

ООУ „Свети Кирил и Методиј“ Центар, Скопје
учебна 2022/23 година

Наставна програма за
Слободен избран предмет
„Образование за животни вештини”

ИЗБОРЕН ПРЕДМЕТ ЗА IV одделение

Време за реализација: едно полугодие (36 часа)

Изработила: Ана Покупец Апостолски, одделенски наставник при ООУ „Свети Кирил и Методиј“, Центар, Скопје

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следното подрачје: **Личниот и социјалниот развој на учениците**

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

V-A.1	да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување);
V-A.4	да прави процена на сопствените способности и постигања (вклучувајќи ги силните и слабите страни) и врз основа на тоа да ги определува приоритетите кои ќе му/ѝ овозможат развој и напредување;
V-A.5	да ги препознава емоциите кај себеси и кај другите, да ги согледа последиците од сопствените емоционални реакции во различни ситуации и да користи соодветни стратегии за справување со емоциите;
V-A.6	да си постави цели за учење и сопствен развој и да работи на надминување на предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување;
V-A.7	да ги користи сопствените искуства за да си го олесни учењето и да го прилагоди сопственото однесување во иднина;
V-A.8	да го организира сопственото време на начин кој ќе му/ѝ овозможи ефикасно и ефективно да ги оствари поставените цели и да ги задоволи сопствените потреби;
V-A.9	да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе и по другите;

V-A.10	да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешното во сопствените и туѓите постапки и да манифестира доблесни карактерни особини (како што се: чесност, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина);
V-A.11	да дејствува самостојно, со целосна свесност од кого, кога и како може да побара помош;
V-A.12	успешно да се справува со социјални притисоци;
V-A.13	да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата;
V-A.14	да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените грижи и потреби на конструктивен начин;
V-A.15	да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите;
V-A.16	да ги препознава проблемите во релациите со другите и да приоѓа конструктивно во разрешување на конфликтите, почитувајќи ги правата, потребите и интересите на сите вклучени страни;
V-A.17	да бара повратна информација и поддршка за себе, но и да дава конструктивна повратна информација и поддршка во корист на другите;
V-A.18	да истражува, поставувајќи релевантни прашања со цел да ги открие проблемите, да ги анализира и вреднува информациите и предлозите и да ги проверува претпоставките;
V-A.19	да дава предлози, да разгледува различни можности и да ги предвидува последиците со цел да изведува заклучоци и да донесува рационални одлуки;
V-A.20	критички да ги анализира информациите и доказите според релевантни критериуми;
V-A.21	да го анализира, проценува и подобрува сопственото учење.

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

V-Б.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје;
V-Б.2	осознавањето на сопствениот идентитет придонесува за јакнење на самодовербата и за развојот на личноста;
V-Б.3	сопствените постигања и добросостојбата во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува;
V-Б.4	секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина;
V-Б.5	од начинот на кој пристапува кон решавањето на проблемите и разрешувањето на конфликтите зависи дали проблемите ќе бидат решени, односно дали конфликтите ќе бидат разрешени;
V-Б.6	успехот во животот во голема мера зависи од целите кои ќе си ги постави, а од начинот на кој ќе ги планира активностите и ќе го организира времето во голема мера зависи ефикасноста и ефективноста во остварувањето на поставените цели;
V-Б.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации;
V-Б.8	интеракцијата со другите е двонасочна – како што има право од другите да бара да му/ѝ биде овозможено задоволување на сопствените интереси и потреби, така има и одговорност да им даде простор на другите да ги задоволат сопствените интереси и потреби;
V-Б.9	барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план;
V-Б.10	учењето е континуиран процес кој не завршува во училиште и не се ограничува на формалното образование.

Наставната програма вклучува дополнителни релевантни компетенции и од следните подрачја на Националните стандарди:
Општество и демократска култура.

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

VI-A.1	да објасни како општествените фактори влијаат врз личноста и средината и да ги зема предвид при формирање мислење и донесување одлуки;
VI-A.2	да го анализира сопственото однесување со цел да се подобри, поставувајќи сиреални и остварливи цели за активно делување во заедницата;
VI-A.3	да ги формулира и аргументира своите гледишта, да ги сослушува и анализира туѓите гледишта и со почитување да се однесува кон нив, дури и тогаш кога не се согласува;
VI-A.4	да прави критичка рефлексивност за различните лични и општествени вредности и однесувања во различни контексти (особено во етички сензитивните ситуации), да ги почитува општествено прифатените норми и вредности, но и да ги предизвикувакога мисли дека тоа е потребно;
VI-A.5	да ги разбира разликите меѓу луѓето по која било основа (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација итн.);
VI-A.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и кај другите и да се спротивставува на дискриминација;
VI-A.7	да препознава манифестација на вербално и физичко насилство во сопственото опкружување, да ги согледува последиците од насилството и да се спротивставува на него;
VI-A.8	да согледа што ги поврзува, а што ги разединува луѓето во заедницата, да изнаоѓа начини да придонесе за напредокот на заедницата, имајќи ги предвид потребите и интересите на сите;
VI-A.13	да го анализира концептот на човековите права и правата на децата, да идентификува случаи на повреда на правата и да презема активности за нивно неселективно почитување;
VII-A.9	активно да учествува во тимска работа според претходно усвоени правила и со доследно почитување на улогата и придонесот на сите членови на тимот;

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

VI-Б.1	не смее да прави дискриминација врз основа на разликите меѓу луѓето (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација итн.);
VI-Б.2	сите луѓе, вклучувајќи ги и децата, имаат право да ги изразуваат своите мислења и ставови и да учествуваат во донесувањето одлуки кои се поврзани со нивните потреби и интереси;
VI-Б.5	еднаквоста, рамноправноста и социјалната кохезија се неопходни за успешно функционирање на заедницата;
VI-Б.6	личниот ангажман и соработката со другите се битни за остварување заеднички јавен интерес;
VI-Б.7	секој граѓанин е должен одговорно да се однесува кон сограѓаните, заедницата и општеството во целина, постојано имајќи ги предвид последиците од своите постапки по другите и околината;
VII-Б.4	работната етика, културната чувствителност и односот кон другите се значајни за креирање и одржување позитивна работна клима.

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 1. ЈАС - ЛИЧЕН РАЗВОЈ

Знаења/вештини:

- знае дека секој човек има свои јаки и слаби страни
- знае за значењето на самовербата во животот на луѓето
- знае различни техники за себеизразување со цел пренесување на своите ставови
- знае кои емоции се позитивни, а кои негативни (пријатни и непријатни);
- ги разбира сопствените чувства и умее да ги изрази соодветно на различни начини;
- умее да ја препознае својата единственост
- умее отворено да зборува и да ги брани своите погледи и мисли

Ставови/вредности:

- сфаќа дека самовербата и сигурноста во себе се важни за постигнувањата во животот;
- прифаќа дека и пријатните и непријатните емоции се дел од секојдневниот живот;
- прифаќа дека е важно да го искаже своето мислење;
- сфаќа дека на неговото/нејзиното мислење треба да му/и се посвети должно внимание.

Содржини (и поими) и број на часови - 7 часа

Примери на активности: *

- Градење самодоверба- „Здравица“ (самодоверба) 1 час

- Сите ученици стојат во круг и треба да пренесат импулс од имиња. Импулсот се пренесува на тој начин што секој ќе си го каже своето име, откако ќе го слушне името на ученикот што се наоѓа пред него во кругот. Започнува наставникот/чката така што го кажува своето име и го погледнува ученикот/чката од неговата/нејзината десна страна, давајќи му/и на тој начин знак да го преземе импулсот. Активноста завршува со аплауз од сите кога импулсот непречено ќе стигне до наставникот, откако тој ќе го повтори своето име.

Во следниот круг повторно се пренесува импулс, но овојпат за да го пренес импулсот, секој ученик, освен своето име, ги кажува и имињата на оние што се наоѓаат лево и десно од него. Започнува наставникот така што го кажува:

- своето име,
- името на ученикот/чката лево од него, гледајќи во него/неа, и
- името на ученикот десно од него, гледајќи во него.
- Продолжува ученикот/чката десно од него на истиот начин, започнувајќи и со своето име и завршувајќи и со името на ученикот/чката десно од него, кому му се предава импулсот.

Активноста завршува со општ аплауз кога импулсот непречено ќе стигне до наставникот и тој ги повтори имињата со кои започнал.

- Постапката на пренесување на овој импулс е идентична со претходната (импулс 2). Но, наставникот пред да започне, учениците треба да си ги сменат местата во кругот секој да се смести меѓу двајца други ученици. На ваков начин може да се вртат повеќе кругови, а пред секој круг учениците треба да си ги разменуваат местата. При тоа, импулсот може и да го менува правецот – место само од десно, во некои од круговите може да се испраќа и во лево.
- Активностите се одвиваат така што учениците, вклучувајќи го и наставникот, седат во круг, замислувајќи и се како да се наоѓаат на заеднички ручек или вечера. Секој ученик/чка добива по еден лист хартија од кој треба да си направи чаша, следејќи ги инструкциите на наставникот според работниот лист на наставникот/наставничката „Упатство за правење чаша од хартија“, а потоа чашата

	<p>треба да ја украсат со цртање и со боење.</p> <p>Од секое дете, вклучувајќ и го и наставникот, се бара да каже нешто исклучително за себе, со што може да се пофали пред другите. За таа цел, прво треба да стане од столчето, па да ја каже следната фраза: Не е дека се фалам, ама... (исклучителното нешто).</p> <p>Под исклучително нешто се подразбира или нешто што го направило или нешто што му се случило во минатото (на пример: „... како дете паднав во јама длабока 3м и не се повредив“; „...еднаш изедов 20 сарми“), или нешто што ретко кој друг може или сака да го прави (на пример: „ ... обожувам да јадам џем и сирење заедно“; „...знам да нуркам со опрема“).</p> <p>Следното дете во кругот станува, ја крева „чашата“ и го повторува тоа што го слушнало преку здравица, на следниот начин:</p> <p>„Да се напиеме за (името на претходното дете), затоа што (исклучителното нешто за што се „пофалило“)“.</p> <p>Потоа, сите стануваат, ги дигаат чашите и истовремено одговараат со зборовите: „На здравје!“ Потоа „пијат“ од чашите.</p> <p>Активноста ја започнува наставникот/чката, а потоа се редат учениците по редоследот како што се седнати во кругот. Здравницата завршува со аплауз откако сите ученици ќе добијат здравици.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Препознавање и изразување на сопствените емоции „Пријатно и непријатно“ (емоции) 2 часа 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците седат во круг. Секој ученик/чка добива по еден примерок од работниот лист за учениците 1-3-1 „Како се чувствувам“. <p>Речениците се читаат на глас, една по една (ги читаат ученици – доброволци) и се дополнуваат на глас од страна на самите ученици, со цел да се идентификуваат сите можни чувства што произлегуваат од опишаната ситуација. Учениците се поттикнуваат да ги именуваат сите чувства поврзани со секоја опишана ситуација. Наставникот/чката внимава да се појават повеќето чувства наведени во работниот лист за наставникот/наставничката „Список на чувства“. Секое наведено чувство го запишува на таблата, без да ги презапишува повторените чувства.</p> <ul style="list-style-type: none"> • По завршувањето со речениците, од учениците се бара да го дополнат списокот на табла со чувства што не се наведени. Дополненијата се запишуваат во списокот. Од двајца ученици (доброволци) се бара да означат кои од наведените чувства се позитивни (поврзани со пријатни доживувања), а кои се негативни (поврзани со непријатни доживувања). Едниот ученик/чка е одговорен да става знак „+“ пред

	<p>позитивните, а другиот да става знак „-“ пред негативните. Може да се случи некои чувства да бидат и „неутрални“ – да не се ниту позитивни, ниту негативни (пр.: рамнодушно), или пак да можат да бидат и позитивни и негативни, зависно од конкретната ситуација (пр.: пријатно или непријатно изненадено). Во идентификувањето на позитивните и негативните чувства помагаат сите. Наставникот може да го користи работниот лист за наставникот/наставничката „Список на чувства“.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Се поведува дискусија преку прашањата: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Какви чувства преовладуваат на списокот: повеќе позитивни или повеќе негативни? Зошто? ▪ Кои чувства се поважни: позитивните или негативните? Зошто? ▪ Дали ако некои чувства не ги изразуваме значи дека не постојат кај нас? ▪ Колку се чувствата присутни во нашето секојдневно живеење? Дали може да помине еден ден во нашиот живот, а чувствата да не ни се сменат по неколку пати? ▪ Колку од овие зборови со кои се опишуваат најразлични чувства ги користиме кога треба некому да му кажеме како се чувствуваме? ▪ Кои зборови ги користиме најчесто, а кои најретко?
<ul style="list-style-type: none"> • Препознавање и изразување на сопствените чувства „Препознавање на чувствата“ (чувства) 2 часа 	<ul style="list-style-type: none"> • Сите деца седат во круг и треба да се претстават кажувајќи и го своето вистинско име, а место вистинското презиме треба да си измислат и да кажат презиме кое почнува на првата буква од нивното име и означува одредено чувство. Потоа треба да објаснат зошто избрале да се презиваат токму така. Прва со претставувањето започнува наставничката, а потоа продолжува детето што седи лево од неа и така натаму сè додека да се претстават сите деца. На пример: „Јас се викам Вера Возбуденовска, затоа што многу сум возбудена во врска со приредбата што ја подготвуваме за крајот на годината“. • Учениците работат поделени во осум мали групи и секој ученик влече по едно ливче од работниот лист за учениците „Чувства за изразување“. (Доколку има помалку од 16 учесници, може да се намали бројот на чувства што ќе се понудат.) Сите на кои им се паднало истото чувство се здружуваат во една мала група (2–4 ученика). Задача на секоја мала група е да смисли како да го одглуми чувството што им се паднало, без да користи зборови, туку само изрази на лицето и гестикулации, положба и движење на телото и други невербални знаци.

	<ul style="list-style-type: none"> • Секоја група го глуми чувството пред другите, кои потоа треба да погодат кое чувство го прикажувала групата. Доколку не погодиле веднаш, глумењето може уште еднаш да се повтори. Настапот на секоја група треба да биде проследен со аплауз од сите, без оглед на тоа дали другите го погодиле презентираното чувство или не. • Следува дискусија според прашањата: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Кои чувства беа најтешки, а кои најлесни да се одглумат? ▪ Зошто? ▪ Како ги препознаваме чувствата? Како се изразуваат чувствата? (Што се случува со лицето и со телото?) ▪ Дали сите што прикажуваа исто чувство, на ист начин го правеа тоа (имаа ист израз на лицето и иста положба или движење на рацете и телото? Дали сите луѓе ги изразуваат своите чувства на ист начин?) ▪ Освен невербално, на каков друг начин се изразуваат чувствата? Како ги препознаваме чувствата според начинот на кој се зборува? ▪ Кога двајца се караат, ако едниот вика а другиот молчи, дали значи дека само тој што вика е налутен? ▪ Како реагираме кога сме среќни и весели? ▪ Дали сакате да одиграме една игра која веројатно ќе предизвика радост кај вас?
<ul style="list-style-type: none"> • Искажување мислење „Дебата“ (дебатирање) 2 часа 	<ul style="list-style-type: none"> • Сите ученици седат во круг и наставникот/чката вели дека ќе играат една игра во која ќе треба да погодат кој на што мисли. Почнува наставникот велејќи: „Мислам на мало, жолто, што прави бзззззз. Што е тоа?“ Одговорот е ПЧЕЛА. Учениците погаѓаат и оној што ќе погоди сега треба да каже на што мисли. При претставувањето на замисленото не смее да се користат повеќе од три атрибути. Доколку и по десетина обиди никој не може да погоди, може да се додаде уште еден атрибут. • Учениците се делат во две или три групи по 10 или 12 деца и секоја група со влечење избира која ќе биде темата за нејзината дебата и потоа секоја добива по еден примерок од соодветниот работен лист за учениците „Дебата 1“ или „Дебата 2“. Во рамките на групите сега повторно се врши поделба на секоја група на две подгрупи. Едната подгрупа треба да влече ливчиња од соодветниот работен лист што се однесуваат на аргументот ДА, а пак другата половина треба да влече ливчиња од работниот лист што се однесуваат на аргументот НЕ и секој треба својот аргумент да

го научи напамет. (Доколку во групите има помалку деца отколку што има аргументи, тогаш некои аргументи и контрааргументи може да се изостават, а доколку има повеќе е деца, по случаен избор треба да се изберат деца чија задача ќе биде да даваат збор или да се грижат да се почитува процедурата). Потоа почнува дебатата со тоа што секогаш почнува дете што кажува аргумент од подгрупата НЕ, според редниот број на ливчето. На секој аргумент од групата НЕ, треба да му „одговори“ дете од подгрупата ДА, кое го има противаргументот (аргументите за ДА не се означени со редни броеви). Децата сами треба да одлучат кој е соодветниот противаргумент на понудениот аргумент. Активноста завршува кога сите аргументи и против аргументи ќе бидат кажани.

- По завршување на дебатата се поведува дискусија со учениците:
 - Дали треба да го искажуваме своето мислење само ако е исто, односно ако покажува согласување со соговорникот? Зошто?
 - Што може да се случи ако го искажуваме сопственото мислење кое е различно или спротивно од она на соговорникот?
 - Како може да се изрази сопственото мислење што е различно од она на соговорникот, без да премине разговорот во карање или надмудрување?
 - Што значи да се употребуваат аргументи?
 - Дали кога го кажуваме нашето мислење за нешто, го кажуваме она што прво ни паѓа на памет или го осмислуваме и наоѓаме докази со кои ќе го поткрепи кажаното?
 - Како е поверојатно дека другиот ќе не „слуша“: ако употребуваме аргументи или пак ако инаетливо го повторуваме веќе кажаното, напаѓајќи го и омаловажувајќи го соговорникот? Зошто?
 - Дали може да се научи користењето на аргументи? Како?

Тема 2. ЈАС И ТИ - ИНТЕРПЕРСОНАЛНИ ОДНОСИ

Знаења/вештини:

- ги знае причините зошто луѓето лажат;
- ги знае негативните последици од лажењето;
- може да се воздржи од кажување на вистината, кога тоа може да го повреди другиот;
- знае кои се последиците од грешките во преземените активности;
- умее да прифати извинување кога друг му/и згрешил/а;
- може да ја контролира сопствената лутина, бес која е насочена кон другите;
- може да се воздржува од несоодветна реакција на лутина кон другите;
- ги знае изворите на конфликтите и може да ги разликува;
- ги знае различните видови реакции во конфликтна ситуација и различните последици од неа.

Ставови/вредности:

- разбира дека кажувањето лаги може да биде штетно за него, но и за другиот
- разбира дека лагата ја нарушува довербата
- прифаќа дека и другите можат да грешат
- прифаќа дека простувањето е предуслов за сочувување на добрите односи;
- прифаќа дека луѓето можат сосема неоправдано да бидат жртви на туѓа лутина, бес
- прифаќа дека во секој конфликт има најмалку две страни
- разбира дека од начинот на реагирање зависи дали конфликтот ќе се реши или ќе ескалира

Содржини (и поими) и број на часови - 7 часа	Примери на активности:
<ul style="list-style-type: none"> Кажување лаги и вистини „Зошто лажеме?“ (лаги, вистини) 1 час 	<ul style="list-style-type: none"> Учениците се делат во парови. Секој добива задача да каже за себе во три наврати, по две работи – едно нешто што е вистинито а другото лажно. Едниот член прво кажува две работи за себе, а другиот погодува, и потоа се заменуваат улогите. Па повторно првиот член кажува нешто, а другиот го повторува, се заменуваат улогите и на крај има уште една иста рунда. Во првиот наврат, учениците кажуваат нешто што направиле (една вистина и една лага). Во вториот наврат се кажува некое место каде што биле (една вистина и една лага). И во третиот наврат се кажува нешто што им се случило (една вистина и една лага). На крај може да се провери со групата колку им било лесно или тешко да откријат што е вистинито, а што лажно. Учениците се делат во четири групи. Секоја група добива по еден примерок од работниот лист „Неколку лаги“ со инструкција да ги прочитаат ситуациите и потоа да одговорат на поставеното прашање со заокружување на еден одговор. Потоа секоја ситуација се чита пред целата група, а учениците кажуваат кој одговор го заокружиле. Притоа се бара образложување зошто мислат така. Се продолжува со дискусија за следното: <ul style="list-style-type: none"> Поради кои причини луѓето лажат? Што се добива со лагата? Што се губи, какви можат да бидат последиците? Кој може да ги трпи последиците од кажувањето лаги? Има ли ситуации кога некажувањето на вистината е најдобро? Кога? Сите стојат во средината на просторијата. Наставникот дава инструкции да се допира нешто што го има во просторијата, на пример: сид, клупа, табла, молив, чанта, прозор, врата, панталони, рака, коса, глава итн., а задача на секој ученик/чка е што побрзо да го допре тоа што е кажано.
<ul style="list-style-type: none"> Прифаќање и признавање грешки „Грешење и простување“ (простување, грешки) 2 часа 	<ul style="list-style-type: none"> Во парови учениците меѓу себе споделуваат ситуации кога тие самите постапиле лошо кон некого, поради што им било криво и не знаеле што да направат за да ја поправат грешката во однесувањето. На крај може неколку примери преку доброволно јавување, да се изнесат пред целата група. Учениците се делат во четири групи со максимум 6 ученици во секоја група. Секоја група добива по една ситуација од работниот лист за учениците. Ако има повеќе

	<p>ученици во паралелката, се формираат повеќе од четири групи со тоа што некои од ситуациите се исти за две групи. Се дава инструкција да одговорат на прашањата на крајот од ливчето откако сите заедно ќе видат за што се работи во ситуацијата.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Потоа групите ги презентираат ситуациите со тоа што прво го читаат текстот за да бидат во тек и останатите групи, а потоа одговараат на прашањата давајќи и образложенија зошто мислат така. На крај се поведува дискусија со целата група со помош на прашањата: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Како можеме да знаеме дека некој погрешно постапил? ▪ Какви можат да бидат последиците од направените грешки во преземените активности? ▪ Која е разликата помеѓу намерните и ненамерните грешки? ▪ Зошто е важно да се извиниме кога ќе направиме некоја грешка? ▪ А зошто е важно да се прости некому кој направил некоја грешка кон нас. <p>Секој ученик/чка добива задача на парче хартија, или на тетратка, да напише едно извинување до некој кому му згрешил нешто во текот на последниот месец.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Справување со емоции „Напаѓачко однесување“ (емоции) 2 часа 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците се наредени во круг. Почнува еден ученик кој на соученикот десно од себе со изменет глас и со налутена фаца му вели: „Комшија, комшија, многу ти се лутам што ми ги прегазил цвеќињата, ама ќе се воздржам овој пат“. Соученикот без да се насмее ќе треба да одговори на следниот начин: „Извини комшија, не ги видов, ќе ти донесам нови“. Ако се насмее, првиот ученик продолжува понатаму со следниот ученик кој е на ред. Активноста тече сè додека не поминат сите ученици. • Наставничката на учениците им го чита текстот од работниот лист „Налутената Лиле“. Потоа поведува дискусија во врска со опишаната ситуација. • Дискусија 1 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Во што е проблемот кај мајката? Зошто е лута? ▪ Во што е проблемот кај Лиле? Зошто е таа лута? ▪ Што можела Лиле да стори за да се избегне конфликтот? ▪ Што можела мајката да стори за да се избегне конфликтот? ▪ Како обично реагираме кога некој налутено ќе ни се обрати? ▪ Зошто лутината на другите предизвикува лутина и кај нас? ▪ На нападот со кој се искажува лутината може да се одговори и на смирен и на љубезен начин. Каков ефект би имало тоа врз налутеното лице?

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Што треба да направиме кога некој нè напаѓа затоа што е лут? • Наставничката најпрво им го чита на учениците описот на настанот од работниот лист „Фудбал“ (само првиот дел). Наставничката уште еднаш ја прочитува приказната, но овој пат со дополнителна инструкција: „Прекинете ме секогаш кога ќе ги прочитам оние реакции што го предизвикале конфликтот меѓу Исо и Пепа и што потоа придонеле да дојде до влошување на конфликтот, па и до тепачка“. • Наставничката поведува дискусија за анализа на прикажаниот настан: „Да видиме дали, доколку Пепа не возвраќал со заканувачки гестови, зборови и активности, можела да се избегне тепачката?“
<ul style="list-style-type: none"> • Разрешување конфликти „Конфликтите се скалила“ (конфликт) 2 часа 	<ul style="list-style-type: none"> • Се бараат тројца доброволци. Секој добива по еден балон, со задача да го дува додека не пукне. • На табла со креда се цртаат наједноставни скали со девет скалила кои се доволно широки за да може да се залепи цртеж на секое од нив одделно. Наставничката објаснува дека по скали може да се оди нагоре, но и надолу; во ситуација на конфликт, по скали може да се оди нагоре кон подобрување или надолу кон влошување на ситуацијата. Потоа, таа ја чита приказната од работниот лист „Конфликтите се скалила – 1“ придружувајќи ја со помош на цртежи, при што секој нареден како што се појавува, така го залепува на таблата за едно скалило погоре од оној претходниот. • Со помош на цртежите се поведува дискусија: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Што се случи најпрво? ▪ Па потоа? (Со помош на цртежите се повторуваат најважните елементи од приказната укажувајќи на наизменичните реакции на двете страни.) ▪ Што се случи на крајот? ▪ Како на крајот се чувствува Јана, а како Семир? ▪ Дали тие се однесуваат пријателски или непријателски меѓу себе? Зошто? ▪ Кој е одговорен за тоа што се случи? ▪ Дали откако Семир и Јана почнаа да седат во различни клупи се реши конфликтот помеѓу нив?

Тема 3. ЈАС И ДРУГИТЕ ОПШТЕСТВЕНИ ОДНОСИ

Знаења/вештини:

- знае што значи и како изгледа одлука, правило, процедура;
- може да ги објасни причините и мотивите за секоја своја донесена одлука;
- знае што се смета за добро, а што за лошо (прифатливо и неприфатливо) постапување во повеќе ситуации;
- разбира како правилата и процедурите помагаат во донесувањето на одлуките;
- може да ги предвиди последиците од сопственото непочитување на правилата;
- знае за поголем број на убави нешта во својата земја (туристички и други атракции);
- умее позитивно да ја опише и да ја претстави својата земја.

Ставови/вредности:

- ја прифаќа важноста на својата и можноста на другите во групата да учествуваат во донесување одлуки;
- прифаќа дека другите може да имаат поинакви мислења;
- ја прифаќа важноста за преземање одговорност за себе и за другите;
- знае што се смета за добро, а што за лошо (прифатливо и неприфатливо) постапување во повеќе ситуации;
- ги почитува символите и идентитетот на сопствената земја;
- почитува и се гордее што е државјанин на таа земја.

Содржини (и поими) и број на часови - 9 часа	Примери на активности:
<ul style="list-style-type: none"> Донесување одлуки во група „Моја одлука, твоја одлука“ (одлука) 2 часа 	<ul style="list-style-type: none"> На табла се црта табела со два реда и четири колони на тој начин што се формираат 8 идентични квадрати. Секој на ливче запишува колку вкупно квадрати гледа. На крај учениците кажуваат колку квадрати пронашле сè додека не се дојде до бројката од 11 квадрати (заедно со квадратите во кои се наоѓаат најмалите нацртани квадрати), па заеднички се лоцираат во цртежот на табла. На секој ученик/чка му/и се дава работниот лист „Закон за права“, со инструкција секој да избере 5 права од понудените 20, кои ги смета за најважни. Потоа, се формираат парови и во нив учениците ќе треба да се договорат за заедничка листа од 5 најважни права. По 6–7 минути се спојуваат по два пара и на тој начин се формираат четворки, кои ќе треба да се договорат за заедничка листа од пет најважни права. На крај, секоја група ги претставува своите пет избрани права, и при тоа, кажува на кој начин дошле до одлуката кои пет права да ги стават на листата. Следува дискусија со учениците: <ul style="list-style-type: none"> Кога ви беше најлесно да донесете одлука кои пет права да ги изберете? Зошто? А кога ви беше најтешко? Зошто? Кога се чувствувавте најубаво со донесената одлука? Зошто? А кога се чувствувавте најлошо, или повредено со начинот на донесување на одлуката? Зошто? Учениците се седнати во круг. Се делат во три групи (групирани според местото на седење) – ТИП; ТАП и ТЕП. Наставникот/чката ги кажува имињата на групите пополека, и секогаш кога ќе биде спомнато името на некоја група, нејзините членови треба да станат на нозе. Така стојат сè додека не се спомне некое друго име при што тие седнуваат, а членовите на новоспомнатата група стануваат. И така се варира наизменично со имињата на групите. Може да се каже и ТУП, при што, сите ученици, од сите групи, стануваат на нозе.

- Преземање одговорност за постапките „Случките на Оги“
(одговорност, постапка)
2 часа

- Сите ученици стојат во круг и со броенка се избира еден кој застанува во средина и ги затвора очите. Сите останати во глас ја пеат следнава песна:
Стани, стани лилјаче
зошто денес спиеш
со нас ти поиграј си
немој да се криеш.
Ние ќе ти пееме
радост нека блика
ај погоди лилјаче
кој од нас те вика!
- Потоа едно дете, што групата го одбира со мимика, со преправен глас го извикува името на детето што мижи, а тоа треба да погоди кој го викнал. Ако погоди, влегува во кругот, а другото дете сега е во средина на кругот и треба да погодува.
- Учениците се делат во групи и седнуваат околу клупите и секоја добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Случките на Оги“ и треба да ги прочитаат и да продискутираат дали Оги избрал да постапи одговорно или не во секоја од наведените ситуации. На крајот, секоја група се повикува да одговори на поставените прашања за една ситуација.
- Следува дискусија:
 - Зошто е важно да се однесуваме одговорно?
 - Како одговорното однесување е поврзано со довербата на другите во нас?
 - А како е поврзано со почитта на другите кон нас?
 - Дали е лесно секогаш да се однесуваш одговорно? Зошто?
 - Како се чувствуваме сами со себе кога се однесуваме одговорно, а како кога сме избрале да се однесуваме неодговорно?
- Сите ученици стојат во круг и секој треба да се потсети на една ситуација во која се однесувал одговорно и потоа секој во групата, еден по еден, треба да ја каже таа ситуација и останатите го наградуваат со аплауз. Ситуациите треба да се опишуваат со по една до две реченици и да не се повторуваат. На пример: „Јас се однесувам одговорно кога секоја вечер пред легнување темелно си ги мијам забите“; или „Јас постапив одговорно кога не се согласив заедно со мојот другар да го лижеме сладоледот“.

- Одолевање на социјални притисоци „Ај да гребеме автомобили“ (одговорност, постапка) 2 часа

- Сите ученици стојат во круг и наставничката им вели да се претворат во „нешто“. Секој треба да замисли дека е тоа „нешто“ и потоа да заземе одредена позиција на телото со која ќе го претстави „нештото“. Потоа наставничката по случаен избор избира дете кое низ звуци и движење треба да го претстави замисленото нешто. Потоа бира уште две-три деца да го покажат замисленото. Играта продолжува со барање да се претворат во нешто друго и така натаму. Предлози за претворање во „нешто“: штрк, фудбал, правосмукалка, тенџере со зовриена вода, кенгур, река.
- Наставничката на сите деца им чита опис на еден настан од работниот лист за наставникот/наставничката „Ај да гребеме автомобили“. Одвреме-навреме го прекинува читањето и ги прашува децата да кажат што мислат дека се случило понатаму, без посебно да го коментира кажаното.
- Откако ќе го прочита тесктот, наставничката започнува дискусија:
 - Дали однесувањето на Денис, Иван и Небојша било соодветно?
 - Зошто не било соодветно?
 - Како ќе се чувствуваат сопствениците на автомобилите кога ќе видат дека некој намерно им ги изгребал?
 - Дали е Денис во право кога вели дека се криви само Иван и Небојша?
 - Дали Иван и Небојша го натераа Денис да ги гребе автомобилите?
 - Дали Иван и Небојша можеа да го принудат Денис да ги гребе автомобилите?
 - Кој е одговорен за постапките на Денис?
 - Дали некој може накратко да ни опише друга слична ситуација – кога тој самиот (таа самата) или некој што го познава бил во ситуација да направи нешто несоодветно под влијание на другарите. (Ситуацијата може и да се одглуми.)
 - Дали некогаш сте им се спротивставиле на другарите и другарките кои барале несоодветно да се однесувате? (Ситуацијата може и да се одглуми.)

- Градење позитивен однос кон својата земја „Претстави ја Република Северна Македонија“ (природни убавини)
3 часа

- Сите деца седат во круг и со броенка се избира дете кое треба да замисли еден град во Македонија или едно село во околината на нивниот град/село и да ја каже првата буква. Останатите треба да погодуваат. Детето што ќе погоди за кој град или село станувало збор, во следниот круг ја има улогата на оној што замислува и ја кажува првата буква, а останатите погаѓаат. Играта се повторува неколку пати.
- Учениците се делат во групи и секоја група добива по еден комплет картички со знаменитостите на Северна Македонија од работниот лист за учениците „Слики од Македонија“. Потоа секоја група влече по едно ливче од работниот лист за учениците „Претстави ја Северна Македонија како...“ на кое е напишано како треба да ја претстави Македонија и потоа треба од сите картички да ги изберат оние што ќе им послужат да ја претстават Северна Македонија според задачата, а потоа треба да го осмислат и да го презентираат претставувањето. По презентирањето секоја група се наградува со аплауз.
- Наставникот/чката поведува дискусија:
 - На какви начини вие ја претставивте нашата земја?
 - На кои други начини може да се претстави?
 - Кои се другите знаменитости и карактеристики на Северна Македонија?
 - Кои чувства се раѓаат кога се зборува за својата земја со убави зборови?
- Завршна активност: Учениците се делат во групи по четворица и играат „брза географија“. Најпрво се договараат областите за кои ќе треба да се пишува, а потоа еден ученик кажува една буква од азбуката и сите групи (секоја за себе) на лист хартија треба да напишат по едно нешто во секоја категорија што почнува на таа буква. Времето за пишување е ограничено и по истекот на договореното време сите треба да престанат и се преминува кон читање на напишаното и бодување. Ако само една група има различен одговор од другите, добива два поени; тие групи што имаат ист одговор по еден поен и тие што немаат одговор се без поени. Потоа поените се собираат и се определува краен збир. Играта потоа се повторува со друга буква. Победник е онаа група што освоила најмногу поени.

Тема 4. ЈАС И ЗДРАВЈЕТО- ЗДРАВО ЖИВЕЕЊЕ

Знаења/вештини:

- ги знае опасностите од различните болести и заболувања;
- ги знае причините за јавување на најчестите болести и заболувања;
- разбира со кои средства и постапки може да се превенира ширењето на заразните болести (лична хигиена и хигиена на просторот, изолација, заштитни средства...);
- ги знае средствата за одржување целосна лична хигиена;
- ги знае последиците од носење валкана облека и обувки по здравјето и социјалната прифатеност;
- ја сфаќа важноста на чистата облека како дел од личната хигиена.

Ставови/вредности:

- прифаќа дека е неопходно да се следат насоките за превенирање болести (совети при епидемии, засилена хигиена);
- верува дека одржувањето на личната хигиена е лична одговорност;
- ја почитува потребата од користење лични средства за лична хигиена.

Содржини (и поими) и број на часови - 7 часа

- Превенција од болести и заболување „Болести“ (болести)
2 часа

Примери на активности:

- Сите ученици стојат во круг. Наставникот/чката ги лепи листовите на кои пишува „точно“ и „неточно“ на два спротивни краеви на училницата. Просторот меѓу нив е празен, за да можат децата слободно да се движат. Наставникот им објаснува на децата дека ќе чита одредени тврдења и од нив ќе бара да застанат на едниот или на другиот карај, според тоа дали мислат дека тврдењето точно или дека е неточно. Се читаат трдењата од работниот лист за наставникот/наставничката: Точно – неточно.
- Потоа следува дискусија:
 - Кои нешта се најважни во заштитата од најчестите заразни болести, како грипот на пример? (Редовно и често миене раце со топла вода и сапун, не доаѓање во контакт со заразени лица).
 - Зошто се ставаат рацете на уста кога се кашла/кива?
 - Како животните можат да пренесуваат болести?
 - Кои други начини на заразување постојат?
 - Дали треба да се оди на училиште или на роденден доколку сме болни од грип или

<ul style="list-style-type: none"> • Превенција од болести и заболувања „Повреди“ (превенција, повреди) 3 часа 	<p style="text-align: center;">од некоја друга заразна болест.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сите ученици стојат во круг. Потоа се делат во парови со сугестија секое дете да формира пар со друго дете со кое мисли дека во последно време малку контактира. Во парот треба да се сподели која им била најсериозната болест или повреда што ја имале во период од година дена наназад. • Учениците добиваат по еден работен лист (за секој час). На секој ученик/чка се појаснува она што го пишува на работниот лист (заразни болести, телесни повреди, грип/настинка). Од нив се бара да одговорат на поставените прашања: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Што ја предизвикало состојбата? ▪ Како се чувствува дете кое е во таква состојба? ▪ Кои промени настанале? (Лежење в кревет, куцање, ограничено движење) ▪ Како била третирана ситуацијата? (Терапија, лекараства, храна, однесување) • Со учениците се разговара за следното: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Кои заразни болести ги знаете? ▪ Кои се причинителите? ▪ Како се пренесуваат? ▪ Што може да се направи за да се заштитиме? ▪ Кои повреди ги наведовте? (Скршеници, истегнувања, исеченици, изгореници...). ▪ Како настануваат скршениците? Кои ситуации се најризични? (Спорт, излети, игри.) ▪ Што треба да се прави доколку ни се случи? ▪ (За сите повреди, прво треба да се посети лекар, да се почитува она што лекарот ќе го каже.) ▪ Како настануваат истегнувањата? ▪ Што треба да се прави доколку ни се случи? ▪ Како настануваат исечениците? Кои ситуации се најризични? ▪ Што треба да се прави доколку ни се случи? ▪ Како настануваат изгореници? ▪ Кои ситуации се најризични? Што треба да се прави доколку ни се случи? <p style="text-align: center;"><i>Доколку се наведени некои други и за нив треба да се постават овие прашања.</i></p> • Сите се движат слободно во просторот. Кога две деца ќе се погледнат в очи, не смеат да продолжат да се движат сè додека не застанат едно спроти друго и едното дете не рече: „Добар ден докторе, како сте?“, а другото треба да му одговори: „Добро,
---	---

	<p>благодарам. Како сте вие?”. При тоа, не смеат да се ракуваат ниту да се допираат на друг начин. Играта трае неколку минути, додека има време или елан за играње.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Превенции од болести и заболувања „Облечете ја Здравка“ (болести, заболувања) 2 часа 	<ul style="list-style-type: none"> • Сите стојат во круг. Наставникот/чката го чита текстот од работниот лист за наставникот/наставничката „Пролет“, а учениците со мимики се обидуваат да го покажат она што се случува во приказната. Наставникот чита бавно, нагласувајќи ги клучните зборови. На децата им се дава по неколку секунди да го направат гестот/движењето/мимиката. Не е воопшто важно сите да прават исто, напротив, се поттикнуваат различни прикажувања. • Учениците се делат на четири групи. Секоја група го добива работниот лист „Облечете ја Здравка“. На секоја група и се дава задача да ја облече Здравка во соодветна облека за даденото годишно време. На секоја група и се дава различно годишно време (пролет, лето, есен и зима). Од работниот лист се сечат оние облеку кои учениците сметаат дека им се потребни и ги лепат на силуетата на Здравка. Доколку им остане време можат и да ги обојат. По 10–15 минути, групите ја покажуваат својата работа. • Наставникот започнува разговор со учениците со помош на прашањата: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Како ја облековте Здравка во пролет? Зошто? ▪ Како во лето? Зошто? ▪ Кои алишта ги носеше в есен? Зошто? ▪ А кои во зима? Зошто? ▪ Што ќе се случи доколку во лето Здравка облече шалче? ▪ А што ќе се случи доколку во зима тргне на училиште во кратки панталони и маичка? • Сите стојат во круг. Треба да се обезбеди простор учениците да можат да се движат во внатрешноста на кругот. Наставникот им кажува дека некои од нас повеќе сакаат зима а некои лето, некои обожуваат пролет, а некои пак есен. Сите оние на кои летото им е омилено, кога ќе се даде знак за почеток треба да прават движење со рацете како да пливаат и да се движат низ просторот. Сите оние кои сакаат зима, да лизгаат со нозете (како да се скијаат или лизгаат на мраз) по надворешната линија на кругот, еден позади друг. Сите кои ја сакаат пролетта, да застанат како цветови на надворешната линија на кругот и да клекнуваат и стануваат како да расцветуваат (децата кои лизгаат треба внимателно да ги заобиколуваат). А сите кои сакаат есен, да летаат како птици преселници во внатрешноста на кругот, притоа внимавајќи да не се судрат со пливачите.

Тема 5. ЈАС И ОКОЛИНАТА - ОДНОС СО НАДВОРЕШНАТА СРЕДИНА

Знаења/вештини:

- ги знае најчестите загадувачи на воздухот, водата почвата;
- разбира различни начини за рационално користење на водата и на електричната енергија;
- умее да укажува на нерационално користење на водата и електричната енергија.

Ставови/вредности:

- сфаќа дека водата за пиење и другите природни ресурси не се непресушен извор;
- ја прифаќа важноста на човекот во заштитата на животната средина;
- сфаќа дека треба да се ограничи употребата на загадувачки технологии.

Содржини (и поими) и број на часови - 6 часа

- Заштита на планетата Земја „Вода“ (природни ресурси) 2 часа

Примери на активности:

- Децата се редат во две паралелни линии завртени со лицата едни кон други, формирајќи корито на поток. Од едниот крај едно дете почнува да се движи низ „коритото“ на почетокот бавно, па сè побрзо и побрзо, симулирајќи го течењето на потокот. Кога ќе стигне до крајот, застанува во редот и друго дете од спротивната страна го прави истото.
- Се повторува сè додека сите деца не поминат низ коритото.
- На учениците им се чита текстот од работниот прибор за наставникот „Едно непријатно утро“. Децата се делат во мали групи. Во групите треба да замислат дека се тие селаните кои треба да донесат одлука дали да се преселат на другото место. Одлуката треба да ја донесат откако ќе изнајдат и понудат начини на кои може да се заштеди водата за да може селото да живее и да преживее со ограничените количини што му се на располагање. По десетина минути работа, групите го презентираат сработеното.
- Се поведува дискусија:

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Што беше основниот проблем на луѓето во приказната? ▪ Дали може да се сетите на други природни богатства кои може да ги снима? ▪ Како би изгледал светот доколку одеднаш снима јаглен? А нафта? ▪ Што може да се направи за да се продолжи рокот на користење на необновливите извори на енергија? ▪ Кои се обновливи извори на енергија? • Основната насока на дискусијата треба да биде да се наведат учениците на тоа дека водата, како и другите природни ресурси, не се неограничени. Треба да се нагласи дека генерално, во нашите култури не постои свест за тоа, посебно затоа што припаѓаме на поднебје кое е побогато со вода од поголемиот дел од светот. Во еден момент во дискусијата треба да се генерализира и на другите ресурси. Нафта, дрва, јаглен, електрична енергија. Да се дојде до заклучок дека човекот е одговорен за нивното искористување и трошење. • Сите стојат во круг. Се делат на парови. Секое дете добива еден примерок од работниот лист за учениците „Совети за порационално користење на вода“. Треба да ги прочитаат напишаните нешта и да споделат во парот, барем три нешта од кои, едно ќе се обидат сами да го применуваат, едно кое ќе е им го советуваат на друго дете и едно кое ќе е им го советуваат на возрасен за порационално користење на водата. На крајот може да им се предложи да го пратат текстот како електронска порака на различни луѓе.
<ul style="list-style-type: none"> • Заштита на планетата Земја Технологија-загадување? (технологија, отпад, загадување) 2 часа 	<ul style="list-style-type: none"> • Секое дете треба да помине околу два метра со списание/весник на главата, без да го држи со раце и без да му падне. • Учениците се делат на три групи. Од списанијата треба да издвојат барем десетина извори на загадување и да направат од нив некаков плакат/колаж кој ќе пренесува јасна порака. Секоја група добива различна задача. Задачите ги добиваат од работниот лист за наставникот/наставничката „Загадувачи“. Групите презентираат. • Се дискутира за следното: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Кои се основните загадувачи на воздухот? ▪ Кои се најголемите загадувачи на водата? ▪ Кои се основните загадувачи на почвата? ▪ Дали користењето на сите овие технологии и средства се во полза или на штета на човекот? Како и зошто? ▪ Што може да се направи?

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Што може да направи секој од нас во секојдневниот живот? • Сите слободно се движат во кругот. Секое дете треба да помине околу два метра како да има на главата книга и се труди да не му испадне.
<ul style="list-style-type: none"> • Заштита на планетата Земја Грижа за хигиената во околината „Отпад? Загадување?Украс?“ (отпад,хигиена, загадување) 2 часа 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците ги прегледуваат своите чанти, клупи, тетратки и доколку најдат хартија/листови кои се искористени, а не им требаат, ги носат и од нив се прави една голема топка. Добро е доколку топката може да стои без врзување, но доколку тоа не е можно, се врзува со јаже, или се користи селотејп. Топката се остава на страна. • Учениците се делат на групи 4–6 деца. Секоја група на еден лист хартија треба да ги наброи најчестите нешта што кај нив дома завршуваат во корпа за отпадоци. Откако ќе ги набројат, треба да смислат неколку креативни начини каконтие нешта можат корисно да се употребат. Лименките може да се користат како кутии за моливи, четки, тропалки. Од харијата може да се направат разни колажи, може да се рециклира, да се направат играчки. Пластичните шишиња може да се собираат за откуп, да се прават разни форми, играчки и слично. Од храната што се фрла може да се хранат птици, животни и слично. Наставничката ги поттикнува групите да размислуваат во најразлични насоки. • Изработка на различни предмети од отпад. • Групите презентираат што смислиле и дискутираат за следното: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Во што може да се пренамени пластичниот отпад? Во што хартијата? Во што лименките и другата амбалажа? ▪ Дали го правиме тоа? Зошто не? ▪ Што е со пластичните ќ еси? Може ли да се живее без нив? ▪ Каде завршуваат отпадоците? Што ќе се случи со планетата доколку продолжиме да трупаме толку многу отпадоци? ▪ Што може да се стори тоа да не се случи? ▪ Како може секој од нас да придонесе тоа да не ни се случи? ▪ Што значи зборот рециклирање? • Сите стојат во круг. Наставничката ги потсетува дека тие всушност покажале дека умеат да пренаменуваат материјали и отпад и ја зема топката која беше претходно направена. Едно дете почнува со тоа што ја држи топката и кажува една кратка и конкретна реченица што тој/таа ќе прави во иднина за да ја намали количината на отпад која се прави во неговото семејство или во училиште. Кога ќе каже, внимателно кажува кому ќе ја додаде топката и потоа тоа дете кажува свој исказ. Секое дете може

	<p>да прими/даде топка, односно да каже само по еднаш. На крајот се добива аплауз. Доколку се смисли некаква корисна понатамошна употреба на топката, добро е таа да се зачува. Може да се понуди на кабинетот по физичко и здравствено образование, за изведување на вежби на пример.</p>
--	--

* Работилниците се адаптирани од Прирачникот за образование за животни вештини: Чонтева, Ж. и Чешларов, М. (ур.) (2009). *Прирачник за образование за животни вештини од IV до VI одделение-основно училиште*. Биро за развој на образованието.