7

ПРИРАЧНИК ЗА НАСТАВНИЦИ ЗА

ЛИЧЕН РАЗВОЈ НА УЧЕНИЦИТЕ

ЗА VII ОДДЕЛЕНИЕ

PH ZH
ZURICH UNIVERSITY OF TEACHER EDUCATION

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).

Автори:
Корина Борер
Питер Холцворт
Мартин Келер
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 VII 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 VII 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 VII 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.

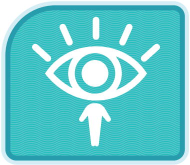
Вештините за личен развој како составен дел од училиштето и од животот
Едукацијата за личен развој и животни вештини е вградена во сите училишни предмети и секогаш е поврзана со образовна содржина која е релевантна за поединецот согласно неговата или нејзината моментна фаза на развој. Содржината и задачите во оваа програма за личен развој се наменети за различни возрасни 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.

Спирален пристап во реализација на програмата

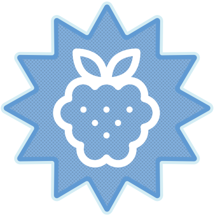
Едукацијата според спиралниот пристап во реализација на програмата за личен развој и животни вештини може да се опише како пристап кој презентира повеќе клучни концепти за учење, со нивоа на комплексност што се зголемуваат од година во година при школувањето. Следејќи го моделот на Џером Брунер (Jerome 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 придржување 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 рефлексија 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 поконкретни 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 училницата, 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 Nationals Interagency Meeting. Geneva: World Health Organisation.

ПРИРАЧНИК ЗА НАСТАВНИЦИ ЗА ЛИЧЕН РАЗВОЈ НА УЧЕНИЦИТЕ ЗА VII ОДДЕЛЕНИЕ

Овој прирачник за VII одделение 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
Специфична 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;
- постигнување емоционална рамнотежа со примена на стратегии за емоционална контрола.

Темите опфатени во VII одделение се однесуваат на карактеристичните проблеми на учениците од таа возраст, со акцент на интеракцијата со другите, компетенциите (задача 1), интересите и активностите (задача 2), ефективната комуникација (задача 3) и справување со чувствата (задача 4).

Модул 2:
Обезбедување квалитетен живот
Специфична 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 моралните норми и вредности како ресурси за успех;
- поставување корелација помеѓу нормите и вредностите врз основа на лични одлуки и последиците коишто произлегуваат од нив;
- оценување на последиците од автономните постапки во релација со почитување на нормите и вредностите.

Темите опфатени овде се однесуваат на само-перцепцијата и перцепцијата на другите (задача 5), почитта (задачи 6 и 7) и можностите за волонтерска работа (задача 8).

Модул 3:
Здрав начин на живот
Специфична компетенција: самоиницијативност, заинтересираност и грижа во однесувањето кон сопственото здравје и здравјето на другите. Тоа вклучува:

- опишување на сопственото здравје со користење на посебни поими 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 (непотклекнување) кон опасни предизвици;
- демонстрирање грижливо однесување за самоодржување.

Темите опфатени во VII одделение се однесуваат на проблемот на дефинирање на здравјето (задача 9), размислувања за нивото на сопствената енергија којашто е потребна за учење (задача 10), стратегиите за зачувување на здравјето (задача 11) и еколошките прашања поврзани со модата (задача 12).

Модул 4:
Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување
Специфична компетенција: да демонстрира автономност при определувањето на правецот во школувањето/професијата, вклучувајќи и осознавање на личните потенцијали и како истите можат да се искористат од аспект на можностите што ги нуди пазарот на трудот. Тоа вклучува:

- идентификување на занимањата што се потребни во заедницата за добра професионална ориентација и социо-професионална интеграција;
- поврзување на остварените резултати во различни училишни (предметни) дисциплини со личниот и професионалниот развој во одредени области;
- формулирање лични иницијативи за претприемачки активности врз основа на сопствениот потенцијал и претставата за себе.

Темите опфатени во VII одделение се однесуваат на стекнување широк и структуриран преглед на работните места и занимањата во околината (задача 13), идентификување на критериуми за квалитетно интервју и спроведување сопствени кратки интервјуа за професија (задача 14), истражување различни професионални патишта, чекори и одлуки (задача 15) и поврзување на личните интереси и јаките страни со локалните и регионалните можности (задача 16).

Модул 5:
Лична безбедност

Специфична компетенција: активно да се вклучи и демонстрира одговорен однос кон личната безбедност и безбедноста на другите. Тоа вклучува:

- опишување ризични ситуации и објаснување на последиците од нив по безбедноста на луѓето;
- почитување на правилата за безбедност во сообраќајот 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 VII одделение вклучуваат размислување за вонредни ситуации (задача 17), безбедноста на улица (задача 18), безбедноста на Интернет и на социјалните медиуми (задача 19) и укажување прва помош (задача 20).

МОДУЛ 1

Самоосознавање и осознавање на другите 15
Задача 1 Моите компетенции 16
Задача 2 Моите интереси – порано и сега 18
Задача 3 Внимавајте на овие реченици! 20
Задача 4 Моите чувства и емоции – како се справувам со нив 22

МОДУЛ 2

Обезбедување квалитетен живот 25
Задача 5 Како се гледам себеси? Како ме гледаат другите? 26
Задача 6 Што е почит? 28
Задача 7 Почит кон различни нешта 30
Задача 8 Се обидуваме да правиме промени со волонтирање 32

МОДУЛ 3

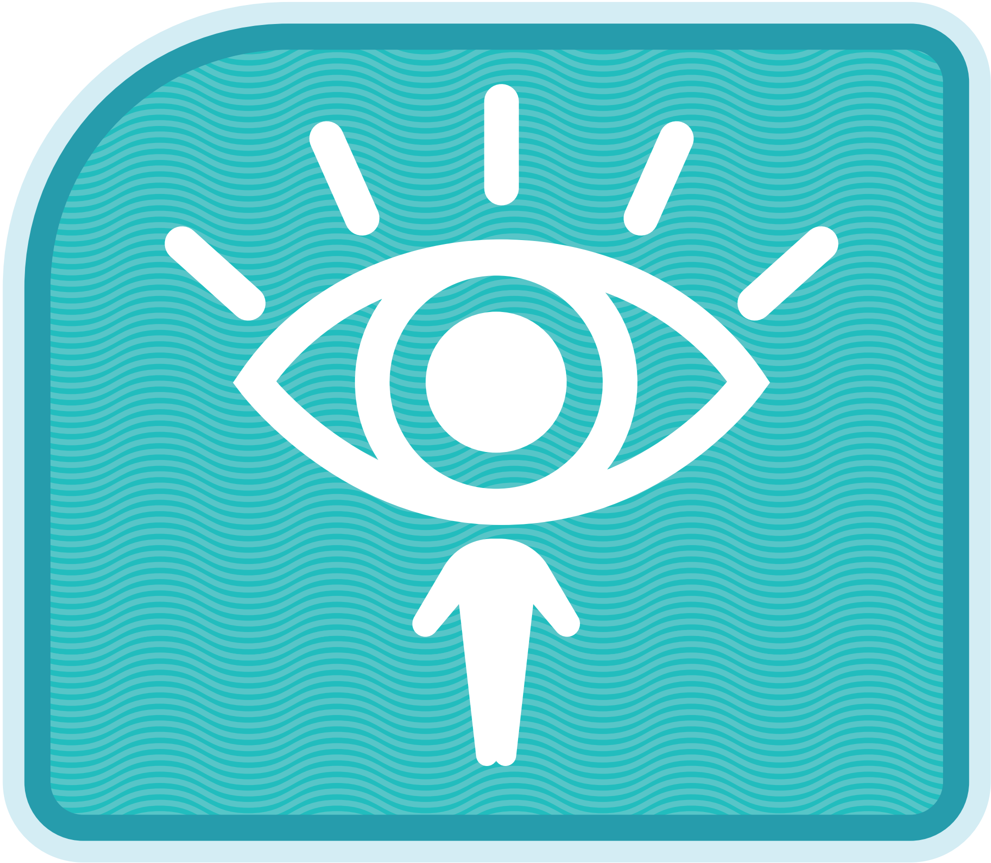
Здрав начин на живот 35
Задача 9 Што значи здравјето? 36
Задача 10 Сакам да учам, но не сум во добро расположение 38
Задача 11 Јас одлучувам за себе – си го чувам здравјето 40
Задача 12 Мојата облека е моја иднина 42

МОДУЛ 4

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување 45
Задача 13 Различни занимања 46
Задача 14 Спроведување кратко интервју 48
Задача 15 Различни професионални патишта 50
Задача 16 Моите јаки страни, моите професионални опции 52

МОДУЛ 5

Лична безбедност 55
Задача 17 Повикување служби за итна помош 56
Задача 18 Безбедност во сообраќајот 58
Задача 19 Моите фотографии на Интернет 60
Задача 20 Укажување прва помош 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
МОИТЕ КОМПЕТЕНЦИИ

Цел

Учениците изработуваат профил на компетенции за себе и за друг ученик. Учат како да даваат и да прифаќаат повратни информации и се обидуваат подобро да се запознаат себеси и другите.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови

Подготовка

„Осумте компетенции“ на работен лист или на табла; профил во вид на пајакова мрежа за секој ученик

Модул 1

Самоосознавање и осознавање на другите

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. На учениците им се доделува партнер по случаен избор. Ова е важно за задачата, за да можат подобро да ги запознаат другите соученици.
2. Од работен лист, учениците читаат опис на осум компетенции и како истите да ги препознаат.
3. Првиот дел од задачата е да направат профил за своите компетенции во вид на пајакова мрежа. Многу е важно вниманието да не е насочено само кон цртањето на линиите, туку и да се бележат примери на сцени или дејствија што го илустрираат нивниот степен на компетентност. Еден начин како да ги насочите учениците е да им покажете пример на пополнет профил на пајакова мрежа. На пример, профил што наставникот го изработил за себе.
4. Потоа следува правење на вториот профил на пајакова мрежа, за партнерот. Овде учениците треба да се потсетат што знаат за партнерот, а и да погодуваат.
5. За домашна работа, треба да ги довршат двата профила. На пример, можат да посветат повеќе време во набљудување на партнерот, со цел да откријат повеќе компетенции и илустрации за нив.

Активност ②

1. Имајќи ги профилите на пајакови мрежи пред себе, учениците одлучуваат кој започнува.
2. Давањето повратни информации не е лесно, но учениците ќе се снајдат. Одберете еден пар ученици да демонстрира, а вие како наставник коментирајте колку добро учениците дале повратни информации.
3. Сега, на ред е партнерот да ја каже својата проценка за компетенциите. Така, сега фокусот е на профилите изработени од вториот ученик.
4. На крај, учениците ги споредуваат своите гледишта: самопроценката и проценката од другиот; дискутират зошто тие се разликуваат или зошто се слични.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ① и ②

Осумте компетенции

1 *Концентрирање на задачите*
- *Можам ли да правам иста работа долго време?*
- *Дали лесно го губам вниманието?*

2 *Технички компетенции (машини, компјутери…)*
- *Како се справувам со нови компутерски програми?*
- *Како се справувам со машини? Можам ли да поправам расипани уреди?*

3 *Помагање на други луѓе*
- *Дали им помагам на луѓето, вклучително и на оние кои не се мои пријатели?*

4 *Решавање задачи*
- *Дали сакам да решавам задачи?*
- *Дали сум трпелив кога работите стануваат посложени?*

5 *Пресметување, работа со бројки*
- *Дали сум прецизен при работа со бројки?*
- *Дали сакам да имам преглед на моите трошоци и заштеди?*

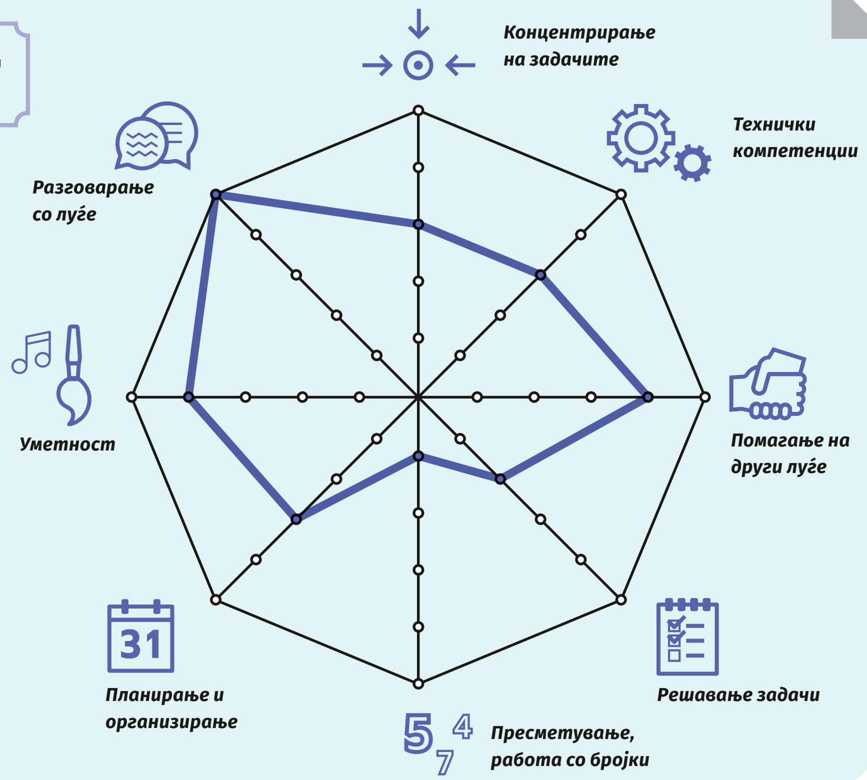
6 *Планирање, организирање…*
- *Дали сакам да организирам, на пример фудбалски турнири, екскурзии и сл.?*

7 *Уметности: цртање, сликање, компонирање музика, танцување*
- *Дали цртањето ме прави среќен/на?*
- *Дали можам да ги изразам емоциите преку уметност?*

8 *Разговарање со луѓе или на телефон*
- *Дали сакам да комуницирам со други? Или пак сум срамежлив?*

Мојот профил во вид на пајакова мрежа

Име: ~~~~~~~~



ЗАДАЧА 2
МОИТЕ ИНТЕРЕСИ ПОРАНО И СЕГА

Цел

Учениците споредуваат кои интереси ги имале порано, а кои сега. Ги споредуваат своите сегашни интереси со интересите на другите и стануваат свесни за чувствата и емоциите.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

„Девет полиња на интерес“; хартија, леплива лента

Модул 1

Самоосознавање и осознавање на другите

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот ја претставува темата „Интересите и активностите се менуваат со тек на време” со давање два-три примера.
2. Бара од учениците да напишат листа на свои интереси и активности: На лево „пред пет години“; на десно „сега“. Во меѓувреме, наставникот ги закачува листовите од „Деветте полиња на интерес” на различни ѕидови.
3. Наставникот бара од учениците да одат и да ги прочитаат листовите и да сопрат на некое поле на интерес коешто ги потсетило на нешто што не го запишале. Следува кратка дискусија со другите ученици коишто стојат на истото место. Потоа, учениците индивидуално ги довршуваат своите листи.
4. Учениците формираат групи од четворица или петмина. Си разменуваат што откриле и потоа се концентрираат на прашањата: „Кои интереси/активности се промениле? Кои не се промениле?“ Секоја група забележува најмногу пет клучни зборови и објаснуваат што секој чувствува за нив. За домашна работа, секој ученик треба да најде лица од друга возрасна група. Кои се нивните интереси и активности?

Активност ②

1. Учениците формираат групи кои се фокусираат на иста возрасна група. Ако се премногу (повеќе од шест), се делат во помали групи. Тие ги споделуваат белешките: „Што е карактеристично за оваа возрасна група? Кои полиња се најмногу опфатени? „На лист хартија запишуваат три до пет клучни зборови или цртаат симболи.
2. Секоја група најпрвин го покажува листот на класот во тишина (за да можат другите да прочитаат и да видат). Потоа, групата ги презентира своите белешки.
3. Наставникот ја води завршната дискусија, концентрирајќи се на две нешта: „Кои интереси/активости се менуваат со текот на годините? Кои работи речиси воопшто не се менуваат? Како ги доживувате овие промени?”

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①

Девет полиња на интерес

1 **Природа** Престој во природа, грижа за животни или растенија ...	**2** **Спорт** Трчање, вежбање, индивидуален спорт, тимски спорт ...	**3** **Домаќинство, готвење** Готвење, помагање во домаќинството, украсување ...
4 **Уметност, дизајн** Сликање, пишување, компонирање музика, танцување, забавување на другите ...	**5** **Производство, поправки** Работа со раце, склопување работи ...	**6** **Технички поправки** Поправање уреди, испробување на софтвер ...
7 **Купопродажба, колекционерство** Размена на работи, споредување понуди, финансиско работење ...	**8** **Добивање информации** Умствена работа, собирање знаење, следење вести, дискутирање идеи ...	**9** **Работа со луѓе** Поминување време со луѓе, запознавање нови луѓе, дискутирање, помагање на другите ...

„Деветте полиња" треба да им бидат видливи на учениците. Затоа, секое поле напишете го вие или учениците на лист А5, со дебел молив и закачете ги на ѕидот/прозорците. Ќе ви бидат потребни за двете активности.

ЗАДАЧА 3
ВНИМАВАЈТЕ НА ОВИЕ РЕЧЕНИЦИ!

Цел

Учениците можат да препознаваат деструктивни пораки во разни ситуации и можат да ги трансформираат во конструктивни, ефективни пораки.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; хартија, леплива лента

Модул 1

Самоосознавање и осознавање на другите

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот ја претставува темата „ефективна комуникација" со пример за деструктивна порака која претходно ја слушнал/а во паралелката. Наставникот на паралалеката ѝ дава предизвик за размислување: „Сигурно можете и подобро од ова."
2. Учениците формираат групи од четворица или петмина. На почеток, на секоја група ѝ се доделува по една деструктивна порака. Тие ја трансформираат во една или две конструктивни пораки. Потоа, продолжуваат со следна порака.
3. На средина од часот, учениците формираат круг и сите од групите седат заедно. Тие ги презентираат и дискутираат своите наоди со класот. Наставникот ја модерира дискусијата и се фокусира на емоционалните аспекти: Какви чувства може да предизвика пораката? Кои се вообичаените реакции на неа?
4. За домашна работа, учениците собираат деструктивни и конструктивни реченици од различни места: улица / ТВ / весници и списанија / социјални медиуми / адолесценти / постари лица. Точно објаснете им на групите која ситуација треба да ја разработат. Групите треба да ги запишуваат речениците во две колони.

Активност ②

1. Домашните работи се закачуваат на ѕидот, со доволно простор меѓу нив. Се остава доволно време да се прочитаат.
2. Наставникот го објаснува концептот на т.н. „јас-пораки" и како тие помагаат во подобрување на комуникацијата, без обвинување или напаѓање на другите. Наставникот ги изложува трите чекора (на табла или на проектор) и истакнува дека многу е важно да се запази редоследот на чекорите.
3. Групите се навраќаат на своите наоди и деструктивните пораки ги претвораат во „јас-пораки", или, доколку нашле конструктивни пораки, ги претвораат во деструктивни.
4. Комплетираните листи со конструктивни/деструктивни пораки се изложуваат и се читаат пред паралелката.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①

Позитивна комуникација

Деструктивна	Конструктивна
Секогаш јас треба да го средувам материјалот!	*Добро ја завршивме работата заедно. Може ли и заедно да средиме?*
Како слепец си. Никогаш не следиш што правиме!	...
Многу сакаш да наредуваш. Секогаш им кажуваш на учениците што треба да прават!	...
Се вознемируваш сосема непотребно.	...
Ти не направи ништо за нашата група. Само седеше!	...
Ти си бубалица! Секогаш ги знаеш одговорите и сметаш дека си супер.	...
Ова е премногу домашна работа. Не е фер!	...

Активност ②

Јас-пораки

1.

Кажи што слушаш или гледаш, она што за тебе се факти (без обвинувања, неутрални зборови):

„Забележав дека ...“ „Кога го направи тоа ...“

2.

Кажи како се чувствуваш (не што мислиш):

„Јас сум фрустриран, срекен, лут, повреден, добредојден, ми олесна, изнервиран ...“

3.

Кажи што ти е важно. Или: Кажи што сакаш:

„Тоа што сакам да го правам е ...“ „Сакам да те замолам: Може ли да реагираш вака ... следниот пат?“

ЗАДАЧА 4
МОИТЕ ЧУВСТВА И ЕМОЦИИ – КАКО СЕ СПРАВУВАМ СО НИВ

Цел

Учениците размислуваат за начинот на кој се справуваат со емоциите. Развиваат стратегии за справување со негативни емоции.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; хартија, ножици, леплива лента

Модул 1

Самоосознавање и осознавање на другите

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Учениците размислуваат што ги прави среќни, а што ги прави тажни. На еден лист хартија запишуваат или цртаат нешто што ги усреќува, а на друг лист хартија нешто што ги прави тажни.
2. Наставникот им дава упатство за работа во парови. Учениците работат во парови. Дискутираат што им помогнало во минатото да се справат со тажните емоции. Сечат ѕвезда од хартија. На ѕвездата пишуваат стратегија за справување со тажни чувства.
3. Ѕвездите се изложуваат на ѕидот или на подот. Учениците ги читаат и размислуваат за начините на справување со тажните чувства. Наставникот потоа ги собира ѕвездите и ги изложува. Ја модерира дискусијата и ги охрабрува учениците да земат предвид различни стратегии.
4. Учениците ги споделуваат нивните стратегии и размислувања за тоа како се справуваат со тагата.

Активност ②

1. Наставникот ја презентира шведската поговорка „споделената радост е двојна радост; споделената тага е половина тага.“
2. Учениците индивидуално размислуваат за поговорката и за нејзиното значење. Потоа формираат групи и дискутираат ситуации кога тие споделиле радост или тага. Наставникот се движи наоколу и ги слуша дискусиите.
3. Потоа, секоја група се концентрира само на една ситуација за споделена радост или тага. Тие треба да подготват кратка симулација (претстава) за ситуацијата преку играње улоги и прават забелешки за сценариото. Наставникот им помага да се подготват за играњето улоги.
4. Откако сите групи ќе завршат, ја изведуваат својата претстава.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①

Активност ②

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

КАКО СЕ ГЛЕДАМ СЕБЕСИ? КАКО МЕ ГЛЕДААТ ДРУГИТЕ?

Цел

Учениците учат да ги разликуваат особините и како да бидат искрени со себе. Откриваат како другите гледаат на нив и размислуваат за евентуалните разлики во перцепцијата.

Потребно време

① 25 минути
② 20 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија

Модул 2

Обезбедување квалитетен живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

Наставникот ја опишува вежбата. Учениците добиваат работен лист или самите го подготвуваат со препишување од табла. Наставникот објаснува: „Овде гледате листа на особини. Обидете се да се оцените самите од 0 – 5 за секоја особина или, кога не го знаете одговорот, ставете прашалник.“ „Откако ќе завршите, превиткајте го листот за да не се гледаат вашите оцени и подадете го листот на двајца соученици да напишат оцени за вас. Ако оценувате некој друг, бидете внимателни да не повредите некого. Кога ќе ги читате оцените што ви ги дале другите, бидете благодарни за можноста да ве оценуваат други луѓе.“

Активност ②

Наставникот организира дискусија во паралелката врз основа на следниве прашања:

- Колку беше тешко да се самооцените?
- Колку беше тешко да ги оцените другите?
- Што може да научите од гледиштата на другите?
- Што е тешко да се прифати?
- Дали бевте поинакви пред 5 години?
- Како се замислувате за 5 години?

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①

Табела за сопствена оцена и оцена од другите

Како се гледам себеси	
добар слушател	5
пристапен	3
допадлив	?
забавен	3
искрен	2
неодговорен	
љубезен	
одговорен	
екстровертен	
себичен	
самоуверен	
агресивен	
срамежлив	
привлечен	

Како ме гледа соученикот 1	
добар слушател	
пристапен	
допадлив	
забавен	
искрен	
неодговорен	
љубезен	
одговорен	
екстровертен	
себичен	
самоуверен	
агресивен	
срамежлив	
привлечен	

Како ме гледа соученикот 2	
добар слушател	
пристапен	
допадлив	
забавен	
искрен	
неодговорен	
љубезен	
одговорен	
екстровертен	
себичен	
самоуверен	
агресивен	
срамежлив	
привлечен	

Како се гледам себеси

Како ме гледа соученикот 1

Како ме гледа соученикот 2

ЗАДАЧА 6
ШТО Е ПОЧИТ?

Цел

Учениците го разбираат концептот на почит и можат да разликуваат помеѓу достоинство и почит. Анализираат ситуации во кои почитта игра значајна улога.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; мали ливчиња хартија; голем лист хартија за постер на паралелката

Модул 2

Обезбедување квалитетен живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот го пишува зборот „почит“ на табла. Ги прашува учениците да размислат што таа им значи на нив. Учениците ги запишуваат своите идеи на мали ливчиња хартија. Ливчињата се собираат и се изложуваат на табла. Наставникот дискутира за идеите заедно со класот.
2. Учениците работат во парови. Изнаоѓаат ситуации во кои треба да се покаже почит. Заедно, ја опишуваат ситуацијата на мало ливче хартија. Ливчињата се изложуваат на масите или на ѕид.
3. Кога сите ќе завршат, учениците се движат низ училницата и ги читаат различните ситуации.
4. Учениците седнуваат во круг и наставникот зборува со нив за ситуациите каде што било тешко да се покаже почит. Ги замолува учениците да размислат кои правила можат да се формулираат за покажување почит.
5. На голем лист хартија, наставникот ги запишува идеите од учениците. Постерот се изложува во училницата.

Активност ②

1. Учениците повторно ги гледаат правилата.
2. Наставникот ги прашува учениците за разликата помеѓу „почит“ и „достоинство“.
3. Во паралелката се наведуват примери за ситуации во коишто достоинството игра важна улога. (На пр. кога некој е многу болен, на работа, кога некој ја изгубил работата итн.)
4. Наставникот бара од учениците да размислат што значи да се однесуваме кон некого со достоинство.
5. Учениците работат во парови и размислуваат за ситуација кога некој треба да се третира со достоинство и почит. Заедно осмислуваат играње улоги и вежбаат.
6. Улогите се играат пред целиот клас.
7. На крајот, наставникот дава краток преглед на она што го сработиле учениците. Учениците споделуваат како ги доживуваат почитта и достоинството во секојдневниот живот.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①

Правила за покажување почит

Не ги навредувај и не ги исмевај луѓето.

Слушај ги другите додека зборуваат.

Уважувај го мислењето на другите луѓе.

Биди обѕирен кон работите што (не) им се допаѓаат на луѓето.

Не им се потсмевај и не ги задевај луѓето.

Не озборувај.

Имај обѕир кон чувствата на другите луѓе.

Не настојувај некој да прави нешто што тој не сака.

Достинството може да има три значења:
- Достоинството го прави човекот спокоен, мирен и достоен за восхит.
- Кога зборувате за достоинство на некој човек, сметате дека тој човек вреди и заслужува почит.
- Вашето достоинство е вашето чувство за сопствената важност и вредност, како и за почитта на другите кон вас. Кога ќе погрешите, признајте го тоа. Нема да го изгубите достоинството, туку ќе стекнете почит.

Почитта може да има неколку значења:
- Глагол: Кога почитувате некого, имате добро мислење за неговиот карактер или за неговиот начин на размислување. Кога почитувате закон или морално правило, се сложувате да не го прекршувате.
- Именка: Да имате почит за некого значи да имате добро мислење за неа/него. Кога покажувате почит кон нечии желби, права или обичаи, избегнувате да правите нешто што тие го сметаат за погрешно.

ЗАДАЧА 7
ПОЧИТ КОН РАЗЛИЧНИ НЕШТА

Цел

Учениците го разбираат значењето на почитта кон другите луѓе, животните и природата.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија

Модул 2

Обезбедување квалитетен живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот го пишува зборот „единствен“ на таблата. Сите поединечно размислуваат по што тие се единствени (уникатни) во однос на другите во училницата. Тоа може да се однесува на изгледот, нешто во врска со семејството (да се биде близнак, да се има 9 браќа итн.), хобијата, верувањата или поврзано со потеклото. Учениците идентификуваат три нешта по кои тие се единствени.
2. Учениците се движат наоколу во училницата и ги споделуваат своите „единствени одлики“ со најмалку двајца други соученици.
3. Наставникот ги замолува учениците да формираат круг и нагласува дека сите луѓе се единствени и треба да се третираат со почит. Им дава на учениците конкретен пример: „Четворица добри пријатели планираат да поминат еден ден во забавен парк. Двајца од нив сакаат да поканат друго дете кое е ново во училиштето. Другите двајца не сакаат да го вклучат ова дете бидејќи е различно, на пр. „бубалица“, „странец“, итн.“
4. Наставникот ги замолува учениците да ја одиграат сцената со играње улоги.
5. По играњето улоги, наставникот дискутира за почитта кон сите луѓе.
6. Учениците размислуваат за други ситуации каде што луѓето се дискриминирани или третирани со предрасуди. Тие работат во парови. Размислуваат за различните перспективи на гледање на сите што се вклучени во ситуацијата. На пример: Како се чувствува другиот? Како јас би се чувствувал на негово/нејзино место? Размислуваат како да се покаже почит, на пр. со вмешување, покажување солидарност итн.
7. Пленарно, се презентираат неколку од ситуациите, а потоа се дискутираат.

Активност ②

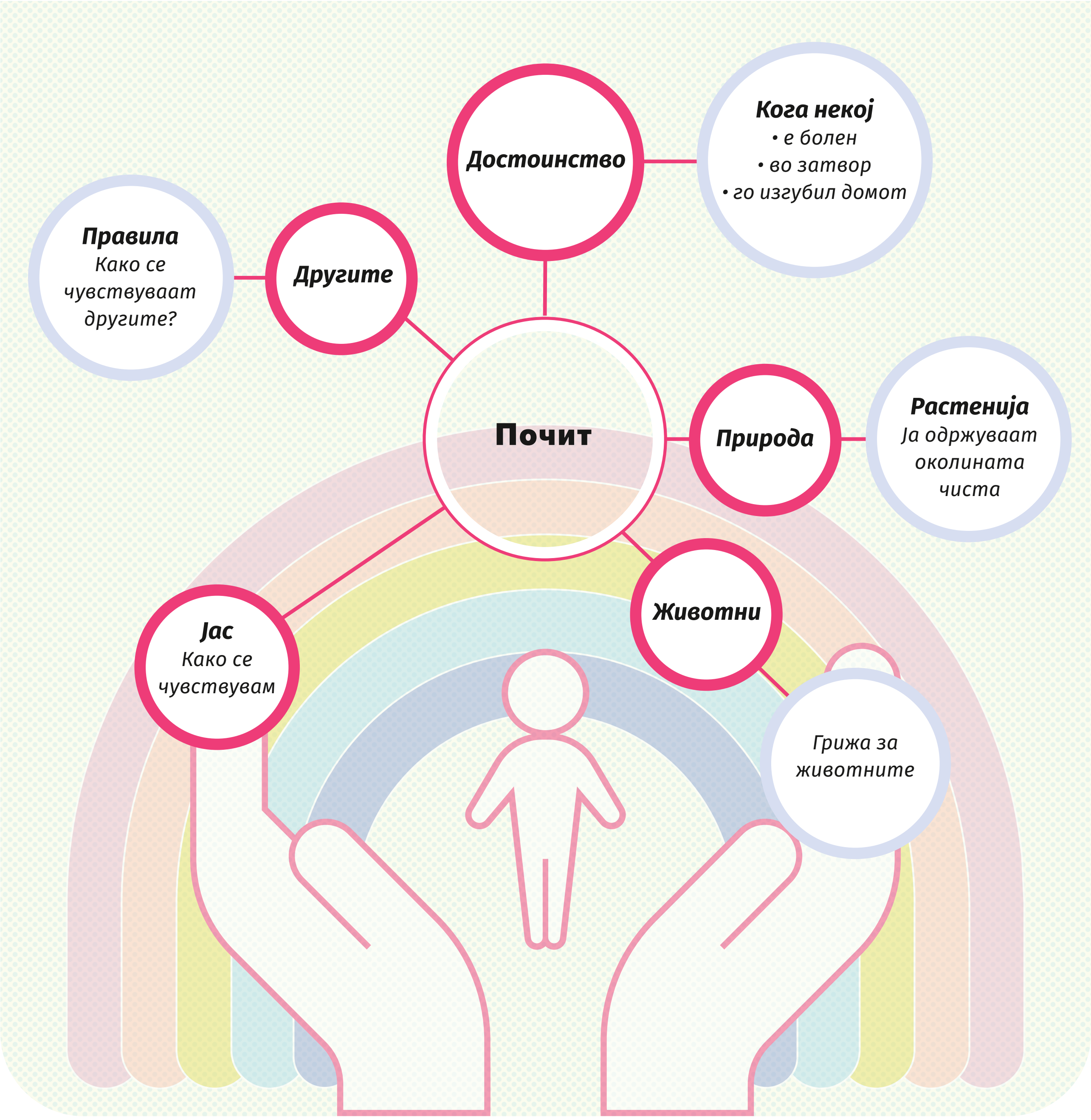
1. Освен луѓето, треба да се почитуваат и природата и животните. Наставникот повторно го пишува зборот „почит“ на табла. Црта мапа на умот со сè она на што паралелката веќе работела, на пр. достоинство, почит кон луѓето итн. Ги додава термините „природа“ и „животни“ во мапата на умот. Паралелката дискутира за тоа, а наставникот ја пополнува мапата на умот.

2. Учениците работат индивидуално. Секој ученик замислува дека има сопруг/сопруга и деца. Секој ученик пишува писмо до неговото идно дете, нагласувајќи ги важните нешта со кои светот може да се направи подобар.
3. Учениците се враќаат во кругот. Заедно со наставникот, дискутираат што им било најважно кога му пишувале на своето замислено дете. Доколку сакаат, некои ученици можат да го прочитаат своето писмо наглас.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ②



ЗАДАЧА 8
СЕ ОБИДУВАМЕ ДА ПРАВИМЕ ПРОМЕНИ СО ВОЛОНТИРАЊЕ

Цел

Учениците анализираат различни животни ситуации од лична перспектива и од перспектива на заедницата. Размислуваат за тоа како да придонесат кон решавањето различни проблеми во заедницата преку волонтирање.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Работа во парови
- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; мали ливчиња хартија

Модул 2

Обезбедување квалитетен живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Учениците седат во круг. Наставникот опишува две ситуации: една ситуација во која едно лице прави проблеми, на пример, некој ученик е многу гласен, и друга ситуација каде што се јавува проблем во заедницата, на пример, нема доволно простор за играње фудбал во училишниот двор.
2. Наставникот бара од учениците да смислат други ситуации. Ги запишуваат ситуациите на ливчиња хартија или на табла.
3. Учениците заедно ги групираат ситуациите на „индивидуални“ и „општи“ проблеми. Се пополнуваат двете колони.
4. Се формираат групи од четворица. Секоја група одбира еден проблем. Размислуваат како да го решат.
5. Паралелката формира круг. Се презентираат решенијата.

Активност ②

1. Сега наставникот ги поттикнува учениците да размислат за проблем во училиштето или во заедницата. Проблемите можат да бидат еколошки, сообраќајни, запоставени стари лица, проблем на училиште итн.
2. Наставникот им дава на учениците листа со прашања што се однесуваат на решавањето на проблемот.
3. Учениците работат во групи и се обидуваат да ги одговорат прашањата. Изработуваат план како сакаат да го решат проблемот и каков вид на волонтерска работа би бил соодветен.
4. Наставникот организира презентација на плановите и одлучува кога „проектите“ треба да започнат.
5. Наставникот ги охрабрува учениците да направат краток преглед на својот волонтерски проект во нивните тетратки. Наставникот може да им помогне.
6. На секој следен час по личен развој, наставникот прашува како се одвива нивната волонтерска работа.
7. По неколку недели, наставникот бара од учениците да направат рефлексија за волонтерската работа. Како таа придонела за промена на ситуацијата?

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①

Прашања за учениците

Што е проблемот?

Кој е засегнат?

Кои фактори и услови можат да придонесат за решавање на проблемот?

Кој треба да биде информиран, прашан или консултиран?

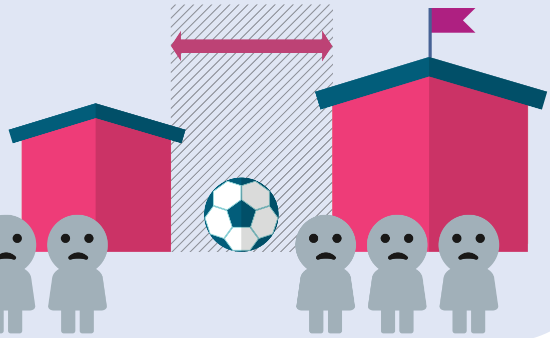
Како да ја поделиме работата?

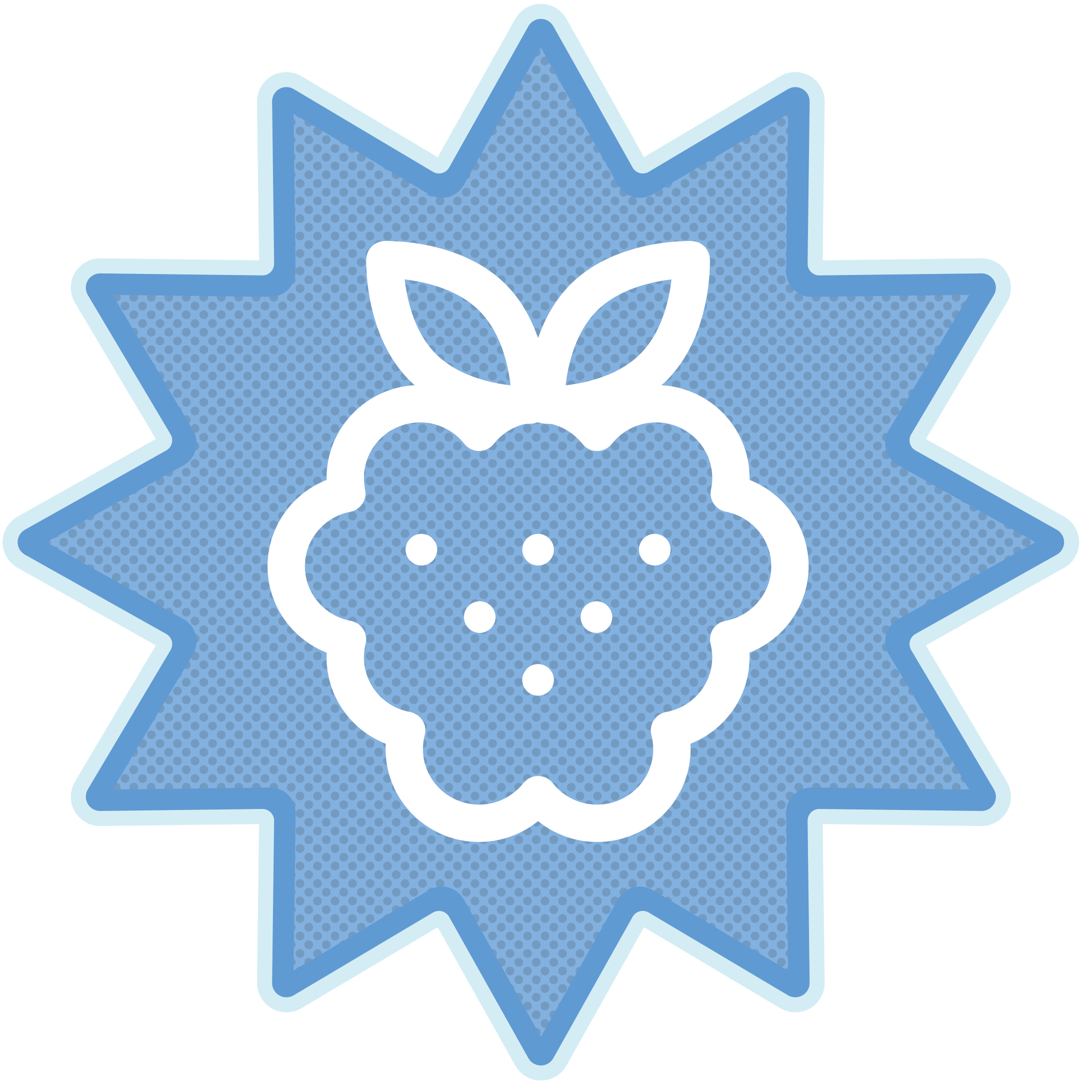
На кој начин можам да волонтирам?

Кога да волонтирам?

Индивидуални проблеми

Општи проблеми





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
ШТО ЗНАЧИ ЗДРАВЈЕТО?

Цел

Учениците се стекнуваат со поширока слика за значењето на здравјето. Откриваат дека различните возрасни групи имаат различен став кон здравјето.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; листови А4, табла или флипчарт за двете дефиниции; листови А3 за секоја група.

Модул 3

Здрав начин на живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Секој ученик во 2 – 3 реченици ги изразува своите гледишта за здравјето. Потоа ги споредуваат своите идеи со идеите на другите ученици и на крај се обидуваат да дојдат до заедничка дефиниција на паралелката. Наставникот ја модерира дискусијата и го запишува резултатот на табла.
2. Паралелката ја споредува својата дефиниција со дефиницијата за здравје од Светската здравствена организација (СЗО): Што е суштината на двете дефиниции?
3. Секој ученик ги препишува двете дефиниции од таблата.
4. Наставникот вели дека сега бараат необична, поетска или смешна дефиниција. Учениците запишуваат една до две идеи индивидуално, а потоа имаа заедничка „бура на идеи“. Најважното правило е: Без критика! Секоја идеја е важна, никој не коментира.
5. Домашна работа: Сите ученици индивидуално треба да прашаат тројца луѓе, кои не се од нивната возрасна група, што за нив претставува здрав начин на живот. Да се обрне внимание на неочекувани и оригинални одговори.

Активност ②

1. Во групи од петмина, учениците споделуваат што слушнале. Потоа прават две работи:
   а) Ја бараат суштината на овие дефиниции и објаснувањата за тоа;
   б) Запишуваат три оригинални одговори кои ги слушнале.
2. Ги презентираат резултатие за а) и б) на голем лист хартија, во вид на цртеж или мапа на умот. Презентерот се избира случајно, на пример, со фрлање коцка. Презентерот има само една минута и не му е дозволено да презентира само со читање на текстот.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①

Дефиниција за здравје

Дефиниција за здравје од Светската здравствена организација (СЗО):

Здравје е…
„состојба на целосна физичка, психичка и социјална благосостојба, а не само отсуство на болест или на телесни недостатоци.“

(Статут на СЗО, Основни документи – четириесет и петто издание, додаток, октомври 2006 г.)

Наши дефиниции

?

ЗАДАЧА 10
САКАМ ДА УЧАМ НО НЕ СУМ ВО ДОБРО РАСПОЛОЖЕНИЕ

Цел

Учениците идентификуваат и разбираат дека е сосема нормално да имаат емоции. Учат да ги именуваат и идентификуваат емоциите и да ги изразат своите потреби во пубертетот.

Потребно време

45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Хартија А4; празна табла за „дрвото на пубертет“

Модул 3

Здрав начин на живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

1. Наставникот им најавува на учениците дека ќе учат за своите емоции во време на пубертетот. Бара да размислат за промените низ кои поминуваат и за емоциите кои произлегуваат од тоа.
2. Учениците работат индивидуално околу 10 минути и ги запишуваат своите мисли. Исто така, размислуваат за ситуации кои можат да предизвикаат одредени емоции.
3. Учениците дискутираат во помали групи (од 4 – 5 лица околу 10 минути) за нивните заклучоци во врска со промените низ кои поминуваат, тематски ги групираат и ги запишуваат клучните зборови на првата гранка од дрвото на таблата.
4. Учениците потоа, дискутираат за своите потреби. Односно, што е тоа што им помага во справувањето со тешкотиите на училиште или во емотивните врски, со скршеното срце или промените на расположението. Ова се запишува на втората гранка на дрвото.
5. Последните 10 минути се користат за разговор за поддршката којашто им е потребна за да можат да се справат со пубертетот. Дали можат да добијат поддршка од другите луѓе, и ако да, како? Ова се запишува на третата гранка на дрвото.

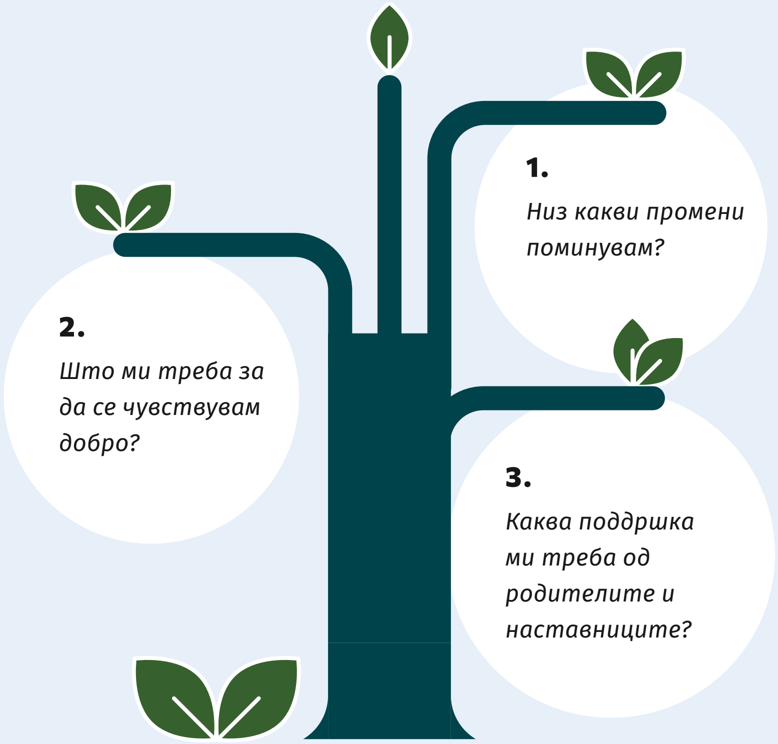
Составот на групите може да се менува за работа на секоја од гранките. Напомена: Наставникот мора да биде внимателен со цел да ги забележи стратегиите за справување кои се ризични, но не и да ги критикува веднаш пред целата паралелка.

Домашна работа: Наставникот црта дијаграм на табла. Ги замолува учениците да нацртаат неколку дијаграми на хартија во А4 формат. Треба да го анализираат своето расположение, часовите спиење, енергијата и мотивацијата во текот на една недела. Можат да направат дијаграми и за конфликтите кои ги имале во текот на таа недела, како и за среќните и тажните моменти.
Наставникот треба да се осврне на оваа домашна работа следната недела. Како спиењето влијае на расположението и енергијата? Каква улога имаат хормоните? Дали има повеќе конфликти кога сте во лошо расположение?

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

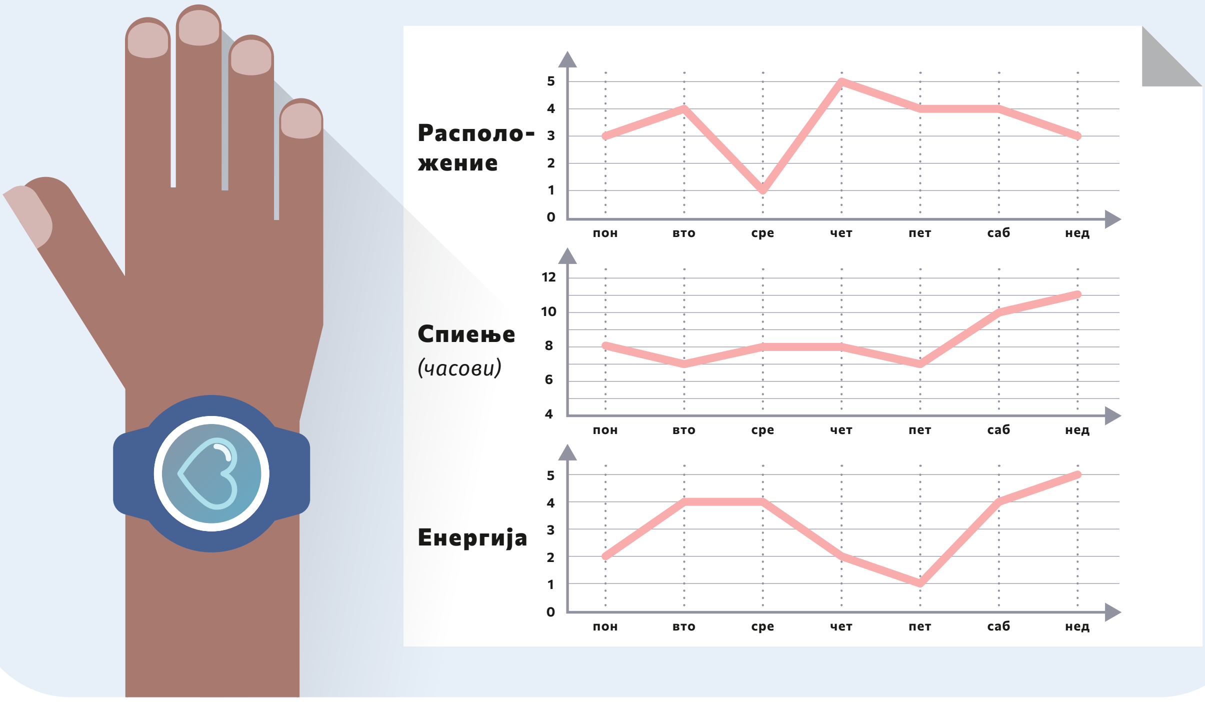
Дрво на пубертет



Можни клучни зборови за „Дрвото на пубертет“

- **Промени:** неизвесност, мозолчиња, страв, срамни влакна, конфликт со родителите, промена на гласот, групна принуда, менструација, скршено срце, ерекција, незадоволство од сопствениот изглед, стрес на училиште, растење брада, врсничко насилство
- **Потреби:** охрабрување, пријателства, доверба, разбирање, прифаќање
- **Поддршка:** доверба, прифаќање, смиреност, одбивање да се биде испровоциран од нерасположеност, изнаоѓање мирољубиви решенија за конфликтите, почит, непроверување на мобилниот телефон или дневникот на учениците, ќерката или синот во нивно отсуство

Бележник за моето расположение, енергија и спиење



ЗАДАЧА 11
ЈАС ОДЛУЧУВАМ ЗА СЕБЕ – СИ ГО ЧУВАМ ЗДРАВЈЕТО

Цел

Учениците размислуваат за одлуките што ги носат во врска со здравиот начин на живот. Учениците учат како да носат одлуки и што влијае врз носењето одлуки.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; изложба на мали тегли наполнети со козметички производи

Модул 3

Здрав начин на живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот покажува различни тегли со разновидни креми за момчиња и девојчиња на масата. Сите ученици треба да изберат по една тегла. Целата група потоа ги отвора теглите заедно.
2. Заедничка дискусија: „Во мојата тегла има ...“, „Ја одбрав оваа тегла бидејќи ...“
3. Учениците цртаат мапа на умот на таблата и ги одговараат следниве прашања: Што ми помогна да ги одберам вистинските производи? Што ми е потребно, а што не ми е потребно? Што е добро за моето здравје?

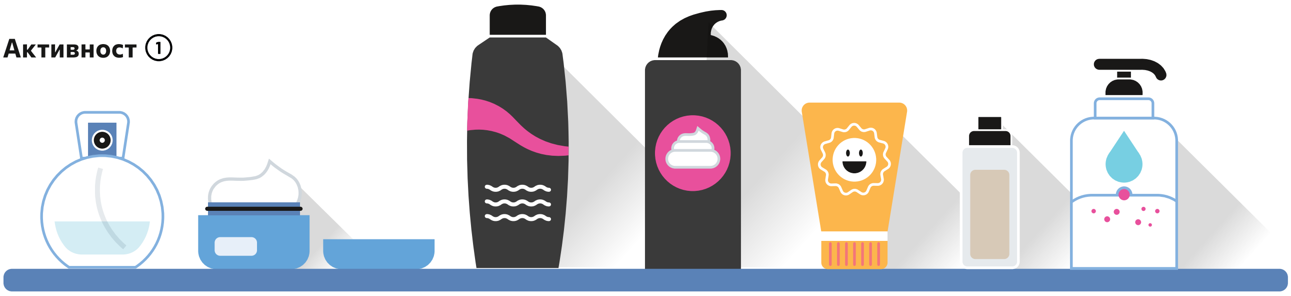
Активност ②

1. Учениците се осврнуваат на она што го научиле во Активноста 1. Дали сега би одбрале поинаков козметички производ? Зошто?
2. Наставникот сега го користи работниот лист: „7 чекори на одлучување“.
3. Паралелката се дели на две групи, момчиња и девојчиња. Секоја група дискутира за конзумирањето алкохол, цигари и други стимуланси, со користење на работниот лист „7 чекори на одлучување“.
4. Еден ученик од секоја група ги презентира чекорите кои биле договорени од момчињата и девојчињата.
5. Заедничка дискусија за различниот начин на одлучување на момчињата и на девојчињата.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①



Активност ②

7 чекори на одлучување

1. Идентификација на желбата

Опис на фактите, формулирање на потребата за одлука. Пример: „Мојата пријателка нанесува шминка секој ден, или: Моите пријатели пијат алкохол за да се забавуваат. Дали треба да им се придружам?“

2. Спецификација на желбата

Пример: „И јас сакам да изгледам добро. Тие ми се пријатели и сакам да бидам дел од групата.“

3. Изнаоѓање алтернативи

Пример: „Користам шминка само за специјални прилики. Наместо тоа, носам обетки.“

4. Анализа на ризиците и последиците

Пример: „Подобро изгледам со шминка. Подобро мирисам со парфем. Изгледам јако со цигара. Козметиката е скапа. Алкохолот и цигарите се штетни за моето здравје.“

5. Одлука

Пример: „Не сакам да користам шминка секој ден, бидејќи ми ја суши кожата. Не сакам да пијам алкохол бидејќи се чувствувам лошо следниот ден, дури и ако изгледа дека пријателите се забавуваат.“

6. Спроведување на одлуката

Пример: „Следната недела на училиште ќе одам без шминка. Следниот викенд нема да конзумирам алкохол и цигари.“

7. Осврт

Пример: „Во дневникот забележувам како се чувствувам после една недела без шминка или алкохол. Како реагираа моите пријатели?“

Информации за наставниците во врска со зависноста

Тинејџерите се во период на превирање. Факт е дека младите луѓе се соочени со многу развојни задачи. Тука спаѓаат пронаоѓање на својот родов идентитет, справување со доминантните идоли, себедокажување во групи, себедефинирање или справување со идеалите за убавина промовирани во медиумите. Во оваа богата и турбулентна фаза од животот, справувањето со алкохол, други супстанции и проблематичното однесување исто така стануваат проблем.

Фактори кои можат да доведат до зависност

Примери за фактори на ризик: генетски фактори, ниска самодоверба, ниска толерантност при фрустрации, недоволно вештини за решавање проблеми, психички пореметувања, проблеми во семејството.

Примери за фактори на заштита: високо ниво на самопочит, самомотивираност, реалистично самооценување, алатки за справување со стресни и секојдневни ситуации, добри емотивни врски и капацитет за решавање на конфликтите, добри односи со родителите, пријателства со врсници, позитивна училишна и одделенска атмосфера, доверба во односот со наставниците итн.

ЗАДАЧА 12
МОЈАТА ОБЛЕКА Е МОЈА ИДНИНА

Цел

Учениците размислуваат за својот стил на облекување. Учат како да се облекуваат според својот личен вкус и дискутираат за концептот на одржливост.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Празна хартија од флипчарт на табла или на ѕид; боици; дефиниција за „одржливост" на табла; флипчарт како во Активноста 1; боици

Модул 3

Здрав начин на живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот бара од учениците да направат сезонски календар. Се поттикнуваат да бидат креативни.Треба да имаат доволно време за да нацртаат цртежи.
2. Учениците дискутираат каква облека носат според годишното време, стоејќи до календарот изработен во вид на постер. Се договараат и на календарот цртаат цртежи на облека.
3. Учениците потоа дискутираат како одлучуваат што да носат. Овие фактори можат да се напишат како клучни зборови веднаш до календарот.

Активност ②

1. Наставникот ги прашува учениците како го протолкувале насловот на задачата „Мојата облека е моја иднина". Тоа може да значи дека начинот на кој се облекувам ќе има влијание врз мојот подоцнежен живот/кариера. Но насловот може и да се однесува на одржливоста и совесното користење на ресурсите.
2. Учениците ја читаат дефиницијата за „одржливост" од таблата и ја дискутираат дефиницијата од аспект на облеката. Си поставуваат прашања меѓусебно и анализираат какви одлуки носат кога купуваат нова облека. Запишуваат белешки.
   - Зошто ги купив последните три парчиња облека?
   - Дали навистина ми беа потребни?
   - Што мислите за користената облека? Дали би ја носеле?
   - Колку се „одржливи" моите одлуки?
   - Помалку е всушност повеќе! Што ни е неопходно?
3. Секој ученик размислува за себе што би направил поинаку во иднина. Се упатуваат до вториот постер со наслов „Нашата иднина" и ги забележуваат своите интенции на постерот. Постерот „Нашата иднина" треба да остане изложен на ѕидот од училницата.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①

Работен лист 1: Сезонски календар со цртежи на облека за секое годишно време.

Активност ②

Работен лист 2: Постер „Нашата иднина“ којшто покажува што сакаме да правиме поинаку за да се облекуваме одржливо?

Дефиниција на одржливост

Одржливоста значи дека нешто не ѝ штети на планетата. Терминот опфаќа широк опсег на прашања и активности кои, според Обединетите нации, не ја загрозуваат можноста на идните генерации да ги задоволат своите потреби.

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
РАЗЛИЧНИ ЗАНИМАЊА

Цел

Учениците се запознаваат со светот на занимањата. Собираат информации за различни видови занимања.

Потребно време

① 25 минути
② 20 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Задача на табла или на работен лист; Празни картички или ливчиња хартија

Модул 4

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот ги прашува учениците колку занимања знаат: во местото или во околината, во градот, во семејството или кај роднините. Учениците наведуваат најмалку десет занимања. Работат кратко време, индивидуално.
2. Во групи по четворица, учениците ги собираат резултатите од сите во групата и ја запишуваат секоја професија на мало ливче хартија. Не треба да има дуплирање. Потоа се обидуваат да ги групираат според различни критериуми, на пример: познати, целосно непознати; со високи, просечни, ниски плати. Секоја група треба да дефинира најмалку два критериуми и соодветно да ги групира ливчињата.
3. Секоја група одлучува кој критериум им дава најинтересен увид. По можност, прават фотографија од распоредените ливчиња. Еден ученик ги собира сите ливчиња, тие ќе се користат подоцна.

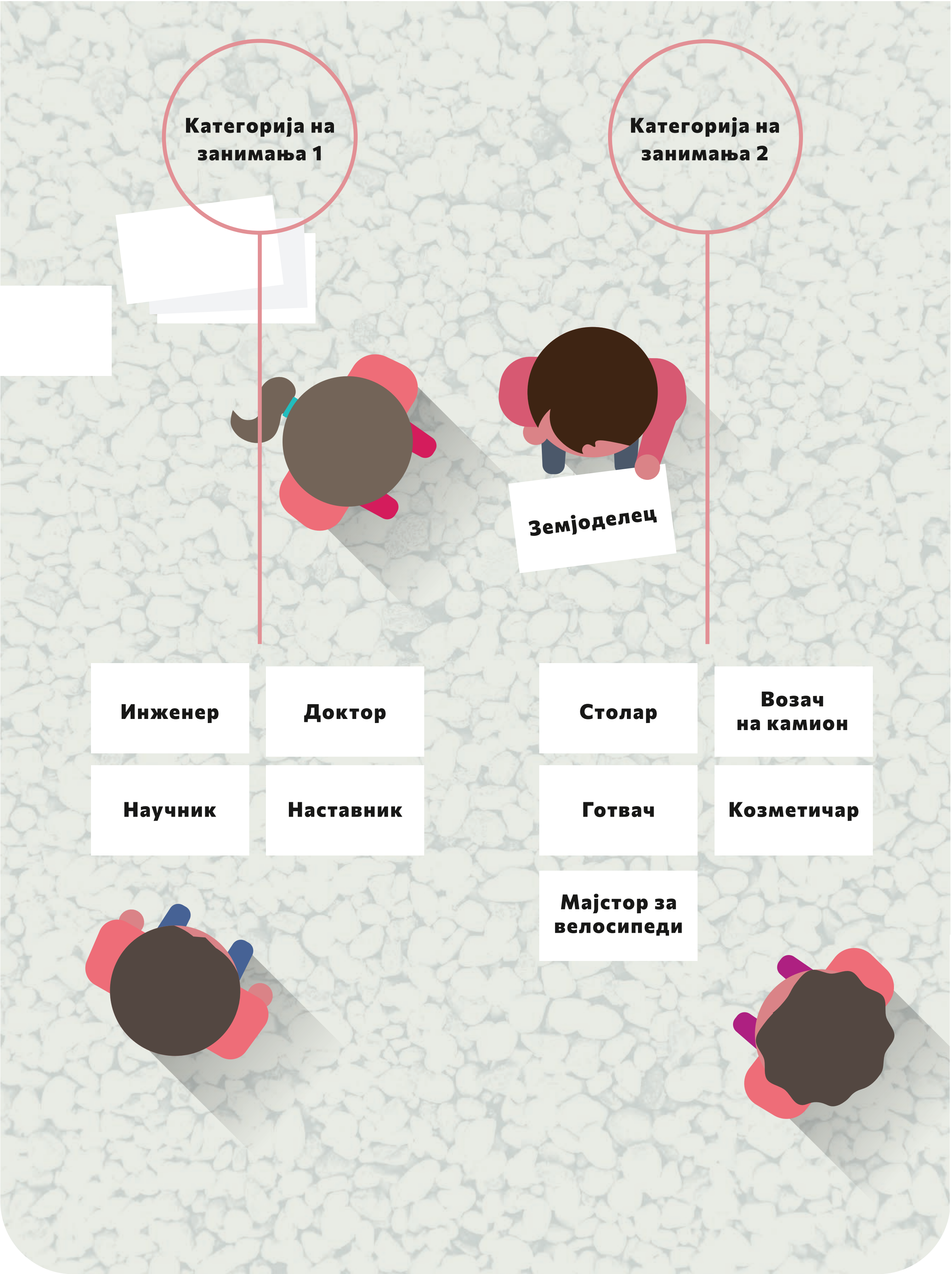
Активност ②

1. Наставникот ја прашува паралелката за критериумите што ги навеле. Ги запишува на таблата, без да коментира. Доколку еден критериум се споменува повеќе од еднаш, ставете црта или знак за штиклирање.
2. Секоја група презентира еден критериум по свој избор, со примери.
3. Како завршна активност, сите внимателно гледаат на запишаното на таблата: Кои се предностите и слабостите на најчесто наведените критериуми? Наставникот ја води дискусијата, прашувајќи за објаснувања и за аргументи „за“ и „против“.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①



ЗАДАЧА 14
СПРОВЕДУВАЊЕ КРАТКО ИНТЕРВЈУ

Цел

Учениците учат да поставуваат соодветни прашања за интервју. Добиваат увид во професиите и учат што е потребно за да се стигне до професијата.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Задача на табла или во работен лист; клучни зборови за структурата на „две кратки интервјуа"; по можност, на час поканете лице за „интервју за професија"

Модул 4

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот ја претставува темата „спроведување интервјуа", прашувајќи ги учениците: „Кој од вас некогаш прочитал или слушал интервју?" Учениците кажуваат што мислат за интервјуата.
2. Наставникот бара од учениците да спроведат кратки интервјуа. Работат во парови, седејќи еден спроти друг, без клупа помеѓу нив.
   - Интервју бр. 1, ученик А со ученик Б
     Тема: Вашата омилена активност во слободно време
   - Интервју бр. 2, ученик Б со ученик А
     Тема: Најдоброто искуство на училиште
3. Учениците си даваат повратни информации меѓу себе за спроведеното интервју, најпрво набројувајќи најмалку три позитивни работи, а потоа една работа што би можела да се подобри. Размислуваат и за важноста на улогата на лицето кое е интервјуирано. Наставникот презема улога на инструктор и им дава поддршка преку давање позитивни повратни информации.
4. На часот се води дискусија за:
   - Кои кавалитети треба да ги поседува лицето што добро интервјуира? Размислете за техниките и за ставовите.
   - Кои прашања се добри? Кои прашања не се интересни?
5. Наставникот го презентира работниот лист „4 прашања за интервју". За домашна работа, секој ученик интервјуира член на своето семејство или сосед во врска со нивната професија. Ги забележува одговорите непосредно по интервјуто.

Активност ②

1. Интервјуата за професија се дискутираат во групи по четворица или петмина. За содржината: Кои одговори ви оставија најсилен впечаток? За формата: Кои се елементите на едно добро интервју? Потоа, групите презентираат, некои за содржината, а други за формата.
2. Наставникот на час интервјуира лице кое зборува за себе и за својот професионален пат. Учениците слушаат и водат белешки.
3. Во парови, учениците подготвуваат позитивна повратна информација за наставникот: Што беше добро направено во интервјуто?
4. Некои парови ќе бидат замолени да ги презентираат нивните повратни информации.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①

4 прашања за интервју за професија

Што е она што вобичаено го работите во вашата професија?

Како изгледа еден ваш типичен работен ден?

Како го научивте вашето занимање?

Кои патишта ве доведоа тука?

ЗАДАЧА 15
РАЗЛИЧНИ ПРОФЕСИОНАЛНИ ПАТИШТА

Цел

Учениците учат како да добијат прецизни информации за занимањето и за професионалната ориентација. Учат како да ги евалуираат и да ги презентираат информациите.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; хартија, ножици, леплива лента

Модул 4

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот прави вовед во темата: Двајца луѓе имаат иста професија, но патот до неа им бил различен. Или двајца луѓе започнале со иста професија, а завршиле на целосно различни работни места. Наставникот и паралелката наведуваат еден или два такви примери.
2. Наставникот објаснува дека подоцна учениците ќе интервјуираат некое стручно лице во врска со неговиот професионален пат. Учениците формираат парови.
3. Учениците во пар внимателно ги разгледуваат ливчињата со занимања кои претходно беа собрани и одлучуваат за кое занимање би сакале да дознаат повеќе. Размислуваат за тоа што е потребно за да се вработат со таа професија.
4. За да се подготват подобро, учениците ги користат клучните зборови од „Подготовката за интервју“: Кога? Со кого? Како?
5. Учениците подготвуваат соодветни прашања и ги групираат во „3 главни теми“ (погледнете во материјалите).
6. За домашна работа, учениците контактираат потенцијални лица за интервју. Лицето не треба да е член на нивното семејство. Одредуваат датум со лицето и го спроведуваат интервјуто. Потоа, го резимираат интервјуто во најмногу 10 реченици.

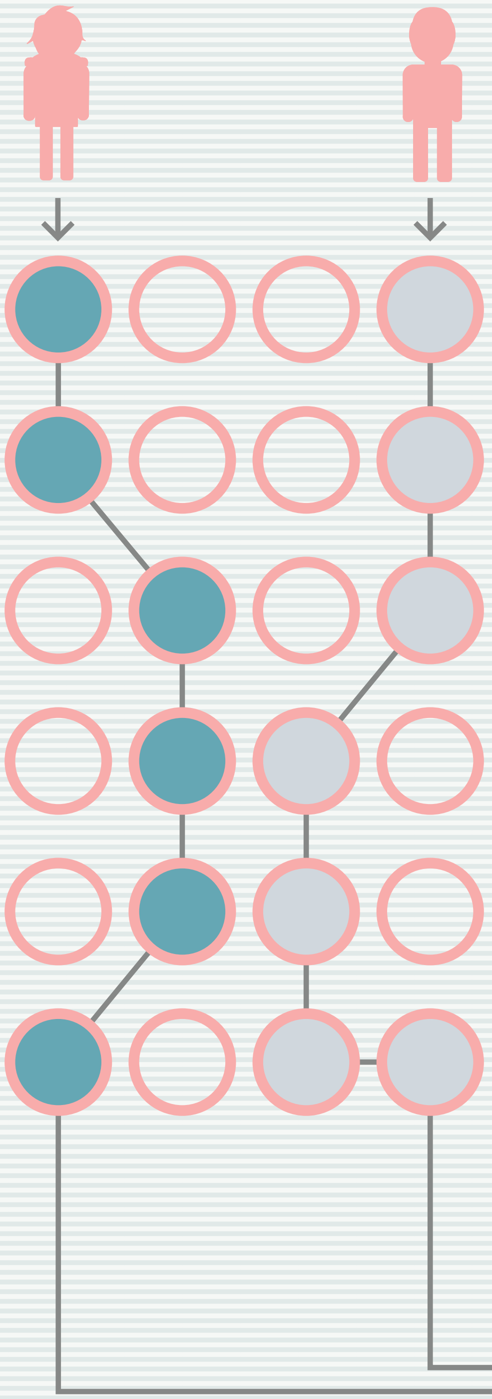
Активност ②

1. Паровите ги разгледуваат белешките од интервјуто и изработуваат „мал постер“ (А4): Пишуваат наслов со професијата и името на партнерот во интервјуто, како и 4 – 6 клучни зборови за професионалниот пат.
2. Се формираат групи од четворица, составени од по два пара. Со помош на малиот постер, учениците ги објаснуваат кариерите на лицата што ги интервјуирале и ги споредуваат: Има ли сличности? Разлики?
3. Еден член на групата останува на масата на групата за да ги објасни двете различни кариери, а останатите тројца индивидуално можат слободно да се придружат на други маси и да слушаат. По 5 минути, ги менуваат масите. Повторете 2 – 3 пати и заменете го членот од групата кој останал.
4. Наставникот ги резимира главните идеи од ова истражување или бара од двајца ученици да го направат тоа.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①



3 главни теми

1.

Опис на работното место

Звање/функција, главни работни задачи, потрошувачи/клиенти, типичен ден, позитивни и негативни фактори

2.

Професионален пат

Како лицето се вработило на сегашното работно место? Што лицето работело претходно? А пред тоа? Дали му биле потребни квалификации, сертификати, посебна обука итн.? Што било случајно, а што постигнато со сопствен труд?

3.

Почеток на кариерата

Што сакало лицето да биде кога било на твоја возраст? Кој бил неговиот прв чекор по завршување училиште? Како се одлучило за тоа?

ЗАДАЧА 16
МОИТЕ ЈАКИ СТРАНИ, МОИТЕ ПРОФЕСИОНАЛНИ ОПЦИИ

Цел

Учениците се запознаваат со своите јаки страни и интереси. Наоѓаат професија во нивната околина што им соодветствува.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Заедничка дискусија

Подготовка

Листови А4

Модул 4

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот бара од учениците да размислат за себе. Секој ученик црта „пејзаж на интереси и јаки страни“ на хартија, со клучните зборови и/или симболи кои ги претставуваат. Наставникот ги упатува учениците да обрнат внимание на содржината, не не цртежот. Тоа е само скица.
2. Се формираат парови. Учениците треба да работат со некој со кого претходно не работеле во текот на претходниот месец. Соучениците си го објаснуваат еден на друг својот „пејзаж на интереси“. Си даваат повратни информации, како на пр.: „Што ме изненади?“ „Што е многу слично?“ „Каде се разликуваме?“
3. Соучениците дискутираат за можностите: Какви работни места/занимања има во оклината? Кои занимања би одговарале на нашите интереси и јаки страни? Што може да преземеме следно, во поглед на интервјуа за работа? Предложете најмалку две идеи еден на друг. Секој води белешки и го проширува својот пејзаж.
4. За домашна работа, секој ученик бара мислење од две лица: „Што сметате дека се мои интереси и јаки страни?“ „Какви можности за работа истите ми даваат?“

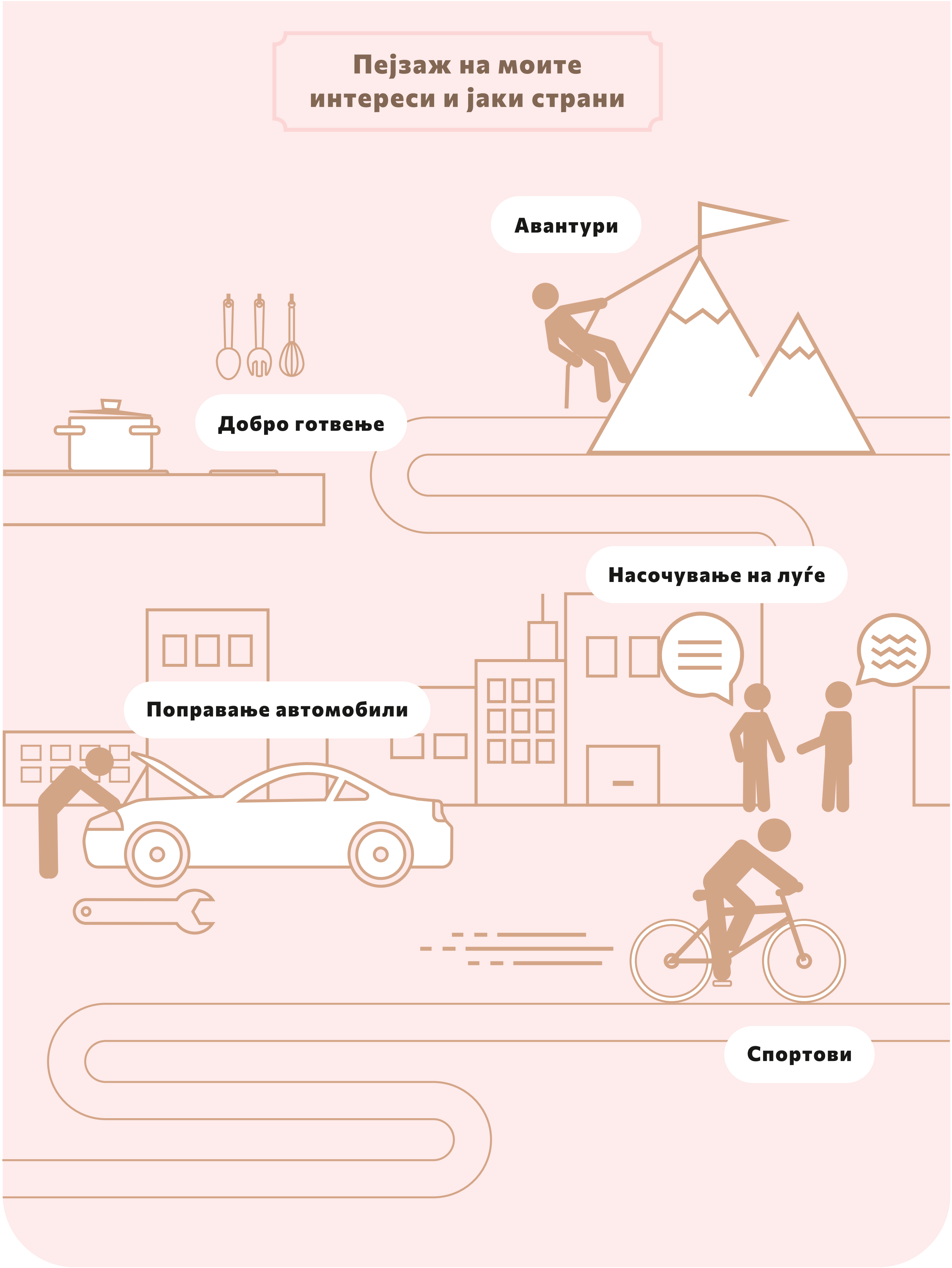
Активност ②

1. Учениците работат индивидуално на својот „пејзаж на интереси“ со започнување втор, подетален цртеж кој ги содржи сите повратни информации што ги добиле.
2. На средина од часот, му се приклучуваат на соученикот од Активноста 1. Го презентираат (веројатно недовршениот) „пејзаж“ еден на друг и даваат повратни информации: најмалку три нешта што се направени добро и еден пример за тоа каде би можеле да се подобрат.
3. Учениците го завршуваат својот „пејзаж“ на училиште или пак дома.
4. Учениците истражуваат опции за претприемништво во нивната заедница. Ова може да се спроведе како еден мал проект.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ① и 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
ПОВИКУВАЊЕ СЛУЖБИ ЗА ИТНА ПОМОШ

Цел

Итниот повик може да спаси животи. Тешко е да се остане смирен при итен случај. Учениците ги меморираат клучните прашања како стратегија за пружање помош.

Потребно време

① 45 минути
② 30 минути

Организација

- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Материјали за учениците и информации на табла или на Power Point

Модул 5

Лична безбедност

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот го активира претходното знаење на учениците со прашањето: „Што треба да направите кога сакате да пријавите несреќен или итен случај?“
2. Наставникот ги резимира идеите на учениците и ги дополнува.
3. Наставникот бара од учениците да формираат групи од двајца или тројца. Групите симулираат итен повик. Учениците треба да измислат ситуација каде што е потребна итна помош. Во пар: Повикувачот и лицето што работи во служба за итна помош. Во група од тројца: Повикувач, служба за итна помош, повредено лице. Учениците ги вежбаат прашањата: Кој?; Каде?; Што?; Кога?
4. По првиот круг, учениците ги менуваат улогите.
5. Индивидуалните ситуации се глумат пред паралелката и се дискутираат.
6. Наставникот прашува дали има прашања и дали учениците сметаат дека се подготвени да се справат со итен случај.

Активност ②

Учениците прават малечки флаери со големина на кредитна картичка, коишто можат да ги стават во паричник или футрола за мобилен телефон, на кои се отпечатени броевите за итни повици и прашањата. Си ги даваат еден на друг и ги разделуваат на возрасните членови на нивните семејства.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①

Како да разговарате со службите за итна помош:

Служби за итна помош

Кој?

Кој се јавува? Како се викате?

Каде?

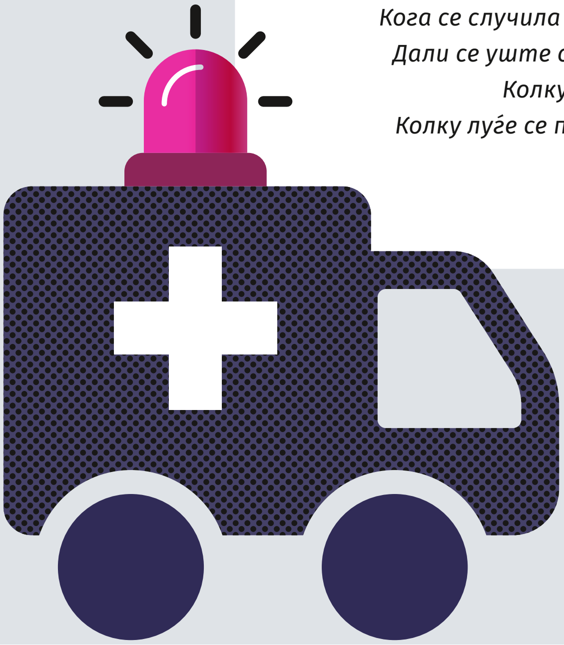
Каде се случила несреќата? Ако не можете да ја наведете точната адреса, наведете ги околните обележја.

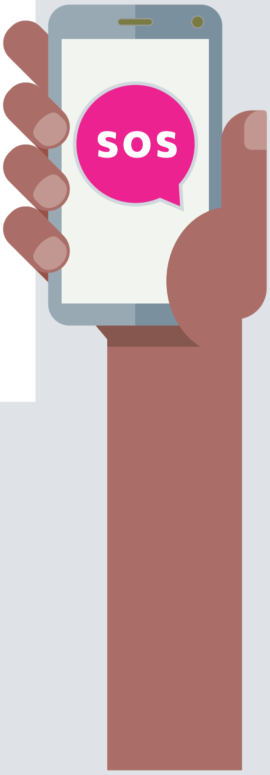
Што?

Што се случило?
Повреда, сообраќајна несреќа, пожар, природна непогода, опасност од самоубиство, итн.
Дали има повредени?
Опишете ги колку што е можно попрецизно. Дали постои непосредна опасност за другите луѓе во околината, на пр. протекување нафта или гас?

Кога?

Кога се случила несреќата?
Дали се уште сѐ случува?
Колку?
Колку луѓе се повредени?





ЗАДАЧА 18

БЕЗБЕДНОСТ ВО СООБРАЌАЈОТ

Цел

Учениците стануваат свесни за ризиците и опасностите на улица и ги поврзуваат фактичките знаења со емоционалните аспекти.

Потребно време

① 20 минути
② 25 минути

Организација

- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; слика со пешачки премин и предупредување

Модул 5

Лична безбедност

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Без да коментира, наставникот покажува слика со пешачки премин на која има текст, прецртани слушалки и прецртан мобилен телефон.
2. На учениците им се дава одредено време да разговараат за она што го гледаат. Потоа наставникот ги прашува за нивните мислења.
3. Од учениците се бара да дискутираат во парови какви безбедносни ризици има во сообраќајот и кои сообраќајни мерки можат да се преземат за нивна превенција.
4. Учениците изработуваат постер со две колони. На левата страна ги наведуваат опасностите, а на десната ги запишуваат превентивните мерки.
5. Паровите ги презентираат постерите.

Активност ②

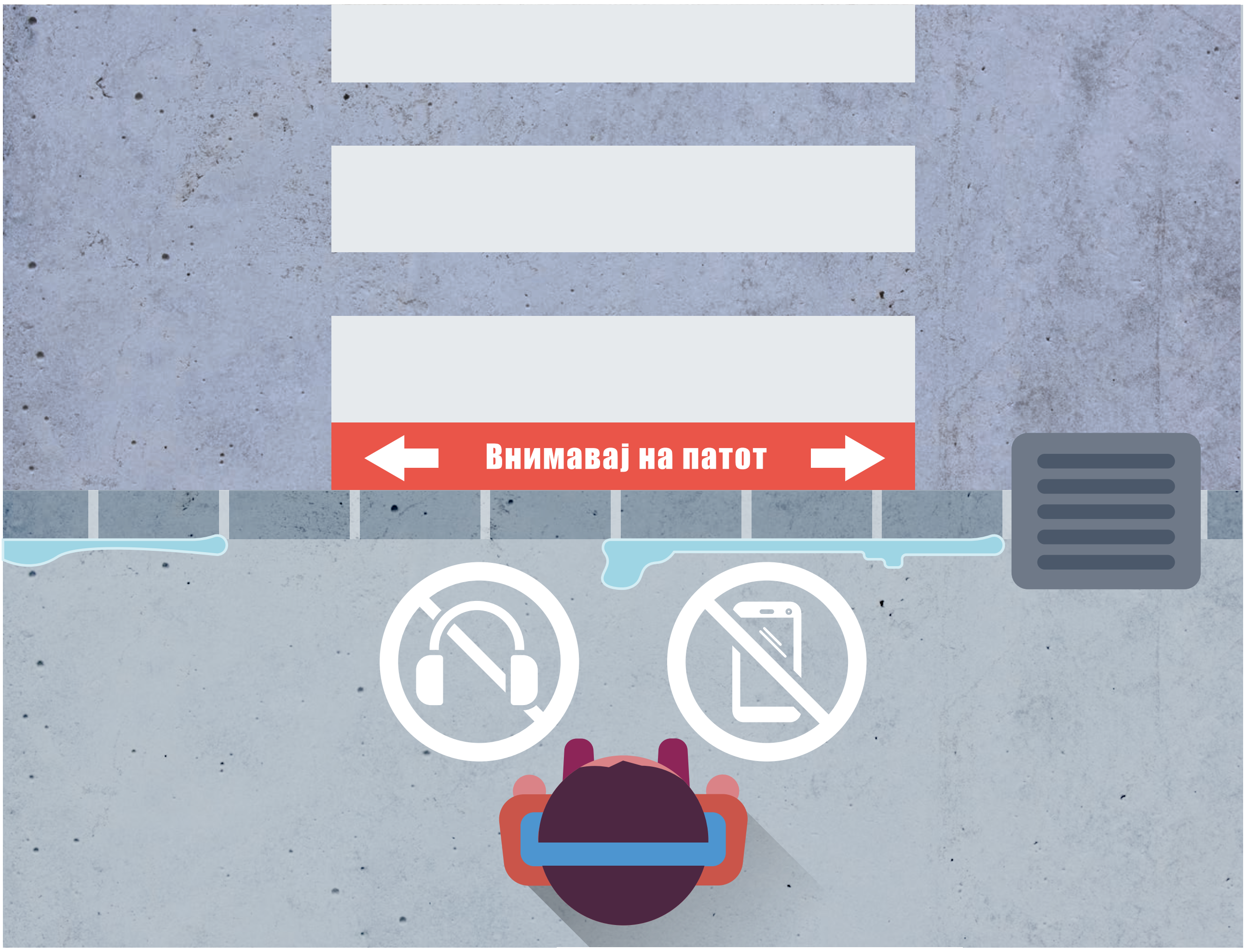
На учениците им се задава писмена задача во која треба да направат корелација помеѓу рационалното поимање на безбедносните мерки и емоционалните импликации поврзани со нив. На пример, „Девојка се здобила со смртоносни повреди при удар со кола. Носела слушалки на ушите и не можела да го слушне автомобилот кој се приближувал.“ Или: „Момче се здобило со смртоносни повреди во велосипедска несреќа, бидејќи не носело кацига.“ Замислете дека девојката може да напише писмо до некој пријател. Што таа би напишала: За работите што би сакала да ги прави во животот? За тоа како би се однесувала во сообраќајот? За нејзините пријатели кои сè уште се живи?

На крајот, сите писма се изложуваат на ѕидот. Учениците ги читаат писмата.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①



Опасности	**Мерки**
Луѓето можат да бидат прегазени, бидејќи мобилните телефони или други медиумски уреди им го одвраќаат вниманието на возачите и пешаците.	*Исклучете ги медииумските уреди кои ви го одвлекуваат вниманието кога се движите во сообраќајот! Кампања за „ризиците предизвикани од невнимание при употребата на медиумските уреди во сообраќајот“.*
Смртоносна автомобилска несреќа.	*Користете сигурносен појас! Кампања за употреба на сигурносни појаси.*
Велосипедска несреќа со повреди на главата.	*Носете кацига кога сте на велосипед! Кампања за употреба на кациги.*
Несреќа предизвикана од пишување текстуални пораки при возење.	*Не пишувајте пораки при возење! Кампања за „ризиците од пишување пораки при возење“.*

ЗАДАЧА 19

МОИТЕ ФОТОГРАФИИ НА ИНТЕРНЕТ

Цел

Учениците стануваат свесни за ризиците при откривање на нивните податоци или фотографии на социјалните медиуми.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија

Модул 5

Лична безбедност

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Социјалните мрежи како Facebook, YouTube, WhatsApp, Snapchat, TikTok се атрактивни средства преку кои младите луѓе се претставуваат себеси. Меѓутоа, самоизразувањето на социјалните медиуми може да биде ризично. Една од причините за тоа е непостоењето контрола врз тоа кој ги гледа објавите. Од една страна, овие самопретставувања се можност да се добие признание, но тие, исто така повлекуваат и ризик од отфрлање. Тие дури можат и да ја намалат можноста за вработување. Затоа, клучно е да се биде свесен за публиката и за последиците од објавите на социјалните медиуми.

Активност ①

1. На учениците им се прикажува видео на YouTube во врска со темата или им се раскажува приказна: „Еден млад човек оди на интервју за работа. Тој има мала трема, но знае дека добро се подготвил. На почетокот, интервјуто се одвива многу добро. Но потоа му поставуваат прашања во врска со некои слики од забава објавени на неговиот профил на Facebook. Раководителот на секоторот за човечки ресурси му објаснува дека овој вид на презентирање на себеси на Интернет е спротивно со вредностите на компанијата. Младиот човек не ја добива работата.“
2. Учениците дискутираат за приказната и наставникот прашува дали слушнале за таков случај.
3. Учениците дефинираат критериуми за идентификување фотографии кои би биле проблематични. На пример, фотографии каде што лицето е претставено со алкохол, со џоинт, разголено, во еротска поза или каде што се бакнува со некого.

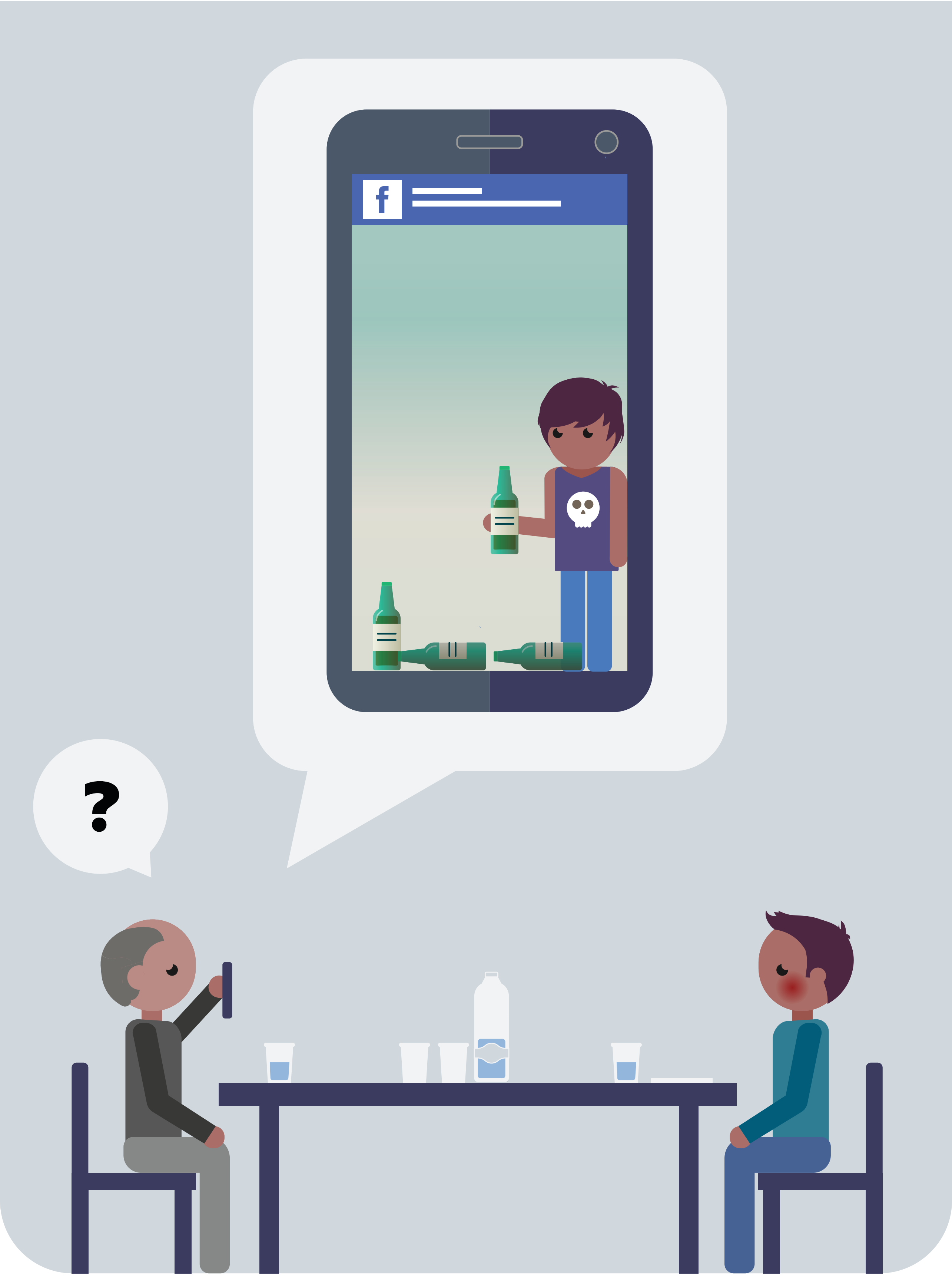
Активност ②

Од учениците се бара да проверат какво е нивното презентирање на себеси на Интернет и да ги анализираат своите фотографии на социјалните медуми според претходно дефинираните криериуми. Тие ги внесуваат своите имиња и презимиња со наводници во различни пребарувачи на Интернет и пребаруваат текст и слики.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①



ЗАДАЧА 20

УКАЖУВАЊЕ ПРВА ПОМОШ

Цел

Учениците учат кои чекори за прва помош можат да се преземат од страна на немедицински лица врз повредено лице.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Работа во парови
- Заедничка дискусија

Подготовка

„Укажување прва помош“ и „странична положба“ на табла, Power Point или испечатени на хартија

Модул 5

Лична безбедност

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот го активира претходното знаење на учениците со прашањето: „Што треба да се направи кога некое лице е повредено, на пример во случај на незгода?”
2. Наставникот ги резимира одговорите на учениците и ги дополнува.
3. Наставникот им дава објаснувања на учениците согласно илустрациите во материјалот „Укажување прва помош“.
4. Учениците ја цртаат постапката во тетратка или на лист хартија.

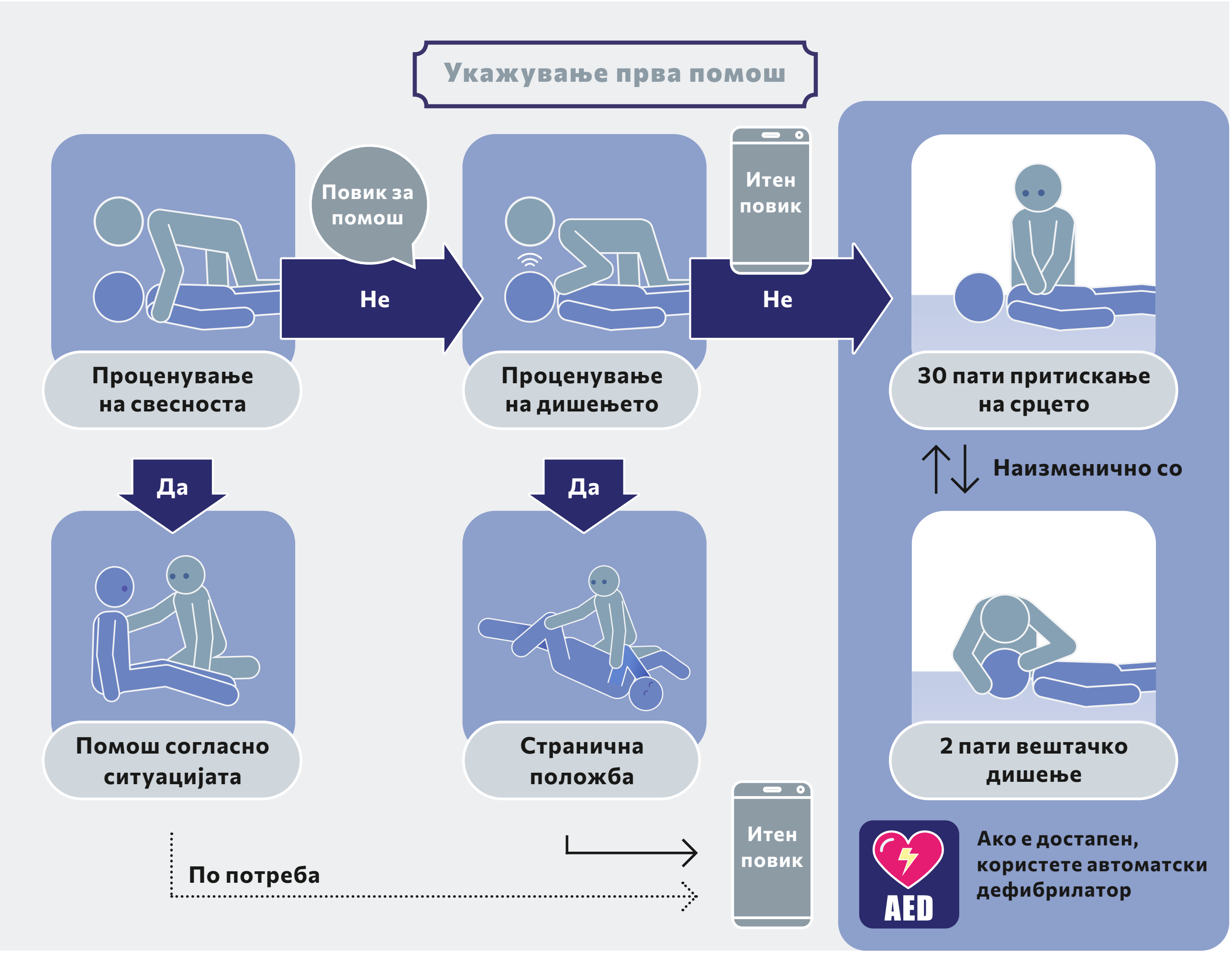
Активност ②

1. Наставникот ја демонстрира и ја објаснува страничната положба: Несвесното или полусвесното лице се поставува во странична положба за да се спречи да се задави од повраќање. Лицето поставено во оваа положба мора непрекинато да биде набљудувано. Во зависност од времето, лицето треба да биде заштитено од хипотермија со ќебиња или јакни.
2. Учениците формираат парови и ја вежбаат страничната положба. На пример, еден го игра онесвестениот, а другиот го поставува внимателно во положбата. Потоа ги менуваат улогите.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①



Активност ②