Priručnik za učitelje i stručne suradnike u osnovnoj školi

Zdravstveni odgoj

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
Agencija za odgoj i obrazovanje

Priručnik za učitelje i stručne suradnike u osnovnoj školi

Zdravstveni odgoj

NAKLADNIK

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
Donje Svetice 38, 10000 Zagreb
www.mzos.hr

Agencija za odgoj i obrazovanje
Donje Svetice 38, 10000 Zagreb
www.azoo.hr

ZA NAKLADNIKA
doc. dr. sc. Željko Jovanović
Vinko Filipović, prof.

© MZOS / AZOO, 2013.

UREDNIK
Miroslav Mićanović

PRIRUČNIK PRIREDILI

Živjeti zdravo (Olgica Martinis)
Prevencija nasilničkog ponašanja (Majda Fajdetić)
Prevencija ovisnosti (Darko Tot)
Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje (Marina Ništ)

GRAFIČKA PRIPREMA I DIZAJN NASLOVNICE
Srećko Sertić, Seniko studio d.o.o.

TISAK
Tiskara Zelina d.o.o.

ISBN 978-953-7290-35-1
CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 850503.

Pripremljeno u Agenciji za odgoj i obrazovanje
Tiskano u Hrvatskoj 2013.

Priručnik za učitelje i stručne suradnike u osnovnoj školi

Zdravstveni odgoj

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
Agencija za odgoj i obrazovanje
Zagreb, 2013.

Sadržaj

Unapređenje zdravstvene kulture društva
(Željko Jovanović, ministar znanosti, obrazovanja i sporta) 7
Uvodnik (Vinko Filipović, ravnatelj Agencije za odgoj i obrazovanje) 9
O modulima 10

5. RAZRED 19

Živjeti zdravo 20
Samostalna priprema jednostavnijih
međuobroka/obroka za mlade 21

Prevencija nasilničkog ponašanja 27
Temeljni pojmovi komunikacije 28
Emocionalnost 33
Nenasilno ponašanje/problematične situacije 37

Prevencija ovisnosti 43
Alkohol i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu 44
Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje 47
Životne vještine – Emocionalnost
(brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost) 52

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje 55
Uloga i pritisak medija u pubertetu 56

6. RAZRED 61

Živjeti zdravo 62
Izrada jelovnika prema godišnjim dobima-pravilna
prehrana i tradicijska jela kraja 63

Prevencija nasilničkog ponašanja 69
Vrijednosti 70
Promocija odgovornog ponašanja 79

Prevencija ovisnosti 89
Utjecaj medija i vršnjaka (radionica 1.) 90
Utjecaj medija i vršnjaka (radionica 2.) 97
Odolijevanje pritisku vršnjaka – zauzimanje za sebe 100
Odolijevanje pritisku vršnjaka i vršnjačko pripadanje 104

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje 109
Emocije u vršnjačkim odnosima, I. 110
Emocije u vršnjačkim odnosima, II. 120
Uloga medija u vršnjačkim odnosima, I. 126
Uloga medija u vršnjačkim odnosima, II. 133

7. RAZRED 137

Živjeti zdravo 138
Umor i oporavak 139

Prevencija nasilničkog ponašanja 141
Vršnjački pritisak i samopoštovanje 142
Samokontrola 146

Prevencija ovisnosti 159
Rizične situacije – izazovi i izbori 160
Prevencija rizičnih ponašanja – maturalno putovanje 166
Životne vještine – promocija odgovornog ponašanja 171
Asertivnost 174

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje 181
Važnost samopoštovanja, asertivnosti i
osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje, I. 182
Važnost samopoštovanja, asertivnosti i
osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje, II. 190
Komunikacija o spolnosti 198

8. RAZRED 205

Živjeti zdravo 206
Društveno okruženje i prehrambene navike 207

Prevencija ovisnosti 211
Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje 212
Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje 215

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje 221
Vršnjački pritisak, samopoštovanje i rizična ponašanja 222
Odgađanje spolne aktivnosti i rizici (pre)ranih spolnih odnosa 234
Odgovorno spolno ponašanje, I. 240
Odgovorno spolno ponašanje, II. 245

Dodaci 259
Autori radionica 260
Povjerenstvo za izradu programa Zdravstvenog odgoja 263
Recenzenti programa Zdravstvenog odgoja 264
Iz recenzija 265

Unapređenje zdravstvene kulture društva

Zdravstveni odgoj ili još preciznije odgoj i obrazovanje za zdravlje jest medicinsko-pedagoška disciplina koja se bavi unapređenjem zdravstvene kulture društva. On omogućava medicini da poveže svoje rezultate sa socijalnim i kulturnim ostvarenjima te da odgojnim i obrazovnim procesima omogući da ljudi znanja pretvaraju u zdravstvena uvjerenja.

U skladu s tim zdravstveni odgoj u našim školama temelj je prevencije, unapređenja zdravlja, sprečavanja bolesti i osiguravanja kvalitete života. Kvaliteta života puno je više od životnog standarda i u svojoj bazi počinje sa slobodom, a jedina prava ideja slobode jest sloboda od straha. Strah raste u neznanju, a jedan od najvećih strahova sigurno je strah od bolesti. Prema tome, odgoj i obrazovanje za zdravlje u našim školama je borba za čovjeka koji će znanjem i vještinama, vrijednostima i stavovima upravljati svojim zdravljem i tako se boriti za svoju osobnu slobodu. Bez osobne slobode svakog pojedinca nema ni slobode društva.

Kad je riječ o zdravlju mladih, Svjetska zdravstvena organizacija ističe da je osiguranje zdravog odrastanja prvo zadatak odgovornih odraslih. Prema SZO-u, do 2020. godine mladi trebaju biti zdraviji i imati veće mogućnosti usvajanja životnih sposobnosti i mogućnosti donošenja zdravog izbora te biti osposobljeni preuzimati društveno i ekonomski uspješne uloge u zajednici. Taj cilj želi se postići povećanjem za 20% razine samopoštovanja mladih te njihove sposobnosti izgrađivanja i održavanja odnosa s prijateljima i članovima obitelji, povećanjem za najmanje 20% udjela mladih koji su odabrali nepušenje, smanjenjem za najmanje 20% pojave ozljeda te pomora nesreća mladih, smanjenje za najmanje 20% onih mladih koji imaju štetna ponašanja, kao što su alkohol i uzimanje droga, smanjenjem za 20% pojave neplaniranog roditeljstva, smanjenjem za najmanje 20% pojave samoubojstva mladih i potencijalno pogubnog, visokorizičnog ponašanja te smanjenjem za najmanje 20% razlike svih navedenih činitelja među socioekonomskim skupinama.

Zdravstveni odgoj u hrvatskim školama naš je originalni hrvatski doprinos ostvarenju tih ciljeva. Kroz četiri modula (*Živjeti zdravo, Prevencija nasilničkog ponašanja, Prevencija ovisnosti, Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje*), koji uz već prisutne sadržaje međupredmetne teme *Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša*, zdravstveni odgoj dodatno promiče i osigurava pozitivan i odgovoran odnos učenika prema zdravlju, sigurnosti, zaštiti okoliša i održivu razvoju te na taj način osigurava punoću definicije zdravlja kao stanja potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnosti bolesti i iznemoglosti.

Ovim priručnikom osigurava se visoka kvaliteta ostvarenja ciljeva zdravstvenog odgoja za koji ćemo se svi složiti da je izuzetno opravdan i neophodno potreban jer je utemeljen na znanstvenim i stručnim spoznajama o ljudskom zdravlju i spolnosti,

jer promiče vrijednosti koje su primjerene i prihvatljive za demokratsku zajednicu i njezinu javnu školu, potičući kod učenika kritički stav, osobnu autonomiju, odgovorno ponašanje, toleranciju i poštivanje prava drugih osoba.

Informacije i znanja koje će učenici dobiti u školi potaknut će ih da o njima kod kuće razgovaraju sa svojim roditeljima te na taj način predloženi zdravstveni odgoj jača i ulogu obiteljskog odgoja i obitelji u cjelini, a time i cijeloga društva.

doc. dr. sc. Željko Jovanović, dr. med.

ministar znanosti, obrazovanja i sporta

Poštovane kolegice i kolege,

u školskoj godini 2013/2014. ulazimo u drugu godinu provedbe zdravstvenog odgoja i posebno mi je zadovoljstvo što objavljujemo priručnik koji su pripremili vaše kolegice i kolege učitelji, nastavnici i stručni suradnici iz osnovnih i srednjih škola, stručnjaci iz akademske zajednice i zdravstvenog sustava s bogatim praktičnim iskustvom.

Od samog početka najavljivali smo da ćemo za ovu školsku godinu pripremiti priručnike, ali i prateći javnu raspravu o zdravstvenom odgoju i kroz razgovore s brojnim učiteljima, nastavnicima, stručnim suradnicima i ravnateljima dobili smo potvrdu i prepoznali potrebu za objavljivanjem priručnika koji će omogućiti vašu kvalitetniju pripremu za provedbu dodatnih sadržaja zdravstvenog odgoja na satima razrednika.

Iako su priručnici u prvom redu namijenjeni učiteljima, nastavnicima i stručnim suradnicima izravno uključenim u provedbu zdravstvenog odgoja na satu razrednika, on može jednako koristiti svim zainteresiranim koji se žele upoznati sa sadržajima i očekivanim ishodima pojedinih nastavnih jedinica zdravstvenog odgoja.

Pozivam vas da i tijekom školske godine 2013/2014. svojim prijedlozima omogućite daljnje poboljšanje dodatnih sadržaja zdravstvenog odgoja koristeći se vašim praktičnim iskustvima.

Hvala vam na odgovornom i stručnom radu koji ste pokazali u prvoj godini primjene zdravstvenog odgoja, unatoč pritiscima i drugim neugodnostima kojim ste možda bili izloženi od ponekih roditelja. Agencija će vam uvijek biti spremna stručno pomoći da biste zajednički prevladali situacije koje možda niste uvijek spremni sami riješiti.

Uvjeren sam da ćete svoje stručne kvalitete znati primijeniti i pokazati sve ono što vas kao pedagoške radnike čini vrijednim, jer je to posebno važno za našu djecu, a u konačnici i za društvo u cjelini.

Vinko Filipović, prof.

ravnatelj Agencije za odgoj i obrazovanje

Modul Živjeti zdravo

Modul Živjeti zdravo, sastavni je i neodvojivi dio Zdravstvenog odgoja budući da su sadržaji modula usmjereni na pravilnu prehranu, osobnu higijenu, tjelesne aktivnosti i mentalno zdravlje.

Radionice vezane za navedene sadržaje protežu se od razredne nastave (1. razred osnovne škole) pa sve do završetka srednje škole. Svaki primjer radionice napravljen je prema zadanim ishodima učenja uključujući holistički pristup obrade nastavnih sadržaja. Pri oblikovanju sadržaja radionica vodilo se računa o suvremenim znanstvenim spoznajama vezano za sadržaje modula Živjeti zdravo, o načinu njihove interpretacije učenicima i njihovoj primjenjivosti u svakodnevnom životu. Posebno je značajno istaći metodičko oblikovanje *aktualnih* sadržaja usmjereno na učenike i njihove poučavatelje (učitelje, nastavnike, razrednike, stručne suradnike). Autori radionica stručno su pristupili izradi radionica imajući u vidu stručnu razinu obrade, izbor nastavnih metoda, mogućnost izvedbe sadržaja s obzirom na predloženi oblik rada. Pri oblikovanju struktura radionica upotrijebljene su pedagoške radionice u kojima je rad organiziran u parovima i malim skupinama s ciljem aktivnog uključivanja svih učenika i dobivanje povratnih informacija od što većeg broja učenika vezano za cilj radionice na satu razrednika. Budući da je pristup obradi nastavnih sadržaja unutar jednog modula, ili između jednog u odnosu na drugi modul, interdisciplinaran, moguće je očekivati da se sadržaji i/ili nastavne metode jedne radionice mogu uklopiti ili iskoristiti pri ostvarivanju neke druge radionice.

Navedeno će prepoznati svi poučavatelji te je poželjno da predloženi obrasci radionica budu poticaj za ostvarenje novih primjera interaktivnih radionica. Učenici (viših razreda osnovne i srednje škole) imaju mogućnost uključivanja u pripremu radionica putem njima primjerenim i provjerenim sadržajima internetskih stranica te općenito putem upotrebe suvremenih informacijskih i komunikacijskih tehnologija. Ostvarivanjem sata razrednika na opisani način, učenici se upućuju na važnost preventivnog djelovanja pri očuvanju zdravlja i boljoj kvaliteti života u sklopu ostvarivanja postavljenih ciljeva nastavnih sadržaja modula Živjeti zdravo. (**mr. Olgica Martinis**)

Modul Prevencija nasilničkog ponašanja

Nikakvo nasilje nad djecom nije opravdano;
svako nasilje nad djecom može se spriječiti.

Paulo Sergio Pinheiro,
brazilski diplomat pri Vijeću za ljudska prava UN-a

Od kada postoji čovjek, postoji i nasilje. Ono što naše vrijeme čini drugačijim i što zastrašuje jest porast nasilja u kojem gotovo svatko može postati žrtva bezumnoga, besmislenoga nasilja koje je samo sebi postalo svrhom. Nasilje je napad na fizički i psihološki integritet i dostojanstvo čovjeka, sve ono što vrijeđa njegova temeljna prava. Nasilništvo je oblik agresivnog ponašanja, pripada među rizična ponašanja, a karakterizira ga namjera da se povrijedi druga osoba, ono je ponavljanje obrasca ponašanja u kojem je jedna strana žrtva, a druga nasilnik, u kojemu je očita neravnoteža snaga među njima. Suvremena istraživanja pokazuju sve veću prevalenciju nasilničkih ponašanja među djecom i mladima, u vezama i društvu općenito. Nasuprot tomu, perspektiva je svijeta u zajedništvu, toleranciji, multikulturi i dijalogu. O (su)životu u zajednici uči se u obitelji, školi, s pomoću medija. Države koje to uvažavaju imaju bolji prosperitet i razvoj. Zato je kontinuirano učenje i vježbanje životnih vještina s pomoću modula prevencije nasilničkih ponašanja izuzetno važno u našim školama.

Konvencija o pravima djece Ujedinjenih naroda (1989) navodi da je jedno od osnovnih prava svakoga djeteta pravo na sigurno i podržavajuće okruženje za odrastanje i pravo na zaštitu od svih oblika nasilja. Svaki oblik nasilja zabrinjava, a posebno nasilje nad djecom i među djecom. Jedna je od bitnih zadaća našega društva i suvremene pedagogije svakako i promicanje visokoga stupnja brige za djecu i otvorenosti za njihove potrebe. Škola je, uz obitelj, jedan od najvažnijih sustava koji oblikuju djetetovo odrastanje. Osim što u školi stječe znanja, dijete u školi razvija i brojne vještine – uči kako uvažavati razlike, kako donositi odluke, kako nekome biti prijatelj, kako se ponašati u grupi, kako rješavati nesporazume na primjeren i poželjan način, kako se odnositi prema sebi i drugima s poštovanjem... Na tom putu odrastanja nastavnici i stručni suradnici imaju neprocjenjivu ulogu – odgovornost za stvaranje sigurne i poticajne okoline koja će djetetu i mladoj osobi omogućiti da ostvari svoje potencijale.

Cilj radionica posvećenih prevenciji nasilničkih ponašanja jest pružiti pomoć učenicima u stjecanju znanja, vještina i navika potrebnih za mirno rješavanje napetosti i sukoba kao preduvjeta za izgradnju kvalitetnih odnosa te ukazati da u slučaju povrede ili nanošenja štete nekome od njih obavijeste i potraže pomoć odrasle osobe. Razvijanje osjećaja povezanosti i međusobnoga poštovanja, odolijevanje pritisku vršnjaka, nenasilno rješavanje sukoba, komunikacijske vještine, samokontrola,

empatija, odgovorno ponašanje i važnost donošenja ispravnih odluka zauzima važno mjesto u ovom modulu. Posebno je važna analiza konkretnih neprimjerenih ponašanja u školi i okolini (sport, veze, obitelj...).

Pedagoška radionica, kao specifičan oblik grupne interakcije, sa svojim glavnim obilježjem – kružnom komunikacijom, omogućava načine rada koji su usmjereni na osjetilne, emocionalne i moralne, a ne samo intelektualne funkcije djeteta i proces, ishod ili rezultat procesa. Prilagođene su razvojnoj dobi djece i promiču odgoj u duhu vrijednosti kao temelja za izgradnju cjelovite ličnosti. Korištene su suvremene metode koje predviđaju interaktivno, kooperativno, suradničko učenje, učenje u paru i grupi, vrlo dinamično i zorno povezuju teoriju i konkretne životne situacije. Implementiranje ovih tema u zdravstveni odgoj u naše škole prilika je da učinimo sve da nasilje zaustavimo i da pomognemo zlostavljanu djetetu. Ne smijemo zaboraviti dramatične posljedice koje zlostavljanje ostavlja na emocionalno-socijalni razvoj te koliki je utjecaj na njihovu budućnost, odnose s drugim osobama, obrazovna postignuća, ali i utjecaj na prihvaćanje rizičnih obrazaca ponašanja u adolescenciji i odraslom dobu.

Nužno je da svaki učitelj, nastavnik i stručni suradnik bude svjestan važnosti svoje uloge da bi zadržao pedagoški etos, motivaciju, upornost i dosljednost te ustrajao u ostvarenju svojih ciljeva. Imajući sve ovo na umu, potičem na razmišljanje o tome koliko nasilja ima u životu svakoga od nas, koja je uloga nas odraslih, koliko je važno slušati djecu i pratiti njihove potrebe! Ne zaboravimo da djeca mogu naučiti nenasilna ponašanja ako ih mi odrasli podučimo tome, ako smo im uzori i podrška. Osim toga, možemo dati poticaj i podršku u traženju mogućih rješenja, inicirati razmjenu iskustava između učenika, roditelja, nastavnika, okoline... Sve je to je važan korak prema stvaranju boljega društva. (**Ornela Malogorski, prof.**)

Modul Prevencija ovisnosti

Činjenica da prevencija ovisnosti ima dugogodišnju tradiciju u hrvatskome obrazovnom sustavu potvrđuje da su učitelji, nastavnici, stručni suradnici, ravnatelji i zainteresirani dio hrvatske stručne javnosti pravovremeno prepoznali ulogu i važnost škole u prevenciji rizičnih ponašanja djece i mladih.

Modul prevencije ovisnosti pripremljen je u cilju unapređivanja univerzalnog modela prevencije ovisnosti u školskom okruženju, kojim se kod djece i mladih želi pridonijeti usvajanju poželjnih društvenih stavova i ponašanja u odnosu na određene oblike rizičnih ponašanja.

Uz tradicionalno prisutne teme vezane za prevenciju pušenja, korištenja alkoholnih pića i zlouporabe droga modul Prevencija ovisnosti posebnu pozornost posvećuje i naglašava potrebu za intenziviranjem preventivnih aktivnosti na „novijim" oblicima rizičnih ponašanja prisutnih kod mladih, kao što su kockanje i klađenje adolescenata i problem stradavanja mladih u prometu – prometne nesreće povezane s konzumiranjem alkohola (problem prisutan s tragičnim posljedicama u hrvatskom društvu i prepoznat na međunarodnoj razini kao jedan od prioriteta zdravstvenog odgoja).

Uz navedene teme u modulu prevencije ovisnosti pronaći ćete i sljedeće teme: rizična ponašanja i posljedice po obrazovanje, životne vještine – emocionalnost (brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost), utjecaj medija i vršnjaka, odolijevanje pritisku vršnjaka – zauzimanje za sebe, odolijevanje pritisku vršnjaka i vršnjačko pripadanje, rizične situacije – izazovi i izbori, prevencija rizičnih situacija – maturalno putovanje, životne vještine – promocija odgovornog ponašanja, asertivnost, rizična ponašanja i posljedice po obrazovanje te profesionalni razvoj i karijeru, kockanje i klađenje adolescenata mladih – rizici i šanse, utjecaj medija i vršnjaka na korištenje sredstava ovisnosti, alkohol i promet, utjecaj sredstava ovisnosti na društveni i profesionalni život te karijeru.

Neke teme za koje ste očekivali da ćete ih pronaći u ovome modulu i koje su sastavni dio suvremenih programa zdravstvenog odgoja iz područja ovisnosti, poput suočavanja s vršnjačkim pritiscima i vještinama donošenja odgovornih odluka, obrađene su i opisane u modulu spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje. Vaša dosadašnja iskustva u provedbi zdravstvenog odgoja i školskih preventivnih programa omogućit će da bez većih pedagoških napora navedene teme iz modula spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje prilagodite za obradu u modulu prevencija ovisnosti.

Može se očekivati da će odgojno-obrazovne ustanove osim aktivnosti vezanih za provedbu mjera univerzalne prevencije u okviru svojih preventivnih aktivnosti pratiti stanje i kretanje rizičnih ponašanja djece i mladih te provoditi mjere selektivne

i indicirane prevencije. Navedene mjere kreiraju se na temelju praćenju lokalnog okruženja u kojem škola djeluje i aktivnom praćenju nacionalnih strategija, akcijskih planova i recentnih nacionalnih i međunarodnih istraživanja koja omogućavaju uvid u trendove zdravlja djece i mladih i daju smjernice kako i u kojem pravcu obrazovna politika treba reagirati u kreiranju aktivnosti zdravstvenog odgoja i promicanja zdravlja usmjerenog prema potrebama djece i mladih proizišlih iz rezultata istraživanja (npr. međunarodno istraživanje „Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi – The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2009/2010", koje se ističe kao polazište za programe zdravstvenog odgoja u razvijenim obrazovnim sustavima).

Kao i svaki program tako su i moduli zdravstvenog odgoja, kao razvojnog i otvorenog dokumenta, otvoreni za promjene i poboljšanja ovisno o reakcijama odgojno-obrazovnog sustava na potrebe i izazove djece i mladih na području zdravstvenog odgoja. U kojem će se smjeru razvijati modul prevencija ovisnosti i aktivnosti odgojno-obrazovnih ustanova u prevenciji rizičnih ponašanja, uključujući i prevenciju ovisnosti, ovisi o aktivnom i kontinuiranom praćenju kretanja „ponude rizičnih ponašanja" s kojima će se susretati buduće generacije djece i mladih i odgovorima obrazovne politike na trendove vezane za fenomenologiju rizičnih ponašanja.

Svjesni smo da uspješnost provedbe zdravstvenog odgoja i planiranih modula, uključujući i modul Prevencija ovisnosti, ovisi o pripremljenosti učitelja, nastavnika i stručnih suradnika za njegovu provedbu. Tijekom školske godine 2013/2014. Agencija za odgoj i obrazovanje i Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta nastavit će s programima stručnog usavršavanja za provedbu programa zdravstvenog odgoja.

Na mrežnim stranicama Agencije za odgoj i obrazovanje (www.azoo.hr) i Ureda za suzbijanje zlouporabe droga Vlade Republike Hrvatske (www.uredzadroge.hr) moći ćete pronaći i stručnu literaturu za pripremu modula prevencija ovisnosti i ostale sadržaje, koji će Vam pomoći u pripremi i provedbi aktivnosti vezanih za prevenciju ovisnosti.

Sadržaje modula Prevencija ovisnosti za provedbu na satu razrednika pripremile su kolegice i kolege iz osnovnih i srednjih škola i akademske zajednice i očekujemo da će vam koristiti u radu, da ćete dostupne materijale predstavljene u okviru modula Prevencija ovisnosti prilagoditi i nadopuniti u skladu sa svojim dosadašnjim iskustvima, znanjima, vještinama i kreativnim potencijalima. Pozivamo vas da tijekom školske godine 2013/2014. svojim prijedlozima pridonesete tome da radionice, koje ćemo u budućnosti objavljivati, budu još kvalitetnije i obogaćene vašim praktičnim iskustvima. (**Darko Tot, dipl. soc. pedagog**)

Modul Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

Kao i program *Zdravstvenog odgoja* u cjelini, i ovaj četvrti modul, nazvan *Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje,* nastoji učenicima ne samo dati informacije već ih potaknuti na oblikovanje stavova i usvajanje vještina na kojima počiva uspješan, zdrav i odgovoran život u zajednici. Temeljen na preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (usp. SZO, *Standardi spolnog odgoja u Europi: okvir za kreatore političkih odluka, obrazovne i zdravstvene institucije i stručnjake.* Köln, 2010), četvrti modul primjer je tzv. holističkih programa spolnog odgoja (str. 17), koje odlikuje multidisciplinarnost i pozitivni pristup ljudskoj spolnosti. Drugim riječima, modul polazi od holističke koncepcije spolnosti koju promatra kao složenu psihosociokulturološki oblikovanu cjelinu (emocionalnih, mentalnih, fizičkih i duhovnih aspekata), koja ima pozitivnu ulogu u životu svake osobe. Pozitivan pristup u edukaciji o ljudskoj spolnosti iskazuje se u naglasku na pozitivnim vrijednostima i stavovima o ljudskoj spolnosti, među kojima je i odgovorni pristup spolnosti da bi se izbjegli problemi i minimizirali zdravstveni i drugi rizici povezani sa spolnošću.

Postoji li uopće potreba za spolnim odgojem u hrvatskim školama? Prema dosadašnjim istraživanjima, od kojih je većina inicirana od strane školske medicine, velika većina mladih i njihovih roditelja smatra da škola treba ponuditi sadržaje vezane uz ljudsku spolnost. Spolni razvoj kao i ponašanje vezano uz spolnost jedno je od najvažnijih i najosjetljivijih područja ljudskog razvoja. Iako je dostupnost sadržaja vezanih uz spolnost danas velika, prave su informacije često nedostatne, a mjesta gdje se mogu potražiti relevantni odgovori nedovoljna i nerijetko nedostupna. Premda bi edukacija o spolnosti, u neformalnom smislu, trebala biti dio odgoja u obitelji, to još uvijek nije pravilo u nas. Prema rezultatima najnovijeg nacionalnog istraživanja provedenog 2010. godine, koje je obuhvatilo tisuću mladih ljudi širom Hrvatske u dobi između 18 i 25 godina, roditelji nisu imali nikakav utjecaj na znanje o spolnosti svakoga petog sudionika istraživanja (21%). U idućih 42,8% slučajeva roditelji su imali tek „mali" utjecaj na informacije koje su njihova djeca dobila o spolnosti. Stoga ne čudi da je čak 83,8% mladih navelo da bi spolni odgoj „trebalo uvesti u hrvatske škole".

Uz te subjektivne razloge postoje i objektivni razlozi zbog kojih je spolni odgoj potreban u školama. Rizično spolno ponašanje u adolescenciji može imati neposredne, ali i dugoročne negativne posljedice. Osim izravnih medicinskih rizika, kao što su spolno prenosive infekcije, neželjene trudnoće ili kasnije poteškoće zanošenja, istraživanja pokazuju da su rani spolni odnosi povezani s nekim drugim neželjenim ponašanjima mladih (uporaba psihoaktivnih sredstava, opijanje itd.). Prema biološkom testiranju provedenom u sklopu ranije spomenutog nacionalnog istraživanja 5,3% djevojaka i 7,3% mladića bilo je zaraženo klamidijom. Velika većina njih nije bila svjesna zaraze koja može imati dugoročne negativne posljedice po njihovo reproduktivno

zdravlje, ali i njihovih partnera/partnerica. Trend ranijeg ulaska u spolne odnose mnogo je manje izražen no što se obično misli, poglavito kada hrvatske adolescente usporedimo s njihovim europskim vršnjacima. S obzirom na spolnu aktivnost mlađih adolescenata Hrvatska zauzima 34. mjesto među 37 europskih zemalja obuhvaćenih međunarodnim istraživanjem *Zdravstveno ponašanje djece školske dobi* (2010), provedenim u suradnji sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom. Ipak, imajući u vidu da sve kasnije stupanje u brak u Hrvatskoj produžava razdoblje u kojem su izloženiji rizicima, mladima je potrebno pomoći da bi očuvali svoje spolno i reproduktivno zdravlje.

Poseban je problem pitanje seksualnog zlostavljanja, onoga kojem su izložena djeca, ali i mladi ljudi općenito. Kao što pišu autori koji su za Svjetsku zdravstvenu organizaciju izradili *Standarde spolnog odgoja u Europi*: „Potrebu za spolnim odgojem potaknuli su razni događaji u posljednjih deset godina. Oni uključuju globalizaciju i migracije novih skupina stanovništva s različitim kulturnim i religijskim temeljima, brzo širenje novih medija, a posebno interneta i tehnologije mobilne telefonije, pojavu i širenje HIV-a/AIDS-a, sve veću zabrinutost za spolno zlostavljanje djece i adolescenata te, ne manje važno, promjene u stavovima prema spolnosti i promjene u spolnom ponašanju mladih. Te novine zahtijevaju učinkovite strategije da bi se mladima omogućilo da se sa svojom spolnošću nose na siguran i zadovoljavajući način“ (str.12).

Modul *Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje* obuhvaća veći broj tema, kao što su: pozitivan i odgovoran odnos prema vlastitom tijelu, kritički odnos prema medijskoj prezentaciji spolnosti, suočavanje s vršnjačkim pritiscima, vještine donošenja odgovornih odluka, brak i odgovorno roditeljstvo, prepoznavanje seksualnog uznemiravanja i prevencija spolnog nasilja, uočavanje spolnih/rodnih stereotipa, važnost spolne/rodne ravnopravnosti, komunikacija o spolnosti, uvažavanje osoba drukčije seksualne orijentacije, rizici rane spolne aktivnosti i potreba njezina odgađanja, samopoštovanje i asertivnost, seksualno i reproduktivno zdravlje, stereotipi o spolnosti i tako dalje. Širina i obuhvat sadržaja počiva na činjenici da pozitivni, holistički pristup ljudskoj spolnosti nije moguće uspješno podučavati na „tehnički“ način, odnosno uzimajući u obzir isključivo spolno ponašanje. Također, prevencija zdravstvenih i drugih rizika vezanih uz spolnu aktivnost ne počiva samo na znanstveno relevantnim informacijama o ljudskoj spolnosti i poznavanju načina zaštite od spolno prenosivih infekcija već nužno uključuje i spolnu/rodnu ravnopravnost, medijsku pismenost, samopoštovanje i otpornost na pritiske iz okoline te komunikacijske vještine.

Kada je riječ o znanstvenim temeljima programa, u izradi modula korištene su znanstvene spoznaje iz različitih disciplina, od razvojne psihologije, pedagogije, antropologije i sociologije do biologije, školske medicine, epidemiologije i prevencijske znanosti. Program sadrži znanstveno provjerene informacije o spolnosti, a naglasak na razvijanju vještina potrebnih za odgovorno ponašanje rezultat je teorijskih i iskustvenih modela prevencije rizika zaraze HIV-om i drugim spolno prenosivim

bolestima. Upravo znanstveni pristup razvoju vještina nalaže da se neki sadržaji uvedu u nastavu prije no što postanu stvarnost, odnosno osobno iskustvo većeg broja mladih ljudi. Kada je pak riječ o pedagoškim i metodičkim načelima na kojima se četvrti modul zasniva, nužno je spomenuti: (1) dobnu prilagođenost sadržaja i metoda poučavanja, (2) naglasak na interaktivnim metodama poučavanja i poticanju učenika na diskusiju i kritičko razmišljanje te (3) vrijednosnu otvorenost (program pruža informacije i omogućuje diskusiju o različitim vrijednosnim perspektivama). Potonje obilježje potiče aktivnu ulogu roditelja koji će sa svojom djecom razgovarati o obrađenim sadržajima, unoseći svoju perspektivu i životno iskustvo.

Kakve rezultate možemo očekivati? Ponekad se može čuti mišljenje da razgovor o spolnosti, a time i spolni odgoj u školama, može imati negativne posljedice, poput povećanog interesa za spolnost ili čak ranijeg ulaska u spolne aktivnosti. Rezultati međunarodnih znanstvenih studija, od kojih je neke inicirala i Svjetska zdravstvena organizacija, jednoglasno pokazuju da spolni odgoj ne potiče spolnu aktivnost niti na bilo koji drugi način povećava rizike koje obično vezujemo uz ljudsku spolnost. Dapače, uspješni programi rezultiraju boljom informiranošću i promjenom ponašanja u smjeru smanjivanja rizika. Donošenje zdravih i odgovornih odluka središnji je cilj suvremenih programa spolnog odgoja (usp. UNESCO, *Međunarodne tehničke smjernice za spolni odgoj*. Pariz, 2009, str. 3).

Evaluacija koja se provodi paralelno s provođenjem Zdravstvenog odgoja ukazat će na stvari koje treba mijenjati ili doraditi.* U tome će iznimno važnu ulogu imati iskustva učitelja, nastavnika i stručnih suradnika koji provode program. Kao i u slučaju nekih drugih predmeta, pojedini dijelovi programa Zdravstvenog odgoja s vremenom će gubiti na aktualnosti, odnosno postat će manje zanimljivi i korisni učenicima. Budućnost nosi društvene, tehnološke i kulturološke izazove koji će zahtijevati prilagodbu sadržaja, promjene i nadopune. S promjenama svakodnevice mijenjat će se i određeni sadržaji vezani uz spolni odgoj.

Dugoročno promatrano, najambiciozniji cilj ovoga modula odnosi se na nešto za što će, vjerojatno, trebati pričekati barem desetak godina. Riječ je o odgoju budućih odgajatelja. Program modula Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje nastoji pomoći budućim roditeljima, današnjim učenicima, da budu uspješniji u edukaciji svoje djece nego što su to, kada je riječ o spolnosti, bili njihovi roditelji. U ostvarivanju toga cilja – koji je ograničen satnicom te ostalim problemima – kreativnost i entuzijazam učitelja, nastavnika i stručnih suradnika bit će od neprocjenjive važnosti. (**prof. dr. sc. Aleksandar Štulhofer)**

* Uz vanjsku evaluaciju predviđena je i unutarnja. Za sve radionice u sklopu ovoga modula pripremljen je evaluacijski listić za učenike.

Evaluacijski listić za radionice

četvrtog modula – Spolno/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

1. Što sam novo danas naučio/naučila?
2. Od sada ću moći (bit će mi lakše, jednostavnije...).
3. Osjećala/osjećao sam se...
4. Pitanje na koje bih volio/voljela dobiti odgovor:

5.

razred osnovne škole

- **Živjeti zdravo**
- **Prevencija nasilničkog ponašanja**
- **Prevencija ovisnosti**
- **Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje**

ŽIVJETI ZDRAVO

- **Samostalna priprema jednostavnijih međuobroka/obroka za mlade**

Samostalna priprema jednostavnijih međuobroka/obroka za mlade

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Samostalna priprema jednostavnijih međuobroka/obroka za mlade

Cilj: Odabrati preporučene namirnice pri izradi jednostavnijeg međuobroka/obroka za mlade

Ishodi učenja:

- Učenik će moći razlikovati preporučene namirnice prema sastavu i značenju njihova konzumiranja u prehrani
- Samostalno pripremiti jednostavan međuobrok
- Raspravljati o prednostima preporučenog međuobroka od dosadašnjeg (npr. nezdrave grickalice koje je dosada konzumirao/la zamijeniti voćem)

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal/sredstva

- prehrambene namirnice koje će se koristiti na satu
- plakatni papir ili hamer-papir (2 kom)
- papir
- olovka
- flomasteri
- ploča
- kreda

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Oblici i metode rada: frontalni, grupni i individualni rad, praktičan rad, razgovor, rasprava

Upute razredniku/stručnom suradniku

Podijeliti učenike u skupine, pripremiti pribor i materijal za pripremu jednostavnog međuobroka.

UVODNA AKTIVNOST (5 min)

U uvodnom dijelu sata razgovarati o značenju redovitosti pravilne prehrane i broju dnevnih obroka i međuobroka.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI (30 min)

1. AKTIVNOST:

Na zajednički plakat razrednog odjela ispisuju se nazivi i broj dnevnih obroka i međuobroka (3 obroka i 2 međuobroka) (1. radni list).

Učenici iznose vlastita iskustva, razrednik bilježi na plakatu brojkom koliko učenika svakodnevno ima sva tri obroka i dva međuobroka (prijepodnevna i popodnevna užina) (2. radni list).

2. AKTIVNOST:

Iznošenje zaključka na temelju dobivenih rezultata o broju obroka i međuobroka.

Primjerice, ako je broj učenika koji ima prvi jutarnji obrok (zajutrak) mali, komentirati s učenicima razloge i kako promijeniti tu naviku, navesti učenike na promjenu navike i dati primjer pravilnog izbora namirnica za prvi jutarnji obrok:

1. Kruh, pecivo iz cjelovitih žitarica i čaša toplog napitka – mlijeka (djelomično obrano mlijeko) ili biljnog čaja, po mogućnosti nezaslađenog ili zaslađenog s malo meda.
2. Žitne pahuljice, musli s mlijekom ili jogurtom
3. Ječmena i zobena kaša (zobene pahuljice) s mlijekom ili jogurtom

3. AKTIVNOST:

Učenici se upućuju na samostalnu pripremu pravilnog međuobroka koji mogu donijeti u školu na sat razrednika, npr. donijeti u školu sezonsko voće (jabuku, mandarinu, šljivu) i pripremiti zajednički međuobrok na satu razrednika.

Razrednik zadužuje učenika koji bilježi na ploču doneseno voće.

Razrednik daje uputu o razlozima preporuke svježeg/sezonskog voća za međuobrok (npr. vitamini, minerali i druge hranjivih tvari te vlakna u voću u odnosu na *nezdrave grickalice*).

4. AKTIVNOST

Slijedi zajedničko određivanje količine voća koja se preporučuje za jedan međuobrok.

Učenike uputiti na koji način odrediti količinu voća preporučenu za jedan međuobrok: mjera je broj komada voća koja stane u dječju šaku (npr. u jednu dječju šaku stanu dvije mandarine, a u drugu možda jedna, uz pretpostavke da su mandarine slične veličine).

5. AKTIVNOST

Ukoliko učenici donesu različito voće (što ovisi i o sezoni), može se nacrtati voćna salata s nazivima i crtežima voća te se može imenovati zajednički međuobrok: npr. voćna salata razrednog odjela, a učenici mogu konzumirati doneseno voće uz primjenu pravila pri blagovanju (higijena jela).

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI (10 min)

UMJESTO ZAKLJUČKA (5 min)

Iznošenje zaključaka: usmeno ponavljanje značenja ključnih pojmova prema prvom plakatu (broj obroka i međuobroka) za 1. aktivnost učenika.

Nadalje će razrednik poticati učenike na razloge konzumiranja svježeg voća i neposredne pripreme voća za jelo s obzirom na količinu vitamina u svježem, sezonskom voću.

Potrebno je istaći važnost upoznavanja učenika s izborom odgovarajuće količine voća i prednosti samostalne pripreme međuobroka (voća).

Razrednik će s učenicima komentirati eventualne promjene izbora namirnica za međuobrok kod učenika koji dosada nisu imali odgovarajući međuobrok. Isto se može primijeniti i na učenike koji dosada nisu imali prvi jutarnji obrok – zajutrak – ili nije bio odgovarajući, a nakon rada u skupinama odlučili su promijeniti dosadašnje navike.

Prema navedenu primjeru (5. aktivnost) učenici mogu pripremiti u suradnji s razrednikom sezonski voćni međuobrok i zabilježiti učenička iskustva – učenici

će navesti pojedine dijelove izrade međuobroka: izbor i količinu voća, način pripreme, prehrambenu vrijednost upotrijebljenog voća.

EVALUACIJA (5 min)

Pisani tekst učenika s bilješkama o napisanim jelovnicima, iskustvima o namirnicama koje se najčešće konzumiraju za vrijeme prvoga jutarnjeg obroka i/ili međuobroka.

Rezultati rada – plakati, fotografije, crtež izrade zajedničkog međuobroka – mogu se izložiti na panou razrednog odjela ili rezultate rada razrednog odjela predstaviti roditeljima kao zajednički uradak njihove djece na roditeljskom sastanku.

Napomena učiteljima pri ostvarivanju završne aktivnosti

Ishod učenja odnosi se na isticanje važnosti konzumiranja prvog jutarnjeg obroka i izbora namirnica te na mogućnost samostalne pripreme pravilnog međuobroka (npr. voće).

Prilozi

1. radni list: prvi plakat za 1. aktivnost

Broj obroka i međuobroka dnevno	Naziv obroka	Naziv međuobroka

2. radni list: drugi plakat za 1. aktivnost

Ukupan broj učenika	Broj učenika: prvi jutarnji obrok	Broj učenika: Prvi međuobrok Prijepodnevna užina	Broj učenika: Ručak	Broj učenika: Drugi međuobrok Popodnevna užina	Broj učenika: Večera

5. aktivnost: Crtež voćne salate razrednog odjela (navesti kojeg) s nazivima voća

Literatura

1. Preporučena literatura prema: Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja. Modul: Živjeti zdravo.
2. Weltmann Begun R. (ur.), (2007): Socijalne vještine za tinejdžere, Naklada Kosinj, Zagreb
3. European network of Health Promoting Schools (ENHPS) (2006). Network of Health Promoting Schools (http://www.euro.who.int/ENHPS, 12. 10. 2006).
4. Ministarstvo zdravlja, stručna radna skupina za izradu prehrambenih smjernica te standarda i normativa za prehranu školske djece. Prehrambene smjernice za 5–8. razrede osnovnih škola, Zagreb, 2012.
5. Normativi za prehranu učenika u osnovnoj školi, Narodne novine br. 146/12

PREVENCIJA NASILNIČKOG PONAŠANJA

- **Temeljni pojmovi komunikacije**
- **Emocionalnost**
- **Nenasilno ponašanje/problematične situacije**

Temeljni pojmovi komunikacije

Tema: Temeljni pojmovi komunikacije

Cilj: Definirati temeljne pojmove komunikacije

Ishodi učenja:

- Objasniti osnovne načine komunikacije
- Primijeniti socijalnu vještinu kritičkog promišljanja
- Primijeniti socijalnu vještinu donošenja odluka.

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal/sredstva

- radni list (RL 1) Vježba zapažanja (prema broju učenika u razredu)
- papir A3 za izradu plakata o sposobnosti komuniciranja
- pribor za pisanje

Uputa učitelju

Ispravan način komunikacije, djeca uče od odraslih, a time i od svojih poučavatelja učitelja, nastavnika, stručnih suradnika, razrednika), stoga je bitno osvijestiti način komunikacije poučavatelja s ciljem uspostavljanja kvalitetnije komunikacije i u razrednom odjelu.

Ako im se pruže mogućnosti za kvalitetnu komunikaciju, s vremenom će trebati sve manje ispravljanja.

Malo po malo i u vašem će razredu pomak prema kulturi komunikacije postati očitiji.

Za radionički način rada optimalan je razmještaj klupa u krug. Na taj način dobivamo prostor za igre, a klupe lako „zarotiramo“ i spojimo za potrebe skupnog rada.

Prilikom pregleda priprave razrednik neka vodi brigu o osobitostima i sastavu svojeg razreda i u skladu s time neka provede planirane aktivnosti.

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Oblici i metode rada: frontalni rad, rad u skupini, rad u paru, individualni rad, razgovor, rješavanje problema, strukturirano učenje

UVODNE AKTIVNOSTI (20 min)

LEDOLOMAC „Rođendan" – 5 min

Svi stanu u krug, koji se mora posložiti tako da rođendani budu složeni po kalendaru, od siječnja do prosinca. Govor nije dopušten, ali je dopušten svaki oblik neverbalnog komuniciranja. Na tlu se početno mjesto može označiti kredom ili listom papira. Na kraju se provjerava točnost rođendanskog kruga tako da svatko kaže kada je rođen.

UVOD – 15 min

A) Razrednik podijeli učenike u parove (iz linije rođendana, po redu) i uputi ih da sjednu negdje u prostoru učionice jedan nasuprot drugom.

B) Provodi se aktivnost „Gledanje i slušanje"

(ova vježba radi se da bismo vidjeli koliko osobu s kojom smo u kontaktu zapažamo i koliko čujemo što nam govori, ali to djeci ne kažemo).

- Svaka osoba u paru govori jednu minutu, BEZ PREKIDA, o zadanoj temi.

  Temu može izabrati razrednik i reći im (ovisi o aktivnostima razreda, godišnjem dobu, interesima djece u razredu) ili ju predloži dijete.
- Razrednik mjeri vrijeme. Recite kad prođe minuta da se zamijene uloge govornika.
- Na kraju druge minute zamolite ih da okrenu leđa jedni drugima i dajte im „List zapažanja". Neka ga popune, ali ne dopustite da se okreću ili govore.
- Neka se okrenu licem u lice i vide kako su odgovorili na pitanja (nije dopušteno daljnje pisanje odgovora).
- Cijeloj skupini postavite pitanje:

  Što su najlakše zapazili?

  Kako su zadovoljni opažanjem?

  Je li ih omelo to što su govorili da bi opažanje bilo bolje?

  Je li ih gledanje u sugovornika omelo da prate govor?

Zaključimo: Osobu s kojom razgovaramo treba gledati i slušati, biti usredotočen.

To je ispravna verbalna komunikacija (riječima).

U igri rođendana vježbali smo neverbalnu komunikaciju (bez riječi, govor tijela).

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI (15 min)

VJEŽBA – KOMUNIKACIJA SA SAMIM SOBOM (samopouzdanje)

A) Razrednik pozove sve učenike da se opet spoje u kružnu formu. Svaki učenik dobiva zadatak da promisli o svojim najboljim osobinama. I razrednik je dio kruga.

B) Svaki učenik iskorači u krug, ili ostane na mjestu, kako odlučite (možete započeti od sebe ili djeteta nasuprot sebi u krugu), i kaže: „Nije da se hvalim, ali ja sam najbolji… (i navede barem jednu od osobina o kojima je razmišljao, ili sve njih). Ostali prate ponašanje i izražavanje.

Kad svi izvrše zadatak, postavimo pitanje:

Tko je od nas nastupio s najviše samopouzdanja?

Po čemu smo to prepoznali?

Hoće li takva osoba biti uspješna u komunikaciji s prijateljima, vršnjacima, učiteljima?

ZAKLJUČIMO: U komunikaciji je važno imati samopouzdanje.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI (10 min)

ZAKLJUČNI DIO – 8 min

Razrednik pripremljenu listu s osam pitanja (na papiru A3) postavi na ploču.

Učenici sjednu na ista mjesta, u parovima. Čitaju pitanja ili ih čita razrednik.

Učenici ocjenjuju svoju sposobnost komunikacije na temelju tih pitanja. Neka ustanove koje su im najbolje, a koje najlošije točke.

Ukoliko ste uspjeli poštivati vrijeme i stignete, povežite ih opet u parove, neka popričaju o tome što mogu učiniti da poboljšaju svoju komunikaciju.

EVALUACIJA – 2 min

Svatko kome je današnja tema bila zanimljiva, neka digne uvis obje ruke. Ostali neka čučnu.

Prilozi

Prilog 1

Radni list: Vježba zapažanja

Vježba zapažanja

Što zapažam kada slušam svog partnera, partnericu?

Odgovori sam/sama na sljedeća pitanja, ne okreći se i ne gledaj!

Koju boju kose ima?

_____

Koje je dužine njegova/njezina kosa?

_____

Što je radio/radila s rukama?

_____

Koje su boje oči?

_____

Koju vrstu obuće nosi?

_____

Kako je sjedio/la? Je li mijenjao položaj?

_____

Ima li neki nakit ili ukras?

_____

Opiši ton glasa.

_____

Prilog 2

Pitanja za plakat: Provjeri svoju sposobnost komuniciranja

PROVJERI SVOJU SPOSOBNOST KOMUNICIRANJA

Budi svoj.

Pokazuješ li zanimanje?

Jesi li izvještačen?

Kakav je govor tvojeg tijela?

Imaš li smisla za humor?

Uspostavljaš li kontakt očima?

Kakav je tvoj glas i intonacija?

Kakva pitanja postavljaš?

Literatura

1. Anić, K., Jakovac, D., Pavletić, Z., Silvestrić, Lj. (2001). Humane vrednote (Odgoj za humanost) – priručnik za učitelje, Hrvatski Crveni križ, Zagreb
2. Bićanić, J. (2001). Vježbanje životnih vještina – priručnik za razrednike, NIP „Alinea“, Zagreb
3. Buljubašić-Kuzmanović, V., Vilić-Kolobarić, K. (2003). Dobar pristup sebi i drugima – priručnik za razrednike, „Tempo“ d. o. o. Đakovo, Đakovo
4. Field, L. (2001). Kako razviti samopouzdanje, Mozaik knjiga, Zagreb
5. Janković, J. (1997). Savjetovanje – nedirektivni pristup, NIP „Alinea“, Zagreb
6. Miljković, D., Rijavec, M. (1997). Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja, IEP d.o.o., Zagreb
7. Perry Good, E. (1993). Kako pomoći klincima da si sami pomognu, NIP „Alinea“, Zagreb

Emocionalnost

Tema: Emocionalnost

Cilj: Prepoznati oblike ponašanja kojima se iskazuje emocionalnost, učvršćivati oblike ponašanja kojima se iskazuje brižnost

Ishodi učenja:

- Osvijestiti pozitivne i negativne oblike ponašanja
- Primijeniti socijalnu vještinu kritičkog promišljanja

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Uputa učitelju

Pri oblikovanju rada pažljivo odaberite učenike za rad u paru i oblikujte skupine. Pokušajte izbjeći prisutnost najaktivnije djece u istoj skupini. Nadalje, pokušajte povezati djecu s izraženim vještinama suradnje s onima čije su vještine u nastajanju.

Dajte pozitivne povratne informacije. Kada uočite primjere brižnosti, suosjećanja i podrške, pozitivno ih prokomentirajte.

Ispravljajte loše ponašanje. Budite izravni kada je to potrebno, ali uvijek ponudite mogućnost popravka.

Potreban materijal/sredstva

- veliki list papira (smeđi pak-papir), dovoljno velik za obrise djeteta
- flomasteri (za svako dijete u razredu) i deblji za iscrtavanje obrisa
- listovi za učeničke pisane ili crtane ideje (polovica formata A4), prema broju učenika
- pribor za pisanje
- tri kartona iste boje i tri kartona u raznim bojama za izradu znakova (ili papir A4 u boji)

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Oblici i metode rada: frontalni rad, rad u skupinama, individualni rad, razgovor, izrada postera, strukturirano učenje.

UVODNE AKTIVNOSTI (10 min)

LEDOLOMAC „Zagrli prijatelja" – (5 min)

Djeca hodaju po prostoriji sve dok razrednik/ica ne kaže „Zagrli prijatelja s istom bojom kose". Zatim se djeca s istom bojom kose skupe u mali krug i čvrsto se zagrle.

Nakon nekoliko sekundi djeca se opet šeću prostorijom i igra se nastavlja dalje uz stvaranje skupina po nekim drugim osobinama (koje uočimo u skupini ili znamo o djeci).

UVOD – (5 min)

Igrajte jeku osjećaja

Okupite učenike u krug i objasnite igru: Započet ćemo tako da ja dovršim rečenicu: „Osjećam da je netko brižan prema meni kada..." (i dovršite ju!) Zatim mekanu loptu ili predmet bacite prema jednom djetetu u krugu. To će dijete ponoviti isti početak rečenice i rečenicu završiti na svoj način. Zamolite učenika da loptu dobaci drugom učeniku. Nastavite tako dok svi učenici ne sudjeluju. (Naravno, uvijek se može prihvatiti da dijete ne može domisliti završetak te da kaže: dalje).

Na kraju vježbe uputimo učenike/ice da sjednu na svoja mjesta.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI (20 min)

VJEŽBA – BRIŽNO BIĆE

A) Razrednik postavi pitanje: „Zbog kakvih je ponašanja ili postupaka osoba u ovom razredu netko koga poznajete osjećao ljutnju, tugu ili bol?"

   Učenici neka razmisle, a zatim neka zapišu ili nacrtaju nešto vezano za tu zgodu. Zatim pozovite nekoliko njih (dobrovoljaca) da s drugima podijele svoje ideje, zapise ili crteže (bez spominjanja imena).

   Upitajte: „Kakva su ponašanja ili postupci u ovom razredu doveli do toga da se vi ili netko koga poznajete osjeća dobro?"

   Opet neka zapišu ili nacrtaju nešto vezano za to pitanje (na drugu stranu istog listića). Opet zamolite da njih nekoliko podijeli svoje misli s drugima (ova put mogu koristiti imena).

B) Okupite učenike u skupinu. Jedan dobrovoljac neka legne na veliki list papira (npr. smeđi pak-papir). Nekoliko članova neka iscrta obrise njegova ili njezina tijela.

> Taj će obris postati BRIŽNO BIĆE. Skupite djecu oko brižnog bića i zamolite ih da razmisle koja bi ponašanja i postupci jednih prema drugima, kao i stavovi, vaš razred učinili NAJBOLJIM MOGUĆIM MJESTOM (pohvalno ponašanje – palac gore).

Nakon što su djeca razmislila (minutu ili dvije), neka svatko tko želi dati svoj doprinos uzme flomaster i te pozitivne osjećaje upiše UNUTAR brižnog bića.

(To može biti: dijeljenje s drugima, slušanje, čekanje da dođe moj red, davanje ohrabrenja). Nakon što su to uradili učenici, možete slobodno dati i vlastite prijedloge.

Zamolite skupinu da razmisli o ponašanjima, razmišljanjima ili stavovima koje NE želi vidjeti u svojem razredu (neprihvatljivo ponašanje – palac dolje) zbog njihovih negativnih posljedica (obeshrabrivanje, nazivanje pogrdnim imenima, isključivanje iz skupine). Neka svaki učenik koji to želi napiše te riječi IZVAN obrisa brižnog bića. Dodajte vlastite ideje.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI (15 min)

ZAKLJUČNI DIO – 10 min

Neka svaki član skupine svojim riječima kaže što je mislio izreći riječima koje je ponudio (jer iste riječi mogu imati različito ili drugačije značenje za učenike).

Izvjesite brižno biće na mjesto gdje ga svi mogu vidjeti. Ako skupina želi, može mu nadjenuti ime.

Neka učenici odaberu tri neprihvatljiva ponašanja (palac dolje) iz brižnog bića za koja bi voljeli da nestanu iz razreda i škole.

Zatim neka izaberu tri vrste pohvalnog ponašanja (palac gore) za koja bi željeli da se potiču u razredu i školi.

Podijelite ih u 6 skupina. Svaka neka na papire napiše konsenzusom izabrana ponašanja i pripadajući znak (palac gore ili dolje). Za neželjena ponašanja sva tri papira trebaju biti iste boje, a za željena svaki papir različite boje. Postavite znakove po razredu da bi učenicima služili kao podsjetnici.

EVALUACIJA: Zajedno za kraj – 5 min

Završite sat tako da se učenici u krugu drže za ruke. Pokrenite „strujni krug" tako što ćete stisnuti ruku osobe s desne strane, a ona će dalje poslati stisak u desno. Nakon što je pulsiranje prošlo krugom, ponovite zadatak s dva kratka stiska.

Ljubaznost je, baš kao i struja u ovoj aktivnosti, zarazna. Zato je šalji dalje!

Svatko tko osjeća da smo danas bili iskreni, brižni i otvoreni jedni prema drugima neka se potpiše na dnu plakata s našim brižnim bićem!

Literatura

Prijedlog za proširivanjem znanja i ideja:

1. Bognar, L. Mladi i vrijednosti u procesu društvenih promjena, Filozofski fakultet Osijek
2. Buljubašić-Kuzmanović, V., Vilić-Kolobarić, K. (2003). Dobar pristup sebi i drugima. Priručnik za razrednike, „Tempo" d.o.o. Đakovo, Đakovo
3. Field, M. E. (2004). Živjeti bez nasilja, Naklada Kosinj, Zagreb
4. Nemoj mi se rugati, priručnik za nastavnike (Stvaramo razred bez ismijavanja), UNICEF, Ured za Hrvatsku
5. Rijavec, M., Miljković, D. (2004). Bolje biti vjetar nego list – psihologija dječjeg samopouzdanja, IEP d.o.o., Zagreb
6. Živković, Ž. (2004). Emocije u razredu, „Tempo" d.o.o. Đakovo, Đakovo
7. Živković, Ž. (2006). Slagalica, 101 aktivnost za učenike, „Tempo" d.o.o. Đakovo, Đakovo

Nenasilno ponašanje/problematične situacije

Tema: Nenasilno ponašanje/problematične situacije

Cilj: Povećati osjetljivost na djelovanje „ti – poruka“ kao pokretača eskalacije sukoba, naučiti obrazac „ja – poruka“, uvježbavati „ja – poruke“

Ishodi učenja:

Učenici će moći:

- Razlikovati nasilno od nenasilnog ponašanja
- Objasniti kako možemo riješiti moguća nasilja i sukobe
- Usvojiti pravila ponašanja u opasnim situacijama
- Reagirati na nasilno ponašanje (potražiti pomoć odrasle osobe)

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal/sredstva

- radni list (RL) kartice vježbe za upućivanje „ja – poruka“ (dovoljno primjeraka za svaki par djece)
- pola lista A4-papira za crtež ruke, pribor za pisanje (za svako dijete)
- prazne kartice (osmina A4-papira) i flomasteri (za svako dijete)
- fotoaparat ili kamera

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Oblici i metode rada: frontalni rad, rad u paru, individualni rad, razgovor, dramatizacija, strukturirano učenje

Uputa razredniku

Dajte poticaje! Potaknite djecu da razgovaraju o sukobima koji se pojavljuju. Budite neutralni i ne prekoravajte djecu.

Privedite razgovor o sukobu kraju nastojeći da djeca iskustveno uče, odnosno, da iz iznesenih argumenata i rasprave dođu do cilja - kako nenasilno riješiti sukob!

UVODNA AKTIVNOST (20 min)

LEDOLOMAC „Tvoje ruke“ – 5 min

Razred se podijeli u parove. Zadatak je na papiru napraviti obrise partnerovih ruku, napisati čije su i potpisati se.

Sljedeći je zadatak upisati 3 do 5 ponašanja koje taj partner radi rukama, a dijete koje piše uočava ih.

Nakon toga listovi se donose i stavljaju na ploču. Ne komentiramo!

UVOD – 15 min

Razrednik podijeli prazne kartice i zamoli učenike da na jednoj strani napišu (jednom riječju ili što kraće) kako bi se osjećali kad biste im rekli „Ti uvijek zaboravljaš pospremiti svoje radno mjesto!“

Neka svi učenici podignu kartice da bi svatko mogao vidjeti koju su riječ za opisivanje osjećaja napisali. Pozovite učenike da pogledaju tuđe kartice.

Ukažite na raspon emocija.

Upitajte: Što je ovim osjećajima zajedničko?

Predstavljanje „ja – poruka“

Objasnite da izjava „Ti uvijek zaboravljaš pospremiti…“ jest „ti – poruku“. Ona započinje s riječju TI i pogoduje pogoršanju sukoba i nasilnom ponašanju.

Druga se osoba osjeća napadnuta, pa se brani ili uzvraća protunapadom. „Ti – poruke“ jesu kao pokazivanje prstom i upiranje u drugu osobu. Gotovo se svatko pokušava obraniti od toga „prsta“ koji upire i kazuje: Ti si lijen, Ti uvijek zaboravljaš, Ti si kriva, Ti uvijek zabrljaš…

Razrednik predstavlja i „ja – poruke“ kao način dobivanja onoga što trebamo, a da ne koristimo zlobu.

„Ja – poruka“ ukazuje na osjećaje govornika u vezi s nekim problemom, ne napada drugu osobu. Slušatelj je spremniji riješiti problem.

Izjava „Osjećam razočaranje kada radno mjesto nije pospremljeno“ jest „ja – poruku“.

„Ja – poruke“ slijede sljedeći obrazac (napišite na ploču ili na list papira koji pričvrstite na ploču):

Osjećam _____

Kada _____

Zato što _____

Skupina vježba izricanje „ja – poruke“ tako da pretvori napisane „ti – poruke“ u „ja – poruke“ (zatražite dobrovoljca).

PRIMJERI

Nikad mi ne čuvaš mjesto u blagovaonici.

(Osjećam se uzrujano kada mi ne čuvaš mjesto zato što želim sjediti kraj tebe).

Uvijek me izostaviš u igri loptom.

(Osjećam se povrijeđeno kada me ne zoveš na igru jer mislim da je to zbog toga što ti se ne sviđam/što nisam dobar igrač).

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI (15 min)

VJEŽBA – IZVEDITE SKEČ – 15 min

Učenike podijelimo u parove i neka odluče biti *Dijete 1* ili *Dijete 2*.

Iz kutije neka izvuku jednu vježbu za upućivanje „ja – poruka“.

Dijete 1 upotrijebit će „ti – poruku“.

Dijete 2 upotrijebit će „ja – poruku“ (prema koracima na ploči).

Kada učenici pročitaju vježbu, kažite neka započnu uvježbavanje.

Nakon jedne-dvije minute vježbanja kažite: Sada ćemo započeti snimanje. Svaki par izlazi pred skupinu i pokaže obje varijante reagiranja.

Kad izađu na filmski set, kažete: **Svjetlo, kamera, akcija, POČNI!**

(ako imate mogućnost snimanja zabilježite uvježbavanje).

Nakon prikaza svih vježbi uputite pitanje skupini *Djece 1:*

Kako ste se osjećali kada je *Dijete 2* upotrijebilo „ja – poruku“?

Pitanje skupini *Djece 2:*

Kako se to razlikuje od situacije kada je upotrijebljena „ti – poruka“?

NAPOMENA: Unaprijed pročitajte situacije na karticama. Ako se neka situacija odnosi makar i na jedno dijete u učionici, zamijenite ju manje emocionalno nabijenom situacijom.

ZAKLJUČUJEMO: **U našem razredu koristit ćemo „ja – poruku" kao nenasilno ponašanje u sukobu!**

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI (10 min)

ZAKLJUČNI DIO – 5 min

Razrednik kaže ili pročita djeci/učenicima:

Obavještavanje učitelja o nasilju nije tužakanje. To je reakcija na nasilno ponašanje.

Kada je netko dio brižnog razreda, sa sobom nosi neka prava i obaveze.

Recite:

Svi imamo pravo osjećati se sigurnima u ovoj školi i svi imamo pravo biti zaštićeni.

Naša je odgovornost pobrinuti se za to da osjećaj sigurnosti ima svako dijete.

EVALUACIJA – 5 min

Svako dijete odlazi do crteža svoje ruke i zaokružuje svaku aktivnost koju radi rukama, a koja je nenasilna! Na kraju ćemo imati niz ponašanja koja čine naš brižan razred. Pročitajte ih naglas!

Prilozi

Radni list: VJEŽBE ZA UPUĆIVANJE „JA – PORUKA"

Jedan učenik iz razreda te stalno zadirkuje zbog naočala. Možda te ne misli povrijediti, ali ti to ipak smeta.	Tvoj prijatelj želi da mu se pridružiš u zbijanju šala s beskućnikom.
Neka se djeca za užinom rugaju tvojoj odjeći.	Učenik iz razreda ruga se učeniku koji šepa zbog tjelesnog oštećenja.
Čuješ da učenik kojeg dobro ne poznaješ širi o tebi glasine koje nisu istinite.	Tvog prijatelja zadirkuju zato što nosi aparatić za zube.

Tvoji roditelji ne govore dobro hrvatski. Otkriješ da im se netko iz razreda, koga si smatrao prijateljem, izruguje iza tvojih leđa.	Netko te u autobusu prisiljava da mu uvijek prepustiš mjesto nakon što uđe u autobus.
Stojiš u redu za blagovaonicu kada se jedno dijete progura ispred tebe.	Spotakneš se o nogu djeteta u učionici dok prolaziš do mjesta i pomisliš da je to dijete namjerno ispružilo nogu.

Literatura

1. Ajduković, M., Pečnik, N. (1994). Nenasilno rješavanje sukoba, NIP „Alinea“, Zagreb
2. Anić, K., Jakovac, Pavletić, Z., Silvestrić, Lj. (2001). Humane vrednote. Odgoj za humanost – priručnik za učitelje, Hrvatski Crveni križ, Zagreb
3. Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković, J., Penava, A. (1998). Igrom do sebe, NIP „Alinea“, Zagreb
4. Field, M. E. (2004). Živjeti bez nasilja, Naklada Kosinj, Zagreb
5. Miljković, D., Rijavec, M. (1997). Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja, IEP d.o.o., Zagreb
6. Nemoj mi se rugati, priručnik za nastavnike za stvaranje razreda bez ismijavanja UNICEF, Ured za Hrvatsku

PREVENCIJA OVISNOSTI

- **Alkohol i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu**
- **Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje**
- **Životne vještine – Emocionalnost (brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost)**

Alkohol i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti

Opći cilj sata razrednika: Prepoznati važnost odupiranja negativnim utjecajima

Ishodi učenja:

- Prepoznati (negativne)utjecaje
- Razvijanje kritičkog mišljenja
- Prepoznati važnost donošenja (dobrih) odluka
- Steći uvid u odgovornost za posljedice odluka
- Naučiti zastupati sebe i zalagati se za svoj stav te odolijevati nepoželjnim utjecajima

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob učenika: 5. razred

Potreban materijal

- priprema radionice

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – Igra I. Ministarstvo smiješnog hodanja – planirano vrijeme 15 min

Svi stanu na jednu stranu učionice. Osoba koja će prva imati rođendan imenuje se ministrom. Ministar ima zadatak prijeći na drugu stranu prostorije hodajući na najsmješniji način kojeg se može dosjetiti. Nakon što prijeđe, svi trebaju prijeći za njim hodajući najsličnije onome što je ministar pokazao. Ministar odabire najsmješnijeg i imenuje ga novim ministrom. Ista osoba ne može dvaput biti imenovana ministrom.

– Igra II. Moj simbol – 10 min

Rad u malim skupinama

Svatko nacrta svoj simbol koji nešto govori o autoru ne komentirajući ga. Simbol se nacrta na gornju polovicu papira.

Nakon toga svi članovi skupine imaju zadatak dati ime simbolima koje su nacrtali drugi. Čine to tako da prvi napiše ime simbola na donjem rubu papira, nakon čega savije papir da sljedeći ne bi vidio što je napisano.

Važno je aktivnost provoditi bez razgovora!

Na kraju se simbol sa svim dobivenim imenima vrati autoru. Svatko predstavi svoj simbol, na što je mislio dok ga je radio, pročita dobivena imena i prokomentira.

Razgovor:

Kako ste se osjećali kad ste pročitali imena koja su drugi dali tvom simbolu? Što ste mislili?

Jesu li drugi prepoznali ono što si želio poručiti svojim simbolom? Je li netko promijenio ime svog simbola nakon što je pročitao imena koja su mu drugi dali?

SREDIŠNJA AKTIVNOST – Pravo na stav – planirano vrijeme 20 min

Razrednik pročita priču:

Vidov tata je autolimar i Vid s njime često radi u radionici. Jednog dana Vid je u školu donio krasan zlatni sprej za auto. Matko i Ivona predložili su Vidu da se nakon škole odu prošetati oko škole i napisati nešto na zid starog vrtića. Vidu se svidjela ideja pa je pozvao i Vandu da ide s njima. Vanda je zaljubljena u Vida još od prvog razreda. Ne želi ići s njima jer zna da to nije u redu, ali s druge strane, to je idealna prilika da pokaže Vidu kako je i ona cool i da napokon imaju neku zajedničku pustolovinu o kojoj bi onda mogli u školi razgovarati.

Razrednik povede razgovor o liku Vande:

- što je htjela/željela
- što je osjećala
- što je mogla napraviti; razmotriti nekoliko mogućih dovršetaka priče (npr. mogla je pristati i otići s njima, mogla je odbiti, mogla ih je pokušati odgovoriti, mogla je predložiti da se obrate nekome od učitelja i zatraže prostor koji bi smjeli oslikati sprejem itd.)

Nakon toga se radi u malim skupinama:

Svaka skupina ima zadatak razmotriti jedan od mogućih nastavaka priče uz sagledavanje različitih mogućih posljedica (pozitivnih i negativnih) svakog dovršetka te utjecaja pojedinog završetka na sudionike događaja.

Svaka skupina prezentira svoj uradak.

Razgovor:

- O čemu/kome ovisi kakvu će odluku Vanda donijeti i što će napraviti?
- Tko je odgovoran za Vandinu odluku?
- Koliko je Vanda odgovorna u slučaju da ode s ostalima i napravi grafit na zidu vrtića? (Može se učenike pitati da procijene koliki je postotak njezine odgovornosti. Važno je na kraju, nakon procjenjivanja odgovornosti, naglasiti da je svatko uvijek 100% odgovoran za svoje ponašanje!)
- Imamo li u svakoj situaciji mogućnost izbora?
- Čija je odgovornost za posljedice odluke koju smo donijeli?
- Na koga utječu naši izbori?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – Neugodnost, problem koji sam riješio/la – planirano vrijeme 10 min

Svatko se sjeti neke neugodne situacije, nekog svojeg problema ili straha koji je uspješno riješio. Tko to želi podijeliti s ostalima.

Zaključna misao: **Ako misliš da možeš ili da ne možeš, u pravu si!**

Završna rasprava:

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Što vam se svidjelo u današnjem radu?

Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti – rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje

Opći cilj sata razrednika: Usvojiti pojam rizičnog ponašanja i posljedice koje rizična ponašanja ostavljaju na obrazovanje

Ishodi učenja:

- Prepoznati na konkretnim primjerima rizike povezane s uporabom sredstava ovisnosti i ovisničkim ponašanjima

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob: za učenike 10–11 godina

Potreban materijal

- priprema radionice
- papir A4 i A3, selotejp

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – Oluja ideja – Što je rizično ponašanje? – planirano vrijeme 10 min

Cilj uvodne aktivnosti (za voditelja): *Uvod u temu rizična ponašanja*

Uputa:

- Podijelimo učenicima radni list 1. *Rizična ponašanja* i zamolimo ih da napišu vlastitu definiciju rizičnog ponašanja
- Nakon 5 min zamolimo nekoliko učenika da nam pročita vlastitu definiciju rizičnog ponašanja, pročitane definicije zalijepimo na ploču
- Nakon što učenici pročitaju nekoliko definicija rizičnih ponašanja, pročitamo im definiciju rizičnog ponašanja

Definicija: *Ponašanja kojima osoba dovodi u opasnost prvenstveno svoje, ali i tuđe, zdravlje, fizički i psihički integritet, imovinu. Posljedice su tog ponašanja niskog intenziteta u sadašnjosti, ali su podloga za loše ishode u budućnosti. Neposredne posljedice i prijetnje veće su za samo dijete nego za druge pojedince i skupine. Radi se o ponašanjima koja zahtijevaju reakciju, prije svega obitelji i drugih osoba iz djetetove životne sredine, odnosno profesionalaca iz nekog specifičnog područja.*

Primjerice: *markiranje, neučenje, kršenje pravila u školi i kući, eksperimentiranje s cigaretama, drogom, povremeno pijenje alkohola, suprotstavljanje autoritetu, neki oblici promiskuitetnog ponašanja, nedopušteni kasni izlasci...*

Izvor: *Socijalni rad i mladi društveno neprihvatljivog ponašanja: određenje ključnih pojmova*

prof. dr. sc. Marina Ajduković, 2011/2012.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – planirano vrijeme 30 min

Uvodna rasprava:

Da bismo mogli prepoznati utjecaj rizičnih oblika ponašanja, danas ćemo razgovarati o posljedicama koje ostavlja rizično ponašanje na naš život i kako je moguće ublažiti ili ukloniti posljedice rizičnog ponašanja.

Nakon što smo odredili pojam rizičnog ponašanja, molim Vas da se podijelite u skupine (brojenjem od jedan do pet).

- Naš je sljedeći zadatak da na *radnom listu 1* upišete sedam oblika rizičnih ponašanja s kojim se susreću učenici naše škole u svome životu i/ili školskom okruženju – planirano vrijeme aktivnosti 7 min.
- Nakon što su učenici upisali sedam oblika rizičnih ponašanja s kojim se susreću u svome životu, i/ili školskom okruženju, zamolite ih da rizična ponašanja rangiraju po visini rizika od 1 do 7 (pri čemu je 1 – najveći rizik, a 7 – minimalni rizik) – planirano vrijeme aktivnosti 5 min.
- Nakon što su učenici završili s upisom i rangiranjem rizičnih ponašanja, zamolite *glasnogovornika skupine* da pročita koje je vrste rizičnih ponašanja skupina prepoznala u svome životu/okruženju i kako ih je rangirala po visini rizika, pročitane definicije zalijepimo na ploču – planirano vrijeme aktivnosti 5 min.
- Naš je sljedeći zadatak da na *radnom listu 2* upišete oblik rizičnog ponašanja, koji je prvi na rang-listi, i s kojim se susreću učenici naše

škole u svome životu i/ili školskom okruženju, molim vas da navedete tri posljedice koje navedeno ponašanje ostavlja na život mlade osobe i tri moguća rješenja kako ublažiti/riješiti posljedice rizičnog ponašanja – planirano vrijeme aktivnosti 8 min.

- Nakon što su učenici završili s upisom i rangiranjem rizičnih ponašanja, zamolite *glasnogovornika skupine* da pročita koje posljedice odabrano rizično ponašanja ostavlja na naš život i koja su moguća rješenja za rješavanje i/ili ublažavanje posljedica, pročitane definicije zalijepimo na ploču – planirano vrijeme aktivnosti 5 min.

Rasprava:

Zašto je važno da prepoznajemo rizična ponašanja?

Zašto je važno da prepoznajemo posljedice rizičnog ponašanja?

Da li i kakve posljedice rizično ponašanje ostavlja na naše obrazovanje?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – planirano vrijeme 5 min

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili? Što ćete ispričati roditeljima kada vas pitaju što ste radili na radionici?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Je li vam se svidjelo da ovako radimo u radionici? Što vam se svidjelo?

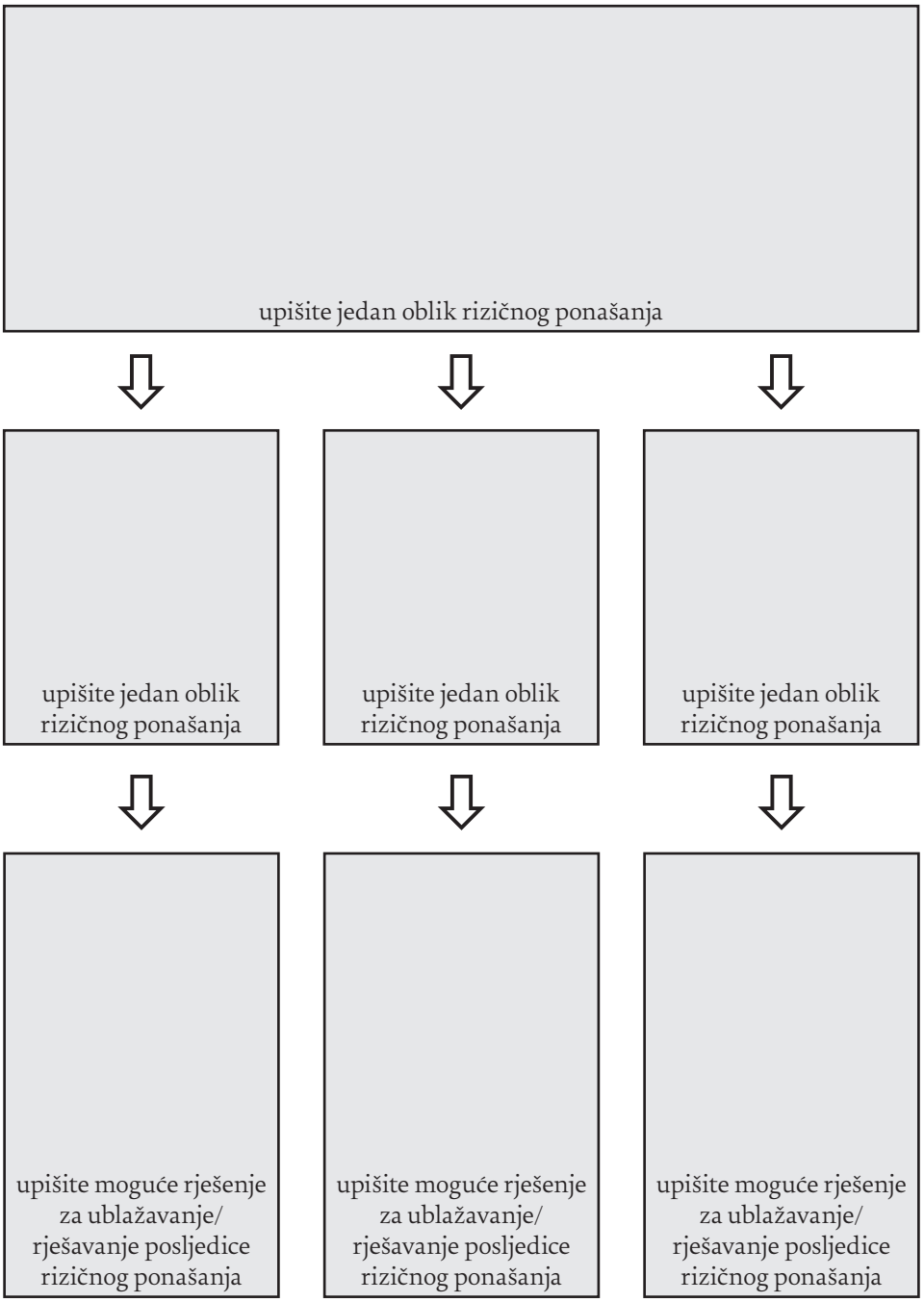
Rizična ponašanja – radni list (1)

Upišite svoju definiciju rizičnog ponašanja

Upišite rizična ponašanja s kojima se susrećete u školskom okruženju	**Rang**

Rangirajte rizična ponašanja od ponašanja visokog rizika 1 do niskog rizika 7

Rizična ponašanja – radni list (2)



Životne vještine – Emocionalnost (brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost)

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti – naučiti reagirati u različitim životnim situacijama; primijeniti socijalne vještine kritičkog promišljanja

Opći cilj sata razrednika: Razvijati kritičko razmišljanje o vlastitim i tuđim emocijama

Ishodi učenja:

- Primijeniti socijalnu vještinu rješavanja problema i donošenja odluka
- Usvojiti opća pravila ponašanja

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

za učenike u dobi 10–12 godina

Potreban materijal

- priprema radionice

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – „Otišla/o bih na/u" – planirano vrijeme 10 min

Cilj uvodna aktivnost (za voditelja): *Uvođenje u grupni rad, igra pridonosi dinamičnosti radionice i potiče učenike na aktivnosti kritičkog razmišljanje*

Uputa:

- Skupina sjedi u krugu. Voditelj nasumično postavi na pod slike različitih krajolika (plaža, livada, jezero, planine...). Voditelj počinje igru tako da zatraži od članova skupine da svatko odabere sliku gdje bi se osjećao najmirnije i najugodnije kad bi ga nešto mučilo. Voditelj

može početi, navodeći svoj primjer. Članovi skupine izjašnjavaju se redom, objašnjavajući zašto su upravo tu sliku odabrali, dok se ostali članovi mogu izjasniti da li bi oni tako postupili. Voditelj ili suvoditelj može na ploču ispisati asocijaciju za pojedinu sliku. Voditelj izravno ne sugerira koju sliku da odaberu, ali potiče sve članove da se izjasne.

Rasprava i uvod u temu:

- O čemu je bila ova igra?
- Od svih ideja koje smo čuli koja je bila posebno zanimljiva?
- Kako to da smo imali različite razloge?

• Povezati s različitim načinima razmišljanja, osjećanja, interpretacije i doživljavanja svijeta oko sebe: Kao što smo mi imali različite razloge za bijeg na neko mjesto, tako ljudi mogu imati i različite razloge za činjenje nekih stvari koje su nama ponekad teško razumljive. Tako ljudi imaju i neke razloge zbog kojih emocije drugih ljudi doživljavaju kao manje vrijedne. Pitati učenike za situacije u kojima su prepoznali ovaj problem: od prijatelja, okoline, obitelji, razreda i sl.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – planirano vrijeme 25 min

Uvodna rasprava:

• Pitajte učenike za razloge zbog kojih ljudi različito reagiraju u određenim situacijama. Možete ih odmah svrstavati u dvije skupine:
  - KAKO BIH JA REAGIRAO/LA (osobni razlozi)
  - KAKO BI DRUGI REAGIRALI (društveni razlozi)

• Učenici navode razloge zbog kojih ljudi reagiraju iz vlastitog iskustva ili vodeći se onim što će biti općeprihvaćeno, bez obzira na vlastite stavove. Važno je komentirati ako neki razlog nije istinit ili ako bi ga bilo dobro provjeriti.

• Pitajte učenike i o tome zašto neki ljudi uopće ne reagiraju, zašto su tako odlučili, o čemu razmišljaju?
  - Što nas pokreće kod nekih reakcija, a što nas koči?
  - Kako se osjećaju ljudi kao pasivni promatrači, koji su njihovi razlozi?

Rad u skupinama:

Nakon navedenih razloga zamolite učenike da se raspodijele u skupine od 2 do 3 učenika. Svaka skupina dobije na papiru jednu životnu situaciju iz stvarnog života. Naglas je pročitaju i odluče kako bi bilo najbolje odreagirati. Odgovore možemo podijeliti u tablicu na kratkoročne (trenutne) i dugoročne odluke. Razgovaramo o posljedicama i rizicima donesenih odluka, razmišljamo mogu li se donesene odluke primijeniti i u drugim situacijama ili su univerzalne? Promišljamo kako bi odluke utjecale i na druge.

situacija	kratkoročno	dugoročno
(opis situacije)		

Rasprava:

- Što možemo zaključiti iz ovog razgovora?
- Raspravu voditi prema zaključku kako ponekad trenutne odluke i vlastite emocije mogu i te kako utjecati na druge ljude, ali i kako odluke i emocije drugih ljudi mogu utjecati na nas same.
- Mislite li da bi na iste ove situacije jednako reagirali i u budućnosti?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – Rasprava i igra „Staza emocija“ – planirano vrijeme 10 min

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili? Je li vas nešto što smo danas razgovarali iznenadilo? Što?

Je li vam se svidio ovaj način rada? Što vam se svidjelo?

Kako bi ovo što ste danas naučili i čuli moglo utjecati na vaš život i vaše odluke koje ćete u budućnosti donositi?

Nakon rasprave voditelj svakom učeniku podijeli 3 papira na koje upisuju svoje emocije dok su sudjelovali u radionici. Sve papire nasumično poredamo po tlu i zamolimo učenike da se prošetaju stazom osjećaja i s pomoću riječi na koje stanu objasne kako su se osjećali i koje su emocije proživjeli sudjelujući u radionici.

SPOLNA/RODNA RAVNOPRAVNOST I ODGOVORNO SPOLNO PONAŠANJE

- **Uloga i pritisak medija u pubertetu**

Uloga i pritisak medija u pubertetu

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Uloga i pritisak medija u pubertetu

Opći cilj sata: Učenici će prepoznati načine na koje popularni mediji promiču standarde ljepote. Prepoznat će posljedice koje standardizacija ljepote (i uspješnosti) ima na većinu koja ne odgovara tim standardima.

Ishodi učenja:

- Prepoznati kako mediji i internet stvaraju norme izgleda i ponašanja
- Prepoznati kakve emocije stvaraju medijski pritisci vezani uz određeni tjelesni izgled i ponašanje

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- priprema radionice
- fotografije, časopisi, PPT-prezentacija

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Informacije za učitelje* *(oznaka * – u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje)*:

Utjecaj medija na stvaranje normi izgleda i ponašanja

Popularni mediji mogu biti vrlo utjecajni u životu mladih, osobito u ranoj adolescentnoj dobi tijekom koje se identitet i slika o sebi još uvijek formira. S obzirom na činjenicu da su video spotovi, reklame, tinejdžerski časopisi i serije, tekstovi popularne glazbe te internetski sadržaji često naglašeno seksualizirani, u novijim se istraživanjima nastojalo istražiti utjecaj takvih sadržaja na maloljetnike. Zaključak većeg broja znanstvenih studija (za pregled usp. izvještaj Američke psihologijske asocijacije o seksualizaciji djevojčica iz 2010. godine: http://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report-full.pdf) jest da mediji značajno pridonose seksualizaciji maloljetnika – poglavito djevojčica i djevojaka. Taj se proces iskazuje:

(a) Prihvaćanjem ideje da osobna vrijednost proizlazi primarno iz izgleda ili izazovnog ponašanja;
(b) Uvjerenjem da biti zgodan znači biti seksi;
(c) Uvjerenjem da biti uspješan i popularan znači biti seksi;
(d) Prihvaćanjem vlastite objektifikacije, odnosno zadovoljstvo ulogom objekta seksualnog interesa drugih.

Seksualizacija maloljetnika, koja se odražava u erotiziranom odijevanju (u čemu ponekad sudjeluju i nedovoljno osviješteni roditelji), govoru i prezentaciji na društvenim mrežama (npr. *Facebook*), dovedena je u vezu s psihičkim problemima poput poremećaja hranjenja, depresivnosti i niskog samopoštovanja. Važno je spomenuti da je utjecaj vršnjačke skupine, to jest pritisak drugih djevojčica i dječaka, često središnji mehanizam kojim medijski imperativi postaju dio nečijeg životnog stila.

Istraživanja (Miliša i sur.) provedena na uzorku učenika 7. i 8. razreda pokazuju da učenici provedu sate ispred različitih ekrana (TV, računala, mobitela i slično), gotovo jednako vremenu koje provedu u školi, a većinom bez roditeljske kontrole. Mediji koji npr. prikazuju *reality show* ili *trenutak istine* i slične događaje potiču na potrebu doživljavanja slave po svaku cijenu (čak i ulaženjem u najintimnije dijelove života koji se prikazuju javnosti).

Poseban utjecaj na nerealno doživljavanje stvarnosti imaju reklame. Mladi su najčešći objekti seksualiziranih sadržaja u reklamama koje polaze od teze da seks prodaje sve – od automobilskih guma do različitih napitaka. Ovakav pristup usmjeren je na djecu već od najmlađeg uzrasta, reklamiranjem igračaka, odjeće ili bilo čega što djeca mogu poželjeti. Reklame često daju iskrivljene poruke o vrijednostima u stvarnom životu (veličanje materijalnih vrijednosti u odnosu na sve ostale).

Reklame i različite emisije vremenski su određeni, ali internet kao medij dostupan je danonoćno, a količina je sadržaja koji se nude vrlo velika.

Mladi ocjenjuju i prepoznaju negativan i manipulativan utjecaj medija na njihove generacije, ali treba ih učiti kako se tome oduprijeti.

Imajući u vidu rizike medijskog nametanja spolnosti maloljetnicima i njihove seksualne objektifikacije, nužno je razvijati kritički odnos mladih prema popularnim medijima. Usvajanje vještina prepoznavanja i distanciranja od problematičnih medijskih sadržaja temelj je tzv. *medijske pismenosti*. U ovom zadatku izuzetno veliku ulogu imaju roditelji.

UVODNA AKTIVNOST – 10 min – Medijski „junaci“

Učenicima se kaže da na nastavu donesu nekoliko časopisa koje i inače čitaju ili nekoliko fotografija koje prikazuju njihove omiljene osobe. Alternativno, učenici mogu navesti primjere iz njima omiljenih reklama, emisija, filmova itd. Pomoću nekoliko primjera opisuju što im se sviđa na tim likovima, koji su razlozi da su baš njih izabrali, da li bi voljeli izgledati kao oni i slično.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI – 25 min – Medijski prikaz ljepote

1. **Medijski utjecaj na vršnjake**

   Učenici trebaju navesti nekoliko primjera odijevanja, frizure ili ponašanja svojih vršnjaka ili drugih osoba (bez imenovanja) koji su nastali kao rezultat reklamiranja u medijima ili pojavljivanja osoba u medijima.
2. **Kratko predavanje o utjecaju kulture medija** (može se složiti nekoliko slajdova s primjerima iz Informacija za učitelje – mogu se koristiti fotografije dostupne na internetu).
3. **Medijski prikaz ljepote i stvarne osobne kvalitete**

   Učenici se podijele u nekoliko skupina od 4 do 5 članova i svaka skupina dobije jednu ili više fotografija iz uvodne aktivnosti koje prikazuju dječake i djevojčice njihova uzrasta ili malo starije (fotografije trebaju prikazivati vršnjake s modernim frizurama, odjećom, lijepog izgleda).

Učitelj/učiteljica vodi raspravu pomoću sljedećih pitanja:

- Jesu li im vršnjaci s fotografija lijepi?
- Što im je na njima lijepo?
- Što misle kakvi su likovi na fotografiji kao osobe? (obično se lijepim ljudima pripisuju i „lijepe“ unutarnje osobine)
- Jesu li njihovi prijatelji, braća i sestre, poznanici s kojima se rado druže, koji ih uvažavaju i vole, lijepi?
- U čemu se njihova ljepota razlikuje od ljepote (ideala ljepote) koju mediji svakodnevno reklamiraju?

Važno je da učenici tijekom ovog razgovora prepoznaju da sve to što nam mediji nameću ne znači nužno unutarnju kvalitetu.

Razgovor može dalje teći pomoću sljedećih pitanja:

- Kako se mi možemo osjećati ako se od nas očekuje da se ponašamo u skladu s društvenim pravilima i kulturnom tradicijom, medijskim očekivanjima (npr. dečko sam i povrijedila me moja simpatija, zaljubila se u drugog dečka i plače mi se, a ja ne smijem jer dječaci ne plaču, inače su slabići; ili djevojčica sam koju stalno zadirkuju jer sam niska i to me jako ljuti, ali trpim jer ne smijem plakati i pokazati tugu)?
- Što je s onima koji su drukčiji i koji, recimo, ne odgovaraju medijskim likovima?
- Imaju li primjer da su medijski ideali ljepote (specifičan izgled, dotjeranost/šminka, izazovno oblačenje, *cool* i „nedodirljivost"...) zamijenjeni drugačijim osobinama (sposobnost, pamet, duhovitost, kreativnost...)? (Primjer: Kako su „ljepota i uspješnost" prikazani u Harryju Potteru i od čega se sastoje?)

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI – 10 min – Osobne kvalitete

1. Učitelj/učiteljica pokaže nekoliko fotografija iz prošlosti, poznatih ličnosti s (danas) neobičnim frizurama ili odjećom. Učenici razgovaraju o tome jesu li oni poznati zbog svojeg izgleda (ljepote) ili zbog osobina koje su imali ili djela koje su učinili.
2. Svaki učenik/učenica navede jednu svoju osobinu na koju je ponosan/ponosna.

Literatura

1. Izvještaj Američke psihologijske asocijacije o seksualizaciji djevojčica iz 2010. godine (American Psychological Association, Task Force on the Sexualization of Girls. Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls): http://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report-full.pdf
2. dr. Z. Miliša, M. Tolić, N. Vertošek (2009): Mediji i mladi, Prevencija ovisnosti o medijskoj manipulaciji, Zagreb, Sveučilišna knjižara
3. N. Zgrabljić Rotar (ur.) (2005): *Medijska pismenost i civilno društvo,* Sarajevo, Media Centar, Nada Zgrabljić Rotar MEDIJI – Medijska pismenost, medijski sadržaji i medijski utjecaji
4. V. Ilišin (2003): Mediji u slobodnom vremenu djece i komunikacija o medijskim sadržajima, Medijska istraživanja. 2003, br. 2, str. 9–34.

6.

razred osnovne škole

- **Živjeti zdravo**
- **Prevencija nasilničkog ponašanja**
- **Prevencija ovisnosti**
- **Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje**

ŽIVJETI ZDRAVO

- **Izrada jelovnika prema godišnjim dobima – pravilna prehrana i tradicijska jela kraja**

Izrada jelovnika prema godišnjim dobima – pravilna prehrana i tradicijska jela kraja

Tema: Izrada jelovnika prema godišnjim dobima – pravilna prehrana i tradicijska jela kraja

Cilj: Učenik će moći samostalno izabrati jelovnik u skladu s podnebljem u kojem živi i godišnjim dobom

Ishodi učenja:

- Objasniti važnost prilagođavanja prehrane godišnjem dobu i podneblju, dati primjer vlastitog jelovnika ovisno o godišnjem dobu i tradiciji kraja u kojem učenici žive

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- pisaći pribor, papir A3

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Oblici i metode rada: frontalni rad, rad u skupinama, individualni rad, razgovor, rješavanje problema, interaktivno i otvoreno učenje

UVODNE AKTIVNOSTI (10 min)

1. LEDOLOMAC (10 min)

1. Mogućnost provedbe ledolomca:

   Razrednik/ica će učenicima zadati da opišu podneblje u kojem žive pritom navodeći klimatske uvjete, najčešće biljne i životinjske vrste koje služe i za prehranu ljudi toga kraja u godišnjem dobu u kojem se trenutno nalaze (Prilog – Tablica 1).

2. Mogućnost provedbe ledolomca:

   Razrednik/ica može koristiti slike godišnjih doba zalijepljene na papir u boji (format A3) koji je različit za svako godišnje doba: proljeće – zelena

boja, ljeto – žuta, jesen – narančasta ili svijetlosmeđa, zima – bijela boja. Može se izostaviti lijepljenje slika godišnjih doba, bitno je da papiri koji predstavljaju godišnja doba različitih boja budu izvješeni na panou, ploči, a učenici olujom ideja navode značajke pojedinih godišnjih doba (boja, okus, miris, temperature, količine oborina, utjecaj na zdravlje, aktivnosti).

Uputa učiteljima

Razrednik/ica će prozvati nekoliko učenika i usporediti dobivene odgovore te oblikovati zaključak o najčešćim biljnim i životinjskim vrstama koje se koriste u prehrani tog kraja ovisno o trenutnom godišnjem dobu (Prilog – Tablica 1).

Raspravljat će s učenicima o važnosti prilagođavanja prehrane podneblju u kojem se živi odnosno godišnjem dobu (Prilog – Tablica 1).

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI (20 min)

1. aktivnost:

Razrednik/ica će učenike/ce podijeliti u 5 skupina prema broju obroka i međuobroka:

- skupina – prvi jutarnji obrok
- skupina – prijepodnevna užina
- skupina – ručak
- skupina – popodnevna užina
- skupina – večera

2. aktivnost:

Razrednik/ica će zadati učenicima da navedu i svrstaju prehrambene namirnice svoga kraja u odgovarajuće obroke.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI (15 min)

ZAKLJUČNI DIO (10 min)

Nakon provedenoga samostalnog rada učenika u skupinama razrednik će s učenicima raspravljati o navedenim namirnicama i svrstati ih u zajednički jelovnik razrednog odjela (navesti naziv) za pripadajuće godišnje doba (Prilog 2 – Primjer ljetnog jelovnika za kontinentalno podneblje, Primjer ljetnog jelovnika za mediteransku prehranu).

Učenike treba navesti na zaključak o potrebitosti očuvanja tradicijskih jela kraja u kojem žive i zamoliti ih da među svojim ukućanima ili osobama iz svoje okoline pronađu one koji imaju tradicionalne recepte za pripremu jela tog kraja te da ga predstave na sljedećem satu razrednika (Prilog 3 – Tablica 2). Pri navođenju tradicijskih jela kraja treba navesti i godišnje doba kada se to jelo uobičajeno koristilo u prehrani ljudi toga kraja budući da su nerijetko i tradicijska jela bogata masnoćama, rafiniranim šećerima, ali je njihova uporaba bila ograničena količinom i godišnjim dobom u kojem su se najčešće koristila (npr. domaći suhomesnati proizvodi zimi).

Učitelj će zajedno s učenicima iznijeti bitne činjenice kojih se treba pridržavati pri oblikovanju obroka tijekom četiriju godišnjih doba:

Svježe namirnice uvijek su kvalitetnije od zamrznutih, konzerviranih ili obrađenih na neki drugi način.

Svježe namirnice sadrže hranjive tvari u izvornom obliku.

U proljeće se priroda budi, a organizam treba nadoknaditi nedostatak vitamina i minerala koji su nedostajali u hrani u zimskom razdoblju, i to jedenjem voća i povrća koje dozrijeva.

Ljeti zbog visokih temperatura treba pripremati osvježavajuće obroke. Namirnice koje se koriste u pripremi obroka neka sadrže puno vode.

Zbog pojačanoga znojenja potrebno je piti stalno veće količine vode. Treba zapamtiti: kad si žedan – tijelu već nedostaje tekućine, stoga pri povišenim temperaturama treba stalno piti vodu u manjim količinama da bi se organizam prilagodio vanjskim uvjetima.

Zdravstveno ispravna pitka voda najbolji je izbor tekućine za piće i bez nje nema života.

Ujesen treba koristiti plodove koje priroda daje. Ti su plodovi bogati tvarima (mineralima i vitaminima) koje tijelo pripremaju za zimu.

Zimi se jede hrana koja sadrži više energije, preporuka je jesti više voća i povrća po mogućnosti sezonskog.

EVALUACIJA: (5 min)

Učenici će ispuniti evaluacijski list o provedenoj aktivnosti (Prilog 4)

Prilozi

Prilog 1 uz LEDOLOMAC – Tablica 1

Podneblje u kojem živim, npr. kontinentalni ili mediteranski	Trenutno godišnje doba	Najčešće biljne vrste moga kraja koje se u ovom godišnjem dobu koriste za prehranu ljudi	Najčešće životinjske vrste moga kraja koje se u ovom godišnjem dobu koriste za prehranu ljudi

Prilog 2 uz ZAKLJUČNI DIO:

Primjer proljetnog jelovnika za kontinentalno podneblje razrednog odjela (navesti naziv)

Prvi jutarnji obrok	Prijepodnevna užina	Ručak	Poslijepodnevna užina	Večera
Ječmena ili zobena kaša s mlijekom	Bobičasto voće	Varivo od mladog graška s krumpirom i teletinom ili mesom peradi	Voćni kolač (npr. od višanja)	Kruh od cjelovitih žitarica, namaz od svježeg sira, rotkvica, čaj od šipka zaslađen s malo meda

Primjer ljetnog jelovnika za mediteransku prehranu, navesti naziv razrednog odjela

Prvi jutarnji obrok	Prijepodnevna užina	Ručak	Poslijepodnevna užina	Večera
Svježe pripremljen namaz od slanutka, masline, kruh od cjelovitih žitarica, sok od cijeđenoga voća (naranče ili limuna)	Jogurt (npr. *smoothie* od smokava): dvije po mogućnosti domaće smokve srednje veličine pomiješati s pola šake zobenih pahuljica, smjesu ujednačiti štapnim mikserom, ukrasiti s malo sjeckanih badema i komorača	Riblja juha s filetiranom ribom, kuhana blitva s krumpirom	Sezonsko voće: breskva ili komad dinje ili lubenice	Tjestenina (dati prednost tjestenini od cjelovitih žitarica) s pireom od rajčica i mažuranom

Prilog 3 uz ZAKLJUČNI DIO – Tablica 2

Tradicijsko jelo moga kraja	Osoba iz moje uže/šire obitelji ili okoline koja jelo uspješno pripravlja i recept prenosi s generacije na generaciju	Način pripreme i prigoda za koju se priprema

Prilog 4 – Evaluacijski list za učenike:

1. Prema vlastitu iskustvu ocijeni ocjenama od 1 do 5 provedene aktivnosti na satu razrednika tako da uz brojku koja opisuje tvoje iskustvo napišeš +

	1	2	3	4	5
Zanimljivim se čini samostalno napraviti jelovnik prema godišnjem dobu					
Ubuduće ću više razmišljati o vlastitom jelovniku ovisno o godišnjem dobu					
Neka jela za koja nisam znao/la preporučit ću ukućanima za zajednički objed					
Iskustva o pripremi tradicijskih jela moga kraja odsada ću bilježiti samostalno					
Sat mi je bio zanimljiv jer sam naučio/la nešto novo o jelima moga kraja					

Literatura

1. Preporučena literatura prema: Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja. Modul: Živjeti zdravo.
2. Weltmann Begun R. (ur.), (2007): Socijalne vještine za tinejdžere, Naklada Kosinj, Zagreb
3. European network of Health Promoting Schools (ENHPS) (2006). Network of Health Promoting Schools (http://www.euro.who.int/ENHPS, 12. 10. 2006).
4. Ministarstvo zdravlja, stručna radna skupina za izradu prehrambenih smjernica te standarda i normativa za prehranu školske djece. Prehrambene smjernice za 5–8. razrede osnovnih škola, Zagreb, 2012.
5. Normativi za prehranu učenika u osnovnoj školi, Narodne novine br. 146/12

PREVENCIJA NASILNIČKOG PONAŠANJA

- **Vrijednosti**
- **Promocija odgovornog ponašanja**

Vrijednosti

Tema: Vrijednosti

Cilj: Definirati pozitivne životne vrijednosti i postupati sukladno njima

Ishodi učenja:

- Usporediti posljedice i utjecaje iz okoline vezane za društveno neprihvatljiva ponašanja
- Postupiti sukladno pozitivnim vrijednostima
- Kontrolirati ljutnju
- Dolaziti redovito na nastavu
- Poštivati autoritet

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal/sredstva

- snimka pjesme Put ka sreći (Goran Bare & Plaćenici)
- medij za reproduciranje glazbe
- kutija ili velika kuverta
- papir A4 (5 kom) za umnožavanje priloga (prilog 4)
- hamer (ako se radi razredni plakat)
- papir A3 za umnožavanje priloga (prilozi 1,2,3,5)
- pribor za pisanje

Prilozi:
1. Tekst pjesme Put ka sreći (Goran Bare & Plaćenici)
2. Kartice za formiranje skupina (glazbeni instrumenti)
3. RL Životne vrijednosti/moje vrijednosti
4. RL Naše vrijednosti
5. Evaluacijski list

Uputa učitelju

Prije početka rada učionicu treba pripremiti za skupni rad (klupe i stolice razmjestiti za rad u 4 skupine).

Ako je moguće, pribaviti snimku pjesme „Put ka sreći“ koja će biti glazbena podloga za vrijeme igre ledolomca i završnog dijela (sadržaji se mogu realizirati

i bez toga – uz tekst pjesme /u prilogu/ može se pretpostaviti da će biti učenika koji poznaju tekst i melodiju napjeva).

Ako se u razrednom odjelu nalazi učenik s teškoćama, prilagoditi rad ovisno o teškoći (RL, tjelesne aktivnosti, demonstracije i sl.).

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Oblici i metode rada: frontalni rad, rad u skupinama, individualni rad, razgovor, rješavanje problema, strukturirano učenje

UVODNE AKTIVNOSTI (15 min)

LEDOLOMAC – 5 min

„ZAMRZNI ME – ODMRZNI ME"

Razrednik poziva učenike da se okupe u slobodnom dijelu učionice – uz upute da se slobodno kreću učionicom u ritmu glazbe */pušta glazbu „Put ka sreći" ili kaže učenicima da zamisle svoju najdražu pjesmu i plešu u njezinu ritmu/*

Za vrijeme plesa trebaju biti tihi (ne razgovarati, ne pjevati).

Svaki put kada razrednik izgovori određenu riječ, učenici se trebaju zaustaviti – „zamrznuti" u položaju u kojem su se zatekli.

Nastavak plesa – „odmrzavanje" – razrednik najavljuje pljeskom dlanovima.

Tijekom igre razrednik izgovara nazive životnih vrijednosti koji su bliski uzrastu učenika: npr. POŠTENJE, ODGOVORNOST, PRIJATELJSTVO, LJUBAV, ZNANJE, ISTINOLJUBIVOST, POMAGANJE, UREDNOST, HUMANOST, TOČNOST...

Igra se prekida kada se postigne vedro ozračje koje potiču skulpture tijela u „zamrznutu" obliku.

UVOD – 10 min

Razrednik postavi nekoliko pitanja učenicima o značenju izgovaranih riječi – ŽIVOTNE VRIJEDNOSTI.

Povest će se kraći razgovor o životnim vrijednostima, prioritetima u osobnom životu učenika, školi i društvenom okruženju. Razgovarati o razlozima koji dovode do POJAVE DRUŠTVENO NEPRIHVATLJIVOG PONAŠANJA: nasilja, kriminala, krađe, ovisnosti... Poticati učenike da iznose osobne stavove.

Razrednik će moderirati razgovor na način da učenici shvate utjecaje iz okoline koji dovode do društveno neprihvatljivog ponašanja, da shvate posljedice takva ponašanja te važnost OSOBNOG STAVA I ODABIRA – DONOŠENJA ODLUKA O ISPRAVNOM POSTUPANJU.

Razrednik može – */prilog 1/ – tekst pjesme Put ka sreći* – pročitati, potaknuti učenike na objavu doživljaja i kratko analizirati naglašene stihove, koji su ujedno i moralna poruka pjesme, **potaknuti učenike da dođu do zaključka da je ispravno postupanje put k moralnom životu te da smo sami odgovorni za svoje odluke i postupke**.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI (25 min)

VJEŽBA – MOJE VRIJEDNOSTI

10. Formiranje skupina: Razrednik će učenike podijeliti u skupine na način da svaki učenik nasumce izvuče listić /prilog 2/ na kojem se nalazi slika jednog instrumenta. Oponašajući pantomimom sviranje na instrumentu koji je na slici, traži druge članove skupine /gitara, bubnjevi, truba, violina/. 5 min

    Atmosfera bi trebala biti vedra zbog imitacije sviranja.

11. Svaki učenik dobije list ŽIVOTNE VRIJEDNOSTI /prilog 3/

    Razrednik pročita upute. Učenici rade individualno (trebaju raditi brzo – ne previše razmišljati jer će tada odgovori realnije odražavati stavove učenika). Svoj odabir upisuju na listu u dlan MOJE VRIJEDNOSTI. 20 min

    Razrednik obilazi i individualno pomaže učenicima u odabiru postavljajući im problemska pitanja, ne ističući osobne stavove.

12. Nakon toga sumiraju rezultate unutar podskupina. Sastavljaju rang-listu od 5 odabranih vrijednosti – prema ukupnom broju pojedinačnih odabira – koje upisuju na list NAŠE VRIJEDNOSTI /prilog 4/ svoje skupine. Razrednik moderira raspravu postavljajući problemska pitanja.

13. Plakati s upisanim vrijednostima svake skupine izlažu se na vidno mjesto te se plenarno analiziraju odabrane vrijednosti. Razrednik postavlja pitanja o razlozima i motivima za odabir svake vrijednosti. Zašto su postavili upravo te prioritete, kako su se pritom osjećali, je li im bilo teško odlučiti se za pet najvažnijih, kolike su sličnosti i razlike između skupina.

14. Ispišu se sve navedene vrijednosti i pokuša se doći do liste onih koje su bile najzastupljenije (imale najviše glasova). To se iskoristi kao dodatni poticaj za raspravu o onim vrijednostima koje su u tom razrednom odjelu najcjenjenije.

*** Liste vrijednosti izlože se na panou u razrednom odjelu i o njima se tijekom idućih sati razrednika raspravlja.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI (5 min)

ZAKLJUČNI DIO 3 min

– otpjevati svi zajedno pjesmu PUT KA SREĆI uz pomoć teksta (prilog 1) uz reprodukciju glazbe ili bez nje, oponašajući sviranje na instrumentima: bubnjevi, trube, gitare, violine

Raspoloženje treba biti opuštajuće i vedro.

EVALUACIJA – 2 min

– procijeniti raspoloženje na evaluacijskom listu (prilog 6), ubaci se u kutiju ili kuvertu na učiteljskom stolu.

Prilozi

Prilog 1

PUT KA SREĆI

Gdje je nestao čovjek
gdje se skrivao?
Iz vagona godina
na tračnice ispao,
gleda gdje su znakovi,
kojim putem krenuti.
Može li itko reći
gdje je put ka sreći?

Samo živi, samo budi,
svi odgovori doći ce sami!
Samo stoj na svjetlu
i doći ce kraj tami!

Kakva je to istina,
kad s druge strane je laž?
Izvrnute vrijednosti
strah, samo strah!
Neostvareni snovi,
radiš ono sto ne voliš,
ali mogu ti reći
gdje je put ka sreći!

Samo živi, samo budi,
svi odgovori doći ce sami!
Samo stoj na svjetlu
i doći će kraj tami!

Kako dugo će postojati,
kako dugo će nestajati,
želje, potrebe, osjećaji,
koji koče i pokreću ...
tebe, mene ... sve to vrijeme,
srca tvrda ko kamenje?

Da, mogu ti reći
pokazat put ka sreći

Samo živi, samo budi
svi odgovori doći će sami
samoj stoj na svjetlu
i doći će kraj tami!

(Goran Bare & Plaćenici)

Prilog 2 – Formiranje skupina

Prilog 3

ŽIVOTNE VRIJEDNOSTI

Ime ili nadimak:

Uputa:

1. Od predloženih vrijednosti zaokruži 10 koje ti se čine važnijima od drugih. Možeš dopisati vrijednosti ako ovdje nisu ponuđene.
2. Od zaokruženih 10 – odaberi 5 koje su TEBI važne i upiši u prste dlana na slici.

izdržljivost
poštenje
uspješnost
iskrenost
sreća
znanje
kultura
život
hrana
dobrota
jednakost
voda
sposobnost
snalažljivost
prijateljstvo
ljubav
mir
sloboda mišljenja
zdravlje
sport
povjerenje
posao
vjera
odgovornost
odlučnost
obitelj
suradnja
sloga
pomaganje
poštivanje drugih
poštivanje razlika
opraštanje
zajedništvo....

VB29102012- RL Životne vrijednosti

Prilog 4 – umnožiti na papiru A4 ili na hamer-papiru /za razredni plakat/. U tekstni okvir „Skupina“ svaka skupina upiše svoj naziv instrumenta (gitare, bubnjevi, trube, violine) ili se upiše razredni odjel ako se radi plakat za cijeli odjel.

VB29102012- RL Životne vrijednosti

Prilog 5

EVALUACIJSKI LIST

Kakvo je bilo tvoje raspoloženje tijekom sata (zaokruži):

☐ ☐ ☐

EVALUACIJSKI LIST

Kakvo je bilo tvoje raspoloženje tijekom sata (zaokruži):

☐ ☐ ☐

EVALUACIJSKI LIST

Kakvo je bilo tvoje raspoloženje tijekom sata (zaokruži):

☐ ☐ ☐

EVALUACIJSKI LIST

Kakvo je bilo tvoje raspoloženje tijekom sata (zaokruži):

☐ ☐ ☐

Literatura

1. Ajduković, M., Pečnik, N. (1994). Nenasilno rješavanje sukoba, NIP „Alinea“, Zagreb
2. Anić, K., Jakovac, D., Pavletić, Z., Silvestrić, Lj. (2001). Humane vrednote (Odgoj za humanost) – priručnik za učitelje, Hrvatski Crveni križ, Zagreb
3. Bićanić, Jelena (2001). Vježbanje životnih vještina – priručnik za razrednike, NIP „Alinea“, Zagreb
4. Bognar, dr. sc. Ladislav: Mladi i vrijednosti u procesu društvenih promjena, Filozofski fakultet Osijek

5. Buljubašić-Kuzmanović, V., Vilić-Kolobarić, K. (2003). Dobar pristup sebi i drugima – priručnik za razrednike, „Tempo“ d.o.o. Đakovo, Đakovo
6. Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković, J., Penava, A. (1998). Igrom do sebe, NIP „Alinea“, Zagreb
7. Field, Lynda (2001). Kako razviti samopouzdanje, Mozaik knjiga, Zagreb
8. Field, M. Eveliyn (2004). Živjeti bez nasilja, Naklada Kosinj, Zagreb
9. Giler, Z. Janet (2012). Ja to znam i mogu – kako poučavati socijalnim vještinama djecu koja imaju ADHD, teškoće u učenju ili Aspergerov sindrom, Naklada Kosinj, Zagreb
10. Janković, J. (1997). Savjetovanje – nedirektivni pristup, NIP „Alinea“, Zagreb
11. Kajiš, V., Medić, M. (2001). Slagalica – priručnik za mlade voditelje, „Suncokret“ – Centar za humanitarni rad, Zagreb
12. Miljković, D., Rijavec, M. (1997). Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja, IEP d.o.o., Zagreb
13. Perry Good, E. (1993). Kako pomoći klincima da si sami pomognu, NIP „Alinea“, Zagreb
14. Rijavec, M., Miljković, D. (2003). Vodič za preživljavanje u školi, IEP d.o.o., Zagreb
15. Rijavec, M., Miljković, D. (2004). Bolje biti vjetar nego list – psihologija dječjeg samopouzdanja, IEP d.o.o., Zagreb
16. Weltmann Begun, Ruth (ur.) (2007). Socijalne vještine za tinejdžere – priručnik s pripremljenim satovima i aktivnostima, Naklada Kosinj, Zagreb
17. Živković, Željka (2006). Susreti s učenicima I – priče i radionice za sat razrednika, „Tempo“ d.o.o. Đakovo, Đakovo
18. Živković, Željka (2006). Susreti s učenicima II – priče i radionice za sat razrednika, „Tempo“ d.o.o. Đakovo, Đakovo

Promocija odgovornog ponašanja

Tema: Promocija odgovornog ponašanja – tema se može izvoditi u 7. i 8. razredu

Cilj: Definirati odgovorno ponašanje i važnost donošenja ispravnih odluka

Ishodi učenja:

- Primijeniti kvalitetnu komunikaciju
- Reagirati na rizična ponašanja vršnjaka
- Potražiti pomoć
- Povezati pojmove, vještine i rizična ponašanja s rješavanjem problema i donošenjem odluka (prehrana, vršnjački odnosi, humani međuljudski odnosi, odolijevanje negativnim pritiscima….)
- Opisati povezanost nasilničkog ponašanja s kriminalom, nasiljem i drugim oblicima agresije

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Uputa razredniku

Prije početka rada učionicu treba pripremiti za skupni rad (klupe i stolice razmjestiti za rad u 4 skupine).

Ako se u razrednom odjelu nalazi učenik s teškoćama, prilagoditi rad ovisno o teškoći (RL, tjelesne aktivnosti, demonstracije i sl.).

Potreban materijal/sredstva

- kutija ili velika kuverta (za kartice – formiranje skupina)
- papir A3 za umnažanje priloga
- pribor za pisanje

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Oblici i metode rada: frontalni rad, rad u skupinama, individualni rad, razgovor, rješavanje problema, strukturirano učenje – igranje uloga

UVODNA AKTIVNOST (15 min)

LEDOLOMAC „Zrcalo“

Učenici stanu u dva koncentrična kruga i okrenu se licem jedni prema drugima tako da čine parove. Vanjski su krug članovi para A, a unutarnji krug članovi para B.

Nakon svake aktivnosti, koja traje nekoliko minuta, krugovi se pomaknu za korak ili dva tako da se učenici u paru izmijene.

Aktivnost – osoba A je zrcalo, a osoba B glumac.

Glumac se promatra u zrcalu i radi različite grimase i pokrete rukama, npr.: maže trepavice, češlja se, stavlja ruž na usnice, oblači jaknu, češka se po nosu…

Osoba B je zrcalo. Zrcalo se trudi imitirati što vjernije ono što čini osoba A. Nakon što voditelj pljesne rukama, uloge se mijenjaju.

*** Nakon toga krugovi se pomaknu za jedan korak: jedan krug ulijevo, drugi krug udesno. Formirani su novi parovi AB.

Aktivnost – oponašanje skulptura. Osoba A zauzme položaj tijela, što osoba B nastoji oponašati. Slijedi zamjena uloga.

*** Krugovi se opet pomaknu za jedan korak prije treće aktivnosti.

Aktivnost – MORAŠ/NEĆU – osoba A šalje osobi B poruku, ali može upotrijebiti samo riječ MORAŠ.

Poruku objašnjava mimikom, tonom glasa, držanjem tijela… Osoba B pokušava imitirati poruku, ali smije upotrijebiti samo riječ NEĆU.

Slijedi zamjena uloga.

UVOD: „NA MOJ NAČIN“

Razrednik podijeli radni list „NA MOJ NAČIN“ (RL 1) uz kratke upute.

Učenici trebaju završiti započete rečenice prvim mislima koje im padnu na pamet, a odnose se na njih. Potrebno je ograničiti vrijeme: najviše 5 min.

Razrednik će pozvati nekoliko učenika da pročitaju svoje uratke. Svaki uradak komentirati s prihvaćanjem i odobravanjem. Tražiti objašnjenje za pojedine misli, posebno u dijelu u kojemu se opisuju postupci koje učenici nikada ne čine ili ne bi učinili.

Izložiti listove na razredni pano i analizirati ih na sljedećim satima razrednika.

Povući paralelu u razgovoru o moralnim vrednotama, prioritetima u osobnom životu, školi i društvenom okruženju. Zašto je važno ponašati se odgovorno? Što nas motivira, a što ometa u redovitu izvršavanju obaveza? Koje su posljedice neodgovornog ponašanja? Tko su osobe od povjerenja koje nam mogu pomoći u problem situacijama? Je li jednostavno uvijek postupiti ispravno? Što znači postupiti ispravno u problem situaciji?

Razgovor usmjeravati na način da učenici uoče važnost osobnog odabira u donošenju odluka i odgovornom ponašanju.

SREDIŠNJA AKTIVNOST (25 min)

VJEŽBA – POSTUPITI ISPRAVNO (igranje uloga) – 25 min

Razrednik će potaknuti formiranje podskupina uz pomoć kartica (RL 2) s „čarobnim" riječima: HVALA, MOLIM, IZVOLI, OPROSTI.

B) Razrednik svakoj skupini podijeli karticu s opisom mogućih situacija (RL 3) koje trebaju odglumiti. Uloge unutar skupine učenici dodjeljuju samostalno.

Svaku situaciju mogu odglumiti na dva načina – prema uputi razrednika:

1. način – neprihvatljiv, nepoželjan.
2. način – jedno od mogućih odgovorno prihvatljivih rješenja

Nakon svake izvedbe povede se rasprava. Komentiraju se postupci i mogući drugačiji scenariji. Svaka situacija može imati nekoliko mogućih rješenja. Učenici se potiču na razvijanje ideja i konstruktivnih prijedloga.

Razrednik je moderator, potiče raspravu, ne nameće stavove, potiče raspravu.

Pljeskom se nagradi svako igranje uloga.

Odgovorno prihvatljivo rješenje verbalno se pohvali.

Razrednik se rukuje sa svakim članom skupine koja je odigrala situaciju s odgovorno prihvatljivim ishodom.

Učini se paralela sa stvarnom situacijom u školskom okruženju. Je li se dogodilo nešto slično. Kako je riješeno, je li se moglo drugačije, tko jest/nije postupio ispravno? Što smo naučili iz takvih situacija?

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI (4–5 min)

ZAKLJUČNI DIO – 3 min

Riješiti zadatak: NAJLAKŠE SE POTUĆI, ali... (RL 4)

Pročitati rješenje.

EVALUACIJA – 1–2 min

Procijeniti raspoloženje upisujući križić u evaluacijski list (RL 5)

Prilozi

Radni list 1: Na moj način

Radni list 2: Čarobne riječi (kartice za formiranje podskupina)

Radni list 3: Kartice za igranje uloga – što biste vi učinili?

Radni list 4: Najlakše se potući, ali...

Radni list 5: Evaluacijski list

Radni list 1: Na moj način...

Ime i prezime _____

Uputa:

Završi započete rečenice **prvim mislima koje ti padnu na pamet i odnose se na tebe**. U posljednjoj rečenici upiši **svoje ime ili nadimak**.

Ne postoji pogrešna misao, a rezultat će biti zabavan.

NA MOJ NAČIN

Kad se pogledam u ogledalo _____.

Želim _____.

Znam da _____.

Kad bi barem _____.

Ipak često _____.

Iako _____.

Ja nikada _____.

I nikada _____.

Baš nikada – ne bih _____.

Jer, ja sam _____!

VB02112012

Prilog 2: Čarobne riječi (formiranje podskupina)

Radni list 3: Najlakše se potući (kartice za igranje uloga)

ŠTO BISTE VI UČINILI?

Uputa:

Pročitajte opis moguće situacije. Prisjetite se da li se nešto slično dogodilo u vašem razredu ili školi. Razgovarajte na koje sve načine učenici obično reagiraju. Razmislite o mogućnostima za postizanje prihvatljivog rješenja. Podijelite uloge, glumite, zabavite se i pritom nešto naučite!

Zamisli situaciju:

Za vrijeme velikog odmora u razredu je gužva. Ana i Maja sjede u klupi, razgovaraju i jedu užinu. S leđa dolazi Josip i otima Ani sendvič iz ruke. Marko joj nogom šutne ruksak i traži da mu da bočicu sa sokom uz riječi... „Što čekaš, danas si ti na redu da nas nahraniš!"...

/ Što biste vi učinili?/

Zamisli situaciju:

Matija i Eva su prijatelji. Svakoga dana zajedno dolaze u školu. Na ulazu u zgradu dočekaju ih Ivan, Pero i Sonja. Ivan i Pero guraju Matiju, Pero mu udari čveger. Sonja Evi „slučajno" podmetne nogu govoreći: „Ušljivi štreberi... gdje vam je sada mamica... da vidimo kako ste ovo naštrebali... ha, ha, ha".

/ Što biste vi učinili?/

Zamisli situaciju:

Lovro je bivši dečko Borutove cure. Prijeti da će se osvetiti Borutu i bivšoj djevojci Lani. U školi se šuška da je danas donio u školu bokser i da se sprema napasti ih poslije nastave. U hodniku je stajao s nekim dečkima, smijali su se i pokazivati na njih dvoje. Ispriječio im se na putu u učionicu. Zgrabio je Lanu za ruku, unoseći se Borutu u lice s komentarom...

„Što je, 'pederu'... Sad budi frajer ako imaš petlje... Hajde, brani svoju žensku"...

/ Što biste vi učinili?/

Zamisli situaciju:

Ivan kasni na nastavu. Ulazi u učionicu bez kucanja. Vidno je pospan, ali sa slušalicama na ušima. Prolazi pored učitelja, baca ruksak na klupu i sjeda. Nasloni glavu na ruke kao da spava. Učitelj prekida nastavu. Na učiteljevo pitanje što se s njim dogodilo, Ivan se okreće k Marinu s riječima... „Sad će me još i ovaj 'senilac' gnjaviti... Kao da mi nije dosta toga kod kuće!"

/ Što biste vi učinili?/

VB02112012

Radni list 5

Ime ili nadimak :_____

NAJLAKŠE SE POTUĆI, ali ... ?

Uputa: *Upotrijebi riječi iz oblačića i nadopuni rečenice.*

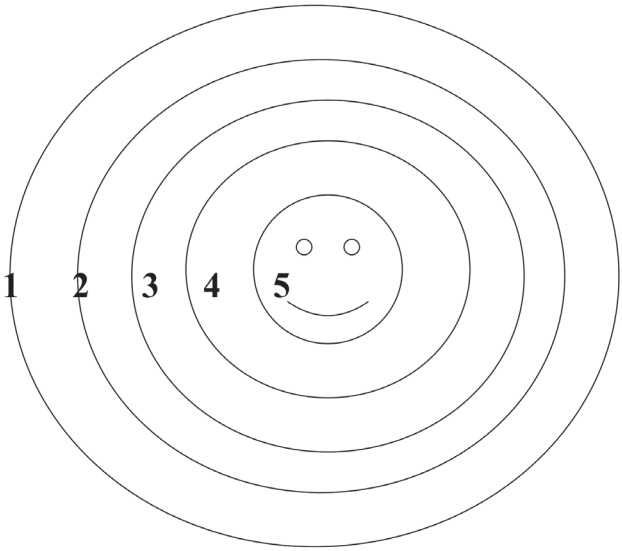
1. Zbog čega se ti _____ ?
2. Hoće li tučnjava _____ problem?
3. Razmotri druge _____.
4. Donesi _____.
5. _____ svoju odluku.
6. _____ svoju odluku.
7. Po potrebi _____ neku drugu metodu.
8. Pitaj za _____ odraslu osobu kojoj vjeruje.

VB02112012 - prilagođeno prema Weltmann Begun, Ruth-ur. (2007). Socijalne vještine za tinejdžere - priručnik s pripremljenim satovima i aktivnostima, Naklada Kosinj, Zagreb

Radni list 5: Evaluacijski list

EVALUACIJSKI LIST

Kakvo je bilo tvoje raspoloženje tijekom sata
(stavi križić u krug s ocjenom):



Literatura

1. Ajduković, M., Pečnik, N. (1994). Nenasilno rješavanje sukoba, NIP „Alinea“, Zagreb
2. Anić, K., Jakovac, D., Pavletić, Z., Silvestrić, Lj. (2001). Humane vrednote (Odgoj za humanost) – priručnik za učitelje, Hrvatski Crveni križ, Zagreb
3. Bićanić, Jelena (2001). Vježbanje životnih vještina – priručnik za razrednike, NIP „Alinea“, Zagreb
4. Bognar, dr. sc. Ladislav: Mladi i vrijednosti u procesu društvenih promjena, Filozofski fakultet Osijek
5. Buljubašić-Kuzmanović, V., Vilić-Kolobarić, K. (2003). Dobar pristup sebi i drugima – priručnik za razrednike, „Tempo“ d.o.o. Đakovo, Đakovo
6. Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković, J., Penava, A. (1998). Igrom do sebe, NIP „Alinea“, Zagreb
7. Fajdetić, M. (2003), Ivanek, A. (ur.): Kreativni razrednik/razrednica. Zagreb: Profil.

8. Field, L. (2001). Kako razviti samopouzdanje, Mozaik knjiga, Zagreb
9. Field, M. E. (2004). Živjeti bez nasilja, Naklada Kosinj, Zagreb
10. Giler, Z. J. (2012). Ja to znam i mogu – kako poučavati socijalnim vještinama djecu koja imaju ADHD, teškoće u učenju ili Aspergerov sindrom, Naklada Kosinj, Zagreb
11. Janković, J. (1997). Savjetovanje – nedirektivni pristup, NIP „Alinea", Zagreb
12. Kajiš, V., Medić, M. (2001). Slagalica – priručnik za mlade voditelje, „Suncokret" – Centar za humanitarni rad, Zagreb
13. Miljković, D., Rijavec, M. (1997). Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja, IEP d.o.o., Zagreb
14. Perry Good, E. (1993). Kako pomoći klincima da si sami pomognu, NIP „Alinea", Zagreb
15. Rijavec, M., Miljković, D. (2003). Vodič za preživljavanje u školi, IEP d.o.o., Zagreb
16. Rijavec, M., Miljković, D. (2004). Bolje biti vjetar nego list – psihologija dječjeg samopouzdanja, IEP d.o.o., Zagreb
17. Weltmann Begun, R. (ur.) (2007). Socijalne vještine za tinejdžere – priručnik s pripremljenim satovima i aktivnostima, Naklada Kosinj, Zagreb
18. Živković, Ž. (2006). Susreti s učenicima I – priče i radionice za sat razrednika, „Tempo" d.o.o. Đakovo, Đakovo
19. Živković, Ž. (2006). Susreti s učenicima II – priče i radionice za sat razrednika, „Tempo" d.o.o. Đakovo, Đakovo

PREVENCIJA OVISNOSTI

- **Utjecaj medija i vršnjaka (radionica 1.)**
- **Utjecaj medija i vršnjaka (radionica 2.)**
- **Odolijevanje pritisku vršnjaka – zauzimanje za sebe**
- **Odolijevanje pritisku vršnjaka i vršnjačko pripadanje**

Utjecaj medija i vršnjaka (radionica 1.)

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti – prepoznavanje utjecaja medija i vršnjaka

Opći cilj sata razrednika: Prepoznati postojanje utjecaja medija i medijske manipulacije

Ishodi učenja:

- Razvoj kritičkog mišljenja
- Naučiti načine na moje se može zastupati sebe i zalagati se za svoj stav
- Odolijevanje negativnim utjecajima

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob učenika: 6. razred

Potreban materijal

- Priprema radionice
- Protokol 1 – biografije poznatih
- Protokol 2 – fotografije slavnih

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – Igra: Da sam slavna (slavan), voljela (volio) bih biti – planirano vrijeme 10 min

Rad u parovima.

Svatko ima zadatak dovršiti rečenicu:

> Da sam slavna osoba, ja bih željela (želio) biti _____ zato što_____ .

Tko želi može reći pred cijelim razredom svoju odabranu osobu i obrazloženje.

Aktivnost – POGODI TKO SAM

Uputa:

Potrebno je pripremiti biografske podatke za nekoliko osoba koje su učenicima poznate i privlačne. (Može se koristiti Protokol 1). Važno je pripremljene biografske podatke za svaku osobu napisati na zaseban papir, redajući podatke počevši od manje poznatih prema poznatijima.

Osoba X (učenik koji ju predstavlja) ima pred sobom podatke o toj osobi, ostali mu učenici postavljaju pitanja i pokušavaju pogoditi tko je. Osoba X odgovara samo s DA, NE ili NIJE BITNO.

Nakon svakog odgovora na postavljeno pitanje osoba X pročita po jednu rečenicu iz svoje biografije. Kad osoba X pročita sve rečenice o sebi, ostali imaju priliku pogoditi o kome se radi, ako ne pogode, osoba X se sama predstavi. Nakon toga pogađa se sljedeća osoba X.

Nakon što se otkrije identitet osoba X, vodi se razgovor o nepoznatim detaljima iz života tih osoba, uspoređuje se novosaznale detalje s onima koji su učenicima bili poznati.

Rasprava i uvod u temu:

- Kakva vam je bila ova igra? O čemu je bila ova igra? Što ste radili?
- Što vam je bilo posebno zanimljivo? Što vam je bilo teško?
- Imaju li mediji utjecaj na naše viđenje ljudi i događaja?
- Kako biste protumačili utjecaj medija? Kakav može biti? Kako ga možemo prepoznati?
- Je li sve što nam prikažu mediji istina? Je li potpuna istina? Kad saznamo neke stvari koje nismo znali, mijenja li se cijela slika?
- Zašto su neki detalji medijski zanimljiviji od nekih drugih? Koji su to detalji? Na koji način baš ti detalji djeluju na nas?

Zaključak će ići vjerojatno prema tome da mediji imaju utjecaja u oblikovanju naše predodžbe o nekome, da to rade s ciljem i da je potrebno kritički primati informacije.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – Prepoznaj me ako možeš! – planirano vrijeme 20 min

Rad u malim skupinama

Uputa:

Učenicima podijelite fotografije slavnih osoba, po jednu u dotjeranu izdanju, po jednu bez šminke, koja nije obrađena u *fotoshopu* (može se koristiti Protokol 2). Sve skupine dobiju iste fotografije (sve iz Protokola 2, potrebno ih je prethodno obrezati i staviti po jedan komplet fotografija u zasebnu kuvertu za svaku skupinu).

Zadatak svake skupine jest povezati fotografije koje prikazuju istu osobu.

Razgovor:

Kako vam je bilo raditi ovaj zadatak? Jeste li neke parove lakše spojili od drugih? Jeste li svi bili složni kod uparivanja fotografija?

Koji mogu biti razlozi zbog kojih se ljude prikazuje 'uljepšanima'?

Kako se određuju kriteriji prema kojima je nešto lijepo? Moramo li se svi držati tih kriterija? Može li to imati i neke loše posljedice? Koje?

Koliko se vi i vaši vršnjaci pridržavate tih kriterija?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – POŠALJI E-PORUKU – planirano vrijeme 15 min

Svaka skupina napiše E-poruku koja je namijenjena

- onima koji upravljaju medijima ili
- svojim vršnjacima s porukom na koji način pratiti medije.

Zaključna rasprava

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Što vam se svidjelo u današnjem radu?

Protokol 1.

1. Završio sam osnovnu glazbenu školu, sviram instrument trubu.
2. Otac sam dvoje djece.
3. Moja je žena odgajateljica.
4. Otvorili smo dječju rođendaonicu u kojoj organiziramo proslave dječjih rođendana.
5. Prije nekoliko godina otvorio sam glumački klub za djecu i mlade do 18 godina.
6. Aktivno sam igrao nogomet.
7. Završio sam Akademiju dramske umjetnosti u Zagrebu.
8. Dvaput sam nagrađen zlatnom Arenom za najboljeg glumca.
9. Snimio sam i veći broj reklama.
10. Poznat sam po ulogama u serijama *Bitange i princeze*, *Naša mala klinika*, *Volim Hrvatsku*.

René Bitorajac

1. Srednje ime mi je Joseph.
2. Bio sam sedmo od devetoro djece u obitelji svojih roditelja.
3. Ženio sam se dvaput i postao otac troje djece.
4. Počeo sam pjevati s 11 godina.
5. Jedan sam od nekoliko umjetnika koji su dvaput uvršteni u rock and roll kuću slavnih.
6. Prodao sam više od 750 milijuna primjeraka svojih albuma.
7. Bio sam uspješan s velikim brojem kompliciranih plesačkih tehnika kao što su robot i *moonwalk*.
8. Rođen sam kao crnac. Brojnim zahvatima potpuno sam izbijelio svoj ten.
9. Umro sam 2009. godine u dobi od 41 godine.

Michael Jackson

1. Treće sam dijete u svojoj obitelji, imam dvije starije sestre.
2. Sviram klavir. Neko sam vrijeme zarađivao svirajući po klubovima.
3. Imao sam neuspješnu manekensku karijeru.
4. Imao sam sporedne uloge u dva filma, ali moje su scene na kraju izbrisane.
5. Trebao sam se pojaviti na premijeri u kazalištu *Royal Court*, ali sam otpušten malo prije premijere.
6. Imam tri imena.
7. Novine *Times* imenovale su me *britanskom zvijezdom sutrašnjice*.
8. Igrao sam Cedrica Diggorya u *Harryju Potteru* i *Plamenom peharu*.
9. Proslavio sam se ulogama Edwarda Cullena u filmu *Sumrak*.

Robert Douglas Thomas Pattinson

1. S 14 godina nastupala sam s kulturno-umjetničkim društvom.
2. Željela sam postati vrhunska balerina. Završila sam osnovnu i srednju baletnu školu.
3. Plesala sam u Hrvatskom narodnom kazalištu.
4. Nastupala sam u baletima *Labuđe jezero, Trnoružica, Ščelkunčik*.
5. Prviput sam nastupila na Dori 1996. s pjesmom „Aha“.
6. Nisu poznate afere iz mojeg života. Poznata sam po pjevanju i izgledu.
7. Deset godina pjevala sam u grupi *Magazin*.
8. Otkad sam krenula u solo karijeru, neki me zovu kraljicom estrade.
9. Dobila sam Porina za hit godine.
10. Poznata sam kao ‘žena, majka, kraljica’.

Jelena Rozga

1. Rođena sam kao najstarije dijete u sportskoj u obitelji.
2. Imam tri mlađa brata.
3. Osnovnu školu završila sam s odličnim uspjehom.
4. I srednju školu završila sam s odličnim uspjehom i bila oslobođena mature.
5. Imam zvanje farmaceutskog tehničara.
6. Već sa 17 godina nastupila sam na Olimpijskim igrama.
7. Trenirala sam sprinterske discipline, prepone, skokove u dalj i vis.
8. Do sada sam osvojila srebrnu medalju na Olimpijskim igrama u Pekingu, dvije zlatne medalje na svjetskim prvenstvima, 4 medalje na dvoranskim prvenstvima od kojih su dvije zlatne, zlatnu medalju na Europskom prvenstvu u Barceloni te zlatnu medalju na Mediteranskim igrama u Tunisu.
9. Moj je rekordni skok uvis 208 cm.

Blanka Vlašić

Izvor http://hr.wikipedia.org

Protokol 2.

Utjecaj medija i vršnjaka (radionica 2.)

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti – prepoznavanje utjecaja medija i vršnjaka

Opći cilj sata razrednika: Prepoznati načine odupiranja negativnim utjecajima

Ishodi učenja:

- Raspraviti na primjeru životnih situacija utjecaj vršnjaka na donošenje odluka
- Prepoznati čimbenike koji potiču nepoželjna ponašanja
- Opisati načine na koje se može oduprijeti pritisku vršnjaka (okoline, medija...)
- Razvoj kritičkog mišljenja

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob učenika: 6. razred

Potreban materijal

- priprema radionice
- Protokol 1

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – Crno-bijelo – planirano vrijeme 5 min

Zadatak je izreći rečenicu koja sadrži riječi *crno* i *bijelo*, započinjući rečenicu koristeći završetak prethodne rečenice.

Npr.: Crna mačka ulovila je bijelog miša. Bijeli miš uvukao se pod bijelu klupu. Bijela klupa bila je okrenuta prema crnoj kući. Crna kuća ima bijela vrata. Itd.

Prijedlog: Učenik koji smisli rečenicu javlja se dizanjem ruke ili drugim dogovorenim znakom, učitelj daje znak tko je na redu reći svoju rečenicu. Ako je u razredu manji broj učenika, može se igrati ukrug, učenici u smjeru kazaljke na satu redom izgovaraju crno-bijele rečenice.

Nakon toga podsjetimo se rada u prošloj radionici (Utjecaj medija i vršnjaka I):

- Sjećate li se što smo prošli put radili?
- O čemu smo govorili?
- Što smo naučili?
- Možemo li zaključiti da stvari nisu uvijek onakve kakvima se čine?

SREDIŠNJA AKTIVNOST – planirano vrijeme 25 min

Rad u malim skupina

Uputa:

1. **Korak**

   Svaka skupina ima zadatak razgovarati o situacijama u kojima se mladi povode za utjecajima. Nakon razgovora odaberu jedan primjer i u nekoliko natuknica zabilježe ga u gornji pravokutnik na Protokolu 1. (Važno je provjeriti jesu li svi razumjeli uputu da u ovom koraku trebaju popuniti ***samo gornji pravokutnik na protokolu***).

   Svaka skupina prezentira odabrani primjer.

   Protokole predamo susjednoj maloj skupini tako da svaka skupina ima po jedan primjer, ali ne svoj.

2. **Korak**

   Zadatak je unutar skupine razgovarati o opisanom i prezentiranom primjeru te pokušati pronaći odgovore:

   - Zbog čega je to tako? Zašto su (neki) mladi povodljivi?
   - Povodimo li se češće za pozitivnim ili negativnim utjecajima?
   - Koje svoje potrebe mladi žele zadovoljiti opisanim ponašanjem?
   - Što bi drugo mogli napraviti da bi zadovoljili te potrebe?

3. **Korak**

   Svaka skupina (njezin predstavnik) predstavi ostalima uradak skupine.

Razgovor:

Kako vam je bilo raditi ovaj zadatak?

Ima li netko potrebu nadopuniti dosad rečeno?

Da li bismo mogli donijeti neke zaključke?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – Poruka vršnjacima – planirano vrijeme 15 min

Svaka skupina napiše kratku poticajnu poruku mladima koja im može biti korisna ako se zateknu u situacijama sličnim ovima o kojima smo govorili tijekom radionice.

Pročita se naglas, ako se svi složimo s pročitanom porukom, zapišemo ju na pripremljeni veliki papir i napravimo plakat koji se može izložiti, npr. na pano u učionici. Neka se svi učenici potpišu, npr. uz rub plakata, što će izgledati kao okvir.

Zaključna rasprava

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Što vam se svidjelo u današnjem radu?

Protokol 1.

1. Korak:

Sjetite se situacija u kojima se mladi povode za utjecajima. Odaberite jednu, zabilježite ju u nekoliko natuknica.

Zadatak je unutar skupine razgovarati o opisanom i prezentiranom primjeru te pokušati pronaći odgovore:

- Zbog čega je to tako? Zašto su (neki) mladi povodljivi?
- Povodimo li se češće za pozitivnim ili negativnim utjecajima?
- Koje svoje potrebe mladi žele zadovoljiti opisanim ponašanjem?
- Što bi drugo mogli napraviti da bi zadovoljili te potrebe?

Odolijevanje pritisku vršnjaka – zauzimanje za sebe

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti – odolijevanje pritisku vršnjaka, asertivnost, zauzimanje za sebe

Opći cilj sata razrednika: Usvojiti i vježbati vještinu zauzimanja za sebe koja pomaže odolijevanju pritisku vršnjaka

Ishodi učenja:

- Zauzeti se za vlastiti stav/mišljenje i argumentirati ga
- Prepoznati odnos odolijevanja pritisku vršnjaka i pripadanja skupini vršnjaka

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob: za učenike u dobi 11–12 godina

Potreban materijal

- priprema radionice
- Protokol 1 – Koraci vještine odolijevanje pritisku vršnjaka

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – DA-NE – planirano vrijeme 10 min

Cilj uvodne aktivnost (za voditelja): *Uvod u temu odolijevanja pritisku, asertivnosti, kasnije u radu se pozivamo na iskustvo iz uvodne igre*

Uputa:

Članovi skupine stanu u parovima jedan nasuprot drugom. U prvom krugu jedan 2 minute govori DA, a drugi NE. Nakon toga zamijene uloge.

Rasprava i uvod u temu:

- Što ste naučili o sebi? Kako ste se snašli? Jeste li ustrajali? Što je bilo lako/teško? Kako ste se osjećali?
- Što mislite koja je svrha ove igre? Povezati s vještinom odolijevanja pritisku vršnjaka, izražavanje vlastitih stavova, asertivnosti.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – planirano vrijeme 25 min

Uvod u vještinu putem rasprave:

Voditi razgovor oko važnosti vještine odolijevanja negativnom pritisku vršnjaka kroz sljedeće točke:

- Kakav pritisak mogu imati vršnjaci? Na što nas mogu nagovarati?
- Kako znamo da nas netko pritišće?
- Može li pritisak biti dobar? Ako da, koja bi bila razlika između dobrog i lošeg pritiska? (Napraviti razliku između pritiska i utjecaja.)
- Razgovarati o situacijama kada su oni bili pod pritiskom i što su onda radili? (Jesu li pristali, odbili, ignorirali, bili agresivni...)
- Budući da ponekad popustimo, što dobivamo time da popustimo, a što time da odbijemo pritisak? (Kad popustimo – dobili smo na odnosu s vršnjacima, a kad odbijemo negativni pritisak dugoročno dobivamo prema sebi – o tome malo pričati).
- Poučiti učenike da vještinu izražavanja vlastitih stavova i zauzimanje za sebe nazivamo asertivnost – zauzeti se za sebe na primjeren način. Što bi bio primjeren način zauzimanja za sebe? Što je neprimjereno? Primjereno je sve ono što ne vrijeđa drugu osobu i omogućava nam da zadržimo dobar odnos s osobom. Ponekad se odnosi ne zadrže, ali važno je da se mi zauzimamo za sebe na način da uvažavamo i tuđa prava i mišljenje.

Koraci vještine odolijevanja pritisku vršnjaka jesu:

1. **Pogledaj u osobu** – Time pokazujemo da je slušamo.
2. **Koristi miran, ali odlučan ton glasa** – Kakav bi to bio ton? Što znači miran i odlučan?
3. **Jasno izreci da se ne želiš uključiti u nedopuštenu aktivnost** – Kako bismo to mogli reći? (Dati neke primjere i pitati učenike za primjere)

4. **Predloži neku drugu, pozitivnu, aktivnost i daj razlog za to** – Kakvu bi aktivnost mogli predložiti?
5. **Ako je osoba uporna, ustraj u svojem NE** – Kako se osjećamo kad puno puta kažemo NE? Kako je to kad govorimo NE, a ne znamo zašto ili nismo sigurni želimo li to napraviti? Kako je reći NE kad smo sigurni u to NE? (Povezati s igrom)
6. **Zamoli osobu da ode ili ti izađi iz te situacije** – Ukoliko vidimo da osoba i dalje navaljuje, najbolje je prekinuti tu situaciju tako da odemo ili zamolimo osobu da ode. Što time dobivamo?

Podijeliti učenicima *Protokol 1*

VAŽNO RASPRAVITI!

- Stalno govoriti NE na negativan pritisak vršnjaka ipak će narušiti taj odnos (pripadnost toj skupini vršnjaka). Razgovarati o tome kako možemo zadržati dobre odnose, a ipak ne uključiti se u negativno ponašanje. S druge strane, kada je bolje prekinuti takve odnose?

Igranje uloga:

- Prisjetite se situacije u kojoj ste bili u jednoj ili drugoj ulozi – neka članovi skupine nabroje što više primjera iz svog života.

  Kako ste se tada osjećali/ponašali?

  Jeste li bili zadovoljni svojim ponašanjem?
- Potom zajednički – skupina i voditelji nabroje što više situacija u kojima se mladi ljudi mogu naći i u kojima mladi ljudi trebaju reći NE.
- Svaki par odabere jednu situaciju, uvježba je, a zatim odigra pred skupinom, po koracima.

Rasprava o igranju uloga:

- Razgovor o tome kako su konkretno izvodili korake, što su radili i što govorili? Što je bilo lako/teško? – kroz korake.

ZAVRŠNA AKTIVNOST – planirano vrijeme 10 min

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili? Je li vas nešto iznenadilo?

Kako će vam to koristiti u životu? U kojim situacijama?

Što vam se svidjelo danas na radionici? Što biste željeli da je bilo drukčije?

S kojom mišlju o sebi odlazite s radionice?

Protokol 1 – Koraci vještine odolijevanja pritisku vršnjaka

1. Pogledaj u osobu.
2. Koristi miran, ali odlučan ton glasa.
3. Jasno izreci da se ne želiš uključiti u nedopuštenu aktivnost.
4. Predloži neku drugu, pozitivnu, aktivnost i daj razlog za to.
5. Ako je osoba uporna, ustraj u svojem NE.
6. Zamoli osobu da ode ili ti izađi iz te situacije.

Odolijevanje pritisku vršnjaka i vršnjačko pripadanje

Tema: Odolijevanje pritisku vršnjaka i vršnjačko pripadanje

Cilj sata razrednika: Naučiti kako se zalagati za sebe i biti svoj, a ostati povezan s drugima

Ishodi učenja:

- Razumijevanje osobnih potreba i potreba drugih
- Prepoznati važnost prijateljskog pripadanja u djetinjstvu i mladalaštvu
- Razumjeti odakle dolaze naša uvjerenja i stavovi koji utječu na naše ponašanje i kako ih možemo preoblikovati u poželjnija ili prihvatljivija
- Prepoznati svoja uvjerenja i stavove i vidjeti vode li nas tamo kamo želimo stići
- Učiti kako se zalagati za sebe i biti svoj, a ostati povezan s drugima
- Opisati kako zastupaš svoja uvjerenja (ponašanja), kako razumiješ i koliko uvažavaš uvjerenja (ponašanja) drugih
- Znati argumentirati osobna ponašanja i stavove, korist od našeg ponašanja

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob: 6. razred (primjenjivo i na stariju dob učenika)

Potreban materijal:

- priprema radionice
- papir A4, olovke
- zadani stavovi, tvrdnje i uvjerenja
- cvijet Moji stavovi

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – Osoba kakvom želim biti – planirano vrijeme 15 min

Svaki učenik napiše na papir tri životinje i za svaku od njih tri osobine zbog kojih ih je birao. Recite učenicima da je u ovoj vježbi najbolje napisati prvo čega se sjete. Kada su gotovi s ispisivanjem osobina, dajte im zabavno tumačenje ove vježbe.

prva životinja govori o tome **kakvi žele biti**

druga životinja govori o tome **kakvima ih vide drugi ljudi**

treća životinja govori o tome **kakvi su zapravo**

Učenicima treba reći da je svatko od nas najbolja osoba što može biti u danim okolnostima s obzirom na naša iskustava, znanja, vjerovanja i ponašanja.

Međutim, ono što uvijek možemo raditi, to je proširivati svoja znanja, mijenjati svoja vjerovanja i ponašanja s ciljem približavanja osobi kakva želimo postati.

Ono čime ćemo se danas malo pozabaviti jesu naši stavovi i uvjerenja, oni određuju i to kako ćemo se ponašati.

U malim skupinama zamoliti učenike da pokušaju napraviti definiciju stava ili uvjerenja.

Nakon odavanja priznanja za definicije reći **im da su stavovi i uvjerenja načini na koje vrednujemo ljude (njihova ponašanja), stvari i ideje**.

Od načina na koji ih vrednujemo ovisi i način na koji se prema njima ponašamo.

Svaki stav ima za nas neki smisao, a s obzirom na to da ga razvijamo iskustvom, možemo ga i mijenjati. 10 min

Upute učenicima

Kažite učenicima da ćete sada raditi vježbu obrane stava. Podijelite razred u manje skupine. Svaka skupina dobije omotnicu s papirićima na kojima su ispisani niže navedeni stavovi ili uvjerenja. Svaki učenik izvuče papirić s tvrdnjom i ako se s njom slaže, iznosi argumente **ZA** (pojašnjava, obrazlaže), a ako se ne slaže, iznosi argumente **PROTIV**.

Primjeri stavova/uvjerenja:

- djevojčice su osjetljive
- dječaci su agresivni

- poštenje je u prijateljstvu važno
- moguće je imati više dobrih prijatelja
- iskrenost u prijateljstvu je ludost
- gdje su dva, treći smeta
- pravi prijatelji sve dijele
- onaj tko nosi odjeću s „markom“, ima ukusa
- onaj tko se za mene zalaže kad me drugi napadaju, pravi je prijatelj
- tko je dobar učenik, dobar je čovjek
- ako zatreba, pravi prijatelj za mene laže
- za prijatelja bih učinio sve
- onaj tko mi pomaže u učenju, pravi je prijatelj
- ljubomora je normalna pojava u prijateljstvu
- tko mi šapće dok odgovaram, taj je pravi prijatelj
- ismijavanje drugih ponekad je zabavno
- hrabrost je ponekad ludost

SREDIŠNJA AKTIVNOST – Moja uvjerenja – planirano vrijeme 25 min

1. Učenike podijelite u tri skupine pa neka u lancu odgovaraju:

a) grupe druženja kojima pripadam i zašto
b) grupe druženja kojima ne pripadam, a želio bih pripadati
c) grupe druženja kojima ne pripadam i ne bih želio pripadati i zašto

Podijelite učenicima cvijet „Moji stavovi“ da svatko za sebe odgovori na zadana pitanja. Nakon toga neka glasno u skupini pročitaju laticu ili dvije.

Posebnu pozornost posvetite latici broj tri pozivajući učenike koji žele da je glasno pročitaju.

„Moji stavovi“

1. Sjeti se situacije u kojoj si se dao/la nagovoriti na nešto što zapravo nisi želio/željela, što je možda bilo u sukobu s tvojim uvjerenjima...
2. Što je bila tvoja željena dobit u toj situaciji (npr. zabava... prijateljstvo... bolja slika o sebi...), a što je bio tvoj gubitak?

3. Situacija u kojoj nisi pristao/la na nagovore prijatelja... Što si učinio/la, koje si argumente ponudio/la i kako si se suprotstavio/la nagovorima?
4. Što je bila tvoja dobit u toj situaciji (npr. ponosan/na sebe... izostanak posljedice)?

   Što je bio tvoj gubitak (npr. zabava... prijateljstvo... i sl.)?
5. Kako bi opisao/la osobu koja slijepo slijedi nekog prijatelja ili „zakon grupe“?
6. Ako je ta osoba tvoj prijatelj, kako joj možeš pomoći?

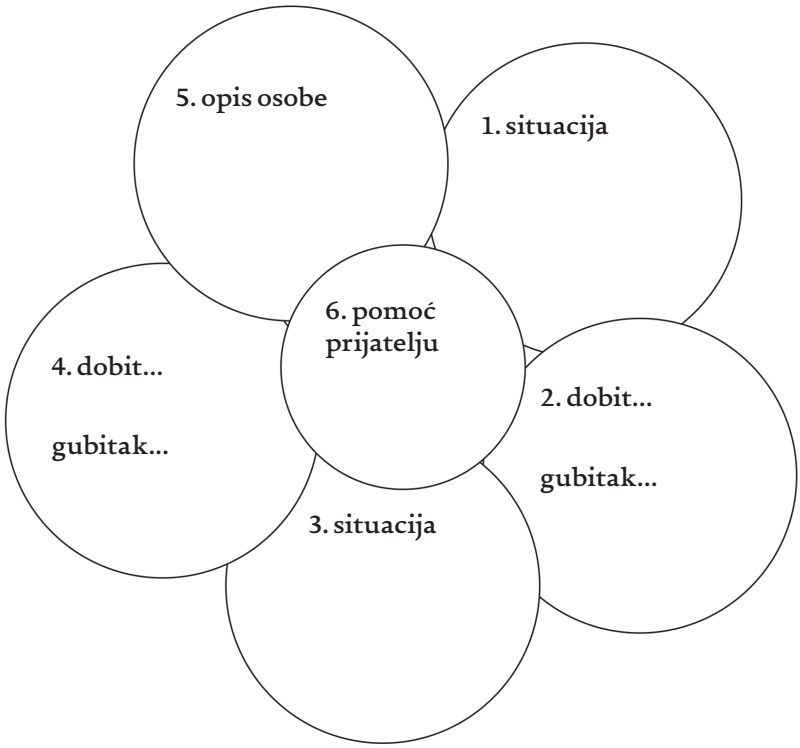
ZAVRŠNA AKTIVNOST – Dućan želja – planirano vrijeme 5 min

Razmislite o osobini koju imate, a ne želite je imati i osobini koju nemate, a željeli biste je imati. U skupini od pet do deset učenika ponudite osobine na prodaju i pogledajte možete li u toj skupini kupiti osobinu koju želite imati.

Nakon ove aktivnosti zamolite učenike da razmisle o sadržaju sata i da na vaš znak svi uglas viknu ključnu riječ današnje radionice.

Moji stavovi

_____
ime



1. Sjeti se situacije u kojoj si se dao/la nagovoriti na nešto što zapravo nisi želio/željela, što je možda bilo u sukobu s tvojim uvjerenjima.
2. Što je bila tvoja željena dobit u toj situaciji (npr. zabava, prijateljstvo bolja slika o sebi), a što je bio tvoj gubitak?
3. Situacija u kojoj nisi pristao/la na nagovore prijatelja. Što si učinio/la, koje si argumente ponudio/la i kako si se suprotstavio/la nagovorima?
4. Što je bila tvoja dobit u toj situaciji (npr. ponosan/na sebe, izostanak posljedice)? Što je bio tvoj gubitak (npr. zabava, prijateljstvo i sl.)?
5. Kako bi opisao/la osobu koja slijepo slijedi nekog prijatelja ili „zakon grupe“.
6. Ako je ta osoba tvoj prijatelj, kako joj možeš pomoći?

SPOLNA/RODNA RAVNOPRAVNOST I ODGOVORNO SPOLNO PONAŠANJE

- **Emocije u vršnjačkim odnosima, I.**
- **Emocije u vršnjačkim odnosima, II.**
- **Uloga medija u vršnjačkim odnosima, I.**
- **Uloga medija u vršnjačkim odnosima, II.**

Emocije u vršnjačkim odnosima, I.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Opći cilj sata: Prepoznati različite vidove bliskosti i ljubavi

Ishodi učenja:

- Razlikovati pojmove: prijateljstvo, zaljubljenost, ljubav, bliskost, tjelesna privlačnost

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- priprema prostora – učenici sjede u skupinama po četvero (iznimno 5)
- papir A4 – po jedan za svaku skupinu
- radni list za učenike broj 1 (prilog 1) – za svakog učenika
- radni list za učenike broj 2 (prilog 2) – po jedan za svaku skupinu
- svaki učenik treba imati papir (ili bilježnicu) i olovku ili kemijsku za pisanje
- školska ploča, kreda

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Informacije za učitelje* *(oznaka * – u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje):*

Razdoblje adolescencije (lat. *mladenaštvo*; oko 12. do oko 20. godine) dugo je razdoblje prijelaza iz djetinjstva u odraslu dob. Upravo zato mnogi adolescenti osjećaju kao da ne pripadaju niti jednoj skupini – ni djeci ni odraslima.

Ovaj period započinje spolnim sazrijevanjem. Hormonalne promjene dovode do tjelesnih promjena, razvoja primarnih i sekundarnih spolnih obilježja. Razdoblje u kojem se odvijaju ove biološke promjene naziva se pubertet. Završetkom puberteta mladi postižu biološku i spolnu zrelost. Da bismo postali zrele, samostalne osobe, potrebno je da budemo i psihički i socijalno zreli. Te psihičke i socijalne promjene nazivamo adolescencijom. Adolescencija započinje s početkom puberteta (između 10. i 13. godine; kod djevojčica počinje nešto ranije nego kod dječaka), a završava formiranjem vlastitog identiteta i osamostaljivanjem od roditelja (postoje velike individualne razlike).

Intenzivne tjelesne promjene u adolescenciji praćene su promjenama na kognitivnom, emocionalnom i socijalnom planu. To dovodi do promjena načina razmišljanja, interesa, stavova i ponašanja. Početkom adolescencije posebno je izražena njihova kritičnost prema sebi i drugima, nagle i česte promjene raspoloženja, interes za spolnost, suprotni spol, ljubav i interes za stvaranje bliskih emocionalnih veza s vršnjacima.

Početkom adolescencije mladi otkrivaju da ih sve više zanima suprotni spol, da ih osoba privlači i tjelesno (seksualno), a to je praćeno i njihovom željom da budu **tjelesno privlačni** suprotnom spolu. Zato velik dio vremena posvećuju svom izgledu. Međutim, još uvijek im je važnija vlastita seksualna privlačnost nego stvarno zanimanje za drugu osobu. U ovom periodu česta su **zaljubljivanja** s puno romantičarskog maštanja, čak istovremeno i u nekoliko osoba. Te su emocije praćene **tjelesnim senzacijama** što potiče **potrebu za istraživanjem vlastitog i tuđeg tijela**. Budući da su jako nesigurni, suprotni spol ih privlači i plaši, rijetko uspostavljaju **romantiče veze** („hodanja“) u ovom razdoblju. U želji da prikriju vlastitu nesigurnost i osjećaj tjelesne privlačnosti mogu pokazivati i međusobnu netrpeljivost. Ovo posebno može biti naglašeno između ranije sazrelih djevojčica i kasnije sazrelih dječaka.

Osjećaj nesigurnosti jedan je od razloga češćih prijateljskih veza između pripadnika istog spola s kojima se osjećaju sigurnije. Sredinom i potkraj adolescencije stvaraju se prijateljstva i s pripadnicima suprotnog spola. Društvo bliskih prijateljica i prijatelja obično je slične dobi i interesa. Često se druže i obično počinju izlaziti zajedno. Prijatelji postaju jedan od glavnih izvora osjećaja sigurnosti i vlastite vrijednosti, pomažu im otkriti tko su oni i što žele. Osim toga druženje s vršnjacima pruža im mogućnost da razviju socijalne vještine neophodne za život. U tom razdoblju mladi pronalaze „najbolje“ prijatelje s kojima mogu ostati u odnosu cijeli život. **Prijateljske veze** uključuju **obostranu naklonost**, **prisnost** i **odanost** (Vasta i sur., 1998).

Mladi kroz vršnjačke odnose emocionalno i socijalno sazrijevaju da bi u kasnijim razdobljima bili spremni uspostaviti dublje, bliske i zrele odnose, a to je jedan od važnih razvojnih zadataka adolescencije. Osim toga, mladi kroz prijateljstva i romantične veze zadovoljavaju svoju potrebu za bliskošću i s ljudima izvan primarne obitelji. Potreba za bliskošću, neki autori govore o potrebi za ljubavlju i pripadanjem, jedna je od temeljnih ljudskih potreba. Svi imamo potrebu voljeti i biti voljeni. Našu potrebu za ljubavlju i pripadanjem zadovoljavamo kroz bliske odnose s roditeljima, članovima obitelji, prijateljima, partnerima/icama. **Bliskost** ima za različite ljude različito značenje, ali za većinu ljudi bliskost uključuje **otvorenost, zajedništvo, međusobno povjerenje, usmjerenost na drugu osobu i odanost** (Rijavec i Miljković, 2000).

Većina ljudi najveći intenzitet bliskosti doživljava u partnerskoj ljubavi. Ljubav za različite ljude ima različito značenje, kao što je različit i način na koji izražavamo ljubav. Postoje velike razlike u potrebama koje u ljubavnom odnosu želimo zadovoljiti. Različite su i osobine koje kod drugog cijenimo. Međusobno se razlikujemo u uvjerenjima i predodžbama koje imamo o ljubavi itd. Premda nema jasnog određenja pojma ljubavi, razumijevanju ljubavi može pridonijeti **razlikovanje pojmova ljubavi i zaljubljenosti**. Premda se većina ljudi slaže da razlika postoji, ponekad se u našem jeziku pojmovi koriste kao sinonimi. Posebno adolescenti, koji tek počinju prolaziti „razvojni put ljubavi" i koji imaju skromna iskustva ljubavnih osjećaja, teško mogu ova dva pojma razlikovati.

Obično se ističu tri bitne razlike između zaljubljenosti i ljubavi: zaljubljenost je izrazito **intenzivan osjećaj**, **traje kratko**, zaljubljenost je **prva, „strasna" faza** nakon koje slijedi stvarna (zrela) ljubav. To, međutim, nisu suštinske razlike između ljubavi i zaljubljenosti (Milivojević, 2009). Suštinska razlika između ljubavi i zaljubljenosti leži u odnosu prema stvarnosti. Kada smo zaljubljeni, naša slika drugoga ne odgovara stvarnosti, idealiziramo – vidimo samo njegove/njezine vrline dok se u stvarnoj (zreloj) ljubavi drugi vidi kakav jest u stvarnosti. Otuda i izreka „Ljubav je slijepa!" (misli se na zaljubljenost!). Iskrivljavanje stvarnosti kada smo zaljubljeni događa se jer nemamo jasnu sliku o sebi, ne prihvaćamo sebe takvima kakvi jesmo i nemamo izgrađen identitet (Milivojević, 2009). To je razlog da su „najskloniji zaljubljivanju oni između dvanaeste i dvadeset i druge godine" (Rijavec i Miljković, 2000, str. 41). Druga važna razlika odnosi se na subjektivni doživljaj vlastitoga emocionalnog stanja. U zaljubljenosti imamo doživljaj da sila zaljubljenosti vlada s nama, kao da se radi o prisilnom stanju kojim ne možemo upravljati. Kada smo zaljubljeni, onda smo prvenstveno usmjereni na drugoga, dok smo u zreloj ljubavi usmjereni i na svijet koji nas okružuje. Kada smo zaljubljeni, vjerujemo da ne možemo živjeti bez voljene osobe i da nikad nećemo pronaći nikoga tko će nam toliko odgovarati, u zreloj ljubavi znamo da partner/partnerica nije savršen i da bismo mogli samostalno živjeti.

Svatko tko radi s adolescentima lako prepoznaje ove „simptome" zaljubljenosti (i mnoge druge), posebno u ranoj adolescenciji, kada se „buri" emocija i naglim promjenama raspoloženja pridruži i zaljubljenost. Njihove prve simpatije i zaljubljenosti često su neiskazane jer se osjećaju nesigurno. Oni u ovom razdoblju maštaju o pravoj ljubavi. Njihova slika prave ljubavi „kopija" je slika koju su stvorili na temelju bajki o prinčevima i princezama, filmova i medija, i daleko je od prave, zrele ljubavi. Tada ih uglavnom privlače karakteristike koje se odnose na izgled. Tek su u dobi srednje i kasne adolescencije usmjereni i na unutarnje osobine. Tada se počinju stvarati čvršće i dugotrajnije veze u kojima se prepoznaju elementi zrele ljubavi. Zrela ljubav pretpostavlja emocionalnu, psihičku i socijalnu zrelost.

Odnosi s vršnjacima, prijateljske ili romantične veze, mladima su izvor radosti i zadovoljstva. Za razliku od toga prekidi prijateljstava ili romantičnih veza, neprihvaćanje od strane vršnjaka i sukobi s njima stresna su iskustva koja mogu imati nepovoljne psihološke posljedice (Lacković – Grgin, 2000). Zato je važno mladima stvarati što više prilika da razmišljaju o svojim osjećajima, potrebama i o osjećajima i potrebama drugih. Pokazano je da djeca koja su to naučila imaju bolje socijalne odnose sa svojim vršnjacima (Miljković i Rijavec, 2002).

Emocije ne možemo vidjeti, one su u nama i dostupne samo nama, možemo samo vidjeti način na koji ih izražavamo: znakove na licu (npr. suze, razvučene usnice...), tijelu (npr. podignuta ramena, lupanje našeg srca...), glasu (npr. vikanje, drhtanje glasa...). Zato je važno govoriti o svojim osjećajima, opisivati ih, prepoznavati, uspoređivati i razlikovati. Budući da su osjećaji vrlo složeni procesi, onda to nije nimalo jednostavno, ali je vještina koja se može naučiti. Ta vještina učenicima može pomoći da bolje razumiju svoje osjećaje i osjećaje drugih, a to im omogućava da budu uspješniji u upravljanju svojim osjećajima, što pridonosi lakšem uspostavljanju i održavaju odnosa s drugima.

UVODNA AKTIVNOST – 10 min – Ljudi koje volim

1. Zamoliti učenike da se nakratko prisjete **ljudi koje oni vole**.
2. Nakon što su se učenici prisjetili ljudi koje vole, neka to zapišu u radni list za učenike broj 1 (prilog 1). */svaki učenik dobiva svoj radni list/*

   (* *Naglasite učenicima da mogu napisati imena osoba koje vole ili samo ono što su te osobe njima: npr. roditelji, brat/sestra, simpatija, prijatelj, dečko/cura... Ne moraju popuniti sva mjesta, a mogu i dodati ukoliko ima više osoba nego što je to u radnom listu predviđeno.*)
3. Nakon što su učenici popunili svoje radne listove, zamolite ih da vam kažu koga su sve naveli u svoj radni list.

   (* *Zapišite na ploči: LJUDI KOJE VOLIM, a ispod ovog naslova sve odgovore učenika – grafički neka ovo izgleda kao u radnom listu za učenike br. 1 /prilog 1. Ukoliko učenici nisu spomenuli: simpatija, dečko, cura – pitajte ih možete li vi to dodati /i dodajte/ jer vjerujete da je netko imao ili ima simpatiju/dečka/curu ili znaju nekoga tko ih ima ili je imao i da razumijete ako im je to bilo neugodno glasno reći.*)

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI – 25 min – Rječnik osjećaja

1.1. Pitajte učenike: **Što osjećamo kada kažemo „VOLIM TE"?**

(* *Zapišite njihove odgovore na ploču u sredinu kruga. Najčešće se javlja odgovor LJUBAV. Ukoliko se jave i drugi odgovori, npr. bliskost, sviđanje... – važno je da ih* ***sve*** *zapišete. Ne procjenjujte njihove odgovore jer nema točnih ili pogrešnih odgovora.*)

1.2. Slobodno pisanje: **LJUBAV JE** …… (* *ovo i vi zapišite na ploči*)

(* *Recite učenicima da vas zanima što je za njih LJUBAV i da ih molite da svatko za sebe zapiše sve što mu „pada na pamet" kao nastavak rečenice: Ljubav je...*

Naglasite da se ne opterećuju pravopisom i gramatikom jer ovo sada pišu samo za sebe. Naglasite da vam je važno da zapišu sve ono što za njih ljubav jest, a ne da procjenjuju svoje odgovore i da su svi odgovori točni. Svoje odgovore, „definicije", čitat će samo jedni drugima u malim skupinama. Moguće je da vas učenici pitaju na koju ljubav mislite: prema roditeljima, prijateljima..., recite im neka to sami odluče i da je vama samo važno saznati što je ***za njih*** *ljubav.*)

1.3. Razmjena odgovora u malim skupinama i izrada **RJEČNIKA OSJEĆAJA**.

(* *Recite učenicima da pročitaju jedni drugima svoje odgovore, „definicije" ljubavi, i da zajedno, na listu papiru, naprave popis svih riječi koje su napisali u svojim „definicijama", a koje opisuju osjećaje. Iznad toga popisa neka stave naslov: RJEČNIK OSJEĆAJA.*)

1.4. Razmjena odgovora (izvještavanje) na razini cijeloga razreda.

(* *Izvjestitelj iz svake skupine pročita sve riječi koje je njegova skupina zapisala. Ostali pažljivo slušaju i u svoj RJEČNIK OSJEĆAJA dopisuju* ***samo one riječi koje nemaju****. Nakon što je izvjestitelj prve skupine pročitao sve riječi s popisa, izvjestitelji ostalih skupina kažu samo one riječi koje prethodne skupine* ***nisu spomenule****. Važno je da pažljivo slušaju kako se ne bi ponavljali, trebaju samo nadopunjavati riječima koje prethodnici nisu rekli! Recite im da sada svaka skupina ima RJEČNIK OSJEĆAJA koji se sastoji od istih riječi.*

(***Važno:*** *Ukoliko učenici u svom RJEČNIKU nemaju riječi zaljubljenost*, tjelesna privlačnost*, bliskost*, prijateljstvo*, recite im da biste i vi u njihov rječnik dodali neke riječi /te riječi zapišite na ploču/ i zamolite ih da te riječi i oni upišu u svoj RJEČNIK. Ukoliko ne razumiju neke riječi, pomozite im pitanjima tako da sami dođu do njih, npr. možete ih pitati:*

Što sve doživljavaju prema simpatiji ili osobi koja im se sviđa?

Kako netko postaje simpatija, dečko ili cura? Što se emotivno između njih dogodi?

Zašto se kasnije drže za ruke, dodiruju i ljube – koji osjećaji ih na to navode?

ili (za bliskost):

Je li im važno da mogu reći neku svoju tajnu? Kome to mogu reći, a kome ne? Je li im važno da znaju da taj netko neće reći nikom drugom? Kako se zove taj osjećaj kad znaš da netko neće odati tvoju tajnu?)

2.1. **Sličnosti i razlike** – Radni list za učenike broj 2. (prilog 2), * *svaka skupina dobiva jedan primjerak*

(* *Recite učenicima: Sada ćete zajedno, unutar malih skupina, porazgovarati i zapisati u radni list broj 2 koje riječi iz vašeg RJEČNIKA najbolje opisuju što sve osjećate prema roditeljima, prijatelju i simpatiji/dečku/curi – koji su to osjećaji koji se mogu javiti* ***uz sve te tri osobe****, to upišite u krug* ***SLIČNO****. Važno je da zapišete sve vaše odgovore, ovdje nema točnih i krivih odgovora.*

U krugove uz koje piše roditelji, prijatelj/ica, simpatija/dečko/cura upišite riječ ili riječi koje najbolje opisuju vaše osjećaje koji se javljaju ***samo*** *uz tu/te osobu/e, po kojima se ta ljubav* ***RAZLIKUJE*** *od druge dvije.* ***Što sve možete osjećati kad ste uz tu osobu, npr. svoju simpatiju, a ne osjećate kad ste uz prijatelja/icu****. Ukoliko ste se tijekom ove aktivnosti dosjetili nekih osjećaja koje nemate u svom rječniku, možete ih napisati.*)

2.2. Razmjena odgovora (izvještavanje) na razini cijelog razreda: Što je **SLIČNO**?

(* *Izvjestitelj svake skupine, netko tko nije izvještavao u prethodnim aktivnostima, pročita* ***prvo*** *sve što su napisali u krugu* ***SLIČNO****, ostali pažljivo slušaju, ništa ne zapisuju. Izvjestitelji ostalih skupina pročitaju* ***sve*** *što su u krugu SLIČNO napisali.*)

2.3. Razmjena odgovora (izvještavanje) na razini cijelog razreda: Što je **RAZLIČITO**?

(* *Izvjestitelj svake skupine, netko tko nije izvještavao u prethodnim aktivnostima, pročita* ***sve*** *što je njegova skupina upisala u krug* ***RAZLIČITO i*** *to tako da* ***sve skupine*** *izvijeste* ***prvo*** *za roditelje, pa onda* ***sve skupine*** *za prijatelje* ***i na kraju*** *za simpatiju/dečka/curu. Nije nužan ovaj redoslijed osoba, ali je nužno da u* ***kontinuitetu čuju sve za pojedinu osobu*** *da bi lakše mogli pratiti. Ostali pažljivo slušaju, ništa ne zapisuju.*

3. Vođena diskusija:

- Kako vam je bilo tražiti slično/različito?
  - Jeste li se lako i brzo usuglasili oko osjećaja koji se javljaju i prema roditeljima, i prijateljima, i simpatiji?
  - Kako vam je bilo tražiti razlike? Što je bilo lakše/teže (sličnosti ili razlike)?
- Jeste li danas otkrili nešto novo? Jeste li otkrili neke nove osjećaje? Ili samo neka nova imena osjećaja? Jeste li počeli osjećati nešto novo ili samo tome dali novo ime?
- Što ste uočili dok ste slušali izvještaje svojih kolega?
- Što ste otkrili o drugima? Osjećaju li isto što i vi? U čemu su sličnosti? U čemu su razlike? Jesu li vas razlike iznenadile? Jeste li do sada mislili da svi prema prijatelju ili simpatiji osjećaju isto što i vi? Kako vam je sada kada vidite da to nije tako? Pomaže li vam to da bolje razumijete drugoga?

(* *Navedena pitanja potiču učenike da uoče da se neki **isti** osjećaji javljaju u ljubavi prema prijateljima, roditeljima, simpatiji/dečku/curi (**SLIČNO**), ali da među nama može i u vezi s tim osjećajima postojati razlika i da za te osjećaje možemo koristiti različite riječi. Također je važno da uoče da se neki osjećaji javljaju samo uz prijatelja ili samo uz roditelja ili samo uz simpatiju/dečka/curu (**RAZLIČITO**) i da se mi međusobno i u vezi s tim osobama možemo osjećati različito i da možemo koristiti i različite nazive za iste osjećaje. Koja ćete od navedenih pitanja, kao i koliko pitanja, postaviti, ovisi u vašoj procjeni jesu li ili nisu učenici postigli prethodno naveden cilj.*

Nakon što ste porazgovarali o njihovim iskustvima, recite im da su naši osjećaji vrlo složeni procesi u nama i da ih je zato teško prepoznati, razlikovati i opisati. Posebno kada je riječ o ljubavi koje, kao što su vidjeli, ima puno vrsta, koja može uključivati puno različitih osjećaja. I odrasli imaju poteškoća u prepoznavanju, razlikovanju i opisivanju osjećaja.)

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 10 min – Slično/različito

1. Učenici **ponovno** uzmu svoj radni list broj 1 (Ljudi koje volim) i svatko za sebe zapiše u središnji krug **sve osjećaje** koje oni imaju prema **svim** tim osobama koje on/ona voli (**zajedničko/slično**). U krugove pored pojedinih osoba upišu sve ono što oni osjećaju **samo** (**različito**) prema toj osobi.

   (* *Ovaj radni list ostaje učenicima, ne moraju ga nikome pokazivati.*)

Literatura

Temeljna:

1. internetska stranica: Spolni razvoj djeteta, w.w.w. poliklinika – djeca. hr/publikacije
2. internetska stranica: Trebamo li brinuti?, Priručnik o adolescenciji za roditelje i stručnjake, w.w.w. poliklinika – djeca. hr/publikacije
3. Lacković – Grgin, K. (2006): Psihologija adolescencije, Jastrebarsko, Naklada Slap
4. Maleš, D. (1995): Između djetinjstva i zrelosti, Đakovo, Temposhop
5. Rijavec, M. i D. Miljković: (2000): Srce moje i tvoje u ljubavi stoje: psihologija ljubavi, Zagreb, IEP
6. Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (1998): Dječja psihologija, Jastrebarsko, Naklada Slap

Dodatna:

1. Lacković – Grgin, K. (2000): Stres u djece i adolescenata, Jastrebarsko, Naklada Slap
2. Milivojević, Z. (2009): Formule ljubavi, Zagreb, Mozaik knjiga
3. Miljković, D. i M. Rijavec. (2002): Bolje biti vjetar nego list: psihologija dječjeg samopouzdanja, Zagreb, IEP
4. Shapiro, L. E. (1998): Kako razviti emocionalnu inteligenciju djece, Zagreb, Mozaik knjiga
5. Sullo, R. A. (1995): Učite ih da budu sretni, Zagreb, Alinea
6. Temle, C., Steele, J. L. i Meredith, K. S. (2001): Radionica za pisanje: od samoizražavanja do izražavanja stajališta, Zagreb, Forum za slobodu odgoja

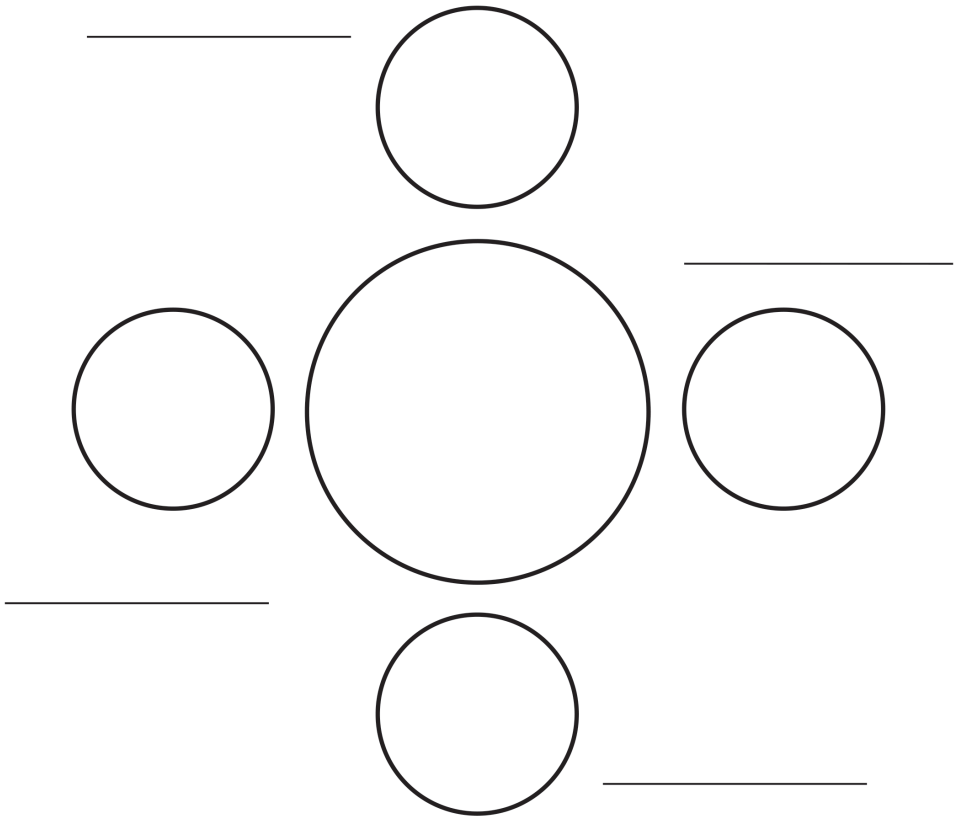
Prilozi:

1. Radni list za učenike broj 1 (prilog 1)
2. Radni list za učenike broj 2 (prilog 2)

PRILOG 1

RADNI LIST ZA UČENIKE BROJ 1

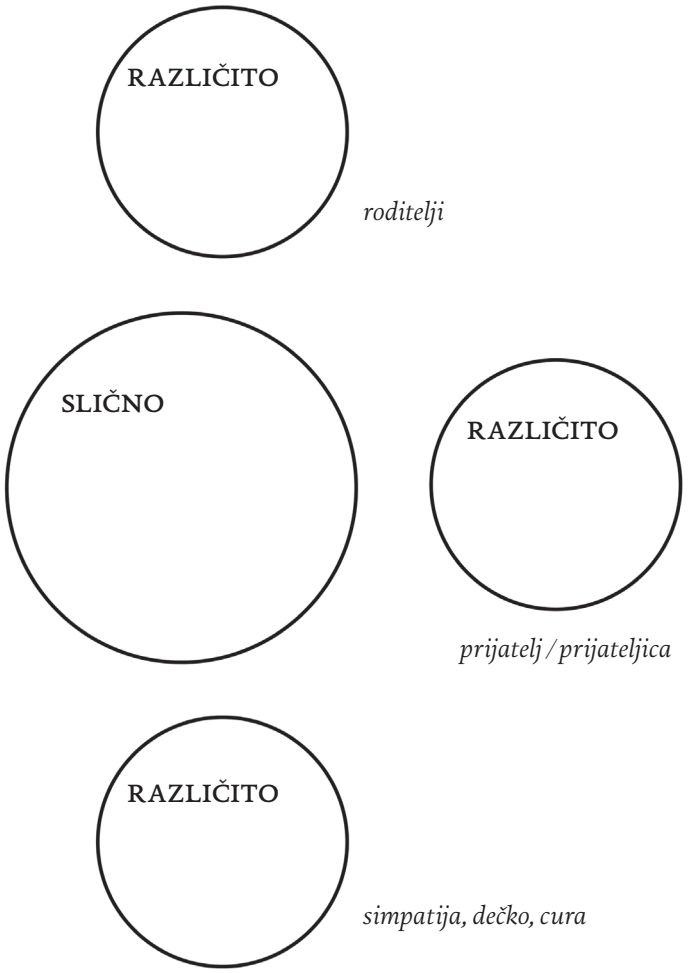
Ljudi koje volim



PRILOG 2

RADNI LIST BROJ 2

Ljudi koje volim



Emocije u vršnjačkim odnosima, II.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Opći cilj sata: Osvijestiti osobine i ponašanja koje učenici trebaju od svojih vršnjaka (posebno prijatelja), vlastite osobine i ponašanja koja izražavaju u odnosima te neugodne emocije koje doživljavaju u odnosima s vršnjacima (posebno prijateljima)

Ishodi učenja:

- Prepoznati osobine i ponašanja koje trebaju (traže) u prijatelju
- Uočiti sličnosti između vlastitih osobina i ponašanja i osobina i ponašanja prijatelja
- Uočiti neugodne emocije koje doživljavaju ako u odnosu ne dobivaju ono što trebaju
- Prepoznati razloge neizražavanja vlastitih osjećaja i potreba
- Primijeniti konstruktivne načine izražavanja vlastitih osjećaja i potreba (u formi „Ja – poruke“)

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- radni list za učitelje broj 1 (prilog 1)
- svaki učenik treba imati papir (bilježnicu) i olovku ili kemijsku za pisanje
- školska ploča, kreda ili PPT-prezentacija ili kopija primjera za svakog učenika (prilog 1)
- veći papir za plakat

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Informacije za učitelje* *(oznaka * – u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje)*:

Druženje s vršnjacima ima važnu ulogu u psihičkom razvoju djeteta, posebno na njegovu emocionalnom i socijalnom razvoju. U adolescenciji izuzetnu važnost ima prihvaćenost, omiljenost i popularnost u grupi vršnjaka. Postojanje prijateljstva

osim toga s jednom ili više osoba, kao i kvaliteta tog odnosa, znatno pridonosi osjećaju zadovoljstva mladih. Rezultati istraživanja pokazuju da kvaliteta vršnjačkih odnosa ovisi o tri dimenzije: razini vršnjačke prihvaćenosti, imaju li prijatelje i kakva je priroda prijateljstava koju sklapaju (Solovey i Sluyter, 1999).

U bliskim, prijateljskim odnosima mladi zadovoljavaju različite potrebe. Oni uspoređuju i provjeravaju svoje vrijednosti, interese, stavove i zadovoljavaju svoju potrebu za stvaranjem bliskih veza izvan obitelji. Kroz bliske odnose mladi se pripremaju na postupno odvajanje od roditelja i ulazak u svijet odraslih. Mladi se međusobno razlikuju u kvaliteti odnosa s vršnjacima. Svatko od njih teži imati barem jednog/jednu prijateljicu. Poznato je da imati prijatelje u razredu čini i školu ugodnijim i manje prijetećim mjestom.

Mladi biraju prijatelje po osobinama i karakteristikama koje su slične njima samima. Prijatelji su obično slični po spolu, dobi, pristupu prema školi i učenju i interesima izvan škole (Vasta i sur., 1998). Istraživanja također pokazuju da nastanku prijateljstava pridonosi razmjena informacija, davanje podataka o sebi i uspješno rješavanje sukoba (Vasta i sur., 1998; Solovey i Sluyter, 1999). Hoće li se uspostaviti i održati prijateljstva ovisi o druženju, međusobnoj naklonosti, osjećaju zajedničke životne povijesti, međusobnom dijeljenju, pomaganju i razumijevanju, prisnosti – dijeljenju najdubljih misli i osjećaja, iskrenosti i povjerenju (Vasta i sur., 1998; Solovey i Sluyter, 1999). Prijatelj je netko s kim se želimo družiti, tko nas razumije, s kim možemo dijeliti svoje najdublje misli i osjećaje, netko tko nam pomaže i podržava nas, netko tko je iskren, pravedan, otvoren itd. Jednostavno „Prijatelj je netko tko nas pozna, ali nas ipak voli“ (J. Cummings). Da bi prijateljstvo postojalo, naklonost i sviđanje moraju biti uzvraćeni. Kvaliteta prijateljstava ovisi o tome u kojoj su mjeri prethodno navedene značajke obostrano zadovoljene.

Adolescenti su posebno pogođeni i vrlo bolno i burno proživljavaju prekide prijateljstava i romantičnih veza. Izuzetno ih pogađa ako su neomiljeni i odbačeni od vršnjaka, posebno ako nemaju barem jednog bliskog prijatelja. Sve to kod njih izaziva ranjivost i različite neugodne emocije (tugu, krivnju, ljutnju, strah, tjeskobu, potištenost, razočaranje, ogorčenost itd.). Zbog toga se mogu ponašati agresivno, neprikladno situaciji ili postaju povučeni i sramežljivi. Mladi koji nemaju razvijene socijalne vještine ne mogu ostvariti bliske odnose s vršnjacima. Zbog problema u odnosima s vršnjacima mladi su izloženi stresu koji može rezultirati usamljenošću, slabom školskom prilagodbom i mentalnim oboljenjima (Furnham, 1986; prema Lacković – Grgin, 2000).

Zato je važno da odrasli potaknu mlade da govore o svojim odnosima s vršnjacima, da im pomognu osvijestiti i razumjeti vlastite osjećaje i potrebe kao i osjećaje i

potrebe drugih. Važno je da razumiju da njihovi vršnjaci prijatelji imaju vrlo slične potrebe kao i oni (npr. potrebu za ljubavlju i pripadanjem), ali da se načini na koje ih zadovoljavaju jako razlikuju. Da bi uspostavljali i održavali prijateljstva, a i ostale odnose, važno je da uoče koje su osobine i ponašanja za to potrebne. Jedna od važnih socijalnih vještina koja pridonosi uspostavljanju i održavanju prijateljstava, a i svih ostalih odnosa, jest vještina izražavanja svojih potreba i osjećaja uvažavajući osjećaje i potrebe drugoga.

UVODNA AKTIVNOST – 10 min – Osobine prijatelja

1. Svaki učenik zapiše „**Osobine i ponašanja najboljeg prijatelja/prijateljice**“ (* *Recite učenicima da ukoliko nemaju trenutno najboljeg prijatelja/icu, pišu o onom/onoj kojeg/koju su imali ili kojeg/koju bi željeli imati.*)

2. Učenici na svom popisu točkicom označe osobine i ponašanja koja i oni imaju.

3. Dobrovoljci navedu osobine i ponašanja prijatelja koje su zapisali.

4. Učitelj/učiteljica na plakatu zapiše odgovore učenika jedan ispod drugog.

5. Učenici u parovima porazgovaraju i zapišu odgovor na pitanje: **Kako se osjećate kada se vaš prijatelj/ica prestane prema vama ponašati na način koji ste opisali?** Kada ne pokazuje osobine i ponašanja koje ste naveli? (* *Npr. nije više povjerljiv – npr. ispriča vašu tajnu drugima, ne želi se više družiti samo s vama, nije više spreman pomoći – ne želi vam pomoći oko zadaće i sl.*)

6. Dobrovoljci navedu osjećaje koje su napisali. (* *Učitelj/učiteljica po potrebi doda neke od neugodnih osjećaja koji se mogu javiti*).

7. Učitelj/učiteljica na desnoj strani plakata zapiše sve odgovore učenika, jedan ispod drugog. (* *Poželjno je da i nakon ovog sata plakat ostane na vidljivu mjestu u razredu kao podsjetnik na osobine i ponašanja koja trebaju /traže/ u prijatelju te na osjećaje koji se javljaju kada se drugi ne ponašaju prijateljski.*)

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI – 25 min – Rasprava

1. Učitelj/učiteljica iznad popisa osobina i ponašanja prijatelja zapiše „**Osobine i ponašanja najboljeg prijatelja/prijateljice**“:

2. **Vođena rasprava:**

   - Što primjećujete kad usporedite osobine i ponašanja koje je svatko od vas napisao o svom prijatelju s osobinama i ponašanjima napisanim na plakatu? Što je slično? A što različito?

- Tražimo li svi iste osobine i ponašanja kod prijatelja? Koje osobine osoba mora imati da bi bila prijatelj? Razlikujemo li se i s obzirom na to?
- Što ste otkrili dok ste stavljali svoje točkice (osobine koje i oni imaju)? Imate li uglavnom slične osobine kao vaš prijatelj/ica ili uglavnom različite? Što iz toga možete zaključiti? Privlače li nas uglavnom sličnosti ili razlike?

3. Učitelj/učiteljica iznad popisa neugodnih osjećaja napiše: „**Kada se moj prijatelj/ica ne ponaša prema meni onako kako mi je potrebno, osjećam se**“:

4. **Vođena rasprava:**

- Što primjećujete kada usporedite svoje osjećaje s osjećajima ostalih? Što je slično? A što različito? Možemo li se osjećati ugodno kada u odnosu ne dobivamo što nam treba?
- Kažete li svojim prijateljima kako se osjećate i što trebate od njih?

  (* *Pričekajte njihove odgovore, potaknite ih da kažu, a ako ne žele, nemojte inzistirati, nego recite da većina mladih, a i odraslih, uglavnom nije sklona jasno reći kako se osjećaju i što trebaju od drugih.*)
- Što mislite, zašto je to tako? Čega se obično u tim situacijama bojimo? Što ne želimo da se dogodi?

  (* *Obično navode da se boje da će se prijatelj/ica naljutiti i onda potpuno prestati družiti s njima, strahuju što će drugi misliti o njima….*)
- Kako naši prijatelji mogu znati kako se mi osjećamo u vezi s njihovim ponašanjem i što od njih trebamo? Može li netko čitati tuđe misli i osjećaje?

  (* *Često imaju iracionalno vjerovanje da ako je netko pravi prijatelj/ic, mora znati kako se osjećamo i što mislimo.*)

5. **Kratko predavanje: „Ja – poruka“**

* Jedini način da drugi saznaju što osjećamo jest da im mi to kažemo.

Pritom je važno da ne okrivljavamo drugu osobu, ne prigovaramo joj, ne tražimo da se promijeni, ne vrijeđamo je. Ne smijemo zaboraviti da je jedino važno da mi drugome kažemo **kako se mi osjećamo** u vezi s njezinim/njegovim ponašanjem. Cilj nam nije mijenjati drugu osobu. Druga osoba može na našu poruku reagirati kako želi. To je njezina odluka.

(* *Konkretni primjeri na kojima ćete objasniti "ja – poruku" nalaze se u radnom listu za učitelje (**prilog 1**). Primjere možete napisati na ploči, ili PPT-prezentacija ili kopirati za svaki par.*)

6. ***Vođena rasprava*** (* *ukoliko procijenite da imate vremena, poželjno je provesti ovu raspravu prije završne aktivnosti*):
    - Kako se osjećate kada čujete primjer nepoželjne poruke?
    - Kako se osjećate kada čujete "ja – poruku"?
    - Kako bi na vaše prijateljstvo utjecala nepoželjna poruka?
    - Kako bi na vaše prijateljstvo utjecala "ja – poruka"?
    - Sviđa li vam se više da vam prijatelji kažu kako se osjećaju ili vam je draže da vam to ne kažu? Zašto da? Zašto ne?
    - Što mislite o osobama koje jasno kažu što misle i osjećaju, a pritom vode brigu o vašim osjećajima? (uvažavaju vas i ne povređuju)

(* *Učitelj/učiteljica može reći učenicima ako u diskusiji nije odgovoreno na pitanja ili nije provedena rasprava: Često se događa da kada nam netko prigovara, obezvređuje nas, želi nas mijenjati, određuje što i kakvi trebamo biti, može u nama izazvati ljutnju, agresivnost ili povlačenje. To često dovodi do prekida odnosa. Međutim, ukoliko drugome samo iznesemo kako se mi osjećamo u vezi s njegovim/njezinim ponašanjem (tzv. „ja – poruka"), može se dogoditi da se osobi taj čas to ne svidi, ali dugoročno uglavnom ne dolazi do prekida odnosa. Može se dogoditi da se nakon toga naš odnos i poboljša. Nakon što izrazimo kako se osjećamo, bez obzira na reakciju drugog, većina se ljudi osjeća bolje i zadovoljnija je sa sobom. Pokazano je da nas i drugi više uvažavaju i poštuju.*)

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 10 min – „Ja – poruke"

* *Recite učenicima: Da bismo uspostavljali i njegovali odnose s drugima, važno je reći drugima kako se u odnosu osjećamo. To je vještina koju vježbanjem možemo usvojiti, pa zato*:

1. Zamislite da ste odlučili svom prijatelju/ici reći kako se osjećate u vezi s njegovim/njezinim ponašanjem koje vam smeta. Izdvojite jedan osjećaj koji ste spomenuli da se javlja kada se vaš prijatelj ne ponaša onako kako ste ga/ju opisali i to izrazite kao „ja – poruku".
2. Zamoliti dobrovoljce (ako ih ima, ne prozivati!) da pročitaju svoje „ja – poruke".

* *Podržite i pohvalite svaki pokušaj izražavanja misli i osjećaja! Ukoliko se slučajno dogodi da neke poruke koje su dobrovoljci glasno pročitali uključuju vrijeđanje i obezvređivanje, svakako ih upozorite da se nitko s tim ne može osjećati dobro i da vjerujete da ni on/ona nikako ne bi željeli čuti takvu poruku. Ili ih samo pitajte: Kako bi se ti osjećao/la da ti to netko kaže? Preformulirajte nepoželjnu poruku koju ste čuli da biste dobili primjer ispravne poruke.*

Literatura

Temeljna:

1. Lacković – Grgin, K. (2006): Psihologija adolescencije, Jastrebarsko, Naklada Slap
2. Maleš, D. (1995): Između djetinjstva i zrelosti, Đakovo, Temposhop
3. Salovey, P. i Sluyter, D. J. (1999): Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: pedagoške implikacije, Zagreb, Educa
4. Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (1998): Dječja psihologija, Jastrebarsko, Naklada Slap

Dodatna:

1. Lacković – Grgin, K. (2000): Stres u djece i adolescenata, Jastrebarsko, Naklada Slap
2. Miljković, D; Rijavec, M. (2002): Bolje biti vjetar nego list: psihologija dječjeg samopouzdanja, Zagreb, IEP
3. Shapiro, L. E. (1998): Kako razviti emocionalnu inteligenciju djece, Zagreb, Mozaik knjiga

PRILOZI:

1. Radni list za učitelje broj 1

Prilog 1

RADNI LIST ZA UČITELJE BROJ 1

Ja – poruka:

1. primjer:

Nepoželjno je reći: „*Stvarno si glup i odsutan, nikako da doneseš knjigu koju sam te zamolila!*“

Ja – poruka: „*Ljuta sam jer već dva tjedna čekam da doneseš knjigu koju sam te zamolila da mi posudiš. Bojim se da neću stići napisati referat jer još uvijek nemam knjigu koju trebam.*“

2. primjer:

Nepoželjno je reći: „*Ti zbilja nisi fer! Baš te briga za mene otkad si se počeo družiti s njima.*“

Ja – poruka: „*Tužna sam što se više ne družimo toliko često kao prije. To mi nedostaje.*“

Uloga medija u vršnjačkim odnosima, I.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Opći cilj sata: Razumjeti da je spolnost jedno od temeljnih ljudskih obilježja. Učenici će raspraviti načine na koje popularni mediji kreiraju rodne stereotipe i razumjeti pritisak koji stvara komercijalizacija spolnosti.

Ishodi učenja:

- Prepoznati i raspraviti spolne/rodne stereotipe u popularnim medijima
- Navesti i raspraviti pozitivne i negativne primjere napisa o spolnosti mladih u medijima

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- priprema za radionicu
- veliki papiri, flomasteri, fotografije, radni listovi

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Informacije za učitelje* *(oznaka * – u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje)*:

Učenje o zdravlju temelji se na holističkom poimanju zdravlja, pa se i rad s učenicima zasniva na višedimenzionalnom modelu koji podrazumijeva povezanost tjelesnog, mentalnog, duhovnog, emocionalnog i socijalnog aspekta zdravlja, a ispunjenje i stabilnost u svakoj od navedenih dimenzija pridonosi cjelovitosti razvoja i povećanju kvalitete življenja svake osobe. Ljudska spolnost sastavni je dio zdravlja i dobrobiti, pa se i u učenju o ovom dijelu može primijeniti spomenuta višedimenzionalnost.

U razdoblju pubertetskog i adolescentskog življenja utjecaj vršnjaka, a povezano s tim i sve veći utjecaj medija, znatan je i neizbježan. Nekadašnje generacije imale su vrlo malo medijskih izvora spoznaja o ljudskoj spolnosti, dok je danas situacija obrnuta – prevelika je količina različitih (lako dostupnih) izvora informacija o ovoj temi, a često su neprimjereni uzrastu kojem su dostupni, netočni, manjkavi ili

nekritični. Stoga je povećana uloga (i odgovornost) odraslih da reagiraju, poglavito razgovarajući s mladima kako bi im pomogli u usvajanju kritičkog stava prema komercijalizaciji spolnosti u popularnim medijima.

Učitelji se mogu podsjetiti teksta *Utjecaj medija na stvaranje normi izgleda i ponašanja* u temi: Uloga i pritisak medija u pubertetu, za 5. razred.

Stereotipi

Ljudski je identitet nemoguće svesti samo na jedno obilježje.

Stereotipi su pojednostavljena, rasprostranjena uvjerenja ili misli o određenoj ljudskoj zajednici. Predstavljaju primjer kako nekoga svrstati u određenu skupinu prema njegovu ponašanju, navikama, odijevanju, nacionalnosti, spolu, rasi, zanimanju, vjeri (ili bilo kojoj karakteristici).

Stereotipi mogu biti negativni i pozitivni, a temelje se na predodžbama usvojenim u školi, preko medija ili kod kuće i većinom prelaze u generaliziranje.

U većini kultura postoji stereotip da su žene slabe, nježne, ovisne i osjećajne, a muškarci jaki, agresivni, neovisni i hrabri. Ti spolni stereotipi u pravilu proizlaze iz bioloških razlika između muškarca i žene i mogu biti podloga spolnoj diskriminaciji.

Iako stereotipi mogu biti i pozitivni, najčešće se smatraju nepoželjnim vjerovanjima, a mogu se promijeniti obrazovanjem (tj. usvajanjem znanja).

Spol i rod

Razlika između **spola** i **roda** temelji se na razlikovanju bioloških i društvenih (kulturnih) utjecaja. Kada govorimo o spolu, onda mislimo na ukupnost bioloških razlika između muškaraca i žena (razlike u građi tijela, seksualnim i reproduktivnim organima, fiziologiji i slično). Te su razlike očite i neosporive. Primjerice, muškarci su u prosjeku snažniji i brže trče od žena, dok žene imaju izraženije čulo mirisa te su brže u obavljanju preciznih manualnih radnji (tzv. fina motorika). Biološke razlike u najvećoj su mjeri neovisne o kulturi, odnosno društvenim uvjetima.

Kada pak govorimo o **rodu**, mislimo na razlike između žena i muškaraca koje su određene društvenim pravilima i kulturnom tradicijom. Svako društvo određuje pravila ponašanja, prava i obveze svojim članovima, odnosno propisuje ono što zovemo **društvenim ulogama**. Povijesno gledano muške i ženske društvene uloge znatno su se razlikovale. O mnogim stvarima žena nije mogla samostalno odlučivati, već je ovisila o odlukama oca, odnosno muža. Premda se

nekada vjerovalo da razlike u društvenim ulogama žena i muškaraca proizlaze iz njihovih prirodnih razlika, danas znamo da rodna neravnopravnost nema veze s biologijom, već je posljedica patrijarhalne kulture u kojoj muškarci uživaju veća prava i mogućnosti nego žene. Tako je većina žena u Europi tek u prošlom stoljeću dobila pravo na jednako obrazovanje, zapošljavanje i sudjelovanje u političkom životu. Primjerice, u Hrvatskoj su žene tek 1901. dobile pravo upisa na fakultet, pri čemu im je upis na medicinski i pravni fakultet dopušten tek 1918. godine. Za pravo glasovanja u Švicarskoj žene su se izborile tek 1971. godine.

Pojam **rodne ravnopravnosti** odnosi se na proces izjednačavanja prava (i obveza) koje žene i muškarci imaju u određenom društvu. Time se, dakako, ni na koji način ne osporavaju biološke razlike. Ideja nije učiniti muškarce i žene istima – što je nemoguće – već ravnopravnima.

Usporedimo li, primjerice, položaj žene u Norveškoj i Saudijskoj Arabiji, lako je uočiti da je neravnopravnost i dalje prisutna u brojnim zemljama svijeta. Pokušaji zabrane školovanja djevojčica u Afganistanu, ili ubojstva žena zbog narušene časti muškarca u Pakistanu, neki su od najtragičnijih primjera.

UVODNA AKTIVNOST – 10 min – Spolnost – jedna od temeljnih vrijednosti u životu

Radni list: Više dimenzija spolnosti

Na ploči ili velikom papiru nacrta se lik od 5 dijelova koji se označe: TJELESNO, EMOCIONALNO, DUHOVNO, SOCIJALNO, MENTALNO. Pojmovi iz tablice izrežu se na pojedinačne kartone. Učenici pridružuju svaki pojam jednom dijelu lika koji predstavlja spolnost. Objašnjavaju zašto su neki pojam smjestili baš u određeni dio – što to njima znači. Ostali mogu dati svoje objašnjenje ako žele. Jedan se pojam može smjestiti u više dijelova lika. Zašto? Što povezuje sve dijelove?

Ljudska je spolnost višedimenzionalna. Treba biti pozitivna vrijednost u životu svakog čovjeka.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI – 25 min – Uloga medija u prikazu rodnih uloga i spolnosti mladih

1. Učitelj/učiteljica može donijeti nekoliko reklamnih fotografija i napisa/fotografija iz časopisa koji prikazuju žene i muškarce (*fotografije i reklame trebaju biti primjerene uzrastu, a da omogućuju razgovor o predviđenoj temi*). Druga je mogućnost da razgovaraju o aktualnim reklamama na televiziji, džamboplakatima ili u novinama i časopisima.

Učitelj/učiteljica postavlja **pitanje**:

Koje osjećaje izazivaju fotografije?

Učenici u parovima razmjenjuju komentare o osjećajima koje im pobuđuju slike/napisi, a zatim se udružuju u četvorke, uspoređuju svoje komentare, pa predstavnik svake male skupine izvještava ostale. Ako se ponavljaju osjećaji, treba samo nadopuniti izlaganja prethodnih skupina.

2. Razred se podijeli u 6 skupina (po dvije rade isto) ili u 3 ako je manji broj učenika.

   Svaka skupina dobije jedno pitanje i veliki papir na koji zabilježe svoja razmišljanja. Nakon nekoliko minuta papiri se proslijede sljedećoj skupini (npr. u smjeru kazaljke na satu), članovi pročitaju što je napisala prethodna ekipa, označe ono s čime se slažu i po potrebi nadopune. U sljedeća dva kruga postupak se ponavlja sve dok se papir ne vrati početnoj skupini. Razmjena se odvija između tri skupine. Na ovaj način svi učenici imaju priliku izreći (i napisati) svoje mišljenje vezano uz zadana pitanja i svi imaju priliku vidjeti što su ostali učenici napisali.

   Pitanja:

   1. *Koje su razlike u medijskom prikazu muškaraca i žena (u reklamama, video spotovima...)?*
   2. *Na koji način prikaz spolnosti u medijima može djelovati na mlade ljude?*
   3. *Kako su mladići i djevojke prikazani u serijama za mlade (tinejdžerskim serijama) i/ili filmovima? Postoje li razlike u načinu prikazivanja s obzirom na spol? Kakve su razlike u usporedbi sa stvarnim životom?*

   * Učitelj/učiteljica vodi razgovor i pomaže oblikovati zaključke... Žene su često u reklamama razgolićene, u provokativnim pozama, izložene pogledima..., tj. prikazuje ih se kao seksualne objekte (pasivnost), dok su muškarci prikazani kao aktivni, poduzetni i uspješni. Ocjenjuju li vršnjaci ponašanje mladića i djevojaka na jednak način ili tu vrijede različita pravila (jedna za djevojke, druga za mladiće)?

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI – 10 min – Pozitivna uloga medija

Učenici se vrate na ispunjeni Radni list 1 i navode primjere iz različitih medija, za svaki dio lika, u kojima je pojedina dimenzija spolnosti prikazana pozitivno.

Nakon prve aktivnosti učenici navode primjere časopisa za mlade, internetskih stranica, književnih djela i filmova koji, na način primjeren njihovu uzrastu,

pomažu u edukaciji i informiranju o ljudskoj spolnosti. Raspravljaju o tome kako mediji mogu imati i pozitivnu ulogu – primarno u informiranju o spolnosti i rizicima vezanim uz spolnu aktivnost.

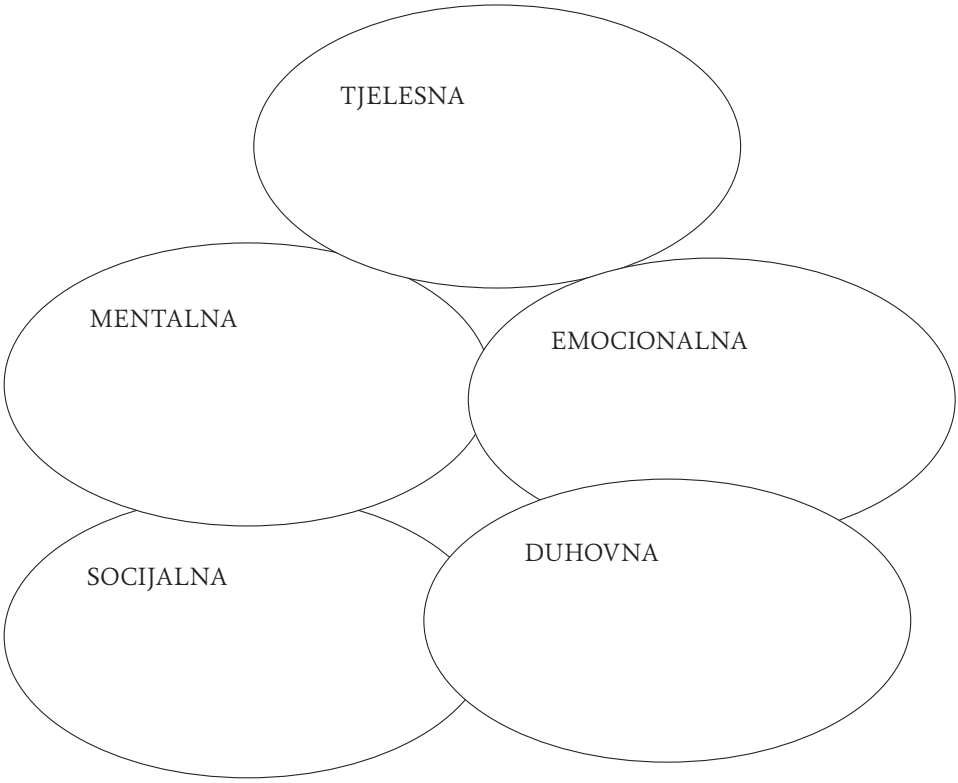
** Za ovaj se dio učitelji/učiteljice trebaju pripremiti u suradnji s kolegama predavačima hrvatskoga jezika, informatike i drugim suradnicima, a dobro je provjeriti sadržaj predloženih internetskih stranica. Kada učenici predlože ove izvore, to nam je važan pokazatelj koje izvore oni koriste za dobivanje informacija.*

Filmovi	Književna djela	Internetske stranice

Literatura

1. Čudina-Obradović, Mira i D. Težak, (1995): Mirotvorni razred, *priručnik za učitelje o mirotvornom odgoju*, Zagreb, Znamen
2. *Svi različiti, svi jednaki. Obrazovni paket*, (2000): Slavonski Brod, Europski dom
3. Željka Kamenov i Branka Galić (urednice): *Rodna ravnopravnost i diskriminacija u Hrvatskoj. Istraživanje „Percepcija, iskustva i stavovi o rodnoj diskriminaciji u Republici Hrvatskoj"* (2011): Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i Institut za društvena istraživanja, Zagreb Biblioteka ONA. Ured za ravnopravnost spolova Vlade Republike Hrvatske

Radni list: Više dimenzija spolnosti



DODIR	RODITELJSTVO	USPJEH
CRVENILO	BRIGA O SEBI I DRUGOME	VRIJEDNOSTI
DRŽANJE ZA RUKE	ZAGRLJAJ	VJERA
SPOLNI ODNOS	ODLAZAK NA UTAKMICU	RAZGOVOR
PISANJE PJESME	ZNANJE O GRAĐI SPOLNIH ORGANA	PISANJE PISMA
PRIJATELJSTVO	POŠTOVANJE	OSMIJEH
DONOŠENJE ODLUKE	SAMOPOŠTOVANJE	...

Pojmovi se izrežu na pojedinačne kartone. Učenici pridružuju svaki pojam jednom dijelu lika koji predstavlja spolnost. Objašnjavaju zašto su neki pojam smjestili baš u taj dio – što to njima znači. Ostali mogu dati svoje objašnjenje ako žele. Jedan se pojam može smjestiti u više dijelova. Zašto? Učenici mogu dodati svoje pojmove koji nisu spomenuti.

Ljudska je spolnost višedimenzionalna. Ona je jedna od temeljnih vrijednosti u životu svakog čovjeka i takvom je treba očuvati.

Uloga medija u vršnjačkim odnosima, II.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Opći cilj sata: Upozoriti učenike na koji način medijsko naglašavanje tjelesne privlačnosti i erotizacija medija mogu negativno utjecati na samopoštovanje i stvoriti pogrešnu sliku o spolnosti.

Ishodi učenja:

- Prepoznati raširenu seksualizaciju medijskih sadržaja vezanih uz popularnu kulturu mladih (video spotovi, tekstovi popularnih pjesama...)
- Prepoznati moguće negativne aspekte uporabe društvenih mreža (*Facebook* i sl.) i njihov utjecaj na samopoštovanje i odnose među vršnjacima

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- priprema za radionicu

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Informacije za učitelje* *(oznaka * – u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje):*

Danas je gotovo nemoguće otvoriti bilo koju internetsku stranicu, a da nas ne zaskoče brojne reklame (za sve što možemo zamisliti), od kojih su neke izrazito seksualizirane. Neprimjerenih sadržaja, kada je riječ o ovom uzrastu, ima i u popularnim filmovima. Većina mladih ljudi dolazi u dodir sa sadržajima koji su neprimjereni njihovu uzrastu, uključujući i pornografske materijale, najviše putem interneta. Većina učenika slučajno naiđe na takve sadržaje, a neki ih i aktivno traže. Ponekad su stariji prijatelji ili čak odrasli ti koji navode na uporabu neprimjerenih sadržaja.

Izloženost neprimjerenim sadržajima velika je i uslijed zlouporabe blogova, *Facebooka* i mobitela. Zbog (prividne) anonimnosti, lažne sigurnosti i dječje

bezazlenosti i naivnosti, virtualni prostor nerijetko zlorabe i osobe s pedofilskim sklonostima te seksualni zlostavljači. Dijete također može biti izloženo i sustavnom uznemiravanju ili zlostavljanju od strane vršnjaka ili vršnjačke skupine, a i odraslih osoba. Zbog svega toga mladima treba pomoći da razviju kritički odnos prema medijskim sadržajima i komunikacijskim sredstvima koje koriste.

Rezultati istraživanja Poliklinike za zaštitu djece grada Zagreba i Hrabrog telefona (2005) pokazali su da je 27% djece bilo izloženo porukama sa seksualnim sadržajima. Primljene poruke u 59% slučajeva sadržavale su fotografije golih osoba, 46% poruka bilo je s fotografijama seksualnih radnji, 12% slika sadržavalo je nasilje i seks, a četiri posto poruka sadržavalo je fotografije djece. Najveći broj tih izlaganja dogodio se dok su djeca pretraživala internet (67%), 7% je dobilo poruku s adresom na koju da se jave, 25% poruka pristiglo je na osobnu e-poštu s nepoznate adrese, a 8% poruka stiglo je na osobnu e-poštu s poznate adrese, najčešće od prijatelja.

Roditelji trebaju imati na umu da se mnoga djeca bolje i više služe ovim izvorima komunikacije nego oni i da zato imaju obvezu kontrolirati s kim, koliko i na koji način djeca komuniciraju u virtualnom svijetu.

UVODNA AKTIVNOST – 10 min – Medijski sadržaji

Učitelj/učiteljica pokreće diskusiju postavljajući sljedeća pitanja:

Gledaju li učenici reklame (TV, internet, novine, džamboplakati)? Mogu li navesti neke njihove dobre i loše strane? Djeluju li im neke privlačno? Zbog čega? Sviđaju li im se neke reklame samo zato što se sviđaju i njihovim vršnjacima? Izazivaju li neke osjećaj neugode? Zbog čega?

* Ako se u reklamu ubace neke sličice koje su zanimljive, i uglavnom nemaju veze s proizvodom, česta je posljedica porast potrošnje određenog proizvoda. Npr. ako se u nekoj lijepoj reklami uvijek pokazuje oskudno odjevena manekenka, to djeluje na doživljaj ljepote žene (idealizira se). Žene se često pojavljuju kao „ukras“, u premaloj odjeći (ili u premalo odjeće), zavodljive, s idejom da se u njih gleda.

Kako ovakav pristup može utjecati na mlade ljude? Zbunjuje li ih? Djeluje li uznemirujuće ili čak uvredljivo? Može li potaknuti neprihvatljiva ponašanja (nasilje, neprimjeren odnos prema suprotnome spolu i sl.)? Na koji način?

SREDIŠNJA AKTIVNOST – 25 min – Rasprava

1. **Učitelj/učiteljica pokreće raspravu postavljajući sljedeća pitanja:**

   Zašto ponekad na TV-u prije filma piše da sadržaj nije primjeren za djecu ispod određene dobi?

   Zašto su neki časopisi na kioscima u omotu i ne može ih se razgledavati na prodajnom mjestu?

   Zašto je potrebno da uopće postoje dobne granice za neke sadržaje?

2. **Vođena rasprava:**

   Učitelj/učiteljica pročita jednu rečenicu (izjavu), učenici razmisle i svatko se opredijeli ZA (ako se slaže s izjavom) ili PROTIV (ako se ne slaže). Učenici u tako nastalim skupinama međusobno razgovaraju o svome izboru i iznesu argumente suprotnoj strani (obje skupine). Učitelj/učiteljica usmjerava razgovor u skladu s navedenim napomenama i uzrastom učenika. Izabere nekoliko izjava i svaki put ponovi postupak.

   Primjeri izjava:

   1. *Prikaz je žene u nekim reklamama uvredljiv – naglasak je na prikazu (pojedinih dijelova) tijela, a ne osobe.*
   2. *Neki glazbeni video spotovi i reklame prikazuju oskudno odjevene žene samo zato da bi ih muškarci više gledali (video spotove).*
   3. *U redu je da roditelji kontroliraju profile svoje djece na društvenim mrežama (Facebook i sl.).*
   4. *Odrasli su odgovorni što su uzrastu neprimjereni sadržaji dostupni djeci.*
   5. *Sadržaji neprimjereni djeci trebaju se prikazivati u kasnim večernjim satima.*
   6. *Iz medija djeca dobivaju stvarnu sliku o ljudskoj spolnosti.*
   7. *Ako je osoba premlada (dijete), profil na društvenoj mreži treba joj otvoriti roditelj.*
   8. *Slanje neprimjerenih sadržaja vršnjacima samo je bezazlena zabava.*
   9. *Ako nisi uključen u neku društvenu mrežu, dosadan si vršnjacima.*
   10. *Ako nisi uključen u neku društvenu mrežu, kao da ne postojiš.*

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 10 min – Internet

Učitelj/učiteljica završava razgovor o temi postavljajući učenicima nekoliko pitanja:

Kako se osjećaju kad naiđu na neprimjerene (i agresivne) reklame dok pretražuju internet (npr. za školski referat)? Ima li netko loše iskustvo, ili zna za nekoga tko ima, vezano uz Internet, ponajprije u smislu da ih je netko vrijeđao ili uznemiravao neprimjerenim (seksualiziranim) sadržajima – slikama ili riječima? Što učiniti u takvu slučaju? Znaju li da nekad u takvim neprimjerenim radnjama sudjeluju i njihovi vršnjaci? Što ako ih prijatelj nagovara da se i sami uključe u slanje neprimjerenih sadržaja drugima? Kakve posljedice takvo sustavno uznemiravanje može imati?

* Učenicima treba naglasiti da je svako vrijeđanje ili uznemiravanje preko interneta, u što spada i traženje neprimjerenih informacija ili fotografija, nedopustivo, a u nekim slučajevima i kažnjivo. Nađu li se u takvoj ili sličnoj situaciji, važno je da o tome što prije porazgovaraju s roditeljima ili – ako to iz bilo kojeg razloga nije moguće – školskim pedagogom/injom ili psihologom/injom. Isto vrijedi i za situacije u kojima nisu sigurni što se događa, ali se ne osjećaju ugodno.

Učenicima također treba jasno izreći i naglasiti da svi sadržaji koji su jednom objavljeni na nekoj društvenoj mreži ostaju tamo i dostupni su kao da su objavljeni na oglasnoj ploči škole. Dakle, prije nego što stave neki sadržaj „u javnost", trebaju se zapitati što ne bi željeli da o njima svi čitaju (i gledaju), pa time i o drugim osobama o kojima oni pišu (kad budu mogli otvoriti svoj profil).

Trebaju osim toga imati na umu da iznoseći male informacije o sebi (i svojim prijateljima) daju mnogo materijala onima koji su zainteresirani (i zlonamjerni) i tako im nenamjerno omogućavaju zlouporabu. Zato je važno da svoje blogove, Facebook i mobitele drže privatnim i da ih zaštite.

Literatura

1. Nasilje preko interneta – cyberbullying, http://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/nasilje-preko-interneta/
2. Miliša, Z., Tolić, M., Vertovšek, N., (2009) Mediji i mladi: prevencija ovisnosti o medijskoj manipulaciji, Zagreb, Sveučilišna knjižara

7.

razred osnovne škole

- **Živjeti zdravo**
- **Prevencija nasilničkog ponašanja**
- **Prevencija ovisnosti**
- **Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje**

ŽIVJETI ZDRAVO

- **Umor i oporavak**

Umor i oporavak (radne vještine u službi zdravlja)

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Umor i oporavak (radne vještine u službi zdravlja)

Cilj: Potaknuti učenike na primjenu metoda oporavka nakon dnevnih napora (metaboličkog, neurološkog, psihološkog, tjelesnog, mentalnog...)

Ishodi učenja: Prepoznati zamor organizma, odabrati i primijeniti metode oporavka

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal i pomagala

- medij za reproduciranje glazbe, vodene boje i posude s vodom, maramice za brisanje ruku, prijenosno računalo,
- papiri A4

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Učitelj na početku sata pita učenike što su radili prije dolaska u školu i kako se osjećaju. Zatim im kaže da sjednu u krug i predstave se ostalim učenicima pokretom, bez riječi.

SREDIŠNJA AKTIVNOST

Pusti se glazba i učenici izrađuju sliku na zadanu temu (prijedlog: nacrtati sebe kada su umorni nakon određenih aktivnosti).

Kada su učenici dovršili svoje slike, pospremaju pribor i kasnije stavljaju slike na pano. Dok se slika suši, učitelj prikazuje prezentaciju uz predavanje na zadanu temu. Nakon predavanja slijedi diskusija o tome kako su se osjećali slušajući glazbu i slikajući. Učitelj kao moderator postavlja pitanja i usmjerava diskusiju, zahtijeva da svi učenici sudjeluju.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Nakon provedene diskusije učitelj postavlja pitanje: Što možeš učiniti za svoj oporavak? Što je bitno kod odabira?

Literatura

1. Ivanek, A. (2008). *Kreativni razrednik/razrednica*. Zagreb: Profil.
2. Andrijašević, M. (2000). Rekreacijom do zdravlja i ljepote. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
3. Andrijašević, M. (2000). *Slobodno vrijeme i igra*. Zagreb: ZV, FFK
4. Matković, B. i Ružić, L. (2009). *Fiziologija sporta i vježbanja* – Matković, Branka; Ružić Lana (ur.). Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Mišigoj-Duraković, M. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje (ur. M. Mišigoj-Duraković), Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb: Grafos (Odabrana poglavlja: 3.2. Rast i sazrijevanje)
6. Primijenjena kineziologija u rekreaciji, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Hrvatski savez sportske rekreacije „Sport za sve“
7. Vukasović, A., Pedagogija. Znamen, Zagreb

PREVENCIJA NASILNIČKOG PONAŠANJA

- **Vršnjački pritisak i samopoštovanje**
- **Samokontrola**

Vršnjački pritisak i samopouzdanje

Tema: Vršnjački pritisak i samopouzdanje

Cilj: Pratiti primjenu naučenih ponašanja u novim i/ili sličnim socijalnim odnosima

Ishodi učenja:

- Odbiti neprimjerene vršnjačke pritiske
- Zauzeti se za sebe

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- omotnica s papirićima u boji (crvena, plava, zelena, žuta)
- radni list (RL 1, 2, 3, 4)
- papir
- olovka
- papirići s licima koja pokazuju osjećaje

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Oblici i metode rada: frontalni rad, rad u skupinama, rad u paru, razgovor, igranje uloga, rješavanje problema

UVODNE AKTIVNOSTI (10 min)

1. LEDOLOMAC: Igra „Daj-dam“ – 7 min

Učenici su podijeljeni u parove. Jedan učenik/ica je osoba „A“, a drugi/a osoba „B“.

Zadatak osobe „A“ jest da pokuša od svoga para dobiti nešto što druga osoba ima na sebi,

npr.: ogrlicu, narukvicu, maramu...

Mogu koristiti sve načine kojih se sjete da bi dobili željeno (uvjeravanje, dogovaranje, pregovaranje...).

Zadatak osobe „B“ jest da ni na koji način ne da predmet koji se od nje traži.

Nakon dvije minute uloge se izmjenjuju.

Razrednik/ica će postaviti pitanja:

1. Koja uloga vam je bila lakša?
2. Tko je uspio dobiti traženi predmet?
3. Kako ste uspjeli uvjeriti partnera da vam da traženo?
4. Tko je uspio zadržati traženo?
5. Kako ste uspjeli odbiti partnera?
6. Kako ste se osjećali odbijajući partnera?

2. UVOD – 3 min

Razrednik/ica dijeli učenike u četiri skupine prema boji papira koji su izvukli iz omotnice (RL 1, 2, 3, 4). Najavljuje im da će svaka skupina dobiti radni list s opisom situacije u kojoj se može naći svatko od nas.

Sami dovršavaju priču, objašnjavaju kako bi oni postupili da se nađu u istoj situaciji.

Zadatak je da u prvom koraku pronađu što više načina kako se može postupiti u određenoj situaciji (oluja ideja). Nakon toga trebaju razmisliti o posljedicama svakoga predloženog rješenja i izabrati ono koje smatraju najprimjerenijim za njih.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI (25 min)

VJEŽBA – 25 min

Učenici prema prethodnoj uputi rade u skupinama 10 min na razradi „scenarija".

Nakon toga podijele uloge i uvježbavaju ih, dramatiziraju sljedećih 10 min.

Na kraju svaka skupina prikaže kako bi oni postupili u konkretnoj situaciji.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI (10 min)

ZAKLJUČNI DIO – 7 min

Razrednik/ica zamoli dragovoljce da podijele svoje iskustvo.

Postavlja pitanja:

1. Kako ste se osjećali kad je na vas vršen pritisak?
2. Zašto niste podlegli pritisku? Koje ste razloge pronašli da odbijete nagovor?

3. Je li to nešto loše kad se zauzimamo za sebe, imamo svoj stav o nečemu?
4. Možete li se sjetiti situacije iz svoga života kada ste željeli reći „NE“, ali su vas uspjeli nagovoriti? Zašto ste se dali nagovoriti?
5. Što se najgore može dogoditi ako odbijete nagovor prijatelja/vršnjaka?

Nakon razgovora učenici bi trebali shvatiti da ih nitko ne može natjerati na neželjeno ponašanje ako oni to ne žele. Izbor je na njima i nema ništa loše u tome ako odu iz

društva koje im ne odgovara. Važno je znati zauzeti se za sebe i reći „NE“.

EVALUACIJA: Semafor osjećaja – 3 min

Na papirićima koje podijelimo učenicima nalaze se lica koja prikazuju različite osjećaje: lijepo, dosadno, zbunjeno, oduševljeno, uplašeno, znatiželjno.

Od učenika se traži da zaokruže lice/osjećaj koji je kod njih prevladavao tijekom rada.

Prilozi

PRILOG

Radni list 1 (RL 1): crvena boja

Radni list 2 (RL 2): plava boja

Radni list 3 (RL 3): zelena boja

Radni list 4 (RL 4): žuta boja

Radni list 1: Crvena boja

Petar je učenik 7. razreda. Žuri u školu na prvi školski sat jer pišu pismenu provjeru. Na putu do škole presreće ga skupina učenika iz škole i nagovara ga da s njima ide do obližnjeg kafića na partiju biljara.

□ _____

Radni list 2: Plava boja

Subotnje je predvečerje. Dvojica prijatelja iz razreda nagovaraju te da s njima odeš do obližnjeg dječjeg vrtića i pomogneš im uništavati igrala.

□ _____

Radni list 3: Zelena boja

Pozvan/ na si na proslavu rođendana prijateljice iz razreda. U jednom trenutku do tebe je došla boca s votkom. Prijatelj do tebe pruža ti je s riječima: „Ne budi mamina maza. Ako ne popiješ, nisi naša klapa."

□ _____

Radni list 4: Žuta boja

Po završetku nastave ideš s prijateljima u obližnji park. Jedan od njih izvadi kutiju cigareta, zapali jednu i ponudi ostalima koji je prihvate. Kutija s cigaretama dolazi do tebe i svi su pogledi uprti u tebe.

□ _____

Literatura

1. Bognar, L., Uzelac, M., Bagić, A.: Budimo prijatelji: pedagoške radionice za djecu, Biblioteka Slon, Zagreb, 1994.
2. Begun, W. R. (ur.) (2007) Socijalne vještine za tinejdžere, Naklada Kosinj, Zagreb.
3. Maleš, D., Stričević, I. (2005): Zlostavljanje među učenicima može se spriječiti, Udruženje Djeca Prva, Zagreb.
4. Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja, MZOS, Zagreb, 2012.

Samokontrola

Tema: Samokontrola – tema se može izvoditi u 8. razredu

Cilj: Definirati pojam samokontrole, rizičnih ponašanja, načina i važnosti donošenja ispravnih odluka

Ishodi učenja:

- Primijeniti kvalitetnu komunikaciju
- Reagirati na rizična ponašanja vršnjaka
- Potražiti pomoć
- Povezati pojmove, vještine i rizična ponašanja s rješavanjem problema i donošenjem odluka (prehrana, vršnjački odnosi, humani međuljudski odnosi, odolijevanje negativnim pritiscima....)
- Usporediti ponašanja učenika u razredu
- Opisati povezanost nasilničkog ponašanja s kriminalom, nasiljem i drugim oblicima agresije

Vrijeme trajanja: 1 školski sat – aktivnosti se mogu provoditi i tijekom dva školska sata

Potreban materijal

- kutija ili velika kuverta (za kartice – formiranje skupina)
- papir A3 za umnažanje priloga
- pribor za pisanje
- permanentni flomasteri
- baloni
- brašno (1 čaša po učeniku)

Uputa razredniku

Prije početka rada učionicu treba pripremiti za skupni rad (klupe i stolice razmjestiti za rad u četiri podskupine). Ako se u razrednom odjelu nalazi učenik s teškoćama, prilagoditi rad ovisno o teškoći (RL, tjelesne aktivnosti, demonstracije i sl.).

Napomena: Na satu razrednika umjesto razrednika, pedagošku radionicu može održati stručni suradnik pedagog.

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Oblici i metode rada: frontalni rad, rad u skupinama, individualni rad, razgovor, rješavanje problema, strukturirano učenje – igranje uloga

UVODNE AKTIVNOSTI (10 min)

E) IGRA ZA ZAGRIJAVANJE:
„PRENOSITELJ MASKI – SMIJEHA – ZAGRLJAJA" – 5 min

Učenici stoje u krugu ili u vrsti. Razrednik napravi **GRIMASU** koju „pošalje" učeniku do sebe. Učenik nastoji što vjernije oponašati grimasu i „šalje" je sljedećem učeniku – do kraja vrste ili dok se ne zatvori krug.

Na isti način šalje se **SMIJEH** (nastoji se oponašati način smijeha).

Na kraju se šalje **ZAGRLJAJ**.

Igrom se obično postigne vedro i ugodno ozračje. „Pošiljke" mogu biti različite, ovise o mašti i kreativnosti razrednika i/ili stručnog suradnika pedagoga i učenika.

1. UVOD – 5 min

Razrednik povede razgovor o emocijama i raspoloženjima. Povuče paralelu između ugodnih emocija s početka sata prema neugodnim emocijama. U razgovoru se imenuju emocije te osjećaji koje određene emocije bude. Identificiraju se problemi koji proizlaze iz nemogućnosti kontrole emocija, posebice ljutnje, bijesa i straha, te se osvijesti spoznaja njihova lošeg utjecaja na socijalni status učenika i negativne posljedice na zdravlje osobe koja ne uspije razviti sposobnost samokontrole.

Problem se sagleda s gledišta utjecaja na vršnjačke odnose i školski uspjeh, na međusobnu komunikaciju, s gledišta rizičnih ponašanja i odolijevanja negativnim vršnjačkim pritiscima.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI (20–25 min)

1. VJEŽBA – „GDJE STANUJU EMOCIJE" – 10 min

A) Razrednik će podijeliti radni list **„GDJE STANUJU EMOCIJE"** (RL 1)

Učenicima će dati kratke upute o tome na koji način trebaju individualno definirati kako tijelo reagira na pojedine emocije, odnosno odgovoriti na pitanje kako se emocionalna stanja manifestiraju u našem tijelu.

B) Na radni list upisat će koje situacije kod učenika najčešće izazivaju pojedine emocije. Radne listove razrednik treba spremiti i upotrijebiti u kasnijem radu. Iz tih listova razrednik može saznati mnogo korisnih informacija o osjećajima i duševnom stanju svojih učenika. Prema tim pokazateljima može planirati odgojni rad s učenicima.

2. VJEŽBA – „SAVJETNICI – VOLONTERI“ – 15 min

Nakon individualnog rada slijedi skupni rad učenika.

Razrednik i/ili stručni suradnik pedagog će:

- Formirati skupine uz pomoć kartica – ilustracija ljutnje (RL 2).
- Razrednik kaže učenicima da zamisle kako volontiraju u dječjem savjetovalištu.

Dobili su materijale iz inozemstva i trebaju ih prevesti da bi mogli djecu poučiti uspješnom rješavanju problema.

Razrednik svakoj skupini podijeli RL (prilog 2, 3, 4, 5) – VJEŽBAJ SAMOKONTROLU, KAKO REĆI NE, IZAĆI NA KRAJ SA ZADIRKIVANJEM, DONIJETI ODLUKU – tekst na engleskom jeziku (*uz pretpostavku da svi učenici uče engleski jezik – vokabular riječi u tekstu primjeren je osnovnoškolskom uzrastu – predmetna nastava*) učenici trebaju prevesti na hrvatski jezik. Naglasiti da nije nužno doslovno prevesti tekst, važno je shvatiti smisao i uobličiti savjet.

Svaka skupina svoj RL prezentira ostalima. Skupina iznese problem (naslov) i prezentira način rješenja problema (koraci u rješenju problema).

1) Prezentacija se može prikazati i demonstracijom zamišljene problemske situacije iz učeničkog iskustva
2) Uz prezentaciju svakog grupnog uratka razviti diskusiju o stvarnim situacijama s kojima se učenici susreću i načinima kako se takve situacije obično rješavaju, posebice naglasiti kako bi se prihvatljivo i konstruktivno trebale rješavati.

Uradak i prezentaciju svake skupine pohvaliti verbalno i nagraditi skupnim pljeskom.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI (10 min)

ZAKLJUČNI DIO

„MIRKO i MIRNA"

Uz pomoć balona i brašna izraditi *antistresne loptice* i nazvati ih „Mirko i Mirna".

Za svaku lopticu potrebna je čaša brašna i jedan balon. Pomoću lijevka, koji se može napraviti i od savinutog komada papira, balon se napuni brašnom u količini jedne šake. Otvor se čvrsto zatvori čvorom nekoliko puta. Na balonu se može nacrtati lice uz pomoć alkoholnih flomastera.

Svaki učenik izradi svog „Mirka" ili svoju „Mirnu". Modelirajući ih rukom, učenici se oslobađaju stresa. Loptica služi kao opuštajuće sredstvo tijekom različitih školskih aktivnosti.

EVALUACIJA

Procijeniti raspoloženje na evaluacijskom listu (prilog 6).

Literatura

1. Ajduković, M., Pečnik, N. (1994). Nenasilno rješavanje sukoba, NIP „Alinea", Zagreb
2. Anić, K., Jakovac, D., Pavletić, Z., Silvestrić, Lj. (2001). Humane vrednote (Odgoj za humanost) – priručnik za učitelje, Hrvatski Crveni križ, Zagreb
3. Bićanić, Jelena (2001). Vježbanje životnih vještina – priručnik za razrednike, NIP „Alinea", Zagreb
4. Bognar, dr. sc. Ladislav: Mladi i vrijednosti u procesu društvenih promjena, Filozofski fakultet Osijek
5. Buljubašić-Kuzmanović, V., Vilić-Kolobarić, K. (2003). Dobar pristup sebi i drugima – priručnik za razrednike, „Tempo" d.o.o. Đakovo, Đakovo
6. Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković, J., Penava, A. (1998). Igrom do sebe, NIP „Alinea", Zagreb
7. Field, Lynda (2001). Kako razviti samopouzdanje, Mozaik knjiga, Zagreb
8. Field, M. Eveliyn (2004). Živjeti bez nasilja, Naklada Kosinj, Zagreb
9. Giler, Z.Janet (2012). Ja to znam i mogu – kako poučavati socijalnim vještinama djecu koja imaju ADHD, teškoće u učenju ili Aspergerov sindrom, Naklada Kosinj, Zagreb
10. Janković, J. (1997). Savjetovanje – nedirektivni pristup, NIP „Alinea", Zagreb
11. Kajiš, V., Medić, M. (2001). Slagalica – priručnik za mlade voditelje, „Suncokret" – Centar za humanitarni rad, Zagreb

12. Miljković, D., Rijavec, M. (1997). Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja, IEP d.o.o., Zagreb
13. Perry Good, E. (1993). Kako pomoći klincima da si sami pomognu, NIP „Alinea“, Zagreb
14. Rijavec, M., Miljković, D. (2003). Vodič za preživljavanje u školi, IEP d.o.o., Zagreb
15. Rijavec, M., Miljković, D. (2004). Bolje biti vjetar nego list – psihologija dječjeg samopouzdanja, IEP d.o.o., Zagreb
16. Weltmann Begun, Ruth (ur.) (2007). Socijalne vještine za tinejdžere – priručnik s pripremljenim satovima i aktivnostima, Naklada Kosinj, Zagreb
17. Živković, Željka (2006). Susreti s učenicima I – priče i radionice za sat razrednika, „Tempo“ d.o.o. Đakovo, Đakovo
18. Živković, Željka (2006). Susreti s učenicima II – priče i radionice za sat razrednika, „Tempo“ d.o.o. Đakovo, Đakovo

Prilozi

Prilozi: 1. Kartice za formiranje skupina/ ilustracija ljutnje
2. RL – Gdje stanuju emocije
3. RL – Vježbaj samokontrolu
4. RL – Kako reći ne
5. RL – Donijeti odluku
6. RL – Izaći na kraj sa zadirkivanjem
7. Evaluacijski list

Radni list 1: Gdje stanuju emocije?

1. Uputa: Naše tijelo reagira na emocije.

Pokušaj odrediti koji dio tijela najviše reagira na pojedinu emociju – gdje u tijelu osjećaš STRAH, BIJES, LJUTNJU, TUGU, RADOST?

Emocije prikaži bojama iz tablice!

crna	crvena	zelena	plava	žuta
STRAH	BIJES	LJUTNJA	TUGA	RADOST

2. Uputa:

Napiši po dvije stvari koje kod tebe izazivaju:

STRAH

_____

_____

BIJES

_____

_____

LJUTNJU

_____

_____

TUGU

_____

_____

RADOST

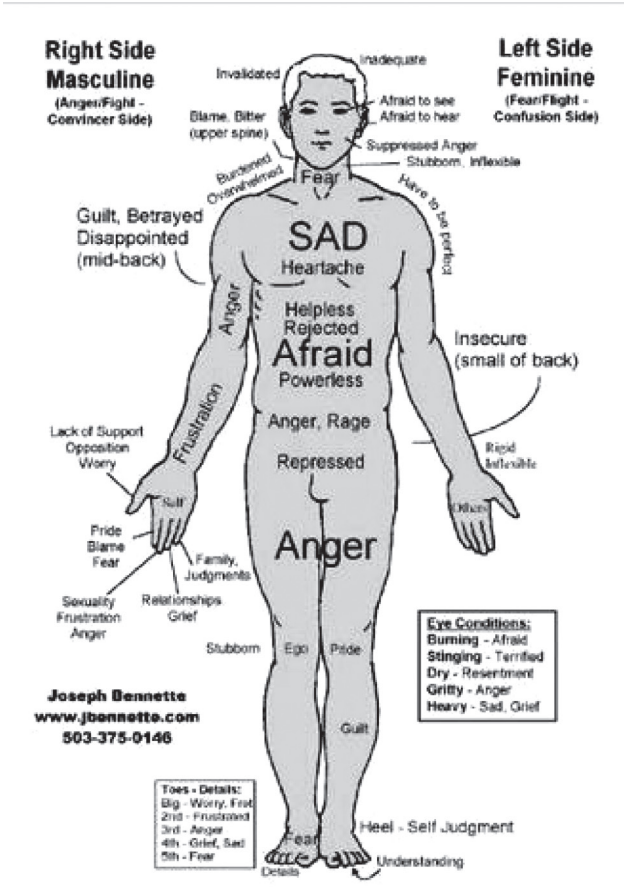
_____

_____

VB07112012

Radni list 2: Formiranje skupina

Ključ – uz prilog Gdje stanuju emocije?

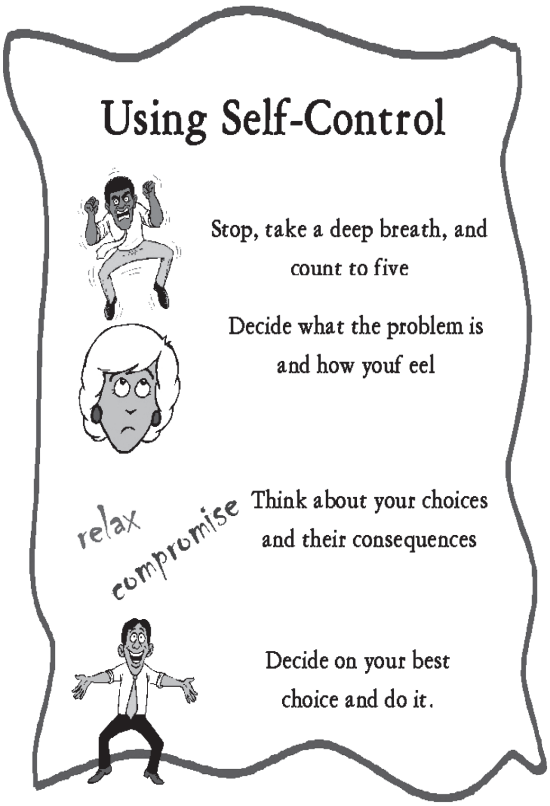


VB08112012 Ilustracija prenesena sa http://www.jbennette.com

Radni list 3: Vježba

Vježbaj samokontrolu!

Uputa: Igraj se prevoditelja s engleskog jezika.
Rečenice prevedi po smislu – ne moraš znati sve riječi!!
Prevedene savjete primijeni na sebi!



NASLOV:
_____

1. _____
_____

2. _____
_____

3. _____
_____

4. _____
_____

S engleskog preveo/la:

_____
/ ime i prezime ili nadimak /

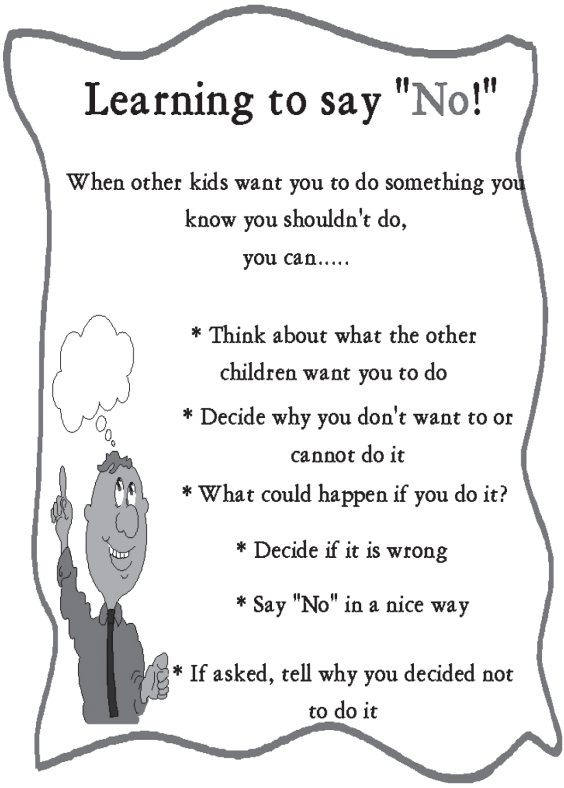
BRAVO!

VB07112012 Ilustracija prenesena http://www.sheffkids.co.uk/adultssite/pages/communicrate worksheets.html

Radni list 4

Kako reći NE!

Uputa: Igraj se prevoditelja s engleskog jezika.
Rečenice prevedi po smislu – ne moraš znati sve riječi!!
Prevedene savjete primijeni na sebi!



NASLOV:
_____

1. _____
_____

2. _____
_____

3. _____
_____

4. _____
_____

5. _____
_____

6. _____
_____

7. _____
_____

S engleskog preveo/la:

_____
/ ime i prezime ili nadimak /

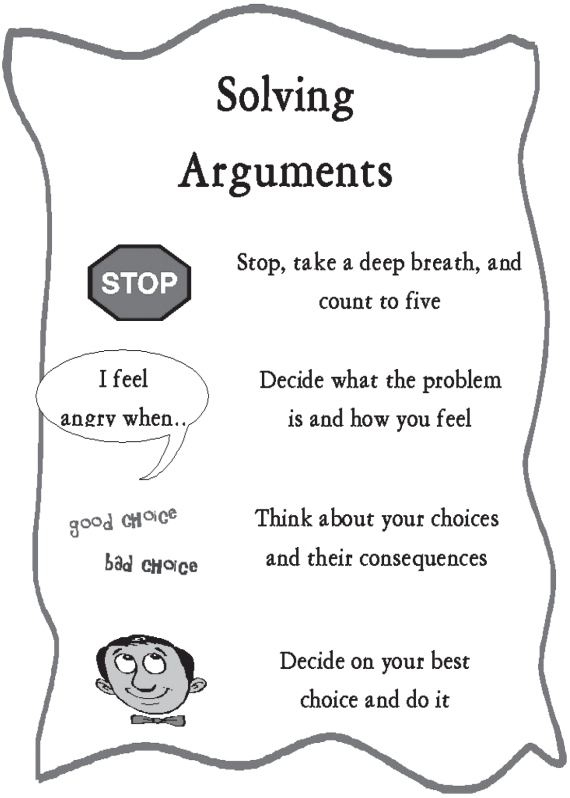
BRAVO!

VB07112012 Ilustracija prenesena http://www.sheffkids.co.uk/adultssite/pages/communicrate worksheets.html

Radni list 5

Donesi odluku!

Uputa: Igraj se prevoditelja s engleskog jezika.
Rečenice prevedi po smislu – ne moraš znati sve riječi!!
Prevedene savjete primijeni na sebi!



NASLOV:
_____

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

S engleskog preveo/la:

_____
/ ime i prezime ili nadimak /

BRAVO!

VB07112012 Ilustracija prenesena http://www.sheffkids.co.uk/adultssite/pages/communicrate worksheets.html

Radni list 6

Izađi na kraj sa zadirkivanjem!

Uputa: Igraj se prevoditelja s engleskog jezika.
Rečenice prevedi po smislu – ne moraš znati sve riječi!!
Prevedene savjete primijeni na sebi!

Dealing with Teasing

*Stop, take a deep breath and count to 5

* Self-talk. Say, "I can handle it!"

* You can ignore the teaser

* Tell the teaser how you feel. I feel upset when you....

* Just walk away

*Say something good about yourself to yourself or to the other person

* Use humor

* Ask an adult for help

* Decide on your best choice, and do it!

NASLOV:

_____

1. _____
_____

2. _____
_____

3. _____
_____

4. _____
_____

5. _____
_____

6. _____
_____

7. _____
_____

8. _____
_____

9. _____
_____

S engleskog preveo/la:

_____
/ ime i prezime ili nadimak /

BRAVO!

VB07112012 Ilustracija prenesena http://www.sheffkids.co.uk/adultssite/pages/communicrate worksheets.html

Evaluacijski list

EVALUACIJSKI LIST –
Kakvo je bilo tvoje raspoloženje (odaberi i zaokruži)

EVALUACIJSKI LIST –
Kakvo je bilo tvoje raspoloženje (odaberi i zaokruži)

EVALUACIJSKI LIST –
Kakvo je bilo tvoje raspoloženje (odaberi i zaokruži)

EVALUACIJSKI LIST –
Kakvo je bilo tvoje raspoloženje (odaberi i zaokruži)

PREVENCIJA OVISNOSTI

- **Rizične situacije – izazovi i izbori**
- **Prevencija rizičnih ponašanja – maturalno putovanje**
- **Životne vještine – promocija odgovornog ponašanja**
- **Asertivnost**

Rizične situacije – izazovi i izbori

Cilj sata razrednika: Razvijati i unapređivati vještinu donošenja odluka u vršnjačkim odnosima

Ishodi učenja:

- Dobiti uvid u to što u životu biramo, a što ne biramo
- Vidjeti mogućnosti promjene percepcije (pogleda) onoga za što vjerujemo da ne biramo
- Prepoznati razlike između dobrih i loših izbora
- Prepoznati mogućnosti povećanja dobrih izbora
- Shvatiti da su zasluge i odgovornost za izbore uvijek pod našom voljnom kontrolom
- Razumjeti da druge, nama bliske osobe mogu imati drugačije poglede i vidjeti što je naša uloga kada shvatimo da rade protiv sebe i svog zdravlja

Dob: 7. razred (primjenjivo i na stariju dob učenika)

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal:

- priprema radionice
- priča R. Bacha „Sedamnaest“
- papir A4, olovke
- protokol argumenti

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – Vježba: Sve što biram i ne biram – planirano vrijeme 20 min

Cilj vježbe: Uvod u glavnu temu, povećanje svjesnosti o našim izborima (na što ćemo se vraćati i pozivati u glavnom dijelu vježbe)

Uputa učenicima:

Podijelite papir na dva dijela, na jednom dijelu papira napišite sve ono za što vjerujete da sami birate, a na drugom sve ono za što vjerujete da ne birate.

U manjim skupinama 3–4 učenika (ovisno o broju učenika u razredu) napravite zajedničku listu izbora i listu neizbora **10 min**.

Učenici izvještavaju, a učitelj se kod izvještavanja više bavi „neizborima...“

Npr.

- ako ne biraš loše ocjene, biraš li hoćeš li doći u školu spreman ili nespreman,
- ako ne biraš roditelje ili učitelje, biraš li kakav ćeš odnos imati s njima,
- ako ne biraš vrijeme smrti, biraš li kako ćeš se brinuti o svom zdravlju,
- ako ne biraš državu u kojoj živiš, biraš li hoćeš li je voljeti ili ne,
- ako ne biraš boju očiju, oblik nosa ili ušiju, možeš li izabrati voljeti svoje tijelo,
- ako nisi birao ime, možeš li izabrati i voljeti ga? Ako nisi njime zadovoljan, možeš li ga ipak jednom mijenjati ili izabrati neki nadimak? 10 min

SREDIŠNJA AKTIVNOST – Priča – planirano vrijeme 25 min

Učitelj najavljuje temu pitajući učenike jesu li čuli za pisca Richarda Bacha, pita ih koju su njegovu knjigu pročitali, sjećaju li se o čemu piše u knjizi Galeb Jonathana Livingstona.

Nakon toga im kaže: Priča koju ću vam sad pročitati na neki je način priča o slobodi

Richard Bach: Sedamnaest

U doba adolescencije sve vrijednosti ponovo prolaze ispit. „Znam što ćemo“, rekao je Mike. Bilo je ljeto, oko podneva, u njegovoj kući, otac mu je radio, majka je bila u kupovini. Mike, Jack i ja, sva trojica smo se dosađivali. U povjerenju, onako besposlen, razmišljao sam da ne bi bio kraj svijeta ako bi škola počela nešto ranije, prije nego se ubijem od dosade. „Što ćemo raditi“, pitao sam. „Možemo popiti nešto!“ Najednom sam postao nervozan. Nije mislio na limunadu. „Popiti što?“ „Popiti pivo.“ „Što kažeš?“, rekao je Jack. „Imaš pivo“. „Tone piva.“ „Idemo uzeti!“ Bio sam gurnut u pravcu kojim nisam htio ići... Greda koja je predstavljala ravnotežu u mom životu, opasno se naginjala. „Nisam siguran da je to pametno“,

rekao sam. „Tvoj tata će otkriti kad dođe kući i vidi da nema piva." „Ma daj", rekao je Mike. „Ima i previše, imaju društvo večeras. Neće ni primijetiti da nedostaje nekoliko boca." Mike je nestao u kuhinji i kad se vratio, u jednoj je ruci držao tri boce, u drugoj tri čaše i otvarač za boce u zubima. Stavio je čaše na niski stolić za kavu. „Ovo je ludo", mislio sam. „Nisam dovoljno star da bih pio!" „Hoće li te ubiti kad otkrije?", pitao sam „ili ćete samo obogaljiti?" „Neće otkriti", rekao je prijatelj. „To trebamo napraviti prije ili kasnije". „Kakva je razlika ako to učinimo prije? Slažeš se, Jack?". „Naravno." „Slažeš se, Jack?" „Slažem". „Slažem se, Dickie?" „Ne znam, valjda". „Natočimo za dva muškarca i jedno dijete". „Daj prestani", rekao sam. Tko zna, mislio sam, ovo bi trebalo biti nešto fino. Hladno, u vrućem danu. Svi muškarci piju pivo, osim mog tate. Jedna čaša vjerojatno nije dovoljna da me napije, i ako je tako dobro kako pričaju, kakve ima veze što sam nekoliko godina premlad? Čelična ravnoteža u meni tako se divlje nagnula da sam jedva ostao na nogama. Pojma nisam imao što bi se dogodilo ako padnem i nije me zanimalo. Mike je fućkajući otvorio boce, natočio pjenušavu žutu tekućinu u naše staklene krigle. Podigao je svoje pivo, slasno oblizujući usnice. „Na zdravlje, dečki. Za nas!" Pili smo. Pola gutljaja i grlo mi se stisnulo. Hladno, da. Fino? Odvratno! Ovo nije bilo u redu. Ja sam još uvijek premlad da bih pio pivo. „Fuj!", rekao sam. Ovo bi trebalo biti dobro. „Samo naprijed", rekao je Mike, držeći čašu visoku u ruci. „Da", rekao je Jack. „Mogao bih se naviknuti na ovo". „Prestanite", rekao sam, „vi niste normalni. Ovo ima okus kemikalije, oni to naliju u lonac i pusti da se usmrdi." „Fermentira – prava riječ je fermentira." Mike je zaboravio da smo prijatelji. „To je pivo, zaboga!" „Ne radi se o tome kakvog je okusa, ili što ti se ne sviđa. Sviđat će ti se kad popiješ više. Ali sada, MORAŠ PITI!" Smrznuo sam se od straha... Zar moram to napraviti, bez obzira što to nije ono što je za mene u redu. Je li ovo odrastanje kad moraš raditi ono što i drugi rade? Ništa mi se tu ne sviđa. Kako ću van iz ovoga? U pomoć! Kao odgovor, došla je eksplozija negdje u nekakvom kutku moje svijesti: ova nakaza misli da će mi on govoriti što trebam i ne trebam raditi? Što misli on time: TI MORAŠ. Ti ne moraš ništa ako nećeš! Ovaj magarac ti govori da napraviš TI ono što hoće ON! Tresnuo sam čašom o stol, pivo je letjelo uokolo. „Ja NE moram, Mike. NITKO MI NE MOŽE NIŠTA NAREDITI!" Njih dvojica promatrala su me bez riječi. „Neću!" skočio sam bijesan, podižući prst, neka me pokušaju zaustaviti. „Nitko!" Jurnuo sam van, tresnuvši vrata za sobom i izgledao sam jednako zapanjen kao njih dvojica. Tko je taj divlji čovjek koji me obuzeo? Ponosno sam išao niz ulicu prema kući, brzo se hladeći, vidjevši najedanput da je ogromna čelična greda moje ravnoteže opet vodoravna i čvrsta kao stijena. Trepnuo sam, nasmiješio se malo, glasno se nasmijao. Taj tip je... divlji. I on je ja! On je na mojoj strani. Tko si ti? Nitko te ne prisiljava ni na što! Shvaćaš to, Dick? Nikada! Nitko! Ni Mike, ni Jack, ni mama ili tata ili nitko u tvom životu ne može te prisiliti da napraviš ono što ne želiš. Čekaj malo, mislio

sam, Mike je moj prijatelj. Ne moram se braniti od vlastitih prijatelja! Mike nije tvoj prijatelj. Nauči već sada da je najbolji prijatelj kojeg imaš Dick.

Učitelj kaže učenicima da on ovu priču razumije kao priču o slobodi, prijateljstvu i odlukama.

Kako ste je vi razumjeli?

Učenicima podijeliti protokole ili ih zamoliti da na papiru napišu odgovore na navedena pitanja:

1. Što mi se svidjelo u Dickovu postupanju i zašto? (ponudite argumente)
2. Što mi se nije svidjelo i zašto? (ponudite argumente)
3. Što bih ja učinio/la u situaciji kada bi me netko od prijatelja nagovarao na nešto što ne želim ili za što ja vjerujem da nije dobro, pošteno, moralno, zdravo? Koje bih argumente ponudio?

Možete pozvati učenike, koji žele, da podijele s razredom neko svoje iskustvo u kojem su se, unatoč prijateljstvu, oduprli nagovoru na neželjeno ponašanje.

Prijedlog za dodatne aktivnosti Ponovni susret Dicka s prijateljima

ARGUMENTI

Što mi se svidjelo u Dickovu postupanju i zašto? (ponudite argumente)

Svidjelo mi se:

Argumenti:

Što mi se nije svidjelo i zašto? (ponudite argumente)

Nije mi se svidjelo:

Argumenti:

Što bih ja učinio/la u situaciji kada bi me netko od prijatelja nagovarao na nešto što ne želim, ili za što ja vjerujem da nije dobro, pošteno, moralno, zdravo?

Koje bih argumente ponudio?

MOJI IZBORI

Moji izbori	Moji neizbori
Sve što biram i na što utječem	Sve što ne biram i na što ne utječem

Prevencija rizičnih ponašanja – maturalno putovanje

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija rizičnih ponašanja – maturalno putovanje

Cilj sata razrednika: Naučiti prepoznati rizike i što činiti u rizičnim situacijama, kako ne odstupiti od svojih uvjerenja, a ostati povezan s vršnjacima

Ishodi učenja:

- Sposobnost razlikovanja poželjnih/odgovornih od nepoželjnih/neodgovornih i rizičnih ponašanja
- Uvid u osobne snage i potencijale i kako ih koristiti u rizičnim situacijama
- Znati argumentirati uvjerenja i stavove koje zastupamo
- Prepoznati važnost prijateljskog podržavanja, razumijevanja i pripadanja
- Istinski suosjećati i pružiti pomoć osobi u nevolji

Dob: 7. razred

Trajanje: 1 školski sat

Potreban materijal

- priprema radionice
- papir A4, olovke
- samoljepivi papirići
- opisane rizične situacije (pet situacija)

Maturalac

Maturalna putovanja izvor su veselja i radosti, prilika za veće povezivanje među učenicima i učiteljima, a na neki način čin kojom se određeno razdoblje zajedništva zaokružuje. Slike s maturalca mlade osobe spremaju u svoj svijet kvalitete uz slike važnih životnih događanja; rođendana, krizmi, prvih ljubavi i sl. Iskustva govore da maturalci ponekad uz prilike za zabavu i povezivanje nose i dio rizika. Stoga je (s ciljem prevencije mogućih neželjenih ishoda) izuzetno važna

dobra priprema učenika i učitelja za ovaj događaj. Pripreme bi trebalo započeti puno ranije, jasnim definiranjem želja, očekivanja, uloga, odgovornosti, pravila i posljedica. Ova se radionica bavi mogućim rizicima maturalnih putovanja i osvještavanjem snaga i potencijala koje ima svaka razredna zajednica.

UVODNA AKTIVNOST – Vježba: Biram – planirano vrijeme 10 min

U razredu označite tri mjesta kao moguće izbore, recite učenicima: Zamislite da idemo na maturalno putovanje i vi ste u prilici izabrati kamo ćemo ići. Odlučite se za jedno od ova tri odredišta:

1. Rovinj
2. Zadar
3. Osijek

U uputi za vježbu ne treba ograničiti vrijeme, ne požurivati, dopustiti učenicima slobodu i dati im priliku da promisle, ali ih ne poticati na promišljanje (to ćete učiniti kasnije), jer situacije u kojima mladi donose odluke slične su ovoj, odluka se najčešće donosi u trenutku.

Kad su napravili izbore i formirali skupine, pozovite ih da argumentiraju svoje izbore potičući ih pitanjima:

- Temeljem kojih ste informacija izabrali odredište?
- Od koga ste dobili informacije?
- Jesu li informacije provjerene?
- Jeste li izabrali odredište zato što ga je izabrao i vaš najbolji prijatelj?
- Pitajte neodlučne što im je nedostajalo da lakše donesu odluku i što je prevagnulo?
- Pozovite učenike da učine tihu samoprocjenu: Donosite li i druge odluke na taj način?
- Što sam iz ovog naučio/la?

SREDIŠNJA AKTIVNOST – planirano vrijeme 25 min

Zlatna ribica

Podijeliti razred u tri skupine, svakoj skupini dati sličicu zlatne ribice i reći im da imaju priliku poželjeti da im ribica ostvari želju/san o maturalcu. Reći im da je važno želju izgovoriti tako da je i drugi u skupini čuju.

(Ili možete pozvati učenike da u istim skupinama kažu **asocijacije** na riječ maturalac.)

Rizici i izazovi

Nakon zlatne ribice i/ili asocijacija podijelite učenicima papir A4 i pozovite ih da nabroje **nepoželjna**, neodgovorna rizična ponašanja i moguće loše ishode ponašanja na maturalcu.

Dok pišu ponašanja, neka uz razmišljanje o sebi i svojim ponašanjima tiho promišljaju o prijateljima iz razreda i pokušaju predvidjeti neka moguća njihova nepoželjna ponašanja na maturalcu.

Predstavnici skupina izvještavaju o rizicima, nepoželjnim ponašanjima i mogućim ishodima.

Kod javnog iznošenja nepoželjna ponašanja ne vezati uz ime osobe iz razreda.

Vježba: **Naše snage**

Reći učenicima da razmisle o sebi, svojim snagama, pozitivnim osobinama, vještinama i uvjerenjima. Neka od svojih snaga izaberu onu za koju vjeruju da može biti od posebne koristi na maturalcu, napišu je na samoljepivi papirić, potpišu se i zalijepe je na zajednički razredni plakat „Naše snage". U nedostatku samoljepivog papirića pozovite ih da to naprave u malim skupinama, na papiru A4, pa onda zalijepite na zajednički plakat.

Pročitajte ih!

Važno je da svi učenici čuju snage kojim kao razred raspolažu.

U ovoj je vježbi jako važno da i učitelj razrednik kaže neku svoju snagu i pozove učenike da u bilo kojoj situaciji mogu računati na njegovu pomoć.

Nakon toga razred podijelite u pet skupina i svakoj skupini dajte jednu od pet rizičnih situacija, pa ih zamolite da ponude rješenja

Rizične situacije

Na maturalcu si. Imate slobodan izlazak u grad s dogovorom da uvijek budete u paru ili manjim skupinama, te da se svi trebate vratiti u hotel do 23 sata. Većini učenika nije se svidio disko u kojem ste ostali/le ti i prijateljica M., pa su otišli u neke kafiće i slastičarnice u blizini. Udaljeni/e ste od hotela u koji ste smješteni oko 2 km. Ona je unatoč dogovoru s razrednicom da nema pijenja, popila nešto alkohola. Nagovarate je da se vratite jer je ostalo tek desetak minuta do dogovorenog vremena. M. se oglušuje na tvoje molbe i dalje pleše, poziva te da se priključiš društvu koje je upoznala na plesnom podiju te večeri. Posljednjih pola sata neki stariji mladić neprestano se vrti oko nje, ona se samo smiješi i nešto mu šapuće.

Što ćeš učiniti?

Imate slobodnu večer, ali ste se dogovorili da se svi vratite u hotel u 23 sata. Udaljeni ste od hotela u koji ste smješteni oko 2 km. Vas tri prijatelja/ice, zaigrani/e, opušteni/e i veseli/e, tek ste deset minuta prije isteka vremena shvatili/e koliko je sati. Već je kasno, gradskog prijevoza nema, prođe tek poneki automobil... M. kaže: „Ma, stopirat ćemo!"

Što ćeš učiniti?

Na maturalcu si. Posljednja je večer u gradu u kojem ste proveli tri krasna dana. Lijepo ste se zabavljali cijelu večer, a onda je počela prepirka s domaćima oko nogometa. Prvo je krenulo s „opakim pogledima" onda slučajnim naguravanjem na plesnom podiju, pa prijetnjama... vaši i naši. Riječi koje su govorili domaći jako su te vrijeđale. Neki od prijatelja počeli su se dogovarati što napraviti, da li i kako uzvratiti „udarac"?

Što ćeš učiniti?

Posljednji dan maturalca, nakon diska, a u dogovoru s učiteljima, mogli ste ostati u sobama budni do kasno, ali voditi brigu da ne ometate goste hotela. Zajednički je dogovor da nema pijenja i da time nećete pokvariti maturalac. M. na žalost nije poštovao dogovor. Pozvali su te u njegovu sobu kad se već dobrano napio. Radio je kojekakve gluposti, na koje su se pojedinci smijali. Teško je govorio, a onda je počeo povraćati. Neki su s gađenjem napustili sobu.

Što ćeš učiniti?

Na maturalcu ste u jednom lijepom primorskom (ili kontinentalnom) gradiću. Tijekom ta dva-tri dana već ste se upoznali i počeli družiti s manjom skupinom simpatičnih djevojaka i dječaka iz mjesta. Posljednju, „oproštajnu večer", bili ste međusobno puno otvoreniji i slobodniji. Neki su među vama sa žaljenjem zbog rastanka već izmijenjali adrese i telefone. I kad se već bližio kraj večeri, jedan među njima ponudio je da se, kako je rekao, „oprostite lulom mira". Niste znali na što misli dok nije izvadio cigaretu. Bila je to trava.

Što ćeš učiniti?

Učenici pročitaju situaciju i moguća rješenja.

Treba dopustiti i drugim skupinama da ponude svoja rješenja, ali je jako važno da učitelj kaže kako bi on to riješio te još jedanput podsjeti učenike da je tu za njih i uvijek uz njih i da mu se mogu javiti za savjet i pomoć.

ZAVRŠNA AKTIVNOST – planirano vrijeme 10 min

Na kraju, pozivajući se na vježbu **Naše snage**, učitelj pita učenike: Koje ste svoje snage koristili tražeći rješenje?

Životne vještine – promocija odgovornog ponašanja

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti – kritičko razmišljanje o vlastitom ponašanju i posljedicama vlastitog ponašanja

Opći cilj sata razrednika: Razvijati kritičko razmišljanje o vlastitom ponašanju

Ishodi učenja:

- Reagirati na rizična ponašanja vršnjaka
- Potražiti pomoć
- Povezati pojmove, vještine i rizična ponašanja s rješavanjem problema i donošenjem odluka

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob: za učenike u dobi 12–13 godina

Potreban materijal

- priprema radionice

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – Predstavljanje i upoznavanje sudionika radionice – planirano vrijeme 10 min

Cilj (za voditelja): *Uvođenje u grupni rad, igra pridonosi dinamičnosti radionice i potiče učenike na aktivnosti kritičkog razmišljanja*

Uputa:

- Skupina sjedi u krugu. Voditelj se predstavlja sudionicima govoreći nešto o sebi, potom svoje ime i jednu pozitivnu i jednu negativnu osobinu. Na isti način sudionici nastavljaju s upoznavanjem.

Rasprava i uvod u temu:

- Zašto je važno poznavati sebe?
- Zašto je teško osvijestiti svoje pozitivne i negativne strane?

SREDIŠNJA AKTIVNOST – planirano vrijeme 25 min

Rasprava

- Pitajte učenike zašto u raznim situacijama reagiraju nasilno i agresivno?
- Učenici navode razloge iz vlastitog iskustva ili iz odnosa s vršnjacima i iz razredne okoline.
- Voditelj navodi na razmišljanje i potiče raspravu pitanjima: Jeste li u situacijama u kojima niste znali reagirati znali potražiti pomoć? Vrijeđate li takvim ponašanjem sebe i druge? Smatrate li da je takvo ponašanje društveno prihvaćeno?

Rad u skupinama:

Nakon navođenja razloga zamolite učenike da se podijele u 3 skupine. Svaka skupina dobije listić sa započetom rečenicom: „Ja sam....“ i ponuđenim tvrdnjama: INTELIGENTAN, DRUŠTVEN, BESPOMOĆAN, SIGURAN U SEBE, NETOLERANTAN, PROBLEMATIČAN, NEODLUČAN, BEZVRIJEDAN, UMIŠLJEN, NEUSPJEŠAN, SMIREN, ZADOVOLJAN, MRZOVOLJAN, NEPOVJERLJIV, BEZ KONTROLE, SIMPATIČAN, NESIGURAN, BORBEN, SAMOINICIJATIVAN, AMBICIOZAN, KRETIVAN, TOLERANTAN, LJUBAZAN, SUZDRŽAN, OSJEĆAJAN. Prva skupina pronalazi tvrdnje za koje smatra da pripadaju toj skupini, druga skupina pronalazi one koje ne pripadaju skupini, a treća one koje žele biti. Voditelj ispisuje tvrdnje u tablicu na ploči:

JESAM	NISAM	ŽELIM BITI

Rasprava:

- U raspravi polazimo od tvrdnje što NISAM i nastojimo pronaći rješenja koja utječu na promjenu ovih tvrdnji. Raspravljamo zašto nešto nismo ili zašto nešto želimo biti. Promišljamo tko na to može utjecati i zašto?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – Igra: „Nagovori me!" – planirano vrijeme 10 min

Voditelj bira dvoje učenika dok ostali promatraju. Jedan učenik pasivno sjedi na stolcu, dok je zadatak drugog učenika nagovoriti ga da ustane i tako izgubi mjesto. Učenik koji nagovara neprestano daje različite ponude, ideje, savjete i situacije da bi ohrabrio učenika da se ustane. Čim učenik ustane, znači da se dao nagovoriti i igra je završena.

Asertivnost

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti – **asertivnost** kao vještina komunikacije kojom izražavamo svoje mišljenje, zauzimamo se za svoja prava, a da pritom ne ugrožavamo tuđa

Opći cilj sata razrednika: Definirati i raspraviti razliku između asertivnosti, agresivnosti i pasivnosti

Ishodi učenja:

- *Usvojiti verbalne vještine asertivnosti:*
  - kako reći NE
  - iznijeti zahtjev
  - braniti vlastita prava ili izraziti vlastite osjećaje
- Usvojiti neverbalne vještine asertivnosti
  - govoriti snažnim, sigurnim tonom
  - gledati osobu izravno u oči
  - uspravan, čvrst stav tijela

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob: za učenike 13–14 godina

Potreban materijal

- Papir formata A3; flomasteri u boji; uvodna priča; listići s opisom životnih situacija za rješavanje

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – Priča: R. Bach, Bijeg od sigurnosti – planirano vrijeme 10 min

Cilj uvodne aktivnosti (za voditelja): *Uvođenje u temu asertivnosti kroz priču u kojoj će uočiti određeni način reagiranja u suočavanju sa situacijom*

Uputa:

- Skupina sjedi u krugu. Voditelj počinje čitati odlomak priče u kojoj dva adolescenta nagovaraju prijatelja da piju alkohol. Voditelj/ica nije pročitala priču do kraja. Zamoliti učenike da oni kažu završetak, tj. komunikacijski stil nagovaranog dječaka.

Rasprava i uvod u temu:

- Zašto su Mike i Jack u ovoj priči odlučili posegnuti za alkoholom?
- S čim se mučio Dick?
- Kako je postupio, je li iznio svoj stav prema pijenju piva?
- Kako je to izrekao?
- Nalazite li se u situacijama u kojima vam se teško iskreno i otvoreno izraziti, tj. izboriti za vlastito pravo na izbor koje netko ugrožava?

SREDIŠNJA AKTIVNOST – planirano vrijeme 25 min

Uvodna rasprava:

Ljudi mogu reagirati na situacije na **četiri različita načina** (voditelj/ica na papiru A3 crta dijagram uz objašnjenje: gore – uvažavam sebe – dolje – ne uvažavam sebe; lijevo – ne uvažavam druge, desno – uvažavam druge)

Kad ne uvažavam sebe, a uvažavam druge, ponašam se **PASIVNO (neasertivno)** = izbjegavanje suprotstavljanja, ignoriranje situacije ili popuštanje.

Drugi način suočavanja jest kad jako uvažavam sebe i nije mi stalo do drugoga – **AGRESIVNO**. To uključuje napadanje druge osobe, preburno reagiranje, vrijeđanje i gubitak kontakta s tom osobom.

Najprikladniji način reagiranja jest kad uvažavam sebe, a pritom uvažavam i drugog – to znači biti **ASERTIVAN**. To znači založiti se za vlastita prava, izraziti se na iskren i otvoren način.

Asertivnost znači održavanje ravnoteže između vlastitih prava, osjećaja, a da pritom ne ugrožavamo tuđa.

Voditelj/ica pročita učenicima jednu vrlo čestu situaciju:

- Imate prijatelja koji od vas stalno traži neke usluge te vam to već počinje ići na živce. Nakon što od vas ponovno traži da mu posudite 50 kn (koje nikad ne vrati), vi ćete mu reći:

a) Pa dobro, zar ti nemaš nekog drugog, stalno mene pitaš i nikad ne vratiš, kako te nije sram?!

b) Dobro

c) Volim ti ponekad pomoći, ali sada sam ja u besparici i ne mogu ti posuditi.

Asertivnost je osobina koja se ne stječe samim rođenjem – vježba se tijekom života!!!

KAKO BITI ASERTIVNIJI

Koraci kako reći **NE** (**Verbalne** i neverbalne poruke)

- **Izrazi svoje stajalište** jasnim i sigurnim glasom
- **Iznesi svoj razlog za svoje stajalište** gledajući osobu izravno u oči s određene udaljenosti
- **Pokaži razumijevanje** prema drugoj osobi

Rad u skupinama:

Nakon navođenja načina suočavanja zamolite učenike da u malim skupinama od 4 do 5 učenika razmisle i napišu kako bi se suočavali u situacijama koje su im navedene na listićima.

Voditelj/ica podijeli kartice sa situacijama, svakoj skupini jednu karticu situacije.

Svaka skupina izvještava, voditelj u tablicu na ploči piše odgovore učenika.

komunikacijski stil	**emocije**	**ponašanje**	**misli**
AGRESIVAN	Eksplozivan bijes	Verbalno i fizički napada sugovornika, ne priznaje svoje pogreške.	Misli da mora napadati.
PASIVAN	Potisnuta ljutnja	Većinom šuti. Često ispričavanje. Smiješi se i stalno kima glavom. Govori tiho, ne podiže glas.	Osjećaj manje vrijednosti, preispituje vlastite vrijednosti, osobine i postupke.
ASERTIVAN	Adekvatne emocije koje kontrolira mislima i ponašanjem.	Traži kontakte s drugima, ali poštuje tuđi prostor.	Misli o samopoštovanju i uvažavanju drugih.

Rasprava:

- Što možemo zaključiti iz ovog razgovora?
- Koji je komunikacijski stil najbolji za nas i za drugoga, ali ponekad i teži?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – planirano vrijeme 10 min

O čemu smo danas razgovarali?

Koji ste novi komunikacijski stil naučili danas? Jeste li saznali nešto novo? Što?

Zapamtite: Mnogo se prednosti veže za asertivnost – veća vjerojatnost da će asertivna osoba dobiti što želi te osobno zadovoljstvo, veće samopoštovanje, smanjenje anksioznosti nastale međuljudskim sukobima, smanjivanje rizika da ćemo biti iskorišteni.

Kako bi ovo što ste danas naučili i čuli moglo utjecati na vaše reagiranje i vaš život?

Kartice sa situacijama

Prijatelji iz razreda na tulumu su Ani ponudili sok u koji su ulili žestoko piće. Žele se malo našaliti s njom jer znaju da nikada ne pije alkohol.

Kako biste vi reagirali da ste na Aninu mjestu?

Na Igorovu rođendanu bila je „otkačena“ atmosfera. Pila su se i alkoholna pića, a i pušilo se. Prijatelj Zoranu ponudi čašicu i cigarete te mu kaže da prije ili kasnije ovo mora probati. Zoran zna kako alkohol i cigareta štetno djeluju na organizam u razvoju.

Da ste na Zoranovu mjestu, kako biste reagirali?

Tvoj prijatelj želi od tebe prepisati zadaću iz engleskog i matematike, koju nije stigao napisati jer je bio na rok-koncertu.

Što ćeš učiniti?

Prijatelji te nagovaraju da odete u kladionicu, da ti se ništa loše neće dogoditi, a da možete zaraditi novac. Znaš koje su opasnosti i zamke u koje možeš upasti.

Što ćeš učiniti?

Stojiš u redu za karte za nogometnu utakmicu kad dođe jedan "ušminkani lik" i stane do blagajne ne gledajući na sve vas koji čekate u redu.

Hoćeš li reagirati i kako?

Richard Bach, Bijeg od sigurnosti (17 poglavlje)

U doba adolescencije sve vrijednosti ponovno prolaze ispit. "Znam što ćemo", rekao je Mike. Bilo je ljeto, oko podneva, u njegovoj kući, otac mu je radio, majka je bila u kupovini. Mike, Jack i ja, sva trojica smo se dosađivali. U povjerenju, onako besposlen, razmišljao sam da ne bi bio kraj svijeta ako bi škola počela nešto ranije, prije nego se ubijem od dosade. „Što ćemo raditi?", pitao sam. „Možemo popiti nešto!" Najednom sam postao nervozan. Nije mislio na limunadu. „Popiti što?" „Popiti pivo." „Što kažeš", rekao je Jack. „Imaš pivo." „Tone piva. Idemo uzeti!" Bio sam gurnut u pravcu kojim nisam htio ići... Greda koja je predstavljala ravnotežu u mom životu, opasno se naginjala." Nisam siguran da je to pametno" rekao sam. „Tvoj tata će otkriti kad dođe kući i vidi da nema piva." „Ma daj," rekao je Mike.

Ima i previše, imaju društvo večeras. Neće ni primijetiti da nedostaje nekoliko boca.“ Mike je nestao u kuhinji i kad se vratio u jednoj je ruci držao tri boce, u drugoj tri čaše i otvarač za boce u zubima. Stavio je čaše na niski stolić za kavu. „Ovo je ludo“, mislio sam. „Nisam dovoljno star da bih pio!“ „Hoće li te ubiti kad otkrije?“ pitao sam „ili ćete samo obogaljiti?“ „Neće otkriti“ rekao je prijatelj.“ To trebamo napraviti prije ili poslije“. „Kakva je razlika ako to učinimo prije? Slažeš se, Jack? Naravno. Slažeš se, Jack?“ „Slažem.“ „Slažeš se, Dicki?“ „Ne znam, valjda.“ Natočimo za dva muškarca i jedno dijete“. „Daj prestani“ rekao sam. Tko zna, mislio sam, ovo bi trebalo biti nešto fino. Hladno, u vrućem danu. Svi muškarci piju pivo, osim mog tate. Jedna čaša sigurno nije dovoljna da me napije, i ako je tako dobra kako pričaju kakve ima veze što sam nekoliko godina premlad? Čelična ravnoteža u meni tako se divlje nagnula da sam jedva ostao na nogama. Pojma nisam imao što bi se dogodilo ako padnem i nije me zanimalo. Mike je uz fućkanje otvorio boce, natočio pjenušavu žutu tekućinu u naše staklene krigle. “Na zdravlje, dečki. Za nas!“ Pili smo. Pola gutljaja i grlo mi se stisnulo. Hladno, da. Fino? Odvratno! Ovo nije bilo u redu. Ja sam još uvijek premlad da bih pio pivo. “Fuj! „rekao sam. „Ovo bi trebalo biti dobro. Samo naprijed! rekao je Mike, držeći visoko čašu u ruci. „Da!“ rekao je Jack. „Mogao bih se naviknuti na ovo. “Prestanite – rekao sam, vi niste normalni. Ovo ima okus kemikalije“. “Sviđat će ti se kad popiješ više-kaže Dicku Mike. „Zar moram to napraviti, bez obzira što to za mene nije u redu. Je li ovo odrastanje kad moraš raditi ono što i drugi rade? Ništa mi se tu ne sviđa. Kako ću van iz ovoga?

Neka učenici završe priču.

SPOLNA/RODNA RAVNOPRAVNOST I ODGOVORNO SPOLNO PONAŠANJE

- **Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje, I.**
- **Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje, II.**
- **Komunikacija o spolnosti**

Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje, I.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje I.

Opći cilj sata: Osvijestiti znanja o sebi i vlastitoj vrijednosti (samopoštovanju)

Ishodi učenja:

- Prepoznati koje znanje o sebi učenici imaju
- Procijeniti vlastito samopoštovanje
- Prepoznati razliku između visokog i niskog samopoštovanja
- Prepoznati i razmijeniti s drugima svoje pozitivne osobine
- Prepoznati i razmijeniti s drugima pozitivne osobine drugih

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- radni list za učitelje (broj 1)
- svaki učenik treba imati papir (bilježnicu) i olovku ili kemijsku za pisanje
- školska ploča, kreda ili PPT-prezentacija

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA UČITELJE* *(oznaka * – u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje):*

Samopoštovanje je dio našeg **pojma o sebi** (predodžba ili slika o sebi), a odnosi se na to što mi mislimo o sebi i svojim sposobnostima. Samopoštovanje je odgovor na pitanje „**Kakav/a sam ja?**“. To je ***svijest o vlastitoj vrijednosti***. Da bismo mogli odgovoriti na to pitanje, potrebno je imati neko **znanje o sebi** (***svijest o sebi***), odnosno odgovor na pitanje „**Tko sam ja?**“. Odgovori na pitanje „Tko sam ja“, kao i na pitanja „Kamo idem?“ i „Što želim biti?“ u osnovi je formiranja vlastitog

identiteta mladih, a to je jedan od glavnih razvojnih zadataka u adolescenciji. Formiranje vlastitog identiteta omogućava da se od ovisnosti o roditeljima razvijemo u osobe koje se mogu osloniti na vlastite snage, samostalno živjeti i samostalno donositi svoje odluke i izbore.

Odgovor na pitanje „Tko sam ja?“ uključuje unutarnje i vanjske osobine. Svatko se može opisati u terminima spola, dobi, izgleda, zanimanja, osobina ličnosti, socioekonomskog statusa, stavova, osobnih uvjerenja, odnosa prema drugima, odnosa drugih prema nama itd.

Znanje o sebi odrastanjem se proširuje jer upoznajemo nova područja, susrećemo nove ljude i uspostavljamo nove odnose sa sve više ljudi. Istodobno mi dobivamo povratne informacije (pohvale i kritike) od drugih u vezi s tim našim osobinama. Mi se također uspoređujemo s drugima, postavljamo neke svoje ciljeve i očekivanja prema sebi i procjenjujemo jesmo li ih ostvarili. Sve to utječe na naše **mišljenje o vlastitoj vrijednosti** (pozitivan ili negativan stav prema sebi) i **osjećaje koji prate naš stav** o tome kakvi smo (volimo li ili ne volimo sebe, sviđamo li se sebi ili ne). Koliko smo sebi vrijedni i koliko sebe volimo i poštujemo određuje kakvo je naše samopoštovanje. Ukoliko o sebi mislimo i osjećamo dobro, onda se može reći da imamo visoko **samopoštovanje**. Suprotno tomu, ukoliko o sebi mislimo i osjećamo loše, može se reći da imamo nisko samopoštovanje.

Poznato je da visoko samopoštovanje pridonosi našem mentalnom zdravlju i našoj sposobnosti da se prilagodimo različitim zahtjevima koji se pred nas postavljaju. Kada imamo visoko samopoštovanje, onda se u svojoj koži osjećamo ugodno, zadovoljno, bolje rješavamo probleme sa sobom i s drugima. Imati svijest o vlastitoj vrijednosti (visoko samopoštovanje) znači sebe točno procijeniti, biti svjestan svojih jakih i slabih strana. Takve su osobe u stanju vidjeti sebe takvima kakve jesu, postavljaju realistične ciljeve, ciljeve koji su u skladu s vlastitim sposobnostima i potrebama. Oni vole i poštuju sebe takve kakvi jesu. Njihovo temeljno uvjerenje jest da su vrijedni ljubavi i pažnje. Upravo zato što uz svoje dobre osobine vide i svoje mane, oni su spremni mijenjati se. Imati visoko samopoštovanje nikako ne znači biti umišljen, uobražen, biti osoba koja sebe precjenjuje i vjeruje da je savršena.

Takve osobe u odnosima s drugima češće jasno, izravno i iskreno izražavaju svoje osjećaje, potrebe i svoja prava, uvažavajući osjećaje, potrebe i prava drugih. Ovakvo ponašanje u odnosu s drugima naziva se **asertivnost**. Asertivnim ponašanjem iskazujemo svoju **slobodu izbora** i prihvaćanje **odgovornosti** za svoje ponašanje. To znači da sami biramo svoje ponašanje, ali i prihvaćamo sve posljedice do kojih to ponašanje može dovesti. Posebno **adolescenti traže velik prostor slobode, ali još ne znaju da sloboda ima i drugu stranu, a to je odgovornost**.

Asertivnim ponašanjem ne dobivamo uvijek ono što želimo, ali uvijek iskreno izrazimo svoje misli, osjećaje i želje na način koji neće ugroziti osjećaje, potrebe i prava drugih. Ovakvo ponašanje uključuje poštovanje sebe i drugih i omogućava zaštitu osobnog integriteta i integriteta drugih. (*Riječ „integritet" skupni je pojam za tjelesno i psihološko postojanje: individualnost, granice, nepovredivost, karakter, „ja", identitet itd.; Juul, 2006, str. 53*)

Za razliku od toga osoba koja ima nisko samopoštovanje, ne poštuje sebe, ima nejasnu i nerealističnu sliku o sebi. Uglavnom kod sebe uočava svoje mane, ne vidi svoje kvalitete i često postavlja nerealistične ciljeve (ili previsoke ili preniske). Takve osobe ne vjeruju da su vrijedne ljubavi i pažnje. Budući da nisu zadovoljni sobom, u svojoj se koži osjećaju loše, nesigurno, a u odnosima zanemaruju svoje osjećaje, potrebe i svoja prava. Zbog toga se u odnosima s drugima ponašaju **pasivno** (**neasertivno**). Teško im je tražiti ono što žele. Posebno im je nelagodno tražiti od drugih da promijene ponašanje koje im smeta. Oni uglavnom šute i trpe kako bi izbjegli bilo kakav konflikt. Boje se da će iskazivanjem svojih potreba povrijediti druge i da će drugi zato imati loše mišljenje o njima. Takvo ponašanje pridonosi tomu da njihovo samopoštovanje još više pada. Događa se da zbog dugotrajnog zanemarivanja svojih osjećaja, potreba i prava te nagomilane ljutnje ponekad reagiraju agresivno. Osobe niskog samopoštovanja, koje nastoje prikriti svoje nisko samopoštovanje, mogu se također (svjesno ili nesvjesno) ponašati agresivno. Za razliku od asertivnog ponašanja **agresivno ponašanje** uključuje izražavanje vlastitih osjećaja, potreba i prava tako da se ugrožavaju prava i potrebe drugih.

Osoba može imati nisko samopoštovanje, a da je drugi tako ne procjenjuju, nego imaju dobro mišljenje o njoj. To je zato jer je samopoštovanje naša osobna procjena sebe koja ne mora biti u skladu s procjenama drugih. Često se događa da mladi ljudi s kojima radimo i o kojima imamo izuzetno dobro mišljenje tako ne vide sebe.

Mnoga istraživanja pokazuju da u dobi od jedanaeste/dvanaeste godine samopoštovanje opada i povećava se tek u srednjoškolskoj dobi (Vasta i sur., 1998). Jedno od objašnjenja pada samopoštovanja u ovoj dobi jest zaokupljenost mišljenjem drugih. Kako vidimo i doživljavamo sebe ovisi i o tome kako nas vide drugi (tzv. „zrcalni pojam o sebi"). Poznato je da su adolescentima izuzetno važna mišljenja njihovih vršnjaka. Važno im je jesu li drugima lijepi, zgodni, pametni, zanimljivi, posebni i sl. To je vrijeme kad procjene vršnjaka imaju veću snagu nego procjene odraslih, premda su procjene odraslih i dalje važne za razvoj njihova samopoštovanja. Jedna je od važnih preokupacija adolescenata „Što će drugi misliti o meni?", posebno vršnjaci. To je posebno izraženo u periodu rane adolescencije. Strepnja i nesigurnost koči mnoge mlade ljude da se pokažu onakvima kakvi jesu, što osjećaju i što žele.

Upravo je zato važno stvarati prilike mladima (a i djeci) gdje će im njihovi vršnjaci pomoći da uoče i svoje dobre strane. Naravno, to pretpostavlja stvarati im prilike u kojima će moći pokazati svoja znanja, sposobnosti, osobine, stavove, vrijednosti i vještine. Važno je stvarati što više prilika gdje će međusobno surađivati na način da izražavaju svoje osjećaje, potrebe i prava uvažavajući osjećaje, potrebe i prava drugih. Ovakvo ponašanje naziva se **asertivno ponašanje** i jedna je od važnih socijalnih vještina. Takvo ponašanje pridonosi njihovu samopoštovanju i poboljšanju odnosa s drugima. Odrasli trebaju poticati mlade da osvijeste svoje znanje o sebi, da uoče svoje vrijednosti, da im pomognu postaviti realistične ciljeve, da ih hrabre da se uspoređuju sami sa sobom, a ne s drugima. Važno je nagrađivati napredak koji čine u svom razvoju kao cjelovite i zrele osobe (zadovoljne sa sobom, u dobrim odnosima s drugima, moralne i odgovorne), a ne samo napredak u učenju.

Prije svega važno je da odrasli svojim ponašanjem pokazuju da ih „vide" i da je svatko od njih vrijedan i važan baš takav kakav je i da zaslužuju ljubav, pažnju i brigu, bez obzira na uspjehe i neuspjehe. Jer, kako Jesper Juul kaže (Juul, 1996, str. 105): „Ako svoju ljubav prema našoj djeci iskazujemo preko pohvala i pokuda, postoji opasnost od njihovih trajnih posljedica po razvoj djetetove osobnosti. Tako stvaramo ovisnu, *izvana* upravljanu osobnost. Drugim riječima, ljude koji imaju nizak stupanj samosvijesti i pomanjkanje unutarnjeg osjećaja vrednovanja po kojem će se rukovoditi, pa koji stoga uzaludno ulažu ogromnu snagu i životnost u trajne pokušaje da budu kao netko drugi ili da se ponašaju poput drugih, kako to njihovo okruženje očekuje, odnosno želi; ljude koji postaju egocentrični u stalnoj potrazi za priznanjem."

UVODNA AKTIVNOST – 15 min – Tko sam ja?

1. Učitelj/učiteljica pročita citat iz knjige „**Alica u zemlji čudesa**" (radni list za učitelje broj 1 /**prilog 1**/)
2. **Pisanje za sebe: „Tko sam ja?"** *(* Uputa koju učitelj daje učenicima: Sada ćete tijekom nekoliko minuta pisati sve što vam „pada na pamet" kao odgovor na pitanje „Tko sam ja?". Ovo nećete nikome čitati i ne morate nikome pokazivati. Ne opterećujte se pravopisom i gramatikom jer ovo što sada pišete, pišete samo za sebe. Ne procjenjujte svoje misli, samo pišite ono što vam dolazi. Pustite samo da vam misli skliznu na papir. Ako na trenutak nema misli, pišite „nema misli"... Moguće je da se opet pojave, pa ih vi opet pustite da skliznu na papir. A ako se i ne pojave, to je isto u redu. Da bi se misli javile i da biste ih mogli zapisati, važno je da u razredu bude tišina. Oni koji budu ranije gotovi, neka u tišini pričekaju ostale. /pišu oko 5 min/)*

3. Recite učenicima da odgovore u sebi, u mislima, na pitanje: **Koliko volite osobu koju ste opisali?** (*nimalo – tako/tako – volim je*) i neka zapišu: **što kod sebe vole, a što kod sebe ne vole**.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – 20 min – Samopoštovanje

1. Vođena rasprava:

- Jeste li do sada sebi postavljali ovo pitanje?
- Kako vam je bilo pisati o sebi? Jeste li se osjećali kao Alica (kako je opisano u citatu) ili drugačije? Kako se, po vašem mišljenju, Alica uopće osjećala? Zašto se pita je li ona jedno od druge djece (Mabel ili Ada)? Što to znači?
- Što ste otkrili? Što vam je bilo lako? Što vam je bilo teško?
- Jeste li zadovoljni koliko ste sada o sebi napisali? O čemu ste pisali? O kojim osobinama? Što je to što ste napisali?

(* *Većina opisuje koliko ima godina, razred, školu, s kim živi, s kim se druže, kako izgledaju, i ovo im ide lako, poteškoće nastaju kada trebaju opisivati svoje osobine, znanja, sposobnosti...; To je dio slike koju imamo o sebi, znanje o nama samima, ta slika može biti jasna, maglovita ili nejasna, ali je svi imamo; Nije nimalo jednostavno odgovoriti na ovo pitanje, baš kako je ALICA U ZEMLJI ČUDESA opisala, odgovore na ovo pitanje dopunjavamo i mijenjamo cijeli život, i koliko god se trudimo dobiti jasan odgovor, to i kod odraslih ostaje „zagonetno“.*)

- Što vam se čini, jeste li sve o sebi napisali? Zašto niste? Što mislite je li to nekome uopće uspjelo?

(* *To što su napisali samo je jedan mali komadić znanja o sebi, slike o sebi, baš kao što je Zemlja jedna mala točkica u SVEMIRU, uvijek ima dio koji se niti ne može opisati.*)

- Zašto je dobro ponekad sebi postaviti ova pitanja?

  Jeste li nešto otkrili? Je li vam nešto jasnije? Što? Čemu to služi?

  Zašto je važno znati tko si/kakav si? Što to tko si/kakav si uključuje? Uključuje li to informacije o tome što znamo? Što volimo ili ne volimo? Što možemo, a što ne možemo? Što želimo, a što ne želimo?

  Je li to važno za npr. za ono čime se bavimo? Kako i zašto?

  Jesu li te informacije važne npr. u međuljudskim odnosima? Kako i zašto?

(* *Jasnije nam je tko smo, pa jasnije možemo komunicirati s drugima, jasnije postavljati neke ciljeve i lakše donositi neke odluke.*)

- Jeste li zadovoljni koliko volite sebe? Je li popis onog što volite i što ne volite kod sebe podjednak? Čega ima više? Zašto?

(* *Dobro je da učenici uoče da većina ima slične odgovore /najčešće daju negativan odgovor/, navode više karakteristika koje kod sebe ne vole; reći da je to često, pogotovo u njihovim godinama; objasniti im što sve utječe da se osjećaju nesigurni: puno promjena – tjelesnih (pubertet), emocionalnih, izražena potreba da se svide drugima i sl.*)

- Kada netko voli i poštuje sebe, kako oni to nazivaju?

(* *Obično nazivaju to „samopouzdanje", „siguran u sebe"; rijetko „umišljen" – objasniti razliku „umišljen"/samopoštovanje.*)

- Kako se to vidi da netko voli sebe? Uočava li takva osoba kod sebe uglavnom dobre ili uglavnom loše osobine? Zašto je samopoštovanje važno? Kako se takve osobe ponašaju?

  Ako volimo i poštujemo sebe, kako se osjećamo u svojoj koži? Kako rješavamo probleme sa sobom? Kako s drugima?

(* *Ukoliko učenici ne odgovore na ova pitanja, ili odgovore samo na neka, ili procijenite da nemate dovoljno vremena za razgovor o svim pitanjima,* ***opišite im značajke visokog/niskog samopoštovanja*** *– objašnjeno u uvodnim informacijama za učitelje.*)

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 10 min – Sviđa mi se...

1. Učenici u svojim odgovorima na pitanje „Tko sam ja?" iz uvodne aktivnosti podcrtaju jednu svoju osobinu koja im se sviđa (ili podcrtaju jednu osobinu iz treće uvodne aktivnosti).
2. Svom paru kažu svoju osobinu koja im se sviđa. Kažu i jednu osobinu koja im se sviđa kod njihova para (* *recite im da budu iskreni i da navedu konkretnu osobinu*).
3. **Pitajte učenike:**

   Kako ste se osjećali kada ste svom paru rekli svoju osobinu koja vam se kod vas sviđa?

   A kako kada je vaš par vama rekao što mu se kod vas sviđa?

   Možemo li uočavanjem svojih dobrih osobina pridonijeti svom samopoštovanju?

   Možemo li primanjem pozitivnih informacija o sebi pridonijeti svom samopoštovanju?

   Možemo li ukazivanjem drugima na njihove dobre osobine pridonijeti njihovu samopoštovanju?

(* *Poželjno je, ukoliko se otvori mogućnost za blok-sat, da nakon završne aktivnosti uslijedi aktivnost u kojoj će svaki učenik za svakog učenika napisati jednu osobinu koja mu se kod njega/nje sviđa.*)

Literatura

Temeljna:

1. Juul, J. (1996): Vaše kompetentno dijete, Zagreb, Educa
2. Lacković – Grgin, K. (1994): Samopoimanje mladih, Jastrebarsko, Naklada Slap
3. Miljković, D., Rijavec, M. (1997) : Razgovor sa zrcalom: psihologija samopouzdanja, Zagreb, IEP
4. Miljković, D; Rijavec, M. (2002): Bolje biti vjetar nego list: psihologija dječjeg samopouzdanja, Zagreb, IEP
5. Seligman, M.E.P. (2005): Optimistično dijete, Zagreb, IEP
6. Živković, Ž. (2006): Samopoštovanje djece i mladih, Đakovo, Tempo

Dodatna:

1. Temle, C., Steele, J. L. i Meredith, K. S. (2001): Radionica za pisanje: od samoizražavanja do izražavanja stajališta, Zagreb, Forum za slobodu odgoja
2. Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (1998): Dječja psihologija, Jastrebarsko, Naklada Slap
3. Vizek – Vidović, V. i sur. (2003): Psihologija obrazovanja, Zagreb, IEP – Vern

Prilozi:

1. Radni list za učitelje broj 1

Prilog 1

RADNI LIST ZA UČITELJE BROJ 1

Citat za prvu uvodnu aktivnost (*Lewis Carrol: Alica u zemlji čudesa*):

„Bože moj, Bože! Kako je danas sve čudno! A još jučer su stvari tekle kao obično! Da se možda nisam noću ja promijenila? Čekaj da promislim: jesam li bila ista kad sam se jutros ustala? Ako pravo razmislim, malo se sjećam da mi je bilo nekako drugačije. Ali ako nisam ista, sljedeće je pitanje: Tko sam, zaboga, onda?Eto to ti je zagonetka! I stala je redom razmišljati o poznatoj djeci, njezinih godina, da vidi nije li se možda pretvorila u koje od njih. – Sigurno nisam Ada – rekla je – njezina kosa ima jako duge kovrčice, a moja uopće nije kovrčava; isto tako znam da ne mogu biti Mabel jer ja znam svašta a ona, pih!, malo pa ništa. Osim toga, ona je ona, a ja sam ja, a – jao, Bože, kako je to zagonetno!“

Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje, II.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje II.

Opći cilj sata: Razumjeti asertivno ponašanje i znati ga primijeniti

Ishodi učenja:

- Objasniti asertivno ponašanje
- Prepoznati i objasniti razliku između asertivnog, pasivnog i agresivnog ponašanja
- Primijeniti asertivnu poruku
- Prepoznati i objasniti ulogu samopoštovanja u različitim vrstama ponašanja u odnosu s drugima (asertivno, pasivno i agresivno)

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- radni list za učenike broj 1 – za svaki par učenika
- radni list za učenike broj 2 – po jedan za svakog učenika
- radni list za učenike broj 3 – po jedan za svakog učenika
- radni list za učitelje broj 1
- svaki učenik treba imati papir (bilježnicu) i olovku ili kemijsku za pisanje
- školska ploča, kreda ili PPT-prezentacija

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA UČITELJE*

** Uvodne informacije navedene su u uvodnim informacijama za učitelje u prethodnoj nastavnoj jedinici/radionici, oznaka * – u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje*

UVODNE AKTIVNOSTI – 10 min – Osobno iskustvo

1. Učenici se prisjete situacije iz nekog njihovog odnosa (npr. prijatelji, roditelji, dečko/cura) u kojoj se nisu osjećali dobro jer nisu izrazili svoje mišljenje, osjećaje ili želje i to zapišu.
2. Učenici porazgovaraju (u paru/ili manjim skupinama do 5 članova) o onom što su zapisali.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI – 20 min – Samopoštovanje i asertivnost

1. **Učenici u paru ispune radni list za učenike broj 1 (prilog 1)**.
   Tražite dobrovoljce da pročitaju svoje odgovore.
2. **Analiza odgovora** iz radnog lista za učenike broj 1 **(prilog 1)**:
   - Što mogu zaključiti iz svojih odgovora?
   - Kako se ponaša osoba s **visokim samopoštovanjem**?

   (***Važno*** *je da učenici, uz pomoć učitelja, prepoznaju da takva osoba izražava svoje misli i osjećaje u vezi s ponašanjem koje joj se ne sviđa; kaže što joj se zbog toga događa, navodi što želi da se promijeni = brine se o svojim pravima i poštuje prava drugih =* ***asertivno ponašanje; ne znači da uvijek ovakvim ponašanjem dobijemo što želimo, ali uvijek iskreno izrazimo svoje misli, osjećaje i želje na način koji neće ugroziti osjećaje i potrebe drugih, štitimo osobni integritet i integritet druge osobe***)

   - Kako se ponaša osoba s **niskim samopoštovanjem**?

   (*Važno je da učenici, uz pomoć učitelja, prepoznaju da takva osoba izražava svoje misli i osjećaje, brine se o svojim pravima, ali ne poštuje prava drugih =* ***agresivno ponašanje*** *ili brine se o pravima drugih, ali ne brine se o svojim osjećajima i pravima =* ***pasivno ponašanje****/neasertivno*)
3. **Što iz ovih primjera mogu zaključiti?**
   - Izražavamo li svoje mišljenje, osjećaje i potrebe lakše ako imamo visoko ili ako imamo nisko samopoštovanje?
   - Zašto je izražavanje vlastitog mišljenja, osjećaja i potreba važno? Tražimo li lakše od drugih da uvaže naše potrebe i želje ako imamo visoko ili ako imamo niže samopoštovanje? Imamo li pravo tražiti da drugi uvažavaju naše misli, osjećaje i želje? Zašto je zahtijevanje uvažavanja naših potreba i želja važno? *
   - Uvažavamo li mi tada tuđe potrebe i želje? Imamo li potrebu napadati/vrijeđati druge?

(* ***Važno*** *je naglasiti da asertivnim ponašanjem iskazujemo svoju* ***slobodu*** *izbora i prihvaćanje* ***odgovornosti*** *za svoje ponašanje, a to znači da sami biramo svoje ponašanje, ali i prihvaćamo sve posljedice do kojih to ponašanje može dovesti.* ***Adolescenti traže velik prostor slobode, ali još ne znaju da sloboda ima i drugu stranu, a to je odgovornost!!***)

4. **Kratko predavanje:** Četiri koraka od kojih se sastoji **ASERTIVNA PORUKA**

   (* *vidi radni list za učitelje broj 1 (prilog 2) – ovo napisati na ploču, ili PPT-prezentacija, ili kopija svakom učeniku*)

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI – 15 min – Primjena asertivne poruke

1. Učenici se vrate na svoje odgovore iz prve uvodne aktivnosti (situacija u kojoj nisu izrazili svoje misli, osjećaje i potrebe) i formuliraju svoju asertivnu poruku (u skladu s koracima asertivne poruke) kako bi izrazili svoje misli, osjećaje i/ili želje.
2. Dobrovoljci pročitaju, ostali slušaju i prate je li poruka formulirana u skladu s koracima asertivne poruke i po potrebi predlažu poboljšanja.
3. Učitelj/učiteljica učenicima podijeli radni list „MOJA ASERTIVNA PRAVA“* (radni list za učenike broj 2 /**prilog 3**/ i zatraži od učenika da zaokruže jedno od navedenih prava koje je njemu/njoj najvažnije (premda su sva važna). Dobrovoljci glasno pročitaju što su zaokružili. (* *jedan primjerak nakon sata ostaje na panou u razredu kao stalan podsjetnik, poželjno da se uveća i učini uočljivim*)
4. Koristeći četiri koraka od kojih se sastoji **asertivna poruka**, učenici napišu pismo sebi „**DRAGI JA**“* **kako bi podržali sebe** u zauzimanju za svoje pravo koje su označili kao njima najvažnije.

   (* *Osnovne korake asertivne poruke za ovu aktivnost nastavnik* ***još jednom objasni*** *na konkretnom primjeru koji se nalazi u radnom listu za učitelje broj 2, pod točkom 2 (****prilog 2****), primjer napisati na ploči ili PPT-prezentacija. Nakon toga svakom učeniku podijelite radni list za učenike broj 3 (****prilog 4****) i zamolite da ga ispune; u slučaju da pismo ne stignu napisati ili završiti na ovom satu, mogu to učiniti kod kuće*)

   Recite im da ovo pismo sačuvaju i da ga se sjete i pročitaju kada osjećaju da im nedostaje podrška.

LITERATURA

1. Ajduković i sur., (2011): Prevencija u mladenačkim vezama, Priručnik za voditelje, Zagreb, Društvo za psihološku pomoć
2. Miljković, D., Rijavec, M. (1997) : Razgovor sa zrcalom: psihologija samopouzdranja, Zagreb, IEP
3. Miljković, D; Rijavec, M. (2002): Bolje biti vjetar nego list: psihologija dječjeg samopouzdanja, Zagreb, IEP
4. Seligman, M.E.P. (2005): Optimistično dijete, Zagreb, IEP

Prilozi:

2. Radni list za učenike broj 1
3. Radni list za učitelje broj 1
4. Radni list za učenike broj 2
5. Radni list za učenike broj 3

Prilog 1

RADNI LIST ZA UČENIKE BROJ 1

Pažljivo pročitajte donji primjer i nakon toga odgovorite na prvo pitanje (a, b, c). Na prazne linije upišite svoj odgovor.

PRIMJER

Prijatelj iz razreda stalno traži neke usluge (da prepiše zadaću, posudi olovku, knjigu, da zvrcne s vašeg mobitela...) tako da počinje druge živcirati. Svaka je od navedenih osoba u ovoj situaciji reagirala različito. Pažljivo pročitajte što je u toj situaciji rekla svaka osoba i nakon toga odgovorite na pitanje broj 1.

Osoba A: Dobro, evo ti zadaća (*premda nju/njega to jako smeta*).

Osoba B: Stvarno mi te je više dosta! Zbilja si ljenčina! Ne dam ti da prepisuješ moju domaću zadaću!

Osoba C: Ne sviđa mi se što stalno nešto od mene posuđuješ, ljuta sam. Kad su moje bilježnice kod tebe, onda ja ne mogu napisati zadaću. Mogu ti posuditi bilježnice samo u školi za vrijeme odmora, ali ih nemoj nositi kući.

1. **Pitanje:**
   a) Kakvo samopoštovanje ima osoba A? _____
   b) Kakvo samopoštovanje ima osoba B? _____
   c) Kakvo samopoštovanje ima osoba C? _____

Prilog 2

RADNI LIST ZA UČITELJE BROJ 1

1. ASERTIVNA PORUKA – četiri koraka:

1. Opiši **PONAŠANJE** koje ti smeta, bez osuđivanja.
   Ne sviđa mi se što stalno od mene nešto posuđuješ.
2. Reci kako se **OSJEĆAŠ**, ne optužuj drugu osobu zbog tih osjećaja.
   Ljuta sam.
3. Objasni **POSLJEDICU** opisanog ponašanja (Što se tebi događa zbog takva njegova/njezina ponašanja?).
   Kad su moje bilježnice kod tebe, onda ja ne mogu napisati zadaću.
4. **PREDLOŽI** točno određenu i malu promjenu ponašanja
   Mogu ti posuditi bilježnice samo u školi za vrijeme odmora, ali ih nemoj nositi kući.

(prilagođeno prema Seligman, 2005; Ajduković i sur., 2011)

2. PRIMJER ZA ZAVRŠNU AKTIVNOST:

*Učenici su, na primjer, podcrtali u radnom listu „MOJA ASERTIVNA PRAVA" **(prilog 3)** da im je najvažnije pravo (iako su sva važna!): „Izreći svoje ideje – čak i kad ljudi misle da su glupe", njihovo bi pismo moglo na primjer izgledati ovako:*

Dragi ja,

Ne sviđa mi se ***što ne iznosiš svoje mišljenje (ideje), (PONAŠANJE)***

osjećam se ***glupom i nesposobnom (OSJEĆAJ)***

i zbog toga ***drugi misle da ništa ne znam i da ništa ne razumijem i ne mogu (POSLJEDICA)***

zbilja želim da ***kažeš što misliš premda se drugima to može činiti glupo. (TVOJ PRIJEDLOG)***

Voli te tvoj/a,

_____
(tvoj potpis)

Prilog 3

RADNI LIST ZA UČENIKE BROJ 2

MOJA TEMELJNA ASERTIVNA PRAVA

Imam pravo:

- ✓ Djelovati tako da promičem svoj ugled i samopoštovanje, sve dok time ne ugrožavam prava drugih ljudi
- ✓ Tražiti ono što želim – čak i ako to nekad ne dobijem
- ✓ Izreći svoje ideje – čak i kad ljudi misle da su glupe
- ✓ Na svoje osjećaje – čak i kad drugi misle da se ne bih trebao tako osjećati
- ✓ Griješiti – osobito ako sam učinio sve što sam mogao
- ✓ Pokušavati uvijek iznova – čak i ako drugi misle da neću uspjeti
- ✓ Predomisliti se ponekad – čak i ako drugi misle da to ne bih trebao
- ✓ Biti tretiran s poštovanjem – čak i kada se kritizira neki moj postupak
- ✓ Reći nekada „ne“ – i ne osjećati zbog toga krivicu
- ✓ Žaliti se kada nešto nije pošteno – čak i kad to moram progutati
- ✓ Biti ponosan na svoje uspjehe – čak i ako to uznemiruje ljude od kojih sam bolji

(Miljković i Rijavec, 1997, str. 69)

Prilog 4

RADNI LIST ZA UČENIKE BROJ 3

Dragi ja,

Ne sviđa mi se ..... (*navedi ili opiši **PONAŠANJE***),

osjećam se ..... (*navedi **OSJEĆAJ***),

i zbog toga ..... (*opiši što ti se događa kad se tako ponašaš. Što drugi tada misle o tebi? Kako se onda ponašaju prema tebi? **POSLJEDICA***),

zbilja želim da……..(*navedi ili opiši kako bi htio/htjela da bude tvoje ponašanje u toj situaciji = **TVOJ PRIJEDLOG***)

Voli te tvoj/a,

_____
(tvoj potpis)

Komunikacija o spolnosti

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Komunikacija o spolnosti

Opći cilj sata: Osnažiti (senzibilizirati) učenike/roditelje za razgovor o spolnosti

Ishodi učenja:

- Objasniti važnost razgovora o spolnosti s bliskim osobama
- Primijeniti u komunikaciji „ja – poruke“
- Raspravljati o vrijednostima i međusobnim odnosima

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- priprema radionice
- flomasteri, veliki papiri, mali papiri, kutija

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA UČITELJE* *(oznaka * – u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje)*:

Mediji su puni tema o spolnosti, no prave informacije često su nedostatne, a osobni razgovor o spolnosti u nekim je sredinama, nažalost, i danas društveni tabu.

Odakle mladi dobivaju informacije?

Mladi imaju mnogo pitanja o spolnosti, a istraživanja (npr. Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo) pokazuju da informacije dobivaju iz različitih izvora. Oni su u manjoj mjeri formalni (škola, zdravstvene službe, knjige...), a daleko više neformalni: prijatelji, mediji, obitelj, časopisi, internet....

Djeca već od najranije dobi postavljaju različita pitanja vezana uz ljudsku spolnost, potaknuta zbivanjima oko sebe i prirodnom znatiželjom. Na ta je pitanja potrebno odgovoriti na način primjeren uzrastu, jednostavnim rječnikom i ne više nego što dijete traži. Tako se uspostavlja kontinuitet u komunikaciji i razvoj povjerenja te mogućnost otvorenog razgovora i u burnim tinejdžerskim godinama. Da djeca

ne bi bila prepuštena samo razgovorima s vršnjacima i upitnim (često pogrešnim i neprimjerenim) informacijama u medijima, važno je da se i roditelji i učitelji pripremaju za razgovore o ovakvim temama.

Možda razgovor o spolnosti nije uvijek ugodan, ali je izuzetno važan. Dobro je da razgovori krenu u obitelji jer ovdje osim činjenica djeca čuju i uče i o obiteljskim vrijednostima i stavovima te tako razvijaju i osobni sustav vrijednosti. Roditelji su primarni edukatori, osobito u ranom djetinjstvu, a djetetovo znanje o spolnosti velikim će dijelom ovisiti o razgovorima s roditeljima i drugim odraslim osobama. Odrasli ne razgovaraju s djecom o svim temama u vezi sa spolnosti. Najviše razgovaraju o trudnoći, a najmanje o temama kao što su: spolni odnos, kontracepcija, spolno prenosive bolesti i spolna orijentacija. Nekada misle da djeca već sve znaju što bi trebala znati o ovim temama, ali to nije točno, edukacija o spolnosti trebala bi biti trajni proces. Iako nerijetko postoji strah da bi informiranje mladih o spolnosti moglo potaknuti ranije stupanje u spolne odnose, istraživanja pokazuju da to nije točno. Odgovaranje na djetetova pitanja na jednostavan način, prikladan njegovu kognitivnom i emocionalnom razvoju, može zadovoljiti znatiželju i pružiti informacije nužne da bi se izbjegla prerana spolna aktivnost.

Iako adolescenti o temi ljudske spolnosti lakše i otvorenije razgovaraju s vršnjacima, razgovori s odraslim osobama kojima vjeruju izuzetno su važni jer ih mladi većinom doživljavaju kao autoritet.

UVODNA AKTIVNOST – 10 min – Što vam znači pojam: Ljudska spolnost?

Učitelj/učiteljica počinje sat pitanjem: Što vama znači pojam: LJUDSKA SPOLNOST? Učenici individualno, olujom ideja dolaze do mnogo asocijacija vezanih uz ovaj pojam. Učitelj/učiteljica bilježi njihove ideje na ploču (ili veliki papir).*

Slijedi još nekoliko pitanja:

- Odakle dobivate informacije o spolnosti?
- Koliko vjerujete tim izvorima?
- Je li vam teško razgovarati o ovoj temi?

* Važno je da učitelj/učiteljica osvijesti kod mladih osoba da je spolnost (seksualnost) veoma složen pojam jer ona je nešto što je sastavni dio bića od rođenja do smrti. Složen je pojam dijelom i zbog toga što je tijekom povijesti bila predmetom različitih društvenih predodžbi, normi i očekivanja.

Spolnost je pozitivna i važna dimenzija koja ima više funkcija u našem životu. Osim tjelesnog aspekta obuhvaća prijateljstvo, ljubav, simpatiju, komunikaciju, užitak, rizike, djelovanje hormona, osobne vrijednosti, stavove i uvjerenja, ali isto tako i odluke i ponašanja u odnosu na spolne izbore.

Učitelji trebaju dopuniti učeničke odgovore ako se nisu sjetili više dimenzija ljudske spolnosti.

** Među asocijacijama mogu se pojaviti i pojmovi kao: homoseksualnost, incest, pedofilija i sl.. Dovoljno je da se pojmovi zabilježe i, prema zanimanju učenika, kratko obrazlože, osim kod pojmova incest i pedofilija za koje nije dovoljno da ostanu samo zabilježeni, nego* ***u tom slučaju učitelji trebaju naglasiti da se radi o poremećajima i kaznenim djelima!***

Homoseksualnost = spolna privlačnost i emocionalna privrženost koju neke osobe osjećaju prema osobama svoga spola. Danas se više ne smatra bolešću, već naprosto seksualnom orijentacijom ili sklonošću koja se razlikuje od heteroseksualnosti (privlačnost prema osobama suprotnog spola).

Incest = spolna aktivnost među osobama u bliskom krvnom srodstvu, uključujući i spolno zlostavljanje djeteta od strane srodnika

Pedofilija = psihički poremećaj koji obilježava spolni interes odraslih osoba za djecu.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – 25 min – Što olakšava, a što otežava razgovor o ljudskoj spolnosti?

Učenici se podijele u 6 skupina (u manjim odjelima 3) i preuzimaju uloge učenika, učitelja i roditelja. Dobiju velike papire na kojima piše jedna od navedenih skupina i navode svoje tvrdnje ili mišljenja o tome što za svaku od tih skupina olakšava ili otežava komunikaciju/razgovor o pitanjima spolnosti.

Na plakatima skupine bilježe svoje ideje, a zatim slijedi zajednička rasprava. Učitelj/učiteljica vodi raspravu navodeći učenike na promišljanje o tome zašto je s nekim lakše, a s nekim teže razgovarati o temama vezanim uz spolnost. Primjeri pitanja:

- Što s učenicima koji ne mogu razgovarati s roditeljima?
- Koje osobine trebaju imati osobe s kojima bi mogli razgovarati?
- S kime im se čini da je najteže, a s kime najlakše razgovarati o spolnosti i zašto?
- Što je različito kada o spolnosti razgovaramo s osobama vlastitog spola u odnosu na razgovor s osobama suprotnog spola?

- Koje su teme o kojima je najteže razgovarati? Što se može učiniti?
- Zašto je važno razgovarati o spolnosti s osobama koje su nam bliske i kojima vjerujemo?
- Ako pričaš „masne viceve" ili zbijaš seksualne šale, znači li to da možeš i ozbiljno, bez srama, razgovarati o spolnosti? Prikrivamo li šalom sram i nelagodu?

* Ova se aktivnost može provesti s roditeljima na roditeljskim sastancima. Koje prednosti, a koje nedostatke prepoznaju s obzirom na to mogu li ili ne mogu razgovarati sa svojom djecom? Što ako ne mogu?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 10 min

Na papirić svaki učenik/učenica napiše završetak rečenice:

Ja mislim da je najvažnije kod osobe koja poučava o ljudskoj spolnosti .....

Nakon što dovrše rečenicu, preslože papiriće i ubace ih u kutiju, zatim izvlače jedan po jedan, čitaju i komentiraju (ako izvuku svoju rečenicu, mogu je vratiti i izvući novu).

* Ovakva se aktivnost može provesti bilo u kojem razredu kao uvodni sat o temama iz spolnosti.

Na kraju sata učenicima se podijeli Prilog 1.

Literatura

1. Kuzman, M., Šimetin Pavić, I., Pejnović Franelić I.: Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi 2009/2010. (2012), Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb
2. internetska stranica: Spolni razvoj djeteta, www. poliklinika – djeca. hr/publikacije

Prilog 1

Komunikacija o ljudskoj spolnosti

Razgovarati o spolnosti nikada nije jednostavno. To ne vrijedi samo za mlade ljude, već i za odrasle. Primjerice, mnogim je roditeljima vrlo teško započeti razgovor o spolnosti sa svojom djecom. Nerijetko uporno odgađaju takav razgovor jer im je neugodno ili se boje da bi razgovor mogao imati negativne posljedice. Premda istraživanja jasno pokazuju da razgovor i edukacija o ljudskoj spolnosti ne potiče seksualnu aktivnost, mnogi i dalje odgađaju otvoreni razgovor. Umjesto da o spolnosti s djecom razgovaraju kao što to čine kada je riječ o svim drugim obiteljskim temama, od trenutka u kojem su se pojavila prva dječja pitanja (poput: kako sam došla/došao na svijet? Zašto se ovo dvoje ljube?), roditelji nerijetko predugo odgađaju razgovor o spolnosti.

Pokrenuti po prvi put razgovor o spolnosti s adolescentom ili adolescenticom u dobi od šesnaest ili sedamnaest godina prilično je loša ideja. U toj je dobi, naime, mladim ljudima obično neugodno ili čak odbojno započeti takvu diskusiju sa svojim roditeljima. Sve bi bilo mnogo jednostavnije i uspješnije da je takav razgovor – naravno, primjeren dobi djeteta – spontano započeo mnogo ranije, negdje u vrijeme prvih dječjih pitanja o ljudskoj spolnosti. U tom slučaju vjerojatno ne bi ni bilo potrebno da otac sina ili majka kćer posjednu za stol s riječima: „Danas ćemo razgovarati o vrlo važnim stvarima…“

Razgovor o spolnosti nije uvijek jednostavan niti među bračnim partnerima. Osobito kada nešto nije u redu. Fenomen ljudske spolnosti ima posebnu težinu u našoj kulturi, pa je mnogima teško progovoriti o svojim iskustvima ili problemima. To je slučaj i u zdravstvenim institucijama, gdje je pacijente često sram povjeriti liječniku da imaju neki problem vezan uz spolnost. Nerijetko i sami liječnici izbjegavaju tu temu i ne pitaju bolesnike o neželjenim promjenama u njihovu spolnom životu.

Uz spolnost je vezan niz tabua – to jest „zabranjenih“ ili prešućivanih tema – koji su i dalje prisutni. Jedan od njih jest i spolnost starijih osoba. Prikazujući isključivo mlade ljude kao spolno aktivne, popularni mediji stvaraju pogrešan dojam da su stariji muškarci i žene aseksualni. Masturbacija je također tema o kojoj se najčešće ne govori. To je vjerojatno posljedica pogrešnih vjerovanja o štetnosti masturbacije, koja su se pojavila krajem XVIII. stoljeća. Premda ideje o zdravstvenim rizicima masturbacije nemaju nikakvih znanstvenih temelja, grižnja savjesti i sram još uvijek su često prisutni.

Tijekom života važno je naučiti otvoreno razgovarati o svemu, pa tako i vlastitoj spolnosti. Itekako je važno naučiti kako jasno reći da nešto ne želimo, kako postići dogovor, kako razriješiti dilemu ili zajednički problem... Razgovor nije samo razmjena informacija već i put k boljem međusobnom razumijevanju, uvažavanju i bliskosti. Naravno, za sve u životu – pa tako i za razgovor o spolnosti – postoji vrijeme, mjesto i sugovornik. O intimnim stvarima razgovaramo s osobama koje su nam važne, u koje imamo povjerenje i s kojima smo emocionalno povezani.

8.

razred osnovne škole

- **Živjeti zdravo**
- **Prevencija ovisnosti**
- **Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje**

ŽIVJETI ZDRAVO

- **Društveno okruženje i prehrambene navike**

Društveno okruženje i prehrambene navike

Tema: Društveno okruženje i prehrambene navike

Cilj: Osvijestiti prehrambene navike učenika i utjecaj društvenog okruženja na navike hranjenja te upoznati različite stavove prema prehrani

Ishodi učenja:

- Nabrojiti uzroke nepravilnih prehrambenih navika
- Prepoznati utjecaj okoline na stavove o prehrani

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- članci iz novina i časopisa
- anketa prema broju učenika u razrednom odjelu
- plakat
- flomasteri
- papir A5 (5 kom)

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Oblici i metode: frontalni i grupni rad, prikupljanje podataka, obrada odgovora učenika, razgovor, rasprava/debata, pisanje, praktičan rad

Uputa razredniku/stručnom suradniku

Učenicima je potrebno najaviti sat i zatražiti da na sat razrednika donesu različite članke iz novina i časopisa, knjige, udžbenike koji govore o hrani i piramidi prehrane.

UVODNA AKTIVNOST (5 min)

LEDOLOMAC: „ŠTO JE NAPISANO?“

Razrednik/ica s učenicima povede razgovor o tekstovima koji su donijeli i postavlja pitanje: Što se u tekstovima najčešće spominje? ili

Koje se riječi najčešće navode?

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI (30 min)

1. AKTIVNOST

Razrednik/ica analizira anketu koja je provedena na prethodnom satu razrednika i iznosi podatke o tome:

a) koliko je učenika navelo da konzumira tri obroka;
b) što se najčešće konzumira za doručak, ručak i večeru.

2. AKTIVNOST

VJEŽBA: „ŠALJEMO PORUKE“

Razrednik/ica podijeli učenike u podskupine tako da svaki učenik „izvlači“ jednu karticu na kojoj je nacrtano ili napisano /voće, povrće, meso, slastice ili tjestenina/.

Podskupine su formirane prema vrsti namirnice navedenih na kartici.

Nakon toga razrednik/ica podijeli papire A5 na koje će učenici (tijekom 10 min) upisivati poruke roditelja, medija, učitelja/nastavnika, vršnjaka, sportaša i manekenki.

1. podskupina – poruke roditelja o hrani
2. podskupina – poruke medija o hrani
3. podskupina – poruke učitelja/nastavnika o hrani
4. podskupina – poruke vršnjaka o hrani
5. podskupina – poruke sportaša i manekenki

Upisuje se ono što treba jesti, što je zdravo i kako treba izgledati, a poruke su roditelja, medija, učitelja, vršnjaka, sportaša i manekenki.

Nakon 10 min svaka skupina izlaže poruke.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI (10 min)

ZAKLJUČNI DIO: „NAŠE STABLO ZDRAVE PREHRANE“ (5 min)

Razrednik/ica na unaprijed pripremljenu plakatu, na kojem je nacrtano drvo i podijeljeno na dva dijela /DA i NE/, s učenicima upisuje ono što prema porukama potiče pravilno hranjenje i ono što ga otežava, odnosno ono što se preporučuje, a što ne preporučuje.

EVALUACIJA (5 min)

Razrednik/ica analizira grupnu dinamiku navodeći učenike na razgovor o tome kako su se slagali, je li netko više doprinosio radu na zadatku, kako su se osjećali, što im je bilo zanimljivo...

Prilozi

Prilog 1. Anketa

Molim te da napišeš što si jeo/jela u protekla 24 sata za:

doručak _____

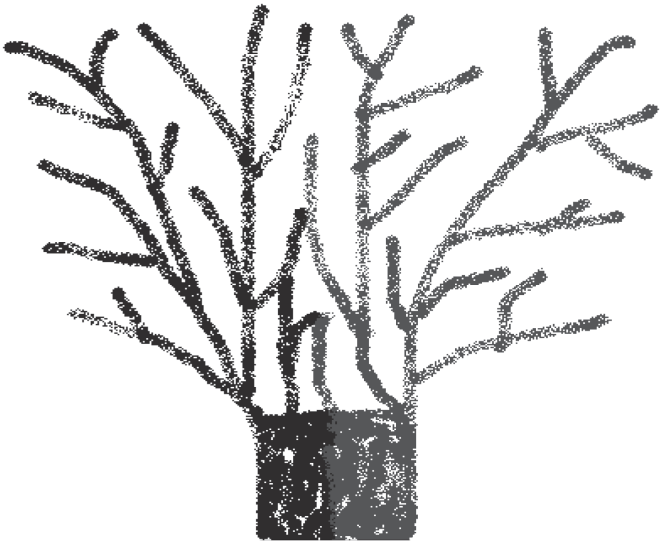
ručak _____

večeru _____

Prilog 2. Radni listić za rad skupine

Poruke roditelja o hrani (o preporučenim prehrambenim namirnicama, izgledu)	Poruke vršnjaka o hrani (o preporučenim prehrambenim namirnicama, izgledu)	Poruke učitelja o hrani (o preporučenim prehrambenim namirnicama, izgledu)	Poruke medija o hrani (o preporučenim prehrambenim namirnicama, izgledu)	Poruke sportaša i manekenki o hrani (o preporučenim prehrambenim namirnicama, izgledu)

Plakat – drvo



Literatura

1. Preporučena literatura prema: Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja. Modul: Živjeti zdravo.
2. Weltmann Begun R. (ur.), (2007): Socijalne vještine za tinejdžere, Naklada Kosinj, Zagreb
3. European network of Health Promoting Schools (ENHPS) (2006). Network of Health Promoting Schools (http://www.euro.who.int/ENHPS, 12. 10. 2006).
4. Ministarstvo zdravlja, stručna radna skupina za izradu prehrambenih smjernica te standarda i normativa za prehranu školske djece. Prehrambene smjernice za 5–8. razrede osnovnih škola, Zagreb, 2012.
5. Normativi za prehranu učenika u osnovnoj školi, Narodne novine br. 146/12

PREVENCIJA OVISNOSTI

- **Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje**
- **Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje**

Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti – odgovornost za zdravlje

Opći cilj sata razrednika: Osvijestiti važnost zdravih stilova života i osobne odgovornosti za zdravlje

Ishodi učenja:

- Razvoj kritičkog mišljenja
- Prepoznati važnost zdravih stilova života
- Osvijestiti osobnu odgovornost za zdravlje

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob učenika: 8. razred

Potreban materijal

- priprema radionice
- Protokol 1 (izrezan po isprekidanim linijama)

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – Vremeplov – planirano vrijeme 10 min

Učenike se pozove da se umire, ugodno sjednu, oslone na naslone stolca, zatvore oči i zamisle da se ukrcavaju u VREMEPLOV koji će ih odvesti u razdoblje i prostor koji god požele. Nakon kraćeg vremena potakne ih se na razmišljanje o tome zašto su odabrali baš to vrijeme i prostor.

Zatim se učenike pozove da otvore oči. Tko želi može reći kamo je poželio otputovati kroz vrijeme.

GLAVNA AKTIVNOST – Dirigirani vremeplov – planirano vrijeme 20 min

Rad u malim skupinama

Svaka skupina otputovat će u jedno od razdoblja u prošlosti.

Svaka skupina dobije fotografije: Protokol 1 na kojem je nekoliko fotografija iz određenog vremena (polovica 19. stoljeća, stara Kina, polovica 20. stoljeća ili početak 21. stoljeća). Zadatak je skupine napraviti kratak novinski izvještaja u kojem će opisati što su sve zatekli tamo kamo su se uputili (ono što mogu zaključiti iz fotografija i ono što inače znaju o tom vremenu).

Kada dovrše, svaka skupina prezentira svoje razdoblje.

Razgovor:

- Je li netko možda otputovao u razdoblje koje je zamislio u prvoj aktivnosti?
- Koje su vas se razlike najviše dojmile?
- Što vam se u pojedinom razdoblju najviše svidjelo? Što vam se nije svidjelo?
- Usporedite razlike u modnim stilovima tijekom povijest. Što mislite, o čemu ovise modni stilovi? Što mislite, u kojem su razdoblju ljudi bili zdraviji? Sretniji?
- Kakvo sutra želimo? Što trebamo raditi danas da bismo imali takvo sutra?
- O kome ovisi hoćemo li slijepo pratiti modne trendove ili ćemo prednost dati brizi o zdravlju?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – Putovanje u budućnost – planirano vrijeme 15 min

Rad u malim skupinama

Svaka skupina treba zamisliti kako će izgledati i čime će se baviti stanovnici zemlje 2070. godine (kakvu ćemo vodu piti, koji će sportovi biti u modi, što ćemo jesti, čime ćemo se baviti, dokle će stići medicina, kako će se ljudi brinuti o svojem zdravlju...).

Skupine prezentiraju svoj uradak.

ZAKLJUČNA RASPRAVA

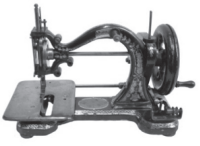
O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Što vam se svidjelo u današnjem radu?

Protokol 1

Stara Kina			
Polovica 20. stoljeća			
Početak 21. stoljeća			
Polovica 19. stoljeća			
			

Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti – rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje

Opći cilj sata razrednog odjeljenja: Potaknuti kritičko razmišljanje o korištenju sredstava ovisnosti i drugim rizičnim ponašanjima te mogućim posljedicama na obrazovanje i karijeru

Ishodi učenja:

- Prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti i drugim rizičnim ponašanjima tijekom obrazovanja i profesionalne karijere
- Razlikovati kratkoročne od dugoročnih posljedica korištenja sredstava ovisnosti i drugih rizičnih ponašanja

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob učenika: 8. razred

Potreban materijal

- priprema radionice
- Protokol 1 – Koliko su rizične ove aktivnosti
- Protokol 2 – Do kojih posljedica može doći?

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – Igra „Impuls" – planirano vrijeme 10 min

Cilj uvodne aktivnost – igre (za voditelja): *Uvod u temu posljedica našeg ponašanja, kasnije je moguće pozivati se na iskustvo iz uvodne igre*

Uputa:

Članovi skupine i voditelji uhvate se za ruke u krugu. Šalju impulse – voditelj prvo stisne ruku osobi do sebe i ona šalje impuls dalje jednim stiskom ruke. Dvostruki stisak ruke znači promjenu smjera impulsa i svaki član kad je na redu ima pravo

odlučiti poslati impuls u kojem smjeru hoće (jednom – nastavak impulsa, dvaput stisne ruku – impuls se vraća). Igra se na ispadanje. Tko pogriješi – izlazi iz kruga.

Rasprava i uvod u temu:

- Što ste naučili o sebi? Kako ste se snašli? Jeste li uspijevali pratiti ritam? Što je bilo lako/teško?... Kako ste se osjećali?
- Što mislite koja je svrha ove igre? U ovoj se igri vidi da imamo odgovornost kada nešto radimo jer naše ponašanja može imati posljedicu na događanja oko nas, ali i za nas same. Ako smo pogriješili, posljedica je bila ispadanje iz igre.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – planirano vrijeme 25 min

Kakav je to osjećaj kada ispadnemo iz igre? Što ste prvo pomislili? Kakav je osjećaja kad znamo da je to posljedica našeg ponašanja/aktivnosti? Lakši ili teži? Što je lakše, a što teže? Ako smo znali da ćemo ispasti pogriješimo li u igri, je li ovo na neki način rizična aktivnost?

Aktivnost 1

Da vidimo koje još rizične aktivnosti postoje.

Protokol 1 – Dati učenicima da ispune Protokol 1 (lista s popisom aktivnosti za koje učenici procjenjuju koliko su rizične)

Rasprava:

Dakle, slažemo se da postoje neke aktivnosti koje zovemo rizičnima. Zašto ih tako zovemo? Što to znači?

Raspravu voditi u smjeru: Rizične su aktivnosti one kod kojih postoji vjerojatnost neke loše posljedice za nas, ljude oko nas ili naše odnose s drugim ljudima. Znači, ako radimo neku rizičnu aktivnost, moguće je da nam se dogodi neka posljedica s kojom nećemo biti sretni.

Postoje prihvatljive i neprihvatljive rizične aktivnosti. Znate li za rizične aktivnosti koje neki ljudi smatraju prihvatljivima? Možda iz Protokola 1?

(*Voditi raspravu u smjeru ekstremnih sportova i sl.*)

Koje su to neprihvatljive rizične aktivnosti, odnosno rizična ponašanja?

(*Voditi raspravu u smjeru nabrojenih rizičnih ponašanja – markiranje, izbjegavanje učenja, kršenje granica i dogovora s roditeljima i učiteljima, konzumiranje alkohola, cigareta i sl.*)

Zbog čega su to rizična ponašanja? Do kojih posljedica može doći?

(*Voditi raspravu u smjeru posljedica za obrazovanje i buduću karijeru ukoliko se rizično ponašamo.*)

Aktivnost 2

Podijeliti učenike u male skupine (4–6 učenika), svaka će skupina dobiti jedan Protokol 2 u koji će upisati situaciju koju su dobili na posebnom listu papira te ispuniti protokol u odnosu na tu situaciju.

Situacije (svaka skupina dobije drugu situaciju):

- markiranje/izbjegavanje nastave
- izbjegavanje učenja i aktivnosti za školu
- često konzumiranje alkohola
- pušenje cigareta
- kršenje granica dogovorenih s roditeljima i učiteljima

Kada učenici ispune protokole, zamoliti ih da slovom D označe koje su posljedice dugoročne, a slovom K koje su kratkoročne.

Kojih je više? Kakve su kratkoročne, a kakve dugoročne? Koje se čine ugodnijima? Koje su teže, lošije?

(*Raspravu voditi u smjeru ozbiljnosti dugoročnih posljedica i veću pozitivnost/ugodnost kratkoročnih posljedica. Poučiti učenike da je sasvim očekivano da izabiru ponašanja koja kratkoročno donose pozitivno iskustvo i ugodu. Ono što je važno, sjetiti se što su dugoročne posljedice i tada odlučiti hoćemo li se tako ponašati i jesmo li spremni preuzeti odgovornost da će do te posljedice vrlo vjerojatno doći. Kod dugoročnih posljedica usmjeriti učenike prema razmišljanju o svojoj karijeri i „odraslom" životu.*)

ZAVRŠNA AKTIVNOST – Zaključna rasprava – planirano vrijeme 10 min

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Je li vas nešto iznenadilo?

Kako će vam to koristiti u životu?

U kojim situacijama?
Što vam se svidjelo danas na radionici?
Što biste željeli da je bilo drukčije?
Što ste vi mogli za to učiniti i tako preuzeti odgovornost?
S kojom mišlju o sebi odlazite s radionice?

Protokol 1.

Koliko su rizične ove aktivnosti?

Označite stupanj rizičnosti navedenih aktivnosti (stavite „x“ u kućicu koja najbolje opisuje rizičnost svake aktivnosti).

Aktivnost	Niski rizik	Srednji rizik	Visoki rizik
Bungee jumping (skok s mosta vezan gumenom trakom)			
Vožnja bicikla			
Penjanje na Mount Everest			
Opijanje vikendom			
Uplaćivanje sportske kladionice			
Korištenje kreditne kartice			
Bavljenje sportom			
Noćni izlazak			
Krađa novca od roditelja			
Surfanje internetom			
Pušenje cigareta			
Brbljaonice na forumima, *Facebooku* i sl.			
Igra po napuštenim zgradama			
Izdavanje tajni koje su nam povjerili prijatelji			
Kašnjenje pri povratku doma (prekoračenje dogovorenog vremena s roditeljima)			
Dolazak u školu bez zadaće			

Protokol 2.

Do kojih posljedica može doći?

Situacija	Što se dogodilo? Opis situacije	Negativne posljedice situacije	Pozitivne posljedice situacije

SPOLNA/RODNA RAVNOPRAVNOST I ODGOVORNO SPOLNO PONAŠANJE

- **Vršnjački pritisak, samopoštovanje i rizična ponašanja**
- **Odgađanje spolne aktivnosti i rizici (pre)ranih spolnih odnosa**
- **Odgovorno spolno ponašanje, I.**
- **Odgovorno spolno ponašanje, II.**

Vršnjački pritisak, samopoštovanje i rizična ponašanja

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Vršnjački pritisak, samopoštovanje i rizična ponašanja

Opći cilj sata: Omogućiti učenicima da prepoznaju pritiske i rizične situacije i razumiju proces donošenja odluke i primijene ga u rizičnim situacijama

Ishodi učenja:

- Primijeniti vještinu donošenja odluka
- Prepoznati pritiske i rizične situacije u prijateljskim/partnerskim odnosima
- Prepoznati i odbiti vršnjačke pritiske i neželjena ponašanja vezana uz spolnost
- Dati primjer i diskutirati o rizičnim spolnim ponašanjima
- Prepoznati i protumačiti ulogu niskog samopoštovanja u rizičnim spolnim ponašanjima

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- učenici su smješteni u 6 skupina (*broj skupina odgovara broju pitanja na koja trebaju po skupinama odgovoriti*)
- 6 flomastera različitih boja, svaka skupina dobiva jedan flomaster (*uvijek pišu istom bojom flomastera na plakat, unutar skupine odgovore zapisuje jedan učenik/učenica*)
- ploča i kreda, i/ili PPT-prezentacija
- radni list za učitelje broj 1
- radni list za učenike broj 1 (kartice s primjerima, jedan primjer za svaku skupinu)
- radni list za učenike broj 2 (jedan radni list za svaku skupinu)
- 6 komada papira A3, na svakom unaprijed napisati pitanja koja su navedena u uvodnoj aktivnosti

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA UČITELJE* ***(oznaka * – u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje):***

Adolescenti se svakodnevno susreću sa zahtjevnim situacijama i izazovima. Oni moraju donositi odluke sami i živjeti s posljedicama svojih odluka. Odluke koje donose mogu imati štetne posljedice za njih i druge, za njihovo zdravlje i integritet. To su na primjer odluke u vezi s alkoholom, cigaretama, drogom, spolnim odnosima.

Da bi mogli donositi dobre odluke, važno je da budu informirani o štetnim posljedicama svojih odluka. Potrebno im je pomoći da osvijeste što i tko sve utječe na njihove odluke, kako se oni osjećaju i što misle o svojim postupcima, kako se osjećaju i što o tome misle drugi. Potrebno je da osim svojih misli, osjećaja i uvjerenja osvijeste i svoje potrebe i želje, kao i potrebe i želje drugih. To naravno nimalo nije jednostavno, a pogotovo ne u situaciji kada su neprestano „bombardirani" mnogobrojnim očekivanjima i porukama koje su vrlo često međusobno suprotne. Adolescentima je posebno zahtjevno samostalno donositi odluke kada na njih utječu njima važne osobe, njihovi vršnjaci. Različiti su razlozi zbog kojih adolescenti popuštaju vršnjačkom pritisku. Najčešći razlozi zbog kojih se popušta pritisku vršnjaka jest želja da se pripada skupini, da se svide drugima, strah od izrugivanja i izolacije. Nekada je razlog želja za iskušavanjem nečega nepoznatoga i novoga.

Ne postoji jedan jedinstveni recept kojim bi se jamčilo donošenje dobrih odluka. Međutim, informiranje o svim mogućim štetnim posljedicama preduvjet je dobre odluke. Važno je da znaju koje su im sve informacije potrebne za dobru odluku. Tko i što je pouzdan izvor informacija? Tko im sve može pomoći u donošenju odluka? Posebno je važno osnažiti ih da provedu odluke koje procjenjuju dobrima za sebe i da izbjegnu pritiske vršnjaka, medija itd. Izražavanje onoga što žele i onoga što ne žele uvažavajući potrebe i prava drugih jedna je od vještina koja im u tome može pomoći.

Da bi usvojili vještine koje su potrebne i da bi izrasli u odgovorne i moralne ljude, treba im dati prostora da vježbaju vještine koje su im za to potrebne. U tom procesu oni trebaju biti vođeni i zaštićeni od odraslih koji zbog životnog iskustva znaju više. Adolescenti, zbog svih razvojnih zadataka, traže velik prostor slobode za sebe. To vrlo često kod odraslih izaziva vrlo neugodne misli i osjećaje. Međutim, mladi ne mogu postati odgovorni „preko noći".

Odgovornost se uči i za nju je potrebno vrijeme, strpljenje, podrška i vođenje od onih koji zbog svojeg životnog iskustva znaju više. Odgovornost je prihvatiti i

živjeti s posljedicama svojih postupaka. Mladima je potrebno pomoći da razumiju da sloboda za kojom toliko teže ima i svoju drugu stranu, a to je prihvaćanje posljedica svojih postupaka (koliko god nam se ne sviđaju!). Mnoge neželjene situacije mogu se unaprijed spriječiti ukoliko mladi budu unaprijed informirani o štetnim posljedicama za sebe i druge.

UVODNA AKTIVNOST – 15 min – Naše odluke

1. „NAŠE ODLUKE“ (* *suradnička tehnika;* ***ukoliko procijenite da bi za vaš razred bilo pogodnije da na ova pitanja odgovara svatko za sebe i da samo dobrovoljci pročitaju svoje odgovore po pojedinim pitanjima****, onda, naravno, sva ova pitanja možete kopirati na zaseban list i dati svakom učeniku da ga ispuni*)

* **Učitelj/učiteljica će učenicima dati uputu:** „Sada vas molim da unutar svojih skupina **porazgovarate** o ovim pitanjima“ /* *pročitajte učenicima svih šest pitanja*/. Svatko od vas će u razgovoru o pojedinim pitanjima iznijeti ono što želi i koliko želi:

- Koje sam odluke donio/donijela, a na koje sam ponosan/ponosna?
- Koje sam odluke donio/donijela, a zbog kojih mi je danas žao?
- Koje mi je odluke lako donijeti?
- Koje mi je odluke teško donijeti?
- Tko sve utječe ne moje odluke?
- Što mi je sve potrebno da bih donio/donijela dobru odluku?

Ta će pitanja biti zapisana, svako pitanje na posebnom plakatu. Plakati će kružiti tako da ćete svi imati priliku unutar skupina porazgovarati o ovim pitanjima i zapisati odgovore svoje skupine, a i pročitati što su vaše kolege na njih odgovorili.

Kada dobijete plakat s nekim od navedenih pitanja, prvo porazgovarajte unutar skupine o pitanju i onda svoje odgovore zapišite. Važno je da pišete čitljivo i uvijek istom bojom flomastera koji je dobila svaka skupina. Na moj ćete znak poslati plakat skupini s desne strane (* *možete zazvoniti zvoncem ili dati znak na neki drugi način*).

Prije zapisivanja odgovora vaše skupine **prvo pročitajte** odgovore koji su već zapisani. Možete staviti oznaku √ ako je to i vaš odgovor, svojom bojom flomastera unesite ono što po vašem mišljenju još nedostaje kao odgovor na postavljeno pitanje.

Plakati će se izmjenjivati sve dok vam ponovno ne dođe vaš početni plakat/pitanje na koje ste prvo odgovarali. Lako ćete ga prepoznati jer će odmah nakon pitanja biti vaša boja flomastera.

(* *ukupno je šest rotacija, a vrijeme je trajanja svake rotacije približno: prva, druga i treća rotacija – 3 min; četvrta i peta rotacija – 2 min i posljednja – 1 min; vrijeme se od prve do posljednje rotacije smanjuje jer su uglavnom svi odgovori koji se mogu pojaviti zapisani pa samo trebaju pročitati ono što je već zapisano na plakatima i eventualno uz napisane odgovore staviti √, uglavnom je od treće rotacije vrlo malo novih odgovora; ne govorite im unaprijed koliko imaju vremena; svaka skupina koristi pri odgovaranju svoju, uvijek istu, boju flomastera da bi se postiglo da se jasno uoči doprinos svake skupine u ovoj aktivnosti, „vizualno" ih potiče da pridonesu podjednako ili više nego prethodne skupine*)

SREDIŠNJA AKTIVNOST – 20 min – Proces donošenja odluke

1. **Kratko predavanje:** „Svi mi svakodnevno donosimo različite odluke. Kao što iz svog iskustva znate, a sad ste mogli vidjeti i iz iskustava svojih kolega iz razreda, neke odluke donosimo lako, a neke teško. Da smo na neke ponosni, a za neke smo požalili. Iz svojih ste odgovora imali priliku vidjeti da na naše odluke utječu i drugi, da nam je puno toga potrebno da bismo donijeli dobru odluku. Vi se sada nalazite u dobi kada se možete naći u situacijama kada posljedice odluka koje donosite mogu biti štetne po vas i druge. Na primjer, odluke koje donesete u vezi s alkoholom, cigaretama, drogama, spolnim odnosima mogu štetiti vašem zdravlju i zdravlju drugih. Odluke nije lako donijeti i za to je potrebna vještina koja se može naučiti i vježbati. Posebno je važno naučiti samostalno donositi odluke bez pritiska izvana."

2. Učitelj/učiteljica na jednom primjeru (* *radni list za učitelje broj 1,* ***prilog 1*** *i radni list za učitelje broj 2,* ***prilog 2***) **objasni postupak donošenja odluke** koristeći **SHEMU ZA DONOŠENJE ODLUKA** (* *radni list za učenike broj 2,* ***prilog 4***; *poželjno je da učenike provedete kroz sve korake SHEME ZA DONOŠENJE ODLUKA postupno od definiranja problema do konačne odluke (****prilog 2****), glasno opisujući što radite, uključujući pitanjima i učenike; svaki korak nacrtajte i sadržaje napišite na ploči; na kraju vođenja kroz sve korake na ploči bi trebale biti i sve faze i sadržaji, grafički treba izgledati kao i u* ***prilogu 4*** *s popunjenim sadržajima iz* ***priloga 2***)

3. Učenici u manjim skupinama **čitaju primjer situacije** opisane na kartici (*Radni list za učenike broj 1,* ***prilog 3****; možete dati svakoj skupini različit primjer ili da po dvije skupine dobiju iste primjere*), neka **porazgovaraju i zajednički ispune radni list**: **SHEMA ZA DONOŠENJE ODLUKA** (Radni list za učenike broj 2, **prilog 4**)

4. Izvjestitelj svake skupine iznese **konačnu odluku (izbor)** za koju se skupina odlučila i **obrazloži zašto** su se za nju odlučili. Nakon što je pojedina skupina

izvijestila, ostali učenici, nakon što su čuli pojedino rješenje i obrazloženje, mogu postavljati pitanja izvjestitelju i predlagati druga rješenja.

5. **Vođena rasprava:**

- Jeste li se lako usuglasili oko konačne odluke? Što vam je bilo lako? A što teško? Zašto?
- **O čemu sve ovisi hoćemo li donijeti dobru odluku?**

Koje su to posljedice koje ste naveli uz pojedine izbore, a koje vam mogu biti **upozorenje („signal“)** da **ne donesete neku odluku?**(* *Sadržaje koje su naveli kao loše posljedice („–“) kod svake odluke neka zaokruže flomasterom i neka dobrovoljci to glasno pročitaju. Naglasite im da sve ono što ima štetne posljedice za njihovo i tuđe zdravlje i integritet čini* ***rizično ponašanje***.)

Jesu li vam se kod nekih odluka pojavili i neki **osjećaji kao loša posljedica („–“)** te odluke? Koji? Mogu li nam onda i osjećaji (npr. strah, osjećaj krivnje, sram itd.) biti **upozorenje („signal“) da ne donesemo neku odluku?** (* ***Biti dobro informiran o svim mogućim posljedicama za vlastito i tuđe zdravlje, integritet i osjećaje preduvjet je za dobru odluku!!***)

- Koje su im **informacije još potrebne** da bi donijeli dobru odluku? Tko/što nam još može pomoći da donesemo dobru odluku? Tko sve može biti izvor informacija?

Tko ili što je pouzdan izvor informacija? (* *Neka se vrate na svoj radni list i dopune rubriku „informacije koje su mi potrebne“*)

- **Zašto se ponekad bojimo donijeti odluku koja nam se čini dobra za nas?** Što se bojimo izgubiti? (* *najčešće prijatelje, partnere, sliku o sebi kao „cool“ osobi itd.*) Zašto je to tako? **Je li to povezano i s poštovanjem koje imamo prema sebi?** Koga u takvim trenucima poštujemo više? Sebe ili druge? O kome će voditi brigu u takvim situacijama osoba koja poštuje i voli sebe? **Možemo li voditi brigu o drugima, a da jednako tako vodimo brigu o sebi?**
- **Što bi vas moglo spriječiti da provedete svoj izbor?** Što možete učiniti ako vas se usprkos vašoj odluci **nagovara da odustanete od svoje odluke?**
- **Može li vam pomoći jasno i direktno izražavanje vlastitih osjećaja, misli i potreba, a da uvažite i tuđe?** (tzv. asertivnost)? /* asertivnost je obrađena u 7. razredu unutar ovog modula/.

  U kojoj bi od situacija, koje ste imali kao primjer u svojim skupinama, to moglo pomoći?

- **U kojoj situaciji, koju ste imali kao primjer u svojim skupinama, to ne bi pomoglo?** (* ***Naglasiti*** *učenicima da je umjesto da kažu što žele, ponekad potrebno jasno reći* **ŠTO NE ŽELE** *– to je isto dio asertivnog ponašanja. Kada je ugroženo naše i tuđe zdravlje, zdravlje drugih, osobni integritet i integritet drugih onda je odgovor* **„NE" i ne osjećati se krivim/krivom!!** („NE" **bez objašnjavanja razloga i bez ispričavanja**.)

  Koje još situacije poznajete, a u kojima je potrebno reći **„NE" i ne osjećati se krivim/krivom?** Jesu li to situacije u kojima se mogu pojaviti posljedice koje ste u svojim radnom listovima označili flomasterom? (* ***Odluke koje donosite u vezi s alkoholom, cigaretama, drogom, spolnim odnosima neke su od takvih situacija!***)

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 10 min – Vodim brigu...

1. Svaka se skupina vrati na svoje početno pitanje/plakat i korigira ili/i dopuni početne odgovore (* *npr. nakon što su čuli različite informacije od učitelja i kolega i prolazeći kroz proces donošenja odluke, možda više nisu ponosni na neke odluke, ili više ne žale zbog nekih, ili dopune odgovore na pitanje tko sve utječe na njihove odluke itd*.)
2. Svaka skupina izvijesti što je izmijenila i nadopunila ili naglasi da nije bilo izmjena i nadopuna.
3. Svatko za sebe formulira upute i zapiše o čemu treba voditi brigu kod donošenja odluke. Dobrovoljci pročitaju.

   (* *Važno je da učitelj pitanjima potakne učenike da provjere jesu li uključili sve korake o kojima je važno voditi brigu ukoliko procijeni da ih učenik nije uključio.*

   Na primjer: 1. Odredim što je problem; 2. Razmislim o mogućnostima/izborima koja mi stoje na raspolaganju; 3. Razmislim o svim mogućim posljedicama (dobrim i lošim) svakog izbora; 4. Prikupim što više informacije o mogućim posljedicama; 5. Donosim odluku koja je za mene najbolja.)

Svakom učeniku podijelite SHEMU ZA DONOŠENJE ODLUKA. Recite učenicima da taj obrazac i papirić s odgovorom, što je za njih najvažnije kod donošenja odluka, stave na vidljivo mjesto kao podsjetnik.

Literatura

1. Dobravac-Poljak, J. (2000): MEMOAIDS, Mladi educiraju mlade o AIDSU-u, Priručnik za edukaciju vršnjaka o AIDS-u, Zagreb, Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje
2. Ortner, G. (2002): Treba znati, Zagreb, Mozaik knjiga

Prilozi

1. radni list za učitelje broj 1 (priča za demonstraciju procesa donošenja odluke)
2. radni list za učitelje broj 2 (koraci i sadržaji za prethodnu priču potrebni u primjeni SHEME ZA DONOŠENJE ODLUKA)
3. radni list za učenike broj 1 (kartice s primjerima)
4. radni list za učenike broj 2 /i učitelje/

Prilog 1

Radni list za učitelje broj 1

Priča za demonstraciju:

Na tulumu

Lea rijetko ide na rođendanske proslave jer je ne puštaju roditelji. A i pomisao na takav izlazak malo je plaši. Čula je od prijateljica kako to uglavnom izgleda. Većina pije, onda netko s nekim„zabrije“. Večeras želi ići na Majin rođendan jer zna da će tamo biti dečko u kojeg je zaljubljena i kojeg već jako dugo promatra i smišlja kako da se upozna s njim. Na tulumu joj on prilazi, pripit, grli je, govori da mu se ona jako sviđa. Ona se osjeća nelagodno, u isto je vrijeme i sretna što je konačno dobila priliku da ga upozna. Pokušava se lagano odmaknuti iz zagrljaja, ali on nastavlja, on joj se jako sviđa...

Što bi ti na Leinu mjestu?

Prilog 2

Radni list za učitelje broj 2

Koraci i sadržaji za SHEMU DONOŠENJA ODLUKA

(primjer „Na tulumu“)

ŠTO JE PROBLEM?

Dečko je, u kojeg je Lea zaljubljena i kojeg već dulje želi upoznati, pijan i uporan.

POTREBNE INFORMACIJE:

Kako se osjećam? Što želim? Kako ću se osjećati i što ću misliti sutra? Hoću li požaliti? Kako će se on ponašati prema meni sutra? Kako će se on osjećati i što će misliti sutra? A što ako on osim grljenja bude htio i „nešto više“? Što ako zbog alkohola postane i nasilan? Kako ću se osjećati ako prilike za naše upoznavanje više ne bude? Želim li ja biti u vezi s osobom koja se tako ponaša, iako sam u njega zaljubljena? Što će moji prijatelji misliti ako propustim priliku?

ŠTO MOGU UČINITI?

1. Upustiti se u avanturu i upoznati ga

+ DOBRE POSLJEDICE:	– LOŠE POSLJEDICE:
• upoznati ga • ugoda u zagrljaju, radost • „prohodati“ s njim • biti „cool“	• on možda bude želio i „nešto više“ od zagrljaja • možda postane nasilan • strah, nesigurnost, osjećaj krivnje i žaljenje sutradan, osjećaj iskorištenosti (Leini osjećaji) • sram, krivnja, prezir (njegovi osjećaji naknadno) • možda će je izbjegavati • zamišljala je prvi susret posve drugačije

2. Odgurnuti ga i otići s rođendana

+ DOBRE POSLJEDICE:	– LOŠE POSLJEDICE:
• kratko i jasno riješena trenutna situacija	• strah da će je zamrziti i izbjegavati • strah da možda on postane nasilan • svi će misliti da je jadna, mnogi bi jedva dočekali ovakvu priliku

3. Jasno izraziti što točno želim: Sviđaš mi se, jako bih voljela da se bolje upoznamo i družimo, ali ne dok si pijan i navaljuješ na mene. To ne želim! To nije dobro ni za tebe ni mene. (*ode se družiti s ostalim prijateljima*)

+ DOBRE POSLJEDICE:	– LOŠE POSLJEDICE:
• zauzimanje za sebe, zadovoljstvo sa sobom • uvažavanje drugoga • mogućnost nastavka odnosa u nekoj drugoj prilici	• da on više s njom ne želi ništa • on priča drugima da je ona „luda“ za njim

MOJA ODLUKA (IZBOR)

Jasno izraziti što točno želim (* *treća mogućnost*).

Prilog 3

Radni list za učenike broj 1

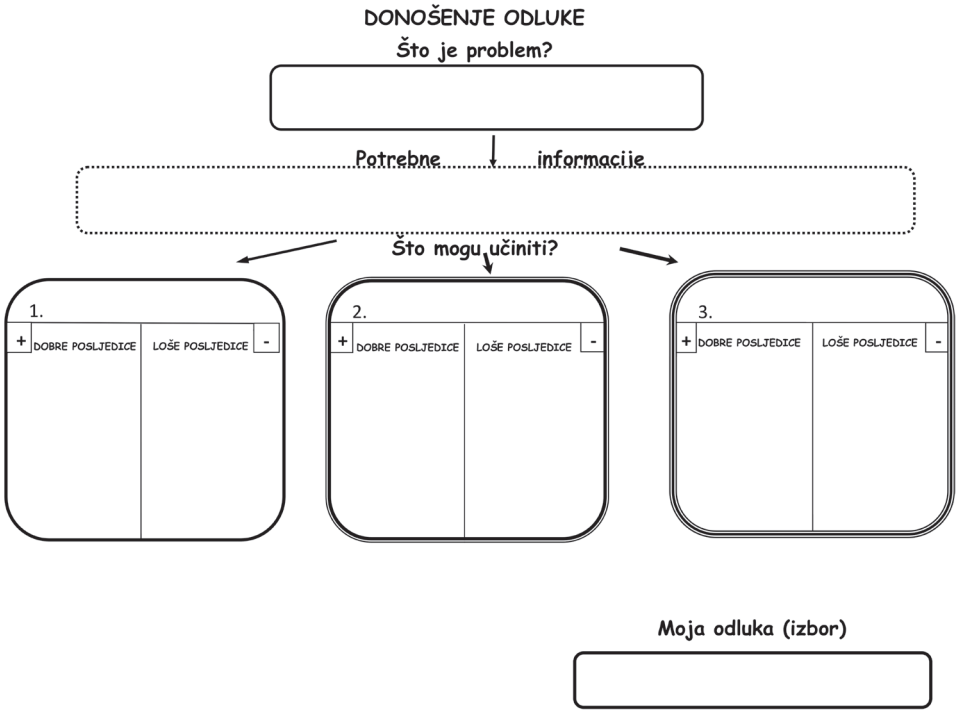
Kartice s primjerima situacija:

Pavao, 16 godina Užasno mi je teško. Otkako sam prvi put otišao na ples, imam strašne „hemunge"... Zavidim prijateljima kada gledam kako se bezbrižno kreću i poskakuju po plesnom podiju. Ja ih nikako ne mogu dostići u njihovoj opuštenosti i slobodi pokreta jer neprestano imam osjećaj da me promatraju i plašim se da će me ismijati što sam tako nespretan. No, kad se malo ohrabrim nekim pićem ili čak od vremena do vremena uzmem neku drogu, onda je sve u redu, onda mogu drugima pokazati kakav sam zapravo. Ali, nakon toga se ponovno osjećam krajnje nesiguran.	**Koraljka, 13 godina** Prije su me često nazivali „štrebericom", ali sada su to prestali. No, sada mi dolaze dečki i govore da sam ružna, da nisam lijepo građena i da sam glupa. Izruguju mi se što mnoge filmove ne mogu gledati jer se oni mojoj majci čine odviše nasilni. Još me nikada nijedan dečko nije zapitao bih li hodala s njim. Kako svratiti pozornost tih dečki na sebe, a pritom ne biti nametljiva? Što napraviti kako bi me drugi prihvatili onakvu kakva jesam?
Renata, 14 godina Volim jednog zgodnog dečka koji je totalno cool. Ne znam voli li i on mene. Poslije diska često me zna obgrliti rukom i umiljavati mi se. Ali, ako se slučajno sretnemo na ulici, pravi se kao da se ne poznajemo. Jedanput me je čak i poljubio onako pravo, s jezikom. Bila sam sretna i mislila kako me voli. Ali poslije se opet zna dogoditi da me uopće ne pogleda. Bojim se pitati ga voli li me. Mislim da bi me ismijao.	**Saša, 13 godina** Volim jednu djevojku. Pustila me u autobusu sjesti pokraj nje i dala mi žvakaću gumu. Sljedećeg dana mi se nasmiješila, iako je upravo tada bila u društvu sa svojim prijateljima. I stoga sam se ohrabrio i napisao joj ljubavno pismo. Nije ništa rekla na to. Sad mi se smije skupa sa svojim prijateljima i gleda me svisoka. Užasno mi je. Nisam smio napisati to glupo pismo.
Ivica, 16 godina Još nikada nisam hodao s curom. Možda i zato jer ne želim samo spavati s njom, nego bih želio imati pravu, iskrenu djevojku. Ne znam što činim krivo. Možda sam malo previše povučen, ali razlog ne može biti samo u tome. Prijatelji mi se rugaju...To me užasno živcira.	**Tanja, 16 godina** Hodam već godinu dana s dečkom. On sve više navaljuje i hoće spavati sa mnom. I naši prijatelji misle da bi to trebala napraviti. Ali ja se još ne osjećam spremnom za taj čin. No, jako ga volim i ne bih ga htjela razočarati. Ne znam što da radim. Mislim da će me ostaviti ne budem li spavala s njim. Osim toga, i pred drugima se činim sama sebi glupom.

(Primjeri pripremljeni i prilagođeni prema: Ortner, 2002)

Prilog 4

Radni list za učenike broj 2 /i učitelje/



Odgađanje spolne aktivnosti i rizici (pre)ranih spolnih odnosa

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Odgađanje spolne aktivnosti i rizici preranih spolnih odnosa

Opći cilj sata: Objasniti rizike preranih spolnih odnosa i potaknuti mlade da odgode stupanje u spolni odnos do trenutka u kojem će biti tjelesno, emocionalno i kognitivno potpuno spremni nositi se sa složenošću spolnog života i preuzeti odgovornost za moguće ishode

Ishodi učenja:

- Opisati što je odgovorno spolno ponašanje
- Raspraviti pitanje odgađanja spolnih odnosa i pojam apstinencije
- Raspraviti rizike preranog stupanja u spolne odnose

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- priprema radionice
- kreda i ploča; veliki papiri i markeri
- kartice s pitanjima (6)

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA UČITELJE* *(oznaka * – u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje):*

Odgovorno spolno ponašanje

Pod odgovornim spolnim ponašanjem razumijemo donošenje promišljenih i odgovornih odluka koje štite vlastito i tuđe (partnerovo/partneričino) spolno i reproduktivno zdravlje, ali i osjećaje i međusobno poštovanje. Odgovorno spolno ponašanje podrazumijeva odgađanje spolne aktivnosti do trenutka kada je osoba tjelesno i psihički pripremljena za nju, odnosno – kod onih koji su već spolno aktivni – sustavnu uporabu zaštite od neželjene trudnoće i spolno prenosivih bolesti. Naravno, kada govorimo o osnovnoškolskoj dobi, u kojoj je iskustvo

spolnog odnosa iznimno rijetko (4–6% mladih u Hrvatskoj tvrdi da su prvi snošaj imali u 14. godini ili ranije) i može biti posljedica zlostavljanja, a ne dobrovoljnog pristanka, nužno je da poruka o važnosti odgađanja spolne aktivnosti dođe i do onih koji su (eventualno) već imali takvo iskustvo – da bi kod njih potaknuli promišljanje o potrebi promjene ponašanja, odnosno prestanku spolne aktivnosti.

Istraživanja pokazuju da su osobe koje stupe u spolne odnose ranije od većine vršnjaka (u Hrvatskoj prosječna dob pri prvom odnosu iznosi nešto više od 17 godina) izloženije rizicima zaraze spolno prenosivim infekcijama, neželjene trudnoće i seksualnog zlostavljanja. Imajući u vidu da takvi negativni ishodi mogu imati i dugotrajne posljedice na tjelesno i psihičko zdravlje te seksualno ponašanje u budućnosti, važno je da učenici shvate da su u njihovoj dobi spolni odnosi potpuno neprimjereni jer za njih nisu ni psihički, ni tjelesno spremni (nezrelost dijelova spolne anatomije[1]).

Odgađanje spolne aktivnosti i apstinencija

Spolna apstinencija, ili suzdržavanje od spolnih odnosa, ponekad se interpretira kao „čuvanje za brak". Drugim riječima, apstinencija se ponekad tumači kao suzdržavanje od ulaska u spolne odnose do zasnivanja trajne i međusobno vjerne veze (brak). S obzirom na postojeća nacionalna istraživanja koja pokazuju da barem 90% mladih stupa u spolne odnose prije braka (prosječna dob ulaska u brak u Hrvatskoj iznosi 27 godina za ženu i nešto više za muškarca), takvo je shvaćanje apstinencije nerealistično. Također, inzistiranje na tako nerealističnom cilju može imati za posljedicu veću izloženost rizicima jer se načini zaštite od spolno prenosivih bolesti i neželjene trudnoće u takvu pristupu često zanemaruju.

U ovom programu apstinenciju ne shvaćamo kao suzdržavanje od spolnih odnosa do braka, već kao odgađanje ulaska u spolne odnose do trenutka u kojem je mlada osoba dovoljno zrela da donese promišljenu i odgovornu odluku (koja neće biti temeljena na pogrešnim motivima[2]), što pretpostavlja svijest o mogućim posljedicama i znanje o tome kako se zaštititi od negativnih ishoda. Ovdje je važno naglasiti da spolni odnosi nisu imperativ adolescencije. Osjećaji

[1] Mladi trebaju znati da postoje i medicinski rizici preranog stupanja u spolne odnose. Zbog tankoće sluznice spolnih organa u adolescenata mogućnost je prodora uzročnika infekcija lakša i brža, to jest veća je vjerojatnost upale spolno prenosivim uzročnicima – virusima i bakterijama. Veća je također i mogućnost ozljeda te krvarenja zbog nepripremljenosti spolnih organa na spolne odnose.

[2] Kao što su pritisak partnera/partnerice, konformizam („svi drugi su to već učinili") ili način da se bude prihvaćen ili čak popularan.

se mogu izraziti na tisuću načina, a doživljaj uzbuđenja, zanosa i zadovoljstva nije isključivo vezan uz sam spolni čin. Apstinencija ne znači da osobe među kojima se razvila privlačnost i povezanost to jedna drugoj ne mogu iskazati. No, iskazivanje bliskosti mora isključivati ranije spomenute rizike.

Rizici preranog stupanja u spolne odnose

Manji broj mladih ulazi u spolne odnose ranije od svojih vršnjaka. Kako se definira prerana spolna aktivnost? Osim narušavanja medicinskog kriterija, prema kojem od prve menstruacije treba proći otprilike četiri godine da bi se dovršio razvoj ženskih spolnih organa, preranu spolnu aktivnost obilježava i psihološka nezrelost koja se iskazuje kroz pogrešne razloge za ulazak u spolne odnose, nedovoljno poznavanje seksualnog partnera/ice i nepostojanje emocionalne povezanosti, neuporabu zaštite i nespremnost za suočavanje s mogućim negativnim posljedicama spolnih aktivnosti. Što znamo o osobama koje prerano postaju spolno aktivne? Često im nedostaje roditeljska briga i kontrola, obilježava ih nisko samopoštovanje, teško izlaze na kraj sa svojim negativnim emocijama i osjećajem manje vrijednosti, češće koriste alkohol i druge opijate te nerijetko imaju starije partnere. Prerani spolni odnosi nose povećani rizik adolescentskih trudnoća i zaraza spolno prenosivim bolestima, ali i seksualnog zlostavljanja. Rana spolna aktivnost povezana je s manjom uporabom zaštite. Razlozi su za to raznorodni, od povodljivosti, manje izražene asertivnosti ili slabo razvijenih vještina komunikacije i pregovaranja, do utjecaja alkohola ili droge, odnosno veće moći odlučivanja starijeg partnera.

UVODNA AKTIVNOST – 5 min – Temeljni pojmovi (odgovorno spolno ponašanje, odgađanje ulaska u spolne odnose i rizici preranih spolnih odnosa)

Učenicima se podijeli radni list s tvrdnjama na koje trebaju odgovoriti zaokruživanjem odgovarajućeg odgovora (slažu li se s tvrdnjom ili ne slažu) – usp. prilog.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – 30 min – Razumijevanje rizika prerane spolne aktivnosti

Nakon što su učenici završili sa zaokruživanjem, učitelj/učiteljica prolazi tvrdnju po tvrdnju tako da prvo pita učenike što su zaokružili, da bi oni sami mogli uočiti što je većina odgovorila. Potiče se uz to i iskazivanje argumenata i za jedan i drugi odgovor, bez obzira na to koji je dobio većinu. Nakon što su učenici iznijeli svoje

argumente za odgovore na pojedinu tvrdnju, učitelj/učiteljica ukratko objasni koji je ispravan odgovor na tvrdnju i zašto.

Na ploču se zatim napišu tri pojma: odgovorno spolno ponašanje, apstinencija i prerana spolna aktivnost. Učenici zatim navode asocijacije koje navedeni pojmovi izazivaju u njima. Učitelj/ica koristi učenika pomoćnika koji bilježi asocijacije na ploči, a on/ona pritom se brine da pojmovi budu primjereni te pomaže učenicima da se pravilno izraze. Neke asocijacije mogu biti vezane uz više pojmova.

Učenici se nakon toga podijele u šest skupina i svaka dobije veliki papir i flomastere ili boje. Kako je ukupno tri pitanja, po dvije skupine rade na istom pitanju – usp. kartice (pitanja može smisliti i učitelj/ica ovisno o populaciji učenika s kojom radi).

Skupine imaju 5–7 min da razmisle o odgovoru i skiciraju ga na papiru. Nakon toga predstavnik pojedine skupine čita odgovor svoje skupine. Učitelj/učiteljica nakon toga pita drugu skupinu koja je imala isti zadatak jesu li došli do istog ili različitog odgovora. Po potrebi se razvije i mala diskusija. Poželjno je da učitelj/učiteljica dopuni pojedine odgovore bude li to potrebno, postavi eventualna potpitanja te da kratki komentar (bez procjenjivanja učeničkih odgovora).

Kartice:

1. Ako se dvije (mlade) osobe vole, znači li to da trebaju ući u spolni odnos? (Obrazloži odgovor.)
2. Koje sve rizike preranog stupanja u spolni odnos možeš navesti?
3. Što znači apstinirati i koje su prednosti apstinencije?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 10 min – Razmišljam...

Učenike se uputi da na svom radnom listu provjere odgovore iz uvodnog dijela sata i utvrde bi li sada odgovorili drukčije. Zatim ih se zamoli da na poleđini napišu jednu misao koju je u njima potaknula današnja tema. Na kraju u jednoj ili dvije rečenice učenici trebaju odgovoriti na pitanje: „Koju poruku nosim s današnjeg sata?“

Literatura

1. Kuzman, M. i P. Zarevski. (2004). Odrastanje i spolnost – reproduktivno zdravlje. Zagreb: Makarana

Prilog

Radni list (za uvodnu i završnu aktivnost):

Na sljedeće tvrdnje potrebno je odgovoriti zaokruživanjem slova S (za tvrdnju s kojom se slažete) ili N (za tvrdnju s kojom se ne slažete).

1)	Odgovorno se ponašati znači misliti samo na sebe.	S	N
2)	Ako znaš kako se možeš zaštititi od trudnoće, onda si spreman za spolni život.	S	N
3)	Odgovorna osoba ne upušta se u stvari o kojima ne zna dovoljno, a kojemogu imati negativne posljedice.	S	N
4)	Biti odgovoran znači slijediti mišljenje većine jer tako ne možeš pogriješiti.	S	N
5)	Osobe koje nemaju povjerenja u sebe obično se ponašaju odgovornije od drugih.	S	N
6)	Osobe koje rano stupe u spolne odnose kasnije često požele da to nisu učinile.	S	N
7)	Ako želiš biti popularan, dobro je što ranije stupiti u spolne odnose.	S	N
8)	Apstinencija je upravo suprotno od odgađanja ulaska u spolne odnose.	S	N
9)	Osoba koja apstinira ne osjeća želju prema osobi koja joj se sviđa.	S	N
10)	Za spolnu aktivnost osoba treba biti ne samo fizički već i psihički zrela.	S	N
11)	Odgađanje ulaska u spolne odnose može biti u redu za cure, ali nije poželjno za dečke.	S	N

Objašnjenja vezana uz Prilog

1) Odgovorno se ponašati znači misliti i na sebe i na osobu s kojom smo u odnosu (uključuje kvalitetnu komunikaciju, uvažavanje osobe, različitosti, odgovorno spolno ponašanje itd.)
2) Informiranost o zaštiti od neželjene trudnoće, kakva god bila, nikako nije dovoljna za upuštanje u spolni odnos. Nužno je postići emocionalnu i psihičku zrelost, razviti svijest o mogućim (neželjenim) posljedicama i biti spreman/na preuzeti odgovornost za svoje postupke.
3) Točno, stupanje u spolni odnos odgovoran je čin koji pretpostavlja mnogo toga.
4) Pritisak okoline, iskrivljene informacije koje kolaju među vršnjacima te nerealistični „savjeti" često navode na postupke koje osoba zapravo nije željela učiniti. Slijepo slijediti druge ili pristajati na ono što drugi smatraju poželjnim nije najbolji način da se brinemo o sebi. Svatko bi trebao samostalno donositi odluke u skladu s informacijama koje posjeduje, svojim osjećajima, razmišljanjima i vrijednostima.
5) Osobe koje nemaju dovoljno povjerenja u sebe trebaju izgrađivati i jačati povjerenje u sebe da bi u budućnosti mogle donositi odluke s kojima će biti zadovoljne.
6) Da, jer nisu bile upoznate s posljedicama (emocionalnim, fizičkim, psihičkim), niti su se u toj dobi s njima mogle nositi.
7) Popularnost zasnovana na ovakvu ponašanju jest kratkotrajna, a može ostaviti dugotrajne neželjene posljedice.
8) Apstinencija je odgađanje ulaska u spolne odnose do trenutka u kojem je osoba dovoljno zrela, odgovorna i svjesna mogućih rizika.
9) Osoba koja apstinira može osjećati privlačnost prema osobi s kojom je bliska i istovremeno donijeti odluku da nije spremna za spolni odnos. Postoje i drugi načini iskazivanja želje za nekim (ljubljenje, međusobno milovanje...)
10) Stupanje u spolni odnos važan je i odgovoran čin i osoba treba biti zrela ne samo fizički nego i emocionalno i psihički.
11) Spol je nebitan za odgovorno donošenje odluke o stupanju u spolni odnos.

Odgovorno spolno ponašanje, I.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Odgovorno spolno ponašanje I.

Opći cilj sata: Omogućiti učenicima da na stvarnim (vršnjačkim) životnim situacijama vježbaju vještinu donošenja odgovornih odluka.

Ishodi učenja:

- Vježbati korake donošenja odgovornih odluka
- Primijeniti „ne – poruku" u komunikaciji o spolnosti
- Pokazati važnost komunikacije s partnerom za odgovorno spolno ponašanje

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- priprema radionice
- kartice sa situacijama (može i samo primjerak za učitelje)
- papiri A4 i olovke

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA UČITELJE* *(oznaka * – u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje):*

Učenici su već nekoliko puta vježbali donošenje odluka na primjerima različitih životnih situacija. Trebaju se podsjetiti na korake u ovome procesu:

1. Definiranje problema

Prvi je korak u rješavanju problema njegovo definiranje. Jasno treba postaviti pitanje i ono što se želi postići. U situaciji kao što je veza, spolnost i razina intimnosti, želja je ostati zajedno, zadovoljiti oba partnera i ne povrijediti osjećaje ni vrednote niti jednog od njih.

2. Prepoznavanje mogućih izbora

Problem nastaje i zbog brojnih mogućnosti izbora. Da postoji samo jedna mogućnost, problema ne bi bilo. Stoga je sljedeći korak definiranje (prepoznavanje) različitih izbora (načina postupanja).

3. Procjena mogućih izbora

Najvažniji je korak u donošenju odluka procjena prednosti i nedostataka svake varijante (inačice, izbora). Svaki izbor nosi moguće posljedice. Treba procijeniti ne samo moguće posljedice i vjerojatnost njihova pojavljivanja, već i ozbiljnost posljedica (nisu sve posljedice jednako ozbiljne).

4. Donošenje odluke

Procjena mogućih izbora pomaže u konačnom donošenju odluke. Procjena može biti i pogrešna, ali je osobna i za nju se preuzima odgovornost.

5. Postupanje u skladu s odlukom

Tek je primjenom ili provođenjem odluke proces završen. Utvrdimo li da je odluka bila pogrešna, vraćamo se razmatranju drugih mogućnosti.

UVODNA AKTIVNOST – 10 min – Ponekad je teško reći NE

U uvodnoj aktivnosti učenici se trebaju (svatko sam) sjetiti neke situacije u kojoj im je bilo teško odbiti neki nagovor vršnjaka ili neke druge osobe, tj. kad im je bilo teško reći NE (bez obzira što su tada odgovorili). Zatim razgovaraju u malim skupinama (do 4 učenika) i svaka skupina izabere jedan primjer i iznese ga ostalim učenicima.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI – 30 min – Kako reći NE?

Učitelj/učiteljica na jednom primjeru zajedno s učenicima ponovi proces donošenja odluke, tako da im pročita priču, a zatim pomoću obrasca zajedno prođu korake (ovu su aktivnost detaljno radili u temi: Vršnjački pritisak, samopoštovanje i rizična ponašanja).

Primjer priče:

Moj dečko Davor i ja završavamo 8. razred, a zajedno smo od 7. razreda. Imamo slične interese, dobro se slažemo i imamo isto društvo. Jako se volimo i puno vremena provodimo zajedno. Ovoga smo ljeta slučajno i obiteljski ljetovali na istome mjestu.

Davor je uvjeren da ćemo zauvijek ostati zajedno (a i ja tako mislim) i želi da stupimo u spolni odnos. On misli da je to u redu, ali ja na to nisam spremna. Moje prijateljice kažu da je Davor fenomenalan tip i da ga nikako ne smijem izgubiti. Ne znam ni sama što učiniti.

Nakon čitanja priče učitelj/učiteljica pita učenike kako bi se sve u ovoj situaciji djevojka mogla ponašati, što bi sve mogli biti njezini izbori. Njihove moguće prijedloge napiše na ploču, a pitanjima ih potiče da dođu do tri potpuno različita odgovora/odluke, vjerojatno ova tri (ili slična):

1. Postupit ću kako on hoće.
2. Ti stvarno nisi normalan, mučno mi je od tvog prijedloga!
3. Nisam spremna za to (ne želim), ali trebamo razgovarati jer ne želim da se naša veza prekine.

Učitelj/učiteljica treba učenike potaknuti da prepoznaju da ove moguće odluke(izbori) predstavljaju 3 različita ponašanja: 1. pasivno, 2. agresivno, 3. asertivno.

1. ***Pasivno ponašanje****/neasertivno (osoba se brine o pravima drugih, ali ne brine o svojim osjećajima i pravima).*
2. ***Agresivno ponašanje*** *(osoba izražava svoje misli i osjećaje, brine se o svojim pravima, ali ne poštuje prava drugih).*
3. *Asertivno ponašanje (osoba izražava svoje misli i osjećaje u vezi s ponašanjem koje joj se ne sviđa; kaže što joj se zbog toga događa, navodi što želi da se promijeni – dakle, brine o svojim pravima i poštuje prava drugih).*

Vođena rasprava:

I. Učitelj/učiteljica vodi raspravu pomoću sljedećih i sličnih pitanja:

- Kako se ponaša većina njihovih vršnjaka? Zbog čega je to tako? Koje su moguće posljedice?
- O čemu i kada treba razgovarati s osobom s kojom si u vezi? Tko treba početi razgovor? Tko je odgovoran za odnos?

Pomoću korištene priče i učeničkih odgovora učitelj/učiteljica vodi raspravu u smjeru da učenici prepoznaju koji izbor iz priče ukazuje na odgovorno spolno ponašanje, to jest važnost odgađanja spolnog odnosa do dobi u kojoj će biti svjesniji odgovornosti i rizika koje seksualna aktivnost uključuje te sposobniji nositi se s tim izazovima (3. odgovor).

Asertivni je način ponašanja najrjeđi, ali tako osoba izražava svoje misli i osjećaje u vezi s ponašanjem koje joj se ne sviđa, vodi brigu o svojim pravima poštujući **potrebe i prava drugih!**

U nekim je situacijama potrebno jasno reći **ŠTO SE NE ŽELI** – to je također dio asertivnog ponašanja.

II. Učitelj/učiteljica nastavlja raspravu:

Zbog kojih je razloga nekad teško reći NE?* Što učiniti ako (kada) se nađemo u takvoj situaciji? Što bi moglo olakšati odgovor?

** Osjećaji i/ili trenutno raspoloženje; nesigurnost i nedostatak samopoštovanja; utjecaj vršnjaka ili pritisak osobe do koje nam je stalo; strah od ismijavanja, gubitka važne osobe, ljubomore, moguće svađe; strah od osvete, sram...*

Pomoću nekoliko primjera učenici vježbaju „ne – poruku" u komunikaciji o spolnosti.

A) Učitelji mogu ponuditi nekoliko situacija u kojima bi učenici trebali odgovoriti NE, vodeći računa da uključe različite aspekte zdravlja (psihički, emocionalni, tjelesni, socijalni, mentalni), znači za jednu situaciju predlažu više mogućih odgovora (govore odgovore svima).

   Primjeri:

   1. Prijateljica me zove da idemo u kino s dva starija dečka od kojih ona jednog poznaje iz susjedstva. Ne sviđa mi se ideja, ali ne želim prijateljicu pustiti samu.
   2. Prijateljica moje starije sestre nagovara me da budem njezin dečko, a ja to ne želim.

B) Aktivnost se može izvesti tako da učenici sami daju nekoliko primjera situacija u kojima bi odgovor trebao biti NE.

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 5 min – Bezuvjetno NE

Kada je ugroženo naše ili tuđe zdravlje, sloboda ili osobni integritet, odnosno sloboda ili integritet drugih, **odgovor mora biti NE! – pri čemu ne treba osjećati ni najmanju krivicu jer u takvim situacijama NE ne zahtijeva objašnjavanje (zašto kažemo NE), niti ispričavanje**.

Primjeri situacija:

1. *Na rođendanu moga dečka njegov je stariji brat popio dosta alkohola. Navaljuje da me odveze kući poslije proslave.*
2. *Na rođendanu moje starije prijateljice (ja imam 14, a ona 16 godina) jedan njezin prijatelj mi se sviđao i malo smo se ljubili, a onda me odveo u sobu i htio skinuti.*

Literatura

7. Miljković, D., Rijavec, M. (1997) : Razgovor sa zrcalom: psihologija samopouzdanja, Zagreb, IEP
8. Miljković, D., Rijavec, M. (2002): Bolje biti vjetar nego list: psihologija dječjeg samopouzdanja, Zagreb, IEP
9. Živković, Ž. (2006): Samopoštovanje djece i mladih, Đakovo, Tempo

Odgovorno spolno ponašanje, II.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Odgovorno spolno ponašanje II.

Opći cilj sata: Razumjeti što je odgovorno spolno ponašanje i raspraviti vrste rizika vezanih uz spolnu aktivnost

Ishodi učenja:

- Raspraviti rizike vezane uz spolno ponašanje
- Navesti najčešće spolno prenosive bolesti
- Navesti načine zaštite od spolno prenosivih bolesti i neželjene trudnoće

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- priprema radionice
- radni listovi: informacije o spolno prenosivim bolestima i sredstvima zaštite od neželjene trudnoće i spolno prenosivih bolesti (pisani materijal i linkovi)
- radni listovi za slaganje kratke priče
- papiri i flomasteri

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA UČITELJE* *(oznaka * – u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje):*

U ovoj su dobi razgovori o spolnosti neizbježna tema za adolescente. Pritom je percepcija proširenosti spolnih odnosa gotovo u pravilu u mladih veća nego što je to u stvarnosti. Možda se nekima čini da su posljednji u svojoj generaciji koji nisu imali spolne odnose. Ne treba nasjedati – svi više o tome pričaju no što to i rade. Daleko je važnije stvoriti dobru vezu i biti zadovoljan s odabranom osobom. Što to zapravo znači? Prije svega ljubav. Za ostvarenje punine doživljaja spolnosti neophodna je ljubav i poštovanje prema osobi s kojom dijelimo svoju intimu. Važan je i osjećaj sigurnosti koji stvara veza ispunjena ljubavlju, prijateljstvom, povjerenjem i poštivanjem osobnosti partnera. Nitko ne bi želio biti u vezi s

osobom koju ne voli, ne poznaje, ne poštuje i ne uvažava njezine stavove – zato s takvom osobom ne treba ući ni u spolne odnose.

Spolni odnosi nisu način potvrđivanja „odraslosti" niti način kojim ćete zadobiti „mjesto" u škvadri. Neugodno iskustvo prvog spolnog odnosa može obilježiti budući spolni život. Oni koji imaju loša iskustva kažu da nema ništa gore nego biti s osobom koja te ne voli i ne cijeni. Gubitak samopouzdanja često je teško vratiti, pa se takvo iskustvo odražava na novu vezu kojoj se prilazi suzdržano i s nepovjerenjem. Nije samo fraza kada se za spolni odnos kaže „vođenje ljubavi". Djevojka i mladić nakon poljubaca, milovanja i izmjenjivanja nježnih riječi, dodirima iskazuju što osjećaju jedno prema drugome. S vremenom njihovo istraživanje tijela i dijeljenje intime prati sve veća želja za spajanjem. Podijeliti svoje tijelo s drugom osobom jest složen čin. Ljubav na prvi pogled nije dovoljna za spolni odnos. Da bi on bio ugodan i pričinjavao zadovoljstvo, uz međusobnu bliskost, privrženost i emocionalnu povezanost, potrebna su i određena znanja o reproduktivnom sustavu te rizicima i odgovornom postupanju.

Odgovorno spolno ponašanje uključuje i zaštitu, kako sebe tako i partnera/partnerice od potencijalnih neželjenih posljedica. U prvom redu to je sprječavanje spolno prenosivih infekcija i sprječavanje trudnoće. Odluka je o načinu zaštite važna za svaku vezu i treba biti zajednička. Kad se (mlade) osobe odluče stupiti u spolne odnose, ostaje im i odluka o upotrebi/neupotrebi kontracepcije. Kontracepcija je primjena metoda ili sredstava za sprječavanje začeća ili neželjene trudnoće. Prije korištenja bilo koje vrste zaštite oba se partnera trebaju informirati o djelovanju, primjeni te poželjnim i nepoželjnim učincima. Neka kontracepcijska sredstva i metode štite i od spolno prenosivih bolesti, a neka ne.

Spolno prenosive bolesti jesu zarazne bolesti koje se prenose sa zaražene na zdravu osobu spolnim odnosom (vaginalnim, oralnim ili analnim). Uzročnici spolno prenosivih bolesti su mikroorganizmi koji mogu biti bakterije, gljive, virusi itd. Neki uzročnici, osim spolnim odnosom, mogu se prenijeti krvlju najčešće zajedničkim korištenjem igala i šprica kod uzimanja droge ili sa zaražene trudnice na dijete tijekom trudnoće i poroda. Neke spolne bolesti mogu ostaviti dugoročne posljedice na reproduktivno zdravlje.

Spolno prenosive bolesti pokazuju u posljednjim desetljećima velike promjene u uzročnicima, simptomatologiji, težini i prognozi. Klasične spolno prenosive bolesti kao sifilis i gonoreja sve su manje zastupljene, a danas su najvažnije spolno prenosive bolesti uzrokovane virusima, i to: virusom humane imunodeficijencije (HIV) koji je uzročnik AIDS-a, virusom genitalnog herpesa, humanim papiloma-virusom i virusima koji uzrokuju hepatitis B i C. Najraširenija bakterijska spolno prenosiva infekcija uzrokovana je bakterijom *Chlamydia trachomatis*, a najraširenija je virusna infekcija infekcija humanim papiloma-virusom (koji

može uzrokovati i rak vrata maternice). Važno je naglasiti da se bakterijske bolesti uspješno liječe (antibioticima), ali samo ukoliko se na vrijeme prepoznaju i ako se na vrijeme provede odgovarajuća terapija.

Dijagnoza i pravodobno liječenje SPB najvažniji su za buduće reproduktivno zdravlje adolescenata kao i za prevenciju prijenosa budućim partnerima. Od 15 milijuna novih slučajeva SPB u svijetu – četvrtina su adolescenti. Oni se mnogo češće nego odrasli upuštaju u razne oblike rizičnog spolnog ponašanja, uključujući spolni odnos s većim brojem partnera uz neredovitu ili nepravilnu uporabu kondoma. Razlog velike učestalosti SPB u adolescenata leži i u biološkim razlozima manjka opće i lokalne otpornosti te u nezrelosti mladog organizma. Socijalni čimbenici povezani s povećanim rizikom obolijevanja od SPB uključuju manjak nadzora roditelja, lošu komunikaciju s njima, manjak spolne edukacije i točnih informacija, manjak ili slabu komunikaciju s obiteljskim liječnikom, često nedostupnost specijaliziranih centara za adolescente, spolne odnose pod utjecajem alkohola, droge i drugih sredstava ovisnosti.

Dobra i pravodobna edukacija mladih, odgovorno spolno ponašanje, redoviti preventivni pregledi i cijepljenje protiv HPV-a, uz dobru dijagnostiku te pravodobno javljanje kod liječnika na pregled, omogućit će smanjenje učestalosti SBP i njihovih posljedica na reproduktivno zdravlje mladih.

Tema o kojoj se govori na današnjem satu nije stvarnost većine učenika ovoga uzrasta, međutim stečeno znanje može utjecati na bolju pripremu (a vjerujemo i na odgađanje) stupanja u spolni odnos.

O djelovanju metoda i sredstava za kontracepciju te o spolno prenosivim bolestima (SPB) učenici uče i na redovnoj nastavi biologije pa *Radni listovi 1 i 2* služe kao podsjetnik da bi učenici lakše izveli središnju aktivnost.

UVODNA AKTIVNOST – 10 min – Prepoznavanje rizičnih situacija

Učenici se podijele u manje skupine, npr. četvorke i navedu moguće rizike koji se javljaju pri stupanju dviju mladih osoba u spolni odnos. Imaju za to 5 min, a zatim svaka skupina izlaže ostalima.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – 25 min – Odgovorno spolno ponašanje

U uvodnoj aktivnosti učenici mogu navesti različite rizike (strah od neizvjesnosti budućeg odnosa, grižnja savjesti, sram, strah od bola, spolno prenosivih bolesti (SPB), neželjene trudnoće i slično). U nastavi biologije učenici su usvojili sadržaje vezane uz kontracepciju i SPB, a da je u ovoj radionici naglasak na moguće

zdravstvene rizike, trebaju proširiti znanje i pripremiti se za odgovorno ponašanje.

Učenici se podijele u manje skupine (5 skupina) i svaka dobije pisani materijal o često korištenim metodama i sredstvima za kontracepciju i o spolno prenosivim bolestima (*Radni list 1 i 2*) te karticu (*Radni list 3*) na kojoj je započeta priča i navedeno nekoliko pojmova pomoću kojih kratku priču treba dovršiti i to tako da se upotrijebe svi zadani pojmovi, ali da se ne spomene naslov priče, odnosno spolno prenosive bolesti. Radne listove 1 i 2 učenici koriste kao pomoć i izvore informacija.

Nakon 10-ak minuta predstavnik skupine čita priču bez naslova, a ostali učenici bilježe ključne pojmove i pogađaju naslov priče. Učitelj/učiteljica, ako treba, dopunjava i pomaže u obrazlaganju pojmova koje su učenici izdvojili kao bitne. Ovaj se postupak ponovi sa svakom skupinom.

* *Učitelj/učiteljica može iskoristiti različite dužine tekstova o spolno prenosivim bolestima prilikom oblikovanja radnih skupina. Bilo bi dobro da svi učenici dobiju Radni list 1.*

Radni list 2 također bi trebalo podijeliti svim učenicima, a ako nije moguće, onda barem jedan za svaku skupinu.

U Radnom listu 3 likovi iz priča starijeg su uzrasta od populacije s kojom se radi jer se u ovoj populaciji ***ne*** *podrazumijeva stupanje u spolne odnose, ali se može djelovati preventivno u budućim životnim situacijama. Može se dogovoriti i s učenicima da oni napišu priče.*

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 10 min – Pridruživanje pojmova

Da bi se provjerilo jesu li učenici usvojili predviđene sadržaje, može im se dati da povežu svaki pojam s lijeve strane s jednim ili više pojmova s desne strane i daju kratko obrazloženje. Pojmovi s desne strane mogu se pridružiti više nego jednom pojmu s lijeve strane.

Ova se aktivnost može izvesti pojedinačno ili u skupinama u kojima su učenici radili do sada.

NEŽELJENA TRUDNOĆA	LIJEČENJE ANTIBIOTICIMA
KLAMIDIJSKA INFEKCIJA	SPOLNI ODNOS BEZ PREZERVATIVA
HPV-INFEKCIJA	APSTINENCIJA
UPALA RODNICE	LIJEČENJE OBA PARTNERA
GENITALNI HERPES	BAKTERIJSKA INFEKCIJA
	VIRUSNA INFEKCIJA
	CRVENILO I PECKANJE OKO SPOLNIH ORGANA
	PAPA TEST
	NEPLODNOST
	MIJENJANJE SPOLNIH PARTNERA
	RANA SPOLNA AKTIVNOST
	VIRUSNE BRADAVICE
	RAČUNANJE PLODNIH I NEPLODNIH DANA
	CIJEPLJENJE
	GINEKOLOŠKI PREGLED

Na samom kraju učenicima se mogu postaviti dva pitanja:

1. *Na koji se način mlade osobe mogu zaštititi od spolno prenosivih bolesti i neželjene trudnoće?*

(* Odgovorno spolno ponašanje – odlazak liječniku na savjetovanje ili preglede – liječnik školske medicine, ginekolog ili liječnik opće prakse);

2. *Što mogu učiniti ako su zaraženi ili boluju od neke SPB (ili sumnjaju u to)?*

(* Javiti se na pregled ginekologu (djevojke) ili dermatologu (mladići); liječnik učini pregled, uzme bris i dođe do dijagnoze koju onda opisno objasni mladiću ili djevojci s uputama što dalje činiti...)

Literatura

1. Kuzman, M., Šimetin Pavić, I., Pejnović Franelić, I. (2012): Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi 2009/2010. Zagreb, Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
2. Kuzman, M.; Zarevski, P. (2004): Odrastanje i spolnost – reproduktivno zdravlje. Zagreb, Makarana.
3. Šimunić, V. i sur. (2001): Ginekologija. Zagreb, Sveučilište u Zagrebu.

Radni list 1: Kontracepcijske metode i sredstva

APSTINENCIJA je voljno suzdržavanje od spolnog odnosa. Apstinencija je jedina potpuno pouzdana zaštita i od spolno prenosivih infekcija i od neželjene trudnoće. Mogu je koristiti sve dobne skupine kao svjesni odabir načina života trajno ili kao odlaganje stupanja u spolne odnose do trenutka osobne odluke.	**KONDOM** (prezervativ, zaštitna gumica, kurton) predstavlja mehaničku zapreku prodoru spermija u rodnicu te je djelotvorna zaštita i protiv spolno prenosivih bolesti i protiv neželjene trudnoće. Pri svakom spolnom odnosu koristi se novi kondom. Prije početka uporabe treba naučiti kako se koristi, provjeriti rok uporabe i kvalitetu (moguća oštećenja) te se brinuti o pravilnu čuvanju. Kondom je jednostavno sredstvo, lako je dostupno i ne zahtijeva posebnu pripremu ni planiranje. Koriste ga sve dobne skupine, a pouzdanost je vrlo visoka. Kondom ne sprječava u potpunosti prijenos infekcije humanim papilomavirusom jer se virusne lezije mogu nalaziti u okolnom području spolovila koje kondom ne obuhvaća.
PRIRODNE METODE *su one za čiju je primjenu potrebno samo odgovarajuće ponašanje koje se temelji na poznavanju menstruacijskog ciklusa i procesa reprodukcije, odnosno na procjeni vremena ovulacije i plodnog razdoblja te suzdržavanja od spolnih odnosa u tim razdobljima. Uključuju računanje plodnih i neplodnih dana kalendarskom i/ili temperaturnom metodom. Prema prosječnom trajanju menstruacijskog ciklusa izračunava se plodno razdoblje. Mjerenjem tjelesne temperature može se utvrditi kada je ovulacija nastupila, ali ne i predvidjeti ovulaciju – te se razdoblje nakon toga smatra neplodnim.	**HORMONSKE PILULE** (kontracepcijske) djeluju na više načina: sprječavaju ovulaciju, djeluju na sluznicu maternice i cervikalnu sluz. Uzimaju se svaki dan u razdoblju od 21 dana nakon čega slijedi pauza (7 dana) tijekom koje nastupa krvarenje. Njihova primjena zahtijeva konzultaciju s liječnikom te je obvezan ginekološki pregled. Nakon procjene liječnik utvrđuje može li se i koje hormonsko kontracepcijsko sredstvo preporučiti. Osiguravaju visok stupanj zaštite od neželjenog začeća, ali ne štite od SPB.

Billingsova metoda za određivanje neplodnih dana temelji se na razlici u količini i kakvoći cervikalne sluzi tijekom menstruacijskog ciklusa koja je hormonski uvjetovana. Ove se metode koriste kod djevojaka (žena) koje imaju redovite menstruacijske cikluse. Nisu jednostavne i zahtijevaju disciplinu, vještinu i strpljenje. Pouzdanost nije visoka i ne štite od spolno prenosivih bolesti. U metode koje se temelje na ponašanju ubraja se i prekinuti snošaj (prekinuti spolni odnos prije izbacivanja sjemene tekućine). * Prirodne se metode koriste i za planiranje trudnoće i poroda.	
Zaštita nakon neopreznog spolnog odnosa (postkoitalna zaštita) koristi se ako se prilikom spolnog odnosa u plodnom razdoblju nije koristila zaštita zbog pogreške ili nezgode (pucanje prezervativa). Najkasnije u roku od 72 sata nakon spolnog odnosa liječnik može propisati korištenje hormonske terapije. Postoje i druga kontracepcijska sredstva: dijafragma, sredstva koja onesposobljavaju spermije, unutarmaternična sredstva...	**UPOZORENJE** Niti jedna metoda ili sredstvo kontracepcije, osim apstinencije, ne pruža potpunu zaštitu od neželjene trudnoće i spolno prenosivih bolesti. Koliko god menstruacijski ciklus bio pravilan, potpuno sigurnih dana nema. Prije odluke o korištenju kontracepcijskih metoda i sredstava dobro je posavjetovati se s ginekologom. Postoje i mitovi (neistinita vjerovanja) o različitim metodama kontracepcije (tuširanje, određeni položaji, nemogućnost začeća pri prvom spolnom odnosu i slično).

Radni list 2: Spolno prenosive bolesti (SPB)

Klamidijska infekcija

Infekcije uzrokovane bakterijom *Chlamydia trachomatis* najčešće su bakterijske spolno prenosive infekcije, ujedno najpogubnije po ljudsku plodnost. Klamidijska infekcija osobito je raširena među mladima koji rano započinju spolni život i skloni su mijenjanju partnera i neupotrebi kondoma.

Problem ove infekcije jest što najčešće ne izaziva nikakve zdravstvene simptome zbog kojih bi se potražila liječnička pomoć. Stoga se naziva i „tihom upalom", često ostaje neprepoznata i neliječena. Ako ima simptoma, oni se kod muškaraca očituju kao crvenilo, peckanje i pojačani iscjedak iz mokraćne cijevi. U žena su znakovi infekcije nekad vrlo oskudni i zamjećuje se samo pojačani iscjedak, pojačana osjetljivost rodnice te nejasna težina i pritisak u donjem dijelu trbuha.

Neliječena infekcija klamidijom može se proširiti i na druge dijelove spolnog sustava te uzrokovati ozbiljne posljedice. U žena mogu biti izvanmaternična trudnoća ili neplodnost te spontani pobačaji, a moguća je i zaraza djeteta tijekom poroda. Kod muškaraca infekcija može uzrokovati smanjenu plodnost ili neplodnost.

Infekciju klamidijom treba uporno liječiti (antibioticima), a liječiti se moraju i muškarac i žena.

Genitalni herpes

Genitalni herpes uzrokuje tip 2 herpes simpleks-virusa. Infekcija se najčešće prenosi spolnim odnosom sa zaraženom osobom. Primarna infekcija genitalnog herpesa uglavnom se javlja u adolescenata i mladih odraslih osoba.

Prvi su znakovi bolesti obično bol, pečenje i mjehurići na vanjskim spolnim organima i okolnom području, pojačani iscjedak iz rodnice žena i mokraćne cijevi muškaraca te temperatura, glavobolja, bolovi u mišićima i zglobovima. Mjehurići zacjeljuju nakon 2–4 dana.

Problem kod genitalnog herpesa jest da virus ostaje pritajen u organizmu te je česta ponovna pojava bolesti.

Upale rodnice

Upale rodnice mogu biti izazvane brojnim uzročnicima, a obično je prvi i vodeći znak infekcije spolnog sustava u žena iscjedak iz rodnice uz manje ili više prisutan svrbež, osjetljivost i peckanje. Infekcija gljivicom *Candida albicans* može se razviti nakon uporabe antibiotika, oralnih kontraceptiva ili unutarmaterničnog uloška, a češća je i u žena sa šećernom bolesti.

Ostali su česti uzročnici su bakterije (*Gardnerella vaginalis*), protozoi (*Trichomonas vaginalis*) te neki anaerobni mikroroganizmi.

Sve upale rodnice mogu se izliječiti odgovarajućim lijekovima. Budući da se prenose spolnim odnosom, potrebno je liječiti oba partnera.

Infekcija humanim papiloma-virusom (HPV-infekcija)

Infekcije humanim papiloma-virusom (HPV) danas su vrlo raširene, a virus se lako prenosi izravnim kontaktom sa zaraženom kožom ili sluznicom. 30-ak tipova ovog virusa uzrokuje infekcije genitalnog područja. Razlikuju se niskorizični, koji uzrokuju stvaranje tzv. spolnih bradavica ili šiljastih kondiloma na genitalnim organima mladića ili djevojke. Nisu zloćudni, a tipično se pojavljuju u mlađoj spolno aktivnoj populaciji iako se mogu pojaviti u svako životno doba. Ovisno o broju, veličini i položaju, bradavice mogu izazivati osjećaj boli i peckanja. Budući da su kondilomi spolno prenosiva infekcija, pri liječenju uvijek treba uzeti u obzir oba partnera.

Ozbiljna posljedica zaraze HPV-om jest činjenica da neki od njegovih tipova mogu uzrokovati rak (zloćudnu novotvorinu) vrata maternice i drugih dijelova spolnog sustava. Nasreću sama infekcija HPV-om ne mora značiti da će se razviti rak. Budući da je virus vrlo proširen, smatra se da je mogućnost zaraze barem jednom u životu nekim od njegovih tipova 50–70%. (Primjerice, šansa da djevojka adolescentica pri prvom spolnom odnosu u životu dobije HPV jest 60%). No samo 4–6% zaraženih ima patološke promjene koje se mogu utvrditi Papa-testom.

Rizični čimbenici za ostajanje virusa u organizmu, što povećava mogućnost nastanka raka vrata maternice, su rani početak spolne aktivnosti, velik broj spolnih partnera te veza s partnerima koji su i sami promiskuitetni.

Zbog nedvojbene povezanosti s mogućnošću razvoja raka vrata maternice znanstvenici su razvili cjepivo kojim se sprječavaju infekcije upravo onim tipovima virusa koji su u svijetu najodgovorniji za njegov razvoj. Klinički su pokusi pokazali da ukoliko osoba još nije došla u kontakt s virusom i ako se cijepljenje provodi pravilno, cjepivo potpuno štiti od infekcije s navedenim tipovima virusa. Također i jedno od dva raspoloživa cjepiva sprječava i infekciju tipovima virusa koji su u 90% slučajeva uzročnici genitalnih kondiloma.

Posljednjih desetak godina velik dio svjetske populacije djevojčica (13 godina) cijepi se protiv HPV-a. Problemi oko cijepljenja uglavnom su financijske naravi jer je cjepivo skupo, no u posljednje mu vrijeme pada cijena.

U Republici Hrvatskoj Ministarstvo zdravlja preporučuje cijepljenje protiv HPV-a, ali ga ne financira, dakle plaćanje je (time i cijepljenje) na individualnoj, dobrovoljnoj osnovi. Više od deset gradova u Hrvatskoj financira cijepljenje za učenice 7. razreda osnovnih škola, no odaziv je zbog velike kampanje protiv cijepljenja još uvijek nizak.

Osim cijepljenja za prevenciju HPV-infekcija važni su redoviti ginekološki pregledi (barem jednom godišnje) te odgovorno spolno ponašanje (higijena, izbjegavanje promiskuiteta, redovita uporaba kondoma).

HIV-bolest ili AIDS

AIDS ili SIDA dugotrajna je zarazna bolest koju ulaskom u krvotok uzrokuje HIV (Human Immunodeficiency Virus) – virus humane imunodeficijencije, oštećujući imunološki sustav u zaraženih. HIV se prenosi: spolnim odnosom sa zaraženom osobom, kontaktom s krvlju zaražene osobe (npr. zajedničkim korištenjem igala i šprica kod intravenskog uzimanja droge) te prijenosom od zaražene majke na dijete tijekom trudnoće i poroda.

AIDS je kasna faza zaraze HIV-om i neizlječiva je bolest protiv koje za sada ne postoji lijek ili cjepivo. No, danas postoje lijekovi koji oboljelima produžavaju život. Od trenutka zaraze HIV-om do nastupa AIDS-a prođe oko 10 ili više godina tijekom kojih virus uništava obrambeni sustav tijela. U prvoj fazi kada je osoba zaražena, a nema simptome bolesti, ona može širiti infekciju jednim od navedenih putova prijenosa. Spolni kontakti (vaginalni, analni, oralni) najčešći su put širenja HIV-a, stoga je važna redovita i pravilna uporaba kondoma pri svakom spolnom odnosu. Socijalni kontakti kao rukovanje, boravak u istoj prostoriji, dodirivanje istih predmeta i slično, nisu putovi širenja bolesti.

Gonoreja (triper, kapavac)

Gonoreja je do prije dvadesetak godina bila najrasprostranjenija spolno prenosiva bolest. Uzročnik je gonoreje bakterija gonokok. Prvi su simptomi u muškaraca učestalo mokrenje, uz bol i pečenje, a nakon nekoliko dana iz spolovila se pojavljuje gusti gnojni iscjedak. Gonoreja u žene počinje upalom u vratu maternice i može se proširiti i na jajovode. Poteškoće mogu biti slabije izražene, a upala može duže potrajati.

Upala jajovoda može uzrokovati njihovu potpunu neprohodnost, posljedica može biti i neplodnost žene. Menstruacije postaju nepravilne, bolne i obilne.

Gonoreja se može potpuno izliječiti antibioticima. Liječiti se moraju oba partnera, do potpunog izlječenja suzdržavati se od spolnih odnosa, ili pri svakom spolnom odnosu koristiti kondom.

Radni list 3.1.

1. Dovršite započetu priču tako da upotrijebite sve dolje navedene pojmove.
2. Svaki učenik u skupini treba u sastavljanju priče sudjelovati s najmanje jednom rečenicom.
3. Kao pomoć koristite Radne listove 1 i 2.

Klamidijska infekcija

Mladen ima 19 godina i u vezi je s Ivom. Prilikom mokrenja tijekom nekoliko danaprimijetio je peckanje, crvenilo i pojačani iscjedak iz...

- „tiha upala“
- bakterijska infekcija
- smanjena plodnost
- kondom
- mladi

Radni list 3.2.

1. Dovršite započetu priču tako da upotrijebite sve dolje navedene pojmove.
2. Svaki učenik u skupini treba u sastavljanju priče sudjelovati s najmanje jednom rečenicom.
3. Kao pomoć koristite Radne listove 1 i 2.

Humani papiloma-virus (HPV)

Anita (18 godina) nakon ginekološkog pregleda zabrinuto sluša liječnika: Pregledom sam pronašao bradavice (kondilome) i želim ti reći...

- Papa-test
- rak vrata maternice
- hormonska kontracepcija (pilule)
- virusna infekcija
- liječenje

Radni list 3.3.

1. Dovršite započetu priču tako da upotrijebite sve dolje navedene pojmove.
2. Svaki učenik u skupini treba u sastavljanju priče sudjelovati s najmanje jednom rečenicom.
3. Kao pomoć koristite Radne listove 1 i 2.

Genitalni herpes

Prije dva dana Marko (20 godina) primijetio je mjehuriće na spolnom organu, a sadveć neko vrijeme osjeća bol i pečenje. Povjerio se svome ocu...

- virusna infekcija
- kondom

Upala rodnice

Ana (18 godina) u vezi je s Mariom. Već duže vrijeme ima iscjedak iz rodnice, osjeća svrbež i peckanje. U knjizi iz školske knjižnice pronašla je mogući odgovor za svoje probleme.

- Candida albicans
- antibiotici
- plodni i neplodni dani

Radni list 3.4.

1. Dovršite započetu priču tako da upotrijebite sve dolje navedene pojmove.
2. Svaki učenik u skupini treba u sastavljanju priče sudjelovati s najmanje jednom rečenicom.
3. Kao pomoć koristite Radne listove 1 i 2.

Gonoreja (triper, kapavac)

Do prije dvadesetak godina ovo je bila najrasprostranjenija spolno prenosiva bolest. Javlja se ponekad i danas i kod muškaraca i žena.

- bakterija
- učestalo mokrenje
- upala jajovoda
- antibiotici
- apstinencija

Radni list 3.5.

1. Dovršite započetu priču tako da upotrijebite sve dolje navedene pojmove.
2. Svaki učenik u skupini treba u sastavljanju priče sudjelovati s najmanje jednom rečenicom.
3. Kao pomoć koristite Radne listove 1 i 2.

HIV-bolest ili AIDS (SIDA)

Jedna od spolno prenosivih bolesti koja se danas, nažalost, širi dugotrajna je zarazna bolest u kojoj strada obrambeni sustav tijela. Uzročnik je...

- virus
- krv
- trudnoća
- spolni odnos
- prirodne metode zaštite

DODACI

Autori radionica programa Zdravstvenog odgoja

Tatjana Antić Kivač, prof.
Prva ekonomska škola Zagreb

Vedrana Banda, dipl. pedagog
Osnovna škola Mate Lovraka Kutina

Emina Baričević, nastavnik razredne nastave
Osnovna škola Sveti Petar Orehovec, Sveti Petar Orehovec

Jelena Bićanić, dipl. socijalni pedagog
Osnovna škola Matka Laginje, Zagreb

Jadranka Bizjak Igrec, prof.
Osnovna škola Bukovac, Zagreb

mr. sc. Mila Bulić
Osnovna škola Pujanki, Split

Astrid Čulić, prof.
Osnovna škola Ivana Mažuranića, Zagreb

mr. sc. Jasmina Dobravc-Poljak, prof. pedagogije
Centar za reproduktivno zdravlje Klinike za dječje bolesti Zagreb

prim. mr. sc. Vlasta Hiršl-Hećej, dr. med.
Centar za reproduktivno zdravlje Klinike za dječje bolesti Zagreb

Miljenka Galić, prof.
I. tehnička škola Tesla, Zagreb

dr. sc. Diana Garašić
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Ljubica Gorički, prof.
Osnovna škola Stjepana Radića, Brestovec Orehovički

mr. sc. Majda Fajdetić
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Romana Halapir Franković, prof.
V. gimnazija, Zagreb

Željka Jančić, prof.
Osnovna škola Dubovac, Karlovac

Martina Janeš, nastavnik razredne nastave
Osnovna škola Stjepana Basaričeka, Ivanić Grad

Martina Jenik, dipl. pedagog
Škola za umjetnost, dizajn, grafiku i odjeću, Zabok

Ines Jerčinović, prof.
Osnovna škola „Ljubo Babić“, Jastrebarsko

Sonja Jirasek, dipl. pedagog
Osnovna škola Tituša Brezovačkog, Zagreb

Irena Jordan Lončarić, prof.
Ekonomska, trgovačka i ugostiteljska škola, Samobor

Dubravka Kalinić-Lebinec, dipl. uč.
Druga osnovna škola Varaždin, Varaždin

Dubravka Kečkeš, dipl. pedagog
I. osnovna škola Čakovec, Čakovec

Sanja Kostecki, dipl. učitelj
Osnovna škola Josipa Kozarca, Lipovljani

doc. dr. sc. Valentina Kranželić
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Jadranka Krklec, dipl. pedagog
Srednja škola Zabok, Zabok

prof. dr. sc. Marina Kuzman, dr. med.
Zavod za javno zdravstvo „dr. Andrija Štampar“, Zagreb,
Služba za promicanje zdravlja, prevenciju i rano otkrivanje bolesti

Mirjana Laginja, prof.
Srednja škola Krapina, Krapina

doc. dr. sc. Dubravko Lepušić, dr. med.
Sveučilišna bolnica Sestre milosrdnice, Zagreb, Klinika za ginekologiju i porodništvo

Ana Matković, prof.
Škola za primalje, Zagreb

Mihaela Martinčić, prof.
Osnovna škola Donja Dubrava, Donja Dubrava

mr. Olgica Martinis
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Ivana Maurović, prof. socijalne pedagogije
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

mr. Šimica Mihaljević
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Ingrid Miletić, prof. defektolog
Osnovna škola Petra Preradovića, Zadar

Svemirka Mišković, dipl. učitelj
Osnovna škola „Stjepan Radić“, Božjakovina

Marina Ništ, prof. biologije
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Natalija Palčić, dipl. oec.
IV. gimnazija Marko Marulić, Split

Sanja Penić, prof.
Medicinska škola Karlovac, Karlovac

Senka Pintarić, nastavnik razredne nastave
Osnovna škola „Antun Nemčić Gostovinski“, Koprivnica

Gabrijela Ratkajec Gašević, prof. socijalne pedagogije
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Ksenija Rissi, prof.
Srednja škola Krapina, Krapina

Alma Rovis Brandić, dipl. socijalni pedagog
Osnovna škola Petra Zrinskoga, Zagreb

Branka Smolković Cerovski, dipl. učitelj
Osnovna škola Stjepana Bencekovića, Horvati – Zagreb

Mirela Sučević, dipl. pedagog
Osnovna škola Augusta Cesarca, Zagreb

Biserka Šavora, prof.
Škola suvremenog plesa Ane Maletić, Zagreb

mr. sc. Natalija Šnidarić
Škola za medicinske sestre Mlinarska, Zagreb

Ivančica Tajsl Dragičević, dipl. učitelj
Osnovna škola Trnjanska, Zagreb

Darko Tot, dipl. socijalni pedagog
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Tomislav Trstenjak, dipl. pedagog
Srednja škola, Koprivnica

Sanja Veček Šimunović, prof.
XII. gimnazija, Zagreb

Sandra Višković, prof.
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Davorka Vrbičić, apsolventica razredne nastave i hrvatskog jezika

Zorana Vrbičić, dipl. pedagog
Osnovna škola Jurja Dalmatinca, Šibenik

Jasminka Žiža, prof.
Gimnazija Karlovac, Karlovac

Voditelji ŽSV-a učitelja razredne nastave: Bjelovarsko-bilogorske, Istarske, Karlovačke, Koprivničko-križevačke, Krapinsko-zagorske, Ličko-senjske, Međimurske, Primorsko-goranske, Sisačko-moslavačke, Varaždinske, Zagrebačke županije i Grada Zagreba

Povjerenstvo za izradu programa Zdravstvenog odgoja

- Teodora Dubrović, prof., viša savjetnica za stručne suradnike psihologe i nastavnike psihologije, Agencija za odgoj i obrazovanje
- dr. sc. Diana Garašić, voditeljica Odsjeka za predmetnu nastavu, viša savjetnica za prirodu i biologiju, Agencija za odgoj i obrazovanje
- mr. sc. Majda Fajdetić, viša savjetnica za stručne suradnike pedagoge i odgajatelje u učeničkim domovima, Agencija za odgoj i obrazovanje
- prof. dr. sc. Vesna Jureša, dr. med. spec. školske medicine, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu – Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar", Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba
- prof. dr. sc. Marina Kuzman, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, Služba za školsku i adolescentsku medicinu i prevenciju ovisnosti
- doc. dr. sc. Dubravko Lepušić, Sveučilišna bolnica Sestre milosrdnice, Zagreb, Klinika za ginekologiju i porodništvo
- mr. sc. Olgica Martinis, viša savjetnica za kemiju, Agencija za odgoj i obrazovanje
- mr. Šimica Mihaljević, viša savjetnica za razrednu nastavu, Agencija za odgoj i obrazovanje
- dr. sc. Sanja Musić Milanović, dr. med. spec. epidemiolog, Hrvatski zavod za javno zdravstvo – voditeljica Odjela za promociju zdravlja, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu – Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar"
- Marina Ništ, prof., viša savjetnica za prirodu i biologiju, Agencija za odgoj i obrazovanje
- prof. dr. sc. Aleksandar Štulhofer, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Odsjek za sociologiju
- Marijana Toljan, prof., pomoćnica ravnatelja, viša savjetnica za biologiju i kemiju, Agencija za odgoj i obrazovanje
- Darko Tot, dipl. soc. pedagog, pomoćnik ravnatelja, viši savjetnik za stručne suradnike defektologe, Agencija za odgoj i obrazovanje
- Sandra Višković, prof., viša savjetnica za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Agencija za odgoj i obrazovanje

Recenzenti programa Zdravstvenog odgoja

a) modul Živjeti zdravo

dr. sc. Damir Markuš
Tehnička škola Čakovec

dr. sc. Ivana Pavić Šimetin, dr. med. specijalist školske medicine
pomoćnica ravnateljice za kvalitetu – Hrvatski zavod za javno zdravstvo

dr. sc. Lea Pollak
voditeljica Odsjeka za dodatke prehrani i dijetetske proizvode – Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Žarka Rogić, dr. med.
voditeljica odjela Prve pomoći – Hrvatski Crveni križ (za prvu pomoć)

b) modul Prevencija nasilničkog ponašanja

dr. sc. Zlatka Kozjak Mikić, prof. psihologije
stručni suradnik psiholog i nastavnik psihologije
Zdravstveno učilište

c) modul Prevencija ovisnosti

prof. dr. sc. Slavko Sakoman
voditelj odjela za ovisnosti, Klinička bolnica Sestre milosrdnice

d) modul Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

prof. dr.sc. Snježana Prijić-Samaržija
prorektorica za nastavu i studentska pitanja Sveučilišta u Rijeci

prof. dr. sc. Vladimir Jurić (sveučilišni profesor u mirovini)
Odsjek za psihologiju
Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

dr. sc. Gordana Keresteš, izvanredni profesor
Odsjek za psihologiju
Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić, izvanredni profesor
Odsjek za psihologiju
Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

prof. dr. sc. Mihael Skerlev
Klinika za kožne i spolne bolesti Kliničkoga bolničkog centra i Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

Iz recenzija

Pravilna prehrana i redovita tjelesna aktivnost zaštitni su čimbenici u razvoju bolesti i poremećaja koji su glavni uzroci obolijevanja i smrtnosti u odrasloj populaciji u našoj zemlji i u svim razvijenim zemljama svijeta. Školska dob jest dob u kojoj se oblikuju obrasci ponašanja koji ostaju za cijeli život, uključujući i obrasce ponašanja vezane uz pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost. Osnovni preduvjet usvajanja zdravih životnih navika jest posjedovanje odgovarajuće razine kritički interpretiranih činjenica koja su temelj razvoja neophodnih životnih vještina. Dio modula „Živjeti zdravo", koji se odnosi na pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost, cjelovito obuhvaća važnost pravilne prehrane i redovite tjelesne aktivnosti u očuvanju i unapređenju zdravlja. Posebno su me se dojmile interaktivne metode rada uz poticanje aktivne uloge učenika, njihova promišljanja i kreiranja kritičkog stava. Vjerujem da će to dovesti do osnaživanja učenika u preuzimanju aktivne skrbi za svoje zdravlje već u školskoj dobi. I kasnije tijekom života, kada sami preuzmu vodeće uloge u našem društvu, od onih osobnih u okviru svojih obitelji, pa do onih profesionalnih vezanih uz privređivanje, produkciju i upravljanje u najrazličitijim područjima društvenog djelovanja, vjerujem da će ih znanje i vještine koje usvoje na radionicama modula „Živjeti zdravo" osnažiti u odupiranju brojnim negativnim utjecajima te im pomoći u optimalnom vođenju života. Ovakav kvalitativan pomak – od klasičnog učenja temeljenog na usvajaju činjenica k savladavanju novoga rješavanjem svakodnevnih životnih izazova – dat će našim učenicima ne samo novu snagu i sposobnost već i radost i ljepotu saznavanja novog. (**dr. sc. Ivana Pavić Šimetin, dr. med**.)

Materijal Prevencija nasilničkog ponašanja usklađen je s programom Zdravstvenog odgoja i očekivanim ishodima kojeg propisuje Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. Materijal je vrijedan doprinos kvalitetnoj obradi tema iz ovoga modula. Sadržaj je iznesen prema pedagoškim načelima, metodički je prilagođen dobi učenika, obiluje kreativnim i raznolikim metodama i tehnikama rada. (**dr. sc. Zlatka Kozjak Mikić**)

Prevencija ovisničkih (i drugih rizičnih) ponašanja djece i mladih vrlo je složena društvena zadaća. Kada je riječ o odgojno-obrazovnom aspektu prevencije, nakon obitelji najvažniju ulogu ima škola. Tijekom integriranog i prožimajućeg odgojno-obrazovnog procesa, prilagođenog dobi i heterogenosti populacije djece, potrebno je kontinuirano provoditi učinkovite i dobro strukturirane mjere univerzalne, selektivne i indicirane prevencije svih rizičnih ponašanja. Uloga i doprinos škole zdravom i sretnom odrastanju djece, njihovu kvalitetnom socijalnom funkcioniranju, očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja, strukturiranju njihovih osobnosti, formiranju identiteta i izgradnji prihvatljivog sustava vrijednosti, jednako je važna kao i njihovo obrazovanje i osposobljavanje za određeno zanimanje. Modul Prevencija

ovisnosti koncepcijski je (metodološki i sadržajno) dobro zamišljen, razrađen i prilagođen dobi učenika, ali prije svega u okviru mjera univerzalne prevencije kojima se kod većine (nerizične) djece može pridonijeti usvajanju poželjnih društvenih stavova u odnosu na određene oblike rizičnog ponašanja. (**prof. dr. sc. Slavko Sakoman**)

(...) može se zaključiti da je riječ o važnom prilogu stručnom usavršavanju učitelja/nastavnika u kreiranju satova razrednika. Iznesene opservacije govore o tome da je recenzirani materijal pisan suvremeno, stručno utemeljeno, sustavno homogeno i s gledišta korištenja poticajno i funkcionalno. Dakle, sa stajališta korisnika (prijedlozi radionica modula o spolnoj/rodnoj ravnopravnosti i odgovornom spolnom ponašanju) lako je prognozirati da će im uvelike pomoći, a bogaćenjem iskustva u njihovoj primjeni pridonijeti višem stupnju osposobljenosti učitelja/nastavnika te njihovu daljnjem usavršavanju. Ovim materijalom dobit ćemo vrijedan prilog razradi segmenta spomenutog modula, što će bez sumnje biti poticaj kvalitetnijem i svrsishodnijem kreiranju izvedbenog programa u osnovnim i srednjim školama. (**prof. dr. sc. Vladimir Jurić**)

Važnost spolnog odgoja unutar sustava formalnog obrazovanja u razvijenim je zemljama prepoznata prije više desetljeća. (...) Brojni međunarodni dokumenti, među kojima se ističu *Standardi spolnog odgoja u Europi* Svjetske zdravstvene organizacije objavljeni 2010. godine, također ističu važnost edukacije djece i mladih o spolnosti. Evaluacijske studije programa spolnog odgoja pokazuju da su njegovi pozitivni učinci mnogobrojni te da nisu ograničeni samo na područje seksualnog ponašanja i reproduktivnog zdravlja, već se protežu na cjelokupno tjelesno i mentalno zdravlje. U kontekstu ovih spoznaja uvođenje spolnog odgoja kao jednog od modula programa zdravstvenog odgoja u hrvatskom obrazovnom sustavu krajnje je dobrodošao čin. Čitav modul *Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje* zdravstvenog odgoja (u daljnjem tekstu modul Spolnost) zamišljen je na suvremen način (...). Teme odabrane za obradu u pojedinim razredima (od 3. razreda osnovne škole do 3. razreda srednje škole) dobro su usklađene s iskustvima, ponašanjima, interesima, znanjima, sposobnostima razumijevanja i drugim razvojnim karakteristikama djece određene dobi. U cjelini može se reći da radionice na kojima se temelji modul Spolnost pomažu mladima bolje razumjeti vlastitu spolnost i spolnost drugih te ulogu spolnosti u vlastitom životu i odnosima s drugim ljudima. Radionice ih k tome osposobljavaju za kritičko prosuđivanje životnih situacija i vlastitih postupaka te za odgovorno donošenje odluka. (**prof. dr. sc. Gordana Keresteš**)

Važno je napomenuti da se sadržaj modula *Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje* oslanja na znanstvene činjenice kako iz prirodnih i medicinskih znanosti tako i društvenih i humanističkih (pravo, sociologija, filozofija, povijest i dr.). Vrijednosni i svjetonazorski aspekt nastave jasno je odvojen u ishodima učenja i razvidno je iz programa da se ne radi o nametanju vrijednosnih stavova, već o stjecanju relevantnih znanstvenih i pluralnih svjetonazorskih informacija. Sve teme poput kontracepcije, pobačaja, braka, apstinencije i odgađanja stupanja u spolne odnose, masturbacije, homoseksualnosti, spolne/rodne ravnopravnosti i sl., koje mogu biti predmetom svjetonazorskih razilaženja, obrađuju se uz puno uvažavanje svjetonazorskih razlika. (...) Modul *Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje* unutar programa Zdravstveni odgoj zastupljen je prihvatljivim brojem nastavnih sati, primjerenim sadržajem, temama, ishodima učenja te oblicima i metoda rada. S obzirom na način na koji je koncipiran, modul je usporediv sa sličnim programima u mnogim europskim zemljama u kojima se o ljudskoj spolnosti podučava već desetljećima. (**prof. dr. sc. Snježana Prijić-Samaržija**)

Informacije i način iznošenja podataka u modulu Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje jest jezgrovit, jasan i ne ostavlja puno dvojbi ciljnoj publici (učenicima) kojima je sadržaj i namijenjen. Test je pridruživanja pojmova jednostavan, slikovit i poučan. Upute su za učitelje jasne, neopterećene suvišnim detaljima. Tekst sadržajem obuhvaća temeljne suvremene spoznaje o spolno prenosivim bolestima prikazane na način prikladan kognitivnoj percepciji ciljne publike. (...) Na temelju svega navedenoga smatram sadržaj modula prikladnim za nastavni rad s učenicima. Navedene informacije stručno su točne, suvremene i jezgrovite! Sa sadržajne strane preporučujem ovaj modul kao dio didaktičkog materijala za nastavu zdravstvenog odgoja. (**prof. dr. sc. Mihael Skerlev**)

Predlažem proširenje i preciznije specificiranje ciljeva Zdravstvenog odgoja, odnosno svakog modula, a osobito četvrtog modula u kojem bi se, primjerice, navelo da je cilj opremiti djecu znanjima, vještinama i vrijednostima za donošenje odgovornih odluka o njihovim spolnim i socijalnim odnosima. Može se ići još specifičnije u navođenju ciljeva koji se vide iz sadržaja radionica: povećanje znanja i razumijevanja spolnosti, istraživanja i pojašnjavanja osjećaja, stavova i vrijednosti vezanih uz seksualnost, razvoj i jačanje vještina vezanih uz kritičko promišljanje i odgovorno donošenje odluka te redukcija rizičnog ponašanja u vezi sa spolnošću i promicanje spolno odgovornog ponašanja. (...) Predlažem također razradu savjeta o tome kako da se i roditelji upoznaju s planiranim aktivnostima i zatraži njihova podrška. Kako da to nastavnici učine? Na tematskim sastancima, sudjelovanjem roditelja u nekim aktivnostima ili domaćim zadacima i sl. Prema mojim iskustvima upravo je komunikacija s roditeljima nastavnicima najteža i imaju najviše tjeskobe u vezi s njom. (**prof. dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić**)