

СНП. 0801-43

wt

Инд. Бр. 1/4



УПАТСТВА
за реализирање на проектните активности
КУЛТУРА НА ЗДРАВОТО ЖИВЕЕЊЕ

1. ПОТРЕБА

Градење на културата за здраво живеење претпоставува усвојување на глобалниот концепт за здравјето како целина од физичкото и психичкото здравје, формирање ставовите и компетентно и лично вклучување на поединецот во креирањето на здравиот животен стил, со свесност за сопствените потреби, за навиките, за културалните особености и за можностите (сопствените и оние на заедницата).

Градењето на здрав животен стил во контекстот на новиот концепт за здравје и новите стратегии за негово унапредување предвидува активно учество на ученикот во повеќе процеси: од процесот на информирање, дискусиите за значењата, разгледувањето и изборот на алтернативите, одлучувањето за стратегиите, преземањето акции, надминувањето на можните препреки итн. Во таквиот акционен контекст донесувањето одлуки за себе и за средината ја добиваат клучната, искуствена компонента.

Учењето за здраво живеење истовремено значи и почеток на градење на одговорноста, не само кон себе, туку и многу поглобално, на одговорноста за сопствениот однос кон средината (социјална и физичка) - во почетокот на ниво на поединечни одлуки, а потоа и на глобално ниво низ иницирање акции и развивање стратегии и одење кон проемни во пошироката заедница.

Како главни носители на овие промени се: училиштето, како највлијателно место за отпочнување на овој процес и ученикот (со помош на возрасните, пред сè, наставниците и семејството).

Потребата за воведување на проектни активности од областа на Култура за здраво живеење произлегува од сознанијата дека:

- здравиот животен стил и здравата животна средина даваат поголеми шанси за успешно учење и остварување на целите во животот
- здравото живеење е можно само во здрава животна средина која има динамичен одржлив развој
- прифаќањето и успешното вклучување на лицата со специфични (развојни, социјални) потреби можно е само со активно вклучување на сите
- вештините за здраво живеење и хуманитарно однесување не може да се усвојат преку класичен наставен предмет, туку бараат поинакви начини на работа
- на учениците треба да им се создадат можности да доаѓаат до релевантни информации од областа на здравјето, да ги проценуваат, да учат и практикуваат навиките за здрав живот и да донесуваат одлуки во врска со сопственото здравје, животната средина и заедницата

2. ЦЕЛИ

2.1. Општа цел

Цел на проектните активности е да ја подигнат култура за здраво живеење на учениците и нивната компетентност за делување во сферата на унапредување на здравјето и одржливиот развој на животната средина, како и подигање на подготвеноста за хуманитарно ангажирање.

2.2 Конкретни цели

По следењето и вклучувањето во проектните активности учениците ќе:

- имаат знаења и способности за доаѓање до информации за концептот на здравјето, здравата животна средина
- имаат знаења за развојните различности и специфичните потреби што произлегуваат од нив
- имаат активен однос кон унапредување на сопственото здравје и животната средина и можат да направат здрави избори
- да покренуваат акции за вклучување на лицата со развојни проблеми и посебни образовани потреби
- умеат да постават цели, донесат одлуки и спроведат акции кои водат до промени кои значат подигање на културата на живеење (сопствената и на другите во средината)
- умеат да соработуваат со други и да работат во тим за прашања од областа на културата за здраво живеење умеат да препознаат специфични потреби на други и да покренуваат хуманитарни акции
- се залагаат за подигање на квалитетот на живеење и за унапредување на личното и социјално здравје и здравата животна средина во училиштето и локалната заедница
- умеат да ги користат услугите и да соработуваат со институциите што се занимаваат со проблеми од областа на здравјето, животната средина и задоволување на потребите на разни специфични групи
- умеат да избираат проблем ии водат различни видови проекти

3. ОБЛАСТИ И ТЕМИ

Проектните активности од *Култура за здраво живеење* ќе се однесуваат на следните области:

- унапредување на здравјето
- истражување на животната средина
- подобрување на вклучувањето на лицата со специфични потреби

За сите области заенички теми се:

- Компетентност за акција
 - компоненти на компетентност за акција (знаење, посветеност, визија и искуство на акција)
- СИВАП методологија
 - фаза на селекција
 - фаза на истражување
 - фаза на визија
 - фаза на акција
 - фаза на промена

3.1. УНАПРЕДУВАЊЕ НА ЗДРАВЈЕТО

Во оваа област по реализирањето на проектните активности се очекува ученикот да:

- може да го објасни холистичкиот принцип на здравјето (како состојба на комплетна физичка, психичка и социјална благосостојба)
- може да дискутира за здравите начини на однесување и да ги разликува од ризичните начини на однесување
- може да го разликува традиционалниот од хуманистички природ во здравственото образование
- може да ја согледа улогата на единката во подобрување на здравјето (личното, здравјето на семејството, училиштето и пошироката заедница)
- може да идентификува ситуации од училишната средина и животот во училиштето што се поврзани со здравјето
- може да води проект на определени теми од областа на унапредување на здравјето и средината по С-ИВАП методологијата (активно учество во фазите: селекција, истражување, визија, акција и промена)
- може да иницира промени во областа на физичкото, менталното, емоционалното и социјално здравје
- го избегнува и го намалува сопственото ризично однесување правејќи здрави избори

3.1.1. ТЕМИ

- Концепт за здравјето
- Принципи на унапредување на здравјето
 - холистички природ
 - проактивно однесување и активно учество на секој поединец
- Сфери на истражување и делување во областа унапредување на здравјето
 - уредување на непосредното опкружување
 - унапредување на менталното и емоционално здравје
 - подобрување на меѓусебната комуникација
 - градење училишна етика
 - развивање на демократски односи во училиштето и заедницата
 - справување со кризни ситуации

3.2. ЖИВОТНА СРЕДИНА (ЕКО-КУЛТУРА)

3.2.1. ПОСЕБНИ ЦЕЛИ

- обука на ученикот за изработка на еколошки истражувачки проект во функција на подготовка за успешна изработка на матурската проектна задача;
- откривање на интересирањата на ученикот за еколошките проблеми;
- проширување и продлабочување на сознанијата на ученикот од областа на екологијата;
- поттикнување на креативен индивидуален однос на ученикот кон еколошки проблем;
- поттикнување на соработка во група (тимска работа);
- креативна реализација на еколошките проекти и поврзување со другите подрачја на проектните активности.

3.2.2. ТЕМИ

1. Загрозеност на екосистемот:
 - одржлив развој на животните заедници;
 - еко-фактори и односи во екосистемот:
 - абиотички (климатски, едафски, орографски)
 - биотички (виругени, фитогени, зоогени, антропогени)
2. Опстанок на животинските видови и заедници; Опстанок на растителните видови и заедници;
3. Антропоекологија - екологија на човекот:
 - екологија на домувањето;
 - екологија на работна средина;
 - медицинска екологија;
 - индустриска екологија.
4. Одржлив развој на локалната животна средина:
 - лимнологија (одржлив развој на езерата);
 - терестрична екологија (одржлив развој на почвените заедници).
5. Загадување и одржлив развој на средината;
 - заштита на средината, регулатива и конвенции.

3.3. ПОДОБРУВАЊЕ НА ВКЛУЧУВАЊЕТО НА ЛИЦАТА СО СПЕЦИФИЧНИ ПОТРЕБИ

Во оваа област по реализирањето на проектните активности се очекува ученикот да:

- може да идентификува потреби на лица со различни видови проблеми (развојни, социјални, физички)
- да може да ги прифати разликите (степен, динамика, ниво) во развојот на луѓето
- покажува разбирање за различните потреби на другите
- да умее да соработува со луѓето со специфични развојни проблеми
- може да најде начини за соодветна комуникација со лицата со специфични потреби
- да презема акции за подобрување на живеењето на лицата со специфични потреби

3.3.1. ТЕМИ

- Концепт за раст и развој на поединецот
- Концепт за вклучување на лицата со специфични потреби
- Сфери на истражување и делување
 - идентификување на потребите на различни групи
 - прифаќање на различности
 - прилагодување на физичката околина
 - подобрување на комуникација (со лица и институции)
 - градење на култура за вклучување на лицата со специфични потреби

4. ОРГАНИЗАЦИЈА И РЕАЛИЗАЦИЈА

Проектните активности за *Култура за здраво живеење* се планираат и реализираат надвор од неделниот распоред на часовите, а со заедничко планирање на просторот и времето на учениците и наставниците. Активностите можат да се реализираат во училиштето или надвор од него, во други соодветни места и институции.

Околу 1/3 од времето предвидено за реализација се планира за заедничка работа на целата група за воведување во областите, а останатото време се планира и реализира за работа со мали групи (и поединци) за работа на избраните проекти.

Се препорачува проектните активности да се реализираат во текот на едно полугодие со цел да се одржи мотивацијата и интензитетот на активностите.

Основни принципи во реализацијата на проектните активности од ова подрачје се:

- интерактивни методи на работа–, фокус на процесите, наместо на содржините, партиципативни и ориентирани кон ученикот форми и методи на работа.
- автентично учество – развивање независност и автономност на учениците, нивна критичка свесност да се справат со комплексните влијанија во своите животи и светот пошироко на компетентен, креативен, слободен начин.
- демократска организација и раководење – учество на учениците во донесувањето процедури, стратегии и одлуки за учество во училишниот живот, транспарентност на правилата за однесување и информациите на училишно ниво и ангажирање во локалната и пошироката заедница.
- соработка и поврзување – да се разгледуваат училишните структури на ниво на цело училиште, да се соработува со локалната задница, со други училишта, со организации (владини и невладини) што се бават со проблеми на здравје, животна средина и хуманитарни активности.

Проектните активности за *Култура за здраво живеење* се реализираат со активно учество на учениците преку нивно вклучување во процесот на информирање, дискусиите за значењата, разгледувањето и изборот на алтернативите, одлучувањето за стратегиите, преземањето акции, надминувањето на можните препреки и донесувањето одлуки за себе, сопственото здравје и за животната средина.

Дел од содржините (најчесто воведните) се реализираат преку дискусии на различни теми, едукативни работилници користејќи најразлични техники (бура на идеи, изработка на мисловни мапи, чек листи, скали на ставови за здравјето итн), каде што наставникот е поттикнувач и насочувач, а учениците имаат слобода во изразување на своите ставови, познавања, чувства. Основен начин на реализација на проектните активности во подрачјето се ученичките проекти кои се реализираат по пат на користење на С-ИВАП методологијата (учество на учениците во селекција на темата (предметот на истражување), истражувањето на аспектите, визија за “идеалот”, преземање на акција и стремење кон промена), каде што наставникот ги воведува во секоја фаза одделно и менторски ги води низ фазите, а учениците самостојно избираат проблем на истражување, техники и инструменти, планираат и преземаат акции и ги анализираат промените.

Проектите може да бидат презентирани како постер-презентации, изложби, училишни весници, видео филмови, кампањи итн во соработка со други училишта, институции (владини и невладини) и експерти од различни области.

За секоја проектна активност што ја води ученик или група ученици се прибира и води евиденција за сите фази на активноста која опфаќа: планирање на проектот, инструменти, обработка на податоци, презентирање на резултатите, планирање на акцијата, евиденција за текот на акцијата и согледување на реализаторите за проектната активност и за промените што се случиле. Наставникот ја следи работата, води грижа сите ученици да бидат вклучени согласно способностите и интересите и секој ученик да има увид во целокупната проектна активност.

Наставникот ја води евиденцијата за реализацијата на проектните активности и успешноста на учениците во пропишана документација.

Доколку ученикот во текот на гимназиското образование повторно го избере ова подрачје на проектни активности, едукативните работилници за концептите и принципите треба да се изостават. Треба да се продлабочи делот за водење на проекти (длабински истражувања) и учениците да се насочуваат кон истражување на покомплексни проблеми.

Проектните активности за *Култура за здраво живеење* ги води наставник со завршени студии по психологија, биологија или дефектологија, кој се здобил со звањето дипломиран психолог, професор по биологија, односно дипломиран дефектолог.

Бидејќи се работи за нов пристап во обработката на содржините од ова подрачје задолжителна е обука на наставникот за новите методи на работа.

Програмата ја подготвија:

- Унапредување на здравјето:

Горица Мицковска, советник
Митко Чешларов, советник

- Животна средина (еко-култура):

Светлана Брашнарска, советник

- Лица со специфични потреби:

Марија Симонова, советник