8

ПРИРАЧНИК ЗА НАСТАВНИЦИ ЗА

ЛИЧЕН РАЗВОЈ

НА УЧЕНИЦИТЕ

ЗА VIII 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).

PH ZH ZURICH UNIVERSITY OF TEACHER EDUCATION

Kanton Zürich
Gemeinnütziger Fonds

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 VIII 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 VIII 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 VIII 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.

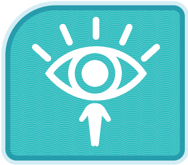
Вештините за личен развој како составен дел од училиштето и од животот
Едукацијата за личен развој и животни вештини е вградена во сите училишни предмети и секогаш е поврзана со образовна содржина која е релевантна за поединецот согласно неговата или нејзината моментна фаза на развој. Содржината и задачите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

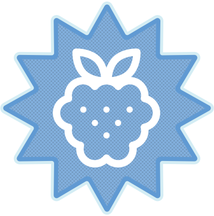
Едукацијата според спиралниот пристап во реализација на програмата за личен развој и животни вештини може да се опише како пристап кој презентира повеќе клучни концепти за учење, со нивоа на комплексност што се зголемуваат од година во година при школувањето. Следејќи го моделот на Џером Брунер (Jerome 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 VIII ОДДЕЛЕНИЕ

Овој прирачник за VIII 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 со себеистражување и истражување на социјалните потенцијали со цел да изгради конструктивен однос со семејството и другите. Тоа вклучува:

- препознавање на личните потенцијали и граници, манифестирање отвореност за учење од искуствата;
- самоувереност во интеракциите во училиштето, семејството и заедницата;
- моделирање на стилови на изразување на емоции и чувства согласно потребите;
- избирање најдобра стратегија за решавање конфликти во различни животни ситуации.

Темите опфатени во VIII одделение се однесуваат на личните потенцијали, границите и отвореноста (задачи 1 и 3), самоуверено изразување (задачи 2 и 4), моделирање на стилови на изразување (задача 2 и 3) и избирање стратегии за решавање конфликти (задачи 2 и 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;
- проценка на последиците од автономните постапки во релација со почитување на нормите и вредностите.

Темите опфатени овде се однесуваат на личните стратегии за учење (задача 5), анализа на реклами и на нивните импликации – вистински или лажни информации (задача 6), размислување за храброста и правичното однесување (задача 7) и изнаоѓање можности за обновување и зачувување на личната енергија (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 покажување отпор (непотклекнување) кон опасни предизвици;
- демонстрирање грижливо однесување за самоодржување.

Темите опфатени во VIII одделение се однесуваат на прашања за полот и идентитетот (задача 9), важноста на грижата за своето здравје и тело (задача 10), следењето на својата здравствена состојба и познавањето на своите граници (задача 11), како и знаењето кога да се побара помош за да се зачува поволната здравствена состојба (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:

- усогласување на планирањето на кариерата со индивидуалниот потенцијал и можностите на пазарот на трудот;
- максимално искористување на можностите што ги нуди училиштето и локалниот пазар на трудот за започнување лични иницијативи и претприемачки активности;
- изработка на образовен и стручен план заснован на ставови и вредности.

Темите опфатени во VIII одделение се однесуваат на можностите што ги нуди локалниот пазар на труд (задача 13, 14), кариерното планирање во училиштата, како и во професиите (задача 14, 15, 16) и корелацијата помеѓу индивидуалниот потенцијал/иницијатива и локалните можности (задача 14, 15, 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 VIII одделение опфаќаат размислување за влијанието на медиумите врз емоциите (задача 17), функцијата и анализата на пласманот на производите и нивното влијание врз формирањето мислења (задача 18), критички пристап кон рекламите (задача 19) и прашања поврзани со сексуалната злоупотреба (задача 20).

МОДУЛ 1

Самоосознавање и осознавање на другите 15
Задача 1 Неуспех! Неуспех? 16
Задача 2 Како да бидам самоуверен 18
Задача 3 Различни ситуации – различни постапки и чувства 20
Задача 4 Пет стратегии за решавање конфликти 22

МОДУЛ 2

Обезбедување квалитетен живот 25
Задача 5 Знам како да планирам и да се организирам 26
Задача 6 Вистински или лажни? 28
Задача 7 Треба или не? Која е правилната одлука? 30
Задача 8 Што ми дава сила? Што ме попречува? 32

МОДУЛ 3

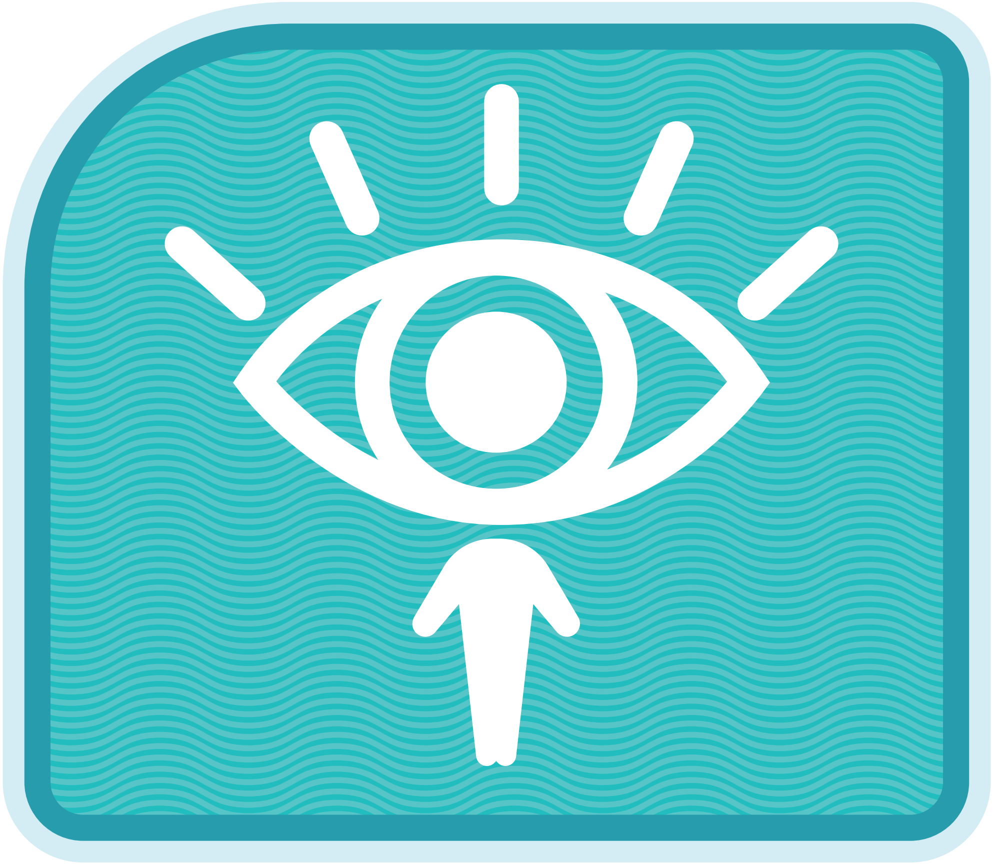
Здрав начин на живот 35
Задача 9 Мажи и жени – кој/а сум јас? 36
Задача 10 Што му е потребно на моето тело? 38
Задача 11 Моето срце – моите граници 40
Задача 12 Силни сте кога прифаќате помош! 42

МОДУЛ 4

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување 45
Задача 13 Како изгледа работата? 46
Задача 14 Училишта и занимања – стари или нови? 48
Задача 15 Волонтирање и практикантска работа – зошто? 50
Задача 16 Пишување добра кратка биографија (CV) 52

МОДУЛ 5

Лична безбедност 55
Задача 17 Моите медиуми, моите емоции 56
Задача 18 Запознавање со различни рекламни стратегии 58
Задача 19 Критички и креативен пристап кон рекламите 60
Задача 20 Сексуална злоупотреба 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
НЕУСПЕХ! НЕУСПЕХ?

Цел

Учениците го препознаваат неуспехот како дел од животот и ги анализираат различните причини за тоа. Тие учат како да се справуваат со неуспехот емоционално, но и со превентивни мерки.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во групи

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; задача на табла или ископирани примероци за сите групи од работен лист „Причини за неуспех“

Модул 1

Самоосознавање и осознавање на другите

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Неуспехот и разочарувањето им се случуваат на сите. „Учете од вашите грешки“ е лесно да се каже, но не и да се спроведе. Почитта кон емоциите што се појавиле, аналитичката рефлексија и креативноста се неопходни за подобрување.

Активност ①

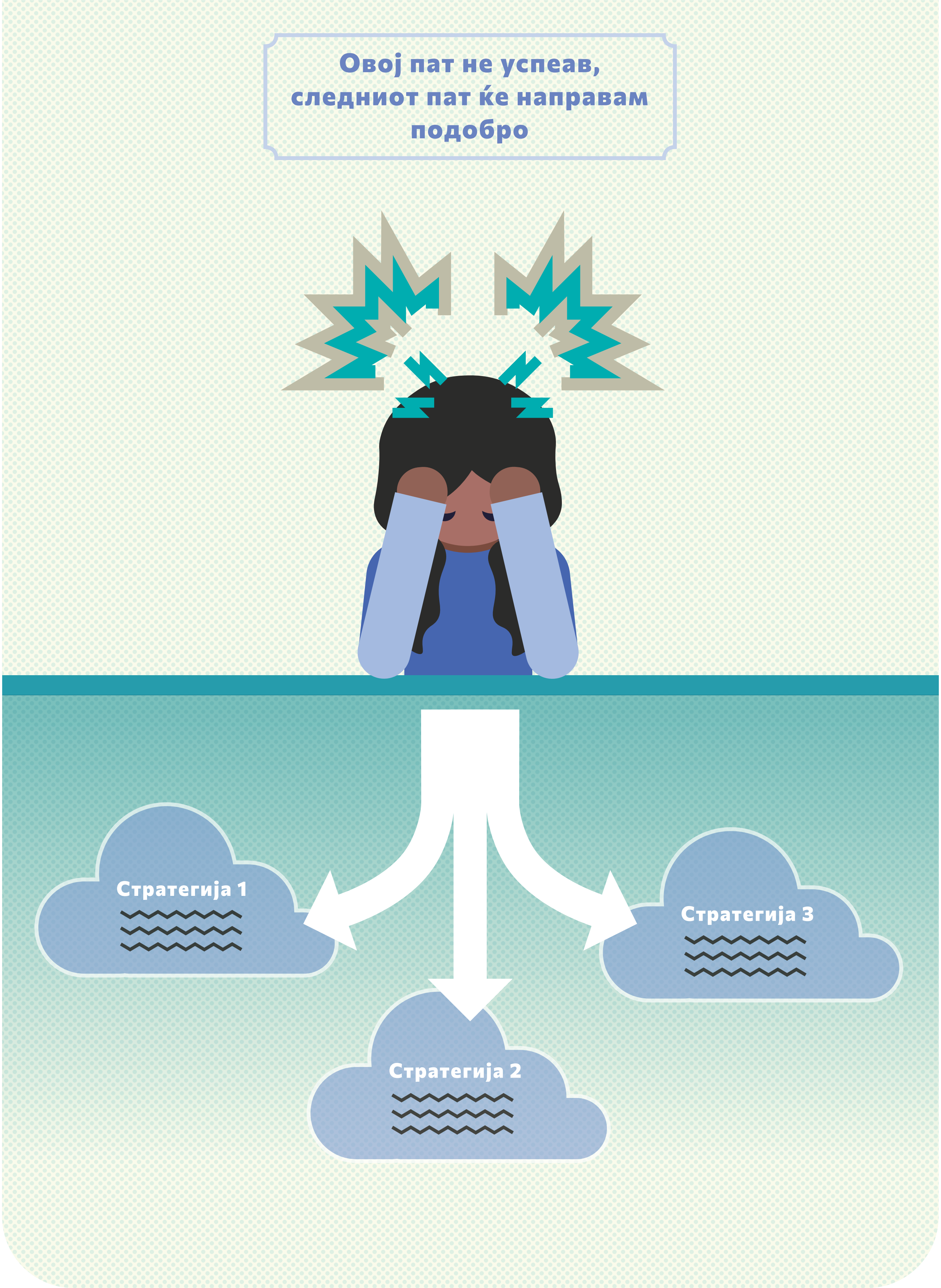
1. Наставникот дава вовед за темата „неуспех“ со наведување на најчестите ситуации во кои учениците или возрасните не успеваат. Наставникот ги поттикнува учениците да размислат за некој свој личен неуспех што сакаат да го споделат со своите соученици.
2. Споделувањето на случки за неуспех не е лесно, но може да биде многу корисно. Учениците ќе можат да го сторат тоа. Тие почнуваат да бараат причини зошто се случува неуспехот. Наставникот нагласува дека за неуспехот секогаш има повеќе причини.
3. Наставникот ја модерира дискусијата ставајќи акцент на две нешта: разбирање зошто нешто се случило и дали тоа можело да се спречи или не. За домашна работа, учениците ги прашуваат возрасните за некој нивен неуспех. Тие ги запишуваат одговорите и ги носат во училиште.

Активност ②

1. За споделување на одговорите од возрасните, потребни се поголеми групи, но не треба да надминуваат петмина.
2. Групите внимателно ги разгледуваат сите можни причини за неуспех и ги запишуваат на лист хартија. Наставникот им помага доколку е потребно. Ги поврзуваат со работите кои биле кажани претходно.
3. Земајќи ги предвид сите причини за неуспех, групите треба да состават листа со практични совети како да се спречи неуспехот во иднина и/или наведуваат стратегии за справување со неуспехот.
4. Листите се закачуваат на ѕид. Одвојте време за да ги прочитате листите на другите групи и кратко прокоментирајте ги.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист



ЗАДАЧА 2
КАКО ДА БИДАМ САМОУВЕРЕН

Цел

Учениците умеат да разликуваат три форми на комуникација. Ги знаат главните карактеристики на самоувереното однесување и можат да ги применат во различни ситуации.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Илустрацијата „Три форми на комуникација“ е подготвена да се покаже; „Седумте карактеристики“ (само клучните зборови) на табла или на проектор

Модул 1

Самоосознавање и осознавање на другите

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Паралелката седи во круг. Наставникот ги опишува трите различни форми на комуникација и бара од учениците да дадат свои примери. Иако „пасивно“ и „агресивно“ се термини кои можеби им се познати на учениците, наставникот акцентот го става на карактеристиката „самоуверено“; бара од учениците да наведат примери за трите карактеристики (агресивно, пасивно, самоуверено).
2. Учениците формираат групи од четворица. На секоја група ѝ се доделува ситуација:
   - „Поканети сте во домот на пријателите, но вие сакате да останете дома.“
   - „За време на одморот некој ученик ве навредува.“
   - „Најдобриот пријател ви нуди алкохолен пијалак.“
   - „После училиште двајца ученици ве нарекуваат со погрдни имиња.“
   - „Вашите пријателите крадат чоколадо. Сакаат и вие да им се придружите.“
3. Секоја група измислува три кратки сценарија со играње улоги: со пасивно, агресивно и самоуверено однесување. Сценаријата траат по една минута.
4. 15 минути пред крајот на часот, две групи со различни ситуации се спојуваат. Ги презентираат своите сценарија и даваат и добиваат повратни информации.
5. За домашна работа, секој ученик собира типични реченици за самоуверена комуникација, од секојдневни разговори, радио, ТВ или реклами.

Активност ②

1. Учениците се враќаат во групите од Активноста 1, чекор 2 и си ги презентираат наодите меѓусебно. Ги користат карактеристиките на самоуверена комуникација за да ги оценат дадените примери. Одлучуваат кои се трите најдобри примери.
2. Седејќи во круг, секоја група ги презентира своите реченици. Наставникот ја модерира дискусијата и помага при оценување на квалитетите: „целосно одговора“, „не одговора“, ...
3. Учениците се враќаат во своите мали групи со задачата: „Дали може да се каже самоуверена реченица на пасивен или агресивен начин?“ Експериментираат со тонот на гласот, акцентот, јачината на гласот, гестикулацијата итн.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ① и ②

Карактеристики на самоуверено однесување

- **Еднаквост:** Другите ги третирате како еднакви, секогаш ги почитувате своите чувства, мисли и желби, како и оние на другите.
- **Отвореност:** Отворено и чесно ги изразувате желбите, мислите и чувствата и ги охрабрувате другите да го прават истото.
- **Смиреност:** Го искажувате својот став без да ги вознемирувате другите или без вие да се вознемирувате.
- **Активно слушање:** Внимателно ги слушате другите и се обидувате да разберете дали се сложувате со нивните гледишта или не.
- **Одговорност:** Ги прифаќате вашите одговорности и можете да делегирате задолженија на другите.
- **Благодарност:** Покажувате дека го цените она што другите го прават или го направиле.
- **Прифаќање грешки:** Можете да си ги признаете грешките и да се извините.

ЗАДАЧА 3
РАЗЛИЧНИ СИТУАЦИИ РАЗЛИЧНИ ПОСТАПКИ И ЧУВСТВА

Цел

Учениците можат да опишат како се менува начинот на кој се изразуваат во зависност од ситуацијата.
Се обидуваат да ги изразат чувствата без зборови.

Потребно време

① 15 минути
② 30 минути

Организација

- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг без маси

Модул 1

Самоосознавање и осознавање на другите

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот ја повикува паралелката да симулира две ситуации. „Актерите“ се избираат случајно или доброволно (најмногу половина од паралелката). „Актерите“ одат до аголот на училницата. Останатите, „набљудувачите“, седат во голем круг, со слободен простор во внатрешноста на кругот и со еден влез за актерите. Ваквата поставка се нарекува „кугла-аквариум“.
2. Експериментот се нарекува „Два начина да се влезе во круг“. Првиот пат, побарајте од актерите да одат до центарот на кругот, замислувајќи дека влегуваат во лифт и се качуваат до 5-ти кат. По краткото прашање до набљудувачите „Како беше?“ (најмногу 2 мин.), наставникот бара од актерите повторно да влезат во кругот. Овојпат тие се однесуваат како да доаѓаат на заедничка средба каде што гледаат луѓе со кои не се виделе одамна. Резултатот ќе биде неверојатен. Во ситуацијата со лифтот, актерите се резервирани. Во сцената со заедничката средба, има контакт со очи, ракувања и гушкања.

Активност ②

1. Учениците формираат групи по четворица или петмина. Првите неколку минути ги поминуваат размислувајќи за две ситуации каде што луѓето се однесуваат различно. Ги вежбаат двете ситуации. Не користат зборови, туку се концентрираат на движењата, гестикулациите и изразите на лицето. Тивко ги вежбаат сцените неколкупати.
2. Десет минути пред крајот на часот се избираат три групи за да ги изведат сцените. Паралелката и наставникот им даваат повратни информации.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①

ЗАДАЧА 4

ПЕТ СТРАТЕГИИ ЗА РЕШАВАЊЕ КОНФЛИКТИ

Цел

Учениците разбираат како функционираат стратегиите и кои се нивните добри и лоши страни. Можат да користат повеќе од една стратегија во секојдневните конфликти.

Потребно време

① 25 минути
② 20 минути

Организација

- Работа во парови
- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Бројот и називот на секоја од стратегиите напишани со фломастер на парче хартија; леплива лента

Модул 1

Самоосознавање и осознавање на другите

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Луѓето обично користат пет стратегии за решавање конфликти. Иако секој има своја стратегија што ја претпочита, најчесто ги користиме сите методи, во зависност од ситуацијата

Активност ①

1. Наставникот ја објаснува темата и ги покажува називите на петте стратегии. Стратегиите се прикажани на одделни места во училницата. Наставникот наведува дека секоја стратегија има добри и лоши страни.
2. Наставникот бара од учениците да застанат до стратегијата што сметаат дека најдобро ја знаат. Некои стратегии привлекуваат многу ученици, некои помалку, но тоа е во ред. Доколку некој е сам во изборот на стратегијата, избира група за да ѝ се придружи. Во групите се дискутираат конкретни примери каде тие ја користеле таа стратегија.
3. Групите ги разгледуваат добрите и лошите страни на својата стратегија. Кои се главните предности на оваа стратегија? Кои се недостатоците?

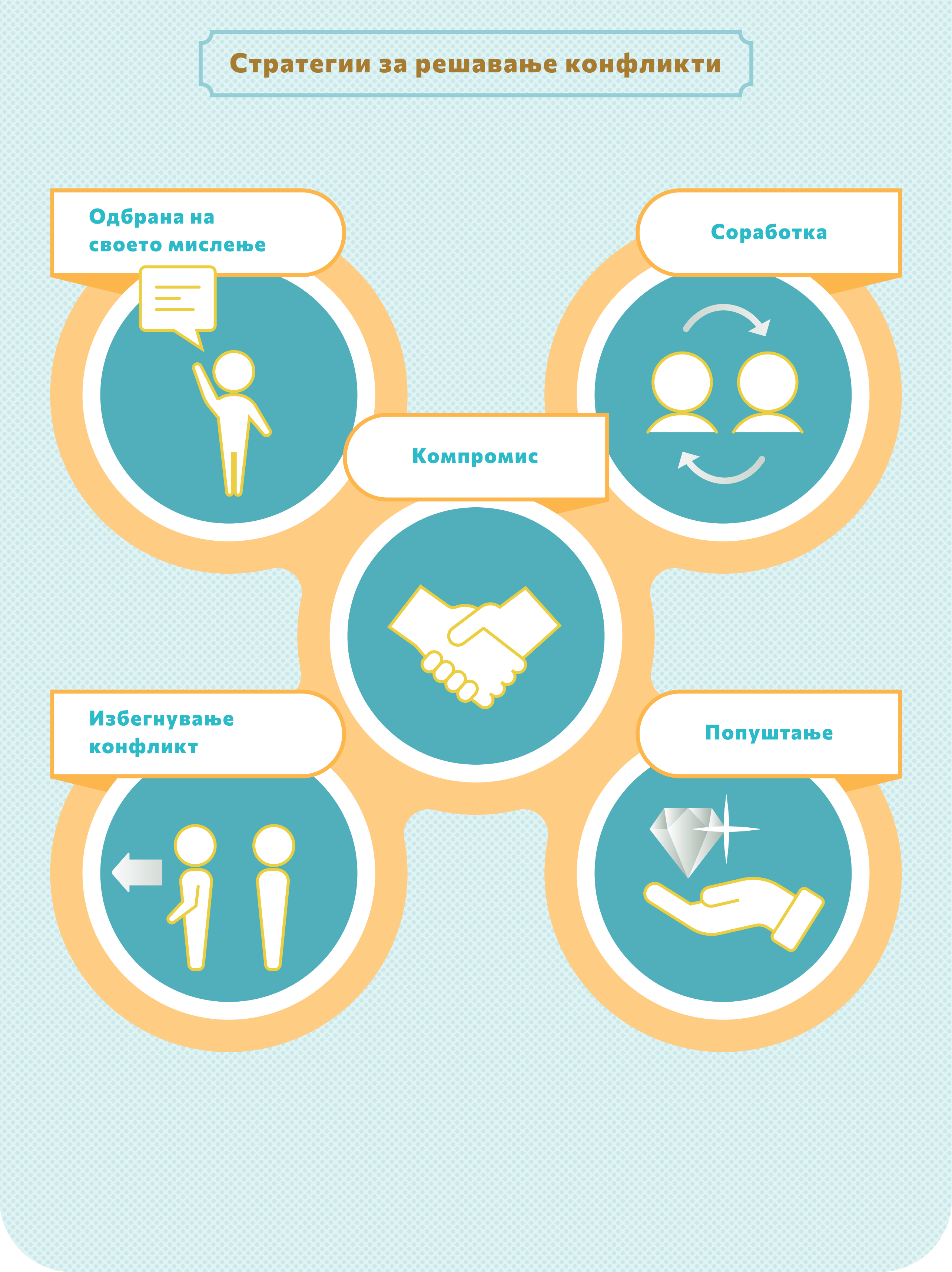
Активност ②

1. Сега се посветува време да се дознае повеќе за друга стратегија. Секој ученик крева рака, го покажува бројот на неговата стратегија и избира ученик кој го покажува истиот број, за кој тој е заинтересиран. Наставникот ги насочува учениците кога е потребно. Откако ќе се формираат, паровите избираат место каде што ќе седат заедно.
2. Учениците ја објаснуваат „нивната“ стратегија, даваат примери и се обидуваат да го убедат слушателот за нејзините предности, без да ги сокриваат недостатоците.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①



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
ЗНАМ КАКО ДА ПЛАНИРАМ И ДА СЕ ОРГАНИЗИРАМ

Цел

Учениците го планираат своето учење и развој и размислуваат за тоа. Индивидуално составуваат чек – листа.

Потребно време

45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови

Подготовка

Листа со сите прашања и сугестии на табла или на работен лист

Модул 2

Обезбедување квалитетен живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

1. Наставникот ги поддржува учениците во изработка на лична илустрирана чек – листа.
2. Листата (види материјали за учениците) може да се адаптира.
3. Кога учениците ќе завршат, наоѓаат соученик и ги споредуваат одговорите. Зборуваат за своите различни стилови на учење.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Чек – листа „Се организирам“

Ги поставувам следниве цели:

Денес ќе ги завршам следниве задачи…

Имам проблем со: …

Ова ми е планот: Што ќе правам прво? Што ќе правам следно? Каде ќе учам? Кога ќе правам пауза? Кога ќе завршам со работа?

Ќе разговарам за планот со: …

Ќе бидам задоволен ако успеам во следново: …

За да можам да работам непречено, ќе ги преземам следниве мерки: …

За да го подобрам учењето, ќе побарам помош од следниве ученици: …

Кога ќе се уморам, енергијата ќе ја надополнам со…

Размислувам за следниве теми:

Што научив прво?

Кои беа следните чекори?

Кога направив пауза?

Колку долго учев сам?

Колку долго учев со друг ученик или во група?

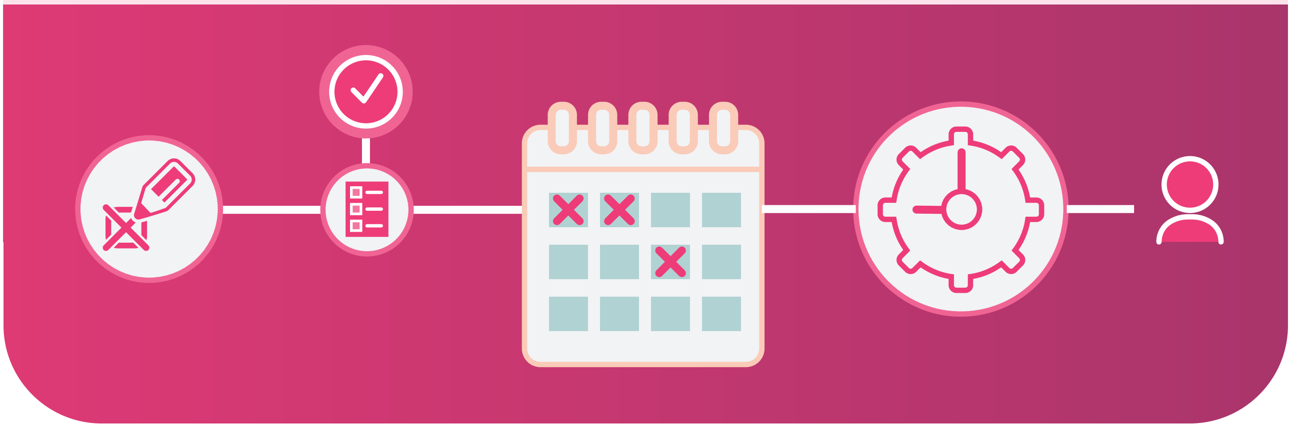
Дали го следев планот?

Можев ли да се концентрирам на работата без да бидам попречуван?

Дали учев со задоволство?

Дали бев уверен дека ќе успеам?

Дали темата ме интересираше, па затоа уживав во учењето?



ЗАДАЧА 6
ВИСТИНСКИ ИЛИ ЛАЖНИ?

Цел
Учениците идентификуваат можности и ресурси за информации и за учење. Тие во рекламирањето прават разлика помеѓу вистинските и лажните потреби, квалитетот на производот и рационалноста на трошоците.

Потребно време
① 45 минути
② 45 минути

Организација
- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија

Подготовка
Столчиња наредени во круг за дискусија; примери на реклами од списанија, весници или од Интернет

Модул 2
Обезбедување квалитетен живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①
1. Наставникот го пишува зборот „информација“ на таблата. Бара од учениците да размислат од каде ги добиваат информациите и како тие придонесуваат за нивното учење. Секогаш кога има идеја, ученикот станува и ја запишува идејата на табла. Наставникот и паралелката ги гледаат белешките и разменуваат мислења.
2. Започнува дискусија: „Како рекламирањето може да придонесе кон нашето учење? Што е точно во рекламите, а што не е точно? Која е целта на рекламите? Како може да ги разликуваме вистинските од лажните информации?“
3. Секој ученик избира две реклами од оние кои наставникот ги има донесено на час. Едната треба да содржи корисни информации,а другата треба да содржи лажни информации.
4. Учениците ги сечат рекламите, ги залепуваат на хартија и ги запишуваат причините врз основа на кои ги сортираат во двете категории.
5. Учениците ги разменуваат листовите и ги образложуваат своите мислења со соученикот. Потоа, листовите се изложуваат во училницата.

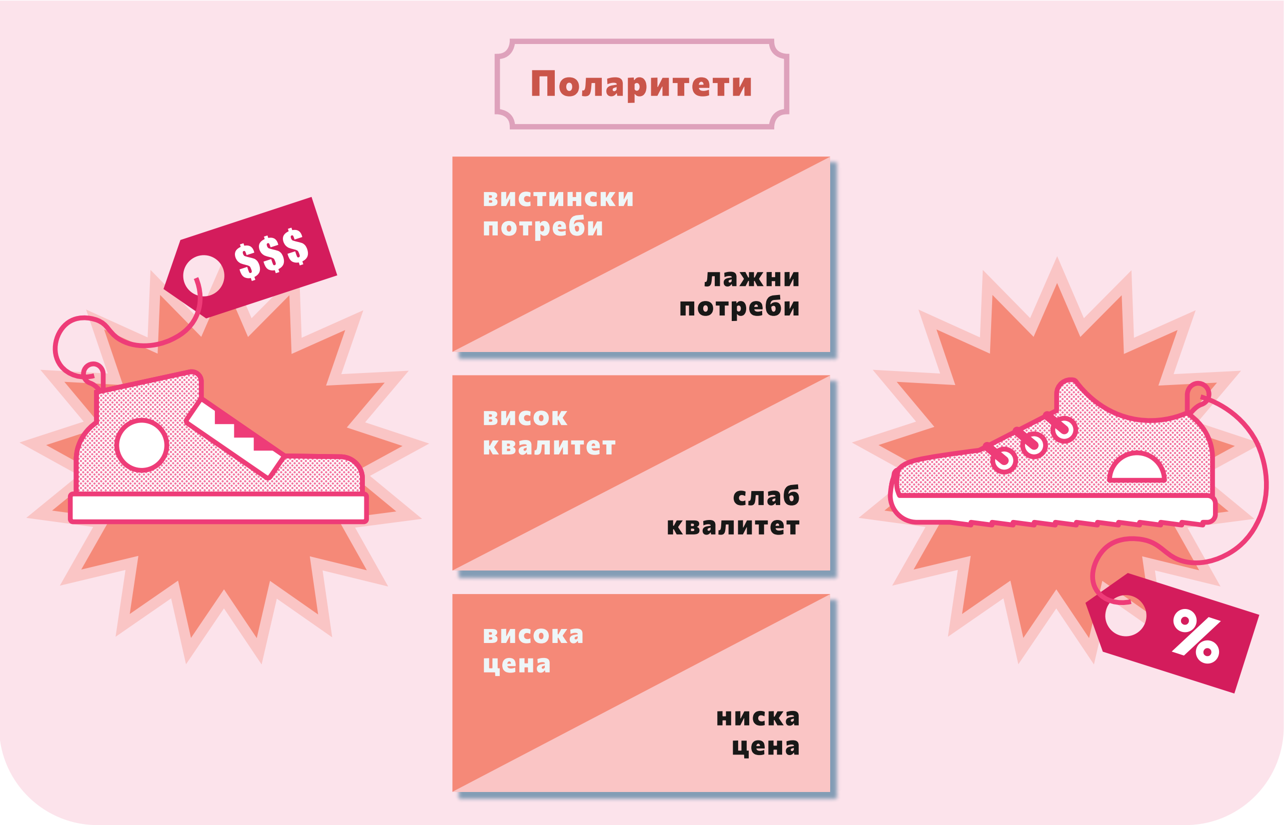
Активност ②
1. Наставникот запишува три поларитети на таблата: „вистинска потреба – лажна потреба“, „висок квалитет – слаб квалитет“, „висока цена – ниска цена“.
2. Во парови, учениците избираат еден производ од рекламите и дискутираат:
   - „Дали ми е потребен овој производ или не?“
   - „Што е посебно кај овој производ?“
   - „Дали цената е оправдана?“
   - „За што го користам овој производ? Колкава трајност има?”
3. Паровите ги презентираат своите наоди во паралелката.
4. Наставникот ги прашува учениците што би направиле кога би нашле еден милион евра? При одлучувањето, учениците треба да ги применат трите поларитети (погледнете во материјалите за ученици).
5. Секој ученик пишува есеј за темата. Ги завршуваат есеите дома и ги носат на следниот час.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①

Активност ②



ЗАДАЧА 7
ТРЕБА ИЛИ НЕ? КОЈА Е ПРАВИЛНАТА ОДЛУКА?

Цел

Учениците разбираат што значи правично однесување. Разликуваат ситуации каде што е потребна храброст и каде што таа е контрапродуктивна.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; слики од суперхерои, од списанија или од Интернет; четири големи постери за „методот на графити“

Модул 2

Обезбедување квалитетен живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот покажува слики од „суперхерои“ (на пр. супермен или жена-пајак). Ги прашува учениците кои херои или хероини им се познати.
2. Наставникот покажува на четири големи, празни постери. На секој постер напишан е почетокот на реченицата:
   - Херој/хероина за мене е некој што ...
   - Херој/хероина се потребни во ситуации кога ...
   - Во секојдневниот живот хероите/хероините ги прават следниве работи ...
   - Обидот да се биде херој/хероина е опасен бидејќи ...
3. Постерите се изложени на четири маси. Секој ученик ја довршува реченицата на еден постер. Потоа, учениците се префрлаат на следниот постер. Сите ученици работат на сите постери. Заедно размислуваат за содржината на постерите.
4. За домашна работа, учениците спроведуваат истражување за херои со членови на семејството од различни генерации. Резултатите од истражувањето ги носат на следниот час.

Активност ②

1. Наставникот бара од учениците да ги разменат резултатите од истражувањата во парови.
2. Во паралелката, наставникот и учениците дискутираат зошто другите генерации имаат други херои/хероини.
3. Наставникот ги прашува учениците дали тие некогаш биле херои/хероини? Од нив бара да размислат за зборот „храброст“.
4. Учениците размислуваат: А – кога им е потребна храброст. Б – кога не е мудро да се покаже храброст. Се евалуираат самите себе и ја пополнуваат табелата. Даваат и разлози зошто.
5. На крај, во дискусија во паралелката, се презентираат и дискутираат резултатите од табелите.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ②

Дали сум храбра личност?

Точно	Неточно	
☐	☐	*Се залагам за она што е праведно дури и да сум единствен.*
☐	☐	*Не потклекнувам на негативниот притисок од врсниците.*
☐	☐	*Стравот од неуспех не ме спречува да се обидувам.*
☐	☐	*Не се плашам да се изразам без оглед што тоа можеби не би им се допаднало на некои луѓе.*
☐	☐	*Проблемите ги решавам без насилство.*
☐	☐	*Никогаш намерно не ги исмевам, засрамувам или повредувам другите.*

Сметам дека сум храбра личност бидејќи...

Сметам дека не сум храбра личност бидејќи...

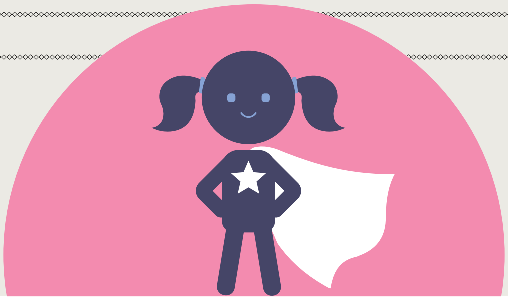
Кога е потребна храброст?

Ситуации во кои ми е потребна храброст

Ситуации во кои храброста е ризична и погрешна

Разлози

Разлози



ЗАДАЧА 8
ШТО МИ ДАВА СИЛА? ШТО МЕ ПОПРЕЧУВА?

Цел

Учениците размислуваат од каде црпат енергија. Разбираат дека одредени ситуации им даваат енергија и ги исполнуваат.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија

Подготовка

Круг за заедничка дискусија; мали ливчиња хартија за кругот

Модул 2

Обезбедување квалитетен живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот ги пишува синтагмите „ми дава енергија“ и „ми одзема енергија“ на таблата. Ги охрабрува учениците да размислат што им дава енергија и што им одзема енергија. Индивидуално, учениците ги запишуваат своите идеи во табела со две колони.
2. Во круг се дискутира за различните фактори. Многу е важно наставникот да не бара да одговараат одделни ученици, туку да поттикнува нивно доброволно учество.
3. За време на дискусијата, наставникот запишува предлози за „даватели на енергија“ на мали ливчиња и ги става во внатрешноста на кругот. Тоа можат да бидат: уметнички активности, спорт, релаксација, волонтерска работа итн.
4. Учениците се враќаат на своите работни маси и размислуваат за кои „даватели на енергија“ сакаат да знаат повеќе. Запишуваат три идеи.

Активност ②

1. Наставникот бара од учениците да изработат мал проект за стратегии за зачувување на енергија.
2. Учениците ја избираат својата стратегија. Тие одлучуваат дали сакаат да работат сами, во парови или мали групи. Учениците ги кажуваат идеите, а наставникот запишува кој сака да се фокусира на што и со кого.
3. Учениците работат на нивната избрана тема. Тие можат да собираат информации (од Интернет, книги и сл.), да разменуваат идеи или да се занимаваат со активност, на пример сликање.
4. Наставникот и учениците заедно одлучуваат колку време им е потребно за тоа. Тие планираат кој ден да ги презентираат своите искуства или да ги покажат нивните продукти.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

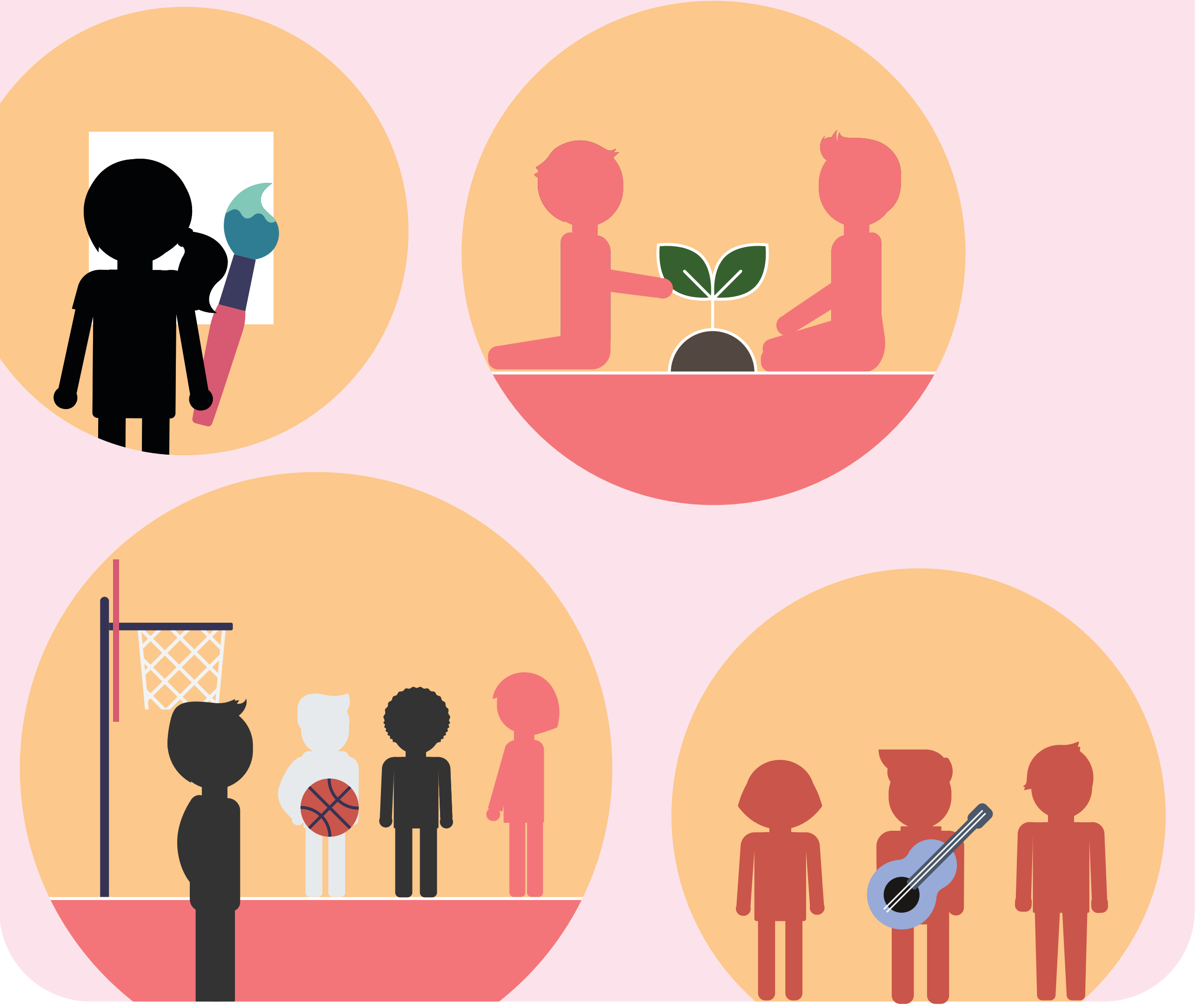
Активност ①

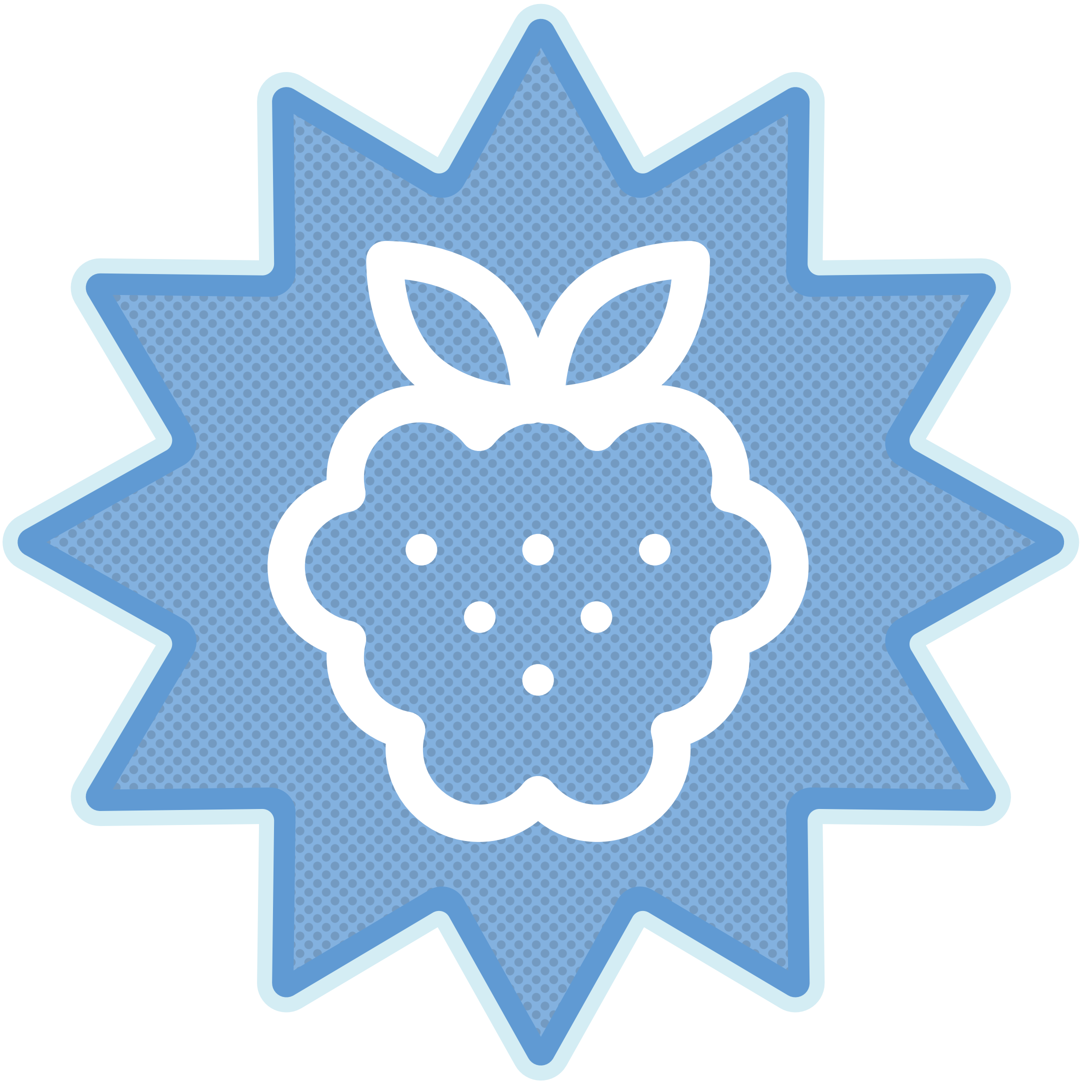
Ми дава енергија

Ми одзема енергија

Активност ②

Моите мали проекти





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
МАЖИ И ЖЕНИ КОЈ/А СУМ ЈАС?

Цел

Учениците ја истражуваат тесната поврзаност меѓу нивниот идентитет и здравата сексуалност. Размислуваат за развојот на нивната личност.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; преглед на петте карактеристики на здравата сексуалност на табла, флипчарт, PowerPoint или на работен лист за учениците

Модул 3

Здрав начин на живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

Наставникот ги претставува петте карактеристики на здравата сексуалност:

- Љубов кон себеси: себеприфаќање
- Самоосознавање: разбирање на своите чувства и својот карактер
- Самодоверба: свесност за работите што можете добро да ги направите
- Самопочит: почит за себе како личност што вреди
- Самоизразување: изразување на себеси како маж или како жена

Активност ②

Секој ученик добива материјал со „петте карактеристики на здравата сексуалност“. Одговораат на следниве прашања:

- Зошто овие карактеристики се поврзуваат со здравата сексуалност?
- „На скала од 1 до 10, како ја рангирате својата здрава сексуалност (1 – најниско, 10 – највисоко)?“
- Зошто е тешко да се зборува за сексуалноста?

Кога ќе завршат, учениците се состануваат во мали групи и ги споредуваат своите идеи.

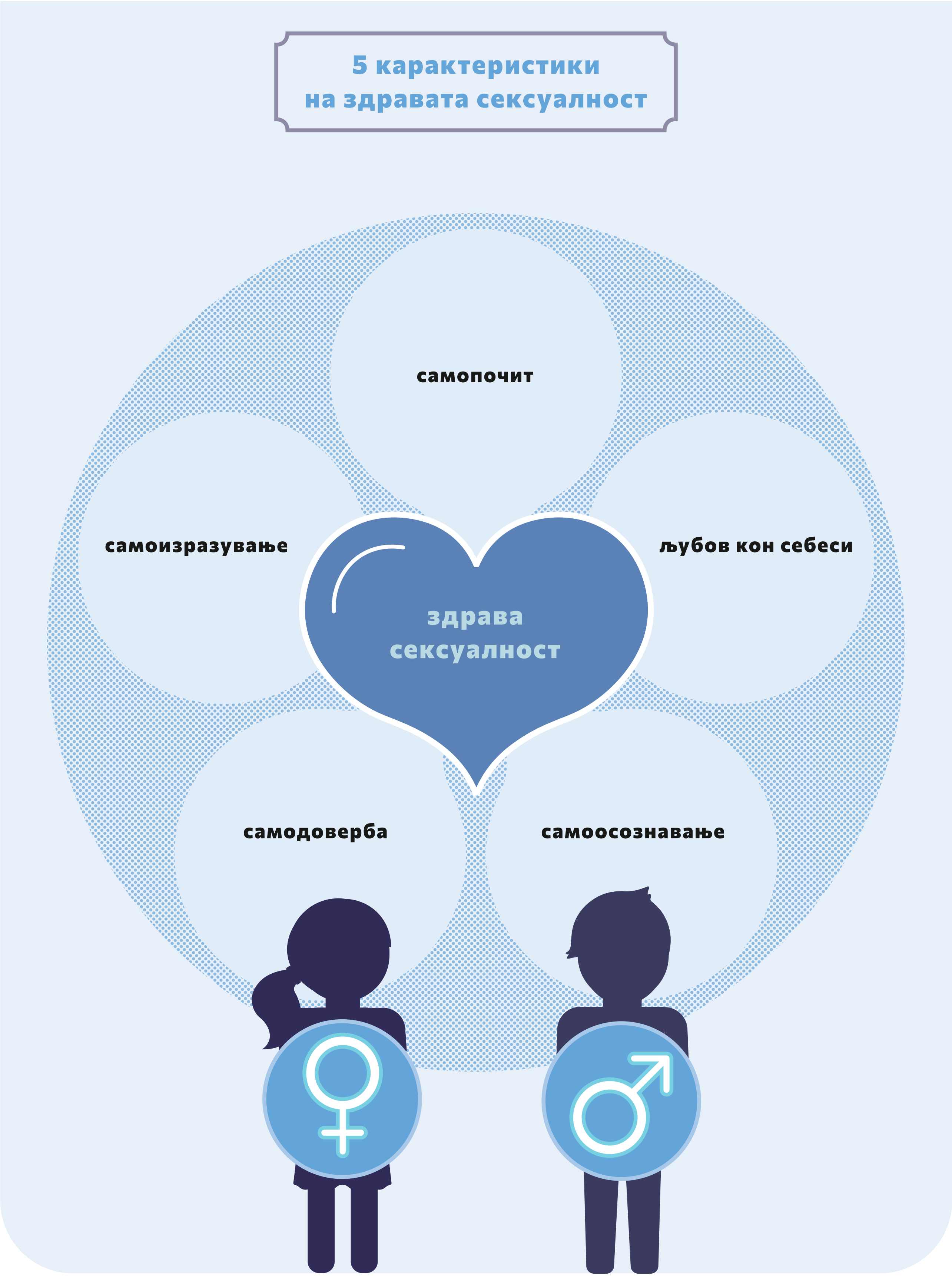
- Како ќе ги коментираме овие 5 карактеристики? Дали нешто недостига? Како повеќето луѓе ја опишуваат сексуалноста?
- Самодовербата се чини дека е многу важен предуслов за здрава сексуалност. Обидете се да објасните зошто и бидете подготвени да ги споделите идеите со паралелката.

Групите ги споделуваат своите идеи со паралелката. Овде е потребно внимателно модерирање од страна на наставникот.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①



ЗАДАЧА 10
ШТО МУ Е ПОТРЕБНО НА МОЕТО ТЕЛО?

Цел

Учениците ги знаат разликите помеѓу девојчињата и момчињата и знаат за пубертетот. Учениците учат зошто треба да имаат здраво тело.

Потребно време

45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во групи

Подготовка

Интернет врска и мобилни телефони; литература за темата во печатена или дигитална форма, линкови на Интернет соодветни на возраста

Модул 3

Здрав начин на живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Наставникот објаснува дека на часот ќе се истражува на тема „хранливи материи за време на пубертетот". Учениците се поделени во три групи. Секоја група наоѓа одговори на следниве прашања:

- Дали момчињата и девојчињата имаат потреба од исти хранливи материи за време на пубертетот?
- Кои фактори влијаат на нутриционистичките потреби кај момчињата и кај девојчињата?
- Кои хранливи материи им се потребни на младите луѓе?

Доколку има време, наставникот може да ги замоли учениците да размислат кој вид на храна ги дава хранливите материи за кои тие размислувале. Можат да направат рецепт со нив.

За момчињата и девојчињата не важат истите препораки, бидејќи пубертетот започнува во различно време. Дополнително, телесната конструкција значително варира меѓу момчињата и девојчињата. Варијациите се големи дури и во самите полови групи. Поради ова, нутриционистичките потреби не треба да се засноваат само на возраста, туку и на индивидуалните метаболистички и физиолошки фази на развојот.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Нутриционистички препораки за време на пубертетот

ЗАДАЧА 11
МОЕТО СРЦЕ МОИТЕ ГРАНИЦИ

Цел

Учениците дефинираат што им значи љубовта. Добиваат увид во значењето на сексуалноста и развиваат здраво чувство за блискост и дистанца.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за заедничка дискусија; хартија, пенкала, леплива лента; слики од различни фази во животот

Модул 3

Здрав начин на живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот ги повикува учениците да размислат што е љубовта. Учениците ги запишуваат размислувањата на хартија или лист од флипчарт. Потоа, наставникот и учениците ги гледаат резултатите без да даваат судови за изјавите.
2. Учениците седат во круг. Наставникот става лист на подот со хронолошка рамка од 0 до 80 години. Го претставува текот на животот од раѓање до 80 години. Покрај тоа, има слики од: училиште, стручно образование, универзитет, професијата, свадба, деца, стари лица. Учениците дискутираат како хронолошки да ги сортираат сликите. Наставникот бара од учениците да размислат за нивниот животен план. Што е лесно, а што е тешко да се испланира?

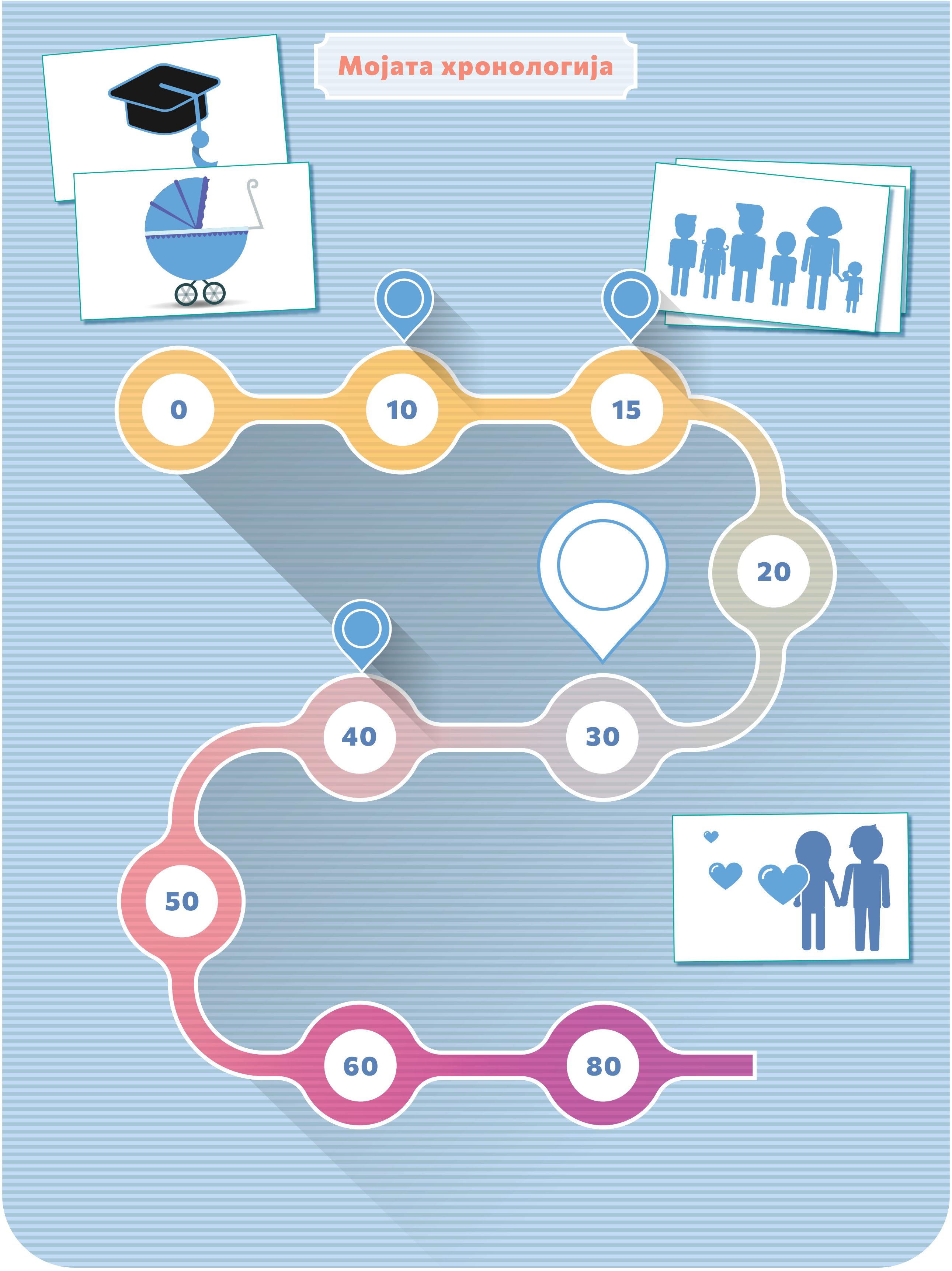
Активност ②

1. Наставникот ја презентира хронолошката рамка од Активноста 1. Тој ги резимира најважните фази од животот и ги прашува учениците каква е врската со сексуалноста. Од учениците се бара да наведат различни цели на сексуалноста, на пр. раѓање бебе, формирање врска.
2. Наставникот ги замолува учениците да седнат и накратко да размислат за нивниот животен план. Што е лесно да се испланира, а што тешко? Наставникот посочува дека е исто така во ред да не се донесе одлука. Во ред е да се каже „Јас сè уште не знам дали сакам да се омажам“; „Сè уште не знам дали сакам деца и колку“. Понекогаш во животот е добро да имате план и да знаете што сакате – понекогаш е добро да бидете отворени и флексибилни – без да имате конкретен план.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ① и ②



ЗАДАЧА 12
СИЛНИ СТЕ КОГА ПРИФАЌАТЕ ПОМОШ!

Цел

Учениците можат да презентираат карактеристични проблематични ситуации и знаат од кого да побараат помош. Тие учат како да си помогнат себеси. Знаат некои релевантни факти за дрогата и зависностите.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Заедничка дискусија

Подготовка

Листа на прашања на табла или на работен лист

Модул 3

Здрав начин на живот

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот дели работни листови со шест прашања за решавање на личните проблеми. Секој ученик одговара поединечно. Потоа, секој ученик ги споделува одговорите со друг соученик. Наставникот може да сугерира да се обрне внимание дали има некои проблеми што се заеднички.
2. Во дискусија со целата паралелка наставникот и учениците зборуваат за најчестите проблеми во пријателствата. Учениците подготвуваат „хит листа“ од петте најчести проблеми со кои се соочуваат тинејџерите. Наставникот/еден ученик ја запишува секоја точка од листата на хартија и ги става сите трудови на подот.
3. Учениците размислуваат што и кој би можел да им помогне во врска со тие проблеми. Понекогаш пријателите можат да помогнат. Понекогаш е потребна професионална помош. Каква стручна помош е достапна?

Активност ②

1. Наставникот ги прашува учениците што знаат за дрогата според мапата на умот. „Што се дроги (дефиниција)? Кои се нелегални и легални дроги? Какво влијание имаат дрогите врз мојот живот? Како треба да се однесуваме кон дрогите? Какви решенија постојат за превенција од дрога?“
2. Пред целата паралелка, учениците дискутираат за горенаведените прашања и изработуваат мапа на умот.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

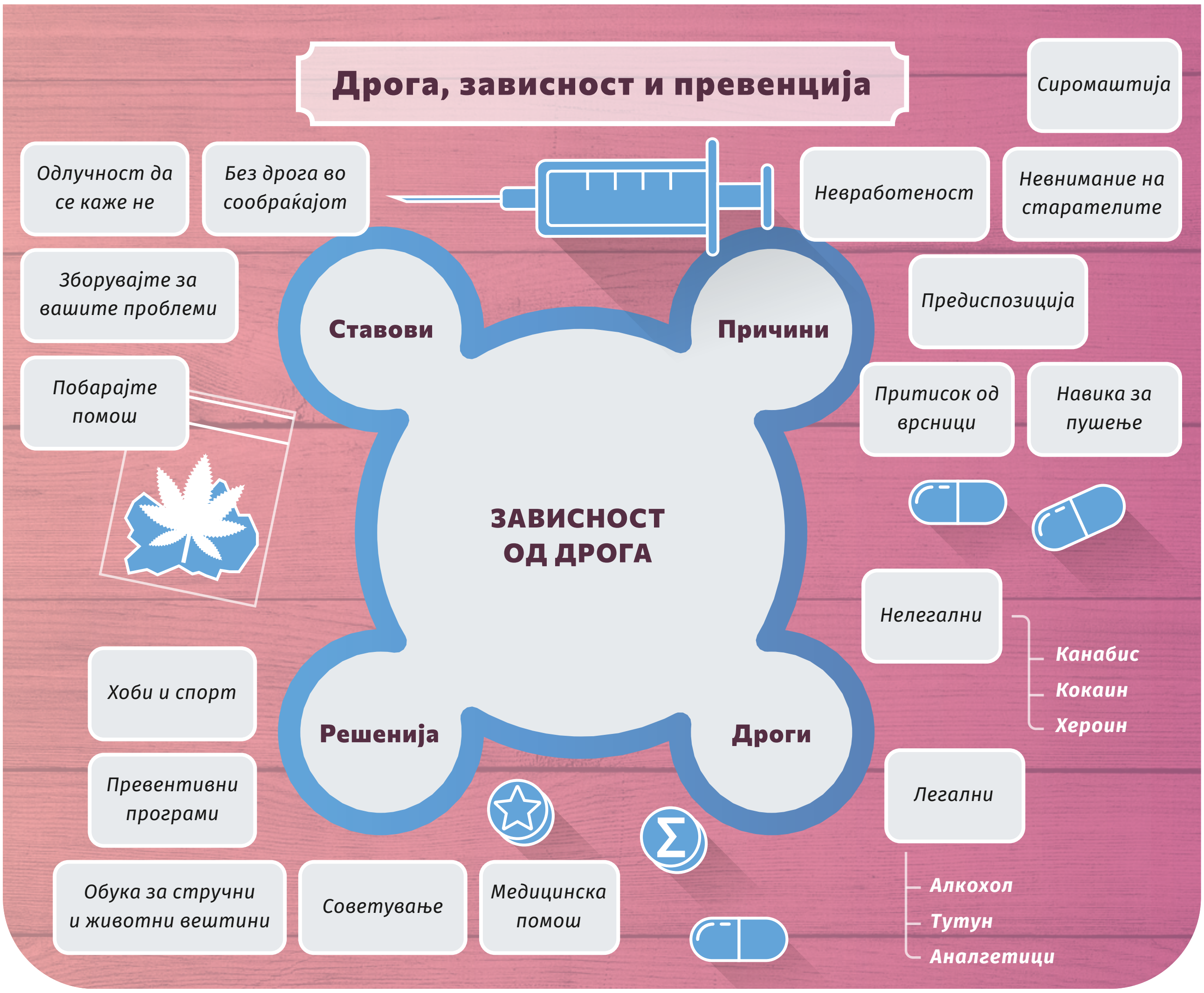
На табла / проектор / работен лист

Активност ①

Како да се справам со проблемите?

- *Што очекувате од добриот пријател кога имате проблем?*
- *Кои се вашите јаки страни кога другите ви бараат помош?*
- *Кој одговор не ви се допаѓа кога сакате да разговарате за вашите проблеми?*
- *Како можат да ве познаат дека не сте расположени?*
- *Како барате помош од советници, наставници, доктори, пријатели или семејството?*
- *Што можат да направат пријателите за да може полесно да зборувате за проблемите?*

Активност ②



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
КАКО ИЗГЛЕДА РАБОТАТА?

Цел

Учениците учат да анализираат и да размислуваат за рамнотежата меѓу работата и животот.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Работа во парови
- Заедничка дискусија

Подготовка

Задача на табла или на работен лист; хартија; фотографии од списанија за слободното време и работата

Модул 4

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот започнува со слика од списание што ги прикажува двете категории „работа“ и „слободно време“. Учениците дискутираат која слика е поверодостојна.
2. Учениците работат во парови и избираат фотографија што ќе им помогне да го разјаснат сопственото гледиште: Што сметаат дека е активност во слободно време? Кога започнува сериозната работа? Тие ги оценуваат своите фотографии од 1 до 10 за секој аспект.
3. Паровите накратко презентираат што откриле и објаснуваат како тоа го оцениле.
4. Од она што го слушнале и виделе, сега имаат доволно впечатоци да пополнат мала табела „Работа наспроти слободно време“.
5. Наставникот ги замолува учениците дома да размислат за малечките работи што би можеле да ги прават во семејството или во соседството.

Активност ②

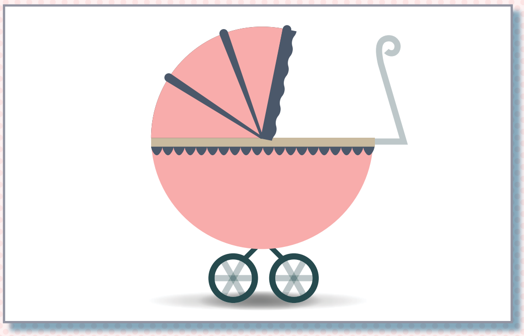
1. Учениците ги разменуваат своите наоди во парови.
2. Потоа се обидуваат да најдат активност која им одговара на двајцата.
3. На крај, треба да презентираат двете активности, но не со зборови, туку со гестови, за да може паралелката да погодува.

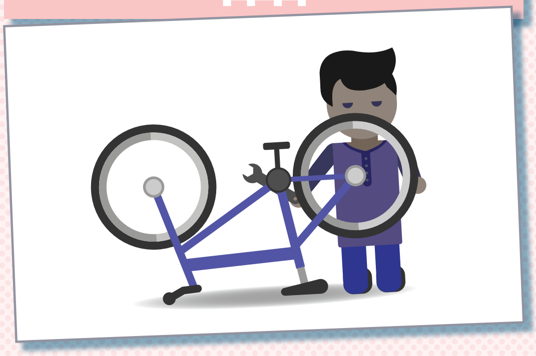
МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

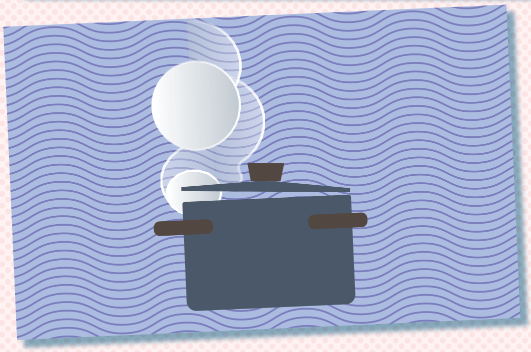
На табла / проектор / работен лист

Активност ①

Работа или слободно време?







ЗАДАЧА 14

УЧИЛИШТА И ЗАНИМАЊА СТАРИ ИЛИ НОВИ?

Цел

Анализирање и размислување за професионалните опции во минатото и сега. Истражување нови начини на изразување.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Наслови на табла или на проектор: „Стари занимања“, „Нови занимања“, „Стари училишта“, „Нови училишта“

Модул 4

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Некои занимања со кои учениците се среќаваат во нивната околина се многу стари, а некои се нови. Истото важи и за училиштата. Некои имаат многу долга традиција, а некои институции започнале да нудат услуги од неодамна.

Активност ①

1. Наставникот ја претставува темата со насловите, а учениците наведуваат примери.
2. Учениците кои сакаат да истражуваат за ново училиште се состануваат во еден агол од училницата, а учениците кои сакаат да истражуваат за ново занимање се состануваат во друг агол. Во третиот агол се среќаваат учениците кои ги интересираат стари училишта, а во четвртиот агол се среќаваат оние што сакаат да истражуваат за стари занимања.
3. Двајца до тројца ученици работат заедно и ги истражуваат образовните и кариерните можности во околината. Земаат фотоапарати или мобилни телефони со себе и фотографираат. Документацијата ја носат во училиште. За домашна работа, треба да соберат релевантни информации и слики за старите и за новите училишта и занимања.

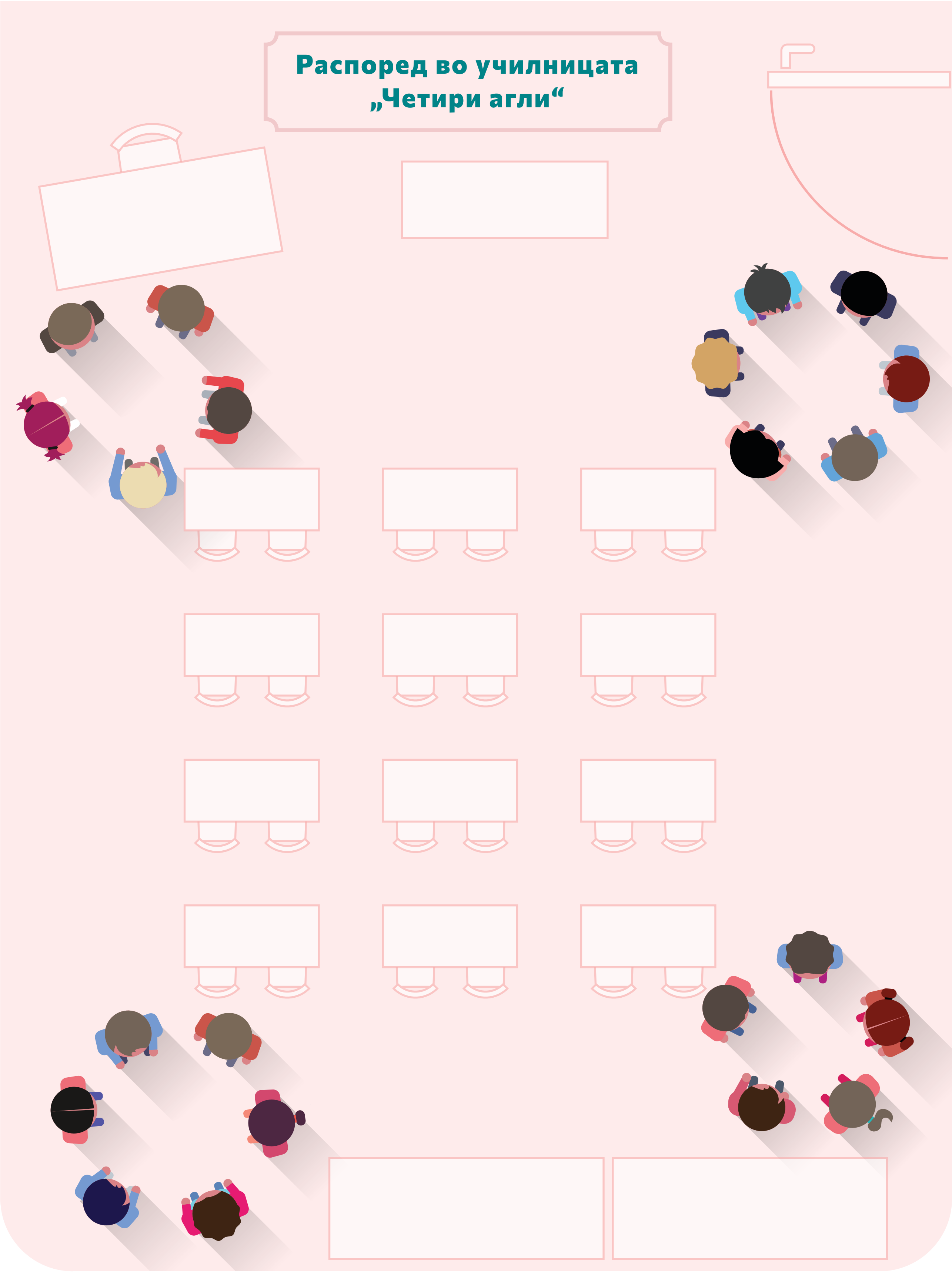
Активност ②

Учениците се враќаат и ги разменуваат своите наоди. Заедно со наставникот се договараат како да ги претстават, на пример, со изложба, кратки презентации, на ѕид, дискусии во групи и сл.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①



ЗАДАЧА 15

ВОЛОНТИРАЊЕ И ПРАКТИКАНТСКА РАБОТА ЗОШТО?

Цел

Учениците се запознаваат со можности за волонтерска работа и практикантство во нивната околина. Размислуваат за нивната мотивација за малку платена или неплатена работа.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Примери за волонтирање и практикантска работа

Модул 4

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот ја презентира темата „волонтирање и практикантска работа“. И на двете им е заедничко тоа што не се платени или се платени многу малку. Наставникот ја илустрира секоја од темите со пример. Потоа бара од паралелката да додадат повеќе примери.
2. Учениците се делат во мали групи од 4 до 5 ученици. Секоја група идентификува 5 до 10 активности кои можат да ги прават учениците од нивна возраст. Ги запишуваат на постер и наведуваат каде можат тие да се вршат во околината.
3. Секоја група се спојува со некоја од групите за да ги сподели своите наоди.
4. За домашна работа, секој ученик прашува член на семејството или од соседите дали знаат за некои можности за волонтирање или практикантска работа во околината.

Активност ②

1. Учениците се враќаат во малите групи од Активноста 1, чекор 2 и ги разменуваат нивните нови идеи. Потоа, малите групи се спојуваат по две и ги разменуваат своите наоди, така што секој добива сè подетални идеи за можните активности и нивната локација.
2. Потоа, учениците се враќаат во своите мали групи и дискутираат што ги мотивира луѓето да волонтираат. Секоја група наоѓа најмалку четири различни мотиви.
3. На зедничка дискусија, се наведуваат сите мотиви. Наставникот ги забележува на табла и ги групира со помош на учениците.

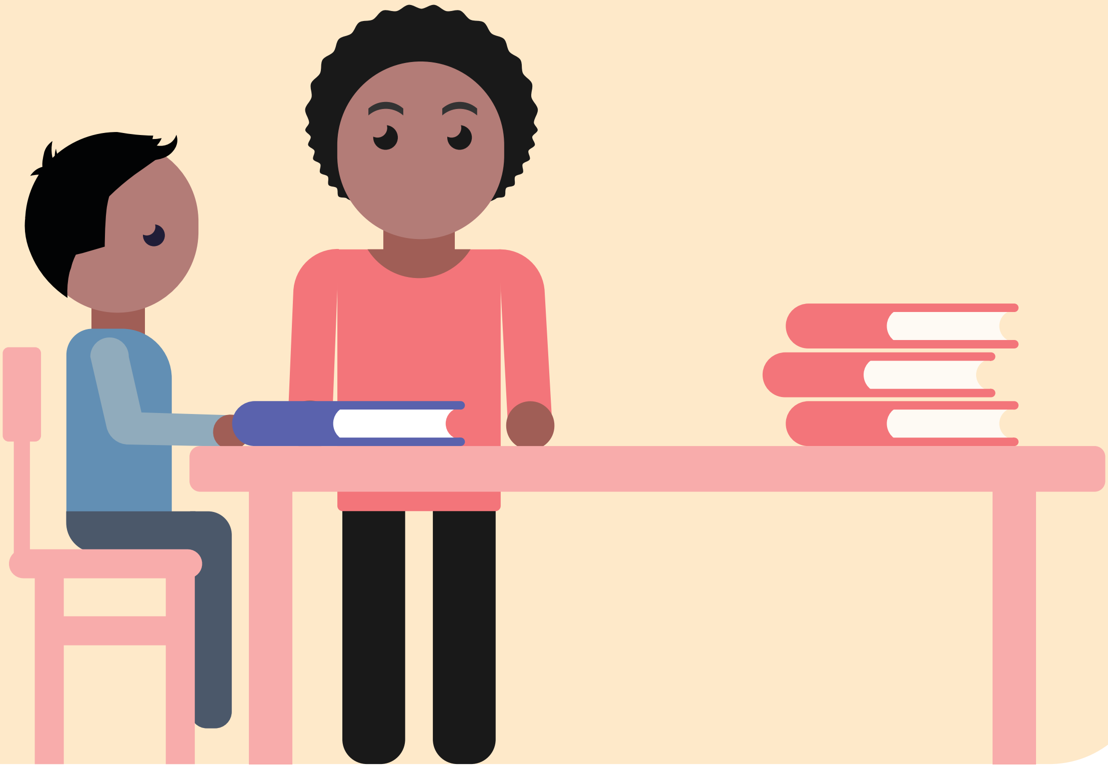
МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ① и ②

Мојата волонтерска работа

Која активност?	**Каде?**
Читање весници на стари лица	*Дом за стари лица на ул. „...“*
Правење слатки ролати во четврток навечер	*Пекарата на главната улица*
Помагање на помладите ученици со домашната работа	*Основно училиште ООУ „...“*
...	...



ЗАДАЧА 16

ПИШУВАЊЕ ДОБРА КРАТКА БИОГРАФИЈА (CV)

Цел

Учениците учат да ги идентификуваат главните делови на кратката биографија. Умеат да напишат кратка биографија и да ја прилагодат на нивните околности.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во парови
- Заедничка дискусија

Подготовка

Две кратки биографии кои служат како пример

Модул 4

Професионална ориентација и развој на претприемачки начин на размислување

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот залепува два примера на кратки биографии (CV) на спротивните ѕидови во училницата за да има доволно простор учениците да стојат наоколу.
2. Во дискусијата што следи, се дискутираат главните делови на кратката биографија и нејзината намена. Наставникот ги забележува заедно со ситуациите во кои е потребно CV.
3. Учениците прават нацрт CV за нивниот следен образовен или професионален чекор:
   - „Размислете за вашите интереси, јаки страни, посебни вештини, првите чекори во светот на занимањата, волонтирање, практични искуства.“
   - „Направете нацрт на лист хартија: Кои се главните елементи? Кој текст ќе го вметнете?“
   - „Најдете адреса на компанија или на училиште/институт кој одговара на вашите интереси, со цел вашето нацрт CV да биде што е можно пореално.“
4. 10 минути пред крајот на часот, учениците треба да одат со својот нацрт (завршен или не) кај соученик, да ги разменат и да добијат повратни информации.
5. За домашна работа, учениците ги прашуваат родителите кои јаки страни ги гледаат кај нив и кои компании или институции би им ги препорачале. Потоа учениците ги завршуваат нивните нацрти.

Активност ②

1. Учениците формираат парови и на соученикот му го покажуваат ревидираниот нацрт на своето CV. Повратната информација се фокусира на соодветствувањето помеѓу личните интереси и јаките страни и компанијата или училиштето/институтот.
2. Квиз: Наставникот ги собира сите кратки биографии. Потоа одбира една по случаен избор и ја чита наглас. Паралелката треба да погоди кој ја напишал и зошто.
3. Како резиме, наставникот започнува дискусија со паралелката:
   - „Кои професионални опции во кратките биографии се чести, ретки, невообичаени?“
   - „Кои се клучните поенти кога пишувате кратка биографија?“

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
МОИТЕ МЕДИУМИ, МОИТЕ ЕМОЦИИ

Цел
Учениците стануваат свесни како користењето на медиумите може да биде поврзано со позитивни, негативни или амбивалентни емоции и дека емоциите можат да бидат под директно влијание на консумирањето медиумска содржина.

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; работен лист на табла или на проектор

Модул 5
Лична безбедност

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

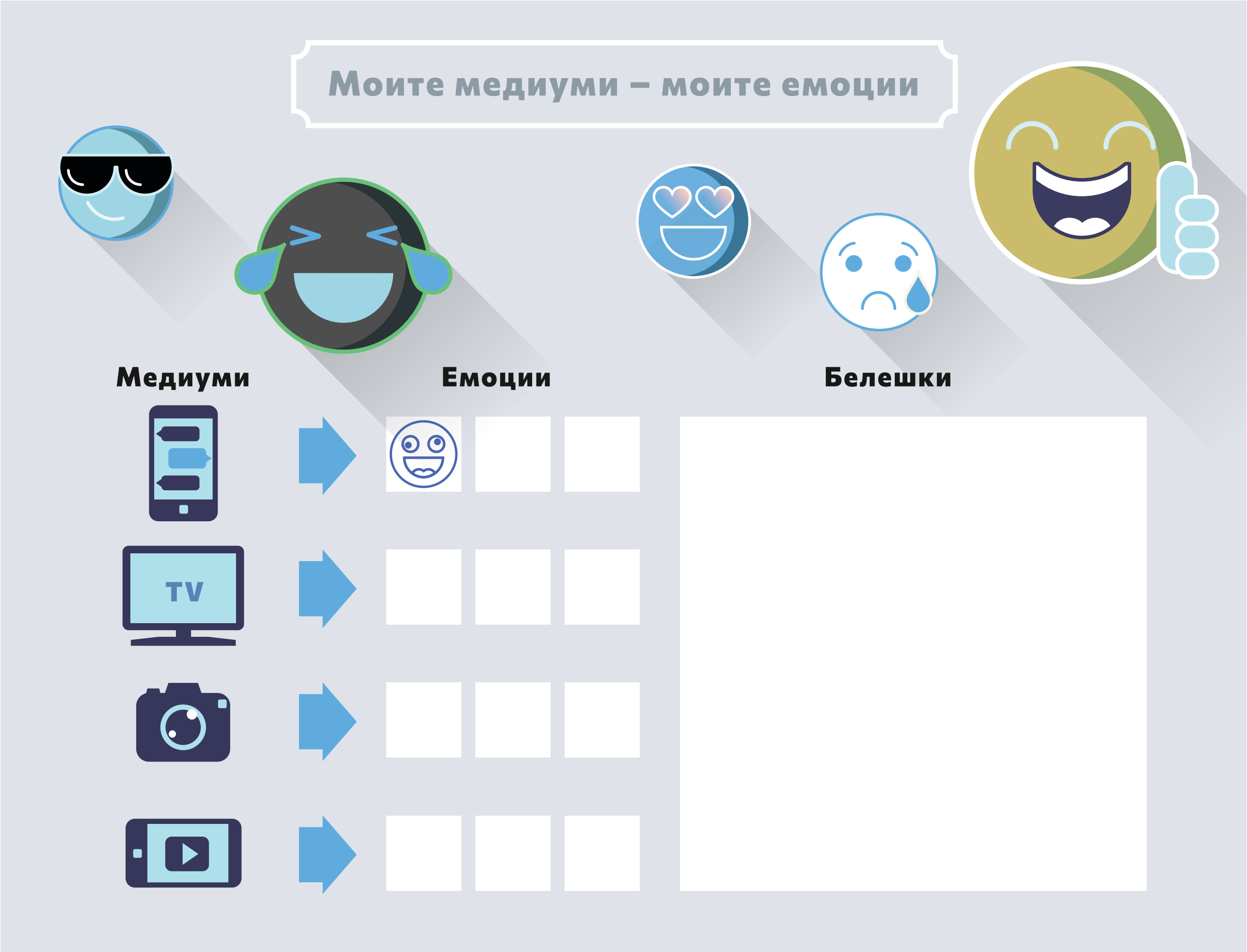
Активност ①
1. Наставникот ги замолува учениците да размислат за емоциите што можат да бидат поврзани со одредени видови медиуми или одредени ситуации во кои се користат медиуми, на пр. слушање музика за да се расположите, гледање комедија што ве засмева заедно со вашите пријатели, чувство на незадоволство по повеќечасовно сурфање на Интернет, лошо чувство кога другите луѓе добиваат повеќе лајкови од вас итн.
2. Учениците накратко дискутираат за ова во парови.
3. Учениците го цртаат медиумот што редовно го користат на празен лист хартија, на пр. филмови, серии, вести, Facebook, YouTube итн. Тие размислуваат за емоциите и ставовите што ги имаат кон секој вид на медиум и тоа го илустрираат со емотикони и зборови.
4. Учениците ги презентираат нивните резултати во мали групи. Наставникот оди од група до група за да ги поддржи и да добие увид во нивните медиумски активности.
5. Се избираат неколку ученици да ги презентираат нивните искуства пред паралелката.

Активност ②
Учениците изработуваат флаер. На него ги наведуваат медиумските активности кои на луѓето им влијаат позитивно и медиумските активности кои на луѓето им влијаат негативно.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①



Активност ②

Моите медиумски активности

Со овие медиуми се чувствувам позитивно	Со овие медиуми се чувствувам негативно
...	...
...	...
...	...

ЗАДАЧА 18

ЗАПОЗНАВАЊЕ СО РАЗЛИЧНИ РЕКЛАМНИ СТРАТЕГИИ

Цел

Учениците се запознаваат со очигледни и посуптилни рекламни стратегии и можат критички да ги анализираат.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Работа во парови
- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

Примери на реклами од списанија или на Интернет; кадри од филмови со пласирање на производи

Модул 5

Лична безбедност

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Наставникот покажува пример на очигледна реклама, на пример, промоција на безалкохолен пијалок и пример за скриена реклама, на пример, сцена од компјутерска игра каде е прикажан производ. Наставникот ги прашува учениците дали знаат други примери. Наставникот ги модерира одговорите на учениците.
2. Наставникот го претставува терминот „пласман на производи“ и објаснува дека некои компјутерски игри содржат и реклами.
3. Наставникот го објаснува таканаречениот „ефект на изложеност“: првично неутрална работа станува значително попозитивна како резултат на повторување и сè поголема изложеност на неа. На пример, колку почесто гледате некое лого, толку побрзо дури и несвесно ќе го прифатите производот.
4. Учениците дискутираат за овие две прашања во групи по тројца:
   - Колку сум приемчив/а за отворено и скриено рекламирање?
   - Дали е во ред рекламите да се прикажуваат без отворено да се идентификуваат како реклами?
5. Се избираат неколку групи за да ги презентираат своите наоди пред целата паралелка.

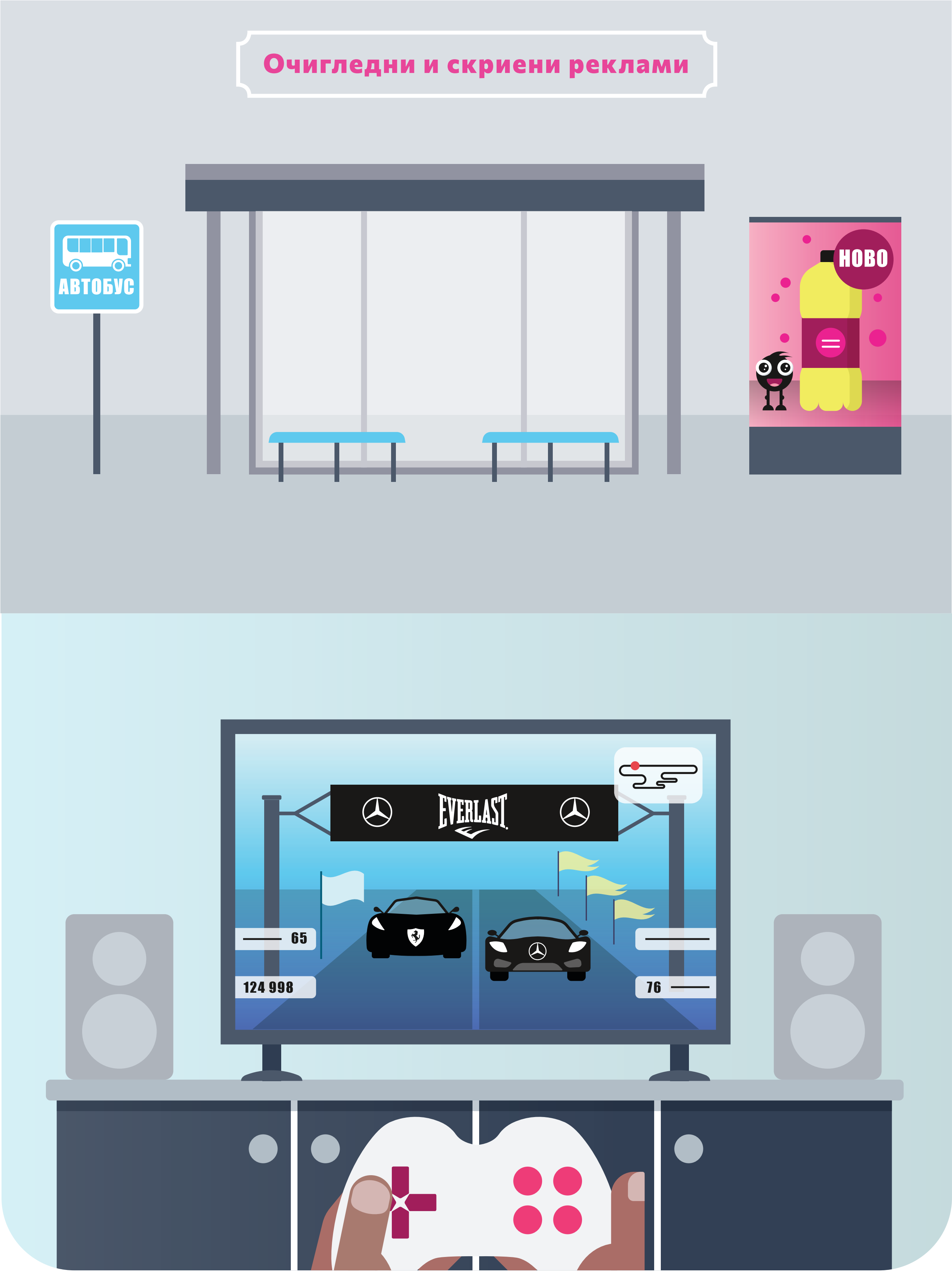
Активност ②

1. Во парови, учениците изработуваат постери со информации за различните видови директно и индиректно рекламирање. Примери можат да се истражуваат на Интернет и да се нацртаат на постерот.
2. Групите си ги разгледуваат постерите меѓусебно и даваат повратни информации за нив.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①



ЗАДАЧА 19

КРИТИЧКИ И КРЕАТИВЕН ПРИСТАП КОН РЕКЛАМИТЕ

Цел

Учениците се свесни дека рекламните пораки имаат суптилен ефект кон желбите на публиката. Учат и дека одредени вредности кои се пропагираат можат да бидат штетни.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Индивидуална работа
- Работа во групи
- Заедничка дискусија

Подготовка

За подготвителна домашна работа на учениците им се дава задача да соберат реклами од списанија. Тие се носат на час.

Модул 5

Лична безбедност

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. Учениците формираат две групи. Секоја група формира два круга, еден внатрешен и еден надворешен. Учениците во внатрешниот круг се свртени кон учениците во надворешниот круг. Во текот на две минути, паровите дискутираат што им се допаѓа и што не им се допаѓа кај рекламите. Тогаш, надворешниот круг се придвижува за едно место налево. Новите парови си разменуваат информации. Тоа се повторува неколку пати.
2. Учениците ги споделуваат своите размислувања пред паралелката, а наставникот ја модерира дискусијата.
3. Наставникот ги поттикнува учениците да дискутираат за следната изрека: „Кај сите млади жени се појавува пореметување во исхраната кога гледаат реклами со слаби манекенки.“ Наставникот нагласува дека рекламните пораки можат да се интерпретираат многу различно.
4. Од учениците се бара да ги разгледаат рекламите кои ги донеле на часот. Одлучуваат кои од нив се проблематични и кажуваат зошто. На пр.: „цигарите се штетни за здравјето“; „рекламирањето спортски автомобили предизвикува штета за околината“; „рекламирањето со слаби манекенки може да предизвика ниска самодоверба“.

Активност ②

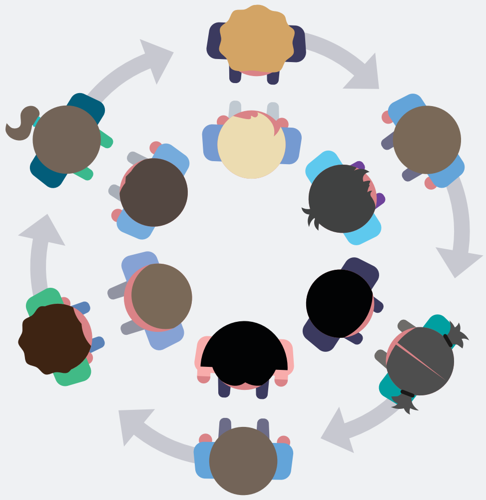
1. Учениците сечат избрани реклами и ги прилагодуваат така што се изразува критика. Овој вид колаж се нарекува „разбивање реклами“. Можни се следниве опции:
   - Исечете облачиња со говор и мисли, пополнете ги и залепете ги на сликата
   - Променете ја или заменете ја пораката на рекламата
   - Променете ја или заменете ја сликата
   - Комбинирајте ги сликите
   - Обоете ги сликите поинаку, на пр. обоете ги забите на жена која рекламира цигари во жолто
2. Изработките се закачуваат во училницата и на учениците им се дава време да ги разгледаат.
3. Учениците меѓусебно си даваат повратни информации така што пишуваат белешки и ги закачуваат под соодветната изработка.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①

Критичко гледање на рекламите



- *Производот е штетен за здравјето*
- *Производот е штетен за околината*
- *Производот е штетен за луѓето во сиромашните земји*
- *Рекламирањето на производот се менува со фотошоп*
- *Производот дава лажни ветувања*
- *Производот е против жени (против мажи)*
- *Производот е против луѓето од некоја земја / малцинство*

Активност ②

ЗАДАЧА 20
СЕКСУАЛНА ЗЛОУПОТРЕБА

Цел

Учениците учат како да се справуваат со нарушувањето на личните граници и стануваат свесни за сексуалната злоупотреба. Учат и дека треба да се заштитуваат при користење на социјалните медиуми и онлајн разговорите.

Потребно време

① 45 минути
② 45 минути

Организација

- Работа во парови
- Заедничка дискусија

Подготовка

Столчиња наредени во круг за дискусија; Интернет; хартија, боици

Модул 5

Лична безбедност

ОПИС НА ЛЕКЦИЈАТА

Активност ①

1. На учениците им се прикажува филмот „Езерото“ (vimeo.com/236548874), кој беше изработен за Парламентарното собрание на Советот на Европа (ПССЕ).
2. Во парови, учениците дискутираат што е прикажано во филмот, а што не. На учениците им се дава задача да нацртаат различни ситуации од филмот, со облачиња за говор, за да ги прикажат мислите на ликовите. Задачата е поврзана со развивање свест за чувствата и мислите и покажување емпатија.
3. Учениците изведуваат разни хипотези за семејните констелации во филмот и за однесувањето на главната актерка на крајот на филмот.

Активност ②

1. Учениците работат во парови. Ги пишуваат и цртаат нивните идеи за понатамошниот развој на приказната. Различните верзии потоа се покажуваат и дискутираат во паралелката.
2. Филмот „Кажи му на некој што му веруваш“ од Советот на Европа (vimeo.com/292080877) нуди можно решение: засегнатото дете му се обраќа на наставникот (филмот е на англиски, меѓутоа визуелно е доста разбирлив). Наставникот подвлекува дека секој може да стане жртва на сексуално насилство, слично како децата во двата филма. Но може да имате и доверба и да ги поддржите жртвите и самите себе така што ќе ги контактирате наставниците и возрасните на кои им верувате.
3. Наставникот нагласува дека на некои сексуални напади им претходи комуникација и контакт преку мобилни телефони или компјутери. На децата и адолесцентите често онлајн им приоѓаат непознати со непосакувани сексуални додворувања. Сторителите често се преправаат дека се некој друг, на пр. на друга возраст или од друг пол. Овој вид контакт се нарекува „виртуелно додворување“.

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

На табла / проектор / работен лист

Активност ①