

6

ПРИРАЧНИК ЗА НАСТАВНИЦИ ЗА

ЛИЧЕН РАЗВОЈ

НА УЧЕНИЦИТЕ

ЗА VI ОДДЕЛЕНИЕ



Оваа публикација е изготвена во рамки на швајцарските проекти на Одделот за меѓународни проекти во образованието (ИПЕ) при Универзитетот за образование на наставници во Цирих, кој го координираше подготвувањето, уредувањето и редакцијата на сите материјали.

Делови од овој нов прирачник се инспирирани од наставните материјали од меѓународните проекти на Одделот ИПЕ на Универзитетот за образование на наставници во Цирих (JOBS, FACE, CORE, Living Democracy). Тие можат да се најдат на: ipe-textbooks.phzh.ch.

Оваа публикација беше поддржана од Фондот на заедницата на кантонот Цирих (Швајцарија).



**Kanton Zürich
Gemeinnütziger Fonds**

Автори:

Корина Борер
Питер Холцворт
Вилтруд Вајндигер

Превод од англиски јазик:

Аница Кузмановска

Графички дизајн:

Надине Хуги

Објавено во 2021 година

Универзитет за образование на наставници во Цирих,
Оддел за меѓународни проекти во образованието (ИПЕ)

phzh.ch/ipe
ipe-textbooks.phzh.ch



Сите права се задржани. Ниту еден дел од оваа публикација не смее да се преведува, репродуцира или пренесува во каква било форма или на кој било начин, електронски или механички, вклучително и фотокопирање, снимање или чување на каков било систем за складирање или пребарување информации, без претходно писмено одобрение од Фондот на заедницата на кантонот Цирих – Одделение за финансии, кој е единствен сопственик на публикацијата. Ова важи во целиот свет.

ПРИРАЧНИК ЗА НАСТАВНИЦИ ЗА ЛИЧЕН РАЗВОЈ НА УЧЕНИЦИТЕ ЗА VI ОДДЕЛЕНИЕ

Вовед во општиот педагошки пристап	2
Што се тоа животни вештини во личниот развој?	2
Вештините за личен развој како составен дел од училиштето и од животот	2
Како се организирани различните вештини?	4
Како да одржувам настава за модулите?	5
Која е мојата задача како наставник?	5
Како е структуриран прирачникот?	6
Кои дополнителни материјали може да ги користам?	6
Каде учениците ја евидентираат својата работа?	6
Како се оценуваат учениците?	7
Како да ја евалуирам сопствената настава?	7
На кој начин родителите се вклучени во програмата за личен развој?	7
Литература	8
Прирачник за наставници за личен развој на учениците за VI одделение	9
Модул 1 – Самоосознавање и осознавање на другите	15
Модул 2 – Обезбедување квалитетен живот	25
Модул 3 – Здрав начин на живот	35
Модул 4 – Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување	45
Модул 5 – Лична безбедност	55

ВОВЕД ВО ОПШТИОТ ПЕДАГОШКИ ПРИСТАП

„Прирачникот за наставници за програмата за личен развој на учениците за VI одделение“ е прирачник за наставници кои учениците ги поучуваат на трансверзални и животни вештини. Прирачникот се однесува на тоа како да се одржува настава за трансверзалните вештини коишто се потребни за развој на психо-физички здрави ученици и го поддржува развојот на нивниот личен идентитет. Овие животни вештини и способности ги вклучуваат оние коишто им се потребни на децата и адолесцентите во различните училишни и други ситуации со кои тие се соочуваат и ќе се соочуваат во животот, како приватно така и професионално.

Што се тоа животни вештини во личниот развој?

Животните вештини вклучуваат способности и вештини во различни сфери на личноста. Тука спаѓаат:

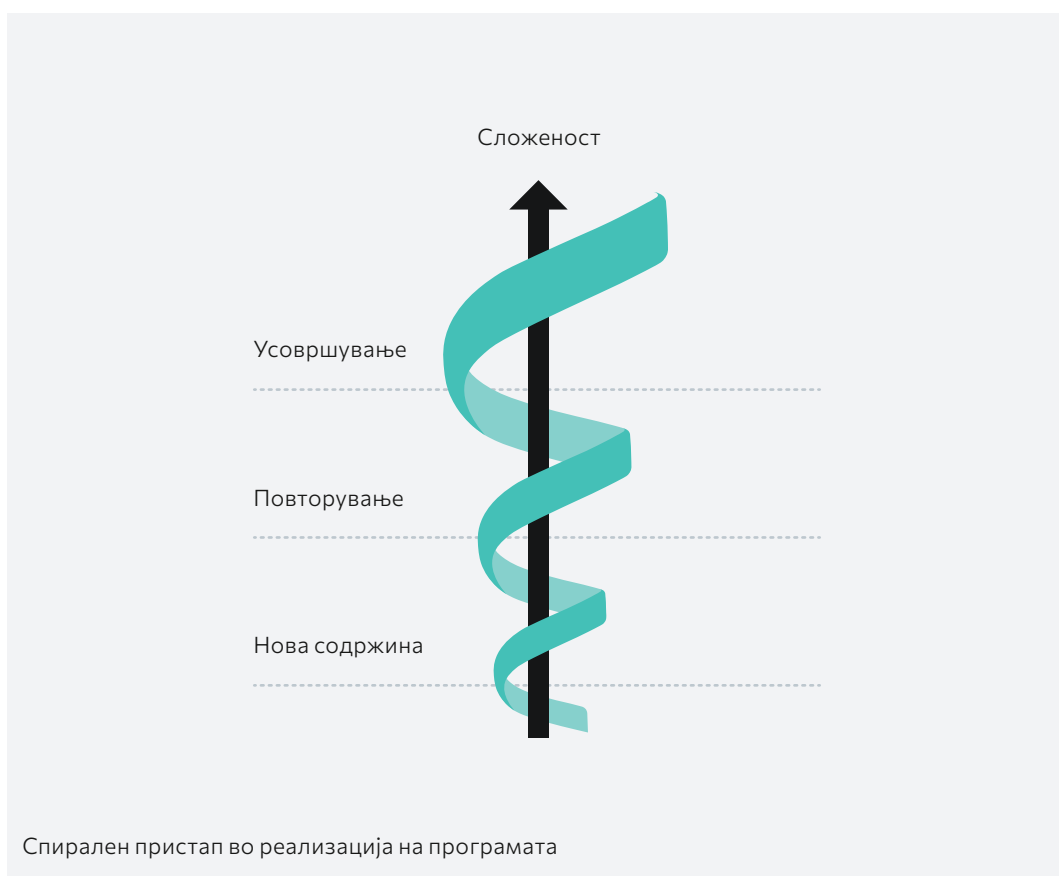
- **Когнитивните вештини**, за решавање проблеми, креативно размислување, критичко размислување и метакогнитивни вештини;
- **Социјалните вештини**, за комуникација и соработка, за меѓучовечки односи и емпатија;
- **Вештините за самосвесност**, како што е личната одговорност, донесувањето одлуки и саморефлексијата;
- **Вештините за справување со емоции**, односно справување со емоциите, стресот и решавањето конфликти.

Вештините коишто се вклучени во оваа програма за личен развој ја следат рамката на дефиницијата на Светската здравствена организација за вештини коишто им се потребни на поединците за успех во текот на целиот нивен живот (2001). Важно е да се напомене дека сите животни вештини се преклопуваат едни со други и истите најдобро можат да се усвојат преку холистички пристап. Когнитивните вештини никогаш не можат да се научат без фокусирање на социјалните вештини и вештините за самосвесност, вештините за справување со емоциите никогаш не можат да се научат без да се имаат предвид и социјалните вештини и така натаму.

Вештините за личен развој како составен дел од училиштето и од животот

Едукацијата за личен развој и животни вештини е вградена во сите училишни предмети и секогаш е поврзана со образовна содржина која е релевантна за поединецот согласно неговата или нејзината моментна фаза на развој. Содржината и задачите во оваа програма за личен развој се наменети за различни возрастни групи и одделенија. Во текот на наставната програма за задолжително образование, поучувањето за животни вештини се одвива преку обработка на слични теми секоја година и фокусирање на истите вештини во текот на целиот школски период, но со зголемување на комплексноста. Едукацијата за животни вештини се гради

постепено уште од рана возраст, почнувајќи со влегувањето во образовниот систем во градинка или основно училиште па сè до крајот на задолжителното образование. Во текот на училишниот живот на учениците, вештините за личен развој се учат преку спирален пристап: тие се повторуваат секоја учебна година, но секојпат на посложено ниво.



Едукацијата според спиралниот пристап во реализација на програмата за личен развој и животни вештини може да се опише како пристап кој презентира повеќе клучни концепти за учење, со нивоа на комплексност што се зголемуваат од година во година при школувањето. Следејќи го моделот на Џером Брунер (Jerome Bruner), психолог и педагог за ран развој, според кого „ефективна настава во интелектуално соодветна форма може да се држи за секој предмет и за секое дете, во која било фаза на развој“ (Брунер 1960), спиралниот пристап е основниот педагошки принцип на оваа програма. Информациите, темите и задачите им се предочуваат на децата уште од рана возраст и тие континуирано се повторуваат, продлабочуваат и надградуваат. Така, не само што ќе се развие умешност во различните животни вештини со адаптивен метод на учење, туку значењето и важноста на она што се предава, исто така, стануваат составен дел од програмата. Спиралниот пристап содржи идеи, принципи и вредности коишто се важни за учениците во текот на созревањето, но и за поширокото општество во целина. На тој начин, оваа програма ги следи и пристапот и моделот на доживотно учење.

Како се организирани различните вештини?

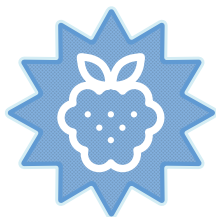
Во програмата за личен развој, животните вештини се изучуваат во пет последователни модули кои ги опфаќаат главните концепти. Тоа се:

**Модул 1**

„Самоосознавање и осознавање на другите“ коишто го нагласуваат самоосознавањето и самопочитта, истражувањето и проценката на сопствените потенцијали, семејството како вредност: должностите, родовите улоги, стереотипите, самоувереноста, неконфликтната и ненасилната комуникација, волонтирањето и сл.

**Модул 2**

„Обезбедување квалитетен живот“, со акцент на интегритетот, ефикасното управување со ресурсите, одговорноста за одржлив развој, ефективна само-организација и сл.

**Модул 3**

„Здрав начин на живот“ којшто учениците ги насочува кон прашања поврзани со физичкото и емоционалното здравје, здрава исхрана, како противтежа на пороците: дрога, алкохол, пушење, родово дискриминирачки влијанија и сл.

**Модул 4**

„Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување“ коишто го нагласуваат разбирањето на занимањето од перспектива на пазарот на трудот, професионалната ориентација и донесувањето одлуки во врска со неа, претприемништвото како професија и сл.

**Модул 5**

„Лична безбедност“ којашто ги подготвува учениците за начин на однесување што ќе им осигури лична безбедност и безбедност на другите.

Согласно спиралниот пристап во реализација на наставната програма, прирачниците од оваа серија имаат иста структура од модули и клучни концепти. За секој модул има по четири задачи, коишто се предвидени да се реализираат во текот на една школска година. Еден прирачник содржи вкупно 20 задачи. Меѓутоа, темите и задачите за учениците често се преклопуваат: задачата за здрав начин на живот ќе ги опфаќа и обезбедувањето квалитетен живот и умешноста на самоосознавање; задачата која се однесува на професионалната ориентација за децата со поголема возраст воедно ќе ги опфаќа и самоосознавањето и обезбедувањето квалитетен живот и сл. Затоа, иако задачите се организирани во пет модули, на нив не може да се гледа како на сосем одвоени целини.

Модуларниот пристап налага образовна интервенција која се карактеризира со интеграција на знаењата, вештините и ставовите кои се специфични за развивањето на компетенциите. Интегративниот пристап се применува во секој модул, користејќи ги придобивките од другите школски предмети или социјалната односно семејната средина на ученикот. На тој начин, програмата за личен развој се фокусира на развојот на компетенциите со посебен акцент на вредностите, ставовите и склоностите.

Како да одржувам настава за модулите?

Модулите и задачите во овој прирачник се претставени хронолошки. Предлагаме придружување до овој редослед бидејќи тој животните вештини ги изградува постепено преку клучните концепти, во еден внимателно осмислен процес. Методите на поучување и учење кои се користат во оваа програма се засновани на учење преку задачи и соработка. И двата методи се засноваат на когнитивно-контруктивистичкиот поглед на учењето каде што учениците го градат знаењето преку лично ангажирање во зададената задача на индивидуално ниво, разменување на согледувањата во дијалог со соученик или во мала група и потоа споделување на резултатите со целата паралелка. Овој принцип на „размисли–групирај се–сподели“ може да се пронајде во бројни задачи и самиот придонесува кон развојот на социјалните и кооперативните вештини. Саморефлексијата на процесите на учење и заедничката рефлексија со другите се важен дел од личниот развој и се содржани во различните задачи.

Која е мојата задача како наставник?

Во оваа програма, задачата на наставникот е да го поведе и да го води процесот на учење, да ги обучува и да ги придружува учениците во нивното учење и да им помага да ги совладуваат тешкотиите. Наставниците треба да бидат свесни дека ова може да значи промена на нивните улоги во обучувачи и фасилитатори. Оваа промена се однесува и на оценувањето на процесите на учење и на резултатите од учењето. Од учениците се бара да откријат сопствени стратегии за решавање проблеми: самостојно да решаваат проблем и критички да ги евалуираат начините за решавање на проблемот. Затоа, резултатот од учењето на секој ученик се гледа индивидуално. Резултатите од личниот развој не можат сумативно да се оценуваат со рангирање во паралелката. Оценувањето на процесите на учење треба да се одвива на формативен начин, што значи дека наставниците континуирано ги следат

и ги оценуваат процесите на учење на учениците, а не само нивните резултати. Давањето индивидуална повратна информација станува многу значаен дел од улогата на наставникот.

Како е структуриран прирачникот?

Сите прирачници за наставници за личен развој се структурирани на ист начин. На наредните страници наставниците ќе најдат подетален опис на модулите и на животните вештини за соодветното одделение. Дополнително, опишани се 20 задачи, поделени во пет модули. Секоја задача е изработена на истиот начин: на лево се целите, вештините, преглед на наставната активност, груба временска рамка и материјалите и подготовката потребни за задачата. Некои задачи се состојат од процес на поучување и учење во два дела, предлог домашна задача и следна лекција. Под ова, даден е детален опис на лекцијата, чекор по чекор. На десно, наведени се сите упатства кои им се потребни на учениците, со примери (скици) на презентации за на табла или во работни листови.

Кои дополнителни материјали може да ги користам?

Во програмата, наведени се материјалите за секоја задача. Тоа можат да бидат хартија, пенкала, боици, како и мобилни телефони или компјутери. За некои задачи, наставниците можеби ќе треба да преземат дополнителен материјал од Интернет, согласно упатствата, во зависност од нивното претходно знаење и стручност. Наведено е во кои случаи е потребно тоа. Имајте предвид дека овие прирачници за личен развој се само еден извор кој може да се користи. Наставниците можат да се инспирираат и од други материјали кои се фокусирани на личниот развој.

Каде учениците ја евидентираат својата работа?

Учениците можат да ја евидентираат својата работа на различни начини. Бидејќи нема прирачник за ученици, наставниците можат да одлучат како учениците да ја евидентираат својата работа.

На пример:

- Учениците работат на посебни материјали кои ги добиваат од наставникот. Сите изработки се собираат во папка. На почетокот на учебната година, сите ученици можат да изработат своја папка на часовите по личен развој. Лесно може да се додава дополнителен материјал (фотографии и сл.).
- Учениците можат да употребуваат работни тетратки за часовите по личен развој. Сите скици, забелешки, есеи и сл. се евидентираат во нив. Тоа се лични дневници. Во работните тетратки, ништо не може да се изгуби. Тие можат да бидат индивидуално декорирани.
- Наставниците можат да побараат од родителите да купат работни тетратки за нивните деца, во зависност од социо-економската ситуација на родителите. Оваа информација може да се сподели на првата родителска средба.

Како се оценуваат учениците?

Оценувањето по предметот личен развој е формативно, во текот на наставата и учењето на дадениот модул. Сумативното оценување се одвива по изучувањето на секој модул. Учениците го идентификуваат својот развоен потенцијал и поставуваат цели за во иднина. По ова, наставникот на секој ученик му дава повратна информација во вид на конструктивна критика, акцентирајќи ги стекнатите компетенциите и јаките страни, наместо слабостите. Формуларите за оценување ќе станат важен дел од досието на ученикот.

Како да ја евалуирам својата настава?

Наставата треба редовно да се евалуира, а наставникот да прави рефлексija за сопственото поучување. Ова може да се прави преку самоевалуација, со помош на клучните прашања кои се однесуваат на поставените цели, компетенциите на учениците, резултатите од учењето, активноста на учениците и сл. Рефлексијата може да се прави и заедно со колега/колешка преку заемно набљудување на часови за личен развој. Предлагаме претходно да се одредат аспектите на своето поучување на кои ќе се фокусира набљудувањето и истите да се споделат со колегата/колешката, со цел да се добијат што поконтретни информации од набљудувањето. Повратната информација треба да се дава во форма на колегијална конструктивна критика.

На кој начин родителите се вклучени во програмата за личен развој?

Часовите по личен развој се одвиваат во училиште. Меѓутоа, за различни задачи, учениците добиваат домашни задачи во врска со кои треба да ги прашуваат своите родители или роднини (на пр., за нивните биографии, за правилата, за минатото и сл.). Предлагаме претставување на часовите по личен развој на родителска средба, на почетокот на учебната година. Родителите и семејството се важен дел од личниот развој, идентитетот, нормите, вредностите и идните перспективи на децата. Наставниците треба да ги информираат родителите за карактерот на програмата за личен развој, да им ги претстават различните модули и како учениците ќе работат на овие часови (сами, во парови, во групи и сл.). Родителите можат да се поттикнат да учествуваат во процесот на учење на своите деца и да соработуваат со училиштето на позитивен начин. Понатаму, личниот развој е програма каде што интеграцијата на надворешниот свет и училишната заедница игра важна улога. Во некои задачи, учениците ќе треба да собираат информации, да комуницираат со луѓе и да откриваат појави кои се дел од нивната заедница. Затоа, програмата за личен развој е поврзана не само со училишната, туку станува дел и од целосниот училишен развој и вклучувањето на сите засегнати страни во заедницата.

Литература

- Bruner, J (1960) *The Process of Education*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- World Health Organisation (2001): *Partners in Life Skills Education*. Conclusions from a United Nations Interagency Meeting. Geneva: World Health Organisation.

ПРИРАЧНИК ЗА НАСТАВНИЦИ ЗА ЛИЧЕН РАЗВОЈ НА УЧЕНИЦИТЕ ЗА VI ОДДЕЛЕНИЕ

Овој прирачник се состои од 20 задачи, каде за секој модул има по четири задачи. Модулите се фокусираат на следниве цели и компетенции:

Модул 1:

Самоосознавање и осознавање на другите

Карактеристична компетенција: да го изрази личниот идентитет преку себеистражување и истражување на социјалните потенцијали со цел да изгради конструктивен однос со семејството и другите. Тоа вклучува:

- идентификување на сопствените потенцијали и покажување позитивен став кон себеси
- избегнување на етикетирање, конструктивно решавање на конфликти, учтиво однесување
- поставување корелација помеѓу емоциите, постапките и нивните последици, и
- постигнување емоционална рамнотежа со примена на стратегии за емоционална контрола.

Темите опфатени во прирачникот за VI одделение се однесуваат на личната историја на ученикот, со фокус на неговите/нејзините вредности (задача 1), врски (задача 2), справување со емоции (задача 3) и изнаоѓање стратегии за решавање на конфликти (задача 4).

Модул 2:

Обезбедување квалитетен живот

Карактеристична компетенција: да покаже лична одговорност при однесувањето насочено кон вреднување на себеси, другите и непосредната околина за да се обезбеди развој на личните потенцијали. Тоа вклучува:

- применување на морални норми и вредности како позитивни, што водат кон успех,
- поставување корелација помеѓу нормите/вредностите и личните одлуки, квалитетот на исходите и последиците, и
- проценка на последиците кои произлегуваат од личните постапки, од аспект на почитување на нормите и вредностите.

Овде се опфатени теми кои се однесуваат на личните норми и вредности (задача 5), вреднување на работата и користење на сопствените потенцијали (задача 6), изнаоѓање стратегии за донесување одлуки (задача 7) и управување со сопствените финансиски ресурси (задача 8).

Модул 3:**Здрав начин на живот**

Карактеристична компетенција: автономно да се вклучи во однесување кое демонстрира грижа за сопственото здравје и здравјето на другите и да покажува интерес и иницијатива. Тоа вклучува:

- опишување на сопственото здравје со користење на конкретни критериуми и хигиенски норми со цел одржување и зајакнување на здравјето
- одржување ред и чистота во домот и училишната средина, со грижа за сопственото здравје
- преземање одговорност за сопственото здравје, со демонстрирање отпор (непотклекување) кон опасни предизвици
- демонстрирање на грижливо однесување и самоодржување.

Темите опфатени во VI одделение се однесуваат на животната средина и последиците од загадувањето на воздухот (задача 9), важноста на психо-физичкото здравје (задача 10), како да се грижиме да имаме здрава исхрана (задача 11) и справување со опасните предизвици поврзани со штетноста на различни стимуланси (задача 12).

Модул 4:**Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување**

Карактеристична компетенција: автономно да се вклучи во однесување кое го определува училишниот или професионалниот пат на ученикот, вклучувајќи и препознавање и искористување на личниот потенцијал и можностите што ги нуди пазарот на трудот. Тоа вклучува:

- идентификување на занимањата што се потребни во заедницата, работа на професионална ориентација и социо-професионална интеграција
- поврзување на остварените резултати од различните училишни (предметни) дисциплини со идниот личен и професионален развој во одредена област
- формулирање лични иницијативи за претприемачки активности врз основа на сопствениот потенцијал и претставата за себе.

Темите опфатени во VI одделение се однесуваат на добивање првичен увид во професионалниот свет и сопствените интереси (задача 13), анализирање на сопствените јаки страни, профилирање и поврзување на сопствените јаки страни со одредена професионална област (задача 14), анализирање на претставата и перцепцијата за себе и споредување на истите со перцепциите на другите (задача 15) и изнаоѓање креативно решение за себепрезентирање со сопствено лого (задача 16).

Модул 5:**Лична безбедност**

Карактеристична компетенција: демонстрира активен однос и одговорност кон личната безбедност и безбедноста на другите. Тоа вклучува:

- опишување несекојдневни/вонредни ситуации и објаснување на последиците по безбедноста на луѓето
- почитување на сообраќајните правила и правилата за безбедност во несекојдневни/вонредни ситуации, со претпазливост во однесувањето
- грижење за својата безбедност при истражување на виртуелната средина
- трансформирање на личното однесување во начини на однесување за справување со ситуации поврзани со безбедноста, покажувајќи почит кон нормативните одредби.

Темите опфатени во VI одделение се однесуваат на одговорната употреба на мобилните телефони и социјалните медиуми (задача 17), насилството преку интернет (cyberbullying) (задача 18), мојата лична безбедност (задача 19) и прашањата за безбедноста во непосредната околина како заедничко добро (задача 20).

МОДУЛ 1

Самоосознавање и осознавање на другите	_____	15
Задача 1	Создавање сопствени вредности – нивно прикажување преку „рака на допаѓања“	16
Задача 2	Моето потекло – семејни врски и семејно стебло	18
Задача 3	Справување со емоции – мои чувства, твои чувства	20
Задача 4	Справување со конфликти – изнаоѓање различни стратегии	22

МОДУЛ 2

Обезбедување квалитетен живот	_____	25
Задача 5	Интегритет, норми и вредности – тоа е важно за мене	26
Задача 6	Важноста на образованието и работата – давам сè од себе	28
Задача 7	Донесување правилни одлуки – работилница за донесување одлуки	30
Задача 8	Управување со финансии – мојот џепарлак	32

МОДУЛ 3

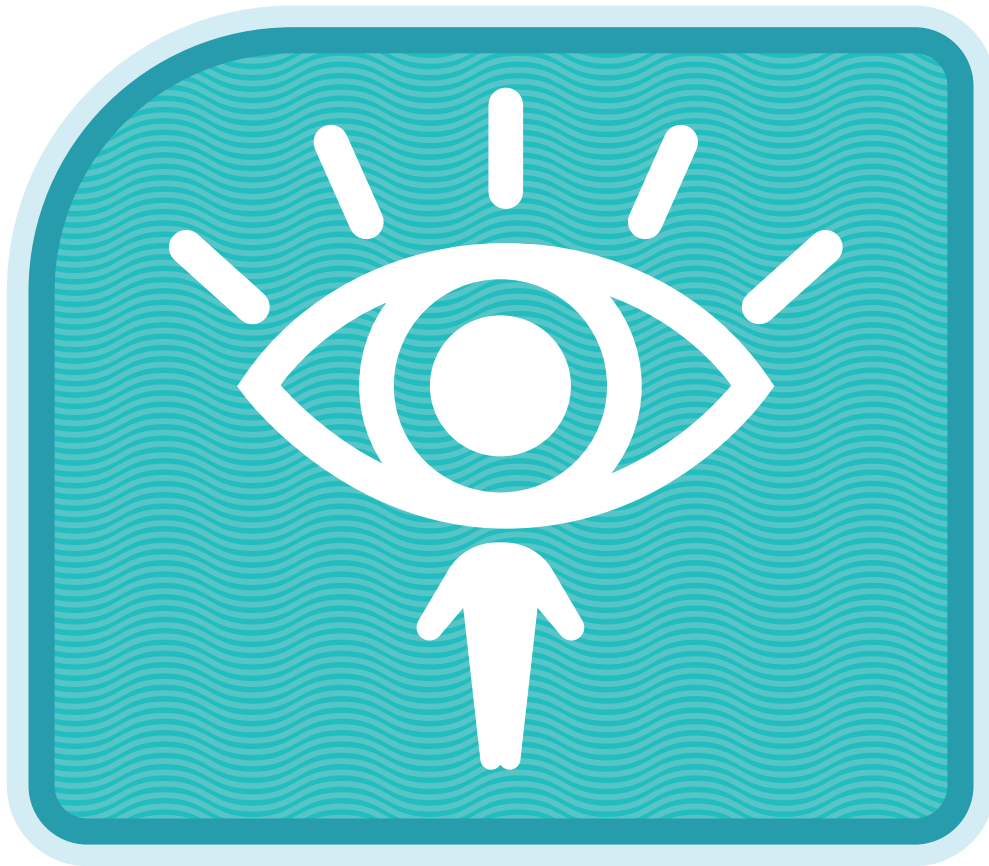
Здрав начин на живот	_____	35
Задача 9	Дали и воздухот е храна? – Загадување на воздухот	36
Задача 10	Биди смирен и работи напорно – психо-физичко здравје	38
Задача 11	Моето тело е здраво – идеална диета?	40
Задача 12	Пушење и алкохол – опасни предизвици	42

МОДУЛ 4

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување	_____	45
Задача 13	Светот на занимањата – што ме интересира мене	46
Задача 14	Области на занимања и лични склоности – мојот профил	48
Задача 15	Откривање на потенцијалите – како се гледам себеси, како ме гледаат другите	50
Задача 16	За што се залагам – ова е моето лого	52

МОДУЛ 5

Лична безбедност	_____	55
Задача 17	Одговорна употреба на мобилните телефони и социјалните медиуми	56
Задача 18	Сајбер насилство	58
Задача 19	Мојата лична безбедност	60
Задача 20	Нашата околина – наша безбедност	62



МОДУЛ 1

САМООСОЗНАВАЊЕ И ОСОЗНАВАЊЕ НА ДРУГИТЕ

Самоосознавање и осознавање на другите коишто го нагласуваат самоосознавањето и самопочитта, истражувањето и проценката на сопствените потенцијали, семејството како вредност: должностите, родовите улоги, стереотипите, самоувереноста, неконфликтната и ненасилната комуникација, волонтирањето и сл.



ЗАДАЧА 1

СОЗДАВАЊЕ СОПСТВЕНИ ВРЕДНОСТИ НИВНО ПРИКАЖУВАЊЕ ПРЕКУ „РАКА НА ДОПАЃАЊА“

Цел

Учениците развиваат позитивни ставови кон себеси и другите и размислуваат за вредностите и етикетирањата.

**Потребно време**

- ① 45 минути
- ② 45 минути

**Организација**

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија

**Подготовка**

Столчиња наредени во круг за дискусија; хартија, боици

**Модул 1**

Самоосознавање и осознавање на другите

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА**Активност ①**

1. Наставникот скицира голема рака на таблата. Учениците ги цртаат контурите на својата рака на хартија и го пишуваат своето име преку зглобот на раката.
2. Потоа, секој ученик замолува пет соученици да напишат нешто што им се допаѓа кај него/неа на секој прст.
3. Учениците читаат што напишале другите и размислуваат дали се согласуваат со тоа.
4. Сите ученици формираат круг. Наставникот започнува дискусија за личната перцепција и перцепцијата на другите. Иницира дискусија со прашања од типот на: Дали се сложувате со она што вашите соученици го напишаа за вас? Кои работи ви се нови? Кои работи ви се важни? Се истакнуваат вредностите како пријателство, доверба, доверливост, хумор, грижа и сл.
5. По дискусијата, учениците ги декорираат своите „раце на допаѓања“ и ги изложуваат во училницата.

Активност ②

1. Учениците седнуваат во круг. Наставникот се навраќа кон изложените „раце на допаѓања“. Подвлекува дека понекогаш другите имаат различна перцепција за нас којашто се разликува од нашата. Понекогаш тоа се јаки страни кои не сме ги согледале, а понекогаш тоа се слабости или предрасуди коишто се погрешни. Многу е опасно некого да го етикетираме врз основа на нешто што гледаме. Што нè поттикнува да етикетираме некого?
2. Наставникот поставува картички со зборови во средината на кругот. Наставникот ги поттикнува учениците да споделат идеи за тоа како овие аспекти можат да влијаат на нашите перцепции и мислења за другите, пред да ги запознаеме. Учениците кажуваат нивни примери.
3. Учениците формираат парови. Си замислуваат ситуација во која еден ученик е етикетиран од друг ученик поради одреден впечаток или предрасуда. Ја опишуваат ситуацијата и формулираат две можни решенија за неа.
4. Се враќаат во кругот и ја презентираат својата ситуација и двете решенија. Решенијата се дискутираат заедно.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист

Активност ①

Рака на допаѓања

дobar пријател
секогаш ми помага
многу е паметен
.....
Име

Активност ②

Изглед

Јазик

Род

Културна позадина

Попреченост

↓



ЗАДАЧА 2

МОЕТО ПОТЕКЛО СЕМЕЈНИ ВРСКИ И СЕМЕЈНО СТЕБЛО

Цел

Учениците размислуваат за нивните семејни врски и од каде потекнуваат. Учат како да направат семејно стебло.

**Потребно време**

- ① 45 минути
- ② 45 минути

**Организација**

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија

**Подготовка**

Столчиња наредени во круг за дискусија

- ① Скица на членовите на семејството на табла или фигури-играчки кои ги претставуваат членовите на семејството; шаблон на социограм
- ② Шаблон на семејно стебло

**Модул 1**

Самоосознавање и осознавање на другите

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА**Активност ①**

1. Сите ученици седат на столчиња во круг. Наставникот црта скица на семејство на табла или користи мали фигури и играчки за да ги претстави членовите на семејството.
2. Наставникот истакнува дека семејствата можат да бидат различни и да имаат повеќе или помалку членови. Дава неколку примери. Примерите се ставаат веднаш до фигурите на подот или до цртежот на ѕидот. Наставникот истакнува дека некој може, но и не мора да биде близок со членовите на семејството. При користење на фигурите, наставникот може истите да ги доближува или раздалечува.
3. Учениците размислуваат индивидуално за своите семејства. Тоа го прават преку социограм. Се цртаат себеси на средината од листот, а околу себе цртаат концентрични кругови. Наставникот може да користи и шаблон за ова. Потоа, учениците одлучуваат во кој круг да ги стават членовите на семејството. Ги пишуваат нивните имиња и ги цртаат.
4. Учениците формираат парови и ги разменуваат своите социограми. Пленарното споделување пред сите може да биде непријатно за некои ученици поради тешките семејни ситуации.
5. За домашна работа, од учениците се бара да донесат фотографии од нивните семејства за следниот час.

Активност ②

1. Учениците седат во круг. Наставникот го објаснува концептот на семејно стебло. Тоа го прави преку пример (на пр. од Интернет) или со правење на сопственото семејно стебло со мали парчиња хартија или на таблата.
2. Учениците започнуваат да ги цртаат своите семејни стебла. Тоа го прават индивидуално. По можност, ги внесуваат и датумите на раѓање (или смрт) на предците. Во спротивно, за тоа можат да побараат информација дома.
3. Потоа ги споделуваат своите семејни стебла во паралелката.
4. Во дискусија со паралелката, наставникот бара од учениците да разговараат за нивните искуства од двете вежби.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист

Активност ①

Моите семејни врски

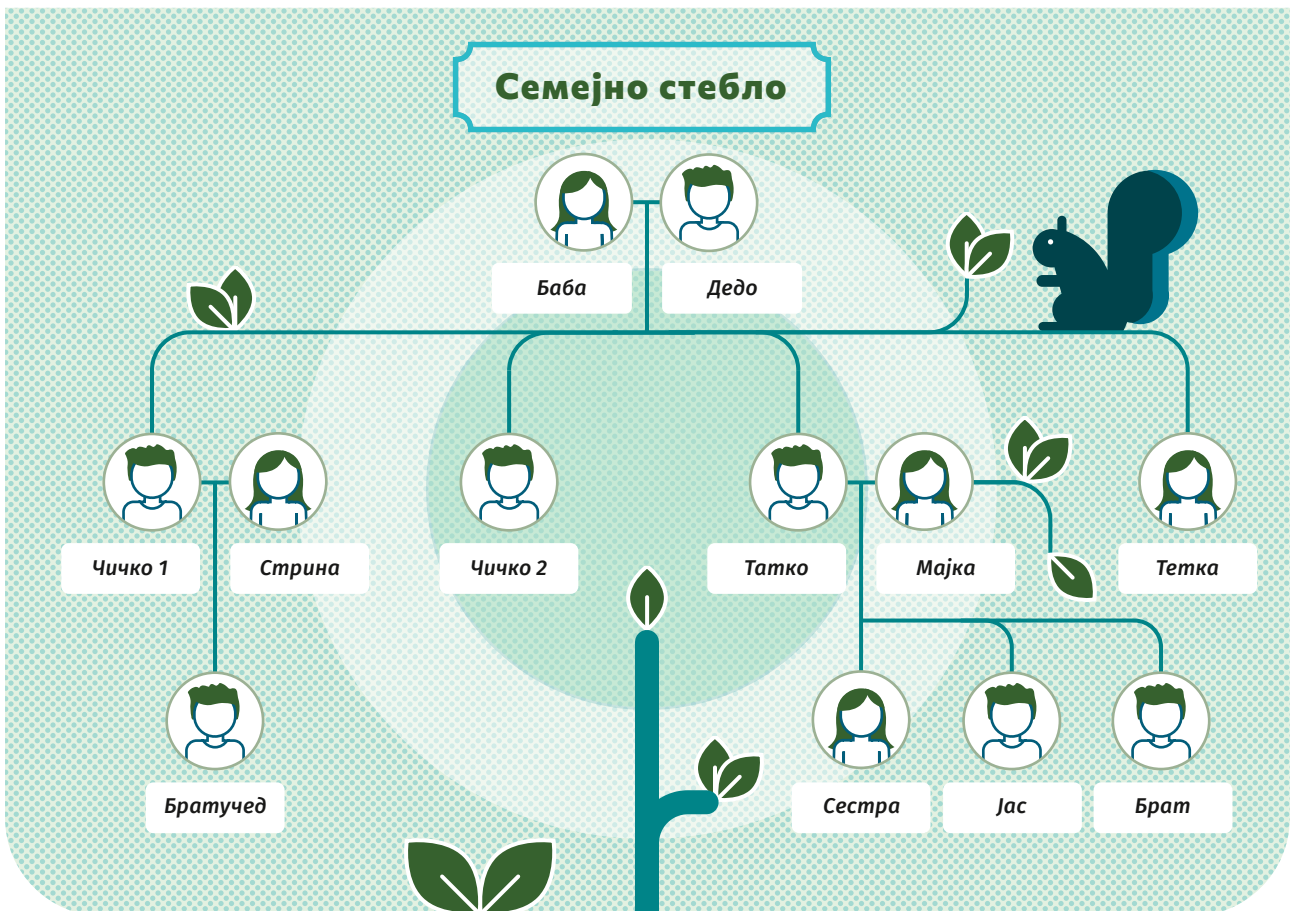
Видови семејства:



Пример на социограм:



Активност ②





ЗАДАЧА 3

СПРАВУВАЊЕ СО ЕМОЦИИ МОИ ЧУВСТВА, ТВОИ ЧУВСТВА

Цел

Учениците ја утврдуваат поврзаноста меѓу емоциите, постапките и нивните последици. Тие учат како да гледаат од друга перспектива и да размислуваат за влијанието на емотивните состојби.



Потребно време

- ① 45 минути
- ② 45 минути



Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија



Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија

- ① Картички со зборови за различни емоции
- ② Хартија, боици; компјутер или паметен телефон



Модул 1

Самоосознавање и осознавање на другите

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Учениците седат во круг. Наставникот ја опишува темата така што реди картички со зборови за различни емоции на подот. Наставникот може и да ги подели картичките на одделни ученици и да ги замоли да го одглумат опишаното чувство.
2. Се започнува дискусија за начинот на кој се создаваат емоциите и во какви ситуации се појавуваат одредени чувства.
3. Учениците формираат парови. Секој пар добива две различни картички. Паровите наоѓаат место каде да застанат или да седнат. Прво, го глумат чувството и другиот погодува. Потоа, размислуваат како реагираат и како се однесуваат кога доживуваат такво чувство. Си ги разменуваат картичките и го повторуваат истото.
4. Учениците формираат круг. Стратегиите од учениците за начинот на реагирање наставникот ги запишува (на флипчарт, табла и сл.) за да можат сите да ги видат. Наставникот поттикнува дискусија за алтернативните начини на справување со емоции.
5. Учениците избираат една силна емоција и запишуваат една ситуација:
 - кога искусиле таква емоција,
 - наведуваат каква стратегија за справување користеле,
 - запишуваат како реагираше, и
 - размислуваат за различна стратегија и опишуваат како би се одвивала ситуацијата како резултат на тоа.
6. Ги споделуваат своите резултати во паровите.

Активност ②

1. Наставникот запишува два наслова на табла: „Ова ме усреќува“ и „Ова ме растажува“.
2. Учениците избираат како сакаат да ги изразат своите чувства:
 - Да напишат за тоа (приказна, поема, блог)
 - Да нацртаат цртеж, слика, карикатура или стрип
 - Да фотографираат со паметен телефон (и да го комбинираат со уметнички труд)
 - Да играат игра со поделба на улоги (можеби со некој друг)
3. Работат на својата задача.
4. Ја презентираат пред групата (паралелката).



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист



Активност ①

Картички со зборови за емоции:

среќен	возбуден
разочаран	лут
изненаден	тажен
храбар	весел
осамен	несигурен

Листа на стратегии за справување со емоции:

- зборување со некој близок
- читање, сурфање на Интернет
- слушање музика
- спортување
- спиење
- јадење
- осамување
- кршење предмети
- себеповредување
- нејадење



ЗАДАЧА 4

СПРАВУВАЊЕ СО КОНФЛИКТИ ИЗНОАЃАЊЕ РАЗЛИЧНИ СТРАТЕГИИ

Цел

Учениците учат како да применуваат стратегии за емоционална контрола и како конструктивно да решаваат конфликти. Учат како да применуваат учтиво однесување во конфликтни ситуации.



Потребно време

- ① 45 минути
- ② 45 минути



Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија



Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија

- ① Задача на табла или на работен лист; Картички со зборови за видови конфликти
- ② 6 чекори за решавање конфликти на табла или во работни листови



Модул 1

Самоосознавање и осознавање на другите

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот го започнува часот со прашање на таблата: Што може да предизвика конфликт во училиште, со пријатели или во твоето семејство? Учениците учествуваат во кратка дискусија. Наставникот запишува белешки на таблата и прави разлика помеѓу општите проблеми (кои се однесуваат на повеќе луѓе) и индивидуални проблеми (кои се однесуваат само на едно или две лица).
2. Заедно со учениците ги заокружуваат сите индивидуални проблеми.
3. Учениците седат во круг. Наставникот презентира различни начини за изнаоѓање решенија за конфликти (на пр. картички со зборови за следниве термини: добива-добива, добива-губи, губи-добива, губи-губи).
4. Наставникот ги дава описите за овие четири ситуации. Учениците потоа бараат соученик за работа во пар.
5. Учениците формираат парови и дискутираат кои описи одговараат за четирите ситуации. Ги пишуваат точните одговори во табела.
6. Наставникот го опишува следниов конфликт: „Катја, 18-годишно девојче, сака да гледа YouTube на iPad. На нејзиниот брат Марвин, 13 години, му треба iPad за да провери е-пошта од наставникот.“
7. Учениците размислуваат за оваа ситуација и се обидуваат да замислат четири ситуации што би одговарале на: добива-добива, добива-губи, губи-добива, губи-губи. На следниот час доаѓаат подготвени со свои идеи

Активност ②

1. Учениците седат во круг. Наставникот ги бележи четирите исходи за дадената ситуација, споделени од учениците. Различните верзии се споредуваат и дискутираат.
2. Наставникот презентира шест (6) чекори за решавање на конфликтот.
3. Учениците повторно работат во парови. Поминуваат низ шесте чекори и ги применуваат на конфликтот со iPad-от. Ги запишуваат шесте чекори.
4. Секоја група сега наоѓа друг пар со кој ги разменуваат своите шест чекори. На крај, сите ученици се враќаат во круг и пред паралелката зборуваат за нивните решенија за шесте чекори. Наставникот им нагласува на учениците дека стратегијата за конфликти од шест чекори е корисен начин на справување со конфликти.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист

Активност ①

Видови конфликти и решенија

Добива – добива

Добива – губи

Губи – добива

Губи – губи

*Втората страна добива, а првата губи.
Конфликтот ќе се јави повторно.*

*Ниту една страна не добива.
Конфликтот привремено исчезнува
и веројатно ќе се јави повторно.*

*Двете страни имаат корист од
изнајденото решение. Сметаат дека го
постигнале тоа што го сакале.*

*Првата страна добива, а втората губи.
Конфликтот ќе се јави повторно.*

Активност ②

Решавање конфликти во 6 (шест) чекори

Чекор 1

*Размислете за двете страни.
Ставете се на нивно место и
земете ги предвид нивните потреби.*

Чекор 2

Дефинирајте го проблемот.

Чекор 3

*Изнајдете што повеќе идеи
за решавање на проблемот.*

Чекор 4

*Разгледајте ги идеите. Кои од нив би го
решиле проблемот? Кои од нив се правични
и разумни? Помислете на двете страни.
Како тие би се чувствувале во однос
на решенијата?*

Чекор 5

*Можете ли да одлучите кое
е најдоброто решение?*

Чекор 6

*Кога и како проверувате
дали решението имало ефект?*



МОДУЛ 2

ОБЕЗБЕДУВАЊЕ КВАЛИТЕТЕН ЖИВОТ

Обезбедување квалитетен живот, со акцент на интегритетот, ефикасното управување со ресурсите, одговорноста за одржлив развој, ефективна само-организација и сл.



ЗАДАЧА 5

ИНТЕГРИТЕТ, НОРМИ И ВРЕДНОСТИ ТОА Е ВАЖНО ЗА МЕНЕ

Цел

Учениците го разбираат значењето на вредностите и нормите. Учат како да ги поврзат нормите и вредностите со сопствената личност.



Потребно време

- ① 45 минути
- ② 45 минути



Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија



Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија

- ① Слика од познати личности на табла.
- ② Клучни зборови на табла



Модул 2

Обезбедување квалитетен живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот поставува фотографии од познати личности на таблата (национални, меѓународни и од најразлични области; фотографиите можат да ги донесат и учениците). Заедно споделуваат што знаат за овие луѓе.
2. Потоа, учениците размислуваат индивидуално за тоа кој е нивниот идол. Тие се одлучуваат за една личност (ако таа личност не е на таблата, го пишуваат името во тетратка). Учениците запишуваат што знаат за нивниот идол (или пребаруваат на Интернет).
3. Учениците седнуваат во круг и го презентираат својот идол. Сите други ученици можат да поставуваат прашања.
4. Наставникот им дава неколку прашања на учениците (на таблата, ископиран лист итн.). Тие дискутираат за прашањата.
5. За домашна работа, учениците писмено одговараат на прашањата и одговорите ги носат на училиште.

Активност ②

1. Учениците формираат парови. Си ги разменуваат одговорите.
2. Наставникот дава нова задача: Учениците треба да се опишат себеси како личност и она што ним им е важно. Сами можат да одлучат што ќе изработат: постер, есеј, поема, цртеж, карикатура итн.
3. Трудот треба да ги претставува нивните вредности и норми. За оваа цел, наставникот пишува клучни зборови на таблата кои можат да бидат насоки за учениците. Наставникот прави остврт на клучните зборови и објаснува дека тоа се вредности.
4. Учениците работат индивидуално на нивниот труд.
5. Откако ќе завршат, наставникот организира изложба каде што сите трудови можат да се разгледуваат.
6. На крај, пред паралелката, сите ученици поединечно, накратко кажуваат една работа што им била лесна и една што им била тешка.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист

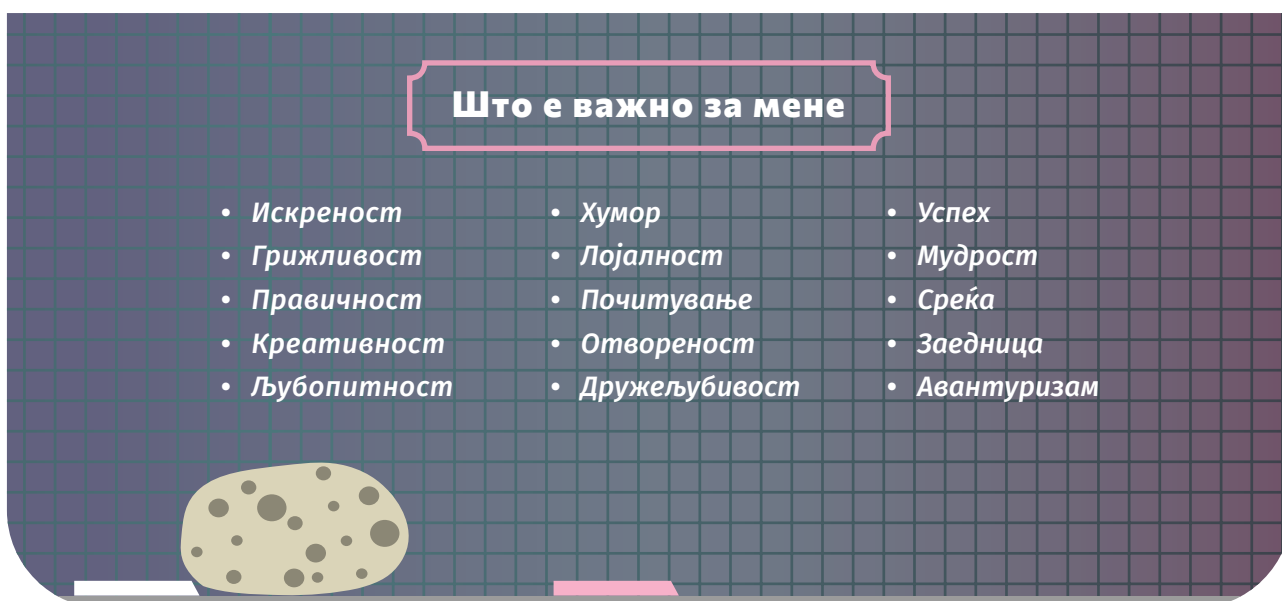
Активност ①

Прашања за дискусија и за домашна работа:



Активност ②

Напишете ги овие клучни зборови на табла или покажете ги напишани на картички:





ЗАДАЧА 6

ВАЖНОСТА НА ОБРАЗОВАНИЕТО И РАБОТАТА ДАВАМ СÈ ОД СЕБЕ

Цел

Учениците размислуваат за важноста на доживотното учење. Учат да развиваат афирмативни методи коишто ја зајакнуваат посветеноста. Разбираат дека методите за учење можат да бидат разни за различни луѓе, за различна возраст и за различни фази во животот.



Потребно време

- ① 45 минути
- ② 45 минути



Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија



Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија

- ① Слика од скалила/скала на табла; прашања за интервју
- ② Картички со зборови за фактори на успешност



Модул 2

Обезбедување квалитетен живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот ја објаснува задачата така што црта скалила или скала на таблата. На долниот дел од скалите црта човек. Овде се наоѓаат учениците сега, како шестоодделенци. Наставникот објаснува дека во текот на животот ќе се искачуваат по скалилата. Наставникот нагласува дека биографиите на луѓето можат да бидат многу различни и понекогаш непредвидливи.
2. Се започнува дискусија за факторите коишто влијаат за успешно достигнување на целите во животот. Учениците споделуваат свои идеи. Наставникот ги бележи нивните идеи на таблата.
3. Наставникот им објаснува на учениците дека ќе треба да замолат двајца возрасни кои ќе им раскажат за нивните биографии и за работите коишто придонеле за постигнатото во нивните биографии.
4. Учениците формираат парови и смислуваат прашања што ќе им ги постават на возрасните. Запишуваат три до четири прашања.
5. Учениците формираат круг и презентираат некои од прашањата. Наставникот додава неколку примери на прашања. Се составува општо упатство за интервју.
6. Сите ученици индивидуално го запишуваат упатството за интервју.
7. До следниот час, секој ученик треба да интервјуира двајца возрасни и да ги запише одговорите.

Активност ②

1. Учениците формираат парови и ги разменуваат резултатите од интервјуата. Дискутираат за сличностите и разликите.
2. Потоа формираат круг. Наставникот започнува дискусија за факторите за успех кои возрасните ги навеле во нивните биографии. Се потенцираат зборовите како што се „издржливост“, „посветеност“, „трпеливост“, „напорна работа“ итн. Се нагласува идејата за доживотно учење. Наставникот користи картички со зборови.
3. Наставникот сега бара од учениците да размислат како би можеле да си ја одржуваат мотивацијата и напорната работа и да даваат сè од себе.
4. Учениците се враќаат на место и запишуваат свој рецепт.
5. Рецептите се изложуваат во училницата и се споделуваат пред паралелката.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист

Активност ①

Предлог прашања за интервју:

How do you call yourself? How many years do you have?

What do you like to do? How did you start to do what you like to do?

What schools or courses have you completed? What helped you at school or in the course?

Were there periods when you needed help to get here?

What do you think is important in education and in life?

What would you recommend in terms of learning and work in the future?

Активност ②

Картички со зборови за дискусија:

Вашиот рецепт за максимален труд

издржливост посветеност напорна работа

трпеливост доживотно учење



ЗАДАЧА 7

ДОНЕСУВАЊЕ ПРАВИЛНИ ОДЛУКИ РАБОТИЛНИЦА ЗА ДОНЕСУВАЊЕ ОДЛУКИ

Цел

Учениците размислуваат како да донесат правилна одлука во различни ситуации. Тие развиваат чувство за донесување одлуки.

**Потребно време**

45 минути

**Организација**

- Работа во парови
- Заедничка дискусија

**Подготовка**

Картички со зборови или работни листови

**Модул 2**

Обезбедување квалитетен живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Наставникот бара од учениците да размислат за некои одлуки што ги донеле. Ги запишуваат одговорите на табла: на пр., да гледаат ТВ, која игра да ја играат, кога да пишуваат домашна работа итн. Наставникот напоменува дека ќе прават работилница за донесување одлуки. Учениците треба да реализираат различни чекори, работејќи во парови. Чекорите се означени од 1 до 6.

1. Ситуации со дилема: Учениците ги читаат ситуациите со дилема од таблата или од работниот лист. Учениците работат на ситуациите индивидуално и ги запишуваат своите одлуки. Потоа формираат парови и ги разменуваат своите одлуки.
2. Метод 1: На таблата или на лист хартија има различни методи на донесување одлуки. Учениците ги штиклираат или ги запишуваат оние што ги примениле во двете ситуации.
3. Големи и мали одлуки: Како следен чекор, учениците учат како да ги разликуваат малите и големите одлуки. Во парови, набројуваат мали (без долгорочно и значајно влијание) и големи одлуки (со долгорочно и значајно влијание) и ги запишуваат.
4. Метод 2: Учениците во парови размислуваат кои методи на донесување одлуки ги применуваат за какви одлуки (мали или големи). Ги запишуваат одговорите во две колони.
5. Тие, исто така, размислуваат за последиците од големите одлуки, на пр. постојаното јадење нездрава храна може да влијае на вашето здравје. Учениците набројуваат и други големи одлуки што можат да влијаат на нивното здравје, врски, училиште, работа/кариера итн.
6. Учениците определуваат што им влијае при носењето одлуки: на пр. родителите, наставникот, пријателите, наградите, трошоците итн.

На крај, во заедничка дискусија, наставникот ги прашува учениците што научиле од лекцијата и како ја доживеале работилницата со шесте чекори.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

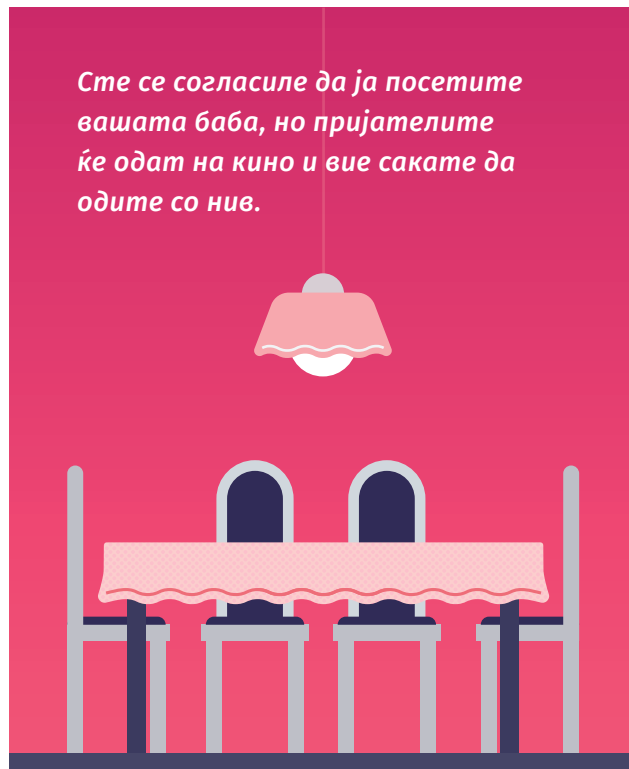
На табла/проектор/работен лист

Примери за дилема:

Сте заштедиле за роденденот на вашата сестра, но всушност сакате да си купите нешто за себе.



Сте се согласиле да ја посетите вашата баба, но пријателите ќе одат на кино и вие сакате да одите со нив.



Решенија:

- Прашав пријател за негово мислење
- Размислив за добрите и лошите страни
- Постапив онака како што сметаа повеќето
- Фрлав паричка
- Паничев

- Го послушав советот на стручни лица
- Реагирав импулсивно
- Го направив тоа што сметав дека е правилно
- Внимателно ги разгледав опциите
- Друго

Чекор 4, Метод 2

Ситуација	Големи одлуки	Методи	Мали одлуки	Методи
Роденденски подарок	Родендените се поважни	Го послушав советот од родителите, ги искористив парите за подарок		
Вечера кај баба	Се држам до договорот	Размислив за добрите и лошите страни	Го направив тоа што сметав дека е правилно во оваа ситуација	Реагирав импулсивно



ЗАДАЧА 8

УПРАВУВАЊЕ СО ФИНАНСИИ МОЈОТ ЦЕПАРЛАК

Цел

Учениците размислуваат за штедење на џепарлакот и развиваат чувство за управување со буџет.



Потребно време

- ① 45 минути
- ② 45 минути



Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Работа во групи
- Заедничка дискусија



Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; маси за групите; картички или работни листови со буџет; хартија



Модул 2

Обезбедување квалитетен живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот го започнува часот со прашањата: „Може ли секогаш да го имаме она што го сакаме?“ / „Зошто не?“ Започнува дискусија за разликата меѓу „потреби“ и „желби“.
2. Наставникот истакнува дека често мора да правиме избор. Мора да направиме буџет.
3. Во парови, учениците размислуваат што треба да земат предвид пред да отидат и да купат нешто, на пр. колку пари имаат, колку чинат нештата, што сакаат итн.
4. Учениците ги споделуваат резултатите пред паралелката.
5. Учениците формираат групи од четворица и работат на различни сценарија. Наставникот ги пополнува картичките со сценарија со сумата на пари која е на располагање за различните сценарија. Учениците треба да видат колку пари има на располагање и што одлучило лицето дека сака и дека му треба. Потоа, размислуваат дали можат да го купат тоа. Се служат со работниот лист за буџет.

Активност ②

1. Групите пленарно пред паралелката ги презентираат своите планови за буџетот. Добиваат повратни информации од другите.
2. Наставникот ги поттикнува учениците да размислат за сопствените потреби и желби.
3. Учениците ги запишуваат своите желби во краток пасус на лист хартија и означуваат како сакаат да заштедат пари за тоа. Не ги запишуваат своите имиња на листот.
4. Наставникот ги собира сите листови хартија и ги става во средината на кругот. Еден ученик зема еден лист и го чита на глас. Другите ученици можат да коментираат или да додадат идеи за заштеда на пари. Или, може да се игра квиз, со погодување чиј лист се чита.
5. За крај, наставникот ги прашува учениците како некој може да си дозволи нешто. Освен заштеда на пари, луѓето можат да земат и заем. Наставникот ја објаснува разликата.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист

Активност ①

Изработка на план за буџет

Пример за картичка за буџет:

Сами има ден.
за седмичен џепарлак.

Потреби: Нови моливи за
школо, роденденска
картичка за сестра ми

Желби: Слатки и два
стрипа

Потреби

Желби

План за буџет

Име: _____

Приходи	Расходи		
Џепарлак			
Вкупно приходи	Вкупно расходи		
Состојба вкупно (Состојба = Приходи минус расходи)			

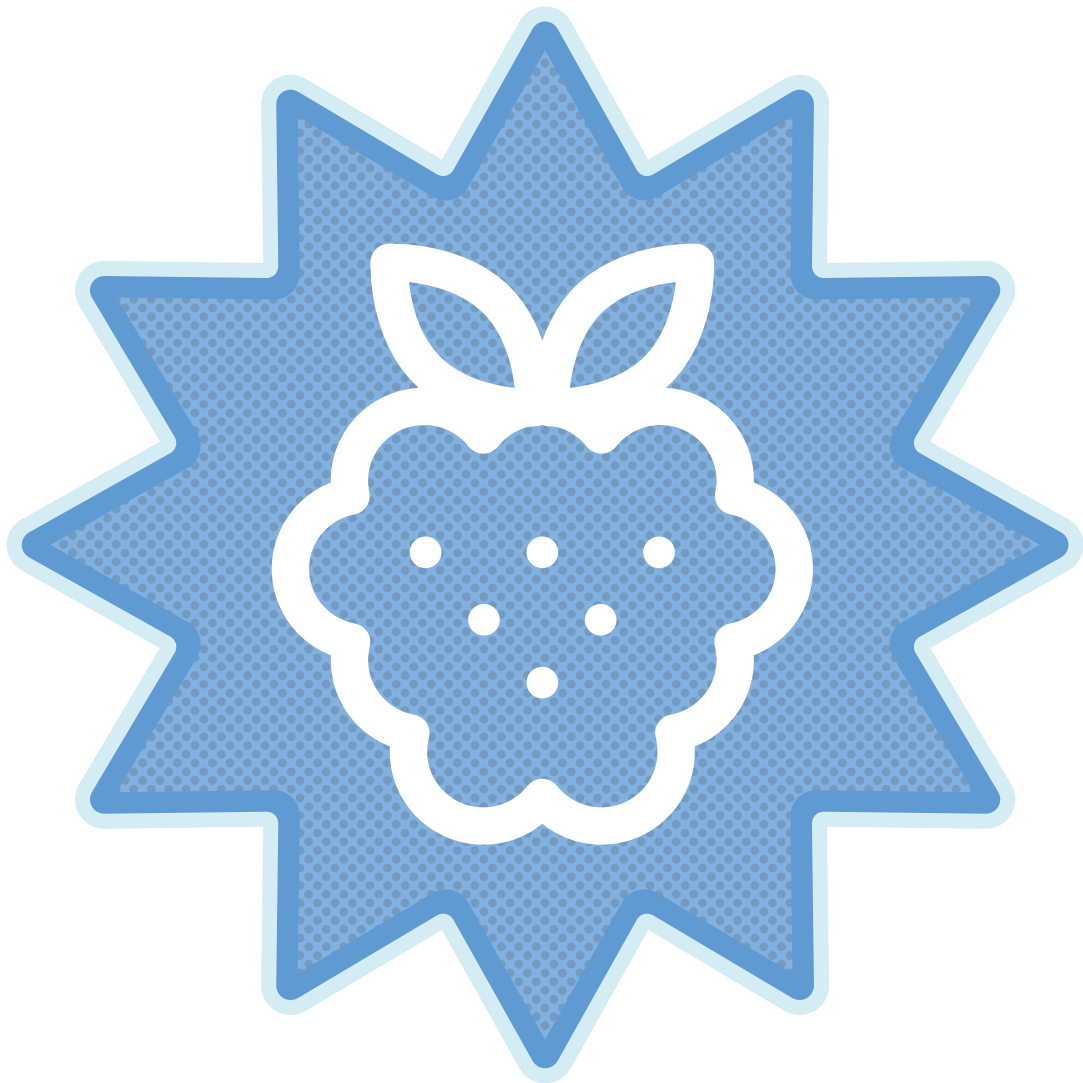
Активност ②

Кредит, заем, долг

Кредит е позајмување сума на пари која по извесен период се враќа. За позајмицата ќе ви биде наплатена камата.

Колку е подолг рокот на позајмените пари, толку повеќе ќе ви биде наплатено.

Долг се парите што ги должите.



МОДУЛ 3

ЗДРАВ НАЧИН НА ЖИВОТ

Здрав начин на живот којшто учениците ги насочува кон прашања поврзани со физичкото и емоционалното здравје, здрава исхрана, како противтежа на пороците: дрога, алкохол, пушење, родово дискриминирачки влијанија и сл.



ЗАДАЧА 9

ДАЛИ И ВОЗДУХОТ Е ХРАНА? ЗАГАДУВАЊЕ НА ВОЗДУХОТ

Цел

Учениците ја разбираат важноста на здравата животна средина за нивниот развој. Стекнуваат знаење за последиците од загадувањето врз здравјето. Учат како да го анализираат своето однесување и да го спречуваат загадувањето на воздухот.



Потребно време

45 минути



Организација

- Работа во групи
- Заедничка дискусија



Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; информации за квалитетот на воздухот; слика од град со големо загадување на воздухот



Модул 3

Здрав начин на живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Учениците се собираат во круг. Наставникот им покажува слика на град со големо загадување на воздухот.

1. Наставникот поставува прашања како на пример:
 - Што гледате на сликата?
 - Каков проблем гледате?
 - Дали постојат невидливи опасности за нашето здравје?
 - Што мислите, каде е направена оваа фотографија?
 Учениците дискутираат. Кога ќе се дојде до темата за загадувањето на воздухот, наставникот започнува со задачата за работа во групи. Во групи од четворица, се работи на различни елементи на загадување на воздухот. Од што е составен воздухот? 78% азот, 21% кислород, 1% други гасови. Што содржи загадениот воздух? Озон, ситна прашина, азотни штетни материји.
2. Секоја група се фокусира на една штетна материја и собира одговори за штетата што ја прави. Наставникот обезбедува информации за секоја група (книги, списанија, Интернет итн.).
3. По 20 минути, учениците повторно се собираат во круг со своите одговори. Се дискутира за последиците од загадувањето на воздухот врз луѓето и природата. Пред целата паралелка се посочуваат прашања како болести на белите дробови, загадување на почвата, уништени жетви и сл.
4. За крај, учениците размислуваат што може да се направи за да се спречи загадувањето на воздухот. Набројуваат идеи за тоа што можат да направат тие, што може да направи индустријата и што може да направи политиката во врска со тоа. Наставникот ги групира идеите во три колони (ученици, индустрија, политика), на пр.: ученици – возење велосипед до училиште, индустрија – пишување писмо до локална фабрика во кое се посочуваат ефектите од загадувањето на воздухот, политика – контактирање на локалните власти и подигнување на свеста за потребата од повеќе велосипедски патеки.
5. Паралелката избира идеја којашто сакаат заедно да ја остварат.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист

Борба против загадувањето на воздухот

Ученици	Индустриска гранка	Политика
<ul style="list-style-type: none"> одење на училиште со велосипед ... 	<ul style="list-style-type: none"> пишување писмо до локална фабрика во кое се посочуваат ефектите од загадувањето на воздухот ... 	<ul style="list-style-type: none"> контактирање на локалните власти и подигнување на свеста за потребата од повеќе велосипедски патеки ...





ЗАДАЧА 10

БИДИ СМИРЕН И РАБОТИ НАПОРНО ПСИХО-ФИЗИЧКО ЗДРАВЈЕ

Цел

Учениците учат за важноста на психо-физичкото здравје. Развиваат идеи за негово одржување. Усвојуваат позитивни ставови за сопственото здравје.

**Потребно време**

45 минути

**Организација**

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија

**Подготовка**

Столчиња наредени во круг за дискусија; Информации за психо-физичкото здравје, информации за стресот; листови хартија за мапа на умот; седмичен план за балансирање на училиштето и животот

**Модул 3**

Здрав начин на живот

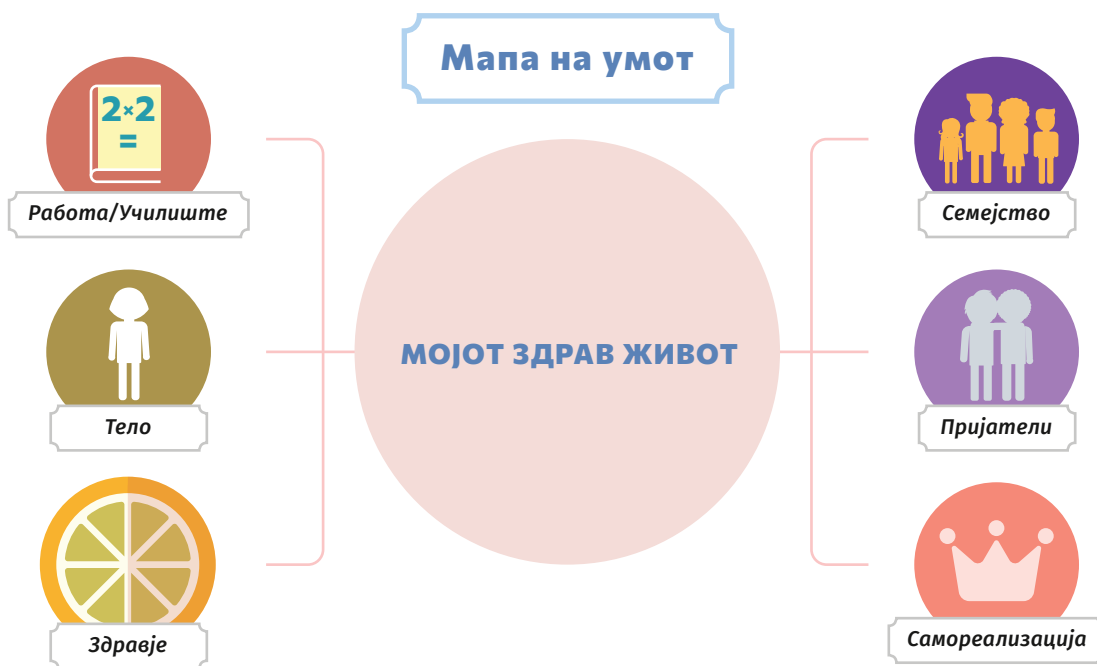
ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

1. Учениците седат во круг. Наставникот ја објаснува идејата за мапирање на умот (на табла, со ливчиња хартија или на подот). Наставникот поставува во средината на кругот ливче хартија насловено „Мојот здрав живот“. Става шест гранки околу „Мојот здрав живот“. Тоа се: „работа/училиште“, „тело“, „здравје“, „семејство“, „пријатели“, „самореализација“.
2. Наставникот ги замолува учениците да размислат за сè она што придонесува за здрав живот. Учениците ги запишуваат своите идеи на ливчиња хартија и дискутираат за различни гледишта.
3. Наставникот зборува и за „стресот“. Учениците можат да набројат искуства за стрес.
4. Наставникот ги замолува учениците да се вратат во клупите. Го најавува седмичниот план за балансирање на училиштето и животот. Учениците работат индивидуално на плановите. Размислуваат кои елементи на здрав живот придонесуваат за здрава седмица. Важно е да се земат предвид не само физичките аспекти на здравјето, туку и психичките и емоционалните.
5. Седмичниот план може да ги вклучува следниве идеи: да не се планира обемна домашна работа, да се одржува сè уредно, да се прават паузи (надвор), медитација, јога, воздржување од Интернет, јадење здрава храна, појадување, доволно сон, помалку гледање ТВ, спортски активности итн.
6. Кога учениците ќе завршат, наоѓаат партнер и заемно ги споредуваат своите седмични планови.
7. Наставникот бара од учениците да го сочуваат својот седмичен план и да се обидат да се држат до него во текот на следната недела.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист



Седмичен план

Месец: _____ Год.:

Главни нешта:	Понеделник	Вторник	Среда	Четврток	Петок	Сабота	Недела

Цели:							

Пауза:							

Насмевка:							



ЗАДАЧА 11

МОЕТО ТЕЛО Е ЗДРАВО ИДЕАЛНА ДИЕТА?

Цел

Учениците учат да разликуваат помеѓу здрава исхрана и диета. Ги разбираат различните видови исхрана/диети и последиците врз здравјето.



Потребно време

45 минути



Организација

- Работа во парови
- Заедничка дискусија



Подготовка

Столчиља наредени во круг за дискусија; големи листови хартија (флипчарт/табла со хартија); информации за здрава исхрана и начин на исхрана/диети



Модул 3

Здрав начин на живот

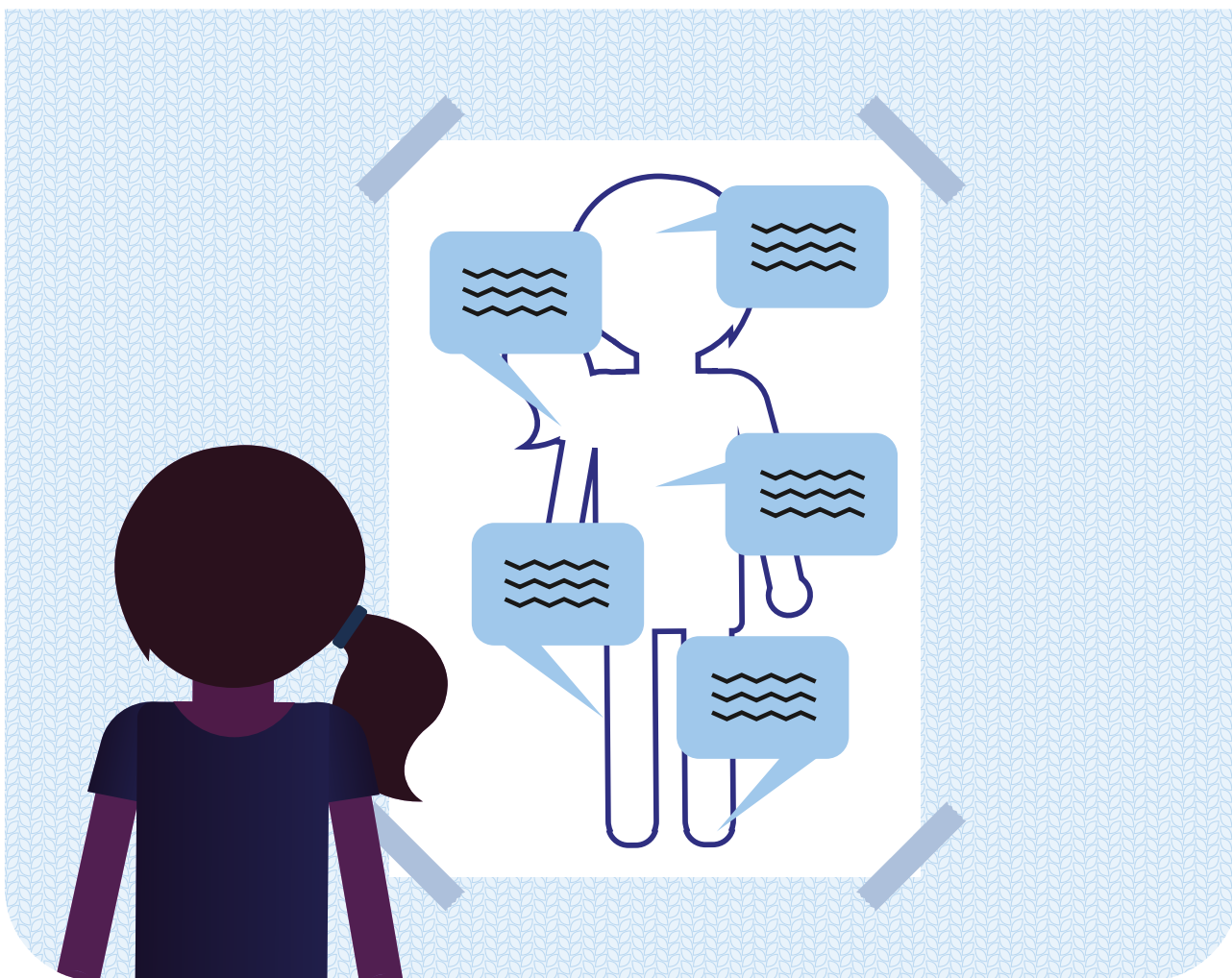
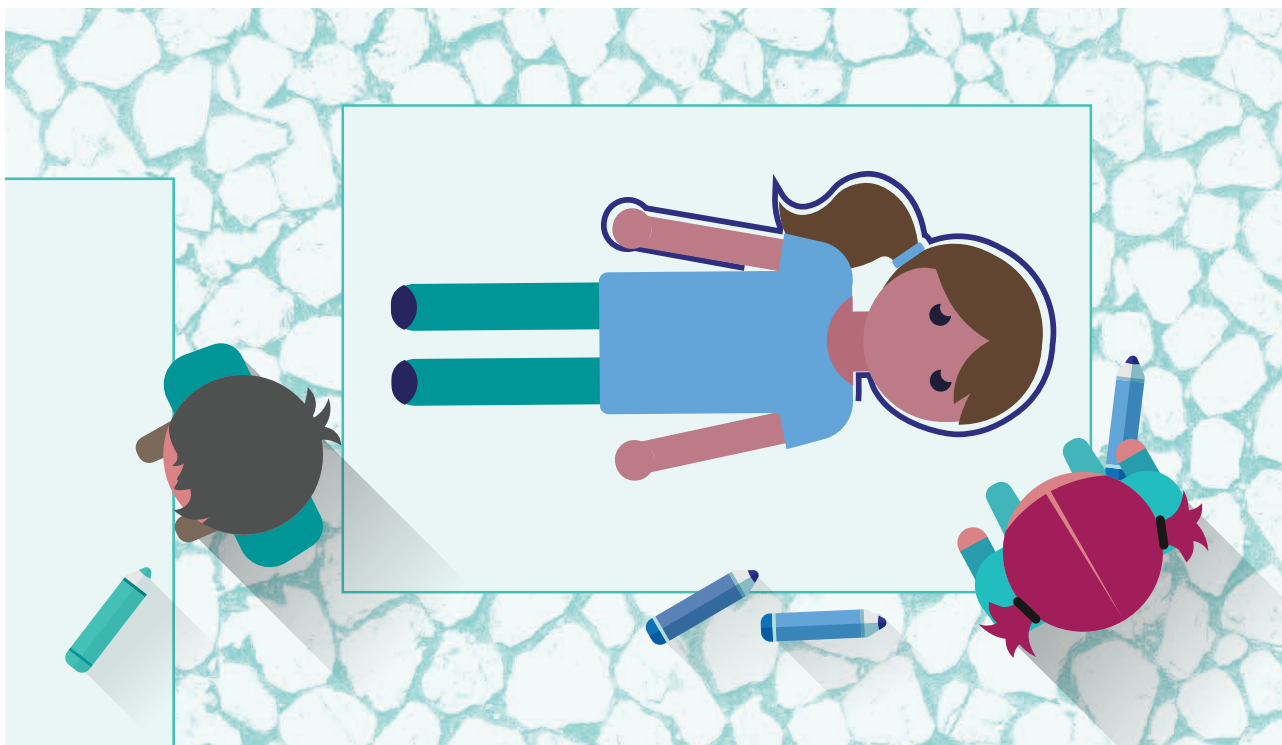
ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

1. Учениците седат во круг. На средина е голем лист хартија (на пр. флипчарт или постер). Наставникот замолува еден ученик да ги нацрта контурите на некое лице на хартија. Варијација: Оваа задача може да се прави и индивидуално. Учениците можат да исечат слики од луѓе од списанија и да одговорат на следниве прашања пред паралелката.
2. Се започнува дискусија со следниве прашања:
 - Кои делови од телото се најважни за животот?
 - Што е тоа здрав начин на живот?
 - Кога се чувствувам комотно?
 - Зошто начинот на исхрана/диетите може да имаат штетни последици?
3. Во текот на дискусијата, учениците пишуваат различни искази на контурите на телото на постерот.
4. По дискусијата, учениците формираат парови. Истражуваат за здравите животни навики и за исхраната/диетите. За ова, наставникот дава информации (од книги, списанија, линкови). Важно е учениците да најдат информации за следниве аспекти:
 - Елементи на здрава исхрана (јаглеродни хидрати, протеини, масти)
 - Примери на здрава храна
 - Начинот на кој се храниме (кога, колку често итн.)
 - Влијанието на различните видови исхрана/диети
5. Откако ќе заврши некој пар, наоѓаат друг пар и ги споредуваат идеите. Во групи по четворица доаѓаат до заедничко мислење и сумираат.
6. На крај, сите групи ги презентираат резултатите во паралелката. Сите, вклучително и наставникот, ги коментираат презентациите.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист





ЗАДАЧА 12

ПУШЕЊЕ И АЛКОХОЛ ОПАСНИ ПРЕДИЗВИЦИ

Цел

Учениците знаат основни работи за алкохолот и цигарите. Тие учат како да дојдат до дополнителни информации и стекнуваат разбирање за штетните ефекти од стимулансите.



Потребно време

45 минути



Организација

- Индивидуална работа
- Заедничка дискусија



Подготовка

На хартија: квиз со прашања на тема алкохол и квиз со прашања на тема цигари. Направете копии од двата листа за половина од паралелката. За секоја од темите подгответе лист хартија со одговорите и закачете ги на спротивните краеве од училницата.



Модул 3

Здрав начин на живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

1. Наставникот ја дели паралелката на две групи (на левиот и десниот крај од училницата).
2. Наставникот задава квиз со прашања на тема алкохол на едната половина од паралелката и квиз со прашања на тема пушење на другата половина.
3. Учениците одговараат на прашањата индивидуално. Доколку некои термини се нејасни, наставникот накратко ги објаснува.
4. По околу 15 минути, се дискутираат одговорите пред паралелката. Наставникот замолува некои од учениците да ги наведат причините за нивните одговори и гледишта. Треба да се дискутираат што е можно повеќе одговори. На овој начин, наставникот открива какви се ставовите на учениците.
5. Решенијата на двата квиза (алкохол и пушење) се изложуваат во училницата така што учениците да можат да ги видат веднаш штом завршат со прашањата од квизот.
6. По ова, секој ученик изработува постер и ги сумира најважните информации за двете теми. Сите ученици треба да наведат нешта кои ги научиле и нешта кои им се важни.
7. Наставникот може да предложи учениците да ги споделат информациите со нивните родители и да разговараат за она што го научиле во училиште.
8. Наставникот може и да ги поттикне учениците за домашна да најдат дополнителни информации од Интернет. Одредени теми можат повторно да се обработуваат и дискутираат на наредни часови.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Квиз за пушење

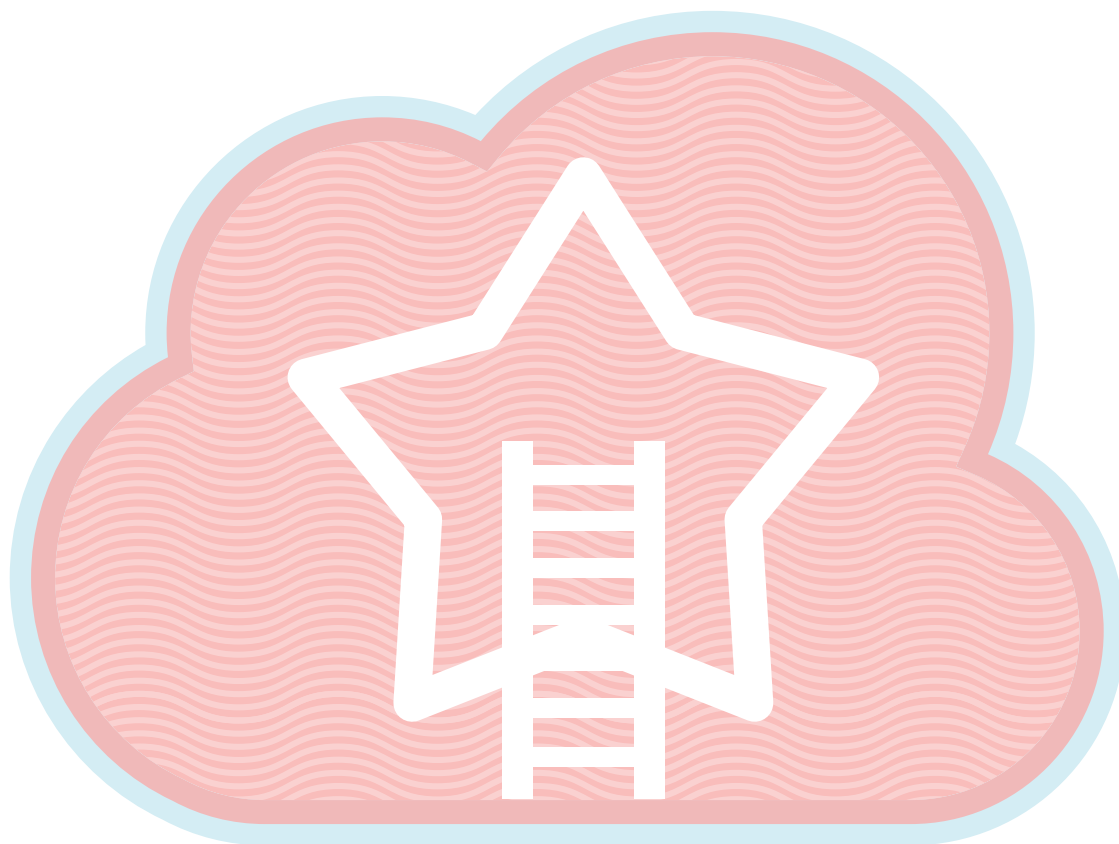
		1	2	3
1	Која супстанција се наоѓа, меѓу другите, во чаdot од цигарите?	Арсен	Сахарин	Кофеин
2	После колку време пушењето предизвикува зависност?	Прва недела	Неколку недели	Половина година
3	Кој начин на откажување се препорачува?	Чекор по чекор	Помалку пушење	Наеднаш
4	Колку време му треба на телото да закрепне по престанокот со пушење?	20 минути	12 часа	24 часа
5	Какви болести може да предизвика пушењето?	Сида	Рак	Инфекција на уво
6	Колку е опасно пасивното пушење?	Безопасно	Занемарливо	Со телесни последици
7	Колку се штетни послабите цигари во споредба со обичните цигари?	Исто	Помалку	Повеќе
8	Зошто производителите на цигари во нив додаваат тутун, амонијак, какао или ликорис?	За да се намали ризикот од рак	Побрзо да се стане зависен	Поефтино производство

Задебелени букви = точно

Квиз за алкохол

		точно	неточно
1	Сите возрасни пијат алкохол.		✗
2	На децата им е дозволено да купуваат алкохол.		✗
3	Не се станува зависен од алкохол.		✗
4	Алкохолот може да влијае врз сите органи (мозок, црн дроб, бубрег, срце).	✗	
5	Алкохолот е поопасен за децата и за младите.	✗	
6	По пиењето, се прават работи што инаку не би ги правеле.	✗	
7	Повеќето млади на возраст до 14 години биле пијани повеќе од еднаш.		✗
8	По прекумерното пиење алкохол, никогаш повеќе не смее да се вози велосипед.	✗	





МОДУЛ 4

ПРОФЕСИОНАЛНА ОРИЕНТАЦИЈА И РАЗВОЈ НА ПРЕТПРИЕМАЧКИ НАЧИН НА РАЗМИСЛУВАЊЕ

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување коишто го нагласуваат разбирањето на занимањето од перспектива на пазарот на трудот, професионалната ориентација и донесувањето одлуки во врска со неа, претприемништвото како професија и сл.



ЗАДАЧА 13

СВЕТОТ НА ЗАНИМАЊАТА ШТО МЕ ИНТЕРЕСИРА МЕНЕ

Цел

Учениците идентификуваат занимања од различни области. Размислуваат што е она што ги интересира.

**Потребно време**

- ① 45 минути
- ② 45 минути

**Организација**

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија

**Подготовка**

Столчиња наредени во круг за дискусија

- ① Илустрации на јаки страни и способности
- ② Скица на табела на таблата

**Модул 4**

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА**Активност ①**

1. Наставникот им презентира на учениците различни склоности и способности (првичен преглед на областите на занимања).
2. Учениците формираат парови и идентификуваат занимања каде што се потребни овие склоности/способности. Наставникот покажува скица на мапа на умот на табла. Учениците изработуваат таква мапа.
3. Ја изложуваат мапата во училница и им ја презентираат на соучениците.
4. За домашна работа, размислуваат за занимања коишто ги знаат. Избираат едно занимање и ги прашуваат родителите или роднините какви склоности или способности се потребни за тоа занимање. Запишуваат белешки и ги носат на следниот час.

Активност ②

1. Учениците седат во круг со своите белешки.
2. Наставникот започнува дискусија за различните занимања за кои собрале информации, фокусирајќи се на склоностите и способностите потребни за тоа занимање.
3. Сега, учениците споделуваат за нивните занимања и склоности/способности со соучениците со помош на играта движечки круг: учениците формираат два круга, внатрешен и надворешен; учениците во внатрешниот круг се свртени кон учениците од надворешниот круг. Во текот на две минути, паровите споделуваат информации. Потоа, надворешниот круг се поместува за едно место налево. Новите парови ги споделуваат своите информации. Ова се повторува неколку пати.
4. Учениците се враќаат на своите места. Наставникот ги упатува да погледнат повторно во своите мапи на умот.
5. Учениците ја избираат областа којашто најмногу ги интересира. Избираат едно занимање од оваа област.
6. Пишуваат краток опис на ова занимање со помош на клучните зборови. По потреба, можат да добијат дополнителни информации од наставникот или да побараат на Интернет.
7. Сите описи се изложуваат веднаш до мапите.



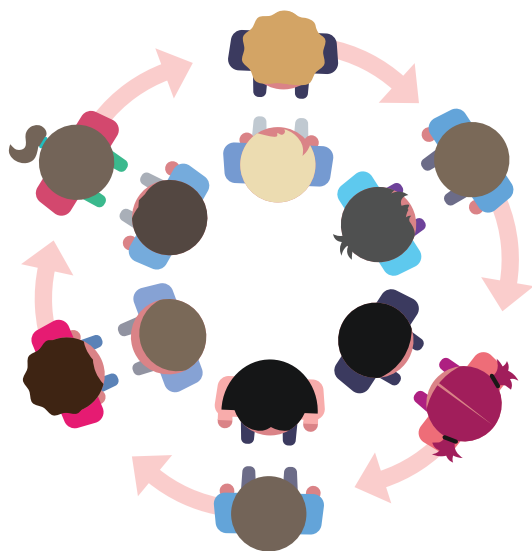
МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист

Активност ①

 <p>Размислување</p> <ul style="list-style-type: none"> • Менаџер • Пронаоѓач 	 <p>Поправање нешто</p> <ul style="list-style-type: none"> • Автомеханичар • Занаетчија 	 <p>Играње, танцување</p> <ul style="list-style-type: none"> • Танчер • Пејач • Актерка 	 <p>Решавање проблеми</p> <ul style="list-style-type: none"> • Програмер • Менаџер
 <p>Работа со бројки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сметководител • Наставник по математика 	 <p>Помагање на други</p> <ul style="list-style-type: none"> • Медицинска сестра • Доктор • Наставник 	 <p>Сликање, цртање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сликач • Архитект • Графички дизајнер 	 <p>Директна комуникација со луѓе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Социјален работник • Новинар

Активност ②



Клучни зборови за занимањето:

- **Каде?**
- **Со кого?**
- **Со што?**
(алати, инструменти и сл.)
- **Внатре или надвор?**
- **Какви способности/склоности ви се потребни?**
- **Каде се учи тоа?**
(универзитет, училиште, стажирање...)
- **Што друго е потребно?**
(навременост, прецизност, физичка сила и сл.)



ЗАДАЧА 14

ОБЛАСТИ НА ЗАНИМАЊА И ЛИЧНИ СКЛОНОСТИ МОЈОТ ПРОФИЛ

Цел

Учениците развиваат чувство за нивните лични способности во однос на областите на занимања. Разбираат дека секој има уникатен профил на јаки страни.

**Потребно време**

- ① 45 минути
- ② 45 минути

**Организација**

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија

**Подготовка**

Столчиња наредени во круг за дискусија

- ① Слики или зборови кои претставуваат осум професионални области; Скица на „Мојот профил“ на табла или во работен лист
- ② Хартија

**Модул 4**

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА**Активност ①**

1. Наставникот поставува осум слики (или зборови) во различни агли на училницата кои претставуваат различни области на занимања. Наставникот бара од учениците да размислат која област им оди од рака. Учениците застануваат кај нивната најдобра област.
2. Потоа наставникот бара од учениците да размислат за нивна втора најдобра област. Учениците ги менуваат местата. Наставникот посочува дека секој има различни јаки страни.
3. Наставникот црта скица на „Мојот профил“ на таблата (или дели работен лист). Осумте области на занимања се прикажани на краевите на оските на профилот.
4. Сега, учениците добиваат задача да размислат во што тие се многу добри, добри, просечни, малку добри или воопшто не се добри (5 = многу добри). Секоја оска ја обележуваат со крст.
5. Ги поврзуваат крстовите еден со друг и добиваат профил.
6. Учениците формираат парови и му го објаснуваат својот профил на соученикот, користејќи цели реченици. Споредуваат сличности и разлики и добиваат повратна информација за сопствената проценка на јаките страни.
7. Сите профили се ставаат еден до друг. Наставникот ги поттикнува учениците на дискусија за јаките страни на паралелката.
8. За домашна работа, учениците треба да размислат за тоа како би сакале да ги применат своите јаки страни во идното занимање. Запишуваат белешки за тоа и ги носат на следниот час.

Активност ②

1. Учениците формираат круг со нивните белешки и профилите. Наставникот прашува кој сака да ги сподели своите размислувања за идното занимање.
2. Секој ученик пишува есеј од една страница за своето посакувано занимање. Се повикуваат на својот профил. Можат да додадат и за своите постигања во училиште (по некој предмет).
3. Завршените есеи се собираат. Се ставаат измешани во кругот. Еден ученик извлекува еден есеј и го чита наглас. Може да се игра игра со погодување чиј есеј е тоа.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист

Активност ①

Мојот профил

Размислување

Вршење поправки

Пеење, танцување

Решавање проблем

Работа со бројки

Помагање на други

Сликање, цртање

Непосредна комуникација со луѓе



ЗАДАЧА 15

ОТКРИВАЊЕ НА ПОТЕНЦИЈАЛИТЕ КАКО СЕ ГЛЕДАМ СЕБЕСИ, КАКО МЕ ГЛЕДААТ ДРУГИТЕ

Цел

Учениците размислуваат за нивните јаки страни и за нивниот потенцијал за подобрување. Стекнуваат разбирање за сопствената перцепција и за перцепцијата на нивната личност од другите.

**Потребно време**

- ① 45 минути
- ② 45 минути

**Организација**

- Работа во парови
- Работа во групи
- Заедничка дискусија

**Подготовка**

Столчиња наредени во круг за дискусија

- ① Лист со контури на некое лице или празни листови
- ② Хартија; две прашања на табла

**Модул 4**

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА**Активност ①**

1. Учениците добиваат лист со контури на некое лице. Можат и самите да го нацртаат.
2. Го пополнуваат „лицето“ со придавки за себе. Важно е да размислат за нивните јаки страни, слаби страни, нивните желби и соништа.
3. Учениците формираат парови и ги разменуваат листовите. На листот на нивниот соученик запишуваат како го доживуваат него.
4. Ги разменуваат листовите и читаат што напишал другиот за нив.
5. Се враќаат во кругот и разговараат како сопствената перцепција и перцепцијата на другите за нив не секогаш се совпаѓаат. Дискутираат и за тоа дали сакаат да направат промени кај себе во случај кога другите различно ги перципираат.
6. За домашна работа, учениците ги запишуваат своите впечатоци и/или план на задниот дел од листот. Го носат со себе на следниот час.

Активност ②

1. Учениците се враќаат со листовите.
2. Наставникот ги упатува да размислуваат за другите луѓе од нивната околина што имаат некаква одредена перцепција за нив. Наставникот црта скица на социограм на таблата: внатрешни кругови (пократки линии) = поблиски луѓе, надворешни кругови (подолги линии) = подалечни луѓе.
3. Учениците цртаат социограм и ги означуваат луѓето. Размислуваат за тоа кој на каков начин ги перципира и дали перцепцијата на тие луѓе се совпаѓа со нивната.
4. Потоа, учениците одговораат на „2 прашања“.
5. Зависно од динамиката на групата, наставникот одлучува дали ќе се разговара за истото пред паралелката. Доколку да, се препорачува голема претпазливост.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист

Активност ①

Како се гледам јас

Јас сум:

- срамежлив
- спортски тип
- музикален
- секогаш љубезен

Свен е:

- спортски тип
- дружељубив
- одличен математичар
- секогаш активен

Активност ②

Како ме гледаат другите

2 Прашања

- Како ја доживувам перцепцијата на другите?

- Што чувствувам за начинот на кој ме гледаат другите?



ЗАДАЧА 16

ЗА ШТО СЕ ЗАЛАГАМ ОВА Е МОЕТО ЛОГО

Цел

Учениците размислуваат за сите квалитети и јаки страни што ги поседуваат. Ги осознаваат личните карактеристики преку креирање на сопствено лого.



Потребно време

- ① 45 минути
- ② 45 минути



Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија



Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; боици или фломастери; примери на логоа; хартија; различни материјали во зависност од продуктот



Модул 4

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Учениците размислуваат за сите нешта што ја сочинуваат нивната личност. Тие се навраќаат на претходната лекција и ги читаат сите придавки што ги напишале за себе.
2. Учениците земаат празен лист хартија и размислуваат за нешто или за некаков симбол со кој се идентификуваат. Тоа ќе биде нивното лого. Наставникот може да даде дополнителни совети со презентирање на добро познати логоа.
3. Учениците го скицираат своето лого на лист хартија. Тие можат да ги споделат своите идеи во пар или во група од четворица во втората фаза. Важно е да ги користат своите креативни вештини и да бидат свесни зошто го одбрале тој дизајн.
4. Се враќаат со своите нацрт-логоа и ги презентираат во кругот.

Активност ②

1. Логоата се финализираат.
2. Заедно со наставникот, учениците планираат како ќе ги аплицираат логоата:
 - Маица: префрлање на логото на маица со боја или спреј.
 - Цртеж/слика: префрлање на логото на хартија и негово цртање.
 - Изработка на игра „меморија“: Наставникот подготвува мали картички (двојно повеќе од бројот на ученици во паралелката). Секој ученик го префрла своето лого на две картички. Наставникот ги собира сите картички во кутија (налик на играта „меморија“).
 - Изработка на електронско лого: префрлање на идејата за логото со Word, PowerPoint или друг софтвер.
 - Изработка на голем постер во паралелката: цртање лого со фломастери на А4 листови. Сите листови се закачуваат заедно на голем постер. Постерот може да се изложи на влезот од училиницата.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист

Активност ②





МОДУЛ 5

ЛИЧНА БЕЗБЕДНОСТ

Лична безбедност којашто ги подготвува учениците за начин на однесување што ќе им осигури лична безбедност и безбедност на другите.



ЗАДАЧА 17

ОДГОВОРНА УПОТРЕБА НА МОБИЛНИТЕ ТЕЛЕФОНИ И СОЦИЈАЛНИТЕ МЕДИУМИ

Цел

Учениците учат на забавен начин за ризиците од мобилните телефони и користењето на социјалните медиуми.

**Потребно време**

- ① 45 минути
- ② 45 минути

**Организација**

- Работа во парови
- Заедничка дискусија

**Подготовка**

Столчиња наредени во круг за дискусија; слики од луѓе кои користат компјутери; по можност, на часот поканете стручно лице за социјални медиуми

**Модул 5**

Лична безбедност

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА**Активност ①**

1. Наставникот покажува кутија цигари на која има предупредување дека се штетни по здравјето и ги прашува учениците зошто нема такво предупредување на мобилните телефони.
2. Наставникот потоа ги прашува учениците што знаат за ризиците од мобилните телефони и користењето на социјалните медиуми. По можност, на часот може да се покани надворешно стручно лице да зборува за овие ризици.
3. Во парови, учениците изработуваат мапа на умот за сите можни прашања во врска со оваа тема.
4. Размислувањата потоа се споделуваат пленарно и доколку е потребно, наставникот дополнува.
5. Од учениците се бара да направат смешни знаци за предупредување за мобилните телефони. Дизајнот може да биде за етикета што ќе може да се лепи на телефон, или карикатура или комбинација на текст и слика во форма на мем. За задачата на располагање имаат 20 минути.
6. На крај, избор од трудовите ќе биде претставен пред паралелката.

Активност ②

Учениците организираат изложба на своите трудови во училиштето.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист

Активност ①





ЗАДАЧА 18

САЈБЕР НАСИЛСТВО

Цел

Учениците знаат за феноменот „сајбер насилство“ и знаат што можат да направат во конкретен случај, како жртва или сведок.



Потребно време

45 минути



Организација

- Работа во парови
- Заедничка дискусија



Подготовка

По можност, на часот поканете стручно лице за насилство



Модул 5

Лична безбедност

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

1. Наставникот го објаснува феноменот на сајбер насилство. По можност, на часот се поканува надворешно стручно лице да зборува за овие ризици.
2. Учениците самостојно одговараат на прашања (видете во материјалите за учениците) – без пленарна дискусија.
3. Учениците пишуваат приказна во која има сајбер насилство. Приказната ја пишуваат најпрво со негативен крај (на пример, ученик станува жртва на сајбер насилство, постепено ученикот ги губи пријателите. На крајот, тој/таа се обидува да се самоубие.)
4. Потоа, приказната ја споделуваат со соученикот што седи до нив. Приказната се препишува овојпат со среќен крај.
5. Учениците ја илустрираат својата приказна со цртеж.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Информации за сајбер насилство

Сајбер насилството се однесува на различни видови на намерна навреда, малтретирање, закана или изложување со помош на електронска комуникација (пр. е-пошта, СМС, WhatsApp). Ширење гласини по социјалните медиуми или фотографии од некое лице. Треба да се нагласат следниве посебни одлики:

- *Анонимност: сторителот може да дејствува без да биде препознаен (пр. под лажно име).*
- *Нема повратна информација од другата страна: сторителот не ги гледа последиците.*
- *Нема сведоци за делото.*
- *Записите на Интернет не се бришат лесно.*
- *Навредите можат да ги видат многу луѓе.*
- *Сајбер насилството не се одвива само на училиште.*

Од срам, на почетокот погодените често не се обраќаат до наставниците, родителите или полицијата. Жртвите треба да го направат следново:

- *Да обезбедат докази („скриншот“ – слика од екранот)*
- *Да се обратат на возрасно лице (родител, наставник, центар за советување)*
- *Доколку е потребно, да повикаат полиција.*

Сведоците на сајбер насилството имаат важна улога: треба да ја одбранат жртвата, а не само да бидат пасивни набљудувачи.



Што правите кога некој е предмет на сајбер насилство?

Застанувам во одбрана на жртвата.

Се плашам да ја одбранам.

Исто така, ја напаѓам жртвата.

Едноставно не се мешам.

Имам друг метод.

Тешко прашање. Не знам.



ЗАДАЧА 19

МОЈАТА ЛИЧНА БЕЗБЕДНОСТ

Цел

Учениците ѝ пристапуваат на темата за безбедност од субјективна перспектива и размислуваат за можностите за превенција во нивното училиште.



Потребно време

- ① 45 минути
- ② 45 минути



Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија



Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; по можност, на часот поканете полициски службеник



Модул 5

Лична безбедност

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Учениците работат на темата за лична безбедност и изработуваат мапа на умот со можните безбедносни ризици (на пр. сообраќај на патиштата, кражби, губење лични податоци, ризични хобија, ризични спортови, дрога, злоупотреба на податоци, климатски промени и природни катастрофи).

Активност ①

1. Наставникот ја објаснува задачата. По потреба, на часот може да се покани надворешно стручно лице да зборува за овие ризици.
2. Наставникот накратко објаснува што е мапа на умот и за што се користи.
3. Наставникот бара од учениците да направат мапа на умот со наслов „мојата лична безбедност“ (во траење од околу 20 минути).
4. Наставникот ги замолува учениците да дискутираат за нивните мапи со соученикот што седи до нив.

Активност ②

1. Наставникот бара од учениците да размислат за можностите за заштита и за превенција од заканите по безбедноста (на пр. носење кацига за велосипед, носење безбедносен појас, чување на паричникот на безбедно место). Се даваат идеи и примери:
 - А: Учениците прават флаери и постери за безбедноста.
 - Б: Учениците нафрлаат идеи за превенција од ризици што ќе важат и во други паралелки.
2. Резултатите се презентираат пред паралелката.
3. Наставникот ги планира следните чекори заедно со учениците, на пр. поделба на флаерите, посета на други паралелки.

Идеи за проширување на темата

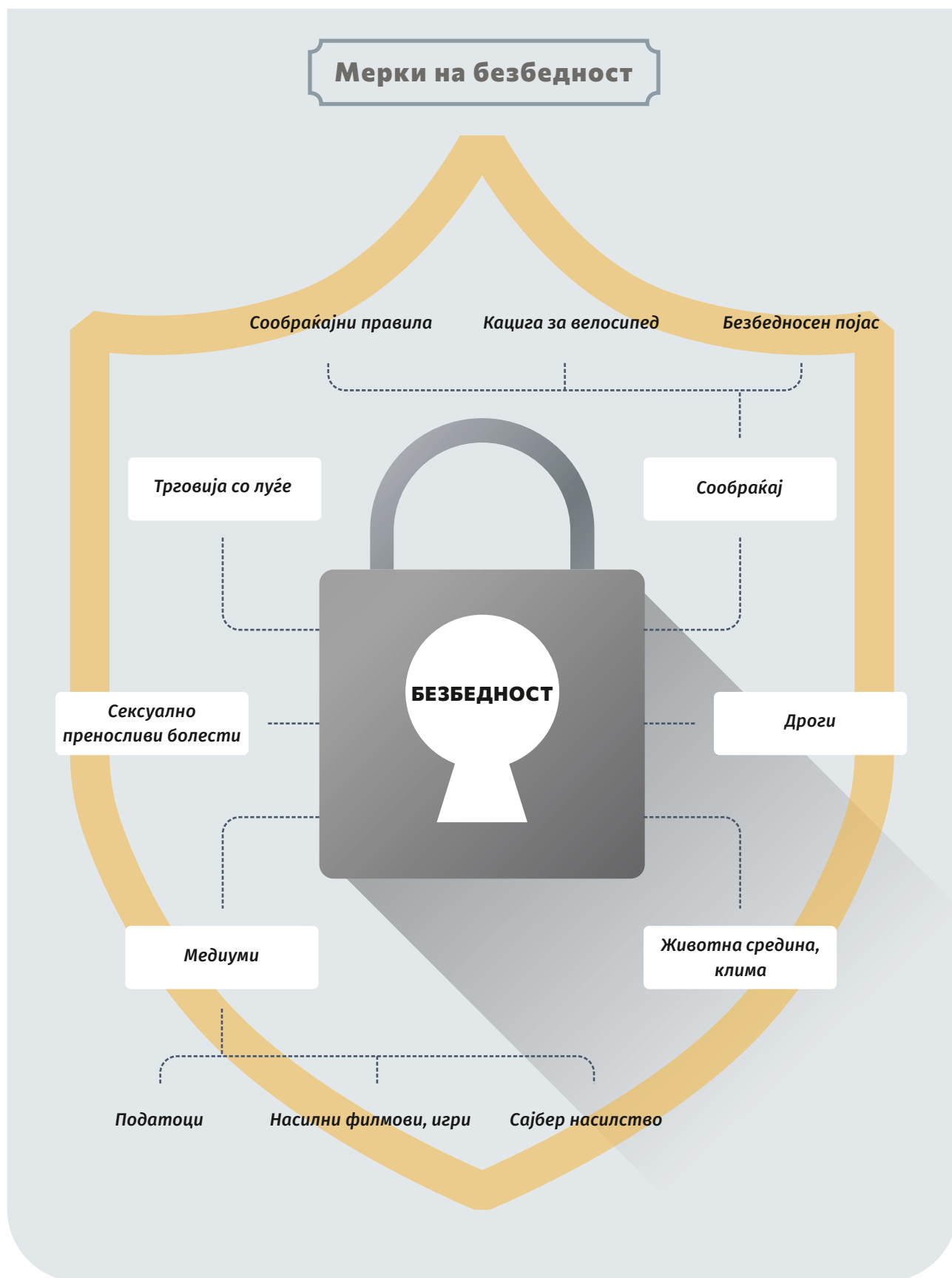
Паралелката оди на екскурзија во противпожарна станица или во полициска станица. Алтернатива: На часот се поканува стручно лице од противпожарната единица или од полицијата.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист

Активност ①





ЗАДАЧА 20

НАШАТА ОКОЛИНА НАША БЕЗБЕДНОСТ

Цел

Учениците ја истражуваат нивната животна околина од аспект на безбедносните ризици, изработуваат мапа со ризични локации и размислуваат за можностите за минимизирање на ризиците.



Потребно време

- ① 45 минути
- ② 45 минути



Организација

- Работа во парови
- Заедничка дискусија



Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; постер со скица од локалниот реон; по можност, на часот поканете полициски службеник



Модул 5

Лична безбедност

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот објаснува дека постојат глобални безбедносни ризици (на пр. климатски промени, нуклеарни ризици, и сл.). Но постојат и безбедносни ризици во непосредната животна околина. По можност, на часот може да биде покането стручно лице за да зборува за овие ризици.
2. Учениците во парови ги разгледуваат потенцијалните безбедносни ризици во околината на училиштето или на патот од дома до училиште (на пр. улица што тешко се преминува, стара зграда од којашто можат да паднат делови, оштетувања на патот каде што можат да се заглават гуми од велосипед).
3. Учениците исто така, можат да ги прашуваат соучениците од други паралелки, родителите или минувачите за потенцијалните ризици во околината.
4. Различни парови ги изнесуваат своите размислувања пред целата паралелка.

Активност ②

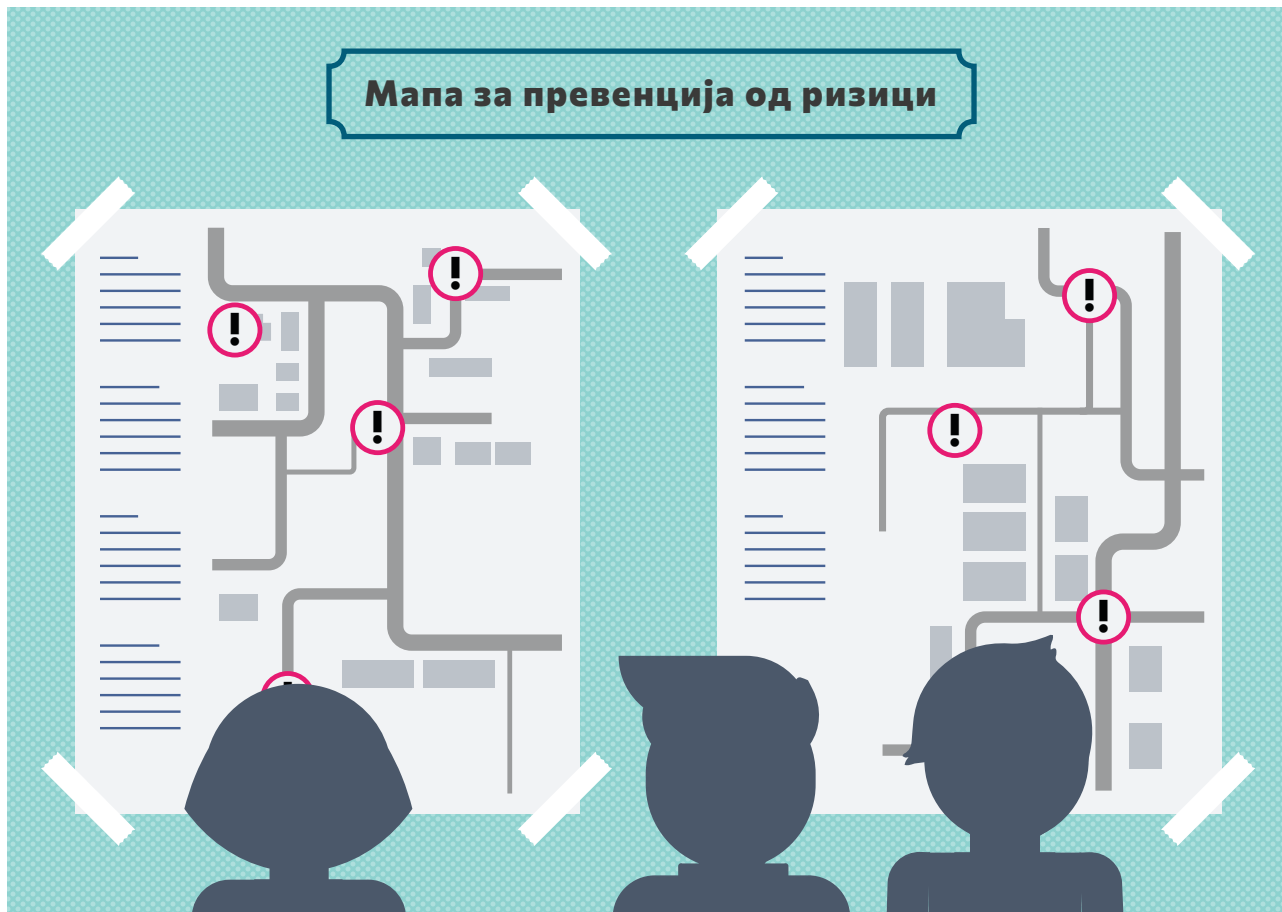
1. Наставникот подготвува големи постери на коишто се претставени реонски мапи. За оваа цел може да се користи оригиналната мапа на градот или со пребарување на Google Maps.
2. Учениците ги цртаат претходно споменатите ризични локации во скицата на реонот.
3. На работ на скиците, се запишуваат предлози за намалување или превенција на ризиците.
4. Паровите коишто ги цртаат реонските скици можат да бидат формирани согласно нивното познавање на реоните.
5. Реонските скици со нацртани ризици и предлози за намалување на опасностите се изложуваат во училиштето.



МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла/проектор/работен лист

Активност ②



Нашите знаци за предупредување

Учениците изработуваат знаци за предупредување. Знаците се заштитуваат со пластична фолија и се поставуваат на опасните локации. Овој проект може да биде поттик за иницирање дискусии и со жителите од локалната заедница.

