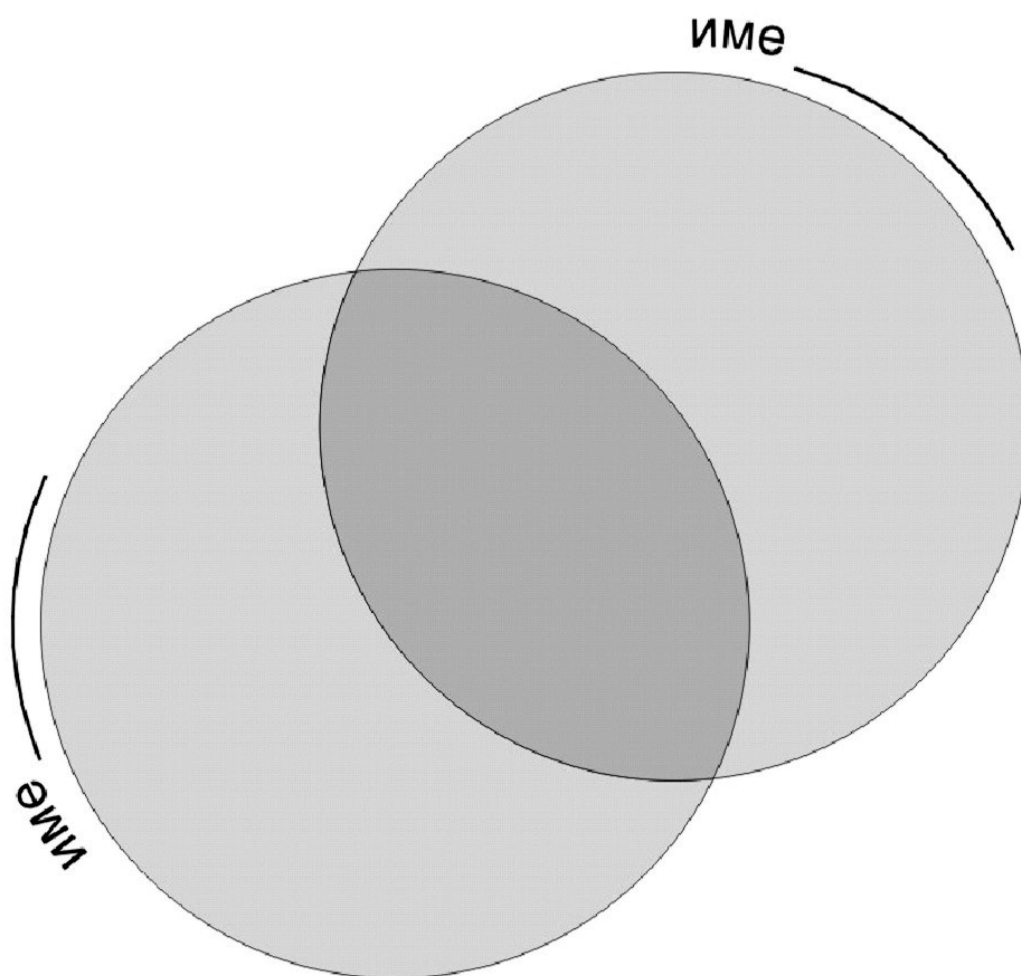


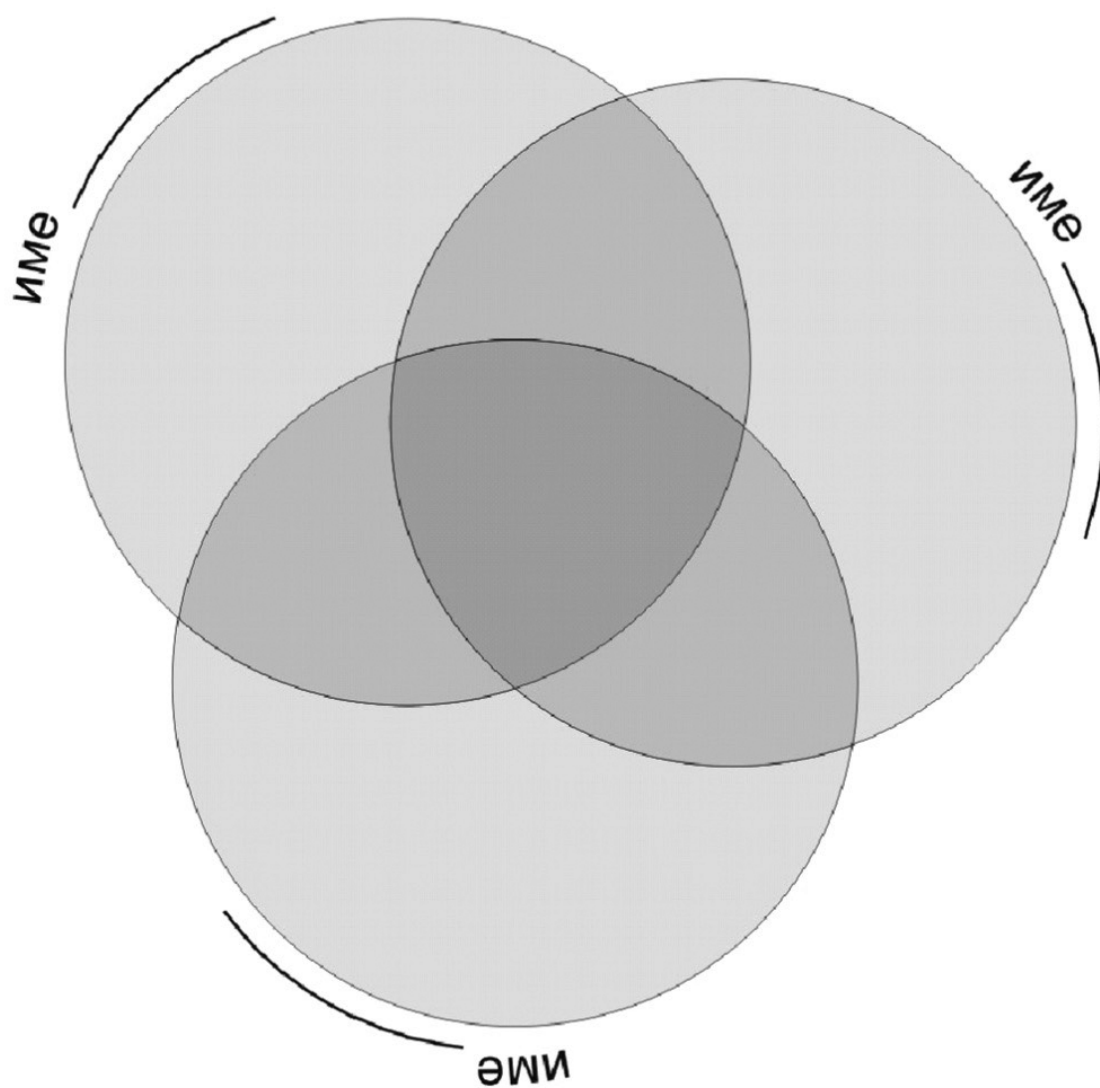
Работилница I-1.2: И слични и различни

**Работен лист за учениците:
ПО ШТО СМЕ СЛИЧНИ, А ПО ШТО СМЕ РАЗЛИЧНИ - 1**

По што сме слични, а по што сме различни - 1



По што сме слични, а по што сме различни - 2



Работилница I-2.2: Нешто се смени, а нешто остана исто

Работен лист за учениците: ПИСМО

Драги мои _____,

Јас сум сега _____
и најмногу на свет сакам да _____

а воопшто не сакам да _____

Мислам дека мои позитивни страни се _____

и можете да имате доверба во мене затоа што јас _____

Знам дека нашиот однос со текот на времето се менува, но вашата поддршка
сè уште многу ми значи, особено во врска со _____

Знам дека вие сте _____

и во овој период токму тоа најмногу ми треба од вас.

Искрено и со благодарност,

Работилница I-2.3: Почитување или послушност?

Работен лист за учениците: ПОЧИТУВАЊЕ, НЕПОЧИТУВАЊЕ, ПОСЛУШНОСТ

I. Наставникот му вели на ученикот: – Оди купи ми ѓеврек додека го запишувам часот и брзо врати се. Немој да си ја здувнал некаде!

Уц ко :

1. А Како да не, не одам никаде сега! Свонеше, не чувте!?
2. ДДобро наставнику, веднаш ќе одам!
3. ММожам да одам само кога ќе заврши часот. Не сакам да пропуштам нешто од часот па потоа да препишувам од други. А на одмор и за мене ќе си купувам ѓеврек, па нема да ми е тешко и за Вас да купам.

II. Ученикот на часот воопшто не внимава, свирка кон наставничката и ѝ дофрла коментари во врска со нејзиниот изглед.

Нас а цка а:

1. Се прави дека не гледа, продолжува со предавањето, а понекогаш се поднасмевнува.
2. Не ми е пријатно кога ми дофрлуваш, затоа што ја попречуваш наставата, а и не внимаваш. Те молам ако сакаш нешто да кажеш, кажи го тоа кога ќе биде предвидена дискусија или пак на одморот.
3. Како не ти е срам, ти невоспитано детиште. Марш оттука и право кај директороооот!

III. Ученичка дошла на часови со куса маичка што ѝ го открива stomaкот. Наставничката ја опоменува дека во согласност со донесените правила во одделението сите на час треба да доаѓаат со работна облека и ако следниот ден дојде без работна облека ќе мора да се врати дома.

Уц цка а:

1. Е, не може Вие да ми кажувате како да се облекувам! Тоа си е моја работа!
2. Во ред, утре ќе ја земам, но сакам да продискутираме за промена на тоа правило. Мене овие работни облеку не ми се допаѓаат, си изгледам грдо во нив. Можеби може да одбереме други.
3. Гледа во подот, молчи и црвенеет.

IV. Ученикот доаѓа во училиште со необична фризура и обетка во увото и наставникот му вели: – Леле, на што личиш! Се виде ли во огледало утрово! Боже, каде оди оваа младина...!? Не сакам ваков да те видам на часови! Разбра?

Уц ко :

1. Разбрав наставнику, ќе ја извадам обетката.
2. Мрда со главата и со потсмевање вели: „А, важи, важи, нема проблем“, и кога ќе се сврти наставникот со грб, му покажува среден прст, па сите ученици се смеат.
3. Наставнику, мене од дома ме пуштија да си ставам обетка и не гледам дека со тоа прекршувам некакви правила во училиштето!

Работилница I-3.1: Промени тука – промени таму

Работен лист за учениците: ПРОМЕНИ ВО ПУБЕРТЕТОТ

ДЕВОЈЧИЊА		
Телесни (во телото)	Психолошки (во размислувањата и чувствата)	Социјални (во односите со другите)
- Добивање во тежина. - Растење во висина. - Зголемување на масноста на кожата (акни). - Зголемување на потењето. - Добивање масно ткиво. - Промени на гласот. - Растење на градите. - Растење на влакна околу гениталните органи и под пазувите. - Менструација.	- Самодоверба, фантазирање, размислување за иднината. - Желба за однесување како возрасна. - Голема желба за пробување нови работи. - Емоционална променливост – нагли промени во расположението. - Појава на силни емоции – љубов, омраза, љубомора, среќа и потреба за нивно манифестирање, збунетост и избувливост. - Спонтан пораст на сексуални чувства и фантазии. - Чувствување привлечност кон други и потреба да се биде привлечна. - Обрнување на поголемо внимание на изгледот и на телото.	- Потреба за независност од родителите и потреба да биде третирана со почит од нив. - Преиспитување на семејните вредности. - Желба за склопување пријателства и дружење. - Лесно потпаѓање под влијание на врсниците. - Зголемена потреба за приватност и време за себе. - Стапување во интимна врска. - Преиспитување на дотогашните авторитети. - Потреба од создавање на идоли и херои.

МОМЧИЊА		
Телесни (во телото)	Психолошки (во размислувањата и чувствата)	Социјални (во односите со другите)
- Добивање во тежина. - Растење во висина. - Зголемување на мускулната маса. - Зголемување на масноста на кожата (акни). - Зголемување на потењето. - Добивање масно ткиво. - Промени на гласот. - Зголемување на Адамовото јаболко. - Проширување на градите. - Растење на влакна околу гениталните органи, под пазувите, на градите, на лицето. - Зголемување на тестисите и пенисот. - Ерекција и ејакулација. - Влажни соништа – ноќно излевање на семе.	- Самодоверба, фантазирање, размислување за иднината. - Желба за однесување како возрасен. - Голема желба за пробување нови работи. - Емоционална променливост – нагли промени во расположението. - Појава на силни емоции – љубов, омраза, љубомора, среќа и потреба за нивно манифестирање, збунетост и избувливост. - Спонтан пораст на сексуални чувства и фантазии. - Чувствување привлечност кон други и потреба да се биде привлечен. - Обрнување на поголемо внимание на изгледот и на телото.	- Потреба за независност од родителите и потреба да биде третиран со почит од нив. - Преиспитување на семејните вредности. - Желба за склопување пријателства и дружење. - Лесно потпаѓање под влијание на врсниците. - Зголемена потреба за приватност и време за себе. - Стапување во интимна врска. - Преиспитување на дотогашните авторитети. - Потреба од создавање на идоли и херои.

Работилница I-3.2: Стрес

Работен лист за учениците: НИВО И КВАЛИТЕТ НА СТРЕС

1. УЧЕНИК КОЈ СЛЕДНАТА НЕДЕЛА ТРЕБА ДА ПРАВИ ТЕСТОВИ ПО ШЕСТ ПРЕДМЕТИ.
2. ЖЕНА КОЈА УЧЕЛА ЗА ЛЕКАР, А НЕ МОЖЕ ДА СЕ ВРАБОТИ.
3. ДЕТЕ НА ОДМОР НА ПУСТО МЕСТО КАДЕ ШТО НЕМА НИШТО ИНТЕРЕСНО ДА ПРАВИ.
4. МАЖ КОЈ ИМА ВОЗБУДЛИВА РАБОТА СО ГОЛЕМА ОДГОВОРНОСТ (ПИЛОТ).
5. МАЈКА КОЈА ГО ЧЕКА ДЕТЕТО ШТО ДОЦНИ ПОВЕЌЕ ОД ЕДЕН ЧАС ДА СЕ ВРАТИ ДОМА.
6. УЧЕНИК КОЈ СЕ ПОДГОТВУВА ЗА НАСТАП НА ПРИРЕДБА ПРЕД ПУБЛИКА.
7. КАРАТИСТ НА НАТПРЕВАР ВО ФИНАЛНАТА РУНДА.
8. ВОЗАЧ КОЈ БРЗА ЗА НА РАБОТА, А Е ЗАГЛАВЕН ВО СООБРАЌАЕН МЕТЕЖ.
9. УЧЕНИК НА РАСПУСТ, А СИТЕ ДРУГАРИ СЕ НА ОДМОР НАДВОР ОД МЕСТОТО ВО КОЕ ЖИВЕАТ.
10. МАЛО ДЕТЕ СО ДЕНОВИ СЕДИ САМО ДОМА И ГЛЕДА ТВ ЗАТОА ШТО НАДВОР ПОСТОЈАНО ВРНЕ.

Работилница I-4.1: Тагата во уметноста

Работен лист за учениците:

УМЕТНИЧКИ ДЕЛА ИНСПИРИРАНИ ОД ТАГА

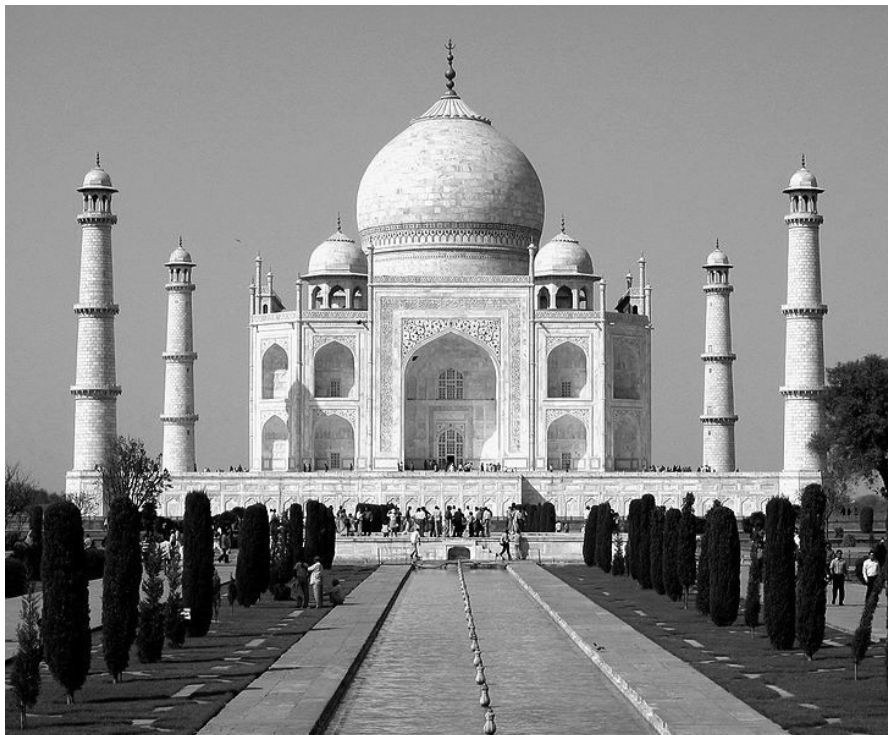
Па о П касо, а Ѓа р ѝ ка, 1937 г.

Пикасо своите чувства на страв, ужас, згрозување и болка по нападот на Нацистите врз градот Герника ги претставил во своето славно дело со наслов „Герника“.



а о а а , Ѓа а а а , 1632 1653 г.

Шахот Џахан го наредил градењето на овој мавзолеј за својата жена која умрела при пораѓањето на 39-годишна возраст. Шахот решил да ја покаже својата љубов кон жена си и да се обиде да ја преболи со изградба на гробница која била најголема на светот.



ī κ о , x ђа Tears in haven, 1992 x

Англиски блуз рок гитарист во оваа песна ја изразил својата неизмерна болка по својот трагично починат четиригодишен син, кој паднал од прозорец на зграда.

TEARS IN HEAVEN

Would you know my name if I saw you in Heaven?
Would you feel the same if I saw you in Heaven?
I must be strong and carry on,
'Cause I know I don't belong here in Heaven

Would you hold my hand if I saw you in Heaven?
Would you help me stand if I saw you in Heaven?
I'll find my way, through night and day,
'Cause I know I just can't stay here in Heaven

Time can bring you down, time can bend your knees.
Time can break your heart, have you begging please ...

Beyond the door, there's peace I'm sure.
And I know there'll be no more tears in Heaven

Would you know my name if I saw you in Heaven?
Would you feel the same if I saw you in Heaven?
I must be strong and carry on,
'Cause I know I don't belong here in Heaven



аї κ, Ної ка ī сок 1893 x

Авторот го претставил своето лично доживување на вознемиреност и напнатост во својата слика „Вресок“.



Ѓа аГо с о о аЃа о, ос а ѓ ж а, 1992 х

Овој музичар изведува концерт во урнатините на библиотеката во Сараево, за време на воената опсада на градот во периодот од 1992 до 1996 година, во знак на почит на 22 убиени додека чекале ред за леб. Концертот се одвива за време на најголеми воени дејства и гранатирање на градот.



о о о , 1955, Гс со а а

Ацо Шопов во поезијата стартува со песни за револуцијата, потоа ја обележува македонската интимна лирика на 50-тите години, која е вовед во македонската Модерна и е еден од најистакнатите претставници на Модерната.

ВО ТИШИНАТА

Ако носиш нешто неизречено,
Нешто што те притиска и пече,
Закопај го во длабока тишина,
Тишината сама ќе го рече.

Работилница I-5.2: Целта на Азра

Работен лист за учениците:

ЦЕЛТА НА АЗРА

Азра е ученичка во осмо одделение. Таа е одлична ученичка и добра кошаркарка. Но, во првото полугодие не заигра ниту еднаш за првиот тим на училиштето. Цело време беше на клупата за резервни играчи.

1. Азра си поставува цел. „Сакам да влезам во првата петорка на училишниот кошаркарски тим“.

Дали нејзината цел е добра/реална? Зошто?

2. Таа определува време за својата цел. „Би сакала да бидам во форма до почетокот на општинските натпревари во март – значи имам два месеци отсега“.

Дали е важно да се определи временска рамка? Зошто?

3. Азра планира како ќе може да ја оствари целта. „Секој ден по тренинзите ќе останувам по половина час да вежбам шутирање на кош, а пред часовите ќе трчам покрај кејот за да ја подобрам кондицијата“.

Дали овие начини ви изгледаат добри? Зошто?

4. Таа размислува за некој кој би можел да ѝ помогне.

„Мајка ми ми рече дека сака да ослабне, па ќе ја викнам да трчаме заедно. Другар ми Тони е супер кошаркар, па со него ќе вежбам шутирање“.

Како овие луѓе може да ѝ помогнат?

5. Ги определува своите јаки страни што би можеле да ѝ помогнат.

„Јас сум многу упорна и сакам....“

Зошто е важен овој чекор?

6. Азра размислува за можните проблеми и за начините со кои би можела да ги надмине.

„Понекогаш имам многу за учење и нема да можам да вежбам и да трчам“.

Како би можела да го надмине овој проблем?

7. На денот на првиот натпревар Азра прави резиме на својот напредок.

„Успеав да влезам во првиот тим и да ги задржам повеќето оценки, но по математика и физика имам тројки“.

Дали мислите дека Азра треба да си постави нова цел? Зошто?

Работилница I-5.2: Целта на Азра

Работен лист за учениците: МОЈАТА ЦЕЛ

Која е целта што сакаш да ја постигнеш?

Кои позитивни последици ќе ги имаш од реализирањето на целта?

Во кој временски рок планираш да ја оствариш својата цел?

Дали имаш доволно време?

Низ кои конкретни активности планираш да ја оствариш целата?

Кој би можел да ти помогне? Како?

На кои твои позитивни особини и квалитети можеш да се потпреш во остварувањето на оваа цел?

Кои се можните проблеми на кои би можел/а да најдеш?

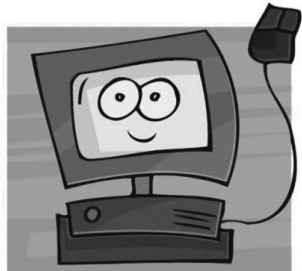
Како планираш да ги надминеш?

Кога ќе дојде времето што си го планирал/а за реализирање на целта, запиши си што си постигнал/а.

Работилница I-7.1: Што треба да се прави во слободно време?

Работен лист за учениците:

ШТО ТРЕБА ДА СЕ ПРАВИ ВО СЛОБОДНО ВРЕМЕ?

Чита книга. 	 Игра со другарки/другари.
 Гледа ТВ, видео или ДВД.	 Игра на комјутер или на нинтендо.
Разговара со другари/ другарки по телефон или преку компјутер. 	Вози велосипед или ролерки. 

Црта или изработува нешто (модел, фигури и др.). 	 Учествува во организирани активности (, ,).
 Се излежува и не прави ништо.	

Нова работилница со работниот лист (групна работа) – дијамант-9
(Што треба да се прави во слободно време (1 најважно и 1 најмалку важно))

- празните картички може сами да ги допишат и позиционираат каде што сакаат во дијамантот
- дискусијата би била: зошто е направен таквиот избор; зошто се разликуваат во направените избори; колку е битно сите и секогаш да прават исто
- завршна игра може да биде: стојат во круг еден кажува дека праи едно, а покажува како да прави друго; следниот го прави тоа што претходниот го кажал, а покажува друго

Работилница I-7.2: Слободно време – го трошам, го штедам, го користам?

Работен лист за учениците: РАСПОРЕД НА СЛОБОДНОТО ВРЕМЕ

Дневно планирање на активности			
	ШТО?	КАКО?	КОГА И КОЛКУ ВРЕМЕ?
Учење			
Домашни обврски			
Активности во слободно време			
Одмор и други рутински активности			

Одговори ги овие прашања по една седмица:

1. Дали добив повеќе слободно време? _____
2. Дали сум поефикасен/поефикасна? _____
3. Дали сум позадоволен/позадоволна од себе? _____

Работилница II-1.2: Збогум пријателство

Работен лист за учениците:

ШТО КОГА ПРИЈАТЕЛСТВОТО ИСЧЕЗНУВА?

Си се скарал/а со најдобриот другар/ка и не се дружите повеќе.

ако с ц с а ?

о ѝ а ?

Многу сум лут/а.

Размислувам што можам да направам.

Изневерено.

Си играм на компјутер.

Разочарано.

Цртам или пишувам нешто.

Потиштено.

Се карам со некој друг.

Збунето.

Плачам.

Загрижено.

Барам помош од некој друг.

Изненадено.

Фрлам, кршам работи.

Тажно.

Слушам музика.

Уплашено.

Излегувам надвор да трчам.

Досадно.

Се тешам дека не е крај на светот.

Нервозно.

Гледам некој филм.

Озборувам.

Друго_____.

Работилница П-2.1: Да кажам или не

Работен лист за учениците: ПРАШАЊА ЗА ТАЈНИ

1. Какви се тајните, по правило?
 - а. Штетни.
 - б. Не се штетни.
 - в. Може да бидат и штетни и нештетни.
2. Што би направил/а ако дознам некоја „лоша“ тајна?
 - а. Веднаш ќе му ја кажам на некој возрасен што ми е близок.
 - б. Ќе се направам дека ништо не знам.
 - в. Ќе се обидам да зборувам со оние на кои се однесува тајната.
3. Кога тајната може да биде штетна?
 - а. Кога некој може да настрада заради неа.
 - б. Кога сите не ја знаат вистината.
 - в. Кога може да се открие.
4. Што би направил/а ако ми се случи нешто лошо?
 - а. Би им кажал/а на сите за да им служи како поука.
 - б. Би им кажал/а само на најблиските (другар, член на семејство...).
 - в. Никому нема да му кажам.
5. Што ќе направам ако дознам некоја тајна што не ми се допаѓа?
 - а. Ќе молчам, зошто тајна си е тајна.
 - б. Без никој да знае, ќе ја кажам некому.
 - в. Ќе побарам прво другите да направат нешто, а ако не направат, ќе му ја пренесам некому за да нема штетни последици.
6. Што ќе направам ако ми се случи некоја мала повреда и не сакам никој да дознае за тоа?
 - а. Никому нема да му наштети што нема да знаат за мојата повреда.
 - б. Никому нема да му кажам за да не ми наштети.
 - в. Ќе им кажам само на најблиските што знаат да чуваат тајни.
7. Што ќе се случи ако добијам заразна болест и никому не му кажам за да не пропуштам од часовите?
 - а. Може да си наштетам себеси.
 - б. Може да им наштетам на другите.
 - в. Никому нема да му наштетам ако внимавам.

Работилница II-3.2: Посебни потреби

Работен лист за учениците: ЛИЦА СО ПОСЕБНИ ПОТРЕБИ

Потешкотии.	 Не може да зборува и слуша.	Како можам да помогнам?
Потешкотии.	 Не може да гледа.	Како можам да помогнам?
Потешкотии.	 Не може да оди.	Како можам да помогнам?

Работилница II-4.1: Грешка

Работен лист за учениците:

ИЗЈАВИ ЗА ГРЕШКИ 1

ЧОВЕЧКИ Е
ДА СЕ ГРЕШИ.

Работен лист за учениците:

ИЗЈАВИ ЗА ГРЕШКИ 2

АКО СУМ ПОГРЕШИЛ/А
НЕШТО,
НО НЕМА НИКАКВА
ШТЕТА, ТОГАШ
НИКОМУ НИШТО.

Работен лист за учениците:
ИЗЈАВИ ЗА ГРЕШКИ 3

НЕ Е ГРЕВ ДА
ПОГРЕШИШ,
ГРЕВ Е ДА НЕ НАУЧИШ
НИШТО ОД ТОА.

Работен лист за учениците:
ИЗЈАВИ ЗА ГРЕШКИ 4

ГРЕШКА СИ Е ГРЕШКА
И НИКОГАШ ДА НЕ ЈА
ПОВТОРИШ
ТАА НЕМА ДА СЕ
ИЗБРИШЕ.

Работен лист за учениците:
ИЗЈАВИ ЗА ГРЕШКИ 5

КОГА ЌЕ ЗГРЕШАМ
НЕ МОЖАМ ДА СЕ
СМИРАМ ДОДЕКА НЕ
ПРЕЗЕМАМ НЕШТО
ЗА ДА ЈА ПОПРАВАМ
ГРЕШКАТА.

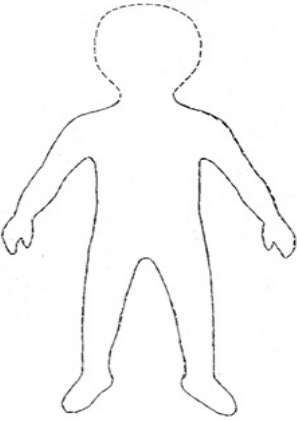
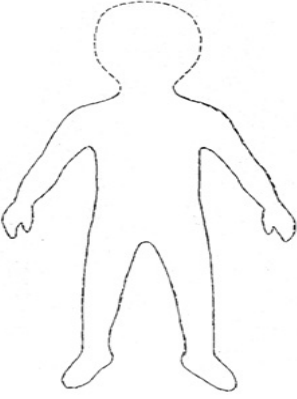
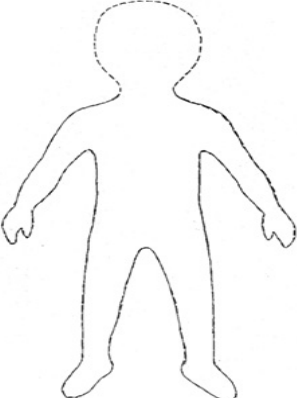
Работен лист за учениците:
ИЗЈАВИ ЗА ГРЕШКИ 6

СЕКОЈ МОЖЕ ДА
ЗГРЕШИ, НО АКО СЕ
ПОВТОРИ ИСТАТА
ГРЕШКА, ТОА НЕ
МОЖЕ ДА СЕ ПРОСТИ.

НЕ Е МОЈА
ОДГОВОРНОСТ АКО
СУМ ПОГРЕШИЛ/А
НЕШТО – ЗА НЕКОИ
РАБОТИ ДРУГИТЕ
ТЕ „ТЕРААТ“ ДА
ЗГРЕШИШ.

Работилница II-5.1: Кога ми е тешко

Работен лист за учениците: ЕМОЦИИТЕ ВО МОЕТО ТЕЛО

Твојот најдобар другар/ твојата најдобра другарка, со кого/која си нераздвоен/ нераздвојна се преселува во друг град. Како се чувствувааш? _____	Каде во телото го чувствувааш тоа?  Обој со сино.	Што можам да направам за да ми биде полесно? _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ Со кого можам да зборувам? Име: _____
Твојата симпатија ти кажува дека си прекрасен/а и дека сака да се дружи со тебе. Како се чувствувааш? _____	Каде во телото го чувствувааш тоа?  Обој со виолетово.	Што можам да направам за да ми биде полесно? _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ Со кого можам да зборувам? Име: _____
Твојот другар/ка зборува нешто интересно со твојата симпатија. И двајцата цело време се смеат, а тебе не те ни погледнуваат. Како се чувствувааш? _____	Каде во телото го чувствувааш тоа?  Обој со зелено.	Што можам да направам за да ми биде полесно? _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ Со кого можам да зборувам? Име: _____

Работилница II-6.1: Реакции на омаловажување

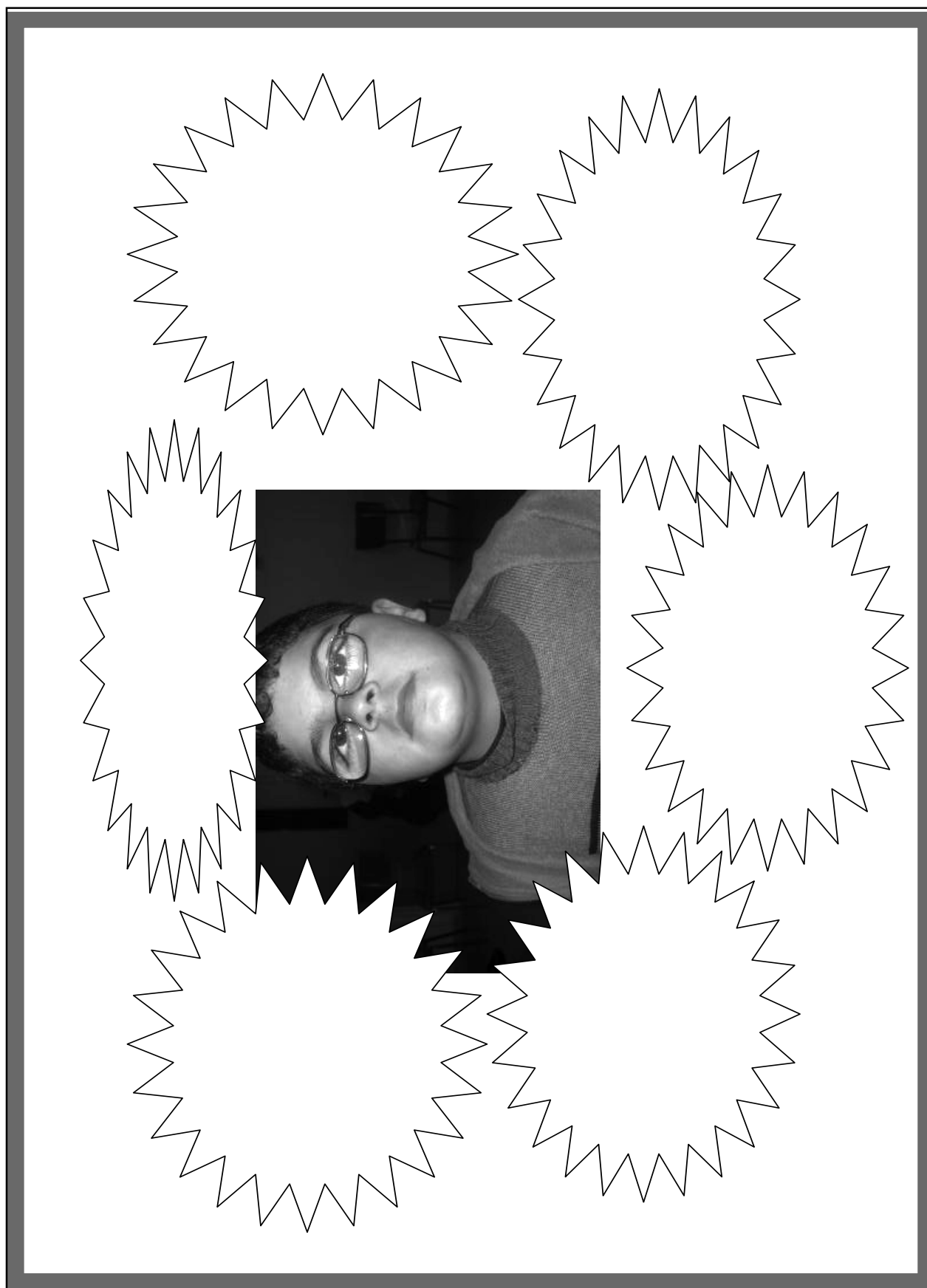
Работен лист за учениците: ЖРТВИ НА ОМАЛОВАЖУВАЊЕ

The worksheet is designed for students to express their reactions to bullying. It features a central black and white photograph of a young man with glasses, wearing a dark sweater. Surrounding the photo are eight empty rectangular boxes, each with a pointer line indicating where to write a reaction. The boxes are arranged as follows:

- Top left: A box with a pointer line pointing to the top left of the photo.
- Top middle: A box with a pointer line pointing to the top center of the photo.
- Top right: A box with a pointer line pointing to the top right of the photo.
- Middle right: A box with a pointer line pointing to the right side of the photo.
- Bottom right: A box with a pointer line pointing to the bottom right of the photo.
- Bottom middle: A box with a pointer line pointing to the bottom center of the photo.
- Bottom left: A box with a pointer line pointing to the bottom left of the photo.
- Middle left: A box with a pointer line pointing to the left side of the photo.

Работилница П-6.1: Реакции на омаловажување

**Работен лист за учениците:
РЕАКЦИИ НА ОМАЛОВАЖУВАЊЕ 1**

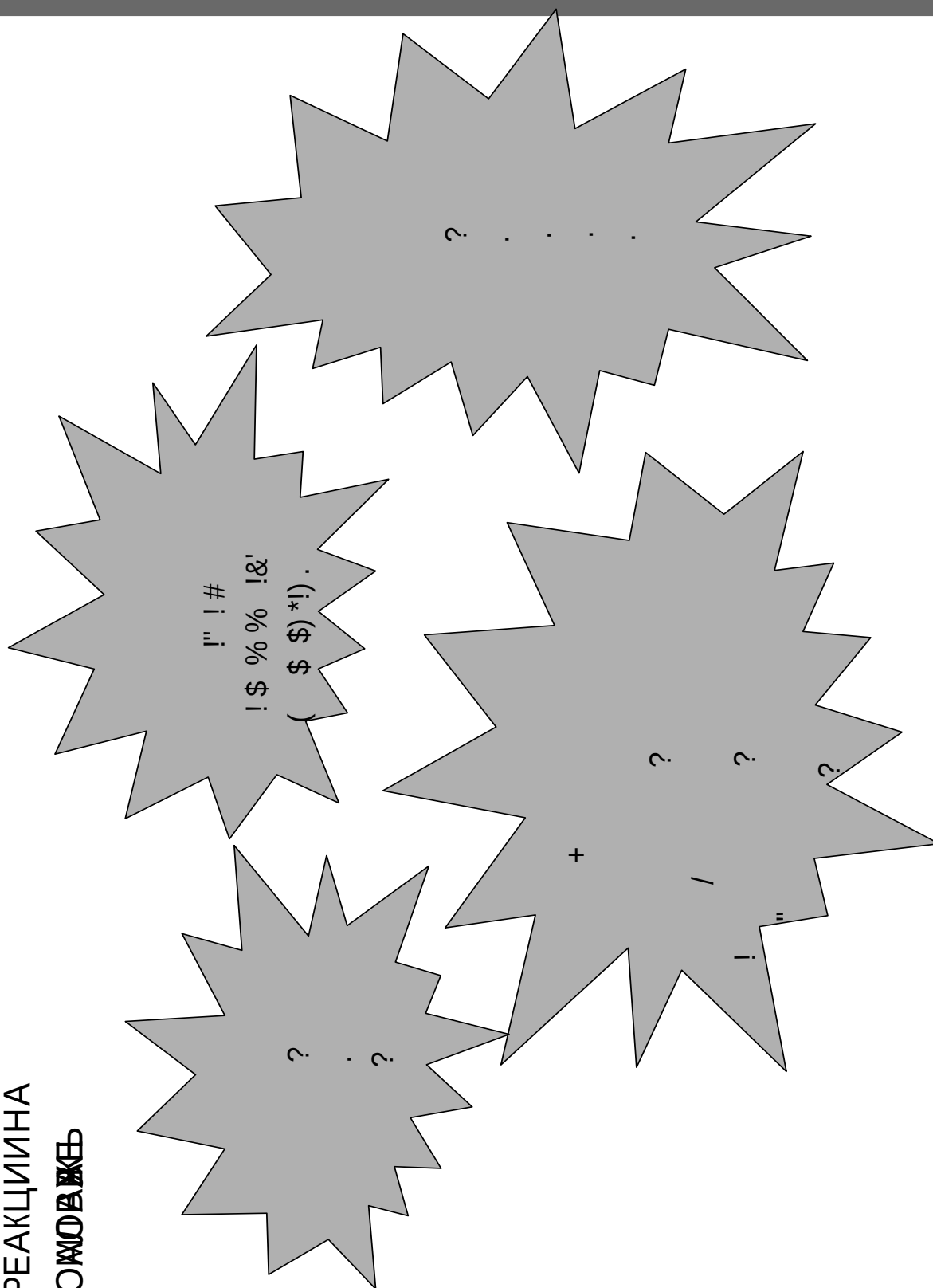


Работилница II-6.1: Реакции на омаловажување

Работен лист за учениците:

РЕАКЦИИ НА ОМАЛОВАЖУВАЊЕ 2

РЕАКЦИЈА
ОМОВАЖЕ



Работилница II-6.2: Ако не реагирам...

**Работен лист за учениците:
ЖРТВА НА НЕРЕАГИРАЊЕ**

**Прво дојдоа по Евреите
и јас си молчев затоа што не бев Евреин.**

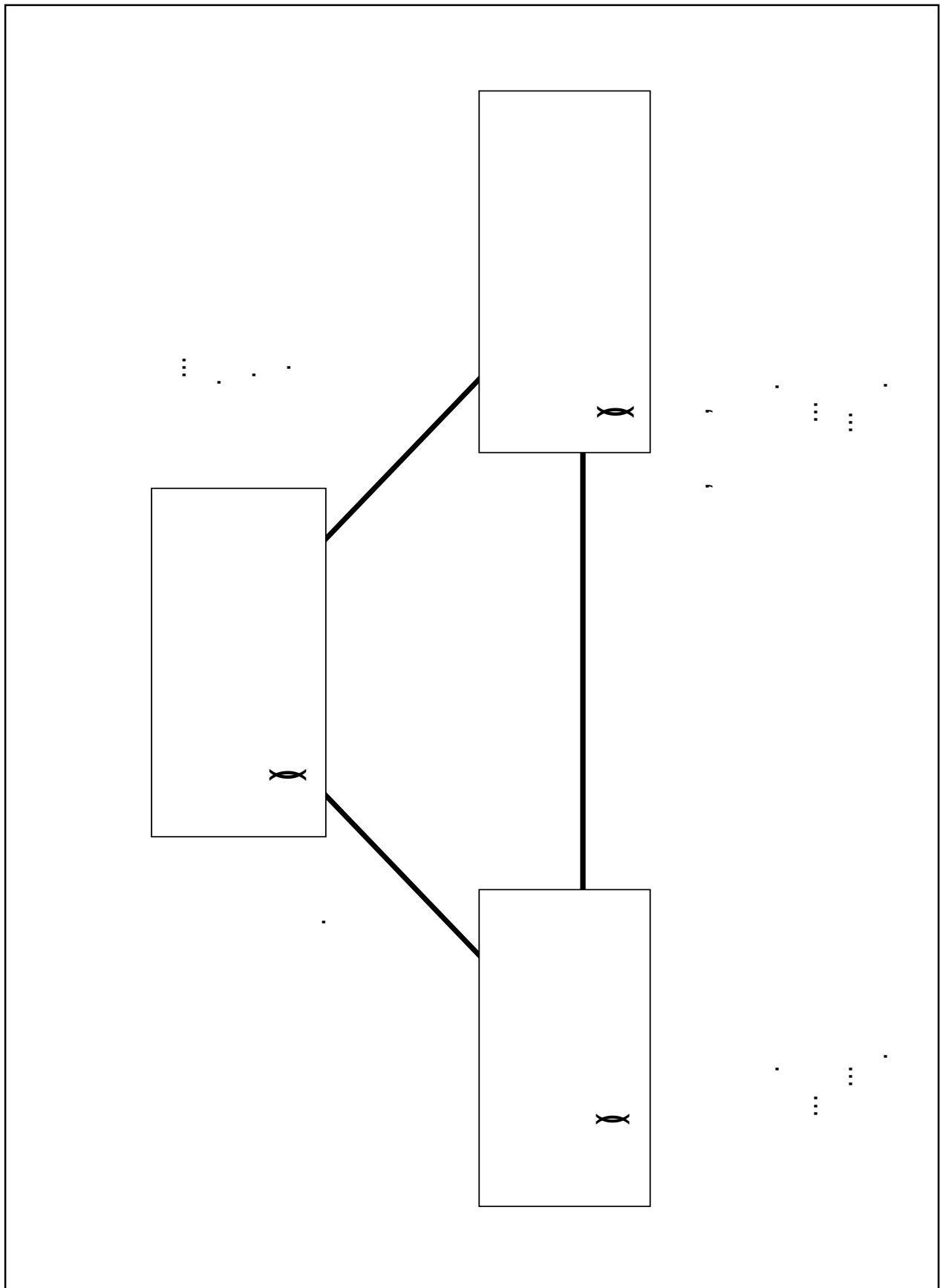
**Потоа дојдоа по комунистите
и јас си молчев затоа што не бев комунист.**

**Потоа дојдоа по синдикалистите
и јас си молчев затоа што не бев синдикалист.**

**Потоа дојдоа по мене, но не остана
никој да зборува во моја корист.**

Работилница II-6.3: Пасивно, агресивно или манипулативно

**Работен лист за учениците:
ВИДОВИ ОДНЕСУВАЊА**



Работен лист за учениците:
ВИДОВИ ОДНЕСУВАЊА, СИТУАЦИИ

***a* *II* 1**

Сте тргнале на пикник со неколку другари и другарки од училиштето. Кога стигнувате таму и ја вадите храната од ранците, констатираате дека Мила не ги зела сендвичите. Тогаш Маре полудува и почнува да вика: „Мила ти нормална ли си! Како ќе седиме цел ден тука само со смоки и наполитанки! Кај ти беше паметот, бабо една, како бабите си, заборавна! Цел ден ли ќе гладувам тука заради твојата глупост!“

***a* *II* 2**

На часот по географија знае да биде многу интересно. Наставникот постојано носи некои работи кои се користат за време на часот. Пред три дена донесе глобус и со учениците вежбаа пронаоѓање на разни места во светот. Скоро сите ученици излегоа на табла да најдат некое место, и тие што креваа и тие што не креваа рака. Само Агим не беше повикан да покаже нешто на глобусот иако тој многу сакаше. Кога за време на големиот одмор Боби го праша која земја тој ја претставил на глобусот, Агим почна да се жали: „Наставникот мене не ме повика да излезам. Сите ги повика само мене не. Секогаш е така и да знам нешто нема да добијам шанса да го покажам тоа. Само мене тоа ми се случува.“

***a* *II* 3**

Уште 5 минути и ќе започне часот. Мики му кажува на својот другар Емин дека ја нема прочитано лектирата и гарант лошо ќе помине на часот. Почнува да му се жали дека наставничката ќе го искара, дека ќе му стави слаба оценка, дека после тоа и родителите ќе го искараат, дека нема да му даваат цепарлак повеќе и ред други работи. „Ич гајле да немаш!“, го теши Емин. Ќе ѝ кажам на наставничката дека јас не успеав на време да ти ја дадам лектирата за да ја прочиташ и таа ништо нема да ти направи, а знаеш дека со мене секогаш со добро се однесува. Додека ме имаш мене, да не се грижиш!“

Работилница II-7.3: Позиции и потреби

Работен лист за учениците:

ПОЗИЦИИ И ПОТРЕБИ 1

Иа о с о

Учениците влегуваат во автобусот што треба да ги носи на екскурзија. Севда и Дарко влегуваат меѓу последните во скоро исполнетиот автобус и двајцата сакаат да седнат на слободното седиште до Берта. Бидејќи, се разбира, не ги собира и двајцата, започнува караница. Севда вели дека седиштето ѝ припаѓа нејзе. Дарко упорно тврди дека му припаѓа нему. Ситуацијата толку се заострува, што постои опасност да дојде до тепачка.

Како може да се реши конфликтот?

	<i>a</i>	<i>aī ko</i>
?		
?		
(?)		

	<i>a :</i>	<i>aī ko :</i>
:		

Работилница II-7.3: Позиции и потреби

Работен лист за учениците:

ПОЗИЦИИ И ПОТРЕБИ 2

ī

Блерим (едниот сосед) му се лути на Игор (другиот сосед) затоа што никогаш не го затвора контејнерот кога фрла ѓубре. Потоа мириса многу лошо и изгледа нечисто. Игор, пак, вели дека контејнерот е многу валкан и не сака да го фаќа со раце за да не се зарази.

	<i>ī</i>	<i>xi</i>
?		
?		
(?)		

	<i>ī</i> :	<i>xi</i> :
:		

Работилница II-7.3: Позиции и потреби

Работен лист за учениците:

ПОЗИЦИИ И ПОТРЕБИ 3

о к о око Јак а а

Мајката бара од синот да ја облече розовата јакна за на училиште затоа што е студен ветровит ден и сака да биде сигурна дека ќе му биде топло. Синот не сака да ја носи јакната затоа што другите деца ќе му се смеат.

	аЈка а	о
?		
? (?)		

	аЈка а :	с о :
:		

Работилница II-7.3: Позиции и потреби

Работен лист за учениците:

ПОЗИЦИИ И ПОТРЕБИ 4

a a a ĩa

Маја и Сара се добри другарки. Се договараат заедно да го поминат попладнето. Маја, која цела недела седела дома затоа што била болна, сака да одат во парк, на чист воздух. Сара е гладна и сака да одат во пицерија.

	<i>aĭa</i>	<i>aĩ a</i>
?		
?		
(?)		
	<i>aĭa</i> :	<i>aĩ a</i> :
:		

Работилница II-7.3: Позиции и потреби

Работен лист за учениците:

ПОЗИЦИИ И ПОТРЕБИ 5

Нова асак

Претставници на учениците од 8 одделение доаѓаат кај директорот да се жалат на односот на новиот наставник по мајчин јазик. Тие бараат да им го врати стариот наставник затоа што новиот не им предава добро и престога го оценува. Меѓутоа, стариот наставник веќе има доволно часови во други одделенија и не може да биде ангажиран да предава и во нивното одделение.

	Уц	ī к oī
?		
?		
(?)		

	ц :	ī к oī o :
:		

Работилница П-7.4: Бура на идеи за разрешување конфликти

Работен лист за учениците: КОНФЛИКТОТ ОКОЛУ ПАТИКИТЕ

- Синот:* Ми требаат нови патики.
Старите ми се искинати.
- Родителот:* Забележав и јас. Можеме утре да
појдеме по продавници, да видиме што има
и да избереме.
- Синот:* Не мора да трошиме време да бараме.
Точно знам кои ги сакам и веќе видов каде ги има.
- Родителот:* А знаеш ли колку чинат?
- Синот:* 5000 денари.
- Родителот:* 5000 денари!!! Толку пари за патики немаме. Ако сакаш
нови, ќе мора да избереш некои со нормална цена.
- Синот:* Што е тоа нормална цена? Сите другари имаат такви патики. Или
барем такви ќе купат. На што ќе личам јас ако одам со некои
други по ваш вкус?
- Родителот:* На што ќе личиш?!?! На нормално дете од нормално семејство во
кое се даваат толку пари за патики што ќе се искинат за месец-
два.



ИДЕИ ЗА РЕШАВАЊЕ НА ПРОБЛЕМОТ:

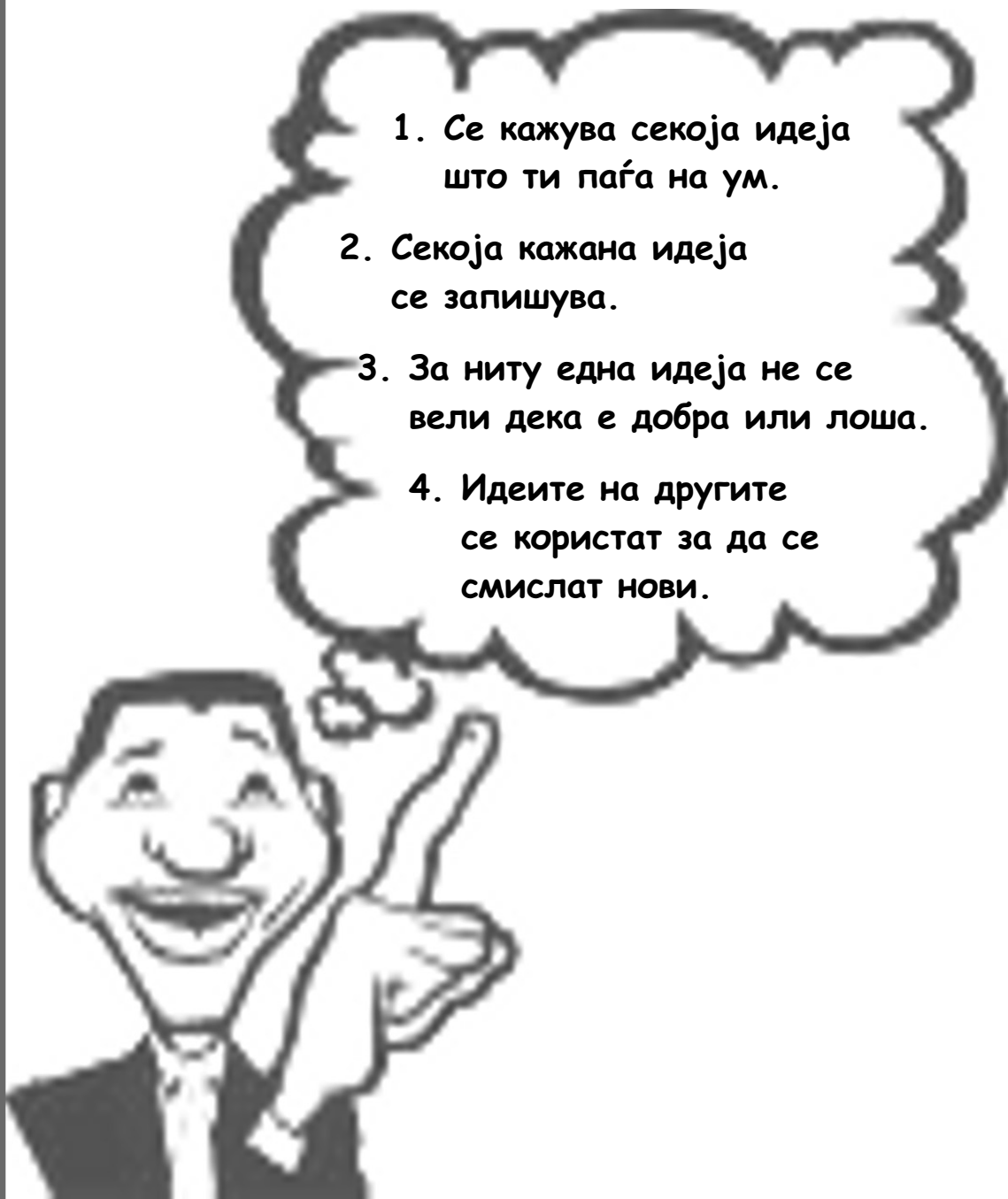
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

РЕШЕНИЕ:

Работилница II-7.4: Бура на идеи за разрешување конфликти

Работен лист за учениците:

ПРАВИЛА ЗА „БУРА НА ИДЕИ“



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

Работен лист за учениците: ТЕСТ ЗА ЧОВЕКОВИ ПРАВА

Тест за човекови права

1.
 - а. Човекови права се сите права за кои се договориле луѓето на меѓународно ниво.
 - б. Човекови права се сите права за кои се договориле граѓаните во една земја.
2.
 - а. Човековите права се заслужуваат – само добрите, послушните и убавите може да ги имаат.
 - б. Човековите права не се заслужуваат – тие му припаѓаат на секое човечко суштество со самото негово раѓање.
3.
 - а. Човекови права се оние основни стандарди кои го гарантираат достоинството на човекот.
 - б. Човекови права се оние основни стандарди кои ја потврдуваат љубовта кон човекот.
4.
 - а. Човековите права не важат за луѓето што се во затвор.
 - б. Човековите права важат во секакви услови (и во мир и во војна).
5.
 - а. Човековите права претставуваат збир на достигнати и посакувани вредности.
 - б. Човековите права претставуваат збир на постигнати и остварени вредности во секое општество.
6.
 - а. Секој човек е одговорен за заштита на сопствените права и слободи.
 - б. Секој човек е одговорен за заштита на сопствените права и слободи и за заштита на правата на другите.

ПРАВО НА ПРИВАТНОСТ.

**ПРАВО НА ОДМОР И СЛОБОДНО
ВРЕМЕ.**

ПРАВО НА ЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА.

ЗАБРАНА НА НАСИЛСТВО.

ПРАВО НА ОБРАЗОВАНИЕ.

ПРАВО НА СОПСТВЕНО МИСЛЕЊЕ.

**СЛОБОДА НА СОБИРАЊЕ И
ЗДРУЖУВАЊЕ.**

**ЗАШТИТА ОД СЕКСУАЛНО
ИСКОРИСТУВАЊЕ И ЗЛОУПОТРЕБА.**

Работилница III-1.4: Правила за сите луѓе во светот

Работен лист за учениците:

БИНГО НА ЧОВЕКОВИ ПРАВА

ПРЕКРШУВАЊЕ НА НЕКОЕ ПРАВО ШТО ТЕБЕ ОСОБЕНО МНОГУ ТИ ПРЕЧИ.	ОРГАНИЗАЦИЈА КОЈА РАБОТИ НА ЗАШТИТА НА ЧОВЕКОВИТЕ ПРАВА.	ПРАВО ШТО НАЈМНОГУ Е ЗАГРОЗЕНО ВО СИТУАЦИЈА НА ВОЈНА.
ПЕЈАЧ/КА КОЈ/А ПЕЕ ЗА ЧОВЕКОВИТЕ ПРАВА.	ПРАВО КОЕ СПОРЕД ТЕБЕ МОРА ДА ГО ИМААТ СИТЕ ДЕЦА.	ЕДНО ЧОВЕКОВО ПРАВО.
ПРАВО КОЕ НАЈЧЕСТО ИМ СЕ ПРЕКРШУВА НА ДЕЦАТА ОД ТВОЕТО МЕСТО НА ЖИВЕЕЊЕ.	ФИЛМ КОЈ ЗБОРУВА ЗА ПРЕКРШУВАЊЕ НА НЕКОЕ ЧОВЕКОВО ПРАВО.	ДОКУМЕНТ КОЈ ПОВИКУВА НА ЗАШТИТА НА ЧОВЕКОВИТЕ ПРАВА.

Работилница III-1.4: Правила за сите луѓе во светот

Работен лист за учениците:

УНИВЕРЗАЛНА ДЕКЛАРАЦИЈА ЗА ЧОВЕКОВИ ПРАВА

Член 1 од Универзалната декларација за човекови права

Сите човечки суштества се раѓаат слободни и еднакви по достоинство и права. Тие се обдарени со разум и совест и треба да се однесуваат еден кон друг во духот на општочовечката припадност.

Член 3 од Универзалната декларација за човекови права

Секој има право на живот, слобода и сигурност.

Член 4 од Универзалната декларација за човекови права

Никој нема да биде роб или потчинет; ропството и трговијата со робови ќе бидат забранети во сите нивни форми.

Член 5 од Универзалната декларација за човекови права

Никој нема да биде подложен на тортура или на свиреп, нехуман или понижувачки третман или казна.

Член 7 од Универзалната декларација за човекови права

Сите луѓе се еднакви пред законот и на сите им припаѓа, без никаква дискриминација, еднаква заштита со закон.

Член 9 од Универзалната декларација за човекови права

Никој човек нема да биде подложен на произволно апсење, притвор или прогонување.

Член 10 од Универзалната декларација за човекови права

Секој има потполно еднакво право на праведно и јавно судење пред независен и непристрасен суд, при одредување на неговите права и обврски и во услови на какво и да е кривично обвинение против него.

Член 11 од Универзалната декларација за човекови права

Секој обвинет за кривично дело има право да претпоставува дека е невин сè додека не се докаже неговата вина во согласност со законот на јавно судење на кое тој ги има сите гаранции неопходни за неговата одбрана.

Член 12 од Универзалната декларација за човекови права

Никој нема да биде изложен на произволно вмешување во неговиот приватен и семеен живот, домот или преписката, ниту пак на напади врз неговата чест и углед. Секој има право на правна заштита од таквото вмешување или напади.

Член 13 од Универзалната декларација за човекови права

Секој има право на слобода на движење и живеалиште во рамки на границите на секоја држава.

Член 14 од Универзалната декларација за човекови права

Секој има право во друга држава да бара и да ужива азил поради прогонување. Луѓето не можат да се повикаат на ова право во случај на прогонување што произлегува од неполитички злосторства или од дејствија што се спротивни на целите и начелата на Обединетите нации.

Член 15 од Универзалната декларација за човекови права

Секој има право на државјанство. Никој не смее произволно да му биде одземено неговото државјанство ниту пак ќе му се одрече правото да го промени државјанството.

Член 16 од Универзалната декларација за човекови права

Полнолетните мажи и жени, без никакви ограничувања врз основа на расата, националноста или религијата, имаат право да стапат во брак и да основаат семејство. Ним им припаѓаат еднакви права пред бракот, за време на бракот и по неговото раскинување. Бракот ќе се склучи само со слободна и целосна согласност на идните брачни другари.

Член 17 од Универзалната декларација за човекови права

Секој човек има право на сопственост, како самостојно, така и заедно со други. Никој нема да биде произволно лишен од неговата сопственост.

Член 18 од Универзалната декларација за човекови права

Секој има право на слобода на мислата, совеста и религијата. Ова право ја вклучува и слободата – човекот да ја промени својата религија или убедување, како и слободата – човекот, индивидуално или во заедница со други луѓе, приватно или јавно, да ја манифестира својата религија или убедување преку подучување, практикување, одржување служби или обреди.

Член 19 од Универзалната декларација за човекови права

Секој има право на слобода на мислење и изразување. Ова право ја вклучува и слободата да се застапува одредено мислење без никакво вмешување и да се бараат, да се примаат и да се даваат информации и идеи преку медиумите и без оглед на границите.

Член 20 од Универзалната декларација за човекови права

Секој има право на слобода на мирни собири и здружување. Никој не може да биде принуден да членува во некое здружение.

Член 21 од Универзалната декларација за човекови права

Секој има право да учествува во управување со неговата земја, непосредно или преку слободно избрани претставници. Волјата на народот ќе биде основата на власта, волјата на народот ќе се изразува на повремени и автентични избори што ќе се одржуваат со универзално и еднакво право на глас и со тајно гласање или според соодветните процедури на слободно гласање.

Член 22 од Универзалната декларација за човекови права

Секој како член на општеството има право на социјална сигурност и има право да ги остварува своите економски, социјални и културни права, неделиви од неговото достоинство и слободниот развој на неговата личност, и тоа преку национални напори и меѓународна соработка и во согласност со поредокот и потенцијалите на секоја држава.

Член 23 од Универзалната декларација за човекови права

Секој има право на работа, слободен избор на работно место, праведни и поволни услови за работа и заштита од невработеност.

Секој кој работи има право на праведен и соодветен надоместок што нему и на неговото семејство ќе им обезбеди достоинствен живот, а тој надоместок ќе биде надополнет, доколку е неопходно, со други средства на социјална заштита.

Член 24 од Универзалната декларација за човекови права

Секој има право на одмор и слободно време, вклучувајќи ги тука и разумното ограничување на работното време и правото на повремен платен одмор.

Член 25 од Универзалната декларација за човекови права

Секој има право на животен стандард што нему и на неговото семејство ќе им обезбеди здравје и благосостојба, вклучувајќи храна, облека, живеалиште и медицинска грижа и неопходни социјални услуги и право на осигурување во случај на невработеност, болест, инвалидност, вдовство, старост или во друг случај на недоволно средства за живот поради околности што се надвор од неговата контрола.

Член 26 од Универзалната декларација за човекови права

Секој има право на образование. Образованието ќе биде бесплатно, барем на ниво на основно образование. Основното образование ќе биде задолжително. Техничкото и стручното образование ќе бидат општо достапни, а пристапот кон високото образование ќе биде достапен за сите врз основа на заслужените оценки.

Образованието ќе биде насочено кон целосниот развој на човековата личност и кон зајакнување и почитување на човековите права и основни слободи. Со него ќе се унапредува разбирањето, толеранцијата и пријателството меѓу сите народи, расни и религиозни групи и ќе се унапредуваат активностите на Обединетите нации за одржување на мирот.

Член 27 од Универзалната декларација за човекови права

Секој има право слободно да учествува во културниот живот на заедницата, да ужива во уметноста и да го споделува научниот напредок и неговите благодати.

Секој има право на заштита на моралните и материјалните интереси што произлегуваат од кое и да е научно, литературно или уметничко дело, чиј автор е тој.

Текстот на Декларацијата е преземен од

http://www.covekovi-prava.gov.mk/html/univerzalna_deklaracija_za_ovekovi_prava_mak.htm

Работилница III-1.5: Европска конвенција за човекови права

Работен лист за учениците:

СКРАТЕНА ВЕРЗИЈА НА ЕВРОПСКАТА КОНВЕНЦИЈА ЗА ЧОВЕКОВИ ПРАВА (ЕКЧП)

Член 1 од Европската конвенција за човекови права

– Обврска за почитување на човековите права:

Државите за секого мора да ги обезбедат правата утврдени со оваа конвенција.

Член 2 од Европската конвенција за човекови права

– Право на живот: Вие имате право на живот.

Член 3 од Европската конвенција за човекови права

– Забрана на тортура:

Никој нема право да се повреди или да ве мачи. Дури и во затвор треба да се почитува вашето човечко достоинство.

Член 4 од Европската конвенција за човекови права

– Забрана на ропство и принудна работа:

Забрането е кон вас да се однесуваат како кон роб или да ви се наметнува принудна работа.

Член 5 од Европската конвенција за човекови права

– Право на слобода и сигурност:

Вие имате право на слобода. Доколку ве лишуваат од слобода, треба да ја знаете причината за тоа.

Доколку сте лишени од слобода имате право на судење во разумен рок или да бидете пуштени на слобода за време на судската постапка.

Член 6 од Европската конвенција за човекови права

– Право на правично судење:

Вие имате право на правично судење пред непристрасен и независен судија. Доколку сте обвинети за кривично дело, ќе се сметате за невин сè додека не се докаже дека сте виновен. Имате право на помош од адвокат, кого ќе го плати државата доколку сте сиромашни.

Член 7 од Европската конвенција за човекови права

– Нема казна без закон:

Не може да ве сметаат за виновен за некое кривично дело, доколку не постоел закон против тоа во времето кога сте го извршиле.

Член 8 од Европската конвенција за човекови права

– Право на почитување на приватниот и семејниот живот:

Вие имате право на слобода на мисла, совест и религија. Имате право на изразување на својата религија дома и во јавноста и на промена на религијата по ваша желба.

Член 10 од Европската конвенција за човекови права

– Слобода на изразување:

Вие имате право одговорно да зборувате и да пишувате за она што размислувате и да давате и примате информации од други. Тука спаѓа и слободата на печатот.

Член 11 од Европската конвенција за човекови права

– Слобода на собирање и здружување:

Вие имате право да учествувате на мирни собири и да формирате или да се вклучите во асоцијации – вклучително и синдикати.

Член 12 од Европската конвенција за човекови права

– Право на брак:

Вие имате право да склучите брак и да создадете семејство.

Член 13 од Европската конвенција за човекови права

– Право на ефикасен правен лек:

Доколку вашите права се повредени, може да поднесете жалба за тоа официјално до судовите или други јавни тела.

Член 14 од Европската конвенција за човекови права

– Забрана за дискриминација:

Вие ги имате овие права без оглед на бојата на вашата кожа, полот, јазикот, политичкото или религиозното уверување или потекло.

Член 15 од Европската конвенција за човекови права

– Отстапувања во време на вонредна состојба:

Во време на војна или друга јавна вонредна состојба, владата може да прави работи што се спротивни на вашите права, но само кога е тоа стриктно неопходно. Дури и тогаш, на владите не им е дозволено да ве мачат или да ве убијат по нивна волја.

Член 16 од Европската конвенција за човекови права

– Ограничување на политичката активност на странци:

Владите може да ја ограничат политичката активност на странците, дури и ако тоа биде спротивно на членовите 10, 11 или 14.

Член 17 од Европската конвенција за човекови права

– Ограничување на употребата на рестрикции на правата:

Повеќето од правата на оваа Конвенција може да бидат ограничени со некој општ закон кој е применлив за секого. Таквите рестрикции се дозволени само доколку се стриктно неопходни.

Член 34 од Европската конвенција за човекови права

– Индивидуални жалби:

Доколку вашите права содржани во Конвенцијата се повредени во некоја од земјите-членки, прво треба да поднесете жалба до сите надлежни национални органи. Ако не сте задоволни од одлуката, тогаш може да се жалите директно до Европскиот суд за човекови права во Стразбур.

Член 52 од Европската конвенција за човекови права – Испитување од страна на Генералниот секретар: По барање на Генералниот секретар на Советот на Европа, владата мора да објасни како нејзиното домашно право ги штити правата од оваа Конвенција.
Член 1 од Протоколот бр. 1 на Европската конвенција за човекови права – Заштита на сопственоста: Вие имате право на своја сопственост и нејзино користење.
Член 2 од Протокол бр.1 на Европската конвенција за човекови права – Право на образование: Вие имате право да одите на училиште.
Член 3 од Протокол бр. 1 на Европската конвенција за човекови права – Право на слободни избори: Вие имате право да ја избирате владата на вашата земја преку тајни избори.
Член 2 од Протокол бр. 4 на Европската конвенција за човекови права – Слобода на движење: Доколку законски се наоѓате на територијата на една држава, имате право да одите каде што сакате и да живеете каде што сакате на таа територија.
Член 1 од Протокол бр. 6 на Европската конвенција за човекови права – Укинување на смртна казна: Не може да бидете осудени на смрт или погубени од страна на државата.
Член 2 од Протокол бр. 7 на Европската конвенција за човекови права – Право на жалба во кривични предмети: Може да се жалите до повисок суд доколку сте осудени за кривично дело.
Член 3 од Протокол бр. 7 на Европската конвенција за човекови права – Компензација за неправедна пресуда: Имате право на компензација ако сте биле осудени за извршување на кривично дело, а потоа се заклучи дека сте биле невин.
Член 1 од Протокол бр. 12 на Европската конвенција за човекови права – Општа забрана на дискриминација: Не може да бидете дискриминирани од страна на јавни органи заради, на пример, вашата боја на кожа, пол, јазик, политичко или религиозно уверување или потекло.

Текстот на Скратената верзија на Европската конвенција за човекови права (ЕКЧП) е преземен од Тејлор М. (Taylor. M.), Одделение за односи со јавноста, Директорат за комуникации и истражување, Совет на Европа, (2000). Европска конвенција за човекови права – Почетни основи за наставниците. Германија: Kehler Druck

Работен лист за учениците:
ПРЕДЛОЗИ ЗА ДЕЛО И КАЗНА

1.	Едно дете пишувало графити на автобуска станица.
2.	Едно дете ѝ се заканувало на постара жена.
3.	Едно дете цело време предизвикува караници и тепачки.
4.	Едно дете уништува клупи и светилки во паркот.
5.	Едно дете украдо слатки од слаткарница.
6.	Едно дете почнало да пуши.
7.	Едно дете постојано ги малтретира и ги навредува девојчињата.
8.	Едно дете постојано фрла ѓубре во училишниот двор и на улица.
9.	Едно дете прави мали компјутерски програми-вируси кои ги испраќа наоколу.
10.	Едно дете малтретира и убива домашни животни (мачки, кучиња).

А)	Да работи 50 часови во градската библиотека.
Б)	Една недела да помине во боење на сидовите во училиштето.
В)	Да работи 30 часови во домот за стари.
Г)	Еднаш неделно во текот на еден месец да оди во посета кај еден човек кој е во затвор.
Д)	50 часа да помине во чистење на градскиот парк.
Ѓ)	Да работи 20 часа во локалната болница.
Е)	
Ж)	
З)	
С)	

[illegible]

Работилница III-2.3: Автомеханичарки

Работен лист за учениците:

РИНА И САШО

По неколку дена:

Рина

Имаш голема доверба во сопствените способности и знаења во врска со поправката на автомобили. На минатото работно место успешно си поправила над 400 возила. Само неколкумина се пожалиле на поправките, сите други биле задоволни. Твојот шеф има кажано дека ти си еден од најдобрите автомеханичари што работел кај него.

Обиди се да го наговориш муштеријата да го остави автомобилот на поправка во вашиот сервис.

Сашо

Во весник прочита дека се отворил нов сервис во твојот град. Баш се радуваш и сакаш таму да го однесеш автомобилот затоа што досега не си бил задоволен од ниту еден сервис на кој си бил. Се јави и закажа за денес попладне да го оставиш автомобилот. Кога пристигна гледаш жени мајстори. Шокиран си и не сакаш жена да ти го поправа автомобилот. Обиди се да најдеш начин да не го оставиш автомобилот на поправка.

Работилница III-3.1: Ранливи групи

Работен лист за учениците:

РАНЛИВИ ГРУПИ

1. ЖЕНИ И ДЕВОЈКИ
2. ДЕЦА
3. БОЛНИ ЛИЦА
4. БЕГАЛЦИ
5. ЛИЦА БЕЗ ДРЖАВЈАНСТВО
6. ЕТНИЧКИ МАЛЦИНСКИ ГРУПИ
7. ЛИЦА СО ПОСЕБНИ ПОТРЕБИ
8. СТАРИ ЛИЦА
9. ЛИЦА ШТО СЕ ХИВ ПОЗИТИВНИ И ЗАБОЛЕНИ ОД СИДА
10. РОМИ
11. ЧЛЕНОВИ НА ЛГБТ ЗАЕДНИЦА (ЛЕЗБИЈКИ, ГЕЈ, БИСЕКСУАЛЦИ И ТРАНСЕКСУАЛЦИ)

Работилница III-3.1: Ранливи групи

Работен лист за учениците:

НЕРАЊЛИВИ ГРУПИ

1. МАЖИ И МОМЧИЊА
2. ВОЗРАСНИ
3. ЗДРАВИ ЛИЦА
4. ДОМАШНИ ЖИТЕЛИ
5. ЛИЦА СО ДРЖАВЈАНСТВО
6. МНОЗИНСКИ ЕТНИЧКИ ГРУПИ
7. ЛИЦА БЕЗ ПОСЕБНИ ПОТРЕБИ
8. МЛАДИ
9. ЛИЦА ШТО НЕ СЕ ХИВ ПОЗИТИВНИ И ЗАБОЛЕНИ ОД СИДА
10. ЛИЦА ШТО НЕ СЕ РОМИ
11. ЧЛЕНОВИ НА ХЕТЕРОСЕКСУАЛНА ЗАЕДНИЦА

Работилница III-3.1: Ранливи групи

Работен лист за учениците:

ПОЗИТИВНА И НЕГАТИВНА ДИСКРИМИНАЦИЈА

1. Еден приватен клуб им дозволува само на припадниците на една етничка група да бидат негови членови.
2. Во еден ресторан им се дозволува влез само на лица помлади од 25 години.
3. Кога на конкурс во државната служба ќе се јават и маж и жена со еднакви квалитети, ѝ се дава предност на жената.
4. Сопственикот на еден етнички ресторан не сака да вработи некој што не го зборува неговиот јазик, а тој јазик го зборуваат само 3% од населението во земјата.
5. При селекција на апликациите за вработување во владата им се дава предност на луѓето припадници на малцинската популација.
6. Едно лице кое е хомосексуалец се пријавува на оглас за работа во канцеларија. Бил одбиен затоа што дел од вработените во канцеларијата не се чувствуваат комотно во врска со хомосексуалноста.
7. На државните факултети постојат дополнителни квоти со кои привилегирано можат да се запишат припадници на малцински групи.
8. Во парламентот одреден број пратенички места мора да бидат пополнети со жени.

Работилница III-4.1: Секој има своја функција

Работен лист за учениците: БАРАЊА

ГРУПА „ГРАЃАНИ 1“

Од општината бараме:

1. _____

2. _____

3. _____

Од НВО бараме:

1. _____

2. _____

3. _____

Од државата бараме:

1. _____

2. _____

3. _____

ГРУПА „ГРАЃАНИ 2“

Од општината бараме:

1. _____

2. _____

3. _____

Од НВО бараме:

1. _____

2. _____

3. _____

Од државата бараме:

1. _____

2. _____

3. _____

ГРУПА „ОПШТИНА 1“

Од граѓаните бараме:

1. _____

2. _____

3. _____

Од НВО бараме:

1. _____

2. _____

3. _____

Од државата бараме:

1. _____

2. _____

3. _____

ГРУПА „ОПШТИНА 2“

Од граѓаните бараме:

1. _____

2. _____

3. _____

Од НВО бараме:

1. _____

2. _____

3. _____

Од државата бараме:

1. _____

2. _____

3. _____

ГРУПА „НВО 1“

Од граѓаните бараме:

1. _____
2. _____
3. _____

Од општината бараме:

1. _____
2. _____
3. _____

Од државата бараме:

1. _____
2. _____
3. _____

ГРУПА „НВО 2“

Од граѓаните бараме:

1. _____
2. _____
3. _____

Од општината бараме:

1. _____
2. _____
3. _____

Од државата бараме:

1. _____
2. _____
3. _____

ГРУПА „ДРЖАВА 1“

Од граѓаните бараме:

1. _____
2. _____
3. _____

Од општината бараме:

1. _____
2. _____
3. _____

Од НВО бараме:

1. _____
2. _____
3. _____

ГРУПА „ДРЖАВА 2“

Од граѓаните бараме:

1. _____
2. _____
3. _____

Од општината бараме:

1. _____
2. _____
3. _____

Од НВО бараме:

1. _____
2. _____
3. _____

Работилница III–4.3: Одиме на екскурзија

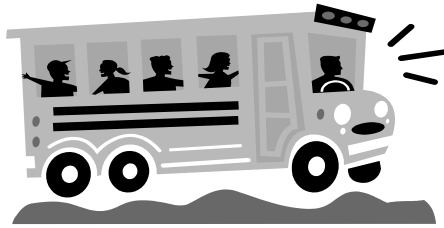
Работен лист за учениците: ПЛАНИРАЊЕ НА ЕКСКУРЗИЈА

Која е целта на екскурзијата?	Запознавање со растителниот планински свет и меѓусебно дружење на учесниците.
Каде ќе се реализира екскурзијата?	
На кој датум ќе се реализира екскурзијата?	
Колку дена ќе трае екскурзијата?	
Кои ќе бидат учесници во екскурзијата? (Кои и колку ученици и наставници?)	
Кои ученици од оваа група ќе бидат одговорни за организација на екскурзијата? (Најмалку по еден ученик за секој дел.)	Превоз: _____ Одморалиште: _____ Правила на однесување: _____ Потребни работи за носење: _____

Работилница III–4.3: Одиме на екскурзија

Работен лист за учениците:

ОДИМЕ НА ЕКСКУРЗИЈА 1 (ПРЕВОЗ)



Одговорни ученици за организација на превозот	
Вид на превоз	
Времетраење на превозот во една насока	
Време и место на поаѓање кон одморалиштето	
Време и место на поаѓање од одморалиштето	
Приближно време за тргнување назад и место на пристигнување	
Цена на чинење	

Работилница III-4.3: Одиме на екскурзија

Работен лист за учениците:

ОДИМЕ НА ЕКСКУРЗИЈА 2 (ОДМОРАЛИШТЕ)



Одговорни ученици за организација на одморалиштето	
Место на сместување	
Вид на соби (колку кревети, со/без купатило...)	
Оброци (колку оброци, вид на храна...)	
Со што располага одморалиштето и околината? (сала, игралиште, патеки за пешачење...)	
Цена на чинење	

Работилница III–4.3: Одиме на екскурзија

Работен лист за учениците:

ОДИМЕ НА ЕКСКУРЗИЈА 3 (ПРАВИЛА НА ОДНЕСУВАЊЕ)



	Одговорни ученици за правила на однесување	
	Кои правила?	Што ќе се направи за да функционираат правилата?
За време на патувањето (пред и за време на превозот)		
Во одморалиштето (во соби, при оброци, во ходници...)		
При престој надвор од одморалиштето		

Работилница III–4.3: Одиме на екскурзија

Работен лист за учениците:

ОДИМЕ НА ЕКСКУРЗИЈА 4 (ПОТРЕБНИ РАБОТИ ЗА НОСЕЊЕ)



Одговорни ученици за список на потребни работи за носење	
Кои работи треба да ги понесе секој ученик?	
Кои работи треба да ги понесе некој ученик?	

Работилница III–4.3: Одиме на екскурзија

Работен лист за учениците:

ПИСМО ДО ДИРЕКТОРОТ/ДИРЕКТОРКАТА НА УЧИЛИШТЕТО

До: Директорот/директорката на училиштето _____

Предмет: Информирање за планирана екскурзија и барање согласност

/ / ,

Датум и место:

_____ .

Доставено од учениците од ____ одд.

при ОУ _____.

Работилница III–4.3: Одиме на екскурзија

Работен лист за учениците:

ПИСМО ДО РОДИТЕЛИТЕ/СТАРАТЕЛИТЕ НА УЧЕНИЦИТЕ

До: Родителите/старателите на учениците од ____ одд. при
ОУ _____

Предмет: Информирање за планирана екскурзија и барање согласност

/ ,

Датум и место:

_____.

Доставено од учениците од ____ одд.

при ОУ _____.

Работилница III-5.1: Кампување

Работен лист за учениците:

ПРОБЛЕМИ КОИ ТРЕБА ДА БИДАТ РЕШЕНИ

1. Некој мора да спие покрај отворот на шаторот кој не се затвора добро и од него секогаш по малку дува. Наутро тој што спие покрај вратата обично е испаднат на влажната трева. Што ќе направите?
2. Некој го оставил ѓезвето да врие на огнот и отишол да плива. Ѓезвето паднало и распрскало искри сè до аголот на шаторот. Утврдувате дека имате проблем на сигурност и безбедност. Што ќе направите?
3. Носењето вода од блискиот извор е многу здодевна работа. Секој сака повеќе да плива отколку да носи вода. Еден од вас си ја повредил раката што значи дека останатите ќе треба да поминат подолго време во носење вода. Што ќе направите?
4. Двајца од вас се пушачи, а останатите не се. Непушачите многу забележуваат на миризбата од чадот во шаторот, меѓутоа пушачите сметаат дека треба да пушат тогаш кога се одмараат. Што ќе направите?
5. Еден од вас донел радио и пушта гласна музика рано наутро. Што ќе направите?
6. Вие делите ист шатор, но не сите еднакво се грижат за среденоста на шаторот. На дел не им пречи растуреното, а на дел тоа многу им пречи. Постојаните расправи ја нарушуваат убавата атмосфера. Што ќе направите?
7. Некои сакаат повеќе воздух кога спијат навечер, а дел од нив тврдат дека е многу студено и сакаат шаторот да биде што е можно позатворен. Што ќе направите?
8. Некој направил штета на скапата гитара на еден од групата. Што ќе направите?
9. Еден ваш пријател ви се придружил со свој шатор на неколку дена. Тој одбива да ги почитува поставените правила. Што ќе направите?
10. Двајца од вас сметаат дека кампот треба да има правила за алкохолот и пиењето. Тие бараат посебен договор за тоа. Што ќе направите?

Работилница III-5.2: Виновни или не?

Работен лист за учениците: ТАБЕЛА ЗА ГЛАСАЊЕ

	ДА	НЕ
ДА	5 5	0 7
НЕ	7 0	2 2

ДА-ДА - Ако двете екипи ја признаат вината, добиваат по 5 дена забрана за тренирање во салата.

НЕ-НЕ - Ако ниедна екипа не ја признае вината, двете екипи добиваат по 2 дена забрана за тренирање во салата.

ДА-НЕ - Ако едната екипа ја признае вината, а другата не, тогаш екипата што ја признала вината не добива ниту еден ден забрана, додека екипата што не ја признала вината добива 7 дена забрана за тренирање.

Работилница III-6.1: Притисок

Работен лист за учениците:

ЈАДИ/НЕ ЈАДИ

Подготви се да ја изедеш својата бонбона (но не ја јади сè уште) и обиди се да ги убедиш сите останати да си ги изедат бонбоните.

Не ја јади својата бонбона и обиди се да ги убедиш сите останати да не си ги изедат своите бонбони.

Работилница III-6.2: МОРАШ – НЕ САКАМ

Работен лист за ученици: СИТУАЦИИ НА ПРИТИСОК ОД ВРСНИЦИ

1.	Ти си „најкул фацата“ во класот и ги поттикнуваш останатите да избегате од тестот по математика. Само едно дете се колеба. Пробај да го убедиш да ви се придружи.
2.	Сто пати до сега со другарите сте краделе чоколадо од маркетот. Пробај да го убедиш другарот да се забавува и да краде со вас.
1.	За време на големиот одмор пушите цигари позади училиштето. Само едно дете не пуши. Пробај да го натераш да проба барем едно димче, еднаш да повлече.
2.	Ти си најтренд девојче и твојот стил го копираат скоро сите во класот. Едно девојче се облекува различно од другите. Пробај да го убедиш и тоа да се облекува како вас.
1.	На забава сте. Некој донел пиво и повеќето деца пијат. Едно дете пие само сок. Пробај да го убедиш да се напие барем една чаша пиво.
2.	Немаш дозвола за управување со веспа, но сепак ја возиш веспата на брат ти. Уште и другарите ги возиш на неа. Се подготвуваш вечерта да излезеш и со неколку другари доаѓате да земете еден другар со моторчиња. Тој се двоуми дали да прифати да се вози со тебе на мотор. Пробај да го натераш да се вози со тебе.
1.	Се возите со скејтбордови во скејт паркот. Никој не носи кацига на главата освен едно дете. Пробај да го натераш да ја извади кацигата.
2.	Во вашето одделение има едно девојче кое постојано е предмет на исмејување во врска со нејзиниот изглед. Понекогаш ја допираат за нејзините гради и задник. Излезени сте заедно со неа на одмор и го почнавте своето задевање. Едно дете не сака да ја задева. Пробај да го натераш и тоа да ви се придружи.
1.	На едно дете со посебни потреби во вашето одделение една група деца постојано се натпреварува каква „солена смешка“ да му приредат. Му ставаат сопки, го исмеваат, му ја кријат чантата... Пробај да го натераш новодојденото дете во вашето одделение да ви се придружи во „смешките“.
2.	Неколку „фраери“ од одделението сакаат да ги украдат дневниците и добиваат поддршка од речиси сите останати деца. Едно дете не сака да учествува во крадењето. Пробај да го убедиш да ви се придружи.

Работилница III-7.1: Одговорно однесување

Работен лист за учениците:
РАЗНИ ОДГОВОРНОСТИ

Одговорности кон себе

Одговорности кон другарите

Одговорности кон семејството

Одговорности кон училиштето

Одговорности кон заедницата

Одговорности кон светот

Работилница III-7.1: Одговорно однесување

Работен лист за учениците:

НАСОКИ ЗА ОДГОВОРНО ОДНЕСУВАЊЕ

Кога ќе се согласиш нешто да направиш – направи го тоа. Ако ги изневериш луѓето, тие ќе престанат да ти веруваат. Кога го остваруваш она што си го ветил, луѓето те сфаќаат сериозно.

Стои зад своите постапки. Не наоѓај извинувања и немој да ги обвинуваш другите за она што ти го правиш. Кога преземаш одговорност за сопствените постапки е како да велиш: „Јас сум оној кој е господар на својот живот“.

Грижи се за сопствените работи и обврски. Не очекувај возрасните да те потсетат каде треба да одиш и што треба да земеш со себе или да направиш. Ти си тој што е одговорен за своите работи и обврски.

Биди човек од доверба. Ако некој доволно ти верува за да ти позајми нешто или да ти довери да се грижиш за нешто – тогаш добро погрижи се за тоа. Ако некој ти каже нешто во доверба, чувај го за себе. Многу е важно луѓето да знаат дека можат да сметаат на тебе.

Секогаш користи ја главата. Добро размисли за нештата и согледај ги од повеќе агли. Ако размислуваш, тогаш веројатно ќе направиш подобар избор. Тоа може да им биде показател на блиските околу тебе дека можат да ти веруваат.

Не ги одложувај обврските. Кога треба да завршиш некоја работа – заврши ја. Навременото завршување на обврските ти помага да имаш контрола над својот живот и покажува дека успешно можеш да се справиш со работите што се однесуваат на тебе.

Работилница III-7.2: Моите одговорности

Работен лист за учениците:

ЗА ОВОЈ СВЕТ

: Тоше Проески
: Младен Марковиќ / : Весна Малинова
: Младен Марковиќ

ЗА ОВОЈ СВЕТ

Ќе чуеш глас, понекогаш,
Деца страдале, о, Боже, не!
На вести слушам повторно
Во светот негде нова војна, ново насилство.

Ни треба мирен сон,
Ни треба невиност.
Да нема страв и солзи.
Сето зло да исчезне,
Да нема тажен ден за нас!

За овој свет,
Еден и единствен,
Треба сè да сториме,
Само тој го имаме.
За овој свет,
Кој ни е единствен,
И со детска насмевка
Треба да се бориме,
За овој свет!

Во срцата не допира
За трошка љубов, секој миг
По една молитва.

Децата се невини,
Да учиме од нив
За вербата и надежта.
Нам ни треба да е жив
Сонот што ги храни нив за спас!

За овој свет...

Нема страв, нема глад,
Да нема грижи за никого.

За овој свет...

Работилница III-7.2: Моите одговорности

Работен лист за ученици:

**СО ШТО МОЖАМ ДА ПРИДОНЕСАМ ЗА ПОКВАЛИТЕТЕН
ЖИВОТ НА ДЕЦАТА?**

семејство	училиште	соседство	држава	свет

Работилница III-9.1: Милениумски цели – 1

Работен прибор за учениците и наставникот/наставничката:

КОМПЛЕТ СО МИЛЕНИУМСКИ ЦЕЛИ И ПОТЦЕЛИ

 НАМАЛУВАЊЕ НА ЕКСТРЕМНАТА СИРОМАШТИЈА И ГЛАДОТ	МРЦ 1. Намалување на екстремната сиромаштија и гладот Намалување на половина на бројот на луѓето што живеат со помалку од еден долар на ден. Намалување на половина на бројот на луѓето што страдаат од глад. Зголемување на количеството на храна за оние кои страдаат од глад.
 ОСТВАРУВАЊЕ НА ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ ЗА СИТЕ	МРЦ 2. Остварување на основно образование за сите Обезбедување на најмалку основно образование за сите деца. Зголемениот упис на ученици мора да биде проследен со напор тие да се задржат на училиште и да стекнат висококвалитетно образование.
 ПРОМОВИРАЊЕ НА ЕДНАКВОСТ МЕЃУ ПОЛОВИТЕ И ЗАЈАКНУВАЊЕ НА ПРАВАТА НА ЖЕНИТЕ	МРЦ 3. Промовирање на еднаквост меѓу половите Елиминирање на нееднаквоста меѓу половите во основно и средно образование по можност до 2005, а на сите нивоа до 2015. Зголемување на учеството на жените во процесот на донесување на одлуки. Зголемување на стапката на вработување на жените.
 НАМАЛУВАЊЕ НА МОРТАЛИТЕТОТ КАЈ ДЕЦАТА	МРЦ 4. Намалување на морталитетот кај децата Намалување на степенот на смртност за две третини кај децата помали од пет години. Намалување на смртноста кај новороденчињата. Зголемување на степенот на вакцинација кај децата помлади од една година.

 ПОДОБРУВАЊЕ НА ЗДРАВЈЕТО НА МАЈКИТЕ	МРЦ 5. Подобрување на здравјето на мајките Намалување на смртност на мајките при породување за три четвртини. Зголемување на бројот на стручни здравствени работници за време на породувањето.
 БОРБА ПРОТИВ ХИВ/СИДА, МАЛАРИЈАТА И ДРУГИТЕ ЗАБОЛУВАЊА	МРЦ 6. Борба против ХИВ/СИДА, маларија и други заболувања Запирање и намалување на ширењето на ХИВ/СИДА. Запирање и намалување на ширење на маларија и други опасни болести.
 ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА ОДРЖЛИВОСТ НА ЖИВОТНАТА СРЕДИНА	МРЦ 7. Обезбедување на одржливост на животната средина Интегрирање на принципите на одржлив развој во политиките и програмите на државите; намалување на губитокот на природните ресурси. Намалување на половина на бројот на луѓето без постојан пристап до чиста вода за пиење. Значајно подобрување на условите за живот на околу 100 милиони бездомници.
 ГЛОБАЛНО ПАРТНЕРСТВО ЗА РАЗВОЈ	МРЦ 8. Создавање на глобално партнерство за развој Понатамошен развој на либерален пазар и финансиски системи, предвидливи и недискриминаторски. Вклучува обврска за добро управување, развој и намалување на сиромаштијата на национално и меѓународно ниво. Посебно внимание на посебните потреби на најнеразвиените земји. Посебно внимание на државите во внатрешноста на копното и малите островски држави. Сеопфатно третирање на проблемот на долгот на земјите во развој со народни и меѓународни мерки за да може враќањето на долгот да биде одржливо на подолги патеки Во соработка со земјите во развој, обезбедување на пристојна и продуктивна работа за младите. Во соработка со фармацевтските компании, обезбедување на пристап во согласност со средствата на земјите во развој Во соработка со приватниот сектор, обезбедување на пристап до погодностите на современите технологии, особено информациските и комуникациските.

Работилница III-9.2: Милениумски цели – 2

Работен прибор за учениците:

МИЛЕНИУМСКИ ЦЕЛИ

 1 НАМАЛУВАЊЕ НА ЕКСТРЕМНАТА СИРОМАШТИЈА И ГЛАДОТ	 2 ОСТВАРУВАЊЕ НА ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ ЗА СИТЕ
 3 ПРОМОВИРАЊЕ НА ЕДНАКВОСТ МЕЃУ ПОЛОВИТЕ И ЗАЈАКНУВАЊЕ НА ПРАВАТА НА ЖЕНИТЕ	 4 НАМАЛУВАЊЕ НА МОРТАЛИТЕТОТ КАЈ ДЕЦАТА
 5 ПОДОБРУВАЊЕ НА ЗДРАВЈЕТО НА МАЈКИТЕ	 6 БОРЕА ПРОТИВ ХИВ/СИДА, МАЛАРИЈАТА И ДРУГИТЕ ЗАБОЛУВАЊА
 7 ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА ОДРЖЛИВОСТ НА ЖИВОТНАТА СРЕДИНА	 8 ГЛОБАЛНО ПАРТНЕРСТВО ЗА РАЗВОЈ

Работилница III-9.3: Здраво

Работен лист за учениците: „ЗДРАВО“ НА РАЗЛИЧНИ ЈАЗИЦИ

Бугарски	здравеите (здравейте)
Хрватски	бок (bok)
Англиски	хелоу (hello)
Француски	салут (salut)
Германски	хало (hallo)
Хавајски	алоха (aloha)
Хибру	шалом (shalom)
Италијански	чао (ciào)
Турски	мерхаба (merhaba)
Јапонски	кони чи ва (konnichi wa)
Албански	тунѓатјета (tungjatjeta)
Кинески	нај хо (你好)
Шпански	хола (hola)
знаковен јазик	
Српски	здраво (здраво)
Чироки	си јох (ᏍᏏᏉᏍᏏ o)

Работилница III-9.3: Здраво

**Работен лист за учениците:
ПРОНАЈДОЦИ, ГОДИНИ И ДРЖАВИ**

Календар	1945	Кина
Ковани пари	1825	Индија
Сметководствена машина	600 пр.н.е.	Мала Азија
Писмо	748	Италија
Телеграф	1794	Египет
Хартија	3500 пр.н.е.	Шкотска
Весници	3000 пр.н.е.	Сумер
Арапски броеви	1600	Холандија
Атомска бомба	814	Франција
Барометар	100	Кина
Телевизија	1834	САД
Телескоп	1643	Англија

Работилница III-9.3: Здраво

Работен лист за учениците:

КАРТИЧКИ СО ИМИЊА НА ДРЖАВИ ВО ЕВРОПА

Албанија	Лихтенштајн
Англија	Литванија
Андора	Луксембург
Австрија	Македонија
Азербејџан	Малта
Белорусија	Молдавија
Белгија	Монако
Бугарија	Полска
Босна и Херцеговина	Португалија
Шведска	Романија
Швајцарија	Русија
Германија	Сан Марино
Грузија	Северна Ирска

Грција	Србија
Данска	Словачка
Ерменија	Словенија
Естонија	Турција
Исланд	Украина
Ирска	Унгарија
Италија	Финска
Казахстан	Франција
Кипар	Холандија
Латвија	Хрватска
Шкотска	Црна Гора
Шпанија	Чешка
Шведска	Швајцарија
Норвешка	

Работилница III-9.5: Историја на ЕУ

Работен лист за учениците:

ИСТОРИЈА НА ЕУ

1. Втората светска војна завршила во 1945 година. Тоа било време на стравотни разурнувања и убивања, а започнала во Европа. Како можеле водачите на европските земји да спречат такви ужасни нешта повторно да се случат? Им бил потребен навистина добар план, каков што немало дотогаш.

Еден Французин, кој се викал Жан Моне, многу размислувал за ова. Сфатил дека има две нешта што на една земја ѝ се потребни за да започне војна: железо за производство на челик (за да прави тенкови, топови, бомби и така натаму) и јаглен за да обезбеди енергија за фабриките и железниците. Европа има многу јаглен и челик; затоа европските земји лесно можеле да создадат оружје и да поведат војни. Така Жан Моне дошол до една нова и многу смела идеја. Неговата идеја била владите на Франција и Германија – а можеби и од други европски земји – да не ги водат сами своите индустрии за јаглен и челик. Наместо тоа, овие индустрии да бидат организирани од страна на луѓе од сите земји и тие да седнат на маса, да дискутираат и да ги решаваат работите заедно. На тој начин војна меѓу нив би била невозможна.

2. Жан Моне сметал дека неговиот план може да вроди со плод само доколку европските лидери покажат подготвеност да се обидат да го сторат тоа. Зборувал за неговата идеја со својот пријател Роберт Шуман, кој бил министер во француската влада. Роберт Шуман сметал дека идејата е брилијантна, и ја најавил во еден важен говор што го одржал на 9 мај 1950 година. Одржаниот говор ги убедил не само француските и германските водачи туку и водачите на Белгија, Италија, Луксембург и Холандија. Тие сите решиле да ги здружат своите индустрии на јаглен и челик и да формираат клуб што го нарекле Европска заедница за јаглен и челик. Се заложиле таа да работи за мирољубиви цели и да се обнови Европа од разурнувањата на војната.

3. Шесте земји толку добро соработувале што решиле да основаат друг клуб, наречен Европска економска заедница (ЕЕЗ). ЕЕЗ е формирана во 1957 година. Една од главните идеи била земјите на ЕЕЗ да делат „заеднички пазар“ со цел да си ја олеснат трговијата меѓу себе. Дотогаш камионите, возовите и шлеперите превезувале стока од една до друга земја и секогаш морале да запираат на граничните премини, им се проверувале патните документи и се плаќале давачки наречени царини. Ова ги забавувало работите, а производите од странство поскапувале. Целата на заедничкиот пазар била да се ослободат од сите проверки и застои на границите, како и од царинските давачки, и да им се овозможи на земјите да тргуваат меѓу себе како да се една единствена земја.

4. Втората светска војна довела до тоа да биде многу тешко да се произведува храна во Европа или пак, да се увезува од другите континенти. Европа имала недостиг од храна уште во раните педесетти години. Така, ЕЕЗ одлучила да склучи договор со земјоделците стимулирајќи ги да произведуваат повеќе храна, и во исто време да им обезбеди можност да остварат пристојна заработувачка од земјата што ја обработуваат.

Овој договор бил наречен „Заедничка земјоделска политика“ или (ЗЗП). Со договорот се постигнале добри резултати. Толку добри што земјоделците и сточарите на крајот почнале да произведуваат премногу храна и договорот морал да биде изменет. Денес главно на земјоделците им се плаќа да се грижат за полињата.

5. Заедничкиот пазар наскоро им го олеснил животот на луѓето од ЕЕЗ. Тие имале повеќе пари за трошење, повеќе храна за јадење и поразновидни производи во своите продавници. Соседните земји го согледале тоа и во шеесеттите години почнале да се прашуваат дали и тие можат да му се приклучат на клубот. По долгогодишни дискусии се приклучиле Велика Британија, Данска и Ирска во 1973 година. Потоа, во 1981 година, се приклучила Грција, по неа во 1986 година се приклучиле Португалија и Шпанија, а Австрија, Финска и Шведска во 1995 година. Така клубот достигнал 15 членови. На крајот на 1992 година клубот ја завршил изградбата на „единствениот пазар“ (и како таков станал познат), а остварувал и низа други активности. На пример, земјите на ЕЕЗ работеле заедно на заштита на природната средина, како и на изградбата на подобри патишта и железници низ Европа. Побогатите земји им помагале на посиромашните при изградба на патиштата, но и при други важни проекти.

Со цел да им се олесни животот на патниците, повеќето земји ги укинале граничните контроли. Едно лице што живее во една земја-членка можело слободно да оди да живее и да работи во која било друга земја-членка. Владите разговарале и за други нови идеи – на пример, како полицајците од различни земји би можеле да си помагаат во гонењето криминалци, шверцери со дрога и терористи. Клубот станал поразличен и пообединет и во 1992 година решил да си го смени името во „Европска унија“ (ЕУ).

6. Зближување на семејството – по долгиот период на постоење на железна завеса меѓу европските земји од Истокот и Западот, од 1989 година поделбите и несогласувањата завршиле. Берлинскиот ѕид бил урнат и „железната завеса“ престанала да постои. Наскоро и Германија се обединила и луѓето од повеќе држави од Источна Европа избрале нови, демократски влади со кои го напуштиле комунистичкото владеење.

Дел од нив почнале да се прашуваат за тоа дали може да ѝ се приклучат на ЕУ, па наскоро се направила листа на земји „кандидатки“ за членство во ЕУ.

Пред да ѝ се придружи една земја на Европската унија, нејзината економија мора добро да функционира. Таа, исто така, мора да биде демократска – со други зборови, нејзините луѓе мора да имаат слобода да избираат кој ќе управува со нив. Мора да ги почитува и човековите права.

7. Земјите-кандидатки напорно работеле на сите овие нешта и по неколку години десет од нив биле подготвени. Тие ѝ се приклучиле на ЕУ на 1 мај 2004 година. Тоа се земјите: Кипар, Чешка, Естонија, Унгарија, Летонија, Литванија, Малта, Полска, Словачка и Словенија.

Никогаш претходно толку многу земји не ѝ се приклучиле на ЕУ во исто време, затоа овој настан се сметал за посебен. Луѓето биле особено среќни затоа што конечно се здружиле источните и западните делови на Европа.

Работилница III-10.1: Бранители на човекови права

Работен лист за учениците:

КРАТКИ БИОГРАФИИ НА:

**ВАНГАРИ МАТАИ, МАЈКА ТЕРЕЗА, MARTIN ЛУТЕР КИНГ,
СИМОН ВИЗЕНТАЛ, МАХАТМА ГАНДИ**



**Вангари Матаи,
Кенија (1940)**

Основно и средно училиште завршила во Кенија. Студирала во САД и Германија и дипломирала биологија. По завршувањето се вратила во Најроби, главниот град на Кенија. Станала прва жена доктор ветеринар на медицина во Источна Африка. Била професор по ветеринарна анатомија во Најроби, а подоцна и декан на факултетот. Основала невладина еколошка организација „Движење зелен појас“ (Green Belt Movement). Преку работата на организацијата од нејзиното основање во 1997 год., биле посадени преку 30 милиони стебла заради превенција од ерозија на земјата. Над 30000 жени биле обучени за шумарство, обработка на дрво, пчеларство и други работи кои им помогнале да заработуваат додека работат на заштита на земјата и нејзините ресурси. Добила и прекар „жена дрво“. Матаи рекла дека садењето дрва може да биде политички акт. Нејзиното движење ги организирило сиромашните жени во Кенија да засадуваат дрва, да се борат против уништувањето на шумите, повторно да го користат дрвото за готвење и да ја запрат ерозијата на почвата. Исто така, во својата организација таа работи и на зајакнување на позицијата на жената, екотуризам и праведен економски развој. Таа им помогнала на луѓето да ја преземат контролата над она што се случувало во нивната земја.

Била на чело на Националното собрание на жени во Кенија. Нејзиниот сопруг, кенискиот политичар Мванги Матаи, се развел од неа со образложение дека е препаметна за жена и тој не можел да ја контролира. Вангари се побунила околу судската одлука за развод, па завршила во затвор. Судот од неа побарал да не го користи повеќе презимето на мажот, па така таа на тоа презиме додала уште едно „а“. Во текот на режимот на претседателот Даниел Арап Моја, била повеќе пати во затвор бидејќи барала повеќепартиски избори и протестирила против политичката корупција и племенските политики.

Таа го спасила Ухуру паркот во Најроби со тоа што спречила една нелегална градба која била планирана за да се изгради токму таму, со што паркот би се уништил.

Била избрана за пратеник во парламентот, а потоа станала помошник на Министерот за околина, природни извори и дивина. Таа основала и своја политичка партија.

Била избрана за прва жена претседател на Афричкото униско економско, социјално и културно собрание. Била домаќин на светската конференција на млади екологисти во Најроби. Нејзината борба за околината и правдата никогаш не престанала. На Светската конференција на жени во Пекинг, Кина, таа ја застапувала идејата за здрава животна средина и за борба за демократија во нејзината Кенија. Вангари Матаи сè уште е активна и организира низа иницијативи на национален и регионален план кои се во интерес за зачувување на околината, правата на жените и светскиот мир.

Во 2004 година добила Нобелова награда за мир, за придонес во одржувањето на развојот, демократијата и мирот. Таа е првата жена од Африка што добила Нобелова награда и првата личност воопшто што добила Нобелова награда за ангажман во областа на екологијата.



Мајка Тереза, Македонија – Индија, (1910–1997)

Мајка Тереза е родена во Скопје како Агнеза Гонца (Антигона) Бојациу во добро ситуирано албанско католичко семејство. Нејзините родители ја израснале на многу религиозен начин. На 10-годишна возраст умрел нејзиниот татко и таа целосно се посветила на верата. На 12 години одлучила да го помине својот живот како калуѓерка и на 18 години пристапила на редот на Лорето во Бенгал, Индија. Овој ред и неговите многубројни членови особено се ангажирале околу образованието. Во Калкута го положила својот прв завет и потоа цели 17 години била вработена во училиштето Света Марија во Калкута, пред да ја именуваат за директорка. Во текот на еден од многубројните патувања низ милионскиот град Калкута, таа почувствувала „Божји повик“ да им помогне на сиромашните. По 2 години преиспитување и следење на нејзиното однесување, таа добила дозвола да го напушти својот ред и оттогаш Мајка Тереза почнала да живее помеѓу најсиромашните и го отворила првото улично училиште за децата што живееле во сиромашни гета. На почетокот таа воопшто не располагала со финансиски средства и имала потешкотии во остварувањето на своите замисли, но и тогаш помагала: ги посетувала болните, им ги миела и преврзувала раните и ги негувала. По некое време нејзината работа почнала да наидува на одобрување и постепено почнале да ѝ се приклучуваат волонтери и да пристигаат донации. Така, во 1950 година го основала редот „Мисионерки на љубовта кон ближниот“. Членовите на овој ред морале да се обврзат на несклопување на брак, живот во сиромаштво и послушност. Тереза со редот особено се грижела за лица што биле пред смрт, сирачиња и болни. Отворале домови за деца без родители, амбуланти, породилишта како и училишта и центри за немажени мајки. Сепак нивен главен ангажман бил грижата за болните од лепра. Во 1997 година, нејзиниот ред го сочинувале околу 4 000 члена и биле основани 610 „куќи“ (прифатилишта) во 123 земји во светот. Таа отворала „куќи“ во сите континенти на светот во кои се згрижувале и им се пружала нега на сиромашните и болните, а помагале и при разни катастрофи (поплави, епидемии, бегалци). Во 1979 година Мајка Тереза добила Нобелова награда за мир. Мајка Тереза и покрај нарушеното здравје била активна до крајот на својот живот и кога се претчувствувала американската инвазија врз Ирак во 1991 година таа им пратила писма на претседателите на овие две држави велејќи: „Ве молам, изберете го патот на мирот. Можеби за многу кратко време ќе има победник и поразен во оваа војна над која сите се ужасуваме. Но, тоа никогаш нема да може и никогаш нема да ги оправда страдањето, болката и загубата на многу човечки животи што ќе го предизвика вашето оружје“. За жал, нејзиниот апел за мир ниту еден од двајцата претседатели не го послушал.

Покрај признанието за нејзината работа од целиот свет, за некои нејзини конзервативни сфаќања биле критикувана. Таа била против секаков вид абортус и во политиката за абортусот на многу земји го гледала „најголемото загрозување за мирот во светот“. Некои пак ја критикувале за злоупотреба на собраните донации.

Мајка Тереза починала на 5 септември 1997 година. Закопана е во Калкута во присуство на многубројни членови на светската јавност. Во 2008 година во нејзиниот роден град Скопје е отворена спомен-куќа во нејзина чест.



Мартин Лутер Кинг, Џорџија, САД, (1929–1968)

Мартин Лутер Кинг Јуниор е роден во Атланта, Џорџија. Тој бил афроамерикански баптистички свештеник, борец за граѓански права и добитник на Нобеловата награда за мир. Мартин Лутер Кинг бил еден од најзначајните личности во поновата историја на САД и се смета за еден од највлијателните поборници на ненасилството, а многу луѓе ширум светот го почитуваат како херој, миротворец и маченик.

Дипломирал социологија во Пенсилванија, а нешто подоцна се здобил со звање доктор на науки по систематска теологија на Бостонскиот универзитет.

Кога Роза Паркс одбила да се покори на правилата на сегрегацијата и одбила да го отстапи своето столче на белец во автобус, за што била уапсена и осудена, црчката заедница во Монтгомери организирала бојкот на автобусите, а Кинг бил еден од водачите на тој бојкот. За време на кампањата била фрлена бомба врз куќата на Кинг, а подоцна тој бил уапсен. Оттогаш па натаму, расистите постојано го опсипувале со навредливи и заканувачки писма и анонимни телефонски повици, а полицијата повеќепати без вистинска причина го притворала. Во текот на маршевите го гаѓале со предмети, го навредувале и мрзеле, но тој сепак опстојал на својата заложба.

По овој бојкот, Кинг ја основал Конференцијата за јужното христијанско водство, чија цел била преку ненасилни акции да протестира во прилог на укинување на подредената положба на афроамериканците во САД. Тој организирал и предводел многу маршеви за правото на афроамериканците на глас, за десегрегација, за праведно вработување и за останатите основни граѓански права. Најпознат марш што го организирале афроамериканците во САД, при што еден од организаторите бил Кинг, бил маршот до Вашингтон (1963 година) за работа и слобода. На централниот собир учествувале повеќе од 250000 луѓе, афроамериканци но и белци, и бил многу успешен – еден од главните настани во борбата за добивање на основните граѓански права. Говорот на Кинг, „Имам сон“, во кој зборувал за неговата желба за иднина во која и црците и белците, заедно со останатите, хармонично ќе коегзистираат како еднакви, предизвикал воодушевување меѓу присутните и се смета за еден од најдобрите говори во историјата на американското говорништво. „Сонувам дека моите четири деца еден ден ќе живеат во земја во која за нив нема да се суди по бојата на кожата туку по вредностите на нивната личност...“ – е една од најцитираните реченици на Мартин Лутер Кинг кој со своите говори го одржувал вниманието на нацијата насочено кон прашањето на еднаквоста.

Најголемиот дел од правата за кои Мартин Лутер Кинг се залагал биле озаконети преку усвојувањето на Законот за граѓански права од 1964 и на Законот за избирачки права од 1965.

Поради својата посветеност на ненасилниот отпор при спротивставувањето на расните предрасуди во САД, на Кинг му била доделена Нобеловата награда за мир. Така Кинг, на 35-годишна возраст, станал најмладиот добитник на Нобеловата награда за мир.

Во прилог на својата посветеност на намалувањето на социјалните разлики, Мартин Лутер Кинг ја организирал „Кампањата на сиромашните“, која кулминирала со марш до Вашингтон каде Кинг одржал говор во врска со сиромаштијата.

Следниот ден врз Кинг бил извршен атентат во Мемфис, Тенеси, додека се подготвувал да предводи марш во знак на поддршка на синдикатот на санитетските работници од Мемфис.



Симон Визентал,
Украина (тогашен дел од Австро-Унгарија), (1908–2005)

Симон Визентал е роден во богато еврејско семејство. Кога во младоста се обидел да се запише на Полскиот политехнички факултет бил одбиен поради постоењето на посебни, ограничувачки квоти за студенти со еврејско потекло, но подоцна бил примен на техничкиот факултетот во Прага каде стекнал диплома за инженер архитект. По почетокот на Втората светска војна, тој поминал неколку години во концентрациони логори каде изгубил 89 роднини, но бил ослободен од американската војска во 1945 година. Кога бил ослободен бил тежок едвам 45 килограми, но само што закрепнал почнал да работи за американската армија на прибирање податоци за судењата на нацистичките воени злосторници, а во 1947 година заедно со триесетина доброволци го основал Еврејскиот центар за документација во Австрија. Со своите соработници организирал меѓународна известувачка мрежа која полека собирала докази за осомничените за воени злосторства.

Симон Визентал тврдел дека благодарение на нивната работа преку 1000 воени злосторници се изведени пред лицето на правдата. Тој често нагласувал дека е во потрага по правда, а не по одмазда:

„Ова е предупредување за идните убијци, кои можеби се родени токму денес, дека нема да можат да поминат неказнето. Доколку преземајќи одредени акции не можеме да ги предупредиме идните убијци, тогаш значи дека десетици милиони луѓе попусто ги изгубиле животите“.

Тој и неговиот Еврејски документарен центар, сместен во Виена, се заслужни за осудување на Адолф Ајхман – главниот организатор на Финалното решение (план за уништување на Евреи, Роми, Словени, хомосексуалци, комунисти и други „непожелни“ и „декадентни“). Симон Визентал исто така помогнал при пронаоѓањето на офицерот од Гестапо, кој бил одговорен за апсењето на Ана Франк. Неговото признание помогнало да се повлече тврдењето дека дневникот на Ана Франк бил фалсификат.

Се вмешал и во австриската политика каде што истакнал дека неколку министри од новоформираната социјалистичка влада на Бруно Крајски биле нацисти за време на учеството на Австрија во Третиот Рајх. Крајски, пак, го обвинил Визентал дека е „оној кој го валка своето гнездо“ и дека е дел од „некаква мафија“, па дури го обвинил дека тој самиот соработувал со Нацистите и со Гестапо за да преживее.

Во текот на неговата работа Визентал добивал многу смртни закани, а во 1982 година, пред неговиот дом експлодирала бомба што ја поставиле германски и австриски неонацисти. Но, тој и понатаму продолжил да работи и до доцните години од својот живот држејќи предавања за холокаустот ширум светот и борејќи се против антисемитизмот. Во април 2003 објавил дека ќе оди во пензија, изјавувајќи дека ги пронашол сите масовни убијци по кои трагал: „Сите ги надживеав. И ако има некој што преостанал, денес и онака е премногу стар и слаб за судење. Мојата работа е завршена“. Според Визентал, единствен жив австриски воен злосторник бил Алојз Брунер, Ајхмановата десна рака.

Меѓу бројните меѓународни признанија што ги добил за својата работа се издвојува онаа кога во февруари 2004 година Велика Британија одлучила на Симон Визентал да му ја додели титулата Витез, како признание за „животна служба на човечноста“.



**Мохандас Карамканд Ганди,
Индија, (1869–1948)**

Индиски водач на нацијата кој се изборил за независност на Индија без никакво насилство во неговите револуции. Ганди исто така познат како Махатма Ганди е роден во 1869 година во семејство со хинду традиција. Студирал право во Лондон и по завршувањето на студиите во 1891 година се вратил во Индија и по 2 години успеал да се вработи, како правен советник со канцеларија во Јужна Африка, во индиска фирма која била во работни односи со Јужна Африка.

Со самото пристигање во Јужна Африка, Ганди забележал дека луѓето таму го сметаат за припадник на пониска раса и се приклучил во борбата за признавање на основните човекови права на Индијците. Тој престојува во Јужна Африка 20 години и голем дел од времето го поминал во затвор. Кога во еден наврат бил нападна и претепан од јужноафриканци, тоа го поттикнало да почне да се залага за пасивен отпор кон политиката и некооперативност на јужноафриканската власт. Сепак неговите залагања по повеќе години вродиле со плод на полето на почитување на правата на Индијците, па меѓу другото, јужноафриканската влада почнала да ги признава индиските бракови. По своето дејствување во Јужна Африка се вратил во Индија и се вклучил во индиската политика и станал водач на борбата за осамостојување на Индија.

По изгласаниот таканаречен Ровлат Акт, со кој се дозволувал вооружен напад на индиската колонијална власт врз таканаречените револуционерни активности, неговото движење се проширило низ цела Индија привлекувајќи милиони следбеници. Ганди прокламирал политичка некооперативност по пат на ненасилен револт изразен преку блокади на улиците, бојкот на судовите, непосетеност на државните училишта итн. Заради организација на овие пасивни револти, Ганди бил приведен, но за кратко ослободен по желба на народот. Ганди се борел и за економска независност на Индија, што било од голема важност бидејќи искористувањето на индиските селани од страна на британските индустријалци довело до осиромашување на селата. Ганди успеал да ги врати вредностите на селскиот живот и ги оживеал индиските традиции и поради сето ова тој за многу кратко станал симбол на борбата за слободна Индија широм светот.

Интересно е тоа што живеел духовен живот и поголемиот дел од времето го поминувал во медитација. Односите помеѓу него и неговите жени биле како односи помеѓу браќа и сестри. Одбивал какво било поседување на материјални добра, се облекувал во традиционална сиромашна индиска облека и се хранел само со зеленчук, овошни сокови и млеко. Индијците го прогласиле за светец и почнале да го нарекуваат Махатма што во превод значи Голема Душа, а тој израз го користеле само за најголемите мудреци. На 30 јануари 1948, за време на вечерната молитва, бил нападна и убиен од еден хинду фанатик.

Гандиевата смрт е доживеана како катастрофа.

Работилница III-10.2: Нобелова награда

Работен лист за ученици:

КРАТОК ТЕКСТ СО ИНФОРМАЦИИ ЗА НОБЕЛОВАТА НАГРАДА

I група

Нобеловата награда се доделува секоја година на поединци или групи кои оствариле исклучителни постигнувања и направиле најмногу за човештвото во областа на физиката, хемијата, медицината и физиологијата, книжевноста и мирот.

II група

Нобеловата награда го носи своето име по Алфред Нобел – шведски индустријалец и изумител на динамитот. Тој во 1895 година ја објавил идејата за основање на фонд од кој ќе се доделува награда за најзаслужните за развојот на човештвото. Оваа идеја потекнала од неговата згрозеност и шокираност од начинот на кој светот го употребувал неговиот изум – динамитот.

III група

Нобеловата награда се состои од медал, диплома и парична награда која треба да му овозможи на добитникот да ги продолжи и да ги унапреди постигнувањата во областа во која добил награда.

IV група

Особен акцент при определување на добитниците на Нобеловата награда се става на придонесот во постигнувањето и зачувувањето на мирот и достигнувања кои ќе им овозможат развој и подобрување на состојбата на сите луѓе во светот.

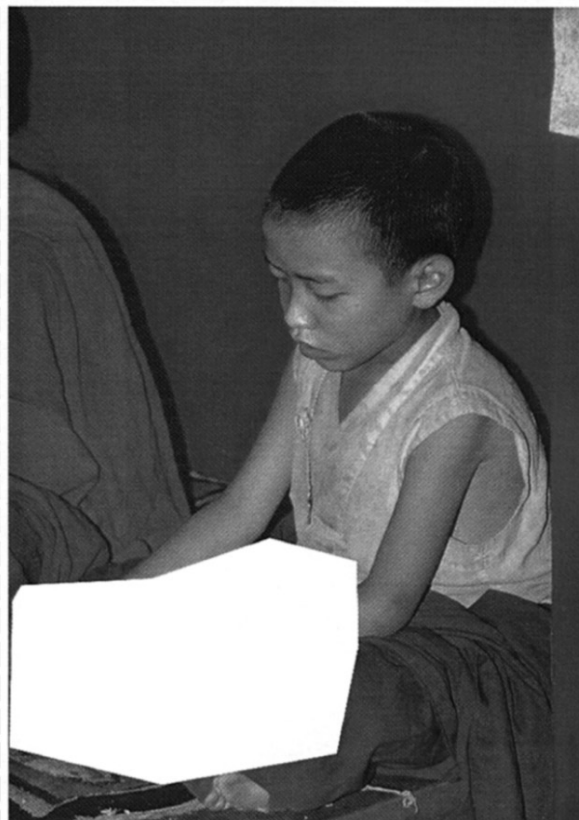
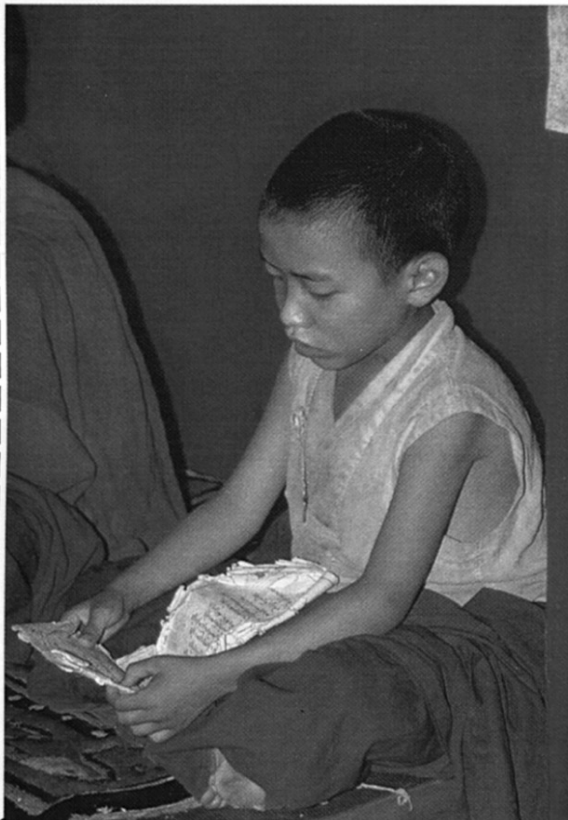
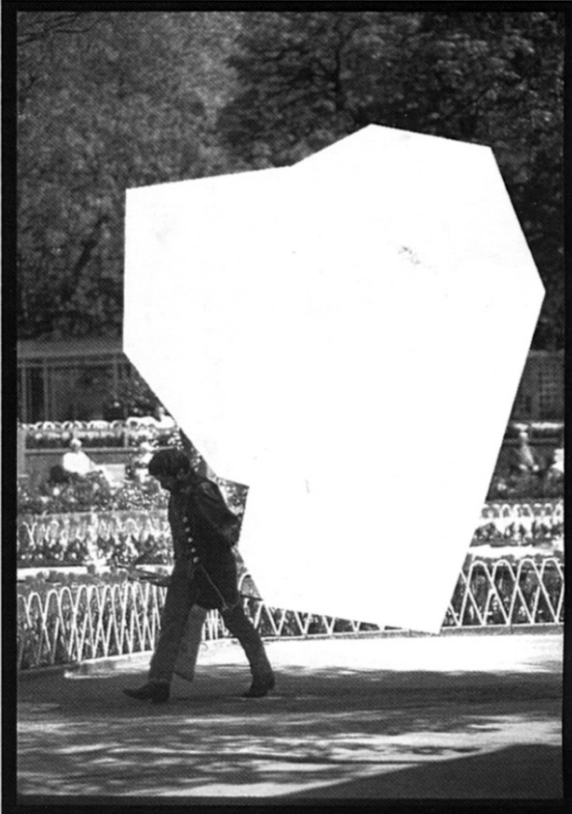
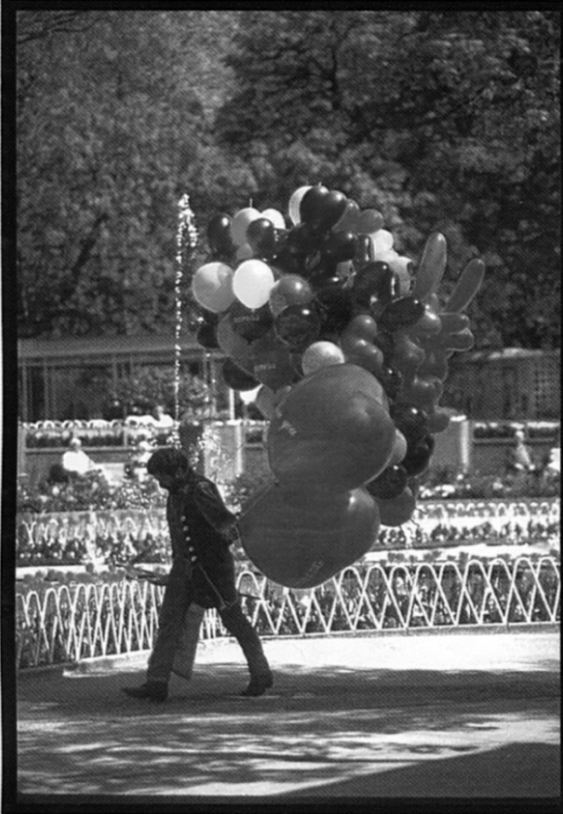
Работилница III-10.2: Нобелова награда

Работен лист за ученици: ДОБИТНИЦИ НА НОБЕЛОВА НАГРАДА

Добитници на Нобелова награда	Области/постигнувања
Алберт Ајнштајн	физика/ структура на атом и радијација
Нилс Бор	хемија/ откритие на радиум и полониум
Марија Склодовска Кири	мир/ подигнување на свеста за сиромаштијата
Дороти Крауфут Ходкин	книжевност
Бери Маршал и Робин Ворен	физика/ закон за фотоелектричен ефект
Роберт Кох	хемија/ рендгенско откривање на структура на важни биохемиски споеви
Амартја Сен	мир/ борец за човекови права
Милтон Фридман	медицина/ истражување на туберкулоза
Иво Андриќ	економија/ анализа на потрошувачка, монетарна историја и теорија и сложеност на стабилизациона политика
Перл Бак	медицина/ улогата на бактериите за предизвикување на гастритис и чир на желудник
Мајка Тереза	книжевност
Мартин Лутер Кинг	економија/ економика на благосостојбата

Работилница III-11.2: Дел и целина

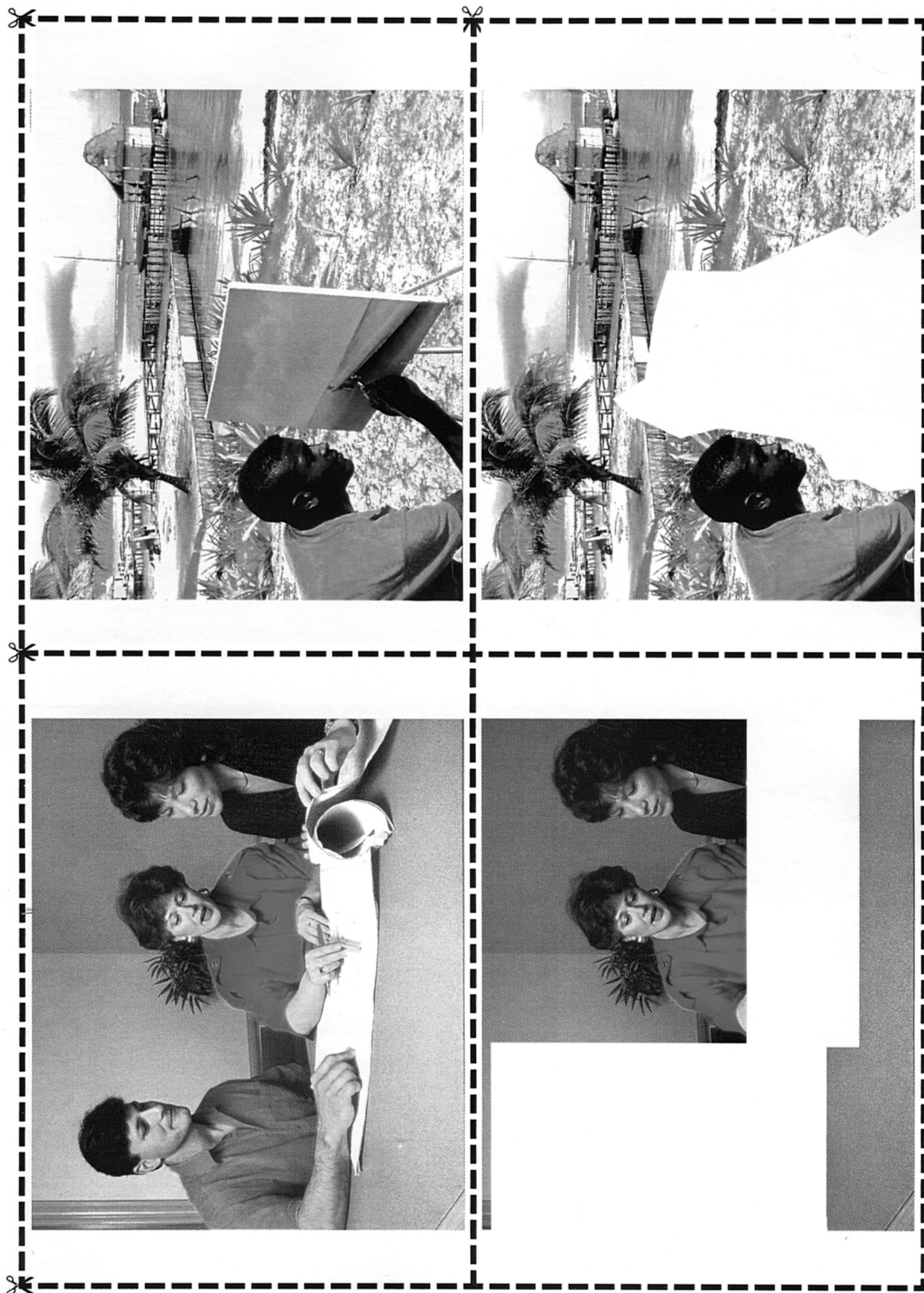
Работен лист за учениците:
ДЕЛОВИ ОД СЛИКИ

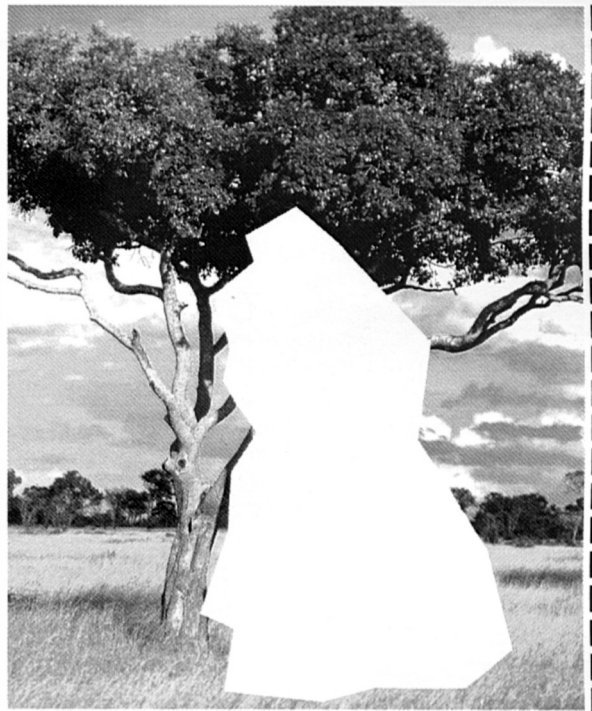
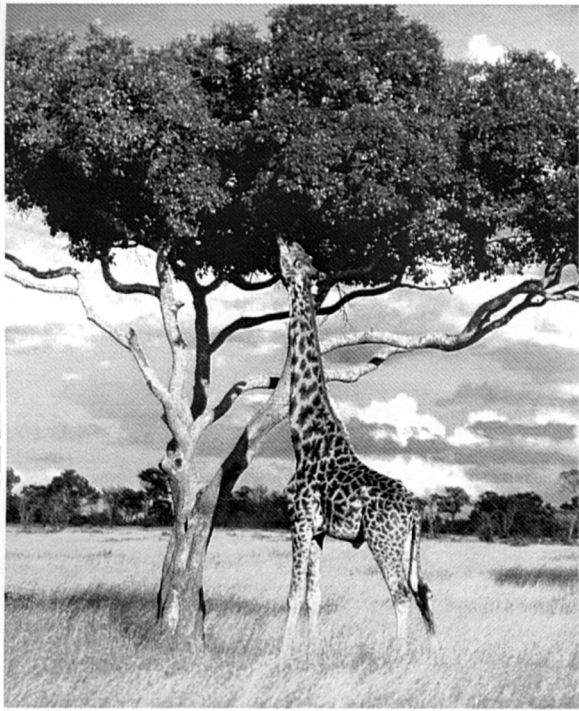
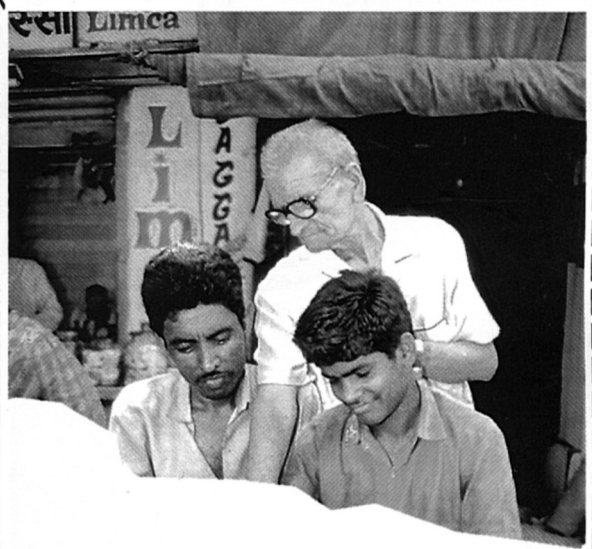


Работилница III-11.2: Дел и целина

Работен лист за учениците:

ЦЕЛОСНИ СЛИКИ





Работилница III-12.1: Писма до градоначалникот

Работен лист за учениците: ПИСМА ДО ГРАДОНАЧАЛНИКОТ

Почитуван градоначалнику,

Многу би сакал да доаѓам на училиште со велосипед и на тој начин да придонесувам за чистиот воздух во градот, но од местото каде што живеам до училиштето нема посебни велосипедски патеки ниту пак означени делови само за велосипедисти. Поради тоа се чувствувам небезбедно и одам со автобус. Ве молам да преземете нешто во врска со тоа.

Со почит,
Едон Мехмети, ученик, VIII одделение

Почитуван градоначалнику,

Од мојата петта година сум неподвижен од појасот надолу и се движам исклучиво со количка на тркала. Пред еден месец со моето семејство се доселивме во нова населба и сега одам во ново училиште. Таму сум добро прифатен и можам сам да стасам до училиницата бидејќи има рампи на влезот во училиштето. Но, за жал, на големиот одмор не можам да одам во мензата бидејќи таму има неколку скали и приморан сум да јадам сам во училиницата или во дворот. Ве молам да преземете нешто за да можам и јас да се хранам во мензата заедно со останатите деца.

Со почит,
Дејан Јовановиќ, ученик, VII одделение

Почитуван градоначалнику,

Во нашата населба има една напуштена дрвена куќа која се наоѓа веднаш до игралиштето за фудбал на кое често со моите другарки играме фудбал. Пред скоро време од куќата почна да тече вода, па почна да се шири многу непријатна миризба. Ве молам да преземете нешто во врска со овој проблем.

Со почит,
Миа Стојановска, ученичка, VI одделение

Почитуван градоначалнику,

Живеам во населба подалеку од центарот на градот. Кога за викендите излегувам во град со другарите мора да се вратам до 21:00 часот затоа што последниот автобус за нашата населба е во 20:30 часот. Ако сакам да останам подоцна во град, тогаш пак имам друг проблем. Мораме да се враќаме пеш во поголемо друштво затоа што во населбата има многу кучиња скитници кои понекогаш се агресивни дури и напаѓаат. Ве молам да преземете нешто за да се реши овој проблем.

Со почит,
Огнен Дучевски, ученик, IX одделение

Почитуван градоначалнику,

Моето училиште нема посебна фискултурна сала, па часовите по физичко ги одржуваме во училишниот двор на една голема тревна површина. Но, за жал, од скоро време луѓето што живеат во зградите поради недостаток на соодветен паркинг почнаа своите автомобили да ги паркираат во училиштниот двор и ние немаме каде да играме и да ги одржуваме часовите по физичко. Ве молам да преземете нешто во врска со овој проблем.

Со почит,
Субие Саити, ученичка, VIII одделение

Почитуван градоначалнику,

Во моето училиште има повеќе проблеми.

Од ова полугодие почна да работи наставник кој ни дава преобемни домашни задачи, а кога некој не успева да ги напише добро, му се обраќа со закани и со навредливи зборови. Сите сме уплашени и не знаеме што да направиме во врска со тоа.

Друг проблем е тоа што наутро кога доаѓаме на училиште често наоѓаме искористени шприцови фрлени под самите прозорци од нашите училници. Голем дел од децата во одделенска настава си играат во дворот за време на големиот одмор и може да се заразат ако си играат со шприцовите. Ве молам да преземете нешто итно во врска со овие проблеми.

Со почит,
Тансу Дилек, ученичка, VIII одделение

Почитуван градоначалнику,

Хигиената во нашето училиште е на многу ниско ниво. Тоалетите постојано мирисаат, а често се затнати. Клучите се исчкртани, а има отпадоци насекаде во училницата и во ходниците. Гледам дека хигеничарките постојано се раздвижени, но како да не е доволно. Ве молам преземете нешто во врска со овој проблем.

Со почит,
Рина Османи, ученичка, VII одделение

Работилница IV-1.1: Мени

Работен лист за учениците:

МЕНИ

Ладни предјадења:

- Шопска салата
(домати, пиперки, краставица, кромид, сирење, магдонос).....XXX ден.
- Парче бело сирење
(овчо или кравјо сирење).....XXX ден.
- Парче тофу сирење
(сирење од соја).....XXX ден.
- Салата од зелка.....XXX ден.
- Ордевер за двајца 1
(сланина, врат, кулен, чајна).....XXX ден.
- Ордевер за двајца 2
(чадено пилешко месо, чадено месо од мисирка, печеница од мисирка).....XXX ден.
- Салата од сезонски зеленчук.....XXX ден.
- Пинџур лут
(пиперки, домати, зачин).....XXX ден.
- Пинџур благ
(пиперки, домати, зачин).....XXX ден.
- Таратур
(кисело млеко, краставица, магдонос, лук).....XXX ден.

Топли предјадења:

- Телешка чорба.....XXX ден.
- Пилешка чорба.....XXX ден.
- Шкембе чорба (јагнешка).....XXX ден.
- Пилешка супа.....XXX ден.
- Говедска супа.....XXX ден.
- Бистра говедска супа со кнедли.....XXX ден.
- Бистра пилешка супа со кнедли.....XXX ден.
- Супа од мешан зеленчук.....XXX ден.
- Супа од печурки.....XXX ден.
- Супа од брокули.....XXX ден.
- Супа од домати.....XXX ден.
- Печурки на жар.....XXX ден.
- Сирење на жар.....XXX ден.
- Похуван кашкавал.....XXX ден.

Работилница IV-1.1: Мени

Работен лист за учениците:

МЕНИ

Главни јадења:

- Пилешки гради во сланина..... XXX ден.
- Телешки мускул во сос од печурки XXX ден.
- Мусака со мелено месо
(компири, мелено телешко месо, јајца, кисело млеко)..... XXX ден.
- Пилешко во кари сос.....XXX ден.
- Кременадла со гарнир/помфрит.....XXX ден.
- Свинска вешалица.....XXX ден.
- Селско месо
(фини парчиња свинско и телешко месо, печурки, пиперки, зачин).....XXX ден.
- Тортелини со мелено месо во бел сос
(тортелини, мелено телешко месо, бешамел, зачини).....XXX ден.
- Тортелини со печурки и сирење
(тортелини, печурки, сирење, бешамел, зачини).....XXX ден.
- Шпагети ал денте во сос од домати и босилок
(тестенини, домати, босилок).....XXX ден.
- Ориз со кари и шафран
(бел ориз, бадеми, суво грозје, шафран, кари, кокос, ванила).....XXX ден.
- Тавче гравче со плескавица или сирење.....XXX ден.
- Спанаќ
(спанаќ, ориз, зачини)..... XXX ден.
- Салата од три видови грав.....XXX ден.
- Салата од тиквички, пченка, грав, компири и кромид.....XXX ден.

Работилница IV-1.1: Мени

Работен лист за учениците:

ВИДОВИ ИСХРАНА 1

Различни видови на исхрана, културно и/или религиски определени

Различните навики на исхрана се резултат на изборот кој единката или културата го прави кога избира со што и како ќе се храни. Некои луѓе велат дека луѓето се сештојади, а некои дека сепак повеќе им одговара растителната храна, со оглед на градбата на телото на човекот. Многу култури имаат одредени табуа или забрани кон одреден вид храна. Исто така, многу религии пропишуваат одредени видови исхрана. На пример, јудаизмот пропишува „кошер“ храна, а исламот, исто така, има „халал и харам“ храна. Многу религии пропишуваат одредени забрани за време на одредени периоди (пости). Исто така, во различни делови од светот има различни видови/начини на исхрана во зависност од климатските услови, достапноста на одредени видови храна и слично. Тоа е во блиска врска и со специфичната „кујна“ на различните култури. Под „кујна“ се подразбираат различните рецепти, начини на приготвување и служење на храната, специфични зачини и продукти кои се користат.

Морални, етички и здравствено предодредени начини на исхрана

Многу луѓе прават свесен избор на тоа што ќе јадат, од најразлични причини. Најчесто тоа се некои морални или здравствени причини. На пример, вегетаријанците избираат да не јадат никаква храна од животинско потекло. Други избираат здрав начин на исхрана, избегнуваат шеќери и животински масти, а внесуваат повеќе растителни влакна и/или антиоксиданси. Зголемената телесна тежина е сериозен проблем во многу западни земји. Како последици се јавуваат срцеви заболувања и/или дијабетис и многу други заболувања. Во скоро време сè повеќе луѓе обраќаат внимание на можните влијанија на здравјето или на животната средина од генетички модифицирана храна. Сè почесто се зборува за органска храна, локално произведена храна и храна произведена без никакви вештачки (најчесто хемиски) средства.

Веганска кујна

Веганската кујна не вклучува никакви продукти од животинско потекло како месо, млеко, млечни производи и јајца. Луѓето кои се на веганска исхрана треба да обратат внимание на внесување на витамините В (особено В12) и D, потоа на калциумот и јодот. Кога се подготвува невегански рецепт во согласност со веганска диета, месото, јајцата, медот и дневните продукти од животинско потекло се заменуваат со алтернативни состојки. Тие го заменуваат вкусот и составот на оригиналниот производ, но некои од нив е невозможно да се заменат.

Работилница IV-1.1: Мени

Работен лист за учениците:

ВИДОВИ ИСХРАНА 2

Различни видови на исхрана, културно и/или религиски определени

Различните навики на исхрана се резултат на изборот кој единката или културата го прави кога избира со што и како ќе се храни. Некои луѓе велат дека луѓето се сештојади, а некои дека сепак повеќе им одговара растителната храна, со оглед на градбата на телото на човекот. Многу култури имаат одредени табуа или забрани кон одреден вид храна. Исто така, многу религии пропишуваат одредени видови на исхрана. На пример, јудаизмот пропишува „кошер“ храна, а исламот, исто така, има „халал и харам“ храна. Многу религии пропишуваат одредени забрани за време на одредени периоди (пости). Исто така, во различни делови од светот има различни видови/начини на исхрана во зависност од климатските услови, достапноста на одредени видови храна и слично. Тоа е во блиска врска и со специфичната „кујна“ на различните култури. Под „кујна“ се подразбираат различните рецепти, начини на приготвување и служење на храната, специфични зачини и продукти кои се користат.

Морални, етички и здравствено предодредени начини на исхрана.

Многу луѓе прават свесен избор на тоа што ќе јадат, од најразлични причини. Најчесто тоа се некои морални или здравствени причини. На пример, вегетаријанците избираат да не јадат никаква храна од животинско потекло. Други избираат здрав начин на исхрана, избегнуваат шеќери и животински масти, а внесуваат повеќе растителни влакна и/или антиоксиданси. Зголемената телесна тежина е сериозен проблем во многу западни земји. Како последици се јавуваат срцеви заболувања и/или дијабетис и многу други заболувања. Во скоро време, сè повеќе луѓе обраќаат внимание на можните влијанија на здравјето или на животната средина од генетички модифицирана храна. Сè почесто се зборува за органска храна, локално произведена храна и храна произведена без никакви вештачки (најчесто хемиски) средства.

Вегетаријанска кујна

Вегетаријанската исхрана се базира на вегетаријански стандарди кои го исклучуваат месото и останатите продукти од животинско потекло. За лакто - ово вегетаријанството (кое е застапено во западниот свет) се дозволени јајцата и продукти како млеко и сирење. Најстроги форми на вегетаријанство се веганската и фрутанската исхрана (се јаде само овошје – плодови), коишто ги исклучуваат сите продукти од животинско потекло, вклучувајќи го и медот.

Работилница IV-1.1: Мени

Работен лист за учениците:

ВИДОВИ ИСХРАНА 3

Различни видови на исхрана, културно и/или религиски определени

Различните навики на исхрана се резултат на изборот кој единката или културата го прави, кога избира со што и како ќе се храни. Некои луѓе велат дека луѓето се сештојади, а некои дека сепак повеќе им одговара растителната храна, со оглед на градбата на телото на човекот. Многу култури имаат одредени табуа или забрани кон одреден вид храна. Исто така, многу религии пропишуваат одредени видови на исхрана. На пример, јудаизмот пропишува „кошер“ храна а исламот, исто така, има „халал и харам“ храна. Многу религии пропишуваат одредени забрани за време на одредени периоди (пости). Исто така, во различни делови од светот има различни видови/начини на исхрана во зависност од климатските услови, достапноста на одредени видови храна и слично. Тоа е во блиска врска и со специфичната „кујна“ на различните култури. Под „кујна“ се подразбираат различните рецепти, начини на приготвување и служење на храната, специфични зачини и продукти кои се користат.

Морални, етички и здравствено предодредени начини на исхрана

Многу луѓе прават свесен избор на тоа што ќе јадат, од најразлични причини. Најчесто тоа се некои морални или здравствени причини. На пример, вегетаријанците избираат да не јадат никаква храна од животинско потекло. Други избираат здрав начин на исхрана, избегнуваат шеќери и животински масти, а внесуваат повеќе растителни влакна и/или антиоксиданси. Зголемената телесна тежина е сериозен проблем во многу западни земји. Како последици се јавуваат срцеви заболувања и/или дијабетис и многу други заболувања. Во скоро време, сè повеќе луѓе обраќаат внимание на можните влијанија на здравјето или на животната средина од генетички модифицирана храна. Сè почесто се зборува за органска храна, локално произведена храна и храна произведена без никакви вештачки (најчесто хемиски) средства.

Макробиотичка исхрана

Макробиотичката исхрана вклучува јадење на жито како главна храна збогатена со други хранливи производи, како на пр. зеленчук и грав. Макробиотиката е начин на исхрана препорачана против прејадување и бара храната да биде добро изцвакана пред да биде голтната.

Најчесто употребувани продукти се житни зрна, особено кафеав ориз, зеленчук, грав и зрнеста храна, месо супа (од алги), традиционална храна од поднебјето.

Работилница IV-1.2: Исхрана за здравје

Работен лист за учениците:

БОЛЕСТИ – СОСТОЈБИ

ГРИП	АНЕМИЈА (слабокрвност)
ПРОЛИВ И ПОВРАЌАЊЕ	АЛЕРГИЈА НА ЈАЈЦА И МЛЕКО
ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА	ЗГОЛЕМЕНА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА
ШЕЌЕРНА БОЛЕСТ	

Работилница IV-1.2: Исхрана за здравје

Работен лист за учениците:

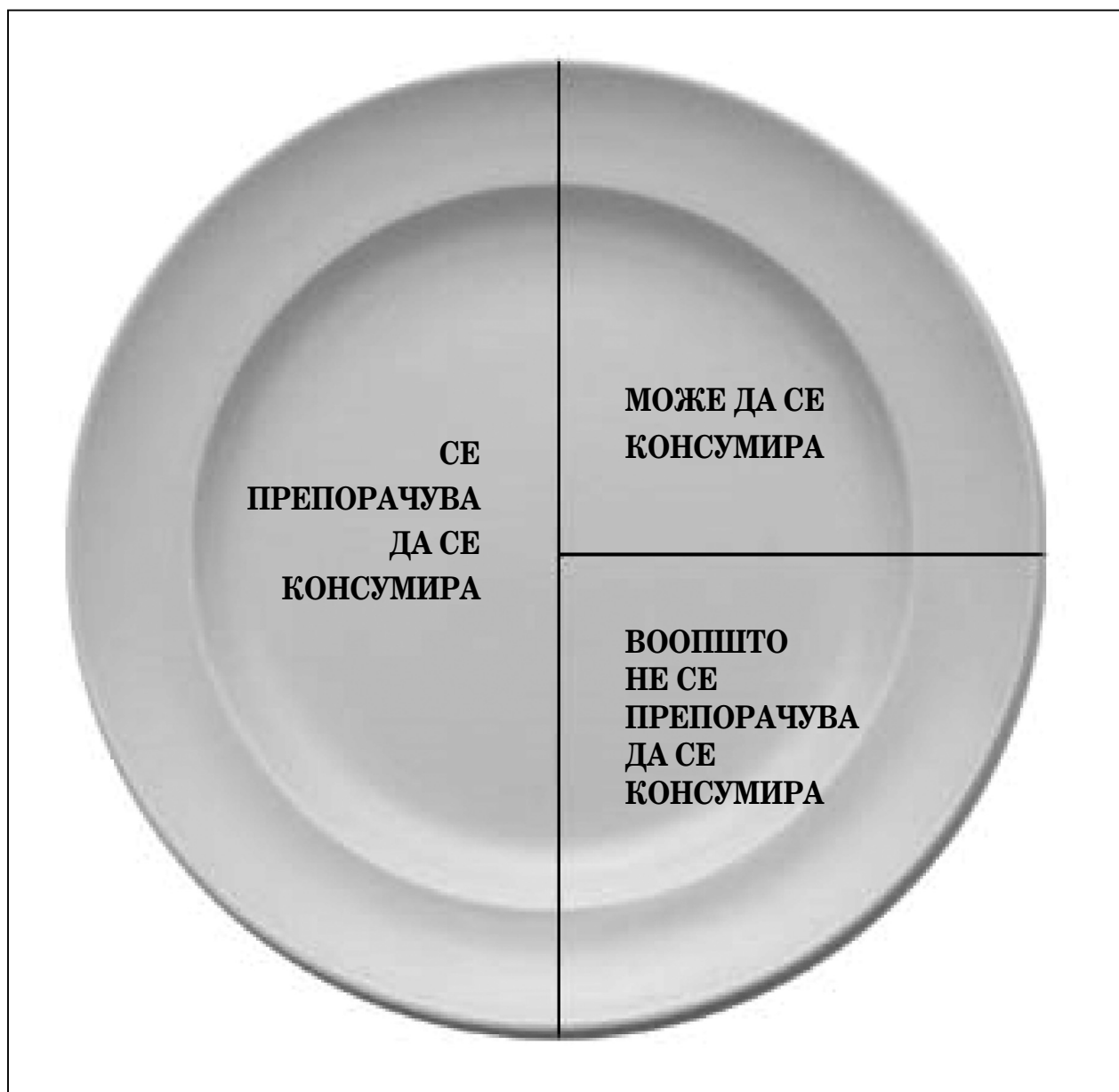
ПРОДУКТИ

Бисквити	Чоколадо
Прополис, матичен млеч и цветен прав	Мед
Таратур со лук	Банана
Јаболко	Топла домашна супа
Пита со коприви, сирење и јајца	Лимонада
Варен компир	Двопек
Чај од нане со мед	Топло какао со цимет
Вариво од леќа	Портокал или цитрон
Јаготки со шлаг	Газиран сок
Џигер	Путер од кикиритки
Конзерва сардина или туна	Витамин Ц

Работилница IV-1.2: Исхрана за здравје

Работен лист за учениците:

ЧИНИЈА



Работилница IV-1.3: Весници

Работен лист за учениците: ИСЕЧОЦИ ОД ВЕСНИЦИ 1

МАКЕДОНИЈА СТАНУВА СÈ ПОДЕБЕЛА

И во Македонија децата се сè подебели, а зголеменото ниво на триглицериди (масти) е пронајдено дури и кај тригодишно дете од Скопје, кое поради тоа веднаш било ставено на диета. Седенето пред компјутер, јадењето брза храна и физичката неактивност може погубно да се одразат врз детското здравје, затоа мора да се сменат животните навики, предупредуваат стручњаците од Републичкиот завод за здравствена заштита.

Податоците од истражувањето што оваа институција го направила врз 9000 деца во целата земја се алармантни. Најдебели се петтоодделенците, односно дури 12 отсто од децата, следат првоодделенците со 9,3 отсто. Меѓу средношколците, од прва година дебели се 4,3 отсто од децата. Слична е состојбата и со ризикот од здебелување што го имаат 12,7 отсто од првачињата, 13 отсто од петтоодделенците и 11 отсто од учениците во прва година средно. И во светот ризикот од здебеленост е зголемен трипати во последните 20 години. Во Европа се дебели половина од возрасните и едно од пет деца. Една третина од нив се дебели со загрижувачки тренд на пораст.

– Свеста за правилната исхрана и за опасностите што ги носи дебелината е многу ниска кај нашето население. Нарушувањата во исхраната како здебеленоста и недоволната исхранетост, имаат корени уште во детството. Децата се хранат повеќе отколку што треба уште кога се од најрана возраст, а во народот дебелината често се смета како знак за добро здравје, а не како знак на болест. Најопасно е консумирањето брза храна, во која спаѓаат плескавици и газирани пијалаци. Голема опасност демне и од „лајт“ и другите енергетските напивки, кои се особено штетни во комбинација со алкохол, а немаат никаква нутритивна вредност – предупредува д-р Здравка ХХ, раководител на секторот за хигиена во РЗЗЗ.

Дебелината влијае и на појава и развој на срцеви заболувања, кои се прва причина за смртност на населението во земјата. Затоа треба интензивна промоција на здравиот стил на живеење, која треба да почне од семејството и училиштето, за да стекнат децата навики правилно да се хранат уште од рана возраст, но и да се физички активни.

– Наместо во секојдневна спортска активност, децата сè повеќе време поминуваат седнати пред компјутер и тоа најчесто за игри или за гледање филмови, а поретко за учење. Притоа тие грицкаат висококалорична храна што ги дебелее. Со тек на време, недоволната физичка активност и штетните навики во исхраната, освен зголемена тежина, може да предизвикаат и многу опасни срцеви и други заболувања. Затоа е важно децата од најрана возраст да се учат на здрави животни стилови, правилна исхрана и на редовна физичка активност, која е многу битна и за психичкото здравје – нагласува д-р ХХ.

Работилница IV-1.3: Весници

Работен лист за учениците: ИСЕЧОЦИ ОД ВЕСНИЦИ 2

НИ СЕ ЗАКАНУВААТ ДЕБЕЛЕЕЊЕ И ПРЕРАНА СМРТ

На нацијата и се заканува дебелеење поради големо внесување калории и масти, а со тоа и низа болести што доведуваат до прерана смрт. Вака лекарите го опишуваа здравствениот картон на македонските граѓани прикажан преку она што го јадат. Истражувањето на Републичкиот завод за здравствена заштита покажа дека тие многу често јадат пржена и пресолена храна, малку риба, не јадат доволно грав, зеленчук, овошје, ниту житни растенија, а обожаваат конзервирана храна. И мажите и жените дневно внесуваат просечно по 400 килокалории повеќе отколку што треба. Проф. д-р Билјана ХХ, раководителка на Центарот за хипертензија на Клиниката за кардиологија, вели дека граѓаните внесуваат премногу маснотии. Извештајот вели дека дневно просечно јадеме по 116 грама масти. Во услови на седечки начин на живот, маснотиите носат дебелеење, односно зголемување на телесната тежина. Да не заборавиме дека го нарушуваат и липидниот статус. Извештајот не покажува превисоки вредности на холестерол, но затоа тие се големи кај масните. Поради масните, во услови на смалена физичка активност, се јавува предвремена појава на дегенеративни промени на крвните садови. Тие се носители на артериосклерозата, срцевиот и мозочниот инфаркт, дијабетесот и срцеви болести. Затоа и преку нив може да заклучиме дека може да нè снајде прерана смрт – објаснува д-р Билјана ХХ. Таа вели дека дебелеењето се заканува и поради преголемото внесување калории. – Дебелината влијае и на коскениот систем, зашто предизвикува промени на зглобовите – објасни нашата соговорничка. Солта е еден од четирите бели убијци, предупредува проф. д-р Катица ХХ од Клиниката за нефрологија. Истражувањето на РЗЗЗ покажало дека дневно користиме од 10 до 16 грама сол. Големите количества сол ги оптоваруваат бубрезите, но влијаат и на зголемување на високиот притисок. Тој, меѓу другото, го оптоварува срцето.

– Оние со висок крвен притисок не смеат да внесуваат повеќе од шест грама сол дневно. Околу 16 грама сол значи дека во голема мера се зголемува ризикот за добивање висок притисок. Тоа е особено опасно кај оние што имаат барем еден родител со покачена вредност на притисокот – вели д-р Катица ХХ. Таа смета дека Македонците внесуваат многу повеќе сол од 16 грама дневно.

– Не знам како прецизно е пресметувано во истражувањето на заводот, но сол внесуваме и преку сирењето, зеленчукот, лебот и преку низа други производи. Наша среќа е можеби што внесуваме и доста калиум, кој на некој начин му се спротивставува на натриумот во солта, но сепак вредностите се високи. Сметајте дека 30–40 проценти од населението веќе имаат висок притисок – вели д-р Катица ХХ.

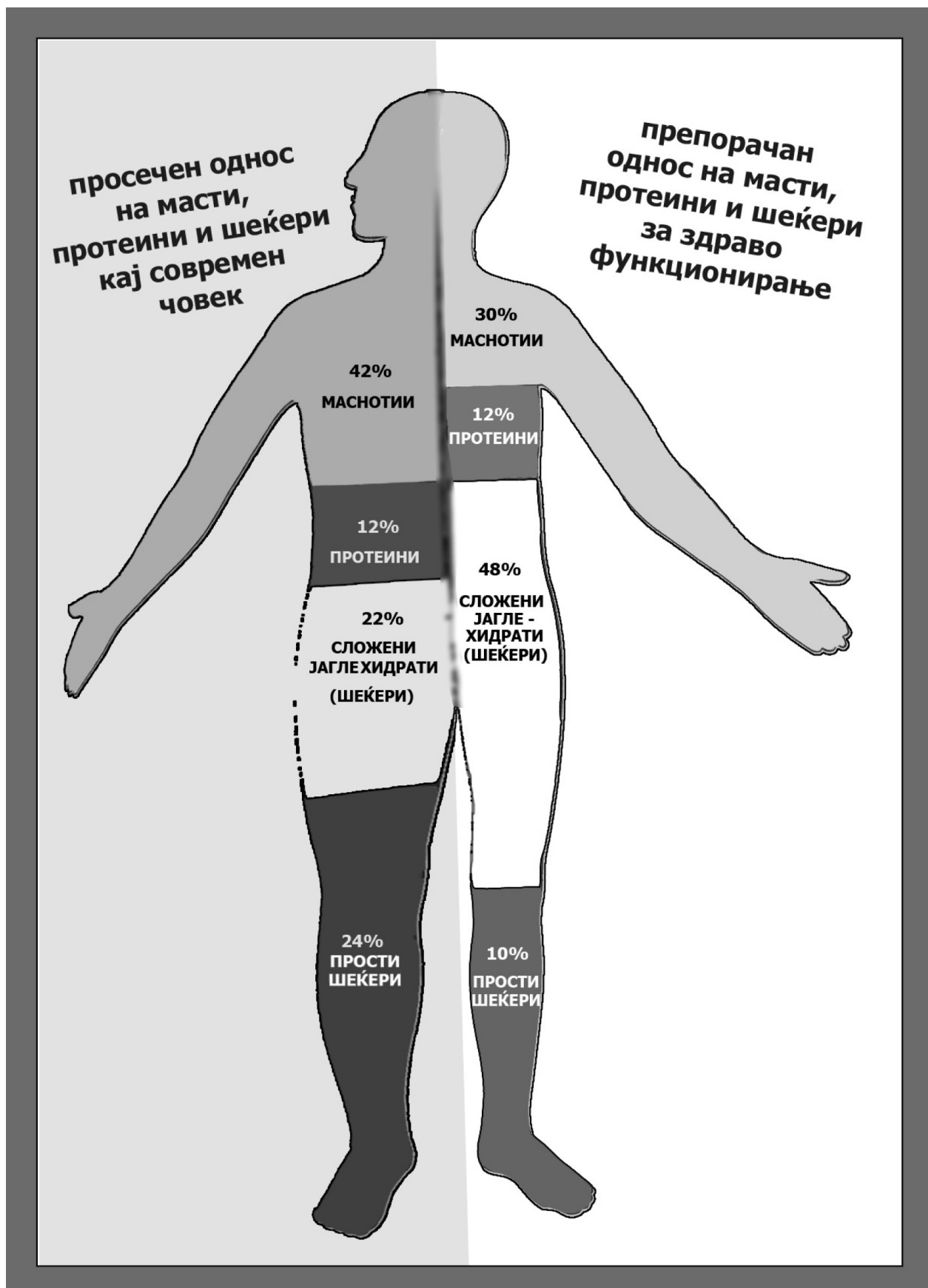
Лекарите објаснуваат дека половина од хипертоничарите, оние со висок крвен притисок, се дебели. Салото насобрано околу половината посебно е опасно, бидејќи од него се лачат хормони што го зголемуваат крвниот притисок.

– Секој сантиметар помалку наслојка на половината ја намалува опасноста од хипертензија за 5 отсто. Секој загубен килограм го намалува притисокот за 2 милиметри живин столб – велат лекарите. Оптималната исхрана изгледа вака: многу овошје и зеленчук, риба и жита. Малку животинско месо и масти. За готвење секогаш да се користи растително масло, по можност маслиново. Да се избегнуваат кнедли и леб. Слатки да се јадат ретко. Ова не важи за чоколадата, која во себе содржи материи од какао, кои ги штитат крвните садови од згрутчување.

Работилница IV-1.3: Весници

Работен лист за учениците:

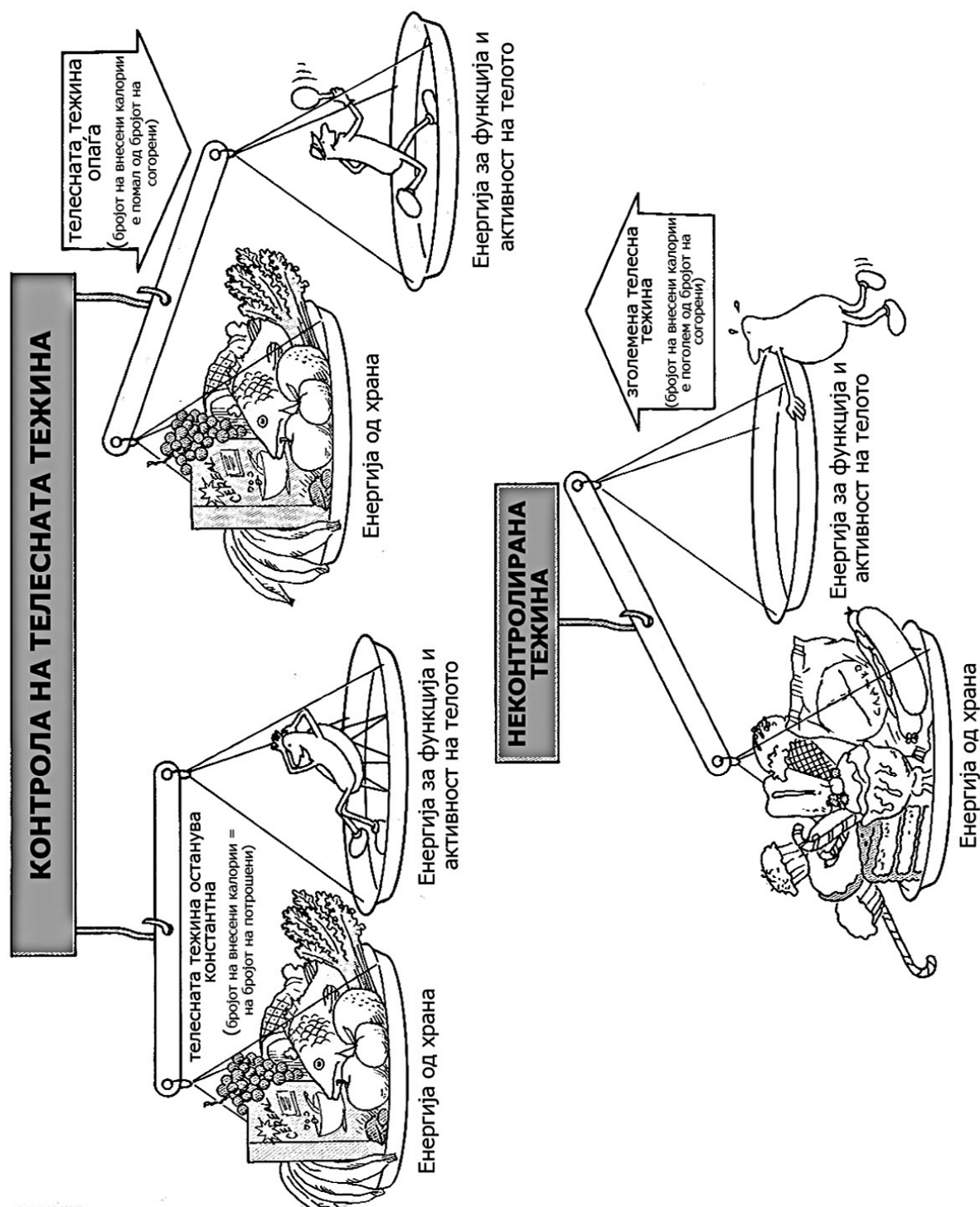
ДЕБЕЛИ ПРОЦЕНТИ



Работилница IV-1.3: Весници

Работен лист за учениците:

БАЛАНС



Работилница IV-1.4: Корисно верижно писмо

Работен лист за учениците:

ШЕЌЕР

65 ПРИЧИНИ НА КОИ ШЕЌЕРОТ МУ ШТЕТИ НА ТВОЕТО ЗДРАВЈЕ

- | | |
|--|---|
| 1. Го намалува имунитетот. | 34. Може да го зголеми волуменот на бубрезите и на црниот дроб. |
| 2. Ги нарушува односите на минералите во организмот. | 35. Може да го оштети панкреасот. |
| 3. Може да предизвика хиперактивност, потешкотии, отежување на концентрацијата, вртоглавици кај децата. | 36. Може да ја зголеми количината на течности во човековото тело. |
| 4. Може да произведе значително зголемување на штетните масти (триглицеридите). | 37. Може да предизвикува главоболки и мигрена. |
| 5. Придонесува за намалување на одбраната против бактеријални инфекции (инфекциски болести). | 38. Може да предизвика проблеми со концентрацијата. |
| 6. Предизвикува загуба на еластичноста и функцијата на ткивата (колку повеќе се консумира, толку повеќе се губи еластичноста и функцијата на ткивата). | 39. Може да влијае врз нарушување на мозочните бранови. |
| 7. Води кон недостаток на некои минерали. | 40. Може да предизвика депресија. |
| 8. Го оштетува видот. | 41. Може да предизвика проблеми со варењето на храната. |
| 9. Може да произведе отровни киселини во органите за варење. | 42. Го покачува инсулинот во човековото тело. |
| 10. Може да предизвика покачување на адреналинот кај децата. | 43. Го намалува општиот капацитет за учење. |
| 11. Може да предизвика предвременно стареење. | 44. Може да доведе до хормонално дебалансирање – некои хормони стануваат помалку, а некои повеќе активни. |
| 12. Може да води кон алкохолизам. | 45. Води кон создавање камен во бубрег. |
| 13. Предизвикува склоност кон дебелеење. | 46. Ги храни ќелиите заболени од рак и помага во нивното ширење во телото. |
| 14. Може да придонесе за воспаление на зглобовите. | 47. Може да биде исто толку штетен (токсичен) колку и алкохолот. |
| 15. Го помага неконтролираното растење на габични инфекции. | 48. Се менува во масти 2–5 пати повеќе отколку што се менува скробот. |
| 16. Може да предизвика камен во жолчката. | 49. Поттикнува прекумерна исхрана. |
| 17. Може да предизвика срцеви болести. | 50. Може да ги влоши симптомите кај деца кои имаат намалена концентрација и се хиперактивни. |
| 18. Може да предизвика воспаление на слепото црево. | 51. Може да ја забави функцијата на надбубрежните жлезди. |
| 19. Може да предизвика мултиплекс склероза и Алцхајмерова болест. | 52. Има потенцијал да поттикнува абнормални метаболички процеси и да поттикнува хронични дегеративни болести. |
| 20. Може да предизвика хемороиди. | 53. Го зголемува ризикот за детска парализа. |
| 21. Може да предизвика проширени вени. | 54. Може да предизвика епилептички напади. |
| 22. Може да предизвика гниење и опаѓање на забите. | 55. Предизвикува смрт на клетките. |
| 23. Може да предизвика остеопороза. | 56. |
| 24. Ја намалува вредоста на витаминот Е. | 57. |
| 25. Го покачува холестеролот. | 58. Ги дехидрира новороденчињата. |
| 26. Го покачува крвниот притисок. | 59. Може да предизвика раѓање на бебиња со многу ниска килажа. |
| 27. Предизвикува поспаност и ја намалува активноста кај децата. | 60. Ја влошува состојбата кај болните од шизофренија. |
| 28. Може да влијае на метаболизмот на протеините. | 61. Предизвикува задржување на водата и солите. |
| 29. Предизвикува шеќерна болест (дијабетис). | 62. Може да доведе до благо губење на памтењето. |
| 30. Може да предизвика кардиоваскуларни болести. | 63. Може да предизвика опстипација (запек). |
| 31. Предизвикува катаракт (перде на око). | 64. Може да биде фактор за добивање астма. |
| 32. Може да предизвика артеросклероза. | 65. Може да влијае врз централниот систем. |
| 33. Може да ја наруши физиолошката рамнотежа на многу системи во организмот. | |

Работилница IV-1.4: Корисно верижно писмо

Работен лист за учениците:

ЕЛЕКТРОНСКА ПОРАКА

Наслов: За твое добро, прочитај! НЕ Е БЕСМИСЛИЦА НИТУ ВИРУС!

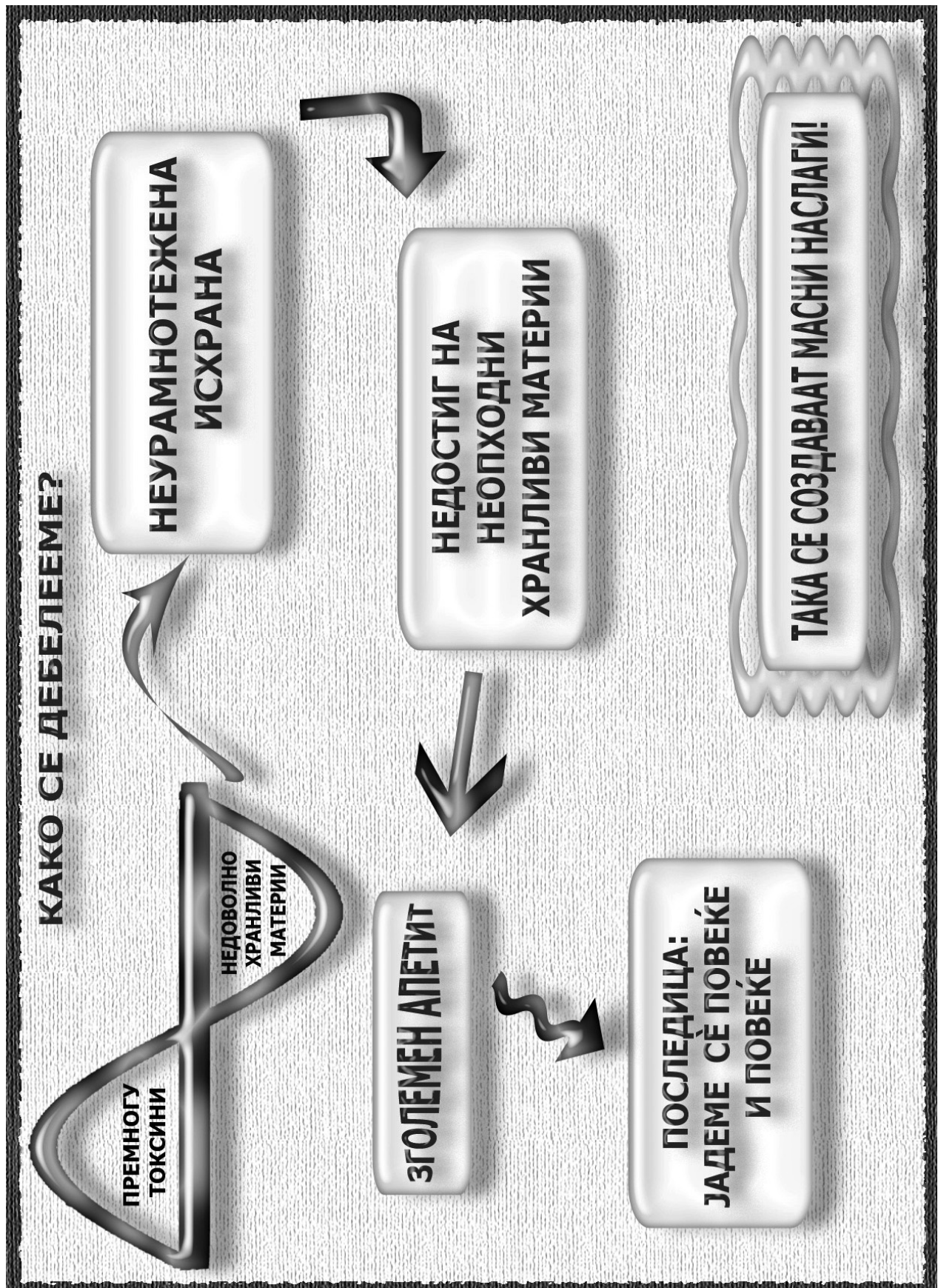
Ова не е обична „гњаваторска“ и бесмислена електронска порака. Нема ништо страшно да ти се случи доколку никому не ја препратиш. Нема ни нешто негативно да ти се случи доколку не ја прочиташ. Но, можеш да научиш нешто многу корисно за себе, а можеш да им препратиш на луѓе кои ти се важни за да ги предупредиш за нешто што никој друг не им го кажува. За „неверојатната“ штетност на шеќерот.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

-
- Доколку го препратиш ова писмо на една личност, ќе помогнеш за здравјето на една личност, ќе ѝ кажеш дека е многу слатка.
 - Доколку го препратиш на три, ќе имаш слатки соништа.
 - Доколку го препратиш на десет, ќе имаш десет слатки години.
 - Доколку го пратиш на повеќе, ќе помогнеш за здравјето на многу луѓе.

Работилница IV-1.5: Зошто се дебелееме?

Работен лист за учениците:
ЗОШТО СЕ ДЕБЕЛЕЕЕМЕ?



Работилница IV-1.5: Зошто се дебелееме?

Работен лист за учениците:

ХРАНЛИВИ МАТЕРИИ – ОСИРОМАШУВАЊЕ

Работен лист за учениците „Хранливи материи“

Осиромашување на хранливите вредности во некои продукти, споредби на количини на хранливи материи во 1985, 1996 и 2002 година изразени во милиграми (mg).

Витамини/минерали во mg/100g	Содржи	1985	1996	2002	1985–1996	1985–2002
Брокула	Калиум	103	33	28	68% помалку	73% помалку
	Фолна киселина	47	23	18	52% помалку	62% помалку
	Магнезиум	24	18	11	25% помалку	55% помалку
Зрнест зеленчук	Калиум	56	34	22	38% помалку	51% помалку
	Фолна киселина	39	34	30	12% помалку	23% помалку
	Магнезиум	26	22	18	15% помалку	31% помалку
	Витамин Б6	140	55	32	61% помалку	77% помалку
Компири	Калиум	14	4	3	70% помалку	78% помалку
	Магнезиум	27	18	14	33% помалку	48% помалку
Морков	Калиум	37	31	28	17% помалку	24% помалку
	Магнезиум	21	9	6	57% помалку	75% помалку
Спаќаќ	Магнезиум	62	19	15	68% помалку	76% помалку
	Витамин Ц	51	21	18	58% помалку	65% помалку
Јаболко	Витамин Ц	5	1	2	80% помалку	60% помалку
	Калиум	8	7	7	12% помалку	12% помалку
Банани	Фолна киселина	23	3	5	84% помалку	79% помалку
	Магнезиум	31	27	24	13% помалку	23% помалку
	Витамин Б6	330	22	18	92% помалку	95% помалку
Јаготки	Калиум	21	18	12	14% помалку	43% помалку
	Витамин Ц	60	13	8	67% помалку	87% помалку

Причини за осиромашување: загадена почва, загаден воздух, забрзан раст на растенијата за поголем принос, долго складирање.

Работилница IV–1.6 Истражување

Работен лист за учениците:

ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА

	Здраво	Ни нездраво ни здраво	Нездраво	Многу нездраво
Млечна кифла		X		
Хамбургер, чизбургер, сендвич со пилешко месо				X
Банана, јабољко, друго свежо или сушено овошје	X			
Тост со салама и/или кашкавал				X
Семки од тиква, сончоглед, печени кикиритки	X			
Сендвич подготвен од дома (путер од кикиритки, путер и мед, свежа салата, сирење, кашкавал, стек)	X			
Чипс, соленки, смоки и грицки				X
Бурек			X	
Ѓеврек		X		
Разни кекси, кроасани, тортички				X
Чоколади и чоколадирани работи			X	
Овошни сокови		X		
Газирани сокови				X
Јогурт	X			

Работилница IV-1.6 Истражување

Работен лист за учениците: НАОДИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕ

Ние ученици во _____, направивме едно мало истражување во околината на училиштето и ги посетивме најпопуларните места од кои учениците купуваат храна за време на одморите.

Откривме дека учениците од нашето училиште се хранат многу нездраво. Пет најчесто купувани продукти се:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Овој лист нека ни служи како потсетник, а доколку некој надлежен го почита, можеби ќе го поттикне на некоја идеја како може оваа состојба да се подобри.

Ви благодариме!

Вашите

_____ одделение, на (дата) _____



Работилница IV-3.2: ХИВ – СИДА

Работен лист за учениците:

ЧЕК ЛИСТА – КОЛКУ ЗНАМ ЗА ХИВ – СИДА?

ТВРДЕЊА	ТОЧНО	НЕТОЧНО
Најголем број луѓе заразени од ХИВ не знаат дека се заразени.		
ХИВ се пренесува преку доење.		
ХИВ-вирусот го има во измет, назална течност (мрсули), пот, плунка, урина, солзи, повратена течност.		
ХИВ се пренесува преку: гушкање, ракување, бакнување, јавни тоалети, базени, секојдневно дружење со лице инфицирано од ХИВ, облека, кивање, кашлање угод од комарци.		
СИДА е збир на симптоми и инфекции кои се јавуваат кога имунитетот на човекот е ослабен од ХИВ и кога тој ќе ја изгуби способноста да се бори против болести.		
ХИВ позитивните луѓе се главно здрави луѓе во добра општа состојба, без знаци на болест. Тие можат да ги исполнуваат своите секојдневни работни задачи и да водат нормален живот.		
Човек кој е заразен од ХИВ може да ја пренесува инфекцијата.		
Од моментот на инфекција со ХИВ до појавувањето на првите симптоми не поминува повеќе од една година.		
Лицето кое го има ХИВ-вирусот во својот крвоток се нарекува ХИВ позитивно (ХИВ+).		
За кратко време по инфицирањето со ХИВ-вирусот, тоа лесно се препознава и со голо око.		
ХИВ-инфекцијата не може да се излечи.		
ХИВ позитивните лица сè уште не се болни од СИДА.		
ХИВ не се пренесува преку шприцови, заразени инструменти за пирсинг, инструменти за тетоважа или инструменти за сечење (ножеви, скалпели, жилети).		

Работилница IV–4.1: Квиз – пубертет

Работен лист за учениците:

КВИЗ – ПУБЕРТЕТ

1	Преголемо конзумирање брза храна предизвикува мозолчиња.	
2	Чувството на сексуална привлечност започнува во пубертетот.	
3	Тинејджерите чувствуваат промени и во расположението и во нивното тело.	
4	Нешто не е во ред кај машките кога едниот тестис се наоѓа подолу од другиот.	
5	Секогаш се забележува кога девојките имаат циклус.	
6	Не е во ред да се задеваат луѓето кои се развиваат порано или подоцна.	
7	Ерекцијата може да се случи во кое било време.	
8	Момчињата можат да ги искажат своите чувства отворено.	
9	Кај девојките вториот циклус доаѓа точно еден месец подоцна од првиот.	
10	Кога машките за прв пат имаат „влажен сон“, тоа значи дека при сексуален однос се способни да станат татковци.	
11	Различни семејства можат да имаат различни сфаќања за сексуалноста.	
12	Природно е кај девојките да се појават неколку килограми повеќе за време на првиот циклус.	
13	При мастурбација машките ја трошат целата своја сперма.	
14	Не е безбедно за девојките да го допираат својот полов орган.	
15	Во ред е да наговориш некого да направи нешто што не сака.	
16	Повеќето девојки почнуваат да имаат циклус во своја 16-та година.	
17	Девојките можат да ја зголемат големината на своите гради преку вежби со раце.	
18	Секого го привлекува спротивниот пол.	

Работилница IV–4.1: Квиз – пубертет

Работен лист за учениците: ОДГОВОРИ, ОБЈАСНУВАЊА, СОВЕТИ

1. Преголемо консумирање брза храна предизвикува мозолчиња. <u>ТОЧНО</u> • Брзата храна, покрај долунаведените фактори, придонесува кај многу млади луѓе појава на мозолчиња во поголем број, но не е единствен фактор. • Мозолчињата се предизвикани од дополнителна продукција на масти во телото. • Важна е специфична нега на кожата. • Многу влијае и квалитетот на сонот и физичката активност, вежбањето. • Важно е да се консумира здрава храна. • На децата со мозолчиња не им треба дополнително задевање од другите за мозолчињата.
2. Чувството на сексуална привлечност започнува во пубертетот. <u>ТОЧНО</u> • Хормоните активираат промени во телото и во емоциите. • Природно е да започнува во пубертет.
3. Тинејџерите чувствуваат промени и во расположението и во нивното тело. <u>ТОЧНО</u> • Хормоналните промени предизвикуваат промени во расположението. • Начини за справување со промените во расположението се на пр.: вежбање, водење грижа за себеси, удари во вреќа или перница, избегнување да се кажуваат навредливи работи.
4. Нешто не е во ред кај машките кога едниот тестис се наоѓа подолу од другиот. <u>НЕТОЧНО</u> • Нормално, овозможува нормално движење без притисок помеѓу двата тестиса. • Тестисите се многу осетливи и лесно може да им се нанесе повреда, немој да удираш машко во овие делови од телото.
5. Секогаш се забележува кога девојките имаат циклус. <u>НЕТОЧНО</u> • Нема начин тоа да се види. • Важно е да се приспособи однесувањето кога се има месечен циклус – посебен режим на хигиена, влошки, делумно ограничени физички активности. • Дел од девојките развиваат свои стратегии како на пр.: како да стигнат до тоалет дискретно, а при тоа со себе да понесат влошка.
6. Не е во ред да се задеваат луѓето кои се развиваат порано или подоцна. <u>ТОЧНО</u> • Пубертетот почнува кај секое дете на различна возраст (некаде помеѓу 9-годишна и 16-годишна возраст) и тоа е нормално.
7. Ерекцијата може да се случи во кое било време. <u>ТОЧНО</u> • Нормална и здрава природна појава, не мора да е поврзана со сексуални мисли. • Некои начини за справување со спонтани ерекции: игнорирај, прекрсти ги нозете, стави книга или џемпер преку колената. • Немој да задеваш момче за кое мислиш дека има ерекција.

8. Момчињата можат да ги искажат своите чувства отворено. <u>ТОЧНО</u> Погрешна е сликата дека само девојчињата можат да ги искажат отворено своите чувства.
9. Кај девојките вториот циклус доаѓа <u>ТОЧНО</u> еден месец подоцна од првиот. <u>НЕТОЧНО</u> - На почетокот циклусите не се редовни. - Некогаш се потребни 1–2 години за да се среди ритамот на циклуси. - Од почеток циклусот може да биде проследен со светла и кафеавкаста крв.
10. Кога машките за прв пат имаат „влажен сон“, тоа значи дека при сексуален однос се способни да станат татковци. <u>ТОЧНО</u> - Влажен сон е кога на момче ќе му се случи при спиење да ејакулира – да исфрли семе, при што често се случува сонот да има сексуална содржина. Тоа им се случува речиси на сите момчиња. Најмногу се случува на почетокот на пубертетот, но им се случува и на многу возрасни луѓе. - Важно е да се зборува со некој во кого момчето има доверба.
11. Различни семејства можат да имаат различни сфаќања за сексуалноста. <u>ТОЧНО</u> - Луѓето имаат различни вредности, ставови и верувања. - Многу од овие верувања се создале кај луѓето уште пред стотици, илјадници години како начин на кој се заштитувале индивидуите и општествата од социјални, физички и емотивни последици во зависност од нивното сфаќање. Многу од овие уверувања се поткрепени од религијата и другите уверувања кај луѓето. Тоа е сосема нормално. - Таквите уверувања често се неосновани, на пр. мастурбација: факт – нема физичка последица, верување – може да предизвика слепило.
12. Природно е кај девојките да се појават неколку килограми повеќе за време на првиот циклус. <u>ТОЧНО</u> - Циклусот е проследен со зголемен напор и проширување на колковите. - Дебелината околу колковите и бутите е нормално да се зголеми при развојот на девојките. - Диета не е добро идеја. - Кај момчињата исто така се јавуваат промени – грижата околу оформување мускули. Не се препорачува тренинг, освен ако тој не е претходно препишан од физиотерапевт. - И за момчиња и за девојки – одржувајте ја вашата линија со тоа што ќе се храните здраво и ќе бидете физички активни, како на пр. пешачење, возење велосипед, ролерки, спортување итн.
13. При мастурбација машките ја трошат целата своја сперма. <u>НЕТОЧНО</u> - При мастурбирање не се троши целата сперма, туку само дел. - Мастурбацијата е природна, здрава и нормална активност. - Спермата постојано се продуцира во тестисите од пубертетот па понатаму во животот.

14. Не е безбедно за девојките да го допираат својот полов орган. **НЕТОЧНО**

- Девојките мораат при миее да ја допрат својата вулва и вагиналниот отвор.
- При внесување тампон, рацете мора да бидат чисти.
- За девојките е здраво да мастурбираат.

15. Во ред е да наговориш некого да направи нешто што не сака. **НЕТОЧНО**

- Многу е важно да донесеш лични, самостојни одлуки.

16. Повеќето девојки почнуваат да имаат циклус на своја 16-та година. **ТОЧНО**

- Годишен ранг (10—16).
- Промени во телото кои таа ќе ги почувствува пред да добие циклус се, на пр.: растење на градите, влакна под пазувите и пубични влакна (околу половиот орган), проширување во пределот на колковите, зголемена килажа, вагинално истекување, промени во расположението.
- Циклусот покажува дека девојката е здрава.

17. Девојките можат да ја зголемат големината на своите гради преку вежби со раце. **НЕТОЧНО**

- Развојот на градите опфаќа неколкугодишен период.
- Кај секого е различно.
- Градите ја извршуваат истата функција (доење бебе) без разлика дали се големи или мали.

18. Секого го привлекува спротивниот пол. **НЕТОЧНО**

- Луѓето имаат најразлични сексуални ориентации: хетеросексуална, бисексуална, хомосексуална и некои други ориентации.

Работилница IV-4.3: Како се користи кондом?

Работен лист за учениците:
НАЈДИ ГО РЕДОСЛЕДОТ



Работилница IV–4.4: Кондоми без предрасуди

Работен лист за учениците:

РЕАКЦИИ

**Тукушто дозна дека
си добил(а) премија на лото!**

Тукушто се заљуби!

**Се шеташ низ шумата и наеднаш
ти се појавува огромна мечка!**

**Се шеташ сам(а) низ паркот
и наеднаш гледаш вселенски брод!**

**Се шеташ по улица и одеднаш, без никаква најава,
истура пороен дожд.**

Работилница IV–4.5: Односи¹

Работен лист за учениците:

ТВРДЕЊА

Во табелата подолу, во десното прозорче по секое тврдење, впиши „Т“ доколку сметаш дека тврдењето е точно и „Н“ доколку сметаш дека тврдењето е неточно.

1.	Пенетрација (продирање на пенисот во вагината) е една од можностите за сексуален однос.	
2.	За пенетрација пенисот мора да биде цврст.	
3.	Девојка не може да забремени за време на менструација.	
4.	Контрацепциската таблета штити од полово преносливи болести.	
5.	Полово преносливите болести се пренесуваат преку незащитени сексуални односи (без презерватив), од заразено на здраво лице и тоа преку вагинален, анален и орален однос.	
6.	Прекинат однос е сигурна метода на контрацепција.	
7.	Презервативот (кондомот) е единствено контрацепциско средство кое ефикасно заштитува од полово преносливи болести вклучувајќи и ХИВ/СИДА.	
8.	Ако имате секс само со луѓе кои ги познавате, не можете да се заразите со ХИВ-вирус.	
9.	До бременост може да дојде и кога жената не доживува оргазам.	
10.	Сексуален однос е однос помеѓу луѓе од различен пол.	

¹ Активноста е преземена од „Spol i Rod pod povećalom. Priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu socijalizacije“, CESI, Zagreb, 2000.

Работилница IV–4.6:
Неадекватни прашања – адекватни одговори

Работен лист за учениците:
НЕАДЕКВАТНИ ПРАШАЊА – АДЕКВАТНИ ОДГОВОРИ¹

1. Ќе бидам многу претпазлив/а.
2. Ако навистина ме сакаш, ќе прифатиш.
3. Никогаш никој не ми се допаѓал вака како ти и сакам да спиеш со мене.
4. Сите го прават тоа.
5. Ќе те оставам ако не сакаш.
6. Ако ми дозволиш да го направам тоа, ќе ти купам нешто убаво.
7. Имам со себе кондоми така што не постои изговор да ме одбиеш.
8. Немам СИДА, па нема за што да се грижиш.
9. Навистина сум возбуден; ако не отидеме до крај ќе бидам во агонија.
10. Доколку одбиеш да спиеш со мене, ќе им раскажам на сите дека не си машко.
11. Постои име за луѓе како тебе кои навлекуваат други луѓе.
12. Зарем не ти се допаѓам?

¹ Прашањата се преземени од „Spol i Rod pod povećalom. Priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu socijalizacije“, CESI, Zagreb, 2000.

Работилница IV–4.6:
Неадекватни прашања – адекватни одговори

Работен лист за учениците:

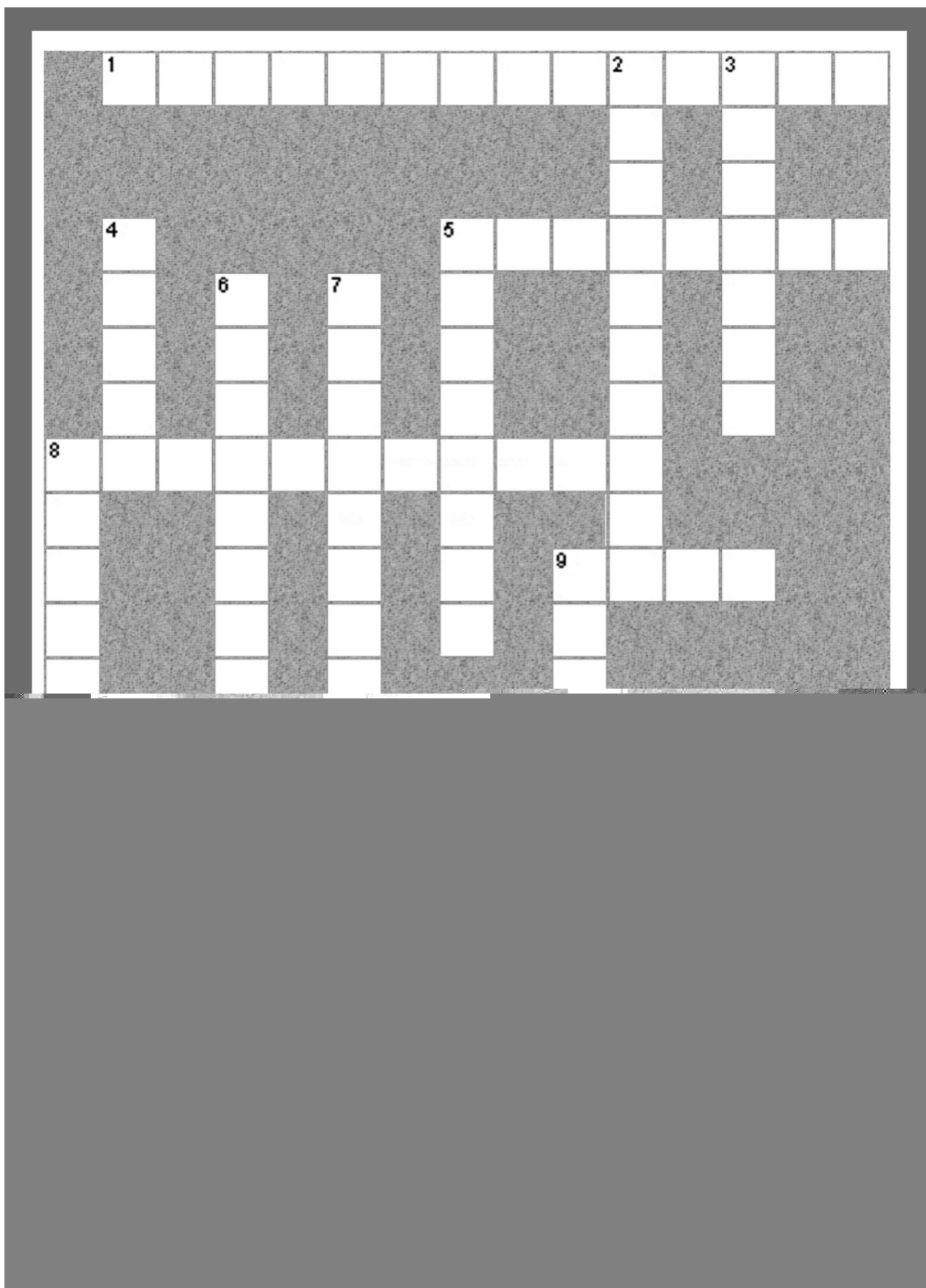
АДЕКВАТНИ ОДГОВОРИ

1. Постои име и за луѓе како тебе кои не бираат начини да ги искористат другите луѓе. Јас не те навлеков, тоа се твоите очекувања кои те наведоа да помислиш такви нешта. Многу е несоодветно да се обидуваш да ми создадеш грижа на совест за нешто што е твоја одговорност и потоа да ме искористиш. Не сакам веќе да те видам.
2. Не се грижам да не се заразам, не сакам затоа што не сум спремна/ен.
3. Јас си го знам својот пол и немам потреба да се докажувам, сметам дека тоа што сум свесен за своите потреби е позрело отколку да имам потреба да се докажувам.
4. Зарем сметаш дека за што и да е материјално, светкаво, скапо па макар и потребно, би бил/а спремна/ен да си го искомплицирам мојот личен и **ЕДИНСТВЕН** сексуален развој? **ТОА Е НАВРЕДА ЗА МОЈАТА ЛИЧНОСТ.** Доколку не сум спремна/ен, можам само да си направам проблеми во мојот сексуален развој, а тоа е толку важно во животот.
5. Колку и да си претпазлив/а, кога не сум спремен/на, не сум.
6. Доколку си спремен/на да ме оставиш, тоа значи дека ти е важно само тоа. Дека не ти е важно како јас се чувствувам, како се развивам и што е најдобро за мене. Најдобро е да се поделиме, не ми треба некој што не ги почитува моите потреби и мене како единствена личност во универзумот. Таква „љубов“ не ми треба.
7. Можеби ми се допаѓаш. Тоа не значи дека сакам или сум спремна/ен да спијам со тебе.
8. Без разлика дали сите го прават тоа или не, дали навистина го прават или само така се мисли, ЈАС не сум спремен/на и не ми помага да бидам спремна/ен без разлика што прават другите. Секој има различно темпо на развој и најдобро е јас да си го почитувам моето. Сè друго е брзоплетост која води до проблеми.
9. Тоа е комплимент кој ме прави да се чувствувам значајно, но тоа не е причина да спијам со тебе доколку не сум спремен/на или едноставно не сакам.
10. Можеби навистина те сакам, но сакањето нема врска со тоа ниту пак се докажува на таков начин. Доколку ти навистина ме сакаш, ќе ме оставиш да се одлучам кога ќе се почувствувам спремен/на.
11. Јас со себе имам отровни печурки, не постои изговор да не ги јадеш, така? Тоа што ти имаш кондоми, а јас не сум спремна/ен, значи дека имаме различни очекувања за кои треба да разговараме. Доколку најдеме разбирање можеме да продолжиме заедно, доколку ми правиш притисок, значи дека не ме почитуваш онаков/онаква каков/каква што сум и мене таков партнер не ми треба.
12. Тоа е една смешна лага. Ако не отидеме до крај ќе бидеш возбуден и евентуално фрустриран, но не во агонија. Ако ти не знаеш доволно за спротивниот пол – јас знам. А ако навистина мислиш дека е така – тогаш ни ти не си зрел да имаш однос. А ако смислено ме лажеш, тоа е многу понижувачки.

Работилница IV-4.7: Крстозбор

Работен лист за учениците:

КРСТОЗБОР



Работилница IV-5.1: Заштита од пушење

Работен лист за учениците: ПОСЛЕДИЦИ ОД ПУШЕЊЕ

МОЗОК

Твојот мозок е контролниот центар на твоето тело. Го контролира мислењето, гледањето, слушањето, движењето и телото во целина.

Супстанцииите од цигарите доаѓаат до твојот мозок во рок од секунда или две и можат да те направат понервозен/на и поенергичен/на.

Колку луѓето подолго пушат, толку потешко им е да се откажат од пушење. Пушењето ги зголемува шансите за мозочен удар во поодминати години. При мозочен удар дел од твојот мозок престанува да работи (или...мозочен удар се добива кога пукнува некој крвен сад во мозокот).

ОЧИ

Твоите очи ти овозможуваат да гледаш што се случува околу тебе.

Чадот од цигарите ги иритира твоите очи и ти го отежнува носењето на контактни леќи.

Пушачите имаат зголемен ризик да ослепат како последица на катаракса во подоцните години од животот. Катаркса е кога зеницата во очите од бистра станува заматена и се замаглува.

УШИ

Благодарение на ушите можеш да слушаш.

Чадот од цигари, било од твоите или од пушачите околу тебе, е еден од главните предизвикувачи на воспаление на средното уво. Тоа е проблем кој може да се појави кај децата.

Воспаление на средното уво може да предизвика наглувост и потешкотии во учењето кај младите деца.

Пушењето исто така го зголемува ризикот за глувост и кај постарите лица.

КОЖА

Кожата е надворешниот заштитен слој на целото твое тело. Таа ги спречува болестите да навлезат во твоето тело.

Кога пушиш, крвните садови кои се близу до површината на кожата се затегнуваат и стануваат крути. Ова предизвикува бледило на кожата и ладни екстремитети. На пушачот ќе му треба подолго време од непушачот за да му зарасне изгребената или исечената кожа затоа што кај него крвта во кожата не циркулира правилно.

Кожата на пушачите, посебно на лицето, често се збрчкува по отприлика 10-годишно пушење.

УСТА

Ти јадеш, пиеш и го чувствуваш вкусот на храната со твојата уста.

Кога пушиш здивот ти мириса на цигари, забите ти пожолтуваат и храната го нема истиот вкус како кај непушачите.

Пушачите имаат поголема шанса да добијат инфекција на непцето, а некои пушачи и рак на усните, устата или грлото.

БЕЛИ ДРОВОВИ

Воздухот го вдишуваш и го издишуваш со помош на твоите бели дробови. Тие ти овозможуваат од воздухот да го земеш кислородот кој ти треба за да живееш.

Супстанциите од цигарите навлегуваат во твоето тело преку твоите бели дробови.

Истиот момент кога ќе повлечеш дим, твоето дишење се забрзува. Пушачите често кашлаат за да се ослободат од супстанциите кои ги вдишуваат од цигарите.

Пушењето ја влошува состојбата на заболените од астма. Процесот на оздравување од настинка или грип е подолг кај пушачите. Пушењето ја намалува кондицијата.

Пушењето го оштетува ткивото на твоите бели дробови. Ова значи дека тие не се веќе во состојба да работат нормално. Чадот ги парализира влакната кои треба да го чистат шлајмот од твоите дробови. Затоа пушачите искашлуваат многу шлајм.

Голем број пушачи умираат од болести во кои е отежнато дишењето како бронхитис или рак на бели дробови.

СРЦЕ

Твоето срце ја пумпа крвта низ твоето тело. Ако твоето срце целосно престане да чука или да ја пумпа крвта, ти ќе умреш.

Кога нешто не е во ред со срцето и тоа престанува да ја пумпа крвта нормално, се вика срцев удар.

Супстанциите во цигарите ги стеснуваат твоите крвни садови поради што срцето мора да ти чука побрзо. Пушењето или изложеноста на чад ја зголемуваат шансата за добивање срцев удар. Крвните садови кај пушачите ја губат еластичноста и стануваат посклони на затнување. Ударот се случува кога крвните садови кај срцето се затнуваат.

СТОМАК

Твојот стомак е дел од системот на твоето тело кој ги зема од храната што ја јадеш енергијата и супстанциите кои ти се потребни.

Пушачите почесто од непушачите може да имаат стомачни тегоби, чиреви или рак на стомакот.

ЕКСТРЕМИТЕТИ

Твоите раце, дланки, нозе и стапала со едно име се наречени екстремитети. Тие ти овозможуваат да се движиш, држиш или да фрлаш предмети.

На пушачите често им се тресат рацете ако подолго време не запалат цигара. Со пушењето се намалува ефективностa во снабдувањето на екстремитетите со крв. Ова често подразбира и ладни екстремитети. Нивните дланки, прсти дури и нивните раце и нозе може да добијат гангрена и мораат да се ампутираат за да се спречи навлегувањето на отровите во останатиот дел од телото.

РАДИОАКТИВНИ МАТЕРИИ

Долго чуваната „најцрна“ тајна состојка на цигарите е некоја радиоактивна материја што ја содржат цигарите. За неа почнува да се зборува дури во последните неколку години. Радиоактивните материи директно влијаат врз структурата на клетките, особено на ДНК структурата.

Работилница IV-5.3: Зависности

Работен лист за учениците: ЛЕКСИКОН НА ЗАВИСНОСТИ

ДРОГА

Сите дроги предизвикуваат промени во функционирањето на организмот на човекот (физички и психички). Најмногу дејствуваат на мозокот и луѓето ги земаат за да го променат начинот на кој се чувствуваат, на кој размислуваат, на кој се однесуваат.

Некои психоактивни супстанции, како што се алкохолот и тутунот, се сметаат за опасни, но не се наречени дроги.

Од што се произведуваат дрогите?

Постојат дроги произведени од растенија и дроги произведени од хемикалии. Кокаинот е производ од билката „кока“, хероинот е производ од билката опиум (афион), а хашишот е производ од билката „канабис сатива (марихуана)“. Дрогите коишто се создадени од човекот се нарекуваат синтетички дроги. Најпознати синтетички дроги се „спид“ (амфетамини), екстази и ЛСД (видете).

Зошто луѓето употребуваат дроги?

Дрогите најчесто се употребуваат заради лекување и заради „забава“. Поради штетните последици по здравјето, употребата на дрогите е забранета во немедицински цели. Која било немедицинска употреба на дроги, Светската здравствена организација (СЗО) ја смета за „штетна употреба“ или „ризична употреба“. Во ООН се употребува изразот „злоупотреба на дроги“.

Зошто луѓето пушат марихуана?

Најочигледен одговор на ова прашање е затоа што таа предизвикува да се чувствуваат добро, им дава задоволство. Некои луѓе се чувствуваат среќни и мислат дека можат да направат сè што ќе посакаат. Некои повеќе се смеат, кај некои предизвикува глад, кај некои срцебиење и црвенило во очите. Кај некои предизвикува поспаност.

Ниту една дрога нема да реши ниту еден твој проблем. Ако употребуваш дроги, твоите лични проблеми нема да се намалат туку ќе се зголемат.

Состојките на марихуаната дејствуваат во мозокот, врз центрите за задоволство. Меѓутоа, чувството на задоволство и благосостојба што го предизвикува марихуаната е на сметка на оштетувањето на функциите поврзани со сознавање и размислување. Можат да се јават и мошне незгодни странични ефекти: тегоби, паника, губење на контролата, страв од смрт, халуцинации, манија, параноја, депресија.

Дали марихуаната е штетна дрога?

Еден „дим“ марихуана содржи 50% повеќе катран од еден „дим“ најштетна цигара. Постојаната употреба го зголемува ризикот од рак на белите дробови и од хроничен бронхитис. Постојаната употреба на марихуана може да предизвика и психолошка зависност. Употребата на марихуана предизвикува проблеми со „психомоторните функции“ (способноста да ги координираме нашите движења).

Аргументите дека луѓето со генерации употребувале природни, „меки“ дроги, како што е марихуаната, не „држат“ денеска. Како резултат на биолошки или хемиски модификации, марихуаната сега е многу помоќна отколку пред неколку децении. Покрај тоа, никој не може да ви гарантира дека марихуаната не е попрскана со некоја многу поштетна психоактивна супстанција.

на ризици кои не можат ни да си ги замислат. Употребата на дроги ја оштетува способноста на човекот да постапува како слободно и свесно суштество.

Што има лошо во повремената употреба на дроги?

И повремената (рекреативна) употреба на дроги причинува штетни последици по здравјето, особено ако станува збор за многу адиктивни (кои брзо предизвикуваат зависност) дроги (како што се хероинот или крекот-кокаин). Дури и таканаречените дроги за „журкање“ (екстази, амфетамини итн.) предизвикуваат желба за повторно и повторно земање.

Што има лошо во употребата на дрогите?

Ниту една забранета дрога не може да се смета за „безопасна“. На подолг период сите дроги предизвикуваат сериозни здравствени проблеми.

Страничните ефекти од земање на дроги можат да бидат помали (дигестивни проблеми, респираторни инфекции), но и фатални за здравјето на човекот (СИДА и хепатит Ц). Употребата на дроги лесно може да премине во зависност од дроги.

Главниот ефект е дека употребата на дроги предизвикува оштетување на мозокот. Употребата на дроги влијае на мозочните функции и ги менува неговите реакции кон околината. Последиците од употребата на дрогите за мозокот се непредвидливи. Луѓето кои употребуваат дрога се изложуваат

Постојаната употреба на дроги – дури и во мал временски интервал – може да предизвика физиолошка зависност. Кога личноста ќе престане да зема дрога, тој/таа доживува симптоми на апстиненцијална криза. Апстиненцијалната криза се манифестира со речиси неодолива желба за земање дрога.

ХЕРОИН

Предозирање („овердоуз“)

Употреба на дрога во таква мера што причинува акутни, токсички, физички или психолошки реакции. Предозирањето (најчесто кај корисниците на хероин) може, но не мора да биде фатално. Може да се јави само губење на свеста и слабеење на дишењето. Но, може да настапи и смрт, обично како резултат на респираторен крах.

Фактори за кои се смета дека го зголемуваат ризикот од предозирање: чистотата на хероинот и состојките (медицински непотврдено); повторното започнување со земање хероин; долготрајната употреба; користењето на хероин заедно со депресанти, како што се алкохолот и средствата за смирување.

Најмногу загрижува злоупотребата на хероин. Интравенската злоупотреба на дроги придонесува за ширење на инфекции предизвикани од вирусите на ХИВ и хепатитис Б и Ц. Секој што користи употребувани игли, филтери или лажички, ризикува да заболи од хепатитис и ХИВ, вирус што предизвикува СИДА.

Што да се направи во случај на предозирање? Се повикува брза помош; ако има потреба, се дава вештачко дишење; жртвата се изолира во мирна просторија и се поставува да лежи настрана; потребно е жртвата да се смири и да се одржи во будна состојба.

ДРОГАТА И ЗАКОНОТ

Управување со моторни возила

Најстрого е забрането управување со моторно возило под дејство на дрога (или на лекови на кои е означено дека не смеат да се употребуваат пред и за време на возењето).

Поседувањето на дроги е прекршок

Не смееш да поседуваш дрога. Поседувањето на какви било дроги е прекршок, дури и кога се во незначителна количина. Можеш да бидеш казнет/а со парична казна или казна затвор до 60 дена ако поседуваш опојни дроги без одобрување, односно без дозвола од надлежен орган.

Користењето на дроги е прекршок

„Оддавањето на уживање“ дроги е прекршок против јавниот ред и мир за кој можеш да добиеш парична, па дури и затворска казна (од 30 до 60 дена).

Прекршочна постапка не се поведува само ако те фатат со запален „доинт“ во рака на јавно место. Според полициската и судската практика, можеш да бидеш казнет поради „оддавање на уживање“ и ако врз основа на испитување на твојата урина се открие присуство на опијати или други психотропни средства.

Како возач, можеш да бидеш подложен/а на испитување – дали се наоѓаш под дејство на опојни дроги (или на лекови на кои е означено дека не смеат да се употребуваат пред и за време на возењето). Ако одбиеш да бидеш подложен/а на испитување, можеш да бидеш казнет/а со парична казна од 4000 до 12000 денари или со казна затвор до 30 дена.

Овозможување употреба на наркотични дроги е кривично дело

Строго се казнува овозможување на употреба на наркотични дроги. Ако поседуваш дрога и дадеш на друг (дури и за подавање на „џоинт“) можеш да бидеш осуден за кривично дело. За „овозможување употреба на наркотични дроги“ судот изрекува казна затвор од три месеци до пет години.

Истата казна се добива и за наведување друг на уживање дроги, како и за други видови овозможување на употреба. На пример, ако го отстапиш твојот стан или твоето возило за употреба на дрога (на пр., за пушење „џоинт“) можеш да бидеш осуден дури и ако ти самиот немаш повлечено ни едно „димче“.

Неовластеното производство и пуштање во промет е кривично дело

Уште поостри се казните ако:

- неовластено произведуваш дрога;
- преработуваш дрога;
- продаваш или нудиш за продажба;
- купуваш заради продажба;
- пренесуваш или посредуваш во продажба на дроги.

На пример, за садење канабис (марихуана) во саксија заради продажба – случај на неовластено произведување – можеш да заработиш казна затвор од една до десет години.

Марко М. бил приведен во полициска станица откако некој го пријавил дека заедно со другарите пушат „џоинт“ навечер близу некоја зграда во центарот на Скопје. Полицијата кај нив открила 0,6 грама марихуана. Марко дал изјава дека дрогата е негова, но дека пушеле сите заедно. Полицијата поднела кривична пријава само против него и Марко добил казна затвор од 1 година (3 годиниусловно). поради „овозможување употреба на наркотични дроги“.

Д. Г. бил фатен и осуден бидејќи преку граница пренел дрога во Република Македонија. Дрогата не била негова, но тој знаел дека е наменета за продажба. Д. Г. се жалел до Врховниот суд, сметајќи дека не го сторил делото „Неовластеното производство и пуштање во промет на опојни дроги“, зошто дрогата била на други лица, а не негова. Судот го одбил неговото барање, укажувајќи дека не е битно дали сторителот пренесува туѓа дрога туку дали ја пренесува заради продажба.

Дроги во кафулиња се посебно забранети

Уживањето на дроги и продажбата се посебно забранети во угостителските објекти. Инспекциските служби имаат овластување на лице место да го затворат угостителскиот објект во кој се уживаат, продаваат или нудат дроги и да воведат забрана за вршење на дејноста во траење од 180 дена.

АЛКОХОЛ

Алкохолот е најчесто и најмасовно злоупотребувана легална психоактивна супстанција. Со честата употреба на алкохол можеш само да ги зголемиш твоите семејни, работни и социјални проблеми. Во многу случаи, алкохолот поттикнува на криминално однесување.

Алкохолизам

Алкохолизмот е болест на зависност кој се манифестира со потреба од редовно консумирање алкохол. Симптоми на почетна фаза се: пијанства, „црни дупки“, неспособност да се постави граница, одбивање да се согледа проблемот. Симптоми на средна фаза се: неиздржлива потреба за пиење, судири во семејството, зголемување на испиените количини. Симптоми на последна фаза: опаѓање на прагот на толеранција, неможност од воздржување, физичка зависност, алкохолна растроеност (потење, тресење, вознемиреност, а можни се и халуцинации).

Алкохолот и законот

Според законот, не смееш на јавно место да се „одаваш на пијанство“, ниту во пијана состојба да го нарушуваш јавниот ред и мир. Можеш да бидеш парично казнет/а или со казна затвор до 30 дена. Јавно место е „местото на кое е слободен пристап на неопределен број лица“ (улицы, плоштади, патишта, излетнички места, чекални, дуќани, спортски терени, средства за јавен превоз, киносали, паркови, места на кои се одржуваат јавни собири). Можеш да бидеш обвинет и за „одавање на пијанство“ на тераса, ако терасата е достапна на поглед од јавно место.

Алкохолот и сообраќајот

Не смееш да се возиш на велосипед и на мотоцикл како превезувано лице, доколку си конзумирал алкохол. Не смееш да седиш ни на предното седиште во автомобилот. Во спротивно, за сторен прекршок, можеш да бидеш казнет/а со парична казна од 4000 до 12000 денари или со казна затвор до 30 дена, а може привремено да ти биде одземена возачката дозвола и да бидеш исклучен од сообраќајот.

Казниво е точење и служење на алкохолни пијалаци на малолетници

Можеш да купуваш и да пиеш алкохол само ако имаш наполнето 18 години.

За послужување малолетник во угостителски или друг дуќан или место каде што се точат и продаваат алкохолни пијалаци, се добива парична казна или затвор од три месеци до три години. Ако малолетникот е пијан, казната е затвор од шест месеци до три години. Ако малолетникот е под 14 години, казната е затвор од една до пет години.

Овозможувањето пиење алкохол на малолетник во угостителски објект или на друго јавно место, е прекршок кој се казнува со парична казна (од 1 до 2,4 плати) или со затвор од 10 до 30 дена.

Забрането е послужување на алкохолни пијалаци од страна на малолетни лица. Угостителите се должни на видно место во угостителскиот објект да истакнат натпис со содржина „лица на возраст под 18 години не се послужуваат со алкохолни пијалаци“, на табла со димензии 20x50 см. Во спротивно, угостителскиот објект може да биде затворен и да добие решение за забрана на вршење на дејноста во траење од 60 дена.

Нешта кои е пожелно да ги знаеш за алкохолот

- Се смета дека околу 60000 лица во Републиката имаат проблеми поврзани со консумирање алкохолни пијалаци.
- Производите од алкохол се одговорни за околу 9% од смртните случаи во европскиот регион.
- Ако консумираш повеќе од 10 грама дневно, го зголемуваш ризикот за ненадеен срцев удар и низа други болести.
- Меѓу 40% и 60% од сите смртни случаи заради намерна или ненамерна повреда се должат на консумирање алкохол.
- Комбинација на лекови со алкохол е исклучително опасна.

ТУТУН

Пушењето не е само лоша навика туку психофизичка зависност, како што се и зависностите од дроги.

Постојат повеќе заблуди во врска со пушењето: дека опушта, дека ја подобрува концентрацијата, дека штити од здебелување.

Факти за тутунот

- Се проценува дека просечната годишна потрошувачка на цигари во Република Македонија изнесува 4,3 милијарди цигари.
- Чадот од цигарите содржи 4000 штетни хемикалии.
- Пушењето предизвикува рак, срцеви заболувања, бронхитис, мозочен удар, чир на желудник, леукемија, болести на забите, гангрена, астма...
- Пушењето е втора по големина причина за смрт.
- Во моментот пушењето е причина за смртта на еден од 10 возрасни во светот.
- Секоја година умираат околу 5 милиони луѓе.
- До 2020 тутунот ќе предизвика смрт на 10 милиони луѓе годишно во светот.
- Се предвидува дека 70% од овие смртни случаи ќе бидат во земјите во развој.

Пасивно пушење

Изложеноста на чад од цигари значи изложеност на сите 4000 хемикалии што ги вдишуваат и самите пушачи. Моментални последици од пасивно пушење се главоболка и недостаток од концентрација.

ТУТУНОТ И ЗАКОНОТ

Забрани за продажба и рекламирање

Со новите законски измени, забранета е продажба на цигари и тутун на лица помлади од 18 години (претходно 16 години). Продажба на цигари е забранета во објекти во близина (50 метри) на градинки и училишта, како и објекти сместени во спортско-рекреативни површини. Казните за овие прекршоци се од 100000 до 250000 денари.

Истата казна е и за рекламирање на цигари и заштитни знаци, директно и индиректно. Производителот е должен на пакувањето да отпечати предупредувачка порака, дека пушењето е штетно по здравјето.

Забрани за пушење

Пушењето е забрането во јавни простории (училишта, болници, спортски објекти, средства за јавен превоз, ресторани, Интернет кафулиња, канцеларии, лифтови...). Можеш да бидеш казнет за прекршок со парична казна.

Одговорните лица се должни:

- да истакнат знак за забрана на пушењето;
- да обезбедат контрола на забраната на пушењето;
- да определат просторија во која може да се пуши, доколку има можности за тоа.

КАФЕ

Кафето кај нас не се смета за нешто што предизвикува зависност. Како и за никотинот, во денешно време се знае дека и кофеинот (основната состојка поради која се пие кафе) предизвикува психичка и физичка зависност. Кофеинот дејствува стимулирачки на организмот, го забрзува метаболизмот, работата на срцето, го зголемува крвниот притисок. Но, исто така, ја повлекува слободната вода од телото и ја врзува, односно води кон дехидрација. По одредено време од консумирањето на кафе, се добива чувство на голема енергија и тоа трае релативно кратко време 30 минути до 2-3 часа. Потоа, наеднаш енергијата паѓа и се чувствуваме уште поизморени и омлитавени. Луѓето кои пијат кафе – најчесто посегнуваат по уште едно кафе за да ги опорави, не знаејќи дека така ја блокираат природната потреба и способност на организмот сам да се справува со физиките предизвици во секојдневието. По кратко време луѓето кои најчесто поради друштво, забава, љубопитство почнале да пијат кафе, сфаќаат дека кафето им е потребно, а по одредено време дека не ни можат да функционираат без кафе. За среќа, со малку поголем напор на волјата, можно е да се откажеш од пиење кафе, а неговите „придобивки“ природно да ги надополниш со некаква физичка активност.

Работилница IV-5.3: Зависности

Работен лист за учениците:

ЛЕКСИКОН НА НАЗИВИ НА ЗАВИСНОСТИ

МАЛ ЛЕКСИКОН ЗА ДРОГИ

Опојна дрога: супстанција од природно или синтетичко потекло со чија употреба можат да се создадат состојби на зависност кои можат да предизвикаат оштетување на здравјето или на друг начин да го загрозат човековиот интегритет во физичка, психичка или социјална смисла.

Депресанти: седативи што дејствуваат на нервниот систем. Тие обезбедуваат вештачка релаксација и ослободување од тегобите и менталниот стрес, но создаваат психолошка зависност.

Стимуланси: го активираат централниот нервен систем или ја зголемуваат неговата активност. Можат да предизвикаат тахикардија, зголемување на крвниот притисок, мачнина, повраќање. Исто така предизвикуваат агресивно поведение, пристрасно расудување, а може да настапи и илузорна психоза.

Халуциногени: создаваат изразени ментални промени како на пример еуфорија, тегоби, сетилно искривување, живи халуцинации, илузии, параноја и депресија. Тука се вбројуваат мескалилот и ЛСД.

Опијати: група алкалоиди како деривација на билката на опиумот (*Papaver somniferum* – афион) како што се морфинот, кодеинот, вклучувајќи ги и нивните деривати, како што е хероинот.

Психоделични дроги: индуцираат состојби на изменето перципирање, мислење и чувствување, кое не се доживува поинаку освен во соништата или при религиозна егзалтација. Може, но не мора да предизвикуваат халуцинации.

Марихуана (канабис сатива) или популарно „трева“, „ганџа“: се јавува во форма на исушена и иситнета трева, а во организмот се внесува преку пушење („џоинт“), како чај или додаток на храна. Ефектите се различни. Кај некои предизвикува чувство на

опуштеност и среќа, кај некои нерасположеност, мачнина и тешкотии со помнењето.

Постои мит дека не е „опасна по здравјето“, при што се заборава на долгорочните ефекти. Но, дури и повремената употреба на марихуана влијае на когнитивните функции, особено на помнењето. Ефектите на марихуаната врз перцепцијата, реакцијата и координацијата на движење, може да предизвикаат несреќи.

Екстази: се продава како таблети во различна форма и боја. Корисниците се чувствуваат дружељубиво и „хај“, полни се со енергија, со чувство дека звуците и боите се поинтензивни. „Спуштањето“ трае со денови, во кои корисникот е изнемоштен и „даун“. Редовните корисници имаат проблеми со спиењето, девојките проблеми со менструацијата, а може да предизвика и дехидрирање. Употребата е непредвидлива и опасна затоа што нема никаква гаранција дека во таблетите нема други опасни состојки. Постои мит дека нема речиси никакви лоши ефекти. Митот го побиваат проучувањата кои покажуваат дека употребата на екстази менува (можеби и трајно) извесни мозочни функции и дека го оштетува црниот дроб и другите телесни органи.

Волшебни печурки (magic mushrooms): содржат халуциногени хемикалии. Го зголемуваат крвниот притисок, а можни се и стомачни болки и повраќање. Постои огромна опасност да се помешаат со многу отровни печурки.

Хероин („хорс“): чистиот хероин е бел прав (уличниот е честопати кафеав) – се пуши, се вовлекува низ нос, се инјектира. Ја забавува работата на мозокот и отпрво создава чувство на целосна опуштеност. Првично може да предизвика мачнина, забавено дишење, сува кожа, чешање, забавено зборување и

рефлекси. Зачестената употреба создава физичка и психичка зависност што може да резултира со акутно предозирање.

Кокаин („кока“, „снег“ и „крек“): бел прав кој обично се шмрка со цевче, а понекогаш се инјектира. „Крекот“ е кокаин помешан со хемикалии и може да се пуши. Предизвикува тресење, главоболка, повишување на крвниот притисок и зголемено срцебиене. Единствен начин да се остане „хај“ е да се продолжи да се зема, но зачестената употреба води кон мачнина, несоница, губење на тежината, грчеви, депресија и зависност.

ЛСД („есид“, „киселина“): се продава импрегниран на шарени картончиња и се раствора на јазикот. Ефектите (извртено чувствување, гледање и слушање; лоши „трипови“ кои водат кон депресија и паника) траат после еден час од земањето до дванаесет часа.

Амфетамини („спид“): како пилули или прашок, антидепресиви кои даваат чув-

ство на енергија и самодоверба. Можат да предизвикаат несоница, раздразнетост и ослабување на имунитетот.

Барбитурати: се употребуваат во медицината против несоница. Се продаваат како прашок или капсули во боја. Постојаната употреба создава зависност. Многу се опасни во комбинација со алкохол и други дроги.

Средства за смирување („седативи“, „транквилајзери“): се користат за ослободување од напнатост и стрес. Ја намалуваат будноста и затоа е опасно притоа да се ракува со возила и машини.

Средства за инхалирање: иако не се забранети, инхалантите честопати се злоупотребуваат, особено од младите. Некои од овие штетни супстанции, кои се присутни во многу производи како што се лепакот, боите, бензинот, средствата за чистење, се директно токсични за внатрешните органи, а некои предизвикуваат прогресивна дегенерација на мозокот.

Работилница V-1.1: Да го дефинираме оружјето

Работен лист за учениците:

ДЕФИНИЦИИ ЗА ОРУЖЈЕ/ПРАШАЊА

Енциклопедија Британика

Инструмент или алатка која се користи во борба со намера да се убие, повреди или победи некој непријател.

Мериам-вебстер

1. Нешто (алатка, нож или пиштол) што се користи за повреда, победа или уништување.
2. Средство за потчинување или победа врз друг.

Википедија

Оружје е алат кој се користи за да се примени сила или да се употреби закана за примена на сила за лов, напад или одбрана во битка, да се потисне непријателот или да се уништи непријателското оружје, опрема или одбранбените структури.

Земајќи ги предвид вашата дефиниција и дефинициите погоре, одговорете на следниве прашања:

Што е оружје?

За што служи оружјето?

Работилница V-1.3: Интервенции за доброто на сите

Работен лист за учениците:

СЦЕНАРИЈА

Сценарио 1 - Диско

Вашето друштво одлично се забавува во преполното диско. Едно дете од вашето друштво се враќа од тоалетот и ви кажува дека забележало сомнителен чад. Смета дека има пожар кој ќе го зафати целото диско. Сите се согласувате дека треба веднаш да излезете без никому да му кажете затоа што во спротивен случај ќе се создаде паника и може и вие да настрадате.

Сценарио 2 – Лунапарк

Забавата во лунапаркот трае веќе неколку часа. Одлично се забавувате со вашето друштво од одделението. Вие пет деца сте едноставно неразделни. Едно дете предлага уште едно возење на рингишпилот, но овој пат, пред да дојде делот со најбрзо вртење, да ги откачите безбедносните појаси. Сите се одушевени од идејата.

Сценарио 3 – Навивачи

Денес е денот кој сите го очекувавте. Вашиот градски тим ќе се сретне со најголемиот ривал во лигата. Ситуацијата е напната и некако изгледа дека сите со нетрпение го очекуваат натпреварот. Вашето мало друштво одамна има билети. Се собираат во паркот и тргнуваат кон стадионот. По патот се сретнувате со поголема група навивачи од противничкиот тим. Едно дете предлага да се обидете да направите една добра шега и да ги испровоцирате противничките навивачи.

Сценарио 4 – Екскурзија

Ова е најдобрата екскурзија во животот. Времето е одлично, местата кои ги посетивте беа прекрасни. Вицовите незаборавни. Денес е најдобриот ден. Градот кој денес го разгледувате едноставно е прекрасен. Полн со живот, со млади луѓе по улиците, со многу интересни нешта. Наскоро треба да се посети институтот за заштита на животната средина. Вие сте друштво од пет деца. Останавте последни во продавницата, купувајќи вода и гледате дека другите веќе полека тргнуваат кон институтот. Едно дете предлага да се издвоите и наместо да одите во институтот каде што најверојатно ќе биде здодевно, да се обидете да ги прошетате најинтересните кафулиња и слични места во градот. Иако знаете дека тоа не е дозволено, идејата изгледа привлечна.

Сценарио 5 – На планина

На планина сте во друштво со петнаесетина деца од одделението. Средина на летото е и времето е убаво и топло. Вие сте на страната од планината каде поголемиот дел е прекриен со трева и пасишта. На километар подолу е едно село, каде што луѓето чуваат овци кои ги пасат на овие бескрајни патишта. Убаво ви е во природата, убаво е дружењето, шегите, симпатиите. Договорот беше, како што ве советуваа планинарите, да почнете да се враќате најдоцна во 16 часот, затоа што во спротивен случај, нема да можете да стигнете до дома пред да се стемни. Неколку деца одеднаш ги наговараат сите да запалите оган и да останете и да ја поминете ноќта во природа. Речиси сите се воодушевени од идејата, иако не сте најавени дома, а исто така лесно може да предизвикате пожар, доколку само една искра ја зафати сувата трева.

Работилница V-2.1: Рециклираме

Работен лист за учениците:

ЛИСТОВИ ЗА ДИШЕЊЕ И ЛИСТОВИ ЗА ПИШУВАЊЕ

Од едно големо дрво може да се добие една и пол кутија хартија за печатење, односно околу 8300 листови (во една кутија има 5000 листови), а тие многу брзо се трошат. Една поголема книжарница во Скопје дневно во просек продава по 20 кутии хартија, тоа се 100000 листови или околу 12 дрва! Само за еден ден! Само во една книжарница!

Работилница V-2.2: Заштита на виолетовите црви

Работен лист за учениците:

МЕТОДИ НА ДЕЈСТВУВАЊЕ

Вие сте една хип-хоп музичка група и треба да смислите песна која јасно ќе им покаже на луѓето зошто е важно да се заштитат виолетовите црви со портокалови линии.

Вие сте една многу сериозна научна институција која организира научни излагања на тема „Да ги заштитиме виолетовите црви со портокалови линии“. Треба да осмислите барем три „научни“ трудови во кои јасно ќе се прикаже потребата од заштита на виолетовите црви со портокалови линии.

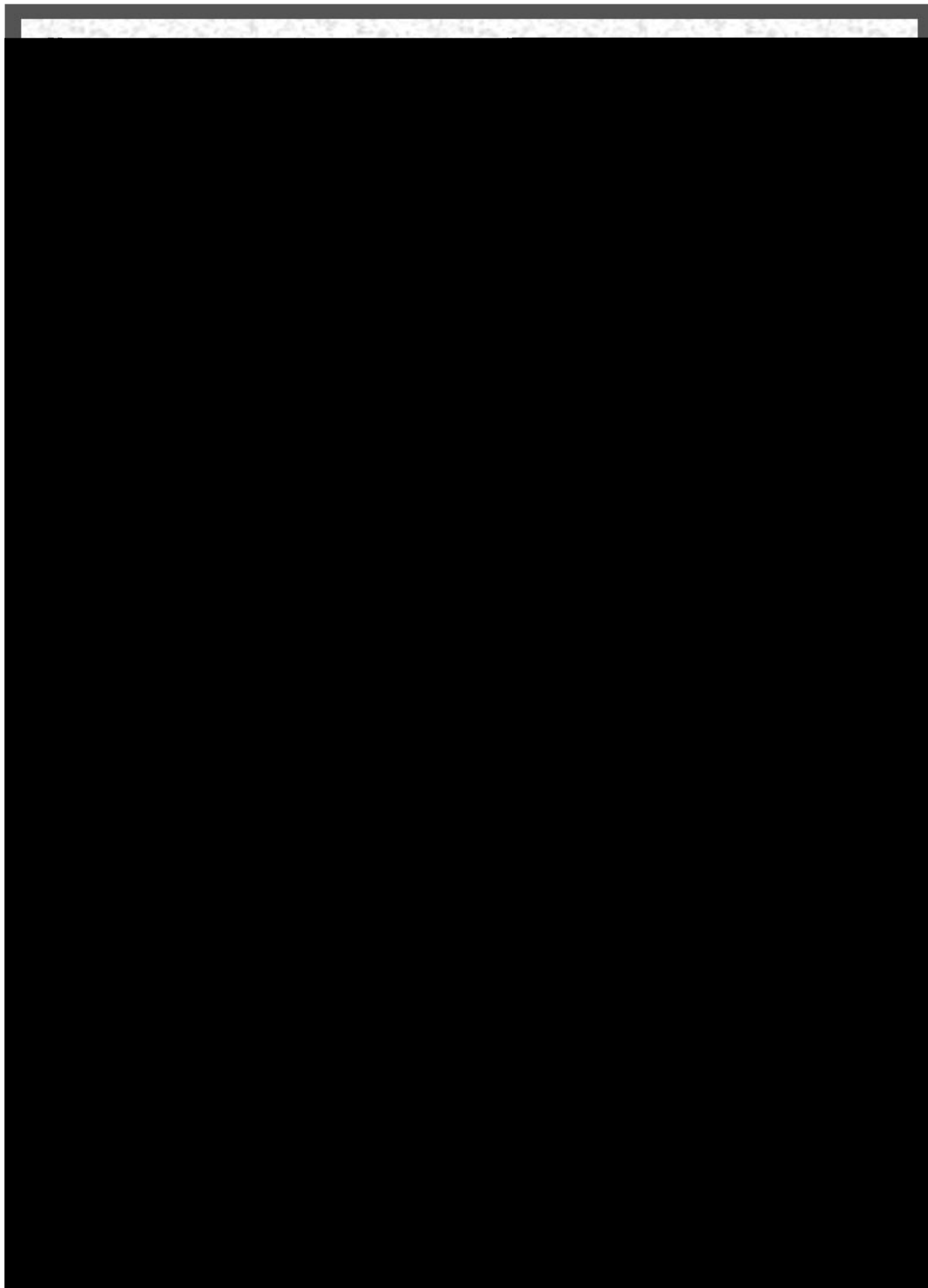
Вие сте група млади уметници кои треба да направите изложба на плакати со кои јасно ќе им прикажете на останатите зошто и колку е важно да се заштитат виолетовите црви со портокалови линии.

Вие сте активисти на една организација за заштита на околината. Треба да организирате протести на тема „Да ги заштитиме виолетовите црви со портокалови линии“. Треба добро да осмислите како на сите останати, а особено на власта, ќе им ја предочите важноста за заштитата на виолетовите црви со портокалови линии.

Работилница V-2.3: Темјанушка

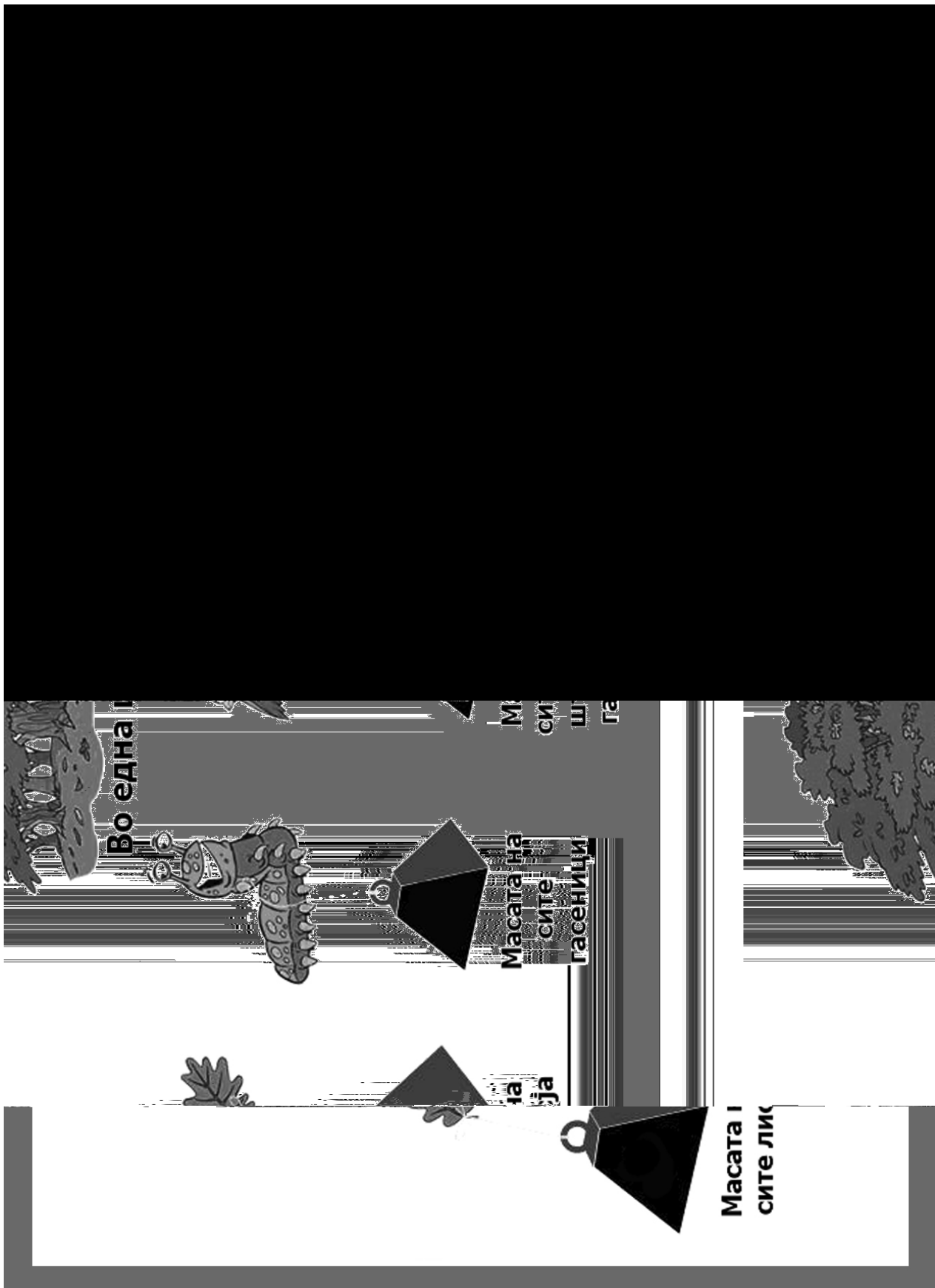
Работен лист за учениците:

ПРИСТАПНИЦА



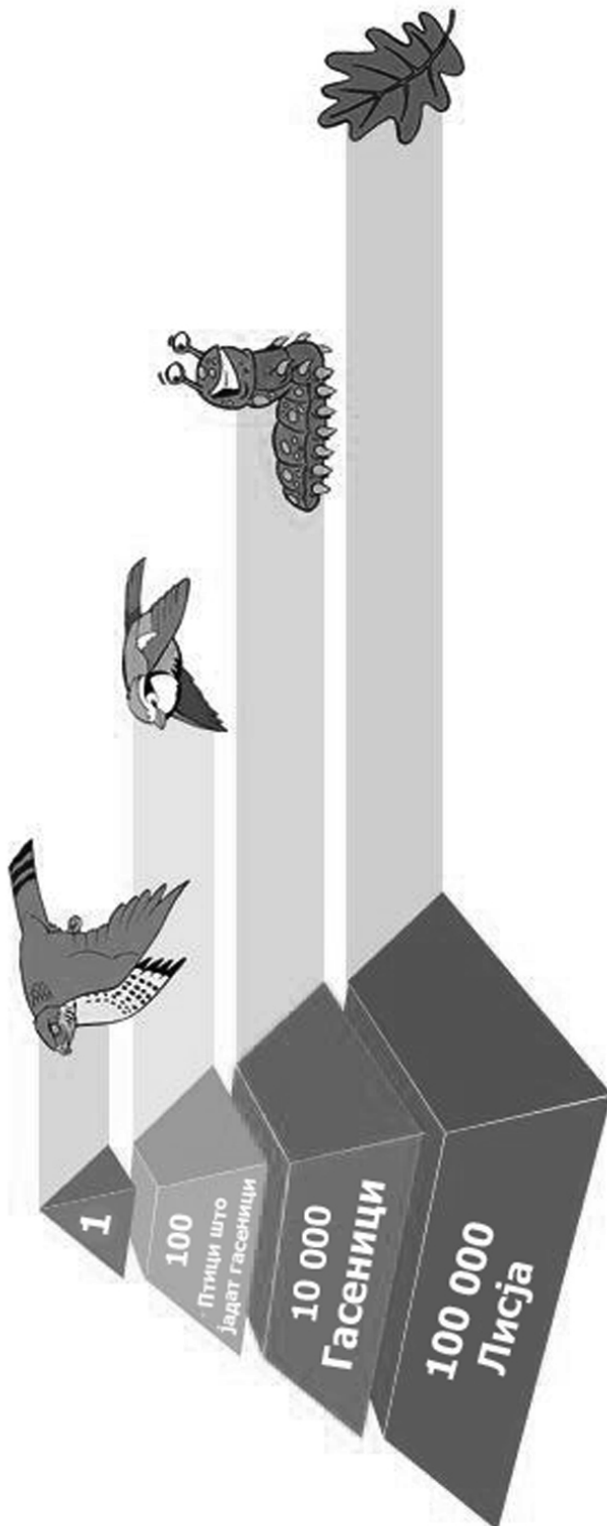
Работилница V-3.3: Синцир на исхрана

Работен лист за учениците:
СИНЦИР НА ИСХРАНА



Работилница V-3.3: Синцир на исхрана

Работен лист за учениците:
СИНЦИР НА ИСХРАНА



Работилница V-3.3: Синцир на исхрана

Работен лист за учениците:

СИНЦИР НА ИСХРАНА

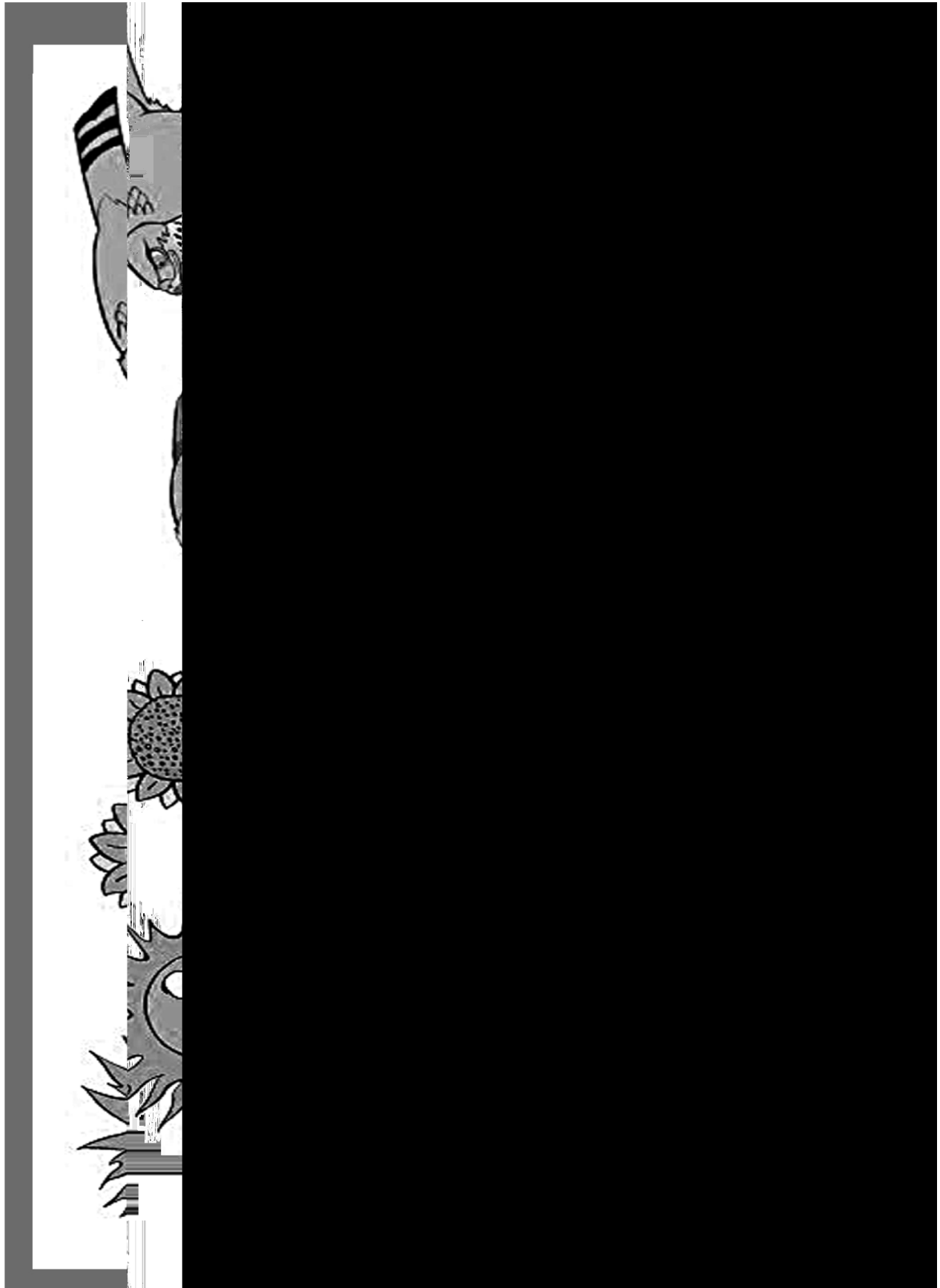


Многу л

Работилница V-3.3: Синцир на исхрана

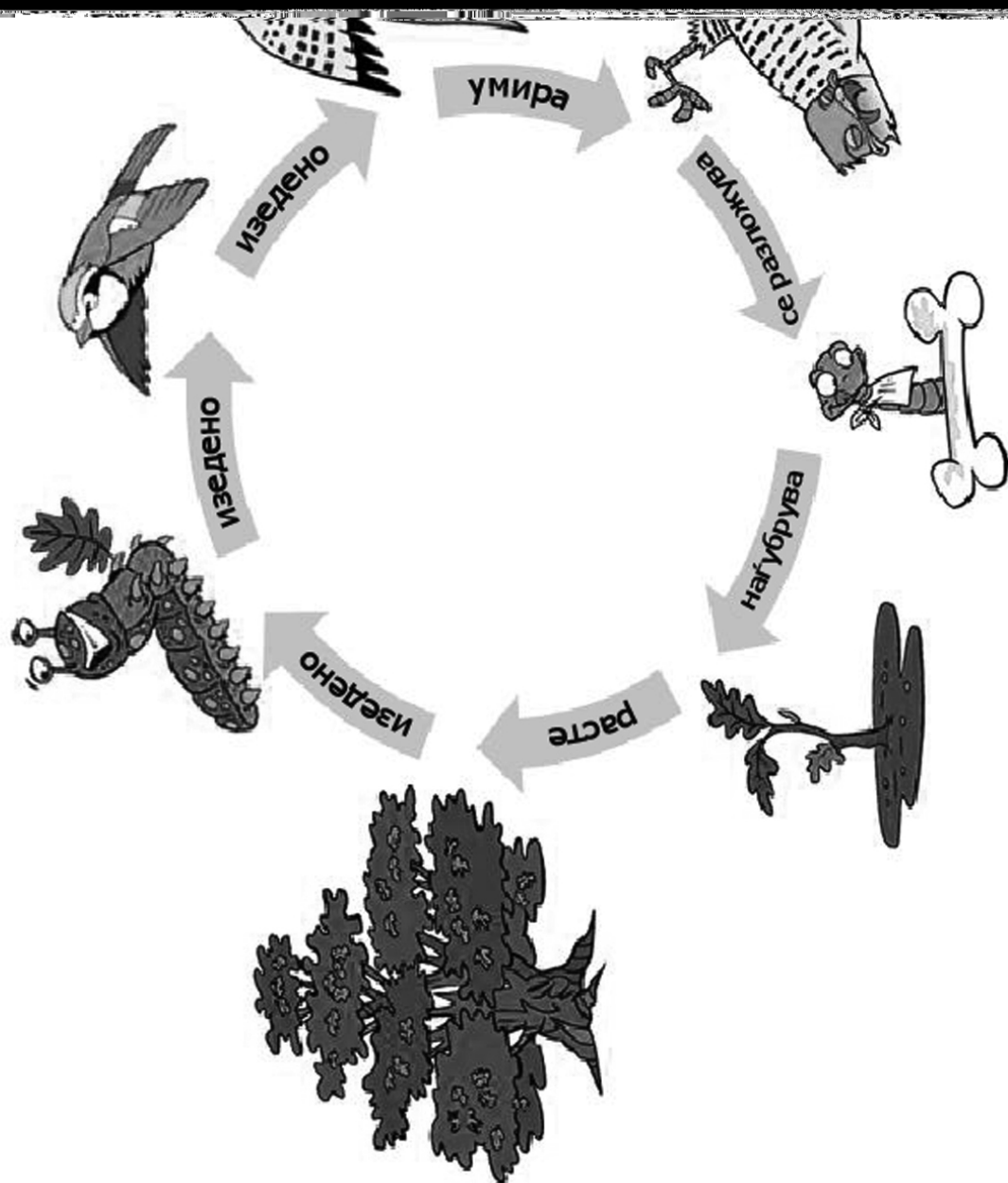
Работен лист за учениците:

СИНЦИР НА ИСХРАНА



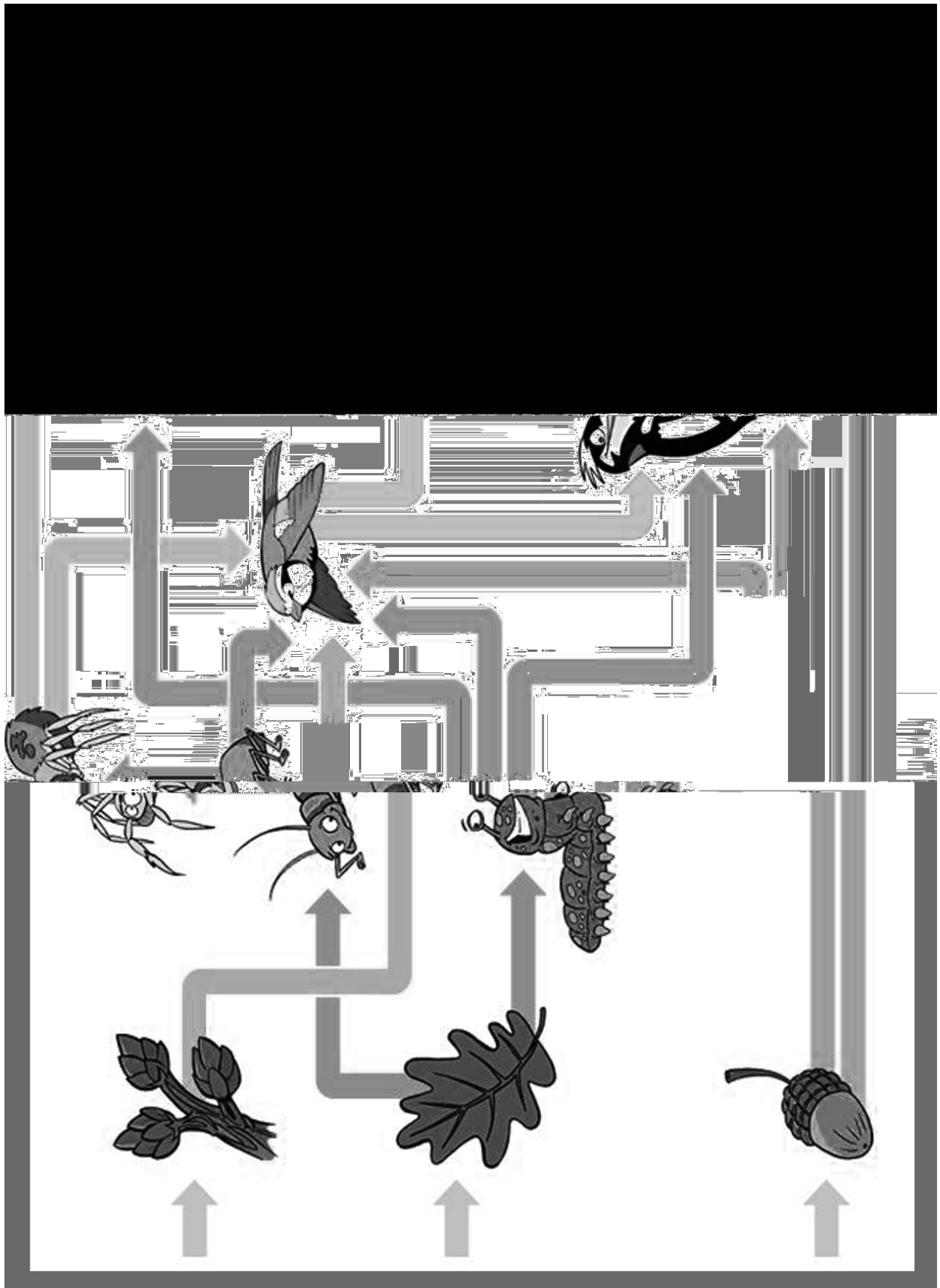
Работилница V-3.3: Синцир на исхрана

Работен лист за учениците:
СИНЦИР НА ИСХРАНА



Работилница V-3.3: Синцир на исхрана

Работен лист за учениците:
СИНЦИР НА ИСХРАНА



Работилница V-3.3: Синцир на исхрана

Работен лист за учениците:

ПРАШАЊА

На следниве прашања се одговара спред она што можете да го заклучите од работните листови „Синцир на исхрана“

Како се создава храната на нашата планета?

Кои се основните произведувачи на храна на земјата?

Кој сè учествува во синцирот на исхрана прикажан во работните листови?

Што ќе се случи доколку еден елемент од синцирот недостасува/исчезне?

Дали некој се храни со оние кои се на врвот на синцирот на исхрана?

Што ќе се случи ако се наруши рамнотежата (бројот/масата) на живи суштества кои учествуваат во синцирот на исхрана?

ШПИЦ

Четврток 17 јули 2008

Рисот и пастрмката - цел на ловците и на шверцерите

Горан НАУМОВСКИ

Рисот, дивото животно што е врежано во монетата од пет денари, е во исчезнување. Во иста ситу-

- За жив уловен рис, кој веќе е раритет, сопственици на вештачките ловишта во соседството плаќале и до 7.000 евра за да го добијат.



ГЕВГЕЛИСКА ЖЕЛКА ЗА 100 ЕВРА НА НЕЛЕГАЛНИОТ ПАЗАР

Ретки видови желки, кои живеат само во југоисточниот дел на земјава, се цел на шверцери, кои од нелегалниот бизнис заработуваат огромни суми пари. Во Македонија живеат водни и копнени желки, но најчесто се шверцуваат од видот тестудо хермани. Тие се чуваат и како миленичиња бидејќи живеат повеќе од 100 години.

Желките што се на удар на крадците живеат во шумскиот појас близу Гевгелија и во околината на Винаца. На домашниот илегален пазар, желка на возраст од два до четири месеци достигнува цена од 100 евра за примерок, па сè до 300 евра. Цената на пазарот во Европа се движи од 500 до 1500 евра за примерок.

Засега последен обид за шверц бил реализиран пред три дена, кога двајца наши сограѓани се обиделе да прошверцуваат 650 желки за илегалниот пазар во Полска. Шверцот бил откриен кога службениците на аеродромот во Варшава ги пронашле желките спакувани во два куфера. Засега е нејасно како никој на царинско-полициската контрола во земјава не успеал да забележи дека во куферите има желки. Кога полските цариници го отвориле куферот забележале дека дел од животните биле во лоша состојба, а некои веќе биле мртви.

Во Македонија опстојуваат два вида желки. Едните се полски. За да се одгледува овој вид желки мора да имате ривариум, специјално направено легло. Цената на младите желки кај нас изнесува најмалку 100 евра за примерок. Овие животни се многу барани во Западна Европа бидејќи се домашни миленичиња – вели д-р Светозар ХХ, кустос во Природно-научниот музеј на Македонија.

Желките, сепак, законски можат да се изнесуваат од државава. Дозволата им се издава на правни лица, кои во апликацијата наведуваат латинско и народно

име на видот за кој се бара дозволата, податоци за полот, возраста и за количеството што ќе се извезува или увезува. Во барањето треба да биде наведено и потеклото на видот, како и податоци за извозникот, начинот и условите на транспортот, односно рокот во кој ќе се изврши увозот или извозот. Од одделот за ендемски видови во Министерството за животна средина, изјавуваат:

– Законот не дозволува извоз или увоз на желки. Тие се во групата влекачи и се заштитени со закон. Но, имаме фарми за желки, кои поседуваат дозвола за одгледување и можат да ги извезуваат. За извоз на желки мора да се поседува специјална дозвола за изнесување заштитен вид животни. Таа дозвола го регулира меѓународниот промет на загрозените диви растителни и животински видови и единствено ја издава нашето министерство.

Во овој период од годината, матичното јато желки е веќе изгнездено и е над земја. Тие под земја се сместуваат од средината на ноември. Изненадувачки е дека Македонија е една од ретките европски земји каде што ги има овие желки бидејќи овој вид е во изумирање.

Шверцот со ендемски видови на желки датира од 80-тите години на минатиот век. Во тој период, поради либералниот визен режим, желките се шверцувале во Италија, Швајцарија и во Франција. По 1998 година и со проширувањето на Европската унија, илегалниот пазар на желки се шири.

Пред две години 337 желки биле најдени во возило на чешки државјанин, кој преку граничниот премин Табановце сакал да ги прошверцува во западноевропските држави. Две години подоцна, на границата меѓу Србија и Хрватска, се откриени 22 желки од видот тестудо хермани, кои не смееа да се извезуваат без посебни дозволи од Министерството за екологија. Пред една година, желки од Македонија се најдени во Унгарија и се препродаваат по цена од 130 долари од примерок.

ОХРИДСКО ЕЗЕРО

Охридското Езеро е едно од најстарите езера во светот. Поседува уникатна флора и фауна, специфична за терцијалниот период (стара 2-4 милиони години) и е едно од најголемите биолошки резервати во Европа. Многу водни видови во Охридското Езеро се ендемски, со посебни микроеколошки системи. Охридското Езеро е прогласено за место од Светското културно и природно наследство на УНЕСКО во 1980 година.

Еколошката стабилност на Охридското Езеро е загрозена поради несоодветното управување со животната средина во подрачјето на зафаќањето. Околу езерото живеат околу 100000 луѓе, а за време на летните месеци ова население се зголемува за околу 50%. Се очекува дека

езерото ќе биде еутрофно за следните десет години, доколку не се преземат мерки да се ограничи внесувањето на фосфор во езерото. Во подготовка е проект на глобалниот инструмент за животна средина (GEF) за да се помогне да се разреши проблемот на загадување на езерото. Цел на проектот е да се изработи програма за управување меѓу владите на Македонија и Албанија за да се заштити езерото. Проектот поттикнува економични решенија за прекугранично управување на природните богатства и намалување на загадувањето преку: а) изработка на институционална, законска и нормална рамка; б) воспоставување на мониторинг систем; в) подготовка на стратешки акционен план за Охридското Езеро и инвестициона програма; г) финансирање на помошни активности од мал опсег со демонстрациони цели.

Работилница V–4.3: Вилена, нова планета

Работен лист за учениците:

ОРГАНИЗАЦИЈА НА ЖИВОТОТ НА НОВАТА ПЛАНЕТА 1

Големата ВИЛЕНА, еднаквата меѓу еднаквите, во писмото кажува дека ќе ви бидат на располагање сите технолошки достигнувања од нашата галаксија. На вас е само да изнајдете најдобар и најодржлив начин на живеење.

Размислете и одговорете:

Како ќе производувате храна?

Што ќе користите за обработка на земјата?

Дали ќе производувате вештачко ѓубре? Зошто?

Кои се последиците од користење на технологиите на Земјата, за околината на новата планета?

Работилница V–4.3: Вилена, нова планета

Работен лист за учениците:

ОРГАНИЗАЦИЈА НА ЖИВОТОТ НА НОВАТА ПЛАНЕТА 2

Големата ВИЛЕНА, еднаквата меѓу еднаквите, во писмото кажува дека ќе ви бидат на располагање сите технолошки достигнувања од нашата галаксија. На вас е само да изнајдете најдобар и најодржлив начин на живеење.

Размислете и одговорете:

Како ќе произведувате енергија?

Дали и како ќе водите сметка за тоа дали произведувате чиста (производство што не загадува) или нечиста енергија (процес на производство на енергија што загадува)?

Кои можни избори ги имате за производство на енергија?

Кои се последиците од производство на нечиста енергија?

Работилница V-4.3: Вилена, нова планета

Работен лист за учениците:

ОРГАНИЗАЦИЈА НА ЖИВОТОТ НА НОВАТА ПЛАНЕТА 3

Големата ВИЛЕНА, еднаквата меѓу еднаквите, во писмото кажува дека ќе ви бидат на располагање сите технолошки достигнувања од нашата галаксија. На вас е само да изнајдете најдобар и најодржлив начин на живеење.

Размислете и одговорете:

Како ќе се снабдувате со вода?

Дали и какви средсва ќе користите за перење и лична хигиена?

Дали ќе водите сметка за тоа кои средства загадуваат повеќе или помалку? Зошто?

Кои се последиците од употреба на хемиски средства за перење и лична хигиена?

Работилница V–4.3: Вилена, нова планета

Работен лист за учениците:

ОРГАНИЗАЦИЈА НА ЖИВОТОТ НА НОВАТА ПЛАНЕТА 4

Големата ВИЛЕНА, еднаквата меѓу еднаквите, во писмото кажува дека ќе ви бидат на располагање сите технолошки достигнувања од нашата галаксија. На вас е само да изнајдете најдобар и најодржлив начин на живеење.

Размислете и одговорете:

Дали ќе користите пластика? Зошто?

Дали вашето општество ќе продуцира отпад/ѓубре? Како ќе се справувате со тоа?

Какво ѓубре ќе правите – разградливо или неразградливо?

Дали ќе рециклирате? Зошто?

Кои се последиците од користењето на пластика?

Работилница V–4.3: Вилена, нова планета

Работен лист за учениците:

ИНФОРМАЦИИ ДО КОИ ДОШЛА НАУКАТА НА ЗЕМЈАТА

Научниците пресметале дека со постојните технологии можеме да ги намалиме емисиите од стакленички гасови за повеќе од 75%, задржувајќи го комфорот и без дополнителни трошоци по нашата економија.

Научниците пресметале дека зголемувањето на уделот на обновливи извори на енергија со 12% во вкупното производство до 2010 година ќе резултира со повеќе од 72000 нови работни места во Европа.

Секој Европеец е одговорен за околу 8 тони CO₂ годишно, споредено со помалку од 2 тона за луѓето од земјите во развој.

- Светската здравствена организација вели дека во 2000 година, повеќе од 150000 луѓе умреле од климатските промени.

- Според добро етаблираното научно тело, Меѓувладин панел за климатски промени (IPCC), како резултат на човековите активности, глобалната просечна температура ќе се покачи за 5,8°C до 2100 година.