СЛОБОДЕН ИЗБОРЕН ПРЕДМЕТ - ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ЖИВОТНИ ВЕШТИНИ
учебна 2022/2023 година

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	**Образование за животни вештини**
Изготвил:	**Марина Шурбановска**
Училиште:	**ООУ „Св. Наум Охридски “ с. Пештани, Охрид**
Вид/категорија на наставен предмет	**Слободен изборен предмет**
Одделение	**V (петто)**
Број на часови	**36**
Опрема и средства	• Аудиовизуелни средства (телевизор, ДВД-плеер, ЛЦД-проектор, касетофон, дигитален фотоапарат, дигитална камера, компјутер, паметна табла, таблет за цртање, печатач или други дигитални уреди) • Интернет, образовни софтвери • Средства и материјали за цртање (хартија, молив, дрвени боици, фломастери, мрсни боици, природни и вештачки материјали) • Средства и материјали за истражување (енциклопедии, прирачници, хамери, работни листови) • Средства за пластично обликување и градење (пластелин, глина, глинамол, тесто, пластика, амбалажа, алуминиумска фолија, жица, конец, ткаенина, песок, снег, стиропор и др.) • Нагледни средства (цртежи, фотографии, изработки, списанија, книги, плакати, постери, апликации, илустрации, проспекти)

Наставна програма за слободен изборен предмет

Слободен изборен предмет: Образование за животни вештини

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следните подрачја на Националните стандарди: Личен и социјален развој на учениците

Ученикот/ученичката знае и/или умее:	
V-A.2	да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добро состојба;
V-A.4	да прави процена на сопствените способности и постигања (вклучувајќи ги силните и слабите страни) и врз основа на тоа да ги определува приоритетите кои ќе му/ѝ овозможат развој и напредување;
V-A.6	да си постави цели за учење и сопствен развој и да работи на надминување на предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување;
V-A.7	да ги користи сопствените искуства за да си го олесни учењето и да го прилагоди сопственото однесување во иднина;
V-A.8	да го организира сопственото време на начин кој ќе му/ѝ овозможи ефикасно и ефективно да ги оствари поставените цели и да ги задоволи сопствените потреби;
V-A.9	да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе и по другите;
V-A.11	да дејствува самостојно, со целосна свесност од кого, кога и како може да побара помош;
V-A.13	да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата;
V-A.14	да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените грижи и потреби на конструктивен начин;
V-A.15	да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите;
V-A.16	да ги препознава проблемите во релациите со другите и да приоѓа конструктивно во разрешување на конфликтите, почитувајќи ги правата, потребите и интересите на сите вклучени страни;
V-A.17	да бара повратна информација и поддршка за себе, но и да дава конструктивна повратна информација и поддршка во корист на другите;
V-A.18	да истражува, поставувајќи релевантни прашања со цел да ги открие проблемите, да ги анализира и вреднува информациите и предлозите и да ги проверува претпоставките;

V-А.19	да дава предлози, да разгледува различни можности и да ги предвидува последиците со цел да изведува заклучоци и да донесува рационални одлуки;
V-А.20	критички да ги анализира информациите и доказите според релевантни критериуми;
V-А.21	да го анализира, проценува и подобрува сопственото учење.

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:	
V - Б.2	осознавањето на сопствениот идентитет придонесува за јакнење на самодовербата и за развојот на личноста;
V - Б.3	сопствените постигања и добросостојбата во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува;
V - Б.4	секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина;
V - Б.5	од начинот на кој пристапува кон решавањето на проблемите и разрешувањето на конфликтите зависи дали проблемите ќе бидат решени, односно дали конфликтите ќе бидат разрешени;
V - Б.6	успехот во животот во голема мера зависи од целите кои ќе си ги постави, а од начинот на кој ќе ги планира активностите и ќе го организира времето во голема мера зависи ефикасноста и ефективноста во остварувањето на поставените цели;
V - Б.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации;
V - Б.8	интеракцијата со другите е двонасочна – како што има право од другите да бара да му/ѝ биде овозможено задоволување на сопствените интереси и потреби, така има и одговорност да им даде простор на другите да ги задоволат сопствените интереси и потреби;
V - Б.9	барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план;
V- Б.10	учењето е континуиран процес кој не завршува во училиште и не се ограничува на формалното образование.

Наставната програма вклучува дополнителни релевантни компетенции и од следните подрачја на Националните стандарди: Дигитална писменост, Општество и демократска култура и Техника, технологија и претприемништво

Ученикот/ученичката знае и/или умее:	
IV-A.5	да определи какви информации му/и се потребни, да најде, избере и преземе дигитални податоци, информации и содржини, и да ја процени нивната релевантност во однос на конкретната потреба и веродостојноста на изворот,
IV-A.8	на безбеден и одговорен начин да ги користи дигиталните содржини, образовните и социјални мрежи, и дигитални облаци,
VI-A.1	да објасни како општествените фактори влијаат врз личноста и средината и да ги зема предвид при формирање мислење и донесување одлуки;
VI-A.2	да го анализира сопственото однесување со цел да се подобри, поставувајќи сиреални и остварливи цели за активно делување во заедницата;
VI-A.3	да ги формулира и аргументира своите гледишта, да ги сослушува и анализира туѓите гледишта и со почитување да се однесува кон нив, дури и тогаш кога не се согласува;
VI-A.4	да прави критичка рефлексија за различните лични и општествени вредности и однесувања во различни контексти (особено во етички сензитивните ситуации), да ги почитува општествено прифатените норми и вредности, но и да ги предизвикувакога мисли дека тоа е потребно;
VI-A.5	да ги разбира разликите меѓу луѓето по која било основа (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација итн.);
VI-A.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и кај другите и да се спротивставува на дискриминација;
VI-A.7	да препознава манифестација на вербално и физичко насилство во сопственото опкружување, да ги согледува последиците од насилството и да се спротивставува на него;
VI-A.8	да согледа што ги поврзува, а што ги разединува луѓето во заедницата, да изнаоѓа начини да придонесе за напредокот на заедницата, имајќи ги предвид потребите и интересите на сите;
VI-A.13	да го анализира концептот на човековите права и правата на децата, да идентификува случаи на повреда на правата и да презема активности за нивно неселективно почитување;
VII-A.9	активно да учествува во тимска работа според претходно усвоени правила и со доследно почитување на улогата и придонесот на сите членови на тимот,

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:	
IV-Б.1	дигиталната писменост е неопходна за секојдневното живеење – го олеснува учењето, животот и работата, придонесува за проширување на комуникацијата, за креативноста и иновативноста, нуди разни можности за забава;
IV-Б.5	информациите достапни во дигиталниот простор треба да се користат етички, според дефинирани правила, и за добро на луѓето;
VI-Б.1	не смее да прави дискриминација врз основа на разликите меѓу луѓето (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација итн.);
VI-Б.2	сите луѓе, вклучувајќи ги и децата, имаат право да ги изразуваат своите мислења и ставови и да учествуваат во донесувањето одлуки кои се поврзани со нивните потреби и интереси;
VI-Б.3	човековите права се универзални, а границите на правата на секој човек се правата и слободите на другиот;
VI-Б.4	неселективното почитување на човековите права и слободи е клучно за добросостојбата на поединците и за општестото во целина;
VI-Б.5	еднаквоста, рамноправноста и социјалната кохезија се неопходни за успешно функционирање на заедницата;
VI-Б.6	личниот ангажман и соработката со другите се битни за остварување заеднички јавен интерес;
VI-Б.7	секој граѓанин е должен одговорно да се однесува кон сограѓаните, заедницата и општеството во целина, постојано имајќи ги предвид последиците од своите постапки по другите и околината;
VII-Б.4	работната етика, културната чувствителност и односот кон другите се значајни за креирање и одржување позитивна работна клима.

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 1. ЈАС - ЛИЧЕН РАЗВОЈ - 7 ЧАСА
Знаења/вештини:
• умее да ја препознае својата единственост • умее да ги идентификува своите потенцијали и да си поставува цели за остварување • умее со сигурност да ги претстави своите знаења, можности и потреби • умее отворено да зборува и да ги брани своите погледи и мисли • сфаќа дека самодовербата и сигурноста во себе се важни за постигнувања во животот • може да назначува одговорни лица на еко патрола на ниво на паралелка • разбира кои емоции се позитивни, а кои негативни (пријатни-непријатни) • сфаќа што го прави (ја прави) вознемирен или среќен • разбира неколку стратегии за справување со интензивни чувства (лутина или разочарување) • умее да ги опише личните доживувања на пријатни и непријатни емоции • ги препознава сопствените чувства и да умее да ги изрази соодветно на различни начини • може да зборува за загуба на личноста или миленикот • ги разликува критериумите за успешност и неуспешност во учењето и работата • умее да го сподели својот успех или неуспех со другите • прифаќа дека успехот и неуспехот треба да се споделат • разбира повеќе начини за искажување на мислењето • умее јасно и аргументирано да го искаже сопственото мислење • прифаќа дека е важно да го искаже своето мислење

Ставови/вредности:

- прифаќа нови искуства со чувство на сигурност
- ја почитува важноста на себеизразувањето
- ја прифаќа важноста на пријатните и непријатните емоции како дел од секојдневниот живот
- прифаќа дека жалењето не е знак на слабост
- разбира дека успехот и неуспехот треба да се споделат
- верува дека е важно да го искаже своето мислење
- смета дека на неговото мислење треба да му се посвети должно внимание

Содржини (и поими)	***Број на часови***	***Примери на активности:****
Градење самодоверба „Здравица“ (самодоверба)	1	Импулс на имиња, учениците пренесуваат имиња, име лево, име десно. Сите ученици седат во круг замислувајќи дека се на заеднички ручек . Секој ученик/чка прави чаша од хартија според инструкции од наставникот/чката, а потоа секој ја украсува својата чаша. Следува активноста *Здравица 1 и 2*: Од секое дете, се бара да каже нешто исклучително за себе, со што може да се пофали пред другите. За таа цел, прво треба да стане од столчето и да ја каже следната фраза „Не е дека се фалам, ама ....” Следниот ученик/чка ја крева чашата и кажува здравица - Да наздравиме за (името на претходното дете) затоа што тоа е (нешто исклучително) и сите ја повторуваат здравицата. Потоа се започнува дискусија со следните прашања: Дали ви беше пријатно кога ви доделија позитивна карактеристика? Дали ја „погодија” карактеристиката што ја кажавте? Кога се чувствувавте подобро – кога самите се фалевте или кога другите ве фалеа? Зошто? Како се чувствувавте кога ви упатуваа здравица?
Градење слика за себе како член на семејството и како ученик „Различни семејства иста љубов“ (семејство)	1	На столчиња наставникот/чката лепи картички со членови на семејството. Секој ученик/чка добива картичка. Се делат во парови, се движат во круг околу столчињата и со парот разменуваат картичка, играјќи се групираат во семејства и седнуваат во круг.

		Следи дискусија за видовите семејства: Какви семејства имаме овде? Што вообичаено има кај секое семејство? Кој треба да се грижи за децата во семејството? Учениците застануваат блиску еден зад друг фаќајќи го тој пред себе за половина. Првиот ученик/чка прави движења, останатите го следат. Се движат низ просторијата како гасеница, се додека не се постигне усогласеното одење.
Препознавање и изразување на сопствените емоции „Пријатно и непријатно“ (емоции)	1	Учениците пополнуваат во Работен лист „Како се чувствувам“ – секој исказ во работниот лист треба да го поврзат со соодветната слика (израз на лице - емоција). Учениците се идентификуваат, ги именуваат сите чувства кои произлегуваат од секоја опишана ситуација. Означување на позитивни и негативни чувства со знаците + и – во работниот лист. Извлекување заклучок од активноста за нашите чувства пријатни и непријатни. Сите стојат во круг и ја пејат следнава песна правејќи соодветни движења: „Кога си среќен“
Препознавање и изразување на сопствените емоции „Препознавање на чувствата“ (чувства)	1	Учениците пополнуваат во работниот лист „Како се чувствувам“. Речениците од листот се читаат на глас со цел да се идентификуваат сите можни чувства од опишаната ситуација. Учениците имаат задача да го дополнат списокот со чувства и да направат Т табела – позитивни и негативни чувства. Следува дискусија: Какви чувства преовладуваат на списокот? Освен невербално, на каков друг начин се изразуваат чувствата? Како ги препознаваме чувствата според начинот на кој се зборува?
Справување со загуба и жалење „Ништо не успева толку добро како успехот“ (загуба, жалење)	1	Учениците во парови си подаваат балони и секој ученик/чка треба да го одржи балонот во воздух со удирање без да им падне. Учениците се делат во групи, две групи работат на тема успех, а две на неуспех.

		Групите разговараат за следните прашања. Успех: Дали успехот го делам со некого, со кого и како, како се чуствуваме? Потоа глумат една таква ситуација. Неуспех: Дали неуспехот го делам со некого, со кого и како, како се чуствуваме? Потоа глумат една таква ситуација. На крај пленарно се дискутира според следните прашања: Дали во реалниот, секојдневниот живот ви се случува да го споделите успехот/ неуспехот со некого? Со кого најчесто го правите тоа? На кој начин?
Искажување мислење „Дебата“ (дебатирање)	1	Ученици седат во круг, а наставникот/чката ја објаснува играта - да погодат што таа замислила. Пр: Мислам на мало, жолто, што прави бзззззз (пчела). Продолжуваат учениците. Учениците се поделени во две групи. Потоа почнува дебатата со тоа што секогаш почнува дете што кажува аргумент од подгрупата НЕ, според редниот број на ливчето. На секој аргумент од групата НЕ, треба да му „одговори” дете од подгрупата ДА, кое го има противаргументот (аргументите за ДА не се означени со редни броеви). Децата сами треба да одлучат кој е соодветниот противаргумент на понудениот аргумент. Активноста завршува кога сите аргументи и противаргументи ќе бидат кажани. По завршување на дебатата се поведува дискусија со учениците: Дали треба да го искажуваме своето мислење само ако е исто, односно ако покажува согласување со соговорникот? Зошто? Што може да се случи ако го искажуваме сопственото мислење кое е различно или спротивно од она на соговорникот? Како може да се изрази сопственото мислење што е различно од она на соговорникот, без да премине разговорот во карање или надмудрување? Што значи да се употребуваат аргументи? Дали кога го кажуваме нашето мислење за нешто, го кажуваме она што прво ни паѓа на памет или го осмислуваме и наоѓаме докази со кои ќе го поткрепи кажаното?

Справување со загуба и жалење „Загубата на зајакот Зозо“ (жалење)	1	Учениците ја читаат приказната од работниот лист „Зајакот Зозо и Сончогледот“. Потоа следува дискусија за содржината на приказната: Како се чувствуваше зајакот Зозо во друштво на сончогледот? Што правеше да му биде добро и интересно дружењето? Дали и вие некогаш сте се почуствувале како зајакот Зозо? Секое дете на еден лист пишува порака до некој или нешто што некогаш го загубило. Во пораката може да изразат благодарност на оној/ тој што го загубиле за нешто што научиле од нив, што им помогнало во нешто да бидат подобри. Пораките не се читаат. Секој ги задржува за себе.

Тема 2. ЈАС И ТИ - ИНТЕРПЕРСОНАЛНИ ОДНОСИ - 7 ЧАСА

Знаења/вештини:

- може да се воздржи од кажување на вистината, кога тоа може да го повреди другиот
- умее да процени кога некому му е потребна помош и да му ја пружи таа помош
- разбира каква помош им е потребна на луѓето со посебни потреби
- сфаќа кога лутината предизвикува агресивно однесување
- умее да изразува симпатија кон врсниците
- може да ја контролира сопствената лутина, бес која е насочена кон другите
- може да се воздржува од несоодветна реакција на лутина кон другите
- разбира кои видови насилничко однесување постојат
- сфаќа кои емоции се јавуваат кај жртвата на насилничко однесување
- умее да реагира на исмејувањето и навредувањето упатено кон неа/него
- умее да реагира на исмејувањето и навредувањето упатено кон другите
- може да се стави во кожа на жртвата и да сочувствува со неа
- ги гледа негативните последици од насилничкото однесување спрема жртвата
- ја согледа потребата од сочуствување со другите
- ги разбира изворите на конфликтите и може да ги разликува
- ги сфаќа различните видови реакции во конфликтна ситуација и различните последици од неа
- знае кои се базичните потреби на луѓето и како може да предизвикаат конфликти

- ги разбира правилата на „јас обраќање“ и умее да ги користи

Ставови/вредности:

- смета дека кажувањето лаги може да биде штетно за него, но и за другиот
- смета дека лагата ја нарушува довербата
- прифаќа дека помагањето е заемен однос каде помошта се дава и прима
- поддржува дека хендикепот не е пречка за воспоставување и негување меѓучовечки односи
- верува дека непријатните се обично пречка, а пријатните се поттик во односите меѓу луѓето
- прифаќа дека луѓето можат сосема неоправдано да бидат жртви на туѓа лутина, бес
- има негативен став од спротиставување и умее да процени кога треба да избегнува за да обезбеди услови за успешна комуникација
- прифати дека во секој конфликт има најмалку две страни
- сфаќа дека од начинот на реагирање зависи дали конфликтот ќе се реши или ќе ескалира
- смета дека луѓето можат различно да гледаат на исти нешта и дека тоа може да биде извор на конфликт
- верува дека незадоволувањето на базичните потреби на луѓето може да предизвика конфликт

Содржини (и поими)	***Број на часови***	***Примери на активности:***
Кажување лаги и вистини „Зошто лажеме?“ (лаги, вистини)	1	Учениците играат игра на претставување со лажно презиме, чија почетна буква означува одредено чувство. Учениците се поделени во групи. Секој ученик/чка добива примерок од работниот лист „**Чувства за изразување**“ и има за задача да го одглуми своето чувство, а останатите да го погодат и наградат со аплауз. Се води дискусија на поставени прашања: Поради кои причини луѓето лажат? Што се добива со лагата? Што се губи, какви можат да бидат последиците? Кој може да ги трпи последиците од кажувањето лаги? Има ли ситуации кога некажувањето на вистината е најдобро? Кога?
Давање и примање помош „Лавот и глушецот“ (помош)	1	Учениците се седнати во круг и замислуваат по едно животно, потоа истовремено прават звук како тоа животно и го имитираат животното во движење со раце и нозе. Еден ученик/чка ја чита приказната за лавот и глушецот, а потоа неколку

		ученици истата ја прераскажуваат во кратки црти. Учениците се поделени во парови и ги изработуваат од хартија лавот и глушецот од приказната. Секој пар го презентира направеното животно пред целата паралелка.
Прифаќање и признавање грешки „Грешење и простување“ (простување, грешки)	1	Учениците во групи добиваат работен лист со различни ситуации и треба да одговараат на прашањата кои се наоѓаат во работниот лист. Напишаното во работниот лист се презентира јавно пред паралелката и учениците даваат усно образложение зошто мислат така. Секој ученик/чка на парче хартија пишува едно извинување до некој кој му згрешил во текот на последниот месец. Исказите со извинувањата ги истакнуваат на паното во училницата.
Справување со емоции „Напаѓачко однесување“ (емоции)	1	Учениците се наредени во круг. Еден ученик/чка со налутен глас му/и се обраќа на друг ученик/чка: „Комшија комшија многу ти се лутам што ми ги прегази цвеќињата, ама ќе се воздржам овој пат“, другиот ученик му одговара: „Извини не ги видов ќе ти донесам нови“. Активноста продолжува додека не поминат сите ученици. Дел од учениците лепат налепница на некој дел од телото и со раце испружени и лути гримаси ги ловат учениците што немаат налепница, а тие пак треба да им ја одлепат налепницата и да ги претворат во обични луѓе. Наставничката на учениците им го чита текстот од работниот лист „Налутената Лиле”. Потоа поведува дискусија во врска со опишаната ситуација: Во што е проблемот кај мајката? Зошто е лута? Во што е проблемот кај Лиле? Зошто е таа лута? Што можела Лиле да стори за да се избегне конфликтот? Што можела мајката да стори за да се избегне конфликтот? Како обично реагираме кога некој налутено ќе ни се обрати? Зошто лутината на другите предизвикува лутина и кај нас? На нападот со кој се искажува лутината може да се одговори и на смирен и на љубезен начин. Каков ефект би имало тоа врз налутеното лице? Што треба да направиме кога некој нè напаѓа затоа што е лут?

Справување со емоции „Симпа, симпа, ти и јас“ (емоции, симпатија)	1	Учениците си подаваат балон на кој е испишан зборот Љубов. Учениците си го подаваат балонот, трудејќи се *љубовта* да лебди што повеќе во воздухот (да ја има околу учениците). Учениците изработуваат срце од хартија и го пишуваат името на симпатијата или некоја порака што сакаат да ја споделат со својата симпатија. Името или пораката за симпатијата ја читаат на глас па срцето го лепат на хамер. На крај се води дискусија со одговарање на прашањата: Дали ви беше лесно да го напишете името на симпатијата или убава порака до симпатијата? А дали ви беше тешко да ја прочитате? Што ви беше потешко - да ја напишете или да ја прочитате? Зошто?
Справување со насилничко однесување „Исмеаната Леа“ (насилничко однесување)	1	Учениците играат игра правејќи гримаси на лицето. Првиот прави гримаса и ја подава на вториот - секој треба да смисли своја гримаса и да му ја покаже на ученикот до себе. Следи гласно читање на приказната Исмеаната Леа. Учениците разменуваат мислења - одговараат на прашања - како се чувствувала Леа и како би се чувствувале тие да се на местото на Леа? Одговорите од двете прашања се пишуваат на два посебни листови и учениците треба да извршат споредување на одговорите. Следи драматизација на приказната со глумење на главниот лик Леа.
Разрешување конфликти „Конфликтите се скалила“ (конфликт)	1	Учениците дуваат неколку балони додека не пукнат. Учениците лепат слики од приказната „Конфликтите се скалила“.Сликите ги лепат по скали нацртани на табла според тоа дали се подобрува или влошува ситуацијата во приказната која ја чита наставничката на глас. Учениците се делат во парови. Секој пар глуми ситуација каде се разрешува конфликтот помеѓу Семир и Јана на некој од предходно споменатите начини. Потоа неколку парови - доброволци го презентираат своето решение пред останатие ученици.

Тема 3. ЈАС И ДРУГИТЕ ОПШТЕСТВЕНИ ОДНОСИ - 9 ЧАСА

Знаења/вештини:

- има познавање за поголем број убави нешта во својата земја (туристички и други атракции)
- умее да ја опише и претстави својата земја во рамките на своите знаења
- има информации за детските права
- ја разбира конвенцијата за правата на детето
- може да ги препознае своите права и правата на другите деца
- сфаќа дека сите деца имаат права
- умее да ги споделува своите интереси, потреби и проблеми со другите
- ги сфаќа целите на групата
- разбира како правилата и процедурите помагаат во донесувањето на одлуките
- умее да го искаже своето мислење и да аргументира
- го разбира значењето на донесување одлуки во група
- ги разбира своите должности и одговорности
- умее да си постави достижни цели
- може да дискутира за различни начинина кои луѓето придонесуваат за развојот на локален и поширок план
- сфаќа кои институции во државата овозможуваат заштита и безбедност
- умее да го искаже проблемот што го има и за кој бара помош
- умее да се обрати до конкретна институција
- разбира дека постојат различни видувања / постапки за исти нешта
- умее да одбира меѓу правилни и неправилни видови активности

Ставови/вредности:
• ги почитува симболите и идентитетот на сопствената земја • поддржува правата на децата да се практикуваат и да се почитуваат • го осудува прекршувањето на правата на децата • согледа корист од соработката и поддршката • почитува давање помош и прифаќа помош • ја прифаќа важноста на својата и можноста на другите во групата да учествуваат во донесување одлуки • прифаќа дека другите маже да имаат поинакви мисленја • ги осудува последиците од сопственото непочитување на правилата • ја прифаќа важноста за преземање одговорност за себе и за другите • се залага за постигнување на поставените цели • разбира дека развојот на човештвото се базира на работата на многу поединци • се залага да биде како луѓето кои дале голем придонес во развојот на човештвото • ја разбира важноста на дејствувањето на луѓето од различни професии и занимања • го разбира значењето на овие инаституции • ги почитува луѓето кои работат во овие институции и ја цени дејноста што ја вршат • верува дека може да добие заштита и помош во институциите • има сопствен став/ мислење и го аргументира • смета дека може да се биде поинаков од групата • поддржува и прифаќа различности

Содржини (и поими)	*Број на часови*	*Примери на активности:*
Познавање на базичните човекови права (Права на децата) „Права и правила“ (права, правила)	1	Учениците поделени во групи – секоја група добива картички од 10 права и треба да одбере 5 кои смета дека децата ги практикуваат во училиште, да подискутира за нив: Кои права најчесто се сретнуваат, односно кои права се повторуваат во секоја група, секоја група ја презентира својата работа. Учениците треба да смислат три начини како се повредуваат правата на децата и три начини на кои правата можат да им ги повредат возрасните во училиштето и истите да ги одглумат. Секој ученик/чка гласно одговара на прашањата: Кој е одговорен за остварување на правата на децата на училиште? Кој треба да ги почитува правилата во училницата? Зошто?
Меѓусебно поддржување и соработка „Тројца на еден“ (соработка, поддржување)	1	Учениците се делат во две групи. Меѓу нив се поставува платно и на одреден знак двајца ученика од спротивните екипи го тргаат платното и веднаш треба да го кажат името на другарчето. Кој прв ќе го каже името преминува во спротивната екипа. Победник е екипата која ќе има повеќе членови. Учениците седат во круг а во средина има клупа. На едниот крај од клупата има чаша, а на друга кутија. Излегува ученик доброволец кој има задача со дување да ја помести чашата во кутијата, а потоа истата активност ја доделува на тројца ученици кои заеднички треба да ја завршат работата.
Донесување одлуки во група „Моја одлука,твоја одлука“ (одлука)	2	На табла се црта табела со два реда и четири колони така што се формираат осум идентични квадрати. Секој ученик/чка на ливче запишува колку квадрати гледа. Потоа секој ученик/чка кажува колку квадрати пронашле се додека не се дојде до точната бројка од единаесет квадрати па заеднички се лоцираат во цртежот на табла. Потоа самостојно секој треба на својот лист да нацрта слична шема со квадрати и да си ги разменат

		листовите па да откријат колку квадрати има во шемата која ја добиле. Секој ученик има работен лист „Закон за права", со инструкции да изберат 5 права од добиените 20, кои ги сметаат за најважни. Потоа се формираат парови и во нив учениците треба да се договорат за заедничка листа од 5 најважни права. По 6-7 минути се спојуваат по два пара и на тој нашин се формираат четворки кој ќе треба да се договорат за заедничка листа од 5 најважни права. На крај секоја група ги презентира своите 5 избрани права и при тоа кажува на кој начин дошле до одлуката кои 5 права да ги стават на листата.
Преземање одговорност за постапките „Случките на Оги" (одговорност, постапка)	1	Учениците се делат во групи, секоја група добива по еден примерок од работниот лист „Случките на Оги" и треба да ги прочитаат и да подискутираат. Одлучуваат дали Оги постапил одговорно или не во секоја од наведените ситуации. Презентација на ситуации во кои учениците се однесувале одговорно од свое лично искуство. Се води дискусија според прашањата: Зошто е важно да се однесуваме одговорно? Како одговорното однесување е поврзано со довербата на другите во нас? А како е поврзано со почитта на другите кон нас?
Одолевање на социјални притисоци „Ај да гребеме автомобили" (одговорност, постапка)	1	Учениците замислуваат дека се, ‚нешто" и низ звуци и движење треба да го претставаат тоа нешто (штрк, фудбал, река...) Учениците внимателно ја слушаат приказната „Ај да гребеме автомобили". Од време на време се прекинува со читањето и се прашуваат учениците да кажат што мислат дека се случило понатаму, без посебно да се коментира прочитаното. Се дискутираа за случувањата во приказната: Дали однесувањето на Денис, Иван и Небојша било соодветно? Зошто не било соодветно? Како се чувствуваат сопствениците на автомобилите кога ќе видат дека некој намерно им ги изгребал?

Градење позитивен однос кон својата земја „Претстави ја Северна Македонија“ (природни убавини)	1	Учениците играат игра-еден ученик замислува град или село во Северна Македонија и да ја каже првата буква, останатите погодуваат. Учениците се поделени во групи и добиваат картички со знаменитости од Северна Македонија. Учениците работат во работниот лист „Слики од Македонија” по упатства дадени во работен лист - да го залепат на соодветното место според карактеристиките или сликата од ливчето. Секоја група го презентира својот производ со соодветно образложение, објаснување на дадената знаменитост од Северна Македонија.
Перцепирање позитивни модели на идентификација „Сакам да бидам...“ (професии)	1	Учениците се седнати во круг и секој од нив кажува што сака да биде во иднина. Учениците седнати во круг избираат по едно ливче од работниот лист „ Различни професии” на кое пишува одредена професија. Потоа следи дискусија: Што значи некој да е добар/добра..? Кои вештини и способности се потребни за успешно извршување на оваа професија? Кои се убавите страни, она во што може да се ужива додека се работи оваа работа, а кои се непријатните? На крај секој ученик/чка црта што сака да биде кога ќе порасне.
Користење на институции за заштита и безбедност „Кога си во неволја, јави се на...“ (институции, безбедност)	1	Учениците седнати во круг ги затвараат очите и се сеќаваат на ситуација кога биле безбедни, со кого и каде. Неколку ученици го прераскажуваат своето доживување. Учениците се делат во групи. Секоја група треба да напише или нацрта како тие самите се грижат за својата безбедност кога се во некоја опасност. Откако ќе завршат по еден претставник од секоја група го презентира напишаното/ нацртаното пред останатите ученици па го лепи листот хартија на видно место во училницата.

Тема 4. ЈАС И ЗДРАВЈЕТО- ЗДРАВО ЖИВЕЕЊЕ - 7 ЧАСА

Знаења/вештини:

- разбира кои се опасностите од различните болести и заболувања
- разбира со кои средства и постапки може да се превенира ширењето на заразните болести (лична хигиена и хигиена на просторот, изолација, заштитни средства)
- умее да го приспособи своето однесување на ситуацијата за да не се разболи
- сфаќа што е целосна хигиена
- разбира кои се средствата за одржување целосна лична хигиена
- сфаќа кои се последиците од носење валкана облека и обувки по здравјето и социјалната прифатеност
- умее редовно да одржува целосна лична хигиена (тело, коса уши, нокти)
- умее да ја одржува облеката и обувките чисти
- ја сфаќа важноста на чистата облека како дел од личната хигиена
- умее да ги наброи различните видови здрава храна
- разбира како храната влијае врз болести и превенција од болести
- сфаќа како правилно се консумира храната
- умее да прави избор на разнообразна храна
- умее правилно да ја консумира храната

Ставови/вредности:

- прифаќа дека е неопходно да се следат насоките за превенирање болести(совети при епидемии, засилена игиена)
- верува дека одржувањето на личната хигиена е лична одговорност
- ја почитува потребата од користење лични средства за лична хигиена
- ја поддржува важноста на здравата исхрана за здравјето и правилниот развој на телото
- разбира дека дел од болестите се предизвикани од несоодветна храна и неправилна исхрана (труење, дијареја, повраќање)

Содржини (и поими)	*Број на часови*	*Примери на активности:*
Превенција од болести и заболување „Болести“ (болести)	1	Учениците стојат во круг. Залепени се листови на кои пишува „точно“ и „неточно“ на две спротивни страни од училницата. Од работен лист се читаат тврдења и учениците застануваат на едниот или на другиот крај, според тоа дали мислат дека тврдењето е точно или е неточно. Се води дискусија според прашањата: Кои нешта се најважни во заштитата од најчестите заразни болести, како на пример грипот? Зошто се ставаат рацете на уста кога се кива или кашла? Кои други начини на заразување постојат? Дали треба да се оди научилиште или на роденден доколку сме болни од грип или од некоја друга заразна болест?
Водење грижа за личната хигиена „Приказна за Кала“ (лична хигиена)	1	Учениците ги прават инструкциите кои ги посочува наставникот пантонима - четкање заби, гаргара и друго. Еден ученик/чка ја чита приказната за Кала, а потоа се дискутира: Зошто Кала беше тажна? Како се однесувале луѓето од тој град? Од што се плашела четката? Учениците работат самостојно во работен лист „Како се мијат заби“ учениците ја објаснуваат секоја слика со свои зборови.
Водење грижа за личната хигиена „Приказна за закачалката“ (лична хигиена)	1	Учениците слободно се движат низ училницата и дека ќе треба додека се движат да глумат според инструкциите што им ги кажува наставникот/чката: *Сега се движиме како да имаме многу тесни фармерки. Сега се движиме како да имаме преголеми чевли.* (и други инструкции). Учениците се во круг и ја слушаат приказната што ја чита наставникот „Приказната за закачалката“ и одговараат на прашањата: Можат ли јакните, ракавиците и палтенцата да направат нешто за зелената јакна? Кој може да и помогне?

		Секој ученик/чка на лист хартија ја црта својата омилена облека. Презентираат што нацртале.
Стекнување навики за здрава исхрана „Пирамида на исхрана“ (здрава исхрана)	2	Учениците работат самостојно - на лист хартија цртаат која храна име омилена. Поделени на две групи учениците глумат залак храна - омилена храна онаа која ја нацртале. Сите се во круг. Учениците треба да го прават - имитираат она што му се случува на главниот лик од приказната штоја читанаставникот. Тоа е една пуканка од приказната „Животот и делото на една пуканка”. Наставникот ги чита инструкциите (зборовите кои се со големи букви наставникот ги чита нагласено и побавно - тоа е она што учениците треба да го прават - имитираат). Учениците ги селектираат сликите кои се на клупа според редоследот во кој ред припаѓаатво пирамидата на исхрана. Потоа се делат улогите кој ѓе сече кој ќе лепи и на крај кој ќе презентира. Учениците изработуваат Пирамида на исхрана со слики. Кога ќе завршат со работа се следи презентацијата и се изведува заклучок зошто е важна правилната исхрана за нашето здравје.
Стекнување навики за здрава исхрана „Здрави навики“ (здрава исхрана)	1	Сите се седнати во круг. Наставникот дава инструкции – учениците постапуваат според инструкциите: *Сите што сакаа да шетаат во природа нека станат. Сите што сакаат да играат на компјутер нека ги истегнат рацете* итн. Учениците се делат на групи и добиваат име според одредено овошје. Секоја група добива по два работни листа „Навики” и „За пет години”. Секоја група треба да ги поврзе децата од првиот работен лист со децата од вториот работен лист, така што на празното место од работниот лист „За пет години ” се впишува името на детето за кое се претпоставува дека соодветствува со детето од работниот лист „Навики”. Една група презентира по две ситуации од работните листови.

Превенции од болести и заболувања „Облечете ја Здравка“ (болести, заболувања)	1	Наставникот го чита текстот „Пролет”, а учениците со мимики го покажуваат тоа што се случува во текстот. Активност во работниот лист „Облечете ја Здравка”. На секоја група и се дава задача да ја облече Здравка во соодветната облека за даденото годишно време. На секоја група и се дава различно годишно време (пролет, лето, есен, зима). Од работниот лист се сечат оние облеки кои учениците сметаат дека им се потребни и ги лепат на силуетата на Здравка. Доколку им остане време можат и да ги обојат. По 10-15 минути групите ја презентираат својата работа.

Тема 5. ЈАС И ОКОЛИНАТА - ОДНОС СО НАДВОРЕШНАТА СРЕДИНА - 6 ЧАСА

Знаења/вештини:

- сфаќа кои се најчестите загадувачи на воздухот, водата почвата
- разбира различни начини за рационално користење на водата и на електричната енергија
- умее да укажува на нерационално користење на водата и електричната енергија
- сфаќа кое е местото на растенијата И на животните во циклусот на живиот свет
- умее да спознава како може да им се помогне на животните на кои им треба храна
- умее да им помага на животните кога нема доволно храна
- разбира кои се правила на однесување во конкретни ситуации и на конкретни места (на роденден, во двор, на игралиште, на екскурзии)
- разбира кои се знаците за опасност и предупредување
- сфаќа кои се последиците од сопственото однесување врз безбедноста на другите
- може да ги опише последиците од сопственото однесување врз сопствената безбедност и безбедноста на другите
- умее да ги почитува правилата на безбедно однесување пропишани за одредени места

Ставови/вредности:		
• смета дека водата за пиење и другите природни ресурси не се непресушен извор • ја прифаќа важноста на човекот во заштитата на животната средина • ја поддржува потребата од постоење безбедносни правила и забрани • прифаќа потреба од приспособување на сопственото однесување заради лична безбедност и безбедност на другите • прифаќа дека кон животните треба хумано да се однесува, како и кон сите живи суштества • покажува интерес за добро состојбата на животните		
Содржини (и поими)	***Број на часови***	***Примери на активности:***
Заштита на планетата земја „Вода“ (природни ресурси)	1	Наставникот/чката го чита текстот „Едно непријатно утро“. Ги дели учениците во мали групи. Тие се ставени во улога на селани кои треба да донесат одлука дали ќе се преселат на друго место. Одлуката можат да ја донесат откако ќе се договорат и ќе изнајдат решение за заштедување на водата, за да може селото да преживее соограничените количини што му се на располагање. Пишување пораки за заштеда на вода и презентација на групите.
Градење позитивен однос кон растенијата и животните „Големата мала Весна“ (суштество, помош)	1	Наставникот/чката ја чита приказната „Големата и мала Весна“ бавно, разбирливо, гласно и со драматизација. Се поведува дискусија за постапките на главниот лик: Зошто приказната се вика Приказна за големата мала Весна? Зошто е наречена и голема и мала? Што ќе се случеше со штркот доколку Весна не го однесеше на ветеринар? Што би направиле вие? Зошто? Учениците се поделени по тројца и глумат ситуации на еден повреден во ногата и двајца помагачи. Треба секоја тројка заедно да помине од едната на другата страна од училницата така што помагачите му помагаат на повреденото дете кое не може да гази со ногата да стигне до одредената цел.
Безбедно однесување во средината „Мојот пат до училиштето“ (опасно, безбедно)	1	Учениците работат во групи – секоја група глуми со пантомима како на некој странец му кажуваат дека треба да внимава на нешто што е опасно. Дискусија за активноста: Дали вакви опасни ситуации има во

		нашата околина? Што би се случило ако не ги знаеме опасностите што демнат во ситуациите што не ни се познати? Како тогаш треба да се однесуваме? Работа во мали групи, секоја група работи на работен лист „Мојот пат до училиштето“. Следува презентација на групите и дискусија за опасностите на патот кон училиште: Кои се ризиците кога сме на голема крстосница? Што е важно да знеме? Дали може да се помине улицата доколку нема автомобили, а семафорот за пешаци свети црвено? Зошто?
Безбедно однесување во средината „Безбедност во сообраќајот“ (суштество, помош)	2	Учениците прават истражување на околината на училиштето и сообраќајот на улиците блиску до училиштето, им се најавува дека треба да го набљудуваат движењето на автомобилите, пешаците, велосипедите и другите превозни средства. Учениците треба да се обидат да ги забележат безбедните делови на улицата како и најризичните точки. Наставникот поставува прашања: На што треба да се внимава? Кое е правилно, најбезбедно? Што претставува ризик? и сл. Се поведува дискусија за тоа што учениците заклучиле од истражувањето: Кои нешта се важни за нашата безбедност кога одиме пешки кон училиште? Кои нешта се важни за нашата безбедност кога патуваме со автобус? Кои нешта се важни за нашата безбедност кога возиме велосипед? Се спроведува игра со започнување на една реченица од наставникот, а учениците продолжуваат да ја надополнуваат со неколку зборови.
Грижа за хигиената во околината „Отпад? Загадување? Украс?“ (отпад, хигиена, загадување)	1	Учениците ги прегледуваат своите чанти, клупи, тетратки и доколку најдат хартија, листови кои се искористени, а не им требаат, ги носат и од нив се прави една голема топка. Учениците се делат на парови. Секоја група на еден лист хартија треба да ги наброи најчестите нешта што кај нив дома завршуваат во корпа за отпадоци.

		Потоа треба да смислат креативни начини како тие нешта можат корисно да се употребат. Своите идеи ги запишуваат на лист секој во својата група. Групите ги презентираат своите идеи. Од заедничките идеи напишани на листови се прави заедничка книга со наслов *Како отпадот може да биде интересен*.

* Работилниците се адаптирани од Прирачникот за образование за животни вештини: Чонтева, Ж. и Чешларов, М. (ур.) (2009). *Прирачник за образование за животни вештини од IV до VI одделение-основно училиште*. Биро за развој на образованието.