позитивна и негативна. Трема је позитивна, када нас држи активним и спремним да реагујемо у одређеним ситуацијама на адекватан начин, подстиче нас да се покажемо у што бољем „свјетлу“, да оставимо добар утисак на друге и изађемо као апсолутни побједници. Трема је негативна када нас паралише, када замишљамо само негативне исходе, те се ту прави грешка која доводи до замуцкивања, црвенила и напосто нас блокира, а неријетко се јављају и: убрзано лупање срца, плитко дисање, знојење, црвењење и дрхтање. Све је то страх од могућности негативних исхода.

Главни извор страха од испитивања, било усменог или писаног јесте страх од неуспјеха који је опет повезан с осјећајем недовољне припремљености за провјеру знања, те несигурношћу у своје способности и властито знање. Код усменог одговарања тај страх може бити појачан и такмичарском атмосфером у одјељењу, због ученика који су склони добацавању и ругању грешкама приликом одговарања, али томе могу придонијети и непримјерене наставничке реакције као што су прекидање ученика, омаловажавајуће изјаве или коментари којима се потцјењују ученикове способности за учење (нпр. типичне изјаве су: „ова школа није за тебе“, „од тебе никад ништа“, „код мене не можеш добити више од двојке“).

Ваља напоменути да извор страха од испитивања може бити и временски притисак изазван лошим планирањем учења, или неусклађеним седмичним распоредом испитивања међу појединим предметима. Извор страха од испита и одговарања могу бити и спољашњи притисци, најчешће од стране родитеља који постављају превисока очекивања у погледу школског успјеха.

Један од начина за превазилажење треме јесте добра припремљеност за усмено одговарање. То можеш постићи вођењем *Дневника учења*, у којем се налазе чек-листе које ти могу помоћи да уочиш своје јаке и слабе стране. На основу овог дневника рада ученик и наставник могу имати јасан увид у рад и ангажовање у постизању школског успјеха и личном развоју.

Наставник дијели ученицима по примјерак *Дневника учења*. Разговарати о томе како им се чини дневник, да ли га је могуће примијенити и имају ли жељу да испробају ову технику.

Завршна активност:

Наставник указује ученицима да *Дневник учења* има вишеструке функције, јер осим што може помоћи побољшању школског успјеха, из њега можемо закључити на којим сегментима треба да радимо на себи, како би се успјешно развијали и припремили за живот.

Прилози за час:

1. Мој дневник учења

Мој дневник учења**Тенденције које сам уочио:**

ДА	НЕ	Оно што напишем постаје разумљивије.	ДА	НЕ	Читам све више.
ДА	НЕ	Све више пишем.	ДА	НЕ	Читам различите врсте текстова.
ДА	НЕ	Све смјелије пишем.	ДА	НЕ	Разговарам о ономе што читам.
ДА	НЕ	Све више водим рачуна о детаљима	ДА	НЕ	Подстичем друге да читају оно што сам прочитао.
ДА	НЕ	Знам за неке методе које ми помажу при писању.	ДА	НЕ	Увијек тражим нешто ново што бих могао да прочитам.
ДА	НЕ	Читам све течније.	ДА	НЕ	Знам за неке методе које ми помажу при читању.

Постајем свејестан начина на који учим:

1. Открио сам да, ако успијем да замислим неку слику, онда

2. Открио сам да, ако разговарам о теми састава прије него што почнем да пишем, онда

3. Открио сам да, ако се гласно запитам онда

4. Врло ми је тешко да се концентришем и останем фокусиран на задатак када

Имам све више самопоуздања при раду у групи:

ДА	НЕ	Испробавам различите улоге када се нађем у групи.	ДА	НЕ	Покушавам да будем стрпљив.
ДА	НЕ	Ако се не слажем, у стању сам да то образложим.	ДА	НЕ	Много се трудим да не скрећем са теме.

ДА	НЕ	Навикавам се да не прекидам друге.	ДА	НЕ	Учим како да будем тактичан.
----	----	------------------------------------	----	----	------------------------------

Оно што учим повезујем са:

ДА	НЕ	Другим стварима које учим у школи.	ДА	НЕ	питањима које записујем.
ДА	НЕ	Стварима које знам од раније.	ДА	НЕ	оним што доживљавам.

Трудим се да не заборавим да:

ДА	НЕ	Ставим датум на своје задатке.	ДА	НЕ	потражим помоћ у рјечнику, лексикону, од пријатеља, од наставника или других.
ДА	НЕ	Предам домаћи задатак.	ДА	НЕ	водим рачуна о начину на који комуницирам са другима.
ДА	НЕ	Питам када нешто не разумијем.	ДА	НЕ	примјећујем људе, предмете и догађаје око себе.

- Лош се борим са: _____
- Понекад се заглавим када: _____
- Одлучан сам у томе да: _____
- Знам да се могу ослонити на: _____
- И даље желим да: _____

Радионица 7: ШКОЛСКИ УСПЈЕХ И НЕУСПЈЕХ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- препозна разлоге школског неуспјеха и пронађе начине за њихово превазилажење,
- боље разумије разлоге потешкоћа у учењу,
- буде спремнији на помагање и прихватање ученика с лошијим школским успјехом,
- иако има лошији школски успјех боље се осјећа у својој околини.

Средства/материјал за рад: хамер папир, маркери, стикери.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник започиње тему с кратком причом о оцјенама:

„Ја сам најљепша, хвалила се петица у именику. Свако ми се дијету радује. Најдражи сам гост сваке одјељењске књиге и ђачке књижице. А ти јединице, што си објесила нос, зар си опет расплакала неког ученика? Како си само танка и ружна па ти се нико не радује! Дијелиш уоколо само срам и тугу, па сви те сакривају длановима! Па, колико те дјецe само прећутало! - мудрвала је петица.

Признајем, ни ја нисам сретна кад ме се упише у одјељењску књигу или ђачку књижицу. Али, имам и ја своју љепшу страну! - правдала се јединица. Кад ми тачка дође у госте, онда постајем сасвим нешто друго. Јединица с тачком значи први и најбољи. Са својом пријатељицом тачком, и ја обрадујем свако дијете. На трчању, такмичењу, на изложби, ја сам најтраженија бројка! И тада не значим ништа лоше, тада постајем шампион и прави правцати Ас!- поносно ће јединица.“

Главне активности:

Наставник позива ученике на расправу сљедећим питањима:

- ❖ Шта је вама тешко код учења?
- ❖ Шта мислите да је другима тешко?
- ❖ Мислите ли да сви могу учити исто?
- ❖ Како је вама када добијете лошије оцјене?
- ❖ Што мислите зашто неки добијају већином лошије оцјене, а неки већином добре?
- ❖ Какав однос имате према ученицима који имају лошије оцјене?
- ❖ Како се према њима понашате?
- ❖ Што мислите како се они осјећају?
- ❖ Треба ли осуђивати неког ко има лошије оцјене?
- ❖ Како им можете помоћи?

Наставник на хамер папир напише сљедећа питања и уписују одговоре које дају дјeca:

- ❖ Како се понашаш када добијеш лошу оцјену?
- ❖ Шта је добро радити када добијемо лошу оцјену?
- ❖ Како се понашаш када неко из одјељења добије лошу оцјену?
- ❖ Шта је добро радити када неко из разреда добије лошу оцјену?
- ❖ Да ли чешће изостајеш са наставе из страха да не добијеш лошу оцјену?
- ❖ Избјегаваш ли да дођеш у школу када имаш писану провјеру или знаш да треба да одговараш за оцјену?
- ❖ Које су добре, а које лоше стране изостајања са наставе? (наставник треба да наведе ученике да често изостајање са наставе доводи до још већих проблема у остваривању школског успјех; заблуда је да им може „помоћи“).

Након тога наставник позива ученике на расправу на основу ових питањима. На крају дискусије истаћи поруку „СВАКО ОД НАС ЈЕ У НЕЧЕМУ ДОБАР“, а ученицима дати задатак да свако за себе напише оно у чему је посебно добар. На хамер папир ученици лијепе своје стикере. Наставник прочита записе са стикере. Истаћи да се и на овај начин може видјети да сви имају своје добре стране - свако је у нечему добар.

Активност: Дијељење ПЕТИЦА:

Ученике позвати да свако барем једној особи из одјељења да петицу, али не из школских предмета, већ из тога што му се свиђа, шта добро ради и слично.

Завршна активност:

Радионица завршава читањем пјесме која се лијепи и на хамер:

„Подједнако брижан нехајан и крут
случај сваком створу одређује пут
његови су хирови намијењени нама
да живимо заједно, али с разликама
Неко споро хода
Неко лијепо пише
Неко слабо учи
Неко тешко дише
Неко слабо пјева
Неко збори чисто
Ипак, свако дијете
У бити је исто:
Мало топло срце
И жеља пуна глава
Гдје слабашни треба она своја права
Да се храни воли,
Забавља и мирно спава.“

(Д. Ледић)

Радионица 8: ПОНАШАЊЕ У ШКОЛИ И КОДЕКС ОБЛАЧЕЊА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

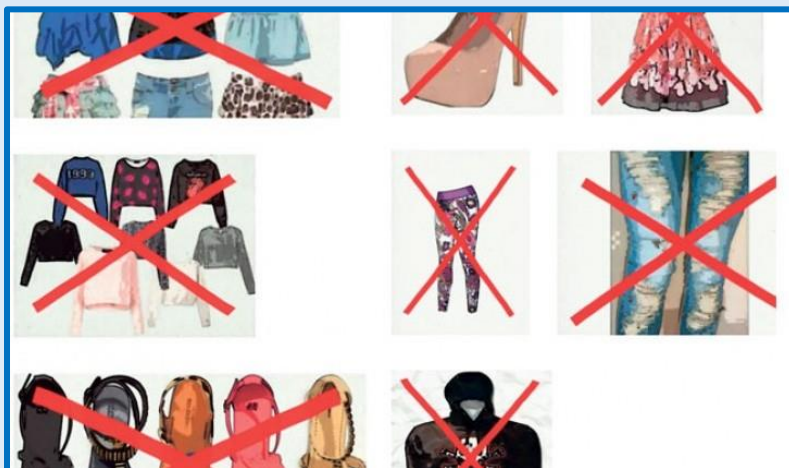
- примијени естетске вриједности приликом кодекса облачења у школи,
- поштује правила етичког кодекса облачења.

Средства/материјал за рад: Етички кодекс за раднике и ученике, оловка, фломастери, хамер папир, папири, фотографије.

Ток активности:

Уводна активност:

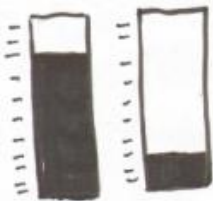
Показати ученицима сљедеће или сличне фотографије:



ПРАВИЛА ПРАВИЛА...



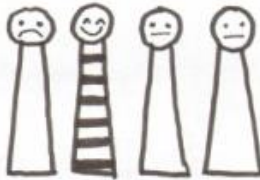
БЕЖАЊЕМ ОД ПРОБЛЕМА
ПРОБЛЕМ ПОСТАЈЕ РЕШИ.



ДА ТИ ЧАС НЕ БИ БИО СМОР...



НИСМО СВИ ИСТИ
ЛЕПОТА ЈЕ У РАЗЛИЧНОСТИ...
ПРИХВАТИ ТО.



ДА ЛИ ЈЕ СМАО
ЗАБАВА?



АКО СЕ
БРАНИШ
РЕЧИМА



НЕМОЈ БИТИ
"СЕМАК"



Milica Puigacia K42

Разговарати о садржајима на фотографији, те указати зашто одређено понашање и облачење није примјерено за школу, те зашто је важно поштовати кодекс облачења и правила понашања.

Главне активности:

Активност 1: Подијелити ученике у мање групе и свакој групи дати примјерак Етичког кодекса за раднике и ученике основне школе (чланове који се односе на ученике).

Дати ученицима задатак да анализирају кодекс и изврше евентуалне допуне. Дискусија о ставкама кодекса.

Активност 2: Ученици остају у истим групама. Добијају задатак да сачине приједлог правила понашања ученика у школи који ће довести до побољшања климе и радне атмосфере у школи.

Презентација радова.

Завршна активност:

Усаглашавање приједлога и исписивање на хамер папиру. Плакат оставити у учионици да стоји до краја школске године.

Област: Култура живљења
Тема: Професионално информисање ученика
(каријерно савјетовање)

Радионица 9: КО САМ ЈА? – САМОПРОЦЈЕНА ЗНАЊА И ВЈЕШТИНА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- спозна своја интересовања, способности, склоности и вјештине, кроз самосталан рад на примијењеним инструментима,
- схвати значај самопроцјене и процјене од стране других при избору занимања,
- упозна захтјеве жељеног/их занимања,
- упореди властито мишљење са мишљењем других.

Средства/материјал за рад: радни листови 1, 2 и 3, оловка, фломастери.

Ток активности:

Уводна активност:

У уводном дијелу ове радионице наставник организује игру у којој занимање треба да пронађе свој опис, односно, наставник чита опис занимања, а ученици треба да погоде на које занимање се овај опис односи. Игра је готова када ученици пронађу за сваки опис

одговарајуће занимање, тј. повеже опис неког занимања са одговарајућим називом. Циљ активности је да се кроз игру ученици уведу у тему, па сходно томе наставник може бирати нека необична занимања и креативне описе. У Прилогу 1 дат је приједлог могућих занимања за ову игрицу.

Наставник: окупља и организује ученике; даје упутства за игру.

Ученици: комуницирају и истражују однос занимања и описа.

Главне активности:

Вјежба 1: Централни дио ове радионице посвећен је компетенцијама потребним за учење и рад. Наставник ученицима уручује упитник са инструкцијом за рад (Прилог 2). Упитник садржи пет колона. Прва колона односи се на списак знања и вештина које се сматрају важним за учење и рад. Како би се отклониле евентуалне дилеме око садржаја ових компетенција, у другој колони дат је њихов опис. Када ученици прочитају име и опис једне компетенције, онда прелазе на трећу колону у којој се са ДА или НЕ изјашњавају о њеном значају за будуће занимање. Затим, у четвртој колони процјењују да ли посједују одређене компетенције – док у петој анализирају да ли има простора за унапређивање сопствених знања.

Ученици могу имати дилеме у вези са повезаношћу неког знања и будуће професије, а улога наставника је да им у томе помогне. Пружити помоћ не значи и дати одговор. Често ће бити потребно додатно информисање и прикупљање података о неком послу – што и јесте циљ активности. Оно што би могао бити проблем је став да неко посједује одређену компетенцију, а да не сматра да има потребе да је даље развија. Ту би наставник требало да скрене пажњу ученицима на принцип цјеложивотног учења.

Наставник: уручује задатак; даје упутства; пружа подршку и подстиче каријерно информисање.

Ученици: раде на задатку; анализирају своје добре и мање добре стране; планирају додатно информисање.

Вјежба 2: Ослањајући се на претходну активност и табелу у којој су описане компетенције, ученици добијају задатак да проуче три занимања, а затим и да одреде која су знања и вјештине неопходна за њихово обављање (Прилог 3). Ученици раде у групама, а последице групне дискусије, реферишу и упоређују резултате рада.

Наставник: уручује задатак; даје упутства; координира активности група.

Ученици: раде на задатку; реферишу; анализирају.

Завршна активност:

Наставник сумира све активности, посебно водећи рачуна да још једном нагласи да постоји стална потреба унапређења сопствених знања и вјештина – јер је то оно што послодавци цијене, односно плаћају.

Наставник: сумира активности; анкетира ученике; упућује на додатне изворе.

Ученици: слушају; врше евалуацију активности.

Прилози за час:

1. Прилог 1: Картице за игрицу
2. Прилог 2
3. Прилог 3

Прилог 1: КАРТИЦЕ ЗА ИГРИЦУ

ЗАНИМАЊЕ	ОПИС
Ронилац	Увијек је маскиран и ћути док ради.
Сладолеција	Посао му је добар, јер га дјеца воле ради више лјети, нешто мање зими.
Балерина	Врти се ко чигра - и рукама и ногама зна да прича.
Димњачар	Изгледа као рудар, а не ради у руднику.
Астронаут	Ради на великим висинама – до којих се брзо пење, а још брже спушта.
Ковач	Игра се са ватром, а у руци чекић има.
Министарка	Има извршну ријеч и у кући и ван куће.
Абација	Свима мјеру узима.
Кловн	Не пије, а нос му је црвен. Не смије се, а има осмјех на лицу
Гуслар	Има меморисане све аудио-записе националне историје.
Таксиста	Тај многе превезе, и жедне и гладне – а сви га на крају награде.
Бабица	Сви се са њом на почетку упознају, али је се никад не сјећају.

Прилог 2:

Прво размисли које би могло бити твоје будуће занимање, а потом обрати пажњу на први ред у табели испод. Свака компетенција има свој опис, а твој задатак је да размислиш, а затим и да заокружиш да ли је важна за твој будући посао или не, да ли је посједујеш и да ли би могао/ла још да је унаприједиш.

Моје будуће занимање: _____

Компетенција	Опис	Важно је за посао		Ја је посједујем		Треба да развијам	
		ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Матерњи језик	Систем знакова који омогућава комуникацију међу људима, односно, изражавање мисли и осјећања.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Страни језик/ци	Систем знакова који омогућава развијање друштвеног живота са људима изван заједнице матерњег језика.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Централни наставни предмети	Група школских предмета важних за неко занимање, упис у средњу школу.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Критичко мишљење и рјешавање проблема	Подразумијева: аргументовање, разликовање битног од небитног, тачног од нетачног, предвиђање посљедица, сагледавање проблема из свих углова, вредновање, анализу, синтезу, рјешење проблема, постављање питања, закључивање, класификовање.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Финансијска, економска и пословна писменост	Вођење личних финансија, доношење пословних одлука, разумијевање улоге економије у друштву.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Здравствена	Одржавање личне хигијене, њега тијела, здрави животни	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ

провјешеност	стилови (исхрана, рекреација, заштита од полно преносивих болести, превенција).						
Креативност и иновација	Подразумијева примјену сопствених идеја и оригиналних рјешења на сложене проблеме.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Комуникација	Подразумијева способност креирања поруке неким системом знакова, њено преношење одговарајућим каналом комуникације, као и примање исте са разумијевањем и одговор на њу.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Сарадња и тимски рад	Односи се на вјештине као што су преговарање, рјешавање конфликта, договор у вези са оним што мора да се учини, подјела задатака, слушање идеја других и интеграција идеја у кохерентну цјелину.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Дигитална писменост	Укључује самоувјерену и критичку употребу информационо - комуникационих технологија за учење, рад, комуникацију и у слободно вријеме.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Медијска писменост	Познавање различитих медија, схватање њихове улоге, разумијевање и вредновање медијских порука, креирање медијске поруке.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Флексибилност и прилагодљивост	Прихватања датих услова, туђих мишљења, превазилажење сопствених предрасуда, прихватање постојећих услова рада.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Кроскултурне вјештине	Свијест о културним различитостима, познавање и уважа-	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ

	ваће других културних образаца.						
Знаће о томе како се учи	Свијест о методама и техникама које омогућавају самостално усвајање знања са разумијевањем, цјеложивотно учење.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Лидерство и одговорност	Облици понашања појединца који усмјеравају активности неке групе у правцу остварења заједничког циља.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Мобилност	Покретљивост, како територијална, тако и професионална.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ
Предузимљивост, предузетнички дух, лични менаџмент	Планска реализација неког подухвата са циљем да се оствари нека врста добити; управљање сопственим потенцијалима.	ДА	НЕ	ДА	НЕ	ДА	НЕ

Прилог 3:

Шта раде и које су им радне обавезе

Пажљиво прочитајте описе наведених занимања, па затим покушајте да одредите које су све компетенције потребне за обављање ових послова.

Грађевински инжењер

Грађевински инжењери планирају, дизајнирају, разрађују и управљају пројектима за изградњу или поправку зграда, земљаних радова, трафостаница, путева, аеродрома, жељезница, инфраструктуре за брзи транспорт (брзе пруге, метро), мостова, тунела, канала, брана, лука и пратеће инфраструктуре, као и система који се тичу услуга превоза, ауто-путева, дистрибуције воде и система за одлагања смећа и отпадних вода. Грађевински инжењери могу, такође, бити специјализовани за анализу темеља, инспекцију зграда и инфраструктуре, процјену, геоматику и општинско планирање.

Васпитач

Васпитачи планирају и организују активности за дјецу предшколског узраста, предводе дјецу у активностима да би стимулисали и подстакли њихов интелектуални, физички и емоционални развој.

Предводе дјецу у активностима кроз причање прича, учење пјесмица, демонстрацију употребе једноставних музичких инструмената, припрему материјала за ручни рад и демонстрацију њихове употребе, омогућавање прилика за креативно изражавање кроз медије умјетности, сценски наступ, музику и физички покрет / фитнес. Они су запослени у центрима за његу дјецe, вртићима, предшколским установама, боравцима, школама, школама за рано образовање, агенцијама за изузетну дјецу (дјецу са посебним потребама и надарену децу).

Систем администратор

Систем администратори одржавају, рјешавају настале проблеме и администрирају употребу компјутерских мрежа локалних (LAN) и мрежа ширег домета (WAN), сервера и мрежа, компјутерске станице, конекцију на интернет и периферну опрему. Процјењују и инсталирају компјутерски хардвер, софтвер за мрежу, софтвер за оперативне системе и софтверске апликације. Управљају главним конзолама да би надгледали функционисање компјутерских система и мрежа. Обезбјеђују услуге рјешавања проблема корисницима мреже. Инсталирају, одржавају, рјешавају проблеме и унапређују хардвер и софтвер мрежног сервера. Спроводе тестирање и изводе контроле сигурности и квалитета.

(Описи занимања наведени према: Human Resources and Skills Development Canada www.hrsdc.gc.ca)

Радионица 10: ФАКТОРИ У ИЗБОРУ ЗАНИМАЊА – КРИТЕРИЈУМИ ЗА ИЗБОР ШКОЛЕ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- образложи факторе који утичу на избор занимања,
- се оснажи за самопроцјену и процјену критеријума за избор даљег образовања у складу са сопственим потенцијалима и захтјевима занимања,
- препозна значај избора школе за каријеру,
- разумије факторе који утичу на избор школе,
- учи изношења аргументације у дискусији.

Средства/материјал за рад: хамер или флип-чарт папир, Радни лист: Критеријуми за избор школе - скала процјене важности критеријума.

Ток активности:

Уводна активност:

Игрица загријавања: Настављање реченице

Добацивањем лоптице (од згужване хартије) ученици настављају реченицу: „Бирам средњу школу“ (кажу назив) и додају: „зато што...“ (образложење као критеријум).

Наставник записује аргументацију на флипчарту.

Главна активност:

Корак 1: Рад на листи *Критеријум за избор школе:*

Ученици раде у паровима. Свако попуњава за себе уз подршку пара и размјену критеријума у овом процесу.

Корак 2: Размјена парова у четворкама

Наставник позива парове да своје критеријуме и процјену важности размјене са другим паром: размјена учетворо.

Нуди и могућност додатног информисања на web-адреси Завода за запошљавање и у промотивним материјалима средњих школа.

Корак 3: Рефлексија на избор будуће школе кроз рангирање критеријума за избор школе

Размјена мишљења кроз питања:

- Којим критеријумима се придавао мањи, а којима већи значај?
- Који је критеријум највише вреднован?
- Да ли бисте неки од критеријума додали на листу?
- У којој мјери су критеријуми за избор школе уједно и критеријуми за избор занимања?

Завршна активност:

Завршница и рефлексија

Сумирање важности и разноврсности критеријума при избору будуће школе/занимања; информације и увиди које би требало имати о себи, а које о будућој школи/занимању; искрено и реално сагледавање себе у односу на захтјеве школе и занимања, и рангирање критеријума.

Прилози за час:

1. Радни лист: *Критеријуми за избор средње школе*

Радни лист: КРИТЕРИЈУМИ ЗА ИЗБОР СРЕДЊЕ ШКОЛЕ

Скала процјене важности критеријума

Процјени колико је за тебе важан сваки од понуђених критеријума за избор твоје будуће средње школе. Рангирај од 1 до 4 тако што је 1 најмања, а 4 највећа важност критеријума.

Критеријум за избор школе:	Вредновање			
Интересовање				
Способности				
Могућност школовања у близини				
Имиџ школе				
Могућности за зараду након школовања				
Изгледи за каријеру				
Изгледи на тржишту рада				
Атмосфера у школи				

Радионица 11: ФАКТОРИ У ИЗБОРУ ЗАНИМАЊА – МОЈА ОДЛУКА О ШКОЛИ И ЗАНИМАЊУ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- образложи факторе који утичу на избор занимања,
- развија компетенције за рјешавање проблема и стиче увид у процес доношења одлука и кључне тачке одлучивања.

Средства/материјал за рад: листа: Импулси „Круг одлуке“, пирамида од чвршће хартије за сваког ученика, папир у боји, мапа ума: Фактори занимања.

Ток активности:

Уводна активност:

На путу до одлуке - „До врха пирамиде“

Сви ученици имају испред себе пирамиду од хартије са заставицом на чијем врху пише:

Моја одлука.

Задатак је да „раставе“ пирамиду и да на њу упишу све факторе који су допринијели да донесу баш ту одлуку и да на заставицу упишу назив своје будуће школе и занимања.

Ученици индивидуално израђују „пирамиде одлуке“.

По завршетку рада слиједи презентација „пирамида одлуке“, а након презентације направи се галерија пирамида.

Главна активност:

Вјежба 1: Анализа мапе ума „Фактори у избору занимања“.

Ученике подијелити у мање групе и дати им задатак да анализирају мапу ума. Затим водити дискусију на нивоу одјељења.

Вјежба 2: Одговарање на импулс питања

Ученици формирају круг. Наставник изговара реченице, а ученици имају задатак да уколико је њихов одговор 100% потврдан, прилазе што ближе наставнику, ако је делимично потврдан, онда ће прићи на неколико корака, а уколико је њихов одговор НЕ, онда неће улазити у круг и остаће на свом мјесту. У односу на „распоређеност“ ученика у кругу, наставник поставља додатна питања, тражи образложење зашто су стали ту где јесу (увијек пита „екстреме“ – оне који су пришли најближе и оне који се нису помјерили из круга).

Листа: Импулси „круг одлуке“

- Самостално сам донио одлуку о избору школе и занимања.
- Могу аргументовано да образложим своју одлуку.
- Моји родитељи су сагласни са мојом одлуком.
- Информисан сам о свему што ми је потребно да изаберам своју будућу школу и занимање.
- Имам визију своје будућности и свог будућег занимања и каријере.
- Информисан сам о могућностима за запослење у изабраном занимању након школовања.
- Информисан сам с ким и гдје могу да се посавјетујем како бих се оснажио за самостално доношење одлуке о избору школе и занимања.
- Познајем све замке одлучивања и знам начине како да их превазиђем.

Завршна активност:

Рефлексија и завршни коментар наставника.

Нагласити важност фактора који утичу на доношење одлуке и кључних тачака одлуке о избору занимања/школе. Указати на замке у одлучивању и како их превазићи; на важност прављења паралеле између сопствених способности и захтјева занимања/школе.

Шта треба избегавати у одлучивању?:

- ❖ Импулсивно доношење одлуке у секунди, када је аналитичко размишљање готово искључено („бацање коцке“, или нагло „пресјецање“ ситуације, без промишљања);
- ❖ Фаталистичко „неодлучивање“: препуштање току ствари и околностима на које наиђемо;

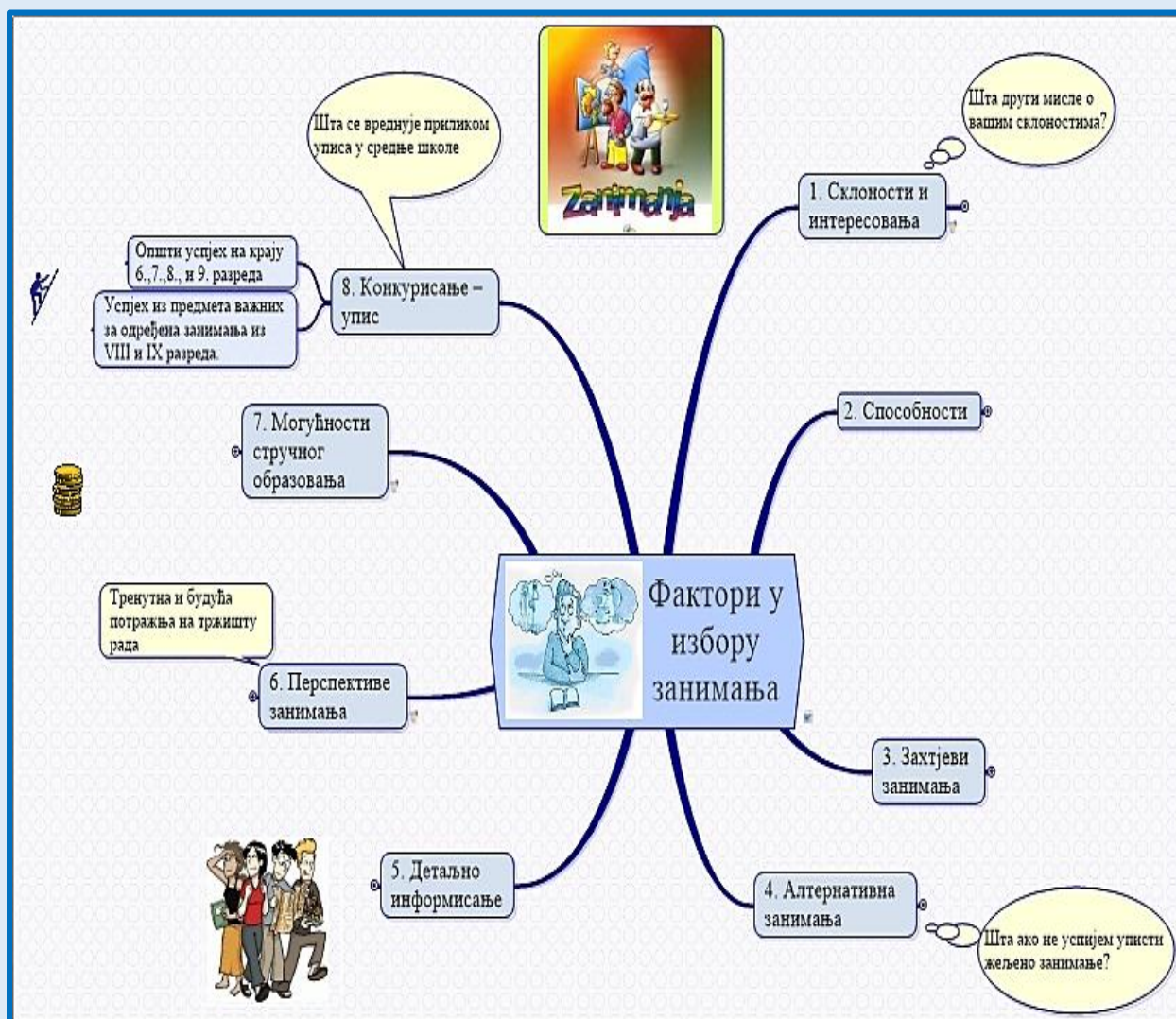
- ❖ Имитирање – када се у процесу одлучивања ослањамо на туђе искуство и изборе;
- ❖ Одлагање – одлагање одлуке води ка томе да када понестане времена, у „последњем тренутку“, на брзину“ донесемо одлуку којом често нисмо задовољни.

Начин одлучивања треба да буде логички – разматрањем свих аргумената који говоре за могућу одлуку или против ње; да укључи разговор са неком особом – вербализујемо своје мисли и размијенимо их са неким ко нас познаје; и тестирање могућих опција – одлучујемо се за опцију коју смо претходно тестирали у пракси.

Прилози за час:

1. Мапа ума: Фактори у избору занимања

Мапа ума: Фактори у избору занимања



Радионица 12: ПРОФЕСИОНАЛНА ИНТЕРЕСОВАЊА И ЗАХТЈЕВИ ТРЖИШТА - УПОЗНАВАЊЕ СВИЈЕТА РАДА -

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- повезује психофизичке захтјеве струка и занимања са личним склоностима и интересовањима за одређена занимања,
- препозна и дефинише своја професионална интересовања, те их повеже са својим способностима,
- разумије захтјеве тржишта рада, те уочи дефицитарна занимања,
- разумије значај рада у животу човјека,
- пронађе информације о различитим врстама занимања у свијету рада,
- буде мотивисан за истраживање свијета рада и занимања.

Средства/материјал за рад: пјесма „Лењи Гаша“, Прилози за квиз „Колико познајемо занимања?“.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник ученицима прочита пјесму Ј. Јовановића Змаја „Лењи Гаша“ (Прилог 1). Слиједи размјена у групи, утисци и коментари о пјесми. Наставник усмјерава дискусију ка истицању значаја рада за људску врсту и истиче да постоје различита занимања у свијету рада, за које су потребне различите психофизичке способности. Приједлог питања за дискусију:

- Да ли вам је позната ова пјесма?
- О чему се говори у пјесми?
- Која је основна порука пјесме?
- Шта би било када човек не би радио?
- Да ли је човјек по својој природи лијено биће?
- Која се све занимања спомињу у пјесми?
- Шта мислите које су психофизичке способности потребне за свако од ових занимања?
- Која од ових занимања су посебно атрактивна?
- За којим од њих постоји данас највише потреба на тржишту рада, по вашем мишљењу?

Наставник треба да објасни појам тржиште рада:

Завршетком школовања и оспособљавањем за одређено занимање, односно стицањем одређеног звања, које не мора бити ваше коначно опредјељење сусрешћете се са новим изазовима, а то су захтјеви и потребе тржишта рада. Често чујемо израз „тржиште рада“ и оправдано постављамо питање: „Шта је уствари тржиште рада?“

Тржиште рада је нераздвојни елемент тржишне привреде, као и тржиште роба и капитала. Међутим, оно иако нераздвојни елемент тржишне привреде, специфично је и има посебне карактеристике. По тржишним принципима рад је роба, а тржиште рада представља размјену рада између заинтересованих учесника, односно, на тржишту рада се сусрећу понуда и потражња радне снаге (рада).

Дакле, на једној страни имамо понуђаче слободних радних мјеста - послодавце, а на другој потенцијалне кандидате за запошљавање. Рад је људска вриједност и не може се одвојити од човјека као комплексног бића, што тражи да тржиште рада буде регулисано, односно, организовано тржиште. Оно мора имати слободу али и друштвену регулативу.

У том смислу су организоване и службе запошљавања, а њихова основна улога је успостављање равнотеже између понуде и потражње. Службе запошљавања прате исказане поребе и кретања на тржишту рада, те предлажу мјере за њихово унапређење.

У оквиру цјеловитог сагледавања ових компоненти избора занимања потребно је указати и на изазове тржишта рада. На тржишту рада ћете се борити већ стеченим знањима и способностима, а основни критеријум јесу знање и способност.

Конкуренција ће вас натјерати да се покажете у што бољем свјетлу и да се борите у професији у којој можете постићи најбоље резултате.

Главне активности:

Квиз „Колико познајемо занимања?“

Наставник подијели ученике у двије групе, два тима (А и Б) који ће учествовати у такмичењу. На почетку даје детаљно упутство ученицима о начину рада (Прилог 2).

Суштина игре/квиза састоји се у томе да ученици открију о ком занимању се ради на основу серије описа (тврдњи) које наставник чита, а затим картоне са описима лијепи на таблу, један испод другог. Описи занимања поредани су од најопштијег до најконкретнијег описа. У складу са тим, тимови освајају одређени број бодова који су одређени за сваки опис. Тим који освоји више бодова добија награду – наставник одређује коју врсту награде ће додијелити побједничкој групи.

Преглед и анализа активности

Наставник подстиче ученике на размјену и анализу претходне активности. Приједлог питања:

- Како вам се допала претходна активност?
- Да ли сте сазнали нешто ново у вези са занимањима о којима је било ријечи?
- Да ли мислите да је потребно упознати све захтјеве неког занимања прије доношења коначне одлуке о избору занимања којим ћете се у животу бавити? Да ли је то могуће?
- Шта је по вама кључни параметар приликом избора занимања?
- Можете ли да процјените на основу претходне активности колико познајете свијет рада и занимања? Који је то проценат?

Наставник уобличава дискусију и истиче оно што сматра најважнијим у вези са темом.

Завршна активност:

Дискусија на питање: Колико је могуће ускладити лична интересовања, способности, захтјеве појединих занимања и тржиште рада?

Прилози за час:

1. Прилог 1 – „Лењи Гаша“, Ј. Јовановић Змај
2. Прилог 2 – Квиз „Колико познајемо занимања?“

Прилог 1 – „Лењи Гаша“, Ј. Јовановић Змај

„Лењи Гаша“, Ј. Јовановић Змај

Гашо, Гашо, тужан Гашо,
Шта ће с тобом бити?
Гаша хтеде столар бити
Тежак му је сврдло.
После хтеде ковач бити
Гвожђе му је тврдо.
Он је хтео и ткач бити
Кидају се конци.
И лончар је хтео бити
Ал' му смрде лонци.
Затим хтеде кројач бити
Ал' га игла боде.
Што год Гаша почне радит,
Све натрашке оде!
Гашо, Гашо, лењи Гашо,
Шта ће с тобом бити?
Гашо, Гашо, тужан Гашо,
Шта ће с тобом бити?
Гаша хтеде пекар бити
Вреле су му пећи.
Гаша хтеде месар бити
Ал' је тешко сећи.
Прохте му се чизмар бити
Ал' удара чирис,
Још и ратар хтеде бити
Ал' му смета кириш,
Тад ћурчија хтеде бити

Опет игла бode
што год Гаша почне радит,
Све суноврат оде!
Гашо, Гашо, лењи Гашо,
Шта ће с тобом бити?
Гашо, Гашо, тужан Гашо,
Шта ће с тобом бити?
Гаша ј' много започињо,
Ал' ниједно не дочињо.
Е, тако су лета прошла
Гаши старост дошла.
Сад гладује и јауче,
Плаче, виче, хуче
„О, младости, лепо доба,
Лудо ли ти прође,
Куку, леле, тужан Гашо,
До чега ли дође!“
Тешко сваком који не зна
Рада и заната.
Гладовање, јадовање
Нераду је плата.

Прилог 2 – Квиз „Колико познајемо занимања?“

Описи занимања поредани су по општости – од најопштијег и најапстрактнијег описа занимања, до најспецифичнијег и најконкретнијег. Наставник чита описе редом. Кад прочита опис занимања, залијепи га на таблу. Картоне са описима занимања лијепи један испод другог. Ученици послије сваког описа погађају о ком се занимању ради. Група делегира представника који говори у име групе.

Активност најприје почиње група А. Уколико група не погоди о ком се занимању ради, право на погађање добија група Б – код првог занимања. Код другог занимања, поступак је исти, само што са погађањем почиње група Б. Сваки опис носи одређени број бодова. Највише бодова група може да освоји уколико погоди о ком занимању се ради када наставник прочита први опис, па тако редом... На крају се сабира број бодова за обје групе и проглашава се побједник. Наставник може да користи ППТ презентацију за приказ занимања.

Занимање 1: АРХЕОЛОГ

НАУЧНОИСТРАЖИВАЧКИ РАД (7)

РАДОЗНАЛОСТ И СНАЛАЖЕЊЕ У ПРОСТОРУ (6)

ПРОУЧАВАЊЕ ЉУДСКОГ ДРУШТВА (5)

ФОТОГРАФИСАЊЕ, ЦРТАЊЕ, ПИСАЊЕ (4)

АЛАТ – ЛОПАТИЦЕ, ЧЕТКИЦЕ (3)

РАД НА ОТВОРЕНОМ ПРОСТОРУ И У МУЗЕЈУ (2)

ИСКОПАВАЊЕ ГРАЂЕВИНА И ПРЕДМЕТА КОЈИ СУ ПРЕКРИВЕНИ ЗЕМЉОМ (1)

Занимање 2: НОВИНАР

ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРНО ОБРАЗОВАЊЕ (7)

ОБЈЕКТИВНОСТ И КОМУНИКАТИВНОСТ (6)

ПОЗНАВАЊЕ НАЈМАЊЕ ЈЕДНОГ СТРАНОГ ЈЕЗИКА (5)

ПИСМЕНО И УСМЕНО ИЗРАЖАВАЊЕ (4)

ПРИКУПЉАЊЕ ИНФОРМАЦИЈА (3)

ОДРЕЂИВАЊЕ ПРИОРИТЕТА ИЗМЕЂУ РАЗЛИЧИТИХ ВИЈЕСТИ (2)

РЕДАКЦИЈЕ НОВИНА, РАДИО И ТВ СТАНИЦА (1)

Занимање 3: ЕКОНОМИСТА

АНАЛИЗА ДОГАЂАЈА (7)

ИЗРАДА ТАБЛИЦА И ГРАФИЧКИХ ПРИКАЗА (6)

ОБАВЉАЊЕ ПОСЛА У КАНЦЕЛАРИЈИ И ВАН ЊЕ (5)

РАСПОДЈЕЛА И ПОТРОШЊА ПРОИЗВЕДЕНИХ РОБА И УСЛУГА (4)

СМИСАО ЗА ПРЕЦИЗАН РАД СА БРОЈЕВИМА (3)

КРЕИРАЊЕ И ПРИМЈЕНА ЕКОНОМСКЕ ПОЛИТИКЕ (2)

ПРЕДУЗЕЋА, БАНКЕ, ОСИГУРАВАЈУЋА ДРУШТВА (1)

Занимање 4: СТОМАТОЛОГ

СМИСАО ЗА РАД СА ЉУДИМА (7)

ДОБРО ЗДРАВЉЕ – ДОБАР ВИД НА БЛИЗИНУ (6)

ПОСТАВЉАЊЕ ДИЈАГНОЗЕ (5)

ХИРУРШКИ ЗАХВАТИ (4)

АЛАТИ – ОГЛЕДАЛА, СОНДЕ, КЛИЈЕШТА (3)

СПРЕЧАВАЊЕ БОЛЕСТИ УСНЕ ШУПЉИНЕ (2)

ЛИЈЕЧЕЊЕ ЗУБА, ПЛОМБИРАЊЕ, ВАЂЕЊЕ (1)

Занимање 5: ПСИХОЛОГ

РАД СА ЉУДИМА, КОМУНИКАТИВНОСТ (7)

ЕЛОКВЕНТНОСТ, ДОБРЕ ВЕРБАЛНЕ СПОСОБНОСТИ (6)

ИСТРАЖИВАЊЕ И ОБРАДА ПОДАТАКА СТАТИСТИЧКОМ АНАЛИЗОМ (5)

ЕМПАТИЧНОСТ, ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА (4)

ПРОУЧАВАЊЕ ПАТОЛОШКИХ ОБЛИКА ПОНАШАЊА (3)

ПОМАЖУЋА ПРОФЕСИЈА (2)

САВЈЕТОДАВНИ РАД И ПСИХОТЕРАПИЈА (1)

Занимање 6: ТУРИСТИЧКИ ВОДИЧ

ДОБРА ФИЗИЧКА КОНДИЦИЈА (7)

ОДЛИЧНЕ ОРГАНИЗАЦИОНЕ СПОСОБНОСТИ (6)

КОМУНИКАТИВНОСТ И РЈЕЧИТОСТ (5)

ПОЗНАВАЊЕ ВИШЕ СТРАНИХ ЈЕЗИКА (4)

ПРУЖАЊЕ ИНФОРМАЦИЈА О ИСТОРИЈСКИМ ДОГАЂАЈИМА И ЛИЧНОСТИМА (3)

ПРИКАЗИВАЊЕ ЗНАМЕНИТОСТИ ОДРЕЂЕНИХ ПРЕДЈЕЛА (2)

ОРГАНИЗАЦИЈА ПУТОВАЊА И БРИГА О ТУРИСТИМА (1)

НАПОМЕНА: Наставник може да изабере друга занимања, по сопственој жељи, са сајта <https://poslovi.infostud.com/zanimanje/>

Радионица 13: ИНФОРМИСАЊЕ - МОЈА САМОПРОЦЈЕНА ИНФОРМИСАНОСТИ-

Исходи учења - ученик ће бити способен да:

- сагледа ниво своје информисаности,
- преиспита сопствену информисаност о свијету занимања и процијени степен информисаности за доношење одговарајуће одлуке,
- размијени искуства и информације о појединим занимањима,
- активно учествује у прикупљању информација о свијету рада и занимања, истражује и аналитички размишља,
- увиди значај информисања о занимањима и захтјевима посла за лични и професионални развој.

Средства/материјал за рад: А4 папир, фломастери, пак папир (1 комад), стикери.

Ток активности:

Уводна активност:

Игра: Временска прогноза

Наставник кратко упознаје ученике са темом о којој ће се дискутовати на часу, а затим каже ученицима да имају задатак да размисле и да покушају да процјене степен своје информисаности о свијету рада и занимања, образовним могућностима, каријерним путевима, трендовима, стању на тржишту рада... Своју процјену информисаности треба да изразе путем метеоролошког извештаја (нпр. „промјенљиво облачно са кратким сунчевим интервалима“ уколико сматрају да нису довољно информисани, али да ипак посједују одређене информације, или „сунчано“ уколико сматрају да имају доста информација...) Ученици извјештај сликовито представљају на папиру и дају вербални опис своје процјене информисаности, а затим лијепе извештаје на припремљен пано са називом *Моја самопроцјена информисаности*.

Наставник сумира и наглашава закључак о нивоу информисаности ученика у виду временске прогнозе.

Главне активности:

Игра: На челу ми пише

Наставник подијели ученицима стикере и даје инструкцију да сваки ученик треба да на стикеру напише једно занимање, посао, професију – лекар, месар, новинар, учитељ... Ученици записују занимања на стикерима, водећи рачуна да други не виде то што су записали. Сваки ученик стикер са написаним занимањем лијепи на чело ученику са десне стране. Ученици сједе у кругу и сваки ученик треба да има на челу стикер са одређеним занимањем. Наставник констатује да у кругу има лекара, правника, мајстора... читајући шта је написано на стикерима, а затим објашњава начин рада. Ученици треба да открију које је њихово занимање тако што ће постављати питања (Да ли је за мој посао потребно високо

образовање? Да ли мој посао захтијева спретност прстију? Да ли посао којим се бавим укључује рад са новцем?) На постављена питања одговарају остали ученици из круга. Ученик који погађа занимање има право да поставља питања све док остали ученици одговарају са „да“ на његово постављено питање. Када ученик добије одговор „не“, право на постављање питања добија сљедећи ученик и тако редом. Наставник прекида игру када два до три ученика погоде „своје занимање“ (водити рачуна о временском оквиру).

Активност: Лични доживљај и рефлексивност

Наставник подстиче питањима ученике на дискусију. Приједлози питања:

- ❖ Како сте се осјећали у овој вјежби?
- ❖ Да ли је било тешко смишљати питања о карактеристикама занимања која су вам исписана на челу?
- ❖ Да ли сте на овај начин открили нешто ново у вези са занимањем које је споменуто у кругу?
- ❖ Да ли мислите да имате довољно информација о занимањима која вас интересују?
- ❖ Да ли мислите да треба да се додатно информишете о занимањима?
- ❖ Да ли имате идеју о томе како бисте могли да се боље информишете?
- ❖ Да ли треба да се информишете само о занимањима која вас интересују или и о другим занимањима?
- ❖ Да ли мислите да се ваш ниво информисаности промијенио након ове активности?
- ❖ Да ли се „временска прогноза“ поправила или погоршала?

Наставник се ослања на запажања ученика сумирајући и коментаришући да је циљ ове активности био да се истражи ниво њихове информисаности о различитим занимањима.

Завршна активност:

„Питам се, питам те!“

Наставник упућује ученике на мини-истраживање о информисаности младих дајући им оријентациона питања за истраживање. Њихов задатак је да до сљедећег часа интервјуишу своје вршњаке, те да забиљеже и анализирају:

- ❖ Како се млади најчешће информишу о образовању, усавршавању и запошљавању?
- ❖ Који извори информисања су најпопуларнији, најдоступнији, најпоузданији, најкориснији...?
- ❖ Које информације недостају младима у вези са планирањем каријере?
- ❖ Шта је функционално, корисно за младе када су у питању институције које пружају потребне информације? Шта недостаје?
- ❖ Које мјере треба предузети за побољшање информисаности младих?

Радионица 14: ЖИВОТНИ ИЗБОРИ (ЖИВОТ КАО НИЗ ИЗБОРА)

Исходи учења - ученик ће бити способен да:

- разумије значај прављења избора и доношења одлука везаних за важне аспекте живота сваке особе, посебно приликом избора свог професионалног пута и прихватања одговорности за сопствени живот,
- наведу примјере доношења одлука у свакодневним животним ситуацијама,
- препозна компетенције неопходне за самостално и одговорно доношење одлука,
- постане свјесан одговорности које са собом носи правилан избор и одлучивање у различитим животним ситуацијама, посебно када је у питању избор даљег образовања или професионалног пута

Средства/материјал за рад: припремљен текст *Тамни вилајет*, текст са улогама. фломастери, пак-папир (1 комад).

Ток активности:

Уводна активност:

Активност: Тамни вилајет

Наставник исприча ученицима причу Тамни вилајет (Прилог 1) и подстиче ученике да продискутују о свом доживљају приче. Приједлог питања:

- ❖ Како вам се допала прича?
- ❖ Која је порука ове приче?
- ❖ Владар вилајета присиљава посјетиоце да направе избор и да донесу одлуку. Да ли сте и ви били у сличној ситуацији - да будете присиљени на избор и да донесете неку одлуку?
- ❖ Како је то изгледало?
- ❖ Како сте се осјећали у вези са тим?
- ❖ Да ли можете да наведете ситуацију када сте морали да направите избор, а најрадије не бисте бирали?
- ❖ Које су наше могућности избора?
- ❖ Ко је одговоран за наше изборе? Ми или други људи?

Наставник сумира дискусију наглашавајући да сваког дана и сваког тренутка ми правимо неке изборе и тиме одређујемо сопствену будућност. Пут који у животу изаберемо резултат је низа одлука које смо до тог момента донијели и реализовали.

Главне активности:

Активност: Њено величанство „Одлука“

Наставник објашњава ученицима да ће заједно проћи кроз једну животну причу и процес доношења одлука. Ради се о једној дјевојци, Ромкињи, која жели да настави школовање, а

истовремено се бори са традицијом и обичајима свог народа и притисцима од стране родитеља (прича са улогама се налази у Прилогу 2). Сваки ученик добија по једну улогу. Ученици имају задатак да се уживе у улогу коју су добили и да из те улоге одговарају на постављена питања – да из своје улоге одреде своја осјећања у односу на причу коју буду чули, да дефинишу проблем и препреке, анализирају могућности и да покушају да донесу адекватну одлуку. Након проживљеног искуства, наставник подстиче ученике на дискусију.

Приједлог питања:

- ❖ Како вам се допала ова вјежба?
- ❖ Да ли сте могли да се уживите у улогу коју сте добили?
- ❖ Који је најтежи моменат у овој причи?
- ❖ Шта бисте ви урадили да сте на мјесту ромске дјевојке?

Наставник сумира дискусију наводећи на које начине можемо да правимо изборе и доносимо одлуке, које су то фазе у доношењу одлука. Посебно наглашава значај доживљаја себе као носиоца доношења одлуке и њеног спровођења.

Завршна активност:

Активност: ОПС.... (Одреди приоритете сад!)

Наставник подстиче ученике да завршавајући реченицу: „**Ја бирам...**“, наведу своје приоритете који се тичу њиховог даљег живота – школовања, посла, каријере, породице, животног стила, односа са људима, сексуалне оријентације... Наставник сумира све активности и наглашава значај избора у животу сваке особе и преузимања одговорности за сопствене изборе.

Прилози за час:

1. Прилог 1: Тамни вилајет
2. Прилог 2: Образовање или традиција?

Прилог 1: Тамни вилајет

Приповиједа се како је некакав цар, дошавши с војском на крај свијета, пошао у тамни вилајет гдје се никад ништа не види. Не знајући како ће се натраг вратити, остави ондје ждребад од кобиле да би их кобиле из оне помрчине извеле. Кад су ушли у тамни вилајет и ишли по њему, сви су под ногама осјећали некакво ситно камење, а из мрака нешто повиче: „Ко овога камења понесе, кајаће се, а ко не понесе, кајаће се.“ Гдје који помисли: „Кад ћу се кајати, зашто да га носим?“, а гдје који: „Дај барем један да понесем.“ Кад се врате из таме у свијет, а то оно све било драго камење. Онда они који нису понијели стану се кајати што нису, а они што су понијели, што нису више.

Српска народна прича

Прилог 2: образовање или традиција?

Упутство за рад:

Сваки ученик добија по једну улогу. Треба да се уживи у улогу коју добије. Одреди се главна улога и прочита се прича четрнаестогодишње дјевојчице. Сваки ученик треба из своје улоге да говори о осјећањима у вези са причом, о томе у чему види да је настао проблем и на крају треба да понуди рјешење. Асистент биљежи на табли одговоре ученика.

РУЖИН ОТАЦ	РУЖИНА МАМА	РУЖИНА БАБА
РУЖИН ДЕДА	РУЖИН СТАРИЈИ БРАТ	РУЖИНА МЛАЂА СЕСТРА
ПРЕДСТАВНИК ЦЕНТРА ЗА СОЦИЈАЛНИ РАД	РУЖИНА ДРУГАРИЦА, РОМКИЊА	ПРАВНИК ШКОЛЕ
УЧЕНИК ИЗ РАЗРЕДА, НЕ ВОЛИ РУЖУ	РУЖИН ОДЈЕЉЕЊСКИ СТАРЈЕШИНА	УЧЕНИК ИЗ РАЗРЕДА, МУШКАРАЦ, ЗАСТУПА ТРАДИЦИЈУ
УЧЕНИЦА ИЗ РАЗРЕДА, ИЗБЈЕГЛИЦА	РУЖИНА ДРУГАРИЦА	АСИСТЕНТ РОМИМА
ПРЕДСТАВНИК УДРУЖЕЊА РОМА КОЈИ ПОШТУЈЕ ТРАДИЦИЈУ	ПРЕДСТАВНИК УДРУЖЕЊА РОМА КОЈИ СЕ ЗАЛАЖЕ ЗА ОБРАЗОВАЊЕ	ПРЕДСТАВНИК УЧЕНИЧКОГ ПАРЛАМЕНТА
ПРЕДСТАВНИЦА ЦЕНТРА ЗА ПОДРШКУ ЖЕНАМА	ШКОЛСКИ ПСИХОЛОГ	ДИРЕКТОР ШКОЛЕ
НАСТАВНИК ДЕМОКРАТИЈЕ	ПРЕДСТАВНИК САВЈЕТА РОДИТЕЉА	НАСТАВНИК ИСТОРИЈЕ
НАСТАВНИК ВЈЕРОНАУКЕ	ПРЕДСТАВНИК ТИМА ЗА БОРБУ ПРОТИВ НАСИЉА, ЗЛОСТАВЉАЊА И ЗАНЕМАРИВАЊА	АСИСТЕНТ

РУЖА – Ја сам ученица деветог разреда основне школе. Одличан сам ученик и волим школу. Желим даље да се образујем и да радим. Међутим, моји родитељи поштују традицију, тјерају ме да напустим школу и да се удам. Молила сам их да ми дозволе да наставим са школом, али они су неумољиви. Желе да ме испишу из школе и удају. Отац ме је прије неки дан тукао зато што сам му се супротставила и рекла да ћу да завршим факултет. Рекао је да ће ме избацити из куће и да ће ме се цијела породица одрећи пошто је то велика срамота за расу којој ми припадамо. Не знам шта да радим.

Област: Дјечија права и одговорности
Тема 1: Права и обавезе

Радионица 15: ПОШТОВАЊЕ И КРШЕЊЕ ПРАВА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- дефинише појам право, те размисли која све права и обавезе има,
- препозна ситуације у којима се крше права и анализира узроке њиховог кршења,
- препозна примјену права у свакодневним ситуацијама,
- сагледа последице кршења права.

Средства/материјал за рад: А4 папир, маркери, фломастери, припремљена питања за групни рад.

Ток активности:

Уводна активност:

Ученици сједе у кругу. Наставник им даје инструкцију да се присјете мјеста на којем је неко од њима важних дјечијих права било нарушено и наведу које је то мјесто; нпр.: породица, школа, учионица, улица, игралиште, ... Говоре сви ученици ланчано укруг.

Главне активности:

Формирање група одбројавањем од један до пет. Све јединице једна група, двојке друга итд... Свака група добија исти задатак:

- ❖ Присјетите се случаја кршења права дјетета у породици, учионици, школи, улици, дворишту...
- ❖ Разговарајте у групи и запишите што више конкретних случајева гдје сте уочили повреду дјечијих права.
- ❖ Када направите списак, изаберите један случај и радите на њему одговарајући на слjedeћа питања:
 - Гдје се то догодило?
 - Ко је све учествовао?
 - Ко је све одговоран у том случају?
 - Ко би могао помоћи у побољшању ситуације?
 - Шта могу ја?
 - Шта можемо ми?
 - Која је наша одговорност?
 - Која су могућа позитивна рјешења?

Презентација групних рјешења – свака група описује свој случај, одговоре на питања и могућа позитивна рјешења.

Завршна активност:

Водити разговор са ученицима о томе како се осјећају након ових презентација. Говоре сва дјеца у кругу.

Радионица 16: „КАКО СЕ ПЕПЕЉУГА ИЗБОРИЛА ЗА СВОЈА ПРАВА“

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- развије свијест о властитим и правима других, као и обавезама,
- развити способности стваралачког изражавања кроз драматизацију текста.

Средства/материјал за рад: табла, креда, радни лист са текстом „Пепељуга“

Вријеме: 45 минута

Ток активности:

Уводна активност:

Подијелите ученике у групе. Нацртајте на табли мапу ума са основним појмом ПРАВО. Задатак је да ученици у групама покушају дешифровати наведени појам, а потом размислити која све права, али и обавезе имају они, а тако исто и други људи. Након изнесених дефиниција, у мапу ума запишите сва права која су групе навеле, те их по потреби додатно проширите.

Главне активности:

Након упознавања са појмом право, групе имају задатака да сажетак познате бајке о Пепељуги драматизују са нагласком на таквом алтернативном крају да се Пепељуга изборила за своја ускраћена права. Прије упознавања са текстом, ученици се присјећају бајке коју знају од раније и покушавају се сјетити свих права која су Пепељуги била ускраћена. У радном листу налази се текст *Пепељуга* у којем су означени одређени дијелови на које ученици требају обратити посебну пажњу и који им могу помоћи у одређивању изгубљених права наше главне јунакиње. Ученици могу избацити или додавати ликове, прилагођавати ситуације договореним потребама, те смислити алтернативни крај или оставити оригиналан.

Завршна активност:

Ученици изводе своје кратке драмско-сценске игре. Остале групе имају задатак пратити, а касније изнијети своје критичко мишљење на виђено, те расправити о начинима на које се Пепељуга борила за своја права.

Прилог:

1. Радни лист: Текст „Пепељуга“

Радни лист: Текст „Пепељуга“

Пепељуга је бајка о лијепој дјевојци која је остала без родитеља, а живјела је са маћехом и двије полусестре – Анастасијом и Гризелом. Пепељуга је била тлачена с њихове стране. Радилa је све кућне послове, а није јој било допуштено ни спавати у кревету, већ је спавала поред огњишта.

Једног је дана у њиховом краљевству изашао оглас да краљевска породица одржава бал у част принца, како би могао на балу да изабере своју будућу супругу. Позване су све дјевојке из краљевства. Пепељуга се много обрадовала балу, али маћеха није пустила, него јој је наредила да ради кућне послове. Утучена Пепељуга је плакала док су маћеха и полусестре одлазиле на бал.

Недуго затим у њиховој кући се створила добра вила и направила јој хаљину и стаклене ципелице у којима ће отићи на бал. Чаробним штапићем је створила коње и кочију који су је одвезли на бал. Упозорила је Пепељугу да ће чаролија трајати све док сат не откуца поноћ.

Пепељуга се упутила на бал и одмах је љепотом засјенила све присутне, тако да је принц плесао с њом читаву вече. Сати су пролазили и поноћ је дошла. Сјетивши се вилиних ријечи, Пепељуга је брже-боље побјегла са двора. У журби јој се изула једна ципела, која је остала принцу као једина успомена на њу. Није знао ни како се зове.

Пепељуга се вратила кући прије своје маћехе и двију сестара. Оне нису ни слутиле да је дјевојка која је цијело вријеме плесала са принцем заправо пепељуга. Но, принц није могао тако лако да је заборави. Обишао је читаво краљевство у потрази за оном којој пристаје стаклена ципелица. Љубоморна маћеха прво није хтјела рећи да има још једну кћерку, али је на принчево инсистирање ипак позвала Пепељугу да проба ципелицу. Њој је савршено пристајала, а принц је у прашњавој дјевојци, у похабаној одјећи, препознао ону у коју се заљубио. Вјенчали су се и живјели срећно.

С обзиром на то да се ради са текстом бајке у којој је главна јунакиња жена, искористите овај текст и за расправу о правима жена, друштвено прихватљивом понашању и изгледу жена, те утицају бајки на те друштвене конструкције. Код коришћења бајки увијек будите спремни на расправу о томе шта нас оне уче и какве вриједности промовишу.

Радионица дјелимично модификована из збирке радионица „Покрени промјену“ - 40 идеја за рад с дјецом младима у подручју различитости, Бркић, М. И Кожић, В. (2017), Загреб: Форум за слободу одгоја

Област: Здрави стилови живота

Тема 1: Популациона политика (породица и брак)

Радионица 17: 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.

Ток активности:

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*).
- ❖ „Јабuka не пада далеко од стабла“ - какав отац, такав син (*народна изрека*).
- ❖ „Неред у друштву је резултат нереди 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 дједи, 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:

1. Основне карактеристике породице:
2. Неки од фактора изградње добрих породичних односа

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.

Радионица 18: 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.*

Ток активности:

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:

1. Упитник: *Моји ставови о породици и браку*

Упитник: *Моји ставови о породици и браку*

Тврдња:	Слажем се	Углавном се слажем	Нисам сигуран	Углавном се не слажем	Не слажем се
1. Породица је најважнија ствар у животу сваког појединца.					
2. Породица је мјесто сигурног одрастања.					
3. Породица ми омогућава да развјам личне потенцијале.					
4. Слога и јединство породице треба увијек да буду изнад интереса и потреба појединачног члана.					

• Да ли планираш да се у будућности удаш/ожениш? ДА НЕ
Ако је одговор Не наведи образложење? _____

Ако је одговор ДА, одговараш на следеће 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.

Радионица 19: 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.

Ток активности:

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 копротролишу. 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 ријеши 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 превазиђе 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 стадиј траје од оног момента када родитељски дом напусти једно дијете, па све до оног момента док породицу не напусти последње 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 дјете). 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 најзахтијевнија за родитеље?
- Која је фаза најлакша за родитеље? Зашто?
- Која фаза је, по вама, најинтересантнија?

Час завршити разговором о специфичностима у односима родитеља и дјете.

Прилози за час:

1. Фазе у циклусима развоја породице (слике)
2. Објашњења фаза у циклусу развоја породице

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. Захтјева 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, или рођењем дјетета што ствара привид рјешења и преноси проблеме у наредну фазу.

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 уочљиво 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 партнерких 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 удио у изградњи дјететове личности. Очекује се прилагођавање на захтјеве 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 нерјешених партнерских и родитељских конфликта из претходних фаза.

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

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 рјешени, ова фаза може бити извор задовољста и могућности, али уколико нису, може довести до сукоба међу партнерима, удаљавања, разилажења или чак јављања симптома.

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 20: 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.

Ток активности:

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 сљедеће 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 дјецe 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 сљедеће 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 ученицима чита текст „Прича без наслова“:

„Не можеш више радити. Не можеш се бринути о себи. Никоме више ниси потребан“, рече син остарјелом оцу и понесе га да га баци у дубоку јаму. Кад су стигли, отац рече тихо, као за себе: „У ову јаму сам бацио и ја свог онемоћалог оца, сад ћемо бити заједно“. Кад то чу, син помисли: ...“

Ученицима даје инструкцију да одговоре на сљедећа питања и задатке:

- ❖ Шта је вјероватно помислио син?
- ❖ Како се вјероватно завршила прича?
- ❖ Дајте наслов причи.

Прилози за час:

1. Шта син мисли о свом оцу?
2. Стари и млади — записи
3. Путокази — начин извођења вјежби

Шта син мисли о свом оцу?

У 10. години: Мој отац зна све.

У 15. години: Мој отац често гријеши у својим процјенама.

У 17. години: Мога оца је прегазило вријеме.

У 20. години: Мој „стари“ мало разумије.

У 30. години: Неке ствари, изгледа, боље разумије мој „стари“ него ја.

У 40. години: Можда треба да се посавјетујем са „старим“.

У 45. години: Штета што је „стари“ умро. Мислио је, заиста, сјајно. Он би знао шта треба радити.

У 50. години; 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 односима младих и старих важно је наћи мјеру између претјеране критичности старијих и неувиђавности (безобзирности) младих.“

Радионица 21: ТРАДИЦИОНАЛАНА И МОДЕРНА 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.

Ток активности:

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 обје групе изнесу своје аргументе, чланови групе 3 постављају питања, као и наставник како би подстакao 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 одјелења.

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

Прилози за час:

1. Традиционална и савремена породица
2. Правила дебатована

Традиционална и савремена породица

Традиционална породице:

Традиционлане 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 дјецe и остваривањем личне среће. Карактеристике ове породице су: познавање савремене друштвене стварности, познавање циљева, задатака и принципа васпитања, настојање да се обезбиједи 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 дјецe 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 успјешније 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 дјецe. 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 дјеци 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 дјецe, што је карактеристично за већину савремених породица, важан подстицајни примјер за младо биће.

Правила дебатована:

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.

Радионица 22: 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.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник сваком ученику подијели радни лист „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.

Проблеми 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 страшљив 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.
- ❖ Избегавање 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 самосталности, 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 (добровољца), 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**“.

1

Прилози за час:

1. Упитник – ШТА „БИТИ ЗДРАВ“ ЗНАЧИ ЗА ВАС
2. Табела: ДИМЕНЗИЈЕ ЗДРАВЉА

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.			
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	

Област: Здрави стилови живота

Тема 2: Животне вјештине и вриједности

Радионица 23: 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?

Ток активности:

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 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 промишљати 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 чињенице и мишљења.

Прилози за час:

1. Прилог 1: Материјал за теоријски увод о животним вјештинама,
2. Прилог 2: Графикон за самопроцјену развијености животних вјештина,
3. Прилог 3: Табела за самопроцјену „Да ли сам критички мислилац?“,
4. Прилог 4: Чињеница или мишљење?

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 омогућују 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 непроцјењив 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 подразумијева 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 цјеложивотних 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, и
6. Јачање животних вјештина за даљње кориштење.

Прилог 2: Графикон за самопроцјену развијености животних вјештина

100					
90					
80					
70					
60					
50					
40					
30					
20					
10					
0	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.			
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 поткријепљене 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?

Вјежба 2:

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. *Чињеница или мишљење*

Објасни:

2. Бијела ајкула је навећа риба на свијету. *Чињеница или мишљење*

Објасни:

3. Најљепше годишње доба је љето. *Чињеница или мишљење*

Објасни:

4. Вода се састоји од два дијела кисеоника и једног дијела водоника. *Чињеница или мишљење*

Објасни:

5. Facebook је бољи од Twittera. *Чињеница или мишљење*

Објасни:

Радионица 24: ИНДИКАТОРИ/ПОКАЗАТЕЉИ РАЗВИЈЕНОСТИ ЖИВОТНИХ ВЈЕШТИНА (препознавање и самопроцјена)

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- идентификује индикаторе/показатеље развијености животних вјештина и изврши самопроцјену.

Средства/материјал за рад: папири, оловке, радни лист: Индикатори развијености животних вјештина.

Ток активности:

Уводна активност:

Ученике подјелити на кључне животне вјештине:

- Управљање емоцијама,
- Комуникацију,
- Изградњу односа,
- Друштвену одговорност,
- Критичко мишљење.

Истаћи да ће на овом часу упознати индикаторе/показатеље развијености животних вјештина.

Главне активности:

Ученике подијелити у пет група. Свака група добија задатак да анализира индикаторе за одређену животну вјештину и допише још 3 нова индикатора која сматра да су важни.

Подјела задатака:

- Група 1: Анализирати индикаторе развијености друштвене одговорност.
- Група 2: Анализирати индикаторе развијености изградње односа.
- Група 3: Анализирати индикаторе развијености комуникацијских вјештина.
- Група 4: Анализирати индикаторе развијености управљања емоцијама.
- Група 5: Анализирати индикаторе развијености критичког мишљења.

По завршетку рада група, разговарати и развити дискусију. Ученици свих група се укључују у разговор у вези индикатора за сваку област, дају своје мишљење и осврт.

Завршна активност:

Ученицима дати задатак да изврше самопроцјену развијености животних вјештина код себе, на основу датих индикатора. Разговор и дискусија.

Прилози за час:

1. Прилог 1: Индикатори/показатељи - Друштвена одговорност
2. Прилог 2: Индикатори/показатељи - Изградња односа
3. Прилог 3: Индикатори/показатељи - Комуникацијске вјештине
4. Прилог 4: Индикатори/показатељи - Управљање емоцијама
5. Прилог 5: Индикатори/показатељи - Критичко мишљење

Прилог 1: Индикатори/показатељи - Друштвена одговорност

Друштвена одговорност			
<ul style="list-style-type: none">- Баца смеће у корпусу,- Залијева цвијеће,- Радо се одазива на позив за учешће у акцијама и манифестацијама (хуманитарним, еколошким, културним),- Иницира и организује различите акције (хуманитарне, еколошке...) на нивоу групе, одјељења, школе или свог насеља,- Спреман да волонтира и учествује у друштвено корисном раду,- Познаје појам и значај рециклаже и понаша се у складу с тим,	<ul style="list-style-type: none">- Користи комуникацијске вјештине да анимира друге да учествују у акцијама,- Помаже друговима којима је помоћ потребна,- Спреман да помогне другима у свакој ситуацији,- Препознаје потребе дугих,- Зна препознати да некоме треба помоћ,- Односи се према другима са уважавањем,- Помаже друговима у учењу,- Поштује кућни ред школе и учионице,	<ul style="list-style-type: none">- Прихвата и поштује правила (у игри, у раду, у дружењу...),- Води бригу о старим људима,- Брине о животињама,- Уређује школско двориште,- Одговоран је према школским обавезама (доноси прибор, задаћу, не касни, поштује договорене рокове...),- Показује организаторске способности,- Разумије да његови поступци (било позитивни или негативни) утичу на средину у којој живи,	<ul style="list-style-type: none">- Чува школску имовину,- Уредан је у простору који користи- Спреман је да подијели ужину, посуди прибор,- Поштује и прихвата различитости (сједи, игра се и дружи са ученицима са сметњама у развоју или ученицима друге нације, вјере, расе....)- Добро функционише у тиму,- Препознаје „неправду“ и спреман је да реагује на такве појаве,

Прилог 2: Индикатори/показатељи - Изградња односа

Изградња односа			
<ul style="list-style-type: none"> - Зна и хоће да дијели (прибор, ужину, обавезе, вријеме, пажњу...), - Други ученици му се повјеравају (чува тајне), - Уважава туђе мишљење, - Бирају га за вођу или члана тима, - Дијели ствари са другима, - Понаша се заштитнички према другима, - Преузима одговорност за своје поступке, - Спреман да призна кривицу и сноси посљедице, 	<ul style="list-style-type: none"> - У различитим ситуацијама пристаје на компромисна рјешења, - Прихвата критику на адекватан начин, - Радо га прихватају у игру и за рад у групи, - Лако склапа пријатељства, - Постиже добре резултате радећи у тиму, - Подржава успјешнијег од себе, - Радује се туђем успјеху, - Добро процјењује које „ситуације“ из одјељења треба пријавити одраслима, 	<ul style="list-style-type: none"> - Испуњава обећања, држи дату ријеч, - Помаже друговима којима је помоћ потребна, - Спреман да помогне другима у свакој ситуацији, - Препознаје потребе других, - Зна препознати да некоме треба помоћ, - Поштује и прихвата различитости (сједи, игра се и дружи са ученицима са сметњама у развоју или ученицима друге нације, вјере, расе...), 	<ul style="list-style-type: none"> - Користи комуникацијске вјештине при успостављању и очувању односа, - Зна рећи „не“ без угрожавања односа, - Препознаје да је интерес групе, и његов властити интерес, - Лако ступа у комуникацију и у непознатом окружењу, - Ријетко се издваја и самује, - Организује дружења ...

Прилог 3: Индикатори/показатељи - Комуникацијске вјештине

Комуникацијске вјештине			
<ul style="list-style-type: none"> - Има богат рјечник, - Јасно изражава мисли, ставове, жеље и осјећања, - Не прекида друге док говоре (не упада у ријеч), - Испољава сигурност током излагања, - Поставља јасна и адекватна питања, - Пажљиво слуша друге, - Адекватно користи невербалну комуникацију, 	<ul style="list-style-type: none"> - Остварује контакт очима док разговара са другима, - Уочава и препознаје невербалне поруке других, - Уважава мишљење других, - Прати тему разговора, - Додатним питањима проширује тему разговора, 	<ul style="list-style-type: none"> - Дозвољава другима да изнесу своје мишљење или став без осуђивања и предрасуда, - Нема страх од јавних наступа, - Радо јавно наступа, - Децидно и концизно преноси поруке, - Занимљив саговорник/ добар говорник, држи пажњу другима, - Умије да парафразира, 	<ul style="list-style-type: none"> - Успјешно учествује у групном раду, - Лако се сналази у новим ситуацијама, - Аргументује мишљења и ставове које износи, - Има угодну дикцију (интонација, темпо, висина, боја, ритам, ...), - Не користи неприкладне ријечи (псовање, просте ријечи...),

Прилог 4: Индикатори/показатељи - Управљање емоцијама

Управљање емоцијама			
<ul style="list-style-type: none"> - Адекватно реагује у ситуацијама које доживљава као неуспјех (негативна оцјена, спортски пораз, резултат на такмичењу ...), - Не реагује на провокације, - Адекватно прихвата и реагује на критику, - Не реагује исхитрено, 	<ul style="list-style-type: none"> - Показује самоконтролу и самопоуздање, - Показује разумијевање за поступке других, - Уважава и разумије емоције и потребе других, - Спреман је да коригује властито понашање уколико би оно угрозило друге, 	<ul style="list-style-type: none"> - Испољава емоције /не стиди се властитих емоција, - Не показује афективне испаде (нападе бијеса, хистерије; викање и екстремно повишен тон...) - Изражава став/мишљење о себи и другима 	<ul style="list-style-type: none"> - Добро подноси „стресне“ ситуације, - Препознаје вастите и емоције других - Умије да опише како се осјећа - Радује се успјеху других - Жалосте га туђе несреће - Конфликте рјешава на ненасиљан начин

Прилог 4: Индикатори/показатељи - Критичко мишљење

Критичко мишљење			
<ul style="list-style-type: none"> - Способан је да сагледа ситуацију из различитих углова, - Истражује и проширује знања везана за тему, - Брзо закључује, - У стању је да лако идентификује проблемску ситуацију, - Лако и брзо схвата задатак, - Склон је неочекиваним погрешкама, лапусима, - Показује интерес према новом и непознатом, - Уочава узрочно – посљедичне везе међу информацијама, појавама, поступцима и др. - Провјерава са другима властите идеје и замисли, 	<ul style="list-style-type: none"> - Провјерава понуђене информације, - Користи различите изворе информација, - Поставља смислена питања, у вези са темом, - Разматра све чињенице прије доношења закључка, - Примјењује стечена знања и вјештине у новим ситуацијама, - Способан је да интегрише сазнања и информације из различитих подручја, - Прихвата мишљења и идеје других уколико су поткрепљени добрим аргументима 	<ul style="list-style-type: none"> - Уочава сличности и разлике, - Долази до рјешења на свој „оригиналан“ начин, - Испитује и интересује се за узроке различитих појава, - У стању је да образложи и аргументује мишљења и ставове, - Не прихвата и преиспитује стереотипе, - Покушава донијети суд на рационалном нивоу (без уплива емоција), - Радознао и отворен према новим искуствима, - Адекватно процјењује ситуације у којима се налази као добре /лоше; повољне/неповољне; сигурне/ризичне... 	<ul style="list-style-type: none"> - Адекватно процјењује ситуације у којима треба/ не треба да изнесе свој став и мишљење, - У стању је да селекује информације по важности, - Мотивишу га нове и непознате ствари - Показује одређен ниво фасцинације за авантуру - Преиспитује в ластито мишљење и ставове - Тежи ка објективности и валидацији - Примјењује нове идеје - Даје оцјену или суд одређеној појави/ситуацији/теми, - ...

Радионица 25: МОЈЕ ВРИЈЕДНОСТИ И ВРЛИНЕ (животни циљеви)

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- додатно освијести своје вјештине и способности,
- боље упозна властите интересе и вриједности,
- развија индивидуалност,
- дефинише своје животне вјештине и циљеве,
- лично се оснажи и препозна вриједност оснаживања других.

Средства/материјал за рад: радни лист: Откриј своје вриједности и врлине, радни лист: Која је твоја вјештина?

Ток активности:

Уводна активност:

Започети уводну дискусију. Ученицима најавити да ће се на данашњем часу разговарати о њиховим врлинама, вриједностима и талентима. Ученицима поставити питања:

- ❖ Које су ваше врлине на које сте посебно поносни?
- ❖ Које бисте своје вриједности посебно истакли?
- ❖ Шта је таленат? Мислите ли да га сви имате? Због чега?
- ❖ Да ли сте већ открили оно у чему сте добри и што вас занима? (нагласити ученицима који нису да је сасвим уобичајено у њиховим годинама да се још „траже“.
- ❖ Како сте открили оно у чему сте добри и што вас занима?
- ❖ Има ли неко међу вама ко се интензивно бави нечим осим школом? Испричајте нам мало о томе.

Главне активности:

Упознати ученике са радним листом *Вриједности* и дати им задатак да формирају, од дате листе, три групе вриједности:

1. колона – оне које су ти најважније,
2. колона – оне које су ти најмање важне,
3. колона – оне за које не знаш гдје спадају.

По завршетку индивидуалног рада, ученици у паровима треба да продискутују и упореде своје листе одговарајући на сљедећа питања:

- ❖ Зашто сам ову вриједност изабрао као најважнију?
- ❖ Шта конкретно чиним својим понашањем да бих је остварио?
- ❖ Шта је препрека да то остварим?

Неколико парова износи своја запажања пред цијелим одјељењем.

Затим, упознати ученике са радним листом *Откриј своје вриједности и врлине*. Ученици прво раде индивидуално, а потом у паровима кратко анализирају и упореде своје листе. Питања за дискусију на нивоу одјељења:

- ❖ Колико сте лако „пронашли“ своје вриједности и врлине?
- ❖ Имате ли их више?
- ❖ Шта сте закључили?

Завршна активност:

Сваки ученик има задатак да другу са којим који сједи каже која му се његова врлина највише допада и зашто.

Прилози за час:

1. Радни лист: *Моје вриједности*
2. Радни лист: *Откриј своје вриједности и врлине*

Радни лист: *Моје вриједности*

Листа вриједности: друштвени успјех, љубав, послушност, сигурност, мир, ред, људско достојанство, задовољство собом, једнакост, поштовање другог, самопоштовање, породица, солидарност, одговорност, праведност, толерантност, слобода, компетенције, здравље, патриотизам.

Најважније	Најмање важне	Не знам гдје спадају (нити су важне, нити су неважне)

Радни лист: *Откриј своје вриједности и врлине*

Код себе посебно цијеним слједеће особине:	Код себе волим:	Имам воље за:	Посебно сам добар у:

Радионица 26: МОЈИ ИЗБОРИ И ОДЛУКЕ
(дебата, заузимање и бранење 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.

Ток активности:

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 НЕ ИЗБОРИ. 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 јести је, 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 подсетити на начин и правила дебатованња (видјети прилог радионици *Традиционална и модерна породица*, на страни 243).

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 је побједник 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.

Област: Теме по избору/слободне теме

Радионица 27: НАСТАВНИК КОГА ЋУ СЕ УВИЈЕК СЈЕЋАТИ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- препозна особине наставника који високо вреднује,
- развија позитиван идентификацијски модел,
- његује боље међусобно поштовање и разумијевања са наставником.

Средства/материјал за рад: папир, оловке, текст: Сјећање по добру, пјесма: Судар.

Ток активности:

Уводна активност:

Наставник подстиче ученике да разговарају о наставницима и њиховим поступцима користећи следећа питања:

- а) којих наставника ученици не желе радо да се сјећају?
- б) кога се најрадије сјећају - чувају као драгу успомену?

Главне активности:

Прва вјежба: Наставник ученицима чита текст *Сјећање по добру* (видјети прилог). Позива ученике да упореде непријатна сјећања И. Андрића са својим сличним сјећањима о наставницима, учитељима. Слиједи краћа дискусија и изношење мишљења ученика.

Друга вјежба: Наставник чита пјесму *Судар* (видјети прилог), те од ученика тражи да ураде слjedeће:

- а) наведу неко своје слично сјећање,
- б) објасне како би поступио наставник који нема довољно разумијевања за ученике (шта би рекао, урадио...),
- в) дају други наслов пјесми.

Ученици дате задатке раде индивидуално на листу папира.

Трећа вјежба:

Написати састав на тему: **Мој омиљени наставник.**

Завршна активност:

Ученици који то желе, читају свој састав.

Прилози за час:

1. Прилог 1: Текст „Сјећање по добру“
2. Прилог 2: Пјесма „Судар“

Прилог 1: Текст „Сјећање по добру“

Сјећање по добру

„То је био једини учитељ, од званичних учитеља, кога се по добру сећам. Све што је дошло доцније, у гимназији, на универзитету, било је грубо, опорно, аутоматско, без воље, вере, човечности, топлине и љубави.

Свет се мењао, и ја у свету, али између мене и мог учитеља све је остајало исто. Сваки пут ја сам настојао да се нађем у његовој близини. И као некад, кад сам пратио кретање његове руке на табли, удисао сам онај флуид што је лебдео око здрава и благородна човека који живи у хармонији са самим собом и са свим што је око њега, купао се у атмосфери топле и активне симпатије коју такви благословени људи свуда преносе...“

И. Андрић

Прилог 2: Пјесма „Судар“

Судар

Јутрос сам у школском ходнику.
доживео неприлику:
Понесен својим дјечијим весељем
сударио сам се с учитељем

Како ми је жао било!
Како се то догодило?
Зашто се то догодило?

А учитељ је смирено стао
прстом ме куцнуо по носу,
погладио ми руком косу,
развио лицем осмијех благ

И овај ми је судар драг!
Ништа, ништа ђачићу живи
обадва смо помало криви! .
Послије тога почео час,

слушам учитељев топли глас,
а у мени свечаност права,
срце ми стално откуцава:

- Ништа, ништа ђачићу живи
... обадва смо помало криви.

С. Ракита

5.3.5. Литература

Списак литературе кориштене за моделе радионица у VII, VIII и IX разреду

1. Слободан Станојловић (2010): Школа и развој компетенција – како учити и како живјети са другима, Педагошки факултет Бијељина
2. Слободан Станојловић (2003): „Знати комуницирати“, Завод за уџбенике и наставна средства, Српско Сарајево
3. Слободан Станојловић (2002): „Разумијевање младих: унапређивање социјалних и емоционалних компетенција“, Филозофски факултет, Бања Лука
4. Група аутора (2017): Збирка радионица „Покрени промјену“, Форум за слободу одгоја, Загреб
5. Вера Шушић: Стоп насиљу међу дјецом: „Учини пта можеш“, Уницеф
6. Приручник за наставнике (2000): „Образовање за ненасилну комуникацију“, Хелсиншки парламент грађана, Бања Лука
7. Група аутора (1999): Збирка вјежби „Промоција здравља у школи“, Нови Сад
8. Ума Исић (2010): Водич за педагоге и психологе - Вршњачка медијација, ОСЦЕ Босне и Херцеговине
9. Група аутора (1995): Учионица добре воље, Публикум, Београд
10. Група аутора (2009): Здравни стилови живота – приручник за наставнике, Завод за уџбенике и наставна средства Подгорица
11. Водич за одјељењског старјешину – Збирка сценарија за ЧОС, група 1, 2, 3 и 5 (2012), Образовно креативни центар (www.obrazovnokreativnicentar.com), Београд
12. Група аутора (2015): Зашто радим то што радим? – приручник за групни рад са дјецом и младима, Удружење жена „Виве жене“, Тузла
13. Група аутора (2006): „Васпитање за здравље кроз животне вјештине“ – приручник, Министарство просвете и спорта Републике Србије, Београд
14. Мајк Колс, Чаз Вајт, Пип Браун (2004): Научите да учите, Креативни центар, Београд
15. Биљана Михаиловић, Љиљана Вдовић (2015): Одељенски старешина, приручник, Едука, Београд
16. Приручник за све оне који желе ширити мир и градити друштво сурадње, поштовања и толеранције (2018), НВО „Genesis Project“ Бања Лука
17. Приручник о правима дјетета и социјалној инклузији, НВО „Genesis Project“ Бања Лука
18. Лана Цибоци, Игор Канижај (2019): Поштивање себе и других у виртуалном свијету, Агенција за електроничке медије и УНИЦЕФ, Загреб

19. Лана Цибоци, Игор Канижај, Данијел Лабаш (2018): Сигурност дјеце на интернету и електроничко насиље, Агенција за електроничке медије и УНИЦЕФ, Загреб
20. Група аутора, Приручник за наставнике основних школа и омладинске лидере, ГТЗ
21. Приручник за ученике, „Путоказ за успјешно учење“- презентација ЈУ ОШ „Десанка Максимовић“ Трн (osdesankam-trn-org)
22. Група аутора: Приручник за коришћење здравствено-васпитног средства „Моје тело“ са курикулумом радионица „Разумем шта ми се дешава“, Институт за јавно здравство Војводине, Нови Сад
23. Група аутора: „Водич за наставнике основних школа – Модул интеркултурализам“, Образовни центар за људска права „Цивитас“, програм „Култура за развој“