Прирачник за
Образование за животни вештини
за VII-IX одделение

Биро за развој на образованието

Издавач:
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

За издавачот:
Весна Хорватовиќ, директор

Уредници:
Митко Чешларов
Жанета Чонтева

Лектура:
Катица Трајкова

Печати:
Технокарт, Скопје

Тираж:
5500 примероци на македонски јазик

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека „Св. Климент Охридски“, Скопје

373.3.016:316.61 (035)=163.1

ПРИРАЧНИК за Образование за животни вештини за VII-IX одделение / (уредници Митко Чешларов, Жанета Чонтева). – Скопје : Биро за развој на образованието, 2009. – 302 стр. : илустр. : 28 см

ISBN 978-608-206-017-0

1. Митко Чешларов и Жанета Чонтева [уредници]
а) Основно образование – Наставни методи – Прирачници

COBISS.MK-ID 80474634

unicef

Прирачникот е изработен со стручна и финансиска поддршка од Канцеларијата на УНИЦЕФ, Скопје

Прирачникот го подготвија:

- Филипина Негриевска,
- Сафет Балажи,
- Сашо Николоски-Алушевски,
- Рената Дедова,

под раководство на проф. д-р Виолета Петроска-Бешка.

Во прирачникот се користени материјали подготвени за потребите на различни образовни програми креирани од експертскиот тим на Центарот за човекови права и разрешување конфликти:

¤ Најчевска, М. (раководител на проектот), (2000). *Имам право: Проект за имплементација за правата на детето во IV одделение од основното образование* (прирачник за наставници). Центар за човекови права – УНИЦЕФ во соработка со Институтот за социолошки и политичко-правни истражувања .

¤ Најчевска, М. (уредник), (2006). *Во право си*. Хелсиншки комитет за човекови права во Македонија и Центар за човекови права и разрешување конфликти.

¤ Петроска-Бешка, В. (2002). *Абра-мир-дабра, Образование за мир, 1 и 2 дел* (прирачник за интерна употреба). УНИЦЕФ во соработка со Центарот за човекови права и разрешување конфликти.

¤ Петроска-Бешка, В. (2005). *Едукација за разрешување конфликти за VII одделение* (прирачник за наставници). УНИЦЕФ во соработка со Центарот за човекови права и разрешување конфликти.

¤ Петроска-Бешка, В., Најчевска, М. и Поповски, М. (1999). *Почитување на разликите*. (прирачник за обучувачи). Проект за разрешување на етничките конфликти – Филозофски факултет, Скопје.

¤ Петроска-Бешка, В., Поповски, М. и Абдулаи, Ј. (1997). *Разбирање на конфликтите* (прирачник за обучувачи). Проект за разрешување на етничките конфликти – Филозофски факултет, Скопје.

СОДРЖИНА

ВОВЕД 7

I тема: ЈАС – ЛИЧЕН РАЗВОЈ

Содржина I–1: ГРАДЕЊЕ САМОДОВЕРБА 15

Содржина I–2: ГРАДЕЊЕ СЛИКА ЗА СЕБЕ КАКО ЧЛЕН НА СЕМЕЈСТВОТО И КАКО УЧЕНИК 23

Содржина I–3: ПРЕПОЗНАВАЊЕ И ИЗРАЗУВАЊЕ НА СОПСТВЕНИТЕ ЕМОЦИИ 31

Содржина I–4: СПРАВУВАЊЕ СО ЗАГУБА И ЖАЛЕЊЕ 37

Содржина I–5: СПРАВУВАЊЕ СО УСПЕХ/НЕУСПЕХ 45

Содржина I–6: ИСКАЖУВАЊЕ НА МИСЛЕЊЕ 51

Содржина I–7: МЕНАЏИРАЊЕ НА СЛОБОДНОТО ВРЕМЕ 57

II тема: ЈАС И ТИ – ИНТЕРПЕРСОНАЛНИ ОДНОСИ

Содржина II–1: ФОРМИРАЊЕ, ОДРЖУВАЊЕ И ПРЕКИНУВАЊЕ ВРСКИ 63

Содржина II–2: ЧУВАЊЕ ТАЈНА 67

Содржина II–3: ДАВАЊЕ И ПРИМАЊЕ ПОМОШ 71

Содржина II–4: ПРИФАЌАЊЕ И ПРИЗНАВАЊЕ ГРЕШКИ 77

Содржина II–5: СПРАВУВАЊЕ СО ЕМОЦИИ 81

Содржина II–6: СПРАВУВАЊЕ СО НАСИЛНИЧКО ОДНЕСУВАЊЕ 85

Содржина II–7: РАЗРЕШУВАЊЕ КОНФЛИКТИ 93

III тема: ЈАС И ДРУГИТЕ – ОПШТЕСТВЕНИ ОДНОСИ

Содржина III–1: ПОЗНАВАЊЕ НА БАЗИЧНИТЕ ЧОВЕКОВИ ПРАВА 103

Содржина III–2: ПОЧИТУВАЊЕ НА ДРУГИТЕ (НЕДИСКРИМИНАЦИЈА) 117

Содржина III–3: МЕЃУСЕБНО ПОДДРЖУВАЊЕ И СОРАБОТКА 129

Содржина III–4: ПОЗНАВАЊЕ НА СТРУКТУРАТА НА ГРУПАТА 137

Содржина III–5: ДОНЕСУВАЊЕ НА ОДЛУКИ ВО ГРУПА И РАЗБИРАЊЕ НА ДЕМОКРАТИЈАТА 145

Содржина III–6: ОДОЛЕВАЊЕ НА СОЦИЈАЛНИ ПРИТИСОЦИ 151
Содржина III–7: ПРЕЗЕМАЊЕ ОДГОВОРНОСТ ЗА ПОСТАПКИТЕ 161
Содржина III–8: ГРАДЕЊЕ ПОЗИТИВЕН ОДНОС КОН СВОЈАТА ЗЕМЈА 167
Содржина III–9: ГРАДЕЊЕ ЧУВСТВО ЗА ОПШТОЦИВИЛИЗАЦИСКА ПРИПАДНОСТ 173
Содржина III–10: ПЕРЦИПИРАЊЕ ПОЗИТИВНИ МОДЕЛИ НА ИДЕНТИФИКАЦИЈА 189
Содржина III–11: РАЗВИВАЊЕ КРИТИЧКИ ОДНОС КОН МЕДИУМИТЕ 195
Содржина III–12: КОРИСТЕЊЕ НА ИНСТИТУЦИИТЕ ЗА ЗАШТИТА И БЕЗБЕДНОСТ 201

IV тема: ЈАС И ЗДРАВЈЕТО – ЗДРАВО ЖИВЕЕЊЕ

Содржина IV–1: СТЕКНУВАЊЕ НАВИКИ ЗА ЗДРАВА ИСХРАНА 207
Содржина IV–2: ВОДЕЊЕ ГРИЖА ЗА ЛИЧНАТА ХИГИЕНА 221
Содржина IV–3: ПРЕВЕНЦИЈА ОД БОЛЕСТИ И ЗАБОЛУВАЊА 227
Содржина IV–4: РАЗВИВАЊЕ СВЕСТ ЗА СЕКСУАЛНОТО ЗДРАВЈЕ 235
Содржина IV–5: ПРЕВЕНЦИЈА ОД ЗЛОУПОТРЕБА НА ПСИХОТРОПНИ СУПСТАНЦИИ 251

V тема: ЈАС И ОКОЛИНАТА – ОДНОС СО НАДВОРЕШНАТА СРЕДИНА

Содржина V–1: БЕЗБЕДНО ОДНЕСУВАЊЕ ВО СРЕДИНАТА 259
Содржина V–2: ГРИЖА ЗА ХИГИЕНАТА ВО ОКОЛИНАТА 267
Содржина V–3: ГРАДЕЊЕ ПОЗИТИВЕН ОДНОС КОН РАСТЕНИЈАТА И ЖИВОТНИТЕ 275
Содржина V–4: ЗАШТИТА НА ПЛАНЕТАТА ЗЕМЈА 293

ВОВЕД

ШТО Е ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ЖИВОТНИ ВЕШТИНИ?

На сите деца, без оглед на потеклото и способностите, им требаат вештини што ќе им овозможат да ги користат своите знаења за да практикуваат здрави облици на однесување и да ги избегнуваат оние што се закана за нивното лично, емоционално и социјално здравје. Таквите вештини ќе им помогнат да бидат зрели, активни и одговорни личности во едно граѓанско и мултикултурно општество

По што образованието за животни вештини се разликува од другите пристапи кои се обидуваат да влијаат врз однесувањето на децата?

- Образованието за животни вештини е насочено кон внесување **промени во однесувањето** преку стекнување определени знаења, ставови и вештини кои им помагаат на децата **да изберат и да практикуваат** здраво однесување, а не само да учат што значи тоа.
- Основна задача на образованието за животни вештини е **да го претвори знаењето во однесување**, па затоа секоја програма за животни вештини треба да нуди балансиран однос меѓу: (1) знаења и информации, (2) ставови и вредности и (3) вештини.
- Образованието за животни вештини се базира на **партиципативни методи на учење и поучување** што ги прави децата **активни учесници** во процесот на учењето, наместо да ги третира како пасивни примачи на информации.

Образованието за животни вештини поаѓа од основната поставка дека стекнувањето животни вештини е право на секое дете. Тоа го прави соодветно на **потребите на децата** од секоја возраст и приспособливо да одговори на реалните предизвици од **секојдневниот живот** на децата.

Образованието за животни вештини зема предвид дека однесувањето на поединецот зависи од различни фактори кои произлегуваат како од семејството, училиштето и пошироката заедница така и од индивидуалните фактори во кои спаѓаат знаењата, ставовите, вештините и особините на личноста. Заради тоа образованието за животни вештини не се спроведува изолирано од другите извори на влијанија, туку напротив, настојува да ја зајакне единката за да може да се справи со предизвиците кои произлегуваат од влијанијата на средината во која опстојува.

ШТО СЕ ЖИВОТНИ ВЕШТИНИ?

Терминот *животни вештини* се однесува на голема група психосоцијални вештини, чија цел е да придонесат за личниот, емоционалниот и социјалниот развој на децата и да обезбедат физичка, ментална и социјална добросостојба на децата.

Многу е тешко да се направи список на сите можни животни вештини, но вообичаено е како најважни да се сметаат оние што се дадени во табелата што следи (Табела 1). Кои животни вештини ќе бидат нагласени и на кои ќе им се посвети поголемо внимание во процесот на образованието, зависи од темата и од содржината што се пренесува, од реалната животна ситуација во училиштето и во пошироката околина и, како најважно, од потребите на сами-

те ученици. Без оглед на контекстот во кој е ставено, образованието за животни вештини треба да промовира позитивни вредности и да ги применува вештините за задоволување на конкретни потреби на децата.

Табела 1. Најважни животни вештини
(според Светската здравствена организација)

Свест за себе: • свест за сопствените вредности (самодоверба, позитивна слика за себе); • свест за сопствените слабости (реални очекувања, реална слика за себе); • свест за правата и одговорностите; • јасна слика за вредностите; • мотивираност за грижа за себеси.	**Емпатичност:** • грижа за другите; • толеранција на разликите; • почитување на другите; • дружељубивост.
Комуникациски вештини: • ефективна и соодветна вербална и невербална комуникација; • способност за изразување; • асертивност; • активно слушање; • способност за преговарање.	**Интерперсонални вештини:** • соработка; • подготвеност за тимска работа; • формирање и прекинување пријателства; • препознавање на границите за соодветно интерперсонално однесување.
Вештини за донесување одлуки: • донесување одлуки со полна свесност за факторите што влијаат врз мислењето и изборот; • донесување одлуки засновани на точна проценка на ситуацијата; • поставување реални цели; • планирање на сопствените постапки предвидувајќи ги можните последици; • преземање одговорност за сопствените постапки; • подготвеност за менување на одлуките заради приспособување на нови ситуации.	**Вештини за решавање проблеми:** • препознавање на проблемите и причините за нивното јавување; • точна проценка на активностите што можат да се преземат за решавање на проблемите; • идентификување каде може да се бара помош кога се јавува проблем и барање помош; • подготвеност за компромис; • подготвеност за учество во групно решавање проблеми.
Креативно мислење: • позитивно мислење; • активно учење (потреба за барање нови знаења); • способност за себеизразување; • идентификување на алтернативни можности; • смислување оригинални решенија на проблемите.	**Критичко мислење:** • спознавање на социјалните и културните влијанија врз ставовите, вредностите и однесувањето (вклучувајќи го притисокот на врсниците и влијанието на медиумите); • свесност за нееднаквост, неправда и предрасуди; • свест за улогата на одговорен граѓанин.
Справување со емоции: • препознавање на емоциите кај себеси и кај другите; • поврзување на емоциите со доживувањата, мислењето и однесувањето; • справување со фрустрации, лутина, здодевност, тага, страв и анксиозност; • справување со силни емоции кај другите.	**Справување со стрес:** • справување со ситуации врз кои не може да се влијае; • развивање стратегии за справување со загуба, одбивање, критикување; • справување со употреба на психотропни супстанции; • одолевање на притисоци; • справување со стресни ситуации; • менаџирање на времето.

КАКО СЕ ПОУЧУВА ЗА ЖИВОТНИ ВЕШТИНИ?

Кога се работи за образование за животни вештини не е доволно да се определи кои се вештините што децата треба да ги совладаат туку и кои наставни методи ќе се користат. *Како* ќе се поучува е подеднакво важно со тоа *што* ќе се учи. Тоа значи дека наставата насочена кон стекнување животни вештини треба да се заснова на активни методи и пристапи што овозможуваат децата да учат низ искуство, практикувајќи ги овие вештини. Во таквото учење клучна е улогата на наставникот/наставничката – од него/неа зависи дали образованието за животни вештини ќе се сведе на пренесување знаења за тоа како би требало да се постапува во определени ситуации или пак ќе опфати стекнување на вештини што ќе му овозможат на детето да постапува на соодветен начин кога ќе се најде во конкретна ситуација.

Во табелата што следи (Табела 2) се наведени методите на активно учење што почесто се користат во поучувањето за животни вештини. Покрај тоа што се определени главните придобивки од примената на секој метод, во табелата се наведени и конкретни совети за успешна примена на методот.

Табела 2. Најчесто користени методи во образованието за животни вештини

Метод	*Придобивки*	*Совети за наставникот/наставничката*
Дискусија со цела група	1. *Поттикнува на размена на мислења.* 2. *Помага во заедничко доаѓање до заклучоците и извлекување на пораките од активностите.* 3. *Помага во стекнување вештини за комуницирање и меѓусебно почитување.*	o Наставникот треба да овозможи самите ученици да ја извлечат пораката и да дојдат до заклучокот. Одговорите што водат кон заклучокот се повторуваат од страна на наставникот. o Наставникот треба да обезбеди почитување на правилата за однесување што претходно се договорени со учениците. Во случај на прекршување на правилата, се идентификува и се наведува правилото што е прекршено, без да се посочуваат децата што го прекршиле. o Наставникот треба доследно да ги почитува договорените правила и со своето однесување да им биде модел на учениците. o Секое дете треба да се поттикне да учествува во дискусијата. Предност во одговорот на прашањата им се дава на учениците кои поретко се јавуваат за збор. o Ниту едно дете не се принудува да одговара на прашањата во текот на дискусијата – треба да се изнајдат начини да се поттикнат сите деца доброволно да учествуваат. o Ниту еден одговор на учениците не треба да се третира како неточен, ниту пак да се реагира (вербално или невербално) како да е неточен.

Работни групи (мали групи)	*1. Помагаат во активирање на секое дете преку споделување на сопственото искуство и искажување на своето мислење.* *2. Им помагаат на децата да научат меѓусебно да комуницираат, да соработуваат и да се почитуваат едни со други.*	o Најдобро е групите да бројат 4–5 деца, освен ако не е поинаку нагласено. o Не треба истите деца постојано да ја претставуваат работата на групата –внимавај во оваа улога да се менуваат момчиња и девојчиња. o Групите треба да се формираат по случаен избор (со користење карти за играње, броење по различни редоследи и сл.) за да се оневозможи секогаш истите деца да бидат заедно; случајното формирање треба да биде трнаспарентно и јасно нагласено, за да се елиминира можноста за бирање по преференција. o Инструкциите за работа во групите треба да бидат јасни и добро разбрани од сите. o Наставникот треба да обезбеди сите членови на групата да учествуваат и да придонесуваат во работата.
Анализа на приказни	*1. Ги презентираат информациите на интересен начин за да им помогнат на децата полесно да разберат и да запомнат.* *2. Овозможуваат да се воведат потешки и чувствителни теми.* *3. Придонесуваат за развивање на детската фантазија.* *4. Придонесуваат за развивање комуникациски вештини (слушање, зборување, пишување).*	o Приказните треба да бидат интересни и драматично да се читаат или да се раскажуваат. o Приказните треба да бидат разбирливи за децата за да може децата лесно да ја откријат и да ја разберат пораката на приказната и да ги препознаваат чувствата на главните јунаци. o Приказните треба да се користат како поттик за цртање, глумење или некоја друга активност. o Приказните треба да поттикнуваат на поврзување со секојдневниот живот на децата.
Цртање, моделирање, колажи и други ликовни техники	*1. Претставува средство за изразување на мислењето на децата.* *2. Поттикнува на креативно мислење.* *3. Помага да се пренесат и да се запомнат информациите.*	o Не е битно да биде уметничко – многу е побитна содржината на нацртаното. o Треба да биде временски ограничено и треба да им биде навестено на учениците. o Може да се црта индивидуално или групно.
Анализа на ситуации/ случаи	*1. Овозможува преку критичка анализа на дадено однесување да се поттикне на алтернативно однесување.* *2. Поттикнува критичко и креативно мислење.*	o Ситуациите треба да бидат куси, едноставни и лесно разбирливи. o Ситуациите треба да произлегуваат од реалноста на децата и да ја одразуваат таа реалност.

Демонстрации и симулации	*1. Помагаат да се поврзе апстрактното знаење со конкретни ситуации во реалноста.* *2. Придонесуваат да се развијат практични вештини и вештини за посматрање.* *3. Поттикнуваат логичко размислување.*	o Најдобро е да се користат вистински нешта (како храна, топка или други предмети) наместо слики на нештата. o Децата треба да се охрабруваат самостојно да се вклучат во практичните демонстрации и симулации, со минимална помош на наставникот.
Глумење и играње улоги	*1. Придонесуваат за развивање на сите видови комуникациски вештини.* *2. Овозможуваат децата да ги анализираат ставовите и емоциите, па дури и тогаш кога се работи за чувствителни теми како што е сексуалноста или пречките во развојот.* *3. Придонесуваат за развивање на само-довербата кај децата.* *4. Поттикнуваат на активности кои бараат од децата да размислуваат и да одлучуваат.*	o Децата самите треба да си ги смислат драматизациите во кои ќе глумат и улогите што ќе ги имаат. o Како реквизити може да се користат вистински кукли, но и многу едноставно подготвени замени направени од чорапи, хартиени ќеси или слични предмети што можат да се приспособат. o Секоја драматизација треба или да биде илустрација на определена порака или да води кон определена порака. o Драматизациите може да се користат секогаш кога ќе дојде до „проблематично“ однесување надвор од часовите за учење животни вештини.
Игриви активности	*1. Помагаат да се воведе темата на забавен начин.* *2. Придонесуваат полесно да се запомни пораката.* *3. Овозможуваат сите да учествуваат и да придонесуваат за развивање на само-довербата кај децата.*	o За играње на игрите најчесто треба празен простор (а поретко и посебен аранжман на просторот), кој може да се обезбеди со поместување на клупите и столчињата со непосредно учество на учениците (и момчињата и девојчињата учествуваат подеднакво). o Во игрите треба да учествува и наставникот – на почетокот, кога преку својот пример помага во разбирање на инструкциите и/или преку учество во активноста на истиот начин како што го бара од учениците.

КАКО СЕ КОРИСТИ ПРИРАЧНИКОТ

Во прирачникот се застапени сите пет теми вклучени во програмата за животни вештини:

1. ЈАС – личен развој.
2. ЈАС и ТИ – Интерперсонални односи.
3. ЈАС и ДРУГИТЕ – Општествени односи.
4. ЈАС и ЗДРАВЈЕТО – Здраво живеење.
5. ЈАС и ОКОЛИНАТА – Однос со надворешната средина.

За секоја тема наставната програма предвидува по неколку содржини што се обработуваат низ различни активности. Во прирачникот се наведени содржините за секоја тема заедно со она што се очекува ученикот да го стекне како знаења, вештини и ставови/вредности по совладувањето на секоја содржина посебно. Очекуваните резултати за секоја содржина директно произлегуваат од наставните цели зацртани со програмата. Од наставникот/наставничката се очекува, додека ја води работилницата, да се раководи од целите кон кои се стреми конкретната тема и содржина.

Прирачникот содржи различен број работилници за секоја тема од наставната програма, односно за секоја содржина во рамки на темата. Бројот на работилниците варира во зависност од бројот на содржини во темата, но и од сложеноста на поставените наставни цели, односно исходи од учењето вклучени во самата тема/содржина. Со реализација на секоја одделна работилница се постигнуваат по неколку наставни цели истовремено, што не значи дека една работилница може да замени повеќе, ниту пак дека конкретните понудени работилници може да се комбинираат, модификуваат или да се пренаменуваат.

Секоја работилница е структурирана така што опфаќа неколку компоненти кои се реализираат една по друга и најчесто произлегуваат една од друга. Намената на секоја компонента и нејзините главни карактеристики се опишани во Табела 3.

Табела 3. Опис на компонентите што ја сочинуваат структурата на работилниците

Компонента	*Намена*	*Карактеристики*
Воведна активност	- *Ги воведува учениците во темата на работилницата и/или ѝ дава забавен тон на работилницата.*	- Претставува игрива активност. - Треба да трае околу 5–10 минути. - Може, но не мора да има видлива врска со темата. - Може да заврши со прашања што ја обезбедуваат врската со главната активност.
Главна активност	- *Обезбедува постигнување на поставените цели и очекуваните исходи (учениците да ги стекнат бараните знаења, вештини и ставови) преку искуства во учењето.*	- Ги содржат носечките активности на работилницата организирани во вид на глумење/играње улоги, цртање, анализа на приказни, анализа на ситуации/случаи или различни видови игриви активности. - Повеќето работилници имаат една главна активност, но некои може да имаат и по две, кои произлегуваат една од друга. - Главната активност (или активности) треба да трае 20–30 минути.

Дискусија	- *Поттикнува на размена на впечатоци и мислења од главната активност.* - *Обезбедува да се дојде до заклучоците кон кои се стреми работилницата (до постигнување на целите и исходите).*	- Следи по главната активност (или по секоја главна активност, доколку ги има повеќе). - Се води врз основа на серија од структурирани прашања што се надоврзуваат на искуствата од главната активност. - Ја води наставникот во улога на фацилитатор – не ги нуди заклучоците туку ги води учениците самите да дојдат до нив преку генерализирање на претходните искуства и предзнаења.
Заклучок	- *Им дава на наставниците насоки за тоа што треба да произлезе од дискусијата со учениците.*	- Ги резимира знаењата, вештините и ставовите што треба учениците да ги стекнат во контекст на конкретната работилница. - Не им се кажуваат на учениците –наставникот ги има на ум кога ги поставува прашањата (и потпрашањата) за дискусија.
Завршна активност	- *Ги раздвижува учениците по дискусијата и/или обезбедува завршување на работилницата со позитивни чувства.*	- Претставува игрива активност. - Може да трае најмногу 5 минути. - Не е неопходна кога главната активност е пообемна и содржи различни методи на работа. - Може да се спроведува пред или по рефлексијата – ако произлегува од главната активност или има допирни точки со неа, се препорачува да ѝ претходи на рефлексијата, но доколку е независна од главната активност може да следи по рефлексијата.
Рефлексија	- *Го резимира наученото и го поврзува со секојдневниот живот – ги поттикнува учениците да размислуваат за тоа што доживеале и што разбрале и како може наученото да го применат.*	- Следи по завршната или по главната активност, зависно од врската меѓу завршната и главната активност. - Се води секогаш врз основа на истите четири прашања. - Ја води наставникот во улога на фацилитатор – не наметнува свое гледање и доживување туку само обезбедува атмосфера учениците да ги изнесат сопствените доживувања и да понудат примена на наученото во секојдневниот живот.

Прирачникот содржи работилници што се наменети за деца на возраст од 12 до 14 години, односно за ученици од 7 до 9 одделение. При тоа работилниците не се возрасно групирани со цел да му се обезбеди доволно слобода на реализаторот на програмата самиот **да избере кои работилници ги смета за побазични и/или посоодветни** за возраста, зрелоста и потребите на своите ученици. Тоа истовремено значи дека и реализаторот може **да ги приспособува прикажаните работилници на возраста, зрелоста и на потребите на учениците**, доколку при тоа се придржува кон претходно опишаната структура на работилницата.

Работилниците што се нудат во прирачникот може да не ги покриваат сите часови предвидени за содржини посветени на образование за животни вештини од 7 до 9 одделение. Од наставникот/наставничката што ја реализира програмата за животни вештини се очекува да биде и креатор на работилници со кои ќе се пополни преостанатиот број часови предвидени со наставната програма. На реализаторот на програмата му се дава слобода **да креира нови**

работилници кои, од една страна, ќе произлегуваат од целите на програмата, а од друга страна, ќе ги почитуваат потребите на неговата/нејзината група ученици или потребите што ги наметнува определена ситуација во паралелката, во училиштето или во пошироката заедница. Во тој случај се очекува моделот на работилниците прикажани во прирачникот и искуството стекнато преку нивното спроведување да се користат како основа за креирање на дополнителни работилници.

Работилниците што се дадени во прирачникот се групирани околу петте теми застапени во програмата за образование за животни вештини. При реализација на работилниците во работата со учениците не се очекува да се почитува редоследот на нивното презентирање во прирачникот туку, напротив, на реализаторот на програмата му се дава потполна слобода **да го варира редоследот на работилниците**, менувајќи ја темата од еден до друг час, при тоа почитувајќи ги потребите на учениците и приспособувајќи се на самите околности.

Некои работилници, според својата содржина или според своите цели, може да изгледаат блиски на наставните содржини/цели застапени кај другите предмети. Тоа не значи дека таквите работилници треба да се избегнуваат туку, напротив, може **да се користат како поттик, а понекогаш дури и како замена на часовите предвидени за поакадемските сродни содржини**. Секогаш треба да се има на ум дека пристапот што го наметнуваат работилниците води кон потрајни исходи од учењето и, освен што нуди знаења, поттикнува и на усвојување вештини и на прифаќање на позитивни ставови и вредности.

I ТЕМА:

ЈАС – ЛИЧЕН РАЗВОЈ

Содржина I–1:

ГРАДЕЊЕ САМОДОВЕРБА

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае за концептот за себе и за сопствената единственост; • знае различни начини на изразување на способностите и капацитетите преку работа и слободни активности; • знае различни начини со кои може да се придонесе во групната работа.
Вештини	• умее да ги развива своите потенцијали, знаења и нтереси во различни области; • умее да се соочува со предизвици; • умее да ги истакне своите потенцијали и да соработува со другите во решавање на задачи.
Ставови/ вредности	• сфати дека е важно верувањето *ЈАС можам да влијаам на промените*; • прифати дека е важно да се одржува позитивно самопочитување базирано на јасно самоспознавање.

РАБОТИЛНИЦА I–1.1: ПОГОДИ КОЈ СУМ!

МАТЕРИЈАЛИ:

- прибор за пишување,
- мали парчиња хартија 2x6 см,
- широк селотејп,
- ножички,
- кутија.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Учениците формираат тројки и стојат во просторот меѓу столчињата што се наредени во круг. Секој ученик добива по едно мало парче хартија.

Наставникот ја дава инструкцијата: „Секој треба да размисли и да се сети на нешто што го направил/а или го постигнал/а, а по тоа се разликува од своите врсници – нешто што го/ја прави уникатен/на во однос на другите (на пр. паднав со санка во дол длабок 3–4 метри)".

Во рамки на тројката, учениците се договараат кој кого ќе го претставува пред другите, наведувајќи ја неговата/нејзината уникатност во една единствена реченица.

Уникатноста на оној/онаа што треба да го претставуваат, ја запишуваат на малото парче хартија, од кое потоа ќе ја прочитаат пред сите. Учениците се враќаат во кругот, но внимаваат да седат подалеку од оние што треба да ги претстават.

Претставувањето започнува со еден доброволец и се прави на следниот начин: доброволецот прво го кажува своето име, а потоа ја чита уникатноста на ученикот што го претставува: „Јас сум … (своето име) и уникатен/на сум по тоа што … (уникатноста на другиот)".

Другите ученици погодуваат на кого навистина се однесува уникатноста.

Кога ќе погодат (ќе го кажат неговото/нејзиното име), се случува „вистинското" погодување: ученикот станува, го кажува своето име и ја повторува сопствената уникатност.

Другите ученици во кругот аплаудираат по секое „вистинско" претставување.

Постапката продолжува со ученикот што седи лево или десно од првиот доброволец, по редослед како што се седи во кругот и се повторува сè додека не се претстават сите.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Секој ученик добива по едно мало парче хартија на кое треба да го напише името на некоја позната личност на која ѝ се восхитува, но при тоа никој да не види што е напишано. Може да се работи за научник, писател, уметник, лик од литературно дело, јунак од филм или ТВ серија ...

Напишаните ливчиња се ставаат во една заедничка кутија.

Учениците се делат во мали групи (од 4 до 6 деца). Секоја група седнува формирајќи свој круг.

Секој член на групата со затворени очи извлекува по едно „познато лице" од кутијата, внимавајќи никој да не го види, пред да му го залепи на чело (со селотејп) на оној што во кругот седи десно од него. Сега секој може да види во која позната личност се „претвориле" другите од неговата група, но не може да види за себе.

Задачата е секој да открие во која личност се „претворил". Тоа може да го стори само преку поставување прашања на кои се одговара единствено со ДА или со НЕ. (На пример. Дали сум машко?; Дали сум пејачка? итн). Тој што прашува има право да го прави тоа сè додека

одговорот што го добива е потврден. Штом добие одговор НЕ, правото на прашување го презема следниот ученик во кругот.

Учениците сами се договараат кој прв ќе започне со откривање на својот нов идентитет, а другите од групата го чекаат својот ред. Активноста завршува кога сите ќе го погодат новиот идентитет.

ДИСКУСИЈА

1. Дали ви се „падна“ позната личност на која и вие ѝ се восхитувате?
2. Дали се почувствувавте пријатно или разочарано кога откривте чиј идентитет сте презеле во играта? Зошто?
3. Дали е убаво да се „биде“ некој на кој другите му се восхитуваат? Зошто?
4. Дали мораме да бидеме познати личности за да ни се восхитуваат луѓето што нешто ни значат во животот? Како го обезбедуваме нивното восхитување?

ЗАКЛУЧОК

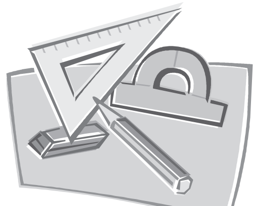
Убаво е кога другите, особено тие што посебно ни значат, ни се восхитуваат. За да го постигнеме тоа, не мора да сме славни личности – доволно е да се истакнуваме со некои наши постапки.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивте?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА I–1.2: И СЛИЧНИ И РАЗЛИЧНИ

МАТЕРИЈАЛИ:



- прибор за пишување,
- работен лист за учениците: По што сме слични, а по што сме различни – 1,
- работен лист за учениците: По што сме слични, а по што сме различни – 2,
- табла и креда.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во мали групи по тројца. Доколку на тој начин не можат да бидат опфатени сите ученици, се формираат и групи од по двајца (парови).

Секоја група добива по еден примерок од работниот лист за ученици „По што сме слични, а по што сме различни (1 или 2)", со задача заеднички да го пополни на следниот начин:

Секој си избира по еден круг за себе и над него го запишува своето име.

Секој си замислува список на работи што сака и/или не сака да ги прави (пр: сака да игра фудбал, да јаде торта ... не сака да станува рано, да пишува домашни ...).

Низ дискусија со другите во групата, секој ученик треба да открие кои од тие работи се однесуваат само за него (сака и/или не сака да ги прави само тој), кои работи му се заеднички со секого од другите двајца ученици во групата (и двајцата сакаат/не сакаат да ги прават) и кои работи се заеднички за сите тројца ученици во групата (доколку групата работи во тројка).

Учениците заеднички избираат кои од тие работи ќе ги запишат во круговите. Тоа го прават по следниот принцип:

- во најсветлото сиво поле на кругот запишуваат 3 единствени нешта што важат само за оној на кого му припаѓа кругот (по 5, доколку работат во двојки),
- во малку потемното сиво поле, што е заедничко за двајца ученици од групата, запишуваат по 3 нешта заеднички за двајцата (по 5, доколку работат во двојки),
- во најтемното сиво поле, што е заедничко за тројцата ученици од групата, запишуваат 3 нешта заеднички за сите тројца (само кога работат во тројки).

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

По завршување со работата во работните листови, учениците седнуваат во круг.

Наставничката на табла ги запишува заедничките нешта (особено оние заеднички за сите тројца во групата), кои ќе ги прочитаат 3–5 доброволци (и најмалку 5 ќе бидат запишани на табла).

Потоа бара и запишува дел од нештата што се покажале како единствено важечки за некои од учениците. Заеднички констатираат дали овие нешта се сè уште единствени ако се вклучат сите ученици од големата група.

ДИСКУСИЈА

1. Дали ви беше потешко да најдете работи по кои се разликувате од другите или работи по кои сте слични? Зошто?
2. Дали е полесно да најдете разлики/сличности со помалку или со повеќе лица? Зошто?

3. Кога се чувствуваме попријатно? Кога мислиме дека сме различни од другите или кога сме слични на другите? Зошто?

ЗАКЛУЧОК

Кога е групата хомогена (составена од врсници) многу лесно можат да се најдат заеднички интереси.

Нештата по кои мислиме дека се разликуваме затоа што обично се споредуваме со помал круг врсници, се јавуваат како сличности секогаш кога во споредбата ќе се вклучат повеќе лица.

Различностите се одраз на индивидуалноста. Да се биде личност со свои специфичности е секогаш подобро отколку да се биде копија на другите.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите ученици треба да се наредат во една линија според однапред договорена карактеристика, на пример по месецот и годината на раѓање. При тоа не смеат да зборуваат. Треба да најдат начин како ќе комунцираат со цел правилно да се распоредат.

Варијации:

- според должината на стапалата,
- според бојата на очите,
- според бојата на косата,
- според топлината на дланките …

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивте?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА I–1.3: КОГА ЌЕ ПОРАСНАМ, САКАМ ДА БИДАМ...

МАТЕРИЈАЛИ:

- мали ливчиња хартија,
- прибор за пишување,
- табла и креда.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите деца стојат во широк празен простор на средина на училницата и треба да се наредат во линија според должината на дланката, почнувајќи од најмалата па до најголемата дланка, но при тоа не смеат да зборуваат.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Децата се делата во парови и на однапред подготвени ливчиња (по четири за секое дете) секое за себе треба да напише четири желби за својата иднина (во следните пет години) во четири различни области:

1. физички изглед;
2. практични постигнувања;
3. карактер/однесување;
4. начин на живеење.

Потоа во парови дискутираат за она што го напишале и си го објаснуваат.

Наставникот поведува дискусија за тоа кои работи може да влијаат врз остварувањето на нивните желби и очекувања. Низ мозочна бура децата даваат идеи и наставникот ги запишува на табла. Потоа наставникот бара да определат кои работи зависат од нив самите, а кои од другите луѓе или од некои други, надворешни фактори.

Откако ќе ги дефинираат оние работи кои потекнуваат од самите деца и влијаат врз остварувањето на нивните желби, се поведува дискусија.

ДИСКУСИЈА

1. Кои работи влијаат врз остварувањето на нашите желби и очекувања?
2. Кои работи произлегуваат од нас самите и можат да влијаат врз остварувањето на нашите желби?
3. Што е самодоверба? Како може таа да придонесе кон остварување на нашите желби?
4. Како се гради самодовербата? Дали се раѓаме со самодоверба или ја стекнуваме во текот на животот?
5. Кој влијае врз развивање на самодовербата на децата (родителите, наставниците, другарите, самото дете)?
6. Како самите можеме да си влијаеме врз самодовербата?
7. Кои коментари или реченици помагаат да се изгради самодоверба?

ЗАКЛУЧОК

За да можеме да го оствариме она што го посакуваме, постојат работи кои зависат од нас самите и со кои можеме да влијаеме врз нашите постигнувања. Пред сè треба добро да се

познаваме и да имаме реална слика за нашите способности, потенцијали и за знаења во моментот, потоа да сакаме да прифатиме предизвици и да сме посветени, истрајни, да имаме добра организација и планирање на активностите.

Многу е важно да имаме самодоверба, односно позитивна верба во себе дека можеме и умееме да го направиме она што го посакуваме. Врз нашата самодоверба многу влијае позитивниот и поттикнувачки однос на родителите, наставниците и пријателите.

И самите можеме да влијаеме врз самодовербата доколку се трудиме во секоја ситуација да дадеме сè од себе за да успееме, прифаќајќи дека и покрај тоа е можен неуспех.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Наставникот на подот со креда црта две долги паралелни линии на меѓусебно растојание од еден метар. Децата се делат во две групи и едната група застанува по должината на едната линија, а другата по должината на другата линија, при што групите се свртени една кон друга со лице. На тој начин формираат„шпалир“ и едно по едно дете поминува низ „шпалирот“ движејќи се полека, а останатите деца го „тушираат“ со убави пораки – односно секое дете му кажува по нешто убаво или нешто што му се допаѓа кај детето што поминува. Кога детето ќе помине низ „шпалирот“ застанува на крајот од едниот ред на „шпалирот“, а првото дете од истиот ред сега е детето што ќе треба да помине низ „шпалирот“. Така децата поминуваат наизменично од секој ред сè додека не се изредат сите.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина I–2:

ГРАДЕЊЕ СЛИКА ЗА СЕБЕ КАКО ЧЛЕН НА СЕМЕЈСТВОТО И КАКО УЧЕНИК

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае за промените во односите со родителите кои настануваат во периодот на адолесценција; • знае различни начини за активно учество во училишниот живот; • знае за поимот училишно постигнување.
Вештини	• учествува во преземање на конкретни акции за унапредување на училишниот живот; • умее да остварува позитивни релации со своите соученици и наставници; • умее да го подобрува своето училишно постигнување.
Ставови/ вредности	• сфати дека е важна поддршката од родителите, соучениците и наставниците за градење на позитивна слика за себе; • прифати дека учениците треба да се чувствуваат како дел од своето училиште.

РАБОТИЛНИЦА I–2.1: МОЕТО УЧИЛИШТЕ Е МОЕ!

МАТЕРИЈАЛИ:

- хартија за пишување,
- прибор за пишување.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците седат во клупите и секој добива по еден лист хартија поделен на две половини. На едната половина треба да нацрта мал круг на кој ќе напише ЈАС. Потоа на различна далечина од овој круг (во зависност од тоа колку блиски ги чувствува во моментот), треба да нацрта други мали крукчиња кои ќе ги претставуваат:

- родителите/старателите;
- другарите;
- училиштето;
- музиката;
- спортот; и
- други важни нешта.

Потоа, на другата половина од листот, ученикот треба да нацрта колку блиски би сакал да ги чувствува наведените нешта. Откако ќе завршат, учениците се делат во парови и меѓусебно разговараат за нацртаното.

ДИСКУСИЈА 1

1. Што е она што го ставивте најблиску до себе?
2. А што е она што го ставивте најдалеку од себе?
3. Колку е блиску, односно колку е далеку училиштето од вас? Зошто?
4. Што е тоа што го прави блиско?
5. А што е тоа што го прави далечно?
6. Дали би можело училиштето да се приближи, да стане поблиско до вас?

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Наставничката ги прашува учениците:

„На кои можни начини и процедури на секој од вас лично, како на ученик во ова училиште, ви е овозможено да учествувате во донесувањето на одлуки и ви е овозможено да влијаете врз работи што се важни за вас?“ Одговорите ги запишува на табла.

Учениците се делат во групи и секоја група добива различна задача:

*1 **īрупа*** – Со што може секој од вас поединечно да придонесе во разубавување на училницата?

*2 **īрупа*** – Што може секој од вас да направи во врска со приредбите и натпреварите за да ги направи попривлечни за себе?

*3 **īрупа*** – Што може секој од вас да направи училишниот двор да биде чисто и безбедно место за престој на учениците?

Секоја група треба да размисли и на голем лист хартија да напише или да нацрта по неколку работи што би можел секој нејзин член да ги направи за да им стане училиштето попријатно место за престојување и учење.

Потоа по еден ученик од секоја група ја презентира задачата.

ДИСКУСИЈА 2

1. Во кои области од училишниот живот може секој да вас да учествува и да придонесува?
2. Зошто има потреба да се учествува со лични замисли и иницијативи во училишниот живот? Дали личното учество ќе го направи училишниот живот попријатен за вас?
3. Што сѐ е потребно желбата и иницијатива на ученикот да се преточи во реализирана активност?
4. Кои работи зависат од ученикот? А кои од наставниците и управата на училиштето?

ЗАКЛУЧОК

Голем дел од времето од својот живот ученикот го поминува во училиште и затоа е важно тој да се чувствува пријатно и комотно на училиште. Секој ученик може да придонесе за подигнување на квалитетот на живеење во училиштето и е одговорен за тоа. Секој ученик може низ конкретно секојдневно однесување, како и преку преземање на разни иницијативи и активности, да го направи училиштето поубаво и попривлечно место за учење и дружење. Иницијативите на учениците треба да бидат поддржани и овозможени од училишната управа и наставниците.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Наставничката вели дека секој ученик треба да смисли по едно прашање кое ќе содржи две алтернативи („или-или“ прашање), а ќе се однесува на нешто во врска со училишниот живот. Прашањето ќе треба да му го упати на ученикот до себе; тој треба да одговори, а потоа да му постави свое прашање на ученикот десно од себе итн. Прашањата може да бидат духовити, но не смеат да бидат вулгарни. Наставничката треба да даде неколку примери:

1. Дали повеќе би сакал/а за време на одморите да се пушта рап музика ИЛИ да има караоке шоу?
2. Дали повеќе би сакал/а во училиште да се движиме на ролерки ИЛИ пак со скејтборд?
3. Дали повеќе би сакала за ужина да имаме варени полжави ИЛИ живи школки?

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА I–2.2: НЕШТО СЕ СМЕНИ, А НЕШТО ОСТАНА ИСТО

МАТЕРИЈАЛИ:

- прибор за пишување,
- работен лист за учениците: Активности и однос,
- работен лист за учениците: Писмо.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Децата се делат во групи по четворица и секое дете добива примерок од работниот лист за ученици „Активности и однос“ на кој треба да напише кои му биле омилени активности со секој член од семејството пред три години, а кои им се сега. Треба да изберат три члена од семејството кои можат да бидат поблиски или подалечни роднини.

ДИСКУСИЈА 1

1. Дали се исти активностите? Зошто?
2. Дали е ист односот? Зошто?
3. Што се променило?
4. Како би сакале да ве третираат вашите родители/старатели?
5. Дали тоа што децата на оваа возраст имаат поголема потреба од самостојност и независност значи дека родителите воопшто не им се потребни? Зошто?
6. Што мислите како им е на вашите родители со вас? Зошто? Дали тие престанале да ве сакаат?
7. Дали сте ги прашале?

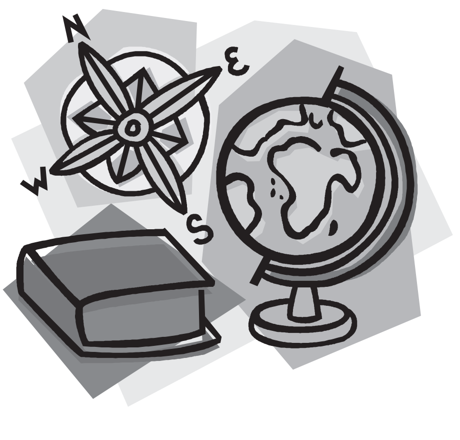
ЗАКЛУЧОК

Во текот на пубертетот кај децата обично се јавува потреба од поголема самостојност, независност и приватност. Родителите, од една страна, се случува да ги третираат своите тинејџери како да се сè уште мали деца, а од друга страна, пак, бараат да се однесуваат како возрасни. Исто е и со тинејџерите. Тие сакаат да се однесуваат кон нив како кон возрасни, но од друга страна, пак, им е тешко да ја понесат целосната одговорност за своите постапки. И родителите и децата треба да се навикнат и да ја прифатат оваа нова состојба. За овие промени родителите и децата треба отворено да разговараат.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Секое дете добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Писмо“ и треба да напише писмо до своите родители/старатели во кое ќе се претстави себеси и ќе им каже како сака тие да се однесуваат со него. Треба да им објасни кои се неговите/нејзините добри страни и како ќе им покаже дека може да имаат доверба во неа/него; за работите што му/ѝ значат и што сака да ги прават. Треба да напише што му/ѝ значат родителите/старателите и на каков начин би сакал/а да добива поддршка од нив.

По завршување на активноста секој треба да си го земе писмото со себе, доколку сака да им го даде или да им го прочита на своите родители/старатели. Кој сака може писмото да го прочита пред останатите.



ДИСКУСИЈА 2

1. Како ви беше додека го пишувавте писмото?
2. Дали ви беше лесно или тешко? Зошто?

ЗАКЛУЧОК

Понекогаш е многу тешко да се зборува отворено за себе и да се бара помош или поддршка дури и ако е тоа од некој што многу добро нè познава и ни значи, особено кога тоа се случува во период од животот кога потребата за самостојност и слобода на личен избор е зголемена. Да се признае дека имаме потреба од поддршка е доблест, а не недостаток. Вежбањето на отворена комуникација во замислени околности нè подготвува да можеме отворено да комуницираме и во реални ситуации.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите деца стојат во круг и секое треба да каже што има исто или слично со некој од членовите на своето семејство. Тоа може да биде особина, физичка карактеристика, добра или лоша навика, интерес, некое хоби или слично.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА I–2.3: ПОЧИТУВАЊЕ ИЛИ ПОСЛУШНОСТ?

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Почитување, непочитување, послушност.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг и треба да си кажат поради што се почитуваат едни со други. Почнува еден ученик кој се врти кон ученикот десно од себе и вели: „Почитување за (името на детето) затоа што (кажува особина или однесување на детето)“. Детето на кого му е упатена почитта се заблагодарува и се врти кон ученикот десно од себе и продолжува со истата реченица и сѐ така во круг додека да дојде до детето што започнало.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во групи и секоја група добива по една ситуација од работниот лист за ученици „Почитување, непочитување, послушност“. Потоа треба да ја прочитаат задачата и да продискутираат за понудените начини на реагирање и да одредат кој начин претставува почитување. Потоа по еден ученик од секоја група ја чита ситуацијата и понудените начини на реагирање и кажува кој начин на реагирање групата го смета дека е почитување, кој послушност, а кој непочитување.

ДИСКУСИЈА

По презентирање на секоја ситуација.

1. Зошто за оваа реакција сметате дека е почитување?
2. Зошто за оваа реакција сметате дека е послушност?
3. Зошто за оваа реакција сметате дека е непочитување?

По презентирање на сите ситуации.

1. Кога возрасните бараат од децата да ги почитуваат што значи тоа?
2. Кога возрасните бараат од децата да бидат послушни што значи тоа?
3. Дали почитување и послушност е една иста работа?
4. Каде и кога учиме да се почитуваме?
5. Дали учиме за почитување во семејството? А во училиштето?
6. Како учиме да се почитуваме?
7. Дали е доволно само да се зборува за почитување за да се научи?
8. Кое од овие однесувања ви се чини дека е најчесто во нашето одделение?
9. Како се чувствуваме кога сме послушни? Што се случува со проблемот? Се решава или се игнорира?
10. Како се чувствуваме кога се однесуваме со непочитување? Што се случува со проблемот? Се решава или се зголемува?
11. Како се чувствуваме кога се однесуваме со почитување? Што се случува со проблемот? Дали е тоа добра стартна позиција за решавање на проблемот?

ЗАКЛУЧОК

Послушност пред сѐ значи покорување, потчинување на желбата и барањето на некој кој го упатува и тоа без приговор дури и кога е на сметка на оној од кого се бара да го изврши барањето. Почитување е кога внимателно и без прекинување го ислушуваме мислењето на

другиот и нашето мислење во врска со кажаното го искажуваме дури и тогаш кога е различно или спротивно на мислењето на соговорникот, без навредување, омаловажување и заканување. Почитувањето се покажува со зборови, гестови, со телесен став.

Често се случува возрасните да велат дека бараат од децата да ги почитуваат, а всушност бараат децата да бидат послушни. Децата учат за почитување пред сѐ во семејството и во училиштето и тоа не од она што го слушаат како совет што значи почитување туку од личниот пример на возрасните околу себе. „Децата никогаш не биле посебно успешни во 'слушање' на возрасните, но никогаш, никогаш не се случило да не успеат да се однесуваат како нив!"

Кога се однесуваме послушно, често се чувствуваме онеправдано, без можност да го кажеме и да го направиме тоа што навистина го сакаме. Таквото однесување не го решава проблемот туку само моментално го „стишува" и го одложува решавањето за некое друго време, кога можеби, поради наталоженото незадоволство, проблемот наместо да се реши – уште повеќе ќе се влоши.

Кога се однесуваме со почит го уважуваме соговорникот, но се почитуваме и самите себеси без, при тоа, да ги нарушиме позитивните односи со соговорникот. Кога кон некого се однесуваме со почитување, оставаме простор и другите кон нас да се однесуваат со почитување.

Само ако се однесуваме со почитување во ситуација кога има некаков проблем, можеме да обезбедиме добра стартна позиција за решавање на проблемот – ако се однесуваме со непочитување, тогаш проблемот најверојатно уште повеќе ќе се влоши наместо да се разреши.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина I–3:

ПРЕПОЗНАВАЊЕ И ИЗРАЗУВАЊЕ НА СОПСТВЕНИТЕ ЕМОЦИИ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае како пубертетот доведува до промени во емоциите; • знае за причините/изворите на стрес; • знае неколку начини за справување со стрес.
Вештини	• умее да го препознава проблемот/изворот на стрес и да понуди неколку решенија; • умее да избере активности во кои ќе се релаксира/ќе се ослободи од напнатоста.
Ставови/ вредности	• сфати дека проблемите можат да се видат од различна перспектива и дека е важно да се зборува за она што се чувствува во даден момент; • сфати дека конструктивното изразување на емоции е начин на заштита од стрес.

РАБОТИЛНИЦА I–3.1: ПРОМЕНИ ТУКА – ПРОМЕНИ ТАМУ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Промени во пубертетот,
- хартија за пишување,
- прибор за пишување,
- мали листови хартија,
- селотејп.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во групи и секоја група треба да претстави една емоција пред останатите кои ќе треба да ја погодат. Емоцијата не треба да се каже туку треба да се смисли и да се изглуми ситуација во која се јавува.

Секоја група извлекува едно ливче. На ливчињата се напишани следните емоции:

- разочараност,
- лутина,
- оневправданост,
- вљубеност,
- гордост,
- тага.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во истополови групи (само момчиња и само девојчиња) и секоја група треба да напише какви промени се случуваат во пубертетот и тоа во следниве подрачја:

- телесни (во телото),
- психолошки (во размислувањата и чувствата),
- социјални (во односите со другите).

Потоа наставникот во групите дава по еден примерок од работниот лист за ученици „Промени во пубертетот“ и бара учениците да ја споредат листата со онаа што самите ја подготвиле.

Откако учениците ќе ги споредат своите листи со понудената, може да продискутираат за оние места каде што има целосно совпаѓање или пак разлики.

ДИСКУСИЈА

1. Дали се поклопија вашите листи со понудените? Каде имаше најголемо совпаѓање?
2. Дали имаше разлики? Во што?
3. Како се чувствувате во врска со тие промени?
4. Дали тие проемени се случуваат кај сите? А дали се случуваат кај сите во исто време? Дали и ние возрасните – вашите наставници, родители и други возрасни, сме поминале низ истите промени?
5. Дали има нешто што ве збунува или ве загрижува во врска со овие промени?

6. За кои работи би сакале да дознаете повеќе?
7. Кому му се обраќате во врска со вашата загриженост?

Секое дете добива по еден мал лист хартија на кој треба да запише прашање, односно област за која би сакал да дознае повеќе. Потоа сите деца ги превиткуваат ливчињата за да не може да се види напишаното и ги ставаат во една кутија. Наставникот чита едно по едно ливче и го лепи на табла, а потоа заедно со учениците определува група прашања кои се однесуваат на иста тема и определува време и начин на кој планира да ги одговара со учениците (на истиот или на друг час).

ЗАКЛУЧОК

Сите промени што се случуваат за време на пубертетот се природини и нормални и секој од нас поминува низ нив. Девојчињата, за разлика од момчињата, порано влегуваат во пубертет. Повеќето промени кои се случуваат кај момчињата и кај девојчињата се слични. Емоционалните и психичките промени се исто така нормален дел од развојот на човекот, очекувани се и се случуваат во различно време кај различни лица. Емоциите се силни, бурни, лесно се менуваат и понекогаш излегуваат од контрола.

Многу е важно, за сите дилеми и грижи околу тоа дали промените се нормални, да се разговара со возрасните.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА I–3.2: СТРЕС

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Ниво и квалитет на стрес,
- работен лист за наставникот/наставничката: Стрес дијаграм,
- листови за пишување,
- прибор за пишување,
- табла и креда.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг и еден по еден треба да си го кажат своето име како да се многу загрижени.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се застанати во круг. Секој треба, со една реченица, да каже за што и/или кога (во каква ситуација) се грижи некој што го познава, започнувајќи со зборовите:

„Познавам едно дете/една жена/еден маж што се грижи ...“

Прва започнува наставничката, со свој пример: „Познавам едно дете што многу се грижи да не му се случи да добие единица на тест“. Додека учениците ги кажуваат „своите“ реченици, треба да се внимава да нема повторување на истите грижи, а на учениците пред тоа треба да им се каже дека секој мора да смисли и да каже поинаква грижа.

ДИСКУСИЈА 1

1. Чии грижи најмногу беа споменати – на дете, на маж и/или на жена?
2. По што децата, мажите и жените се разликуваат во своите грижи? За што најмногу се грижат децата, за што мажите, за што жените? За што родителите, за што наставниците, за што учениците ...?
3. Како се чувствуваат луѓето кога се загрижени за нешто?
4. Што значи зборот стрес? Каква е врската меѓу загриженост и стрес? (Што може да се случи доколку грижата трае долго време и чувствата што се јавуваат во таквите ситуации се многу негативни?)

ЗАКЛУЧОК

Грижите се главно поврзани со негативни чувства. Подолготрајната загриженост поврзана со силни негативни чувства може да предизвика стрес. За различни луѓе различни работи може да се стресни. Најчесто грижите на децата се во врска со одговарање по некој предмет, односите со другарите, наставниците, „дечко/девојка“, родители, а на луѓето воопшто грижите се за болест, загуба, светски настани со негативни последици, недостаток на време, досада.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците, распоредени во мали групи, треба да го определат нивото на стрес (високо или ниско) и квалитетот на стрес (посакуван – непосакуван) во ситуациите наведени во работниот лист за учениците „Ниво и квалитет на стрес“.

Откако ќе завршат, наставничката црта на табла едноставен дијаграм и одговорите на учениците ги запишува во соодветниот дел на дијаграмот. (Точни одговори во работниот лист за наставникот/наставничката „Стрес дијаграм“).

ДИСКУСИЈА 2

1. Дали стресот секогаш е непосакуван? Кога е посакуван?
2. Како би изгледал животот без трошка стрес?
3. Дали ситуации со прекумерен посакуван стрес се пријатни за нас?
4. Како влијае прекумерниот несакан стрес врз нас?

ЗАКЛУЧОК

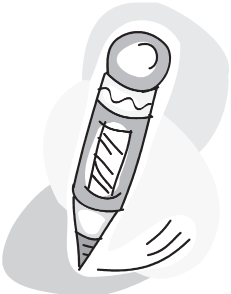
Стресот предизвикува проблем кога го има премалку или е непосакуван или го има премногу. Прекумерниот несакан стрес предизвикува низа психолошки и физиолошки реакции.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Учениците се застанати во круг. Сите наизменично ги тресат едната па другата рака, едната па другата нога. Во првиот круг секоја рака и нога ја тресат по 10 пати, во вториот по девет, во третиот по осум, па сѐ така до еден. Наставничката води и брои, сите тоа да го прават заедно.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?



Работилница I–3.2: Стрес

Работен лист за наставникот/наставничката:

СТРЕС ДИЈАГРАМ

А ВИСОКО ПОСАКУВАН 4, 6, 7	**Б** ВИСОКО НЕПОСАКУВАН 1, 5, 8
В НИСКО ПОСАКУВАН 3, 9	**Г** НИСКО НЕПОСАКУВАН 2, 10

Содржина I–4:

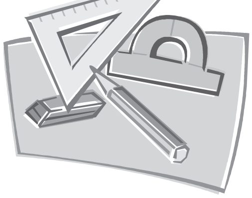
СПРАВУВАЊЕ СО ЗАГУБА И ЖАЛЕЊЕ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае дека манифестацијата на жалење поради загуба е прифатлива за околината и не е срамна.
Вештини	• може да се обрати на други врсници кои доживеале слична ситуација, да побара разговор со лица кои ги чувствува блиски.
Ставови/ вредности	• прифаќа дека е покорисно тагата да се изрази, отколку да се задржува и да се потиснува во себе.

РАБОТИЛНИЦА I–4.1: ТАГАТА ВО УМЕТНОСТА

МАТЕРИЈАЛИ:



- листови за цртање,
- прибор за боење,
- работен лист за учениците: Уметнички дела инспирирани од тага,
- водени боици, темпери, разни парчиња од ткаенини, лепило, селотејп, зрнца, природни материјали.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите ученици седат во круг и еден по еден треба да го кажат своето име како да се многу тажни.

ДИСКУСИЈА

Наставникот им вели на учениците дека ќе зборуваат за тагата и за тоа како таа може да се изрази.

1. Кои се вообичаени начини на изразување на тагата?
2. Што правиме кога сме тажни?
3. Како и со кого сакаме да ја споделиме тагата?
4. Дали тажните чувства понекогаш можат да нè поттикнат на некаква активност? Каква?
5. Дали тажните чувства можат да се изразат преку уметност? Како?
6. Дали знаете некои примери од уметноста каде уметниците инспирацијата за своите уметнички дела ја црпеле во сопствената тага?

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

На учениците, поделени во групи, им се дава по едно уметничко дело од работниот лист за учениците „Уметнички дела инспирирани од тага“ и наставникот бара секоја група накратко да го прокоментира делото. Потоа претставникот на групата го покажува делото и го придружува со коментарот на групата.

1. На кого му помага изразувањето на тагата низ уметничко дело? Како ние се чувствуваме кога гледаме, читаме или кога слушаме уметничко дело инспирирано од тага?

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Наставникот им вели на учениците да се обидат да ја претставата својата тага со цртеж.

„Ако вашата тага би имала боја, која боја би била? Каква форма би имала? Какви линии би имала? Дали би била со испрекинати или со цели линии? Дали би изгледала исто во моментот кога се јавила и после некое време. Обидете се сите овие работи да ги претставите на лист хартија користејќи бои и форми кои најлесно ќе ги илустрираат вашите чувства“.

НАПОМЕНА

За оваа активност добро е учениците да имаат на располагање разновидни материјали и техники на боење и цртање (водени

боици, темпери, разни парчиња од ткаенини, лепило, селотејп, зрнца, природни материјали и др.).

Откако ќе завршат со цртањето, учениците ги лепат своите цртежи на заеднички хамер и кој сака може да го искоментира сопствениот цртеж.

ЗАКЛУЧОК

Тагата не е чувство што лесно се дели и им се покажува на другите. Таа е длабока и непријатна емоција. Изразувањето на тагата помага да се намали болката и полесно да се прифати. Многу славни личности инспирација за своите уметнички дела наоѓале токму во тагата. Честопати тагата се лечи преку уметничка експресија. Кога се соочуваме со нечие чувство на тага изразено преку уметничко дело, тогаш ни помага да ја препознаеме, да ја прифатиме и полесно да ја изразиме и сопствената тага.

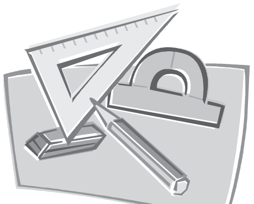
РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА I–4.2: ШТО СО ТАГАТА?

МАТЕРИЈАЛИ:

- листови за цртање исечени во вид на долга лента,
- прибор за боење.



ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Наставничката им вели на учениците дека сега малку ќе фантазираат и дека секој од нив ќе треба да размисли и да каже една „супер моќ“ која би сакал да ја има и зошто.

Примери за „супер моќ“.

– Рацете да ми се издолжуваат бескрајно за да можам да ги гушнам моите пријатели од Франција.
– Да можам да јадам по едно кило чоколадо на ден и да не се здебелам ни грам.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Оваа активност е водена фантазија и затоа за да биде успешна, сите ученици треба да се опуштат, да ги затворат очите, да биде тишина и никој да не влегува или излегува од училницата. Ако некој се вознемири и ги отвори очите, наставничката не треба да се прекинува ниту да бара од ученикот да ги затвори очи. Треба само невербално да му даде знак дека е во ред и дека само треба да молчи и да не им пречи на останатите.

„Опуштете се, наместете се удобно и затворете ги очите. Замислете дека влегувате во еден голем, цврст и проѕирен балон и полека се подготвувате за замислено патување во минатото... Се одвојувате од столчето и заминувате... Патувајќи наидувате на еден весел настан од вашето блиско минато... Гледате кој е со вас... Како се расположени... Како сте вие расположени. Обидете се да ги задржите тие чувства за себе. Сега повторно го продолжувате патувањето... Се враќате уште поназад и наидувате на еден тажен настан... Настан во кој сте биле повредени... Во кој сте загубиле нешто...Сте биле лути или разочарани... Како се чувствувавте тогаш? ... Дали плачевте?... Кој е околу вас?.. Како се чувствуваат тие?... Обидете се и овие чувства да ги задржите на кратко во вас. ... Поздравете се со лицата од настанот и полека подгответе се за враќање. Вашиот балон почнува полека да се крева ... Ветерот нежно ве носи и ве сместува низ прозорецот повторно во оваа училница.. Сега сте повторно на вашите столчиња... Полека отворете ги очите и вратете се во сегашноста“.

Секое дете добива по една лента од хартија која треба да ја подели на четири дела и на секој дел треба да го претстави настанот од минатото на кој се сетил. Треба да ги претстави и убавите и неубавите настани. Може претставувањето да биде преку цртеж, но и преку апстрактен цртеж, боја, мисла, песна, изрека или нешто друго. Важно е да се претстави и да има значење за оној кој го искреирал. Откако ќе завршат, учениците ги лепат лентите во училницата.

ДИСКУСИЈА

1. Како се чувствувавте за време на водената фантазија?
2. Како се чувствувавте додека цртавте/пишувавте?
3. Кои настани беше полесно да се повикаат во сеќавањето? Пријатните или непријатните?
4. Кои настани содржат поголем интензитет на чувства? Пријатните или непријатните?
5. Што да правиме со силните чувства кои ни се јавуваат во ситуации кога сме многу тажни, кога сме изгубиле нешто или некој близок?

6. Што прават помалите деца кога се тажни?
7. Дали и поголемите деца треба да плачат? Дали возрасните ве поттикнуваат или ви забрануваат да плачете? Што мислите зошто?
8. Како се чувствуваме кога ќе се исплачеме?
9. Што се случува со тагата и болката со текот на времето? Дали таа исчезнува?
10. Колку помага разговорот со некого?

ЗАКЛУЧОК

Загубата и жалењето се неизбежни во животот на секој од нас. Во ситуации кога сме изгубиле некој што ни бил близок или сме изгубиле нешто значајно, се јавуваат многу силни и тешки чувства на тага и жалење. Задржувањето на тие силни емоции во себе, од страв, од презир или од неодобрување на околината, може да предизвика сериозни проблеми во организмот на луѓето (главоболки, оштетувања на желудникот, промени во расположението и сл.) и затоа е многу важно да се извадат од себе и да се поделат со некого. Плачењето помага да се намали тензијата и вознемиреноста. Тагата и болката во врска со загубата не исчезнуваат никогаш, само човекот научува како да живее со нив.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА I–4.3: СО КОГО ДА РАЗГОВАРАМ КОГА СУМ ТАЖЕН/ТАЖНА?

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Лица со кои можам да разговарам,
- листови хартија,
- прибор за пишување,
- стари весници.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Сите ученици стојат во круг и еден по еден треба да ја довршат реченицата: Кога сум многу тажен/тажна ми доаѓа да ...

ДИСКУСИЈА 1

1. Што сè ни доаѓа да правиме кога сме тажни?
2. Кога сме доживеале некоја голема загуба и сме многу тажни како вообичаено реагираме?
3. Дали разговорот со некое блиско лице може да ни помогне?

ЗАКЛУЧОК

Кога сме тажни на најразлични начини ни доаѓа да се однесуваме. Вообичаено кога сме доживеале некоја голема загуба можно е да имаме реакции на повлекување во себе и изолирање или пак реакции на бес, лутина, напаѓачко и обвинувачко однесување. Најчесто во првите моменти плачеме, тагуваме и не сакаме да разговараме со никого. По извесно време можеме да разговараме со некого и тоа е многу корисно.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Секој ученик добива по еден примерок од работниот лист „Лица со кои можам да разговарам“. Од учениците се очекува да ја пополнат табелата во оние полиња што мислат дека се соодветни за нив лично.

Потоа учениците се делат во парови и во парот треба еден на друг да си објаснат како разговорот со некој од наведените би им помогнал или веќе им помогнал.

ДИСКУСИЈА 2

1. Колкумина од вас најпрво би избрале да разговараат со членови од семејството?
2. А со пријатели?
3. Како е со останатите понудени категории?
4. Од што зависи вашиот избор?

ЗАКЛУЧОК

Добро е кога сме тажни да знаеме дека имаме со кого да разговараме. Разговорот помага со тоа што се чувствуваме разбрани, прифатени, сме поделиле дел од чувствата и со тоа се намалила нашата напнатост. Помага и сознанието дека и на други им се случило нешто слично како на нас и не се чувствуваме толку осамено во загубата. На кого ќе му се „отвориме“, зависи од степенот на блискост што го чувствуваме, довербата што ја имаме, како и од видот на загубата што сме ја доживеале.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Секое дете добива по еден лист од весник и треба да застане на него – тој го претставува неговиот остров. Потоа на даден знак децата треба да пронајдат нов остров на кој ќе застанат. Наставничката ги потсетува дека не мора да трчаат и да брзаат – единствено што треба е да внимаваат да има место за сите. Потоа при втората промена таа трга 2–3 листа и децата треба да се сместат на преостанатите. Во следниот круг повторно трга 2–3 листа и бара да се сместат сите деца безбедно на преостанатите листови. Играта продолжува сè додека не останат само два или три весника со сите деца на нив.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница I–4.3: Со кого да разговарам кога сум тажен/тажна?

Работен лист за наставникот/наставничката:

ЛИЦА СО КОИ МОЖАМ ДА РАЗГОВАРАМ

Со когоможам да разговарам кога сум доживеал/а голема загуба или пак кога чувствувам силна тага?

Со кој член на семејството?

Со кој пријател или другар?

Со кое лице од училиштето (стручна служба, наставници)?

Со кои други стручни лица надвор од училиштето?

Со кои други служби за помош (СОС телефони, рубрики во списанија)?

Содржина I–5:

СПРАВУВАЊЕ СО УСПЕХ/НЕУСПЕХ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• ги знае концептите за надминување на неуспехот во учењето.
Вештини	• умее да направи план за надминување на неуспехот во учењето, да се ангажира и навремено да побара соодветна помош при неуспех во учењето или работата.
Ставови/ вредности	• го прифаќа неуспехот како дел/фаза од секојдневната работа и живот.

РАБОТИЛНИЦА I–5.1: ОД УСПЕХ КОН НЕУСПЕХ – ОД НЕУСПЕХ КОН УСПЕХ

МАТЕРИЈАЛИ:

- големи листови хартија,
- прибор за пишување,
- селотејп.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во две еднакви групи (не повеќе од осум деца во една група). Потоа се местат столчиња во две паралелни линии свртени со местата за седење едни кон други (раздалеченост меѓу линиите – околу 1,5 метри) и треба да има по едно столче повеќе отколку што има деца. Потоа сите деца седнуваат на столчињата, а првото столче од секој ред останува празно. Детето што седи до празното столче треба да го подигне во раце (без да стане од столчето на кое седи) и да му го подаде на тоа што седи до него и така понатаму треба да се додава столчето сè додека да стаса до последното дете, кое треба да го спушти до себе и да седне на него. Во тој момент сите деца се поместуваат во седењето за едно место и столчето на кое седело првото дете станува празно. Сега тоа столче се подава на истиот начин како првото и се продолжува понатаму сè додека детето што почнало повторно се најде на првата позиција. Двете групи на даден знак почнуваат и победник е онаа група која прва ќе ги пренесе сите столчиња. Потоа може да се продолжи со преостанатите ученици.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во групи по четворица. Една половина од групите на голем лист хартија треба да напише асоцијации на зборот успех (на што прво помислува кога ќе го слушне зборот УСПЕХ), а пола од групите треба да напише асоцијации на зборот неуспех.

Потоа една група од тие што пишувале за успех и една група од тие што пишувале за неуспех го презентираат она што го напишале, а останатите ги дополнуваат.

ДИСКУСИЈА 1

1. Дали во животот има некој кој постојано реди успеси или пак постојано реди неуспеси во сите области?
2. Како влијае успехот врз нашите следни постигнувања?
3. Дали може и негативно да влијае?
4. Како влијае неуспехот врз нашите следни постигнувања?
5. Дали може и позитивно да влијае?

ЗАКЛУЧОК

И успехот и неуспехот се составен дел од животот на секој човек. Кога во некоја активност постигнуваме успех тоа нè мотивира и понатаму да продолжиме да се ангажираме. Ни ја зголемува самодовербата и со тоа ни ги зголемува шансите за нов успех. Но понекогаш постигнувањето успех може да нè „олабави“, па може да престанеме да се трудиме толку многу и да доживееме неуспех. Обратно пак, неуспехот ако се прифати како нешто што е дел од секојдневниот живот и ако го анализираме нашето однесување и ситуацијата и сфатиме каде сме погрешиле, може да ни помогне да ги исправиме грешките и да постигнеме успех во некој од следните обиди.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците, во истите групи, треба да се сетат или да смислат една ситуација во која успехот негативно влијаел врз следните постигнувања и една во која неуспехот позитивно влијаел врз нивните следни постигнувања. Потоа треба да одберат една и да ја подготват, а потоа да ја одглумат.

Секоја група се наградува со аплауз.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА I–5.2: ЦЕЛТА НА АЗРА

МАТЕРИЈАЛИ:

- листови за пишување,
- прибор за пишување,
- работен лист за учениците: Целта на Азра,
- работен лист за учениците: Мојата цел,
- работен лист за учениците и наставникот/наставничката: Преку реката,
- работен лист за наставникот/наставничката: Решение за преку реката.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Наставникот го поставува проблемот што треба да се реши така што ја чита приказната од работниот лист „Преку реката“ и потоа се формираат групи од по 4–5 ученика. Секоја група добива по еден примерок од работниот лист за учениците „Преку реката“. Во рамките на секоја група се избира еден ученик што ќе го претставува човекот што треба да ја премине реката со волкот и јагнето, еден ученик што ќе биде волкот и еден што ќе биде јагнето, а преостанатите 1–2 имаат улога на набљудувачи и/или помагачи. Секоја група си замислува река што треба да се премине, а се избира некој предмет што ќе го претставува сеното. Групите добиваат задача, испробувајќи ги сите можни начини на лице место, да изнајдат начин како човекот да ги пренесе волкот, јагнето и сеното на другата страна од реката. По најмногу 15 минути (или откако сите групи ќе дојдат до решението), активноста се прекинува. Групите што имаат решение, го презентираат пред другите на тој начин што го глумат преминувањето преку реката. Доколку ниту една група не дошла до решението, наставникот го презентира – додека тој го чита од работниот лист „Решение за преку реката“, една од групите ги спроведува инструкциите наведени во решението.

ДИСКУСИЈА

1. Дали ви беше тешко или лесно да дојдете до решение на проблемот?
2. Зошто беше тешко да се дојде до решението?
3. Како постигнавте успех во оваа игра? Дали помогна слепото повторување на обидите?
4. Дали имаше момент кога застанавте, размисливте и направивте план за тоа како да постапувате?
5. Колку тој план ви помогна?

ЗАКЛУЧОК

Вообичаено за да се постигне успех не е доволно само упорно повторување на обидите туку анализирање на ситуацијата и поставување на план за постапување.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците се делат во парови и секој пар добива по еден работен лист „Целта на Азра“. Парот треба да го прочита текстот и да одговори на поставените прашања.

Откако ќе завршат, наставникот бара доброволци кои ќе го презентираат напишаното и тоа за секое прашање по еден доброволец.

ДИСКУСИЈА

1. Што мислите за планот на Азра?
2. Како овој план ѝ помага да успее во она што си го поставила како цел?
3. Што мислите, дали со правењето на ваков план и вам би ви помогнало да успеете во остварувањето на вашите цели?

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 3

Секој ученик добива по еден примерок од работниот „Мојата цел“ и по истиот принцип си го пополнува формуларот.

ЗАКЛУЧОК

Еден од начините за надминување на неуспехот е поставување на реални цели и правење план за нивна реализација. Планот вообичаено содржи цел, временска рамка, конкретни постапки за реализација на целта, извори на потпора и помош, можни проблеми и начини на нивно надминување и резимирање на постигнатото.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница I–5.2: Целта на Азра

Работен лист за учениците и наставникот/наставничката:

ПРЕКУ РЕКАТА

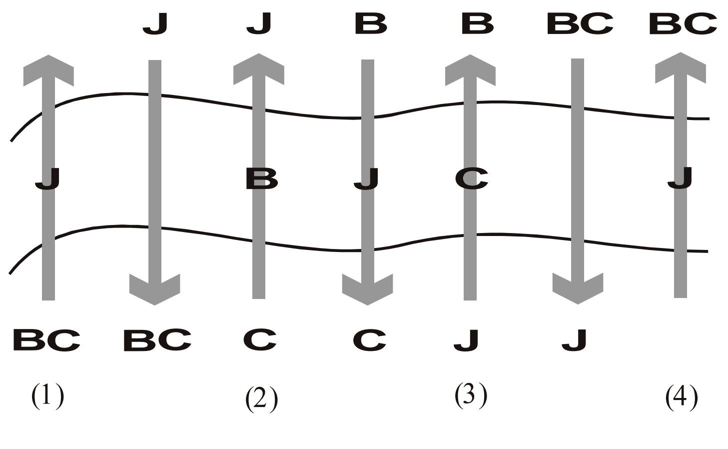
Еден човек си купил волк, јагне и сноп сено. Требало да ги однесе дома. Одејќи по патот стасал до една река. Имало само еден мал чамец, во кој при едно одење можел да пренесе само едно нешто со себе.

Како да го реши проблемот? Ако го земе волкот, а го остави јагнето само со сеното, јагнето ќе го изеде сеното. Или ако ги остави волкот и јагнето сами, а го земе со себе сеното, волкот ќе го изеде јагнето.

Работилница I–5.2: Целта на Азра

Работен лист за наставникот/наставничката:

РЕШЕНИЕ ЗА ПРЕКУ РЕКАТА



1) Човекот го пренесува јагнето од другата страна на реката, оставајќи го волкот со сеното.
2) Се враќа и го зема волкот, го пренесува на другата страна. Но, кога се враќа по сеното, со себе го носи и јагнето.
3) Го остава јагнето само, а го зема и го пренесува сеното, па го остава на другата страна од реката, заедно со волкот.
4) Се враќа по јагнето и го пренесува на другата страна.

Содржина I–6:

ИСКАЖУВАЊЕ НА МИСЛЕЊЕ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае формални начини за изразување на мислење.
Вештини	• умее да избере најсоодветен начин на искажување на сопственото мислење.
Ставови/ вредности	• ја сфати одговорноста за искажување на сопственото мислење.

РАБОТИЛНИЦА I–6.1: ТИ ПИШУВАМ ПИСМО

МАТЕРИЈАЛИ:

- креда и табла,
- прибор за пишување,
- хартија за пишување.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Учениците стојат и се делат во парови. Потоа еден ученик од парот треба да му „напише" некој кус збор на грбот на својот партнер со прст, а тој да погоди што му напишал, па потоа да си ги заменат улогите – тој што „пишувал", сега погодува, а тој што погодувал, сега „пишува".

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците во истите парови треба да напишат писмо со БАРАЊЕ во кое би искажале незадоволство од нешто што се случува во училиштето и би поставиле барање за промена на тоа (нешто да се направи, спроведе, смени). Барањата треба да бидат упатени до директорот на училиштето. Можат да се однесуваат на вистински или на измислени нешта.

Наставничката на табла ја пишува формата што треба да ја има писмото:

1. до кого е упатено,
2. што е причината за барањето (што го предизвикува незадоволството и зошто),
3. што се бара,
4. кој бара,
5. датум.

Откако ќе завршат, неколкумина доброволци ги читаат своите барања.

ДИСКУСИЈА

1. Како се чувствувавте во врска со тоа што можевте да поставите сопствено барање?
2. Дали во вашите барања има одредени зборови или изрази кои може да бидат навредливи и кои треба да се сменат?
3. Зошто е важно мислењето да се изразува и на ваков писмен начин, со почитување на одредена структура на писмото?
4. За што друго би сакале да го кажете своето мислење?
5. Дали да се каже мислење, нужно значи да се каже нешто што не ти се допаѓа или пак може и треба да се каже и нешто што ти се допаѓа?
6. Зошто е важно луѓето да можат да кажат што мислат? Што ќе се случи ако не можат да кажат што мислат? Дали ќе престанат да го мислат тоа?

Потоа наставничката бара уште еднаш да ги препрочитаат своите писма и да ги коригираат, доколку има потреба, оние изрази или зборови кои може да бидат навредливи. Откако ќе завршат ѝ ги предаваат писмата на наставничката која се обврзува да му ги предаде на директорот или пак избираат еден ученик кој ќе ги однесе кај директорот или, пак, доколку имаат, ги ставаат во сандачето за пофалби и поплаки.

ЗАКЛУЧОК

Еден од начините за изразување на мислење е писменото изразување. При тоа мора да се почитува одредена форма за да може оној на кого му е упатено, лесно да следи што сака да каже тој што го напишал. Писменото изразување на мислење е многу важно бидејќи претставува документ за она што се бара и помалку подлежи на погрешни интерпретации. Начинот на кој се изразува мислењето треба да биде без навреди, напаѓања или омаловажувања. Писмото задолжително се потпишува и на тој начин ја потенцира одговорноста на оној кој го напишал, бидејќи мора да пишува јасно и аргументирано и да стои зад она што го напишал.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг и со пребројување се одредува кој ќе биде број еден, а кој број два. Потоа сите што се број еден треба да се свртат кон број два десно од нив и да го поздрават како некој којшто всушност баш и не им е мило што го гледаат. Откако ќе завршат сите број два ученици треба да се свртат кон број еден лево од нив и да ги поздрават како да се некој нивни многу драг роднина кого со години го немаат видено. Откако ќе завршат, повторно учениците број еден треба да се завртат кон број два десно од нив и да го поздрават како некој што тукушто дознале дека освоил половина милион евра на лотарија.

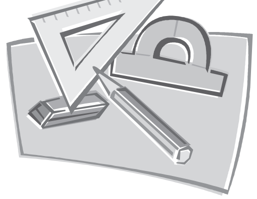
РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА I–6.2: БЕЛИ БУБАМАРИ СО ЗЕЛЕНИ ТОЧКИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- прибор за пишување,
- хартија и прибор за цртање,
- селотејп и лепило,
- ножички.



ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг со испружена лева рака и со десниот показалец допрен на испружената рака на ученикот десно од себе. На даден знак на наставникот: „Три...два... еден...сега!“, секој треба со својата лева рака да се обидува да го фати показалецот на тој лево од себе и да се обиде да спречи да му го фатат показалецот од десната рака. Играта може да се повтори неколкупати сѐ додека предизвикува смеење и забава меѓу учениците.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат на четири групи и секоја група треба да подготви настап на тема „Да ги заштитиме од истребување белите бубамари со зелени точки“.

Првата група подготвува ликовна изложба на зададената тема.

Втората група смислува песна.

Третата група подготвува демонстрации (со напишани пароли).

Четвртата група подготвува настап на конференција.

Групите имаат половина час да го подготват својот настап. Потоа секоја група го презентира начинот на искажување на мислењето пред останатите ученици.

ДИСКУСИЈА

1. Како ви се допадна идејата дека можете да го искажете своето мислење?
2. Дали можете да замислите и други начини за искажување на мислењето?
3. Како луѓето им кажуваат на другите што мислат за нешто?
4. Зошто секој треба да има слобода да го искаже своето мислење?
5. Дали искажувањето на мислењето може да биде опасно?
6. Која би била границата на искажувањето на мислењето?

ЗАКЛУЧОК

Секое дете има право да го искаже своето мислење за работите што нему му значат без оглед на тоа колку возрасните ги сметаат за значајни или не. Искажувањето на мислењето е еден од начините на креативно изразување и самоактуализација. Постојат различни начини на изразување на нечие мислење – цртеж, роман, песна, графити, скулптура, пароли, спотови, филм, драма, веб-страница... Во едно демократско опкружување секој има право да го изрази сопственото мислење на начин кој не ги повредува правата на другите и во тој случај не би требало да постои причина искажувањето на мислењето да биде опасно.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА I–6.3: МИСЛЕЊЕТО НА „ДРУГИОТ“

МАТЕРИЈАЛИ:

- голем лист хартија,
- фломастер,
- хартија за пишување,
- прибор за пишување,
- селотејп.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во групи по 6 и секоја група добива по еден голем лист хартија и фломастер.

Наставничката им кажува дека сите заедно во групата ќе треба да нацртаат една слика следејќи ги нејзините инструкции. Понатаму објаснува дека секој член на групата ќе има свој придонес во цртањето, а ќе цртаат еден по еден, а тој што црта треба да биде со замижани очи. Останатите членови на групата му помагаат единствено со тоа што му кажуваат каде и како да црта. Не смеат да му помагаат на друг начин.

Наставничката ја чита инструкцијата број 1 и дозволува само 30 секунди за цртање.

Откако првиот ќе заврши со цртање, го додава листот на другиот. Потоа наставничката ја чита инструкцијата број 2.

Се продолжува на овој начин сѐ додека се завршат инструкциите и сите членови на групата добиле можност да цртаат.

Како што инструкциите стануваат сѐ подетални, така се зголемува времето за цртање.

Инструкции

1. На десната страна од листот нацртајте еден рид.
2. На ридот нацртајте штала.
3. Лево од ридот нацртајте коњ.
4. Позади коњот нацртајте запрежна кола поврзана со коњот.
5. Нацртајте човек како седи на колата и во рацете ги држи уздите на коњот.
6. На човекот нацртајте му брада и шапка.

На крај групите можат да ги залепат своите финални цртежи на ѕид.

ДИСКУСИЈА 1

1. Како ви беше додека цртавте?
2. Дали беше лесно или тешко да нацртате на вистинското место и со соодветна големина? Зошто?
3. Како ќе бевте поуспешни во цртањето?

ЗАКЛУЧОК

Цртањето без можност да се гледа е многу тешко и честопати фрустрирачко. За да се биде успешен во таа ситуација потребно е да се црта според многу јасни, конкретни и прецизни инструкции кои ќе се однесуваат и на големината и на местоположбата на она што се црта.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците се делат во шест групи и добиваат задача да ја напишат приказната на „другиот“ за една од понудените бајки:

1. Како волкот би ја раскажал приказната за Црвенкапа.
2. Како маќеата би ја раскажала приказната за Снежана.
3. Како вештерката би ја раскажала приказната за Јованче и Марика.

Кога ја пишуваат извртената приказна треба да внимаваат затоа што треба да се стават на местото на оној што ја раскажува приказната.

По дваесетина минути секоја група ја чита својата приказна.

ДИСКУСИЈА 2

1. Што мислите за мислењата што ги добивме тука? Дали се поинакви?
2. Дали некоја приказна малку не изненади?
3. Која од верзиите ви се чини поверојатна? Дали е можно да се случило онака како што раскажува „другиот“?
4. Зошто е важно да слушнеме што мислат другите?
5. Дали некогаш имаме погрешна претстава за нешто само затоа што сме ја слушнале само едната страна на приказната?
6. Од каде може да добиеме информации за нештата што нè интересираат?

ЗАКЛУЧОК

Сите страни вклучени во една ситуација треба да имаат можност да го изразат своето мислење (гледање и доживување) за настанот. Само така може да се добие покомплетна слика за она што се случило. Кога го изразуваме своето мислење неизбежно го правиме со одредена доза на субјективност и пристрасност. За да изградиме поцелосно мислење за она што нè интересира, треба да побараме дополнителни информации од различни релевантни извори. Пред сè од страните во ситуацијата како и од независни набљудувачи и сведоци.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина I–7:

МЕНАЏИРАЊЕ НА СЛОБОДНОТО ВРЕМЕ

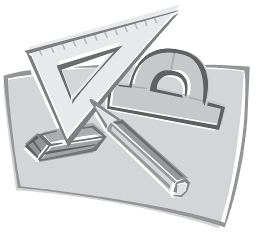
Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае кои начини на користење на слободното време се продуктивни, а кои се непродуктивни.
Вештини	• умее да направи баланс меѓу слободното и работното време. • умее да си го организира слободното време.
Ставови/ вредности	• прифати дека слободното време е во функција на личниот развој и ефикасното извршување на работните обврски.

РАБОТИЛНИЦА I–7.1: ШТО ТРЕБА ДА СЕ ПРАВИ ВО СЛОБОДНО ВРЕМЕ?

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Што треба да се прави во слободно време?,
- табла и креда.



ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во групи и секоја група седнува околу една клупа и добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Што треба да се прави во слободно време?“ со исечени сликички. Потоа наставникот на табла ја црта следнава шема на дијамант

—

— —

— — —

— —

—

и објаснува дека на добиените сликички се претставени различни начини како може да се употреби слободното време. Тие ќе треба да ги разгледаат, а на празните места да нацртаат и да допишат нешто што прават во своето слободно време, а го нема на сликичките. Потоа треба да продискутираат и да ги распоредат картичките во форма на дијамант – според нацртаниот на табла, при што на врвот на дијамантот треба да ја стават онаа сликичка која означува активност што сметаат дека е најважна да се прави во слободното време, па под неа две што сметаат дека се многу важни да се прават во слободното време, па три што сметаат дека се важни, па две што се малку важни и најдолу една картичка со нешто што групата смета дека е најмалку важно да се прави во слободното време.

Откако ќе завршат, по еден претставник од секоја група треба да го објасни изборот на најважната и најмалку важната сликичка.

ДИСКУСИЈА

1. Дали сите групи имаат направено ист избор?
2. Зошто се разликуваат направените избори?
3. Од што зависеше изборот што го направивте?
4. Од што вообичаено зависи како ќе избереме да го поминеме нашето слободно време?
5. Дали секогаш ни се едни исти работи најважни или тие се менуваат? Зошто?
6. Кои придобивки ги имаме од активностите што ги практикуваме во слободното време?

ЗАКЛУЧОК

Во слободното време можат да се прават најразлични работи кои можат да придонесуваат кон наш личен развој, одмор и разонода. На различни луѓе различни работи им претставуваат задоволство или пак им носат релаксација. Начинот на кој ќе се употреби слободното време и приоритетот што ќе им се даде на одредени активности, зависи од нашите моментални потреби и интереси кои може да варираат во различни животни околности.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг и почнува еден ученик кој вели дека прави едно нешто, а покажува како да прави друго нешто. На пример ученикот вели дека мие заби, а покажува како да копа во градина. Потоа, ученикот до него треба да каже дека го прави она што го покажал претходниот ученик, а да покаже како прави нешто друго. На пример ученикот вели: „Копам в градина“, а покажува како да вози велосипед. Играта продолжува понатаму со сите ученици во кругот.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА I–7.2: СЛОБОДНО ВРЕМЕ – ГО ТРОШАМ, ГО ШТЕДАМ, ГО КОРИСТАМ?

МАТЕРИЈАЛИ:

- лист хартија,
- прибор за пишување,
- работен лист за учениците: Распоред на слободното време.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Секој ученик добива по едно ливче на кое треба да напише доколку има непрекинати 5 часа слободно време на што би ги потрошил. Потоа се формираат групи и во нив учениците треба да си ги разменат одговорите и да се договорат што е тоа што како група би го правеле ако имаат непрекинати пет часа слободно време. Потоа повторно секој за себе треба да напише на што би го потрошил слободното време доколку има непрекинати три часа, па повторно во разговор со групата треба да се определи заедничката активност. Постапката се повторува и за еден час слободно време.

Секој ученик на ливче пишува три активности што најмногу ги прави во своето слободно време и три активности што најмногу би сакал да ги прави во своето слободно време, а не ги прави од разни причини.

Потоа учениците се делат во групи и секој во групата ги чита активностите што ги навел на ливчето во двете категории и групата треба да излезе со заедничка презентација за тоа кои активности во таа група се најчести, а кои три активности се најпосакувани за сите членови во групата.

Учениците треба во групите да продискутираат дали заедничките избрани активности во слободното време се корисно или бескорисно трошење на слободното време, а потоа по еден претставник да ги извести останатите групи.

ДИСКУСИЈА 1

1. Колку слободно време имате?
2. Дали ви е тоа доволно за да направите сѐ што сакате?
3. Како го користиме слободното време?
4. Дали го користиме на корисен или на бескорисен начин?
5. Низ кои активности го користиме нашето слободно време на бескорисен начин?
6. Како го користиме нашето слободно време на корисен начин? Во што? Зошто е тоа важно?
7. Дали може да го штедиме?
8. Како можеме да го заштедиме времето за да имаме повеќе за она што сакаме да го правиме? Како може да се организираат активностите во денот за да се зголеми слободното време?

ЗАКЛУЧОК

Секој има право на слободно време што може да го користи за одмор, разонода и личен развој. Слободното време што го имаме на располагање можеме да го употребуваме на корисен или бескорисен начин. За користење на слободното време на бескорисен начин (бесцелно „сурфање“ на Интернет, седење пред телевизор со часови вртејќи по каналите, крадење на времето потребно за одмор и спиење и негово трошење на оговарање и слично) велиме дека е трошење на времето, а пак за користење на времето на корисен начин велиме дека

е инвестирање на времето (во пријателства, во учење странски јазик или спортување и сл.) Секогаш кога една активност сме ја завршиле за покусо време од предвиденото, сме заштедиле време кое потоа можеме да го инвестираме во нешто што е корисно за нас. Планирањето на активностите би можело да ни помогне да станеме посвесни за времето што го посветуваме на одредени активности и би ни помогнало правилно да го распоредиме.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците се делат во групи по тројца и секоја група добива по еден примерок од работниот лист „Распоред на слободното време" кој треба заедно да го пополнат. Откако ќе завршат, наставникот предлага учениците, секој за себе, да прават вакви дневни планирања за една недела и да се обидат да постапуваат по нив и да видат дали ќе им се зголеми слободното време, дали ќе им порасне ефикасноста и дали ќе бидат позадоволни од себе.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во три или четири групи и наставникот кажува еден збор, а задача на групите е да смислат што е можно повеќе песни во кои го има тој збор (цвет, девојка, љубов). Потоа со броенка се одредува групата која ќе почне да го пее делот од песната што го содржи тој збор. По кусо време наставникот ги прекинува и бара втората група да настапи со нова песна која го содржи тој збор. Постапката се повторува сè додека да се потрошат сите песни.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

II ТЕМА:

ЈАС И ТИ
ИНТЕРПЕРСОНАЛНИ ОДНОСИ

Содржина II–1:

ФОРМИРАЊЕ, ОДРЖУВАЊЕ И ПРЕКИНУВАЊЕ ВРСКИ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае кои се придобивките од другарување, • ги знае причините за прекинување на пријателство.
Вештини	• умее да ги истакнува позитивните страни на своите другари, • умее да се справи со непријатните чувства кои се јавуваат при прекин на пријателството.
Ставови/ вредности	• согледа дека придобивките од другарството и пријателството се заеднички.

РАБОТИЛНИЦА II–1.1: ЛИНИЈА НА ПРИЈАТЕЛСТВОТО

МАТЕРИЈАЛИ:

- креда, селотејп,
- листови хартија,
- прибор за пишување,
- балон.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Почнува еден ученик со тоа што кажува каде го пушта балонот (кон некој друг ученик/ученичка) и при тоа кажува некоја позитивна особина или нешто добро што направил ученикот кон кого го пушта балонот. Ако еднаш некој пуштил балон кон едно дете, тоа дете не може повеќе да прима балони и од другите деца.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во 4–5 групи. Секоја група добива задача да напише на 4–5 листови хартија по една особина на пријателите што им се најважни. Кога ќе бидат готови, се собираат листовите од сите групи, се промешуваат и потоа се редат еден по еден по должина на една линија од селотејп/креда. Ако има особини кои се повторуваат, се ставаат еден до друг. Потоа секој ученик поминува низ линијата од особини на тој начин што кажува: „Мојот пријател треба да биде...“ и селективно стапнува на оние особини што ги смета за многу битни за неговото пријателство. Кога ќе стапне на онаа што ја смета за најбитна, кратко објаснува зошто му е важна токму таа особина за неговото пријателство.

Откако сите ќе поминат низ линијата на пријателството, се поведува дискусија околу следните прашања.

ДИСКУСИЈА

1. Кои особини ви беа најважни? На кои листови најмногу застанувавте?
2. Дали на сите ни беа важни истите особини?
3. Зошто особината .... е важно да ја имаат нашите другари? (За секоја наведена особина посебно се проверува.)

ЗАКЛУЧОК

Некои работи сите исто ги цениме и сакаме нашите другари да ги имаат. Но, исто така, за некои од нас поважни се едни работи, а за други, други работи, во врска со тоа какви сакаме да бидат нашите пријатели.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите добиваат по еден лист хартија кој се закачува на грб со селотејп. Потоа, со слободно движење низ просторијата, сите ќе треба да напишат по една позитивна и убава порака на листот на секој ученик. Кога ќе бидат готови, се седнува на подот (ако е тоа возможно) или на столчиња наредени во круг и се читаат пораките што им ги напишале. Потоа секој ученик издвојува по една порака што најмногу му се допаѓа и ја чита пред целата група.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА II–1.2: ЗБОГУМ ПРИЈАТЕЛСТВО

МАТЕРИЈАЛИ:

- креда и табла,
- работен лист за учениците: Што кога пријателството исчезнува?

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Секој за себе кажува по едно нешто што направил или не направил, а што придонело да му се влошат односите со некој пријател/ка, или, пак, нешто што некој друг направил или не направил, па тие им се налутиле. На пример, може да се каже нешто вакво: „Еднаш ѝ го заборавив роденденот на другарката и таа ми беше лута некое време“, или: „Другарките излегле да се шетаат, а мене не ме повикале“, итн.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Се бараат двајца доброволци кои излегуваат на табла и добиваат задача да претстават една кратка неструктурирана ситуација во која едниот член од парот му се приближува на другиот и му соопштува дека не сака повеќе да му биде пријател. Претходно на останатите ученици им се кажува дека ќе видат една ситуација која може да се случи помеѓу кои било двајца добри пријатели. Откако ќе се изглуми ситуацијата, од учениците, поделени во парови, се бара да размислат и заеднички да наведат поради кои причини дошло до прекин на замисленото пријателство што беше претставено на табла пред другите ученици. Потоа паровите ги кажуваат одговорите, а наставникот резимирано ги запишува на табла. Откако ќе се кажат/напишат сите причини, наставникот накратко ги сумира одговорите.

ДИСКУСИЈА 1

1. Кој е одговорен за прекинување на пријателството? Ние или нашите пријатели? Зошто?
2. Кога нашите односи со пријателите не се баш најдобри, кој е одговорен за преземање на нешто? Ние или нашите пријатели? Зошто?

ЗАКЛУЧОК

Пријателствата се прекинуваат поради најразлични нешта. Понекогаш поради нешто што се случува и при тоа некој е повреден, но понекогаш, со текот на времето, запознаваме нови пријатели и сѐ помалку се дружиме со некои поранешни пријатели. Понекогаш, пак, сфаќаме дека почнале да нѐ интересираат различни работи и дружењето со одредени пријатели повеќе не е така интересно или забавно како порано, па сѐ помалку се гледаме или се дружиме со нив.

Одговорноста за прекинување на пријателството е заемна. Може некој да биде иницијатор на нешто, но и од реакцијата на тој другиот зависи дали ќе дојде до прекин на пријателството.

Без разлика кој е иницијатор на нарушениот однос, за зачувување на пријателството и двете страни можат и треба да се обидат да направат нешто за подобрување на односот.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Секој ученик добива еден примерок од работниот лист со задача, прво, да ги потцрта оние чувства, во левата колона, кои се јавуваат/би се јавиле кај него/неа во ситуација на прекинување на пријателството. Потоа, на десната колона, секој ученик ги прецртува тие работи кои обично ги прави/би ги правел/а во таква ситуација.

На крај, секој за себе, секое потцртано чувство го поврзува со линија со најсоодветната реакција од десната колона – со онаа реакција што би придонела за олеснување и за подобро справување со негативните чувства.

Потоа во групи по четворица ги споредуваат одговорите гледајќи колку од потцртаните реакции им се исти.

Секоја група презентира кои избрани реакции им се заеднички.

ДИСКУСИЈА 2

1. Какви чувства доминираат кога прекинуваме другарства?
2. Дали во вашите групи сте издвоиле исти начини на реакција, и што може да направите за да ви биде подобро?
3. Како реакцијата ... придонесува за олеснување, односно да ни биде подобро кога ќе прекинеме некое пријателство? (Се проверува зе секоја издвоена реакција посебно.)

ЗАКЛУЧОК

Кога доаѓа до прекин на некое пријателство, обично не се чувствуваме баш најдобро, особено ако тоа пријателство ни значело.

Луѓето прават најразлични нешта за полесно да се справат со загубата на пријателството. Некои нешта повеќе влијаат кај едни луѓе, а кај други може да влијаат други нешта.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Наставникот воведува протегнување на различни делови од телото и при тоа, за секое посебно, ја изговара следната реченица: „Еден, два, три, мачнино замини“. Па следи друг дел од телото проследен со истата реченица, и така сè додека не се поминат екстремитетите, главата (вратот), рамената, половината.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина II–2:

ЧУВАЊЕ ТАЈНА

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае со кого и како се споделува „лоша“ тајна, • знае како се реагира кога ќе се дознае „лоша“ тајна.
Вештини	• умее да процени која тајна може да биде штетна, • умее да реагира на „лоша“ тајна, без да ја наруши довербата.
Ставови/ вредности	• прифаќа дека некои работи ако останат тајна може нему/неа и/или на другите да му/ ѝ наштетат.

РАБОТИЛНИЦА II–2.1: ДА КАЖАМ ИЛИ НЕ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Прашања за тајни,
- превез за очи.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг, еден по еден кажувааат измислена реченица која почнува на следниов начин: „Да ви кажам дека ја видов Сара/Лео како.... (направил/а нешто тајно – тука секој додава нешто свое, а што би требало да биде тајна, нешто што не е добро сите да го знаат). Момчињата кажуваат за Лео, а девојчињата за Сара.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Секој ученик го добива работниот лист со инструкција да одговори на прашањата со тоа што ќе заокружува по еден одговор од понудените три за секое прашање. Потоа во парови се разгледуваат и се дискутираат одговорите. На крај, наставникот ги чита прашањата едно по едно, учениците одговараат што имаат заокружено и при тоа наставникот за секое прашање (одговор) бара образложување од учениците зошто мислат така.

ДИСКУСИЈА

1. Зошто треба да се реагира ако се дознае некоја „лоша" тајна? Кој треба да се контактира при тоа? Зошто?
2. Од што зависи дали некоја тајна може да биде штетна или не?
3. Како може да ни наштети чувањето на некоја тајна? Како на другите?

ЗАКЛУЧОК

„Лошите" тајни може да направат голема штета и затоа треба да се реагира. За да се сочува довербата, најдобро е прво да се обидеме со тие што се засегнати да видиме што може да се направи. Во случај кога другите воопшто не сакаат да се преземе нешто, може да им се предочи дека нема да можеме да ја чуваме тајната повеќе и ќе треба да се соочат со последиците, откако ќе се контактираат лицата што можат да направат нешто во врска со избегнување на штетните последици.

Тајната може да биде штетна во зависност од последиците кои ги предизвикува, по нас или по другите.

Ако упорно чуваме некоја тајна во врска со нас самите и при тоа таа се открие, може да ни наштети и со самото тоа што другите можат да ја изгубат довербата во нас или да бидат повредени што не сме имале доволно доверба во нив, па не сме им кажале.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг и се држат за рака и на тој начин формираат маѓепсан замок. Учениците кои се држат за рака претставуваат ѕидини на замокот, а само двајца не се држат за рака, стојат на пола метар оддалеченост и тие претставуваат капија на замокот. Внатре во кругот (односно во замокот) има затвореник. Тој има врзани очи со превез и негова задача е да ја најде капијата и да излезе од маѓепсаниот замок. Додека се движи по внатрешноста на кругот, барајќи ја капијата, не смее да ги допира останатите ученици (ѕидините), може да се ориентира само преку звуците што ги произведуваат учениците

кои претставуваат ѕидови. Имено, тие цело време ќе треба да свиркаат, потпевнуваат или да вијат како ветер. Само тие кои претставуваат капија – молчат, не прават никакви звуци. Затвореникот ги следи звуците, таму каде што ништо не се слуша треба да биде капијата и тука се обидува да излезе од замокот. Кога ја наоѓа капијата, друг ученик го заменува.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина II–3:

ДАВАЊЕ И ПРИМАЊЕ ПОМОШ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае со што може да помага дома, на училиште и во заедницата, • знае кога на старите луѓе може да им треба помош во нивните секојдневни активности, • знае со кои потешкотии се соочуваат луѓето со посебни потреби (потешкотии кои произлегуваат од луѓето и средината).
Вештини	• умее да понуди помош кога некому му е потребна, • може да им се спротивстави на предрасудите кон луѓето со посебни потреби.
Ставови/ вредности	• прифати дека на старите луѓе треба да им се помага, • согледа дека помагањето на луѓето со посебни потреби е вредност.

РАБОТИЛНИЦА II–3.1:
ПОМАГАЊЕ ДОМА, ВО УЧИЛИШТЕ И ВО ЗАЕДНИЦАТА

МАТЕРИЈАЛИ:

- листови хартија,
- селотејп,
- кутија.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во две групи. Членовите од едната група од своите џебови или чанта избираат еден предмет кој го ставаат во едно заедничко купче на една маса, но без да ги видат учениците од другата група. Потоа учениците од другата група одат до купчето и секој си избира по еден предмет. Учениците што избираат предмети потоа стануваат парови со сопствениците на избраните предмети.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Во претходно формираните парови, учениците добиваат по 2–3 листови хартија на кои треба да напишат некој начин со кој можат да помогнат дома (нешто што можат да направат дома за да бидат од помош). На секој лист се пишува само по едно нешто што може да се направи. Кога ќе бидат готови, листовите се стават во една посебна кутија на која пишува „Помагање дома“.

Потоа, истите парови повторно добиваат по 2–3 листа на кои, овој пат, треба да напишат на кој начин можат да помогнат во училиштето. На секој лист се запишува само една работа. Кога ќе бидат готови, листовите се ставаат во една посебна кутија на која пишува „Помагање во училиште“.

Уште еднаш, истите парови добиваат нови 2–3 листа на кои пишуваат начини со кои можат да помогнат во заедницата. Кога ќе бидат готови, листовите се ставаат во една посебна кутија на која пишува „Помагање во заедницата“.

Потоа учениците се делат во три групи. Секоја група добива по една од трите кутии во кои беа оставени листовите. Нивна задача е да ги групираат предлозите (да ги елиминираат тие што се повторуваат).

Предлозите што ќе преостанат се лепат на еден голем лист хартија, кој во хоризонтална положба е поделен на три дела со три колони (помагање дома, помагање во училиште и помагање во заедницата). Кога ќе ги залепат листовите хартија, по еден претставник од секоја група ги чита предлозите на кои пишува како може да се помогне дома, во училиште и во заедницата.

ДИСКУСИЈА

1. Дали вие помагате дома? Во училиштето? Во заедницата?
2. Дали откривте некој начин на помагање кој вие не го практикувате, било дома било во училиштето или во заедницата? Кој?
3. Има ли уште нешто што не сме го напишале?
4. Каде е полесно да се помага? Каде е најтешко, каде најмалку се случува?

ЗАКЛУЧОК

Постојат најразлични начини со кои ние можеме да помогнеме и дома и во училиштето и во заедницата.

Дома и во училиштето се случува почесто да помагаме, а во заедницата поретко бидејќи не секогаш тоа некој јасно го бара од нас и обично луѓето мислат дека некој друг сигурно ќе помогне.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Секој добива по еден балон. Балоните се дуваат и потоа учениците се поставуваат во позиција на воз – секој гледа во грбот на некого пред себе. Потоа се ставаат балоните помеѓу двајца ученици така што тие ги допираат градите од едниот и грбот од другиот ученик. Треба да се внимава да биде добро припиено за да не падне балонот. Потоа на даден знак сите, истовремено, почнуваат да се движат внимавајќи да не им падне некој балон.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА II–3.2: ПОСЕБНИ ПОТРЕБИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Лица со посебни потреби,
- табла.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Учениците се редат во колона еден позади друг. Се пушта музика и тој што е прв почнува да се движи низ просторот правејќи одредени движења. Вториот како сенка ги следи движењата на првиот, третиот на вториот и така со ред. На даден знак, првиот оди на крајот од колоната, при што сега тој што бил втор станува водач на групата измислувајќи некое свое оригинално движење, а другите го следат. За време на активноста учесниците се стимулираат на нови и оригинални движења како на целото тело така и на поединечни негови делови.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во 6 групи и секоја група го добива работниот лист „Лица со посебни потреби". Во рамки на секоја група, учениците заеднички треба да размислат и да наведат 2–3 тешкотии со кои се соочува лицето од првата слика. Кога ќе бидат готови, групите ѝ го подаваат својот работен лист на групата што се наоѓа од нивната десна страна. На новиот работен лист ќе треба да се наведе на кој начин тие можат да му помогнат на лицето со посебни потреби во однос на напишаните тешкотии од претходната група. Кога ќе бидат готови, повторно работните листови се подаваат на групата од десната страна. Сега учениците имаат две задачи, прво да прочитаат за тешкотиите и начините на кои може да му се помогне на лицето од првата слика, а потоа, за вториот случај треба да се наведат 2–3 тешкотии со кои се среќава лицето од втората слика. Кога ќе бидат готови, листот се пренесува на другата група на истиот начин како и претходно. На новиот лист секоја група треба да смисли и да напише на кој начин можат да му помогнат на лицето од втората слика во врска со тешкотиите наведени од учениците од претходната група. Освен тоа, заеднички се разгледува и примерот од првата слика (и тешкотиите и помошта што може да им се даде). Кога ќе бидат готови, листот се подава на групата од десната страна. Повторно, на новиот лист прво се прочитуваат примерите од првите две слики, а потоа се пишуваат 2–3 тешкотии со кои се соочува лицето од третата слика. Кога ќе бидат готови ѝ го пренесуваат работниот лист на другата група на истиот начин како и претходно. На новодобиениот лист учениците допишуваат на кој начин можат да му помогнат на лицето од третата слика, а потоа внимателно ги разгледуваат сите три примери (и тешкотиите и начините на помагање).

На крај секоја група одбира по еден случај и чита една тешкотија со која се соочуваат лицата со посебни потреби и начинот на кој може да се помогне во таков случај.

ДИСКУСИЈА

1. Дали ви се случило некогаш навистина да помогнете на некое лице со посебни потреби?
2. Дали лицата со посебни потреби секогаш се во состојба да побараат помош? Што можеме ние да направиме? Дали е неопходно секогаш да се прават работи кои лицата со посебни потреби самите можат да ги направат? Зошто?

3. Дали луѓето исто ги третираат лицата со посебни потреби како сите други луѓе? Што вообичаено мислат за нивните способности? Што можеме ние да направиме во поглед на тоа?

ЗАКЛУЧОК

Понекогаш на лицата со посебни потреби им треба помош иако тие самите нема да ја побараат. Во такви случаи може да им се понуди помош. Но, кога тие можат нешто самите да го направат, не е неопходно да им се нуди помош.

Луѓето обично имаат предрасуди кон лицата со посебни потреби. За различни работи може да сметаат дека не се способни. Во такви случаи потребно е да се реагира и да им се предочи дека лицата со посебни потреби не се помалку важни и вредни.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

На табла се запишува: „Кога си стар, ти треба помош за...“. На секои 10 ученици се дели еден лист хартија со инструкција првиот ученик да напише нешто како продолжување на реченицата од таблата, нешто што се однесува на некаква помош што им е потребна на старите луѓе. Првиот ученик пишува најдолу на листот и веднаш потоа напишаниот дел го превиткува кон задната страна на листот така што да не се гледа што е напишано. Во таков облик листот му се подава на следниот во групата, кој исто така запишува нешто на него како продолжение на реченицата на таблата, па го превиткува листот на истиот начин и му го подава на следниот. И така со ред сѐ додека сите не напишат по нешто.

Кога сите ќе бидат готови, еден доброволец ги чита речениците што се напишани на секој лист, секогаш почнувајќи со воведната реченица напишана на табла.

ДИСКУСИЈА

1. Дали ви се случило некогаш навистина да му помогнете на некое старо лице? Кога, во какви околности?
2. Зошто треба да им се помага на старите луѓе?

ЗАКЛУЧОК

Старите луѓе понекогаш имаат потреба од помош бидејќи самите не можат да се справат со одредени ситуации.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Наставничката ги потпевнува следните стихови: „Пливам, пливам во базен јас. Градно, краул, под вода сум!“ При тоа и наставничката и учениците ги прават движењата според тоа што се кажува во песничката. Се имитираат стиловите на пливање и нуркање со тоа што се затнува носот и полека се клекнува долу.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина II–4:

ПРИФАЌАЊЕ И ПРИЗНАВАЊЕ ГРЕШКИ

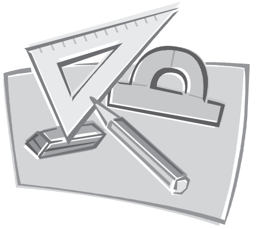
Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае што треба да се преземе кога ќе се направи грешка (со или без последици по луѓе или објекти).
Вештини	• умее да извлече поука од направената грешка, • може да преземе постапки со кои ќе ја поправи направената грешка.
Ставови/ вредности	• согледа дека не е проблемот во правењето грешки туку во повторување на истите грешки, • согледа дека треба да ја преземе одговорноста за сопствените грешки, наместо одговорноста да им ја префрла на другите.

РАБОТИЛНИЦА II–4.1: ГРЕШКА

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Изјави за грешки 1–7,
- листови хартија: Се согласувам и Не се согласувам,
- селотејп, креда.



ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Наставникот поврзува одредени бројки со одредени движења на делови од телото:

1 – двете раце горе;

2 – со левата рака се допира левата пета;

3 – прекрстување на рацете;

4 – десната рака над очите како кога се гледа далеку.

Неколку пати се кажуваат броевите за да се извежбаат движењата. Потоа почнува играта со тоа што наставникот кажува бројки по измешан редослед, а учениците ги прават движењата поврзани со тие бројки. Доколку некој направи погрешно движење на одредена бројка, тој излегува од игра, а останатите продолжуваат понатаму. Играта се игра сè додека не останат 3–4 ученици, а потоа се прекинува (не се оди до крај со само еден победник).

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во три групи. Секоја група добива еден комплет од работниот лист „Изјави за грешки 1–7“ и 6–7 тврдења напишани на листови. Нивна задача ќе биде да ги наредат на една линија (секоја група посебно) составена од селотејп/нацртана со креда, на чии краеви стои СЕ СОГЛАСУВАМ на едниот и НЕ СЕ СОГЛАСУВАМ на другиот крај. Линиите се поставени паралелно една врз друга за да може визуелно да се направат споредби. Секоја група, во зависност од степенот на согласување со секое посебно тврдење, ги става листовите на одредено место по должина на линијата.

Во зависност од тоа дали има разлики во однос на тоа каде се поставени различните тврдења кај трите групи, се почнува со дискусија со оние тврдења на кои се воочуваат најголеми разлики.

ДИСКУСИЈА

1. Може ли да ги избегнеме грешките и никогаш во животот да не грешиме?
2. Што може да биде последица од грешките што ги правиме?
3. Зошто е важно да преземеме нешто кога ќе погрешиме, па дури и кога нема последици по луѓето и објектите од нашите грешки?
4. Што добиваме ако извлечеме поука од направените грешки? На што се однесува поуката?
5. Што би се случило доколку постојано правиме една иста грешка?
6. Кој е одговорен за направените грешки?
7. Зошто е важно да се преземе одговорноста за сопствените грешки, наместо одговорноста да се префрла на другите?

ЗАКЛУЧОК

Грешките се составен дел од животот. Нема човек кој не може да погреши за нешто.

Битно е да преземеме нешто кога ќе погрешиме за да може другите ја сочуваат довербата во нас, да не создадат мислење или очекување дека не водиме сметка дали ќе погрешиме или не.

Кога извлекуваме поука од направените грешки, ја намалуваме шансата повторно да ја направиме истата грешка. Поуката се однесува на знаење/увид за тоа кои услови или работи придонесуваат да постапиме несоодветно.

Ако постојано ни се повторува една иста грешка, прво самите ќе се нервираме и ќе ни опадне самопочитувањето (за себе ќе сметаме дека сме глупи), а второ и другите нема да сакаат да имаат многу работа со нас, особено ако ги засегаат нашите грешки.

За да можеме да ги избегнеме грешките, прво мора да се соочиме со одговорноста кога би направиле грешка. Префрлањето на одговорноста кај другите нѝ оневозможува да преземеме постапки за поправање на грешките и отвора можност за нивно повторување. Префрлањето на одговорноста кај другите, исто така, може да придонесе за влошување на односите со другите.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Задача на учениците во оваа игра е да се движат слободно низ просторијата, во сите насоки, и штом чујат одредена инструкција од наставничката да реагираат во согласност со инструкцијата. По 10-тина секунди повторно продолжуваат да се движат слободно низ просторијата. Потоа се дава следна инструкција и така со ред додека не се дадат сите инструкции.

Примери за инструкции:

- Почнува да врне.
- Има голема дупка пред вас.
- Треба да одите по жар.
- Се затрчува тигар кон вас.
- Повикувате такси.
- Се возите со ролерки.
- Отклучувате врата.
- Сте пуштиле „змеј“ во воздух.
- Се качувате на некоја карпа.
- Пливате во вода.
- Фрлате камчиња во вода.
- Чекорите на прсти за да не разбудите некого.
- Зборувате по телефон.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина II–5:

СПРАВУВАЊЕ СО ЕМОЦИИ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае како се манифестира љубов кон врсниците.
Вештини	• умее да се справи со различни животни ситуации кои предизвикуваат силни емоции (тага, љубов, љубомора).
Ставови/ вредности	• прифати дека љубовта кон врсник/врсничка не мора секогаш да биде возвратена, • прифати дека загубата на близок е поврзана со непријатни чувства со кои секој треба да се справи.

РАБОТИЛНИЦА II–5.1: КОГА МИ Е ТЕШКО

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист: Емоциите во моето тело,
- фломастери, боички.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите седат во круг. Почнува еден ученик и кажува нешто за себе дополнувајќи ја следнава реченица: „Најмногу ме растажува кога...(додава нешто за себе), а најмногу ме насмејува кога...(додава нешто за себе)".

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Секој ученик добива по еден примерок од работниот лист (може и секоја ситуација да биде посебен работен лист!!!). Секој за себе ја чита првата ситуација и допишува како би се чувствувал во врска со опишаната ситуација, а потоа на втората колона, го обојува оној дел од телото каде е најсилно изразено опишаното чувство. Во третата колона, учениците во парови, прво, разговараат што би можеле да направат, односно што би им помогнало да се чувствуваат подобро и идеите ги допишуваат на местото обележано за тоа. На крај, секој за себе допишува со кого би можел да зборува за тоа што го мачи во врска со опишаната ситуација. Потоа, низ дискусија со целата група, се проверува кои чувства се наведени, каде најсилно ги доживуваат во телото и што можат да направат. Посебно се обрнува внимание на последниот детаљ. Учениците се прашуваат дали им е лесно да зборуваат со некого во врска со опишаната или со некоја слична ситуација.

На истиот начин се поминуваат и втората и третата ситуација.

ДИСКУСИЈА

1. Кога се справуваме со тешки ситуации и имаме силни емоции, зошто е важно да можеме да преземеме нешто, некоја активност?
2. Зошто е важно да зборуваме со некој кој ни е близок и на кој му веруваме?

ЗАКЛУЧОК

Преземањето некаква активност, правењето на нешто кога се соочуваме со интензивни чувства, овозможува нашето тело да се ослободи од тензијата која ја чувствуваме во одредени делови.

Зборувањето со некој близок кој е спремен да слуша, да не прекинува и прекорува, исто има функција на олеснување, расветлување на ситуацијата, како и ослободување од тензијата.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во групи по осум учесници. Седум ученици со своите раце прават „лулашка", а осмиот легнува на нивните раце. Важно е со рацете да се потпрат вратот, рамената, половината и колената на оној што го луламе. Потоа нежно се движи напред-назад. Секој по ред може да проба да го лулаат. При тоа треба да се води сметка оној што го луламе да се чувствува крајно безбедно!

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?

4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА II–5.2: ПОКАЖИ МИ ЉУБОВ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставничката: Те сакам на друг јазик,
- комплет карти за играње,
- хартија,
- прибор за пишување.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Се почнува со доброволец кој на ученикот десно од него му пренесува „импулс" со тоа што му намигнува. Ученикот што го примил „импулсот" возвраќа со намигнување и потоа се врти кон следниот ученик и на истиот начин се пренесува импулсот. И така со ред сѐ додека не поминат сите.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во групи 4–5 ученика. Секоја група добива задача да смисли како да прикаже манифестирање на љубов на еден од следните начини: со пантомима, со правење скулптура од сопствените тела, со пишување песна, со пишување порака и драматизација (ако има повеќе од пет групи, начините ќе се повторуваат). По 10-тина минути групите прават презентација.

ДИСКУСИЈА

1. Кој начин на изразување љубов најмногу ви се допадна?
2. На кој начин би сакале некој вам да ви покажува дека му се допаѓате?
3. Кој начин на изразување љубов е најдобар?

ЗАКЛУЧОК

Различни луѓе претпочитаат различни начини на изразување љубов.

Нема најдобар начин на изразување љубов. Некои се пософодветни за едни прилики, а други за други. Некогаш тоа зависи од интересирањата на оние кои си изразуваат љубов.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците се делат во две подеднакви групи и се групираат на купче во два спротивни краја со поголем празен простор меѓу нив. Секој ученик влече една карта од едно од двете купчиња карти (едното за едната група, а другото за другата). Однапред (при подготовка на материјалите) се води сметка да има подеднаков број карти од секоја боја (каро, пик, треф и херц) во двете купчиња. Во зависност од бројот на учениците, може од една боја да има повеќе карти отколку од некоја друга боја, но битно е бројот на картите по боја да биде еднаков во двете купчиња. Учениците внимаваат другите да не видат која карта ја извлекле.

Почнува доброволец од едната група. Тој треба да се приближи до некој ученик од другата група и при тоа да изрази допаѓање со кажување на следната фраза: „Мими/Бени, ти ми се допаѓаш, сакам да се дружам со тебе". Во истиот момент, додека ја изговара реченицата, ја покажува својата карта. Лицето на кое му се обратил/а, ја покажува својата карта и доколку е иста боја (херц со херц, каро со каро, треф со треф, пик со пик) вели: „И ти мене ми се

допаѓаш!“ Потоа се фаќаат за рака и седнуваат во некоја клупа. Доколку боите на картите се различни (на тој што изразува допаѓање и на тој што слуша), тогаш слушачот, откако ја покажува својата карта вели: „Добар/добра си ти, ама мене ми се допаѓа некој/а друг/а“. Во тој случај, тој што се обратил, се враќа во својата група и чека некој друг нему да му изрази допаѓање. Редоследот на изразување на допаѓање се менува, еднаш претставник од едната група изразува допаѓање, а веќе во следниот случај тоа се менува. Секој ученик самиот избира дали ќе се обрати на некој друг ученик со „Мими“ или со „Бени“.

Активноста тече сѐ додека сите не седнат во клупи (откако сите нашле некој со кого/која му/ѝ се совпаднале картите).

ДИСКУСИЈА

1. Како се чувствуваме кога некој/а ни покажува дека му/ѝ се допаѓаме?
2. Како се чувствуваме кога ние некому му покажуваме дека ни се допаѓа?
3. Дали е доволно некого да сакаш за да те сака тој или таа?
4. Како би се чувствувале ако изразиме љубов или допаѓање некому и при тоа бидеме одбиени? Дали тоа значи дека не сме добри и не заслужуваме некој да нѐ сака?

ЗАКЛУЧОК

Кога некој ни покажува дека му се допаѓаме, ние се чувствуваме убаво, почитувано, вредно, иако понекогаш кога допаѓањето не е обострано, може да се чувствуваме збунето.

Понекогаш не е најлесно да покажеш дека некој ти се допаѓа, бидејќи допаѓањето може да не биде обострано. Но, од друга страна, може да почувствуваме и олеснување, радост и среќа што сме соопштиле некому дека ни се допаѓа, особено доколку допаѓањето е обострано.

Не е доволно некого да сакаш за да бидеш сакан.

Ако некој нѐ одбие, тоа не значи дека не сме добри и не заслужуваме љубов. Тоа само значи дека луѓето имаат различни вкусови, различни нешта им се битни и кога има совпаѓање во сакањата на тие различни нешта, тогаш и љубовта може да биде поцврста.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. На средината од кругот се поставуваат 3–4 примероци од работниот лист „Те сакам на друг јазик“. Се започнува со доброволец кој на соученикот до себе му се обраќа со: „Те сакам“, на еден од понудените јазици и го изговара неговото име. Следниот му враќа со тоа што исто кажува: „Те сакам“, но на некој друг јазик по желба. Потоа се врти кон следниот ученик и го повторува истото. И така со ред, сѐ додека не кажат сите „те сакам“ на некој до себе.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина II–6:

СПРАВУВАЊЕ СО НАСИЛНИЧКО ОДНЕСУВАЊЕ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае како треба да се реагира на насилничко однесување за да се заштити жртвата, • знае како треба да се реагира за да се спречи насилничко однесување.
Вештини	• умее да реагира на насилничко однесување упатено кон него/неа, • умее да реагира на насилничко однесување упатено кон другите.
Ставови/ вредности	• ги согледа негативните последици од нереагирањето во ситуации кога некој друг или нешто друго е жртва на насилничко однесување.

РАБОТИЛНИЦА II–6.1: РЕАКЦИИ НА ОМАЛОВАЖУВАЊЕ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Жртви на омаловажување,
- работен лист за учениците: Реакции на омаловажување 1,
- работен лист за учениците: Реакции на омаловажување 2,
- прибор за пишување.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Учениците се движат слободно во просторијата, по свое темпо, може побрзо, а може и побавно. Кога се кажува „атом“, сите застануваат и секој претставува еден атом. По кратко време се кажува „движење“ и сите почнуваат повторно да се движат. Потоа може да се каже „молекула 3“, при што учениците ќе треба да формираат тројки со тоа што ќе се фатат за раце по тројца ученици. На инструкција „молекула 4“ се формираат четворки, на „молекула 5“ петки итн. Последната инструкција се однесува на бројка која ќе одреди по колку членови ќе имаат групите за работа во следната, главната активност.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во мали групи (3–5 ученика). Секоја група добива по еден примерок од работниот лист „Жртви на омаловажување“, со инструкција да смисли и на соодветното место на листот да напише недолични зборови што би се користеле кога би се сакало да се омаловажи лицето што е нацртано на сликата.

Откако групите ќе ја завршат таа задача, секој член на групата треба да запомни барем еден недоличен збор што го смислила групата.

Потоа учениците излегуваат на празниот простор пред клупите и се редат во два реда, еден наспроти друг, на околу 1–1,5 метар од едниот до другиот ред. Наставникот ги воведува во активноста, објаснувајќи им дека во средината меѓу редовите, движејќи се со нормално темпо, ќе поминуваат еден по еден ученик, како низ шпалир. Притоа ќе се започне од едниот крај на шпалирот и во средината ќе влегуваат учениците од едниот, па од другиот ред, наизменично. Секој што ќе помине меѓу редовите ќе треба да застане на крајот од шпалирот и повторно да стане дел од него.

Додека еден ученик поминува, другите ученици што се дел од шпалирот треба да ги извикуваат недоличните зборови што ги запомниле од претходната задача.

Активноста завршува кога сите ученици ќе поминат низ шпалирот, изложени на недоличните зборови на другите.

ДИСКУСИЈА 1

1. Како се чувствувате кога поминувавте низ шпалирот? Зошто?
2. Како се чувствувате како дел од шпалирот? Зошто?
3. Во која ситуација ви беше потешко: низ шпалирот или во шпалирот? Зошто?
4. Како би се чувствувало детето од сликата (од работниот лист) кога би ги слушало недоличните зборови што вие сте му ги намениле?

ЗАКЛУЧОК

Нормално е да се чувствуваме непочитувано и да бидеме навредени кога некој ни се обраќа со недолични зборови.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

На учениците, повторно распоредени во истите групи, им се дели работниот лист „Реакции на омаловажување 1“. Од групите се бара да смислат и да напишат како (со кои зборови и/или постапки) би можело да реагира детето на сликата на начин со кој:

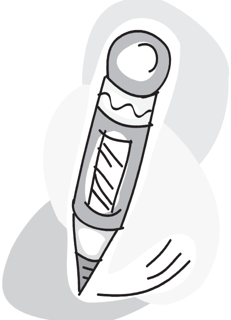
- ќе се обесхрабри идното напаѓачко однесување (нема да напаѓа) и ќе се избегне конфликтот; и
- нема да си наштети на сопственото самопочитување (нема да се брани ниту да се правда).

По 3–5 минути работа, секоја група ги изложува начините на реагирање на омаловажувачките напади до кои дошла. По изложувањето на примерите не се коментира туку се аплаудира.

Секоја група добива по еден примерок од работниот лист „Реакции на омаловажување 2“ и има задача да ги прочита наведените реакции на омаловажување и да се обиде примерите на реагирање што ги смислила во претходната активност да ги смести во некоја категорја дадена на листот. За оние категории за кои нема претходни примери, треба да смисли свои и да ги допише во работниот лист „Омаловажување“ (верзија а) или верзија б).

По околу 3 минути работа, наставникот бара на глас да се прочитаат примери за секоја од четирите категории од работниот прибор – ја прозива категоријата и бара примери на конкретни реакции на омаловажување од секоја група. Секој пример е проследен со пофалба од типот: многу добро, одлично, супер.

На крајот наставникот поведува дискусија по следните прашања:



ДИСКУСИЈА 2

1. Дали ваквите ситуации се случуваат во секојдневниот живот?
2. Како се чувствуваат децата што се жртва на ваквите ситуации?
3. Зошто е важно да се знае како да се реагира на ваквите ситуации на начин што ќе оневозможи засилување на конфликтот?

ЗАКЛУЧОК

За жал и во секојдневниот живот често се случуваат задевања, провоцирања и упатување недолични и навредливи зборови кои претставуваат посебни облици на психолошко насилство. Без оглед на тоа дали се примаат директно или индиректно, ваквите облици на насилство ја повредуваат личноста на „жртвата“ и се доживуваат како напад врз нејзиното самопочитување и самодоверба.

За да може ефикасно да се справи со омаловажувачките напади на насилниците, секоја потенцијална жртва треба да научи како да реагира на задевањата, провокациите и недоличните/навредливите зборови на начин кој ќе спречи нејзиното самопочитување да настрада и истовремено ќе оневозможи насилното однесување на напаѓачот да се зацврсти.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Излегуваат двајца кои се прегрнуваат и додека се така прегрнати им пристапуваат останатите ученици, еден по еден, и се приклучуваат на масата прегрнати ученици формирајќи еден вид „зелка“ од прегратки.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА II–6.2: АКО НЕ РЕАГИРАМ...

МАТЕРИЈАЛИ:

- мали ливчиња,
- работен лист за учениците: Жртва на нереагирање,
- топче.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Се создаваат 2–3 групи од 9 до 10 ученици. Сите стојат во круг и влечат однапред подготвени мали ливчиња внимавајќи никој да не ги види што извлекле. На две такви ливчиња е напишана буквата „Е“, а другите ливчиња се празни. Тие на кои ќе им се падне буквата „Е“ ќе претставуваат „елиминатори“, а останатите ќе бидат обични граѓани. Задача на „елиминаторите“ ќе биде да ги елиминираат останатите со тоа што ќе им намигнуваат кога ќе им се сретнат погледите, но без некој да ги види. Задача на обичните граѓани е да откријат кои се елиминаторите и кога ќе забележат некого како намигнува на некој друг, ќе треба да го посочат и да извикаат „елиминатор“. На тој начин „елиминаторот“ излегува од игра. Исто така, кога обичен граѓанин ќе забележи дека некој му намигнува токму нему, треба да излезе од игра бидејќи е „елиминиран“.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во 4 групи и секоја група добива задача да смисли некој начин на насилничко однесување кон некого и потоа да го изглумат пред останатите ученици. Две групи добиваат задача да ја прикажат ситуацијата на начин што нападнатото лице самото се брани од насилничкото однесување, а другите две групи добиваат задача да ја прикажат ситуацијата со тоа што ќе се вмеша некое трето лице кое ќе реагира на насилничкото однесување.

По извесно подготвување и договарање, групите ги прикажуваат ситуациите.

ДИСКУСИЈА 1

1. Што можеме да направиме кога некој нè напаѓа, навредува, малтретира, за да не ни се случи тоа?
2. Дали секогаш е соодветно да се обидеме да разговараме кога некој има насилнички намери кон нас?
3. Што можеме да направиме кога некој напаѓа, навредува или малтретира некој друг?

ЗАКЛУЧОК

Кога некој се однесува лошо кон нас (насилнички), можеме да пробаме да го прашаме зошто го прави тоа и при тоа да истакнеме дека не ни се допаѓа тоа затоа што нè повредува.

Понекогаш разговарањето не помага, насилникот е многу бесен или се обидува да нè повреди со нешто, па тогаш барање помош од други луѓе или избегнување на ситуацијата може да биде најсоодветна реакција.

Кога гледаме насилство кон некој друг, може да реагираме на тој начин што ќе се испречиме и ќе побараме да се разговара за проблемот или ќе повикаме помош доколку процениме дека сами не можеме да помогнеме/да го спречиме насилството.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Во парови на учениците им се дели работниот лист „Жртви на нереагирање“ (или претходно изреката е напишана на табла). Во парови се дискутира што значи/што кажува изреката. Потоа се поведува дискусија со сите.

ДИСКУСИЈА 2

1. Зошто настрадал авторот на изреката/жртвата на нацизмот?
2. Зошто е важно да се реагира кога некој друг е жртва на насилничко однесување?
3. Дали тоа се случува некогаш тука во училиштето? Што правиме ние кога гледаме такво однесување?

ЗАКЛУЧОК

Кога гледаме насилничко однесување, а ништо не преземаме, тоа е како да го одобруваме насилството.

Ако на насилничко однесување не се реагира на време, има повеќе шанси тоа однесување да се јавува сѐ почесто и почесто, па така и ние да бидеме жртви на таквото однесување.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Почнува еден доброволец кој треба да каже една реченица која треба да почне со „нема“ па се спомнува нешто, а потоа се додава „без“ и повторно се спомнува нешто што е поврзано со првото нешто. Започнува наставникот наведувајќи го следното, што истовремено служи и како пример: „Нема пролет без ластовички“. Следниот продолжува на истиот принцип, но кажува за нешто друго што го нема без .... И така со ред сѐ додека сите не кажат една реченица според посочениот модел.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА II–6.3: ПАСИВНО, АГРЕСИВНО ИЛИ МАНИПУЛАТИВНО

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Видови однесувања,
- работен лист за учениците: Видови однесувања, ситуации.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во шест групи. Три групи добиваат по една ситуација од работниот лист за учениците „Видови однесувања, ситуации", а останатите три групи набљудуваат по една група што добила ситуација, без да им се мешаат. Задача на групите што добиле ситуации е да ги прочитаат и да ги подготват за глумење пред останатите ученици, а потоа да ги изглумат. На крај на учениците по групи им се дава работниот лист „Видови однесувања" со инструкција да ги прочитаат и да се обидат да ги поврзат со изглумените ситуации.

ДИСКУСИЈА 1

1. Какво однесување имавме во ситуацијата со пикникот? Зошто е тоа агресивно однесување? Зошто тој што го користи тоа однесување се вика прогонувач?
2. Какво однесување имавме во ситуацијата со глобусот? Зошто е тоа пасивно однесување? Зошто тој што го користи тоа однесување се вика жртва?
3. Какво однесување имавме во ситуацијата со непрочитаната лектира? Зошто е тоа манипулативно однесување? Зошто тој што го користи тоа однесување се вика спасувач?

ЗАКЛУЧОК

При агресивно однесување обично се обраќаме со лоши зборови кон некого и при тоа правиме тој да се чувствува навреден и да стравува дека нешто лошо ќе му се случи. Кога така се однесуваме ние ги прогонуваме другите, им создаваме немир.

Кога се жалиме дека ништо не ни оди од рака, дека другите не се пријателски настроени кон нас, ние пројавуваме пасивно однесување. Тогаш влегуваме во улога на жртва и идејата е да се предизвика сожалување кај другите за да ни се смилуваат, па подобро да се однесуваат кон нас.

Манипулативно однесување имаме кога се обидуваме да се покажеме како добри пред некои кои се немоќни и ја правиме работата наместо нив и на тој начин ја добиваме нивната приврзаност. Кога се однесуваме на овој начин се вика дека сме во улога на спасувачи затоа што се обидуваме да ги „спасиме" другите од непријатности, наместо тие самите да се изборат со тие непријатности.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Од групите што во претходната активност беа набљудувачи се бара да ги изглумат ситуациите кои тие ги набљудуваа, но сега со поинакви реагирања. Сега групите ќе треба да понудат реагирања во кои се кажува што е тоа што не им се допаѓа во дадената ситуација. Групите коишто во претходната активност глумеа, сега претставуваат набљудувачи. На крај подготвените ситуации се глумат.

ДИСКУСИЈА 2

1. Што беше поинаку во овие ситуации? Дали имаше агресивно или пасивно однесување? Дали спасувавме некого? Што се правеше во овие ситуации?

2. Дали знаете како се вика однесувањето кога си кажуваме тоа што ни смета или не ни се допаѓа? Зошто е важно да го правиме тоа?

ЗАКЛУЧОК

Кога јасно покажуваме што е тоа што ни смета, што не ни се допѓа или што би сакале или очекуваме од некого, тогаш се однесуваме асертивно.

Многу е важно да се однесуваме асертивно бидејќи, од една страна, и овозможуваме на другата страна да ја преземе одговорноста за своите постапки, а од друга страна, тоа ни ја зајакнува самодовербата и самопочитта, не прави да се чувствуваме компетентни во однос на справување со проблемите на кои наидуваме во секојдневието.

Рефлексија

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина II–7:

РАЗРЕШУВАЊЕ КОНФЛИКТИ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае што значи да се биде „победничка“, а што „поразена“ страна во конфликтот и кои се последиците од тоа, • ги знае правилата на соработливо преговарање.
Вештини	• може на конфликтот да гледа и од позиција на другата страна, • умее да прави разлика меѓу позиции и потреби во конфликтот, • умее да го бара решението на конфликтот заедно со другата страна.
Ставови/ вредности	• согледа дека конфликтот е проблем кој треба заеднички да се реши, • согледа дека конфликтот е трајно решен само кога и двете страни се чувствуваат победници.

РАБОТИЛНИЦА II–7.1: НА МЕСТОТО НА ДРУГИОТ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставничката:
  Чадор или лижавче,
- два картона (или два табака хартија) во две различни бои,
- хартија.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг и се наведнуваат до долу така што можат да си ги фатат прстите на нозете. Се кажува дека ќе се брои од 1 до 20 и при секоја бројка учениците полека ќе се исправуваат така што на 20 да бидат целосно исправени со рацете високо над главата. Треба да се внимава на секој број по малку да се исправуваат за да бидат на крајот целосно исправени. Освен тоа, учениците треба да се потрудат да запомнат која положба ја заземале при секоја бројка. Откога сите ученици ќе бидат исправени со рацете над главата, се почнува со кажување на бројки без некој редослед, а учениците ќе треба да ја заземат положбата која одговара на кажаните броеви.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

На учениците им се претставува цртежот од работниот лист (може да се нацрта и на табла), со инструкција секој за себе да напише на лист што мисли дека е претставено на цртежот. Потоа учениците кажуваат што напишале. Се води сметка да се слушнат што повеќе различни одговори.

ДИСКУСИЈА 1

1. Дали сите видовме исто нешто?
2. Зошто едни виделе едно нешто, други друго, а трети сосем трето?

ЗАКЛУЧОК

Сите луѓе имаат различни искуства, им се случуваат различни работи и едно исто нешто може различни луѓе различно да го гледаат и различно да го доживуваат.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците седат во круг. Во средината на кругот се поставуваат двата картона во боја, еден наспроти друг.

На учениците им се објаснува дека двата картона на средината на просторијата претставуваат две различни гледишта – кога ќе се застане на едниот, на работите се гледа од една перспектива, а кога ќе се застане на другиот, од друга перспектива.

Наставничката дава пример. Прво го опишува следниот конфликт:

> „Замислете ситуација кога мајката не го пушта синот да игра топка со другарите додека не ја напише домашната работа".
>
> Потоа застанува на едниот картон (завртен кон другиот) и вели:
>
> „Ако не ја напишеш домашната сега кога си одморен, ќе ти остане ненапишана. Кога ќе се вратиш уморен од играње топка, ќе се жалиш дека ти се спие и ќе бараш помош, а јас нема да можам да ти помогнам".
>
> Па, застанува на другиот картон (завртен кон претходниот) и вели:

„Ако не излезам да играм топка сега, подоцна ќе немам со кого. Другарите ќе си отидат и јас ќе треба цел ден да седам дома“.

Од учениците се бара да наведуваат слични конфликти од секојдневниот живот.

Секој што ќе наведе конфликт има право да повика друг ученик што ќе застане на едниот, па на другиот картон, презентирајќи ги гледиштата на различните страни во конфликтот (ставајќи се себеси на местото на едната, па на другата страна). Гледиштата треба да ги содржат *причините* заради кои секоја страна во конфликтот го бара тоа што го бара.

Доколку некој ученик има идеја за поинакви гледишта за истиот конфликт, може да ја преземе улогата на презентер и застанувајќи прво на едниот па на другиот картон, да се стави на местото на едната, па на другата страна во конфликтот.

Активноста завршува кога ќе бидат прикажани гледиштата на страните во најмалку три нови конфликти или кога ќе бидат исцрпени идеите на учениците.

ДИСКУСИЈА 2

1. Како изгледа кога се обидуваме да застанеме на местото на другата страна и да го погледнеме конфликтот од нејзината гледна точка?
2. Дали тоа помага или одмага во решавањето на конфликтот? Како? Зошто?

ЗАКЛУЧОК

За да може конфликтот поуспешно да се реши, секоја страна треба да се потруди да се стави себеси на местото на другата и да го погледне конфликтот од нејзината перспектива.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

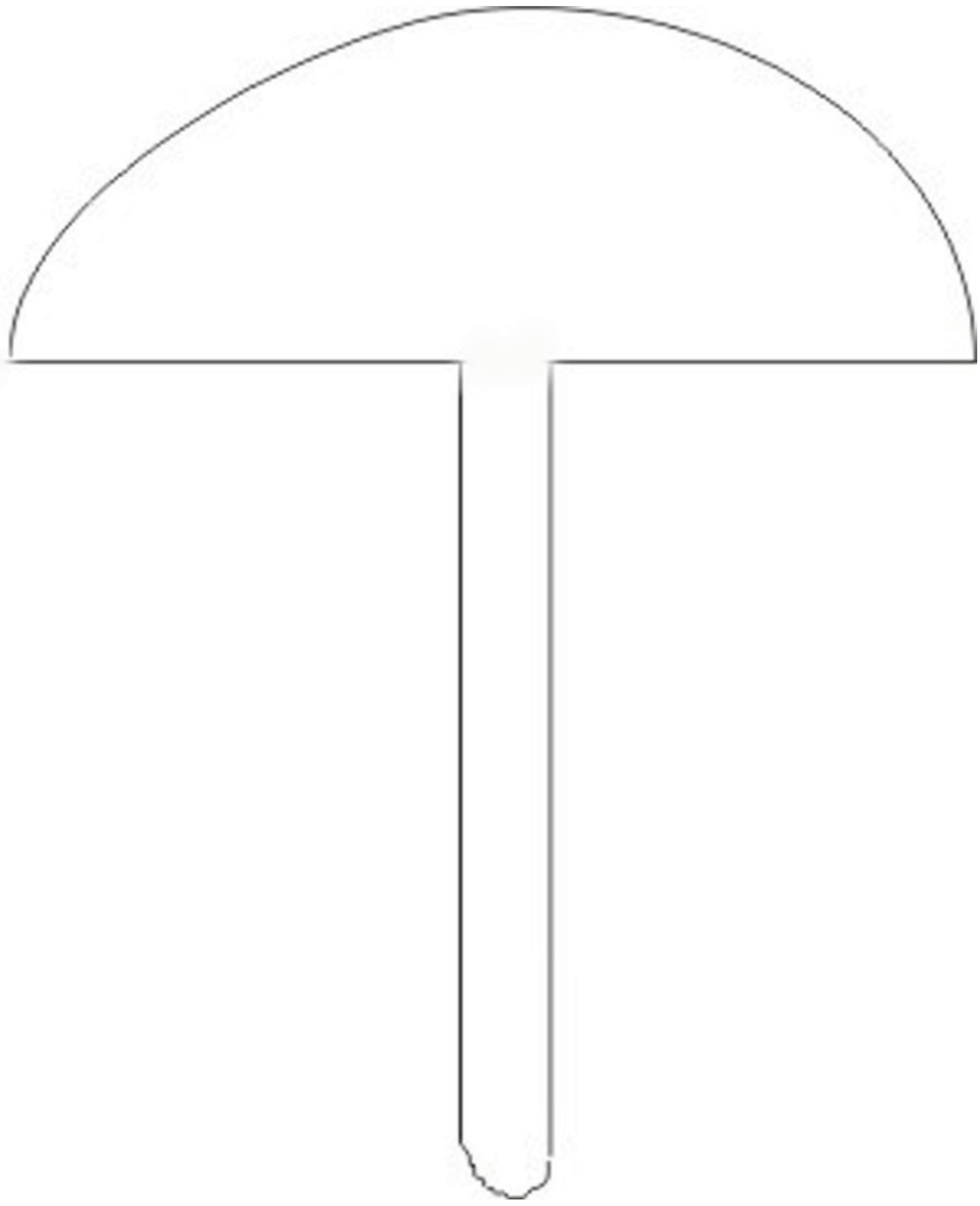
Секој учесник треба да залепи парче *селотејп* на десното рамо. Селотејпот треба да е свиткан во круг, со цел да има две лепливи страни. Учесниците се шетаат низ просторијата, а на даден знак треба да најдат партнер со кого ќе се залепат. Се залепуваат десното рамо на едниот, кое има селотејп, со левото рамо на другиот, кое нема селотејп. Потоа заедно продолжуваат да се шетаат, а на следниот знак треба да најдат друг пар со кој ќе се спојат (се залепуваат на ист начин). Потоа се шетаат сите четворица заедно залепени, а на следниот знак се залепуваат со друга четворка. Сè така, додека не се спојат сите членови од целата група.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница II–7.1: На местото на другиот

Работен лист за наставникот/наставничката:
ЧАДОР ИЛИ ЛИЖАВЧЕ



РАБОТИЛНИЦА II–7.2: СОРАБОТКА ИЛИ НАТПРЕВАР

МАТЕРИЈАЛИ:

- клупи (или маси) и столчиња,
- касетофон/компјутер.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Во парови учениците ја испружуваат десната рака правејќи знак на ОК (со палецот нагоре) и потоа се фаќаат со останатите четири прста за рака при што палецот им е слободен. Се брои до три и почнува борба на заробување на палецот на другиот со сопствениот палец. По неколку рунди на заробување на палецот, може да се проба истото и со левата рака.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во тројки. Во просторијата се поставуваат онолку клупи колку што има тројки. Околу секоја клупа се ставаат две столчиња, по едно на двете спротивни страни од клупата.

Секоја тројка се лоцира на една клупа: двајца седнуваат на столчињата еден наспроти друг, а третиот стои покрај клупата.

Двајцата што седат еден наспроти друг ја добиваат следната инструкција:

> „Испружете ги десните раце, поставете ги лактите на клупата и фатете се дланка-за-дланка (позицијата е како за играта соборување раце, но таа не се спомнува). Целта на активноста е со дланката на партнерот да ја допрете масата повеќе пати во текот на 30 секунди“.

Третиот член на тројката треба да контролира и да брои чија дланка колку пати ја допрела масата.

Наставникот дава знак за започнување на активноста. По 30 секунди означува крај.

ДИСКУСИЈА 1

1. Кој постигна највисок, а кој најнизок резултат?
2. Како успеа да се постигне највисокиот резултат? Зошто некој постигна најнизок резултат?
3. Кои се победници, а кои поразени во играта?
4. Можеше ли да биде поинаку – секој да постигне повеќе и секој да биде победник? Како ќе беше доколку партнерот во играта не се посматраше како противник? Што ќе се сменеше ако се посматраше како соработник?

ЗАКЛУЧОК

Погрешно е да се мисли дека за да се постигне победа мора да се порази другиот. Таквиот пристап е натпреварувачки - има точно дефинирани противници.

Во голем број ситуации во секојдневниот живот полесно се успева доколку се почитува соработливиот пристап – овозможува сите вклучени страни да победат.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците се враќаат во претходно формираните тројки. Активноста се повторува откако наставникот ќе ја повтори инструкцијата:

> „Целта на активноста е со дланката на партнерот да ја допрете масата повеќе пати во текот на 30 секунди“.

Додека трае „соборувањето на рацете“, третиот член на тројката повторно контролира и брои чија дланка колку пати ја допрела масата. Активноста се прекинува по 30 сек.

Доколку во ниту една тројка не се сетат како треба да изгледа соработливото однесување, наставникот им објаснува дека секој член од парот што учествува во соборувањето на рацете без отпор допушта да му се обори раката за да освои другиот поен, а потоа веднаш самиот да поентира со тоа што другиот нема да му пружи отпор. И така цело време без отпор, членовите на парот наизменично си ги оборуваат рацете постигнувајќи високи резултати, кои не би ги постигнале доколку си пружат отпор еден на друг.

ДИСКУСИЈА 2

1. Имаше ли разлика во сегашните постигнати резултати? Зошто?
2. Како се промени пристапот? Кој беше сега победник, а кој поразен?
3. Како се чувствувавте во првата, а како во втората ситуација?
4. Како се чувствуваат при конфликт тие што изгубиле, што се повредени?
5. Кои се последиците од тоа?
6. Може ли ваквиот пристап да се применува во конфликтни ситуации? Што ако на конфликтот му се пристапи како на заеднички проблем, кој може успешно да се реши само ако страните соработуваат?
7. Што ако на другата страна во конфликтот се гледа како на соработник, наместо како на противник? Што би се добило? Дали нешто би се изгубило?

ЗАКЛУЧОК

Кога во конфликтна ситуација имаме победени и поразени, поразената страна секогаш ќе сака да се реваншира, да се одмазди и ќе чека прва погодна прилика за да го направи тоа.

Секогаш кога на конфликтот ќе му се пристапи како на заеднички проблем, се отвора можноста страните да соработуваат во изнаоѓање на решение со кое и двете ќе се чувствуваат како победници, наместо едната да се чувствува како поразена.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во парови. Средишниот дел од просторијата се ослободува за да има поголем простор за движење. Секој пар добива по еден балон кој се дува и потоа се става помеѓу лицата, допирајќи го со челото. Во таква положба, почнуваат да се движат во ритамот на музиката што се пушта од касетофон/компјутер или нешто друго, настојувајќи да не им падне балонот. Парот на кој ќе им падне балонот излегува од игра.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА II–7.3: ПОЗИЦИИ И ПОТРЕБИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставничката: Животинско царство,
- табла и креда (или соодветен прибор за пишување),
- прибор за пишување,
- работен лист за учениците: Позиции и потреби 1,
- работен лист за учениците: Позиции и потреби 2,
- работен лист за учениците: Позиции и потреби 3,
- работен лист за учениците: Позиции и потреби 4,
- работен лист за учениците: Позиции и потреби 5.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Учениците седат во круг. Секој за себе кажува по една реченица во која се наведува што би сакале нешто да постигнат во следните 365 дена и што би добиле со постигнување на тоа што го избрале да го кажат. На пример: „Сакам да се искачам на Пелистер. Тоа би ме направило да се чувствувам вреден и моќен“.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Децата седат во круг. Наставничката бара од децата да продуцираат идеи (според правилата на бура на идеи) на тема за која децата може да бараат да им се купи чоколадо од типот *Животинско царство*.

Наставничката ги запишува идеите на табла. Продуцирањето идеи мора да трае сѐ додека не се појават следните две потреби: јадење и собирање сликички. Потоа, наставничката ја чита ситуацијата од работниот лист за наставникот/наставничката, а потоа од сите деца бара да смислат решение што би ги задоволило и двете деца: и братот да јаде чоколадо и сестрата да добие сликичка. Решението се запишува на табла.

ДИСКУСИЈА 1

1. Што мислела мајката, зошто братот и сестрата го бараат чоколадото?
2. Дали мајката постапила праведно кога го поделила чоколадото на половина?
3. Како требала мајката да постапи за да открие што тие двајца навистина сакале?
4. Што се случува кога само се караме за нешто, без да кажеме зошто тоа нешто ни треба?

ЗАКЛУЧОК

За да може конфликтот успешно да се разреши, треба да се знае што навистина сакаат страните кога ги истакнуваат своите барања – која е причината што стои зад нивните барања. Причината за истакнување на барањето најчесто е некоја потреба која треба да биде задоволена за да може и двете страни да се чувствуваат задоволни од решението.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Децата се делат во групи со 4–5 лица. Секоја група добива по една верзија од работниот лист за учениците: „Позиции и потреби“ со задача, прво, да ја прочитаат ситуацијата што го илустрира конфликтот и потоа да го пополнат на следниот начин:

„На соодветното место во првата табела напишете што сакала едната страна, а што сакала другата страна. Под тоа, напишете што мислите, кои би можеле да бидат причините, односно потребите, поради кои го сакале токму тоа“.

Групите наизменично (една по друга) го презентираат својот случај со тоа што прво ја читаат дадената ситуација, а потоа кажуваат што напишале дека сака едната страна, а што сака другата страна. Наставничката запишува на табла за секоја група посебно, во табела како онаа што е во работниот лист на учениците.

Потоа наизменично ги презентираат и потребите (причините зошто го сакаат тоа). Наставничката ги запишува на табла.

Групите продолжуваат со пополнување на својот работен лист, следејќи ја следната инструкција:

„Сега ќе ја пополнувате втората табела. Прво ќе изберете една од потребите на едната страна и една од потребите на другата страна, па ќе ги напишете на соодветното место. Потоа ќе се потрудите да смислите на кои начини би можеле да се задоволат и двете наведени потреби, па и тие ќе ги запишете на соодветното место“.

По околу 15 минути активноста се прекинува. Секоја група ги чита потребите што ги избрала и решенијата што ги понудила за задоволување на потребите на двајцата.

ДИСКУСИЈА 2

1. Дали ви беше тешко да смислувате решенија што може да ги задоволат потребите на двете страни? Зошто?
2. Што би се случило доколку се задоволи потребата само на едната страна? Дали конфликтот би бил трајно разрешен?
3. Какви би биле односите меѓу страните ако се задоволи потребата само на едната страна? Како би се чувствувала поразената страна?
4. Какви чувства преовладуваат кога решението ги задоволува потребите на двете страни? Какви ќе бидат идните односи меѓу страните во таков случај?

ЗАКЛУЧОК

Задоволувањето на потребите на двете страни е решение од типот „победа-победа“ – и двете страни се гледаат себеси како победници. Кај нив доминираат пријатни чувства и односите меѓу нив во иднина може да бидат и подобрени.

Кое решение ќе се смета за најсоодветно определуваат самите страни во конфликтот (а не некој трет), во зависност од тоа кое најдобро ги задоволува нивните потреби.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница II–7.3: Позиции и потреби

Работен лист за наставникот/наставничката:

ЖИВОТИНСКО ЦАРСТВО

Братот и сестрата истовремено ја отвораат фиоката и посегнуваат по последното останато чоколадо *Живошинско царсшво*. Братот вели: „Јас го сакам чоколадото!“ и го зема. Сестрата вели: „Јас го сакам чоколадото!“ и се обидува да му го земе на братот од раце. „Јас го сакам, јас го сакам!“, налутено викаат еден на друг и започнува борба за чоколадото.

Привлечена од викањето, во собата влегува мајката и им се обраќа на двајцата: „Смачено ми е од вас двајца како се карате цело време!“. Им го зема чоколадото и така завиткано го прекршува на половина, ја кине обвивката и на двајцата им дава по една половина. Притоа им вели: „Ако ве видам повторно да се карате за чоколадо, ќе ви го земам и јас ќе си го изедам, па и двајцата ќе останете без ништо!“

Братот и сестрата налутено се погледнуваат и двајцата истовремено ја фрлаат својата половина од чоколадото во кантата за ѓубре и демонстративно ја напуштаат собата. Братот се нашол навреден затоа што половина од тоа, и онака малечко чоколадо, не му било доволно за да се заблажи. Сестрата, пак, била бесна затоа што сликичката што ја сакала за албумот, мајка ѝ ја искинала делејќи го чоколадото на половина.

РАБОТИЛНИЦА II–7.4: БУРА НА ИДЕИ ЗА РАЗРЕШУВАЊЕ КОНФЛИКТИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Конфликтот околу патиките,
- работен лист за учениците: Правила на „бура на идеи",
- табла и креда,
- прибор за пишување.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Наставникот ја води „бурата на идеи" со која треба да се дојде до решение на следниот конфликт:

> На едно игралиште на кое има само еден кош, истовремено доаѓаат две групи деца од две различни училишта со намера да играат баскет. Во двете групи има по шест деца. Конфликтот е предизвикан од фактот дека и двете групи сакаат во следните два часа да го користат игралиштето.
>
> Што би им понудиле како можно решение на конфликтот?

Реализаторот ги запишува сите идеи на табла, водејќи сметка да се почитуваат сите правила на „бурата на идеи." Сè се запишува и ништо не се коментира.

По исцрпување на предлозите, сите заедно се договараат за најприфатливото решение кое би ги задоволило двете страни.

ДИСКУСИЈА 1

1. Кое решение (или решенија) би ги задоволило двете страни истовремено?
2. Да сте членови на едната или на другата група, кое од понудените решенија би ви било најсоодветно?
3. Колку „бурата на идеи" помогна да се дојде до решението? Зошто? Како?

ЗАКЛУЧОК

Со „бурата на идеи" се доаѓа до многу различни идеи и при тоа многу полесно е да се одбере едно или две нешта кои најдобро ги задоволуваат интересите/потребите на двете страни.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците се делат во мали групи 3–5 учесника. Секоја група добива по еден примерок од работниот лист за учениците „Конфликтот околу патиките", во кој накратко е опишан еден конфликт околу купување патики, како и по еден примерок од работниот лист „Правила на бура на идеи". Задача на групата е, придржувајќи се на правилата, да ја примени техниката „бура на идеи" за да дојде повеќе можни идеи што можат да помогнат во разрешување на конфликтот. Откако ќе ги исцрпи сите идеи, групата треба да ја избере онаа (или оние) што ја смета за решение кое ги задоволува и двете страни во конфликтот. По 10-тина минути групите ја презентираат својата работа. Секоја група прво го чита решението, па потоа листата на предлози до кои дошла во текот на „бурата на идеи" од кои е избрано решението.

ДИСКУСИЈА 2

1. Дали сите во групите се придржувавте на правилата на „бура на идеи"?
2. Како дојдовте до решението?
3. Што ви беше најтешко? Што ви беше најлесно?

ЗАКЛУЧОК

Не е така лесно да се придржуваме на правилата на „бура на идеи", но доколку сакаме да имаме што повеќе најразлични идеи, тоа мора да го почитуваме бидејќи на тој начин полесно се доаѓа до решение.

III ТЕМА:

ЈАС И ДРУГИТЕ ОПШТЕСТВЕНИ ОДНОСИ

Содржина III–1:

ПОЗНАВАЊЕ НА БАЗИЧНИТЕ ЧОВЕКОВИ ПРАВА

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае за постоењето на базични права и слободи на луѓето, • знае зошто бил создаден концептот за базични права и слободи на човекот, • знае за Универзалната декларација за човекови права, • знае за Европската конвенција за човекови права.
Вештини	• може да ги препознае базичните права и нивното прекршување, • умее да дискутира за различни права и одговорности, • умее активно да реагира кога има закана по правата.
Ставови/ вредности	• прифати дека сите односи меѓу луѓето се базираат на концептот на човекови права, • ја сфати општоцивилизациската важност на концептот на човековите права, • посакува правата да се практикуваат и да се почитуваат.

РАБОТИЛНИЦА III–1.1: ЧОВЕКОВИ ПРАВА – ДАЛИ ГИ ЗАСЛУЖУВАМЕ?

МАТЕРИЈАЛИ:

- голем лист хартија на кој ја пишува реченицата: „Бидејќи сум човечко суштество имам право на ...“,
- прибор за пишување,
- работен лист за учениците: Тест за човекови права,
- работен лист за наставникот/наставничката: Тест за човекови права со одговори.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во пет групи и секоја група добива по еден лист на кој е напишана реченицата: „Бидејќи сум човечко суштество имам право на ...“. Членовите на групата треба да ја довршат реченицата давајќи што повеќе идеи без да се цензурираат, кажувајќи го првото нешто што ќе им дојде на памет. Листовите се закачуваат на ѕид и наставникот чита што има на нив напишано .

ДИСКУСИЈА 1

1. Дали имавте доволно време да ги запишете сите идеи што ви паднаа на памет?
2. Дали идеите многу се разликуваат една од друга? Дали има поопшти и поспецифични? (На пр. право на одмор наспроти право да си дремнам пола саат по ручекот и никој да не ме буди.)
3. Кои права најчесто се повторуваа? Зошто?

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците формираат нови групи по четворица и секоја група добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Тест за човекови права“.

Секоја група треба да одговори и еден претставник на групата треба да презентира по еден одговор и да го образложи. Може да се вклучат и другите ученици со дополнување или пак со спротивно мислење. Наставникот дава коментар кој се однесува на точниот одговор.

ЗАКЛУЧОК

Базичните човекови права и слободи се оние права и слободи за кои луѓето на меѓународно ниво успеале да се согласат дека им припаѓаат на сите, доколку сакаме една заедница да ја наречеме современа, цивилизирана и демократска. Човековите права можат да бидат дефинирани како базични стандарди без кои луѓето не можат да живеат како достоинствени човечки суштества. Човековите права го претставуваат темелот на слободата, правдата и мирот. Нивното почитување им овозможува на индивидуата и на заедницата потполно да се развиваат. Во определбите на човековите права и слободи е концентрирана целокупната хумана димензија на досегашниот развој на религијата (независно од верското учење низ кое се манифестира), филозофијата, правото, психологијата и социологијата. Тие претставуваат збир на достигнати и посакувани вредности. Некои автори ги дефинираат човековите права како „општоприфатени принципи на рамноправност и правичност“, додека пак други како „универзални морални права кои им припаѓаат подеднакво на сите луѓе едноставно затоа што се луѓе“.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница III–1.1: Човекови права – дали ги заслужуваме?

Работен лист за наставникот/наставничката:

ТЕСТ ЗА ЧОВЕКОВИ ПРАВА СО ОДГОВОРИ

Тест за човекови права – точните одговори се подвлечени

1. а. <u>Човекови права се сите права за кои се договориле луѓето на меѓународно ниво.</u>
б. Човекови права се сите права за кои се договориле граѓаните во една земја.

2. а. Човековите права се заслужуваат – само добрите, послушните и убавите може да ги имаат.
б. <u>Човековите права не се заслужуваат – тие му припаѓаат на секое човечко суштество со самото негово раѓање.</u>

3. а. <u>Човекови права се оние основни стандарди кои го гарантираат достоинството на човекот.</u>
б. Човекови права се оние основни стандарди кои ја потврдуваат љубовта кон човекот.

4. а. Човековите права не важат за луѓето што се во затвор.
б. <u>Човековите права важат во секакви услови (и во мир и во војна).</u>

5. а. <u>Човековите права претставуваат збир на достигнати и посакувани вредности.</u>
б. Човековите права претставуваат збир на постигнати и остварени вредности во секое општество.

6. а. Секој човек е одговорен за заштита на сопствените права и слободи.
б. <u>Секој човек е одговорен за заштита на сопствените права и слободи и за заштита на правата на другите.</u>

РАБОТИЛНИЦА III–1.2: МОИ ПРАВА – МОИ ОДГОВОРНОСТИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Права,
- голем лист хартија,
- хартија за пишување,
- прибор за пишување.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во парови (со приближно исти физички карактеристики) и нивна задача е да застанат еден спроти друг, допирајќи се со врвовите на прстите на нозете. Потоа треба да се фатат за раце и постепено да се оддалечуваат со телата, без да се оддалечат со врвовите на прстите. Целта е постигната кога двајцата во парот максимално се оддалечени со телата и држејќи се со целосно испружени раце се во идеална рамнотежа.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците се делат во групи од три до пет ученика. Секоја група влече по три исечени ливчиња со права (треба да има по три права за секоја група, кои може да се повторуваат) од работниот лист за ученици „Права“. Откако ќе извлечат, треба да ги конкретизираат правата во домашен и во училиштен контекст, односно да напишат што поточно овие права ќе значат во соодветниот контекст. На пример, ако групата го извлекла „Правото на приватност“, тогаш тоа конкретизирано во домашен контекст би можело да значи да не се влегува во детската соба без да се тропне/да не им се читаат пораки од мобилните телефони; или пак во училиштен контекст да не им се буричка во училишната чанта без дозвола/да не се бара јавно објаснување за причините за отсуство поради болест на ученикот и слично.

Откако ќе завршат треба за секоја конкретизирана ситуација да го напишат сопственото однесување што би претставувало одговорност во однос на другите.

На пример: „Не смеам да ѕиркам низ клучалка во друга соба или не смеам да се јавувам на нечиј туѓ мобилен телефон кога ќе заѕвони “, итн.

Откако сите ќе бидат готови, еден ученик ја презентира работата на групата читајќи по едно право, а останатите групи што имаат пишувано за истото право го дополнуваат.

ДИСКУСИЈА 2

1. Дали едно исто право може на различни начини да се конкретизира?
2. Во кој контекст полесно ви беше да ги конкретизирате правата: во училиштен или во домашен? Зошто?
3. Дали ви беше тешко или лесно да смислите соодветни одговорности за секое право? Зошто?
4. Како ги гледаме нашите, а како одговорностите на другиот?
5. Зошто велиме дека државата е одговорна за промоција и заштита на базичните човекови права и слободи? Што значи тоа?

ЗАКЛУЧОК

Правата подразбираат наша сопствена одговорност за нивно практикување. Тоа значи дека треба да ги знаеме, да ги практикуваме и активно да се вклучиме кога се загрозени или повредени, како и во одбрана на правата и слободите на другите. Одговорноста значи поста-

вување на граница на нашите права и слободи која се движи по линија на остварување на правата и слободите на другите луѓе. Државата како потписник на конвенцијата за правата на децата и други меѓународни конвенции, на себе презела обврска да создаде услови и механизми со кои ќе овозможи практикување на базичните човекови права и слободи како и механизми за нивна заштита и санкционирање на прекршувањата.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Учениците стојат во круг и еден ученик (доброволец) треба да ги „поздрави" останатите велејќи: „Во ред" или „Добро", а сите останати да му вратат со: „Добро" (ако рекол „Во ред") или со „Во ред" (ако рекол „Добро"). Значи, ако тој што води „поздрави" на еден начин, останатите треба да му возвратат на другиот начин. Водачот не мора постојано наизменично да ги кажува „поздравите" туку може да повтори понекогаш ист „поздрав", а темпото на поздравување постојано треба да се забрзува за да биде играта забавна и да се случуваат повеќе грешки во „отпоздравувањето".

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА III–1.3: ЗАДОЛЖИТЕЛНО НОСЕЊЕ РЕМЕНИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставничката: Информација за правата и одговорностите,
- креда,
- еден лист хартија на кој е напишано ДРЖАВАТА и еден на кој е напишано ВОЗАЧИТЕ.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Од нив се бара да одговорат со по еден збор или реченица на едно од двете прашањата:

„Зошто се бара возачите на автомобили да бидат врзани со сигурносен ремен?“

„Зошто некои возачи не се врзуваат со сигурносен ремен?“

Прашањата се кажуваат на почеток, а учениците одговараат на секое прашање еден по еден и наизменично – едниот на едното, а следниот на другото итн.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Наставникот со креда црта една линија на подот по должината на училницата. На едниот крај од линијата се става листот на кој пишува ДРЖАВАТА, а на другиот крај листот на кој пишува ВОЗАЧИТЕ.

Активноста започнува со тоа што наставникот го чита текстот од работниот лист „Информации за правата и одговорностите“. Потоа бара учениците да размислат и да се определат за оној за кој мислат дека е во право: државата, која бара задолжително користење на ремени при возењето или пак возачите, кои сметаат дека со тоа им е ограничено правото на слободно движење. Во зависност од определбата, учениците треба да застанат по должината на нацртаната линија, поблиску до едниот или до другиот лист.

Откако ќе се наредат, наставникот бара неколкумина доброволци да ја аргументираат својата позиција без да навлегуваат во расправа едни со други. Потоа сите седнуваат во круг и се поведува дискусија.

ДИСКУСИЈА

1. Како ќе се чувствувавте ако на ваш пријател му се влоши повредата затоа што лекарот бил презафатен помагајќи му на возачот кој одбил да стави ремен?
2. Што ако умре болно дете затоа што лекарот бил презафатен помагајќи му на возачот кој бил повреден во сообраќајна незгода, а одбил да стави ремен?
3. Што е должност на државата, а што на поединецот во однос на човековите права?
4. Можете ли да се сетите на слични примери каде други права и одговорности биле во конфликт?
5. Што мислите за законот за пушење со кој се забранува пушење во какви било затворени јавни простории? Кои права се во конфликт?
6. Што е улогата на државата во таа ситуација?

ЗАКЛУЧОК

Човековите права и слободи се дел од нашето секојдневно живеење, комуницирање со другите и разрешување на конфликтните ситуации во кои доаѓаме. Границата на правата и слободите на секоја индивидуа се правата и слободите на друга индивидуа. Непочитувањето на правата и слободите на другите лежи во основа на низа конфликтни ситуации. Во практикувањето на човековите права и слободи мора да се воспостави рамнотежа меѓу благосостојбата на единката и на заедницата. Во основата на човековите права и слободи лежи потребата од посоодветно задоволување на потребите и интересите на што поголем број луѓе и улогата на државата во тие ситуации е да обезбеди услови за нивно остварување (преку одредени закони, санкции, правилници).

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг и целта е да пренесат импулс со плесок на дланките. Почнува еден ученик кој плеснува со рацете еднаш, а потоа ученикот десно од него треба да плесне веднаш по него, па тој десно од него веднаш по вториот и така во круг, сè додека не се пренесе импулсот со плесок преку сите ученици во кругот и не стаса до првиот ученик. Активноста може да се повтори повеќе пати сè додека не се добие речиси непрекинат звучен синџир од плесоци.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница III–1.3: Задолжително носење ремени

Работен лист за наставникот/наставничката:

ИНФОРМАЦИЈА ЗА ПРАВАТА И ОДГОВОРНОСТИТЕ

Има многу ситуации во кои правата и одговорностите на различни луѓе доаѓаат во конфликт. На пример, во некои земји постои закон според кој е задолжително носење ремен во автомобил. Многу луѓе се противат на овој закон, образложувајќи дека тоа значи ограничување на нивното право за слободно движење. Владите на овие земји објаснуваат дека луѓето кои возат автомобил имаат одговорност кон болниците, лекарите и останатиот дел од општеството да направат сѐ што е возможно за да ги одбегнат повредите при возењето. Ако луѓето не носат ремен и се повредат, тие одземаат време, пари и на болните луѓе им го одземаат местото во болниците со што го ограничуваат нивното право на соодветна здравствена заштита.

РАБОТИЛНИЦА III–1.4: ПРАВИЛА ЗА СИТЕ ЛУЃЕ ВО СВЕТОТ

МАТЕРИЈАЛИ:

- голем лист хартија,
- фломастер,
- работен лист за учениците: Бинго на човекови права,
- работен лист за наставникот/наставничката: Информации за Универзалната декларација за човекови права,
- работен лист за учениците: Членови на Универзалната декларација за човекови права.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во широк празен простор и секој добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Бинго на човекови права“ и молив. Учениците треба да се движат низ просторот, меѓусебно обидувајќи се да најдат соученици кои знааат одговори на прашањата во бингото. Кога ќе пронајдат ученик што знае одговор на некое поле во бингото, тој треба го напише одоворот и да се потпише во соодветното поле на листот на ученикот кој бара потпис. Потоа теба да продолжат понатаму, барајќи нов ученик кој знеа одговор на некое друго прашања и кога таков ќе најдат, тој ученик треба да го пополни соодветното поле по истиот принцип. Еден ученик може да одговори и да се потпише само на едно прашање од еден ученик. Играта продолжува сè додека барем тројца-четворица од учениците имаат добиено одговори на сите прашања.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Наставничката ги дели учениците во групи по четворица и секоја група влече по три ливчиња исечени од работниот лист за ученици „Членови на Универзалната декларација за човекови права“. Потоа секоја група има задача да определи каде, кога, во кои ситуациии и кон кои групи во нашата земја и/или во светот се среќава или се среќавало прекршување на наведените права и тоа треба да го запише на голем лист хартија. Потоа по еден ученик од секоја група ја презентира работата на својата група.

ДИСКУСИЈА 1

1. Дали можевте да најдете ситуации на прекршување за сите права што ги извлековте?
2. Дали има некое право за кое не сте слушнале дека имало или има прекршување?
3. За кои беше полесно да се најдат, а за кои потешко? Зошто?
4. Каде се случува прекршувања на човековите права? Само во одредени земји или насекаде?
5. Дали постоењето на одредени документи кои се однесуваат на основните принципи на однесување на луѓето од целиот свет можат да помогнат во спречувањето на прекршување на човековите права?
6. Дали сте слушнале за Универзалната декларација за човекови права?

ЗАКЛУЧОК

Процесот на градење општество во кое ќе нема прекршување на човековите права или пак прекршувањата ќе бидат сведени на минимум, е бавен и долготраен. Прекршувања на човековите права, во поголем или помал обем, се случувале во сите земји во одреден период

од нивото постоење. Постоењето на одредени документи кои се однесуваат на основните принципи на однесување на луѓето од целиот свет можат да помогнат во спречување на прекршувањето на човековите права.

Постои меѓународен документ кој ги содржи основните принципи на однесување на луѓето од целиот свет и тоа е Универзалната декларација за човекови права. Таа е најшироко прифатен договор за човекови права во светот. Декларацијата е усвоена во 1948 година. Во неа се сместени базичните права и слободи кои се однесуваат на секој човек во светот. Универзалната декларација е плод на повеќегодишна работа на стручни лица од разни области и опфаќа права за кои стручните лица утврдиле дека биле загрозени или прекршени во различни воени и мирновременски ситуации.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА III–1.5: ЕВРОПСКА КОНВЕНЦИЈА ЗА ЧОВЕКОВИ ПРАВА

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставничката: Информации за Европската конвенција за човекови права и основни слободи,
- работен лист за учениците: Скратена верзија на Европската конвенција за човекови права (ЕКЧП),
- пликови,
- големи листови хартија,
- прибор за пишување.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Секој ученик добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Скратена верзија на Европската конвенција на човекови права (ЕКЧП)" исечен на делови (еден дел – еден член сместени во плик). Задача на учениците е да ги разгледаат членовите од ЕКЧП и да одберат шест права што во моментот ги сметаат за најважни, притоа рангирајќи ги. На посебен лист треба да ги запишат броевите на членовите на избраните права.

Потоа учениците се групираат во четворки и секоја четворка добива посебна задача.

Повторно треба да се изберат шест најважни права, но сега во различни ситуации:

1. група – во ситуација на војна;
2. група – во услови на екстремна сиромаштија;
3. група – кога власта во земјата има недемократска (тоталитарна) влада;
4. група – во услови на природна катастрофа од големи размери.

Откако ќе завршат, во рамки на групите, секој ги споредува со својот првичен индивидуален избор. Потоа ги пишуваат на лист хартија и по еден претставник од секоја група го презентира изборот и рангирањето на групата, проследувајќи го со кусо објаснување.

ДИСКУСИЈА

1. Дали имаше разлика во индивидуалниот првичен избор што го направивте во однос на групниот? Каде беа најголемите разлики?
2. Какви беа разликите меѓу групите?
3. На што се должеа тие?
4. Дали беше лесно да се постигне согласност околу изборот на правата?
5. Дали постојат поважни и помалку важни права? Од што зависи кои права ќе се доживуваат за најважни?
6. Што е Европска конвенција за човекови права? Во што се состои разликата меѓу Декларацијата за човековите права и Конвенцијата?

ЗАКЛУЧОК

Сите права се важни, а кои ќе се перципираат и третираат како најважни зависи од актуелниот контекст. Не е лесно да се одлучи кои права во моментот треба да бидат приоритет. Усогласувањето бара преговарање и прецизно одмерување на најзагрозените потреби на конкретните лица. Владите на земјите-членки на Советот на Европа донеле Европска конвенција за човекови права и основните слободи со кои се презеле првите чекори за примена

на многу од правата содржани во Универзалната декларација за човекови права. Оваа Конвенција е важна поради тоа што за прв пат е донесен меѓународен договор за човекови права со конкретен механизам за заштита кој бил отворен за ратификација од земјите-членки на Советот на Европа. Конвенцијата е значајна и поради тоа што на парламентите и судовите во поединечните држави им користи како основа за донесување и толкување на законите во врска со човековите права. Декаларацијата не е обврзувачки меѓународен документ, а Конвенцијата, по нејзиното ратификување од страна на државата, е обврзувачка. Државата со ратификацијата презема обврска своето комплетно законодавство да го усогласи со Конвенцијата и во случај на спор меѓу националните закони и Конвенцијата, да се повика и да ги почитува, пред сè, членовите и нејзините одредби.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг и еден почнува шепнувајќи му на тој лево од себе едно право од ЕКЧП. По принцип на играта „Расипан телефон" се пренесува правото од уво на уво и кај шестиот ученик се прекинува и се бара тој гласно да кажа што слушнал. Играта потоа продолжува од него.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА III–1.6: ДЕЛА И КАЗНИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- мали меки топки,
- работен лист за учениците: Предлози за дело и казна,
- работен лист за наставникот/наставничката: Дела и казни,
- прибор за пишување.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Учениците стојат во два реда (пола на едната страна, пола на другата страна) завртени еден кон друг. Наставничката застанува во едниот ред и започнува подавајќи му една топка на првиот ученик во редот спроти неа, истовремено извикувајќи го неговото име. Потоа тој ученик ја подава топката на ученикот до наставничката, извикувајќи го неговото име. Истиот принцип на подавање се повторува сè додека топката не стигне до крајот на редовите, од еден до друг ученик наизменично, по редоследот како што се застанати. Штом стигне до крајот, топката се враќа назад по истиот принцип, само што сега ќе се смени кој подава, а кој прима.

Учениците се разместуваат, но повторно формираат два реда, и по истиот принцип играта започнува на истиот начин, само што сега наставничката внесува и други топки. Кога првата топка ќе ги помине првите неколку деца, наставничката подава нова топка со извикување на името, по истиот редослед како што ја подаваше првата. Наставничката може да ја усложнува играта воведувајќи уште една до две топки во зависност од големината на групата.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Секое дете добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Предлози за дело и казна“ на кој се напишани шесте предлози за можни казни при одделни прекршоци и четири прекршоци за кои децата сами треба да смислат соодветна казна.

Секое дете индивидуално одговара на прашањата, дали казната одговара на делото (децата треба да ја напишат буквата на соодветната казна под бројката на делото), а во празното место додаваат свој предлог. Потоа се формираат групи со по четири деца и во групите треба да си ги прочитаат одговорите и да се усогласат во однос на предлозите за казни што самите ги напишале.

Откако ќе завршат, наставничката чита прашање по прашање и по еден ученик од секоја група ја чита варијантата што ја нудат децата. Потоа наставничката го чита точниот одговор од работниот лист за наставникот/наставничката (за делата за кои вакво нешто е предвидено).

Потоа се читаат предлозите за казни на децата за делата за кои не е наведена казна.

ДИСКУСИЈА

1. Што мислите за предложените казни?
2. Дали вие имате некој друг предлог?
3. Дали е подобро детето да оди во затвор или поправен дом или да му биде изречена ваква казна? Зошто?
4. Дали казната треба да има врска со прекршокот што го направило детето или за сите прекршоци треба да биде иста? Зошто?
5. Какви не смеат да бидат казните за децата? Зошто?

ЗАКЛУЧОК

Детето што го прекршило законот има право на постапка што ќе создаде услови за поедноставно и побрзо враќање и приспособување на нормален живот. Наместо детето да се казнува со престој во затвор или поправен дом, подобро е да се формулираат алтернативни санкции кои ќе се применуваат за прекршувања на законот од страна на малолетници. Санкциите треба да бидат во директна врска со стореното дело и треба да претставуваат логичка последица која ќе води до директно намалување на штетите од делото и до стекнување увид кај детето за неисправноста на неговата постапка. Интересот и доброто на детето се значаен елемент за кој треба да се води сметка во одредување на санкција заедно со тежината на стореното дело. Кон детето во ниту еден момент не смее да се постапува на начин кој го нарушува неговото достоинство или го загрозува неговиот живот или здравје. Мора да се има предвид дека децата се личности во развој кај кои често се случува да згрешат и дека треба да се има позитивен приод кон можноста да се поправат и да се изградат во личности кои ќе ги почитуваат законите.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница III–1.6: Дела и казни

Работен лист за наставникот/наставничката:

ДЕЛА И КАЗНА

ДЕЛА И КАЗНА

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	В	А	Д	Г					

Содржина III–2:

ПОЧИТУВАЊЕ НА ДРУГИТЕ (НЕДИСКРИМИНАЦИЈА)

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае дека постојат разлики меѓу луѓето (расни, полови, етнички, религиски, политички, социјални, статусни итн.), • знае што се стереотипи, • знае што се предрасуди, • знае за различни можни основи на дискриминација, • знае за последиците од дискриминацијата врз поединците и заедниците.
Вештини	• може да препознае присуство на стереотипи и предрасуди, • умее активно да се спротивстави на стереотипите и предрасудите во секојдневието, • може активно да се спротивстави на различни облици на дискриминација.
Ставови/ вредности	• ја сфати негативноста на стереотипите и предрасудите, • сфати какви последици може да има дискриминацијата за остварување на правата на луѓето, • одобрува и да прифати активно спротивставување на дискриминацијата.

РАБОТИЛНИЦА III–2.1: НЕСТЕРЕОТИПНИ ЗАДАЧИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- лист за пишување,
- прибор за пишување.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците ја играат популарната игра асоцијации. Најпрво се делат во групи по четворица, а потоа во рамки на групата се делат на парови. Паровите се натпреваруваат во тоа кој пар побрзо ќе го погоди дадениот збор од наставничката по пат на асоцијации. По еден член од секој пар го добива зборот што треба да го погодат (наставничката им го шепнува), а потоа наизменично, едниот па другиот, на својот партнер му го асоцираат зборот со по еден збор. Во секој нареден круг тие што асоцираат може да употребат нов збор за да го асоцираат оној што им го кажала наставничката. Зборовите што треба да се употребуваат во играта треба да бидат описи или особини на добиениот збор за асоцирање. Играта завршува кога едниот пар ќе го погоди зборот. Потоа преостанатите двајца од паровите добиваат нов збор и играта продолжува сè додека да се погоди новиот збор.

ЗБОРОВИ:

ДЕТЕ,
БАБА,
ЖЕНА,
ПОЛИЦАЕЦ,
ГЛУМИЦА,
НАСТАВНИК.

ДИСКУСИЈА1

1. Како ви беше да погодувате? Лесно или тешко?
2. Колку зборовите што ги користевте за да може да се погоди бараниот збор укажуваат на генерализираното, вообичаеното и упростеното гледање на поимот што се бараше?
3. Дали тие зборови се однесуваа на некои индивидуални личности или пак на припадници на одредени групи?
4. Колку се точни тие карактеристики?
5. Колку се однесуваат на сите припадници на дадената група?
6. Дали знаете како се нарекуваат тие упростени и делумно точни карактеристики што им ги припишуваме на сите припадници на одредена група иако не важат за сите и најчесто не се ни точни?

ЗАКЛУЧОК

Вообичаено е полесно да се погодува кога се користат зборови што укажуваат на стереотипи на поимот, бидејќи тие се многу распространети и на сите им се добро познати.

Стереотипите претставуваат поедноставени, логички неосновани и делумно точни тврдења за сите припадници на една група. Тие се главно неточни, бидејќи не ја земаат предвид различноста и индивидуалноста на поединците кои ѝ припаѓаат на конкретната група.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2[1]

Учениците, во истите групи, треба да напишат по пет текстуални математички задачи во кои ќе има претставено барем две лица што прават нешто. На пример: Огнен од пазар купи 3 кг. јаболка по цена од 30 денари кг. Од нив, заедно со својата другарка Рина, направија 60 колачиња......

Потоа секоја група им ги дава своите задачи на групата лево од себе за да ги реши. Задачите треба да бидат лесни за да може за многу кусо време да се решат.

ДИСКУСИЈА 2

1. Кои лица беа споменати во вашите математички задачи?
2. Дали имаше различни по возраст, пол, етничка припадност?
3. Во какви улоги беа претставени?
4. Дали беа претставени во вообичаени, поедноставени и неперсонализирани улоги?
5. Дали беа претставени главно во стереотипни улоги?
6. Дали имаше групи што не беа вклучени воопшто?
7. Зошто се случи тоа? Како ние ги усвојуваме стереотипите?
8. Како нашата секојдневна изложеност на стереотипи и предрасуди од различен вид влијаеше на вашето пишување математички задачи?

ЗАКЛУЧОК

Под влијание на медиумите и учебниците, од секојдневната комуникација со врсниците, како и од воспитувањето, несвесно стекнуваме низа стереотипи и без да им обрнуваме посебно внимание, продолжуваме да ги пренесуваме понатаму преку нашето однесување и дејствување. Во секојдневниот говор при опишувањето на поединци од одредени групи многу често ги претставуваме во стереотипни улоги кои претставуваат вообичаени, поедноставени и неперсонализирани описи на улогите. Треба да станеме свесни за стереотипите што ги поседуваме и активно да се трудиме да не ги употребуваме.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 3

Секоја група ги добива назад оригиналните задачи што ги напишала и сега треба да ги преработи и да вклучи претставници на различни групи (етнички, возрасни, полови...) и да ги претстави во нестереотипни улоги.

На крајот, секоја група чита по една преработена задача и останатите ја наградуваат со аплауз.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

---

1 Идејата за активноста е земена од Schniedewind, N. and Davidson, E. (1983) Open Minds to Equality. Massachusetts, USA: Allyn and Bacon A Division of Simon& Schuster, Inc.

РАБОТИЛНИЦА III–2.2: НЕ НИ ТРЕБААТ БАБИ!

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставничката:
  Не ни требаат баби!

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Наставничката чита листа на тврдења и од учениците бара да покажат колку мислат дека тврдењето е вистинито со кревање на палецот:

– доколку сметаат дека тврдењето е вистинито, треба да го кренат палецот од едната рака нагоре;
– доколку не се сигурни дали тврдењето е вистинито, треба да го држат палецот во хоризонтална положба; и
– доколку сметаат дека тврдењето воопшто не е вистинито, треба да го свртат палецот надолу.

Примери за тврдења.

- Девојчињата се слаби кошаркарки.
- Момчињата по природа се посилни и попаметни од девојчињата.
- Муслиманите имаат по две и повеќе жени.
- Ромите се музикални.
- Македонците се неистрајни.
- Тетовците се скржави.
- Албанците имаат по пет-шест деца.
- Старите луѓе се немоќни.
- Младите се агресивни.

По секое тврдење таа ги пребројува гласовите и ги кажува на глас.

ДИСКУСИЈА 1

1. Дали овие тврдења се вистинити? За кого од групата се вистинити? Дали тие се однесуваат на сите поединци од опфатената група? Дали знаете девојче што е добро во кошарка? А дали знаете муслиман што има само една жена?
2. Дали знаете како се викаат ваквите тврдења? Дали знаете што значи зборот стереотип?
3. За кого постојат стереотипи?
4. Дали има само негативни или постојат и позитивни стереотипи за некои групи?
5. Кои стереотипи ги знаете за афроамериканците? А за некои професионални групи, на пример за полицајци или стереотипи за наставници?
6. Кои стереотипи ги знаете за старите лица?

ЗАКЛУЧОК

Стереотипите се релативно упростени и крути сфаќања за карактеристиките на припадниците на одделни социјални групи. Упростени се затоа што се генерализација од поединци за цели групи, а крути се затоа што многу тешко можат да се променат.

Тие се главно неточни затоа што сите припадници на една група немаат исти особини и секој припадник на групата не мора да поседува определени особини само затоа што ѝ припаѓа на

таа група. Но тие се и делумно точни затоа што може некои општи особини да се однесуваат на голем број припадници на групата.

Стереотипи постојат за најразлични групи и тоа најчесто тие се негативни, но понекогаш има и позитвни. На пример, најчести стереотипи за афроамериканците се дека тие се крадци, дилери на дрога, недоволно обрзовани (негативни), но и дека се одлични спортисти и музичари (позитивни).

Вообичаени стереотипи за старите луѓе се дека тие се конзервативни, заостанати, спори, немоќни и неактивни, критички настроени кон помладите, болни и друго.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Наставничката ја чита приказната од работниот лист за наставникот/наставничката „Не ни требаат баби“.

Потоа ги дели учениците во групи по пет и секоја група треба да смисли продолжение на приказната и откако ќе го извежба, треба да го презентира пред останатите. По секоја презентација останатите со аплауз ја наградуваат групата што презентирала.

ДИСКУСИЈА 2

1. Каков стереотип имаше наставничката Соња за старите луѓе?
2. Поради што таа изградила таков стереотип?
3. Зошто Едона ја предложила својата баба за планинарење? Зошто Едона немала таков стереотип за старите луѓе?
4. Што мислите за различните краеви на приказната што ги претставивте? Дали во нив имаше коригирање на стереотипот?
5. Како во реалниот живот би можеле да постапите доколку гледате дека некој има предрасуди кон некого врз база на определен стереотип?
6. На кои начини би можеле да се бориме против стереотипите?

ЗАКЛУЧОК

Стереотипите ги градиме под влијание на семејството, училиштето, другарите, медиумите.

Важно е стереотипите што ги имаме кај себе да ги препознаеме и кон поединци од различни групи да пристапуваме отворено, да ги запознаеме, да се дружиме со нив, а не однапред да формираме мислење за нив врз основа на нивната припадност кон одредена група.

Сите имаме одговорност да се бориме против стереотипите и предрасудите што ги забележуваме кај себе и кај другите, преку тоа што аргументирано ќе се спротивставиме на стереотипот и ќе се обидеме да ги објасниме карактеристиките на личноста, независно од нејзината припадност на определена група.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница III–2.2: Не ни требаат баби!

Работен лист за наставникот/наставничката:

НЕ НИ ТРЕБААТ БАБИ!

Наставничката Соња: „Дали вчера некој ги праша своите родители да ни се приклучат на нашето планинарење? Се сеќавате, ни требаат најмалку пет возрасни за да можеме да одиме?“

Рамиз: „Јас се обидов да го натерам татко ми да ни се придружи, но тој не верува дека шефот ќе му дозволи да земе слободен ден“.

Јована: „Откако и двајцата мои родители ме одбија, им се јавив на Иле, Бојан и Азра, но и нивните родители нема да можат да дојдат. Дури се јавив и кај тетка ми Јоли, но таа е зафатена – токму тој ден има час по албански јазик“.

Наставничката Соња: „Изгледа дека имаме проблем. Навистина не би сакала да го откажеме планинарењето“.

Едона: „Мајка ми е зафатена тој ден, но баба ми рече дека ќе може и дека баш би сакала да ни помогне“.

Наставничката Соња: „Тоа е баш убаво Едона, но ова ќе биде напорно планинарење. Кажи ѝ на баба ти дека ѝ благодариме на нејзината понуда, но јас навистина не мислам дека тоа е планинарење кое може да го совладаат баби“.

Едона: „Но, наставничке, вие рековте дека ни требаат повеќе возрасни лица, а на баба ми ќе ѝ биде супер. Таа навистина сака да планинари“.

Наставничката Соња: „Едона, за неколку месеци ќе учиме за готвење и баш би било добро за таа активност да ја прашаш баба ти дали ќе сака да учествува“.

Едона: „Баба ми навистина добро готви. Би можела да дојде и тогаш како и сега на планинарењето – сигурна сум дека ќе ѝ се допадне дружбата со нашето одделение“.

Наставничката Соња: „Не Едона, јас мислев да дојде да ни помогне со готвењето, наместо да ни помага со планинарењето. Планинарење не е нешто со што се занимаваат бабите. Заблагодари ѝ се од наше име, а ние продолжуваме да бараме родители“.

Марко: „Наставничке, јас бев кај Едона на гости минатата недела и нејзината баба...

РАБОТИЛНИЦА III–2.3: АВТОМЕХАНИЧАРКИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- лимони,
- кошничка/кутија,
- работен лист за наставникот/наставничката: Автомеханичарки,
- работен лист за учениците: Рина и Сашо.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Наставникот бара доброволец од одделението да опише лимон. Треба да каже како изгледа и каков вкус има.

Наставникот на средината на собата става неколку лимони (место лимони може да се употребат портокали или мандарини) и ги дели учесниците во онолку групи колку што има лимони (5–6). Групата бира по еден претставник кој треба да земе еден лимон и да го донесе назад во групата. Членовите на групата треба да го разгледаат лимонот, да видат каков е и кои се неговите карактеристики. Потоа треба да му дадат име и да смислат многу куса песна, рима или приказна за својот лимон. По неколку минути наставникот бара секоја група да го претстави својот лимон пред останатите и да го изведат она што го подготвиле. На крајот сите ги ставаат лимоните во заедничката кошница. Потоа наставникот ги промешува и бара по еден претставник од секоја група да дојде и да го најде лимонот на својата група.

ДИСКУСИЈА 1

1. Како го препознавте вашиот лимон? По што знаевте дека тоа е токму тој?
2. Како ви изгледаа на почетокот лимоните? Дали ви изгледаа дека се исти меѓу себе?
3. Како ви изгледаат сега откако ги „запознавте“?

ЗАКЛУЧОК

Стереотипниот начин на мислење нѐ наведува да тврдиме дека сите членови/припадници на една група се исти меѓу себе, но кога имаме прилика да ги сретнеме и подобро да ги запознаеме, ќе увидиме дека постојат многу разлики меѓу нив, дека не се сите исти.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2[1]

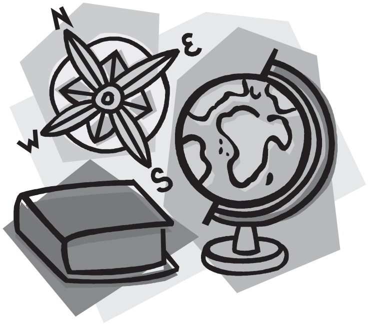
Наставникот им го чита на учениците текстот од работниот лист за наставникот/наставничката „Автомеханичарки“. Кога текстот прекинува, наставникот продолжува со предложените прашања за дискусија, а потоа ја дочитува приказната.

ДИСКУСИЈА 2

1. Што мислите како би се чувствувале на местото на Ева?
2. Какви стереотипи овој човек има за жените?
3. Како сопственикот на гаражата во однесувањето ги покажува стереотипите што ги има кон жените?
4. Дали знаете како се викаат ставовите и емоциите што произлегуваат од стереотипите?
5. Дали предрасудите се засновани на некакво логичко мислење и конкретно искуство или не се?

---

1 Идејата за активноста е земена од Open Minds to Equality, A sourcebook of learning activities to promote race, sex, class and age equity, Schniedewind, N. and Davidson, E. 1983 Allyn and Bacon A Division of Simon&Shuster, Inc. Massachusetts, USA.



6. Колку лесно може да се сменат предрасудите?
7. Што би можела да каже или направи Ева во оваа ситуација?

ЗАКЛУЧОК

Стереотипите се сфаќања и сознанија, а од нив директно произлегуваат предрасудите, односно соодветни ставови и емоции во врска со стереотипот.

Предрасудите се ставови кон одредени објекти кои се логички неосновани и проследени со многу силни емоции. Тие, исто како и стереотипите, се упорни, односно многу тешко се менуваат.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 3

Учениците се делат во парови и секој од парот добива една улога од работниот лист за ученици „Рина и Сашо" и нивна задача е да смислат продолжение на приказната и да го подготват за глумење. Потоа наставникот бара доброволци кои ќе ги одглумат своите продолженија на приказната.

ДИСКУСИЈА 3

1. Како ви беше во улогата на Рина? Како се чувствувавте?
2. Како ви беше во улогата на Сашо? Како се чувствувавте?
3. Дали успеавте и како успеавте да го наговорите Сашо сепак да го остави автомобилот на поправка?
4. Знаете ли за други стереотипи што постојат за жените?
5. Како може да се спротивставиме на предрасудите кои ги повредуваат луѓето само врз основа на нивниот пол?

ЗАКЛУЧОК

Кога се соочуваме со стереотипи и предрасуди, се чувствуваме непријатно, неправедно третирани, навредени дури и понижени. Во тие ситуации може да се повлечеме или да се спротивставиме. Може да се спротивставиме со карање и со навредување, но и со аргументирано објаснување на својот избор и способности.

Кога гледаме дека кон некого се постапува со предрасуди, можеме да разговараме за тоа и со наш пример и низ однесување да покажеме отвореност и прифаќање.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница III–2.3: Автомеханичарки

Работен лист за наставникот/наставничката:

АВТОМЕХАНИЧАРКИ

Рина и Ева се две млади жени кои живеат во мал град во Македонија. Тие завршиле средно училиште за автомеханичари и веднаш по матурирањето почнале да волонтираат, а подоцна се вработиле во Сервисот на Форд во својот роден град. По седум години работно искуство и одлична репутација во областа, тие две решиле да отворат свој сопствен приватен сервис за поправка на автомобили. Немале сопствен простор, но имале заштедено доволно пари да платат кирија за неколку месеци однапред. Кога Ева се јавила на оглас кај сопственикот на гаражата која ја издавал, тој ѝ рекол дека нејзиниот сопруг може кога сака да дојде за да види дали му одговара гаражата и да се договорат за условите. Кога по неколку часа Ева пристигнала, сопственикот на гаражата зачудено ја прашал каде е нејзиниот сопруг. Ева му одговорила дека ТАА сака да ја изнајми гаражата за себе и за својата колешка, а тој на тие зборови ѝ се изнасмеал в лице.

„Што? Ти сакаш да ја изнајмиш гаражата! Смешки“.

„Знаете, јас сум автомеханичарка и еве, имам пари да ви платам однапред“.

„Видете госпоѓо, нема шанси вам да ви ја издадам. Така само ќе загубам пари. Никогаш нема да можете да заработите за да плаќате кирија. Никој нема да го остави автомобилот во сервис во кој работат жени. Дајте откажете се од идејата! Одете отворете бутик или слаткарница!“

Следи Дискусија 2

Ева: „Ајде вака да се договориме – јас ќе ви ја платам киријата однапред за три месеци, така што нема да треба да се грижите да не изгубите пари, а по истекот на тоа време, ако навистина ни „тргне“ бизнисот ќе го обновиме договорот, а ако не ќе си заминеме“.

Сопственикот на гаражата сфатил дека ако го прифати овој предлог нема што да изгуби и се согласил. „Добро… нека ви биде. Ама ако не успеете немојте да кажете дека не сум ве предупредил“.

Ги земал парите и си заминал.

РАБОТИЛНИЦА III–2.4: КОЈ ЌЕ НАЦРТА ПОУБАВО?

МАТЕРИЈАЛИ:

- кутија со однапред подготвени ливчиња за делење во групи,
- хартија за цртање (1/4 од листовите за 3/4 од децата и 3/4 од листовите за 1/4 од децата),
- фломастери (за 1/4 од децата фломастери во сите бои и во голем број, за 3/4 од децата само неколку фломастери во две бои),
- голем бел лист,
- селотејп.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Со помош на однапред подготвени ливчиња, децата се делат на две групи (1/4 од децата и 3/4 од децата). Поделбата мора да се направи по случаен избор. (На пр. во кутија можат да се стават ливчиња со соодветен број знаци со различна боја кои децата ги влечат без да гледаат кога ќе влегуваат во училницата).

Пред започнување на часот училницата визуелно или физички се дели на два дела (еден голем – со многу простор, столчиња и маси и еден мал – со малку простор, недоволно столчиња за сите и една маса).

Во малиот дел се сместува поголемата група, а во поголемиот помалата.

Нееднакво се разделуваат листовите хартија и фломастерите.

Наставникот потенцира дека децата не смеат да ја преминат визуелната граница и не смеат да си подаваат фломастери и хартија од едната на другата група или пак насилно да ги одземаат.

Потоа бара од децата од двете групи секој од нив да нацрта по еден цвет.

На децата во поголемата група (доколку самите не се досетат) им се сугерира да ги поделат листовите хартија што ги имаат на помали делови за да може секое дете да нацрта цвет.

На крај сите нацртани цветови наставникот ги лепи на табла или на голем лист хартија.

Наставникот накратко ги споредува цветовите (по големина, по боите што се употребени и сл.).

ДИСКУСИЈА

1. Како се чувствуваа децата од малата група? Дали нешто им недостасуваше за да ја извршат задачата најдобро што можат? Дали им беше пријатно? Што мислеа за децата од големата група?
2. Како се чувствуваа децата од големата група? Дали имаа сè што им беше потребно за да ја извршат задачата? Дали им беше пријатно? Што им пречеше? Што мислеа за децата од малата група?
3. Дали работите беа распоредени како што треба?
4. Дали сите имаа еднаква можност да го нацртаат цветот најубаво што можат?
5. Дали знаете што е дискриминација? Како изгледа да се биде дискриминиран?
6. Врз основа на што децата во светот можат да бидат дискриминирани?

ЗАКЛУЧОК

Дискриминација е нееднакво постапување со луѓето во еднакви услови. Да се биде дискриминиран значи да се добие нееднаков третман од другите врз основа на некоја своја карактеристика – боја на кожа, пол, јазик, религиска припадност, богатство, хендикеп, болест и слично.

Чувството е исклучително непријатно и може да опфати онеправданост, повреденост, болка, како и бес и желба за агресија.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Децата ги добиваат назад своите цртежи и целиот материјал и можат да си ги доцртаат цвеќињата како што сакаат и повторно ги изложуваат.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина III–3:

МЕЃУСЕБНО ПОДДРЖУВАЊЕ И СОРАБОТКА

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае дека релациите се менуваат; • знае за постигнувања на луѓето направени со тимска работа; • знае што се тоа ранливи групи.
Вештини	• умее да ги споделува информациите и искуствата со кои располага; • умее позитивно да ги афирмира другите; • умее да препознае кога на другите им е потребна поддршка и помош.
Ставови/ вредности	• ги прифати соработката и поддршката како дел од релациите меѓу луѓето.

РАБОТИЛНИЦА III–3.1: РАНЛИВИ ГРУПИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Ранливи групи,
- работен лист за учениците: Нераниливи групи,
- работен лист за учениците: Позитивна и негативна дискриминација.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Секое дете влече по единаесет ливчиња исечени од работниот лист за ученици „Ранливи групи" и ги држи превртени со текстот надолу, а подредени по редните броеви – картичката со број еден е најгоре, а таа со број единаесет е најдолу.

НАЧИН НА ПОДГОТОВКА НА ЛИВЧИЊАТА ОД РАБОТНИОТ ЛИСТ

Наставничката треба да ископира подеднаков број примероци од работниот лист „Ранливи групи" и од работниот лист „Неранливи групи" што ќе го сочинуваат вкупниот број на ученици во одделението.

Потоа треба да ги исече сите ливчиња и да ги групира на единаесет купчиња, според редниот број на ливчињата, при што во исто купче ќе бидат измешани сите ливчиња со бројот 1 од работниот лист „Ранливи групи" и сите ливчиња со бројот 1 од работниот лист „Неранливи групи". Потоа секој ученик треба да влече по едно ливче од секое купче, почнувајќи од купчето со број 11, па движејќи се кон купчето со број 1. Извлечените ливчиња треба да ги држи во рака свртени со текстот надолу и секое следно ливче да го става врз претходното. Така на крајот сите деца ќе имаат единаесет ливчиња во рацете подредени од 1 до 11.

Потоа сите треба да застанат еден до друг, по должината на една права линија нацртана кон крајот на училницата. Наставничката ги чита картичките една по една, а децата треба да проверат која картичка ја имаат и треба да постапат според инструкцијата на наставничката.

Секое дете кое во рацете има картичка на која е наведена ранлива група треба да остане на своето место, а секое дете кое на картичката има наведено неранлива група треба да оди еден чекор напред. Постапката се повторува за секоја картичка.

На пример наставничката вели: „Свртете ја првата картичка и прочитајте ја. Сите што имаат картичка на која пишува ЖЕНИ И ДЕВОЈКИ нека останат на своите места, а оние што имаат картичка на која пишува МАЖИ И МОМЧИЊА нека направат еден чекор напред".

Откако ќе се прочитаат сите карички, децата остануваат на позициите до кои стасале и оттаму се поведува дискусија.

ДИСКУСИЈА

1. Како се чувствуваа оние кои почесто одеа напред?
2. Како се чувствуваа оние кои заостанаа, односно ретко одеа напред?
3. Што мислите, зошто некои деца одеа напред, а некои остануваа во место?
4. Кои групи беа напишани на картичките на оние што одеа напред, а кои на оние што остануваа на своето место?
5. Што е заедничко за оние групи што остануваа на место?
6. Каков е пристапот до можностите за развој, самостварување и социјализација на групите кои кога ги прочитавте моравте да останете на место во однос на оние кои кога ги прочитавте и одевте чекор напред?

7. Дали сте го слушнале изразот „ранливи групи“? Што мислите на кои од овие групи кои се споменуваат во активноста се однесува тој израз и зошто?
8. Ако замислиме дека линијата од која сите тргнавте ја претставува почетната позиција на рамноправност на сите луѓе, а припадноста на секоја ранлива група претставува пречка во остварувањето на максималните потенцијали на секој од нас, тогаш дали би се разликувал напредокот во животот на оние што се припадници и на оние што не се припадници на одредени ранливи групи?
9. Дали заедницата треба да направи нешто во врска со прашањето за обезбедување на еднакви можности за членовите на ранливите групи? Што би можела да направи?
10. Дали дискриминацијата (нееднаков третман на одредена група или поединец поради некои негови карактеристики) секогаш мора да биде нешто негативно?
11. Што би значело некој или некои да бидат позитивно дискриминирани?
12. Зошто е тоа важно?

ЗАКЛУЧОК

Заедничко за оние картички со кои се останување на место е тоа дека на нив беа наведени групи коишто во одредени периоди и услови се сметаат за ранливи групи во општеството. Тоа се посебни групи луѓе кои поради одредени причини се почувствителни и ранливи и има потреба да добиваат посебна заштита за да имаат можност еднакво и ефективно да ги уживаат правата. Тие групи поради некои свои особини во процесот на социјално живеење лесно можат да станат жртви на дискриминација и потребен е посебен ангажман за да се изедначи нивната стартна позиција во однос на пристапот кон определени права и можности.

За да се заштитат правата на ранливите групи и да се изедначат нивните можности, еднаквоста пред законот и забраната на дискриминацијата со закон не се доволни. Она што треба да биде постигнато е нивото на фактичка еднаквост на луѓето во уживањето на сите права. Тоа ја воведува потребата од позитивна дискриминација (или наменски нееднаков третман) на луѓето со цел постигнување на нивната фактичка еднаквост во можностите да ги практикуваат еднаквите права.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците се делат во парови и секој пар добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Позитивна и негативна дискриминација“ и треба да реши во кој/кои од понудените случаи дискриминацијата е разумна и дозволена, односно позитивна, а во кои е негативна.

Потоа наставничката ги чита примерите, еден по еден, и бара учениците од парот што го работеле тој пример да се изјаснат дали дискриминацијата е позитивна или е негативна и да објаснат зошто мислат така. Ако останатите ученици не се согласуваат може да го образложат своето мислење.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг со затворени очи. На даден знак од наставникот сите треба да ги отворат очите и да погледнат некого во очи. Оние на кои ќе им се вкрстат погледите, треба силно да викнат и тие испаѓаат од игра. Играта се повторува сè додека да остане еден пар во игра.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА III–3.2: МОИТЕ ДРУГАРИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- лист за цртање,
- прибор за пишување,
- табла и креда.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Сите ученици седат во круг и еден по еден даваат асоцијации на зборот ДРУГАР, при што еднаш кажаната асоцијација не може да се повтори од друг.

ДИСКУСИЈА 1

1. Колку ни се важни/значајни другарите во нашиот живот?
2. Зошто ни се толку важни другарите?
3. Зошто ни се потребни?
4. Какви другари имаме?
5. Дали сите другари ни се најдобри другари?
6. На кои начини можеме да му покажеме на другарот дека ни значи?
7. Постојат ли работи кои може да ги направиме само со другар? Кои?
8. Постојат ли работи за кои ни е неопходна помош или поддршка од другарот?

ЗАКЛУЧОК

Во текот на животот другаруваме со разни другари. Тие може да се наши врсници, возрасни, пријатели од Интернет, животни и други. Како растеме така местото и улогата на другарите во нашите животи се зголемува. Другарите ни се важни и ни се потребни бидејќи со нив се дружиме, разговараме, заеднички минуваме низ разни искуства, си даваме поддршка и си помагаме.

Во текот на дружењето избираме по еден или двајца најдобри другари со кои се чувствуваме пријатно, опуштено и имаме голема доверба во нив.

Со другарите си покажуваме колку ни значат на различни начини, меѓу кои преку почитување, чување тајни, непотсмевање и друго.

Некои работи не можеме да ги направиме сами – неопходни ни се другари. Кога нешто не умееме да го направиме сами или сме несигурни или не знаеме како од огромно значење ни е помошта од другарите.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Секој ученик треба да ги напише имињата на своите другари на еден лист хартија. Потоа треба да одбере еден што смета дека му е најдобар другар во моментот и да го нацрта како карикатура и да напише една реченица со која ќе го опише.

Потоа учениците се делат во парови и еден на друг треба да си ги презентираат најдобрите другари.

Откако ќе завршат, наставникот бара по пат на бура на идеи да се генерираат карактеристики на добар другар и ги запишува на табла.

Потоа учениците се делат во групи по четворица и секоја група треба да замисли и подготви ситуација во која ќе се манифестира една особина на добар другар и таа особина треба да ја

одглумат пред другите без да зборуваат. Задача на останатите е да погодат за која особина станува збор.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА III–3.3: КАКО ШТО Е ВО МЕНЕ – ТАКА Е КАЈ ТЕБЕ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставничката: Две жени,
- работен лист за наставникот/наставничката: Рајот и пеколот.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

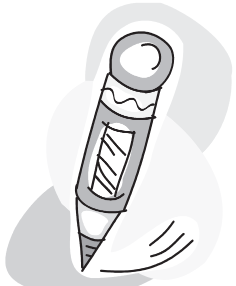
Учениците седат во круг додека наставничката ја чита приказната „Две жени“.

Потоа учениците се делат во групи по петмина со задача да продискутираат и определат што сака приказната да каже.

Потоа секоја група го презентира своето гледиште и добива поддршка за тоа.

ДИСКУСИЈА 1

1. Зошто на првата жена не ѝ било дозволено да влезе, а на втората ѝ било? Која е разликата меѓу двете жени?
2. Дали е можно во еден град да има само добри или само лоши луѓе? На што се должи тоа што некогаш ги гледаме само добрите, а друг пат само лошите страни?
3. Дали однесувањето на другите влијае врз нашето однесување? Дали можеме со нашето однесување и ние да влијаеме на однесувањето на другите?
4. Може ли да се соработува ако однесувањето на некој од групата влијае негативно врз однесувањето на другите? Зошто?



ЗАКЛУЧОК

Однесувањето на секој од нас влијае врз однесувањето на другите во групата. Како ќе ги гледаме останатите зависи од тоа какви сме ние во моментот. За да постои соработка, сите во групата треба да настојуваат да придонесат кон позитивно гледање на нештата.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците седат во круг. Наставничката ја чита приказната за рајот и пеколот до моментот кога се поставува прашањето **зошто?** Тука прекинува.

Се формираат парови од учениците (двајца соседни во кругот) чија задача е да се обидат да откријат како е можно луѓето во рајот да биле сити, кога во исти услови, луѓето во пеколот биле гладни.

По 1–2 минути, дискусијата се прекинува и доколку никој од учениците не успеал да го открие клучот, наставничката го чита крајот на приказната.

ДИСКУСИЈА 2

1. Што е разликата меѓу пеколот и рајот? (Каде однесувањето на луѓето овозможува соработка, а каде не?)
2. Како се решаваат проблемите во вашето училиште: со соработка, преку натпревар или секој за себе – индивидуално?
3. Каква е разликата меѓу решавањето проблеми низ соработка, преку натпревар и индивидуално?
4. Како е најдобро да се решаваат проблемите што ги има целата група? Зошто?

ЗАКЛУЧОК

Проблемите со кои се соочува групата, најдобро се решаваат кога сите членови на групата соработуваат. Кога се решаваат проблемите со соработка, сите од групата учествуваат при донесување на решение и таквото решение е најдобро.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница III–3.3: Како што е во мене – така е кај тебе

Работен лист за наставникот/наставничката:

ДВЕ ЖЕНИ

Една жена отишла да живее во нов град. Кога дошла до портата на градот, чуварот ја прашал: „Какви беа луѓето во градот од кој доаѓаш?“ Таа одговорила: „Имаа лош карактер, се караа и оговараа. Главно беа непријатни“. Чуварот одговорил: „И тука ќе најдеш исто такви лоши луѓе, па затоа ти предлагам да си го продолжиш патот“.

Потоа дошла една друга жена. Чуварот ѝ го поставил истото прашање, на кое таа одговорила: „Луѓето во градот од кој доаѓам беа љубезни и мили. Беа храбри во тешките времиња и секогаш беа спремни да ги споделуваат нештата со мене. За нив странците беа добредојдени“. На тоа чуварот ѝ одговорил: „Влези, бидејќи и тука ќе најдеш исто толку гостопримливи и услужни луѓе“.

Работилница III–3.3: Како што е во мене – така е кај тебе

Работен лист за наставникот/наставничката:

РАЈОТ И ПЕКОЛОТ

Рајот и пеколот

стара кинеска приказна

Луѓето отсекогаш си посакувале најразлични нешта. Еден човек, кој живеел во Кина, имал многу чудна желба. Сакал да види како изгледаат пеколот и рајот, пред да умре. И еден ден, таа желба му била исполнета.

Прво го посетил пеколот. Таму видел огромни маси со највкусни јадења, но сите луѓе биле гладни и лути. Храна имало повеќе од потребното, но луѓето никако не можеле да вкусат ниту залче. Морале да седат на еден метар од масата и да користат стапчиња за јадење кои биле по еден метар долги и со нив никако не успевале да си стават храна во устата.

Кога отишол да го види рајот, многу се изненадил кога видел дека тој изгледа потполно исто. Големи маси со превкусни јадења и луѓе кои мораат да седат на еден метар од масата и да јадат со еден метар долги стапчиња, со кои исто така било невозможно да си стават храна во уста. Значи, било исто како во пеколот, само што тука луѓето биле добро нахранети и многу среќни.

ЗОШТО ?

Затоа што во пеколот секој се обидувал да се нахрани себеси, а во рајот, сите се хранеле меѓусебно.

Содржина III–4:

ПОЗНАВАЊЕ НА СТРУКТУРАТА НА ГРУПАТА

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• ги знае елементите на различни групи (поширока заедница, држава, општина, невладина организација); • го знае односот меѓу одделни елементи; • ја знае улогата на секој елемент; • го знае своето место во групата.
Вештини	• умее да креира групи.
Ставови/ вредности	• ја сфати и да ја прифати вредноста на структурата, • посакува да биде дел од одредена структура, • прифати постоење на различни структури.

РАБОТИЛНИЦА III–4.1: СЕКОЈ ИМА СВОЈА ФУНКЦИЈА

МАТЕРИЈАЛИ:

- хартија за пишување,
- прибор за пишување,
- селотејп,
- картички за делење во групи,
- работен лист за учениците: Барања.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Се подготвуваат толку картички колку што има ученици и на секоја од нив се запишува наизменично по една од следниве групи во општеството:

- „граѓани 1“,
- ,„граѓани 2“,
- „општина 1“,
- „општина 2“,
- „невладина организација - НВО 1“,
- „невладина организација - НВО 2“,
- „држава 1“,
- „држава 2“.

Учениците се делат во осум групи по случаен избор преку влечење на една картичка.

Секоја група добива лист хартија и прибор за пишување и треба да напише барем три поважни функции кои ги има нивната група во општеството, односно што треба таа група да прави за да функционира добро општеството.

Потоа две по две истородни групи го читаат напишаното пред останатите групи, листовите се лепат на табла и се поведува дискусија за секоја група.

ДИСКУСИЈА 1

1. Кои се најважните улоги на оваа група во општеството? (Се резимира накратко од двете листи.)
2. Дали има уште нешто што сега некој се досети, а што смета дека е исто така многу важно и дека би требало да се додаде на листите?

ЗАКЛУЧОК

Секоја наведена структура во општеството (граѓани, НВО, општина, држава) има свои функции, а некои од нив се подолу наведени.

Граѓани: учество во јавниот живот, информирање за прашања од јавен интерес, следење на тоа како политичките претставници ја користат својата моќ, изразување на своето мислење и интереси, гласање на избори врз база на сопствено убедување и откога внимателно ќе бидат проследени гледиштата на кандидатите од различни партии, учество во политички/кандидатски кампањи или себекандидирање, дебатирање за прашања од јавен интерес,

присуство на средби на заедницата, упатување петиции до владата, протестирање, членување во НВО или политичка партија според сопствено уверување...

НВО: обезбедување разни сервиси, фацилитирање на учеството на граѓаните во нивните заедници, овозможување да се слушне гласот на оние граѓани кои формирале група и имаат слични вредности и интереси, овозможување разбирање помеѓу граѓаните и државата, обезбедување средства за изразување, активно посочување на различни и комплексни потреби на општеството, промовирање плурализам, разновидност и толеранција во општеството, а истовремено заштита и зацврстување на културните, етничките, религиозните, лингвистичките и другите идентитети, унапредување на науката, културата и уметноста, заштита на околината, поддржување на сите активности кои прават едно живо граѓанско општество, мотивирање на граѓаните од сите аспекти повеќе да дејствуваат отколку да зависат од силата на државата, креирање алтернативни државни агенции и обезбедување услуги со поголема независност и флексибилност, основање механизми преку кои владите и пазарот можат да бидат некои на кои може да се смета од страна на јавноста...

Општина: влијае врз подобрување на стандардот на луѓето кои живеат во општината, подигнување на свеста на граѓаните за важноста на децентрализацијата и нејзините последици и улогата на локалната власт во подобрувањето на стандардот на граѓаните кои живеат во општината, создавање на ефикасно партнерство меѓу јавниот, приватниот и граѓанскиот сектор, како и меѓу различните групи во општеството или посебен придонес во подобрување на стандардот на ранливите групи. Придонес за општиот општествен и културен развој, придонес за економската и еколошката одржливост, подобрување на локалната јавна политика, споделување и пренесување на знаењето, стручноста и искуството...

Држава: може легално да употреби сила за да го брани животот, слободата, имотот на своите граѓани, може да ги казни оние кои тоа го напаѓаат, се грижи за добросостојбата во општеството, за базична безбедност и јавен ред без кои индивидуите не може да бидат среќни. Во нејзина надлежност се воената одбрана, внатрешната, економската и социјалната безбедност, безбедноста на околината, здравствената грижа, образованието...

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците работат во истите групи формирани во претходната активност. Секоја група добива соодветен дел од работниот лист „Барања“ на кој треба да се набројат барем три работи кои таа група ги бара во работата на другите три групи за да може успешно да ги исполни своите улоги во општеството (како тие да се однесуваат кон неа, кон нејзината улога и активности, што да прават/што да не прават).

Потоа секоја група бира еден претставник кој во името на групата ќе го прочита напишаното додека сите други внимателно слушаат. На крајот, листите се закачуваат на видно место во училницата.

ДИСКУСИЈА 2

1. Што би се случило доколку на групата „граѓани“ ѝ се забрани некоја од наведените улоги или заради некои свои причини оваа група не извршува некоја од овие улоги? (Понатаму за секоја група одделно се поставува истото прашање.) Дали тоа ќе има влијание и врз работата на другите групи? Како?
2. Дали овие групи можат да функционираат независно едни без други? Зошто?
3. Како можат овие групи да си помагаат едни на други? Која би била придобивката и за двете страни?

ЗАКЛУЧОК

За да може општеството непречено да функционира, секоја од овие структури треба да ги знае своите функции, како и функциите на другите структури. Треба непречено да ги извршува и да овозможува непречено да работат и другите структури.

Сите овие структури се поврзани во своето дејствување, зависат една од друга, треба да си помагаат една со друга, доколку имаат заедничка крајна цел – градење на општество кое е по мерка на човекот во него, на неговите потреби и општество кое му овозможува водење на достоен живот.

Рефлексија

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА III–4.2: ЗАЕДНО ДО РЕШЕНИЕ

МАТЕРИЈАЛИ:

- хартија за пишување,
- прибор за пишување.

Главна активност

Учениците се делат по случаен избор во три групи: граѓани, општина, НВО.

Следи вежбање на процедура на поставување барање за решавање на некој реален проблем со кој се судруваат граѓаните, па сѐ до негово решавање, преку вклучување на различни сегменти во општеството.

Најпрво групата „граѓани" смислува некој реален проблем од своето секојдневно живеење или проблем поврзан со местото на живеење (загаден воздух, смет на јавни површини, животни – скитници, физичко малтретирање на деца...). Веднаш потоа тие гласно им го соопштуваат проблемот на останатите групи за да можат и тие да размислуваат во врска со тој проблем, односно како тие би можеле да помогнат од свој аспект за негово решавање, додека групата „граѓани" го прави долунаведеното.

Групата „граѓани" подготвува писмено обраќање до општината и до НВО (по два истоветни примероци за двете структури) наведувајќи:

– што е проблемот,
– зошто е тоа проблем и кои се последиците од него,
– што бара да направи/како да помогне општината, односно НВО за да се реши проблемот,
– дата на поднесување на барањето,
– потписи на тие што го поставуваат барањето,
– одговорно лице на групата,
– на која адреса групата може да биде контактирана.

Потоа групата „општина" и групата „НВО" одделно:

– го примаат писменото барање од граѓаните (и двете копии наменети за нив), го заверуваат (божем ставаат печат) и писмено одговараат во кој временски рок барањето ќе биде одговорено;
– чуваат еден примерок од завереното барање за себе, а другото им го даваат на подносителите на барањето.

Додека групата „општина" и „НВО" одделно дискутираат за тоа на кој начин тие би можеле да помогнат во надминување на проблемот, групата „граѓани", исто така, размислува и ги запишува на лист идеите што би можеле тие самите ги да преземат во врска со тоа.

На крајот, секоја група бира по еден свој претставник кој седнува на заедничка маса и тројцата треба да се договорат како заеднички може да се надмине проблемот, почнувајќи со она што се договориле со членовите од својата група, но со отвореност кон изнаоѓање на заедничко решение со останатите структури. За тоа време останатите ученици седат околу и внимателно го следат процесот. Доколку процесот во некој момент се заглави, претставникот на која било група може да побара една минута пауза (до два пати за секоја структура) заради консултација со својата група како понатаму да продолжи во преговорите.

Активноста се смета за завршена кога сите страни се задоволни од крајното решение и кога секоја страна има своја одговорност во нејзиното исполнување (ова јасно им се соопштува на групите пред да почнат со преговорите за да знаат кон што треба да се стремат).

ДИСКУСИЈА

1. Дали дојдовте до заедничко решение?
2. Како дојдовте до тоа решение?
3. Дали од претставниците на сите групи се очекува да учествуваат во реализирање на решението?

ЗАКЛУЧОК

Во живеењето на луѓето постојат низа проблеми со кои тие се судруваат, а нивното надминување најдобро би се остварило доколку повеќе општествени структури, во чија надлежност е проблемот, се вклучат во решавањето на конструктивен начин, односно преземат дел од одговорноста врз себе, вложат сопствени сили за надминување на проблемот и активно соработуваат со останатите вклучени структури кон изнаоѓање заедничко решение.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА III–4.3: ОДИМЕ НА ЕКСКУРЗИЈА

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Планирање на екскурзија,
- работен лист за учениците: Одиме на екскурзија 1–4,
- работен лист за учениците: Писмо до директорот/директорката на училиштето,
- работен лист за учениците: Писмо до родителите/старателите на учениците,
- прибор за пишување.

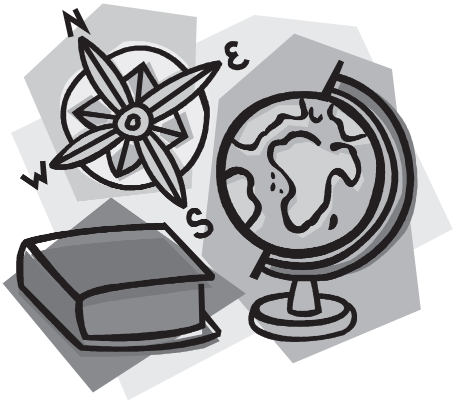
ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Сите деца седат на своите места. Наставничката го чита следново:

„Замислете дека ова одделение како награда од училиштето добило можност да оди на дводневна екскурзија во детското одморалиште „Феникс“ на планината Дарутица, оддалечено околу два часа возење од училиштето. Екскурзијата би требало да се реализира следниот викенд и да трае од сабота наутро до недела навечер. Веќе е одлучено трошоците да ги плати училиштето.

Но, за да се оствари екскурзијата, постои еден услов: сите ученици од ова одделение треба да земат активно учество во планирањето на потребните детали за да се одвива екскурзијата непречено.“

Потоа учениците се делат, по случаен избор, во неколку групи со минимум четири члена. Секоја група го добива работниот лист „Планирање на екскурзија“ во кој ги пополнува празните полиња.



ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Се формираат нови четири групи, секоја составена од ученици кои во претходната активност биле назначени за планирање на одреден дел поврзан со екскурзијата (група за превоз, за одморалиште, за правила на однесување и за потребни работи за носење).

Сите членови на групите добиваат соодветен работен лист (работен лист за ученици „Одиме на екскурзија 1–4“) и заеднички го пополнуваат со потребни информации за непречено одвивање на екскурзијата (некои информации бараат заеднички договор, а други бараат учениците да ги измислат како да ги добиле од надлежна организација). Празниот простор на листот може да се искористи за додавање и на други детали за кои групата ќе смета дека се неопходни.

Потоа сите ученици се враќаат во своите првобитни групи.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 3

Секој член од групата ги информира останатите членови за она што било договорено во претходните групи за одреден дел од планирањето на екскурзијата. Потоа, врз база на тоа, некои групи пишуваат писмо до директорот/директорката на училиштето (работен лист за ученици „Писмо до директорот/директорката на училиштето“), а некои до родителите/старателите на учениците (работен лист за ученици „Писмо до родителите/старателите на учениците“) во кои информираат за деталите за планираната екскурзија и бараат согласност за нејзино реализирање.

На крајот доброволци го читаат напишаното писмо пред останатите ученици.

ДИСКУСИЈА

1. Што ни помогна во планирањето на една ваква сложена активност како што е одењето на екскурзија?
2. Од што зависи дали планираното ќе се оствари?

ЗАКЛУЧОК

Успешната реализација на некоја посложена активност започнува со нејзино детално планирање кое опфаќа список на сите можни прашања поврзани со неа на кои треба да се најде одговор. Доколку постои можност, групите прашања може да се поделат помеѓу повеќе лица кои ќе бидат одговорни за собирање на потребните информации.

За успешно реализирање на планираното голема улога има не само претходното прибирање на сите потребни информации туку и нивната размена, како помеѓу тие кои се одговорни за некој дел од планирањето заради нивно усогласување, така и со сите учесници во дадената активност за да знаат што да очекуваат и што од нив се бара.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина III–5:

ДОНЕСУВАЊЕ НА ОДЛУКИ ВО ГРУПА И РАЗБИРАЊЕ НА ДЕМОКРАТИЈАТА

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• го разбира значењето на демократијата, • ги знае демократските процедури, • ги знае демократските структури и нивната улога во процесот на одлучување, • знае начини на кои може да учествува во демократското донесување одлуки.
Вештини	• може да предложи различни начини за учество во одлучувањето, • може да користи повеќе различни извори на информации, • умее самостојно да пронајде информации кои ѝ/му се корисни и потребни за донесување на одлука, • умее да селектира и да сублимира, • умее да користи различни процеси за донесување одлуки (јавно и тајно гласање, консензус, различни видови мнозинства).
Ставови/ вредности	• прифати дека знаењето на информации е дел од општата култура на секој човек, • прифати дека селектираните информации се услов за квалитетни и трајни знаења, • има позитивен став за демократијата.

РАБОТИЛНИЦА III–5.1: КАМПУВАЊЕ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставничката: Кампување,
- листови со сини и жолти точки,
- работен лист за учениците: Проблеми кои треба да бидат решени,
- хартија за пишување,
- прибор за пишување,
- селотејп.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг и се избира еден кој ќе стои на средината на кругот. Тој треба да се врти околу себе со затворени очи, со испружена рака и вперен полказалец и во еден момент треба да застане и да ги отвори очите и да каже еден од трите можни збора: СЛОН, ПАЛМА или МАЈМУН. Детето кон кого е вперен прстот во тој момент станува средишниот елемент на кажаната фигура, а децата лево и десно од него исто така се вклучуваат во фигурата.

СЛОН – детето што е во средина се навалува малку нанапред, ги крева рацете над главата и ги испружува нанапред како сурла. А децата лево и десно од него ги формираат големите уши на слонот, раширувајќи ги рацете што е можно повеќе и доближувајќи ги до детето во средина.

МАЈМУН – детето во средина потскокнува и испушта звуци како мајмун и се чешка под пазувите, а децата лево и десно од него, го чешкаат по главата.

ПАЛМА – детето што е во средина е стеблото на палмата и стои исправено, ги крева и ги шири своите раце високо над глава. Детето лево од него исто така ги крева своите раце, но ги навалува влево, а детето десно од него ги крева своите раце и ги навалува вдесно.

Откако детето во центарот на кругот ќе ја каже фигурата, посочената тројка треба да ја направи, а истовремено групата во глас извикува СЛОН, ПАЛМА, МАЈМУН. Доколку тројката успее да ја направи фигурата пред групата да каже СЛОН, ПАЛМА, МАЈМУН, тогаш играчот што бил во центарот на кругот повторно треба да се врти и да кажува, а доколку групата е побрза, тогаш детето што било во средина на фигурата доаѓа во центарот на кругот и сега тоа треба да се врти и да покажува.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во четири групи. Наставничката го чита текстот од работниот лист за наставникот/наставничката „Кампување“.

Секоја група оди во еден дел на просторијата и добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Проблеми кои треба да се разрешат“ (комплет со исечени картички на кои се испишани проблемите) и индивидуална инструкција за таа група. Картичките се читаат една по една, според редниот број, и за секоја посебно се одлучува.

На првите две групи наставничката им кажува дека во нивната група владее демократска атмосфера во која секој има еднакво право на глас на одлучување и на искажување на мислењето. Сите решенија мораат да се донесат со потполна согласност на сите членови на групата.

Во другите две групи учесниците влечат ливчиња. Тие кои ќе добијат ливче со сина точка ја претставуваат „владејачката класа“, а тие кои ќе извлечат ливче со жолта точка ја претставуваат „потчинетата класа“. Основно правило на работа на овие групи е тоа дека:

- за сѐ решаваат само сините, додека жолтите мораат да го почитуваат тоа;
- жолтите можат да го изнесат своето мислење само ако бидат запрашани и ако тоа им биде дозволено.

Решенијата се испишуваат на голем лист хартија.

На крај треба да напишат на кој начин ќе ги присилат сите да ги почитуваат правилата и кои ќе бидат санкциите доколку не ги почитуваат правилата.

По завршување на активноста секоја група ги чита решенијата што ги донела.

ДИСКУСИЈА

1. Дали има разлика меѓу решенијата кои ги донесоа првите две групи и вторите две групи?
2. Дали сите во групите се задоволни со овие решенија?
3. Кој не е задоволен и од која група?
4. Каде беше полесно да се донесат решенија, а каде потешко? Зошто?
5. Каде има повеќе незадоволни од решенијата, а каде помалку?
6. За кои права не се води сметка во двете поделени групи?
7. Дали има разлика во начините на кои ќе се бара почитување на правилата и на кои ќе се казнува непочитувањето?
8. Кому ќе му биде полесно да ги спроведе правилата?
9. Дали може да се остварат човековите права во недемократско опкружување?
10. Што обично се случува во ваква ситуација?

ЗАКЛУЧОК

Обично групите во кои луѓето донесуваат решенија на демократски начин се чувствуваат задоволно и се поподготвени максимално да придонесат кон остварување на решенијата, додека пак во недемократска атмосфера на одлучување најчесто мал број луѓе учествуваат во донесувањето на одлуките и тие обично се чувствуваат добро, но останатите се чувствуваат онеправдано и омаловажено. Кај нив мотивот за работа кон остварување на одлуките е многу слаб.

Донесувањето на одлуки во демократска атмосфера е потежок и подолготраен процес затоа што бара размена на мислења на сите и нивно усогласување. Остварувањето на човековите права е невозможно во отсуство на закони кои тоа го овозможуваат, постоење на механизми за заштита на правата, процедури на контрола, атмосфера на прифаќање и поддршка на човековите права и слободи.

Човековите права во недеморатско опкружување се загрозени, често не се почитуваат и се прекршуваат. Тоа може да доведе до незадоволство, пасивен или активен отпор кон одлуките донесени на недемократски начин.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница III–5.1: Кампување

Работен лист за наставникот/наставничката:

КАМПУВАЊЕ

Замислете си дека одите на кампување со група ваши врсници. Одите на една прекрасна локација во шумата покрај една рекичка. Планирате да останете две недели. По долго пешачење стигнувате на прекрасното место. Со себе носите сѐ што ви е потребно, вклучувајќи еден голем шатор во кој можете сите да спиете. Нема правила, нема забрани и нема возрасни да измислуваат разни ограничувања. Меѓутоа во текот на кампувањето изникнуваат проблеми кои треба да бидат решени.

РАБОТИЛНИЦА III–5.2: ВИНОВНИ ИЛИ НЕ?

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставничката: Дилема,
- работен лист за учениците: Табела за гласање,
- хартија за пишување,
- прибор за пишување.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Се формираат три групи ученици: две од нив се непосредни учесници во активноста (со 5 или со 7 ученика во секоја група), а третата се набљудувачи. (Доколку има помалку од 14 ученика, не треба да има набљудувачи.)

Двете групи седат на купче на спротивните страни од просторијата. Набљудувачите се сместени во меѓупросторот.

Секој ученик добива по едно празно ливче за тајно гласање. Секоја група добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Табела за гласање“.

Обраќајќи им се на двете групи непосредни учесници, наставникот го чита упатството од работниот лист „Дилема“.

Гласањето се спроведува во секоја група посебно, без да се дозволи меѓусебно договарање на членовите на групата. Секој ученик на ливчето за гласање запишува:

ДА – доколку смета дека неговата екипа треба да ја признае вината;

или НЕ – доколку смета дека неговата екипа не треба да ја признае вината.

Набљудувачите ги собираат ливчињата и ги пребројуваат гласовите. За одлука на групата ја прогласуваат онаа за која гласале повеќето нејзини членови.

Врз основа на одлуките, наставникот ја утврдува казната и им ја соопштува на групите заедно со одлуката на секоја група.

Гласањето се повторува, откако се дозволува договарање (најмногу 5 минути) во рамките на секоја група одделно.

Пребројувањето на гласовите повторно го прават набљудувачите. Одлуките и казната ги соопштува наставникот.

Доколку групите не сфатиле дека НЕ-НЕ одлуката е најкорисна за нив, постапката на договарање, прегласување и изрекување на казната може да се повтори уште еднаш.

ДИСКУСИЈА

1. Каква одлука е најдобра за едната, а најлоша за другата екипа? Кога се доаѓа до таква ситуација?
2. Каква одлука е најдобра и за двете екипи? Зошто?
3. Како одлучувавте во првото гласање, кога не можеше да се договарате со другите во екипата? Се покајавте ли за тоа како сте гласале?
4. Кога ви беше полесно да гласате, кога одлуката требаше да ја донесете сами или да ја донесе екипата? Зошто?
5. Која одлука ѝ донесе поголема корист на вашата екипа? Зошто?
6. Какво е чувството кога групата ќе настрада заради погрешната одлука на некој нејзин член? Какво е кога погрешната одлука е донесена групно? Зошто?

ЗАКЛУЧОК

Самостојното одлучување изгледа поедноставно од групното, затоа што за групното треба време за договарање.

Одлуката што се донесува заеднички, со учество на сите во групата, најчесто е поисправна – низ дискусијата се согледуваат сите добри и лоши страни пред да се заземе конечниот став.

За одлуката на групата што ја прифатиле сите нејзини членови станува одговорна целата група. Затоа и последиците од лошата одлука донесена во согласност со сите членови на групата полесно се поднесуваат, бидејќи одговорноста се дели со другите.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница III–5.2: Виновни или не?

Работен лист за наставникот/наставничката:

ДИЛЕМА

Вие сте две спортски екипи што се борат за првото место во градското првенство. Интензивно се подготвувате за меѓусебен натпревар кој треба да се одржи следната недела. Постои само една сала каде што можете да се подготвувате, па затоа ја користите наизменично.

Двете екипи сте обвинети за вандализам поради исчкртаните ѕидови со навредливи зборови наменети за противничката екипа. Сите знаете дека некои ваши членови навистина учествувале во тоа, бидејќи сте биле присутни додека ги чкртале ѕидовите.

Управникот на салата ви поставува прашање: „Дали вашата екипа е виновна или не?“

Одлуката треба да ја донесете со тајно гласање врз основа на мнозинството гласови. Притоа треба да имате на ум дека последиците од тоа што сте го одлучиле може да бидат следните (објаснување на Табелата за гласање):

Во ситуација ДА-ДА – ако и двете екипи ја признаат вината – добиваат по 5 дена забрана за тренирање во салата.

Во ситуација НЕ-НЕ – ако ниедна екипа не је признае вината – двете екипи добиваат по 2 дена забрана за тренирање во салата.

Во ситуација ДА-НЕ/НЕ-ДА – ако едната екипа ја признае вината, а другата не – екипата што ја признала вината не добива ниту еден ден забрана, додека екипата што не ја признала вината добива 7 дена забрана за тренирање.

Содржина III–6:

ОДОЛЕВАЊЕ НА СОЦИЈАЛНИ ПРИТИСОЦИ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• ги препознава културните норми во општеството, • знае дека социјалните норми и традиции се менуваат/развиваат, • ги знае ризиците од социјален притисок со кој може да се соочи (да се соочат неговите врсници) вклучително и притисокот од пријатели и семејство, • знае за изворите на притисок во релациите, • знае за начините на вршење притисок врз него/неа и врз другите, • знае примери за спротивставување на социјален притисок (од историјата, од секојдневниот живот).
Вештини	• може да ги проценува прифатените норми и традиции, • може отворено да се спротивстави на притисокот врз себе и врз другите, • може активно да се конфронтира со оние кои вршат притисок, • умее да даде отпор на притисокот од другарите и од семејството, • умее да побара помош од различни заради зајакнување на својата позиција.
Ставови/ вредности	• размислува за она што го прави притисокот неприфатлив, • го отфрла притисокот како социјално неприфатлив, • согледува дека е потребна самодоверба за енергично конфронтирање со притисокот, • ја знае вредноста на спротивставување на сопствениот став и мислење, • критички ги анализира зборовите и однесувањето на луѓето независно од нивниот статус.

РАБОТИЛНИЦА III–6.1: ПРИТИСОК

МАТЕРИЈАЛИ:

- мали листови хартија,
- прибор за пишување,
- бонбони,
- мали листови хартија (на половина од листовите пишува: „Подготви се да ја изедеш својата бонбона (но не ја јади сѐ уште) и обиди се да ги убедиш сите останати да си ги изедат бонбоните“; а на другата половина: „Не ја јади својата бонбона и обиди се да ги убедиш сите останати да не си ги изедат своите бонбони)“; или работен лист за учениците Јади/не јади,
- табла и креда.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Наставничката бара од децата да се сетат на најмалку една работа што ја направиле минатата недела која на некаков начин била спротивна на нивната волја и да размислат за причините поради кои тоа го направиле. Потоа треба да ги запишат на парче хартија и да си го задржат листот за себе.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Наставничката им вели на учениците дека сега секој ќе добие по една бонбона и по еден лист на кој е напишана неговата задача. Никој не смее да ја изеде бонбоната сѐ додека не ја исполни задачата напишана на листот. Потоа наставничката им ги дели бонбоните и листовите и децата треба да се движат низ просторијата обидувајќи се да ја завршат задачата. По неколку минути активноста се прекинува.

ДИСКУСИЈА 1

1. Колку лесно или тешко ви беше да ги убедите другите да го направат она што вие го баравте од нив? Дали некој ве убеди да го направите тоа што го бараше од вас?
2. Како се чувствувавте кога убедувавте?
3. Како се чувствувавте кога ве убедуваа?
4. Што сѐ влијаеше врз она што го правевте?

ЗАКЛУЧОК

На некои лица им е лесно да убедуваат, а на некои не, и, исто така, некои деца полесно можат да се убедат, а некои потешко. Некои уживаат во убедувањето и се настојчиви, а други не се комотни и брзо се откажуваат. Врз донесувањето на одлука влијае како добиената задача така и притисокот од страна на околината.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Наставничката на табла црта „смешко“ - ☺ и неколку линии како сонце околу него. Потоа бара учениците да одговорат на прашањето што сѐ влијае врз нивните одлуки. Одговорите ги запишува на линиите, сѐ додека не се исцрпат идеите.

ДИСКУСИЈА 2

1. Што е влијание? Дали влијанието може да биде и позитивно и негативно? Во кои ситуации е позитивно, а во кои е негативно?

2. А што е пристисок? Кога влијанието прераснува во притисок?
3. Колкаво влијание имаат врсниците во вашиот секојдневен живот?
4. Што е тоа притисок од врсниците?
5. Како се одразува притисокот на оние врз кои се врши?
6. Поради кои причини може да се случи да подлегнеме на притисокот? Што добиваме од тоа?
7. Дали ако не знаеме какви се последиците или пак кактеристиките на тоа што ни се нуди можеме да направиме соодветен и одговорен избор?
8. Какви можат да бидат последиците од прифаќање на притисок да направиме нешто за чии последици не сме доволно информирани?

ЗАКЛУЧОК

Врсниците многу влијаат врз животот на младите – начинот на размислување, вредносниот систем, изборите што ги прават. Влијанието што врсниците го имаат едни врз други може да биде позитивно (кога ќе научиме нова „финта“ во баскет или на скејтборд или кога ќе ни препорачаат некој нов добар филм итн.) и негативно (кога сите бегаат од часови па и јас бегам, моите најдобри другарки носат многу тесни фармерки па и јас носам).

Кога влијанието станува исклучително големо и е придружено со интензивно убедување, исмевање и закана (искажана или неискажана) за отфрлање од групата станува збор за притисок. Некои деца го прифаќаат притисокот поради страв од отфрлање или исмевање, потреба да бидат сакани и прифатени, љубопитство или поради тоа што „сите го прават тоа“. Сите овие работи можат да влијаат врз детето и да го нарушат неговото самостојно и автентично расудување. За да може детето да направи соодветен избор во ситуации на притисок од врсници, пред сѐ мора да биде добро информирано за карактеристиките и последиците на она што му се нуди и да ја преземе одговорноста од сопствениот избор.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА III–6.2: МОРАШ – НЕ САКАМ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за ученици: Ситуации на притисок од врсници,
- табла и креда,
- работен лист за наставникот/наставничката: Како би можело да се реагира во ситуација на притисок од врсници.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во парови и двајцата од парот застануваат еден спроти друг. Тие можат да комуницираат користејќи само два збора: ДА и НЕ. Едниот од парот ќе вика само ДА, а другиот – само НЕ, настојувајќи да го убеди другиот да попушти. Учениците во паровите меѓусебно се договараат кој ќе започне да вика ДА, а кој ќе вика НЕ. На знак на наставникот паровите може да почнат со убедувањето. По околу две минути, наставникот дава знак учениците во парот да си ги заменат улогите. Оној што викал ДА сега ќе вика НЕ и обратно.

По две минути паровите добиваат нова инструкција. Едниот смислува нешто што сака да го натера другиот да прави, а другиот смислува нешто што воопшто не сака да го прави. Никој никому не кажува што смислил. Овој пат ги користат зборовите МОРАШ и НЕ САКАМ. Едниот вика само МОРАШ, имајќи го на ум тоа што сака да го натера другиот да го прави, а другиот вика само НЕ САКАМ, имајќи го на ум тоа што воопшто не сака да го прави.

По две минути улогите во парот повторно се менуваат.

По две минути активноста завршува и секој од парот треба да му каже на другиот што сакал да го убеди да направи, односно што не сакал да прави и се поттикнуваат да поразговараат за тоа дали во стварноста би имале проблем да се убедат еден со друг во тоа што го имале на ум.

ДИСКУСИЈА 1

1. Како се чувствувавте во улога на некој што убедува?
2. А како во улога на некој што се спротивставува?
3. Какви сè интонации на гласот имавте кога го убедувавте партнерот? Дали имаше молежлива? А заповедничка? Други?
4. Каква беше телесната положба?
5. Какви одбивања имаше? Имаше ли срамежливи и несигурни? А имаше ли силни и отсечни?
6. Каква беше телесната положба?
7. Дали некогаш се случи другиот да „попушти“ и да каже: „Ај, не мораш“ или пак да каже: „Е, добро веќе – ДА!“
8. Дали во секојдневниот живот се среќавате со вакви ситуации? Како ви е тогаш? Дали ви е лесно или тешко да одбиете некого или да му се спротивставите во ситуација кога ви врши притисок?

ЗАКЛУЧОК

Вршење притисок со зборување не мора секогаш да се прави со гласно и заповедничко однесување. Тоа може да се прави и со заканувачки, молежлив, заповедувачки или пак уценувачки тон на гласот. Одбивањата, пак, исто така, можат да бидат различни – од колебливо и тивко, до гласно и отсечно или пак јасно и решително. Телесниот став е многу важен при убедувањето, а особено при одбивањето. Веројатно секојдневниот живот изобилува со ситуации на вршење на притисок и некои е полесно, а некои е потешко да се одбијат. Вообичаено

кога некој ни врши притисок можно е да се чувствуваме непријатно, збунето, несигурно, уплашено и слично.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Наставникот од работниот лист за наставникот/наставничката нуди начин на спротивставување на несакан притисок и го запишува на табла и накусо бара од учениците да го изразат своето мислење во врска со понудениот начин на спротивставување.

Потоа учениците се делат во парови и секој пар добива по една картичка исечена од работниот лист за учениците „Ситуации на притисок од врсници“ на која се наведени две ситуации на притисок од врсници. Еден од членовите на парот треба да ја прочита картичката и да се обиде да го убеди другиот да се вклучи во активноста наведена на картичката. Другиот од парот треба да го одбие спроведувајќи ја погоре понудената стратегија. Потоа членовите во парот си ги менуваат улогите и ја изведуваат втората ситуација од картичката.

ДИСКУСИЈА 2

1. Како ви беше во улога на оној што убедува – врши притисок?
2. А како ви беше во улога на оној што треба да го одбие притисокот?
3. Кои беа главните потешкотии?
4. Што може да се направи во врска со нив?
5. Дали може да се одлучиме да направиме нешто ако немаме информации за тоа?
6. Кој е одговорен за направениот избор?
7. Кој ги сноси последиците?

ЗАКЛУЧОК

Пред да донесе одлука, детето мора да биде добро и објективно информирано и да располага со релевантни знаења во врска со она што се бара од него да го направи. По направениот избор, детето треба да биде свесно дека независно од останатите ТОА САМОТО е одговорно за својот избор и САМОТО ќе ги почувствува и ќе ги сноси последиците.

Да се спротивстави на притисок на групата воопшто не е лесно и едноставно, но полесно станува ако се вежба. Особено е тешко кога детето е под закана на исклучување од групата или пак под директна закана за здравјето и безбедноста на лицето што е под притисок.

Голема дилема претставува и напуштањето на ситуацијата наспроти земањето активен однос кон решавање на проблемот или помагањето на „жртвата“. Во ситуации кога детето ќе процени дека нема шанси да се спротивстави на групата или да ја заштити „жртвата“, најдобро е да ја напушти ситуацијата, но потоа веднаш да побара помош од возрасно лице во кое има доверба.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница III–6.2: МОРАШ – НЕ САКАМ

Работен лист за наставникот/наставничката:
КАКО БИ МОЖЕЛО ДА СЕ РЕАГИРА ВО СИТУАЦИЈА НА ПРИТИСОК ОД ВРСНИЦИ

Дозволи си доволно време да се информираш, размислиш дали го сакаш тоа и кои би биле последиците. Откако ќе одлучиш:

1. јасно кажи НЕ (без агресивност и без да се правиш важен);
2. објасни зошто (без да „држиш лекција“ и да се правиш најпаметен);
3. предложи нешто друго („Може да ни биде забавно и ...“;
4. излези од ситуацијата (оди си, употреби изговор) и доколку е потребно побарај помош од возрасно лице во кое имаш доверба.

РАБОТИЛНИЦА III–6.3: ПОДОБРО Е ДА ...

МАТЕРИЈАЛИ:

- креда,
- работен лист за наставникот/наставничката:Тврдења.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите деца стојат во круг и се избира едно дете кое ќе биде „Веле“. Тоа дете застанува во центарот на кругот и треба да дава одредени инструкции кои започнуваат со реченицата: „Веле вели ... “ и сите деца треба да ја следат неговата инструкција. „Веле“ може да даде инструкција без да рече „Веле вели ...“ и тогаш децата не треба да го направат тоа што тој го вели. Доколку некое дете го направи – тогаш излегува од игра. Играта продолжува сѐ додека не останат само неколку деца во игра.

На пример детето во средина вели: „Веле вели сите да скокате!“ – и сите деца треба да скокаат, но може и да каже: „Скокајте“ и тогаш децата не треба да го направат тоа што тој го бара. Ако некое дете скока тогаш излегува од игра. Играта се продолжува со други инструкции кои не смеат да бидат претешки или невозможни за изведба.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Сите деца стојат и наставничката со креда црта долга линија во средина на училницата и на едниот нејзин крај црта знак „+“ а на другиот знак „-“ и вели дека ќе чита одредени тврдења, а учениците ќе треба да застанат на линијата во зависност од тоа колку се согласуваат или не се согласуваат со прочитаното тврдење. Потоа наставничката чита одредено тврдење од работниот лист за наставникот/наставничката „Тврдења“ и бара учениците да заземат одредена позиција на линијата. Откако сите ќе се наместат бара по неколкумина од секој крај, но и од средината, да го објаснат својот избор и да продискутираат со останатите, но без да се навредуваат или омаловажуваат. Наставничката нагласува дека во кој било момент од дискусијата кој сака може да ја промени позицијата доколку го сменил мислењето по повод тврдењето.

Постапката се повторува за сите предложени тврдења.

ДИСКУСИЈА

1. Дали притисокот да направиме нешто или да се однесуваме на одреден начин може да потекнува и од возрасни, а не само од врсници? Од кого може да потекнува?
2. Дали и социјалните норми на однесување поставуваат одредени барања за однесување што се понекогаш спротивни на некои наши автентични желби и афинитети?
3. Што можеме да сториме? Кои се предизвиците со кои се соочуваме доколку со нашите избори се спротивставиме на социјалните норми или на родителите?
4. Кои се придобивките од нашите автентични избори?

Наставничката може да предложи на некој од следните часови да го гледаат заедно филмот „Били Елиот“ од режисерот Стивен Далдрој.

ЗАКЛУЧОК

Притисок да направиме нешто што не одговара на нашите автентични потреби и желби може да постои и од возрасните (родители, наставници) како и од социјалните норми на однесување.

Спротивставувањето на родителите или на социјалните норми може да предизвика низа реакции на неодобрување, па и отфрлање. Потклекнувањето пред социјалните норми понекогаш може да донесе моментално растеретување од притисокот, но и долготрајно живеење со последиците направени од неавтентичниот избор.

Најдобар начин за остварување на нашите автентични потреби и желби е, пред сè, низ аргументирана дискусија да го презентираме нашето гледиште како и критички да ги анализираме однесувањата и аргументите на возрасните независно од нивниот статус. Изборот што ќе го направиме се однесува на нас самите и ние треба да ги сносиме последиците.

Понекогаш решението може да биде и компромис во кој ќе се обединат добрите страни на ставот на возрасните или социјалната норма и потребите на детето.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница III–6.3: Подобро е да ...

Работен лист за наставникот/наставничката:

ТВРДЕЊА

Подобро е да не се запишам на балет и покарај тоа што многу сакам, отколку татко ми и брат ми да ми се смеат.
Подобро е да се слуша најстариот во семејството, бидејќи тој секогаш знае најдобро што треба да се направи, отколку да се влегува во расправи и дискусии.
Подобро е да се омажам на 18 години, отколку да бидам „црна овца“ во семејството и да мислат дека нешто ми фали ако и на 18 години не сум во брак.
Подобро е да се запишам во медицинско училиште и да ја продолжам семејната традиција, отколку да се запишам онаму каде навистина сакам – во музичко училиште.
Подобро е да се дружам само со оние другари кои моите родители ги одобруваат, отколку и со оние кои мене ми се интересни, а кои моите родители не ги сакаат.
Подобро е да се облекувам како што ќе ми кажат возрасните, отколку да се облекувам по свое и да ги слушам како постојано ми забележуваат. (Наставникот во зависност од групата може да вметне опис на типично облекување на децата во средината.)
Подобро е да имам модерна фризура и да не гледам добро од шишките што ми влегуваат во очи, отколку да се потстрижам како што бараат моите.
Подобро е да одам во црква/џамија за празник со моите и покрај тоа што ми е здодевно, отколку моите постојано да ме обвинуваат дека не го почитувам празникот.
Подобро е да се вклучам во секција бидејќи само така наставникот ќе ми стави петка и покрај тоа што не ме интересира толку предметот, отколку да одбијам и да го искористам времето за фудбал во кој уживам.

Содржина III–7:

ПРЕЗЕМАЊЕ ОДГОВОРНОСТ ЗА ПОСТАПКИТЕ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• ја знае сопствената улога и улогата на другите во заедницата, • ги знае своите должности и одговорности, • знае за последиците од сопственото однесување врз својот живот и животот на другите.
Вештини	• може да ја согледа причинско-последичната врска меѓу постапките и резултатот на тие постапки (може да ги види последиците од своите постапки за другите).
Ставови/ вредности	• ја цени важноста за преземање одговорност за себе и за другите, • сфати дека постапките на кој било можат да имаат последици врз другите, • го сфати повратното влијание на сопствените постапки во друга ситуација, • чувствува одговорност кон другите и одговорност за нивните потреби.

РАБОТИЛНИЦА III–7.1: ОДГОВОРНО ОДНЕСУВАЊЕ

МАТЕРИЈАЛИ:

- чаршав,
- топка,
- хартија за пишување,
- прибор за пишување,
- кутија,
- големи листови хартија,
- работен лист за учениците: Разни одговорности,
- работен лист за учениците: Насоки за одговорно однесување.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Сите ученици стојат во круг и со рацете ги држат краевите на еден голем чаршав. Чаршавот е оптегнат и наставникот на средина става една топка. Задача на учениците е да ја фрлат топката десет пати во воздух без да им падне од чаршавот и без да се тркала, туку да отскокнува.

ДИСКУСИЈА 1

1. Како ви беше за време на активноста?
2. Дали успеавте?
3. Кој беше одговорен за успехот?
4. Што е одговорност?
5. Што значи да се биде одговорен?

ЗАКЛУЧОК

Одговорност е сложен поим кој во себе опфаќа повеќе работи. Вообичаено и во случајов под одговорност подразбираме навремено и целосно извршување на преземените обврски. Да се биде одговорен значи максимално да се трудиш да го постигнеш она што си се нафатил да го направиш. Во оваа активност одговорноста за успехот е на сите вклучени учесници.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

На мало ливче хартија секој ученик ја довршува реченицата која почнува на следниов начин: Одговорност е кога...

Потоа ги ставаат во една кутија, а наставникот едно по едно ги вади и ги чита, а потоа ги лепи со селотејп на еден лист на кој во средина пишува одговорност. На крај ги сумира одговорите и ги одобрува.

ДИСКУСИЈА 2

1. Како се чувствуваме кога добро сме го завршиле она за што сме одговорни?
2. Во однос на кого имаме одговорности?

ЗАКЛУЧОК

Кога добро сме го завршиле она за што сме одговорни, се чувствуваме задоволно и со високо самопочитување. Секој од неа има одговорности кон себе, другарите, семејството, домашните миленичиња, училиштето, потесната и пошироката заедницата, кон светот и други.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 3

Учениците се делат во шест групи и секоја група добива по еден лист на кој е напишана по една од следниве релации: кон себе, другарите, семејството, училиштето, заедницата, светот или по еден дел од работниот лист за учениците „Разни одговорности".

Секоја група треба да напише по неколку одговорности што учениците ги имаат во однос на добиената релација.

Потоа треба да си ги заменат листовите додавајќи ги на групата што е од нивната лева страна и да допишат нови одговорности, доколку сметаат дека има потреба на листот што го добиле. Листовите понатаму се разменуваат и се дополнуваат на истиот принцип сè додека не се врати кај групата што го започнала. Листовите потоа се истакнуваат и наставничката ги чита запишаните одговорности.

ДИСКУСИЈА 3

1. Зошто е важно да постапуваме одговорно?
2. Што ќе се случи ако не постапуваме одговорно во која било релација?
3. Како моето неизвршување на одговорностите влијае врз можноста останатите да ги извршат своите одговорности?

ЗАКЛУЧОК

Ако се однесуваме одговорно, тогаш останатите ќе имаат доверба во нас и ќе можат да се потпрат на нас, а ние самите ќе имаме позитивна слика за себе и високо самопочитување.

Нашето неодговорно постапување влијае врз другите и тоа преку нарушување на релациите (појава на недоверба, избегнување, потценување, напнатост) како и преку спречување на можноста и останатите да ги извршат своите одговорности (ако јас ги отпуштам рацете од чаршавот, тогаш и децата од двете мои страни нема да можат да го држат цврсто чаршавот затоа што ќе треба премногу да ги рашират рацете за да го покријат делот од чаршавот што јас сум го отпуштил).

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 4

Учениците распоредени во истите шест групи добиваат по една ливче со насока од работниот лист за учениците „Насоки за одговорно однесување" и секоја група треба да смили соодветна, конкретна ситуација на која може да се однесува напишаното. Потоа секоја група ја чита насоката што ја добила и ја раскажува конкретната ситуација што ја смислила. Секоја група се наградува со аплауз.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг, а наставникот вели: „Сега секој нека размисли за ситуација во која се чувствувал гордо поради тоа што одговорно постапил во неа и потоа во круг, еден по еден, секој ќе треба да им го соопшти тоа на другите".

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА III–7.2: МОИТЕ ОДГОВОРНОСТИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: За овој свет,
- работен лист за учениците: Со што можам да придонесам за поквалитетен живот на децата?,
- прибор за пишување,
- табла,
- креда.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Наставникот ја чита песната од Тоше Проески, снимена за потребите на УНИЦЕФ, „ЗА ОВОЈ СВЕТ", и секој ученик добива по еден примерок од песната „За овој свет".

ДИСКУСИЈА 1

1. Дали сте ја слушнале оваа песна?
2. Дали ви се допаѓа? Зошто?
3. Како се чувствувавте додека ја слушавте?
4. Кој е тој што треба да се бори за овој свет?
5. Што правел Тоше Проески за овој свет да биде подобро место за живеење на децата?
6. Дали и вие можете на некаков начин да придонесете овој свет да стане место во кое децата ќе живеат без страв, без глад и без грижи?

ЗАКЛУЧОК

Пејачот Тоше Проески организирал многу концерти и парите од собраните влезници ги подарувал на разни установи за деца (Дом за деца без родители, училишта, детска клиника) за да се подобрат условите за престој и третман на децата. Тој, исто така, постојано им покажувал на децата колку ги сака и колку убаво се чувствува во нивно присуство.

И покажувањето на љубов придонесува луѓето да се чувствуваат убаво, ведро и безгрижно.

Секој од нас е одговорен и може да се бори и да придонесе светот да стане подобро место за живеење на децата.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Секој ученик добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Со што можам да придонесам за поквалитетен живот на децата?" и треба да напише најмалку по две конкретни постапки што може да ги преземе, независно од другите, во семејството, училиштето, соседството, во земјата и во светот.

Откако ќе го пополнат, учениците се делат во групи по четворица и во секоја група ќе треба да ги продискутираат предлозите и да проверат колку се навистина конкретни и доколку не се, да одберат еден или два и да се обидат да ги конкретизираат и да ги распределат конкретните задачи и одговорности меѓу себе. Во конкретизирањето може да помогне и наставникот.

По завршувањето, по еден претставник од секоја група ги презентира усвоените предлози пред останатите.

ДИСКУСИЈА 2

1. Колку предлозите што ги слушнавте ви изгледаат прифатливи и остварливи?
2. Од кого зависи нивната остварливост?

ЗАКЛУЧОК

Ако се обидеме да ги конкретизираме предлозите до ниво на дефинирање на поединечни задачи и одговорности на секој кој се нафатил да учествува во нивното реализирање, тие лесно можат да станат реалност. Остварливоста зависи, пред сѐ, од одговорното и доследно извршување на задачата, но и од некои други надворешни фактори како поддршка, соработка и други.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина III–8:

ГРАДЕЊЕ ПОЗИТИВЕН ОДНОС КОН СВОЈАТА ЗЕМЈА

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• да го знае културниот, етничкиот и религискиот состав на земјата, • да знае за постигањата на својата земја.
Вештини	• да учествува во активности со кои се презентираат достигнувањата на својата земја, • да учествува во манифестации, натпревари, прослави поврзани со презентацијата на сопствената земја.
Ставови/ вредности	• да ја согледува важноста од постигнувањата на својата земја, • да се прифати себеси како дел од својата земја.

РАБОТИЛНИЦА III–8.1: МАКЕДОНИЈА

МАТЕРИЈАЛИ:

- табла и креда,
- хартија за пишување,
- прибор за пишување.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Сите ученици седат во круг и треба да се поздрават меѓу себе со поздрават на јазикот на некоја од различните етнички групи што живеат во Македонија. Наставничката на табла ги пишува поздравите:

македонски – Добар ден;
албански – Mirëdita;
турски – Tünaydın;
ромски – Šukar dive;
српски – Добар дан;
влашки – Bunëdzua.

Секој ученик по ред го поздравува ученикот што стои десно од него на еден од предложените јазици по ред. Листата може да се дополни и со поздрави на јазиците на кои зборуваат учениците во конкретното одделение.

ДИСКУСИЈА 1

1. Кои јазици се зборуваат во Македонија?
2. Кои етнички групи живеат во Македонија?
3. Каква е нашата држава, дали е монокултурна или мултикултурна? Зошто?

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците се делат во групи по четворица и секоја група добива задача да напише по две предности и по две слабости на мултикултурна и на моноклутурна држава. Откако ќе заврршат, по неколку доброволци ги читаат своите заклучоци.

ДИСКУСИЈА 2

1. Како ви изгледаат предностите на мултикултурната држава во однос на недостатоците на монокултурната?
2. Дали ви се чини дека се тоа истите работи? Или обратно, дали е точно дека недостатоците на мултикултурната држава се предност на монокултурната држава?

ЗАКЛУЧОК

Најчесто предностите на мултукултурна држава се перципираат како недостатци на монокултурна и обратно, и вообичаено станува збор за едни исти работи. На пример, можноста за позитивни влијанија и збогатување на клутурите преку нив е предност на мултикултурна држава во однос на моноклутурна и обратно – неможноста за збогатување на културата на една етничка група, поради отсуство на постоење на други етнички групи е слабост на монокултурна држава.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 3

Учениците седат во круг и наставничката на табла ги запишува следниве зборови: ДОМАТИ, КРОМИД, ПИПЕРКИ, МАСЛО И СОЛ. Потоа бара двајца доброволци што ќе треба да објаснат: едниот како може од овие состојки да се направи салата, а другиот како може да се направи супа.

Наставничката треба да ги насочува кон следниве описи:

Салата

Се сечкаат сите продукти, се ставаат во чинија, се додава сол и масло и се промешува. Или се сечкаат сите продукти и се ставаат на посебни делови од чинијата.

Чорба

Се пропржува кромидот на масло, а потоа се додаваат исечканите домати и пиперки, се става сол и вода и се вари.

Дискусија

1. Во кое од овие јадења состојките го задржуваат сопствениот вкус? Во која салата особено?
2. Дали го задржуваат вкусот и во мешаната салата?
3. Како е во супата? Дали состојките го задржаа својот вкус или не? Каков вкус ќе има супата?
4. Ако ова го споредиме со мултикултурните држави што би можеле да заклучиме? Какви мултикултурни држави има?
5. Дали има држави кои се како супа? Сите припадници на различните култури се откажуваат од дел од своите културни обележја и се претопуваат во една заедничка нова култура? Како се чувствуваат културите во овие држави?
6. А пак држави како салата? Секоја култура ги задржува своите обележја (јазик, обичаи, традиција), но истовремено се меша и со останатите додавајќи специфичен вкус на целината? Како се чувствуваат културите во овие држави?
7. А дали има држави што се како салата која е само на иста чинија без никакви контакти на различните култури или пак само минимални на оние што се граничат едни со други? Како се чувствуваат културите во овие држави?
8. Во кава држава вие би сакале да живеете? Зошто?

ЗАКЛУЧОК

Република Македонија е мултикултурна држава во која живеат различни етнички групи: Македонци, Албанци, Турци, Роми, Власи и други. Живеењето во мултикултурно општество носи позитивни работи (збогатување на сопствената култура преку запознавање и учество во заеднички активности со претставници на други култури), а и предизвици (потреба од постојан дијалог за прифаќање на разликите и надминување на несогласувањата).

Концептот на тенџере за чорба се однесува на создавање на нова и единствена култура како резултат на мешање на различни култури, при што различните култури се претопуваат во една откажувајќи се од својот идентитет, додека пак концептот на чинија за салата се однесува на зачувување на својот културен идентитет на различните културни групи, при што, со останатите групи настанува споделување на заеднички културни елементи.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите учесници стојат во круг и меѓу себе се поздравуваат по ред на еден од јазиците на кои зборуваат различните етнички групи во Македонија:

македонски – Пријатно;
албански – Mirupafhim;
турски – Güle güle;
ромски – Adio;
влашки – Dievelsa;
српски – Довиђења.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА III–8.2: СОВРЕМЕНИ ХЕРОИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- табла и креда,
- хартија за пишување,
- прибор за пишување,

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Наставникот на табла го испишува зборот ХЕРОЈ и бара од учениците да даваат асоцијации за овој збор и ги запишува на табла. Потоа посебно ги обележува оние зборови кои ја содржат конотацијата на војување.

ДИСКУСИЈА 1

1. Кое е вообичаеното значење што му го припишуваме на зборот ХЕРОЈ?
2. Дали само тоа може да означува зборот ХЕРОЈ?
3. Кој може да биде ХЕРОЈ?
4. Кои се денешните хероi – луѓе по кои светот дознава за Македонија како земја во која живеат и работат исклучителни луѓе?

   Наставникот ги запишува на табла и доколку не се јават ги запишува следниве:

   Кире Лазаров – ракометар,
   Мумин Вели – борач,
   Симон Трпчевски – музичар,
   Тоше Проески – музичар,
   Жан Митрев – лекар,
   Есма Реџепова – музичар,
   Слободан Унковски – режисер,
   Горан Пандев – фудбалер,
   Горан Стефановски – писател,
   Блаже Конески – писател,
   Луан Старова – писател,
   Борис Трајковски – претседател на Република Македонија,
   Марко Чалосан – информатичар.

5. Зошто за овие луѓе велиме дека се хероi?

ЗАКЛУЧОК

Под зборот ХЕРОЈ не се подразбираат само луѓе кои се истакнале со свои особини и однесувања во воени услови или пак во ситуации на употреба на сила. ХЕРОИ се и оние лица кои поради одредени свои особини, способности и однесувања постигнале исклучителни успеси во областа на науката, уметноста и спортот и на тој начин ја промовираат својата земја.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Секое дете треба да одбере еден од понудените „модерни хероi" и да напише писмо до него во кое треба:

- да ги опише своите чувства и размислувања за него;
- да постави прашање во врска со нешто што го интересира; и
- да каже како тој/таа самиот/ата со некои свои особини наликува на „херојот".

Откако ќе завршат, се делат во групи и си ги читаат писмата еден на друг.

ДИСКУСИЈА 2

1. Како се чувствувавте во текот на активноста?
2. Што мислите како овие луѓе станеле херои на Македонија? Дали се родени како такви?
3. Како би можеле и вие да станете херои на Македонија?
4. Кому му служат хероите?

ЗАКЛУЧОК

Херој не се раѓа, туку се станува. Низ работа, вежбање, упорност и неоткажување може да се стане ХЕРОЈ.

Хероите со своите исклучителни способности и постигања ја претставуваат Македонија во најдобро светло надвор од границите на нашата земја.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг и секој треба да каже доколку неговиот живот би се претставил на филм – каков филм би бил тоа? Комедија, драма, акција, трилер? Освен жанрот, секој може да каже по една-две реченици со кои ќе го дообјасни филмот.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме?
2. Како се чувствувавме?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина III–9:

ГРАДЕЊЕ ЧУВСТВО ЗА ОПШТОЦИВИЛИЗАЦИСКА ПРИПАДНОСТ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае за регионални и светски постигнувања и за глобалниот цивилизациски развој, • знае што се случува во светот (од аспект на светскиот мир и заедничкиот технолошки развој), • знае за елементите на поврзување и разликување во светот, • знае дека постојат милениумски цели, • знае за улогата на ЕУ.
Вештини	• умее да најде и да презентира информации за цивилизациските постигнувања, • може да дискутира за општоцивилизациските проблеми и нивниот развој, • умее да дискутира за натамошниот развој на светската заедница, • умее да размислува и дискутира за светскиот мир.
Ставови/ вредности	• ја прифати припадноста на светската човечка заедница, • ги смета за важни напорите за постигнување светска соработка и мир, • поддржува акции насочени кон светскиот мир.

РАБОТИЛНИЦА III–9.1: МИЛЕНИУМСКИ ЦЕЛИ – 1

МАТЕРИЈАЛИ:

- самолеплива хартија во сина и зелена боја,
- работен лист за учениците и наставникот/наставничката: Комплет со милениумски цели и потцели,
- селотејп,
- голем лист хартија.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Сите ученици стојат во круг, а наставничката на секое трето дете му дава да залепи на себе самолеплива хартија во сина боја, а на секое петто му дава да залепи на себе самолеплива хартија во зелена боја. Потоа ги прашува децата што мислат колкав е бројот на гладните деца во светот. Потоа им вели на тие со сини самолепливи хартии да станат и вели дека секое трето дете во светот редовно се соочува со глад, а потоа бара секое дете со зелена самолеплива хартија да стане и кажува дека секое петто дете во светот живее во тотална сиромаштија преживувајќи со помалку од еден долар на ден (помалку од 50 денари), без да може да си ги задоволи основните потреби за храна, вода, здравствена заштита и хигиена.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Наставничката ги прашува учениците дали знаат што се милениумски цели и потоа објаснува дека **милениумски цели за развој се осум цели кои на Милениумскиот самит на ООН во 2000 година сите 191 земја-членка се обврзале дека ќе ги прифатат и ќе се обидат да ги остварат до 2015 година.**

Тие се обврзале дека во дефиниран временски период ќе работат на намалување на сиромаштијата во светот преку правење поединечни програми за остварување на секоја од осумте цели на национално и на меѓународно ниво.

Секоја цел содржи повеќе разложени цели во себе.

Во следната активност учениците ќе треба да се обидат да определат која потцел на која главна цел ѝ припаѓа.

Учениците се делат во групи по петмина и секоја група добива по еден примерок од работниот лист за ученици и наставникот/наставничката „Комплет милениумски цели и потцели“ (исечен на делови). Задача на групата е да ги распредели потцелите во соодветните главни цели (за да биде побрза и поедноставна работата наставничката може да ги подели целите на половина и секоја група да добива комплети од четири цели).

Откако ќе завршат, ги лепат на голем лист хартија и секоја група го презентира својот постер преку дилемите што ги имала (најмногу три потцели).

Откако сите групи ќе завршат со презентацијата, наставничката изложува правилно распоредени милениумски цели со своите потцели и поведува разговор.

ДИСКУСИЈА

1. Како ви беше да определите која цел каде да ја ставите? Зошто за некои беше полесно, а за некои потешко?
2. Дали мислите дека целите се поврзани или се независни едни од други? Зошто?
3. Можно ли е една цел да биде остварена без да се реализираат другите? Како?

4. Зошто главниот фокус е ставен на децата? Каква е врската на милениумските цели со правата на децата? Врз кого најмногу се одразуваат лошите животни услови?
5. Зошто и богатите земји се обврзани да работат на остварување на милениумските цели кога кај нив најголем дел од овие проблеми не се среќаваат?

ЗАКЛУЧОК

Милениумските цели претставуваат мултидимензионален поглед и пристап на проблемите и развојот. Тие укажуваат на меѓусебната поврзаност на проблемите. На пример недостатокот од чиста вода за пиење во регионот може да бара девојчињата и по неколку часа во денот да поминуваат во снабдување со чиста вода, што пак ќе ги оневозможи да одат на училиште. Милениумските цели се фокусираат на обезбедување на услови за реализација на човековите права и посебно на правата на децата кои се најранлива група.

Сите членки на ООН се обврзале дека ќе работат на остварување на милениумските развојни цели. Тоа им овозможува на меѓународните агенции да ја координираат и да ја насочуваат работата кон приоритетите во светот. Некои проблеми на сиромашните земји се директно поврзани со постоење на голем долг кон побогатите земји. Само со заеднички напор на сите земји може да им се подобрат условите за живот на луѓето во светот.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница III–9.1: Милениумски цели – 1

Работен прибор за учениците и наставникот/наставничката:

КОМПЛЕТ СО МИЛЕНИУМСКИ ЦЕЛИ И ПОТЦЕЛИ

	МРЦ 1. Намалување на екстремната сиромаштија и гладот Намалување на половина на бројот на луѓето што живеат со помалку од еден долар на ден. Намалување на половина на бројот на луѓето што страдаат од глад. Зголемување на количеството на храна за оние кои страдаат од глад.
	МРЦ 2. Остварување на основно образование за сите Обезбедување на најмалку основно образование за сите деца. Зголемениот упис на ученици мора да биде проследен со напор тие да се задржат на училиште и да стекнат висококвалитетно образование.
	МРЦ 3. Промовирање на еднаквост меѓу половите Елиминирање на нееднаквоста меѓу половите во основно и средно образование по можност до 2005, а на сите нивоа до 2015. Зголемување на учеството на жените во процесот на донесување на одлуки. Зголемување на стапката на вработување на жените.
	МРЦ 4. Намалување на морталитетот кај децата Намалување на степенот на смртност за две третини кај децата помали од пет години. Намалување на смртноста кај новороденчињата. Зголемување на степенот на вакцинација кај децата помлади од една година.

	МРЦ 5. Подобрување на здравјето на мајките Намалување на смртност на мајките при породување за три четвртини. Зголемување на бројот на стручни здравствени работници за време на породувањето.
	МРЦ 6. Борба против ХИВ/СИДА, маларија и други заболувања Запирање и намалување на ширењето на ХИВ/СИДА. Запирање и намалување на ширење на маларија и други опасни болести.
	МРЦ 7. Обезбедување на одржливост на животната средина Интегрирање на принципите на одржлив развој во политиките и програмите на државите; намалување на губитокот на природните ресурси. Намалување на половина на бројот на луѓето без постојан пристап до чиста вода за пиење. Значајно подобрување на условите за живот на околу 100 милиони бездомници.
	МРЦ 8. Создавање на глобално партнерство за развој Понатамошен развој на либерален пазар и финансиски системи, предвидливи и недискриминаторски. Вклучува обврска за добро управување, развој и намалување на сиромаштијата на национално и меѓународно ниво. Посебно внимание на посебните потреби на најнеразвиените земји. Посебно внимание на државите во внатрешноста на копното и малите островски држави. Сеопфатно третирање на проблемот на долгот на земјите во развој со народни и меѓународни мерки за да може враќањето на долгот да биде одржливо на подолги патеки Во соработка со земјите во развој, обезбедување на пристојна и продуктивна работа за младите. Во соработка со фармацевтските компании, обезбедување на пристап во согласност со средствата на земјите во развој Во соработка со приватниот сектор, обезбедување на пристап до погодностите на современите технологии, особено информациските и комуникациските.

РАБОТИЛНИЦА III–9.2: МИЛЕНИУМСКИ ЦЕЛИ – 2

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Милениумски цели,
- хартија за пишување,
- голем лист хартија,
- прибор за пишување,
- прибор за цртање,
- селотејп.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во парен број групи – ако одделението е помало од 20 ученици – во две групи, а ако е поголемо – во четири групи. Се натпреваруваат две групи една против друга. Во средината на училницата се редат два реда столчиња свртени едни кон други и на едниот ред седнуваат учениците од едната група, а на другиот ред од другата група. Секоја група меѓу себе се договара кој од предложените три знаци ќе го избере (без да ги слушне другата група) и на даден знак од наставникот сите заедно го прават. Онаа група што направила посилен знак добива еден поен. Играта се игра додека една од групите освои пет поени. Во одделенијата со повеќе од 20 ученици, потоа можат да продолжат со играта и останатите две групи.

Знаци:

- храна – движења со рацете и устата како да се јаде;
- здравје – се креваат рацете во висина на рамената, се виткаат во рамената и се креваат нагоре, се стегаат мускулите и се прават тупаници;
- образование – се држат рацете со отворени дланки, приближени една до друга на дваесетина сантиметри од лицето – како кога се чита книга.

Секој знак е посилен од еден знак, но е послаб од друг знак.

Храната е посилна од образованието, но е послаба од здравјето.

Здравјето е посилно од храната, но е послабо од образованието.

Образованието е посилно од здравјето, но е послабо од храната.

Наставникот на табла ја пишува следнава шема што ќе им послужи на учениците како потсетник:

ХРАНА > ОБРАЗОВАНИЕ
ОБРАЗОВАНИЕ > ЗДРАВЈЕ
ЗДРАВЈЕ > ХРАНА

Напомена: Наставникот треба да им даде малку време на учениците за да ги извежбаат знаците.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Децата се делат во осум групи и секоја група добива по една милениумска цел исечена од работниот прибор за ученици „Милениумски цели“ (ако наставникот смета дека некои цели се апстрактни или недоволно јасни за децата од конкретното одделение, може да направи избор од три-четири цели и тие да ги подели по групите) и треба да смисли најмалку три конкретни активности преку кои можат тие да придонесат кон остварување на милениу-

мските цели и да ги запишат на лист хартија. Потоа треба да направат постер, стрип или плакат во кој на симболичен начин ќе ги претстават своите планирани активности и со кој би требало да ја подигнат јавната свест за потребата од дејствување во насока на остварување на милениумските цели. Потоа секоја група ја презентира својата работа пред останатите и го истакнува продуктот на видно место во училницата.

ДИСКУСИЈА

1. Зошто е потребно сите да се активираме и да се обидеме да придонесеме кон остварување на милениумските цели? Дали и малиот придонес е значаен или само крупните чекори и активности се важни? Зошто?
2. Зошто е важно да се подигнува јавната свест во врска со милениумските цели?

Наставникот може да ги упати децата да ја посетат веб-страницата http://endpoverty2015.org/ преку која се следи прогресот во однос на остварување на целите и нуди идеи и активности во кои секој може да се вклучи и да го даде својот придонес во остварување на милениумските цели.

ЗАКЛУЧОК

Секаков и најмал придонес кон остварување на цели од општочовечко значење и корист е исклучително важен. И тоа не само како конкретен придонес туку и поради развивање на свеста за сопствена одговорност кон добросостојбата на човештвото и градење на личност која со текот на животот ќе умее да презема сè поголеми одговорности и активности.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА III–9.3: ЗДРАВО

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за ученици: ЗДРАВО на различни јазици,
- работен лист за ученици: Пронајдоци, години и држави,
- работен лист за ученици: Картички со имиња на држави во Европа,
- работен лист за учениците и наставникот/наставничката: Точни одговори.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Сите деца седат во круг и секое дете влече по едно ливче (ако има повеќе деца од понудените ливчиња се подготвува уште еден примерок од работниот лист) исечено од работниот лист за ученици „ЗДРАВО на различни јазици“ на кое е напишано како се кажува ЗДРАВО на некој јазик. Секој треба да го прочита своето ливче и еден по еден да кажат ЗДРАВО на јазикот што е на нивното ливче и да кажат за кој јазик станува збор.

ДИСКУСИЈА 1

1. Дали знаете да кажете здраво и на некој друг јазик што не беше тука понуден?
2. Што мислите колку различни јазици се зборуваат денес во светот?

   (Во светот постојат околу 2800 различни јазици.)
3. Што мислите дека е подобро, во светот да се зборува само еден јазик или да се зачуваат што е можно повеќе јазици?
4. Кои се добрите страни/предностите на тоа да се зборува само еден јазик?
5. А кои се добрите страни/предностите да се зборуваат што е можно повеќе јазици?

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Децата се делат во парови и секој пар добива по еден примерок од работниот лист „Пронајдоци, години и држави“. Задача на секој пар е да се обиде да ги поврзе пронајдоците со соодветните години и држава од која мисли дека потекнуваат.

По десетина минути наставничката им дели по еден примерок од работниот лист „Точни одговори“ и учениците ги споредуваат своите со точните одговори и потоа наставничката ги чита на глас точните одговори.

ДИСКУСИЈА 2

1. Дали некои од одговорите ве збунија или беа неочекувани? Кои?
2. Како би се развивал светот доколку секој народ сам си ги открива сите нешта? Дали е тоа можно?
3. Што би се случило ако не постои размена на пронајдоците (секој да си го чува својот пронајдок)?
4. Зошто велиме дека е право секој човек да има пристап до највисоките пронајдоци во светот. Дали еден пронајдок е резултат на знаењето само на еден човек? На една држава? На еден народ?
5. Дали овде има наведено изуми кои се штетни? Кои? Дали се штетни изумите или нивната употреба?

6. Како е со уметноста?
7. Кои се ваши омилени филмови, книги, музика? Од која земја се? Дали се само од Македонија?
8. Како би изгледало секој да си ужива само во сопствената уметност?

ЗАКЛУЧОК

Секој народ на некој посебен и свој начин придонесува за развојот на светот. Доколку секој народ сам за себе би си ги откривал сите пронајдоци, би настанал застој во развојот на човештвото. Размената на пронајдоците е стимулативна во поглед на развој и усовршување на постојните пронајдоци како и пронаоѓање на нови. Некои изуми, како на пример атомската фузија, можат да се употребат и во штетни цели како што е развојот на атомската бомба. Сите различни народи со сите нивни оригинални и посебни обележја, вклучувајќи го и јазикот, придонесуваат кон убавината, разновидноста и богатството на светот. Културата, освен што треба да се сфати во нејзината димензија на елемент на различноста, треба да се гледа и како акумулирано наследство на човештвото (сите уметности, науката, образованието, популарните медиуми и различните активности на слободното време се производ на човештвото и како такви треба да бидат достапни за секој човек, а не привилегија на одделни народи или на елитите). Секој човек едновремено припаѓа на својот народ и држава, но и на својот континент и на светот.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Секој ученик влече по една исечена картичка на која е напишана европска држава од работниот лист за ученици „Картички со имиња на држави во Европа“ и сите ученици треба да се наместат во училницата, едени до други така што со своите тела треба да ја направат картата на Европа.

(Наставничката треба однапред да ги избере картичките во согласност со бројот на учениците за да нема „дупки“, туку сите држави да се граничат меѓусебно).

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница III–9.3: Здраво

Работен лист за учениците и наставникот/наставничката:

ТОЧНИ ОДГОВОРИ

Календар	3000 пр.н.е.	Египет
Ковани пари	600 пр.н.е.	Мала Азија
Сметководствена машина	1834	Англија
Писмо	3500 пр.н.е.	Сумер
Телеграф	1794	Франција
Хартија	100	Кина
Весници	748	Кина
Арапски броеви	814	Индија
Атомска бомба	1945	САД
Барометар	1643	Италија
Телевизија	1825	Шкотска
Телескоп	1600	Холандија

РАБОТИЛНИЦА III–9.4: МИР ВО СВЕТОТ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставничката: Знакот за мир,
- работен лист за наставникот/наставничката: Обединети нации,
- хартија за цртање,
- прибор за пишување,
- прибор за цртање,
- селотејп.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите ученици седат во клупите и добиваат задача на мало ливче хартија да го нацртаат знакот за мир и во него да го напишат своето име и да го украсат. Потоа треба да го исечат знакот и да го залепат на себе со селотејп. Додека учениците работат, наставникот накусо го објаснува знакот, а може да го црта или покажува, од работниот лист за наставникот/наставничката „Знакот за мир“.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во групи и секоја група треба да продискутира и да запише на лист хартија што значи за нив **СВЕТСКИ МИР** и потоа по еден од групата ги презентира заклучоците. Наставникот ги прифаќа заклучоците на секоја група.

Потоа наставникот накусо објаснува:

> „Мир се дефинира на различни начини – од отсуство на војни (највообичаена дефиниција) до состојба на планетарно ненасилство во кое државите соработуваат доброволно или пак преку организиран систем на мерки и водство кое спречува војни“.

ДИСКУСИЈА 1

1. Кои организации ги знаете кои се занимаваат со одржување и зачувување на светскиот мир?
2. Што знаете за Организацијата на обединетите нации?

   Наставникот го чита на глас текстот за Обединетите нации од работниот лист за наставникот/наставничката „Обединети нации“.
3. Што мислите зошто речиси сите држави во светот се членки на ОН?
4. Зошто постои желба и потреба за одржување на мир во светот?
5. Кои би биле придобивките од мир во светот?

ЗАКЛУЧОК

Постојат меѓународни организации кои помаат во превенирање на конфликти во светот и обезбедување и одржување на мирот, но светскиот мир е и треба да биде трајна заложба на владите на сите држави во светот и сите нивни граѓани. Само во услови на мир можен е раст и развој на максималните капацитети на човештвото.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците се делат во групи по петмина и треба да замислат дека се претседателите на петте најмоќни и најбогати земји во светот кои се сретнале на средба за да се договорат околу тоа како да се постигне мир во светот.

Наставникот вели: „Договорете се за три работи кои ги сметате за најважни за да престанат сите војни во светот и за кои ќе се обврзете да ги направите во следните пет години и три работи кои ќе следат по нив и ќе го гарантираат одржувањето на светскиот мир"

Потоа по еден претставник од секоја група ја презентира работата на групата пред останатите и по секоја презентација следи аплауз од целата група.

РЕФЛЕКСИЈА

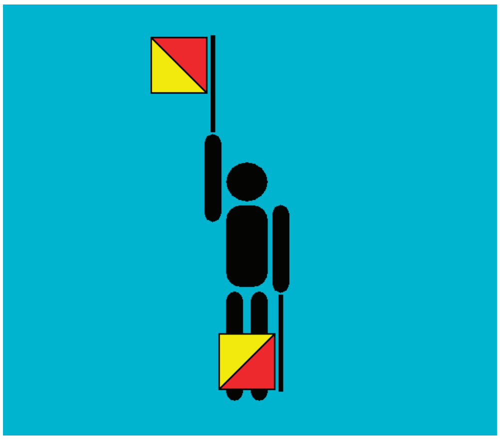
1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

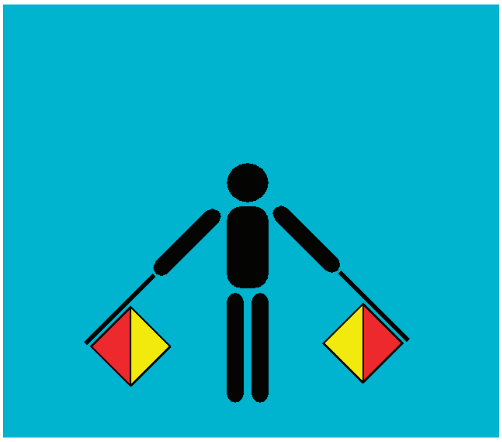
Работилница III–9.4: Мир во светот

Работен лист за наставникот/наставничката:

ЗНАКОТ ЗА МИР

Овој симбол се користел од Британското движење за нуклеарно разоружување и претсатавува симболичен приказ на буквите N – nuclear (нуклеарно) D – disarmament (разоружување) покажани со семафорски знаци со знаменца и ставени еден преку друг. Авторот што го стилизирал, истовремено се обидел да претстави човек во позиција на очај, со рацете спуштени покрај телото и со раширени дланки свртени кон надвор. Во шеесеттите години од минатиот век во текот на големото антивоено движење во светот и во хипи движењето, овој знак бил прифатен како симбол за мир.

N 

D 

Работилница III–9.4: Мир во светот

Работен лист за наставникот/наставничката:

ОБЕДИНЕТИ НАЦИИ

Една од најважните организации која се занимава со одржување на мир и сигурност во светот е Организацијата на обединетите нации. По завршувањето на Втората светска војна, основното прашање за развојот на светот било како да се зачува светскиот мир и сигурност, да се подобри меѓународната соработка и пријателските односи меѓу земјите.

Обединетите нации и денес ги имаат истите основни цели и структура како кога биле формирани во 1945. Нивната примарна цел е да го одржуваат светскиот мир. Покрај тоа што тоа им е примарна задача, ООН на нејзините членки им служи и на многу други начини.

ООН предвидува форум за земјите за да ги унапреди нивните ставови и да ги разреши конфликтите без насилство.

Тие овозможуваат земјите да соработуваат за да ги решат светските проблеми, како сиромаштијата, болестите и деградирањето на околината.

Тие служат како симбол за меѓународниот поредок и глобалниот идентитет.

ООН го унапредуваат и го координираат економскиот и општествениот напредок на земјите во развој, со идеја дека таквите проблеми создаваат извори на конфликти кои може да доведат до војна.

ООН ја помагаат и ја координираат работата на стотина агенции и програми кои се во самата организација или надвор од неа.

Таа исто така собира и објавува меѓународни податоци.

Седиштето на ОН се наоѓа во Њујорк, САД. Во неа моментално членуваат 192 држави.

ОН имаат повеќе тела меѓу кои и **Советот за безбедност на ОН.** Тој е орган на Обединетите нации кој има за задача да го одржува мирот и безбедноста помеѓу нациите. Иако другите органи на ОН можат да даваат само препораки на владите на земјите-членки, Советот за безбедност има моќ да носи одлуки кои земјите-членки мора да ги спроведат. Одлуките на советот се познати како резолуции. Претседателството врз Советот е ротирачко и трае 1 месец.

РАБОТИЛНИЦА III–9.5: ИСТОРИЈА НА ЕУ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Историја на ЕУ,
- хартија за пишување,
- прибор за пишување,
- табла и креда.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг и секој треба да каже во која европска земја би сакал да патува и да каже две причина за својот избор. На пример: „Сакам да ја посетам Шпанија за да одам на натпревар Реал – Барселона и да се сретнам со едно момче што го запознав пред две години на одмор“.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во групи и секоја го добива интегралниот текст за ЕУ од работниот прибор за учениците „Историја на ЕУ.“ Нивна задача е да го прочитаат, а потоа секоја група добива со броенка по еден дел и нивна задача е да смислат најмалку две прашања со три понудени одговори од својот дел. Потоа се прави квиз и секоја група поставува по едно прашање, а другите групи со подигнување на лист на кој е напишано а), б) или в) се одлучуваат за она што го сметаат како точен одговор. Имаат 10 секунди за размислување и договарање. Наставникот во меѓувреме на таблата црта табела и во неа ги запишува поените на секоја група – еден точен одговор носи еден поен.

Победник е онаа група/оние групи што имаат најмногу поени.

Напомена: Наставникот во текот на смислувањето на прашањата треба да биде активен и постојано да ги надгледува и да ги насочува учениците. Прашањата не смеат да бидат „трик прашања“; не смеат да имаат повеќе од еден точен одговор; одговорот мора да се содржи во понудениот текст и треба да се однесува на нешто што е релативно важно.

ДИСКУСИЈА 1

1. Што од презентираното ви остави најголем впечаток?
2. Дали Македонија е членка на Европската унија? А дали има аспирации да стане?
3. Зошто државите сакаат да бидат дел од ЕУ?

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците се делат во парен број групи по приближно пет ученика. Потоа се формираат парови од групи. Во секој пар од групи едната група има задача на голем лист хартија да ги напише ДОБРИТЕ СТРАНИ, односно придобивките за државите од зачленување во Европската унија, а другата група од парот треба да наведе кои, според нивно мислење, би биле СЛАБИТЕ СТРАНИ, односно недостатоците од членство во Европската унија. Откако ќе завршат треба да си ги разменат листовите и да ги дополнат. Потоа по еден претставник од секоја група ја презентира работата на групата и го истакнува листот на видно место.

ДИСКУСИЈА 2

1. Кои, според вас, се најзначајни придобивки за една земја од нејзиното членство во ЕУ?
2. А кои се слабите страни?
3. Дали има само добри или само слаби страни?
4. Што би можело да се направи за да се намалат слабите страни?

ЗАКЛУЧОК

Членството во Евровската унија подразбира и бројни придобивки за земјите-членки. Придобивките се од економски, социолошки и културен карактер. Разноводноста од култури и нации го збогатува знаењето на секој од нас. Луѓето од овие земји можат слободно да патуваат, да студираат на кои било универзитетите во земјите-членки. Од друга страна, како негативна придобивка е и можноста за зголемен криминал, нелегални престои на лица од трети земји и сл.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина III–10:

ПЕРЦИПИРАЊЕ ПОЗИТИВНИ МОДЕЛИ НА ИДЕНТИФИКАЦИЈА

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае за Нобеловата награда и нејзиното значење, • знае неколку добитници на Нобелова награда од различни области, • знае што се тоа бранители на човекови права и да знае некои од нив.
Вештини	• може да дискутира за различни начини на кои луѓето придонесуваат за развојот на локален и поширок план, • може да ги препознае луѓето кои придонеле за развојот на човештвото, • може да направи разлика меѓу луѓето кои придонеле за развој и оние кои само се промовираат себеси.
Ставови/ вредности	• посакува да биде како луѓето кои дале голем продонес во развојот на човештвото, • ја сфати важноста на дејствувањето на луѓето за подобрување на животот на голем број луѓе.

РАБОТИЛНИЦА III–10.1: БРАНИТЕЛИ НА ЧОВЕКОВИ ПРАВА

МАТЕРИЈАЛИ:

- клопче волница,
- ножички,
- листови за пишување,
- прибор за пишување,
- работен лист за учениците: Биографии,
- табла и креда.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите ученици седат во круг и наставничката подава клопче од волница на некој ученик, држејќи го крајот во едната рака и при тоа кажува една работа што мисли дека ќе го направи светот подобро место за живеење на сите луѓе. Ученикот што го примил клопчето го задржува крајот во својата рака, кажува нова работа која мисли дека ќе го направи светот подобро место за живеење на сите и го подава клопчето понатаму. На ист начин сите ученици си го подаваат клопчето, правејќи мрежа. Откако клопчето ќе стаса повторно до наставничката, играта завршува и секој ученик ги пресекува конците што ги држи и треба да си направи некој украс од нив (да си сплете алка, да си направи некаков беџ или стегач за коса или нешто друго). Секој си го зема украсот за себе како потсетник за заедничките желби за подобар свет.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Наставничката бара од учениците да кажат кои познати личности ги знаат – борци за човекови права, односно луѓе кои со својата работа придонеле или придонесуваат светот да стане подобро место за живеење. Имињата ги запишува на табла.

Откако ќе ги запише, за секој посебно прашува што е тоа што личноста го направила за светот.

Потоа учениците се делат во групи по четворица и секоја група добива по една биографија од работниот лист „Биографии". Тоа се всушност биографии на луѓе што придонеле светот да стане подобро место за живеење. Учениците треба да ги прочитаат, да ги проанализират и да најдат:

1. Што е тоа што таа личност го направила за доброто на сите?
2. Со кои препреки се среќавала?
3. На кој начин се соочувала/справувала со нив?

На крај секоја група накусо го презентира портретот на „својата" личност и заклучоците по трите прашања.

ДИСКУСИЈА 1

1. Кои особини ги имале овие личности?
2. Како средината реагирала на нивните активности?
3. Како тие ги надминувале притисоците и пречките?

ЗАКЛУЧОК

Постојат луѓе во светот кои со своето несебично и пожртвувано однесување придонеле за подобрување на состојбата на многу луѓе во светот. Основна карактеристика на дејствување на овие луѓе е тоа што тие не употребувале никакви насилни методи, а сепак се „избориле"

за огромни промени во областа на човековите права. Тие биле упорни, истрајни, не се откажувале, биле прогресивни и решителни. Нивните дела се пример за многу генерации што ќе следат.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Откако ќе завршат презентациите на групите, секој ученик треба на лист хартија да запише која од личностите му оставила најсилен впечаток и по што тој самиот наликува на неа. Наставничката прашува која личност им оставила најсилен впечаток, со тоа што ги кажува имињата на личностите едно по едно и бара да кренат раце сите деца кои ја одбрале токму таа личност. Потоа сите ги земаат напишаните листови за себе.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА III–10.2: НОБЕЛОВА НАГРАДА

МАТЕРИЈАЛИ:

- табла и креда,
- мали листови хартија,
- работен лист за учениците: Краток текст со информации за Нобеловата награда,
- работен лист за наставникот/наставничката: Добитници на Нобелова награда,
- работен лист за учениците: Добитници на Нобелова награда,
- прибор за пишување.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Наставникот на табла запишува НОБЕЛОВА НАГРАДА и бара сите ученици на мало ливче хартија да напишат по неколку работи на што ги асоцира напишаното.

Потоа учениците се делат во пет групи и секоја добива по една картичка исечена од работниот лист за ученици „Краток текст со информации за Нобеловата награда“. Секоја група треба да го прочита својот текст и да поразговара за него, да го дополни со информации со кои располага, а потоа по еден претставник од секоја група треба да го презентира својот текст дополнет со нивните знаења и информации пред останатите. По завршувањето на презентациите, наставникот накусо ремизира и ги поврзува презентациите во заедничка целина.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците во истите групи добиваат по еден примерок од работниот лист за ученици „Добитници на Нобелова награда“ и треба да ги поврзат добитниците со достигнувањата. Откако ќе завршат, наставникот ги чита добитниците и областите со достигнувањата од работниот лист за наставникот/наставничката „Добитници на Нобелова награда“.

ДИСКУСИЈА

1. Зошто е важно доделувањето на Нобелови награди?
2. Како доделувањето на Нобелова награда влијае врз понатамошните напори во областа во која е доделена?
3. Како Нобеловата награда придонесува за развојот на човештвото?
4. Дали знаете некои луѓе од Македонија што биле номинирани за Нобелова награда?

ЗАКЛУЧОК

Нобеловата награда е највисоко признание што се доделува на поединци или групи коишто придонеле најмногу за добросостојбата на човештвото.

Таа е финансиски втемелена и намената на средствата треба да биде исклучиво продлабочување на истражувањата и работата во областа. Износот од околу 1 000 000 000 ЕВРА што го добива наградениот, треба да го вложи во понатамошна работа на предметот што треба да биде од општ интерес за развојот на човештовото. Македонскиот уметник Живко Поповски – Цветин во 2009 година за својот проект Цвеќето на мирот е номиниран за Нобелова награда за мир.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница III–10.2: Нобелова награда

Работен лист за наставникот/наставничката:

ДОБИТНИЦИ НА НОБЕЛОВА НАГРАДА

Добитници на Нобелова награда	**Области/постигнувања**
Алберт Ајнштајн	физика/ закон за фотоелектричен ефект
Нилс Бор	физика/ структура на атом и радијација
Марија Склодовска Кири	хемија/ откритие на радиум и полониум
Дороти Крауфут Ходкин	хемија/ рендгендско откривање на структура на важни биохемиски споеви
Бери Маршал и Робин Ворен	медицина/ улогата на бактериите за предизвикување на гастритис и чир на желудник
Роберт Кох	медицина/ истражување на туберкулоза
Амартја Сен	економија/ економика на благосостојбата
Милтон Фридман	економија/ анализа на потрошувачка, монетарна историја и теорија и сложеност на стабилизациона политика
Иво Андриќ	книжевност
Перл Бак	книжевност
Мајка Тереза	мир/ подигнување на свеста за сиромаштијата
Мартин Лутер Кинг	мир/ борец за човекови права

Содржина III–11:

РАЗВИВАЊЕ КРИТИЧКИ ОДНОС КОН МЕДИУМИТЕ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае за целите и за ограничувањата на информирањето.
Вештини	• може да ги стави информациите во контекст на правата на луѓето, • може да согледа негативни последици од одредени информации во медиумите, • умее да ги провери информациите што ги добива преку медиумите, • умее да открие грешки во известувањата на медиумите, • умее да изгради сопствен став врз основа на информации од повеќе медиуми.
Ставови/ вредности	• ја согледа важноста од целосно и сестрано информирање, • ги сфати последиците од медиумското известување врз луѓето.

РАБОТИЛНИЦА III–11.1: ДЕВОЈКА И „ДЕЧКО“ ОД РЕКЛАМА

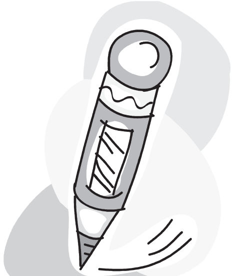
МАТЕРИЈАЛИ:

- голем лист хартија,
- табла и креда,
- стари списанија,
- ножички,
- лепило,
- голем лист хартија,
- селотејп.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Наставникот го изложува листот (или пишува на табла) на кој претходно се напишани следниве прашања и бара учениците да размислат и искрено секој за себе и во себе да одговори на нив.

1. Дали некогаш сте добиле злобен коментар во однос на вашиот изглед или големина?
2. Дали другите на некаков начин ви навестиле дека не сте доволно физички привлечни?
3. Дали понекогаш купувањето облека ви е непријатно поради тоа што се плашите дека другите ќе даваат негативни коментари за вашиот избор?
4. Дали некогаш сте одбиле да учествувате во некаква активност за да избегнете коментари за вашиот изглед?
5. Дали сте размислувале за „држење“ диета за да може да ве собере во некоја одредена големина „0“?
6. Дали некогаш сте дале непријатен коментар за нечиј физички изглед?



ДИСКУСИЈА 1

1. Како се чувствуваме во овие ситуации?
2. Од каде ние стекнуваме идеи за тоа како би требало да изгледаме?

ЗАКЛУЧОК

Наставникот истакнува дека веројатно секој од нас, барем понекогаш, се нашол во ситуација што ја опишуваат претходните прашања.

Преку медиумите (ТВ, весници, филмови, реклами, Интернет страници или преку видеоигри) постојано се пласираат информации за тоа кој физички изглед е пожелен. Често тој физички изглед е нереален.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците се делат во пет или шест групи и седнуваат околу клупа. Секоја група добива разни стари списанија (може и самите од дома да донесат) и нивна задача е да видат како се претставени жените и мажите во рекламите, да ги исечат тие слики и да ги залепат на поголем лист хартија. Потоа треба да ги напишат карактеристиките на луѓето од рекламите со маркер во продолжение на листот. Откако ќе завршат, секоја група го презентира постерот и го изложува во училницата.

ДИСКУСИЈА 2

1. Како се чувствувавте во текот на активноста?
2. Кои особини/карактеристики на ликовите од рекламите најчесто се повторуваат?

3. На која возраст се најчесто?
4. Од кој пол?
5. Како тие влијаат на нас како некој кој ја гледа рекламата?
6. Какви пораки тие праќаат во однос на физичкиот изглед?
7. Зошто се прават така рекламите? Што сака производителот на одреден продукт со нив да постигне?
8. Дали тие реклами го промовираат здравјето на луѓето или се насочени кон промовирање на производот и по цена на нездраво живеење?
9. Какви пораки што вие ги сметате за важни тука се испуштени?
10. Колку надворешниот изглед е важен за младите? Зошто?
11. Што мислите за изреката „Убавината на човекот е во неговата душа, а не во неговиот изглед“?
12. Колку оваа изрека во денешно време изгледа како обична и празна фраза?
13. Како може вие да ја заживеете оваа изрека? Што можете да направите во ова ваше опкружување (класот) за да заживее оваа изрека? На каков конкретен начин може да се однесувате едни со други за да стане ваша реалност?

Учениците даваат идеи како би можеле да се однесуваат/постапуваат, а наставникот ги запишува на табла.

ЗАКЛУЧОК

Основна цел на рекламите е да се презентира и продаде рекламираниот производ. За да може тоа да го остварат, производителите во рекламите пласираат исклучително привлечни машки и женски ликови, најчесто претставени во стереотипни улоги. Вообичаено тоа се млади лица, исклучително убави, витки и идеално развиени. Најчесто производите се рекламираат преку пораката АКО САКАТЕ ДА БИДЕТЕ И ВИЕ ВАКВИ, ТОГАШ КУПЕТЕ ГО НАШИОТ ПРОИЗВОД, која може, но не мора да биде кажана експлицитно.

Зачестеното прикажување на рекламите врз нас влијае на тој начин што презентираните слики ни се наметнуваат и ни се врежуваат во мислите, па и ние самите почнуваме да посакуваме да бидеме како лицата од рекламите. Таквата желба нѐ води кон практикување на нездрави начини на живеење, откажување од нашата посебност, единственост и индивидуалност во име на остварување на сликата од рекламата.

Во рекламите главно се става акцент на физичкиот изглед, но и на вредности како на пример: натпревар, имање многу пари, висок статус и углед, сексуална привлечност и други. Во рекламите отсуствуваат пораки и претстави кои се однесуваат на важни духовни вредности.

И покрај тоа што надворешниот изглед е многу важен за младите, сепак постојат и други вредности што на нив им се важни. Тие може да се почитуваат и практикуваат во класот и да придонесат сите да се чувствуваат подобро и поприфатено.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во парови и треба еден на друг да си кажат што им се допаѓа кај другиот и при тоа треба да кажат една физичка карактеристика и една психичка.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА III–11.2: ДЕЛ И ЦЕЛИНА

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Делови од слики,
- работен лист за учениците: Целосни слики.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во групи по петмина и нивна задача е да смислат како ќе претставуваат одредена локација или простор невербално (како на пр. во автобус, на северен пол, на месечината, во тоалет, во диско). Секоја група си избира одредена локација/простор и се договара како ќе го претстави просторот. Потоа, една по една, групите презентираат, а останатите ученици погодуваат.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делата во пет групи и на секоја група ѝ се дава по еден примерок од работниот лист за ученици „Делови од слики“ и во групата треба да се договорат што мислат дека претставува сликата во целина и треба да дадат кус опис на целината (што прават луѓето на сликата, како се чувствуваат, што има во затскриениот дел).

Потоа по еден претставник од секоја група го кажува мислењето на групата за првата слика. Откако сите ќе кажат што мислат за првата слика, наставничката на сите групи им ја дава „целосната слика“ и сите заедно утврдуваат што всушност има на сликата. Истата постапка се повторува за секоја слика.

ДИСКУСИЈА

1. Дали сите видовте исти работи на сликите кога им недостасуваше еден дел?
2. Со што си го пополнуваме делот од сликата кој недостасува?
3. Дали имаше несогласување во рамки на групата при определување на значењето на целината?
4. Зошто толку различно ги гледавте сликите? Дали ова може да ни се случи во секојдневниот живот (да знаеме само дел и да си замислиме каква е целината и да погрешиме).
5. Какво е влијанието на медиумите врз формирањето на ставови и мислења на луѓето?
6. Како обично се пласираат информациите во медиумите? Дали се пласираат во целост или само по некој дел?
7. Од што зависи кој дел ќе се пласира во медиумите?
8. Дали може и ненамерно да се изостави некој дел или пак да се интерпретира на субјективен начин (на начин кој најмногу им одговара на одредени луѓе)?
9. Тргнувајќи од тоа дека медиумите се пристрасни, како можеме да знаеме што навистина се случува во животот?
10. Како можеме подобро да ја видиме целата случка?

ЗАКЛУЧОК

Медиумите играат исклучителна улога во формирањето на ставовите и мислењето на детето. Тие влијаат луѓето многу често да донесат став или мислење за нешто без да ги имаат предвид сите елементи во една ситуација или поголем дел од нив. Во таква ситуација може да се направи грешка и одредена ситуација или настан да се перципира на сосема поина-

ков начин од ситуацијата за која имаме повеќе информации од повеќе извори. Медиумите многу често нудат делумни информации и една перспектива на прикажување. Тоа може да биде поради политиката на уредувањето на информациите или пак поради субјективноста на известувачот. Кога имаме само делумна информација, тогаш самите си ја дополнуваме на субјективен начин според нашите искуства, потреби, ставови и желби – што многу често е необјективно. Децата треба да бараат информации, но и да бидат критични кон информациите кои ги добиваат од медиумите и треба да се обидат да добијат што е можно повеќе различни информации и да го изградат своето мислење врз основа на сите расположливи информации.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина III–12:

КОРИСТЕЊЕ НА ИНСТИТУЦИИТЕ ЗА ЗАШТИТА И БЕЗБЕДНОСТ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• ги знае процедурите за постапување пред одредени институции.
Вештини	• умее да побара помош од соодветни институции на соодветен начин.
Ставови/ вредности	

РАБОТИЛНИЦА III–12.1: ПИСМА ДО ГРАДОНАЧАЛНИКОТ

МАТЕРИЈАЛИ:

- табла и креда,
- работен лист за учениците: Писма до градоначалникот,
- листови,
- прибор за пишување.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг и секое дете си одбира, без да каже на глас, едно дете во училницата што ќе му биде „заштита“ и друго дете што ќе му биде „опасност“.

Потоа сите треба да почнат да се движат во просторијата при што секој се обидува да застане така што неговата „заштита“ да биде помеѓу него и „опасноста“. Играта е многу динамична и по само неколку минути треба да се прекине.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Наставникот бара од децата да ги набројат институциите во државата што се грижат за нашата заштита и безбедност и потоа ги запишува нивните одговори на табла.

Полиција; здравствени служби (брза помош, лекари, медицински сестри, заболекари); комунални служби (улици и патишта, комунална хигиена, водовод и канализација); противпожарна заштита; невладини организации за заштита на првата на децата; народен правобранител; инспекциски служби (храна, вода, права на потрошувачи, училиште).

ДИСКУСИЈА 1

1. Како може да се обратиме до овие институции и служби?

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2[2]

Наставникот ги дели учениците во групи и секоја група добива по еден комплет картички со барања што граѓаните му ги упатиле на градоначалникот – работен лист за учениците „Писма до градоначалникот“. Секоја група го претставува Советот на општината и треба писмото да го пренасочи, односно да го упати до соодветната служба во градот и да ѝ препорача што точно треба да преземе. Потоа треба да допише како останатите институции и/или граѓани би можеле да помогнат.

Откако ќе завршат, по еден претставник од секоја група чита по едно писмо и кажува до кого го упатиле и што треба соодветната институција да направи, а останатите групи дополнуваат.

ДИСКУСИЈА 2

1. Дали некогаш во животот ви се случило да се обратите до некоја институција или служба за некаква помош? На која? Како?
2. Што мислите кој вид комуникација е поефикасна: писмената или усната? Зошто?
3. Во кои случаи е подобро да се обратиме усно? А во кои писмено?
   Што мислите за комуникација по телефон? Во кои ситуации таа е најсоодветна?

---

2 Идејата за активноста е преземена од The Value of Cooperation, Values For Life, Keller, A. and Floersch, G. for The Bureau for At – Risk Youth, New York, USA 1993.

ЗАКЛУЧОК

Во секоја држава постојат институции кои се грижат за заштита и безбедност на граѓаните. Секогаш кога сметаме дека сме загрозени или имаме потреба од каква и да е заштита треба да се обратиме до нив. Кој начин на обраќање ќе го избереме зависи од потребата.

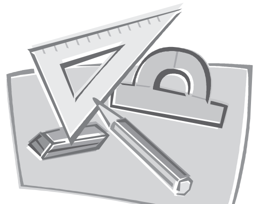
Најефикасен начин кога станува збор за ургентни потреби е телефонскиот повик, а кога станува збор за не толку итни проблеми, најефикасна е писмената комуникација. Писмената комуникација е документирана и не остава можност за погрешни интерпретации.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА III–12.2: НАРОДЕН ПРАВОБРАНИТЕЛ

МАТЕРИЈАЛИ:



- работен лист за наставникот/наставничката: За пред народен правобранител или не?
- ножици,
- лепило,
- големи листови хартија,
- прибор за пишување,
- селотејп.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг и наставникот на средината на кругот остава кутија со ливчиња. На секое ливче во средината има една точка, освен на едно. Сите ученици влечат по едно ливче и го отвораат за да го видат, но не му го покажуваат на никого. Оној што ќе го добие ливчето без точка е „прекршител" . „Прекршителот" треба, без да го видат останатите, да го „улови" погледот на некој од останатите ученици „чесни граѓани" и кога ќе му намигне – граѓанинот треба да седне на столчето. „Прекршителот" треба да им намигне на што е можно повеќе чесни граѓани и при тоа да внимава да не го забележат останатите. Кога некој од „чесните граѓани" смета дека знае кој е „прекршителот" може на глас да го каже името и со рака да покаже кон него велејќи: „(Име), ти си „прекршителот!" Доколку погодил, играта се прекинува, а доколку не, играта продолжува. Ако и по четири неуспешни погаѓања не се открие „прекршителот", играта се прекинува и „прекршителот" сам треба да го открие својот идентитет.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Наставничката ги прашува учениците дали го слушнале зборот Народен правобранител и во каков контекст. Добиените одговори ги насочува и со помош на потпрашања треба да ги наведе кон тоа да се заклучи дека: **Народен правобранител е државен орган кој ги штити уставните и законските права на граѓаните. Негова основна задача е да ги заштити уставните и законските права кога тие се повредени од органите на државната управа, и од други органи и организации што имаат јавни овластувања.**

Потоа учениците се делат во групи и секоја група добива по еден комплет исечени картички од работниот лист за наставникот/наставничката „За пред народен правобранител или не?" (наставникот претходно ги сече картичките, ги превиткува на половина и ги лепи за да добие картички на кои од двете страни има текст. Случаите што се за пред Народен правобранител се секогаш претставени први во работниот лист за учениците). Учениците имаат задача да определат на која страна од картичката е претставена ситуација за која лицето треба да се жали до Народниот правобранител и треба сите картички да ги подредат на истиот начин.

Откако ќе завршат, секоја група чита по ред што одлучила за само по еден од случаите.

ДИСКУСИЈА

1. Што е заедничко за сите случаи што треба да се поднесат како предмет до Народниот правобранител?
2. Зошто е потребно постоење на Народен правобранител?
3. Што, според вас, е неговата најзначајна улога?
4. Зошто услугите од Народниот правобранител се бесплатни?

ЗАКЛУЧОК

Народен правобранител е државен орган кој ги штити уставните и законските права на граѓаните. Негова основна задача е да ги заштити уставните и законските права кога тие се повредени од органите на државната управа и од други органи и организации што имаат јавни овластувања. Овие органи и институции, односно вработените во нив, можат да ги повредат нашите права со нивните акти (издадени документи), дејствија (со тоа што ќе направат) или пропусти (кога нешто што требало да направат, а не направиле или не го направиле како што треба). Народниот правобранител особено внимание посветува на заштитата на начелото на недискриминација и на соодветна и правична застапеност на припадниците на заедниците во органите на државната власт, органите на единиците на локалната самоуправа и во јавните установи и служби.

Секој граѓанин на Република Македонија и секое друго лице чии права се повредени од некој државен орган на Република Македонија може да се обрати до Народниот правобранител со претставка. Народниот правобранител може и самиот да покрене постапка кога мисли дека се нарушени одредени права, но мора претходно да добие согласност од граѓанинот чии права мисли дека се повредени.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница III–12.2: Народен правобранител

Работен лист за наставникот/наставничката:

ЗА ПРЕД НАРОДЕН ПРАВОБРАНИТЕЛ ИЛИ НЕ?

1. Лицето Н. Н. се жали дека при претрес на неговитот стан од страна на службени лица на МВР му се повредени правата и оштетен му е дел од инвентарот во станот.	1. Лицето А. А. се жали дека во неговиот стан е извршена кражба и украдени му се многу вредни предмети.

2. Лицето Т. Т, припадник на заедница која не е мнозинство во Република Македонија, се жали поради преземени дејствија за рушење на објект од страна на Министерството за транспорт и врски, наведувајќи дека рушењето е по основ на етничка припадност.	2. Лицето И. И, припадник на заедница која не е мнозинство во Република Македонија, се жали дека неговиот сосед бесправно присвоил дел од неговиот имот и таму гради куќа.

3. Лицето З. З. се жали дека ѝ се повредени правата од областа на здравственото осигурување и здравствената заштита од страна на Фондот за здравствено осигурување, поради непризнавање на правото на надоместок на плата за време на породилно отсуство.	3. Лицето Ј. Ј. се жали дека за време на породилното отсуство, нејзиниот претпоставен ѝ се заканувал дека ако не се врати на работа за три месеци, ќе ја отпушти од работа.

4. Лицето Т. Т. се жали дека пред неколку години му било укинато правото на социјална парична помош затоа што Центарот за социјална работа, наводно при непосреден увид, утврдил дека лицето живее во заедничко домаќинство со неговите родители пензионери, но неговите родителите се одамна починати.	4. Лицето Ј. Ј. се жали дека неговите роднини ја злоупотребуваат неговата документација за да му го скратат правото на социјална парична помош.

5. Лицето О. О. се жали дека од страна на комунален инспектор во присуство на полициски службеник му било подигнато неговото хаварисано возило и дека при подигање на возилото тоа било оштетено	5 Лицето М. М. се жали дека додека неговото возило било паркирано на паркингот, група млади лица со клинци му ги дупнале гумите и му ја изгребале вратата.

IV ТЕМА:

ЈАС И ЗДРАВЈЕТО
ЗДРАВО ЖИВЕЕЊЕ

Содржина IV–1:

СТЕКНУВАЊЕ НАВИКИ ЗА ЗДРАВА ИСХРАНА

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• ги знае различните видови исхрана (вегетаријанска, макробиотичка...); • знае како храната може да се искористи за превенција и лекување на болести; • знае кои се потребите на телото од хранливи материи (протеини, јаглехидрати, витамини, минерали) за правилен раст и развој; • знае како правилно се консумира храната (распоред на оброците, редослед на храната); • ги знае последиците од неправилни и неконтролирани диети (за слабеење, за обликување на телото...); • ги знае последиците од консумирање енергетски стимуланси (во вид на пијалак, храна).
Вештини	• умее да направи избор меѓу здрава и нездрава храна; • умее да ги проценува своите навики за здрава исхрана во однос на квалитетот и количината; • умее да подготвува балансирани оброци; • умее правилно да ја консумира храната во соодветен редослед и распоред на оброците; • умее да се спротивстави на понудата на штетна/нездрава храна.
Ставови/ вредности	• прифати дека во текот на денот треба да има повеќе правилно распоредени оброци; • прифати дека традиционалната исхрана не секогаш е добра за здравјето; • сфати дека дел од болестите можат да бидат спречени или излекувани со соодветна исхрана.

РАБОТИЛНИЦА IV–1.1: МЕНИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Мени 1 и 2,
- работен лист за учениците: Видови исхрана 1, 2 и 3,
- прибор за пишување.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во шест групи. Секоја група добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Видови исхрана“. Добиваат по десетина минути да го разгледаат и да го проучат. Во рамки на групата треба да се поделат улоги кои ќе ги глумат, дел од децата треба да бидат гости кои ќе нарачаат предјадење и главно јадење кое соодветствува на видот на исхрана кој го имаат на работниот лист, а дел од децата треба да глумат персонал во некој ресторан.

ДИСКУСИЈА

1. За какви видови исхрана зборувавме денес?
2. Како се хранат веганите?
3. Како се хранат вегетаријанците?
4. Каква е макробиотичката кујна?
5. Зошто во вашите ситуации веганите ги избраа токму тие нешта?
6. Зошто вегетаријанците избраа токму...?
7. Што ве наведе да изберете ... како макробиотичка исхрана?
8. Кои фактори влијаат врз изборот и начинот на исхрана кај луѓето ?
9. Кои се типични јадења за културите кои живеат во Македонија?
10. Дали има некои јадења кои се значајни за различни заедници во Македонија? Дали има некои јадења кои се специфични само за одредени заедници кои живеат во Македонија?
11. Кој одлучува дали нешто ќе се јаде или не?

ЗАКЛУЧОК

Луѓето, во поголема или помала мера, прават свесен избор на тоа што го јадат/внесуваат во својот организам. Поседувањето на информации за генерално можните избори во начинот на исхрана им овозможува на децата почесто да размислуваат околу изборот на храна на едно повисоко ниво. Постојат различни видови исхрана кои се бираат од различни мотиви: здравствени, религиски, морални или некои други. Има јадења кои се карактеристични за сите култури во Република Македонија, како на пр. сарма или мусака, додека некои, како на пр. селско месо, е повеќе карактеристично само за Македонците. Секој има основно право за себе да избира како ќе се храни.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА IV–1.2: ИСХРАНА ЗА ЗДРАВЈЕ

МАТЕРИЈАЛИ:

- Работен лист за учениците: Болести – состојби,
- Работен лист за учениците: Продукти,
- Работен лист за учениците: Чинија.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во седум групи (доволно е ако се парови или тројки). Секоја група влече по еден исечок од работниот лист за ученици „Болести – состојби“, а потоа добива и по еден примерок од работниот лист „Продукти“ и „Чинија“. Нивна задача е да изберат од понудените продукти, според она што им го пишува на листот што го извлекле, и да изберат дали ќе ги стават продуктите на чинијата како нешто што се препорачува да се консумира во таква состојба, како нешто кое ни се препорачува, ниту штети и такви кои според нив воопшто не се препорачува да се консумираат во таква состојба. Се бара од учениците сами да додатат барем уште по едно нешто во трите категории на чинијата. Групите го покажуваат сработеното. Наставникот поставува потпрашања за време на претставувањето на секоја група.

ДИСКУСИЈА

1. Што е добро да се јаде кога сме болни?
2. Што е добро да се пие кога сме болни?
3. Знаете ли некои лековити својства на различни прехранбени продукти? Дали храната и начинот на исхрана може да влијаат врз здравјето? Како?
4. Може ли нашето тело да се доведе во состојба да е понеотпорно на грипови и настинки само од начинот на кој се храниме?

ЗАКЛУЧОК

Нашето здравје во голема мера зависи од тоа како се храниме, без разлика дали сме болни или не. Редовното внесување на течности, свежа храна, како на пр. овошје и зеленчук, многу придонесува за општата состојба на телото. Кога сме болни треба особено да се внимава да се внесуваат што повеќе течности и природни витамини. При настинки, грипови, расипан стомак, многу е важно да се пијат течности во големи количини, најдобро е да се исцеди сок од портокал, лимон, грејпфрут и слично, кои покрај тоа што се течни, имаат и витамин Ц и овошен шеќер. Чаеви, и тоа најдобро природни, камилица, која има антибиотско и антимиоктичко дејство, нане, посебно за стомачни тегоби, мајчина душичка, планински чај, шипка и слично. Се јаде лесна храна, не многу масна и неконзервирана, свежа, кисели вкусови кои ја спуштаат темпрературата, супи.

За расипан стомак се препорачува лесна храна, неутрална, со не многу јаки вкусови, како на пр. варен компир, ориз или двопек, без зачини и во мали количини. При состојби на пролив и повраќање, важно е да се внесуваат течности и минерали поради опасност од дехидрација.

Во симнување на температурата помага и витаминот Ц, како и течностите/соковите.

Лукот е многу силен антибиотик, потоа е корисен и медот, цветниот прав, прополисот.. Копривите, леќата, какаото и циметот се многу богати со железо.

Доколку не се внесуваат витамини, минерали или доколку се јаде само еднолична храна без хранлива вредност, секако дека може да ослаби имунитетот на организмот.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во групи со по четири деца. Секоја група добива неколку минути да се договори и со телата треба да напише/претстави еден од следните зборови (во крајната сцена, децата стојат, не се движат, на пример доколку едно дете ја пишува буквата „У“ стои исправено со една рака испружена под агол):

- ЛУК,
- МЕД,
- ЧАЈ,
- СОК,
- СУПА.

Доколку бројот на групите е поголем, може да се повторуваат некои зборови или сите.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА IV-1.3: ВЕСНИЦИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Исечоци од весници 1 и 2,
- работен лист за учениците: Дебели проценти,
- работен лист за учениците: Баланс,
- прибор за пишување,
- мали листови хартија (2х7см), (најдобро да е од едната страна употребена).

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Секое дете на лист хартија црта едноставен круг. Кругот треба да го подели на два нееднакви дела според тоа колку мисли дека дневно поминува време во седење, а колку во физичка активност. Во двата дела треба кратко да запише што прави додека седи и што прави додека врши некаква физичка активност. Потоа децата се делат во парови и секое дете во паротму објаснува на другото како го поделило кругот и ги објаснува активностите што ги напишало внатре.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во групи од четири до шест деца. Половина од групите ги добиваат работните листови за ученици „Исечоци од весници 1" и „Дебели проценти", а другата половина ги добиваат „Исечоци од весници 2" и „Дебели проценти". Откако убаво ќе ги проучат материјалите кои ги добиле, треба да разговараат и да смислат едно мото или парола со кои јасно се отсликува, се покажува или се наведува некој аспект на здравото живеење што е опфатен во работните листови.

Групите треба да се договорат и да изберат еден аспекти и да образложат зошто баш таа/тој парола/аспект ја/го искористиле. Потоа секое дете треба да ја напише паролата за која се одлучила групата на најмалку пет мали листови и секое ливче да го завитка во ролна. Потоа групите ја покажуваат и објаснуваат својата работа, така што накратко ќе објаснат што пишувало на нивните работни листови, а потоа за она што го сработиле.

ДИСКУСИЈА

1. Зошто ја избравте баш таа парола?
2. Што ни кажува таа?
3. Зошто избравте да го третирате токму тој аспект на здравјето?
4. Кои нешта од работните листови ви оставија најголем впечаток? Зошто?
5. Имаше ли нешта што не ви беа јасни?
6. Зошто вишокот килограми е опасен?
7. Како современиот начин на живеење го поттикнува вишокот на килограми?
8. Дали заневте дека шеќерот е опасен? А замените за шеќерот?
9. А солта? Што е опасноста од внесување на големи количини сол?
10. А висококалоричните грицки?
11. Што може да се направи да не дојде до тоа? (Здрава исхрана, активност.)
12. Како треба да се храниме? Што да се јаде, а што да се избегнува?
13. Како да им ги кажеме овие нешта на луѓето кои ни се важни, а не можат да дојдат на час? (Се насочуваат кон предлозите кои ги вклучуваат листовите на кои им е испишана

паролата, можат да ги измешаат, секое дете да има различни, од различни групи кои ќе ги презентира дома или на некое друго место, или повеќе исти кои ќе ги подели на различни места и слично).

ЗАКЛУЧОК

Здравата исхрана и физичката активност се клучни за здравјето и благосостојбата. Во многу „секојдневни“ продукти и рутини се кријат многу опасности за здравјето. Во денешно време се користат премногу шеќер и сол и многу канцерогени материи во секојдневната исхрана. Многу е важно да се балансира меѓу исхраната и физичката активност.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Се прават неколку едноставни вежби за раздвижување (клекни-стани, допри под, движења со глава, рамења и слично).

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА IV–1.4: КОРИСНО ВЕРИЖНО ПИСМО

МАТЕРИЈАЛИ:

- еден лист на кој е нацртана стрелка,
- работен лист за учениците: Шеќер,
- работен лист за учениците: Електронска порака.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Наставникот го држи листот на кој е нацртана една голема стрелка. Им се кажува на учениците дека тоа е стрелка од тастатура на компјутер, а сите тие се ликови од компјутерска игра. Ликовите од таа игра се движат онака како што се притиска на стрелките на тастатурата, слободно по екранот (просторот на кругот).

На почетокот, од учениците се бара да се распоредат во внатрешноста на кругот така што да има извесно растојание меѓу нив (и од напред-назад и од лево-десно). Потоа започнува играта. Наставникот го врти листот така што стрелката покажува во различни правци, горе-долу-лево-десно, со одредени временски интервали од едно до друго вртење на стрелката. Учениците треба да се движат според тоа како покажува стрелката, а наставникот напоменува дека е тоа една стара и ненасилна игра, така што ликовите се движат бавно и внимаваат да не се повредат меѓусебно.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во групи од по тројца или четворица. Важно е во секоја група да има барем по едно дете кое знае да испрати порака по е-пошта. Сите групи добиваат по еден примерок од работните листови „Шеќер" и „Електронска порака ". Секоја група треба да одбере помеѓу десет и петнаесет причини од работнтиот лист „Шеќер" и да ги внесе во работниот лист „Еелектронска порака". Треба да разговараат и да се договорат зошто ги избрале токму тие, а не некои други. Групите презентираат.

ДИСКУСИЈА

Дискусијата се води според оние нешта кои учениците ги избираат и образложуваат зошто баш тие нешта ги избрале.

1. Дали некои од тие нешта ви беа познати? Кои?
2. Во кои продукти има шеќер?
3. Дали и понатаму ќе продолжите да внесувате шеќер без размислување?
4. Дали треба комплетно да се откажеме од внесување на шеќер? Зошто?
5. Постои ли замена за белиот шеќер? Која?

ЗАКЛУЧОК

Ретко кој гледа на шеќерот како на опасност, иако опасности од консумирање на шеќер има премногу. И вештачките замени се исто толку штетни по здравјето. Голем дел од нив се докажано канцерогени, а сите влијаат врз организмот така што го поттикнуваат зголемениот апетит; единствена замена која е можна е: овошниот шеќер (фруктоза), малтексот и стекнување на навики за косумирање на не многу блага храна. Доколку сакаат, децата можат навистина да испратат електронска порака до свои пријатели со содржината која ја смислиле на часот.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите слободно се движат во кругот. Секое дете треба да даде комплимент за нешто добро што другото дете го направило во скоро време. Тоа треба да го направи за барем две-три деца.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА IV–1.5: ЗОШТО СЕ ДЕБЕЛЕЕМЕ?

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Зошто се дебелееме?
- работен лист за учениците: Хранливи материи – осиромашување,
- прибор за пишување.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Секое дете кажува која му е омилена физичка активност и истапува еден чекор во кругот и прави еден гест или движење кое е карактеристично за таа активност. (На пример доколку каже дека му е кошарка, може да покаже како се шутира на кош).

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во групи од три до пет деца. Секоја група добива по еден примерок од работните листови за ученици „Зошто се дебелееме?“ и „Хранливи материи“. На посебен лист треба да опишат како ги разбираат сите нешта кои се наведени во работниот лист „Зошто се дебелееме?“; да објаснат како тие го разбираат работниот лист во однос на работниот лист „Хранливи материи“. Им се нагласува дека од нив не се очекува да знаат сѐ, туку да се обидат да направат основни поврзувања на нештата кои се таму прикажани. На крајот групите го покажуваат сработеното.

ДИСКУСИЈА

1. Што се токсини?
2. Дали денес е можно да се внесува храна без токсини?
3. Како се отстрануваат?
4. Што се подразбира под неурамнотежена исхрана? Покрај другото тука се и непроверени рецепти за диети, претерано изгладнување или внесување само на одреден вид храна.
5. Што е диета?
6. Дали постои диета која е добра за сите?
7. Кој може да ја препорача?
8. Што значи свесно изгладнување? Дали е опасно? Зошто?
9. Како би изгледала урамнотежена исхрана?
10. Што е причина за зголемениот апетит според работниот лист?
11. Што ни покажуваат табелите на работниот лист „Хранливи материи – осиромашување“?
12. Што се случува со прехранбените продукти? Што е причина за тоа?
13. Како треба да се приспособи исхраната според ова што го правевме денес?

ЗАКЛУЧОК

Современиот начин на живеење често предизвикува зголемена телесна тежина. Делумно тоа е одраз на неквалитетниот начин на исхрана, но и на осиромашените хранливи материи (нутриенти) во зеленчукот и овошјето, како последица од желбата за брзо, неквалитетно и неконтролирано производство на храна во современо време. Токсини се разни отровни материи од органско и неорганско потекло кои ги внесуваме во нашиот организам. Практично, и за жал, во денешно време не е можно да се најде храна без одредена доза на токсини, поради бруталното загадување на природната околина, но постојат разлики во количината на токсини

во различни производи. Исто така постојат и одредени начини за нивно отстранување од нашите тела како што се пиење течности, физичка активност, одредени диети или пости.

Многу диети кои стануваат популарни, всушност не се медицински оправдани. Опасно е да се практикува диета која не е препорачана од лекар специјализиран за тоа. Во секој случај не е можно да постои диета која би била добра за секого.

Во голем број случаи, неквалитетната исхрана е причина за дебелеење.

Во денешно време станува уште поважно во поголеми количини да се консумираат овошје и зеленчук поради нивното осиромашување од важни нутриенти.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Работните листови „Хранливи материи" им се нудат на децата за помош. Секое дете го кажува своето омилено овошје и кажува кои хранливи материи ги содржи.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА IV–1.6 ИСТРАЖУВАЊЕ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Листа за проверка,
- работен лист за наставникот/наставничката: Прашања,
- работен лист за учениците: Наоди од истражување,
- прибор за пишување.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Сите ученици, заедно со наставникот, прават мала посета до продавниците, пекарниците и сендвичарниците кои се наоѓаат блиску до училиштето, односно до местата од каде најчесто учениците купуваат ужинка за време на големиот одмор. Доколку е само едно такво место, се посетува само тоа, доколку се повеќе, важно е да се посетат барем три-четири кои се најпопуларни. Важно е да се внимава на безбедноста при движењето на целото одделение. Исто така, треба да се овозможи конструктивна атмосфера при посетата на продавниците за храна. Вработените во тие места кажуваат или пополнуваат листа (некое дете пополнува), кои продукти најчесто учениците ги купуваат за време на големиот одмор.

Откако ќе се посетат продажните места, сите се враќаат во училницата. Наставникот ги повикува да набројат што најчесто јадат додека се во училиште и запишува на табла. Потоа ги запишува и оние нешта од работниот лист „Прашања“. Потоа, учениците се делат во парови и секој пар добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Листа за проверка“. Според нештата наведени во работниот лист, учениците во парот треба да одредат колку здраво се хранат учениците од нивното одделение, односно учениците од нивното училиште според она што најчесто го купуваат за ужинка.

ДИСКУСИЈА

1. Дали учениците од нашето училиште се хранат здраво за време на одморите? Зошто? Што најмногу се јаде?
2. Дали учениците од нашето одделение се хранат здраво? Зошто?
3. Зошто хамбургерите се наведени како многу штетни? А тостовите? Бурекот?
4. Што е со чипсовите и грицките?
5. А благите работи? Зошто?
6. Дали можеме да се храниме поздраво на училиште? Дали можеме да внесуваме помалку штетни нешта? Како?

ЗАКЛУЧОК

Млечната кифла не содржи штетни материи, но исто така нема некои особено важни нутриенти. Хамбургерите, тостовите и другите сендвичи што се продаваат, обично се презаситени со маснотии, начинот на приготвување е особено лош, затоа што се пржат/печат во лоши услови, во масло кое ретко се менува, квалитетот на месото не е строго контролиран. Саламата која се користи во тостовите и некои други јадења, како и хамбургерите, не спаѓа во здрава храна. Бурекот исто така е храна полна со маснотии и не содржи ништо здраво во себе. Чипсовите, смоките и другите грицки, освен сол, емулгатори и „подобрувачи на вкус“, не содржат ништо здраво. Најголем број чипсови се сериозно штени по здравјето, според многу лекари, чипсот е канцероген. Благите кекси исто така се презаситени со шеќер и масти, како и некои чоколадирани работи и газирани сокови. Дел од овошните сокови не содржат шеќер и затоа се ставени помеѓу.

Свежото овошје и зеленчук, како и сушеното овошје и печените семки и кикиритки, во голема мера го имаат зачувано природниот состав и нутриентите кои се важни за растот и развојот.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во мали групи и го поолнуваат работниот лист за ученици „Наоди од истражување“. Потоа, во договор со наставникот, можат да го залепат во училницата или некаде во ходникот или блиску до продавничките или киосците за сендвичи.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница IV–1.6 Истражување

Работен лист за наставникот/наставничката:

ПРАШАЊА

- Според вашето искуство, кои пет продукти најмногу се трошат од страна на учениците кога купуваат ужинка? (Подредете ги така што оние што најчесто се купуваат да бидат први, па потоа тие што помалку се купуваат итн.)

Продукти	Прва посета	Втора посета	Трета посета	Четврта посета
1				
2				
3				
4				
5				

Содржина IV–2:

ВОДЕЊЕ ГРИЖА ЗА ЛИЧНАТА ХИГИЕНА

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• ја знае опасноста од несоодветна употреба на средствата за одржување лична хигиена, • знае различни козметички средства, • ги знае последиците од несоодветна употреба на козметички средства, • знае дека размената на облека е нехигиенска.
Вештини	• умее да прави соодветен избор на козметички средства, • умее соодветно да ги користи козметичките средства.
Ставови/ вредности	• сфати дека не треба да ја разменува облеката со други, • сфати дека козметичките средства не се замена за средствата за лична хигиена.

РАБОТИЛНИЦА IV–2.1: КОЗМЕТИЧКИ СРЕДСТВА

ЗАБЕЛЕШКА

Претходно од учениците се бара да донесат различни козметички средства за деца и за возрасни. Не треба да купуваат туку да донесат по неколку од дома. Лакови за коса, шминка, шампони, кремови, масти, парфеми, сапуни, по можност во оригинално пакување. Може да се донесат и истрошени, важно е да има некакви упатства на кутијата. Се препорачува да донесе и наставникот и тоа по можност различни видови.

МАТЕРИЈАЛИ:

- прибор за пишување,
- различни козметички средства.

ВОВЕДНА АКИВНОСТ

Сите стојат во кругот и со пантомима глумат, едно по едно дете, како се шминкаат/дотеруваат пред огледало.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат на групи од три до пет деца. Добиваат дел од козметичките средства од различни видови. Задача на малите групи е да се распределат во две купчиња: средства што можат да ги користат децата и средства што можат да ги користат само возрасните, според она што го пишува на упатството. Наставникот го поттикнува читањето на упатството, а не повикувањето на претходните искуства. По завршувањето групите го покажуваат својот избор и објаснуваат зошто го направиле токму тој избор.

ДИСКУСИЈА

1. Зошто постојат различни козметички средства за возрасни и за деца?
2. Дали се можни последици од несоодветно користење, на пример на крем за брчки од страна на млади луѓе?
3. Дали на упатствата за користење најдовте предупредувања кои се однесуваат на возраст за која е наменето средството?
4. Кои други предупредувања ги најдовте на упатствата? На што се однесуваат?
5. Што најчесто се препорачува доколку се случи несоодветна употреба? Зошто?
6. Што е со шминките? Која е најраната возраст на која можат да се користат?
7. Што е со козметиката и особено шминките кои се продаваат по тезги? Дали тие средства се безбедни за користење?

ЗАКЛУЧОК

Се препорачува козметичките средства да се користат што е можно покасно, затоа што ако не се штетни тие се иритабилни и имаат ефекти врз кожата затоа што се полни со најразлични хемикалии.

Во денешно време преплавени сме од најразлични козметички средства кои многу агресивно се нудат на пазарот, при тоа возрасната граница на нивно користење се спушта сѐ пониско. Дел од тоа е оправдано и контролирано, а дел не е. Во последно време има многу евтини козметички средства кои се со сомнителен квалитет, односно не се знае дали некој ја гарантира безбедноста при нивно користење. Голем дел од шминките и другите козметички средства кога се користат соодветно и кај возрасните, имаат одредени несакани последици кои можат да

бидат од непријатности до сериозно загрозувачки по здравјето. Особено е штетно несоодветното користење на најразлични козметички средства кај младите кои се во фаза на забрзан раст и развој. За да можат да се снајдат, децата треба да знаат што, зошто и како се употребува одредено козметичко средство.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Децата едно по едно во кругот на креативен начин, различен од сите други начини, ја довршуваат познатата реченица „Огледалце, огледалце мое....?"

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА IV–2.2: РАЗМЕНА НА ОБЛЕКА

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците стојат во еден крај од просторијата. Наставникот стои на спротивниот крај и им кажува дека ќе повикува доброволци за одредени нешта. Доколку има доброволци за конкретното нешто ќе треба да дојдат на спротивната страна, кај наставникот. Потоа, пред да го прочита наредното нешто, се враќаат на другата страна, кај другите ученици. Доколку нема, наставникот само прави куса пауза и продолжува со читање на наредното барање. Наставникот, исто така, им нагласува дека треба добро да размислат пред да решат да се пријават како доброволци.

- Барам доброволци кои без проблем би си ги замениле капчињата со кој и да е од одделението.
- Барам доброволци кои без проблем би си ги замениле чорапите, во овој момент, со кој и да е од одделението.
- Повикувам доброволци кои без проблем би си ги замениле маиците со кој и да е од одделението.
- Барам доброволци кои без проблем би си ги замениле панталоните со кој и да е од одделението.
- Нека се јават доброволци кои без проблем би си ја замениле долната облека со кој и да е од одделението.
- Повикувам доброволци кои би си ги размениле патиките или чевлите со некој од одделението.
- Барам доброволци кои без проблем би си ги замениле ракавиците со кој и да е од одделението.

ДИСКУСИЈА

Прашањата во дискусијата се фромулираат во зависност од тоа дали на некои тврдења се пријавиле мал број деца или не се пријавиле воопшто, во прашањата за дискусија тие нешта се прикажани комбинирано, како пример.

1. Зошто само мал број деца се пријавија да си ги заменат капите?
2. А зошто никој не се пријави за замена на чорапи и долна облека?
3. А за панталони и маици?
4. А зошто имавме некои кои би си ги замениле ракавиците?
5. Зошто за различни нешта имавме различен број доброволци?
6. Зошто некои работи е полесно да се разменат, а некои потешко?
7. Дали постои опасност во разменување на облека? Каква?
8. Што е опасноста во разменување на обувки и чорапи? Кои се опасностите од размена на маици и панталони?
9. А долна облека?
10. Дали е опасно да се разменуваат капи?
11. Дали доколку некого го познаваме многу добро, тогаш може безбедно да си разменуваме облека или обувки?
12. Зошто младите луѓе разменуваат облека?
13. Што ако некој ти побара облека?
14. Дали тоа може да се разбере негативно, доколку одбиеш да разменуваш облека?
15. Како е најдобро да се постапи?

ЗАКЛУЧОК

Кој и да е дел од облеката или обувките е лична сопственост и без разлика дали и како е испран, не е здраво да се разменува со други. Некои делови од облеката скоро никогаш не се разменуваат, но некои, кои сепак не е наивно да се разменуваат, се разменуваат. Такви се сандали, чевли, патики, маици, панталони, фустани, капи. Опасностите по здравјето се многу поголеми и потрајни од краткорочните „придобивки“ од позајмената облека. Може некој да е само носител на некоја бактерија или друго заболување и да е отпорен на тоа, со разменувањето тоа лесно се пренесува на другиот носител. Меѓу најопасните се некои видови габични и бактериски инфекции кои многу тешко се искоренуваат, а можат да доведат до сериозни компликации.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите се движат слободно низ просторот. Треба да си замислат дека некој дел од облеката или обувките им е неудобен и треба да се движат соодветно на тоа. Важно е тоа да не го прават така очигледно за да може многу лесно да се погоди. Додека се шетааат, ако видат некое дете за кое мислат дека знаат кој дел од облеката му е неудобен, треба да посочат со прст и да прашаат со еден збор. Доколку е точно, детето одговара со климање на главата, а доколку не е точно, детето невербално кажува „не“ со вртење на главата лево-десно.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина IV–3:

ПРЕВЕНЦИЈА ОД БОЛЕСТИ И ЗАБОЛУВАЊА

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• ги знае штетните последици од несоодветната гардероба по здравјето и развојот, • ги знае ризиците од трајно тетовирање и пирсинг, • ги знае симптомите на полово преносливите болести, • знае како се заболува од полово преносливите болести, • знае со кои средства и постапки може да се превенира ширењето на полово преносливите болести, • ја знае разликата меѓу ХИВ И СИДА, • знае како се шири ХИВ и како се заболува од СИДА, • знае со кои средства и постапки може да се превенира ширењето ХИВ и СИДА.
Вештини	• умее да избере соодветна гардероба (не многу тесни фармерки, не многу куси маици со голи мешиња...), • умее да ги препознава условите во кои се шират полово преносливите болести, • умее да се заштити себеси од полово преносливи болести и пренесување ХИВ преку сексуален однос.
Ставови/ вредности	• прифати лична одговорност за сопствената заштита од заболувања, • прифати дека заболените не смеат да бидат стигматизирани (етикетирани).

РАБОТИЛНИЦА IV–3.1: ОБЛЕКА

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. На дадена инструкција од наставникот сите играат на своја замислена музика глумејќи дека се на некоја забава/журка. По одредено време наставникот ја менува инструкцијата и им кажува дека забавата тукушто завршила и дека сега се надвор и одат пеш накај дома и им е ладно (треба да го глумат тоа, секое дете за себе).

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

На таблата наставникот црта едноставна силуета на човечко тело. Ги повикува децата заеднички да ги одредат најчувствителните делови на телото (абдомен/стомак, гениталии, глава, гради).

ДИСКУСИЈА

1. Дали истите делови се осетливи на ист начин и кај момчињата и кај девојчињата?
2. На кои делови треба да внимаваат момчињата, а на кои девојчињата?
3. Ги одредивме чувствителните делови на телото, на кои можни начини ги штитиме?
4. Како облеката влијае на нашето здравје?
5. Имајќи ги предвид овие нешта од претходно, како се облекуваме за во школо?
6. Како за забава?
7. Како за на плажа?
8. А за на екскурзија?
9. На што треба да се внимава при избор на облека за различни пригоди?
10. Дали понекогаш се прават нездрави избори на облека? Како?
11. Кој сѐ влијае врз тој избор?
12. Дали е поважно во неколку саати да се биде „фраер/ка“ или е поважно здравјето? Какви последици се можни од несоодветен избор на облека?

ЗАКЛУЧОК

Облеката го штити нашето тело од ладно, ја штити кожата од изгореници како и од повреди. Често поради незнаење, во комбинација со притисок од средината, правиме несоодветен избор на облека. Од тесни алишта и неудобни, тесни, високи обувки можат да настанат сериозни и трајни последици исто како и од незаштитени бубрези или стомак.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите слободно се шетаат низ просторот. Во еден момент наставникот одредува едно дете кое ќе треба да почне да оди на прсти како да носи високи потпетици. Тоа дете се труди да допре по рамо колку што може повеќе деца, кои, откако ќе ги допре, почнуваат да се движат на истиот начин и се обидуваат да допрат други деца по рамо.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА IV-3.2: ХИВ – СИДА

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Чек-листа – колку знам за ХИВ – СИДА?,
- работен лист за наставникот/наставничката: Чек листа – колку знам за ХИВ – СИДА?,
- прибор за пишување.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. На даден знак секое дете треба да ги допре другите деца нежно, со еден прст по рамото. Додека се изведува активноста не треба да се зборува и треба да се внимава на безбедноста. Сите се движат сè додека наставничката не забележи дека се готови и дава знак за крај на активноста.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат на групи од 3 до 5 деца. Секоја група добива по еден примерок од работниот лист „Чек-листа – колку знам за ХИВ – СИДА?“ Треба да поразговараат за дадените тврдења и за секое да означат дали мислат дека е точно или не. Наставничката им кажува дека секако од нив не се очекува да ги знаат точните одговори на сите тврдења туку да го утврдат нивото на знаење. Групите не презентираат туку по завршувањето на активноста наставничката ги презентира пред сите точните одговори.

ДИСКУСИЈА

1. Што е ХИВ а што е СИДА? Која е разликата?
2. Што значи да се биде ХИВ позитивен?
3. Како се пренесува ХИВ-вирусот?
4. Дали сите ХИВ позитивни луѓе заболуваат од СИДА?
5. Како треба да се третираат тие луѓе од страна на другите?
6. Дали може ХИВ позитивната личност да се препознае по општиот изглед?
7. Дали долгогодишното познанство со некого значи дека може да се има сексуален однос без кондом? Зошто?
8. Како да се заштитиме од зараза? Кое е најсигурното средство?
9. Кој треба да „има“ кондом кај себе? Дали момчињата или девојките? Зошто?
10. Како треба да се чуваат кондомите?

ЗАКЛУЧОК

ХИВ/СИДАТА е една од најсмртоносните болести на денешницата. Кај луѓето постојат многу погрешни претстави околу ова заболување. За да се заштитиме ефикасно, важно е да ги имаме вистинските информации. Кондомот е најефикасното средство за заштита од многу сексуално преносливи болести, вклучително и од ХИВ-вирусот. Долгогодишно познанство со некого не е гаранција дека може да се има безбеден секс без кондом. Доколку е некој/а сексуално активен/на, без разлика на полот, треба со себе да има кондом. Кондомите треба да се чуваат заштитени од удар, притисок, извори на топлина или влага. Паричникот не е безбедно место за чување на кондом. Важно е отворено да се зборува за ХИВ/СИДА во

училиштето. На децата им се нудат дополнителни информации на Интернет адресата: www.sakamdaznam.org.mk.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во групи од по три-четири деца. Треба да изглумат ситуации каде барем две се во позиција на продавачи (во аптека, продавница, маркет), а едно или две деца, едно по едно, доаѓаат и бараат да купат, односно, купуваат кондоми.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница IV-3.2: ХИВ – СИДА

Работен лист за наставникот/наставничката:

ЧЕК ЛИСТА – КОЛКУ ЗНАМ ЗА ХИВ – СИДА?

ТВРДЕЊА	ТОЧНО	НЕТОЧНО
Најголем број луѓето заразени од ХИВ не знаат дека се заразени.	X	
ХИВ се пренесува преку доење.	X	
ХИВ-вирусот го има во измет, назална течност (мрсули), пот, плунка, урина, солзи, повратена течност.		X
ХИВ се пренесува преку: гушкање, ракување, бакнување, јавни тоалети, базени, секојдневно дружење со лице инфицирано од ХИВ, облека, кивање, кашлање, убод од комарци.		X
СИДА е збир на симптоми и инфекции кои се јавуваат кога имунитетот на човекот е ослабен од ХИВ и кога тој ќе ја изгуби способноста да се бори против болести.	X	
ХИВ позитивните луѓе се главно здрави луѓе во добра општа состојба, без знаци на болест. Тие можат да ги исполнуваат своите секојдневни работни задачи и да водат нормален живот.	X	
Човек кој е заразен од ХИВ може да ја пренесува инфекцијата.	X	
Од моментот на инфекција со ХИВ до појавувањето на првите симптоми не поминува повеќе од една година.		X
Лицето кое го има ХИВ-вирусот во својот крвоток се нарекува ХИВ позитивно (ХИВ+).	X	
За кратко време по инфицирањето со ХИВ-вирусот, тоа лесно се препознава и со голо око.		X
ХИВ-инфекцијата не може да се излечи.	X	
ХИВ позитивните лица сè уште не се болни од СИДА.	X	
ХИВ не се пренесува преку шприцови, заразени инструменти за пирсинг, инструменти за тетоважа или инструменти за сечење (ножеви, скалпели, жилети).		X

РАБОТИЛНИЦА IV-3.3: НАШИТЕ ТЕЛА – УМЕТНИЧКИ ДЕЛА

МАТЕРИЈАЛИ:

- хартија во различни бои,
- селотејп,
- ножици,
- прибор за цртање.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во групи од три до пет деца. Во групите треба да се договорат како со своите тела ќе претставаат една позната слика или скулптура во којашто учествуваат сите. Откако ќе ја осмислат, треба да ја покажат пред останатите групи кои треба да погодуваат која слика или скулптура ја претставуваат.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат на групи од 3 до 5 деца. Во секоја мала група треба да изберат по едно дете кое доброволно ќе прифати да биде „украсувано". Детето доброволец треба да биде украсено со најразлични емитации на реални украси кои луѓето ги користат во секојдневниот живот. За украсување се користат боичките, хартијата во боја и останатиот прибор. Треба да се предупредат да не го повредат или да користат бои директно на кожата на детето доброволец. По завршувањето, секоја група кажува што сакала да постигне и да прикаже.

ДИСКУСИЈА

1. Како ви беше додека ги разубавувавте доброволците?
2. Како се чувствувавте додека ве разубавуваа?
3. На кои начини се менува нашето тело во текот на животот?
4. Дали ние можеме да влијаеме на некои надворешни промени во изгледот?
5. Освен со фризура, бојадисување на косата и шминка може ли и поинаку да се промени надворешниот изглед?
6. Какви „украси" можат да се користат за промена на нашиот надворешен изглед?
7. Дали има нешто што најчесто им се става на ушите на девојчињата уште додека се мали?
8. Што е со обетките? Од што се прават?
9. Дали за да се стават телото трпи некакви трајно промени? Дали обетките можат штетно да влијаат врз нашето здравје? Дали обетки од различни материјали се опасни за сите? На што треба да се внимава и што треба да се знае доколку некој сака да стави обетки? Каде е најдобро да го стори тоа?
10. А што е пирсот/пирсингот? На кој дел од телото може да се стави пирс? Каде е најдобро да се стори тоа?
11. Што е тетоважа? Како се прави? На кои делови од телото може да се стави тетоважа? А на кои најчесто се става?
12. Може ли да биде штетно тетовирањето? Каде е најдобро да се стори тоа?
13. Кои се позитивните, а кои се негативните аспекти од пирсинг и тетовирање?
14. Дали луѓето кои имаат пирс или тетоважи се различни од другите луѓе?
15. Дали пирсот и тетоважите треба некако посебно да се одржуваат? Како?

ЗАКЛУЧОК

Некои луѓе сакаат да го украсуваат своето тело со обетки, пирс или тетоважи. Пирс може да се стави на уста, веѓи, нос, јазик, гениталии, уши... Тоа не ги прави децата да се „бељации“, „багабонти“, слаби ученици или опасни луѓе. Доколку некој сака да стави пирс или тетоважа, треба да го направи тоа во салон кој има дозвола за таква дејност, затоа што можат да настанат многу сериозни компликации/инфекции и воспаленија. Важно е да се слушаат советите од лицето кое го правело пирснгот или тетоважата. Доколку се забележат некои невообичаени црвенила, чешање и слично, треба да се консултира лекар.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Наставничката ги повикува да се сетат на некоја нивна омилена реченица/мисла или поговорка. Едно по едно, секое дете треба да ја каже својата омилена реченица на начин како да има пирс на јазикот, додека другите го слушаат.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина IV–4:

РАЗВИВАЊЕ СВЕСТ ЗА СЕКСУАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• ги знае и телесните и физиолошки промени што се резултат на сексуалното созревање, • ги знае видовите контрацептивни средства и каде може да се најдат, • ги знае последиците од сексуалното општење (несакана бременост), • знае што е сексуална злоупотреба (силување, подведување на проституција, трговија со луѓе), • знае кои постапки може да се преземат за да се спротивстави на сексуална злоупотреба, • знае каде да побара помош во случај на сексуална злоупотреба, • знае дека постојат различни сексуални ориентации.
Вештини	• умее да стави кондом, • може да препознава/реагира/се спротивставува на сексуално вознемирување во секојдневните ситуации.
Ставови/ вредности	• ја прифаќа сексуалноста како природен дел од човечкиот развој, • прифаќа дека сексуалното општење може да се базира на различни сексуални ориентации, • сфаќа дека сексуалното вознемирување и сексуалната злоупотреба се кривични дела.

РАБОТИЛНИЦА IV–4.1: КВИЗ – ПУБЕРТЕТ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Квиз – пубертет,
- работен лист за учениците: Одговори, објаснувања, совети.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Секое дете треба да смисли едно лесно прашање поврзано со растењето и пубертетот и да истапи во кругот и да „ја праша публиката“ како на еден познат квиз. Останатите ученици во хор му одговараат.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во тројки. Секој учесник во групата треба да добие по еден примерок од работниот лист за ученици „Квиз – пубертет“. Секој треба да одговори сам на прашањата од работниот лист, а потоа заедно во тројките да се договорат за одговори за кои сите ќе се согласат. За „спорните“ прашања или мислења треба да се аргументира. Потоа наставничката им го дава работниот лист „Одговори, објаснувања, совети“. Учениците треба прво да видат на кои прашања (индивидуално) одговориле точно, а на кои дале неточни одговори. Им се кажува дека секако од нив не се очекува да имаат точни одговори на сите прашања. Откако ќе ги видат своите индивидуални одговори, во тројките треба да се проверат и оние одговори за кои бил постигнат консензус. За секое прашање треба да се разговара – без разлика дали одговорот им бил точен или не. Доколку нешто не им е јасно – можат да користат џокер „повикај наставничка“.

ДИСКУСИЈА

1. Што е пубертет?
2. Кои промени се јавуваат кај момчињата во пубертетот? Кои промени се јавуваат кај девојчињата?
3. Дали овие промени се случуваат на ист начин и со исто темпо кај сите? Како се случуваат? Зошто?
4. Кој ги предизвикува тие промени?
5. Кои промени во однесувањето се јавуваат за време на пубертетот?
6. Дали се сите предизвикани од хормони?
7. Дали има промени во емоциите? Кои? Какви?
8. Што предизвикуваат овие промени? Какви чувства и доживувања?
9. Кому може да му се обратиме за помош? За какви нешта?
10. Постојат ли нешта за кои не треба да се зборува?
11. Кога завршува пубертетот?

ЗАКЛУЧОК

Пубертетот е можеби најбурниот период во животот на многу луѓе. Тоа е период на многу брз раст и развој. Во пубертетот се случуваат многу промени на физички, когнитивен и емоционален план. Кај момчињата се менува гласот, по телото почнуваат да растат влакна, се спуштаат тестисите, се јавуваат првите ерекции и ејакулации. Кај девојчињата растат градите, се случува првиот месечен циклус, се појавуваат мозолчиња. Телата се подготвуваат за една важна функција, исто како и нашите умови – да станат сексуално зрели. Пубертетот е само почеток на тоа нешто. Телата се полни со хормони кои предизвикуваат нови и понекогаш

изненадувачки и збунувачки искуства и доживувања. Таквите искуства ни носат и нови и неочекувани емоции. Чести се промените во расположенијата со голем интензитет. Децата во пубертет се чувствуваат изгубено, имаат чувство како само нив да им се случуваат тие нешта, тие се осамени, збунети.

Сето тоа е многу нормално. Пубертетот почнува и се одвива со различно темпо кај секое дете. Најчесто физичките промени завршуваат околу дваесеттата година, но не и психичките/емоционалните. Важна е поддршката од врсниците и од возрасните во кои се има доверба за разговор и за размена на искуства и информации кои се многу важни во овој период. Непрашувањето за некои „срамни“ работи само го отежнува развојот. Оние нешта што на сите ни се случуваат – не се срамни. Низ пубертет поминале сите возрасни. Сите биле збунети за време на пубертетот.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Децата се делат на парови или тројки. Бираат парови во кои имаат доверба. Треба да споделат нешто што во последно време ги збунува во врска со нивните тела. Наставничката нагласува дека тоа што ќе се зборува во парот, не треба да се кажува на никого.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА IV–4.3: КАКО СЕ КОРИСТИ КОНДОМ?

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Најди го редоследот,
- хартија,
- прибор за пишување.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Наставничката чита инструкции, а децата се групираат во помали групи според инструкцијата. Секое дете треба да се групира според одреден критериум кој ќе биде зададен во инструкцијата, без прашување и/или зборување, на начин на кој самиот/самата ќе ја разбере инструкцијата. Индивидуалниот избор максимално се почитува и другите не смеат да покажуваат, сугерираат или да попречуваат кој било да се приклучи на која и да е група. Инструкциите се следни:

- Направете мали групи според обувките што сега ги носите: боја, вид (чевли, патики, сандали) или нешто друго.
- Направете групи според бојата на косата.
- Групирајте се според омилените предмети во училиште.
- Направете четири групи според висината.
- Групирајте се според вашиот број на чевли.
- Групирајте се според годишното време во кое сте родени.

Аплауз.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Доколку при последното групирање се направат групи со приближно ист број ученици, (три до пет деца), тие можат да се искористат за главната активност. Доколку не, се делат во мали групи од 3 до 5 деца. Секоја група го добива работниот лист за ученици „Најди го редоследот“. Во круговите покрај сликите на работниот лист треба да запишат редни броеви од 1 до 5, според тоа како мислат дека е вистинскиот хронолошки распоред на сликите.

ДИСКУСИЈА 1

1. Зошто го правевме ова?
2. Дали некој знаеше кој е точниот редослед?
3. Дали треба да зборуваме за тоа како правилно се користи кондом? Зошто?
4. За што служат кондомите?
5. Каде можат да се набават?
6. Кој може да купи кондом?
7. Дали само полнолетни лица смеат да купуваат кондоми? Дали само момчиња?

ЗАКЛУЧОК

Кондомите се најмасовно употребуваните и едни од најефикасните средства за контрацепција и заштита од сексуално преносливи болести. Исто така се најлесно достапни. За да биде ефикасен, кондомот мора да се користи правилно.

Бројните табуа во нашите култури врзани околу човековата сексуалност често ги доведуваат младите во ситуација да се впуштаат во сексуални односи незаштитени и без никакви

претходни знаења, што е на нивна директна штета. Секој кој е сексуално активен, без разлика на возраст и пол, може и треба да поседува кондом.

Дополнителни информации за користењето на кондомите учениците можат да најдат на Интернет адресата: www.sakamdaznam.org.mk

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

- Дали имате некои прашања во врска со користењето на кондоми?
- „Доколку имате прашања, а не се чувствувате пријатно да ги поставите, напишете ги на лист хартија и предајте ми ги, превиткани, со разбирлив ракопис, но анонимно (без име)".

Сите ученици без разлика дали имаат прашања или не, предаваат превиткано ливче. Тоа им се кажува на учениците однапред, пред да почнат да размислуваат за прашањата. Им се кажува дека тоа се прави за да се обезбеди анонимноста. Прашањата се ставаат на купче на маса или подобро во некоја кутија/фиока. Наставничката ги отвара и ги чита, доколку не се многу непристојни. Дава базичен одговор на релевантните прашања.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите слободно се шетаат во кругот. Наставничката им кажува дека се бара од нив да се смеат на одредена самогласка која таа ќе им ја кажува. Тоа се прави на следниов начин:

- „Ајде сите гласно да се смееме на 'О'!... ООООOXOXOXOOOOOOO!" („Ајде сите гласно да се смееме на 'А'! АААААААХААААХАХААХАХАХ!" Ајде сите гласно да се смееме на 'И'! ИИИИИХИХИИХИИИИХИИХИИИ!
- Ајде сите гласно да се смееме на 'Е'! ЕХЕХЕХХЕЕЕЕЕХЕХЕЕХЕХЕЕЕЕ!
- Ајде сите гласно да се смееме на 'У'! УУУУХУХУХУХУХУУУУХУХУУУУ!

Семеењето на секоја самогласка поединечно треба да трае приближно половина до една минута.

Доколку има време и атмосфера – може да се повторуваат инструкциите.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА IV–4.4: КОНДОМИ БЕЗ ПРЕДРАСУДИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Реакции,
- кутија од која може да се извлечат неколку листови,
- едно пакување кондоми,
- една краставица,
- шамивче.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Учениците, еден по еден, влечат од од кутијата исечени листови од работниот лист „Реакции“. Додека едно дете влече, другите се публика. Секое дете влече, го чита она што е напишано на листот, го превиткува листот и го враќа во кутијата. Додека го враќа, го користи времето да ја осмисли својата реакција.

Реакцијата треба да е со израз на лицето, со телото, невербална. Потоа ја презентира пред другите. Откако сите ќе презентираат, се дава голем аплауз.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

1. Дали некој знае што е тоа кондом?
2. Дали некој знае зошто се користи?
3. Дали некој знае како правилно се користи?

Наставникот презентира како правилно се употребува кондом, следејќи и читајќи ги следниве чекори (доколку постојат услови за тоа, може да повика неколку ученици да го читаат/прават тоа наместо него или да му помагаат).

- „Видете го рокот на траење на кондомот (доколку е рокот изминат или не е наведен, тој кондом не е за употреба)“.
- Внимателно скинете ја обвивката (внимавајте да не го оштетите со нокти, накит, заби или нешто друго).
- Внимателно проверете која страна е внатрешна, а која надворешна.
- Држејќи го врвот на кондомот со едната рака, со другата навлечете го на краставицата.
- Кондомот се вади на тој начин што повторно се држи со едната рака врвот, а со другата се извлекува.
- Кондомот се замотува во хартиено шамивче и не смее да се врзува.
- Кондомот се фрла во корпа за отпадоци, а не во ВЦ шолја.

ДИСКУСИЈА

1. Дали знаете зошто се користи кондом?
2. Дали претходно знаевте како правилно се користи кондом?
3. Знаете ли што се сексуално преносливи болести?
4. Кого го штити кондомот?
5. Зошто е важно да се знаат овие нешта на ваша возраст?
6. Дали само момчињата треба да ги знаат овие нешта? Зошто не?

ЗАКЛУЧОК

Едно од најпопуларните и најсигурните средства за контрацепција е кондомот. Кондомот го користат машките, а ги штити и двата партнери од несакана бременост, сексуално преносливи болести и ХИВ/СИДА. Затоа што е корисен и за двата партнери, информации треба да имаат и момчињата и девојчињата. Кондомот нема да биде ефикасен доколку не се користи правилно.

Во нашите култури многу малку се зборува за користење на средства за контрацепција, а како последица на тоа имаме честа појава на несакана бременост и пренесување на сексуално преносливи болести. Доколку отворено се зборува за сексуалноста, се создава безбедна атмосфера каде можат отворено да се поставуваат прашања. Во такво опкружување, грешките од незнаење се сведуваат на минимум.

Понудете им на децата дополнителни информации на Интернет адресата:

www.sakamdaznam.org.mk

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат на една страна на училницата. На даден знак можат да се движат кон другата страна. На знак СТОП, треба да се замрзнат точно во таа положба во која се нашле. Процедурата се повторува повеќе пати со тоа што по секое замрзнување се продолжува од местото каде што биле последно застанати.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА IV–4.5: ОДНОСИ[1]

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Тврдења,
- работен лист за наставникот/наставничката: Тврдења.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Секое дете покажува едно движење, гест или гримаса кое смета дека е карактеристично за него, а останатите се обидуваат да го повторат. Едно нешто може да се прави само еднаш.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Секое дете го добива работниот лист за учениците „Тврдења“ и треба самостојно да го пополни. Потоа учениците се групираат во тројки каде што заедно треба да ги споредат одговорите што ги дале со оние кои наставничката ги запишува на табла од работниот лист за наставничката „Тврдења“. Во тројките треба да ги споредат резултатите на нивните работни листови и да дадат објаснување зошто мислат дека е некое тврдење точно или неточно.

ДИСКУСИЈА

1. Имаше ли некој што точно одговори на сите прашања?
2. За кои тврдења имавте најмногу дилеми?
3. Што е таблета за контрацепција? Како се набавува?
4. Дали постојат негативни последици од користењето на таблети за контрацепција?
5. Како се пренесуваат полово преносливите болести?
6. Кое е најефикасното средство за заштита од полово преносливи болести? Зошто?
7. Зошто долгогодишното познанство не е гаранција од зараза од ХИВ-вирусот?
8. Зошто е неточно дека сексуален однос е однос на две лица од различен пол?
9. Која е најрана возраст на која може да се има сексуален однос?
10. Што е бременост, а што е несакана бременост? Како се случува тоа?
11. Зошто е важно да се знаат сите овие нешта?
12. Со кого може да се разговара за вакви прашања?

ЗАКЛУЧОК

Децата во пубертетот имаат многу прашања и доживувања кои ги збунуваат. Најчесто, се впуштаат во односи за кои знаат малку, недоволно и често имаат погрешни концепции и/или очекувања. Тоа води кон несакани последици, фрустрации и несакана бременост. Таблети за контрацепција се издаваат само со рецепт од лекар специјалист. Нивната употреба не се препорачува, освен во специфични случаи, затоа што можат да предизвикаат несакани и трајни последици, особено кај младите.

Бидејќи нема начин како да се препознае лице заразено од ХИВ или болно од сида, долгогодишно познанство не е никаква гаранција дека со тоа лице може да се има однос без заштита. Под сексуален однос не се подразбира само однос помеѓу две лица од спротивен пол, односно хетеросексуални односи, тука спаѓаат и хомосексуални, лезбиски, бисексуални односи како и секс со повеќе лица. Влегувањето во сексуални односи е прашање на лична одлука, секако,

1 Активноста е преземена од „Spol i Rod pod povećalom. Priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu socijalizacije“, CESI, Zagreb, 2000.

откако лицето ќе биде сексуално зрело, односно кога лицето ќе се почувствува спремно на таков вид односи. Несакана бременост е зачнување кое не било однапред испланирано.

Поддршката од возрасните и врсниците е многу важна.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Едно по едно, децата се обидуваат да го напишат своето име така што замислуваат дека на носот имаат боја и пишуваат во воздух.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница IV–4.5: Односи[2]

Работен лист за наставникот/наставничката:

ТВРДЕЊА

1.	Пенетрација (продирање на пенисот во вагината) е една од можностите за сексуален однос.	**ТОЧНО**
2.	За пенетрација пенисот мора да биде цврст.	**ТОЧНО**
3.	Девојка не може да забремени за време на менструација.	**НЕТОЧНО**
4.	Контрацепциската таблета штити од полово преносливи болести.	**НЕТОЧНО**
5.	Полово преносливите болести се пренесуваат преку незаштитени сексуални односи (без презерватив), од заразеното лице на здравото и тоа преку вагинален, анален и орален однос.	**ТОЧНО**
6.	Прекинат однос е сигурна метода на контрацепција.	**ТОЧНО**
7.	Презервативот (кондомот) е единствено контрацепциско средство кое ефикасно заштитува од полово преносливи болести вклучувајќи и ХИВ/СИДА.	**ТОЧНО**
8.	Ако имате секс само со луѓе кои ги познавате не можете да се заразите со ХИВ-вирус.	**НЕТОЧНО**
9.	До бременост може да дојде и кога жената не доживува оргазам.	**ТОЧНО**
10.	Сексуален однос е однос помеѓу луѓе од различен пол.	**НЕТОЧНО**

2 Активноста е преземена од „Spol i Rod pod povećalom. Priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu socijalizacije“, CESI, Zagreb, 2000.

РАБОТИЛНИЦА IV–4.6: НЕАДЕКВАТНИ ПРАШАЊА – АДЕКВАТНИ ОДГОВОРИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Неадекватни прашања – адекватни одговори,
- работен лист за учениците: Адекватни одговори,
- прибор за пишување.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите се движат во круг. Секој треба да смисли едно прашање кое ќе им го постави на пет деца додека се движат во кругот. Прашањата се поставуваат спонтано. Децата кога се во улога да одговараат на прашањата, треба да одговорат со некој чуден и неадекватен одговор.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се делат во 5–6 групи. Секоја група го добива работниот лист за ученици „Неадекватни прашања – адекватни одговори“ и ги разгледува прашањата. Потоа ги поврзува со оние одговори од работниот лист „Адекватни одговори“ кои ги смета за соодветни, односно го наведува редниот број од одговорот, кој го смета за соодветен, покрај редниот број од прашањето. На крајот се потврдуваат одговорите на табла, преку заедничка дискусија.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Наставничката им доделува по една ситуација од понудените (прашање и одговор) за кои треба да се договорат да ги изглумат пред останатите ученици. Секоја група добива по една ситуација за глумење. Во групата се избираат по две деца кои доброволно ќе ги глумат ситуациитте. По кратки подготовки, група по група ги одглумуваат ситуациите. Се препорачува да се користи само доделениот/напишаниот текст за прашање или одговор.

ДИСКУСИЈА

1. Како ви беше додека глумевте?
2. Дали ви беше непријатно?
3. Дали некој од вас некогаш бил во ситуација некој да се обидува на ваков начин да му врши притисок?
4. Зошто ваквите барања се несоодветни? Зошто прашањата се наречени „неадекватни?“
5. Може ли некој да се сети на други, слични притисоци?
6. Кој обично го прави тоа? Дали секогаш само машките?
7. Како треба да се реагира?
8. Дали понудените начини на реакција ви изгледаат реални и применливи? Зошто?
9. Што мислите, зошто некој би се обидувал да прави вакви притисоци?
10. Што значи непосакуван однос? Што значи силување? Дали принудувањето на однос, на кој и да е начин, е дозволено или оправдано?
11. Што мислите што би можело да значи изразот „полов напад врз дете“?

ЗАКЛУЧОК

Особено во пубертетот и особено од повозрасни лица, многу девојчиња се жртви на вакви притисоци на кои многу често поткленуваат заради незнаење, од тоа што се збунети, затоа што мислат дека тоа се очекува од нив, затоа што ги прифатиле патријархалните родови

улоги кои ги ставаат во подредена позиција. Често тоа резултира со нарушен развој на сексуалноста кај жртвите. Не секогаш само девојчињата се жртви. Ваквите барања благо се наречени „неадекватни“, а всушност станува збор за притисоци, затоа што не се почитува ставот/потребата на личноста, се обидува да се направи притисок, емоционална уцена, со нешто што нема врска со барањето на другиот. Наместо да се почитува ставот на личноста, се манипулира со тоа што се прави обид лицето да се почувствува криво, должно, да има грижа на совест, за нешта кои се најприродни и најнормални. Од друга страна, момчињата се жртви на нереалните очекувања или, уште повеќе, на замислените очекувања што околината ги има за нив: дека знаат сѐ и дека не треба да се збунети, нежни, толерантни. И за двата пола ваквата ситуација може да донесе само фрустрации и неприроден развој на сексуалноста. За да не се случуваат вакви нешта, важно е отворено да се разговара. Силувањето е насилно принудување на сексуален однос. Силувања можат да се случат и во партнерска врска или во брачна заедница, иако често се мисли дека се случува помеѓу непознати лица. Доколку полнолетно лице обљуби малолетно, тоа се смета за полов напад врз дете. Според законите во Република Македонија, „полов напад врз дете врши лице кога нема да примени сила ако дејствието, фаќањето за косата и вратот на детето се врши смислено заради задоволување на половата страст“.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите слободно се движат во кругот. Секое дете треба да најде други три деца на кои ќе им постави по едно прашање на кое претпоставува дека ќе добие „НЕ“ како одговор. Прашањата не треба да се непристојни, вулгарни или непримерни, туку треба да се така обмислени за да се однесуваат на конкретното дете на кое му се поставува прашањето.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА IV–4.7: КРСТОЗБОР

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Крстозбор,
- работен лист за наставникот/наставничката: Крстозбор,
- табла и креда.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во парови и потоа се обидуваат да најдат некое дете во кое имаат повеќе доверба. Наставникот им кажува дека ќе зборуваат за пубертетот и дека нештата што ќе ги зборуваат во парот треба да останат тајна. Во паровите наизменично треба да си разменат по едно нешто кое им се допаѓа во врска со нивниот раст и развој, односно пубертет.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во групи од четири до пет деца. Добиваат по еден примерок од работниот лист за ученици „Крстозбор“ кој треба соодветно да го решат. Пред крајот на активноста, наставникот на табла ги запишува решенијата, но не по редослед и не во форма на крстозбор, туку едно под друго. Доколку во некоја група ги немаат сите решенија, можат да ги користат сугестиите од таблата. Потоа треба уште еднаш да ги прочитаат објаснувањата и решенијата.

ДИСКУСИЈА

1. Дали имаше некои термини кои не ви беа познати?
2. Дали по решавањето на крстозборот некои зборови ви станаа појасни?
3. Постојат ли зборови кои сѐ уште не ви се јасни?
4. Дали овие зборови се вулгарни, непристојни или срамни?
5. Дали е срамно да се користат во секојдневниот говор? Зошто?
6. Дали во крстозборот се наведени некои неприродни нешта?
7. Со кого може да се разговара за развојот, растењето и сексуалноста?
8. Дали дома може да се разговара на овие теми?
9. А во училиште? Со кого?
10. Дали може да се разговара со други деца/врсници? Како ќе знаеме дека одговорите кои ќе ги добиеме од нив се точни?
11. Дали доколку имаме „глупи“ или „наивни“ прашања, треба да си ги чуваме за себе? Зошто не?
12. Можеме ли да смислиме начин на кој учениците на кои им е непријатно да поставуваат вакви прашања јавно, од почеток, да можат сепак да се информираат за нештата за кои им требаат информации?

- Се поттикнува некаква писмена анонимна форма на поставување на прашања, потоа наставникот, откако ќе обезбеди релевантен одговор, во одреден термин, пред целото одделение, може јавно да ги чита прашањата и да даде одговори или да им дава писмени одговори).

ЗАКЛУЧОК

Пубертетот, развојот и сексуалноста не се неприродни нешта и треба да се теми на слободен разговор. Во некои средини навистина се смета за „срамно“ доколку се зборува на овие теми, но, сепак, тоа не значи дека не треба да се зборува, и секако речникот кој се користи може да се приспособи. Очекувано е дека децата полесно ќе созреат доколку слободно поставуваат прашања за кои и да било теми.

За формирање на здрава личност, важни се поддршката и соодветните информации од домот и училиштето исто како и поддршката од врсниците. Скоро секое дете има некои нејасни и „чудни“ сфаќања за сексуалноста и тоа е очекувано за време на пубертетот и е особено присутно затоа што сексуалноста е табу во нашите култури.

Сите прашања, колку и да ни изгледаат дека се „глупи“, треба да се постават, доколку ни изгледаат важни.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Доколку на крајот од дискусијата се направил некаков договор за процедура за поставување на прашања, може да се испроба процесот на поставување на прашања. Доколку не е направен таков договор, учениците повторно се делат во истите парови. Доколку има деца кои не сакаат да се повторно во истиот пар, се прави нова поделба во парови. Во паровите треба да се постават прашања кои се поврзани со сексуалноста и децата мислат дека можат да добијат одговор од врсниците.

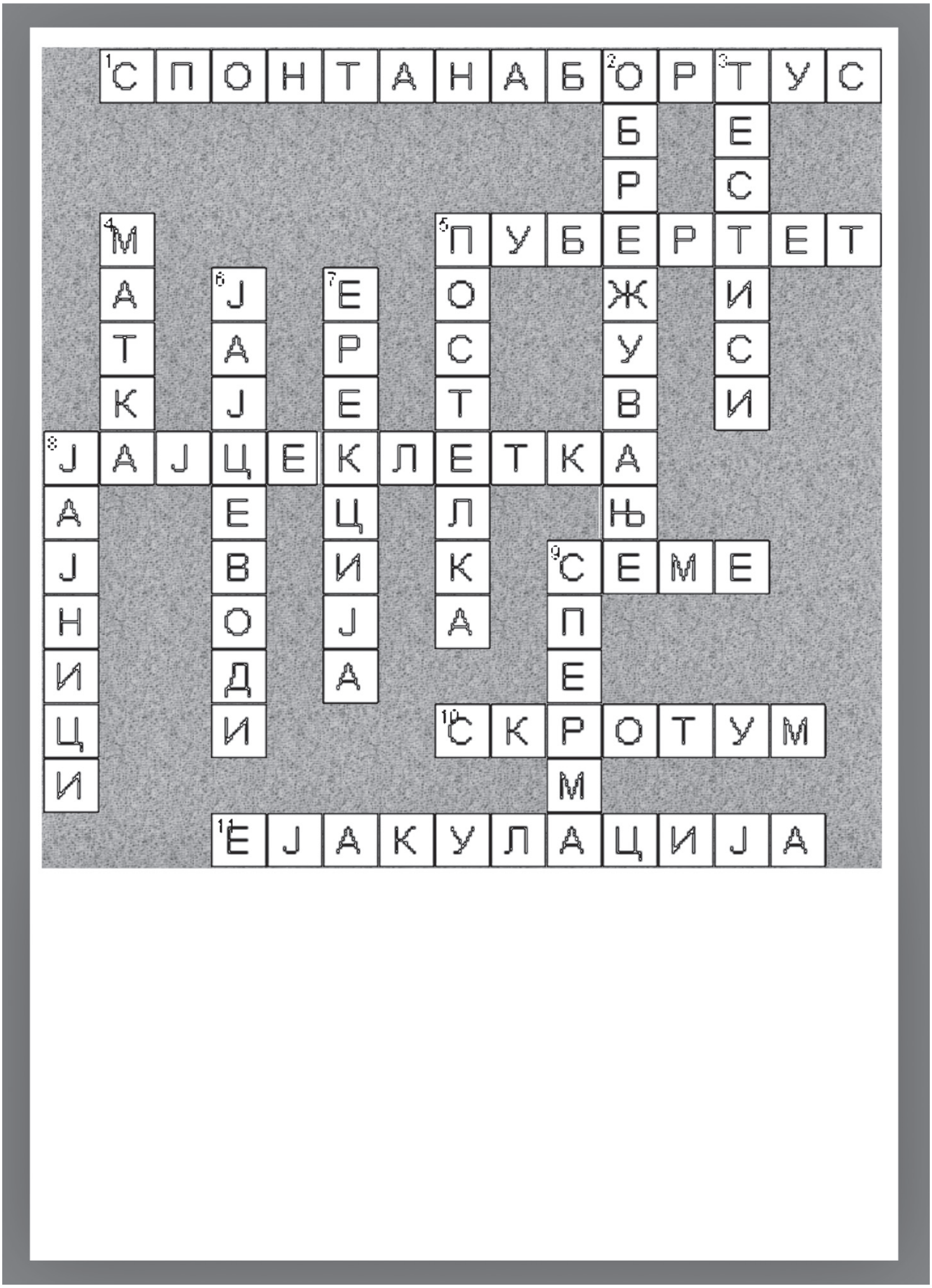
РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница IV–4.7: Крстозбор

Работен лист за наставникот/наставничката:

КРСТОЗБОР



Содржина IV–5:

ПРЕВЕНЦИЈА ОД ЗЛОУПОТРЕБА НА ПСИХОТРОПНИ СУПСТАНЦИИ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• ги знае законските норми кои го регулираат пушењето, пиењето алкохол и употребата на дрогите во земјата и во светот, • знае кои супстанции се психотропни, • ги знае последиците од консумирање дроги и други психотропни супстанции по себе и по другите.
Вештини	• умее да ги проценува ризиците по здравјето во случај на употреба на тутун, алкохол и други дроги, • може да ги препознае околностите и факторите кои поттикнуваат на пушење, пиење алкохол и консумирање на други психотропни супстанции.
Ставови/ вредности	• ја сфаќа потребата од активно спротивставување (лично и колективно) на консумирањето психотропни супстанции (учество во кампањи, проекти), • прифаќа дека алкохолизмот и наркоманијата се болести на зависност, • ја сфаќа штетноста по здравјето од употребата на дроги, • прифаќа дека има лична одговорност во донесување одлука за консумирање психотропни супстанции, • сфати дека е позитивно да се спротистави на притисокот од другите кои промовираат и/или консумираат психотропни супстанции.

РАБОТИЛНИЦА IV-5.1: АСОЦИЈАЦИИ[3]

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставничката: Асоцијации,
- селотејп,
- голем лист хартија,
- прибор за пишување,
- ножички,
- хартија за цртање.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Наставничката на сите им кажува дека се на квиз, а таа е водителка на квизот. Децата, едно по едно, како што стојат во кругот, прават еден чекор нанапред и се претставуваат само со име, кажуваат кои квалитети ги имаат за да бидат успешни на некој квиз (на пр.: „Јас имам големо знаење од областа на компјутерите“, „Јас немам трема“, „Јас имам добра концентрација“, и сл.). По секое претставување се добива аплауз. На крајот сите седнуваат и наставничката им кажува дека квизот почнува.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Наставничката го става претходно подготвениот лист според работниот лист за наставникот/наставничката „Асоцијации“ и им ги кажува следниве правила:

Добива збор она дете кое прво ќе се јави. Секое дете, сè додека има полиња за отворање (А1, А2, В3, Д4...), треба да отвори едно поле и потоа да каже што мисли дека е решението на колоната (А, Б, В или Г). Едно дете може да се пријави само по еднаш за решение за една колона. Доколку е одделението големо, децата можат да се поделат во групи и групите по редослед добиваат збор. Сè додека не се отворат сите решенија на колоните, не се пристапува кон решавање на конечното решение. За секој точен одговор, се добива аплауз.

ДИСКУСИЈА

1. Што имавме во колона А? Зошто тие зборови ве наведоа на „тутун“?
2. Што имавме во колона Б? Зошто тие зборови ве наведоа на „кафе“?
3. Дали за кафето може да се зборува како за зависност?
4. Што имавме во колона В? Зошто тие зборови ве наведоа на „алкохол“?
5. Што имавме во колона Г? Зошто тие зборови ве наведоа на „дрога“?
6. А конечното решение? Зошто ги викаме зависности?
7. Дали зависноста е болест?
8. Зошто некои деца почнуваат да пушат/пијат/пробуваат дрога или кафе?
9. Дали постои ризик доколку „еднаш се проба“ (цигара, марихуана или слична дрога)?
10. Дали постои ризик по здравјето во таков случај?
11. Што можеме да правиме за да не се разболиме од овие болести? Како?

3 Идејата е преработена од идеја генерирана од група наставници, педагози и психолози-обучувачи за животни вештини, на работна средба во Охрид, февруари 2009.

12. Размислувајќи долгорочно, кој е поголем фраер/ка – тој/таа што пуши или пие или таа/тој што постигнува високи резултати во училиште или во спорт? Зошто?
13. Што може да се направи кога некои врсници се обидуваат да ни покажат колку е „кул“ да се пуши/пие/проба некоја дрога и колку нема врска тоа што го зборуваат возрасните за зависностите? Дали навистина нема врска?

ЗАКЛУЧОК

Во современата медицина, зависностите се третираат како болести. Младите се најризичната група за болестите на зависност, кои истовремено имаат најштетни последици врз нив затоа што се во забрзан раст и развој.

Желбата за покажување, издвојување и докажување, како и врсничкиот притисок, се најважните фактори кои придонесуваат за голема бројка млади луѓе кои стануваат зависници. Ризик по здравјето постои и при првиот обид да се консумираат алкохолот, цигарите или некоја дрога. Од некои видови дроги ризиците се огромни. Важно е да се избегнуваат потенцијално ризични ситуации и важно е да се знаат последиците за да може да се одбијат понудените штетни материи. Нашето тело има природни стимуланси и смирувачи, тие можат да се поттикнат со спорт и физичка активност или со некакво хоби или активност која исполнува.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во групи од три до пет деца. Секоја група треба да изглуми една ситуација каде што на едно од нив им се нуди цигара/алкохол/кафе или дрога, а детето успешно одбива без да има последици или пак да изглумат ситуација како едно или две деца консумираат едно од овие нешта, а други две ги одминуваат и им дофрлаат забелешка дека навистина прават нешто штетно за себе. Секоја група ја презентира својата точка и на крај добиваат аплауз.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница IV-5.1: Асоцијации[4]

Работен лист за наставникот/наставничката:

АСОЦИЈАЦИИ

На поголем лист хартија се црта следнава табела и се испишуваат следниве нешта во полињата:

Чад	Гледање	Чашка	Трева
Родео	Со млеко	Етил	Хепатит (жолтица)
Катран	За будење	Дестилација	Шприц
Рак	Стимуланс	Шанк	Таблети
ТУТУН	**КАФЕ**	**АЛКОХОЛ**	**ДРОГА**
ЗАВИСНОСТИ			

Потоа, истите полиња се преклопуваат со листови (се лепат со селотејп), на кои се испишани следниве ознаки за полињата, како во познатата игра на разни квизови – асоцијација. Тоа треба да изгледа вака:

А1	**Б1**	**В1**	**Г1**
А2	**Б2**	**В2**	**Г2**
А3	**Б3**	**В3**	**Г3**
А4	**Б4**	**В4**	**Г4**
А	**Б**	**В**	**Г**
КОНЕЧНО РЕШЕНИЕ			

4 Идејата е преработена од идеја генерирана од група наставници, педагози и психолози-обучувачи за животни вештини, на работна средба во Охрид, февруари 2009.

РАБОТИЛНИЦА IV-5.2: ЗАШТИТА ОД ПУШЕЊЕ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Последици од пушењето,
- стари списанија, хартија во разни бои, ножици, лепило, боички,
- неколку големи листови хартија.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во шест групи. Групите треба да направат плакати користејќи ги списанијата, хартијата во боја и другите материјали. Плакатите може да ги залепат во училишниот ходник или евентуално во училницата. Пет групи добиваат по два дела исечени од работниот лист, а една ги добива сите. Групите треба од текстот што го добиле да направат плакати кои ќе бидат разбирливи, ефикасни, кои ќе им објаснат на другите деца и возрасните за специфичните последици од пушењето на одделени делови на нашето тело. Не мора да го користат целиот текст, напротив, се препорачува да го издвојат она што мислат дека е најважно и најразбирливо. Поделбата на делови е следна:

1. Мозок и екстремитети.
2. Очи и стомак.
3. Срце и кожа.
4. Бели дробови и уши.
5. Радиоактивност и уста.
6. Сите.

Откако ќе завршат, сите деца добиваат по еден примерок од работниот лист, кој можат да го земат дома. Групите ја презентираат својата работа.

ДИСКУСИЈА

1. Дали сите последици од пушењето ви беа познати од претходно?
2. Кои ви беа нови?
3. Имаше ли некои кои посебно ви оставија впечаток, ве шокираа или ве исплашија? Кои?
4. Дали некој свесно посакува вакви последици врз своето здравје?
5. Што мислите, зошто луѓето пушат?
6. Дали пушењето е болест? Каква?

ЗАКЛУЧОК

Како што користењето на дроги во денешно време е забрането, доколку пушењето би се појавило во современо време – сигурно би имало ист статус како и дрогите, затоа што е сериозно опасно по нашето здравје.

Многу млади луѓе почнуваат да пушат поради љубопитност, социјален притисок и неадекватно канализирана желба за докажување: Почнале без да знаат доволно за последиците и сигурно мислеле дека лесно ќе престанат. Огромно мнозинство од нив не знаат ни за дел од штетните последици. Пушењето е една од болестите на зависност.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Плакатите се поставуваат на соодветни однапред предвидени места. Доколку тоа не е можно во овој момент, се поставуваат на место каде можат добро да се видат. Децата се повикуваат на „изложба“.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА IV–5.3: ЗАВИСНОСТИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Лексикон на зависности,
- прибор за пишување.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во четири групи. На секоја група ѝ се дава работниот лист „Лексикон на зависности“ и доволно време за читање на текстот. Потоа групите добиваат по една тема за работа (дрога, алкохол, тутун, кофеин). Секоја група треба да издвои еден дел или пасус или едно нешто кое им оставило впечаток од најразлични причини, нешто кое ќе сакаат да го издвојат за дискусија или прашање. Групите ги презентираат своите избори. Доколку има прашања, наставникот дообјаснува. Се препорачува да се обезбеди по една копија за секое дете за да можат учениците да ги задржат за себе.

ДИСКУСИЈА

1. Имаше ли нешта кои ви беа нови во текстот? Непознати? Кои?
2. Кои штетни особини на дрогите ви оставија впечаток? Зошто?
3. Кои штетни особини на алкохолот ви оставија впечаток? Зошто?
4. Кои штетни особини на тутунот ви оставија впечаток? Зошто?
5. Кои штетни особини на кафето ви оставија впечаток? Зошто?
6. Зошто сите овие нешта се нарекуваат болести на зависност?
7. Што значи зависност?
8. Што значи физичка, а што психичка зависност? Дали се поголеми фраерки/фраери тие кои пијат кафе или пушат цигари? Зошто?
9. Што може да се прави доколку сите околу тебе пушат или пијат кафе, а ти не и можеби тоа не изгледа „кул“ и фраерски?
10. Знаете ли некој што пуши долго време и сака да се откаже, а не му оди лесно? Што мислите, зошто?

ЗАКЛУЧОК

Под зависност се подразбира состојба во која иако лицето корисник на супстанцијата од која е зависен е свесен за нејзината штетност, не може да престане да ја користи. Физичка зависност: организмот е навикнат на редовни „дози“ од супстанцијата од која е зависен (кофеин, никотин, алкохол, дроги) и доколку не ги прима одредено време, се манифестираат физички/телесни промени како замор, малаксаност, хипертензија, потење до сериозни грчеви кај зависности од некои дроги. Психичката зависност е зависност од навиката на правење на одредени „ритуали“. Често двете се поврзани и одат заедно и најчесто психичката зависност трае многу подолго од физичката.

Границата на зависници од социјално прифатени зависности, како тутун и кофеин на пример, се поместува кон сè помали возрасти исто како и консумирање на дроги. Децата на оваа возраст се под висок ризик да дојдат во ситуации кога ќе треба да направат избор. Веројатноста дека нема да го направат нездравиот избор е поголема доколку имаат претходни соодветни информации. Важно е, исто така, да стекнат знаење дека и оние социјално прифатени зависности како зависноста од кофеин е зависност како и секоја друга и таа е штетна.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Еден по еден учениците истапуваат по еден чекор во кругот и го довршуваат следниот исказ: „Јас можам да кажам ’не‘ на дрога/алкохол/тутунот затоа што...“. Секое дете треба да даде свое дополнување, различно од другите. По секој исказ се добива аплауз.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

V ТЕМА:

ЈАС И ОКОЛИНАТА
ОДНОС СО НАДВОРЕШНАТА СРЕДИНА

Содржина V–1:

БЕЗБЕДНО ОДНЕСУВАЊЕ ВО СРЕДИНАТА

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае за опасноста од оружјето по себе и околината, • знае за опасни постапки и ситуации со кои може да се соочи на одделни места (кафулиња, дискотеки, стадион, концерт, игралиште) и во одредено време (доцна навечер), • знае правила на однесување во конкретни ситуации и на конкретни места (на забави, во дискотеки, на екскурзии), • ги знае последиците од сопственото однесување врз безбедноста на другите.
Вештини	• умее да ги почитува и употребува средствата за алармирање и заштита, • може да го приспособи своето однесување на конкретното место/ситуација, • умее да побара почитување на правилата за безбедност од другите.
Ставови/вредности	• прифати дека одредени однесувања на конкретни места и во конкретни ситуации можат да бидат опасни, • ја сфати потребата од постоење безбедносни правила и забрани, • прифати потреба од приспособување на сопственото однесување заради лична безбедност и безбедноста на другите.

РАБОТИЛНИЦА V–1.1: ДА ГО ДЕФИНИРАМЕ ОРУЖЈЕТО

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Дефиниции за оружје/прашања,
- хартија за пишување,
- прибор за пишување.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите слободно се шетаат низ кругот. Секој ученик си замислува едно дете кое за време на изведувањето на активноста ќе му биде бомба, а друго дете кое ќе му биде штит. На даден знак сите треба да се движат низ просторот така што ќе се трудат, секогаш, меѓу нив и детето кое го замислиле дека им е бомба, да биде детето кое го замислиле дека им е штит.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во групи од три до пет деца. Во групите треба да се договорат и да смислат сопствена дефиниција/одговор на прашањето „Што е оружје?" и да ја запишат на лист хартија. Откако ќе ја направат дефиницијата, секоја група добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Дефиниции за оружје/прашања". Треба да ги споредат дефинициите кои сами ги направиле со дефинициите од познатите светски енциклопедии и потоа да одговорат на прашањата подолу во работниот лист.

ДИСКУСИЈА

1. Што е оружје?
2. За што служи оружјето?
3. Што сè се смета за оружје?
4. Дали може да се зборува за некоја ситуација во која е оправдано користењето на оружје?
5. Зошто некои луѓе ги привлекува оружјето? Дали е тоа оправдано? Зошто?
6. Кои се ризиците од носење на оружје?
7. Дали е дозволено малолетници да носат, поседуваат или да ракуваат со оружје? Што мислите, зошто?
8. Кој може да носи оружје? Зошто?

ЗАКЛУЧОК

Оружјето е некој вид на посебен алат наменет за нанесување повреда и/или убивање на некое друго живо суштество. Како оружје се сметаат и ножеви со сечила подолги од 10 см, боксери и слично. Користењето на оружје никако не е оправдано. Одредени органи на државата, како војска и полиција, смеат да носат оружје, но смеат да го употребуваат само во строго одредени околности. Оружјето е наменето за нанесување повреда или за убивање, затоа е особено опасно доколку со него не ракува лице кое има дозвола за тоа.

Некои деца погрешно сметаат дека доколку се покажуваат наоколу со оружје, се важни или ќе бидат забележани, но со тоа тие само ја загрозуваат својата и безбедноста на другите бидејќи обично не знаат правилно да ракуваат со оружјето.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Секое дете си го замислува своето идеално место/простор за опуштање. На даден знак, секое од нив треба да замисли дека е на тоа замислено место и да се однесува на начин како да е таму. На пример, доколку е тоа плажа, да легне на некоја клупа, доколку е некоја планина, да прави движења како да се качува и слично.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА V–1.2: МНОГУ ЛУЃЕ – МАЛКУ ПРОСТОР

МАТЕРИЈАЛИ:

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Некоја активност во која ќе се создаде гужва, па потоа да има куса дискусија за тоа како им било и дали имало некакви опасности.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во седум мали групи. Наставникот им доделува пет ситуации на можни опасности на различни места кои треба да ги осмислат и да ги одглумат пред останатите ученици. Ситуациите на можни опасности се на следниве локации:

- на стадион,
- во диско,
- во кафуле,
- на голем концерт,
- на екскурзија,
- на игралиште,
- при враќање дома доцна навечер.

ДИСКУСИЈА

На почетокот, прашањата за дискусија се однесуваат на разјаснување на ситуациите кои учениците ги глумеле, со нагласок на опасностите кои се јавуваат во нивните ситуации.

За секоја група посебно

1. Која ситуација ја претставивте на вашата локација?
2. За кои можни опасности станувашe збор во таа ситуација?

Доколку имаат потреба од разјаснување, учениците од другите групи можат, исто така, да поставaт прашања. Потоа следат следниве прашања:

1. Кои други ситуации може да наброиме каде што се собираат многу луѓе на едно место? Што треба да се знае за опасности кои се можни во такви ситуации? Што е различно ако си сам/а или со група?
2. Постојат ли ризични места на вашиот пат кон дома кога се враќате доцна навечер? Какви се тие? Што ги карактеризира? Зошто се ризични/опасни?
3. Што е конкретниот извор на опасноста?
4. Како треба да се однесуваме во такви ситуации? Кому треба да му се обратиме за помош?
5. Како треба да се реагра кога некој непознат ви се обраќа доцна навечер? Што би требало да направите доколку ви се обраќа некој кој ви изгледа дека е пијан?

ЗАКЛУЧОК

Различни ситуации во кои се собираат многу луѓе на релативно мал простор или ситуации кои се нови за децата можат да бидат потенцијално опасни. Важно е да се знаат можните ризици однапред, поради личната безбедност. На пример, може да настане паника кај публиката од тоа што некој ќе фрли димна бомба или доколку настане тепачка и во такви случаи е доста опасно да се биде во толпата која неконтролирано се движи. Кога си сам/а

опасноста нешто да ти се случи е поголема, и затоа е подобро децата да се држат во групи и однапред да се договорат што да прават ако се разделат.

Доцна навечер и оние места што преку ден се безбедни можат да бидат ризични. Најдобро е ако ги знаеме ризичните места, да побараме некој возрасен да нè испрати до дома. Добро е на луѓето да им се помага до граница каде нашата безбедност не е загрозена.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат слободно во просторот. Наставникот им кажува дека се наоѓаат во диско со бавна музика. Тоа е единственото такво диско во светот. Музиката што се пушта таму има толку бавен ритам што дури и желка би можела комотно да игра. Задача на секое дете е да се обиде да игра во многу бавен ритам што си го замислува.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА V–1.3: ИНТЕРВЕНЦИИ ЗА ДОБРОТО НА СИТЕ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Сценарија.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во пет групи. Секоја група добива еден исечок од работниот лист за ученици „Сценарија". Треба да се договорат и да ги изглумат ситуациите кои ги добиле од работниот лист пред другите деца кои се публика. Пред да се почне со глумењето на секоја ситуација, треба да се прочита тоа што е напишано на конкретното сценарио. Сценариото содржи ситуација што потенцијално е опасна за некои или за сите деца вклучени во неа. Откако една група ќе ја изглуми ситуацијата, се бара од публиката да се пријави дете (доброволец) кое ќе се приклучи на сцената и ќе интервенира на начин кој го смета за соодветен за да се избегне опасноста за децата кои се вклучени во сцената и/или да се осигура безбедноста на други луѓе. Им се кажува дека од доброволците, како и од другите деца, не се очекува врвна актерска игра туку обид да се прикажат одредени ситуации во животот.

ДИСКУСИЈА

За секоја ситуација

1. Кое однесување беше опасно во ситуацијата... (се именува една од ситуациите)? Зошто? Чија безбедност беше загрозена? Дали можеше да се додаде уште нешто во однесувањето на детето кое се обиде да го намали ризикот во таа ситуација?

По сите ситуации

2. Дали вакви однесувања, какви што видовме во ситуациите кои ги глумевте, се можни во секојдневниот живот?
3. Чија е одговорноста доколку сме во друштво кое е понесено од атмосферата на дружењето и децата предлагаат некои нешта кои се ризични? Дали само на оној што предлага или и на сите оние кои не му се спротивставуваат на предлогот или го прифаќаат?
4. Кон кого имаме одговорност да го заштитиме од опасност? Дали само кон оние што ги познаваме или и кон непознатите? Зошто?
5. Кое е најмудрото однесување што е добро да се примени во вакви ситуации?

ЗАКЛУЧОК

Често во друштво луѓето понесени од атмосферата предлагаат многу ризични предлози за продолжување на забавата.

Одговорноста за тоа дали ќе се прифатат ризичните однесувања е на секое дете кое е вклучено во ситуацијата. Имаме одговорност за луѓето кои ги познаваме како и за оние кои не ги познаваме.

Секогаш е корисно да се повикуваме на ризиците за безбедност и гласно да се спротивставувме на небезбедните предлози или ситуации.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Децата се делат во тројки. Секоја тројка се состои од две деца кои се држат за рацете, а во средината на кругот кој е формиран од нивните раце стои третото дете. Детето што е во средина дава инструкции за насоката и брзината на движењето, а другите две деца треба да ги следат неговите инструкции, грижејќи се за неговата безбедност и внимавајќи да не се судираат

со другите тројки. Сите тројки одеднаш почнуваат да се движат слободно низ просторот, и при тоа, доколку детето во средина дава инструкции кои не звучат безбедно, треба да се игнорираат. По одредено време на даден знак тројките се растураат и се формираат нови.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина V–2:

ГРИЖА ЗА ХИГИЕНАТА ВО ОКОЛИНАТА

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• знае различни начини за рециклирање, • знае за целите, активностите и резултатите на еколошките клубови и организации.
Вештини	• умее да рециклира хартија, • може да влијае врз другите да не ја оштетуваат околината.
Ставови/ вредности	• прифати активно да учествува во активностите на училишните и еколошките клубови.

РАБОТИЛНИЦА V–2.1: РЕЦИКЛИРАМЕ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставничката: Рециклирање и рационално искористување,
- работен лист за учениците: Листови за дишење и листови за пишување,
- прибор за пишување,
- големи листови хартија за цртање,
- прибор за цртање,
- селотејп.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Сите деца стојат во кругот. Секое дете треба од својата училишна чанта да извади три предмети и да ги претстави во кругот така што ќе каже:

- од какви материјали е направен предметот;
- од каде доаѓаат тие материјали (од што се прават); и
- што ќе се случи со предметот кога нема да може да се употребува.

ДИСКУСИЈА

1. Дали е можно некои од тие предмети да се употребат за нешто друго? За што на пример? Дали често ни се случува да наоѓаме друга намена за предметите кои ја изгубиле првичната функција?
2. Што се случува најчесто со тие предмети кои не ни требаат повеќе? Каде завршуваат?
3. Што мислите, по сто години, дали некои од тие предмети сè уште ќе постојат неразградени? Кои?
4. Што значи рециклирање? Зошто луѓето рециклираат?

ЗАКЛУЧОК

Најчесто, во денешно време, предметите од секојдневата употреба не се пренаменуваат туку завршуваат како отпад. Голем дел од предметите кои завршиле како отпад од пред триесетина години сè уште можат да бидат неразградени. Луѓето во денешно време не посветуваат многу внимание за тоа од што се направени и што се случува со предеметите од секојдневна употреба откако ќе им заврши употребната вредност.

Нашата современа цивилизација е цивилизација на огромни количини ѓубре. За да не ни се покрие целата планета со слој од ѓубре, важно е да се внимава на тоа кои материјали и во колкава количина ќе се користат.

Рециклирање значи реупотреба на материјалот (хартија, метал, пластика, стакло) од којшто е направен предметот.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

На учениците им се читаат текстовите од работниот лист за наставникот/наставничката „Рециклирање и рационално искористување“.

ДИСКУСИЈА

1. Која порака се обидува да ни ја пренесе текстов што го прочитав? Зошто е важно да се намали употребата на пластика? Дали пластиката се разградува со текот на времето?

2. Дали е можно да се рециклира хартија? Дали е потребно? Како? Кои се предностите на рециклирањето хартија?

ЗАКЛУЧОК

Британската влада сака да ги освести луѓето колку отпад произведуваат за „ситни“ задоволства без да се свесни за тоа.

Предметите од пластика се практично неразградливи – доколку не се изложени на УВ-зраци, не се разградуваат воопшто. Хартијата и технолошки и технички е најлесна за рециклирање. Колку повеќе хартија се рециклира толку повеќе шуми се зачувуваат. Пренамената и повторната употреба (рециклирањето) на материјалите е од огромна важност. Покрај тоа што штеди енергија (за која најчесто, за да се произведе, повторно се загадува околината) рециклирањето е корисно за да не се исцрпуваат уште повеќе природните ресурси.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 3

Учениците се делат во групи од 4 до 6 деца. Групите добиваат по еден примерок од работниот лист за ученици „Листови за дишење и листови за пишување“ од кои треба да направат плакати што ќе пренесуваат порака за важноста на рециклирањето на хартијата, користејќи ги, доколку сакаат, информациите од работниот лист.

Плакатите можат да се залепат во училница, ходник или во некој друг дел од училиштето.

ДИСКУСИЈА 3

За секоја група се дискутираат сработените плакати со потпрашања за објаснување на целите и методите кои се искористени во плакатите.

1. Што претставивте на вашиот плакат?
2. Која порака сакате да ја пренесете со него?

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Секое дете кажува своја идеја за пренамена на некој предмет кој доколку не би се пренаменил, би бил обичен загадувач. Идеите можат да се кажат само еднаш.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница V–2.1: Рециклираме

Работен лист за наставникот/наставничката:

РЕЦИКЛИРАЊЕ И РАЦИОНАЛНО ИСКОРИСТУВАЊЕ

Апел од Британската влада до граѓаните:
Користете ги повеќе пати истите пластични ќеси!

Просечен купувач во текот на животот користи 13000 ќеси.

Британската влада во вторник ќе покрене нова кампања со која сака да ги поттикне купувачите да ги употребуваат пластичните ќеси повеќекратно при купување, односно предупредува дека секој просечен купувач во текот на животот користи 13000 ќеси.

„Не можеме да продолжиме да користиме милијарди нови пластични ќеси секоја година, тоа е огромна загуба и очигледен симбол на нашето друштво за еднократна употреба“ – рекла министерката за околина.

Британското истражување покажало дека еден просечен купувач користи повеќе од 160 нови ќеси секоја година, а само минатата година биле дистрибуирани 9,9 милијарди од нив, соопштува Владата.

Минатата година премиерот Браун побарал од сите продавачи да преземат акција на тој план, или во спротивно, Владата ќе мора да реагира и да побара од нив да им ги продаваат ќесите на купувачите.

Целта на новата кампања е да се поттикнат луѓето повеќе пати да ги користат пластичните ќеси, а пред почетокот на кампањата, седум од водечките супермаркети се обврзале да го намалат бројот на издадени ќеси за 50%.

Со рециклирање на две стаклени шишиња се заштедува доволно енергија за да се зоврие вода за пет шолји чај.

РАБОТИЛНИЦА V–2.2: ЗАШТИТА НА ВИОЛЕТОВИТЕ ЦРВИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Методи на дејствување,
- прибор за цртање/пишување,
- листови хартија.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во четири групи. Им се кажува дека ќе треба да работат на една тема со четири различни пристапи. Темата е следна. „Да ги заштитиме виолетовите црви со портокалови линии“. Секоја група добива еден различен исечок (1, 2, 3 или 4) од работниот лист за ученици „Методи на дејствување“. Откако ќе завршат, групите ја покажуваат својата работа.

ДИСКУСИЈА

1. Како ви беше додека ги изведувавте активностите?
2. Доколку сакаме да привлечеме што поголемо внимание и поддршка, кои се добрите, а кои помалку добрите страни на оние пристапи што ги добивте како задачи во малите групи? Дали може да се избере само еден пристап како најдобар? Зошто?
3. Дали е важно да се реагира за заштита на одредени животински или растителни видови? Зошто?
4. На кој начин луѓето најчесто се организираат за вакви нешта?
5. Знаете ли за некоја организација за заштита на околината? Зошто постојат таквите организации? Кои се нивните цели? Кој може да учествува? Дали можат да се приклучат и ученици?
6. Дали во рамките на училиштето може да се направи нешто слично? Што?
7. Што би можеле да правиме во таквата секција?
8. Што може да се направи доколку видиме дека во некоја река се слева вода со чудна боја или мирис? Или дека некој индустриски оџак испушта многу чад? Или доколку некој човек на несоодветно место пали оган?

ЗАКЛУЧОК

Постојат многу различни начини за да се привлече вниманието на јавноста за различни теми за заштита на околината.

Многу е важно да се реагира за заштита на одредени животински и растителни видови затоа што тие претставуваат природно богатство и овозможуваат одржување на рамнотежа во екосистемите.

Најчесто луѓето се здружуваат во граѓански здруженија/организации за заштита на околината. Најчесто таквите организации имаат за цел да прават кампањи кои ќе ги освестуваат или алармираат останатите за важноста на некој аспект од заштитата на човековата околина, да спроведуваат конкретни акции, да реагираат во ситуации на екстремно загадување или уништување на околината или да ги образуваат луѓето за важноста за зачувувањето на рамнотежата во природната околина. Најчесто во таквите организации, барем во некаква форма, можат да се приклучат и деца.

Училиштето овозможува формирање на секции за заштита на околината.

Во ситуации кои се сериозно загрозувачки за околината, одговорноста е на секој кој може да реагира за спречување на загрозувањето.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите деца, истовремено, уште еднаш ја прават активноста која ја осмислиле за време на работата во малите групи. Наставникот поттикнува „креативен хаос", односно атмосфера каде што ќе се почувствува енергија од дејствување на различни полиња.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

ЗАБЕЛЕШКА

Доколку наставникот/наставничката знае за некоја организација за заштита на околината и е во можност да стапи во контакт со неа, се препорачува навремено да стапи во контакт со претставници на таа организација и да покани некој од организацијата да направи нивно мало претставување и да ги објасни полињата на дејствување, целите и активностите. Се препорачува да се остави време за да можат учениците да поставуваат прашања.

РАБОТИЛНИЦА V–2.3: ТЕМЈАНУШКА

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Пристапница,
- прибор за пишување.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во кругот. Наставникот им соопштува на учениците дека во оваа активност не е дозволено да се зборува или на некој друг начин да се сигнализира/комуницира со другите ученици. Исто така им соопштува дека тој ќе кажува одредени нешта според кои тие треба да се групираат во различни делови од просторијата, без зборување или гестикулирање. Секое дете треба да постапува онака како што ќе си разбере. Нема „точни“ и „неточни“ интерпретации. „Критериумите“ за групирање се следниве:

- групирајте се според карактеристично нешто од вашата облека,
- групирајте се според некоја лична особина,
- грипирајте се според темпераментот,
- групирајте се според омилена активност во слободното време.

ДИСКУСИЈА

1. Како ви беше додека се групиравте? Дали ви беше лесно или тешко?
2. Како се чувствувавте кога не знаевте каде припаѓате? А кога бевте дел од некоја група? Зошто?
3. Зошто луѓето се здружуваат?
4. Можеме ли да наброиме различни видови здруженија на граѓани?

ЗАКЛУЧОК

Да се припаѓа на некоја група значи сигурност и безбедност. Луѓето често се здружуваат за полесно остварување на некоја цел. Постојат бројни здруженија на граѓани според различни интереси. Научни, спортски, идеолошки, еколошки, културни или здруженија на луѓе кои делат некое хоби и слично.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во групи од по четири деца. Им се кажува да замислат дека сакаат да се приклучат кон здружението на граѓани за заштита на околината – Темјанушка. Секоја група го добива работниот лист за ученици „Пристапница“ којшто треба да го пополни со податоци за некое измислено дете. При тоа треба да се внимава податоците кои се внесуваат да бидат реални и да соодветствуваат на дете од нивна возраст. Доколку им е поедноставно можат да внесат и различни податоци од членовите на групата. На пример, од едно дете да се внесе матичниот број, од друго улица од трето број и слично. Групите презентираат.

ДИСКУСИЈА

1. Како ви беше додека ја пополнувавте пристапницата? Дали имаше некои нешта кои ви беа потешки или полесни за пополнување?
2. Што значи државјанство? А што етничка припадност?
3. Што е единствен матичен број? Зошто се вика така? Зошто постои такво нешто? Дали може да постојат две лица со ист матичен број? Знае ли некој што претставуваат цифрите во ЕМБГ?

4. Што се бара да се напише кај полето вештини? Зошто е тоа потребно за една организација како Темјанушка?
5. Што е мотивациско писмо? Зошто служи?
6. Зошто некој би барал да се пополни некој ваков документ? За што би служел?

ЗАКЛУЧОК

Под државјанство се подразбира во која земја лицето е регистрирано како нејзин граѓанин, а по етничка припадност се подразбира личното чувство на национален идентитет. Единствен матичен број, како што и самото име кажува, значи дека не може да има две лица со ист број. Првите седум цифри го претставуваат датумот на раѓање, а останатите се ознаки за тоа дали лицето е од машки или женски пол, во кое место е родено и слично.

На една организација како Темјанушка, би ѝ биле корисни вакви документи, доколку има многу лица кои сакаат да ѝ се приклучат, но, исто така, за да има некаква евиденција за нејзините членови, за нивните вештини и способности. При избор на многу кандидати, често од нив се бара да напиашат писмо со мотивација, односно да напишат кои се нивните мотиви поради кои тие сакаат да им се приклучат или да учествуваат во некаква активност на здружението и слично.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Децата, едно по едно, истапуваат еден чекор напред во кругот и кажуваат во какво здружение секој од нив би сакал да членува и зошто. Секое дете добива аплауз.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Содржина V–3:

ГРАДЕЊЕ ПОЗИТИВЕН ОДНОС КОН РАСТЕНИЈАТА И ЖИВОТНИТЕ

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• го знае местото на растенијата и животните во циклусот на живиот свет, • знае за постоење загрозени видови растенија и животни, • знае кои видови растенија и животни се загрозени во Македонија, • ги знае последиците од исчезнување на дрвјата и шумите, • знае како може да им се помогне на напуштени и повредени животни, • знае за постоење на здруженија за заштита на растенија и животни на локално и меѓународно ниво.
Вештини	• може да се спротистави на несоодветно однесување кон растенијата од страна на други, • може да се спротистави на притисоци од врсници за малтретирање животни.
Ставови/ вредности	• сфаќа дека е потребно да се заштитат растенијата и животните, • прифаќа дека е потребно соодветно однесување кон растенијата, • прифаќа дека кон животните треба хумано да се однесува, како и кон сите живи суштества, • прифаќа дека треба да се поддржи работата на друштвата за заштита на растенија и животни (активно и/или материјално).

РАБОТИЛНИЦА V–3.1: ЧОВЕКОТ ШТО САДЕШЕ НАДЕЖ[1]

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен прибор за наставникот/наставничката: Човекот што садеше надеж.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Еден ученик стои во средина (на почетокот тоа е наставничката) и треба да се заврти околу својата оска со затворени очи и со испружена рака и брзо да покаже со прст кон едно дете и да каже една од трите можни фигури за изведба: ТОПОЛА, ЦВЕТ или ГРМУШКА. Детето, кое е посочено, заедно со децата лево и десно од него, треба да ја направат бараната фигура за време побрзо од она што останатите ученици брзо и гласно изговараат ТОПОЛА, ЦВЕТ, ГРМУШКА!!! Доколку не успеат да ја направат за тоа време или барем едно од децата фигури погреши, детето кое е посочено оди во средина на кругот и посочува сѐ додека некое друго дете не го замени по истиот принцип.

- Топола се прави така што сите три деца се исправаат на прсти, со раце вертикално испружени нагоре.
- Цвет се прави така што средното дете е потклекнато и ги става дланките на страната од лицето, со палците допирајќи ја брадата, а со показалците челото –како латици од цвет. Децата отстрана клекнуваат ниско и тие се листовите на цветот.
- Грмушка се прави така што детето кое е во средина стои исправено со рацете спуштени покрај телото, а децата лево и десно од него прават со рацете хоризонтален „обрач“ околу него.

На почеток на групата ѝ се дава не многу брзо темпо на кажување ТОПОЛА, ЦВЕТ, ГРМУШКА!!!, а како што поминува времето, темпото се забрзува сѐ повеќе за да биде секогаш на граница да може да се изведе/погреши.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

На учениците им се чита текстот од работниот прибор за наставникот/наставничката „Човекот што садеше надеж“.

ДИСКУСИЈА

1. Кои промени во животната околина се случуваат во приказнава?
2. Како промените влијаат врз животите на луѓето? (Се бара набројување на повеќе нешта.)
3. Зошто се случиле поплавите?
4. Зошто се случило лизгање на земјата?
5. Може ли да се поврзе сечењето на шумата со исушувањето на потоците? Како?
6. А тоа што врнежите се намалиле?
7. На кој начин промените влијаеле врз животот на луѓето од селото?
8. Што направи нашиот јунак од приказната?
9. Како на човекот што садеше дрва му успеа да ги врати вревата и смеењето кај луѓето од селото?
10. Дали е тоа навистина можно?
11. Кои корисни нешта ги прави шумата?

1 Основната идеја е преземена од расказот „ L’homme qui plantait des arbres“, Jean Giono, 1953.

12. Што ќе ни се случи доколку ги уништиме шумите?
13. Што ќе ни се случи доколку ја уништиме нашата околина?
14. Дали можеме да најдеме примери од секојдневниот живот кои се поврзани со уништување на шумите?
15. Што може да се прави во такви случаи?
16. Можеме ли ние да ја загрозуваме околината или да ја обновуваме? Како?
17. Што може секој од нас да направи?
18. Што може секој од нас да направи за зачувување на шумите и на околината воопшто?
19. Како го доживеавте главниот јунак? Каков човек е тој?

ЗАКЛУЧОК

Растенијата, шумите, покрај тоа што се најважните произведувачи на кислород, имаат огромна важност врз микроклимата и земјиштето околу шумите. Покрај производство на кислород, прочистувањето на воздухот, шумите ја задржуваат почвата, ја зголемуваат влажноста на воздухот, спречуваат ветрови, нудат живеалиште на многу живи суштества.

Нашиот опстанок на планетава зависи од опстанокот на сите видови животни и растенија, а со тоа и на шумите. Човекот го изгубил осетот за огромната важност на секое живо суштество на светот.

Полезно е да се садат дрва во секоја можна ситуација. Може да се дејствува индивидуално, но и организирано, во разни организации за зачувување на околината.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во кругот. Се повикува дете кое ќе се обиде да објасни како се сади дрво. Полека со движења го објаснува процесот, а другите деца ги повторуваат движењата.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница V–3.1: ЧОВЕКОТ ШТО САДЕШЕ НАДЕЖ

Работен лист за наставникот/наставничката:

ЧОВЕКОТ ШТО САДЕШЕ НАДЕЖ

Беше уморен и заситен од својата работа. Заштеди скромна сума пари и реши да ја напушти работата. Пред триесетина години, кога беше млад, мислеше дека за земјата вреди да се бориш, да се жртвуваш, дури и да убиваш ако треба. Додека седеше во калливиот ров, премрзнат, наврнат, гладен, исто како и оние од другата страна, одамна пред да заврши војната, го промени тоа мислење. Кога се враќаа од фронтот, по сиот тој пустош кој го гледаа околу себе и го носеа во себе, наидоа на една скриена долина, недопрена од ужасите на војната. Секаде беше зелено, жубореа поточиња, деца си играа, луѓето насмеани ги завршуваа своите обврски. Беше тоа убав контраст кој го запамети и му даде утеха.

Сега, кога веќе беше стар, неговите деца имаа свои животи, а сопругата почината, сфати дека сака повторно да го почувствува мирот и радоста на животот која ја доживеа толку јасно и моќно, само тогаш, кога се враќаше од фронтот во магичната долина. Се реши, со скромните пари што ги имаше, да се врати во долината и да си купи некоја мала куќичка и да се повлече и да ужива во мирот. Беше некако возбуден кога во купето на возот сфати дека се наближуваат до неговата станица. Како мало дете го грабна малиот куфер и буквално скокна од вагонот. Но, она што го виде напросто го збуни. Од зелената долина немаше ни „З“. Секаде наоколу имаше само голи ридови и планини. Се познаваа пресушените корита на потоците и реките. Селото изгледаше како да е напуштено барем двеста години station? наназад. Но сепак имаше луѓе. Ама на нивните лица не можеше да го види она што тогаш го виде. Нивните лица беа мрачни. Тие луѓе одеа бавно и го криваа погледот. Ги чувствуваше нивните погледи на себе и јасно му беше дека сите шушкаат за него. Не се чувствуваше комотно и добредојдено.

Реши да остане.

Во селската крчма се распраша дали може да се најде место да преноќи неколку дена. Му рекоа дека најголем дел од куќите се празни и дека нивните сопственици одамна се иселиле и дека може слободно да си избере една. Сигурно никој нема да се побуни. Ги праша луѓето што се случило со зелената долина во последните триесет години. Луѓето на почеток како да не се сеќаваа дека некогаш било поинаку од она како е сега.

Еден постар човек, со заматен поглед, зборувајќи бавно, како да вади камења од устата, му го кажа следново:

„По војната, главниот пат кој порано поминуваше низ долината беше заменет со нов, кој не поминува оттука, па така, сè помалку луѓе поминуваа низ долината. Како што се намали бројот на луѓето кои поминуваа, така луѓето од селото остануваа без работа. Никој веќе не купуваше леб од пекарите, од петте крчми остана само оваа. Овошјето, зеленчукот, медот и млекото – немаше кој да ги купува. Луѓето осиромашуваа.

По војната се зголеми потребата од материјал за градба и огрев. Така, најголем дел од луѓето се дадоа на сечење на шумата – само тоа можеше да се работи. Почнаа да ги сечат прво најдалечните делови од шумата. Едни за градба, други за огрев. Како поминуваше времето, сè повеќе стебла се сечеа. Не помина многу време, сите планини и ридови беа прошарани од сечење. Сè помалку луѓе можеа да живеат од тоа. Некои почнаа да се селат во градот. Почнаа да се сечат и дрвата кои беа блиску на ридовите околу селото. (Помладите гости во крчмата едноставно не веруваа дека на околните ридови имало некогаш шума и со широко отворени очи, подзинати слушаа.)

Една есен, кога веќе голем дел од шумата беше исечен, по еден пороен есенски дожд, водата, која немаше што да ја задржи на планините, прво се слеваше во потоците кои надојдоа и ги срушија сите мостови, а потоа, огромни делови од ридовите, едноставно се

лизгаа накај селото и голем број куќи беа затрупани од лизгање на земјиштето. Имаше и жртви. Во наредните неколку години, тоа многу често се случуваше. И најмал дожд предизвикуваше поплави, лизгање на земјата и незгоди. Немаше веќе дрва за да ја задржат земјата која би ја впила водата. Наскоро останаа само голи карпи и жилава трева. Така беше сѐ додека не престана да врне дожд. Сега и дождовите се реткост. Нема ни еден поток. Сите пиеме вода од еден далечен, смрдлив и длабок бунар. Најголем дел од луѓето се иселија. Оние што останаа – едноставно немаа каде да одат, инаку, веднаш би се иселиле. Речиси никој со никого не зборува во селото. Луѓето се измачени, мрачни и злобни. На ваше место јас би си го продолжил патот" – беше советот од човекот.

Но, тој немаше каде да оди. Реши да остане. И остана. Долго се шеташе по пустите голи ртови. Мораше да пешачи многу далеку за да стигне до една малечка дабова шумичка. Седејќи еднаш така под едно дабово дрво, нешто го понесе. Почна да ги собира паднатите зрели желади. Собираше сѐ додека не ја наполни големата торба. Тоа го повтори многу денови со ред. Во куќичката каде што се насели, цела една соба ја наполни со желади. Дури и грубо ги преброја. Имаше повеќе од десетина илјади желади. Откако поминаа есенските денови кога можеше да се очекува дожд, тој тргна уште пред зора, со свјот стап и со торба полна желади, кон ридот кој беше блиску до селото. И почна. Со стапот направи дупка во земјата, стави еден желад и пак го покри со земја. На 2-3 чекори понатаму направи уште една дупка, стави уште еден желад и го покри со земја. И уште една, и уште една….

Првиот ден ја потроши скоро цела торба. Направи дваесетина редови.

Таа зима секое утро станувaше рано и одеше на ридовите околу селото и стрпливо и спокојно садеше желад по желад, сѐ додека не го засади и последниот.

Во мај виде дека голем дел од желадите изртиле и му се радуваат на сонцето.

Во септември насобра уште повеќе желади.

До март успеа да ги засади сите.

Во мај виде дека и тие никнуваат.

Во септември насобра уште повеќе желади.

До март успеа да ги засади сите.

Во мај виде дека и тие никнуваат. Тоа го правеше со години. Луѓето од селото мислеа дека е некој чудак или некој луд човек, но не му сметаа. Кога го засади и последното голо делче од далечните планини, веќе беше многу стар и имаше засадено многу повеќе од сто илјади желади. Оние првите кои ги засади веќе почнаа да наликуваат на шумичка. Дури на некои имаше гнезда од птици.

Таа есен не отиде да собира желади. Таа зима го најдоа мртов покрај каминот, со главата завртена кон планините. Им изгледаше како да се смешка. Бидејќи немаше место на гробиштата, го закопаа на работ од младата дабова шумичка.

Додека еден стар човек ми ја раскажува оваа приказна со сјај во очите, тој гледа кон шумата. Вели дека на сегашниве жители никој не може да им објасни дека некогаш овие планини биле без ниедно дрвце. А јас гледам околу мене едно убаво селце опкружено со прекрасна зелена шума низ кое жуборат поточиња. Во далечините се гледа едно огромно зелено море со дабова шума. На врвовите на високите планини има снег. Многу деца весело прават џагор и живо си играат покрај реката, а луѓето насмеани задоволно си ги извршуваат своите обврски. Нивните образи се румени, а нивните очи топли и сјајни. Секогаш гледаат во очи и се смешкаат.

РАБОТИЛНИЦА V–3.2: МРЕЖА НА ЖИВОТОТ

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставничката: Картички – мрежа на животот (по една картичка за секое дете, почнувајќи од картичката со реден број 1 и по ред до бројот на ученици во одделението, плус една за наставничката),
- едно клопче волница,
- ножици.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Наставничката им кажува дека ќе помине покрај секое дете и во рацете ќе држи картички превртени со лицето надолу. На секоја картичка има нешто напишано. Секое дете ќе треба да си избере една и да погледне што пишува на неа, при тоа да се обиде да ја прочита само за себе. Наставничката во овој момент, а и понатаму за време на изведувањето, нагласува дека за да имаат успешна активност сите заедно мора да задржат високо ниво на концентрација и да се обидат да не ѕиркаат едни од други, да не коментираат и да се обидат да се соживеат со она што им е напишано на картичките. Откако сите деца ќе изберат по една картичка – наставничката ја зема онаа која ќе остане неизбрана. Потоа активноста продолжува по следнава постапка: се бара детето кое ја има избрано картичка со реден број еден и го добива клопчето со волница, си намотува околу прстот 2-3 пати и гласно и разбирливо го чита тоа и само тоа што е напишано на картичката. По кратка пауза (десетина секунди), прашува кој ја има картичката со број два и му го додава клопчето со волница, внимателно да не го повреди, на начин на кој детето може најлесно да го дофати. Важно е наставничката да нагласи дека таа е таму да интервенира доколку клопчето падне, а не децата. Таа постапка продолжува сѐ додека сите деца и наставничката не го добијат клопчето и не го прочитаат она што им пишува на картичката. Потоа од учениците се бара највисоко ниво на концентрација каде сите уште еднаш го читаат само редниот број на картичката и „улогата“ што ја имаат во мрежата што ја оформиле. Истовремено им се препорачува да се соживеат со својата улога и да се обидат да запомнат кој (според улогата) е пред нив и по нив во редоследот на читање и да се обидат да ги видат убавите страни на тоа да се биде тоа што им е напишано на картичката. Откако сите ќе прочитаат по втор пат, наставничката, преку својот пример, промовира максимално внимание и тишина, ги зема ножиците и грубо, но не и брзо, драматично ги сече конците од волница кои се испреплетени меѓу децата. Притоа, на секое сечење кажува одредени нешта кои негативно влијаат врз животната околина како:

- Ова се кисели дождови.
- Ова е последица од глобалното затоплување.
- Ова е последица од изградбата на автопат низ старата шума.
- Ова е последица од користење на пластични ќеси.
- Ова е последица од користење на фосилни горива.
- Ова е последица од нуклеарниот отпад кој го прават нуклеарните централи.
- Ова е поседица од користење на клима-уреди.
- Ова е последица од користење на пестициди во земјделството.
- Ова е последица од исушување на едно мочуриште за да се претвори во таканаречена „плодна земја“.
- Ова е последица од огромниот број домашни животни на мал простор.
- Ова е последица од користење на вештачки ѓубриња.

- Ова е последица од користење на детергенти и средства за чистење.
- Ова е последица од отпадни материи од една фабрика за бои.
- Ова е последица од неконтролирано експлоатирање на шумите.
- Ова е последица од неконтролирано изложување на одредени животински видови.
- Ова е последица од работата на една фабрика за олово.

ДИСКУСИЈА

1. Како ви беше додека ја изведувавме активноста (пред да се сечат конците)? Зошто?
2. Што всушност направивме ние во оваа активност?
3. Успеа ли некој да се соживее во својата улога и место во мрежата што ја направивме?
4. Како се чувствувавте кога ги пресеков конците? Зошто?
5. Што всушност ни се случи кога ги пресеков конците? Што значеше тоа?
6. Дали такви нешта се случуваат навистина? Дали се случуваат во нашето опкружување/во наштата непосредна околина?
7. Што ќе се случи ако се прекинат врските помеѓу живите суштества?
8. Што може да се направи во врска со ова? Кои нешта можеме да ги преземеме за да не ни се случи тоа?

ЗАКЛУЧОК

Целиот жив свет на нашата планета е меѓузависен. Од животот и опстанокот и на најмалите и навидум најбезначајните суштества зависи опстанокот на сите други живи суштества.

Доколку се прекине синџирот на врски, со исчезнувањето на еден или неколку видови, се загрозува опстанокот на другите. Во крајна линија и на луѓето.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Децата, едно по едно, кажуваат кое животно им било „гадно“ или од кое се плашат и се обидуваат да изнајдат една причина зошто е тоа важно да постои и да не се убива. „Гадните“ животни можат да се спомнат само еднаш, од едно дете.

РЕФЛЕКСИЈА

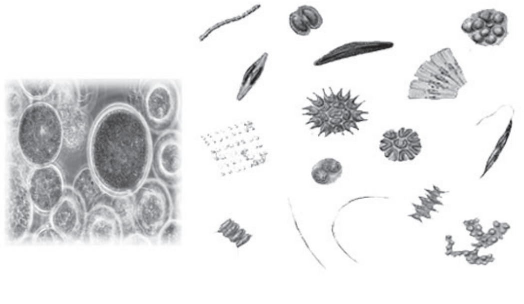
1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница V–3.2: Мрежа на животот

Работен лист за наставникот/наставничката:

КАРТИЧКИ – МРЕЖА НА ЖИВОТОТ

1. Алги

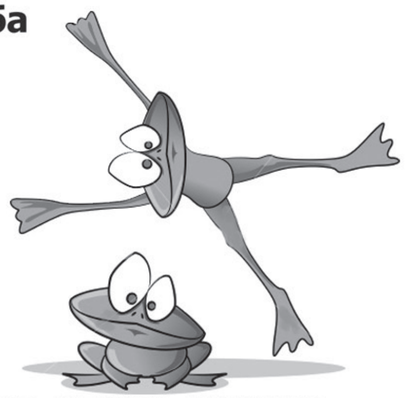


Користат – минерални материи.
Ги јадат – дафниа (водна болва), **полжав**, риба, бактерии.

2. Полжав

Јаде – трева, алги, боровинки, дрва.
Го јадат – **жаба**, риба, славеј, бактерии.

3. Жаба



Јаде – црв, штурец, вилинско коњче, мравка, полжав.
Ја јадат – **лисица**, був, сокол, бактерии.

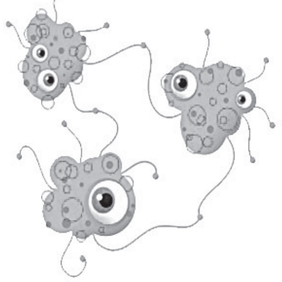
4. Лисица

Јаде – боровинки, славеј, крт, верверица, еж, глушец, штурец, гулаб, жаба, риба, трева.
Ја јадат – **сокол**, був, рис, бактерии.

5. Сокол

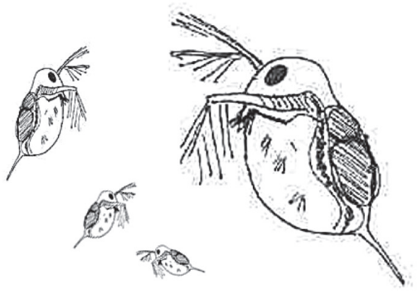
Јаде – лисица, славеј, крт, верверица, глушец, жаба, гулаб, црв, риба.
Го јадат – **бактерии (1)**.

6. Бактерии (1)



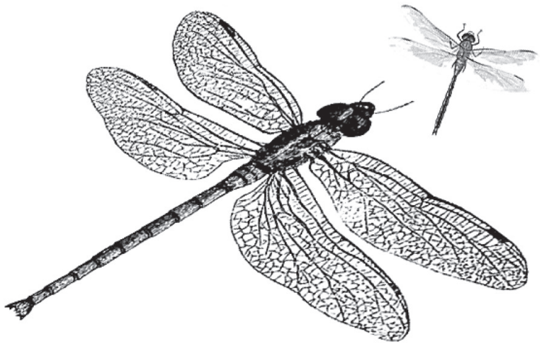
Јадат – сè.
Ги јадат–**дафниа (водна болва).**
Произведуваат - минерални материи.

7. Дафниа (водна болва)



Јаде – алги, бактерии.
Ја јадат – **вилинско коњче**, риба, бактерии.

8. Вилинско коњче



Јаде – мравка, дафниа.
Го јадат – **славеј**, жаба, був, риба, бактерии.

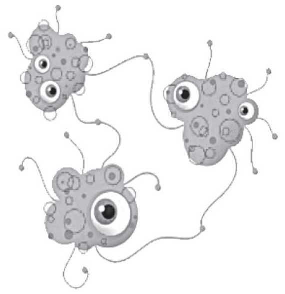
9. Славеј

Јаде – мравка, црв, боровинки, штурец, вилинско коњче, полжав.
Го јадат – лисица, рис, сокол, **був**, бактерии.

10. Був

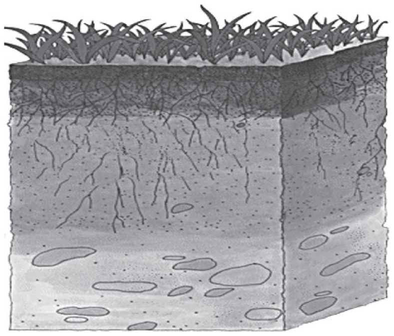
Јаде – глушец, славеј, жаба, вилинско коњче, штурец, лисица, крт, верверица, еж.
Го јадат – **бактерии (2)**.

11. Бактерии (2)



Јадат - сè.
Ги јадат – дафниа (водна болва)
Произведуваат – **минерални материи (1)**.

12. Минерални материи (1)



Ги произведуваат – бактерии.
Ги користат – дрва, трева, цвеќиња, алги, **боровинки**.

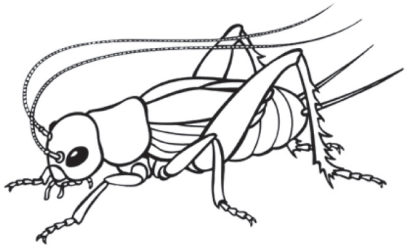
13. Боровинки

Користи – минерални материи.
Ги јадат – **мравка**, клукајдрвец, лисица, славеј, верверица, еж, глушец, штурец, гулаб, срна, мечка, полжав, бактерии.

14. Мравка

Јаде – цвеќиња, боровинки, дрвја.
Ја јадат – клукајдрвец, крт, **штурец**, жаба, вилинско коњче, славеј, мечка, бактерии.

15. Штурец



Јаде – мравка, боровинки, трева, дрва, цвеќиња.
Го јадат – лисица, славеј, **крт**, верверица, був, мечка, бактерии.

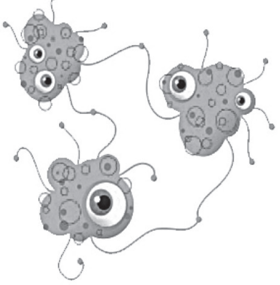
16. Крт

Јаде – мравка, црв, штурец.
Го јадат – лисица, був, сокол, **рис**, мечка, бактерии.

17. Рис

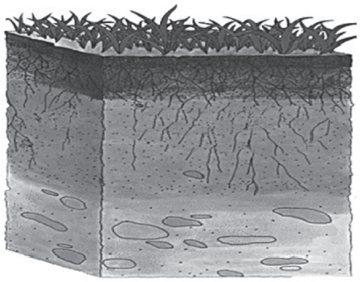
Јаде – славеј, крт, еж, лисица, срна, гулаб.
Го јадат – **бактерии (3)**.

18. Бактерии (3)



Јадат - сè.
Ги јадат – дафниа (водна болва)
Произведуваат – **минерални материи (2)**.

19. Минерални материи (2)



Ги произведуваат – бактерии.
Ги користат – **дрва**, трева, цвеќиња, алги, боровинки.

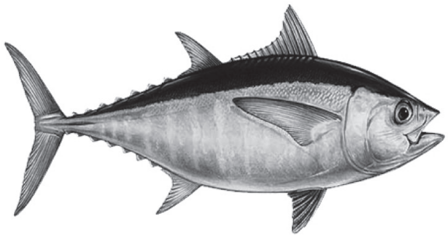
20. Дрва

Користат – минерални материи.
Ги јадат – мравка, **црв**, верверица, еж, глушец, срна, полжав, гулаб, бактерии.

21. Црв

Јаде – трева, боровинки, дрва.
Го јадат – славеј, жаба, крт, **риба**, сокол, бактерии.

22. Риба

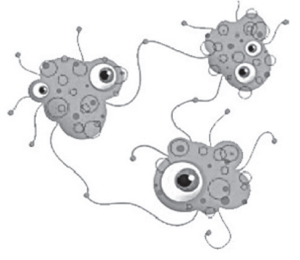


Јаде – вилинско коњче, дафниа. (водна болва), црв, алги, полжав.
Ја јадат – лисица, сокол, **мечка**, бактерии.

23. Мечка

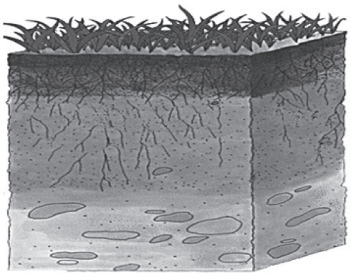
Јаде – боровинки, цвеќиња, мравка, крт, еж, штурец, риба, срна.
Ја јадат – **бактерии (4)**.

24. Бактерии (4)



Јадат - сè.
Ги јадат – дафниа (водена болва).
Произведуваат – **минерални материи (3)**.

25. Минерални материи (3)



Ги произведуваат – бактерии.
Ги користат – дрва, трева, **цвеќиња**, алги, боровинки.

26. Цвеќиња

Користат – минерални материи.
Ги јадат – мравка, верверица, еж, глушец, мечка, **срна**, бактерии.

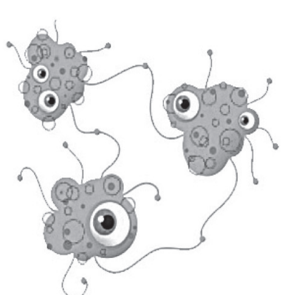
27. Срна

Јаде – дрва, цвеќиња, трева, боровинки.
Ја јадат – мечка, рис, **волк**, бактерии.

28. Волк

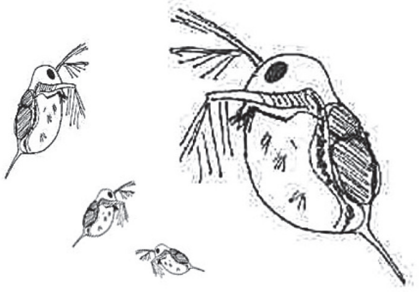
Јаде – срна, крт, еж, верверица.
Го јадат – **бактерии (5)**.

29. Бактерии (5)



Јадат - сè.
Ги јадат – **дафниа (водна болва)**.
Произведуваат – минерални материи.

30. Дафниа (водна болва)



Јаде – алги, бактерии.
Ја јадат – **вилинско коњче**, риба, бактерии.

РАБОТИЛНИЦА V–3.3: СИНЏИР НА ИСХРАНА

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за учениците: Синџир на исхрана,
- работен лист за учениците: Прашања,
- една супена лажица,
- неколку јајца.

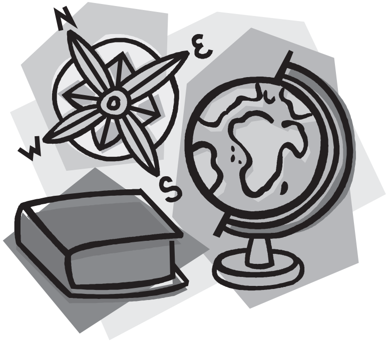
ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите се движат слободно во просторот. На даден знак, сите деца застануваат. Наставничката им кажува дека сите наеднаш се претвориле во растенија и не можат да се движат. Треба да останат каде што се и да гледаат право пред себе, во висина на очите. Потоа одредува едно дете кое ќе го претвори во гасеница. Гасеницата, исто така, не може да се движи, но со устата може да прави движења како да џвака. Гасеницата може да го изеде кое било растение на тој начин што ќе го погледне во очи и тогаш тоа дете станува гасеница и може да „јаде/претвора“ и други деца во гасеници. Играта завршува откако сите деца ќе станат гасеници.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во три-четири мали групи. Секоја група добива по еден комплет од работните листови за ученици „Синџир на исхрана“ и „Прашања“. Во групите треба да ги разгледаат работните листови „Синџир на исхрана“, а потоа да одговорат на прашањата од работниот лист „Прашања“.

ДИСКУСИЈА



1. Како се создава храната на нашата планета?
2. Кои се основните произведувачи на храна на земјата? Како тие ја произведуваат храната? Дали без постоење на растенијата е можен животот на нашата планета? Зошто?
3. Кој сè учествува во синџирот на исхрана прикажан во работните листови?
4. Што ќе се случи доколку еден елемент од синџирот недостасува/исчезне?
5. Дали оние кои се поставени на повиско скалило во синџирот на исхрана на некој начин придонесуваат за оние видови со кои се хранат?
6. Дали некој се храни со оние кои се на врвот на синџирот на исхрана?
7. Што ќе се случи ако се наруши рамнотежата (бројот/масата) на живи суштества кои учествуваат во синџирот на исхрана?
8. На кои начини човекот влијае врз нарушувањето на рамнотежата во живиот свет?

ЗАКЛУЧОК

Целиот живот на нашата планета е зависен од сонцето. Растенијата се единствените суштества кои можат енергијата од сонцето да ја направат употреблива, корисна и хранлива за останатите суштества. Исто така, растенијата се едиствените произведувачи на кислород на планетава. Според тоа тие се основата за останатиот жив свет, но тие не би можеле да постојат затоа што со текот на нивната еволуција станале зависни од инсекти, птици, цицачи кои им помагаат во размножувањето или им обезбедуваат храна/ѓубре.

Врските помеѓу живите суштества на нашата планета се многузначни и комплексни. И најмалите и најголемите суштества се со подеднаква важност во секој екосистем.

Исто така консументите придонесуваат за оние видови со кои се хранат така што ги јадат оние кои се болни, слаби и така помагаат во забрзувањето на напредокот и еволуцијата на тие видови.

Нарушувањето на суптилната рамнотежа може да доведе до колапс на целиот екосистем. Рамнотежата е поставена уште пред постоењето на човекот и доколку човекот не ја нарушува, со уништување на природните живеалишта или со загадување, лов, труење, прскање, населување на неавтохтони видови и слично, таа рамнотежа е многу стабилна.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во две групи со подеднаков број ученици и застануваат на два спротивни дела од училницата. Се бара едно дете кое ќе сака да ја почне активноста. Задачата е да се пренесе едно јајце, со помош на лажицата, до другата група ученици на спротивниот крај на училницата. Оттаму лажицата ја презема друго дете кое ја има истата задача. Процедурата се повторува сѐ додека сите деца не го пренесат јајцето по еднаш.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА V–3.4: ЗАГРОЗЕНИ ВИДОВИ

МАТЕРИЈАЛИ:

- монети од 2 и 5 денари, приближно во ист број, по една за секое дете,
- работен лист за учениците: Исечоци од весници – загрозени видови и екосистеми,
- работен лист за наставникот/наставничката: Инструкции,
- прибор за пишување,
- мали парчиња стуткана хартија, по едно за секое дете.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Секое дете добива од наставникот по една монета од 2 или 5 денари во дланката која веднаш ја затвара за да не му ја видат другите деца. Децата треба слободно да се шетаат низ просторот и доколку сакаат можат да играат тргување или погодување. Тоа се прави на тој начин што кога ќе се сретнат две деца и ќе се погледнат во очи, децата треба брзо да викнат „ТРГУВАЊЕ“ или „ПОГОДУВАЊЕ“, во зависност од тоа што секое од нив сака повеќе. Детето кое прво ќе ја каже својата преференција, наметнува дали ќе се тргува или ќе се погодува.

Се тргува на тој начин што паричките се покажуваат и тоа дете што има помала паричка може да ја замени за поголема. Доколку и двете деца имаат иста вредност, се продолжува понатаму.

Погодувањето се прави така што детето кое прво ја изговорило својата преференција може да погодува во која рака му е паричката на другото. Доколку погоди, ако сака може да побара да се замени со паричката од другото дете, доколку не погоди, другото дете може да побара замена со паричките.

На крајот, паричките се враќаат кај наставникот.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат во четири групи. Секоја група добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Исечоци од весници – загрозени видови и екосистеми“. Секоја група добива една инструкција од работниот лист за наставникот/наставничката „Инструкции“. Групите го покажуваат сработеното.

ИДЕЈА ЗА ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Учениците се делат на ловци (3-4) и животни. Тие што се животни добиваат слика од некое животно (може да биде од најзагрозените во земјата). Ловците прават муниција – топчиња од стуткана стара хартија и со нив ги гаѓаат животните кои се обидуваат да поминат од една точка до друга. Целта им е да уловат што повеќе животни.

Се води дискусија.

ДИСКУСИЈА

1. Што значи фразата „загрозен вид“? А што „исчезнат вид“?
2. Кои се загрозени видови животни во Република Македонија?
3. Дали знаете за некои растителни видови кои се загрозени или исчезнати?
4. Кои се краткорочните, а кои долгорочните последици од исчезнувањето на животински и растителни видови во еден екосистем?

5. Кои се најважните фактори кои го загрозуваат опстанокот на животинските и растителните видови кај нас?
6. Дали е можно некое живо суштество да се нарече „штетник“? Зошто? Дали на пример волците се штетници? Од каде доаѓа таквата етикета?
7. Кој е поголем штетник, човекот или животните?
8. Имате ли идеи како може ефикасно да се спречи истребувањето на одредени видови?
9. Кој е одговорен за исчезнувањето и истребувањето на живите суштества во еден екосистем?
10. Како би можела да изгледа една кампања за заштита на живиот свет? Кому треба да му биде наменета? Што да содржи? Какви средства е можно да се користат во таа кампања?

ЗАКЛУЧОК

Исчезнати видови се сметаат оние видови на животни и растенија кои веќе не постојат на одредена територија или екосистем. Загрозени се сметаат оние чиј број е сериозно намален, популацијата на единки е распределена на начин на кој единките тешко или никако не можат да дојдат во контакт и да се размножуваат. Нивните природни живеалишта и ресурси се уништуваат или тие животни активно се убиваат, најчесто како „штетници“. Кај нас, за жал, сè уште луѓето некои животни ги сметаат за „штетни“ за околината, иако луѓето се тие кои го узурпираат живеалиштето на волците или некои други животни, ги ловат животните или ги уништуваат растенијата со кои тие се хранат и така на тие животни не им останува ништо друго освен да ја напаѓаат стоката или посевите. Ефикасна кампања треба да се насочи кон промена на свеста на секој човек дека истребувањето на одредени видови во крајна линија го загрозува опстанокот на човекот. На Интернет страницата http://www.arkive.org/ се изложени загрозени видови од целиот свет.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите слободно се движат во кругот. Секое дете има во едната дланка скриено ливче стуткана хартија. Секое дете има за цел да се сретне со што повеќе други деца и да игра „погодување во која рака“. Кога две деца ќе се сретнат, секое треба да ги испружи дланките, затворени во тупаница. Откако ќе ги испружи, треба да се обиде да погоди во која рака другото дете има хартија и да ја отвори својата дланка која е посочена од другото дете. Доколку погоди, ја добива хартијата од другото дете. Доколку не погоди, ја предава својата на другото дете. Доколку двете деца погодат или не погодат, остануваат во истата ситуација како што биле пред да погодуваат во тој пар. Затоа што многу наскоро некои деца ќе останат без хартија во рацете (не може да се зема нова), секое дете кога погодува може да рече дека мисли дека во ниедна рака нема хартија. Во секоја рунда на погодување, секое дете може да има само едно ливче хартија и само во едната рака. Доколку има „освоено“ повеќе, ги става во џеб и ги користи доколку ја изгуби претходната.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница V–3.4: Загрозени видови

Работен лист за наставникот/наставничката:

„ИНСТРУКЦИИ“

Според тоа што го прочитавте од работниот лист, напишете кои се загрозени видови во нашата земја. Доколку знаете за некои видови кои се исто така загрозени, а не се споменати во работниот лист, додадете ги.
Според тоа што го прочитавте од работниот лист, напишете кои се директните последици од тие нешта. Според тоа што го прочитавте од работниот лист, наведете ги долгорочните последици од тие нешта.
Според тоа што го прочитавте од работниот лист, напишете кои се најзначајните фактори за исчезнување на животинските и растителните видови кај нас. Според тоа што го прочитавте од работниот лист, наведете ваши идеи како тие нешта ефикасно да се спречат.
Според тоа што го прочитавте од работниот лист, осмислете кампања за освестување на населението за важноста од зачувувањето на животинските и растителните видови во Република Македонија. Наведете како ќе изгледа таа кампања, што ќе содржи и кому ќе му биде наменета.

Содржина V–4:

ЗАШТИТА НА ПЛАНЕТАТА ЗЕМЈА

Се очекува ученикот/ученичката да:

Знаења	• ја знае разликата меѓу обновливи и необновливи извори на енергија, • ги знае причините и последиците од глобалното затоплување, синдромот на стаклена градина и нарушување на озонската обвивка, • знае што треба да се прави за да се намали загадувањето на почвата, воздухот и водите (користење алтернативни извори на енергија и нови технологии, филтри на фабриките...), • знае за постоење на движења за еколошка заштита во светот.
Вештини	• умее да укажува на рационално користење на природните ресурси, • умее да поттикнува на користење на алтернативни извори на енергија.
Ставови/ вредности	• ја сфати личната одговорност за заштитата на животната средина, • сфати дека егзистенцијата на човековиот вид и сите други живи суштества зависи од сочувување на глобалните екосистеми, • сфати дека треба да се ограничи употребата на загадувачки технологии (спрејови, фреони...), • ја сфати потребата од активно вклучување во еколошка заштита.

РАБОТИЛНИЦА V–4.1: (Д)ЕВОЛУЦИЈА

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Се бараат 3-4 доброволци кои ќе бидат луѓе, останатите се делат во мали групи од по четири члена. Секоја мала група е различен екосистем, три растенија и едно животно. На пример: три деца се шума и меѓу нив застанува едно кое е рис; три деца се трски, а едно е корморан; три деца се корален гребен, а едно е рипка, три деца се ливада, а едно е зајак; три деца се цветови, а едно е пчела; три деца се тревки, а едно бубамара. Во една од групите се поставува еден од оние кои играат луѓе. Покрај другите групи на екосистеми, кои се случајно распоредени во просторот, се поставуваат останатите луѓе. Децата кои се растение/животно гледаат право пред себе и не го спуштаат или подигаат погледот, но можат одвреме-навреме на кратко да ги затвараат очите. Луѓето слободно се движат низ просторијата и ако сакаат можат да ги претворат останатите во луѓе со тоа што ќе им го „фатат“ погледот. Кога погледот ќе биде „фатен“, тоа дете исто така станува човек и може да продолжи да игра според тие правила. Се продолжува додека сите не станат луѓе.

ДИСКУСИЈА

1. Што се случи?
2. Како ви беше кога бевте растение, животно, човек?
3. Ви се допаѓаше ли кога без да ве прашаат ве претворија во луѓе?
4. Може ли да се направи паралела со реалниот живот? Дали луѓето, кога преземаат акции, ги „прашуваат“ другите суштества, дали секогаш водат сметка за тоа како ќе се одразат промените врз другите суштества?
5. Кога сите станавте луѓе – што остана околу вас?
6. Ако тоа навистина ни се случи – ќе ви се допаѓа ли таков свет? Како ќе изгледа животот во таков свет?
7. Како би се хранеле луѓето?
8. Како би дишеле луѓето? Од каде доаѓа чистиот воздух? Кој го произведува кислородот? Дали би можел човекот и планетата Земја да опстанат ако се уништат голем број животински и растителни видови? Зошто?
9. Што би можеле да направиме да престане непланското загадување и уништување на животински и растителни видови?
10. Што сè може да ја уништува природата? Што сè може да ја уништува планетата?
11. Како човекот ја загадува околината? Како ја загадува водата? Како го загадува воздухот?
12. Што може да направиме тоа да се промени?

ЗАКЛУЧОК

Луѓето често преземаат акции и ја менуваат околината и природата без да можат, знаат и умеат да ги согледаат последиците од таквите акции. Луѓето ја менуваат околината во која живеат заедно со уште стотици други живи суштества без да водат сметка за тоа каков ефект таквата промена ќе има врз нив. Луѓето многу неинтелигентно сметаат дека имаат право на тоа. Но, исто така, луѓето се зависни од природата.

Без природните добра не можеме да живееме. Загадениот воздух и вода се исто така погубни и за човекот и за растенијата и за животните.

Секој може да придонесе за зачувување на околината со промена на своето однесување.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

РАБОТИЛНИЦА V–4.2: ШТО Е РАЗЛИЧНО?

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставничката: Што е различно? (Или фотографии од списание, една каде што јасно се гледа површината на Месечината во крупен план и неколку различни пејзажи од Земјата на кои се гледаат дрва, езера, мориња, реки, шуми и слично),
- неколку топки од стуткана хартија, со големина на тениско топче,
- селотејп,
- лажиче за кафе,
- џамлија,
- табла и креда.

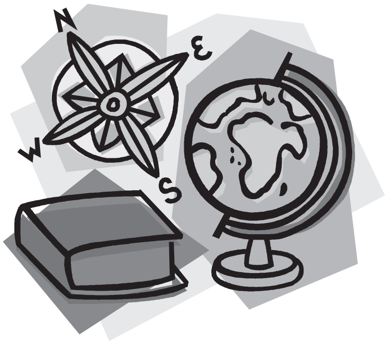
ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Децата стојат во еден дел од просторијата. Едно по едно, или, доколку просторот го дозволува тоа, две по две деца одат од едниот крај на просторијата до другиот држејќи во рацете тетратка на која има едно топче од стуткана хартија. Тетратката треба да стои во хоризонтална положба, а цел на учениците е да се трудат да балансираат со тетратките да не им испадне топчето.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

Фотографиите на Месечината се лепат на едната, а фотографиите од Земјата се лепат на другата страна на таблата (од работниот лист и оние кои ги набавил наставникот). Наставникот ги прашува учениците дали знаат што е претставено на фотографиите. Доколку не се дојде до одговор, кажува дека на едната страна е фотографија од површината на Земјата, а на другата е фотографија од површината на Месечината. Потоа наставникот бара преку бура на идеи да се одговори на прашањето: „Што е различно на сликите од Земјата и Месечината?“ Сите идеи ги запишува на табла.

ДИСКУСИЈА



1. Зошто на земјата има почва, а не голи карпи? Како се задржува земјата на површината на земјата?
2. Кој ја прави атмосферата на земјата?
3. За што друго се важни растенијата?
4. Што ќе се случи доколку се намалува бројот на растенијата на земјата?
5. А на животинските видови?
6. Дали може земјината површина да заличи на месечевата? Како?
7. Што може да се направи за зачувување на природната атмосфера на земјата и на зачувувањето на живиот свет?
8. Што може секој од нас, со најмал напор, да направи?

ЗАКЛУЧОК

Врските помеѓу живиот свет на земјата се многу комплексни, многуслојни, но, исто така, и многу суптилни и лесно се нарушуваат. Атмосферата на земјата ја прават растенијата, а до

појавата на растенијата какви што сега ги знаеме, земјината атмосфера имала само мал процент на кислород. Растенијата се единствени производувачи на храна и само растенијата можат грубите минерали од земјата да ги претворат во нешто искористливо/храна. Комплексниот жив свет овозможува на земјата да има атмосфера, клима и воздух. Врските помеѓу живиот и неживиот свет се по дефиниција меѓузависни. Доколку се наруши рамнотежата во живиот свет или ако се истрошат природните ресурси, тоа има ефект врз целиот живот и изглед на планетата. Земјата, описно кажано, функционира како еден огромен жив организам.

И многу, наизглед, неважни акции, можат да направат промена. Доколку се наруши рамнотежата и природниот баланс на нашата планета, таа лесно може да заличи на месечината, без зеленило и вода. Да останат само голи карпи.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Децата стојат во еден дел од просторијата. Им се кажува дека во оваа игра е многу важен балансот и рамнотежата. Секое дете треба да помине на другиот крај на просторијата држејќи во рака лажиче во кое има ѕамлијата, која не треба да падне.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница V–4.2: Што е различно?

Работен лист за наставникот/наставничката:

ШТО Е РАЗЛИЧНО?

Работилница V–4.2: Што е различно?

Работен лист за наставникот/наставничката:
ШТО Е РАЗЛИЧНО?

РАБОТИЛНИЦА V–4.3: ВИЛЕНА, НОВА ПЛАНЕТА

МАТЕРИЈАЛИ:

- работен лист за наставникот/наставичката: Вилена – нова планета,
- работен лист за учениците: Организација на животот на новата планета

  1, 2, 3 и 4,
- работен лист за учениците: Информации до кои дошла науката на земјата,
- прибор за пишување.

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите слободно се движат во кругот. Инструкцијата е да се движат бавно на начин на кој самите ќе го изберат: танцување, вртење, одење, потскокнување, замислувајќи дека на себе имаат скафандери и се во бестежинска состојба. Важно е да не се допираат, затоа што ќе им се скршат скафандерите и ќе ги проголта космичкиот вакуум.

ГЛАВНА АКТИВНОСТ

На учениците им се чита текстот од работниот лист за наставникот/наставничката „Вилена – нова планета“.

Учениците се делат во четири групи и секоја добива по еден различен примерок од работните листови за ученици „Организација на животот на новата планета 1, 2, 3 и 4“. Секоја група добива и по еден примерок од работниот лист за ученици „Информации до кои дошла науката на земјата“, кој можат да го користат во нивната работа. Групната работа се покажува во дискусијата.

ДИСКУСИЈА

1. Како ќе произведувате храна? Што ќе користите за обработка на земјата? Дали ќе произведувате вештачко ѓубре? Зошто? Кои се последиците од користење на технологиите на Земјата, за околината на новата планета?
2. Како ќе произведувате енергија? Дали ќе внимавате на тоа дали произведувате чиста (производство што не загадува) или нечиста енергија (процес на производство на енергија што загадува)? Кои можни избори ги имате за производство на енергија?
3. Како ќе се снабдувате со вода? Дали ќе користите хемиски средства за перење и лична хигиена? Какви? Дали ќе водите сметка за тоа кои загадуваат повеќе или помалку? Зошто? Кои се последиците?
4. Дали ќе користите пластика? Зошто? Кои се последиците од користењето на пластика? Дали вашето општество ќе продуцира отпад/ѓубре? Како ќе се справувате со тоа? Какво ѓубре ќе правите – разградливо или неразградливо? Дали ќе рециклирате? Зошто? Дали овие нешта се значајни и за животот на земјата? Зошто?

   Каква очекувате да биде иднината на новата планета?
5. Дали ако таму се води сметка за намалување на загадувањето може да се избегнат проблемите што се предизвикани од загадувањето на земјата?
6. Кои се последиците од глобалното затоплување врз планетата Земја?
7. Што е озонска дупка? Како се прави?

8. Знаете ли што значи синдромот „стаклена градина“? Како се дошло до неа?
9. Што можеме да направиме за да ја оздравиме планетата или барем да не ја доуништиме?
10. Може ли некој од нас да придонесе за подобрување на овие нешта? Како?

ЗАКЛУЧОК

Современиот потрошувачки начин на живот е многу деструктивен за целиот живот на земјата. Луѓето се претвораат во разгалени неодговорни потрошувачи, произведувачи на ѓубре и отрови, уништувачи. За да се зачува она што е останато од животот на планетава, треба сериозно да се размисли за тоа колку, што и како консумираме. Со загадување на воздухот сè помалку има озон во атмосферата, затоа што е оштетена озонската обвивка, поголем дел од УВ-зраците од сонцето паѓаат на земјата, поради облаците од чад тие иако се одбиваат од земјата, не одат назад во космосот туку остануваат во атмосферата и ја загреваат земјата како стаклена градина. Како прозведуваме енергија, храна и други ресурси? Како ќе се однесуваме кон водата и живиот свет? Секој има лична одоворност за овие нешта.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите стојат во круг. Едно по едно децата прават еден чекор напред и кажуваат, ***ова е мал чекор за мене но голем за планетата, затоа што од денес јас ....*** реченицата треба да се доврши со некаква одлука или акција која не треба да биде грандиозна туку реално остварлива и ќе има минимален позитивен ефект врз заштитата на планетата земја.

РЕФЛЕКСИЈА

1. Што правевме денес?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како може наученото да го користиме во секојдневниот живот?

Работилница V–4.3: Вилена, нова планета

Работен лист за наставникот/наставничката:

ВИЛЕНА – НОВА ПЛАНЕТА

Драги ученици!

Имам една многу интересна новост за вас! Ве молам слушајте внимателно!

Добивме факс од градоначалникот, кој добил факс од Претседателот на Собранието на Републиката, кој добил факс од Генералниот секретар на Генералното собрание на Обединетите нации, кој добил факс од ВИЛЕНА, еднаква меѓу еднаквите на меѓугалактичкиот собир, дека е откриен еден нов ѕвезден систем кој има околу четириесетина планети, идеални за живот, а ненаселени. Во нашиот квадрант од галаксијата има баш толку цивилизации. На меѓугалактичкиот собир е одлучено да се испратат, на секоја планета по ... (се спомнува бројот на ученици во конкретното одделение) млади претставници на секоја раса од галаксијата. Во факсот кој трипати го препрочита Претседателот на Собранието на Републиката пред да го препрати до градоначалникот кој барем двапати се напи вода и трипати ги забриша очилата пред да ни го прати нам, на нашето училиште, каде целиот наставнички совет се препоти пристојно пред да се донесе решение дека нема никаква основа за сомневање откако двајца наставници – „јазичари“ и еден информатичар добро го проучија текстот, а еден дури го помириса и мастилото, дека токму нашето одделение е избрано како потенцијално да се насели на една планета. Има уште две училишта кои се во конкуренција. Едно од Северна Јапонија и едно од Сибир.

Пред да се почне со подготовките за патот, треба да се договорите за одредени нешта. Од тие нешта ќе зависи дали токму вие ќе ја добиете шансата која никој досега во нашава цивилизација не ја имал. Ве советувам, максимално да се посветите на задачите што ќе ги добиете.

Оние кои не сакаат да патуваат, имаат 3 недели да најдат замена, но, за тоа ќе зборуваме подоцна.

Сега треба да се работи во овој состав.