

Zdravi stilovi života

Znanje i vještine za zdrav i siguran život

Priručnik za nastavnike i druge profesionalce za I-V razred

Dio I

I-V
RAZRED



Autor:

Fed̑a Mehmedović, Institut za populaciju i razvoj IPD

U izradi ovog priručnika su učestvovali predstavnici Federalnog ministarstva obrazovanja i nauke, kantonalnih ministarstava obrazovanja, pedagoških zavoda, zdravstvenog sektora, Instituta za populaciju i razvoj (IPD) i Populacijskog fonda Ujedinjenih nacija u Bosni i Hercegovini (UNFPA).

Urednik: Nadija Bandić
Lektor: Denana Gološ
Izdavač: Federalno ministarstvo obrazovanja i nauke
Dizajn: Saša Đorđević
Štampa: Grafika Saran
Tiraž: 100 primjeraka

Izradu i štampanje priručnika podržao UNFPA BiH, Populacijski fond Ujedinjenih nacija.

Copyright© 2024. UNFPA u Bosni i Hercegovini - Sarajevo. Sva prava zadržavaju autori.

Zahvala

Federalno ministarstvo obrazovanja i nauke je prepoznalo značaj i potrebu uvođenja novih odgojno-obrazovnih sadržaja o zdravlju mladih i zdravim životnim stilovima u osnovnim školama.

Ponosni smo da smo pri izradi Priručnika “Zdravi stilovi života - Znanje i vještine za zdrav i siguran život” ostvarili uspješnu saradnju sa našim partnerima iz obrazovnog sektora i drugih sektora društva.

Iskreno se zahvaljujemo članovima multisektorskog stručnog tima Federacije Bosne i Hercegovine koji su posvećeno radili na izradi Priručnika koji će se primjenjivati u okviru časova odjeljene zajednice za učenike od I do V razreda osnovne škole.

Posebno se zahvaljujemo UNFPA BiH, Populacijskom fondu Ujedinjenih nacija, koji je inicirao izradu Priručnika, te dao značajan doprinos u njegovom razvoju.

Predgovor

Kreiranje Priručnika je rezultat nastojanja da se kroz sveobuhvatni model učenja doprinese postizanju visokih standarda učenja o zdravim životnim stilovima.

Priručnik omogućava učiteljima i nastavnicima da učenicima prenesu nova znanja, stavove i vještine kako bi razvili svoja funkcionalna znanja, osnažili kritičko razmišljanje i mogli donositi odgovorne odluke koje će zaštititi njihovo zdravlje.

Odabir tema i sadržaja, koji su integralan dio ovog programa, baziran je na već provedenim studijama, kao i preporukama lokalnih i međunarodnih stručnjaka, politika i strateških dokumenata u obrazovnom i drugim relevantnim sektorima. Prilikom definiranja ishoda učenja, posebna pažnja je posvećena usvajanju kompetencija koje su važan faktor u očuvanju zdravlja. Ovaj program stavlja učenike u centar učenja i doprinosi jačanju njihovih psihosocijalnih kompetencija.

Priručnik će doprinijeti procesu podučavanja i učenja o kognitivnim, emocionalnim, fizičkim i društvenim aspektima zdravlja, te će nastavnicima i nastavnicama, kao i drugim profesionalcima koji učestvuju u nastavno-obrazovnom procesu, pomoći da osnaže učenike da postignu svoj maksimalni potencijal kroz sveobuhvatan, koherentan, relevantan, naučno utemeljen i uzrastu prilagođen program.

Sadržaj

Poglavlje 1: 8

Program „Znanje i vještine za zdrav i siguran život“

Uvod	8
Osnovne informacije o Programu	9
Kome je namijenjen Priručnik?	10
Kako koristiti Priručnik i prateće sadržaje?	10
Socijalne determinante zdravlja	11
Odrastanje i seksualnost	12
Nasilje i sigurnost	12
Zdravi odnosi	15
Mentalno zdravlje	17
Sigurnost u stvarnom i virtualnom svijetu	18

Poglavlje 2. 20

Praktični alati za izvođenje časova

Uvod	20
Ishodi učenja	21
Ishodi učenja za 1. razred osnovne škole	22
Ishodi učenja za 2. razred osnovne škole	24
Ishodi učenja za 3. razred osnovne škole	27
Ishodi učenja za 4. razred osnovne škole	29
Ishodi učenja za 5. razred osnovne škole	32

Nastavne jedinice 1. razred osnovne škole 36

Radionica 1.1: Sretni smo jer...	36
Radionica 1.2: Moji prijatelji	38
Radionica 1.3: Osjećanja su važna (1-2. razred)	39
Radionica 1.4: Moje granice	41
Radionica 1.5: Ja, ti i naša pravila	43
Radni materijal: Odgovornost i posljedice	46
Radionica 1.6: Mi rastemo i mijenjamo se	46
Radni materijal: „Mi rastemo i mijenjamo se“	48

Nastavne jedinice 2. razred osnovne škole 49

Radionica 2.1: Kako bi se osjećao kada bi...?	49
Radionica 2.2: Ponekad se osjećam sigurno, a ponekad nesigurno	50
Radionica 2.3: Šta uraditi ukoliko se ne osjećamo sigurno?	52
Radionica 2.4: Tijelo i funkcije	53
Radionica 2.5: Mikrobi, zdravlje i higijena	56
Radionica 2.6: Nasilje ili...?	57
Radionica 2.7: To je rodni stereotip?	63
Radionica 2.8: Strane i nepoznate osobe	65

Nastavne jedinice 3. razred osnovne škole 67

Radionica 3.1: Brinemo o drugima	67
Radionica 3.2: Ja sam kao ti, ti si kao ja	68
Radionica 3.3: Odbacivanje	70
Radionica 3.4: Odgovornost u stvarnom i virtualnom svijetu	72
Radionica 3.5: Moje tijelo i privatnost (3. i/ili 4. razred)	77
Radionica 3.6: Situacije kada se ne osjećamo sigurno	80
Radni materijal: „Emotikoni“	81
Radionica 3.7: Likovi u medijima	81
Radionica 3.8: Da li ste rekli pubertet?	82

Nastavne jedinice 4. razred osnovne škole 84

Radionica 4.1: Nasilje (4. razred)	84
Radionica 4.2: SOS linija (4. razred)	87
Radni materijal: „SOS poziv“	88
Radionica 4.3: Osjećam.... (4. i viši razredi)	89
Radionica 4.4: Moje granice: Lični prostor i granice	92
Radionica 4.5: Moje lične granice (nastavak prethodne radionice)	94
Radni materijal: „Krug granica“ (provjeri boje)	96
Radionica 4.6: Ljubav i briga o sebi (opcionalna radionica)	97
Radionica 4.7: Fer podjela	98
Radionica 4.8: Emocije	99
Radionica 4.9: Zdravi i nezdravi odnosi	101
Radni materijal: „Prijateljstvo ili...?“	102
Radni materijal: „Znakovi prijateljstva?“	103
Radionica 4.10: Ah, taj pubertet	103
Radni materijal: „Ah, taj pubertet“	105

Nastavne jedinice 5. razred osnovne škole 106

Radionica 5.1: Odrastanje	106
Radni materijal: „Odrastanje i promjene“	109
Radionica 5.2: Promjene u pubertetu	112
Radionica 5.3: Prijateljstvo, simpatija i ljubav	115
Radionica 5.4: Simpatija i ljubav	117
Radionica 5.5: Zdravi i nezdravi odnosi 2.0	119
Radionica 5.6: Možeš li mi poslati svoju fotku?	121
Radionica 5.7: Emocije	123
Radni materijal: „Kartice emocije“	125
Prilog: Iluzijske slike	126
Radionica 5.8: Tolerancija, inkluzija i poštovanje	129

Literatura 132

Program „Znanje i vještine za zdrav i siguran život“

Uvod

Očuvanje zdravlja i blagostanje djece i mladih važan su razvojni i društveni prioritet, definiran ljudskim pravima i odgovornostima različitih institucija koje su zadužene za zdravlje, obrazovanje i socijalnu sigurnost.

Sistem formalnog osnovnog obrazovanja nastoji uskladiti nastavne planove i programe i tehnologije učenja novim trendovima i potrebama društva u kojem životne, no dinamične i velike promjene koje su obilježile posljednje dvije dekade, na različite načine otežavaju željenu prilagodbu.

Iako proces reforme obrazovanja nije ujednačen za sve dijelove Bosne i Hercegovine, obrazovne institucije uz podršku lokalnih i međunarodnih partnera aktivno rade na izmjenama i dopunama pristupa i sadržaja, a kako bi se osigurale potrebne izmjene i tradicionalni pristup obrazovanju zamijenio modernim pristupima koji učenike postavljaju u centar učenja, a proces učenja i izučavanja obrazovnih sadržaja modernizirao, učinio efektivnijim i efikasnijim i inkluzivnijim za sve koji participiraju u odgojno- obrazovnom procesu.

Značajna pažnja obrazovnih institucija i lokalnih i međunarodnih partnera je usmjerena na odgojnu komponentu koja nije bila u fokusu dosadašnjih izmjena modela obrazovanja.

Program „Znanje i vještine za zdrav i siguran život“ nastoji doprinijeti postizanju visokih standarda učenja o zdravlju i zdravim životnim stilovima, primjenjujući naučno utemeljene i dokazano efikasne metode, pri tome adresirajući ključne potrebe djece i mladih u 21. stoljeću. Odabir tema i sadržaja koji su integralan dio ovog programa baziran je na rigoroznim studijama koje su provedene u posljednjih 20 godina. Istovremeno, rukovodili smo se preporukama lokalnih i međunarodnih stručnjaka i dostupnim politikama i strateškim dokumentima u obrazovnom i drugim relevantnim sektorima koji jasno usmjeravaju pažnju kreatora preventivnih programa na faktore rizika kojima mogu biti

izložena djeca i mladi. Stoga smo u definiranju ishoda učenja posebnu pažnju posvetili usvajanju kompetencija koje mogu biti važan zaštitni faktor u brizi i očuvanju zdravlja. To nastojimo postići primjenom sveobuhvatnog obrazovnog programa koji postavljajući učenike u centar učenja doprinosi jačanju psihosocijalnih kompetencija djece kroz socio-emocionalno učenje unutar sistema formalnog obrazovanja.

Program „Znanje i vještine za zdrav i siguran život“ dizajniran je na način da pomogne učenicima da postiču svoj maksimalni potencijal kroz sveobuhvatan, koherentan, relevantan, naučno utemeljen i uzrastu prilagođen način. Program se bazira na činjenici da, u vremenu u kojem živimo, djeca trebaju provjerene i tačne informacije i životne vještine (psihosocijalne kompetencije) koje će im pomoći da donose odluke koje su u najboljem interesu njihovog zdravlja i blagostanja. Razvojem funkcionalnog znanja i osnažujući mlade da kritički promišljaju o zdravlju i odlukama koje mogu ugroziti odnosno zaštititi njihovo zdravlje, pravi se iskorak u promociji zdravlja i zaštiti najranjivijih grupa našeg stanovništva – djece i omladine. Program nastoji ojačati kapacitete djece kako bi bili sposobni razumjeti informacije koje dobijaju kroz preventivne programe, da donose informirane odluke, da komuniciraju efektivno i nenasilno, da prepoznaju rizike u realnom i virtualnom svijetu, te da budu spremni na izazove koje generira globalna transformacija svijeta u kojem žive, uče, igraju se i razvijaju. Ulaganje u zdravlje i blagostanje učenika doprinosi njihovoj sposobnosti da ostvaruju maksimum potencijala u učenju u svim disciplinama, stoga je ulaganje u zdravlje ekvivalent ulaganju u obrazovanje, s obzirom na neraskidive veze zdravlja, blagostanja i društvene funkcionalnosti.



Osnovne informacije o Programu

Znanje i vještine za zdrav i siguran život temelji se na principima sveobuhvatnog obrazovanja, uvažavajući specifične razvojne potrebe djece u današnjem vremenu. Sveobuhvatno obrazovanje o odnosima, zdravlju i blagostanju po metodologiji ovog priručnika usmjereno je na procese poučavanja i učenja o kognitivnim, emocionalnim, fizičkim i društvenim aspektima zdravlja. Ima za cilj osnažiti djecu i mlade znanjem, vještinama, stavovima i vrijednostima koji će ih podstaći i da: očuvaju svoje zdravlje, dobrobit i dostojanstvo; razvijaju društvene odnose s poštovanjem; procjenjuju kako njihovi izbori utiču na njihovu dobrobit i dobrobit drugih; i, razumiju i osiguraju zaštitu svojih prava tokom cijelog života¹.

Transformativna osnova Programa temelji se na jačanju psihosocijalnih kompetencija djece i njihovog aktivnog uključivanja u transformaciju mikronormativa koji egzistiraju u razredu, školi ili zajednici.

Program nastoji osigurati zadovoljavanje ključnih preduslova i kriterija koji su osnova za efektivno i efikasno preventivno djelovanje, osiguravajući djeci odgojno-obrazovni prostor u kojem usvajaju vještine nužne za očuvanje njihovog zdravlja, blagostanja i sigurnosti.

U namjeri da doprinese usklađivanju domaćih obrazovnih prilika za učenje o zdravlju, seksualnosti i zdravim životnim stilovima sa međunarodnim preporukama, Populacijski fond Ujedinjenih naroda u Bosni i Hercegovini uspostavio je proaktivnu saradnju sa Federalnim ministarstvom obrazovanja i nauke i Ministarstvom prosvjete i kulture Republike Srpske, usmjerenu na razvoj entitetskih programa obrazovanja o zdravlju, odnosima i zdravim životnim stilovima.

¹ United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2018). International technical guidance on sexuality education. Revised edition. Dostupno na: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>

Kome je namijenjen Priručnik?

Obrazovni program za Federaciju Bosne i Hercegovine je prilagođen za učenike nižih i viših razreda osnovne škole, te su razvijena dva međusobno povezana priručnika:

- ▶ **Znanje i vještine za zdrav i siguran život za učenike od 1. do 5. razreda osnovne škole**
- ▶ **Zdravi stilovi života – Priručnik za rad sa učenicima od 6. do 9. razreda osnovne škole**

Priručnik „Znanje i vještine za zdrav i siguran život od 1. do 5. razreda osnovne škole“ namijenjen je učiteljima, nastavnicima i stručnim saradnicima koji rade sa učenicima ovog uzrasta. Kroz 40 radionica raspoređenih na pet razreda osnovne škole, učenici će imati priliku učiti i usvajati nova znanja u oblastima:

Odnosi

- ▶ Vrijednosti, prava, kultura
- ▶ Rod i rodna perspektiva
- ▶ Nasilje i sigurnost
- ▶ Vještine za zdravlje i blagostanje
- ▶ Ljudsko tijelo i razvoj

Pubertet i razvoj ljudskog tijela

Priručnik za rad sa učenicima od 6. do 9. razreda predstavlja nastavak Sveobuhvatnog programa učenja o odnosima, zdravlju i blagostanju djece namijenjenog učenicima 1. do 5. razreda, ali kroz izučavanje sadržaja koji su prilagođeni starijim uzrasnim grupama i njihovim razvojnim i socio-kulturalnim potrebama. Oba priručnika predstavljaju cjelinu sveobuhvatnog obrazovnog programa koji nastoji omogućiti mladima da usvajaju funkcionalna znanja i psihosocijalne kompetencije kroz cjelokupno osnovno obrazovanje.

Sadržaji priručnika odgovaraju specifičnim potrebama djece uzrasta od 1. do 5. razreda osnovne škole, pa će biti koristan resurs učiteljima, nastavnicima, stručnim saradnicima i drugim profesionalcima koji učestvuju u nastavno-obrazovnom procesu u odgojno-obrazovnim ustanovama u Federaciji Bosne i Hercegovine. Za nastavnike i druge profesionalce koji učestvuju u nastavno-obrazovnom procesu od 6. do 9. razreda, pripremili smo priručnik Zdravi stilovi života koji obrađuje slične ili iste teme, ali prilagođeno starijim uzrasnim grupama.

Oba priručnika mogu koristiti i kreatori zdravstvenih i obrazovnih politika, s obzirom na njihovu usklađenost sa naučnim dokazima i relevantnosti sadržaja sa specifičnim potrebama djece uzrasta od 1. do 5. i 6. do 9. razreda osnovne škole.

Kako koristiti Priručnik i prateće sadržaje?

Priručnik sadrži 40 edukativnih radionica raspoređenih prema uzrasnim grupama od 1. do 5. razreda osnovne škole. Korisnici Priručnika mogu realizirati časove i radionice prema predloženom redoslijedu ili mogu odabrati radionice prema specifičnim potrebama razreda. Radionice su međusobno povezane pa, u pripremi realizacije časova, treba obratiti pažnju na uvodne preporuke i povezane radionice koje u kombinaciji doprinose ostvarenju postavljenih ishoda učenja.

Svaka radionica sadrži mikroorganizaciju časa sa pratećim preporukama za pripremu i vođenje časa. Svaka radionica sadrži informacije o potrebnim radnim materijalima, planiranom trajanju i dodatnim napomenama relevantnim za izvođenje određenih radionica. S obzirom na to da radionice sadrže različite forme učenja i izučavanja integriranih sadržaja, prije izvođenja časa važno je konsultirati uvodne upute za realizatore i, po potrebi, pripremiti radne materijale neophodne za izvođenje specifičnih aktivnosti unutar pojedinačnih nastavnih jedinica.

Pored printane verzije Priručnika, dostupni su i radni materijali poput Power Point prezentacija, animacija, edukativnih postera i drugih didaktičkih alata koje mogu preuzeti na zvaničnoj web stranici Federalnog ministarstva obrazovanja i nauke, prateći sljedeći link: <http://www.fmon.gov.ba/Dokument/Index>

Socijalne determinante zdravlja

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) izjavila je u preambuli svog ustava, koji je stupio na snagu 1948., da je zdravlje “stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i društvenog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti ili slabosti”. Kao takvo, zdravlje pojedinca i društva je u kontinuiranoj korelaciji i interakciji s faktorima okruženja, stoga programi promocije i zaštite zdravlja u svom dizajnu treba da prepoznaju i imenuju navedene faktore i odgovore na njih.

Sljedeći popis daje primjere društvenih determinanti zdravlja koje mogu uticati na jednakost u zdravlju na pozitivan i negativan način:²

- ▶ Prihodi i socijalna zaštita,
- ▶ Obrazovanje,
- ▶ Nezaposlenost i nesigurnost posla,
- ▶ Radni uslovi,
- ▶ Nesigurnost hrane,
- ▶ Stanovanje, osnovni sadržaji i okoliš,
- ▶ Rani razvoj djeteta,
- ▶ Socijalna uključenost i nediskriminacija,
- ▶ Strukturni sukob,
- ▶ Pristup pristupačnim zdravstvenim uslugama pristojne kvalitete.

Istraživanja pokazuju da socijalne determinante mogu biti značajnije za zdravlje od načina života pojedinaca i dostupne zdravstvene zaštite. Naprimjer, brojne studije sugeriraju da socijalne determinante zdravlja utiču na 30 do 55% zdravstvenih ishoda. Upravo zbog navedenog, očuvanje zdravlja i briga o zdravlju ne može biti isključiva odgovornost zdravstvenog sektora, posebno kada govorimo o djeci koja ne koriste zdravstvene usluge u značajnoj mjeri, jer su generalno zdrava populacija i njihov kapacitet da brinu o zdravlju uslovljeni kapacitetom roditelja, staratelja i uposlenih u školi koji su ključni za učenje o važnosti zdravlja i načina brige o zdravlju. Nažalost, taj kapacitet trenutno nije adekvatan, a to potvrđuju nalazi istraživanja koja jasno demonstriraju snažnu potrebu da se svi sektori društva intenzivnije posvete brizi i očuvanju zdravlja najranjivijih kategorija stanovništva, što su u ovom slučaju djeca, a posebno djeca koja žive u nepovoljnom položaju odnosno djeca u riziku.

Odavno je poznato da društveni faktori utiču na rast, zdravlje i razvoj djece. Zanimanje za ulogu društvenih faktora i zdravstvenog ponašanja u etiologiji bolesti kulminiralo je objavljivanjem izvještaja SZO Komisije za socijalne determinante zdravlja 2008. godine koji je definitivno ponovo uspostavio kritičnu ulogu društvenih determinanti u zdravlju stanovništva i zdravlju djece na globalnom nivou³.

Zdravlje i dobrobit su ključni za djetetov mentalni i fizički razvoj. Ipak, postoji mnogo vanjskih faktora koji utiču na zdravlje djeteta, a ti faktori ne utiču podjednako na svu djecu. Odrednice socijalnih determinanti zdravlja uključuju materijalne resurse, psihosocijalne, bihejvioralne i biološke faktore te zdravstvene sisteme. Zdravstvene nejednakosti su uzrokovane nejednakom distribucijom faktora koji određuju socijalne determinante zdravlja⁴.

Centar za kontrolu bolesti navodi pet ključnih oblasti socijalnih determinanti koje se odnose na djecu:

- ▶ Pristup i kvaliteta zdravstvene zaštite: Veza između pristupa uslugama i razumijevanja ljudi relevantnosti dostupnih zdravstvenih usluga za njihovo zdravlje.
- ▶ Pristup obrazovanju i kvalitete: Povezanost obrazovanja sa zdravljem i blagostanjem.
- ▶ Društveni i kontekst zajednice: Uslovi u kojima pojedinci žive, rade, igraju se i pristupaju brizi.
- ▶ Ekonomska stabilnost: Odnos između socioekonomskog statusa ljudi i njihovog zdravlja.
- ▶ Životno okruženje: Veza između mjesta na kojem osoba živi – stanovanja, susjedstva i okoline – i njenog zdravlja i blagostanja.

Socijalne determinante zdravlja djece su u fokusu mnogih vlada, a primjer dobre prakse u identifikaciji i odgovoru na socijalne determinante vidljiv je u modelu iz Velike Britanije „Fer društvo, zdravi životi“, a koji je izdvojio dokaze u vezi faktora zdravlja i nejednakosti i predložio šest političkih ciljeva:⁵

² World Health Organization. (2018). Socijalne determinante zdravlja.

Dostupno na: Social determinants of health (who.int)

³ Nick Spencer, The social determinants of child health, Paediatrics and Child Health, Volume 28, Issue 3, 2018, Pages 138-143, ISSN 1751-7222, <https://doi.org/10.1016/j.paed.2018.01.001>.

⁴ Solar O., Irwin A. A Conceptual Framework for Action on the Social Determinants of Health. Social Determinants of Health Discussion Paper 2. World Health Organization; Geneva, Switzerland: 2010.

⁵ Colleen Murray. (2022). The social determinants of health and their impact on child welfare. Dostupno na: The Social Determinants of Health and Their Impact on Child Welfare | ICF

Nasilje i sigurnost

1. Omogućiti svakom djetetu najbolji početak u životu.
2. Omogućite svoj djeci, mladima i odraslima da maksimalno iskoriste svoje sposobnosti i imaju kontrolu nad svojim životima.
3. Stvoriti pošteno zapošljavanje i dobar posao za sve.
4. Osigurati zdrav životni standard za sve.
5. Kreirati i razvijati zdrava i održiva mjesta i zajednice.
6. Ojačati ulogu i uticaj prevencije.

Uslovi u kojima odrastaju djeca, nasilje i zanemarivanje kojima su neka djeca izložena, socijalna isključenost ili niska ekonomska sposobnost roditelja, stepen obrazovanja roditelja/staratelja, samo su neki od socijalnih faktora koji utiču na jednakost odnosno mogućnosti djeteta da se ostvari u potencijalu kao i njegovi/njeni vršnjaci. Sasvim je jasno da u tom kontekstu razlike postoje i da preventivni programi ne mogu djecu posmatrati kao homogenu grupu i da, ukoliko se želi doprinijeti zdravlju i blagostanju djece, potrebno je provoditi programe koji adresiraju različite faktore kroz inkluzivan, jednak, kvalitetan i sveobuhvatan program promocije i očuvanja zdravlja.

Odrastanje i seksualnost

Seksualnost predstavlja integralan dio ljudskog života, a djeca i mladi ljudi imaju pravo na pristup provjerenim, naučno utemeljenim, uzrastu prilagođenim i sveobuhvatnim informacijama. Tokom odrastanja djeca i mladi dobijaju zbunjujuće i konfliktne informacije o ovoj temi. U okolnostima kada djeca ove informacije ne dobijaju od roditelja ili ih ne uče u školama, djeca konsultiraju svoje vršnjake ili informacije traže na internetu. Upravo izostanak kvalitetnog izvora provjerenih i uzrastu prilagođenih informacija ohrabruje djecu da informacije traže tamo gdje postoji rizik da će informacije biti netačne, neprovjerene i neprilagođene uzrastu.

Cilj obrazovanja o seksualnosti jeste da se kod djece i omladine **razvije i ojača sposobnost** donošenja svjesnih, odgovornih i **zdravih odluka** o odnosima, emocionalnom i fizičkom zdravlju, uz uvažavanje drugih, zasnovanih na provjerenim informacijama.

Nasilje predstavlja javnozdravstveni fenomen koji ima razarajući uticaj na djecu. Nasilje prema djeci može egzistirati u mnogim formama. Može biti fizičko, emocionalno, itd. Djeca nasilju mogu biti izloženi kao žrtve, kao svjedoci i kao osobe koje vrše nasilje. Bez obzira na ulogu i poziciju u odnosu na nasilje, svaka pozicija i izloženost nasilju, u bilo kojem obliku, ima štetan uticaj na zdravlje i blagostanje djece. Pored neposrednih rizika za njihov život i fizičko zdravlje, nasilje ugrožava emocionalnu dobrobit djece i njihovu perspektivu⁶. Nasilje se, također, može prenijeti iz jedne generacije u drugu, jer djeca koja pretrpe nasilje mogu steći utisak da je takvo ponašanje "normalno" i društveno prihvatljivo⁷. Sve navedeno naglašava potrebu za provođenjem sveobuhvatnog preventivnog odgovora i ulaganje napora da se osnaže sistemi odgovora na nasilje i pružanja adekvatne podrške djeci koja su preživjela određeni oblik nasilja. Ipak, u mnogim školama preventivni programi se provode parcijalno, najčešće kao dio aktivnosti organizacija civilnog društva ili kampanja koje organiziraju škole. U kontekstu kapaciteta za odgovor i pružanje podrške djeci koja su preživjela nasilje, postoji značajna neujednačenost među školama, kako u kontekstu pravovremene detekcije, tako i u kontekstu odgovora na nasilje.

Djeca na različite načine mogu biti izložena nasilju. Nasilne odgojne metode koje primjenjuju roditelji, zlostavljanje i zanemarivanje, vršnjačko nasilje, seksualno i rodno zasnovano nasilje, samo su neke od formi nasilja kojima su izložena djeca i adolescenti. Djeca mogu biti izložena jednoj ili više formi nasilja, a u zavisnosti od vrste i kontinuiteta nasilja kojem je dijete izloženo, zavisi i kompleksnost posljedica koje nasilje može ostaviti na dijete. Iako u školama širom Bosne i Hercegovine postoje protokoli i smjernice za postupanje u slučajevima kada su djeca zanemarena, zlostavljana ili izložena nekom drugom obliku nasilja, u mnogim slučajevima djeca ne dobijaju adekvatnu pomoć, posebno onda kada nasilje nije prijavljeno i dijete žrtva nasilja ne ostvari pravo na psihosocijalnu podršku koja može biti ključna za brigu i očuvanje mentalnog i fizičkog zdravlja i blagostanja djeteta.

Vršnjačko nasilje može dovesti do negativnih fizičkih, socijalnih, emocionalnih, akademskih i posljedica na mentalno zdravlje djece koja su izložena nasilju. Djeca koja su zlostavljana u većem su riziku da iskuse:

⁶ UNICEF Bosna i Hercegovina. (2022). Zaustavljanje nasilja nad djecom. Dostupno na: <https://www.unicef.org/bih/zaustavljanje-nasilja-nad-djecom>

⁷ ibid



- ▶ Depresiju i anksioznost, pojačan osjećaj tuge i usamljenosti, promjene u spavanju i ishrani, kao i gubitak interesa za aktivnostima u kojima su prethodno uživali. Ove posljedice mogu ostati i u odrasloj dobi.
- ▶ Zdravstvene posljedice.
- ▶ Smanjene akademski uspjesi.

Nasilje može ostaviti devastirajuće posljedice na život djeteta. Žrtve vršnjačkog nasilja su u značajno većem riziku od samopovređivanja i razmišljanja o suicidu tokom adolescencije^{8,9}.

Nasilje može ostaviti dugoročne posljedice na samopouzdanje, a djeca koja su sklona vršenju nasilja u povećanom su riziku da koriste psihoaktivne supstance, da se suoče s akademskim problemima i nasiljem kasnije tokom života¹⁰. Tamo gdje je ispitano, oni koji su ili bili izloženi nekoliko oblika maltretiranja, ili su bili maltretirani tokom dužeg vremenskog perioda (hronično maltretiranje), imali su tendenciju da pokazuju više štetnih efekata¹¹. Utvrđeno je da su djeca koja su bila žrtve maltretiranja izložena većem riziku za probleme s internalizacijom, posebno dijagnoze anksioznog poremećaja i depresije u mlađoj i srednjoj odrasloj dobi (18–50 godina)¹². Nadalje, žrtve su bile pod povećanim rizikom za ispoljavanje psihotičnih iskustava u dobi od 18 godina i suicidalnih ideja, pokušaja i dovršenih samoubistava.

Osjećaj pripadnosti školi dovodi se u vezu sa brojnim pozitivnim ishodima za djecu i adolescente. Dva su ključna faktora, osjećaj pripadnosti školi i osjećaj sigurnosti. Suprotno tome, osjećaj nesigurnosti i nepovezanosti sa školom može negativno uticati na akademski uspjeh i mentalno zdravlje učenika, posebno onda kada su izloženi nasilju. Nasilje koje

se dešava u školama, a na koje škole ne reaguju ili reaguju kasno i/ili neadekvatno, može doprinijeti stvaranju nesigurnosti ne samo kod učenika koji su izloženi nasilju, već i kod onih koji svjedoče nasilju i izostanku adekvatnog odgovora na nasilje kojem svjedoče.

Istraživanja pokazuju da vršnjačko nasilje ostavlja posljedice na djecu koja svjedoče nasilju, a nisu direktno izloženi nasilnom ponašanju. Djeca koja svjedoče nasilju u većem su riziku da:

- ▶ Koriste duhan, alkohol ili druge psihoaktivne supstance.
- ▶ Razviju probleme mentalnog zdravlja, kao što su depresija i anksioznost.
- ▶ Napuste školu ili bježe iz škole.

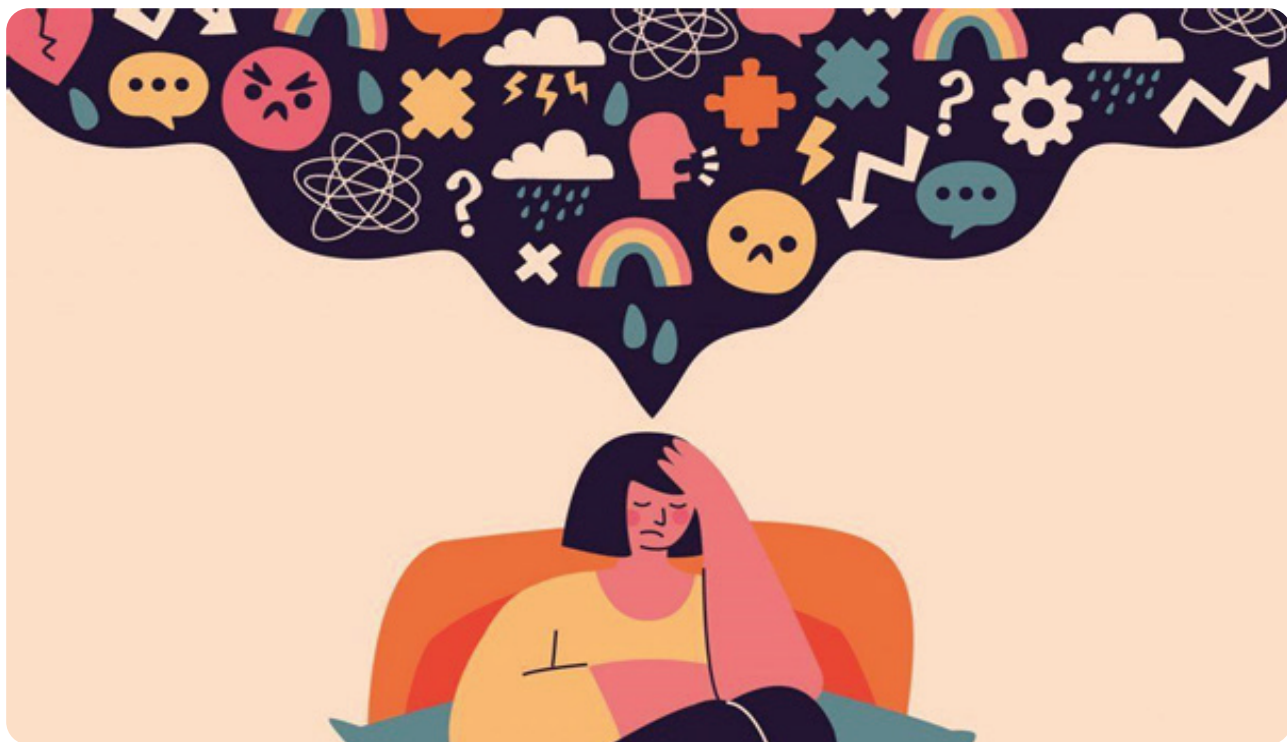
⁸ Lereya, S. T., Winsper, C., Heron, J., Lewis, G., Gunnell, D., Fisher, H. L., & Wolke, D. (2013). Being bullied during childhood and the prospective pathways to self-harm in late adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 52(6), 608–18.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.03.012>

⁹ Fisher, H. L., Moffitt, T. E., Houts, R. M., Belsky, D. W., Arseneault, L., & Caspi, A. (2012). Bullying victimisation and risk of self harm in early adolescence: longitudinal cohort study. *BMJ (Clinical research ed.)*, 344, e2683. <https://doi.org/10.1136/bmj.e2683>

¹⁰ Smokowski, P. R., & Kopasz, K. H. (2005). Bullying in school: An overview of types, effects, family characteristics, and intervention strategies. *Children and Schools*, 27, 101–109.

¹¹ Zwierzyńska, K., Wolke, D., & Lereya, T. S. (2013). Peer victimization in childhood and internalizing problems in adolescence: a prospective longitudinal study. *Journal of abnormal child psychology*, 41(2), 309–323. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9678-8>

¹² Arch Dis Child. 2015 Sep; 100(9): 879–885. Published online 2015 Feb 10. doi: 10.1136/archdischild-2014-306667



Nasilje prema djeci se može spriječiti kroz sistematično adresiranje rizičnih i protektivnih faktora na svakom od četiri međusobno povezana nivoa rizika (individualni, nivo odnosa, nivo zajednice, društveni nivo), a škole predstavljaju važan faktor u adresiranju nasilja na svakom nivou. Primjenom socio-ekološkog modela prevencije nasilja, moguće je ukloniti ili umanjiti uticaj faktora koji doprinose pojavi nasilja i ojačati faktore koji preveniraju nasilje. Aktivnosti koje se odnose na sprečavanje nasilja polaze iz socio-ekološke perspektive, a razvojem vještina kritičkog promišljanja, donošenja odluka, rješavanja problema i empatije, učenici će steći kompetencije relevantne za prevenciju nasilja i razvoj normativa koji obeshrabruju nasilno ponašanje, a promiču pozitivne i prosocijalne međuvršnjačke odnose.

Za škole i gradove u kojima se provode programi prevencije nasilja važno je provoditi istraživanja na osnovu kojih je moguće jasnije razumjeti u kojim se formama i kojem obimu pojavljuje nasilje kojem su izložena djeca. Istraživanja omogućavaju informiranje odluka u vezi izbora pristupa prevencije nasilja, tj. informacije o zastupljenim oblicima nasilja omogućavaju usmjeravanje pažnje preventivnih aktivnosti na forme nasilja koje su specifične za određenu zajednicu, školu ili razred.

¹³ UNICEF. (2022). Violence against children. Dostupno na: <https://www.unicef.org/protection/violence-against-children>

U namjeri da doprinesemo prevenciji različitih oblika vršnjačkog nasilja, pažnju smo posvetili izgradnji zdravih odnosa među vršnjacima. Kroz ponuđene aktivnosti Priručnika, učenici će steći razumijevanje kako pristojno i pozitivno međuvršnjačko ponašanje, zasnovano na međusobnom poštovanju i podršci, pozitivno utiče na sve vršnjake u razredu ili školi.

Sadržaji radionica mogu biti koristan alat u razvoju sposobnosti djece da prepoznaju pojavne oblike nasilja u virtualnom prostoru i da se, u situacijama kada je to potrebno, obrate odraslim osobama za pomoć i podršku.

Uprkos teškim posljedicama koje nasilje ostavlja na fizičko i mentalno zdravlje, veliki broj djece žrtava nikada ne traži niti prima pomoć i podršku kada im je ta pomoć potrebna. Štaviše, vjerovatnije je da će djeca koja odrastaju uz nasilje to i sami ponoviti tokom mladosti ili u periodu kada postanu i roditelji/staratelji, prenoseći naučeni obrazac ponašanja na naredne generacije¹³. Stoga smo posebnu pažnju posvetili aktivnostima koje uklanjaju barijere između učenika kojima je potrebna stručna pomoć i podrška i dostupnih servisa u školi i van škole. Kroz sadržaje od prvog do četvrtog razreda osnovne škole, učenici će analizirati situacije i učiti o okolnostima kada je važno obratiti se za savjet od kompetentnih odraslih osoba, te će se provoditi aktivnosti koje uče učenike ko su te osobe i koju vrstu podrške pružaju u okviru svojih redovnih i drugih aktivnosti.

Zdravi odnosi



Tokom odrastanja i života, djeca su u neprekidnom odnosu sa svojom okolinom. Ove interakcije su posebno značajne u ranoj životnoj dobi, s obzirom na to da predstavljaju važan razvojni resurs i mogu imati snažan uticaj na kasnije faze života. Interakcije sa vršnjacima u i van škole, interakcije sa zaposlenicima škola i ljudima koje djeca sreću na mjestima u kojima borave i žive, važan su dio socijalizacije i izgradnje socijalnih vještina svakog ljudskog bića.

Vršnjaci imaju centralno mjesto u kognitivnom, emocionalnom i socijalnom razvoju djeteta¹⁴, što može dovesti do pozitivnog^{15,16} i negativnog^{17,18} ponašanja i ishoda. U meta-analizi 75 studija, ponašanje vršnjaka je povezano s rizičnim ponašanjem djece naglašavajući potencijalno destruktivnu ulogu vršnjaka¹⁹. Nasuprot tome, pokazalo se da povratne informacije od vršnjaka daju pozitivne rezultate, kao što je prosocijalno ponašanje²⁰.

Zdravi odnosi s vršnjacima mogu doprinijeti razvoju samopouzdanja i samopoštovanja, pozitivno uticati na akademsku motivaciju i akademske rezultate koje učenici postižu tokom obrazovanja. Istovremeno, zdravi odnosi mogu biti važan zaštitni faktor u prevenciji nasilja, prevenciji rizičnih ponašanja kao što su upotreba alkohola, duhana i zabranjenih psihoaktivnih supstancija i rano stupanje u spolne odnose.

Odrastajući, djeca u većoj mjeri provode vrijeme sa svojim vršnjacima i intenziviraju se okolnosti u kojima djeca dolaze u kontakt sa nepoznatim osobama. To se može dešavati na putu do škole, u školi ili u naselju u kojem djeca žive i borave. Djecu je važno

u ranom uzrastu naučiti da postave i razumiju lične granice, da usvoje znanje i vještine koje im mogu pomoći da prepoznaju situacije u kojima je potrebna pomoć i podrška odraslih osoba od povjerenja i da takvu podršku koriste²¹.

¹⁴ Rodkin P. C., Ryan A. M. (2012). Child and adolescent peer relations in educational context. In Harris K. R., Graham S., Urdan T., Graham S., Royer J. M., Zeidner M. (Eds.), APA educational psychology handbook, Vol. 2: Individual differences and cultural and contextual factors (pp. 363–389). American Psychological Association.

¹⁵ Padilla-Walker L. M., Bean R. A. (2009). Negative and positive peer influence: Relations to positive and negative behaviors for African American, European American, and Hispanic adolescents. *Journal of Adolescence*, 32(2), 323–337.

¹⁶ Van Hoorn J., van Dijk E., Meuwese R., Rieffe C., Crone E. A. (2016). Peer influence on prosocial behavior in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 26(1), 90–100.

¹⁷ Boehnke K. (2008). Peer pressure: A cause of scholastic underachievement? A cross-cultural study of mathematical achievement among German, Canadian, and Israeli middle schools. *Social Psychology of Education*, 11, 149–160.

¹⁸ Dishion T., Dodge K., Lansford J. (2006). Findings and recommendations: A blueprint to minimize deviant peer influence in youth interventions and programs. In D. K. A., D. J. T., & L. J. (Eds.), *Deviant peer influences in programs for youth* (pp. 266–394). Guilford.

¹⁹ Benish-Weisman, M., Oreg, S., & Berson, Y. (2022). The Contribution of Peer Values to Children's Values and Behavior. *Personality & social psychology bulletin*, 48(6), 844–864.

²⁰ ibid

²¹ United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2018). International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach.



Veoma je važno već na samom ulasku u osnovno obrazovanje, razgovarati s djecom o karakteristikama zdravih prijateljskih odnosa, odnosa sa porodicom i drugim odnosima na koje će djeca vremenom naići. Skretanje pažnje na značaj zdravih međuljudskih odnosa će omogućiti učenicima da formiraju snažno rano razumijevanje karakteristika veza koje će ih voditi do sreće i sigurnosti²². To će im također pomoći da prepoznaju nezdrave međuljudske odnose.

Istovremeno, djecu je važno naučiti da poštuju granice drugih i na taj način izgrađuju odnose zasnovane na međusobnom poštovanju i povjerenju. To je važan preduslov u prevenciji različitih oblika nasilja, a samim tim i u kontekstu očuvanja mentalnog zdravlja i blagostanja.

²² UK Government. Department for Education. (2021). Statutory guidance for Relationship education (primary). Dostupno na: <https://www.gov.uk/government/publications/relationships-education-relationships-and-sex-education-rse-and-health-education/relationships-education-primary>

²³ Parliament UK. House of Commons. Women and Equalities Committee. (2016). Sexual harassment and sexual violence in schools

Kroz ponuđene sadržaje, pažnju smo posvetili izgradnji zdravih prijateljskih odnosa zasnovanih na uzajamnom poštovanju, povjerenju, jednakosti, iskrenosti i dobroj komunikaciji. Učenici će usvajati znanje i vještine da prepoznaju nezdrave odnose i razumiju na koji način takvi odnosi mogu uticati na njihova osjećanja, stavove i ponašanje.

Istraživanja pokazuju da nedostatak iskustva sa zdravim odnosima, kao i uticaj vršnjačkih grupa, djecu i mlade mogu učiniti ranjivijima na ulazak i ostanak u nezdravim odnosima. Također, navedene okolnosti mogu dovesti do toga da djeca ili mladi imaju poteškoće u prosuđivanju određenog ponašanja kao nezdravog ili nasilnog²³. Stoga smo posebnu pažnju posvetili izučavanju karakteristika nezdravih odnosa i razvoju kritičkog mišljenja učenika o potencijalnim posljedicama ostanka u nezdravim odnosima.

Djeca također provode svoje vrijeme u virtualnom prostoru, a različiti servisi, aplikacije i socijalne mreže proširuju prostor u kojem djeca mogu ili imaju izgrađene odnose sa drugima. Korištenje aplikacija za dopisivanje (Viber, Messenger, SMS i sl.) i učešće u aktivnostima na socijalnim mrežama nude broje mogućnosti ali, istovremeno, otvaraju nove rizike kada su u pitanju odnosi koje dijete može ili ima sa drugima. Da bi odgovorili na navedene okolnosti i doprinijeli razvoju psihosocijalnih kompetencija koje mogu biti važan faktor u sigurnosti i izgradnji zdravih odnosa u virtualnom okruženju, integrirali smo sadržaje o zdravim odnosima i rizicima na koje djeca mogu naići u virtualnom okruženju.



Mentalno zdravlje

Odrastanje je jednako uzbudljivo koliko i zahtjevno, a okolnosti u kojima djeca odrastaju i obrazuju se mogu pozitivno ili negativno uticati na njihov razvoj, zdravlje i akademski uspjeh. Mentalno zdravlje je način na koje dijete misli i osjeća se u vezi sebe i svijeta oko sebe. Ono utiče na način na koji se dijete nosi sa izazovima i stresom tokom odrastanja. Osjećaj sigurnosti i prihvaćenosti u školi važan su faktor u očuvanju mentalnog zdravlja djece, stoga škole imaju važnu ulogu u osiguravanju podržavajućeg okruženja za učenje i socijalne interakcije u i izvan škole.

Mentalno zdravlje predstavlja integralan dio zdravlja i blagostanja i utiče na akademske, socijalne i ekonomske ishode tokom životnog vijeka²⁴. Biti mentalno zdrav tokom djetinjstva znači dostići razvojne i emocionalne prekratnice i naučiti zdrave socijalne vještine i kako se nositi kada postoje problemi. Mentalno zdrava djeca imaju pozitivan kvalitet života i mogu dobro funkcionirati kod kuće, u školi i u svojim zajednicama²⁵.

Mentalno zdravlje je važno tokom čitavog djetinjstva – od prenatalnih razmatranja preko prijelaza u odraslu dob. Naprimjer, dječak s prekomjernom težinom kojeg zadirkuju zbog njegove težine može se povući iz društva i postati depresivan i može biti nesklon igranju s drugima ili vježbanju, što dodatno doprinosi njegovom lošijem fizičkom zdravlju i, kao rezultat toga, slabijem mentalnom zdravlju²⁶. Ova pitanja imaju dugoročne implikacije na sposobnost djece da ispune svoj potencijal, kao i posljedice po zdravstveni, obrazovni, radni i krivičnopravni sistem našeg društva.

Kombinacija genetskih, iskustvenih i faktora iz okruženja od najranijih dana, uključujući roditeljstvo, školovanje, kvalitet odnosa, izloženost nasilju ili zlostavljanju, diskriminaciju, siromaštvo, humanitarne krize i zdravstvene krize kao što je pandemija COVID-19, zajednički oblikuje i utiče na mentalno zdravlje djece tokom cijelog života. S obzirom na širok spektar faktora koji mogu uticati na mentalno zdravlje djece, programi promocije i zaštite mentalnog zdravlja moraju biti sveobuhvatni i uključivati više različitih intervencija utemeljenih na intersektorskoj i multisektorskoj saradnji. Saradnja sa centrima za mentalno zdravlje, lokalnim i međunarodnim nevladinim organizacijama, te primjena naučno utemeljenih i dokazano efikasnih programa promocije zdravlja u školi, mogu osigurati pristup dodatnim resursima i osigurati postizanje veće efikasnosti u promociji i zaštiti mentalnog zdravlja.

Promocija mentalnog zdravlja uključuje stvaranje i održavanje okruženja koje podržava zdravlje, blagostanje i zdrave životne stilove. Istraživanja pokazuju da je razvoj pozitivnog mentalnog zdravlja i blagostanja najefektivniji kada se provodi u ranim fazama života djece ili adolescenata. Dostupni su brojni dokazi koji pokazuju da učenici uče efektivnije kada su sretni i kada vjeruju u sebe, kada imaju dobre odnose sa učiteljima i nastavnicima. Zato program počinje radionicom o sreći i kroz sve četiri godine školovanja, pomaže učenicima da uče kako međusobni odnosi doprinose osjećaju sreće i blagostanja, te kako svako od njih lično može doprinijeti da se svi učenici u razredu ili školi osjećaju sretno, zadovoljno i ispunjeno. Razvoj empatije, tolerancija i zajedni-



Sigurnost u stvarnom i virtualnom svijetu

štvo, važni su ishodi koji su prožeti kroz sadržaje radionica sve četiri godine realizacije ovog programa, a ujedno i osnovni temelji prevencije nasilja i promocije mentalnog zdravlja i zdravih životnih stilova.

Kako bi pomogli školama da aktivno rade na promociji i unapređenju mentalnog zdravlja, posebnu smo pažnju posvetili aktivnostima koje doprinose unapređenju odnosa među učenicima, usvajanju znanja i vještina koje su važne za izgradnju zdravih odnosa sa školom i vršnjacima.

Značajan broj aktivnosti ohrabruje učenike da identificiraju ključne osobe od povjerenja, a sa kojima mogu razgovarati ukoliko se suoče sa određenim izazovima, zabrinutostima ili drugim okolnostima kod kojih je potrebna podrška odraslih. Kroz sadržaje radionica, učenici će analizirati okolnosti u kojima je važno potražiti pomoć i podršku odraslih osoba od povjerenja, a što uključuje roditelje, staratelje, uposlenike škole i druge profesionalce koji rade s djecom. Važan ishod radionica je razvoj prosocijalnog ponašanja učenika i uspostavljanje referalnog mehanizma podrške učenicima kroz eliminaciju faktora koji mogu učenike obeshrabriti da traže ili dobi-ju pomoć i podršku kada je to potrebno.

Pristup online sadržajima i komunikacija putem dostupnih IM (instant messaging) i drugih komunikacijskih aplikacija omogućio je djeci da koriste dostupne servise za zabavu, učenje i komunikaciju. Pandemija Covid-19 dodatno je uticala na broj djece koji koriste pomenute servise i sadržaje. Tokom krize uzrokovane pandemijom Covid-19, u mnogim dijelovima Bosne i Hercegovine učenici su dio nastave pohađali koristeći jednu ili više informacijsko-komunikacijskih tehnologija, a uvedene su i različite inovacije nastavnog procesa kao dio prilagodbe na nove obrazovne okolnosti²⁷.

Biti online je integralan dio života djece i omladine. Online video servisi poput Youtubea i TikToka, socijalne mreže, online igre, web stranice, blogovi i aplikacije kojima se pristupa putem telefona, tableta, kompjutera ili laptopa, predstavljaju online svijet djece i mladih u 21. stoljeću. Nova stvarnost i novi trendovi koji se pojavljuju u online prostoru pružaju djeci i mladima brojne mogućnosti, ali otvaraju i nove rizike. Za mnoge roditelje i djecu, ovi rizici mogu biti nepoznati, kao što mogu biti nepoznate i osnovne informacije o sigurnosti u online prostoru. Stoga smo integrirali aktivnosti koje doprinose usvajanju novih informacija, znanja i vještina koje doprinose online sigurnosti i boljoj spremnosti djece da prepoznaju rizike i adekvatno reagiraju.

Pažnju smo posvetili i online oblicima nasilja, pa su sadržaji o online sigurnosti i korištenju ICT tehnologija povezani sa sadržajima o nasilju i nasilnim oblicima ponašanja. Sve je više naučnih dokaza koji pokazuju negativan učinak ciber (digitalnog) nasilja na obrazovanje, zdravlje i blagostanje djece i mladih i da ovakvo nasilje može imati dugoročan negativan uticaj na njihovo mentalno zdravlje i blagostanje²⁸. Stigma i diskriminacija predstavljaju prisutan društveni fenomen koji pronalazi svoj put i u virtualnom prostoru. Oboje predstavljaju kršenje ljudskih prava i mogu imati štetan uticaj na sve učenike, posebno na one koji su izloženi²⁹. Kombinacijom nastavnih je-

dinica o nasilju i online sigurnosti učenicima nudimo dodatne prilike da istražuju negativne uticaje različitih oblika nasilja, sa posebnim fokusom na verbalno digitalno nasilje i odbacivanje.

Set edukativnih aktivnosti o online sigurnosti i odgovornom ponašanju u virtualnom prostoru doprinose podizanju informatičke i medijske pismenosti djece, što je važan ishod preporučen brojnim lokalnim i međunarodnim politikama i dokumentima.



²⁴ United Nations. Transforming education summit 2022. Five essential pillars for promoting and protecting mental health and psychosocial well-being in schools and learning environments. A briefing note for national governments. Dostupno na: <https://www.unicef.org/media/126821/file/Promoting%20and%20protecting%20mental%20health%20in%20schools%20and%20learning%20environments.pdf>

²⁵ Center for Disease Control and Prevention. (2022). What is Children's Mental Health?

²⁶ American Psychological Association. (last updated May 2022). Children's Mental Health

²⁷ United Nation Bosnia and Herzegovina. (2020). Smanjenje uticaja pandemije Covid-19 na učenje djece i mladih u Bosni i Hercegovini: brza procjena stanja i potreba – obrazovanje u Bosni i Hercegovini, Faza II. Sažetak procjene o obrazovanju. Dostupno na: https://bosniaherzegovina.un.org/sites/default/files/2020-10/EDU%20RNA%202_summary-%20FINAL_BHS.pdf

²⁸ UNESCO. (2022). Creating safe digital spaces. Dostupno na: <https://www.unesco.org/en/articles/creating-safe-digital-spaces>

²⁹ Council of Europe. (2020). Democratic schools for all. UNESCO and Council of Europe joint online conference 'From making student voice heard to active civic participation in the digital age: The role of schools during and after the pandemic' 23-25 November 2020.

Praktični alati za izvođenje časova

Uvod

Poglavlje „Praktični alati za izvođenje časova“ sadrži 40 radionica koje je moguće realizirati sa učenicima od 1. do 5. razreda osnovne škole. Radionice su međusobno povezane i predstavljaju cjelinu obrazovnog iskustva prožetog kroz niže razrede osnovne škole.

Pojedine teme obuhvaćene radionicama koje su integralan dio ovog programa, obrađuju se i kroz druge nastavne sadržaje, no način realizacije i ishodi učenja su ono što čini specifične razlike i stoga je važno realizirati isti temu kroz više različitih nastavnih sadržaja prilagođenih različitim uzrasnim grupama, pa tako i potrebama učenika.

Cilj obrazovanja o zdravlju i odnosima jeste da se kod djece i omladine razvije i ojača sposobnost donošenja svjesnih, odgovornih i zdravih odluka o odnosima, emocionalnom i fizičkom zdravlju, uz uvažavanje drugih. Stoga smo u izboru tema konsultirali različita lokalna i međunarodna istraživanja o specifičnim potrebama djece i mladih, a posebnu pažnju posvetili smo organizaciji časova i integraciji metodologije koja će uz ponuđene informacije predstavljati platformu za prakticiranje postojećih i usvajanje novih psihosocijalnih kompetencija koje osposobljavaju djecu da donose svjesne, informirane i zdrave odluke.

Aktivnosti i ishodi učenja definirali smo u skladu sa ključnim oblastima preporučenim Međunarodnim tehničkim vodičem za obrazovanje o seksualnosti. Aktivnosti su raspoređene u rasponu od 1. do 5. razreda osnovnog obrazovanja, a radionice su integrirane sljedećim redoslijedom:

► Nastavne jedinice 1. razred osnovne škole

- Radionica 1.1:** Sretni smo jer
- Radionica 1.2:** Moji prijatelji
- Radionica 1.3:** Osjećanja su važna (1-2. razred)
- Radionica 1.4:** Moje granice
- Radionica 1.5:** Ja, ti i naša pravila
- Radionica 1.6:** Mi rastemo i mijenjamo se

► Nastavne jedinice 2. razred osnovne škole

- Radionica 2.1:** Kako bi se osjećao kada bi...?
- Radionica 2.2:** Ponekad se osjećam sigurno, a ponekad nesigurno
- Radionica 2.3:** Šta uraditi ukoliko se ne osjećamo sigurno?
- Radionica 2.4:** Tijelo i funkcije
- Radionica 2.5:** Mikrobi, zdravlje i higijena
- Radionica 2.6:** Nasilje ili...?
- Radionica 2.7:** To je rodni stereotip?
- Radionica 2.8:** Strane i nepoznate osobe

► Nastavne jedinice 3. razred osnovne škole

- Radionica 3.1:** Brinemo o drugima
- Radionica 3.2:** Ja sam kao ti, ti si kao ja
- Radionica 3.3:** Odbacivanje
- Radionica 3.4:** Odgovornost u stvarnom i virtualnom svijetu
- Radionica 3.5:** Moje tijelo i privatnost (3. i/ili 4. razred)
- Radionica 3.6:** Situacije kada se ne osjećamo sigurno
- Radionica 3.7:** Likovi u medijima
- Radionica 3.8:** Da li ste rekli pubertet?



► Nastavne jedinice 4. razred osnovne škole

- Radionica 4.1:** Nasilje
- Radionica 4.2:** SOS linija
- Radionica 4.3:** Osjećam....
- Radionica 4.4:** Moje granice: Lični prostor i granice
- Radionica 4.5:** Moje lične granice (nastavak prethodne radionice)
- Radionica 4.6:** Ljubav i briga o sebi (opcionalna radionica)
- Radionica 4.7:** Fer podjela
- Radionica 4.8:** Emocije
- Radionica 4.9:** Zdravi i nezdravi odnosi
- Radionica 4.10:** Ah, taj pubertet

► Nastavne jedinice 5. razred osnovne škole

- Radionica 5.1:** Odrastanje
- Radionica 5.2:** Promjene u pubertetu
- Radionica 5.3:** Prijateljstvo, simpatija i ljubav
- Radionica 5.4:** Simpatija i ljubav
- Radionica 5.5:** Zdravi i nezdravi odnosi 2.0
- Radionica 5.6:** Možeš li mi poslati svoju fotku?
- Radionica 5.7:** Emocije
- Radionica 5.8:** Tolerancija, inkluzija i poštovanje

Sve radionice su u korelaciji sa drugim radionicama programa i međusobno se nadopunjuju, kako sadržajima radionica programa, tako i sadržajima drugih predmeta koje učenici izučavaju tokom prvih pet razreda osnovne škole.

Ishodi učenja

U nastavku dokumenta predstavljeni su ishodi učenja u sve tri domene: kognitivna, afektivna i psihomotorička. Ishodi učenja odgovaraju preporukama Međunarodnog vodiča za obrazovanje o seksualnosti i raspoređeni su na četiri uzrasne grupe od 1. do 5. razreda osnovne škole.

Osnova djelovanja programa „Znanje i vještine za zdrav i siguran život“ je obrazovanje, a iskusni odgovorno-obrazovni radnici i drugi profesionalci imaju centralno mjesto u planiranju i realizaciji ovog programa. Stoga smo u razvoju programa posebnu pažnju posvetili organizaciji sadržaja i informacija tako da su jednostavni za upotrebu, pregledni i prilagođeni potrebama i okolnostima u kojima se odvija odgovornoobrazovni proces. Priručnik sadrži jasne i detaljne instrukcije koje su važne za organizaciju, koordinaciju i implementaciju obrazovnih aktivnosti sa djecom. Uzimajući u obzir da je škola mjesto u kojem djeca stiču nova znanja, usvajaju stavove i životne vještine, prilagodili smo Program osnovnim školama ili formalnom obrazovanju, a da pri tome nismo, naravno, isključili edukatore i trenere koji provode neformalno obrazovanje o ovim temama. To je razlog zašto smo, pored uputstava za implementaciju edukativnih radionica i sesija, uključili ishodi učenja u Program u nadi da će to dati bolji uvid u očekivane rezultate - ishodi učenja – učiteljima, nastavnicima, pedagozima, školskim psiholozima i drugim profesionalcima koji rade sa djecom.

Ključni koncept 1. Odnosi

- **Ključna ideja:** Postoje različite vrste prijateljstva

Učenici će moći:

- definirati prijatelja (znanje);
- vrednovati prijateljstva (stav);
- razviti različita prijateljstva (vještina).

- **Ključna ideja:** Prijateljstva se zasnivaju na povjerenju, dijeljenju, poštovanju, empatiji i solidarnosti.

Učenici će moći:

- opisati ključne komponente prijateljstva (npr. povjerenje, dijeljenje, poštovanje, podrška, empatija i solidarnost) (znanje);
- predložiti izgradnju prijateljstva na osnovu ključnih komponenti prijateljstva (stavovi);
- demonstrirati načine da se pokaže povjerenje, poštovanje, razumijevanje i kako nešto podijeliti sa prijateljem (vještina).

Ključni koncept 2. Vrijednosti, prava i kultura

- **Ključna ideja:** Svako ima ljudska prava.

Učenici će moći:

- definirati ljudska prava (znanje);
- uvažiti da svako ima ljudska prava i da ta prava treba poštovati (stav);
- izraziti podršku poštivanju ljudskih prava (vještina).

Ključni koncept 4. Nasilje i sigurnost

- **Ključna ideja:** Važno je biti u stanju prepoznati maltretiranje i nasilje, i razumjeti da su pogrešni.

Učenici će moći:

- definirati zadirkivanje, maltretiranje i nasilje (znanje);
- uvažiti da su maltretiranje i nasilje pogrešni, i da nikada nije kriva žrtva, uključujući nasilje koje provodi član porodice ili druga odrasla osoba (stav);
- demonstrirati sigurne radnje koje mogu poduzeti kako bi odgovorili na maltretiranje ili nasilje među vršnjacima (vještina).

- **Ključna ideja:** Svako ima pravo zabraniti drugoj osobi da je fizički dodiruje.

Učenici će moći:

- opisati značenje „tjelesnih prava“ (znanje);
- identificirati koji dijelovi tijela su intimni (znanje);
- prepoznati da svako ima „tjelesna prava“ (stav);
- pokazati kako odgovoriti ako ih neko dodiruje na način koji izaziva nelagodu (npr. reći „ne“, „odlazi“ i razgovor sa odraslom osobom od povjerenja) (vještina);
- identificirati i opisati kako bi razgovarali sa roditeljem/starateljem ili odraslom osobom od povjerenja ako se osjećaju neprijatno zbog dodirivanja (vještina).

Ključni koncept 5. Vještine za zdravlje i dobrobit

- **Ključna ideja:** Može postojati različit uticaj vršnjaka i biti dobar ili loš.

Učenici će moći:

- definirati pritisak od vršnjaka (znanje);
- opisati primjere dobrog i lošeg uticaja vršnjaka (znanje);
- shvatiti da uticaj vršnjaka može biti dobar i loš (stav);
- demonstrirati načine suprotstavljanja pritisku vršnjaka (vještina);
- model pozitivnog ponašanja koje bi moglo uticati na vršnjake (vještina).

- **Ključna ideja:** Svako zaslužuje donositi vlastite odluke i sve odluke imaju posljedice.

Učenici će moći:

- opisati odluku koju su donijeli i na koju su ponosni (znanje);
- identificirati primjere odluka koje su donijeli oni ili drugi, a da je to imalo ili dobre ili loše posljedice (znanje);
- uvažiti da je ponekad djeci i mladima potrebna pomoć roditelja/staratelja ili odraslih kojima se vjeruje da donesu određene odluke (stav);
- pokazati razumijevanje okolnosti koje im mogu pomoći da donesu dobru odluku (vještina);
- identificirati roditelja/staratelja ili odraslu osobu od povjerenja koja im može pomoći da donesu dobre odluke (vještina).

- **Ključna ideja:** Prijatelji, porodica, nastavnici, vjerski lideri i drugi članovi zajednice mogu i trebaju pomagati jedni drugima.

Učenici će moći:

- opisati šta se podrazumijeva pod odraslom osobom od povjerenja (znanje);
- opisati konkretne načine na koje ljudi mogu pomoći jedni drugima (znanje);
- uvažiti da svi ljudi imaju pravo da budu zaštićeni i podržani (stav);
- demonstrirati načine da potražite i pitate odraslu osobu od povjerenja za pomoć (vještina).

Ključni koncept 6. Ljudsko tijelo i razvoj

- **Ključna ideja:** Svako ima jedinstveno tijelo koje zaslužuje poštovanje, uključujući i osobe sa invaliditetom.

Učenici će moći:

- identificirati načine na koji su tijela muškaraca, žena, dječaka i djevojčica ista; način na koji se razlikuju te kako se mogu mijenjati tokom vremena (znanje);
- uvažiti da svačije tijelo zaslužuje poštovanje, uključujući osobe sa invaliditetom (stav);
- izraziti šta vole na svom tijelu (vještina).

- **Ključna ideja:** Sva tijela su posebna i jedinstvena, ljudi bi se trebali osjećati dobro u svom tijelu.

Učenici će moći:

- podsjetiti se da su sva tijela posebna i jedinstvena (znanje);
- objasniti šta znači ponositi se svojim tijelom (znanje);
- cijeniti svoje tijelo (stav);
- izraziti kako se osjećaju prema svom tijelu (vještina).

Ključni koncept 1. Odnosi

- **Ključna ideja:** Prijatelji mogu pozitivno i negativno uticati jedni na druge.

Učenici će moći:

- uporediti kako prijatelji mogu pozitivno i negativno uticati jedni na druge (znanje);
- priznati da prijatelji mogu pozitivno i negativno uticati na njihovo ponašanje (stav);
- demonstrirati načine kako izbjeći negativan uticaj prijatelja (vještina).

- **Ključna ideja:** Svako ljudsko biće je jedinstveno, može dati svoj doprinos društvu i ima pravo da bude poštovano.

Učenici će moći:

- opisati šta znači pravično tretirati druge, kao i šta znače jednakost, dostojanstvo i poštovanje (znanje);
- identificirati primjere načina na koji sva ljudska bića mogu dati doprinos društvu bez obzira na njihove razlike (znanje);
- navesti načine na koje je ismijavanje drugih štetno (znanje);
- prepoznati da su svi ljudi jedinstveni i vrijedni i imaju pravo da se prema njima postupa s dostojanstvom i poštovanjem (stav);
- demonstrirati načine da se pokaže tolerancija, inkluzija i poštovanje drugih (vještina).

Ključni koncept 2. Vrijednosti, prava, kultura i odrastanje

- **Ključna ideja:** Postoji niz izvora informacija koje nam pomažu da učimo o sebi, svojim osjećajima i našim tijelima.

Učenici će moći:

- navesti izvore informacija koji im pomažu da razumiju sebe, svoja osjećanja i svoja tijela (npr. porodice, pojedinci, vršnjaci, zajednice, mediji, uključujući društvene mreže) (znanje);
- uvažiti da su vrijednosti i uvjerenja koja učimo iz porodice i zajednice vodeća u našem razumijevanju sebe, svojih osjećanja i naših tijela (stav);
- identificirati odraslu osobu od povjerenja i demonstrirati kako bi postavljali pitanja koja mogu imati o svojim osjećajima i tijelu (vještina).

- **Ključna ideja:** Društveni, kulturni i vjerski faktori utiču na ono što se smatra prihvatljivim i neprihvatljivim ponašanjem u društvu, i ovi faktori se vremenom razvijaju.

Učenici će moći:

- definirati društvene i kulturne norme (znanje);
- ispitati društvene i kulturne norme koje utiču na ponašanje u društvu i kako se mijenjaju tokom vremena (znanje);
- uvažiti da se društvene i kulturne norme mogu promijeniti tokom vremena (stav);
- propitivati društvene i kulturne norme koje utiču na ponašanje u društvu (vještina).

- **Ključna ideja:** Važno je razumjeti razliku između biološkog spola i roda.

Učenici će moći:

- definirati rod i biološki spol i opisati kako se razlikuju (znanje);
- osvrnuti se na to kako se osjećaju kada je riječ o njihovom biološkom spolu i rodu (vještina).

- **Ključna ideja:** Sve osobe su podjednako vrijedne, bez obzira na njihov spol.

Učenici će moći:

- identificirati kako se prema ljudima može postupati nepravedno i nejednako zbog njihovog spola (znanje);
- opisati načine kako uspostaviti pravičnije i ravnopravnije odnose između spolova u svom domu, školi i zajednici (znanje);
- prepoznati da je nepravičan i neravnopravan tretman ljudi različitih spolova pogrešan i suprotan njihovim ljudskim pravima (stav);
- prepoznati da je važno poštovati prava drugih, bez obzira na spolne razlike (stav).

- **Ključna ideja:** Porodice, pojedinci, vršnjaci i zajednice su izvori informacija o spolu i rodu.

Učenici će moći:

- identificirati izvore informacija o spolu i rodu (znanje).

Ključni koncept 3. Nasilje i sigurnost

- **Ključna ideja:** Važno je moći prepoznati zlostavljanje djece i shvatiti da je to pogrešno.

Učenici će moći:

- definirati zlostavljanje djece uključujući seksualno zlostavljanje i online seksualno iskorištavanje djece (znanje);
- uvažiti da zlostavljanje djece krši prava djeteta i da nikada nije kriva žrtva, uključujući i seksualno zlostavljanje djece od strane odrasle osobe, nekog poznatog i od povjerenja, ili čak člana porodice (stav);
- demonstrirati radnje koje mogu poduzeti ako odrasla osoba pokuša da seksualno zlostavlja dijete (npr. reći „ne“ ili „odlazi“ i razgovarati sa odraslom osobom od povjerenja) (vještina);
- identificirati roditelje/staratelje ili odrasle osobe od povjerenja i pokazati kako da obavijeste o maltretiranju ako su žrtva zlostavljanja (vještina).

- **Ključna ideja:** Internet i društvene mreže su načini pronalaženja informacija i povezivanja sa drugima; što se može raditi na bezbjedan način, ali i ugroziti korisnike, uključujući djecu.

Učenici će moći:

- opisati šta su internet i društvene mreže (znanje);
- navesti prednosti i potencijalne opasnosti interneta i društvenih mreža (znanje);
- cijeniti internet i društvene mreže uviđajući istovremeno da im može manjkati sigurnosti (stav);
- identificirati i demonstrirati načine za razgovor s odraslom osobom od povjerenja ako su nešto uradili ili vidjeli na internetu ili društvenim mrežama zbog čega se osjećaju nelagodno ili uplašeno (vještina).

Ključni koncept 4. Vještine za zdravlje i dobrobit

- **Ključna ideja:** Rodne uloge mogu uticati na komunikaciju između ljudi.

Učenici će moći:

- prisjetiti se primjera rodni uloga (znanje);
- uvažiti da rodne uloge mogu uticati na komunikaciju među ljudima (stavovi).

- **Ključna ideja:** Prijatelji, porodica, nastavnici, vjerski lideri i članovi zajednice mogu i trebaju pomagati jedni drugima.

Učenici će moći:

- opisati šta se podrazumijeva pod odraslom osobom od povjerenja (znanje);
- opisati konkretne načine na koje ljudi mogu pomoći jedni drugima (znanje);
- uvažiti da svi ljudi imaju pravo da budu zaštićeni i podržani (stav);
- demonstrirati načine kako potražiti i pitati odraslu osobu od povjerenja za pomoć (vještina).

- **Ključna ideja:** Postoje različiti izvori pomoći i podrška u školi i široj zajednici.

Učenici će moći:

- prepoznati probleme zbog kojih će djeca možda morati tražiti pomoć (npr. zlostavljanje, uznemiravanje, maltretiranje, bolest) i identificirati relevantne izvore pomoći (znanje);
- podsjetiti da zlostavljanje, uznemiravanje i maltretiranje moraju biti prijavljeni izvoru pomoći od povjerenja (znanje);
- prihvatiti da je za neke probleme možda potrebno tražiti pomoć izvan škole ili zajednice (stav);
- demonstrirati načine traženja i pristupa pomoći u široj zajednici (vještina).

Ključni koncept 5. Ljudsko tijelo i razvoj

- **Ključna ideja:** Fizički izgled osoba ne određuje njihovu vrijednost kao ljudskih bića.

Učenici će moći:

- objasniti da fizički izgled određuje naslijeđeno, okolinu i zdravstvene navike (znanje);
- uvažiti da fizički izgled ne određuje nečiju vrijednost kao ljudskog bića (stav);
- pokazati prihvatanje različitih fizičkih pojava, uključujući među svojim vršnjacima (stav).



ISHODI UČENJA ZA 3. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE

Ključni koncept 3. Razumijevanje roda

- **Ključna ideja:** Rodne uloge i norme utiču na živote ljudi.

Učenici će moći:

- identificirati kako rodne norme oblikuju identitet, želje, prakse i ponašanja (znanje);
- ispitati kako rodne norme mogu biti štetne i negativno uticati na izbore i ponašanje ljudi (znanje);
- prepoznati da društva kreiraju uvjerenja o rodni normama (stavovi);
- uvažiti da se rodne uloge i očekivanja mogu promijeniti (stav);
- prakticirati svakodnevno djelovanje kako bi pozitivno uticali na rodne uloge u svojim domovima, školama i zajednicama (vještina).

Ključni koncept 4. Nasilje i sigurnost

- **Ključna ideja:** Korištenje interneta i društvenih mreža zahtijeva posebnu pažnju i razmatranja.

Učenici će moći:

- opisati primjere prednosti i mogućih opasnosti interneta i društvenih medija (znanje);
- prepoznati važnost pažljivog korištenja interneta i društvenih mreža (stav);
- pokazati kako odlučiti koje informacije podijeliti s kim na društvenim mrežama (vještina).

Ključni koncept 5. Vještine za zdravlje i dobrobit

- **Ključna ideja:** Vršnjaci mogu uticati na odluke i ponašanja vezana za adolescenciju i odrastanje.

Učenici će moći:

- opisati pozitivne i negativne uticaje vršnjaka na odluke i ponašanja vezana za adolescenciju i odrastanje (znanje);
- uvažiti da vršnjaci mogu uticati na odluke i ponašanja vezana za pubertet i zdravlje (stav);
- preispitati uticaj svojih vršnjaka (vještina).

- **Ključna ideja:** Donošenje odluka je vještina koja se može naučiti i uvježbati.

Učenici će moći:

- opisati glavne korake u donošenju odluka (znanje);
- uvažiti da je donošenje odluka vještina koja se može naučiti (stav);
- primijeniti proces donošenja odluka za rješavanje problema (vještina);
- navesti roditelja/staratelja ili odraslu osobu od povjerenja koja može biti od pomoći za donošenje odluka (vještina).

- **Ključna ideja:** Postoji više uticaja na odluke, uključujući prijatelje, kulturu, stereotipe o rodni ulogama, vršnjake i medije.

Učenici će moći:

- navesti stvari koje utiču na odluke koje donose (znanje);
- shvatiti da na njihove odluke utiču brojni faktori (stav);
- izraziti svoje mišljenje o različitim faktorima koji utiču na njihove odluke (vještina).

- **Ključna ideja:** Komunikacija je važna u svim odnosima između roditelja/staratelja ili odraslih osoba od povjerenja i djece te između prijatelja i drugih.

Učenici će moći:

- identificirati različite vrste komunikacije (uključujući i verbalnu i neverbalnu komunikaciju) (znanje);
- utvrditi razliku između zdrave i nezdrave komunikacije (znanje);
- navesti prednosti zdrave komunikacije između roditelja/staratelja ili odraslih od povjerenja i djece te između prijatelja i drugih (znanje);
- prisjetiti se kako jasno komuniciranje „da“ i „ne“ štiti nečiju privatnost i tjelesni integritet i predstavlja centralni dio izgradnje sretnih odnosa (znanje);
- uvažiti da svi ljudi imaju pravo da se izraze (stav);
- demonstrirati verbalnu i neverbalnu komunikaciju i načine da se kaže „da“ i „ne“ (vještina).

- **Ključna ideja:** Postoje različiti oblici medija, a prezentiraju informacije koje mogu biti tačne ili netačne.

Učenici će moći:

- navesti različite oblike medija, npr. radio, televizija, knjige, novine, internet i društvene mreže (znanje);
- razgovarati o primjerima informacija iz medija koje su istinite ili lažne (znanje);
- potvrditi da nisu sve informacije iz medija istinite (stav);
- demonstrirati svijest o tome kako gledaju na informacije iz različitih formata medija (vještina).

- **Ključna ideja:** Postoje različiti izvori pomoći i podrška u školi i široj zajednici.

Učenici će moći:

- prepoznati probleme zbog kojih će djeca možda morati tražiti pomoć (npr. zlostavljanje, uznemiravanje, maltretiranje, bolest) i identificirati relevantne izvore pomoći (znanje);
- podsjetiti da zlostavljanje, uznemiravanje i maltretiranje moraju biti prijavljeni osobi od povjerenja (znanje);
- prihvatiti da je za neke probleme možda potrebno tražiti pomoć izvan škole ili zajednice (stav);
- demonstrirati načine traženja i pristupa pomoći u široj zajednici (vještina).

Ključni koncept 3. Razumijevanje roda

- **Ključna ideja:** Društvene i kulturne norme su neki od faktora koji utiču na rodne uloge.

Učenici će moći:

- definirati rodne uloge (znanje);
- identificirati primjere kako društvene norme, kulturne norme mogu uticati na rodne uloge (znanje);
- uvažiti da brojni faktori utiču na rodne uloge (stav);
- promišljati o društvenim i kulturnim uvjerenjima koja utiču na to kako razumijevaju rodne uloge (vještina).

- **Ključna ideja:** Rodne neravnopravnosti i razlike u moći prisutne su u porodici, prijateljstvu, odnosima, zajednici i društvu.

Učenici će moći:

- definirati rodnu neravnopravnost (znanje);
- opisati kako je rodna neravnopravnost povezana s razlikama u moći u porodicama, prijateljstvima, zajednicama i društvu (znanje);
- prisjetiti se negativnih posljedica rodne neravnopravnosti i razlike u moći u odnosima (npr. rodno zasnovano nasilje) (znanje);
- njegovati uvjerenje da svako ima odgovornost za prevazilaženje rodne neravnopravnosti (stavovi);
- demonstrirati načine promoviranja rodne ravnopravnosti u njihovim odnosima kod kuće, u školi i u zajednici (vještina).

- **Ključna ideja:** Stereotipi o rodu mogu dovesti do pristrasnosti i neravnopravnosti.

Učenici će moći:

- definirati stereotipe i predrasude vezane za rod (znanje);
- uvažiti da rodni stereotipi i očekivanja snažno, pozitivno, jednako kao i negativno, utiču na to kako ljudi žive svoje živote (znanje);
- uvažiti da razlike zbog spola mogu dovesti do eksploatacije ili nejednakog tretmana, posebno ako se ljudi ponašaju drugačije od očekivane norme (stav);
- preispitivati pravičnost rodni uloga i pokazati načine da se preispitaju prakse koje su nepravedne i posljedično štetne (vještina).

Ključni koncept 4. Nasilje i sigurnost

- **Ključna ideja:** Svako ima pravo na privatnost i tjelesni integritet.

Učenici će moći:

- opisati šta se podrazumijeva pod pravom na privatnost i tjelesni integritet (znanje);
- uvažiti da svako ima pravo na privatnost i tjelesni integritet (stav);
- izraziti svoje mišljenje o svom pravu na privatnost i tjelesni integritet (vještina).

-
- **Ključna ideja:** Važno je razumjeti šta je potreba za privatnošću tokom odrastanja i šta je to neželjeno ponašanje.

Učenici će moći:

- objasniti da tokom puberteta privatnost, kada je riječ o nečijem tijelu i privatnom prostoru, postaje važnija i za dječake i za djevojčice, posebno pristup toaletima i vodi za djevojčice (znanje);
- definirati neželjenu pažnju (znanje);
- prepoznati da neželjena pažnja i prema dječacima i prema djevojčicama predstavlja kršenje privatnosti i prava na odlučivanje o vlastitom tijelu (stav);
- komunicirati asertivno kako bi očuvali privatnost i suzbili neželjenu pažnju (vještina).

Ključni koncept 5. Vještine za zdravlje i dobrobit

- **Ključna ideja:** Društvene i rodne norme i uticaj vršnjaka može uticati na donošenje odluka i ponašanje.

Učenici će moći:

- definirati rodne i društvene norme (znanje);
- opisati načine na koje rodne i društvene norme i uticaj vršnjaka utiču na odluke i ponašanja (znanje);
- uvažiti da rodne i društvene norme i vršnjaci utiču na njihove odluke i ponašanja (stav);
- demonstrirati načine za kolektivno prihvatanje inkluzivnosti, podrške i međusobnog poštovanja (vještina).

- **Ključna ideja:** Vršnjaci mogu uticati na odluke i ponašanje.

Učenici će moći:

- uporediti i kontrastirati pozitivne i negativne načine na koje vršnjaci mogu uticati na odluke i ponašanje (znanje).

- **Ključna ideja:** Učinkovita komunikacija koristi različite moduse i stilove, a važna je za izražavanje i razumijevanje želja, potreba i ličnih granica.

Učenici će moći:

- opisati karakteristike efikasne i neefikasne verbalne i neverbalne komunikacije, npr. aktivno slušanje, izražavanje osjećaja, pokazivanje razumijevanja, direktan kontakt očima nasuprot negledanja sagovornika u oči, neizražavanje osjećanja, nepokazivanje razumijevanja, okretanje glave u stranu (znanje);
- shvatiti važnost sposobnosti izražavanja želja, potreba i ličnih granica te razumjeti stav drugih (stav);
- prepoznati da pregovaranje zahtijeva međusobno poštovanje, saradnju i često kompromis svih strana (stav);
- demonstrirati efikasne načine komuniciranja želja, potreba i ličnih granica, slušati i pokazati poštovanje prema drugima (vještine).

- **Ključna ideja:** Postoje različiti izvori pomoći i podrške u školi i široj zajednici.

Učenici će moći:

- prepoznati probleme zbog kojih će djeca možda morati tražiti pomoć (npr. zlostavljanje, uznemiravanje, maltretiranje, bolest) i identificirati relevantne izvore pomoći (znanje);
- podsjetiti da zlostavljanje, uznemiravanje i maltretiranje moraju biti prijavljeni izvoru pomoći od povjerenja (znanje);
- prihvatiti da je za neke probleme možda potrebno tražiti pomoć izvan škole ili zajednice (stav);
- demonstrirati načine traženja i pristupa pomoći u široj zajednici (vještina).

Ključni koncept 6. Ljudsko tijelo i razvoj (uključuje radionice za 5. razred)

- **Ključna ideja:** Menstrualni ciklus ima različite faze, uključujući vrijeme oko ovulacije u kojem je, uz prisustvo spermatozoida, najveća mogućnost da nastupi trudnoća.

Učenici će moći:

- objasniti menstrualni ciklus, uključujući i specifičnu fazu u kojoj je najveća vjerovatnoća trudnoće (znanje);
- podsjetiti da promjene u hormonima reguliraju menstruaciju i kada je trudnoća najvjerovatnija (znanje);
- razumjeti kako funkcionira menstrualni ciklus (stav);
- osvrnuti se kako se sami osjećaju u vezi s menstruacijom (vještina).

- **Ključna ideja:** Menstruacija je normalan i prirodan dio fizičkog razvoja djevojčica i ne treba je tretirati sa tajnovitošću ili stigmatom.

Učenici će moći:

- opisati menstrualni ciklus i identificirati različite fizičke simptome i osjećaje koje djevojke mogu iskusiti tokom ovog vremena (znanje);
- opisati kako pristupiti, koristiti i odložiti higijenske uloške i druga menstrualna pomagala (znanje);
- prisjetiti se kako rodna nejednakost može doprinijeti osjećaju stida i straha tokom menstruacije (znanje);
- prepoznati da je važno da sve djevojke imaju pristup higijenskim ulošcima i drugim sredstvima za menstrualnu higijenu, čistoj vodi i toaletima koji omogućavaju privatnost tokom menstruacije (stav);
- demonstrirati pozitivne i podržavajuće strategije za djevojčice da se osjećaju ugodno tokom menstruacije (vještina).

- **Ključna ideja:** Način kako se osjećamo kada je riječ o našem tijelu može uticati na zdravlje, predodžbu o sebi i ponašanje.

Učenici će moći:

- razgovarati o prednostima kada se dobro osjećamo u svom tijelu (znanje);
- opisati kako izgled tijela osobe može uticati na to kako se drugi ljudi osjećaju i ponašaju prema njima i uporediti kako se to razlikuje za djevojčice i dječake (znanje);
- analizirati uobičajene stvari koje ljudi rade da bi promijenili svoj izgled (npr. korištenje tableta za mršavljenje, steroida, krema za izbjeljivanje) i procijeniti opasnosti od ovakvih praksi (znanje);
- kritički procijeniti rodne standarde ljepote koji mogu natjerati ljude da požele promijeniti svoj izgled (znanje);
- objasniti različite poremećaje (npr. anksioznost i poremećaji u ishrani kao što su anoreksija i bulimija) s kojima se ljudi bore, a povezani su sa vlastitom predodžbom o tijelu (znanje);
- shvatiti da korištenje supstanci kako bi promijenili izgled tijela može biti štetno (stav);
- pokazati kako pristupiti uslugama podrške onima koji imaju problema sa vlastitom predodžbom tijela (vještina).

Ključni koncept 1. Odnosi

- **Ključna ideja:** Postoje sistemi podrške kojima se mladi ljudi i članovi porodice mogu obratiti kada su suočeni sa izazovima vezanim za dijeljenje ili otkrivanje informacija koje se odnose na odrastanje i zdravstvene probleme.

Učenici će moći:

- opisati na koji način braća i sestre, roditelji/staratelji ili proširena porodica mogu pružiti podršku mladoj osobi koja otkriva ili dijeli informacije vezane za odnose ili zdravlje (znanje);
- uvažiti da porodice mogu prevazići izazove kada podržavaju jedni druge uz obostrano poštovanje (stav);
- pristupiti validnim i pouzdanim resursima zajednice radi podrške sebi ili članu porodice kojem je potrebna pomoć (vještina).

- **Ključna ideja:** Prijateljstvo i ljubav pomažu ljudima da sebe vide u pozitivnom svjetlu.

Učenici će moći:

- navesti prednosti prijateljstva i ljubavi (znanje);
- uvažiti da im prijateljstva i ljubav mogu pomoći da se dobro osjećaju (stav);
- izraziti prijateljstvo i ljubav na način koji čini da neko sebe vidi u pozitivnom svjetlu (vještina).

- **Ključna ideja:** Prijateljstvo i ljubav se mogu izraziti drugačije kako djeca postaju adolescenti.

Učenici će moći:

- opisati različite načine na koje se prijateljstvo i ljubav izražavaju drugoj osobi dok odrastaju (znanje);
- prepoznati da postoji mnogo načina za izražavanje prijateljstva i ljubavi prema drugoj osobi (stav);
- razmisliti o načinu na koji izražavaju prijateljstvo i ljubav prema drugoj osobi i kako se taj način mijenja kako rastu (vještina).

- **Ključna ideja:** Nejednakost u odnosima negativno utiče na lične odnose.

Učenici će moći:

- istražiti načine na koje nejednakost u odnosima utiče na lične odnose (npr. zbog spola, godina, ekonomskog statusa ili razlike u moći) (znanje);
- analizirati u kojoj mjeri ravnopravne uloge među ljudima mogu doprinijeti zdravoj vezi (znanje);
- prepoznati kako je jednakost u odnosima dio zdravih odnosa (stav);
- usvojiti ravnopravne uloge u odnosima (vještina).

- **Ključna ideja:** Uznemiravanje ili maltretiranje bilo koga na osnovu njihovog društvenog, ekonomskog ili zdravstvenog stanja, etničke pripadnosti, rase, porijekla, spolne orijentacije, rodnog identiteta ili drugih razlika je štetno i predstavlja nepoštovanje.

Učenici će moći:

- objasniti značenje uznemiravanja i maltretiranja (znanje);
- opisati zašto je uznemiravanje ili maltretiranje drugih štetno i predstavlja nepoštovanje (znanje);
- uvažiti da svako ima odgovornost istupiti protiv maltretiranja i uznemiravanja (stav);
- demonstrirati načine za suzbijanje uznemiravanja ili maltretiranja (vještina).

- **Ključna ideja:** Važno je propitivati stigmatu i diskriminaciju i promovirati inkluziju, nediskriminaciju i različitost.

Učenici će moći:

- analizirati kako stigma i diskriminacija negativno utiču na pojedince, zajednice i društva (znanje);
- rezimirati postojeće zakone protiv stigme i diskriminacije (znanje);
- uvažiti da je važno dovoditi u pitanje diskriminaciju onih za koje se smatra da su „drugačiji“ (stav);
- izraziti podršku za nekoga ko je isključen (vještina);
- zagovarati suprotstavljanje stigmatu i diskriminaciji, a u prilog inkluzije, nediskriminacije i poštivanja različitosti (vještina).

Ključni koncept 2. Vrijednosti, prava, kultura i odrastanje

- **Ključna ideja:** Vrijednosti i stavovi koje su nam prenijeli porodica i zajednica su izvori onoga što mi učimo o odrastanju i utiču na naše lično ponašanje i donošenje odluka.

Učenici će moći:

- identificirati izvore vrijednosti i stavova koji informiraju šta i kako se uči o odrastanju i ponašanju (npr. roditelji, staratelji, porodice i zajednice) (znanje);
- opisati načine kako ih uče roditelji/staratelji i kako pokazuju svoje vrijednosti svojoj djeci (znanje);
- opisati vrijednosti koje utiču na očekivanja rodnih uloga i jednakost (znanje);
- prepoznati vrijednosti i stavove porodica i zajednice koji utiču na ponašanje i donošenje odluka (stav);
- razmišljati o vrijednostima koje su naučili od svojih porodica (vještina).

- **Ključna ideja:** Postoji niz izvora informacija koje nam pomažu da učimo o sebi, svojim osjećajima i našim tijelima.

Učenici će moći:

- navesti izvore informacija koji im pomažu da razumiju sebe, svoja osjećanja i svoja tijela (npr. porodice, pojedinci, vršnjaci, zajednice, mediji, uključujući društvene mreže) (znanje);
- uvažiti da su vrijednosti i uvjerenja koja učimo iz porodice i zajednice vodeća u našem razumijevanju sebe, svojih osjećanja i naših tijela (stav);
- identificirati odraslu osobu od povjerenja i demonstrirati kako bi postavljali pitanja koja mogu imati o svojim osjećajima i tijelu (vještina).

Ključni koncept 3. Nasilje i sigurnost

- **Ključna ideja:** Partnersko nasilje je pogrešno i važno je tražiti podršku ako vam se desi.

Učenici će moći:

- definirati partnersko nasilje (znanje);
- opisati primjere nasilja među partnerima (znanje);
- prepoznati da je nasilje od strane partnera pogrešno i da djeca koja ovome svjedoče imaju pravo na podršku (stav);
- pokazati kako bi pristupili odrasloj osobi od povjerenja radi podrške ako doživljavaju ovu vrstu nasilja u svojoj porodici (vještina).

- **Ključna ideja:** Internet i društvene mreže su načini pronalaženja informacija i povezivanja sa drugima, što se može raditi na bezbjedan način, ali i ugroziti korisnike, uključujući djecu.

Učenici će moći:

- opisati šta su internet i društvene mreže (znanje);
- navesti prednosti i potencijalne opasnosti interneta i društvenih mreža (znanje);
- cijeniti internet i društvene mreže uviđajući istovremeno da im može manjkati sigurnosti (stav);
- identificirati i demonstrirati načine za razgovor s odraslom osobom od povjerenja ako su nešto uradili ili vidjeli na internetu ili društvenim mrežama zbog čega se osjećaju nelagodno ili uplašeno (vještina).

- **Ključna ideja:** Korištenje interneta i društvenih mreža zahtijeva posebnu pažnju i razmatranja.

Učenici će moći:

- opisati primjere prednosti i mogućih opasnosti interneta i društvenih medija (znanje);
- prepoznati važnost pažljivog korištenja interneta i društvenih mreža (stav);
- pokazati kako odlučiti koje informacije podijeliti s nekim na društvenim mrežama (vještina).

Ključni koncept 4. Vještine za zdravlje i dobrobit

- **Ključna ideja:** Može postojati različit uticaj vršnjaka i biti dobar ili loš.

Učenici će moći:

- definirati pritisak od vršnjaka (znanje);
- opisati primjere dobrog i lošeg uticaja vršnjaka (znanje);
- shvatiti da uticaj vršnjaka može biti dobar i loš (stav);
- demonstrirati načine suprotstavljanja pritisku vršnjaka (vještina);
- model pozitivnog ponašanja koje bi moglo uticati na vršnjake (vještina).

- **Ključna ideja:** Vršnjaci mogu uticati na odluke i ponašanja vezana za adolescenciju.

Učenici će moći:

- opisati pozitivne i negativne uticaje vršnjaka na odluke i ponašanja vezana za adolescenciju i odrastanje (znanje);
- uvažiti da vršnjaci mogu uticati na odluke i ponašanja vezana za pubertet i odrastanje (stav);
- preispitati uticaj svojih vršnjaka (vještina).

- **Ključna ideja:** Donošenje odluka je vještina koja se može naučiti i uvježbati.

Učenici će moći:

- opisati glavne korake u donošenju odluka (znanje);
- uvažiti da je donošenje odluka vještina koja se može naučiti (stav);
- primijeniti proces donošenja odluka za rješavanje problema (vještina);
- navesti roditelja/staratelja ili odraslu osobu od povjerenja koja može biti od pomoći za donošenje odluka (vještina).

- **Ključna ideja:** Postoje različiti izvori pomoći i podrška u školi i široj zajednici.

Učenici će moći:

- prepoznati probleme zbog kojih će djeca možda morati tražiti pomoć (npr. zlostavljanje, uznemiravanje, maltretiranje, bolest) i identificirati relevantne izvore pomoći (znanje);
- podsjetiti da zlostavljanje, uznemiravanje i maltretiranje moraju biti prijavljeni izvoru pomoći od povjerenja (znanje);
- prihvatiti da je za neke probleme možda potrebno tražiti pomoć izvan škole ili zajednice (stav);
- demonstrirati načine traženja i pristupa pomoći u široj zajednici (vještina).



► Radionica 1.1: Sretni smo jer...

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Tabla i kreda
- Olovke
- Bojice
- Prazni papiri/blok
- Lepljiva traka

Uvod

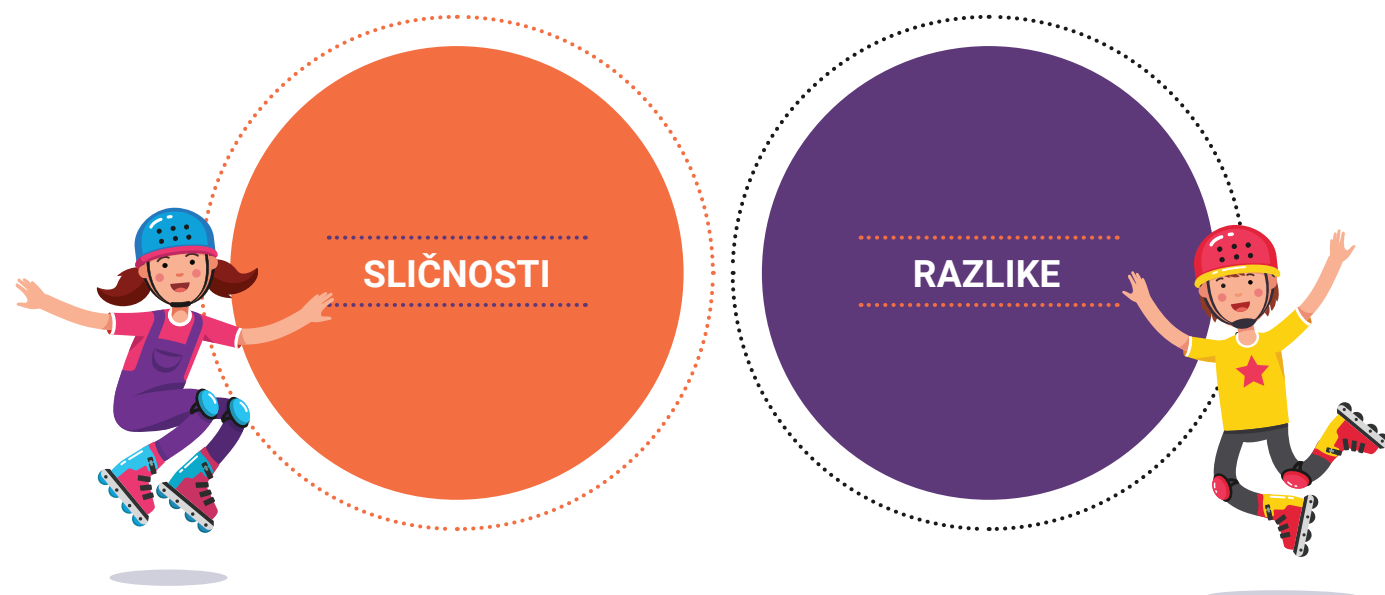
Pozdravite učenike i poželite im dobrodošlicu na prvu od 7 radionica na kojima ćete s učenicima učiti o zdravlju i mnogim drugim zanimljivim temama. Učenicima objasnite da ćete tokom školske godine, počevši od ove radionice, kroz igru i zanimljive sadržaje učiti kako brinuti o sebi, drugima i kako živjeti sretno i zdravo.

Aktivnost 1: Šta znači biti sretan?

Na početku radionice objasniti učenicima da će tokom prve radionice razgovarati o sreći, šta zapravo znači biti sretan. Zamoliti učenike da razmisle o trenucima kada su se osjećali iznimno sretno. Objasniti učenicima da ćete, nakon što razmisle o situacijama koje su ih učinile sretnima, razgovarati o tome i da ćete svakog učenika/cu zamoliti da podijeli sa ostalima vlastita iskustva o ovom pitanju.

Učenicima je potrebno dati 30 do 60 sekundi da razmisle o određenoj situaciji ili okolnostima kada su se osjećali sretnima. Nakon što istekne vrijeme za promišljanje, učenike zamolite da podijele sa ostalima situacije ili okolnosti koje su ih učinile sretnima. Iako učenici u ovom uzrastu ne znaju čitati, učitelj/ica na tablu treba da upisuje ključne pojmove ili situacije koje su učenici navodili u svojim odgovorima.

Nakon što svi učenici navedu primjere situacija ili okolnosti koje su ih učinile sretnima, učitelj/ica na tabli povezuje slične ili iste situacije/okolnosti koje su se pojavile u izjavama više učenika i navodi nekoliko primjera koji su specifični i vežu se za jednu osobu.



Učitelj/ica zatim pojašnjava da je sreća ispunjavajući osjećaj no da različite stvari i okolnosti čine ljude sretnima. Učitelj/ica može navesti jedan ili više primjera iz izjava učenika/ca i demonstrirati različitosti i sličnosti u okolnostima koje osobe čine sretnima.

Učitelj/ica u nastavku objašnjava šta je sreća, a za to može koristiti tekst u nastavku. Sreća je splet osjećaja zadovoljstva, radosti, uzbuđenja, ispunjenosti i, kada kažemo da smo sretni, mislimo na naša pozitivna osjećanja i zadovoljstvo sobom ili svojim životom.

Aktivnost 2: Razgovarajmo o sreći!

U nastavku radionice učitelj/ica diskutira sa učenicima o sreći, znakovima sreće i radionicu nastavlja diskusijom sa učenicima, koristeći priložena pitanja:

- Da li su ljudi uvijek sretni ili je to osjećaj koji se dešava povremeno?
- Kako možemo prepoznati da je neko sretan?
- Šta možemo uraditi da učinimo nekoga sretnim?
- Ako pomognemo nekome da se osjeća sretno, da li to i nas može učiniti sretnima?

Aktivnost 3: Kreativni kutak

Učitelj/ica učenike uvodi u aktivnost: „Kako osobu određene okolnosti ili situacije mogu učiniti sretnima? Postoje također i situacije zbog kojih se osoba može osjećati tužno. Npr. ako izgubimo neku igračku ili predmet koji volimo, ako izgubimo ljubimca, ako nismo postigli uspjeh u školi kojem smo težili, ako se neko prema nama ružno ponaša npr. vrijeđa nas ili radi stvari zbog kojih se osjećamo neprijatno/nelagodno“.

Učitelj/ica zatim učenicima objašnjava će u nastavku radionice učenici raditi na praznim papirima - prazne sveske ili na blok papiru (definirati sa ostalim članovima radne grupe). Sa lijeve strane papira učenici crtaju nasmijano lice (😊), a sa desne strane tužno lice (☹️). Učenici ispod sretnog i tužnog lica crtaju slike stvari/situacija koje proizvode obje emocije. Svaki učenik treba nacrtati jednu situaciju/ okolnost koja ga/ju čini sretnim i jednu koja ga/ju čini tužnim.

Napomena: Učitelj/ica obilazi učenike i provjerava da li svi uspijevaju ispuniti zadatak, a ukoliko neko od učenika bude imao poteškoću u osmišljavanju crteža, važno je da učitelj/ica bude dostupan/na da pomogne.

U nastavku časa, učenici prezentiraju svoje radove s kratkim opisom oba crteža. Učitelj/ica treba da izdvoji nekoliko primjera crteža kojima su učenici demonstrirali situacije koje ih čine tužnima. Pri tome je važno izdvojiti nekoliko različitih situacija/okolnosti koje su prezentirane crtežima.

Na kraju aktivnosti, učitelj/ica diskutira sa učenicima o stvarima koje mogu uraditi u situacijama koje su naveli, a koje ih čine tužnima. Učitelj/ica zaključuje da u našem okruženju postoje osobe koje nam mogu dati veoma koristan savjet, tj. pomoći nam da riješimo situacije zbog kojih se osjećamo tužno, i da ćete za kraj razgovarati o tome ko je prava osoba za razgovor o određenom izazovu ili problemu. U ovom dijelu radionice učenicima objasniti šta znači zadirkivanje i vršnjačko nasilje, te kako nasilje utiče na to kako se osoba osjeća i koje su posljedice nasilja. Učenicima objasniti da žrtva nikada nije kriva za nasilje kojem je izložena, čak i kada se nasilje dešava npr. u porodici, naselju u kojem osoba živi i sl. Diskusiju nastaviti referirajući se na crteže učenika.

Razgovarajte sa učenicima o sljedećim strategijama nošenja sa takvim situacijama:

- Razgovarati sa roditeljima ili starateljima o određenoj situaciji.
- Reći osobi da to što čini nije uredu i da se zbog tog ponašanja/čina ne osjećaš ugodno.
- Razgovarati sa prijateljem/icom o njegovom/njenom ponašanju koje nas čini tužnima.
- Razgovarati sa učiteljicom o određenoj situaciji.

Na kraju časa objasniti učenicima da sva djeca i ljudi imaju pravo da budu zaštićeni od nasilja i objasniti šta znače ljudska prava i navesti nekoliko primjera. Ukoliko učenici u okviru drugih nastavnih aktivnosti učestvuju u aktivnostima koja obrađuju oblast ljudskih prava, referirati se na teme i sadržaje koje su učenici prethodno obradili. Objasniti da svi imamo prava i da svi ljudi po rođenju dobijaju prava i da društvo ima odgovornost da štiti i brani poštivanje ljudskih prava.

Opcionalno: Ukoliko ima vremena na raspolaganju, učitelj/ica može zalijepiti sve crteže ljepljivom trakom na tablu i pozvati sve učenike da priđu i pogledaju crteže ostalih učenika. Učitelj/ica pri tome može provesti kratku diskusiju u kojoj učenici mogu identificirati sličnosti i razlike u situacijama koje su opisane crtežima. U kontekstu situacija koje se mogu povezati sa nasiljem, diskutirati sa učenicima na koji način određeni oblik nasilja ugrožava neka od prava (navesti nekoliko prava na koja se učenici mogu referirati).

► Radionica 1.2: Moji prijatelji³⁰

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • Olovke i papir

Učitelj/ica na početku časa pozdravlja učenike i objašnjava da će na radionici učiti o prijateljima, a da će to raditi kroz igru, crtanje i razgovor.

Aktivnost 1: Tajanstveni prijatelj

Zamoliti učenike da se javi dobrovoljac koji će započeti igru zajedno sa učiteljem/icom. Nakon što se učenik/ca javi da dobrovoljno učestvuje u prvoj aktivnosti, objasniti da učitelj/ica treba da pogodi o kojem učeniku/ci se radi, a na osnovu odgovora učenika.

Učitelj/ica zatim daje instrukciju dobrovoljcu da razmisli o prijatelju iz razreda i kaže:

„Razmišljam o svom prijatelju iz razreda i želim da pogodite ko je“.

Učitelj/ica pokušava da pogodi o kojem učeniku/ci se radi, postavljajući pitanja i na osnovu odgovora učenika.

Koristiti ponuđena pitanja:

- Šta tvoj/a prijatelj/ica voli da radi?
- U čemu je tvoj/a prijatelj/ica dobar/ra?
- Zašto je taj prijatelj/ica dobar/ra prijatelj/ica?
- Zašto drugi u razredu vole tvog/tvoju prijatelja/icu?



³⁰ Government of Ireland (1998). Resource materials for Relationships & Sexuality education. Social, Personal and Health Education. First and Second Class

³¹ Prilagođeno iz: Child Abuse Prevention Programme. (2016). The stay safe programme 1st and 2nd class. Deirdre MacIntyre and Maria Lawlor

Kada učitelj/ica misli da zna o kojem se učeniku/ci radi, on/a kaže: „Mislim da sam našao tvog prijatelja/icu“ i pokaže u pravcu osobe za koju smatra da je tajanstveni prijatelj.

Ukoliko se ne radi o toj osobi, učitelj/ica uključuje sve učenike da pomognu u identifikaciji tajanstvenog prijatelja.

Napomena: Ovu aktivnosti ponoviti još 2-3 puta, a zatim nastaviti radionicu provodeći narednu aktivnost.

Aktivnost 2: Razgovarajmo o našim prijateljima

Naredna aktivnost bazira se na diskusiji sa učenicima, a učitelj/ica mogu koristiti ponuđena pitanja:

- Ko je osoba koju nazivamo prijateljem? Ko je prijatelj?
- Šta nekoga čini dobrim prijateljem?
- Kakve stvari čine dobri prijatelji?
- Kakve stvari dobri prijatelji kažu?
- Da li imate dobrog prijatelja?
- Na koji način vaši prijatelji pokazuju prijateljstvo prema vama?
- Da li ste vi nekome dobar prijatelj/ica?
- Kako pokazujete nekome da ste mu prijatelj?

Učenike podsjetite na prethodnu radionicu tokom koje ste razgovarali o sreći, te nastavite diskusiju sa dodatna dva pitanja:

- Na koji način dobri prijatelji mogu pomoći da se osjećamo sretnima?
- Šta mi možemo uraditi da se naši prijatelji osjećaju sretnima?

Aktivnost 3: Šta osobu čini dobrim prijateljem?

Učenici tokom izvođenja aktivnosti u parovima kreiraju kompozitni crtež, a na osnovu razgovora o tome šta znači dobar prijatelj. Ovu aktivnost učenici provode u grupama po dvoje. Ukoliko je u razredu neparan broj učenika, aktivnost može realizirati jedna grupa koja ima tri učenika.

Prije nego počnu crtati, učitelj/ica može navesti nekoliko primjera: biti ljubazan, dijeljenje, biti smiješan, biti povjerljiv, biti brižan. Učenike zatim pitati na koji način prijatelji pokazuju da su smiješni. Nakon nekoliko primjera postaviti pitanje kako prijatelji mogu pokazati da su ljubazni. Nakon što učenici navedu nekoliko primjera, učenicima objasniti da nastave u parovima.

Učenike zamoliti da u parovima razgovaraju o tome šta osobu čini dobrim prijateljem i da ono što zaključe, prikažu kroz nekoliko crteža koji pokazuju ponašanja ili situacije u kojima se osoba pokazuje dobrim prijateljem. Učitelj/ica sve crteže lijepi na školsku tablu ili na pod (zavisí od formata prostorije) i zatim nastavlja radionicu navodeći ključne karakteristike i osobine koje osobu čine dobrim prijateljem, a u odnosu na crteže koje su učenici predstavili. Učitelj/ica na kraju sumira sve zaključke i kaže: Dobar prijatelj je i...nabroji karakteristike dobrih prijatelja.

► Radionica 1.3: Osjećanja su važna (1-2. razred)³¹

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • Slike osjećanja
• Ilustracije situacija

Uvodni dio:

Učitelj/ica pozdravlja učenike i objašnjava da će tokom narednog časa učiti zašto su osjećanja važna, bez obzira da li se radi o lijepim ili negativnim osjećanjima.

Objasniti da svaki čovjek ima tijelo koje mu govori npr. ukoliko je hladno, naše nam tijelo poručuje da nam je hladno tako što drhtimo, a ako je vruće, naše tijelo nam to govori tako što se znojimo. Unutrašnja strana našeg tijela sa nama komunicira drugačije, odnosno putem osjećanja.

Učenicima objasniti da su naša osjećanja veoma korisna za nas. Pitati učenike: ukoliko stojimo pored agresivnog psa koji laje i kreće se prema nama, kakva osjećanja se mogu pojaviti? Ohrabriti učenike da navedu strah i/ili brigu. Pojasniti da nam naše tijelo putem osjećanja govori o situacijama u kojima se nalazimo. Osjećaj straha ili zabrinutosti kada vidimo agresivnog psa nam govori da postoji opasnost ili rizik za nas. No osjećanja nam mogu govoriti i da smo sretni, da smo uzbuđeni, da nam je lijepo.

Potaći učenike da navedu situacije kada su se osjećali sretno ili uzbuđeno (npr. radovali se rođendanu koji se bliži, odlasku na izlet, na more ili druge situacije).

Aktivnost 1: Emocije na licima

Naredna aktivnost može biti realizirana korištenjem školske table i umnoženih kopija slika na kojima su prikazana različita osjećanja.

Učitelj/ica pokazuje slike osjećanja, a učenici u interakciji sa učiteljicom i međusobno, identificiraju relevantno osjećanje za svaku pojedinačnu sliku. Prikazana osjećanja su: sreća, tuga, ljutnja, strah, uzbuđenost, uznemirenost, prestravljenost, smirenost, povrijeđenost, zadovoljstvo.

Mišljenja se mogu razlikovati oko toga koja slika odgovara kojoj riječi osjećanja i to može biti uvod u raspravu o tome kako naši izrazi lica i govor tijela mogu prenijeti kako se osjećamo.

Naznake o tome kako se ljudi osjećaju dobivamo iz načina na koji izgledaju ili kako se ponašaju. Naši se osjećaji uvijek mijenjaju. Ponekad smo sretni, ponekad tužni. Drugi put se možemo osjećati usamljeno ili ljuto.



Aktivnost 2: Prepoznavaj osjećaje

Pojedine učenike treba pozvati da odaberu lice osjećaja i da ga 'odglume' kako bi drugi pogodili osjećaj. To se također može raditi u grupama ili kao aktivnost cijelog razreda. Potaknite učenike da istraže kako naša tijela i lica mogu pokazati naše osjećaje. Naprimjer, ponekad kad smo tužni ili uzrujan, plačemo; kad smo uzbuđeni ili nervozni, mogli bismo dobiti 'leptiriće' u stomaku; kad smo uplašeni, ruke ili tijelo bi nam se mogli tresti.

Zaključak:

Odaberite bilo koje od osjećajnih lica i neka učenici dovrše rečenicu:

- Osjećam se sretno kad...
- Ljut sam kad...
- Osjećam se uzbuđeno kad...

Razgovarajmo o svojim osjećajima:

Učenicima objasniti kada je važno djeci i ljudima oko sebe ukazati na to kako se u tom trenutku osjećaju (primjeri: ukoliko se neko prema njima loše ophodi, ukoliko je neko nasilan, ukoliko ih je neko usrećio).

Nastaviti čas diskusijom:

- Zašto je važno reći drugima kako se osjećamo?
- Zašto je važno da drugi nama kažu kako se osjećaju?
- Da li je lakše reći drugima da smo sretni ili uplašeni? Zašto?
- Ako se neko prema vama ružno ponaša, zašto je važno reći kako se osjećate?

Učenicima objasniti da će do kraja časa razgovarati o tome kako reći drugima kako se osjećamo.

Završiti aktivnost tako što učitelj/ica pročita primjer ponašanja koje izaziva određene emocije, a učenici navode primjere kako da kažu osobi kako se osjećaju zbog njegovog/njenog ponašanja:

- Tužni ste jer učenik govori ružne riječi drugom učeniku pored vas.
- Sretni ste jer vam je učenica pomogla da riješite zadatak iz matematike.
- Uplašeni ste jer se učenici pored vas guraju i mogu da padnu.
- Radujete se jer ste ponovo sa društvom iz razreda nakon raspusta.

Na kraju časa zahvaliti se učenicima za učešće u zanimljivom putovanju istraživanja znanja o osjećajima i najaviti temu koja će biti realizirana na narednom času.

► Radionica 1.4:

Moje granice

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • Otvoren prostor

Uvodne informacije:

Radionica Moje granice omogućava učenicima da kroz interakciju sa učiteljem/icom i drugim učenicima upoznaju i razumiju koncept ličnog prostora. Učenici će to postići kroz igru i diskusiju sa učiteljem/icom. Igra po-drazumijeva kretanje učenika raširenih ruku kroz prostoriju, bez da dodiruju druge učenike, a učitelj/ica usmje-rava učenike i pomaže da kroz igru upoznaju koncept ličnog prostora i diskutiraju o tome zašto je lični prostor



važan, kada govorimo o narušavanju ličnog prostora i šta djeca mogu uraditi u takvim situacijama. Krećući se kroz prostor sa raširenim rukama i koristeći ruke kao mjerilo ličnog prostora, djeca mogu postati svjesna svog tijela u odnosu na druge ljude i predmete.

Izvođenje radionice:

Učitelj/ica pozdravlja učenike i objašnjava da će učenici u narednih 45 minuta govoriti o našem ličnom prostoru i granicama koje nisu vidljive, ali je o njima važno govoriti kako bi naučili prepoznati situacije kada neko narušava naš lični prostor, osjećanjima koja može pratiti takvo ponašanje i koracima koje možemo poduzeti u takvim okolnostima.

Zamoliti učenike da ustanu i pronađu prostor na kojem će stajati, a da pri tome ne dodiruju druge učenike.

Učitelj/ica treba da raširi ruke i noge široko i učenici treba da ponove isto. Ukoliko učenici dodiruju nekoga, potrebno je korigirati poziciju tako da prilikom širenja ruku učenici nisu u međusobnom fizičkom kontaktu. Nakon što svi učenici zauzmu poziciju na kojoj ne dodiruju nikoga, nastaviti aktivnost.

Vrijeme je za vožnju avionom! Držeći ruke ravno iznad glave, a zatim ravno u stranu, zamolite djecu da vam se pridruže u pretvaranju aviona koji lete visoko u zraku koristeći vaše ruke kao krila.

Za sada ostanite na jednom mjestu, pokušajte se sagnuti i zaroniti kao avion. Zatim dajte do znanja djeci da će početi letjeti po sobi. Zamolite ih da se drže na sigurnoj udaljenosti od drugih kako ne bi oštetili svoja krila i ne bi pali na zemlju!

Spreman, spreman, kreni! Zamolite djecu da pokrenu motore i počnu se kretati po prostoriji pazeći da se krila aviona ne dodiruju. Šta se dešava ako se ruke dodirnu? Na kraju igre neka svi operu ruke. Možete koristiti prostor za pranje ruku kao „podlogu za slijetanje“ i, jedan po jedan, očistiti svaki od „aviona“ nakon leta.

Nakon što su djeca uvježbala korištenje svojih avionskih ruku, možete razgovarati s njima o korištenju riječi „ruke aviona“ kada osjete potrebu za više prostora.

Kroz diskusiju i razgovor sa učenicima, objasniti koncept ličnog prostora i sigurnosti. Razgovarati sa učenicima o situacijama u kojima učenici treba da traže podršku odraslih.

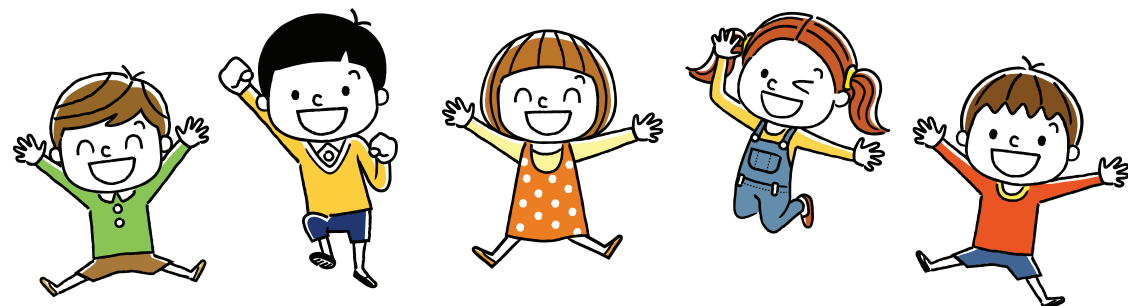
Nastaviti čas diskusijom:

- Ko voli da zagrlj osobu kad se pozdravlja s njom/njim?
- Ko voli samo da mahne kad se pozdravlja?
- Ko voli nabaciti pet kad se pozdravlja?

Svaki od ovih pozdrava je ok, no kada govorimo o zagrljaju, to je jedini kontakt kod kojeg osoba mora ući u vaš privatni prostor i, da bi to uradila, potrebno je pitati: mogu li te zagrliti? Razgovarati sa učenicima o osobama s kojima je primjereno (npr. prijatelji, članovi porodice i familije) i osobama s kojima se nije primjereno grliti (npr. poznanici, prodavači/ce u prodavnicama, stranci, tj. nepoznate osobe).

Učenicima objasniti da je važno da drugi poštuju granice našeg prostora, ali i da mi poštujemo tuđe granice privatnog prostora. Svaka osoba ima svoja tjelesna prava i niko ne smije da dodiruje drugu osobu bez njegovog/njenog dopuštenja. Sa učenicima razgovarati o situacijama kada je potrebno potražiti pomoć odraslih i objasniti, u zavisnosti od situacije, koje odrasle osobe mogu biti najbolji izbor.

Za kraj, učenike podsjetiti da vježbu krila aviona mogu koristiti da procijene svoj privatni prostor.



► Radionica 1.5:

Ja, ti i naša pravila³²

Trajanje:

90 minuta

Potrebni materijal:

- Školska tabla
- Ljepljiva traka
- **Kartice:** „Odgovornosti i posljedice“
- **Radni materijal:** „Naše odgovornosti“
- **Kartice:** „Vršnjaci i odluke“
- Kreda
- **Završni zadatak:**
 - Ljepilo za papir
 - Prazni A4 papiri ili ilustracije odgovornosti u razredu
 - Bojice ili flomasteri za 6 grupa
 - B1 hamer papir

Izvođenje aktivnosti:

Pozdraviti učenike i objasniti da će danas učiti kako biti odgovoran prema sebi i drugima i kako donositi odluke koje su najbolje za nas i ljude oko nas. Učitelj/ica započinje radionicu pitanjem: da li vam se desilo da zaboravite ponijeti knjigu ili svesku za čas koji imate taj dan i da kažete da je tata/ mama zaboravio/la staviti knjigu ili svesku u torbu? Ohrabriti učenika da iznesu svoje mišljenje, a ako učenici ne odgovaraju na pitanje, učitelj/ica može ohrabriti učenike tako što naglasi da se svima može desiti da zaborave knjigu ili svesku.

Nakon što više učenika podijele svoja iskustva, učitelj/ica nastavlja: „Spremanje knjiga i sveski zapravo nije posao roditelja, već učenika“. Svako od nas ima obaveze i odgovornosti i, kao što naši roditelji imaju poslove, učenici također imaju svoje „male poslove“, odnosno zadatke koje sami trebaju ispunjavati svakog dana. Te naše zadatke zovemo našim odgovornostima.

Učitelj nastavlja diskusiju:

Ukoliko roditelje nagovaramo da nam kupe papagaja i oni to urade, šta moramo svaki dan uraditi da bi papagaji bili sretni i zdravi? Ohrabriti učenika da navedu sve odgovornosti koje se odnose na brigu o papagajima: čišćenje kaveza, hranjenje, sipanje vode, puštanje papagaja da lete i sl.

Nastaviti radionicu:

U nastavku ćemo razgovarati o tome šta mogu biti posljedice ukoliko ne ispunjavamo zadatke koje su dio naše odgovornosti.

Kada se spremamo za odlazak u školu, naša odgovornost je da spremimo knjige, sveske i ostali pribor koji nam treba za taj dan u školi. Ako taj dan imamo tjelesni i zdravstveni odgoj, šta nam je potrebno za taj dan u školi?

Učitelji/ica na tabli crta ☺ i ☹ i povlači liniju koja dijeli desnu i lijevu stranu table. Objasniti učenicima da će na tablu zalijepiti 8 slika koja pokazuju odgovornosti i posljedice do kojih može doći ukoliko ne ispunjavamo svoje obaveze i odgovornosti.

Na lijevu stranu table zalijepiti kartice koje ilustriraju „odgovornosti“, a na desnu kartice koje ilustriraju „posljedice“. Nastaviti radionicu: Slike koje vidite na tabli, 4 slike predstavljaju odgovornosti, a preostale 4 posljedice neispunjavanja odgovornosti. Sve posljedice koje prepoznajete na slikama je vrlo jednostavno spriječiti, tako što ispunjavamo svoje obaveze. Ukoliko ih ne ispunjavamo, ne možemo kriviti druge za posljedice do kojih dođe.

³² Adaptirano iz: Nebraska Department of Education. (2021). Self-Awareness Lesson Plans. Being responsible-First grade

Aktivnost početi tako što se kreće od desne strane i prve kartice odozgo, a koja ilustrira posljedice. Učenike pitati za pomoć u identifikaciji kartice odgovornosti koja ilustrira povezanu odgovornost. Npr. ukoliko se na desnoj strani nalazi slika pokvarenog zuba, s lijeve strane treba pronaći sliku koja ilustrira pranje zuba. Učitelji/ica treba da pojasni zašto je pranje zuba važno, šta znači pravilno prati zube i kako ispunjavanje odgovornosti da brinemo o svojim zubima sprečava posljedicu (pokazati na ilustraciju pokvarenog zuba) do koje može doći ukoliko ne peremo zube. Nakon što identificiraju povezanu odgovornost s posljedicom, učitelj/ica kredom povlači liniju između povezanih kartica.

Identificirati sve preostale scenarije odgovornosti i posljedica te objasniti značaj svake pojedinačne odgovornosti i šta su posljedice neispunjavanja odgovornosti.

Aktivnost: Razgovarajmo o odgovornostima

Objasniti učenicima da će u nastavku radionice razgovarati u parovima o odgovornostima i posljedicama neispunjavanja naših odgovornosti. Učenici treba da sjede u parovima, ako je u razredu neparan broj učenika, u jednoj grupi mogu biti tri učenika/ce.

Podijeliti radni materijal „Naše odgovornosti“ i svaki učenik/ca treba da dobije svoju kopiju. Učenicima objasniti da pogledaju slike koje ilustriraju odgovornosti učenika i da razgovaraju sa učenikom/com preko puta sebe šta bi se moglo desiti kada ne bi ispunili svaki pojedinačni zadatak. Na karticama se nalazi 8 ilustracija i učenici trebaju razgovarati o svakoj pojedinačno. Prvi učenik može govoriti o prva četiri scenarija, a drugi učenik o preostala četiri. Kretati se kroz učionicu i, ukoliko je potrebno, pomoći učeniku ili više njih da realiziraju zadatak.

Nakon što učenici završe sa diskusijom u timu, zamoliti učenike da podijele sa ostalima šta su naučili od osobe s kojom su razgovarali. Ohrabriti nekoliko timova da podijele svoja zapažanja.

Sa učenicima razgovarati o uticaju vršnjaka na naše odluke da ispunjavamo obaveze. Naglasiti da vršnjaci mogu biti dobri i pomoći nam da ispunimo naše obaveze, no ponekad nas mogu nagovarati da ne ispunimo svoje obaveze ili odgovornosti. Ako ipak odlučimo da poslušamo druga/ricu i ne ispunimo svoju obavezu, onda smo mi odgovorni, a ne vršnjak koji vas je nagovarao.

Navedite primjer: Roditelji su vam dali užinu, a na velikom odmoru vršnjak vas nagovara da ne jedete već da se odmah odete igrati. Zašto je važno da redovito jedemo? Šta je posljedica ako to ne radimo? Čije zdravlje će biti ugroženo ako ne jedemo? Zaključiti: ako ne jedemo, posljedice ćemo osjećati mi, a ne vršnjak koji nas je nagovarao.

Aktivnost: Kako reći ne

Učenike podijeliti u parove i svakom paru dati kartice: „Vršnjaci i odluke“ na kojima su ilustracije vršnjaka koji nagovaraju učenika da ne ispunji svoje odgovornosti. Učenici treba da osmisle odgovor u kojem objašnjavaju vršnjaku da moraju ispuniti svoju obavezu i da objasne zašto je to važno i šta time žele spriječiti. Oba učenika u paru zajedno smišljaju odgovor i, nakon što svi učenici u paru isprobaju simulirati odgovor, zamoliti učenike da svaki par demonstrira.

Aktivnost završiti diskusijom:

Pitanja za procjenu:

- Kako se osjećate kada znate da ste dali sve od sebe da budete odgovorni?
- Po čemu se odgovornosti koje imate danas razlikuju od onih koje ste imali ranijih godina?
- Ako radite svoj posao, ali vas treba uvijek iznova podsjećati da to radite, je li to znači biti odgovoran?
- Ako zaboraviš biti odgovoran i dogodi se veliki problem, kome bi se trebao obratiti za pomoć?

Aktivnost: Odgovornosti u razredu

Učenike podijeliti u 6 grupa i svakoj grupi dodijeliti crteže „Odgovornosti u razredu“ ili prazan papir A4 formata. Za ovu aktivnost potrebni su ljepilo za papir, veliki hamer papir B1 ili veći format. Za izvođenje zadatka učenicima su potrebne bojice ili flomasteri različitih boja.

Napomena: Ukoliko se aktivnost provodi s praznim A4 papirima, učenici trebaju nacrtati scenarije odgovornosti koje su navedene niže u opisu zadatka. Svaka grupa treba nacrtati jedan od šest scenarija kojim se ilustrira odgovornost u razredu.

Objasniti učenicima da će narednih 30-45 minuta učestvovati u jednom veoma važnom projektu. Svaki učenik ima važnu ulogu o izvođenju projekta i, ako jedan učenik ne ispuni svoj zadatak odnosno svoju obavezu, čitav projekat može biti ugrožen i neće biti završen. Objasniti da u slučaju poteškoća u izvođenju zadatka, učitelj/ica će biti tu da pomogne.

Učenicima objasniti da će svaki tim raditi na crtežu jednog pravila koje će biti postavljeno s pravilima ostalih timova i da će danas napraviti veliki poster s odgovornostima kojih se trebaju pridržavati svi učenici u razredu.

Ukoliko su 4 osobe u timu, svaki član treba dobiti jedan od zadataka:

- Obojiti likove u razredu
- Obojiti predmete, zidove i pod razreda
- Obojiti redni broj pravila
- Zalijepiti odgovornost na odgovarajuće mjesto na posteru pravila

Scenarij jedan:

- **Odgovornost:** Biti tačan
- **Kartica:** „Sat“

Scenarij dva:

- Odgovornost: Brinuti i pomagati vršnjacima iz razreda
- **Kartica:** „Učenici zagrljeni i nasmijani u razredu“

Scenarij tri:

- **Odgovornost:** Ne udarati i ne govoriti ružne riječi vršnjacima
- **Kartica:** „Ilustracija prekrížene pesnice i balona (govor) sa simbolima pogrdnih riječi“

Scenarij četiri:

- **Odgovornost:** Pravilo ruke
- **Kartica:** „Podignuta ruka učenika i učiteljica koja proziva“

Scenarij pet:

- **Odgovornost:** Biti uredan/na
- **Kartica:** „Ilustracija čiste učionice i prekrížene bakterije“

Scenarij šest:

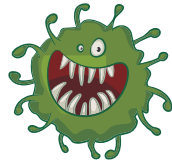
- **Odgovornost:** Svi smo odgovorni za pravila
- **Kartica:** „Zadatak šeste grupe je da ukrasi okvir bijelog papira i da, nakon što sve grupe završe svoje zadatke, zamole sve učenike da priđu da svako nacrtaj jednostavni crtež srca, cvijeta, lopte ili bilo koji drugi simbol koji ih predstavlja, i da na taj način svaki učenik potvrđuje da će tokom školske godine biti odgovoran i ispunjavati svoje obaveze koje su navedene na posteru odgovornosti u razredu.

Na kraju, sve grupe postavljaju svoje gotove radove na poziciju koja je određena na posteru. Nakon što učenici završe s posljednjom karticom (svaki učenik dodaje svoj simbol u prostor za „potpis“), učenicima se zahvaliti na uspješno provedenom projektu na osnovu kojeg su nastala pravila i odgovornosti razreda.

ODGOVORNOSTI



POS LJEDICE



► Radionica 1.6:

Mi rastemo i mijenjamo se

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Fotografije učenika dok su bili bebe ili novorođenčad
- Fotografije učenika kada su imali 3 ili 4 godine
- Novije fotografije učenika
- Ljepilo za papir
- **Radni materijal:** „Mi rastemo i mijenjamo se“
 - Flomasteri
 - Ljepljiva traka

Napomena: Za izvođenje ove aktivnosti, svi učenici trebaju na čas donijeti svoje fotografije iz tri doba: tek rođeni, s tri do četiri godine i novije fotografije. Može biti korisno komunicirati s roditeljima oko izbora fotografija. Ukoliko roditelj ima fotografiju u elektronskom formatu, može sve tri isprintati na A4 papiru, izrezati manje formate i dostaviti je preko učenika.

Izvođenje aktivnosti:

Pozdraviti učenike i objasniti da će današnja radionica biti zanimljiva i da će svi zajedno putovati u prošlost i budućnost.

Učenicima podijeliti radni materijal „Mi rastemo i mijenjamo se“. Učenike pitati da na radni materijal zalijepe fotografije prema uzrastu koji je naveden. Pomoći učenicima da odrede prostor na koji će lijepiti fotografije. Nakon što zalijepe fotografije koje su donijeli, pitati ih šta se nalazi na fotografijama i šta je različito kod njih. Referirajući se na najstariju fotografiju, pitati učenike koliko su bili stari na prvim fotografijama? Da li na fotografijama ima još neko i, ako da, ko se još nalazi na fotografijama? Šta beba ima na sebi? Da li se beba sama obukla ili je to neko morao uraditi za nju? Da li je beba znala hodati u tom uzrastu? Kada je naučila?

Pažnju učenika usmjeriti na narednu fotografiju (mališan). O kojem se uzrastu sada radi? Šta se razlikuje kod ove i prethodne fotografije? Da li dijete na ovoj fotografiji može da radi stvari koje beba nije mogla? Šta u ovom uzrastu možemo što beba ne može? Ohrabriti učenike da navedu što više primjera.

Sada usmjerite pažnju učenika na treću fotografiju (trenutni uzrast) i zamoliti učenike da uporede sve tri fotografije i objasne šta se vidi kada pogledamo niz fotografija. Učenike pitati na koji su se način djeca mijenjala u odnosu na sliku kada su bili novorođenčad. Učenike zamoliti da objasne fizičke promjene u odnosu na prvu fotografiju. Pitati učenike šta sve u ovom uzrastu mogu što nisu mogli dok su bili bebe. Objasniti da su u tom uzrastu djeca i šta to znači.

Učenicima objasniti da se djeca nakon rođenja mijenjaju tako što se razvijaju i odrastaju. Mijenja se njihovo tijelo i postaju mudriji, zreliji, pametniji i odgovorniji. Djeca najčešće primjećuju promjene na svom tijelu. U ovom dijelu radionice učenicima objasniti da svako ima jedinstveno tijelo i da se ono mijenja specifično za svaku osobu, neko će rasti brže i doseći svoj maksimalni rast ranije, a neko sporije i opet će stići na isto odredište i postići svoju maksimalnu visinu. Tako je i sa drugim promjenama tijela.

Učenike zatim zamoliti da u posljednji desni dio radnog materijala (oznaka „za 5 godina“) nacrtaju sebe kako misle da će izgledati za pet godina, tj. kada budu peti razred. Svaki učenik treba nacrtati svoj lik, tj. tijelo kako učenici percipiraju da će izgledati kada budu stariji za 5 godina. Nakon što nacrtaju konture tijela, crvenom bojom učenici trebaju obojiti dijelove koji će rasti tokom promjena do tog uzrasta.

Zamoliti nekoliko učenika da prezentiraju svoje radove, a zatim pozvati ostale učenike da navedu određenu promjenu koju su obojili, a da nije bila prikazana na prezentiranim radovima. Učitelj/ica pojašnjava koje su to fizičke promjene koje se dešavaju do 9. godine života i zatim zamoli učenike da uzmu crni flomaster i objasni da će u nastavku radionice čitati priču i davati instrukcije na osnovu kojih će učenici bilježiti promjene.

Priča o Dajani i Adnanu

Dajana i Adnan su blizanci i idu u 5. razred osnovne škole. Adnan se jutros uznemirio kada je otišao da se umije i na svom licu ugledao nekoliko malih bubuljica. „Šta je ovo i zašto se ne skidaju s lica?“, povikao je Adnan. Dajana je zagrlila Adnana i objasnila mu da ne treba da se plaši, upravo je zakoračio u period kada postaje odrasla osoba, a to znači da se njegovo tijelo iznutra i izvana potpuno mijenja. Dječaci, nacrtajte nekoliko tačkica na licu svog crteža (za 5 godina). Pojava bubuljica po licu može biti znak da je osoba u pubertetu. Dajana to sve zna jer je Dajana svoje tačkice dobila prije Adnana, a to je normalno jer djevojčice ulaze u pubertet prije dječaka. Djevojčice, nacrtajte i vi tačkice na licu svojih portreta.

Dajana je uhvatila Adnana za ruku i rekla da će sada otići do mame i tate i da će mu oni objasniti kakve se sve promjene dešavaju tokom puberteta. Tata se nasmijao i rekao Adnanu da se ne brine jer sada postaje mladić. I tvoj glas će se uskoro mijenjati, a to se dešava dječacima i djevojčicama. Dječaci i djevojčice, stavite crnu tačku na grlo jer je glas nešto što se mijenja kada osobe uđu u pubertet.

Mama je dodala da će Adnan, kao što je i Dajana, početi brže rasti i da rastu svi dijelovi tijela (djeco, stavite crne tačke na obje ruke, noge, glavu, prsa, ramena). Djevojčicama se počnu širiti bokovi (pokazati bokove rukom; djevojčice, stavite crne tačkice na bokove).

Adnan je shvatio da dječaci i djevojčice rastu i razvijaju se tokom puberteta i da je to sasvim normalno. Mama i tata su objasnili da sva djeca prolaze kroz pubertet i da će u školi svake godine učiti o pubertetu i promjenama koje će se dešavati tokom puberteta. „Zamisli“, reče tata. „Svi tvoji drugari iz razreda će biti u periodu puberteta

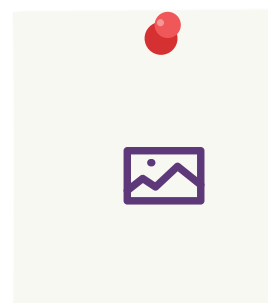
i svi ćete se mijenjati i postajati odrasliji i zreliji“.

Na kraju, zamoliti nekoliko dobrovoljaca da pokažu crteže s obilježenim promjenama i objasniti da će o pubertetu govoriti opet u drugom razredu, ali da će tada učiti neke nove stvari i tako se pripremati za to uzbudljivo putovanje koje zovemo pubertet.

U završnom dijelu radionice razgovarajte sa učenicima o tome da svi ljudi trebaju biti ponosni na svoje tijelo i osjećati se sretno u svom tijelu. Ne postoji tijelo i izgled koji su ispravni ili pogrešni. U ovom dijelu naglasiti da svako tijelo zaslužuje poštovanje, uključujući i osobe sa invaliditetom. Završiti radionicu diskusijom o tome šta učenici vole u vezi svog tijela i zašto je važno razgovarati s roditeljima u situacijama kada su zabrinuti u vezi svog tijela. Razgovarati sa učenicima o tome šta mogu uraditi da brinu i čuvaju svoje tijelo (higijena, ishrana, fizičke aktivnosti i sigurnost).

Opcionalno: Zamoliti učenike da donesu svoje radove i svaki rad zalijepiti ljepljivom trakom na tablu. Zamolite nekoliko učenika da prezentiraju svoj rad. Uključite i ostale učenike u diskusiju oko sličnosti i razlika kod dječaka i djevojčica tokom i nakon puberteta. Odgovorite na pitanja učenika o pubertetu i promjenama koje se dešavaju tokom puberteta.

Radni materijal: „Mi rastemo i mijenjamo se“

Novorođenče (do navršene 1 godine)	Mališan (3 godine)	1. razred osnovne škole (5 godina)	Za 5 godina (10 godina)
FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3	CRTEŽ
			



Nastavne jedinice

2. razred osnovne škole

► Radionica 2.1: Kako bi se osjećao kada bi...?³³

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • **Radni materijal:** „Kako bi se osjećao da...?“

Ljudi mogu imati razne vrste osjećaja. Mogu biti: sretni, tužni, uzbuđeni, nervozni, uplašeni, ljuti, usamljeni, zbunjeni, neugodni, iznenađeni, stidljivi, posramljeni, voljeni i ponosni. Ponekad ljudi pričaju o tome kako se osjećaju, a ponekad ne govore ništa, ali njihova lica i tijela i pokreti mogu pokazati kako se osjećaju.

Da bi se slagali s drugima i bili pravi prijatelji, važno je da razmišljamo i o tome kako se drugi oko nas osjećaju. Kada se nekome nešto desi, razmišljanje o tome kako bi se vi osjećali u toj situaciji može vam pomoći da shvatite kako se drugi osjećaju u toj istoj situaciji. Važno je razmišljati o tome kako se drugi ljudi osjećaju i šta možete reći ili uraditi da ih podržite.

Učenike podijelite u 6 grupa, i svakoj grupi po 2 od ponuđenih 8 situacija o kojima će raspravljati u grupi. Prilaziti svakoj grupi i pomoći da pročitaju pojedinačne instrukcije i ispune postavljeni zadatak. Učenicima objasniti da unutar grupe odglume situacije i način na koji bi prišli i ponudili podršku djetetu iz situacije koju analiziraju.

Instrukcije za grupe:

- Ako bi se tebi ovo desilo, kako bi se osjećao/la? Šta bi želio/la da ti ljudi kažu?
- Unutar grupa glumite situaciju koju ste dobili. Mijenjajte se da svi zauzmete poziciju djeteta iz situacije.
- Kako možete dati ljudima do znanja kako se osjećate?
- Šta bi kao grupa mogli uraditi da pomognete djetetu da se osjeća bolje?

Zamolite nekoliko učenika (minimalno dva) iz svake grupe da odglume igrokaz prema scenarijima iz radnog materijala. Ukoliko je moguće, učenici bi trebali demonstrirati igrokaze najmanje tri situacije.

Razgovarati sa učenicima o tome kako bi oni (učenici iz drugih grupa) reagirali u takvim situacijama. Razgovarati o obje perspektive:

- Da se nalaze u situaciji, kako bi rekao drugima kako se osjećaju?
- Šta bi oni uradili da pomognu osobi da se osjeća bolje?

Zaključak

Objasnite da je važno pitati ljude kako se osjećaju, ali je isto tako važno saslušati šta nam govore. Pitajte učenike šta znači dobar slušalac. Kako možemo znati da neko sluša pažljivo? Napravite listu opisa kako dobro slušanje izgleda i zvuči.

Slušanje nam omogućava da čujemo i razumijemo druge. Jedan pametni čovjek je rekao: „Razlog zašto imamo dva uha a jedna usta je da više slušamo, a manje pričamo“.

³³ Kids Health in Classroom. Personal Health Series. K to Grade 2. Empathy

Radni materijal: „Kako bi se osjećao da...?“

...upravo si saznala da tvoja porodica seli u drugi grad na kraju školske godine.



...upravo si saznao da ćeš dobiti novog brata ili sestru za nekoliko mjeseci.



...upravo ste se vratili s odmora i shvatila si da si izgubila najdražu igračku.



...upravo si shvatio da ste sinoć zaboravili zatvoriti prozor i da je papagaj pobjegao.



...prišao si na odmoru dječacima iz razreda i pitao da se igrate. Rekli su ne.



...tvoj klub u kojem treniraš treba gol da pobije-di i ti si promašio.



...djeca iz razreda ti ne dozvoljavaju da budeš dio Viber grupe i upravo si shvatio da su te izbacili.



...baš si se razbolio i ne možeš najboljoj prijatelji-ci na rođendan.



► Radionica 2.2: Ponekad se osjećam sigurno, a ponekad nesigurno

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: /

Uvodni dio:

Učitelj/ica pojašnjava da će sa učenicima tokom časa razgovarati o situacijama kada se osjećaju sigurno, ali da će također razgovarati o situacijama kada se osjećaju nesigurno ili u opasnosti, i o značaju razgovora s odraslima koji mogu pomoći da se određeni problem ili zabrinutost riješe.

Učenike podsjetiti na prethodnu lekciju o osjećanjima i koristiti slike osjećanja da se učenici podsjetite na svako od osjećanja koja su prethodno objašnjena. Podsjetiti učenike da su osjećanja poput poruka. Jednako kako smo u mogućnosti da kažemo kako se osjećamo, osjećanja pokazujemo i kroz svoje ponašanje.

Aktivnost 1: „Damirova priča“

Učitelj/ica čita priču, nakon čega slijedi diskusija.

Damir je oduševljeno trljao ruke nakon što mu je tata saopštio vijest da će zajedno ići na košarkašku utakmicu njegovog omiljenog tima. „No, Damire, imam još jedno iznenađenje“, reče mu tata. „Imam četiri ulaznice, tako da ćemo pozvati tvog najboljeg prijatelja Armina i njegovog tatu da idemo zajedno“. Pored toga što će ovako divan trenutak podijeliti s najboljim prijateljem, dodatno ga je radovala činjenica da će prije utakmice moći posjetiti

prostoriju u kojoj će biti svi igrači i da će s njima razgovarati.

Došao je dan kad se igra utakmica, i Damir i tata sretni odlaze u centar grada gdje će se sresti s Damirovim prijateljem Arminom i njegovim tatom. Damir je skakutao od sreće i naglas izgovarao: „Ovo je najbolji dan u mom životu, jedva čekam da dođe i Armin“.

Nakon što su se našli ispred dvorane, Armin i Damir su skakutali i radovali se prilici da upoznaju igrače omiljenog kluba. U trenutku kada su skakutali ispred ulaza u košarkašku dvoranu, Damir vrisnu naglas da ne vidi svog i Arminovog tatu. Damir je uplašeno gledao oko sebe i počeo je da plače jer su ulaznice kod tate i, ukoliko ga ne nađe, ovaj poseban dan bi mogao postati katastrofalan. Ljudi oko njih su se kretali, smijali, skakutali, navijali i niko nije obraćao pažnju na Damira i Armina. Armin i Damir su se zagrlili, zabrinuti da ih tate neće pronaći i da će njihova posebna noć propasti. Ko im sada može pomoći?

U trenutku kada su obojica povjerovali da ih tate neće pronaći, Damirov tata uhvati Damira za ruku i reče: „Umalom vas nismo izgubili, požurite, igrači vas čekaju“. Damir je bio presretan što vidi tatu i jako je stisnuo tatinu ruku kako se slučajno ne bio izgubio u masi ljudi koji su tu stajali.

Ušli su u prostoriju u kojoj su se igrači pripremali za meč. Damir je bio presretan, a posebno mu je bilo drago što ovaj veličanstveni trenutak dijeli s Arminom. Obojica su se osjećala sretno i sigurno jer su njihove tate bile tu s njima.

Diskusija

U nastavku časa, učitelj/ica uključuje učenike/ce u diskusiju, a u odnosu na prethodno pročitano „Damirovu priču“. Za moderiranje diskusije koristiti predložena pitanja:

- U priči o Damiru pojavila su se različita osjećanja. Zamoliti učenike da ih imenuju. Ohrabriti učenike navodeći primjer jednog od više osjećanja koja su se pojavljivala u različitim fazama priče.
- Istražiti sa učenicima šta je dovelo do iznimnog uzbuđenja, a koja situacija je Damira iznimno uplašila.
- Šta su Damir i Armin mogli uraditi da im se roditelji nisu pojavili na vrijeme?
- Da li u gužvama kakve se dešavaju na koncertima i utakmicama treba trčati u gužvu? Zašto ne?
- Kome su se Damir i Armin mogli obratiti za pomoć?
- Ukoliko bi nepoznata osoba (koja nije policajac ili član obezbjeđenja) prišla Damiru i Arminu i pozvala ih da krenu s njom, da li bi Damir i Armin to trebali napraviti? Zašto ne?
- Ko su nepoznate osobe kojima bi mogli vjerovati? (policajci, članovi obezbjeđenja, medicinsko osoblje i sl.).

Omogućiti učenicima da navedu i očituju se o drugim sličnim situacijama u kojima se djeca mogu izgubiti (tržni centri, gužve u gradu, na bazenima i plažama, na izletištim i sl.). Šta mogu učiniti u gore navedenim situacijama da bi se osjećali sigurno?

Razgovor o našim osjećajima vrlo je važan, pogotovo ako smo uznemireni ili zabrinuti zbog nečega. Reći odrasloj osobi kojoj vjerujemo može nam pomoći da se opet osjećamo sigurno. Odrasle osobe kojima vjerujemo su naši učitelji i osoblje škole, policajci, komšije, roditelji naših prijatelja, članovi obezbjeđenja i medicinsko osoblje koje možemo zateći na javnim događajima poput utakmica, koncerata i sl.



► Radionica 2.3:

Šta uraditi ukoliko se ne osjećamo sigurno?³⁴

Trajanje:	45 minuta
Potrebni materijal:	/

Izvođenje aktivnosti:

Objasniti učenicima da će tokom narednih 45 minuta razgovarati o sigurnosti i šta mogu učiniti kako bi se u određenim situacijama zaštitili. Podsjetite učenike na radionicu „Damirova priča“ i kako se Damir u različitim situacijama osjećao nesigurno i sigurno. Objasnite da ćete danas razgovarati o situacijama kada se osjećamo sigurno i okolnostima u kojima se možemo osjećati nesigurno, i da ćete u saradnji sa učenicima istraživati šta je najbolje uraditi u pojedinim situacijama nesigurnosti.

Uvodna aktivnost

Zamolite učenike da navedu primjere situacija kada su se osjećali nesigurno.

Sljedeći primjeri mogu se koristiti ako učenici sporo reaguju:

- Šta ako ste noću čuli glasnu buku?
- Šta ako te potjera pas?
- Šta ako si jako loše sanjao?
- Šta ako te je neko zadirkivao i prozivao?

Potaknite učenike da govore o trenucima kada se osjećaju nesigurno, zamolite ih da opišu svoje emocionalne i fizičke reakcije, npr. uplašen, zabrinut, trese se, plače, itd.

Uvjerite ih da se svi možemo s vremena na vrijeme osjećati uplašeno i podsjetite ih da su osjećaji poput poruka. Trebali bismo poslušati poruke, pokušati se maknuti iz situacije i uvijek reći odrasloj osobi kojoj možemo vjerovati kad god se osjećamo nesigurno ili uplašeno.

Biram da...

Učenici u parovima rade na jednom od sljedećih zadataka/scenarija. Potaknite svakog učenika da razmisli o situaciji i zatim popunite radni list sa svojim partnerom - birajući „Dobra ideja“, „Loša ideja“ ili „Nisam siguran/na“ za svaku od ponuđenih opcija.

- Tvoj prijatelj se voli penjati na trešnju. Želiš da se popenješ na visoko drveće s njim, ali misliš da to nije sigurno. Šta bi mogao učiniti?
- Izgubio si/la se u trgovačkom centru. Šta bi mogao/la uraditi?
- Bojiš se jer je neko u školi zao prema tebi. Šta možeš učiniti?

Podsjetite učenike da uvijek postoji nešto što možemo učiniti kada se ne osjećamo sigurno. Imamo pravila koja će nas zaštititi kada prelazimo cestu ili igramo se u blizini vode. Pitajte učenike za primjere drugih okolnosti za koje imamo pravila koja će nas zaštititi.



³⁴ Adaptirano iz: Deirdre MacIntyre and Maria Lawlor. (2016). 1st and 2nd Class The Stay Safe Programme. Child Abuse Prevention Programme 2016

Radni materijal: „Biram da...“

Tvoj prijatelj se voli penjati na trešnju. Želiš da se popenješ na visoko drveće s njim, ali misliš da to nije sigurno. Šta bi mogao učiniti?	Dobra ideja	Loša ideja	Nisam siguran/na
• Učini to svejedno.	○	○	○
• Recite „Ne želim to učiniti. Preopasno je“.	○	○	○
• Predložite drugu igru.	○	○	○
• Nemoj mu više biti prijatelj.	○	○	○
• Reci svojim roditeljima.	○	○	○
Izgubio si/la se u trgovačkom centru. Šta bi mogao/la uraditi?	Dobra ideja	Loša ideja	Nisam siguran/na
• Lutajte okolo tražeći svoje roditelje...	○	○	○
• Vikati i vrištati...	○	○	○
• Izađi do auta...	○	○	○
• Samo čekaj na istom mjestu...	○	○	○
• Zamolite prodavačicu ili osobu iz osiguranja za pomoć...	○	○	○
Bojiš se jer je neko u školi zao prema tebi. Šta možeš učiniti?	Dobra ideja	Loša ideja	Nisam siguran/na
• Reći: „Ostavi me na miru!“ i otići.	○	○	○
• Razgovarati s nekom odraslom osobom o tome.	○	○	○
• Ostati kod kuće.	○	○	○
• Nazivati ga ružnim imenima.	○	○	○
• Reći svom učitelju/ici.	○	○	○

► Radionica 2.4:

Tijelo i funkcije

Trajanje:	45 minuta
Potrebni materijal:	• Power Point prezentacija: Mapa tijela • Radni materijal: „Zanimljive činjenice o našem tijelu“

Učiteljica pozdravlja učenike i uvodi ih u sadržaj radionice. Objašnjava da će tokom radionice učiti o zanimljivim činjenicama o ljudskom tijelu i da će to raditi kroz igru i diskusije.

Učenike podsjetiti da ljudsko tijelo možemo podijeliti na vidljive i nevidljive, tj. unutrašnje dijelove tijela. Učenike pitati koji su to vidljivi dijelovi:

- Ruke
- Noge
- Glava
- Nos
- Oči, itd.

Nakon što učenici navedu primjere vanjskih, odnosno vidljivih dijelova tijela, učenicima objasniti da postoje i unutrašnji dijelovi koji se nalaze ispod naše kože, ali koji obavljaju važne funkcije u našem tijelu.

Objasniti učenicima da ćete u nastavku radionice pročitati rečenice u kojima se govori o funkciji određenog dijela tijela, a da učenici treba da pogode o kojem se dijelu radi. Nakon što pročita izjavu i učenik/ca ponudi odgovor, pitati i druge učenike za mišljenje te prikupiti više odgovora učenika.

Aktivnost provesti koristeći pitanja radnog materijala „Zanimljive činjenice o našem tijelu“:

► **Radi i kad spavam, zbog njega mogu da učim i mislim. Zbog njega smo najnaprednija bića na planeti. O kojem li se dijelu tijela radi? Mozak**

- Učenicima objasniti da je ljudski mozak poput kompjutera i da su svi dijelovi tijela povezani s mozgom i da mozak upravlja njihovim radom. Kada pomislite da dignete dva prsta, prvo pomislite, a zatim putem vašeg mozga pošaljete naredbu da digne ruku i dva prsta. Zanimljivo je da ljudi koriste samo 10% mozga, a da je preostalih 90% misterija na koju tek treba da pronađemo odgovore. Mozak je i dalje najtajanstveniji dio ljudskog tijela.

► **Kao autoput u tijelu, prenose hranu i sve važno, prolaze kroz noge, ruke, tijelo, ima ih i u glavi. Njima se kreće naša krv, vitamini i minerali, ima ih čak i u malom prstu. O kojem dijelu tijela se radi? Krvotok (krvni sudovi).**

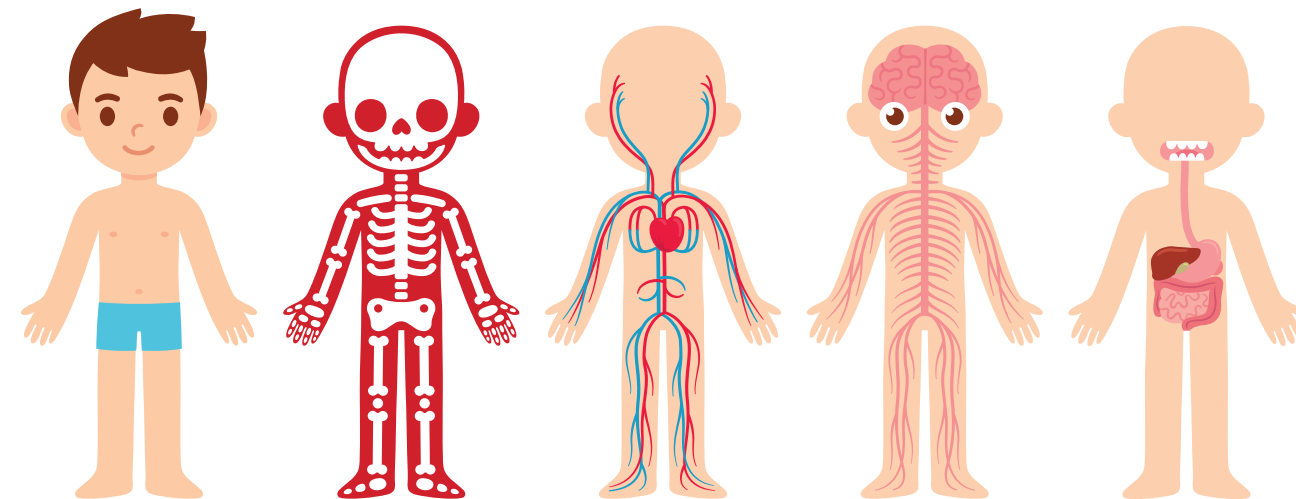
- Učenicima objasniti da kroz sve dijelove ljudskog tijela prolaze cjevčice koje nazivamo krvnim sudovima. Putem njih krv dolazi do svakog prsta na nogama i rukama, krv dolazi do mozga i svih dijelova našeg tijela i kože. Kada se ogrebemo ili porežemo, na tom mjestu se pojavi krv, upravo zbog toga što se ispod svakog dijela kože nalaze mali krvni sudovi. Oni prenose hranu, vitamine i kiseonik do svih dijelova tijela jer svaki dio treba hranu i energiju da bi radio kako treba. Naučnici su zaključili da kada bi spojili sve malene krvne sudove iz tijela jedne osobe, dobili bi cjevčicu koja bi planetu mogla opasati dva puta.
- Da bi naša krv radila ispravno, potrebno je da svaki dan pijemo dovoljno tečnosti, da jedemo voće i povrće i drugu hranu.

► **Zbog njih moje tijelo ima dovoljno kiseonika da se razvija i radi. Zbog njih dišemo i pričamo i imamo ih par. O kojem li se dijelu tijela radi? Pluća.**

- Ljudi imaju dva plućna krila i pluća im pomažu da dišu i da udahnu zrak koji putem pluća ulazi u krvotok, a putem krvotoka zrak dolazi do svih dijelova našeg tijela. Naša koža i organi koji se nalaze u našem tijelu trebaju kiseonik kako bi radili pravilno. Ljudi u jednom danu udahnu 22000 puta i isto toliko puta izdahnu. Disanje vam može pomoći da se skoncentrirate prije ispunjavanja nekog zadatka ili da se smirite u situaciji kada ste uznemireni. Učiteljica može iskoristiti priliku da objasni tehnike disanja koje će se kasnije obrađivati u modulu koji se bavi upravljanjem konfliktnim situacijama. Učenike zamoliti da zatvore oči i da prate upute. Učenicima objasniti da udahnu zrak kroz nos, zadrže par sekundi zrak u plućima i zatim izdahnu na usta. Ponoviti to nekoliko puta i pitati učenike da kažu kako su se osjećali tokom izvođenja vježbe. Učenicima objasniti da su naša pluća osjetljiva i da o njima treba brinuti. Ukoliko postoji potreba sa učenicima razgovarati o štetnim uticajima smoga i duhanskog dima (aktivna i pasivna izloženost dimu) na zdravlje.

► **Zbog njih je naše tijelo čvrsto, bez njih hodati ne bi mogli. Ima ih u rukama i nogama, tijelu i u glavi. O kojem li se dijelu tijela sada radi? Kost.**

- Skeletni sistem i kosti čine naše tijelo čvrstim i u ljudskom tijelu ima oko 206 kostiju, a kada se bebe rode one imaju 300 kostiju. Kost štiti naše najvažnije organe. Ukoliko dotaknete svoja prsa, osjetit ćete rebra, oklop oko naših pluća i srca. Najosjetljiviji i najvažniji organ mozak je potpuno zaštićen kostima glave. Ostale kosti nam pomažu da stojimo, da hodamo i da skačemo. Najmanje koščice se nalaze duboko u našem uhu. Da nemamo kosti, ljudi bi bili poput glista. No naše kosti traže da brinemo o njima i da jedemo hranu koja sadrži (kalcij), sve ono što kostima treba da budu jake i čvrste i da rastu i razvijaju se. Zato je važno da djeca jedu sir, brokule, da piju mlijeko i jogurt. U njima se nalazi hrana za naše kosti.



► **Kao internet u tijelu, prenose informacije i signale. Ima ih u svakom dijelu kože, unutar tijela i u glavi. O kakvom unutrašnjem internetu se sad radi? Nervi.**

- Učenicima objasniti da u našem tijelu postoje nervi koji izgledaju poput kablova i koji se prostiru kroz čitavo naše tijelo. Kada dotaknemo šolju vrelog čaja, šta osjećamo na našim prstima? Nakon što učenici navedu toplinu, objasniti da, nakon što koža na prstu osjeti toplinu, veoma brzo signal iz prsta dolazi do mozga i naš mozak naredi ruci da se skloni. Pokazati refleksnu reakciju kao primjer. Objasniti da nervi povezuju sve dijelove tijela i da pomažu da ti dijelovi međusobno komuniciraju.
- Objasniti da žene za razliku od muškaraca imaju matericu i da, kada je žena trudna, u tom dijelu tijela gdje se nalazi i stomak, raste beba. Bebama treba 9 mjeseci da porastu dovoljno da su spremne da izađu iz maminog tijela i zakorače u svijet u kojem će živjeti. Dok je mama trudna, sve što pojede i popije dolazi do bebe putem krvi i onih malih kanalića o kojima smo maloprije govorili.

Na kraju aktivnosti objasniti da postoje i drugi organi i dijelovi tijela koje niste spomenuli i da su ovi o kojima ste razgovarali samo dio. Učenicima objasniti da postoje i organi koji nam pomažu da preradimo hranu koju jedemo (želudac i crijeva), organi koji nam pomažu da vidimo, čujemo i osjetimo dodir, hladnoću i toplinu.

Učenike podijeliti u četiri grupe. Svaka grupa dobija hamer papir B1 formata, radni materijal „Slagalica ljudskog tijela“, makaze i ljepilo. Dvije grupe spajaju tijelo muškarca, a druge dvije grupe tijelo žene. Učenicima su potrebne bojice različitih boja kako bi obojili dijelove tijela. Zadatak se sastoji iz dva dijela. Učenici prvo ispunjavaju radni materijal „Ljudsko tijelo“ i svaki tim treba da poveže slike koje se nalaze na radnom materijalu sa siluetom tijela i pozicijom koja je prikazana na ilustraciji. Nakon što završe prvi dio zadatka, učenici treba da izrežu slagalicu ljudskog tijela i pojedinačne organe te ih pozicioniraju na odgovarajuće mjesto. Učenicima objasniti da će, nakon završetka projekta, predstaviti svoj rad ostalim učenicima.

Čas završiti diskusijom:

- Šta ste danas novo naučili o ljudskom tijelu?
- Da li vas je nešto posebno iznenadilo?
- Ukoliko pogledamo vaše radove, da li možemo zaključiti da su tijela muškaraca i žena ista ili postoje neke razlike? Šta se razlikuje?
- Kada govorimo o zdravlju, dječaci i djevojčice jednako trebaju da vode računa i tu nema razlika.
- Kako možemo voditi računa o zdravlju svog tijela?
 - Kako brinemo o zdravlju zuba?
 - Kako o zdravlju kostiju?
 - Šta treba da radimo da bi naša pluća bila čista i zdrava?

Učenicima se zahvaliti na aktivnom učešću i najaviti temu koja će biti realizirana u okviru narednog časa.

► Radionica 2.5:

Mikrobi, zdravlje i higijena³⁵

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- **Prvi dio aktivnosti:**
 - Dvije jabuke
 - Nož
- **Radni materijal:** „Mali mikrobiolozi“
- **Drugi dio aktivnosti:**
 - Povećala
 - Igralište sa zemljom ili prostorom sa pijeskom ili posude za zemljom
 - Sapun
 - Papirnati ubrusi

Napomena: Radionica se sastoji iz više dijelova i podrazumijeva da učitelj/ica svaki dan pokaže učenicima jabuku koja je prvobitno zarezana, a zatim učenici svaki dan bez obzira na raspored časova dio jednog dana (5 minuta) iskoriste da prate i analiziraju promjene na jabuci.

Instrukcije za izvođenje:

Objasniti učenicima da se mikrobi nalaze svuda oko nas, na stolovima, na podu, na olovkama, tekama i u zraku. Nalaze se svugdje! Neki čak žive na vašoj koži. Šta bi se desilo kada ne bi imali ovu predivnu kožu koja nas štiti od mikroba koji su svuda oko nas? To ćemo saznati zahvaljujući ovim jabukama. Ova lijeva ima predivnu sjajnu kožu koja štiti sočnu i mekanu unutrašnjost.

No, da vidimo šta će se desiti sa drugom jabukom kojoj ćemo odrezati dio sjajne kože, posmatrati ćemo dani-ma šta se dešava sa jednom i sa drugom.

Učenicima podijeliti radni materijal „Mali mikrobiolozi“, a koji će svakog dana koristiti da nacrtaju promjene koje vide na jabuci. Objasnite da će narednih 5 dana učenici na radnom materijalu „Mali mikrobiolozi“ crtati ono što vide posmatrajući obje jabuke. Učenicima će biti potrebne drvene bojice tokom 5 dana izvođenja zadatka.

- Šta primjećujete kod ove dvije jabuke svakog dana?
- Po čemu su slične?
- Po čemu se razlikuju?
- Šta će se vremenom desiti s jabukama?
- Da li mislite da će ostati iste kao danas? Zašto da i zašto ne?

Izvođenje časa nakon pripremne faze posmatranja promjene na jabukama:

Započeti čas diskusijom:

- Šta se primijetili da se dešavalo s jabukama posljednjih 5 dana?
- Da li su jabuke ostale iste ili ste primijetili neke razlike?
- Šta se dešavalo s jabukom kojoj smo zarezali kožicu?
- A s jabukom kojoj je kožica ostala čitava?
- Zašto se jabuka koju smo zarezali tako brzo promijenila?

Učenicima objasniti da je neoštećena jabuka zaštićena svojim štitom, tj. kožom koja okružuje unutrašnji dio i zato može trajati duže od jabuke kojoj je oštećen štit, tj. kojoj ste za potrebe eksperimenta odrezali dio kore. Tamo gdje nije bilo štita, bakterije iz zraka su došle u dodir s unutrašnjim dijelom jabuke i počele da se razmnožavaju i šire i zato je promijenila boju.

Tokom dana, rukama dodirujete stvari i predmete koji na sebi sadrže mnogo nevidljivih mikroba. Oni su jako sitni i ne vidimo ih, a nalaze se na svemu što nas okružuje, pa čak i u zraku. Ukoliko ne peremo ruke ili ih peremo brzo i nepravilno, broj mikroba na rukama se povećava i osoba se može razboliti ili prenositi mikrobe dalje.

Danas ćemo posmatrati svoje ruke nakon što se budemo igrali na igralištu ili sa zemljom u posudi koju koristimo u učionici i učiti kako da ih učinimo čistima i tako budemo zdraviji. Idemo ispred škole /idemo se igrati sa zemljom u posudi, a zatim ćemo se vratiti u učionicu i posmatrati prste i ruke ispod povećala. Šta mislite da ćete vidjeti?

Nakon igranja van škole:

Kako izgledaju vaše ruke? Misлите li da bi bila dobra ideja da odete na ručak odmah? Šta bi se moglo dogoditi ako to uradite?

Najbolji način da skinete sve te bakterije s ruku je da ih operete. Ali, da li je važno kako perete ruke?

Saznajmo. Pola razreda će oprati ruke samo vodom. Druga polovina će koristiti sapun i vodu. Onda ćemo pogledati ponovo naše ruke pod povećalom. Šta mislite da ćete pronaći?

Objasniti kako pravilno prati ruke i zašto je važno koristiti sapun. Ovo je idealna prilika da upoznate učenike sa važnosti pranja ruku prije i nakon korištenja toaleta, javnih toaleta i toaleta u školi.

Sada obojite slike na svom radnom materijalu “Perem svoje ruke” i numerirajte ih kako biste ih stavili u pravi red.

Na kraju časa sa učenicima razgovarati o tome kako se mogu vidjeti mikroorganizmi i kako se zove uređaj koji to omogućava (mikroskop). Ukoliko mikrobi uđu u naš organizam, osoba se može razboljeti i onda se mora liječiti.

Kada peremo ruke, tada kažemo da vodimo računa o higijeni, i to je samo jedan dio brige o našem zdravlju. Na tjelesnom odgoju učite koliko je važno biti fizički aktivan da bi naše tijelo bilo zdravo. Učili ste i o tome koliko je važno brinuti o zdravlju zuba tako što ih peremo redovno i pravilno i ne jedemo slatkiše.

Pranje ruku sapunom pomaže da ubijemo mikrobe koji se nalaze na rukama i to je glavni zadatak sapuna.

Učenike pitati kada je potrebno da operu ruke:

- Nakon kupanja? NE
- Nakon odlaska u toalet? DA
- Nakon igranja napolju? DA
- Nakon spavanja?
- Prije jela? DA
- Nakon povratka iz škole? DA

Podsjetiti učenike da mikrobi žive svuda oko nas i da postoje oni koji mogu dovesti do toga da se osoba razboli. Sa učenicima razgovarajte o pojmovima zdrav i bolestan. Objasnite da ljudi mogu izgledati zdravo, a da su zapravo bolesni, stoga je važno da vodimo računa o higijeni ruku, posebno kada boravimo na mjestima na kojima se nalazi veliki broj drugih ljudi. Identificirajte sa učenicima takva mjesta i objasnite važnost određenih higijenskih navika.

Naglasiti da kada kišu, ljudi to trebaju uraditi u maramicu ili u lakat i pokazati kako to uraditi. Objasniti da kada kihnemo, ukoliko smo bolesni, mikrobi se prenose vazduhom i mogu doći na ruke kojima dodirujemo predmete, zato je bolje to uraditi u maramicu ili lakat. Nakon što kihnemo u maramicu, gdje treba da odložimo maramicu?

Na kraju časa objasniti da svaki čovjek posjeduje prirodnu odbranu od mikroba koji ga mogu napasti, no da opet mora da vodi računa da ne dopušta mikrobima da uđe u njegov/njen organizam. Ukoliko ipak uđe, ljudsko tijelo posjeduje posebnu odbranu koja se zove imunitet i koja se brani od nepozvanih mikroba i pokušava nas zaštititi od njih. Da bi imunitet bio snažan, jako je važno da djeca i odrasli jedu voće i povrće i drugu hranu bogatu vitaminima i mineralima, jer su oni ključni sastojak potreban našem tijelu da proizvede dovoljno snažnu odbranu od različitih mikroba koji nas okružuju.

³⁵ Adaptirano: Kids Health in the Classroom. K to Grade 2. Personal health series. Germs. Dostupno na: <https://classroom.kidshealth.org/classroom/prekto2/personal/hygiene/germs.pdf>

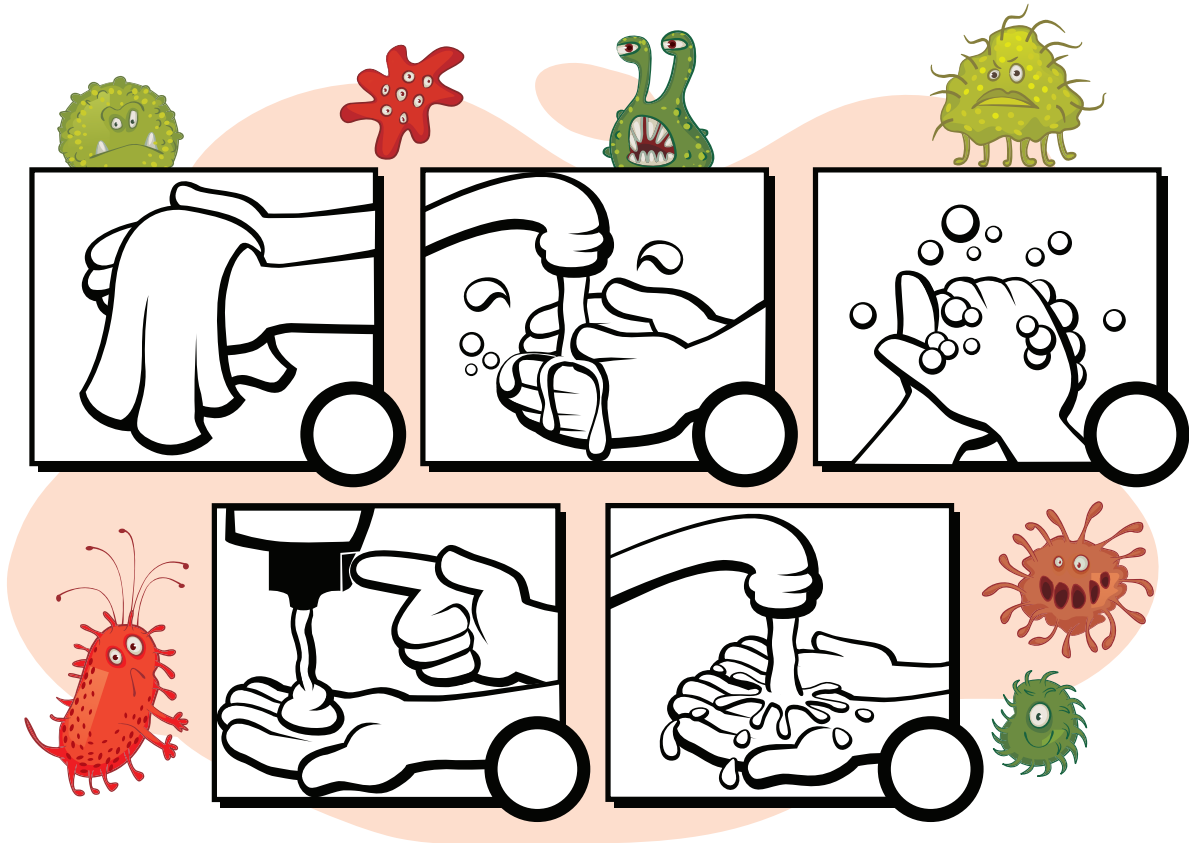
Radni materijal: „Mali Mikolozi!”

Nacrtajte svaki dan ono što vidite kod jedne i druge jabuke

DAN	CIJELA JABUKA	ZAREZANA JABUKA
1		
2		
3		
4		
5		

Radni materijal: „Pranje ruku”

Instrukcije: Ofabrajte sličice i numerišite ih po ispravnom redosljedu



► Radionica 2.6: Nasilje ili...?

Trajanje: 45 minuta

- Potrebni materijal:
- Projektor i laptop
 - Projekcijsko platno
 - **Power Point prezentacija:** Da li je to nasilje?

Učitelj/ica pozdravlja učenike i uvodi ih u temu radionice. Uvodna aktivnost bazira se na diskusiji sa učenicima o značenju termina nasilje. Naglas izgovoriti: “Nasilno ponašanje”, pitati učenike kada čuju te dvije riječi, na šta prvo pomisle? Zamoliti što više učenika da podijele svoje mišljenje.

Uvodna diskusija:

Učenike podsjetiti na čas na kojem su razgovarali o osjećajima. Podsjetiti ih da se ljudi mogu osjećati sretno ili tužno, sigurno ili uplašeno, i da to zavisi od situacija u kojima se nalaze. Ukoliko je npr. dječak ili djevojčica izložena nasilju u razredu, kakva osjećanja mogu pratiti takvu situaciju? Kako će se osjećati ta djevojčica/ dječak? Objasniti da je nasilje ponašanje koje utiče štetno na sve, na učenika/cu koja trpi nasilje, na učenike koji gledaju nasilje i osobu koja vrši nasilje.

U kontekstu osobe koja vrši nasilje, naglasiti da je škola mjesto na kojem se svi učenici trebaju osjećati sigurno i sretno i da, ukoliko se neki učenik prema drugoj osobi ponaša nasilno i čini tu osobu tužnom i uplašenom, taj učenik također krši veoma važno pravilo te škole. Podsjetiti učenike na radionicu o obavezama i odgovornostima, posljedicama odluka i ponašanja. Učenike podsjetiti na radionicu „Naša pravila“ te razgovarati o odnosu pravila koje su učenici postavili u vezi s nasiljem i važnosti da se učenici ne ponašaju nasilno.

Učenicima objasniti značenje termina “nasilno ponašanje” i ukratko pojasniti kako nasilje utiče na žrtvu, na osobu koja vrši nasilje i učenike koji svjedoče nasilju.

Da li je to nasilje?

U nastavku radionice učenike zamoliti za pažnju i objasniti da će u nastavku časa učitelj/ica prikazivati ilustracije različitih situacija, a da učenici treba da odrede da li se radi o nasilju ili ne. U ovom uzrastu učenici neće biti u stanju imenovati forme nasilja, pa je važno da prilikom prikaza svake pojedinačne fotografije učitelj/ica objasni o kojem obliku nasilja se radi, zašto je ono štetno i ko su učenici nasilja. Pokazati svaku pojedinačnu ilustraciju i pitati učenike da li se radi o nasilnom ponašanju. Ohrabriti više učenika da iznesu svoje mišljenje o kakvom se obliku nasilja radi u svakoj od prikazanih ilustracija. Ukoliko više učenika iznese različito mišljenje, učitelj/ica treba da istakne o kojem se obliku nasilja radi.

Učenike podsjetiti na ilustraciju nasilja putem socijalnih mreža i digitalnog nasilja, te razgovarati o posljedicama koje takvo nasilje ostavlja na žrtvu. Navesti prednosti korištenja informacijsko-komunikacijskih tehnologija i potencijalne opasnosti (nasilje, neprimjereni kontakti i sl.), te razgovarati o važnosti razgovora sa odraslom osobom od povjerenja te navesti primjere ko su te osobe i kada im se treba obratiti.

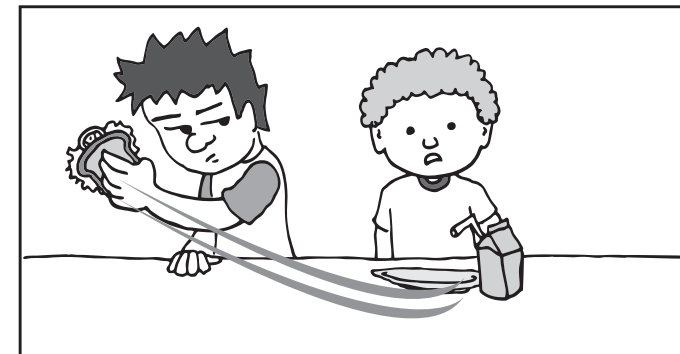
Na kraju časa sa učenicima razgovarati o tome na koji način pravila koja su postavili u prvom razredu doprinose da se nasilje ne dešava u njihovom razredu. Razgovarati o situacijama kada se konfliktne situacije dese, šta učenici mogu uraditi da zaustave ili smire učenike ili zaustave ponašanje koje bi se moglo smatrati nasilnim. Razgovarati sa učenicima o okolnostima kada je potrebno potražiti pomoć odraslih i zašto je važno da to urade oni koji posmatraju nasilje. Podsjetiti da pravila razreda važe i za aktivnosti van razreda i u virtualnom prostoru.

Učenike možete zamoliti da se potpišu na prostor koji je slobodan i tako potvrde posvećenost brizi o poštivanju pravila koja su postavili u prvom razredu osnovne škole. Ukoliko je u razredu učenik koji nije pohađao nastavu u tom razredu prethodne godine, objasniti mu proces nastanka pravila i zamoliti da se potpiše na predviđeni prostor.

Opcionalno: Učenike kroz dodatni čas uključiti u razvoj novih pravila ponašanja gdje učenici, u timu ili grupama, mogu raditi na kreiranju novih pravila proširenih s dodatnim pravilima koje učenici dogovore sa učiteljem/icom.

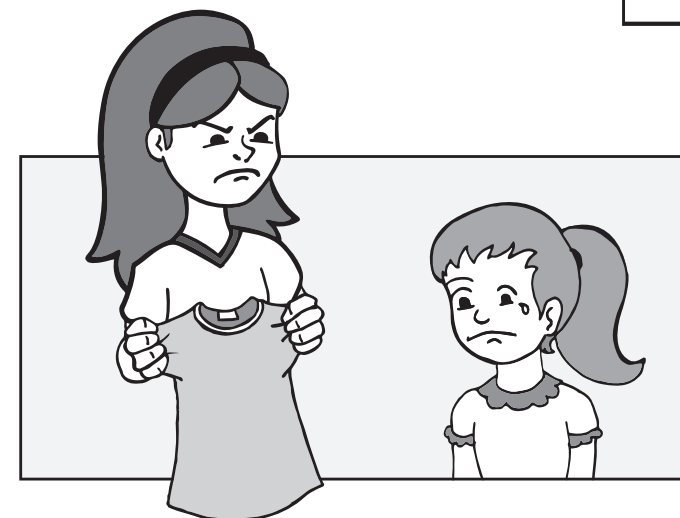
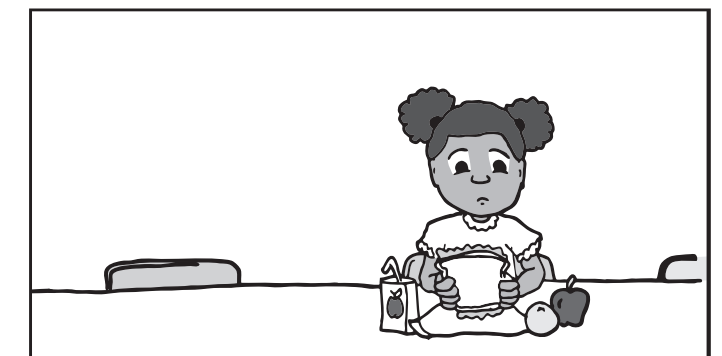


Da li je to nasilje?



Svakog dana vidite dijete na ručku kako uzima užinu vašeg prijatelja. Tvoj prijatelj se plaši da kaže detetu da to nije uredu jer je tvoj prijatelj uplašen.

Nova djevojka u vašem razredu je iz druge zemlje. Tvoji prijatelji joj govore nepristojne stvari, ismijavaju njen način govora i govore joj da se vrati kući. Sada sjedi sama za ručkom.



Ti i tvoja sestra se svađate oko odjeće.

Mama ti kaže da to riješiš.

Prijatelj te počinje zadirkivati jer imaš problema sa čitanjem.

Svaki put kada čitate naglas, on se smije i ismijava vas.

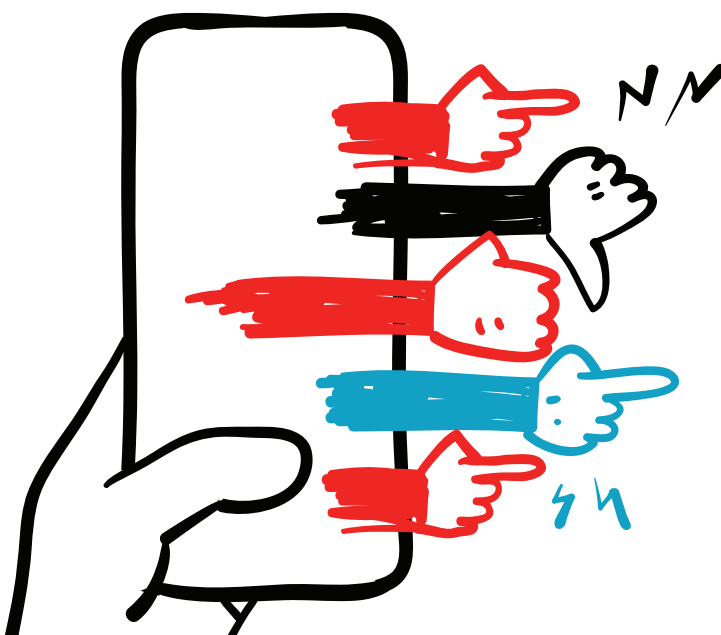
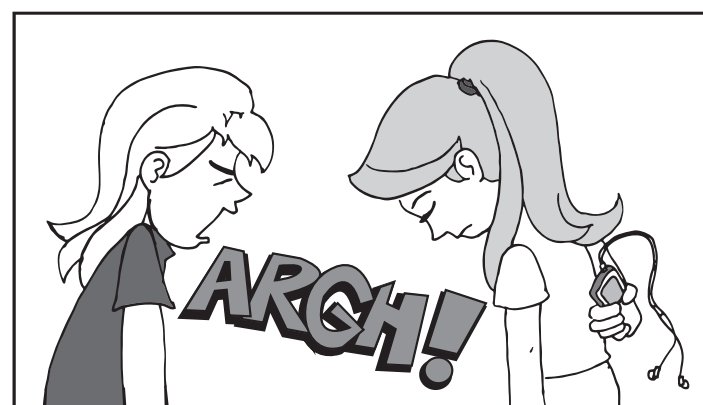


Na autobuskoj stanici neka djeca zadirkuju dječaka zbog njegovog izgleda. Sada primjećujete da se dječak više ne vozi autobusom.



Tvoj stariji brat u posljednje vrijeme pokušava da se hrva sa tobom i često ulazi u tuče.

Tvoja sestra te je nazvala zlim imenom jer si uzela nešto njeno bez pitanja. Kasnije se izvinila. I ti si se izvinila i obećala da nećeš više uzimati njene stvari bez pitanja.



► Radionica 2.7: To je rodni stereotip?³⁶

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • Rani materijal: „To je stereotip“

Izvođenje aktivnosti:

Pozdravite učenike i objasnite da ćete danas istraživati i učiti o tome šta vole, ali i o tome šta misle da drugi ljudi rade i vole.

Započnite aktivnost tako što ćete diskutirati o tome šta mnogo vole da rade ili čine. Ovo će kasnije koristiti za diskusiju o tome šta su rodni stereotipi i kako ograničavaju ljude da rade stvari koje vole i u kojima su dobri. Zamolite učenike da nabroje aktivnosti koje vole i čemu se nadaju da će postati kada porastu. Omogućiti da više učenika navede svoje mišljenje.

Učenicima zatim recite da će preći na drugi nivo istraživanja, a da će sada razgovarati o tome šta znači stereotip. Pokazati učenicima na tabli ili ploči ispisanu riječ STEREOTIP. Pitajte učenike da li su čuli prije ovu riječ. Ako da, pitajte šta znači i da navedu primjer.

Napišite na tabli i zatim pročitajte definiciju stereotipa: „Pretpostavka o tome šta će neko učiniti ili kako će se ponašati na osnovu grupe kojoj pripada“. Navedite nekoliko primjera rodni stereotipa:

- Svi dječaci vole fudbal
- Sve djevojčice ne vole sportove

Kao razred ili u grupama, neka učenici generiraju primjere stereotipa za djevojčice, dječake i djecu. Po potrebi dajte primjere cijeloj grupi i uključite aktivnosti, boje i profesije.

Neki primjeri stereotipa mogu biti:

► Djevojčice

Aktivnosti: crtanje, lutke, pjevanje, čitanje.

Boje: ružičasta, ljubičasta.

Zanimanja: učiteljica, medicinska sestra, majka/domaćica.

► Dječaci

Aktivnosti: kamioni, lego kocke, matematika.

Boje: plava, zelena.

Zanimanja: doktor, direktor, vatrogasac.

► Djeca - igračke, igranje, postavljanje pitanja, odmor, sat likovnog, prijatelji

Bilo da su učenici radili u parovima ili grupama kako bi napravili popise, svakako se vratite zajedno kao cijela grupa kako biste napravili razredni popis stereotipa. Napišite ih na papir kako bi učenici mogli razmišljati o njima i načinima na koje se uklapaju ili suprotstavljaju određenom stereotipu.

Učenicima objasniti da se stereotipi o kojima ste razgovarali odnose na dječake i djevojčice, muškarce i žene. Objasnite da u društvu postoje nepisana pravila o tome šta treba da rade i kako treba da se ponašaju ili misle dječaci ili djevojčice. Navedite primjer: dječaci mogu braniti djevojčici da igra nogomet s njima jer je djevojčica. Razgovarajte sa učenicima zašto to nije fer. Objasnite da zbog stereotipa ljudi ponekad mogu postupati

³⁶ GLSEN. That's a (gender) Stereotype! Dostupno na: https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://www.glsen.org/sites/default/files/Gender-Stereotype-Lesson-GLSEN.pdf&hl=en_US

nepravедno prema drugima zbog njihovog spola i navedite nekoliko primjera.

Vratite pažnju učenika na stereotipe. Pitajte učenike: „Postoje li neki stereotipi u koje se uklapaš?“, „Postoje li neki stereotipi u koje se ne uklapate?“, „Da li su ovi stereotipi istiniti za sve dječake, djevojčice i djecu?

Nastavite radionicu igrom “To je stereotip!”. Recite učenicima: “Pročitat ću rečenicu. Ako smatrate da je pročitana rečenica stereotip ili jednostavna ideja koja nije istinita za sve u grupi, ustanite i prekrižite ruke i recite: “To je stereotip!” Ako nije, onda ostanite na svojim mjestima”.

Napomena: Ako su prisutni učenici s poteškoćama u kretanju, umjesto da stoje za igru, učenici mogu držati znakove koji govore “stereotip” kada je izjava stereotip ili prekrižiti ruke s bilo kojeg mjesta na kojem se nalaze.

Čitajte izjave sljedećim redoslijedom:

- Svi ste u ____ razredu.
- Sve djevojčice vole nositi haljine.
- Neke djevojčice vole crtati.
- Svi se dječaci vole igrati s kamionima.
- Neki od učenika ____ razreda su dječaci.
- Svi učenici ____ razreda su djevojčice.
- Sve učiteljice su djevojčice.
- Sve medicinske sestre su djevojčice.
- Djevojčice vole čitati.
- Djevojčice vole lutke.
- Neke se djevojčice vole igrati s lego kockicama.
- Sva djeca vole crtati.
- Neki se dječaci vole igrati s lego kockicama.
- Djevojčice vole ljubičastu boju.
- Neka djeca vole žutu boju.
- Neki dječaci vole ružičastu boju.
- Neki učenici ____ razreda vole plesati.
- Dječaci vole video igre.
- Svi učenici ____ razreda su super!

Podsjetite učenike iz primjera na to da su stereotipi pogrešna pripisivanja određene osobine ili ponašanja svim ljudima u nekoj grupi. Da li zaista svi dječaci vole fudbal ili ih ima koji više vole nauku? Da li sve djevojčice vole ples ili ima i onih koje vole matematiku ili borilačke vještine?

Proći još jednom kroz listu stereotipa i odabrati nekoliko koje ćete koristiti kao primjer za nastavak diskusije sa učenicima. Odaberite one koji su relevantni za grad/mjesto u kojem živite.

Pitanja za diskusiju:

- Da li je uredu ako se ne uklapamo u određeni stereotip?
- Zašto je važno da razmišljamo o stereotipima ili bi trebali jednostavno slijediti ono što stereotip kaže?

Razgovarati sa učenicima o tome koji su izvori učenja o rodu i spolu i zašto je važno zadržati vlastitu individualnost u situacijama kada naše želje nisu u skladu sa društvenim stereotipom i zašto je važno istrajati i suprotstaviti se stereotipima. Zaključiti da u svakom društvu postoje stereotipi i da su oni štetni jer mnoga djeca i odrasli vjerujući u njih prestaju da rade stvari koje vole. Djevojčice mogu prestati voljeti fudbal ili dječaci mogu prestati se baviti plesom.

Pronaći knjigu ili priču koja pokazuje uticaj rodni stereotipa na izbore i mogućnosti i na narednom času diskutirati o štetnosti pridržavanja stereotipnim shvaćanjima uloga i ponašanja stereotipno povezanih sa dječacima i djevojčicama.

► **Radionica 2.8:** **Strane i nepoznate osobe**³⁷

Trajanje:	45 minuta
Potrebni materijal:	• Radni materijal: „Moj sigurni put“

Pozdraviti učenike i objasniti da ćete tokom časa razgovarati o osobama koje srećemo tokom dana, npr. na putu do škole ili dok smo u blizini mjesta u kojem živimo. Nastaviti: „Ljude koje srećemo tokom dana dijelimo na one koje poznajemo i one koje ne poznajemo“. Ljude koje ne poznajemo nazivamo nepoznatim osobama ili strancima. Učenike pitati da navedu mjesta na kojima možemo sresti osobe koje ne poznajemo. Ohrabriti više učenika da navedu primjere lokacija i situacija u kojima mogu sresti nepoznatu osobu. Nakon što učenici navedu mjesta na kojima je moguće sresti nepoznate osobe, pitati da li i putem telefona i tableta također možemo „sresti“ ili doći u kontakt sa osobama koje ne poznajemo.

Nepoznate osobe su ljudi koje ne poznajemo. Neke nepoznate osobe ne ponašaju se lijepo prema djeci. Kako možemo znati ko je siguran, a ko nije? Da li to možemo zaključiti samo na osnovu nečijeg izgleda? Na primjer: Ako se neko pristojno ponaša, vodi simpatičnog psa i lijepo je obučen, da li to znači da je ta osoba dobra i da je sa tom osobom sigurno razgovarati? Ako osoba na internetu ili telefonu izgleda pristojno i lijepo, da li to znači da je sa tom osobom sigurno razgovarati? Zašto da i zašto ne?

Nakon što više učenika iznese svoje mišljenje, naglasiti da nam način na koji osoba govori ili kako se oblači ne govori dovoljno o toj osobi i da na osnovu toga ne možemo procijeniti da li je sa tom nepoznatom osobom sigurno razgovarati.

Učenike pitati šta roditelji govore djeci kada su u pitanju nepoznate osobe. Zašto roditelji naglašavaju da djeca ne bi trebala razgovarati, ne bi trebala uzimati nešto što nude osobe koje ne poznaju ili ukoliko nepoznata osoba ponudi prijevoz iz škole do kuće, zašto na to ne bi smjeli pristati?

Gdje sve možemo sresti nepoznate osobe?

Učenike uključiti u diskusiju o mjestima na kojima mogu sresti nepoznate osobe:

- Ispred škole
- U dvorištu škole
- Na putu do škole i od škole do kuće
- U samoposluzi ili marketu
- Na utakmici ili koncertu, kinu itd.

Nakon što učenici nabroje mjesta na kojima mogu sresti nepoznate osobe, objasniti da postoje nepoznate osobe kojima se možemo obratiti za pomoć ukoliko je to potrebno. To su osobe koje rade u marketima i prodavnicama, policajci, ljudi koji rade kao obezbjeđenje.

Učenicima podijeliti radni materijal „Moj sigurni put“. Objasniti učenicima da priča kreće s pozicije start i pokazati na radnom materijalu gdje se polazna tačka nalazi. Učenicima naglasiti da će učitelj/ica čitati situacije u kojima se nalazi Damir koji je prvi put sam krenuo iz kuće do škole, a da će učenici pomoći Damiru da bezbjedno dođe do škole.

Damir je jako uzbuđen jer danas prvi put ide sam u školu. Njegova škola se nalazi blizu kuće, no da bi sigurno stigao do škole, Damir treba da se pridržava pravila koja će njegov put do škole učiniti sigurnijim. Damir ima nekoliko pitanja koja je zaboravio postaviti mami ili tati, pa mu vi možete pomoći kroz svoje odgovore.

³⁷ Preuzeto i adaptirano iz: Kids Health in Classroom. Personal health series. Strangers and 911.

Aktivnost nastaviti diskusijom o sljedećim pitanjima:

- „Grupa djece koja žive blizu mene idu također prema školi. Da li bi trebao krenuti s njima?“
- „Ako mi neko koga ne poznajem ponudi prijevoz do škole, da li bi trebao pristati? A šta ako pada kiša i kasnim u školu, da li bi tada trebao pristati?“
- „Ako kasnim, da li smijem ići kraticom kojom prije nisam išao i nisam siguran kuda ide taj put?“
- „Ako se vraćam uvečer iz škole, da li bih trebao ići kraticom koja je mračna i neosvijetljena?“
- „Ako me neko uplaši, da li bih trebao biti tih ili je uredu da plačem i glasno dozivam pomoć?“

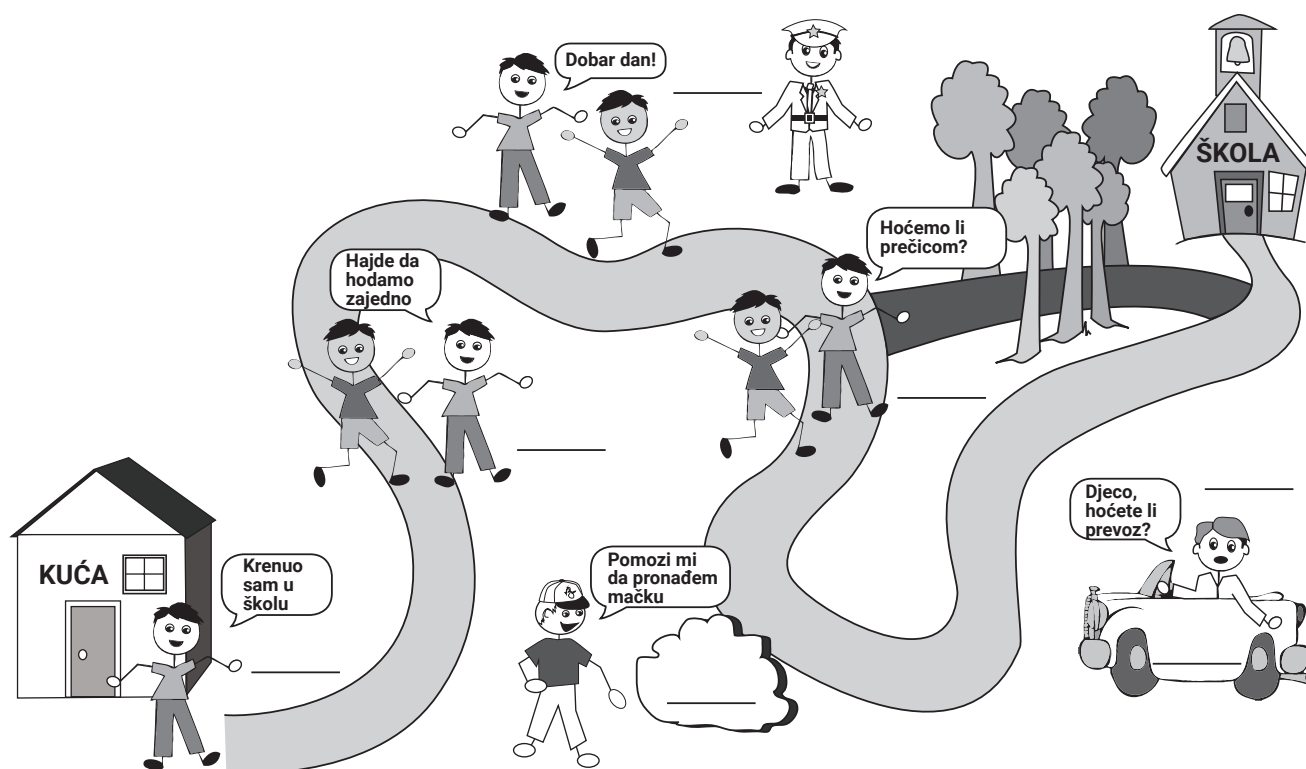
Učenicima objasniti da će u nastavku razgovarati o putu koji Damir treba da pređe. Pogledajte mapu kojom će se Damir kretati i ovo je trenutak kada moramo spomenuti nekoliko pravila sigurnosti koje Damir ne smije zaboraviti. Ova pravila ćemo koristiti tokom vježbe da pomognemo Damiru da dođe do škole sigurno. Prvo ćemo pročitati sigurnosna pravila na dnu. Zatim, kada dođemo do pravog mjesta na karti, nacrtat ćemo oblik. Obojeni oblik koji crtamo trebao bi odgovarati sigurnosnom pravilu kojeg bi Damir trebao slijediti. Kad svi oblici budu na pravim mjestima, znat ćemo da je Damir donio dobre odluke i sigurno stigao u školu! (Napomena učitelju/ici: Mlađi učenici mogu završiti ovu aktivnost kao razred, a vi naglas čitate pravila. Stariji učenici mogu ga ispunjavati pojedinačno).

Sigurnosna pravila:

- Klonite se mjesta na kojima nema ljudi. (ljubičasti oval)
- Upoznajte sigurna mjesta duž puta. (zeleni trokut)
- Recite roditelju gdje se nalazite. (crveni dijamant)
- Ako vas odrasla osoba zamoli za pomoć, udaljite se. (plava zvijezda)
- Ostanite s prijateljem. (žuti krug)
- Klonite se stranaca. (narandžasti pravougaonik)

Nakon što se završi aktivnost, sa učenicima sumirati pravila i proći još jednom put od kuće do škole, navodeći pravila koja su postavljena na pozicije, i još jednom objasniti zašto je svako pojedinačno pravilo važno.

Radni materijal: „Moj sigurni put“



Nastavne jedinice

3. razred osnovne škole

► Radionica 3.1: Brinemo o drugima

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: /

Očekivani ishodi:

Pozdraviti učenike i objasniti da ćete u narednih 45 minuta razgovarati o tome zašto je važno i kako brinuti o drugima. Učenike podsjetite na aktivnost „Situacije kada se ne osjećamo sigurno“ ili drugu aktivnost tokom koje su učenici učili i razgovarali o osjećanjima (emocije). Podsjetiti učenike na emotikone koje su koristili tokom aktivnosti i objasniti da emotikoni zapravo pokazuju osjećanja koja su prirodna i koja možemo prepoznati na ljudima. Tako možemo vidjeti kada je osoba sretna, prepoznati da je zabrinuta ili tužna, zbunjena ili zadovoljna.

Aktivnost: Prenesi izraz lica

Instrukcije za izvođenje aktivnosti: Učenici sjede u krugu, tako da mogu vidjeti lica jedni drugima. Objasnite da igru počinje prvi učenik koji bira osjećaj koji može pokazati licem, i to može biti bilo koji osjećaj. Tokom izvođenja aktivnosti učenici bi trebali držati zatvorene oči (ili gledati u pod) sve do trenutka kada dođu na red da prime i prenesu „izraz lica“ na druge.

Prvi učenik će prikazati odabrano osjećanje na licu i potapšati osobu pokraj sebe kako bi joj dao znak da pogleda u njega/nju, primi izraz lica i prenese ga na drugu osobu na isti način kao što je i primila lice. Lice se prenosi sve do posljednjeg učenika, a zatim svi učenici pogađaju o kojoj se emociji radilo. Odaberite prvo lice: Zamolite sve učenike da zatvore oči, a kako ne bi vidjeli originalnu ekspresiju lica prvog učenika.

Imenujte emociju: Nakon što posljednji učenik/ca preuzme lice, ostali učenici treba da otvore oči i da kroz diskusiju pogode koja je emocija (osjećanje) prikazano na licu posljednjeg učenika/ce.

Ponovite aktivnost sa minimalno 6 emocija koje učenici biraju, a zatim aktivnost završite diskusijom.

Završni dio aktivnosti:

Aktivnost završite diskusijom:

- Šta se dešavalo tokom igre?
- Koju ste vještinu koristili kako bi odigrali i završili igru uspješno?
- Kako ove vještine možemo koristiti kada smo sa svojim prijateljima?

Učenicima na kraju aktivnosti naglasiti da svako od nas ima sposobnost da prepozna osjećanja drugih i da ljudi, pored izgovorenih riječi, govore i izrazom lica i pokretima tijela.

Aktivnost: Šta ako...?

Učenicima objasniti da ćete u preostalih 10 minuta razgovarati o tome šta znači biti brižan i brinuti o ljudima oko sebe.

Svaki dan kada ste u školi, vrijeme provodite s vašim vršnjacima. Na času, tokom malih odmora i velikog odmora, na putu ka školi i na povratku kući iz škole. Vrijeme provodite i kada se vratite kući, družeći se i igrajući se. Vrijeme provodite i komunicirajući putem telefona ili drugih uređaja.

Sve su to mjesta i prilike da prepoznamo situacije kada naši vršnjaci trebaju pomoć, podršku ili savjet. Nekad im može biti neugodno da pitaju, nekad neće znati da im vi možete dati savjet ili odgovor.

Šta uraditi ukoliko prepoznamo zabrinutost ili uznemirenost na licu naših prijatelja?

Najjednostavnije je prići i pitati da li je sve uredu, da li ih nešto brine i da li im nekako možemo pomoći.

Nastavite diskusiju:

- Kada ste uplašeni, da li vam je važna podrška drugih?
- Kada ste zabrinuti, da li bi vam bilo lakše da vam drugari priđu i razgovaraju s vama o tome što vas brine?
- Kako bi se mogla osjećati osoba koja je tužna ili uplašena, a vi joj pružite podršku?
- Zašto je važno brinuti o drugima?
- Kako briga o drugima utiče na vas?
- Ako ljudi brinu jedni o drugima, da li to doprinosi tome da svi žive sretnije i ljepše?
- Šta kada bi ljudi prestali da brinu jedni o drugima, kako bi izgledao takav svijet?

Ohrabriti učenike da na kraju radionice podijele iskustva kako su pokazali brigu o drugima i kako su pomogli da se osoba osjeća bolje. Pri tome voditi računa da ne navode ime osobe već samo opišu situaciju u kojoj su se našli i kako se odvijala.

► Radionica 3.2: Ja sam kao ti, ti si kao ja³⁸

Trajanje:	45 minuta
Potrebni materijal:	• Radni materijal: I1 • Olovke za učenike/ce • Prostor za izvođenje intervjua

Uvodne informacije:

Radionica se sastoji iz dva dijela. Pripremni dio zahtijeva da učenici tokom radionice provedu istraživanje o jednom od svojih vršnjaka iz razreda. Nastavnik/edukator bi trebao da grupu učenika podijeli u parove, tako da svaki učenik dobije jednog vršnjaka/vršnjakinju o kojoj će napraviti priču. Napomena: Vježbu možete realizirati na način da povežete učenike koji se ne poznaju ili koji imaju određene interpersonalne nesuglasice. Na taj način omogućavate njihovo međusobno povezivanje i upoznavanje.

Ukoliko u razredu postoji neparan broj učenika, jedan od učenika može dobiti zadatak da istraži osobu koja je već u paru s drugom osobom ili istraživanjem može obuhvatiti učitelja/icu. Treća opcija, ukoliko modul realizira učitelj/ica/edukator/ica, učenik dobije učitelja/icu/edukatora kao sagovornika, u tom slučaju i učitelj/ica/edukator treba da učestvuje u vježbi i napravi priču o tom učeniku/ci koja mu je dodijeljena.

Podjelu učenika u parove je potrebno napraviti na početku radionice i omogućiti učenicima vrijeme za istraživanje. Učenicima je dovoljno 20 minuta da intervjuiraju svog sagovornika.

³⁸ Mehmedović F. (2022). Sveobuhvatni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promocije zdravih životnih stilova kroz razvoj životnih vještina đaka u osnovnim školama

Priprema:

Korak 1:

Učenicima se predstavite i zahvalite na vremenu koje su izdvojili kako bi učestvovali uradionici. Objasnite da ćete u nastavku radionice govoriti o osobinama, sličnostima i razlikama među učenicima. Naglasite da je radionica interaktivna i da će učenici imati zadatak da intervjuiraju jednog od svojih vršnjaka u razredu.

Izvođenje:

Učenike podijelite u parove. Svaki učenik treba da napravi priču o jednom od vršnjaka iz svog razreda. Na kraju pripreme, svaki učenik bi trebao imati spremnu priču o dodijeljenom vršnjaku.

Za istraživanje učenicima dajte dodatak I1 s pitanjima koja će koristiti prilikom intervjua.

Korak 2:

U drugom dijelu radionice, učenici predstavljaju svoje radove u parovima. Zamolite da svaki par izađe pred ostale učenike i svaki par predstavlja pojedinačno priču. Po završetku prezentacije svakog para, edukator treba da prodiskutira i komparira priče. Za diskusiju i komparaciju koristite sljedeća pitanja:

- Da li ste otkrili određene sličnosti među vama?
- O kakvim se sličnostima radi?
- Koje su najizraženije razlike među vama?
- Da li ste naučili nešto o osobi koju ste dobili, a šta vas je posebno dojmilo? O čemu se radi?

Nakon prezentacije svih parova, edukator treba da, prije finalnog zaključka, diskutira o sljedećim pitanjima:

- Šta je prema vama cilj ove vježbe?
- Da li ste naučili nešto novo o sebi kroz razgovor s vašim vršnjacima (ispitivanjem vršnjaka)?
- Koliko je komunikacija važna za uspostavljanje kvalitetnih odnosa s vršnjacima?
- Koliko smo iskreni u uobičajenoj komunikaciji?

Sada zamolite učenike da se zahvale svojim sagovornicima i vremenu koje su izdvojili prilikom njihovih istraživanja.

Zaključak:

Mnogi naši vršnjaci su jako slični nama, a neki se razlikuju. Sve je to normalno, no jedini način da znamo koliko smo slični je da razgovaramo. Današnja radionica i intervjui koje ste proveli, bili su prilika da upoznate svoje drugare iz razreda i saznate nešto novo što možda niste znali.

Upoznavanje drugih nam pomaže da razumijemo njih, ali i sebe. Također, što više razgovaramo, to se bolje poznajemo i otkrivamo više jedni o drugima. Razgovor je veoma koristan za stvaranje novih prijateljstava, ali i da postojeća prijateljstva učinimo boljima.

Također, razgovor nam pomaže da našim prijateljima budemo bolji prijatelji. To postizemo tako što iskreno kažemo prijateljima šta mislimo: npr. ako su sjajni ili zabavni, to im kažemo. No, jednako je važno reći im i kada rade stvari koje nas čine tužnim ili uplašenim. U nastavku časa ćemo vježbati nekoliko situacija i kako prijateljima reći da je to što rade uredu ili da nije uredu. Objasniti učenicima da ćete navoditi situacije i da učenici treba da kažu kako ispravno reći prijatelju da to što radi je uredu ili da nije uredu:

- Vaš drugar Damir govori ružne stvari vršnjaku u razredu. Kako mu reći da to nije uredu?
- Vaša drugarica Selma je pomogla učiteljici da pokupi krede koje su se slučajno prosule po podu učionice. Kako joj reći da je to što je uradila divno?
- Vaš drugar Ivan sakrio je torbu novog učenika. Kako mu reći da to nije uredu?
- Zlatan je vaš drug i upravo je pomogao jednom učeniku da skupi svoje stvari koje su se slučajno prosule iz torbe. Kako mu reći da je to što je uradio divno?
- Vaš prijatelj Edin je rekao drugim učenicima da nije lijepo izazivati druge i zamolio ih da to ne rade novoj učenici koja je došla u razred. Kako mu reći da je to što je uradio divno?

- Vaša drugarica Dajana je kupila užinu drugarici iz razreda koja je zaboravila svoju užinu. Kako joj reći da je to što je uradila divno?
- Vaš drugar Davor nagovara vas da ružnim imenima nazivate drugog učenika. Kako mu reći da to što želi uraditi nije lijepo i nije uredu?

Nakon što više učenika navede svoje mišljenje o svakoj situaciji koja je predstavljena, završiti čas diskusijom:

- Zašto je važno reći prijateljima da to što rade nije uredu? Ako im to kažemo, da li im pomažemo da ne upadnu u nevolju?
- Da li pravi i iskreni prijatelji kažu svojim drugarima da to što rade nije uredu i da može biti opasno i za njih?
- Zašto je važno pohvaliti prijatelje kada čine divne i humane geste?

Radni materijal: „I1”

- Koju muziku slušaš?
- Da li voliš sportove i koje?
- Najdraže jelo i piće?
- Koji predmet najviše voliš?
- Šta voliš da radiš u slobodno vrijeme?
- Šta najviše voliš kod sebe? Po čemu si poseban/na?
- Kada bi mogao promijeniti svijet, šta bi prvo promijenio/la?
- Kada bi uhvatio/la zlatnu ribicu koja bi ti ispunila tri želje, šta bi poželio/poželjela?

► Radionica 3.3: Odbacivanje³⁹

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • Stikeri u dvije do 6 boja. Ako stikeri nisu dostupni, koristiti manje komade papira i krep traku.

Ciljevi:

- Razvoj empatije prema osobama koje su isključene iz društva
- Motivirati mlade da aktivno uključuju druge osobe

Napomena: Za izvođenje ove vježbe važan je prostor koji omogućava nesmetano kretanje učenika kroz prostoriju. U okviru ove radionice simulirat će se situacija isključivanja iz grupe, stoga treba biti oprezan da određene aktivnosti ne uzrokuju negativna osjećanja učenika. Stoga je iznimno važno podsjećati učenike na svakom nivou igre da se radi o simulaciji i učenju.

Procedura:

Pozdraviti učenike i objasniti da ćete tokom narednih 45 minuta razgovarati o uključivanju i isključivanju mladih iz vršnjačkih grupa.

Korak 1:

Zamolite sve učenike da formiraju krug tako da su svi okrenuti van kruga. Uđite u krug i zamolite sve učenike da zatvore oči i da budu mirni. Objasnite da ćete svakom od učenika na leđa zalijepiti stiker ili papir.

Zalijepite učenicima stikere na leđa i pri tome koristite papiriće dvije ili 6 različitih boja. Važno je da vodite raču-



na da svaku boju iskoristite minimalno dva puta. Npr., ako je u razredu 20 učenika, možete koristiti 7 plavih, 6 žutih, 3 zelena i 4 roza.

Zamolite učenike da otvore oči i da se kreću po prostoriji. Na vaš signal učenici trebaju formirati grupe sa drugim osobama koje imaju istu boju na leđima. Sve to moraju napraviti bez da govore. Ako, naprimjer, koristite četiri boje, učenici trebaju formirati četiri grupe.

Korak 2:

Nakon što formiraju grupe, objasnite učenicima da se vrate u krug opet okrenuti licem van kruga. Skinite postojeće stikere s njihovih leđa i postavite nove. Sada zamolite učenike da formiraju grupe s različitim bojama. Vodite računa da svaki učenik učestvuje i bude uključen/a u igru.

Korak 3: Ekskluzija

Sada ponovo zamolite učenike da se vrate u veliki krug i ponovo skinite sve naljepnice i postavite nove. Rasporedite stikere tako da učenici mogu napraviti dvije veće grupe s približno istim brojem članova. Važno je da, prilikom lijepljenja naljepnica, dva ili četiri učenika dobiju drugačiju boju od ostale dvije grupe koje ćete formirati. Naprimjer, ako imate 30 učenika, podijelite 14 plavih, 14 zelenih, jedan crveni i jedan žuti stiker. Zamolite učenike da formiraju grupe istih boja.

Posmatrajte reakcije

Diskusija:

Radionicu nastavite diskusijom koristeći ponuđena pitanja:

- Da li vam se svidjela ova aktivnost?
- Kako ste se osjećali kada ste pronašli grupu kojoj pripadate?
- Kako ste se osjećali kada u trenutku niste mogli pronaći ostale članove svoje grupe?
- Pitanje za učenike koji su u trećem nivou dobili različite boje od ostalih članova grupa:
- Kako ste se osjećali kada ste primijetili da ne možete pronaći grupu kojoj pripadate?
- Kako ste se osjećali kada ste primijetili da drugi ne mogu da pronađu grupu kojoj pripadaju?
- Da li ste ikada osjećali da ste isključeni od strane drugih, naprimjer kada ste htjeli da se igrate? Kako ste se osjećali?
- Da li ste nekada isključili drugu osobu pojašnjavajući da se ne može pridružiti određenoj grupi?
- Da li se u našem okruženju nalaze mladi koji su spriječeni da budu dio grupe kojoj pripadaju? Kako se osjećaju?
- Šta možemo uraditi da im pomognemo da budu dio vršnjačkih grupa?

³⁹ Mehmedović F. (2022). Sveobuhvatni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promocije zdravih životnih stilova kroz razvoj životnih vještina đaka u osnovnim školama

► Radionica 3.4:

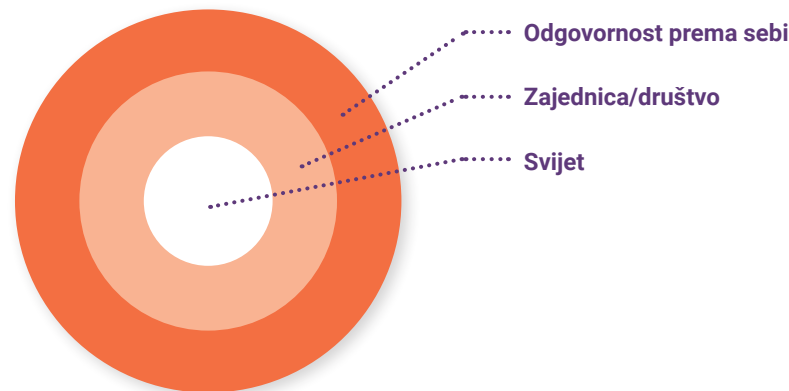
Odgovornost u stvarnom i virtualnom svijetu

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Posuda s vodom
- Novčić
- Prazna plastična flašica (0,5l ili veća)

Pripremni koraci: Za izvođenje aktivnosti, prije početka časa potrebno je na školskoj tabli ili ljepljivom trakom na podu učionice, nacrtati tri koncentrična kruga kao na prikazanoj šemi:



Izvođenje aktivnosti:

Pozdraviti učenike i poželjeti im dobrodošlicu na čas na kojem će učiti i razgovarati o temama koje će obrađivati kroz više povezanih radionica. Tokom naredna dva/tri časa, učenici će učiti o odgovornosti i sigurnosti u stvarnom i virtualnom svijetu te propitivati da li se naše odgovornosti iz stvarnog svijeta mijenjaju ukoliko koračamo virtualnim svijetom.

Aktivnost 1: Prsten metafore

U dijelu prostorije koji je slobodan i omogućava da svi učenici priđu i stoje na jednom mjestu, postaviti providnu posudu/zdjelu s vodom. Zamoliti učenike da stanu i zamoliti ih da stanu oko posude. Učitelj/ica zatim ubacuje novčić u posudu i usmjerava pažnju učenika na koncentrične krugove koji se pojavljuju u posudi, a kao reakcija na kontakt novčića s površinom vode.

Napomena: Pripremiti više novčića ukoliko bude potrebno ponoviti aktivnost.

Pitati učenike na šta ih koncentrični krugovi podsjećaju.

Napomena: Učenici mogu navoditi primjere koji su van konteksta (meta, more i valovi, konvertibilna marka u vodi, zastava države na pozadini novčića i sl.), no nastaviti ohrabrivati učenike da iznesu svoje mišljenje.

Učenike zamoliti da pažljivo posmatraju vodu koja se umirila. Pitati učenike kakva je sada voda. Učenicima objasniti da svijet oko nas, jednako kao i voda u koju gledamo, reagira na naše postupke.

Voda je mirna jer nema nikakvog vanjskog faktora koji bi to promijenio. No, ukoliko ponovo ubacim novčić, on će dovesti do reakcije, tj. na mjestu na kojem upadne u vodu, stvorit će se krugovi koji će se širiti i uticati na ostatak površine vode u posudi ili u bazenu, jezeru ili moru.

Nastaviti aktivnost: Ukoliko bi sada spustili roletnu u učionici, kako bi to uticalo na mene i vas? Šta bi se dogodilo? Šta bi se dogodilo ukoliko bi zaboravio krede? Da li bih mogao/la voditi čas?

Zaključiti da sve što radimo utiče na svijet oko nas i svijet i okolina reagiraju na naše odluke i ponašanje.

Učitelj/ica zatim navodi da njega/nju ovi krugovi podsjećaju na krugove odgovornosti. Pitati učenike da li su ikada čuli za krugove odgovornosti.

Učenicima podijeliti radni materijal „Krugovi odgovornosti“ ili pokazati na unaprijed pripremljeni crtež krugova odgovornosti koji su pripremljeni prije početka časa. Objasniti da sve što radimo utiče na nas, na ljude oko nas (društvo i zajednica) i na svijet u kojem živimo.

Zamoliti učenike za pažnju i objasniti:

Učitelj/ica objašnjava da se upravo nalazi u parku i da šeta prirodom. Popila je posljednju kap vode u flaši i spušta praznu plastičnu flašu u travu. Zatim pokazati na krugove odgovornosti i pitati učenike kako navedeni čin utiče na nju lično, kako na društvo i zajednicu u kojoj živi i kako na svijet. Zatim propituje kakvu odgovornost ima prema sebi, prema ljudima koji žive oko njega/nje i svijeta u cjelini.

Primjeri uticaja odluke da baci flašu:

- Lični uticaj: utičem na vlastito zdravlje jer zagađujem mjesto u kojem živim/boravim.
- Uticaj na društvo i zajednicu: uništavam prirodu u svom naselju/gradu i onemogućavam da drugi žive u čistom i lijepom mjestu.
- Uticaj na svijet: zagađujem planetu, činim svijet nezdravim mjestom.

Primjeri odgovornosti koje ima prema:

- Sebi: da brinem o svom zdravlju.
- Društvu: da brinem o okolišu i zdravlju drugih.
- Svijetu: da brinem o zdravlju ljudi koji žive u svijetu u kojem i sam/a živim.

Vratiti se na krugove odgovornosti i objasniti da:

- Centralni krug predstavlja odgovornosti koje učenici imaju prema sebi, naprimjer da brinu da budu sigurni i zdravi.
- Srednji krug predstavlja odgovornosti koje imamo prema zajednici u kojoj živimo, a što uključuje ljude koje poznajemo, s kojima se družimo, ljude koje srećemo i koji su naše komšije, poznanici i sl. Naša porodica i familija također su u ovom krugu odgovornosti, ali i prodavači u prodavnici, prijatelji s kojima igramo online igre ili prijatelji s kojima komuniciramo na socijalnim mrežama (TikTok, Instagram i sl.) ili grupama (Viber, Messenger i sl.).
- Svijet: Vanjski krug odnosi se na odgovornosti koje imamo prema svijetu u kojem živimo, šire od grada i mjesta u kojem živimo. Ovaj krug obuhvata osobe koje ne poznajemo ali na koje naše ponašanje može imati uticaj.

Učenike podijeliti u parove, a ukoliko u razredu ima neparan broj učenika, jedan „par“ može imati tri učenika. Učenicima podijeliti radni materijal „Krugovi odgovornosti“ i svakom učeniku dodijeliti jedno od tri slova: A, B ili C. Učenici treba da navedu primjere ponašanja koja pokazuju odgovornost prema sebi. Naprimjer, svako jutro operu zube, svaki dan brinu o higijeni, pomažu starijima da odnesu kupljene namirnice kući i sl.

Učenici treba da odgovore na pitanje koje se odnosi na slovo koje su dobili:

A: Koje odgovornosti ima prema sebi?

Primjer odgovora - odgovornost prema SEBI: Jedem zdravu hranu, redovno perem zube, održavam svoju sobu čistom, ne gledam predugo TV prije spavanja.

B: Koje odgovornosti imam prema društvu i zajednici?

Primjer odgovora - odgovornost prema DRUŠTVU: Ne oštećujem predmete na igralištima, pomažem komšiji da baci smeće, poštujem pravila prelaska preko pješačkog prelaza.

C: Koje odgovornosti imam prema svijetu?

Primjer odgovora – odgovornost prema SVIJETU: Brinem o pticama i životinjama u naselju, ne bacam smeće na zemlju, ne pišem zle i ružne komentare drugima online.

Nakon što su učenici naveli primjere, učitelj/ica nastavlja čas realizacijom naredne aktivnosti.



Aktivnost: Naše odgovornosti

Pitati učenike da li su ikada čuli za izraz „digitalni građanin“ i šta im pada na pamet kada to čuju. Pozvati učenike da navedu bilo koju riječ ili ideju koja se odnosi na navedeni izraz.

Objasniti učenicima da je digitalni građanin osoba koja koristi digitalne tehnologije odgovorno, za učenje. Kada koriste informacijsko- komunikacijske tehnologije i internet, oni su digitalni građani u virtualnom prostoru. Naglasiti da kao digitalni građani, mi imamo odgovornost prema sebi, društvu i svijetu dok učimo, stvaramo i učestvujemo u sadržajima na internetu.

Zamoliti učenike da se okupe oko krugova odgovornosti koji su postavljeni na pod prije početka časa. Ukoliko učitelj/ica nema mogućnost iscrtavanja ili obilježavanja krugova odgovornosti, moguće je u tri dijela prostorije postaviti A4 papire na kojima piše Odgovornost prema SEBI, Odgovornost prema DRUŠTVU i Odgovornost prema SVIJETU.

Učenicima u nastavku objasniti način izvođenja aktivnosti: „Nakon što pročitam izjavu, mirno se pomjerite u krug koji prema vašem mišljenju odgovara izjavi koju pročitam“. Navedite primjer: „Ukoliko pročitam izjavu ‘svakog jutra operem zube’“, vi biste se trebali pomjeriti na centralni krug SEBI jer na taj način brinete o svom zdravlju“. Provjerite sa učenicima da li su shvatili način izvođenja zadatka koristeći sljedeći primjer: „Ukoliko pročitam izjavu da nikad na internetu ne pišem svoje puno ime i prezime, na koju poziciju bi trebali stati?“. Učenicima zahvalite za učešće i potvrdite tačan odgovor: „Tako što nikada ne pišemo svoje ime i prezime, štiti-timo sebe i svoju privatnost, i ljudi koji su opasni tako ne mogu saznati ko smo ukoliko vide našu sliku ili drugi sadržaj koji ostavimo na internetu“.

U nastavku učenici zauzimaju pozicije, a učitelj/ica korigira i usmjerava učenike da kroz diskusiju identificiraju pravu poziciju ukoliko su stali na neku koja nije odgovarajuća pročitanoj izjavi.

Za aktivnost koristiti ponuđene izjave:

- Koristim samo one aplikacije i web stranice koje su uredu za nekoga mog uzrasta (SEBI).
- Ne odgovaram na pozive i poruke nepoznatih osoba koje mi se mogu javiti putem chat i messaging aplikacija (SEBI).
- Ne dijelim nikada informacije o svojim prijateljima koje oni ne bi željeli drugi da znaju (DRUŠTVO).
- Ne postavljam post i ne dijelim informacije online za koje nisam siguran/na da su tačne (SVIJET).
- Prema drugima se ponašam s poštovanjem, lično i online (DRUŠTVO I SVIJET).

Zamolite učenike da se vrate na svoja mjesta i podijelite radni materijal „Moji krugovi odgovornosti“. Pročitajte upute naglas: „Prvo odaberite tri boje i njima obojite ključ. Zatim upotrijebite ključne boje kako biste obojili ispravan prsten ili prstenove za svaku izjavu“.

Zatim zamolite učenike da koriste bojice za izvođenje aktivnosti. Učenicima dajte 7 minuta da završe zadatak. Pozovite učenike da odaberu jednu izjavu iz materijala i napišu objašnjenje kojem prstenu (naziv prstena) pripada i zašto. To mogu napisati ili na poleđini radnog materijala ili dodavanjem druge stranice u dokument. Prikupite ispunjene radne materijale za procjenu učenja učenika.

Moji krugovi odgovornosti

Ime i prezime:

Datum:

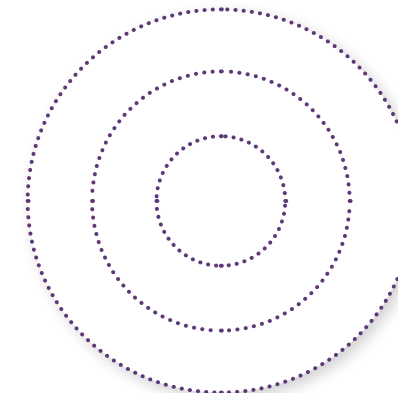
Upute

Prvo odaberite tri boje i njima obojite ključ. Zatim upotrijebite ključne boje kako biste obojili ispravan prsten ili prstenove za svaku izjavu

Ključ

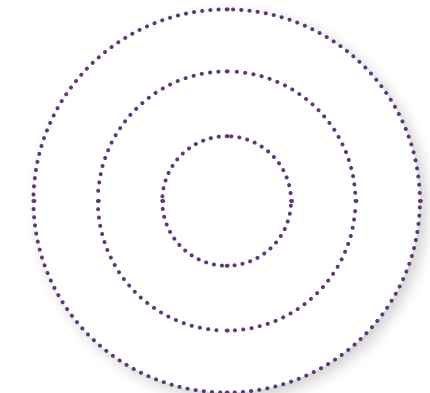
☐ Sam/a ☐ Tvoja zajednica ☐ Tvoj svijet

1



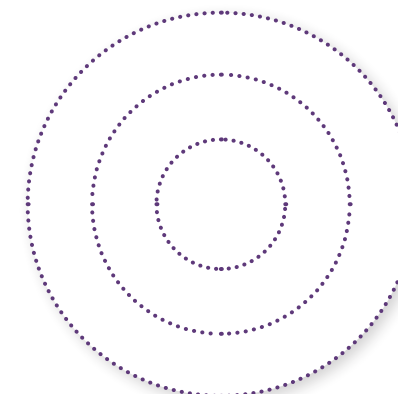
Pažljivo biram sadržaje na internetu koje gledam.

2



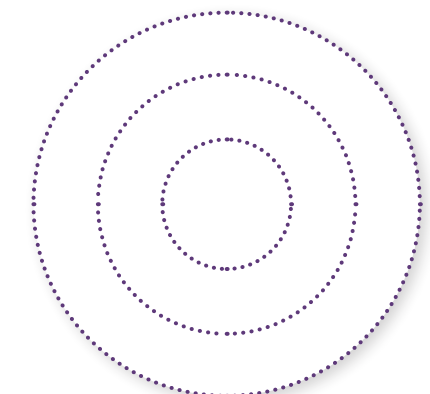
Nikada ne nazivam ljude pogrdnim imenima, onlajn ili lično.

3



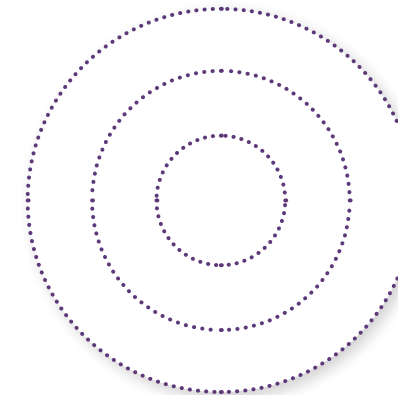
Ne dijelim fotografije, videozapise ili informacije o drugim ljudima osim ako nemam njihovu dozvolu.

4



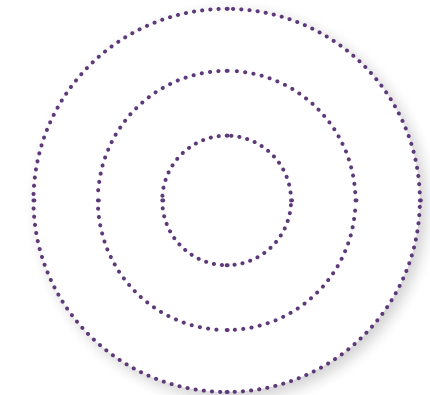
Znam da nije sve što vidim na internetu istina.

5



Ne kopiram niti dijelim tuđi rad i kažem da sam ga ja napravio.

6



Pitam odraslu osobu kojoj vjerujem prije nego što podijelim privatne informacije na mreži.

Moji krugovi odgovornosti (popunjeno)

Upute

Prvo odaberite tri boje i njima obojite ključ. Zatim upotrijebite ključne boje kako biste obojili ispravan prsten ili prstenove za svaku izjavu

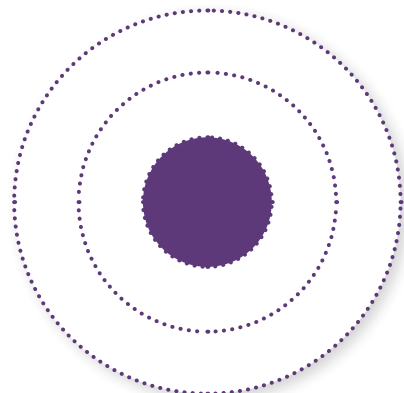
Ime i prezime:

Datum:

Ključ

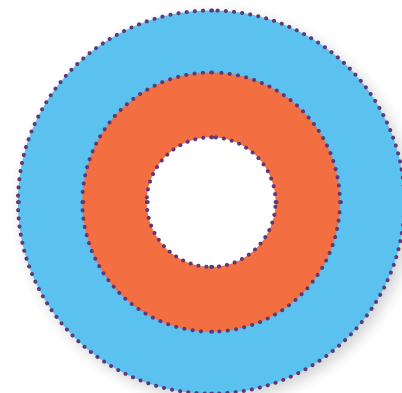
● Sam/a ● Tvoja zajednica ● Tvoj svijet

1



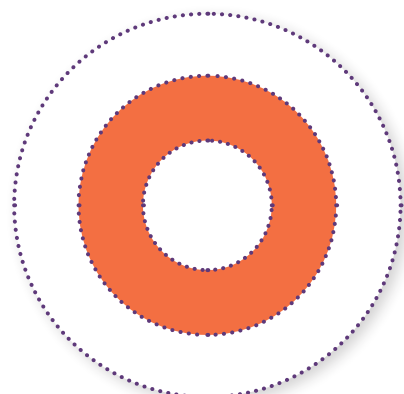
Pažljivo biram sadržaje na internetu koje gledam.

2



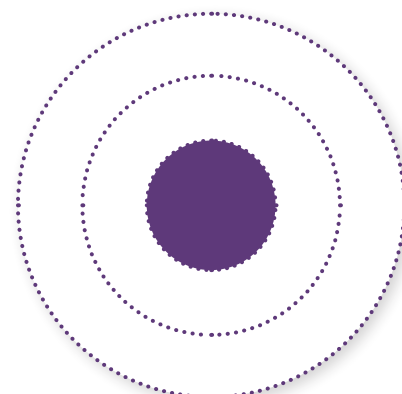
Nikada ne nazivam ljude pogrdnim imenima, onlajn ili lično.

3



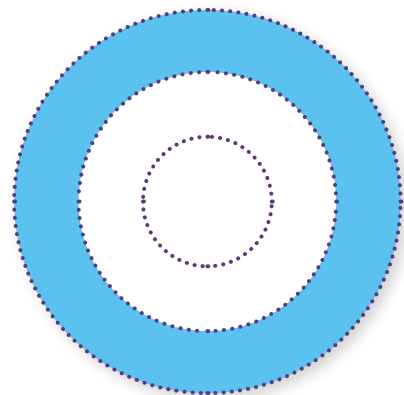
Ne dijelim fotografije, videozapise ili informacije o drugim ljudima osim ako nemam njihovu dozvolu.

4



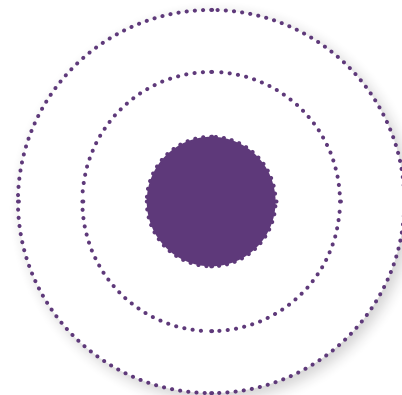
Znam da nije sve što vidim na internetu istina.

5



Ne kopiram niti dijelim tuđi rad i kažem da sam ga ja napravio.

6



Pitam odraslu osobu kojoj vjerujem prije nego što podijelim privatne informacije na mreži.

► Radionica 3.5:

Moje tijelo i privatnost (3. i/ili 4. razred)

Trajanje: 45-90 minuta

Potrebni materijal: /

Očekivani ishod: Učenici identificiraju mjesta, aktivnosti i dijelove tijela kao javne ili privatne, razvijajući razumijevanje da je „moje tijelo privatno“.

Uvodne napomene:

Priprema djece za ulazak u pubertet, pored upoznavanja o biološkim promjenama koje se dešavaju kao dio te razvojne faze, također treba da uključuje učenje djece o postavljanju granica na temelju razumijevanja privatnosti i ličnog prostora.

Učenje o konceptu privatnosti postaje važnije kako djeca ulaze u pubertet. Razumijevanje da je “moje tijelo privatno” može pomoći učenicima da razviju vještine koje čuvaju njih i druge. Ova lekcija će istražiti privatna i javna mjesta i ponašanja primjerena za obje vrste prostora.

Aktivnost 1: Jutarnja diskusija

Pozdraviti učenike i objasniti da današnju radionicu počinjete diskusijom o jutru. Učitelj/ica počinje diskusiju pitanjem:

- Šta ste radili ovog jutra, mislim na trenutke nakon što ste se probudili? Učitelj/ica zapisuje odgovore na tablu: pranje zuba, odlazak u toalet, presvlačenje, umivanje, doručak i pregled/priprema školske torbe, dolazak u školu.
- Učenike pitati koje od ovih ponašanja/aktivnosti su javne, a koje privatne. U ovom dijelu pojedinim grupama će biti potrebno objasniti značenje javno i privatno. U interakciju s učenicima, učitelj/ica za okružuje one aktivnosti koje se identificiraju kao privatne.

Nastaviti diskusiju pitanjima kojima će učitelj/ica pomoći učenicima u boljem razumijevanju privatnog i javnog prostora.

- Da li je učionica javni ili privatni prostor?
- Da li je ulaz u zgradu javni ili privatni prostor?
- Da li je toalet u stanu ili kući javni ili privatni prostor?
- Da li je soba u kojoj provodite vrijeme javni ili privatni prostor?
- Da li su socijalne mreže i internet javni ili privatni prostor?

Definiranje javnog i privatnog

Nakon kratke diskusije učitelj/ica navodi šta je javni, a šta privatni prostor i može zamoliti učenike da dodaju još nekoliko primjera javnog i/ili privatnog prostora. Učitelj/ica zatim nastavlja diskusiju i usmjerava učenike da navedu primjere za:

1. Privatni dijelovi tijela

- To su dijelovi koji su prekriveni kupaćim kostimom ili donjim rubljem.
- Privatni dijelovi treba da budu pokriveni kada ste na javnim mjestima.
- Ako želite da dodirnete ili počujete intimne dijelove, pričekajte dok se ne nađete na privatnom mjestu.
- Niko ne može dirati vaše tijelo bez vaše dozvole.
- Niko ne može vidjeti vaše tijelo bez vaše dozvole.

Za izvođenje ove aktivnosti koristiti ilustracije „R4: Javni dijelovi tijela“ i „R4: Privatni dijelovi tijela“ kako bi pomogli učenicima da identificiraju dijelove tijela koji pripadaju jednoj ili drugoj kategoriji. Tokom diskusije navesti nazive dijelova tijela kako bi učenicima olakšali identifikaciju i osigurali da svi učenici znaju o kojem se dijelu tijela govori.

2. Javni prostor

- To je mjesto koje dijeli više ljudi.
- Obično je mjesto gdje ima više od 1 osobe.
- Mjesto na kojem postoji velika šansa da ćete vidjeti druge ljude.

3. Javno ponašanje

- Stvari koje možemo raditi kada smo sa ili okruženi drugim ljudima.

4. Privatni prostor

- Mjesto na kojem se nalazi jedna osoba.
 - Mjesto na kojem smo obično sami.
 - Mjesto na kojem možemo kontrolirati da li smo sami ili ne.
5. Ponašanje u sferi privatnog prostora
- Stvari koje radite samo kada ste sami.
 - Treba da se desi na odgovarajućem privatnom mjestu.
 - Pranje zuba, čačkanje po nosu, podešavanje donjeg veša, odlazak u kupatilo.

Učitelj/ica se vraća na listu aktivnosti jutarnje diskusije i još jednom revidira poziciju aktivnosti u skladu sa kategorijama „privatnog“ i „javnog“.

Aktivnost 2: Javni i privatni prostor

Učitelj/ica na tabli ispisuje PRIVATNI i JAVNI PROSTOR. Učitelj/ica svakom učeniku daje po jednu karticu/stiker (napraviti kartice s nazivima). Učenici trebaju postaviti kartice prema pripadajućim kategorijama. Ispunjeni zadatak izgleda ovako:

Privatni prostor

- ▶ Spavaća soba
- ▶ Toalet

Javni prostor

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| ▶ Učionica | ▶ Ambulanta |
| ▶ Haustor | ▶ Kuhinja |
| ▶ Autobuska stanica | ▶ Hodnik |
| ▶ Bolnica | ▶ Plaža |
| ▶ Park | ▶ Džamija |
| ▶ Tržni centar | ▶ Crkva |
| ▶ Bazen | ▶ Restoran |
| ▶ Javni toalet | ▶ Kafić |
| ▶ Profil na socijalnim mrežama | ▶ Viber grupa |
| ▶ Hodnik u školi | ▶ Facebook live |
| ▶ Biblioteka | ▶ Igralište |
| ▶ Samoposluga | ▶ Teretana |
| | ▶ Pijaca |

Učitelj/ica zatim pita učenike da navedu primjere prostorija u kući u kojima je pristojno i primjereno presvući se ili skinuti odjeću. Učitelj/ica pojašnjava da postoje aktivnosti i ponašanja koja su primjerena isključivo za privatni ili javni prostor.

Aktivnost 3: Ponašanja i aktivnosti u javnom i privatnom prostoru

Učitelj/ica svakom učeniku dodjeljuje kartice sa jednom od aktivnosti ponašanja, a učenici, svako za sebe, treba da postavi karticu s navedenim ponašanjem/aktivnosti u jednu od dvije pripadajuće kategorije „Privatno“ i „Javno“.

Nakon postavljanja kartica, ispunjeni zadatak bi izgledao ovako:

Privatno

- ▶ Češljanje
- ▶ Rezanje noktiju
- ▶ Kupanje i tuširanje
- ▶ Odlazak u toalet
- ▶ Skidanje, oblačenje i presvlačenje
- ▶ Čačkanje po nosu
- ▶ Čišćenje noktiju
- ▶ Ljubljenje
- ▶ Dodirivanje intimnih dijelova tijela
- ▶ Razgovor o ljubavi i osjećanjima (saopštavanje ili razgovor)
- ▶ Brijanje
- ▶ Stavljanje dezodoransa

Javno

- ▶ Doručak
- ▶ Ručak
- ▶ Večera
- ▶ Igranje fudbala
- ▶ Pjevanje
- ▶ Plesanje
- ▶ Igranje video igara
- ▶ Razgovor putem mobitela (zavisno od teme)
- ▶ Gledanje TV-a ili sadržaja na mobitelu (zavisno od sadržaja)
- ▶ Vježbanje
- ▶ Igra žmire
- ▶ Čitanje knjige
- ▶ Čitanje časopisa
- ▶ Kuhanje
- ▶ Pranje suđa
- ▶ Šetnja psa

Napomena: Različiti ljudi različito razmišljaju o tome šta je javno i privatno u kućnom okruženju. Kao izborni domaći zadatak, neka roditelji ili staratelji i učenici naprave osnovni tlocrt svog doma. Razgovarajte o određenim dijelovima doma koji se smatraju javnim i privatnim za roditelje, braću i sestre, goste ili druge članove domaćinstva. Kada se vratite u razred, neka učenici igraju ulogu kako kucaju na zatvorena vrata ili odgovaraju na kucanje na zatvorena vrata. Imajte na umu da svi učenici ne žive u „tradicionalnoj“ porodici, niti imaju jednake mogućnosti za otvorenu diskusiju unutar svoje „porodice“. Iako je najbolje da učenici završe ovu aktivnost s roditeljem ili starateljem koji ih podržava, to možda neće biti moguće. Budite osjetljivi na potrebe i mogućnosti vaših učenika.

Dodatna aktivnost: Obilazak škole

Za pojedine učenike može biti korisno napraviti obilazak škole kako bi se identificirao javni i privatni prostor u školi. Prilikom obilaska specifičnih lokacija u školi, učitelj/ica objašnjava zašto je određena lokacija javni, a zašto druga privatni prostor. Mjesta obilaska trebaju uključivati ormariće, stol za nastavnike, toalete, sobu školskog pedagoga, zbornicu, kafeteriju, itd. Obavezno naglasite da su školski toaleti javne prostorije na javnim mjestima kao što je škola, dok su ovo privatne prostorije kod kuće. U oba slučaja, toaleti trebaju omogućiti privatnost tokom korištenja. Zaključavanje vrata i korištenje zaklona između dva dijela toaleta, npr. pisoara i zatvaranje omogućava potpunu odnosno djelimičnu privatnost. Možda ćete htjeti naučiti pravila ponašanja u toaletu kako biste naglasili privatnost, naprimjer, muškarci kada koriste pisoar treba da gledaju naprijed.

► Radionica 3.6: Situacije kada se ne osjećamo sigurno

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Blok
- Olovka i gumica
- Bojice
- Školska tabla
- Opcionalno: Radni materijal „Emotikoni“

Uvodni dio: Učitelj/ica pozdravlja učenike i referira se na prethodnu radionicu, diskusiju o „Damirovoj priči“ i diskusiju o situacijama u kojima se djeca mogu naći, a koje su ocijenjene kao one kod kojih se djeca mogu osjećati uplašeno, uznemireno i nesigurno.

Učitelj/ica navodi primjer Damira i izdvaja nekoliko primjera o kojima su učenici diskutirali na prethodnom času i daje instrukciju učenicima da koristeći blok papir, olovku i bojice nacrtaju situaciju u kojoj se djeca mogu naći ili situaciju u kojoj su se nekada sami našli, a zbog koje se djeca mogu osjećati nesigurno, uplašeno ili uznemireno (podsjetiti učenike na značenje ovih pojmova). Učenicima je potrebno dati 15 minuta da završe svoje radove.

Dodatna aktivnost: Učenici mogu nacrtati emotikone koji pokazuju emocionalno stanje specifično za situaciju. Primjer emotikona je priložen kao radni materijal „Emotikoni“.

Nakon što učenici završe svoje radove, radove grupirati prema situacijama koje su slične i izdvojiti radove koji prikazuju specifične situacije koje se ne pojavljuju u radovima drugih učenika.

Radove učenika postaviti na tablu ili na pod učionice, a zatim zamoliti sve učenike da priđu postavljenim radovima i pogledaju šta su vršnjaci nacrtali u okviru provedene aktivnosti.

Učitelj/ica treba da odabere 5-10 situacija prikazanih na radovima i, u interakciji sa učenicima, diskutira o koracima koje je moguće napraviti (u odnosu na svaku pojedinačnu situaciju), a kako bi se kod osobe koja se nalazi u toj situaciji povratio osjećaj sigurnosti i prevazišao problem/okolnost koja je dovela do pojave negativnih osjećanja.

Prilikom diskusije o odabranim situacijama, koristiti priložena pitanja:

- Kakvu situaciju prikazuje prikazani crtež?
- Da li je ova situacija česta?
- Kakva se osjećanja mogu pojaviti kod djeteta koje se nalazi u prikazanoj situaciji?
- Zbog čega postoji zabrinutost?
- Šta možemo uraditi da umanjimo osjećaj nesigurnosti? Kome se osoba može obratiti za pomoć?

Učitelj/ica tokom diskusije usmjerava učenike na „odgovarajuće“ odrasle osobe od povjerenja, a koje mogu pomoći djeci u zamišljenim i prikazanim situacijama da povrate osjećaj sigurnosti.

Zaključak: Osjećaji nesigurnosti i straha su važni jer nam govore da se nalazimo u situacijama gdje nam je potrebna pomoć i podrška odraslih kojima vjerujemo.

Učitelj/ica u interakciji s učenicima navodi odrasle osobe od povjerenja:

- Roditelji
- Staratelji
- Roditelji naših prijatelja ili učenika iz razreda
- Učitelji i drugo osoblje u školi
- Policajci
- Domari i članovi osiguranja
- Medicinski radnici
- Osoba koja radi u prodavnici

Radni materijal: „Emotikoni“



► Radionica 3.7: Likovi u medijima

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Papir
- Olovke ili markeri

Očekivani ishodi:

- Učenici mogu dati primjere kako se muškarci, žene i odnosi prikazuju u medijima.
- Učenici mogu opisati uticaj medija na lične vrijednosti, stavove i ponašanje u vezi sa seksualnošću i rodom.
- Učenici prepoznaju moć medija u uticanju na vrijednosti, stavove i ponašanje.
- Učenici pokazuju da su kritični prema načinu na koji su muškarci i žene prikazani u medijima.

Priprema:

Svaki učenik dobija papir i nekoliko olovaka u boji. Osigurajte dovoljno prostora za formiranje parova.

Izvođenje aktivnosti:

1. Zamolite učenike da odaberu lik na koji se ugledaju (sa TV-a ili filma, muzičara, pop zvijezde, poznate ličnosti, sportiste ili bilo koga drugog). Svako treba da izabere jednu osobu.
2. Zadatak je tada nacrtati njihov odabrani lik.
3. Kada crteži budu spremni, u parovima će razgovarati zašto su odabrali svoj lik i objasniti šta rade i zašto se dive postupcima, stavu i ponašanju te osobe. Neka ovo zapišu pored njihovog crteža.
4. Nakon 10 minuta, svaki učenik predstavlja grupi lik koji je odabrala druga osoba (iz para).
5. Nakon prezentacija, započnite diskusiju s grupom.

Pitanja:

- Koje osobine više cijenimo? A manje?
- Zašto nam se neki likovi sviđaju više od drugih?
- Kakva očekivanja društvo ima od muškaraca? A šta je sa ženama?
- Koja od ovih očekivanja biste voljeli da se promijene?

Stereotipi koji će se vjerovatno pojaviti kada učenici opisuju muškarce su: snaga, izgled, muškost i muška superiornost. Mladići su posebno skloni opisivanju likova koji posjeduju takve osobine.

Isto se odnosi i na žene, kojima se obično pripisuju sljedeće karakteristike: brižnost, potreba da izgledaju privlačno, ali ne preizazovno, znaju kuhati, da se udaju i imaju djecu.

Društvo se svakodnevno (uključujući medije: TV, društvene mreže, reklame) sastoji od poruka koje možda ne vidimo ili ne prepoznamo i osjećamo ih kao 'normalne', ali koje imaju veliki uticaj na nas i našu sliku/ideje o tome kakvi bi muškarci i žene trebali biti ili postati i kako bi se trebali ponašati.

Ako se grupa bori da zamisli određeni lik ili slavu ličnost, predložite im da pričaju o prijatelju ili članu porodice kojem se dive.

Za online verziju ove aktivnosti, možete kreirati online podgrupe u kojima učenici razgovaraju u parovima o svom omiljenom liku ili slavnoj ličnosti.

► Radionica 3.8: Da li ste rekli pubertet?

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: /

Priprema:

Radionica se sastoji iz dva dijela:

- Diskusija o razgovoru učenika sa roditeljima
- Interaktivni dio radionice

Za izvođenje prvog dijela radionice, učenici prethodno trebaju provesti kratki razgovor sa roditeljima o pubertetu. Za razgovor koriste radni materijal „Da li ste rekli pubertet?“, dok roditelji prije razgovora sa učenicima trebaju dobiti resursni materijal s osnovnim informacijama o pubertetu (brošura ili letak o pubertetu). Učenici u ovom uzrastu razgovaraju između sebe i sa starijim vršnjacima o promjenama koje se dešavaju tokom puberteta. Stoga mnogi od njih mogu imati pitanja na koja teško mogu naći uzrastu prilagođene odgovore. Stoga razgovor sa roditeljima može biti važan korak u razumijevanju procesa u koji će učenici uskoro zakoračiti, a radionica „Da li ste rekli pubertet?“ doprinosi uspostavljanju komunikacije učenika sa roditeljima o ovoj temi, te se kod učenika razvija osjećaj da su roditelji i učitelji važan izvor informacija kada je u pitanju ova tema, posebno u periodu kada se počnu dešavati promjene koje su dio puberteta.

Refleksija na razgovore sa roditeljima:

Učenicima se zahvaliti što su ispunili pripremni zadatak te razgovarali sa roditeljima o tome šta je pubertet, kada počinje, kakve promjene se dešavaju i sa kojim osobama je najbolje razgovarati o promjenama koje se dešavaju tokom puberteta.



Aktivnost nastaviti kroz diskusiju sa učenicima:

- Šta ste naučili iz razgovora sa roditeljima o pubertetu?
- Šta je to pubertet?
- Kada pubertet počinje? Da li sva djeca u isto vrijeme uđu u pubertet?
- Šta su roditelji naveli da se mijenja tokom puberteta?
- Kada ste razgovarali o osobama sa kojima možete otvoreno razgovarati o pubertetu, šta su roditelji savjetovali?

Opcionalno: Učenicima podijeliti radni materijal: „Da, to je pubertet!“. Učenike podijeliti u 6 grupa i svaka grupa dobija zadatak da nacrtaju osobu koja će se promijeniti u odnosu na prvu poziciju na kojoj se nalazi dijete koje još nije ušlo u pubertet.

Interaktivni dio radionice:

Prikazati video simulaciju rasta tokom puberteta i adolescencije: <https://www.dnatube.com/video/2862/puberty-and-growth>

Nakon što učenici pogledaju video, započeti diskusiju o tome što su primijetili odnosno kakve su promjene primijetili tokom prolaska obje osobe kroz pubertet. Učitelj/ica može postaviti ponuđena pitanja:

- Šta se događalo u videu koji su gledali?
- Kakve promjene su se desile tokom prolaska kroz pubertet?
- Šta je to pubertet? Ponoviti sa učenicima definiciju.
- Da li sva djeca u isto vrijeme uđu u pubertet? Naglasiti da učenici ulaze u istom uzrastu, no da postoje razlike i da je normalno da neko sa 10 ili neko sa 11 godina uđe u pubertet. Naglasiti da djevojčice ranije ulaze u pubertet.
- Ko su osobe s kojima možete razgovarati ukoliko ste zabrinuti ili vas interesiraju promjene koje će se dešavati ili se već dešavaju tokom puberteta?
- Zašto je važno razgovarati sa roditeljima?
- Da li učitelji/ice mogu biti osobe sa kojima možemo razgovarati o pubertetu? Naglasiti da će učenici svake godina učiti o pubertetu, ali da će svaki put učiti nove i zanimljive stvari koje će im pomoći da shvate da je pubertet faza života kroz koju prolaze sva djeca i šta možemo uraditi da to putovanje bude što zdravije, sigurnije i ljepše.

► Radionica 4.1: Nasilje (4. razred)

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: /

Izvođenje aktivnosti:

Pozdraviti učenike i objasniti da će tokom časa učiti o nasilju i digitalnom nasilju. Učitelji/ica na tabli ispisuje ova dva pojma. Učenike zatim pitati šta je vršnjačko nasilje i zamoliti više učenika da iznesu svoje mišljenje. Učenike zatim pitati šta je to vršnjačko digitalno nasilje (ciber nasilje) i zamoliti više učenika da iznesu svoje mišljenje. U saradnji sa učenicima sastaviti definiciju nasilja i digitalnog nasilja. Učitelj/ica bi trebao/la facilitirati proces i prikupiti relevantne pojmove koji su potrebni da se definiraju obje kategorije nasilja.

Objasniti da je nasilje ponašanje u kojem je osoba namjerno okrutna ili zlobna s namjerom da povrijedi ili ponizi drugu osobu. Nasilje se obično ponavlja i osoba koja vrši nasilje to obično radi pred drugima kako bi „pokazivao/la“ kao je snažniji/ja od osobe prema kojoj se nasilno ponaša.

U nastavku učenicima pročitati nekoliko scenarija ponašanja, a učenici treba da zaključe da li se radi o nasilju ili nenasilnom ponašanju:

- Osoba je zapela za prag u holu i zalila drugog učenika vodom.
- Učenik povlači za leđa drugog učenika, iako mu učenik govori da to ne radi.
- Djevojčica je slučajno trčeći hodnikom udarila ramenom drugu djevojčicu.
- Djevojčica pred drugim učenicima govori da jedna od učenica smrdi i da se skloni.

Uzmite za primjer posljednja dva scenarija:

- Djevojčica je slučajno trčeći hodnikom udarila ramenom drugu djevojčicu.

Pitajte učenike:

- Da li je djevojčica fizički udarila drugu djevojčicu (ramenom od rame)?
- Da li je to uradila namjerno?
- Da li se ovo nasilje ponavlja ili se desilo jednom odnosno slučajno?

U ovom scenariju jasno je da je djevojčica slučajno udarila drugu djevojčicu u rame i da nije bilo namjere da je povrijedi. Upravo zato što nije bilo namjere, to je slučajnost i zato to nije nasilno ponašanje.

Sada pročitajte drugi primjer:

- Djevojčica pred drugim učenicima govori da jedna od učenica smrdi i da se skloni.

Pitajte učenike:

- Šta u ovom slučaju djevojčica govori drugoj djevojčici?
- Pred kim to radi?
- Kako se osjeća djevojčica za koju kaže da smrdi?
- Da li se radi o izmišljenom komentaru?
- Ako da, zašto je to djevojčica uradila?

- Ako ipak ne: Da li je ova djevojčica mogla prići i reći samo toj djevojčici da se osjeti neugodan miris i da bi trebala u toalet ili staviti dezodorans.

U drugom scenariju se primjećuje namjera djevojčice da ismijava i ponizi drugu djevojčicu i u tom slučaju radi se o nasilnom ponašanju. Ukoliko se djevojčica nastavi nasilno ponašati prema ovoj djevojčici, tada to nasilje postaje zlostavljanje, što je vrlo opasno ponašanje, kako za žrtvu tako i za osobu koja je nasilna. Objasniti da je nasilje štetno i da svaka škola mora hitno i brzo djelovati u svim slučajevima nasilja. Dati učenicima osnovne informacije o protokolu o postupanju u slučaju nasilja uključujući vršnjačko nasilje.

Objasniti da se, poput škole, naselja i mjesta u kojem živimo, nasilje može desiti i na internetu ili putem tableta, telefona ili kompjutera. U tom slučaju se radi o digitalnom nasilju ili ciber nasilju.

Objasnite da ćete u nastavku govoriti o tome kako nasilje utiče na osobe koje su izložene nasilju. U nastavku učenicima najavite da ćete pročitati nekoliko scenarija situacija u kojima je došlo do nasilja, koje ćete zatim diskutirati.

Scenarij: Verbalno nasilje

Selma već nekoliko dana Dajani govori da je glupa i to radi svaki dan na malom i velikom odmoru. Grupa učenika se smije kada to čuje i dobacuje također, drugi šute i ne reaguju, što Dajanu dodatno uznemirava. Dajana razmišlja da kaže mami da ne ide sutra u školu jer se plaši da će Selma opet biti nasilna prema njoj.

- Šta Selma radi Dajani?
- Kako se Dajana osjeća?
- Kako se djeca osjećaju kada ih drugi nazivaju ponižavajućim i ružnim imenima?
- Da li je nazivanje pogrdnim imenima nasilje?
- O čemu Dajana razmišlja (da pita mamu)? Ukoliko Dajana ne ode u školu, šta će propustiti? (nastavu)

Objasniti kako nasilje često dovodi do toga da djeca gube volju da idu u školu, da uče i da se druže. Kada je osoba izložena nasilju koje se ponavlja i traje, kasnije, kada ta osoba odraste, može dobiti oboljenja koja su uzrokovana nasiljem koje je kao dijete proživljavalo.

Naglasiti da se u ovom slučaju radi o nasilju riječima, a to nasilje se naziva verbalnim nasiljem. Navesti primjere verbalnog nasilja (ponižavanje, vrijeđanje, etiketiranje i davanje pogrdnih imena, prijetnje, ogovaranje i sl.).

Objasniti da postoji i fizičko nasilje (udaranje, guranje, štipanje, stiskanje, čupanje i sl.) i da su oba nasilja jako štetna. Nasilje riječima je mnogo češće i zato je mnogo štetnije, pa ga je važno na vrijeme spriječiti.

- Učenike sada pitati da li se sjećaju šta su radili drugi učenici koji su svjedočili nasilju
- Pitati učenike da li je važno u ovakvim situacijama pomoći Dajani
- Pitati učenike da li su i šta su drugi učenici mogli uraditi da pomognu Dajani

Objasniti da kada se dešava nasilje, ono štetno djeluje i na učenike koji svjedoče nasilju. Zato je važno da učenici u razredu budu ti koji podsjećaju jedni druge da to što rade šteti svima, osobi koja vrši nasilje, osobi koja trpi nasilje i svima koji to nasilje posmatraju.

Preći na naredni scenarij. Pročitati scenarij i zatim nastaviti diskusiju s priloženim pitanjima.

Scenarij: Odbacivanje

Grupa učenika se igra na velikom odmoru i svi mogu prići i igrati se s njima, samo Damiru brane i kažu da se on s njima ne može igrati. Damir je tužan jer zaista želi da se i on igra kao i svi ostali. Jedan od učenika dobacuje Damiru da izgleda i ponaša se kao djevojčica i da bi trebao da se igra s njima, a ne s dječacima. Damir se osjeća jako loše zbog komentara svojih drugara iz razreda.

- Šta grupa učenika radi Damiru?
- Šta je jedan od učenika dobacio Damiru?
- Da li ovo rade slučajno ili namjerno?
- Kako se Damir osjeća?

- Kako se djeca osjećaju kada ih drugi odbacuju iz grupe ili im ne daju da se igraju, ne pozivaju ih na rođendane, izbacuju ih iz Viber grupa i sl.? Dosegnuti što više odgovora učenika.

Odbacivanje je veoma štetan oblik nasilja jer su ljudi društvena bića i osjećaj pripadnosti grupi je jako važan za svako dijete i svakog čovjeka. Odbacivanje dovodi do toga da se osobe osjećaju usamljeno, poniženo jer nisu dio grupe kojoj većina pripada i nesretno jer propušta aktivnosti u kojima drugi učestvuju.

- Da li je fer ne dozvoliti nekome da učestvuje u aktivnostima u kojima svi drugi mogu učestvovati?
- Učenike sada pitati da li se sjećaju šta su radili drugi učenici koji su svjedočili nasilju.
- Pitati učenike da li je važno u ovakvim situacijama pomoći Damiru.
- Pitati učenike da li su i šta su drugi učenici mogli uraditi da pomognu Damiru.

Scenarij: Digitalno nasilje

Ivona i Amira su napravile grupu na Viberu i svi učenici iz razreda su u grupi. Ivona i Amira su pred svima u grupi napisale da, ukoliko želi da ostane u grupi, Sanela (učenica iz razreda) treba da oboji kosu. Jedan od učenika je našao Sanelinu sliku i obojio kosu i stavio sliku u grupu. Mnogi učenici su komentirali sliku sa emotikonima, a Sanelu je mnogo povrijedilo što niko nije stao u njenu zaštitu i rekao da to što rade nije uredu.

- Šta su Ivona i Amira napravile Saneli?
- Šta je učenik iz razreda uradio sa Sanelinom slikom? Da li je za to imao njeno dopuštenje?
- Kako se Sanela osjećala u vezi nasilja kojem je bila izložena?
- Na koje se još načine druga djeca mogu ružno/nasilno ponašati prema drugoj djeci i kako se djeca osjećaju kada su izložena takvim ponašanjima? Dosegnuti što više odgovora učenika.

Učenicima objasniti da se u ovom slučaju radi o nekoliko vrsta nasilja. Ivona i Amira su prijetile Saneli da će je izbaciti iz grupe, i to su prijetnja i ucjenjivanje. Zatim to su radili pred drugima i tako je ponizili, što je verbalno digitalno nasilje (digitalno nasilje riječima). Također, obojiti tuđu fotografiju s namjerom da se osoba ismijava je ciber nasilje.

- Kako su drugi učenici reagirali na to što se dešava u grupi?
- Da li su učenici trebali reagirati drugačije i reći učeniku da obriše fotografiju jer nije uredu to što je uradio?
- Pitati učenike da li su i šta su drugi učenici mogli uraditi da pomognu Saneli i zaštite je od nasilja.

Scenarij: Seksualno nasilje (opcionarno)

Dajan pred drugim dječacima dobacuje i zviždi Sanji, kad god prolazi pored njih vraćajući se iz škole. Sanja svaki put ubrza korak kada prolazi pored njih jer se zbog njega svaki put osjeća neugodno i uplašeno. Jednom prilikom Dajan je pred vršnjacima rekao kako mu se Sanja jako sviđa i skočio je ispred nje i bez njenog dopuštenja zagrlio je i poljubio u obraz. Sanja je plačući otrčala, a dječaci koji su to vidjeli su se smijali i hvalili Dajana zbog postupka koji je napravio.

- Šta je Dajan radio Sanji svaki dan kada se vraćala iz škole i prolazila pored njegovog ulaza?
- Kako se Sanja osjećala zbog toga? O čemu je razmišljala i zašto?
- Da li se ovakve situacije dešavaju?

Naglasiti da se u ovom slučaju radilo o seksualnom nasilju, fizičkom nasilju i verbalnom nasilju. Objasniti šta svaka od ovih formi nasilja podrazumijeva. Naglasak staviti na verbalne forme seksualnog nasilja i fizički kontakt naveden u scenariju. Objasniti koncept pristanka – staviti naglasak da niko ne smije fizički dirati drugu osobu bez odobrenja odnosno pristanka te osobe i da se u slučaju da nema pristanka, radi o nasilju.

- Pitati učenike kako su drugi dječaci reagirali na nasilje kojem su svjedočili.
- Objasniti ulogu svjedoka nasilja i na koji način reakcije na nasilje određuju da li osobe učestvuju u nasilju ili su promatrači.
- Razgovarati sa učenicima o strategijama zaustavljanja nasilja kroz učešće svjedoka nasilja.

Na kraju časa nabrojati ključne kategorije nasilja i objasniti potkategorije, tj. oblike ponašanja koje pripadaju nasilju.

► Radionica 4.2:

SOS linija (4. razred)

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Audio snimak scenarija ili ispisani scenariji poziva SOS liniji
- Slušalice s mikrofonom (opcionarno)

Očekivani ishodi:

- Učenici prepoznaju različite oblike nasilja.
- Učenici navode strategije nošenja sa situacijama izloženosti nasilju.

Napomena: Prije učešća na ovoj radionici, učenici bi trebali preći radionicu o nasilju i vrstama nasilja kojima su izložena djeca i mladi.

Izvođenje aktivnosti:

Pozdraviti učenike i objasniti da će tokom današnje radionice simulirati rad u SOS centru za podršku osobama koje su preživjele nasilje i koje su se javile na SOS liniju. Učenicima objasnite da će raditi u timovima i da će dobiti tekst poziva koji su primili, a onda će u grupama analizirati poziv i osmisлити odgovor.

Učenike podijeliti u pet grupa i svakoj grupi dodijeliti jedan scenarij poziva koji je SOS linija zaprimila. Učenici trebaju razmisliti o kojoj vrsti nasilja se radi, ohrabriti osobu da se obrati odrasloj osobi od povjerenja i potraži pomoć.

Uvod u simulaciju: Vi ste volonteri u SOS centru za podršku osobama koje su izložene nasilju. Upravo ste primili poziv i, u saradnji sa svojim timom, analizirate poziv i dajete preporuke osobi koja vam se javila. Vaš tim ima 10 minuta da razmotri situaciju sa kojom se osoba suočava i da pomognete osobi da donese odluku koja je najbolja za nju. U radnom materijalu, ispod teksta poziva, nalaze se pitanja koja vam mogu pomoći u pronalasku rješenja za svaki pojedinačni poziv.

Učenicima dajte 10 minuta da analiziraju zadatak koristeći pitanja ispod pojedinačnih scenarija poziva. Učenici na osnovu analize poziva identificiraju vrstu nasilja i predlažu korake koje osoba može učiniti da riješi situaciju u kojoj se nalazi.

Nakon što učenici završe zadatak, svaki tim čita poziv koji su primili i čita odgovor na poziv. Nakon što svaki pojedinačni tim pročita odgovor, otvoriti mogućnost da se učenici drugih timova uključe u diskusiju i predlože eventualne korekcije.

Završetak:

Aktivnost završiti diskusijom koristeći ponuđena pitanja:

- Kako vam se svidjela današnja radionica?
- Da li su situacije koje su opisane u pozivima realne, tj. da li se dešavaju djeci u našem gradu?
- Ko su sve osobe kojima se možemo obratiti za pomoć?
- Zašto je važno u situacijama kada je osoba izložena nasilju, potražiti savjet odraslih ili osoba koje su stručne (pedagog, psiholog ili SOS linija)?
- Na koje nam sve načine odrasli mogu pomoći?
- Da li ste čuli za SOS liniju koju mogu nazvati vaši vršnjaci? (podijeliti informacije o brojevima i dostupnim uslugama za djecu koja su izložena nasilju)



Radni materijal: „SOS poziv“

Poziv 1

Dobar dan. Moje ime je Dajan i već nekoliko mjeseci sam žrtva nasilja od strane vršnjaka u razredu. Ostali učenici obično šute ili se smiju, ali se niko ne uključuje da zaustavi nasilje kojem sam izložen gotovo svakog dana. Nisam razgovarao s učiteljicom jer mislim da neće ništa moći uraditi da mi pomogne, ili možda griješim?

Poziv 2

Dobro jutro. Ja imam veliki problem i ne znam da li mi možete pomoći. Moj momak mi brani da se nalazim i vidam s prijateljicama s kojima idem u školu. Insistira da budem kući kada nisam s njim, moram ga pitati za odobrenje kada želim van. Jučer mi je tražio password Instagram i TikTok profila, kaže da želi da bude siguran da ga ne varam. Da li je ovo normalno ponašanje i ako ne, šta da radim?

Poziv 3

Dobar dan. Ja sam već godinu dana žrtva nasilja, ili barem tako mislim. Dječak s kojim idem u školu je snimio video u kojem sam imitirala zvuk određene životinje. On pokazuje taj snimak vršnjacima u školi i naselju, a zaprijetio je da će objaviti snimak i na socijalnim mrežama. Da li je ovo nasilje i ako da, o kojim oblicima nasilja se radi?

Poziv 4

Mama i tata me često vrijeđaju i kada ne uradim ono što mi kažu, često me fizički kažnjavaju. Rekao sam im da me to boli i insistirao da prestanu, no oni i dalje kada misle da ne slušam, koriste kaiš ili šipku i dobijem batine. Da li je ovo nasilje i kako mogu da im objasnim da to što rade nije uredu?

Poziv 5

Jučer su mi dječaci iz razreda dobacivali, ističući moj izgled. Davali su svakakve komentare zbog kojih se nisam ugodno osjećala. Jedan od dječaka je rekao da mi treba biti drago jer me hvale, no ja mislim da je to pretjerano, neprimjereno i ne osjećam se ugodno. Da li je ovo nasilje i ako da, koja vrsta nasilja, i kako da im objasnim da to što rade nije uredu?

► Radionica 4.3:

Osjećam... (4. i viši razredi)⁴⁰

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Papir
- Olovke
- Karton
- Ljepljive bilješke
- Traka

Očekivani ishodi:

- Učenici mogu navesti primjere negativnog uticaja rodnih normi na izražavanje emocija i mogu opisati prikladne načine kako izraziti emocije u određenim okolnostima.
- Učenici prepoznaju da se njihove emocije i emocije drugih mogu pokazivati na različite načine.
- Učenici prepoznaju različite emocije (npr. ljutnju, strah, radost, itd.) svojih vršnjaka i prilagođavaju svoju komunikaciju kako bi izbjegli sukob.

Uvodna napomena: Polaznici uče prepoznavati i razlikovati ugodne i neugodne emocije, kao i napraviti razliku između emocija i ponašanja.

Izvođenje aktivnosti:

1. Pitajte učenike koje emocije poznaju. Cilj je zapamtiti različite osnovne emocije (strah, ljutnja, tuga, sreća, ljubav). Napišite na tablu emocije koje su učenici spomenuli.
2. Stavite dva lista papira na obje strane prostorije, jedan list s naslovom "vrlo teško", a drugi "vrlo lako".
3. Zamolite učenike da ustanu i pitati ih koliko im je lako ili teško izraziti određene emocije zauzimanjem položaja u prostoriji. Naprimjer: koliko je teško izraziti ljutnju? Koliko je teško izraziti radost? Učenici se kreću prema poziciji za koju smatraju da određuje težinu iskazivanja određene emocije.
4. Raspravljajte sa učenicima pozicije za svaku pojedinačnu emociju: Zašto ste zauzeli tu poziciju? Šta mislite o tome? Jesu li vas iznenadili stavovi drugih? Zašto? Zašto ne?
5. Nacrtajte T-tablicu na tablu i napišite "Uredu" i "Nije u redu" i postavite pitanje "Postoje li emocije koje nije uredu osjećati? Zašto? Upišite odgovore učenika u desnu kolonu tablice.
6. Nakon što su sve emocije u tablici zapisane, pitajte ih šta misle da je zajedničko emocijama u pojedinačnim kolonama. Cilj je da učenici shvate da su emocije ispod kolone "Uredu" ugodne, dok su emocije ispod kolone "Nije uredu" neugodne.

Kada dođete do tog zaključka, obrišite „Uredu“ i napišite „ugodno“, obrišite „Nije uredu“ i na tom mjestu napišite „neugodno“ i napišite velikim slovima UREDU u sredini između obje kolone. Naglasite da su sve emocije koje mogu osjetiti UREDU i da nema “dobrih” i “loših” emocija.

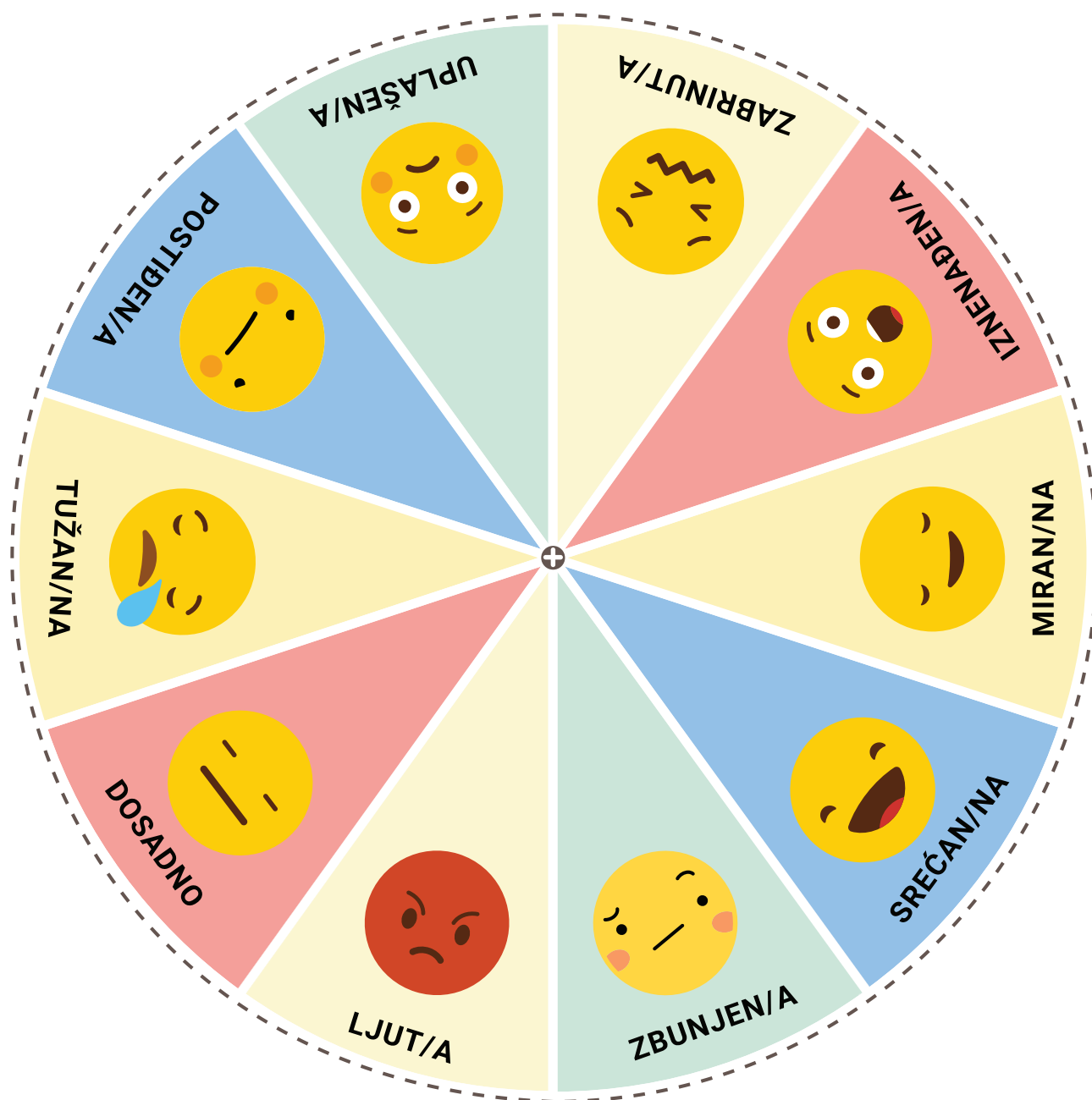
7. Nastavite raspravu na sljedeći način:
- Šta radite kada osjetite neugodnu(e) emociju(e)?
 - Postoji li razlika između naših emocija i našeg ponašanja? Koristite prethodne odgovore učenika kako bi pitali da li se mogu ponašati drugačije.
 - Kako način na koji izražavamo svoje emocije utiče na nas i druge ljude?
 - Izražavaju li dječaci i djevojčice drugačije svoje emocije? Na koje načine?
 - Mislite li da su nas učili kako (ne)izražavati svoje osjećaje?
 - Ko nas je naučio? Kada?

8. Dovršite vježbu i dođite do zaključka:

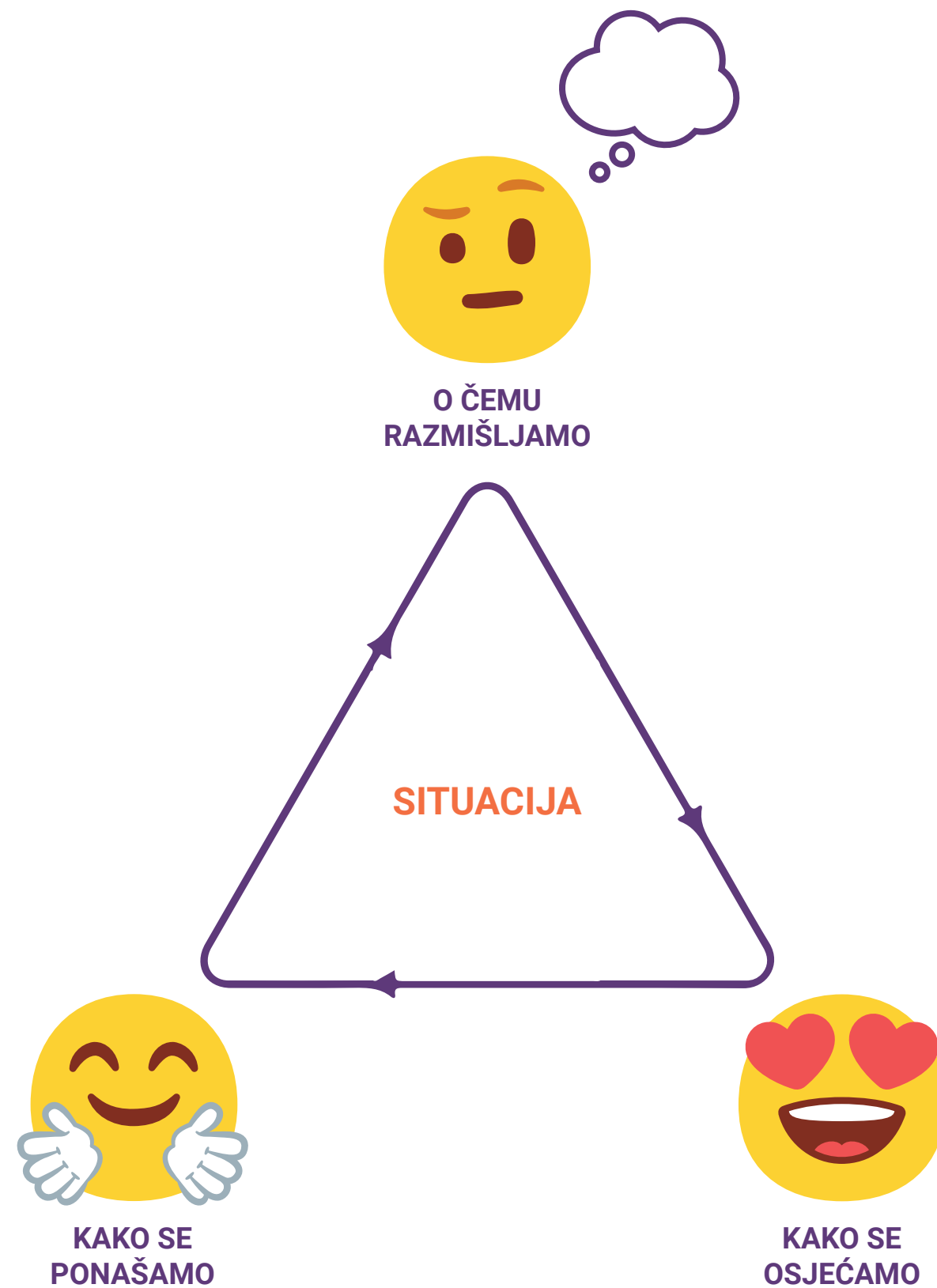
Sve emocije je uredu osjećati. Ne postoje dobre (pozitivne) i loše (negativne) emocije, samo ugodne i neugodne emocije. Emocije nisu ponašanja, postoji razlika između emocija i načina na koji izražavamo vlastita osjećanja (ponašanje). To znači da emocije koje osjećamo ne utiču direktno na druge ljude osim ako se ne ponašamo na određeni način.

Imamo pravo osjećati se kako se osjećamo, ali ne smijemo se ponašati destruktivno ili opasno prema sebi ili drugima.

Točak emocija



Opažajni trougao



► Radionica 4.4: Moje granice: Lični prostor i granice⁴¹

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: /

Očekivani ishod:

Učenici definiraju i opisuju zdrave granice istražujući prihvatljive dodire i lični prostor.

Uvodne informacije:

Učenje o ličnim granicama pomaže djeci i tinejdžerima da razviju osjećaj individualne odgovornosti i kontrole. Razvijanje osjećaja lične autonomije i poštovanja prema sebi i drugima dovodi do povećanog samopoštovanja.⁴² U ovoj lekciji učenici će naučiti o pravu svake osobe na poštivanje privatnosti, integriteta tijela i ličnog prostora.

Aktivnost: Diskusija o privatnosti i poštovanju integriteta tijela i ličnog prostora

Ova diskusija će pomoći učenicima da shvate pravo na privatnost i poštovanje tjelesnog integriteta. Učenje o konceptu privatnosti postaje važnije kako djeca ulaze u pubertet. Razumijevanje da je "moje tijelo moje, privatno" može pomoći učenicima da razviju vještine koje čuvaju njih i druge.

Učitelj/ica pozdravlja učenike i uvodi ih u temu. Navodi da radionica sadrži više povezanih aktivnosti, te da će radionicu započeti kroz diskusiju.

Učenike pitati:

- Ko je vlasnik vašeg tijela? – vašeg ličnog tijela. Učitelj/ica navodi učenike na zaključak da je svaka osoba vlasnik svog tijela, da je svako tijelo jedinstveno i posebno, da se sva tijela razlikuju i da svako od nas ima ulogu da brine o svom tijelu. Kada smo mali i kada smo u društvu roditelja/staratelja, oni nam pomažu da se brinemo o našem tijelu, no kada smo sami, o našem tijelu se brinemo mi sami.
- Učenike pitati šta sve mogu raditi sa svojim tijelom? Navesti primjer da bi olakšali interakciju sa učenicima (možemo trčati, skakati, plesati, jesti, smijati se, pljeskati...).
- Zatim pitati: „Kada kažemo da brinemo o svom tijelu, šta to sve može značiti?“ (brinuti o higijeni, brinuti o sigurnosti, jesti zdravu hranu i biti fizički aktivan i vježbati)

Učenicima objasniti da pored navedenih načina brige o našem tijelu, briga o tijelu uključuje i odluku o tome ko može ući u vaš privatni prostor te posebno o tome ko vas i na koji način može dodirnuti. Vaše tijelo je privatno i određeni dijelovi tijela su više privatni od drugih.

Privatni dijelovi tijela

- To su dijelovi koji su prekriveni kupaćim kostimom ili donjim vešom (objasniti značenje).
- Privatni dijelovi treba da budu pokriveni kada ste na javnim mjestima.
- Ako želite da dodirnete ili počešete intimne dijelove, pričekajte dok se ne nađete na privatnom mjestu.
- Niko ne može dirati vaše tijelo bez vaše dozvole.
- Niko ne može vidjeti vaše tijelo bez vaše dozvole.
- Vaše tijelo ne treba pokazivati nekome ako ne želite da ga vidi (npr. ljekaru moramo pokazati dio tijela, a kako bi postavio dijagnozu i sl.).

⁴¹ Preuzeto i prilagođeno: Alberta Health Services. (2017). Moje granice: Lični prostor i dodiri

⁴² Champagne, M.P. and Walker-Hirsch, L. (1993). Circles I: Intimacy & Relationships Revised Edition. James Stanfield Company, Inc.

Aktivnost: Primjeren i neprimjeren dodir

Napomena: Dodir pruža dodatni vid/način komunikacije i važan je za dobrobit i blagostanje osobe. Učenje o neprikladnom dodiru može pomoći djeci da nauče strategije koje će im pomoći da ostanu sigurni, uključujući kada trebaju zamoliti odraslu osobu za pomoć. Istraživanja pokazuju da je veoma važno naučiti djecu da razlikuju primjerene i neprimjerene dodire, a kako bi prepoznali situacije u kojima im je neophodna pomoć i podrška pouzdanih odraslih osoba.

Ljudi komuniciraju na različite načine, a dodir, zagrljaj i poljubac su načini na koje također komuniciramo. Da bi učenicima pojasnili dodire kao vid komunikacije, učitelj/ica može provesti diskusiju koristeći ponuđena pitanja:

- Šta govorimo najboljem prijatelju kada ga sretnemo i zagrlimo? (bez da išta izgovorimo)
- Šta govorimo roditeljima kada ih poljubimo u obraz?
- Šta nama roditelji govore kada nas pomiluju?
- A kada nas zagrle i poljube u obraz?

Učitelj/ica pojašnjava da, pored lijepih poruka o kojima su prethodno govorili, određeni dodiri i kontakti mogu prenositi i štetne i nepoželjne poruke. Učitelj/ica objašnjava da kada osoba udari ili gurne drugu osobu, to su također fizički kontakti, ali poruka se značajno razlikuje od one koje su učenici prethodno navodili. Kao što postoje dodiri koji su primjereni, postoje i oni koji to nisu.

1. Učitelj/ica ispisuje na tabli „Primjereni dodiri“. Zamoliti učenike da opišu šta za njih znači primjereno dodirivanje. (Izraz primjereno/prikladno može biti teško razumjeti pa biste trebali opisati prikladne dodire kao pune poštovanja, ljubaznosti i brige. To su dodiri "palac gore" - upotrijebite svoju ruku da pokažete palac gore).
2. Zatim napišite "Neprikladni dodiri" na ploču i zamolite svoje učenike da opišu šta za njih znači neprikladno dodirivanje. (Neprikladni dodiri su neuljudni, zbunjujući, zastrašujući i/ili štetni. To su dodiri "palac dolje" - upotrijebite svoju ruku da pokažete palac dolje).
3. Nacrtajte grafikon s dva stupca za raspravu o primjerima prikladnog i neprikladnog dodira.
4. Zamolite svoje učenike da objasne šta za njih znači "vjerovati svojim instinktima".
5. Razgovarajte o golicanju i osjećaju lepršanja koji imaju u trbuhu kad god znaju da nešto nije u redu ili nije na mjestu.
6. Jesu li svi zastrašujući ili bolni dodiri neprikladni? (Da, osim ako vam je cilj održati zdravlje kao kad vam liječnik ili medicinska sestra daju injekciju)

Primjereni dodiri

- Posjeta ljekaru
- Nabaci pet
- Držanje za ruke
- Rukovanje
- Lagano tapkanje po ramenu
- Pomoć ili podrška drugih kada se povrijedimo
- Zagrljaj
- Masiranje leđa

Neprijemljeni dodiri

- Udarac
- Štipanje
- Guranje
- Šamar
- Stiskanje
- Stiskanje tijelom uz tijelo bez odobrenja
- Biti prisiljen dotaći nekoga
- Dodirivanje privatnih dijelova tijela (podsjetiti učenike na radionicu privatni i javni dijelovi tijela)
- Neželjeni dodiri koji počnu kao zabava (igranje, jahanje, škakljanje)

7. Neka učenici naprave popis različitih načina na koje bi ih neko mogao pokušati navesti na neprikladno dodirivanje. (Podmićivanje, varanje, sramoćenje i prisiljavanje)

Šta možete učiniti kada vas neko neprikladno dodirne?

Recite učenicima da postoje tri sigurnosna pravila kojih se trebaju pridržavati:

- Recite ne – vježbajte sa svojim učenicima da glasno kažu NE. Nekim učenicima će možda trebati pomoć u učenju kako biti asertivnim.
- Udaljite se – hodajte ili bježite ili se izvucite iz situacije. Otiđite na sigurno mjesto, npr. kući, komšijinoj kući, školi.
- Recite nekome kome vjerujete – zamolite učenike da razmisle o svim ljudima kojima bi mogli reći, npr. roditelju, učitelju, policajcu, teti, nani/baki i dedi/djedu.

► Radionica 4.5: Moje lične granice (nastavak prethodne radionice)

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- **Radni materijal:** „Krug granica“
- Hula hop

Izvođenje aktivnosti:

Učenicima podijeliti radni materijal „Krug granica“ i objasniti da ćete narednih 45 minuta razgovarati o nevidljivim ličnim granicama koje ima svako ljudsko biće.

Učenicima objasniti da oboje centralni krug ljubičastom bojom. Ovaj prvi krug uključuje samo jednu osobu i učenicima objasniti da u njega upišu svoje ime. TO je najvažnija tačka i prepoznaje učenika/cu kao najvažniju osobu u njihovom svijetu. Niko ne smije dotaći učenika ukoliko to učenik ne dozvoli.

Spustite hula-hop na pod i stanite u sredinu kruga. Objasnite učenicima koncept personalnog i privatnog prostora. Objasnite učenicima da je prostor oko nas, a koji možemo vidjeti posmatrajući krug hula-hop oko nas, zapravo naš privatni prostor. Osobe ne moraju i ne trebaju pustiti sve ljude u ovaj prostor i da odluku o tome kome ćemo dozvoliti da uđe u naš privatni prostor donosimo na osnovu povjerenja i vrste odnosa koji imamo s tom osobom.

Možete zamoliti sve učenike da priđu i stanu u sredinu položenog hula-hopa i naglase svoj privatni prostor.

Učenike zatim uključite u diskusiju koristeći ponuđena pitanja:

- Koga bi pustili u svoj privatni prostor? (koristite primjere poput roditelja, najboljih prijatelja, braće i sestara, doktora i sl.)
- Gdje je dozvoljeno da nas bliske osobe dodirnu?
- Koja vrsta dodira je prihvatljiva?
- Kada vas mogu dodirnuti?
- Zašto vas mogu dodirnuti?

Zatim objasnite učenicima da ćete aktivnost nastaviti razgovorom o drugom krugu koji treba obojiti plavom bojom. Ovaj krug okružuje ljubičasti krug.

1. Recite svojim učenicima da je vrlo malo ljudi koji pripadaju plavom krugu. Ljudi koji pripadaju plavom krugu su ljudi koji su im najbliži. Oni dijele blizak odnos pun ljubavi. To obično uključuje njihovu užu porodicu kao što su njihove mame, tate, braća i sestre.
2. Zamolite svoje učenike da označe plavi krug članovima uže porodice, s kojima dijele bliske odnose pune ljubavi.
3. Objasnite učenicima da prikladni dodiri mogu uključivati poljupce, maženje i zagrljaje.

Zatim razgovarajte o trećem koncentričnom krugu koji je zelene boje, koji okružuje plavi krug.

1. Recite svojim učenicima da ima još nekoliko ljudi u zelenom krugu. Ljudi koji pripadaju zelenom krugu obično su članovi šire porodice i bliski prijatelji.
2. Definirajte ko spada u bliske prijatelje i proširenu porodicu. Možda će biti potrebno razlikovati bliske prijatelje od drugih prijatelja.
3. Neka vaši učenici označe zeleni krug svojim članovima šire porodice i bliskim/najboljim prijateljima. (Napomena: Za neke učenike sa socijalnim poteškoćama, oni možda nemaju bliskog prijatelja)
4. Neka vaši učenici znaju da prikladni dodiri mogu uključivati zagrljaj jednom rukom, ili čak i tapšanje po leđima ili ramenu. Ove radnje su manje intimne i uključuju manje fizičkog kontakta od plavog kruga.

Zatim razgovarajte o četvrtom koncentričnom krugu žute boje.

1. Recite svojim učenicima da ljudi u žutom krugu uključuju prijatelje i odrasle čija su im imena poznata. To su ljudi koji su im poznati iz viđenja, ali ne znaju ih dobro.
2. Pravite razliku između prijatelja i poznanika.
3. Neka vaši učenici označe žuti krug svojim drugim prijateljima i poznanicima. (do maksimalno 5)
4. Neka vaši učenici znaju da odgovarajući dodiri uključuju rukovanje. Dodir je samo ograničen na ruke.

Zatim razgovarajte o petom koncentričnom krugu narandžaste boje, koji okružuje žuti krug.

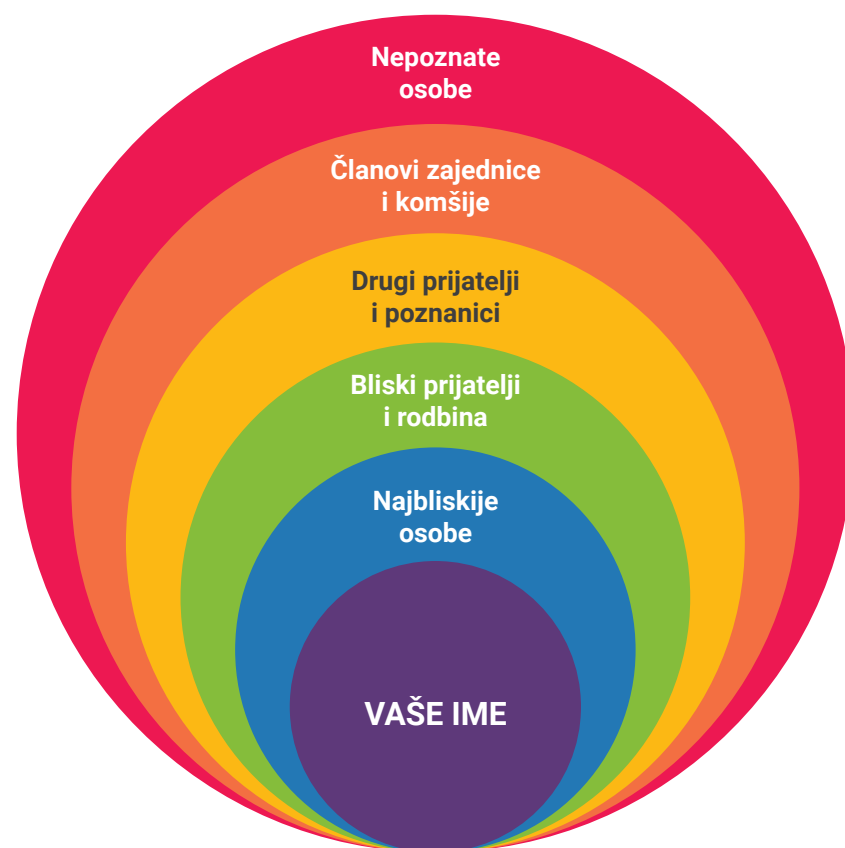
1. Recite svojim učenicima da ljudi u narandžastom krugu uključuju ljude koje oni povremeno vide npr. u svom susjedstvu. To su ljudi koji imaju vrlo malo toga zajedničkog s njima. Učenicima objasniti termin „pomagači“.
2. Objasnite ko su njihovi pomagači u zajednici. Oni uključuju prodavače u trgovinama, radnike pošte, konobare u restoranima, frizere i itd. Pitajte učenike kako bi oni prepoznali ko su njihovi pomagači u zajednici.
3. Neka vaši učenici označe narandžasti krug imenima svojih komšija i njima poznatih pomagača u zajednici. (najviše 5)
4. Neka vaši učenici znaju da prikladni dodiri uključuju jednostavno mahanje i klimanje glavom kao pozdrav ljudima s poznatim licima.

Na kraju, raspravite posljednji, šesti koncentrični krug crvene boje, koji okružuje narandžasti krug.

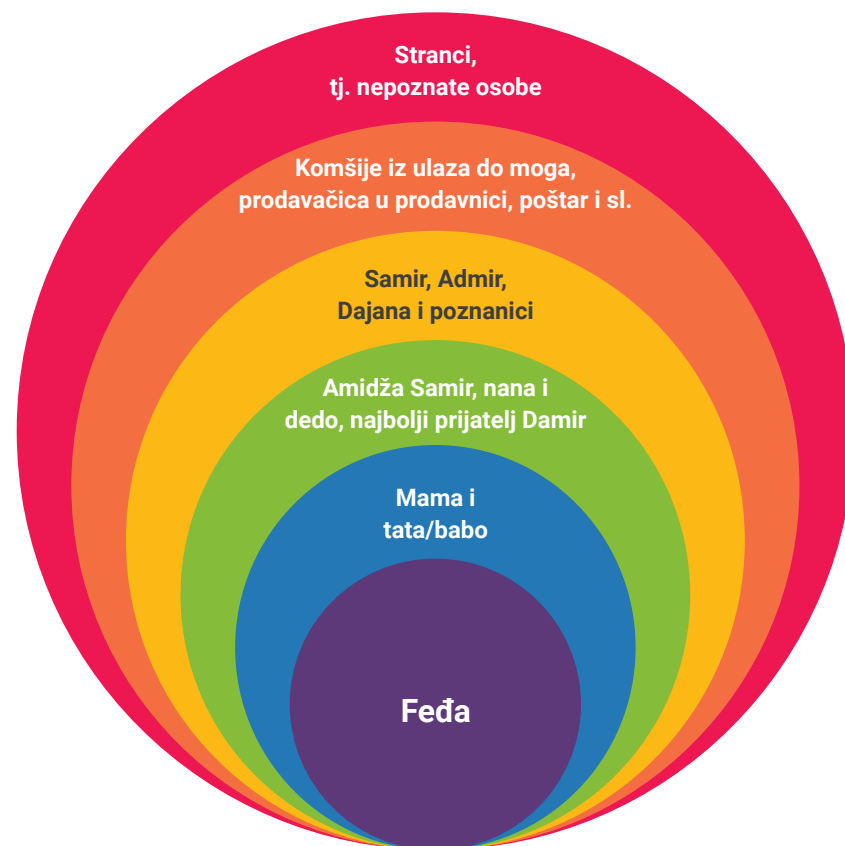
1. Recite svojim učenicima da su ljudi u crvenom krugu ljudi koje ne poznaju. Ne znaju im imena i ne prepoznaju lica. To su ljudi koji s njima nemaju ništa zajedničko.
2. Provjerite sa svojim učenicima kako bi oni znali da je neka osoba stranac.
3. Neka vaši učenici označe crveni krug riječju „stranac“.
4. Neka vaši učenici znaju da dodirivanje i nikakav fizički kontakt nije primjeren u ovom slučaju.
5. Podsjetite svoje učenike da ne mogu reći je li stranac dobar ili loš jer ne znaju ništa o strancu. Međutim, važno je biti siguran.

Na kraju časa razgovarati o ljudima s kojima učenici komuniciraju putem interneta. Kakva vrsta komunikacije je primjerena sa osobama u prva četiri kruga, a kakva sa osobama koje su stranci, tj. nepoznate osobe.

Radni materijal: „Krug granica (provjeri boje)“



Primjer ispunjenog zadatka



► Radionica 4.6:

Ljubav i briga o sebi (opcionalna radionica)

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Ploča
- Markeri
- Veliki prazan list papira (veličina postera)

Očekivani ishodi:

- Učenici prihvataju svoju individualnost u izražavanju svojih emocija i pokazuju spremnost da se pogledaju s mišlju.
- Učenici mogu navesti primjere samodestruktivnog ponašanja.
- Učenici istražuju kako samodestruktivno ponašanje može ukazivati na specifične probleme mentalnog zdravlja i dovesti do problema u ponašanju.

Priprema: Na veliki prazan list napišite: „Načini da se brinem o sebi“. Neka svaka grupa ima ljepilo i 10 manjih listova papira različitih boja i markere za učenike.

Izvođenje aktivnosti:

1. Zamolite učenike da razmisle o različitim oblicima nasilja i da ih navedu (kao što su 'udaranje', 'šamar', 'štibanje', 'psovanje', 'ružno govorenje', 'ignoriranje'). Ako je grupa već učestvovala u drugim radionicama o nasilju i počne spominjati opšte kategorije, kao što su fizičko, verbalno, seksualno, online nasilje i drugi oblici nasilja, pohvalite njihovo znanje, ali tražite od njih konkretne primjere. Napišite primjere na ploču.
2. Započnite razgovor pitanjima:
 - Koliko je ljudi uključeno u čin nasilja?
 - Ovim pitanjem pokušajte podsjetiti učenike na moguće različite uloge u nasilnom činu: počinitelja, žrtve i promatrača. Mogu li žrtva i počinitelj biti ista osoba?
 - Kako neko može biti nasilan prema sebi?
3. Ponovno pogledajte ploču s navedenim nasilnim radnjama. Pitajte učenike je li moguće da neko navede bilo koje od navedenih nasilnih radnji koje osobe mogu činiti sami sebi i zaokružite sva moguća ponašanja koja bi također mogla biti samoozljeđivanje.

Pomozite učenicima da razumiju da je čak i ponašanje koje mogu smatrati bezopasnim, kao što je npr. negativno govoriti o sebi, također štetno.
4. Podijelite učenike u male grupe.
5. Dajte svakoj grupi 10 listova papira u različitim bojama i zamolite ih da smisle 10 stvari koje mogu učiniti kako bi se brinuli o sebi i neka svaku ideju napišu na poseban list papira.

Dajte im 5 minuta da to urade.
6. Pripremite veliki prazan list s naslovom poput „Načini da se brinem o sebi“ i osigurajte ljepilo. Zamolite svaku grupu da predstavi svoje ideje, a za svaku ideju pitajte ostale učenike misle li da je to dobra ideja ili ne, a zatim ih zalijepite na veliki list. Ako učenici iz raznih grupa predstavljaju iste ideje, zalijepite ih jednom.
7. Kada su sve ideje predstavljene i poster je spreman, možete predložiti da ostavite poster kao podsjetnik svima kako se trebaju brinuti o sebi. Zatvori aktivnost.

Briga o sebi važan je dio našeg mentalnog zdravlja. Kada smo previše zauzeti brigom o drugima ili stvarima oko nas, ponekad možemo zaboraviti dobro se brinuti o sebi ili zadovoljiti vlastite potrebe. U drugim slučajevima možemo biti skloni nasilnom i štetnom ponašanju. Većina oblika nasilja ima (barem) jednog počinitelja i

(barem) jednu žrtvu, ali ponekad su počinitelj i žrtva ista osoba.

Samopovrjeđivanje može ukazivati na prisutne probleme. Ako se vi, ili neko koga poznajete u školi samo-povrjeđuje, važno je zatražiti pomoć od odrasle osobe u koju imate povjerenja (vaš učitelj, školski psiholog/ pedagog ili neko drugi u koga imate povjerenja), nazovite telefonsku liniju za pomoć ili drugu specijaliziranu službu (centre za mentalno zdravlje, centre za socijalnu zaštitu, organizaciju koja se bavi pitanjima zdravlja i prevencije nasilja).

► Radionica 4.7: Fer podjela

Trajanje:	45 minuta
Potrebni materijal:	- Listovi papira - Markeri u različitim bojama - Radni materijal: „Dijagram podjele“

Očekivani ishodi:

- Učenici mogu navesti karakteristike zdravog porodičnog funkcioniranja.
- Učenici mogu objasniti zašto su ove karakteristike važne za zdravo funkcioniranje porodice.
- Učenici procjenjuju svoj doprinos funkcionalnosti zdrave porodice.

Napomena: Učenici istražuju šta je sve uključeno u brigu o porodici i koja je pravedna podjela odgovornosti unutar porodice.

Pripremite određene izjave o porodičnim zadacima (briga o porodici) i odšampajte materijal. Na jednom listu papira napišite „Da/slažem se“ i na drugom „Ne/Ne slažem se“.

1. Učitelj/ica objašnjava da briga o porodici uključuje mnogo zadataka, koji su ponekad pravedno podijeljeni, a ponekad ne. Postoje također različiti oblici porodica (po sastavu): porodice sa ili bez djece, dva ili više roditelja koji brinu o djeci, jedan roditelj koji sam brine o djeci, baka i djed koji žive u istom domaćinstvu.
2. Nakon uvoda, voditelj objašnjava aktivnost:
 - Pročitat ćete neke izjave, a učenici će biti pozvani da razmisle o njima i odu do znakova „Da/slažem se“ ili „Ne/ne slažem se“. Učenici također mogu izabrati svoju poziciju na spektru između ove dvije izjave.
 - Zamolite učenike da pažljivo slušaju, budu strpljivi, poštuju mišljenja drugih i imaju na umu da nikome ne treba ništa zamjerati.
 - Učenici mogu izabrati da se pomaknu lijevo ili desno (slažem se/ne slažem se) nakon što čuju izjave koje se čitaju. Tokom aktivnosti mogu promijeniti mišljenje.
3. Nakon svake izjave, zamolite učenike da objasne svoje izbore i podstaknu međusobnu diskusiju. Omogućite diskusiju i zamolite ih da daju konkretne primjere svojih uvjerenja i mišljenja.
4. Završite rezimeom i zamolite učenike da popune radni materijal (handout) za sebe i mapiraju koja je podjela odgovornosti u njihovim domovima. Imajte na umu da diskusija može otići van teme. Uloga učitelja/ice je da vrati diskusiju na temu.

Ponekad učenici ne žele da pričaju o porodičnim situacijama, ako postoji određena napetost, nasilje ili težak odnos između roditelja. Obratite pažnju na to kako učenici reaguju na ovu vježbu. Ako dijeljenje njihove privatne situacije izaziva neugodne emocije, usmjerite razgovor u pravcu o zajedničkim odgovornostima. Razgovarajte sa učenicima o pravednijoj podjeli kućnih poslova tako da svi članovi porodice imaju slobodno vrijeme koje mogu provesti zajedno ili sami u aktivnostima u kojima uživaju.

Muškarci i žene, dječaci i djevojčice imaju jednaka prava i ta jednakost treba početi u porodici. To znači da svi članovi porodice treba da dijele jednake odgovornosti za djecu i domaćinstvo. U današnje vrijeme život se dosta promijenio i striktna podjela između muških i ženskih zadataka više nije ista. Svi zadaci su podjednako dobri i važni. Kućne poslove i čišćenje mogu obavljati djevojčice kao i dječaci. Nije fer prepustiti to samo majkama, sestrama i nanama/bakama, jer su i oni zauzeti poslom ili učenjem kao i očeви, braća i dede/djedovi.

► Radionica 4.8: Emocije

Trajanje:	45 minuta
Potrebni materijal:	- Radni materijal: „Priče“ - Radni materijal: „Kartice“

Izvođenje aktivnosti:

Uvod

Cilj radionice je da se djeci pruži podrška da razumiju i nauče kako da žive sa osjećanjima, posebno onima sa kojima im se teško nositi.

Emocije su vrlo značajan i kompleksan dio života i iskustava djece. Emocije koje prate promjene u njihovim životima, uživanje u životu, stresne situacije, izazove te trenutke za opuštanje su složene za razumjeti i prihvatiti. Sposobnost da se osjećanja izraze na adekvatan način podrazumijeva prije svega njihovo razumijevanje i mogućnost da se sa njima upravlja.

Emocionalna svjesnost podrazumijeva prepoznavanje vlastitih osjećanja te osjećanja drugih. Prihvatanje emocija je prirodni proces upoznavanja ljudske prirode. Upravljanje emocijama je mogućnost kontrole vlastitih emocija te društveno prihvatljivi i poželjni načini na osnovu kojih ih osoba izražava. Učenje o emocijama, njihovom prihvatanju i načinima izražavanja ima direktne koristi na zdrav razvoj djece.

Prvi dio: PRIČE (20 minuta)

Učitelj/ica čita sljedeće priče učenicima:

Adnanova priča

Prošli vikend sam sa svojim klubom imao fudbalsku utakmicu. Iako smo se trudili, izgubili smo. Bio sam užasno ljut i potpuno sam pobjesnio. Šutnuo sam loptu koja je umalo pogodila nečijeg malog brata u glavu. Neki su mi se dječaci smijali, a tata mi je rekao da se nisam baš dobro ponio u toj situaciji. Kad sam se smirio, bilo me stid. Idući put ću pokušati da se sjetim tatine rečenice da je to ipak samo igra.

Almina priča

Bila sam jako tužna kad mi je umrla nana. Plakala sam svaki put kad bih se sjetila nje. Pričala sam sa mamom o njoj. Mama mi je dala naninu ogrlicu na poklon. Uvijek sam voljela tu ogrlicu koju je nosila u svečanim prilikama. Posljednji put ju je nosila na tetkinom vjenčanju. Tada sam se super provela s nanom koja mi je pomogla da se obučem i sredim. Kada se sjetim lijepih trenutaka koje smo provele zajedno, nisam toliko tužna. Shvatila sam da misao o dobrim vremenima koje si proveo s nekim pomaže.

Učitelj/ica objašnjava učenicima da su emocije sastavni dio života i da predstavljaju prirodni odgovor na neku određenu situaciju. Uvijek postoji razlog zbog kojeg osjećamo određenu emociju iako nam to nije uvijek jasno i ne možemo je odmah prepoznati. Emocije nisu loše i nije sramota priznati da osjećamo bilo koju od emocija. S vremena na vrijeme, svima nam se desi da osjetimo nešto što nam nije ugodno. Važno je da razumijemo da mi biramo način na koji reagiramo na ta osjećanja. Drugi ljudi su također pod uticajem onoga što mi osjećamo i kako reagiramo na ta osjećanja. Od naše reakcije zavisi kako će se situacija dalje razvijati. Tako ako reagiramo

pretjerano ili neprimjereno na neku emociju, možemo se osjećati još gore. I obratno, ako naša reakcija bude smirena i primjerena, bit ćemo zadovoljniji sa sobom i samim tim sretniji.

Adnanova priča je primjer za ovo.

- Zbog čega je Adnan bio ljut? Da li je to bilo uredu?
- Kako je odabrao da reagira?
- Da li je njegova reakcija bila primjerena?
- Koje su bile posljedice njegove reakcije?
- Da je postupio drugačije, šta je mogao uraditi/reći?
- Kakve bi u tom slučaju bile posljedice?

Drugi dio: Igra s karticama (20 minuta)

Priprema: Učitelj/ica za ovu vježbu treba da unaprijed pripremi kartice s emocijama. Na svakoj od kartica nalazi se jedna emocija.

Na početku igre, učitelj/ica nasumično dijeli svim učenicima po jednu karticu s emocijama. Učenici mogu i sami izvlačiti karticu.

Svaki učenik/ca okrene karticu prema ostalim da se vidi ono što je napisano. Učenici treba da formiraju parove u skladu s emocijama koje su dobili tako što će svaki par činiti emocija i njena suprotnost (npr: miran/nemiran, nervozan).

Napišite sljedeća osjećanja na kartice:

A

- ▶ MIRAN/MIRNA
- ▶ UPLAŠEN/UPLAŠENA
- ▶ ZADOVOLJAN/ZADOVOLJNA
- ▶ TUŽAN/TUŽNA
- ▶ STRPLJIV/STRPLJIVA
- ▶ LJUT/LJUTA
- ▶ SRETAN/SRETNA
- ▶ LJUBOMORAN/LJUBOMORNA
- ▶ BIJESAN/BIJESNA
- ▶ MIROLJUBIV/MIROLJUBIVA

B

- ▶ NEMIRAN/NEMIRNA
- ▶ NERVOZAN/NERVOZNA
- ▶ HRABAR/HRABRA
- ▶ NEZADOVOLJAN/NEZADOVOLJNA
- ▶ SRETAN/SRETNA
- ▶ NESTRPLJIV/ NESTRPLJIVA
- ▶ SMIREN/SMIRENA
- ▶ NESRETAN/NESRETNA
- ▶ ODSUSTVO LJUBOMORE/OSJEĆAJ POVJERENJA I RAZUMIJEVANJA
- ▶ STALOŽEN/STALOŽENA
- ▶ NASILAN/NASILNA

Napomena: Učitelj/ica može dodati još emocija na spisak zavisno od broja djece u odjeljenju.

Kada se djeca odvoje u parove, počinje diskusija. Učitelj/ica postavlja pitanja i potiče učenike na razgovor:

- Šta vas čini nervoznim? Šta vas smiruje?
- Šta vas plaši? Šta vam pomaže da vratite hrabrost?
- Šta vas čini ljutim? Šta vam pomaže da prođe ljutnja?
- Da li se nekada osjećate razočaranim? Šta vas može oraspoložiti?
- Kada se osjećate usamljeno, šta vam pomaže?
- Da li vam se nekada desilo nešto vrlo neugodno? Šta je moglo umanjiti osjećaj neugode?
- Da li ste nekada osjećali ljubomoru? Šta vam je pomoglo da se bolje osjećate?
- Kada ste tužni, šta vas može učiniti sretnijim?

Treći dio: Zaključak (5 minuta)

Postoje različite klasifikacije osnovnih emocija, ali se gotovo svi psiholozi slažu da tuga, radost, ljutnja i strah, spadaju u ovu grupu. Normalno je da svi osjećaju ove emocije jer su one odgovor na ono što nam se u životu dešava. Djevojčice i dječaci posjeduju iste emocije i sasvim je uredu da dječak pogaže da ga je strah, da je tužan i sretan. Pokazivanje emocija nije znak slabosti nego potpuno suprotno. To je znak zrelosti i mogućnosti da pokažemo ono što osjećamo. Ne treba da nas bude stid da pokažemo da smo tužni ili sretni.

Ipak, kada je u pitanju bijes ili ljutnja, važno je razumjeti da je uredu osjećati bijes ili ljutnju, ali ipak moramo paziti kako se ponašamo kada smo ljuti ili bijesni.

Potrebno je naučiti upravljati emocijama ljutnje i bijesa kako se ne bi ispoljili kroz nasilje prema drugima ili nama samima. Iako nekada dječaci misle da društvo od njih očekuje da budu agresivni, to nije tačno. Nenasilan način komunikacije je jedini koji je ispravan način upravljanja ljutnjom i bijesom i sigurno je da će osoba koja se izборi s ovim emocijama na ovaj način biti zadovoljnija sobom i u konačnici sretnija.

Emocije poput tuge je također potrebno prepoznati i pokazati. Plakanje je sasvim uredu, bez obzira na to da li se radi o djevojčicama ili dječacima. Ukoliko potiskujemo svoje emocije, one se „nakupljaju u nama” te dovode do nezadovoljstva i mogu negativno uticati na način kako se osjećamo u vezi sebe i ljudi oko sebe. Svaka emocija je zdrava i normalna, a način na koji ih pokazujemo i nosimo se s njima, odnosno upravljanje njima, je proces koji je potrebno naučiti.

► Radionica 4.9:

Zdravi i nezdravi odnosi⁴³

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • **Radni materijal:** „Prijateljstvo ili.....?”

Pozdraviti učenike i objasniti da će tokom današnje radionice razgovarati o tajni savršenog prijateljstva. Objasniti da nisu svi prijatelji najbolji prijatelji i pitati učenike na šta prvo pomisle kada čuju riječi: najbolji prijatelj/ica. Zamoliti više učenika da iznesu mišljenje. Učenike zatim pitati kako razlikujemo najbolje prijatelje od onih koji su nam dragi, ali nisu najbolji prijatelji.

Učenicima objasniti šta znači prijateljstvo i objasniti da ponekad neka prijateljstva nisu dobra za djecu i da takva prijateljstva treba naučiti prepoznati, a o čemu će učenici učiti tokom časa.

Učenike podijelite u četiri grupe i svaka grupa treba da dobije scenarije „Prijateljstvo ili...?” Učitelji/ica na tablu postavlja tri postera „Znakovi prijateljstva”, a učenici treba da unutar grupa pročitaju scenarij i odluče o kojoj se poziciji radi, tj. na koji poster treba postaviti svaki pojedinačni scenarij. Grupama je potrebno 15 minuta da dogovore poziciju kartica.

Na zidu se nalaze tri postera:

- Poster koji pokazuje pravo prijateljstvo
- Poster koji se odnosi na nezdravo prijateljstvo i situacije koje mogu biti opasne ili štetne
- Poster koji se odnosi na prijateljstvo kod kojeg je potreban oprez

Nakon što sve četiri grupe dogovore poziciju kartica koje su im dodijeljene, svaka grupa ima 3 minute na raspolaganju da postavi svoje kartice. To rade tako što pročitaju svaku karticu, obrazlože njenu poziciju i postave je na odgovarajući poster. Učitelj/ica može uključiti učenike drugih grupa u diskusiju o poziciji određenih kartica.

⁴³ Adaptirano: Western Health. (2011). Helathy relationships. Friendship Stoplight Game

Nakon što sve četiri grupe postavle kartice i obrazlože njihove pozicije, radionicu završiti diskusijom.

- Šta ste naučili iz današnje radionice?
- Da li možemo zaključiti da postoje zdravi i nezdravi odnosi, odnosno prijateljstva?
- Kako možemo prepoznati nezdrave odnose?
- Kako možemo prepoznati zdrave odnose?
- Da li je u nekoj od navedenih situacija važno razgovarati s odraslima?
- Koje su to situacije? (identificirati kartice i scenarije koji su rizični)

Radni materijal: „Znakovi prijateljstva“



NEZDRAVO
OPASNO
ŠTETNO



OPREZ
???



PRAVI
PRIJATELJI

Radni materijal: „Prijateljstvo ili...?“

Scenariji

- ▶ Tvoj prijatelj/ica te ismijava pred drugima.
- ▶ Tvoj prijatelj/ica ponekad se šali na tvoj račun.
- ▶ Plašiš se reakcije svog prijatelja, zato mu ne govoriš šta zaista misliš o njegovom ponašanju.
- ▶ Plašiš se reći NE svom prijatelju, bojiš se njegove reakcije.
- ▶ Tvoj prijatelj je tu za tebe kad god ti je potreban.
- ▶ Plašiš se reći svom prijatelju određenu tajnu, jer će reći drugima.
- ▶ Nikad ne moraš planirati šta ćete raditi, jer se uvijek brzo dogovorite i radite ono što vam je oboma zabavno.
- ▶ Tvoj prijatelj ti prijeti da će te povrijediti.
- ▶ Tvoj prijatelj ti brani da se družiš s drugima.
- ▶ Tvoj prijatelj vrši pritisak na tebe da radiš stvari koje zapravo ne želiš.
- ▶ Veoma si sretan/na kada si u društvu svog prijatelja.
- ▶ Tvoj prijatelj poštuje tvoje mišljenje i osjećanja.
- ▶ Tvoj prijatelj/ica ti često govori kako se osjeća.
- ▶ Tvoj prijatelj se raduje kada ti se nešto lijepo dogodi.
- ▶ Tvoj prijatelj često krši obećanja koja date nakon što se posvađate i pomirite.
- ▶ Tvoj prijatelj te nagovara da budeš bezobrazan prema drugima, bez obzira što mu govoriš da to ne želiš.

Napomena: Po potrebi dopuniti scenarije situacijama koje su relevantne za razred ili određenu situaciju na koju se učitelj/ica želi referirati tokom radionice.

▶ Radionica 4.10: Ah, taj pubertet⁴⁴

Trajanje: 45 minuta

- Potrebni materijal:
- **Prezentacija:** „Ah, taj pubertet“
 - Projektor
 - Tabla i kreda
 - **Radni materijal:** „Ah, taj pubertet“
 - Higijenske navike tokom puberteta

Pozdraviti učenike i objasniti da će na času učiti o pubertetu. Učenike pitati šta je to pubertet i zamoliti više učenika da objasne šta taj pojam znači.

Na školskoj tabli povući horizontalnu liniju i na jednake udaljenosti ucrtati tačke i iznad njih napisati:

- Začeće
- Rođenje
- Dijete
- Tinejdžer
- Odrasli
- Stariji odrasli

⁴⁴ Prilagođeno iz: Niagara Region. (2022). Teaching Tool – Puberty – Grade 4.

Dostupno na: <https://www.niagararegion.ca/health/schools/curriculum/grade-four-puberty.aspx>

Učenicima objasniti da nakon začeća, beba se u tijelu majke (materica) razvija 9 mjeseci, nakon čega se beba rađa. Beba se razvija i raste, postaje dijete koje nastavlja svoj rast i razvoj, zatim između 8. i 10. godine djeca ulaze u pubertet, postaju tinejdžeri i nakon toga odrasli ljudi. Objasniti učenicima da ćete se tokom časa fokusirati na period DIJETE - TINEJDŽER i promjene koje se dešavaju u tom razvojnem periodu.

Učenicima prikazati priloženu prezentaciju o pubertetu. Prezentaciju započeti diskusijom o osjećanjima koja se mogu javiti kada se razgovara o pubertetu. Prateći upute u bilješkama na svakom slajdu, diskutirati i pojasniti ključne pojmove o pubertetu.

Nakon provedene prezentacije, sa učenicima ponoviti neke od naučenih pojmova:

- U kojem dijelu tijela se daje naredba tijelu da započne pubertet?
- Kada počinje pubertet?
- Da li počinje kod dječaka i djevojčica u isto vrijeme ili postoje razlike?
- Šta je pubertet?
- Učenike pitati kako se mogu osjećati osobe koje prve ili zadnje uđu u pubertet u razredu?
 - Odgovori mogu uključivati: uplašeno, postićeno, neprijatno, nesigurno, kao da nešto nije u redu s njima, zadirkivano.
 - Referirajte se na slajd prezentacije u kojem je naglašeno da se možda svi ne budimo u isto vrijeme da bi stigli u školu, ali da na kraju svi ipak dođemo na vrijeme. Isto je i sa pubertetom, stoga niko ne bi trebao da osjeća nelagodu zbog procesa kroz koji će ili već prolaze svi njihovi vršnjaci. Razgovarajte sa učenicima o mogućnostima razgovora s odraslim osobama od povjerenja, a kako bi se razriješile određene zabrinutosti ili umanjio osjećaj nelagode ukoliko postoji.

Aktivnost: Vanjina priča

Učenicima podijeliti radni materijal ili ga projicirati na platnu. Učitelj/ica čita radni materijal naglas. Nakon što pročita radni materijal, sa učenicima diskutirati o priči koristeći ponuđena pitanja:

- Pitajte da li je Vanja dječak ili djevojčica.
- Kakve promjene je opisao Vanja?
- Koje promjene mu se nisu svidjele?
- Šta je Vanja morao da radi da bi uklonio neugodni miris za koji je rekao da mu smeta?
- Koje promjene su mu se svidjele?
- Za šta je Vanja rekao da mu je najteže kontrolirati?
- Kakva osjećanja su se pojavila na proslavi rođendana?

Učenicima objasniti da postoje promjene koje su specifične samo za dječake i samo za djevojčice. Djevojčice se mijenjanju i nakon puberteta postaju žene, a dječaci postaju odrasli muškarci. Objasniti da tokom puberteta djevojčice dobijaju prvu menstruaciju koja se zove menarha i da će učenici o tome detaljnije učiti na narednom času „Građa i funkcije reproduktivnih organa“. Dječaci postaju spolno zreli i njihovi testisi počinju proizvoditi muške spolne ćelije spermatozoide. Naglasiti da poznavanje „novog tijela“ olakšava da razumijemo zašto je važno primjenjivati higijenske navike koje prije nismo primjenjivali.

Opcionalno: Sa učenicima razgovarati o higijenskim navikama tokom puberteta.

Nakon diskusije, učenike podijeliti u četiri grupe. Svaka grupa treba da nacrtaju siluetu osobe (dvije grupe crtaju ženski lik, a druge dvije grupe muški lik). Sve četiri grupe treba da označe i ilustriraju promjene koje se dešavaju tokom puberteta i da prikažu higijenske navike o kojima ste razgovarali. Svaka grupa predstavlja svoj rad ostatku razreda i, prilikom prezentacije, pojašnjava naglašene promjene i istaknute higijenske navike koje su prikazali na svom radu.

Zaključiti radionicu naglašavajući da je pubertet faza života kroz koju prolaze sva djeca i tako postaju odrasli ljudi. Naše tijelo, naša osjećanja, način na koji mislimo i razmišljamo, sve to prolazi kroz burne ali normalne promjene. Na kraju još jednom podsjetiti učenike na mogućnost da o određenim zabrinutostima mogu razgovarati sa roditeljima ili drugim odraslim autoritetima i odraslim osobama od povjerenja.

Radni materijal „Ah, taj pubertet“

Pozdrav svima, ja sam Vanja i želim sa vama podijeliti šta mi se dešava. Kao da se svakog dana mijenjam i da se svaki dan dešavaju neke nove promjene. Kao da dobivam novo tijelo. Rekli su mi da je to pubertet.

Čudno, dlake su mi odjednom počele rasti na mjestima gdje ih prije nije bilo. Naprimjer, dlake ispod pazuha. Znam da je to uobičajeno, no treba mi malo vremena da se naviknem.

Nije da se žalim zbog promjena, moram priznati, mnoge mi se zapravo sviđaju. Mnogo sam viši nego prošle godine i pametniji sam nego prošle godine, a to znam jer sada mogu razmišljati i pisati o promjenama koje mi se dešavaju.

No, postoje i one promjene koje mi se baš i ne sviđaju. Naprimjer, miris tijela. Kada sam to prvi put osjetio, mislio sam da nešto nije uredu sa mnom. Sada znam da je to uredu i da svaki dan treba da se operem i koristim dezodorans.

Druga stvar koja mi se ne sviđa je promjena mog glasa. Zapravo, teško mi se naviknuti na to da ne zvučim sam sebi kao što sam zvučao do sada. I da, ne smijem zaboraviti još jednu dosadnu promjenu, bubuljice. Sjećam se jutra kada sam se spremio u školu i kada sam ugledao to..., ne znam kako bih nazvao, izgledalo je kao oko koje gleda u mene. Uskoro sam u školi vidio da ima djece koja imaju mnogo više bubuljica od mene, izgleda da sam dobro prošao.

Ono što mi se čini kao izazovno za kontrolirati su moja osjećanja. Imam ponekad osjećaj da me preplave. Jednog trenutka sam sretan, a narednog ljut ili tužan, a ponekad sam tako zbunjen životom i svim ovim stvarima koje zovu odrastanje. Znam da sam i prije imao ova osjećanja, ali su sada nekako izraženija i veća.

Eh, sada moram spomenuti i nešto zbog čega mi je malo neugodno. Neki dan sam bio kod prijatelja na rođendanu i bio sam sa osobom koja mi se mnogo sviđa (i neću navoditi nikakva imena jer to nije lijepo). Pojavio se neki novi osjećaj, nekako stran, ali lijep. Rekli su mi da je normalno imati romantične osjećaje prema osobi koja nam se dopada. Zar nije?

Rekli su mi da su sve te promjene normalne i da je to pubertet. To znači da ja, kao i ostali oko mene, idem u školu sa svojim tijelom koje se mijenja, ali zato postajem viši i pametniji. Ah, taj pubertet. Mislim, zapravo siguran sam, da će ovo biti uzbudljivo putovanje.



► Radionica 5.1: Odrastanje

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • Kopije radnog materijala za svakog učenika/cu

Cilj:

Omogućiti djeci da shvate promjene koje se događaju kod djevojčica i dječaka tokom rasta do odrasle dobi.

Izvođenje časa:

Uvod u radionicu: (informacije za učitelja/icu)

Najburnije razdoblje u životu svakog čovjeka je razdoblje puberteta.

Turbulentnog prijelaza od djeteta do odrasle osobe sjećamo se svi, baš kao i konfuznih osjećaja s kojima se svako od nas više ili manje morao boriti.

Pubertet se uobičajeno javlja oko 10. godine života. Pubertet započinje kod djevojčica oko 10. godine života te traje u prosjeku 4 godine, dok kod dječaka započinje oko 11. godine života i u prosjeku traje 6 godina. To je pojava koja sa sobom nosi mnoge fizičke, psihičke i emocionalne promjene kod učenika. Sve te promjene su izazov i za roditelje. Kako se promjene dešavaju na fizičkom, društvenom i psihološkom nivou, djeca se uče prilagođavati društvenim i kulturnim promjenama oko njih. Fokus na nekim od tih promjena podstiče razvoj samospoznaje i samopouzdanja kod djece.

Dokazano je da se starosna granica puberteta kod učenika, posebno kod učenica, posljednjih godina stalno smanjuje. Rani pubertet kod učenica prati niz najznačajnijih i „najvidljivijih“ pojava a koje se odnose na razvoj dojki, rast stidnih dlačica i prvu menstruaciju. Sve ovo može imati posljedice psihičke i biološke prirode s emocionalnom patnjom jer učenice u toj dobi nisu spremne da se nose s ovim izazovima. Zato im je potrebno pružiti podršku. U materijalu pred vama se nalazi vrlo jednostavno objašnjenje menstruacije. Razgovor o temi menstruacija je najbolje pokrenuti kada djeca uče o načinima funkcioniranja ljudskog tijela. Nakon većeg uvoda gdje će se govoriti o različitim dijelovima i funkcijama ljudskog tijela, djeci će biti lakše i ugodnije kada na red dođe menstruacija. I kod dječaka je važno shvatiti da je sve što se dešava prirodna i normalna pojava, posebno pojava erekcija i mokrih snova. Informacije o kojima govorimo u ovoj lekciji se djeci trebaju prenijeti na jednostavan i prikladan način, u skladu sa njihovim uzrastom. Bez obzira da li o pubertetu planirate razgovarati zajedno sa djevojčicama i dječacima ili ih odvajate po spolu, potrebno je da s njima prođete sve „škakljive“ teme bez obzira na spol. I dječaci trebaju znati sve o menstruaciji kako bi se stvorila podržavajuća atmosfera u razredu gdje menstruacija, kao uobičajena pojava, neće biti tabu tema među djecom kao ni predmet stida ili izazivanja. Važno je učenicima prenijeti poruku da SVI prođu kroz pubertet i da, ako imaju bilo kakvih problema, pitanja ili nedoumica u ovom razdoblju, porazgovaraju sa roditeljima, učiteljem/icom, razrednikom/com ili drugim osobama od povjerenja!

Odstupanje od prosječnog doba puberteta

Pojaava puberteta je individualna i normalno je da se kod nekih osoba javi ranije ili kasnije u odnosu na prosjek, te većinom nije potrebno brinuti zbog ovoga. Potrebno je obratiti pažnju kada su u pitanju veća odstupanja u pojavi puberteta.

Ranija (prije 8. godine kod djevojčica i 9. godine kod dječaka) i kasnija (nakon 13. godine kod djevojčica i 14. godine kod dječaka) pojava puberteta upućuju na moguću endokrinu disfunkciju te je potrebno potražiti pomoć pedijatra - endokrinologa.

Rana pojava puberteta se naziva preuranjeni pubertet. Preuranjeni pubertet se javlja i kod dječaka i kod djevojčica, a dešava se kada se razvojni simptomi povezani s pubertetom pojave kod djeteta ranije nego što je to uobičajno u nekoj određenoj populaciji. Jedan od simptoma preuranjenog puberteta kod učenica je rast grudi prije 8. godine života, dok je kod dječaka to povećanje testisa prije 9. godine. Pravi preuranjeni pubertet je 2-5 puta češći kod djevojčica u odnosu na dječake.

Radionica: „Test“

Korak 1: Test (5 minuta)

Ovaj se modul može započeti s testom tako što učenici, odgovarajući na 10 pitanja, sami procijene da li se nalaze u pubertetu. Test je jednostavan i ima za cilj da se učenici malo opuste i oslobode prije nego što se započne razgovor o samoj temi radionice. Pitanja možete iskopirati na listove papira i podijeliti svakom učeniku/ci da ispuni ili ih možete napisati na slajdove Power Point prezentacije tako da učenici mogu čitati sa prezentacije i odgovarati za sebe.

Napomenite im da svako test radi za sebe, da je potrebno da odgovore na pitanja zabilježe u svesku (na papir) i da onda zbroje bodove.

Naziv testa: Jesi li u pubertetu?

Test sadrži ukupno 10 pitanja, a učenici imaju za svako pitanje po 10 sekundi da daju odgovor. Potrebno je izabrati odgovor A, B ili C, i na kraju se izračunaju poeni.

Pitanje 1. Imaš li curu/dečka?

- a) Imam i jako je/ga volim.
- b) Nemam i još je/ga ne trebam.
- c) Imao sam je/ga ali smo prekinuli.

Pitanje 2. Šta misliš o školi?

- a) Škola je najgora stvar na svijetu.
- b) Idem u školu samo radi prijatelja.
- c) Škola je dobra, šta joj fali?

Pitanje 3. Koliko imaš prijatelja?

- a) Nemam ih mnogo, 2-3 bliskih.
- b) Ne znam da li su pravi prijatelji...
- c) Imam ih mnogo i nove mogu naći kad želim.

Pitanje 4. Imaš li bubuljice?

- a) Imam 2-3.
- b) Imam ih mnogo. HELP !!!!
- c) Nemam nijedne!!!

Pitanje 5. Gdje provodiš svoje slobodno vrijeme?

- a) U svojoj sobi na kauču.
- b) Sa prijateljima u parku.
- c) Učeći u biblioteci.

Pitanje 6. Šta najčešće koristiš od ovih aplikacija?

- a) Facebook.
- b) Instagram.
- c) Twitter.

Pitanje 7. Šta najviše voliš piti?

- a) Sok.
- b) Kafu.
- c) Čaj.

Pitanje 8. Šta voliš nositi sa hlačama?

- a) Majicu ili trenerku ili jaknu.
- b) Džemper ili košulju ili kaput.
- c) Ništa od navedenog.

Pitanje 9. Imaš li nekog “posebnog” u školi?

- a) Da, imam...
- b) Ne, nemam i nikad neću imati, u mojoj školi su sve glupi ljudi.
- c) O kakvom “posebnom” pričaš?

Pitanje 10. Da li ti se sviđa ovaj upitnik?

- a) Da, super je.
- b) Pf, mogu napraviti bolje.
- c) Dobar je.

Rezultati:

Odgovor: A =20 poena; B =10 poena; C = 0 poena
Sabiraj po pitanjima broj poena i vidjeti koji je tvoj rezultat.

Od 0-100 poena
Ti još nisi u pubertetu, ne brini, doći će uskoro samo budi strpljiva/strpljiv.
Nemoj žuriti, pubertet neće nigdje pobjeći, pripremi se, proći ćeš kroz velike promjene.

Od 110-200 poena
Čestitam, u pubertetu si, a vjerovatno to nisi znao/la. U svakom slučaju, pitaj majku/oca ili osobu od povjerenja za podršku koju trebaš.

Aktivnost Test je alternativan. Nastavnik/ca može odabrati da je ne uradi već da odmah pređe na narednu aktivnost (korak 2).

Korak 2: Vježba

Podijelite iskopirane primjerke radnog materijala svim učenicima i zamolite ih da svako za sebe odgovori na pitanja naznačena u materijalu. Dajte im 5 minuta vremena. Nakon toga, pitajte ih da podijele odgovore sa grupom.

Ohrabrite ih na učešće tako što ćete im postaviti sljedeća pitanja:

- Kada ćete biti tinejdžeri?
- Da li se radujete da postanete tinejdžeri?
- Zašto da? / Zašto ne?
- Kada mislite da ćete postati odrasli?
- Da li se radujete tome da postanete odrasli?
- Zašto?

Radni materijal: „Odrastanje i promjene“

Kad sam bila/bio beba

▶ Kad sam bila gladna/kad sam bio gladan, ja

▶ Kad sam bila sretna/kad sam bio sretan, ja

▶ Kad sam bila usamljena/kad sam bio usamljen, ja

▶ Kad sam se željela igrati/kad sam se želio igrati, ja

▶ Kad sam željela slatko/kad sam želio slatko, ja

▶ Kad sam bila bolesna/kad sam bio bolestan, ja

▶ Izgledala sam/izgledao sam kao

Sada kad sam peti razred

▶ Kad sam gladna/kad sam gladan, ja

▶ Kad sam sretna/kad sam sretan, ja

▶ Kad sam usamljena/kad sam usamljen, ja

▶ Kad sam se želim igrati, ja

▶ Kad želim slatko, ja

▶ Kad sam bolesna/kad sam bolestan, ja

▶ Izgledam kao

Korak 3: Priča o pubertetu

Ovaj dio radionice možete pripremiti na različite načine. Možete koristiti slike, video o pubertetu ili slikovnice koje će im prikazati promjene koje se dešavaju u tom periodu. Koju god da osnovu koristite, ispričajte im priču.

Vi ste dio svijeta prirode. Vidjeli ste kako stvari rastu i mijenjaju se u prirodnom svijetu. Vidjeli ste kako sjeme prolazi kroz mnoge promjene kako bi postalo cvijet.

Sjećate li se promjena kroz koje jaja leptira prolaze dok rastu u leptire? Da li ste svjesni promjena koje se dešavaju u devet mjeseci koliko je potrebno da oplodeno jajašce preraste u bebu koja je spremna za rođenje?

Jednom rođeni, u poređenju s većinom svijeta prirode, rastemo vrlo sporo. Većina drugih sisara može stajati i trčati unutar nekoliko minuta od rođenja. Vama je trebalo godinu dana. Zbog ovoga, imali ste vremena učiti i razvijati se sigurno i zdravo. Na fotografijama možete vidjeti kako ste rasli od rođenja. To se nije dogodilo preko noći. Najbrže rastemo kao beba. U prvoj godini, beba se utrostručila u odnosu na težinu s kojom je rođena. Ako bi se tako nastavilo svake godine, do trenutka kada bi beba imala tri godine, težila bi jednako kao i odrasla osoba.

Koliko visoko narastete zavisi uglavnom o hemijskim glasnicima u organizmu koji kruže vašim tijelom. Oni se zovu hormoni. Hormoni su poput poruka iz mozga. Hormon rasta doseže svaku ćeliju u vašem tijelu tako da vaše tijelo može rasti.

Razvoj od dječaka do čovjeka i od djevojčice do žene

Mladi ljudi rastu i na druge načine. Oni odrastaju u muškarce i žene.

Hormoni uzrokuju i te promjene u tijelu. U određenoj dobi, poseban hormon putuje oko tijela koji pokreće promjene koje dječake pretvaraju u muškarce, a djevojčice u žene. Djevojke se obično počinju mijenjati u ranijoj dobi od dječaka. Većina važnih promjena se djevojčicama događa u dobi od devet do osamnaest godina, te dječacima u dobi od jedanaest do osamnaest godina. Dječaci obično najviše rastu od dvanaeste godine i do trenutka kada napune četrnaest, bit će vjerovatno viši i teži od djevojčica. Jeste li to primijetili? Grupa dječaka i djevojčica mogu biti istih godina, ali su različite visine. Svi mi rastemo drugačije.

Pubertet i adolescencija

Pubertet je upravo ovo doba velikih promjena, odnosno period ljudskog života tokom kojeg dječije tijelo sazrijeva u tijelo odrasle osobe sposobne za reprodukciju. Pubertet obuhvata fizičke promjene koje su vidljive kod oba spola, dok pojam adolescencija obuhvata i psihološke i socijalne promjene te, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, traje od 10. do 19. godine života, no puno je teže odrediti stvarno trajanje tog razdoblja zbog faktora koji nisu objektivno mjerljivi. Posljednjih godina se bilježi trend sve ranijeg ulaska u pubertet (kao najvjerovatniji uzrok spominje se više masnog tkiva koje između ostalog izlučuje i estrogen, zbog sjedilačkog načina života te prisutnosti hormona u hrani), kao i sve dužeg trajanja adolescencije.

Fizičke promjene i promjene u oblicima

Osim što postaju viši, događaju se i druge promjene. Naprimjer, oblik tijela se mijenja. Bokovi djevojčice postaju širi. Možete li pogoditi zašto bi to moglo biti? Bokovi djevojčice postaju širi jer ona može postati majka kad odraste i priroda je priprema za to. Kukovi moraju biti širi da drže matericu i podržavaju rast bebe unutar ženine materice. Razvijaju se i rastu ženske grudi. Još jednom priroda priprema za majčinstvo. Majka može hraniti svoje dijete mlijekom iz grudi. Ipak, različita je dinamika rasta grudi kod djevojčica kao što je i različita njihova veličina. Važno je to istaći djevojčicama kako se ne bi zabrinule ukoliko bi rast njihovih grudi bio prenatravan ili zaostajao za drugim djevojčicama.

Oblik tijela dječaka se također mijenja. Njegovo tijelo postaje sve mišićavije i snažnije. Ramena su mu se proširila. Spolni organi se u ovom periodu također mijenjaju. To treba prihvatiti kao nešto potpuno normalno.

Menstruacija

Djevojčica dobija svoju prvu menstruaciju koja se zove „menarha“. Ovo je još jedan način na koji je priroda priprema za beb. Svakog mjeseca jajašce putuje niz jajovode u matericu, a kada nema bebe, sluznica se otapa, miješa se s malo krvi i napušta tijelo kroz vaginu. Menstruacija traje tri do sedam dana i djevojčica tada nosi posebne uloške kako bi zaštitila odjeću dok joj traje taj period. Menstruacija može početi u bilo kojem trenutku od 9 do 18 godina. Normalno je da u prvih pet - šest godina od prve menstruacije, ona nije redovna. Smatra se da uobičajeni menstrualni ciklus traje 28 dana (plus - minus 7 dana), dakle od 21 do 35 dana, a računa se od prvog dana menstruacije do prvog dana naredne menstruacije.

Glasovne promjene

Glas djevojčice u ovom periodu počinje zvučati više ženski. Dječakov glas postaje dublji i počinje da više zvuči muški.

Pojava dlaka na tijelu

Dječaci, naravno, počinju dobivati bradu na licu. U ovom se periodu mogu početi brijeti, osim ukoliko ne žele puštati bradu. Dječacima također rastu dlake na prsima i nogama. I kod djevojčica i dječaka, dlake rastu ispod pazuha. Dlake rastu i oko penisa dječaka i vagine djevojčica. Ova se područja nazivaju stidna (pubična) područja, a dlake su poznate kao stidne (pubične) dlake.

Promjene kože

Kod dječaka i djevojčica koža postaje masnija. Također se više znoje. Pošto je koža masnija i tijelo se više znoji, potrebno je da se podsjetite na značaj lične higijene na dnevnom nivou. U ovom periodu, važno je voditi računa

o zdravoj ishrani s voćem i povrćem te redovnoj fizičkoj aktivnosti kako bi se tijelo pravilno razvijalo. Ovo su neke od promjena koje se događaju kada rastete, a dio su divnog plana prirode da vas pretvore u muškarca ili ženu.

Psihološke i socijalne promjene

Promjene raspoloženja

Kako dječaci i djevojčice rastu i mijenjaju se, tako će se i njihovo raspoloženje mijenjati. Jedan trenutak oni se mogu osjećati vrlo sretno dok se već sljedeći trenutak mogu osjećati usamljeno i tužno. Poseban hormon koji putuje tijelom je dio razloga zašto se to događa. Emocije se mogu također promijeniti. To je zato što mladi ljudi odrastaju. Ne bi bilo uredu da se tijelo razvija a da um i emocije ostanu isti kao kod djeteta. Ove promjene su uzbudljive, ali ponekad mogu djecu znatno zbunjivati.

Izgradnja odnosa s prijateljima i promjena u odnosima prema roditeljima

Prijateljstva i odnosi igraju važnu ulogu u životu djece. Pomažu djeci razviti njihovo razumijevanje sebe i svijeta u kojem žive. Kako se djevojčice i dječaci približavaju pubertetu, hormoni se proizvode u tijelu i oni donose mnoge promjene. Dječaci i djevojčice mogu otkriti da se njihova raspoloženja brzo mijenjaju. Promjene raspoloženja su gotovo kao na olujnom moru, u jednom trenutku mogu se osjećati vrlo sretni, a već sljedeći mogu se osjećati usamljeno i tužno. Dječaci i djevojčice mogu iskusiti proturječne osjećaje o tome da istovremeno žele ostati dijete i postati neovisna odrasla osoba.

Dok djeca prolaze kroz pubertet, često ispituju granice svog odnosa s njihovim roditeljima, i to može dovesti do sukoba. Djeca mogu željeti novi odnos s roditeljima, ali nisu sigurni kako to postići. Roditelji se također uče živjeti sa svojim djetetom kao odraslom osobom. Važno je da djeca imaju podržavajuće odnose ljudi kojima mogu vjerovati, kao što su roditelji, učitelji i prijatelji. To će im pomoći da se lakše nose s psihološkim i društvenim promjenama.

Za dječake i djevojčice tokom puberteta, vjerovatno će se pojaviti obrazac gdje većina prijateljstava uključuje prijatelje istog spola. Imaju mnogo toga zajedničkog i mnogo toga o čemu mogu zajedno razgovarati. Vremenom, grupe prijateljstva mogu se promijeniti gdje dječaci počinju razvijati prijateljstva s djevojkama i obratno. Korak četiri: Rad u manjim grupama

Kada ste završili s prikazom puberteta, zamolite učenike da se podijele u manje grupe po 3 ili 4, ovisno o broju učenika u razredu. Neka se podijele sami, kako im je ugodnije za razgovor. Dajte im zadatak da razgovaraju o sljedećim pitanjima u narednih 10 minuta:

- Šta ste naučili iz ove priče o pubertetu?
- Kako se osjećate s tim u vezi?
- Kako se nosite sa promjenama s kojima se susrećete u životu?
- Da li postoje neke stvari koje su vam nejasne?
- S kim ćete razgovarati o pubertetu u kući ili u školi?
- Kada je dobro vrijeme za taj razgovor?
- Kojim promjenama koje se dešavaju u pubertetu se radujete?
- Koje su dobre stvari koje pubertet nosi sa sobom?

Ukoliko je ostalo vremena, zamolite neku grupu učenika da podijeli sa vama o čemu su razgovarali i šta su zaključili.



► Radionica 5.2:

Promjene u pubertetu

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Papirići za pitanja
- Olovke
- Kutija za pitanja ili korpica
- Iskopirani radni materijal za svakog učenika/cu

Priprema:

Učenicima prije radionice podijelite prazne ceduljice i objasnite da će ih moći iskoristiti u slučaju da žele postaviti pitanje, a ne žele to uraditi javno. Za sve druge koji nemaju pitanja, predložite da na ceduljicu nacrtaju nešto po vlastitom izboru i ubace u predviđenu kutiju. Na taj način moguće je izbjeći da učenici prepoznaju ko je postavio pitanje, a ko je umjesto pitanja nacrtao sliku. Pred kraj radionice, nastavnik/ca otvara kutiju i odgovara na sva postavljena pitanja. Važno je ostaviti 5 minuta vremena za odgovore na pitanja iz kutije, stoga edukativni dio radionice treba realizirati tokom prvih 40 minuta časa.

Uvod u radionicu:

Pozdravite učenike i objasnite da ćete narednih 45 minuta razgovarati o pubertetu. Ova radionica je nastavak radionice iz 4. razreda gdje su već naučili koje su to glavne promjene koje sa sobom nosi period puberteta i adolescencije.

Ovo je osjetljiva tema koja predstavlja izvor mnogih zabrinutosti kod mladih. Ponovite učenicima da tokom ove vježbe mogu postaviti pitanja javno ili to mogu napraviti korištenjem ceduljica.

Prvi dio: Rad u grupama

Učenike podijelite u dvije grupe, prema spolu. Obje grupe trebaju dobiti po jedan prazan flipchart papir. Alternativa flipchart papiru može biti hamer papir ili tabla podijeljena na dio za dječake i dio za djevojčice.

Obje grupe trebaju nacrtati siluete osobe, dječaci crtaju dječaka, a djevojčice crtaju siluetu djevojke. Obje grupe trebaju nacrtati i na siluetama označiti promjene koje se dešavaju tokom puberteta.

Dječaci će najvjerojatnije navesti sljedeće promjene:

1. Rast tijela i svih njegovih dijelova.
2. Mutacija glasa (postaje dublji).
3. Razvoj mišićne mase.
4. Razvoj spolnih organa.
5. Stvaranje sperme.
6. Povećana dlakavost i znojenje.
7. Psihičke promjene uključujući i prve mokre snove.



Djevojčice će najvjerojatnije navesti sljedeće promjene:

1. Rast tijela i svih njegovih dijelova.
2. Mutacija glasa (glas postaje piskaviji).
3. Rast grudi.
4. Razvoj spolnih organa.
5. Prva menstruacija (menarha).
6. Povećana dlakavost.
7. Razvoj (širenje) bokova.
8. Psihičke promjene.

Grupama dajte 15 minuta da završe zadatak. Nakon toga, obje grupe imaju po 3 minute da predstavljaju svoje crteže.

U ovoj fazi, učenike zamolite da na papiriće koje ste im podijelili napišu pitanje ili nacrtaju bilo kakav crtež. Učenicima dajte 3 minute da napišu pitanje/nacrtaju crtež. Svi učenici trebaju zgužvati ceduljice i ubaciti ih u predviđenu kutijicu/korpicu, a naglasite da ćete na pitanja odgovoriti na kraju radionice.

U nastavku radionice, crteže obje grupe zalijepite na tablu i ostavite slobodan prostor između njih. Sada učenicima podijelite Radni materijal A1. Svaki učenik treba dobiti jednu kopiju Radnog materijala A1. Zamolite učenike da pročitaju sadržaj materijala. Pitajte grupe da li su nešto izostavili, a što se nalazi u radnom materijalu. Ukoliko jesu, omogućite grupama da dorade svoje crteže. Za eventualne promjene potrebno je 2 do 3 minute.

Nastavite radionicu diskusijom o zajedničkim promjenama tokom puberteta koje primjećujemo kod oba spola, kao i onim koji su spolno specifični.

Pitanja za diskusiju:

- Koje promjene su specifične samo za dječake?
- Koje promjene su specifične samo za djevojke?
- Koje promjene su zajedničke za oba spola?
- Da li ste nekada od svojih vršnjaka čuli za određene zabrinutosti koje su ih brinule tokom puberteta, a odnose se na neke od ovih promjena?
- Koje su najčešće zabrinutosti dječaka?
- Koje su najčešće zabrinutosti djevojaka?

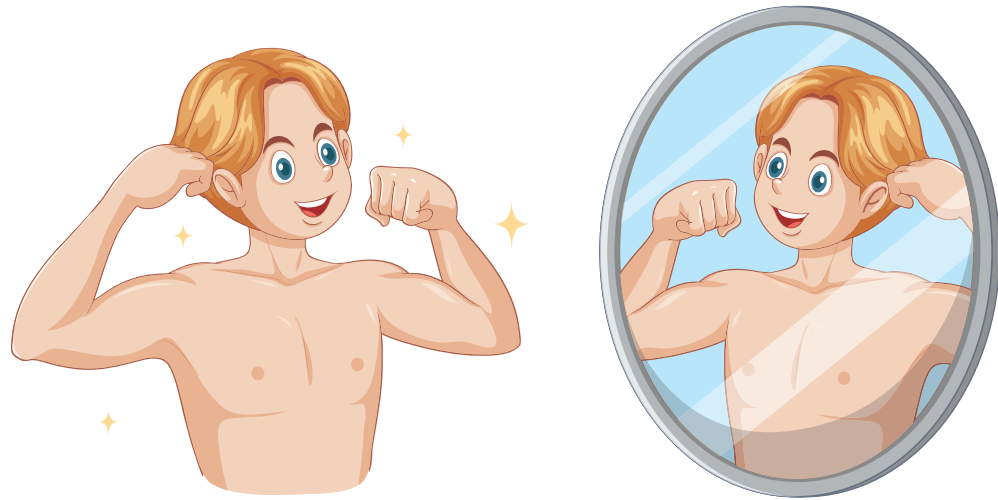
Prije zaključka, nastavnik/ca treba da izvadi svaku ceduljicu iz kutije. U slučaju crteža, potrebno je zahvaliti se na doprinosu, a u slučaju pitanja, odgovoriti na svako postavljeno pitanje. Ukoliko ne znate odgovor na pitanje, važno je da im objasnite da u tom trenutku niste sigurni u tačan odgovor, da ćete odgovor potražiti i reći im tokom narednog časa.

Zaključak

Pubertet predstavlja vrijeme u kojem tijelo dječaka i djevojčice prolazi kroz najintenzivnije promjene. Danas smo razgovarali o tjelesnim promjenama, no postoje i druge promjene o kojima ćemo razgovarati tokom narednih časova. Tjelesne promjene su ono što je najizraženije i što često može stvoriti određene zabrinutosti. Vaši nastavnici, roditelji, nane/bake i dede su također prošli kroz pubertet. Svako pubertet doživljava na svoj način i moguće je da nas određene promjene plaše, zbune ili da jednostavno mislimo da se neke od njih dešavaju samo nama.

Možda vam se neke stvari odjednom čine dosadnim, a do jučer ste uživali u njima. Možda vam se muzika koju slušate odjednom više ne sviđa. Promjene interesa, ponašanja pa čak i emocija, sve su to normalne promjene koje prate odrastanje.

Neko kroz pubertet prolazi lako, dok je za neke mlade ljude pubertet iznimno težak i kompliciran. Možda najednom počnete da postavljate bezbroj pitanja o sebi i svojoj poziciji u odnosu na društvo u kojem živite. Možda to bude vrijeme iznimnog zadovoljstva ili nezadovoljstva. Ono što je važno je da znate da su sve te promjene normalne, a ako vas neke od njih brinu ili plaše, razmislite da razgovarate sa roditeljima, starateljima ili nastavnicima. Sigurno na neka od vaših pitanja, odrasli mogu dati smislen i jednostavan odgovor.



Radni materijal: „A1”

Dio tijela	Djevojke	Dječaci	Gljučne informacije
Koža	Koža postaje masnija i mogu se javiti akne u većem ili manjem obimu.		Ova faza traje tokom tinejdžerske dobi i nakon toga najčešće prestaje. Redovnom higijenom lica i kože adekvatnim sredstvima održavate lice i kožu urednom.
Grudi	Dolazi do povećanja grudi, oticanja i moguća je pojava boli.	Grudi mogu nateći. Grudi mogu biti različitog oblika, a svaki oblik je normalan.	Grudi ne moraju i najčešće ne rastu srazmjerno. Često je jedna strana veća od druge, a to je potpuno normalno.
Dlake	Dolazi do povećanja dlakavosti nogu, pazuha i pubičnih dijelova.	Dolazi do povećanja dlakavosti lica, nogu, grudi, pazuha i pubičnog područja.	Količina i pojava dlaka na pojedinim mjestima je individualna. Neki dječaci mogu imati manje dlaka na grudima, a više na nogama i obrnuto.
Tjelesna masa	Tijelo raste ubrzano, dolazi do širenja kukova, povećanja grudi, visina i širina se povećavaju.	Ramena i grudi se šire, dolazi do povećanja tjelesne visine i širine.	Djevojke optimalnu visinu postižu ranije nego dječaci. Međutim, na kraju puberteta, dječaci su u prosjeku viši i šire tjelesne mase. Moguće je da osoba raste sporije od svojih vršnjaka, no da visinu i širinu dosegne kasnije. Intenzitet rasta je individualan.
Znojenje	Dolazi do povećanog znojenja i moguće je da se pojavi neugodan miris.		Ovo je normalno. Dnevna higijena može pomoći u kontroli znojenja i pojave neugodnog mirisa.
Glas	Glas postaje piskutaviji.	Glas se produbljuje.	Muški glas može iznenada da se promijeni iz visokog u niski i obrnuto. Moguće je da se pojavi tzv. pucketanje glasa, što može biti neugodno, ali je to prolazno.

► Radionica 5.3:

Prijateljstvo, simpatija i ljubav

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Tabla
- Kreda
- Spužva

Dio prvi - Prijateljstvo

Korak 1: Uvod

Nastavnik/ca ovu radionicu počinje postavljanjem pitanja djeci „Šta je to prijateljstvo?”. Djeca odgovaraju a nastavnik/ca bilježi odgovore na tabli.

Korak 2: „Oglas za prijatelja/prijateljicu” – aktivnost u manjim grupama

Ova aktivnost u manjim grupama ima za cilj da podstakne kreativnost djece u identifikaciji osobina koje su značajne za prijateljstvo.

Prije nego što učenike podijelite u manje grupe, potrebno je da učenici naprave listu osobina i kvaliteta koje prijatelj/ica po njihovom mišljenju treba da posjeduje. Kako biste napravili listu, možete koristiti dva pristupa. Opcija 1: Svaki učenik/ca treba da napravi svoju listu osobina i kvaliteta za prijatelja/icu (2 minute) te da tu listu ponese kada se bude radilo u manjim grupama.

Opcija 2: Svi učenici će plenarno nabrajati osobine i kvalitete tako da lista čini barem 15 kvaliteta i osobina koji će nastavnik/ica napisati na tabli ili flip papiru te će ih svi učenici moći vidjeti.

Plenarni pristup može biti efikasniji u radu sa mlađim učenicima nego individualni rad. U svakom slučaju, na vama je na procijenite koji bi metod bio efektivniji i doveo do boljeg ishoda. Pripremite listu osobina (nalazi se u okviru ovog modula kao Prilog 1) kako biste mogli pomoći učenicima ukoliko im bude nedostajalo ideja.

Nakon što ste kreirali listu, odnosno nakon što su učenici na papirićima napisali jednu do dvije osobine/kvalitete prijateljstva, podijelite učenike u manje mješovite grupe (5 do 6 učenika po grupi).

Svaka grupa će dobiti dva zadatka o kojima treba prvo prodiskutirati sa članovima svoje grupe pa ih potom zabilježiti odnosno prikazati.

Prvi zadatak je da razmisle o kvalitetama i osobinama koje bi voljeli da posjeduje njihov novi prijatelj/ica, a druga da objasne na koji način te kvalitete doprinose razvoju zdravih odnosa. Objasnite učenicima da ne vrednuju svi iste kvalitete na isti način tako da različite grupe mogu imati različita mišljenja. Svaka od grupa treba da u okviru svoje grupe izdvoji pet (5) najvažnijih kvaliteta/osobina.



Učenike treba podstaknuti da budu kreativni u razvoju oglasa za prijatelja/icu. Ima više načina na koji se može provesti ova aktivnost (oglas se može napisati na flip papiru, može se nacrtati, odnosno prikazati slikovito). Možete svakoj od grupa zadati različit pristup u izradi ovog zadatka.

Svaka grupa određuje dvije osobe koje će prezentirati ostatku razreda svoj oglas. Jedna osoba će na zanimljiv način predstaviti oglas za prijatelja/icu, a druga će predstaviti na koji način tih pet kvaliteta koji su odabrali doprinosi razvijanju zdravih odnosa. Neka grupe budu spremne da objasne svoje mišljenje o osobinama koje su izdvojili. Za pripremu oglasa za prijatelja/icu, svakoj radnoj grupi dajte 15 do 20 minuta, a za predstavljanje svog rada, svaka grupa će imati na raspolaganju maksimalno 5 minuta.

Nakon predstavljanja zadataka svake od grupa, malo prodiskutirajte o sličnostima i razlikama u osobinama/kvalitetama koje su grupe navele. Napomenite da je poštivanje razlika u mišljenjima i idejama dio poštivanja zdravih odnosa. Vodite računa da svakoj od grupa uputite neke pozitivne komentare na ono što su prezentirali.

Zatvaranje radionice i zaključci (5 minuta)

Zahvalite se učenicima na učešću u ovoj radionici. Ohrabrite ih da osobine i kvalitete koje su navele prepoznaju u svojim prijateljima i s vremena na vrijeme im upute kompliment u odnosu na njih. Kao rezultat ove radionice, možete napraviti zajednički poster na kojem ćete navesti zajedničke kvalitete i osobine kao podsjetnik na važnost prijateljstva.

Prilog 1: Lista kvaliteta prijateljstva (prilagodite izraze u odnosu na dob učenika)

Iskren/iskrena
Ljubazan/ljubazna
Pažljiv/pažljiva
Pravedan/pravedna
Suosjećajan/suosjećajna
Zajednički interesi
Smiren/smirena
Pažljivo sluša
Odan/odana
Pun/a razumijevanja

Ugodan/ugodna
Zabavan/zabavna
Podržavajući
Susretljiv/susretljiva
Lojalan/lojalna
Pouzdan/pouzdana
Inteligentan/inteligentna
Pokazuje poštovanje
Smisao za humor



► Radionica 5.4: Simpatija i ljubav

Trajanje:	45 minuta
Potrebni materijal:	• Školska tabla • Kreda • Spužva • Prazni papiri (za sve učenike) • Olovke (za sve učenike)

Uvod (za nastavnika/cu)

Ovaj uvodni dio vam može pomoći tokom diskusije na radionici tako da neke stvari prenesete djeci kada budu izlagali o osobama koje su stavili na liste (detalji u dijelu radionica).

Iako mnogi ne vjeruju (ili barem mogu pokazivati takav stav) u muško-ženska prijateljstva, ipak ona postoje. Sva prijateljstva su važna. Prijateljstvo je osnov normalnog života i prijateljstva su bazirana na povjerenju, razumijevanju i solidarnosti. Može nam se neko dopadati u potpunosti ili je to možda osoba vrijedna prijateljstva. Ako primijetimo da vam njeno ili njegovo prisustvo prija, idete nekim „zajedničkim putem“, to je naš prijatelj ili naša simpatija, a poslije...? Pa poslije možda da bude i ljubav. Možda vam vrijeme provedeno zajedno brzo prolazi, zabavno je i ispunjeno smijehom i čini ti se kako bi ti on ili ona baš mogao ili mogla biti dobar prijatelj, ali...on je ili ona je tvoja simpatija.

Ako su se i tvoji „leptirići“ probudili, a ne znaš kako to dati do znanja, pomisli možda se rađa nova ljubav. Zaljublivanje počinje i suočavanje sa novim odnosima. Potrebno je razgovarati. Roditelji su prvi i pravi prijatelji da govore o ovim temama sa svojom djecom. Razgovor mora biti usmjeren na objašnjenja šta su zdravi a šta nezdravi odnosi.

Djevojčice obično govore više o prvoj ljubavi, otvorenije su, a osjećaji prema suprotnom spolu izmijenit će se nekoliko puta u danu, od ljubavi života do najvećeg neprijatelja.

Dječaci neće govoriti o svojim osjećajima prema djevojčicama ili ih čak neće biti ni svjesni, a posebno su osjetljivi na zadirkivanje prijatelja. Zato - čuvajte njihovu tajnu.

Pustite djecu da govore: I dječaci i djevojčice žele da razgovaraju da bi iskazali svoja preživljavanja. Roditelji ne smije ignorirati ljubav i promjene svojih mališana. U periodu ranog puberteta, od 8 do 12 godine života, javljaju se prve separacije u žensko ili muško društvo, djeca počinju jasnije definirati vlastiti spol, počinju se događati pubertetske, hormonalne promjene. Sve te promjene dovode do promjene u osjećanjima, ponašanju, razmišljanju i izgledu, te tu počinju i prva zaljublivanja koja imaju seksualnu kontrakciju i ako su odnosi potpuno platonski.

Roditelji, škola i okruženje moraju prihvatiti sve faze koje dijete prolazi normalno i ponašanje i govor moraju biti otvoreni, s podrškom.

Korak 1:

Nastavnik/ca zamoli učenike da uzmu komad papira i podijele ga na pola tako što će nacrtati vertikalnu liniju po sredini papira. Nacrtajte vi isti crtež na tabli tako da ga mogu prepisati. Lijevu kolonu označite sa SVIĐA a desnu sa VOLI, otprilike ovako:

SVIĐA	VOLI

Korak 2:

Dajte učenicima 1 minutu da napišu 5 stvari koje im se sviđaju. Naglasite da to ne mogu biti ljudi već predmeti, aktivnosti, mjesta i sl. Neka ih napišu u lijevu kolonu na svom papiru. Nakon toga im dajte još 1 minutu da napišu 5 stvari koje vole. Opet naglasite da to ne mogu biti ljudi već stvari, aktivnosti, mjesta i sl. Sada pozovite nekoga od učenika da pročita ako želi šta je napisao/la. Ovo čitanje treba biti na dobrovoljnoj osnovi. Ostale napomenite da ne treba da se ismijavaju onome što neko čita. Napišite na tabli stvari koje vam učenici pročitaju u odgovarajućoj koloni. Kada ispunite obje kolone na tabli, pitajte učenike šta su primijetili u vezi liste.

Neki od njihovih odgovora bi mogli biti „neki su stavili na stranu sviđa ono što su neki na stranu voli“, „lista je slična“, „lista je različita“.

Pitajte učenike:

- Kako vam je bilo ovo uraditi?
- Da li vam je bilo lakše navesti ono što vam se sviđa nego ono što volite? Zašto?
- Zamolite učenike da vam kažu kako su odlučivali šta da stave na svaku od listi. Zabilježite ključne informacije koje čujete od njih, npr. učestalost, koliko često nešto rade, trajanje, emocionalna povezanost, nešto u čemu su dobri, itd.

Korak 3:

Objasnite učenicima da ćete sada govoriti o ljudima. Nacrtajte dvije iste kolone na tabli i zamolite ih da urade isto u svojim tekama.

Postavite im pitanje:

- Ko su ljudi u vašim životima koji vam se sviđaju a ko su ljudi za koje možemo reći da ih volimo? Napomenite im da se mora raditi o ljudima koje poznaju LIČNO, dakle da ne navode primjere slavnih ličnosti.

Isto kao i prvi put, ostavite im 1 minut za svaku od kolona.

Nakon toga ih pitajte: Koja je razlika? Kako znate da vam se neko sviđa, a kada tu osobu volite? Diskutirajte o ovom pitanju. Objasnite da ne možemo odlučiti šta da osjećamo – neko nam se sviđa ili ga volimo iako to ne možemo objasniti.

Korak 4:

Objasnite im da kako rastemo, naša se osjećanja mijenjaju. Možemo osjećati romantičnu ljubav što nismo osjećali kada smo bili mlađi. Teško je za objasniti, jer kao što smo govorili o svidanju i ljubavi, to znate onog trenutka kad vam se dogodi, odnosno kada to osjetite. Kada odrastate, počinjete stupati u romantične veze koje nisu samo prijateljske veze. Tada imate curu ili momka a, kada ste stariji, ženu ili muža. Nekađ će ljudi u braku imati djecu, a nekad ne.

Nisu svi zainteresirani za romantične veze u isto vrijeme i to zaista zavisi od osobe do osobe. Neko osjeti romantične osjećaje u srednjoj školi, a neko ranije. Pitajte ih:

- Šta mislite po čemu su romantične veze drugačije od prijateljskih ili porodičnih veza?

Mogući odgovori: „Radite različite stvari zajedno“, „Želite da ste s tom osobom stalno“, „Želite da radite lijepe stvari za tu osobu“, „Želite da je dodirujete za ruku/ ljubite“ i sl.

Zaključite diskusiju tako što ćete reći da nije važno s koliko godina počinjemo da osjećamo želju za romantičnom ljubavi i želju da osobu dodirujemo i ljubimo i da se to desi svima, prije ili kasnije u životu. To je normalni dio odrastanja.

► Radionica 5.5:

Zdravi i nezdravi odnosi 2.0

Trajanje:	45 minuta
Potrebni materijal:	• Školska tabla • Kreda

Izvođenje radionice:

Korak 1:

Objasnite učenicima da ćete tokom ove radionice razgovarati o vezama među ljudima te karakteristikama i ponašanjima koje te veze mogu činiti zdravim ili nezdravim.

Korak 2:

Pitajte učenike šta za njih znači nezdrava veza ili nezdrav odnos.

Pitajte učenike za mišljenje o tome koje karakteristike vežemo za prava i iskrena prijateljstva. Objasnite da nisu svi prijateljski odnosi isti. Pojedine osobe nazivamo prijateljima, mada bi se po nedostatku pojedinih karakteristika u odnosu, mogli nazvati poznanicima. Pitajte učenike šta čini razliku između pravih prijatelja i poznanika? Sada se osvrnite na prijatelje na Instagramu/TikToku/Facebook-u i sličnim socijalnim mrežama. Prilikom povezivanja s ljudima, osoba nam šalje zahtjev za prijateljstvo. Da li je to pravo prijateljstvo? Među našim „prijateljima“ na socijalnim mrežama postoje i oni koje mi ne poznajemo u mjeri u kojoj bi ih zaista mogli nazvati prijateljima. Pitajte učenike za mišljenje o tome koja je razlika između najboljih prijatelja i onih koje prihvatimo na Facebooku, Instragramu i sličnim socijalnim mrežama.

Prijateljstvo

Objasnite učenicima da ćete u nastavku časa razgovarati o pravim prijateljima, osobama koje nazivamo najboljim prijateljima. Ko su nam najbolji prijatelji i na osnovu čega možemo zaključiti da su nam te osobe najbolji prijatelji? Ohrabrite učenike da otvoreno govore o osjećanjima koja se javljaju u prisustvu iskrenih prijatelja. Sada učenike pitajte da li je povjerenje važna karakteristika prijateljstva. Učenici će odgovoriti potvrdno. Pitajte učenike da li je važno vjerovati prijateljima. Da li se dešava da osoba vjeruje svom prijatelju/ici, a da se kasnije razočara?

Možda neko od vas nema najboljeg prijatelja, što je normalno, kao što je normalno da imate najboljeg prijatelja. Prijatelji i druženja su važna jer nam omogućavaju da učimo, da se zabavljamo, da se razvijamo u ličnosti i da se socijaliziramo. Međutim, prijatelji ponekad mogu biti osobe koje nas nagovaraju na stvari i ponašanja za koje znamo da su rizični ili nas mogu dovesti u neugodnu situaciju. Šta možemo reći o takvim prijateljstvima? Da li su dobra ili loša?

Zatim pitajte šta, tj. kakvo ponašanje i odnos u određenoj prijateljskoj vezi istu može činiti nezdravom. Zašto nešto nazivamo nezdravim odnosom? Za koga je taj odnos nezdrav?

Na tabli nacrtajte tabelu kao na slici i u pripadajuća polja navedite najčešće veze među mladima.

Vrsta veze	Doprinos zdravim odnosima	Štetno utiče na odnose
► Prijateljske veze ► Vršnjačke veze (poznanici/e i npr. osobe u razredu) ► Roditelji, tj. porodične veze ► Simpatija – partner/ica ► Instagram/Facebook/TikTok prijatelji		

Učenike pitajte, pored prijateljskih veza koje ste prethodno pomenuli, kakve još veze postoje među ljudima. Interakciju olakšajte tako što ćete dati primjer prijateljskih veza, a onda pitajte učenike kakve još veze mogu da postoje.

Od učenika morate dobiti sljedeće odgovore: prijateljske veze, vršnjaci/kinje (poznanici/e), porodične veze i romantične veze. Možete pomoći učenicima tako što ćete ih pitati za potvrdu veza koje ćete pobrojati:

- Da li su vršnjački odnosi primjer veze među ljudima? (Odgovor: Da)
- Da li su prijateljske veze iste kao vršnjački odnosi ili su one složenije i također pripadaju vezama među ljudima? (prijateljske veze su složenije i povjerenje je daleko značajnija osobina nego je to slučaj sa osobama koje poznajemo i nazivamo ih vršnjacima, a nisu nam prijatelji).
- Da li porodične veze možemo svrstati u kategoriju veza među ljudima? (Odgovor: Da)

Rad u grupama (10 minuta)

Korak 3:

Učenike podijelite u 5 grupa, svakoj grupi dajte jednu od navedenih veza (prijatelji, vršnjaci, roditelji/porodica, partneri i facebook prijateljstva). Važno je da im ponudite jedan do dva primjera (npr. povjerenje), kako bi im bio jasan zadatak i šta se on njih očekuje u okviru rada u grupama.

Svaka grupa treba da u okviru svoje grupe odgovori na dva (2) pitanja:

1. ŠTA to doprinosi zdravim odnosima u vezi koju je grupa dobila, tj. šta tu vezu čini boljom? (npr. povjerenje, komunikacija, iskrenost, posvećenost, lojalnost, humor, neosuđujući stavovi, romantika, odanost, podrška, ljubav...).
2. ŠTA to vezu čini nezdravom i štetno utiče na odnos? (npr. nepovjerenje, osuđujući stavovi, ljubomora, neiskrenost, manipulacija, loša ili nikakva komunikacija, laganje, ogovaranje, ograničavanje kontakata sa drugim osobama, pritisak i sl.).

Korak 4:

Učenike zamolite da se vrate na svoja mjesta i u nastavku radionice zamolite svaku grupu da prezentira svoje zaključke. Nastavnik/ca ispunjava tabelu na tabli s odgovorima učenika.

Učenike ohrabrite da diskutiraju o zapažanjima svake pojedinačne grupe.

Korak 5:

Nastavite radionicu pitanjima:

- Da li su sve veze iste?
- Kakva je razlika između prijateljskih veza i vršnjačkih veza? (poznanici/e i osobe iz naselja i sl.)
- Šta je zajedničko za ove dvije vrste odnosa?
- Šta ih čini različitim?
- Šta je sa intimnim vezama? Kakve su to veze?
- Kakva je razlika između intimnih veza i prijateljskih veza?
- Da li su slične ili različite?
- Koje su karakteristike nezdravih odnosa općenito i u intimnim vezama?

Korak 6:

Učenike ponovo zamolite da se vrate u iste grupe i smisle priču o dvoje mladih ljudi, koja sadrži primjere nezdravih odnosa. U završetku priče, svaka grupa treba da vodi diskusiju putem koje će ostali učenici u razredu identificirati primjere nezdravih ponašanja. Također, svaka grupa treba sa ostatkom razreda da definiira korake koji će ili vezu učiniti boljom ili omogućiti osobi koja je izložena nasilju uslijed nezdravih odnosa da istu napusti. Tokom rada u grupama, preporučuje se da nastavnik/ca pomogne učenicima s formulacijom priča, a ispunje-

na tabela na tabli im istovremeno omogućava uvid u elemente nezdravih odnosa. Svaka grupa treba da odredi dvije osobe koje će pročitati priču i voditi interakciju za finalizaciju vježbe.

Korak 7:

Učenike zamolite da se vrate na svoja mjesta i svaka grupa treba da pročita svoju priču. Ukoliko nemate dovoljno vremena, može samo jedna grupa pročitati svoju priču a ostali učenici će se kroz diskusiju uključiti. Nakon pročitane priče, lideri grupe treba da sa ostatkom učenika iz razreda identificiraju elemente koji vezu čine nezdravom i da kroz diskusiju pronađu potencijalno rješenje, da li u smislu unapređenja veze ili potpunog napuštanja nezdrave veze.

Korak 8:

Pitanja za završnu interakciju:

- Da li ste naučili nešto novo?
- Šta smo zaključili, kakve veze mogu biti, bez obzira na prirodu odnosa?
- Da li su nezdravi odnosi među mladima česta pojava?
- Kakvu je vezu teže napustiti, prijateljsku ili intimnu? Zašto jednu ili drugu?
- Ukoliko određena romantična veza sadrži više nezdravih elemenata, da li je bolje raditi na njenom poboljšanju ili je bolje napustiti takvu vezu?
- Šta nas može spriječiti da napustimo takvu vezu?
- Šta i ko nas može ohrabriti da napustimo takvu vezu?

Zaključak

Bez obzira da li se radi o porodičnim, prijateljskim, intimnim ili drugim vezama, one mogu biti bazirane na zdravim i nezdravim odnosima. Mnogi mladi ljudi uspostavljanjem prvih npr. romantičnih veza započinju svoj emocionalni i socijalni razvoj, pa su veze prilika u kojima učimo o drugima, ali i sebi u odnosu na druge. Ipak, pojedine nezdrave veze temeljene na nezdravim elementima mogu negativno uticati na psihosocijalni razvoj mlade osobe, ukoliko je u nezdravoj vezi, ukoliko tu vezu ne prepoznaje kao nezdravu i ukoliko nema dovoljno znanja o tome šta znače zdravi a šta nezdravi odnosi. S obzirom na to da su romantične veze često vrlo intime i ljudi ne pričaju otvoreno o odnosima u ovakvim vezama, prijatelji/ce i porodica osobe koja je "zarobljena" u nezdravoj vezi, često ne mogu adekvatno da reaguju (ohrabre osobu da napusti takvu vezu) jer ne znaju šta se u toj vezi dešava. Također, pojedine osobe nas mogu nagovarati da radimo stvari koje ne želimo i zbog kojih se ne osjećamo ugodno. Ukoliko na naše negodovanje takve osobe nastave sa pritiskom na našu odluku, tada ne govorimo o međusobnom uvažavanju i takve osobe ne možemo nazvati pravim prijateljima. Pravi prijatelji i osobe koje nas vole poštuju naša uvjerenja, naše odluke i naše zabrinutosti. Upravo uvažavanje naših osjećanja i stavova jeste osobina prijateljstava koja će da traje. U suprotnom, radi se o negativnom pritisku i takve odnose ili treba unaprijediti ili u potpunosti napustiti. Zato je važno da prijatelji/ce, u slučaju da otkriju da se njihov/a vršnjak/inja nalazi u takvoj situaciji, ohrabre tu osobu da otvoreno razgovara o svom odnosu, što će omogućiti argumentiranu komunikaciju o zdravim odnosno nezdravim elementima veze.



► Radionica 5.6: Možeš li mi poslati svoju fotku?

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- A5 listova za svakog učenika
- Olovke za bojenje i markeri

1. Dajte svakom učeniku list A5 papira i zamolite ga da nacrtá svoj portret zajedno sa nečim što im je drago u njihovom životu (kućni ljubimac, lični predmet, prezentacija hobija, druga osoba...), a zatim se trebaju potpisati. Dajte im 5-10 minuta za ovaj zadatak.
2. Podijelite učenike u parove. U početku će se učenici podijeliti u parove sa nekim koga sami odaberu i to je u redu. Ako postoji neparan broj učenika, može se formirati grupa od tri učenika.
3. Kada se parovi formiraju, neka učenici daju svoj portret svom partneru i objasne šta im portret znači. Dajte im 5-10 minuta za ovaj zadatak.
4. Sada formirajte grupe od po 3 osobe, neka učenici razmijene portrete koje trenutno drže s ljudima u svojoj grupi.
5. Ponovite korak do trenutka kada je u grupi 6 osoba.
6. Recite svakoj grupi da predstavi portrete koje su dobili u prošloj rundi, a zatim započnite razgovor.

Pitajte učenike:

- Kako ste se osjećali kada ste svoj crtež podijelili sa osobom s kojom ste prvi put bili upareni?
 - Šta ste željeli da ta osoba uradi s vašim crtežom?
 - Kako ste se osjećali kada ste dobili crtež od osobe s kojom ste prvi put bili upareni? Kako ste se osjećali u vezi toga da i vi vidite njihov portet?
 - Kako ste se osjećali kada je vaš crtež prosljeđen drugim ljudima s kojima uopće niste namjeravali podijeliti crtež?
 - Koliko je bilo teško pratiti ko je vlasnik vašeg crteža?
 - Kako ste se zbog toga osjećali? Šta ste mislili o tome?
 - Da smo crteže podijelili na internetu, da li bi bilo lakše ili teže pratiti ko bi mogao vidjeti crtež?
 - Šta možete učiniti da se zaštitite ako nešto lično podijelite s nekim drugim?
 - Šta možete učiniti ako dobijete nešto što niste željeli da dobijete?
7. Sumirajte i završite aktivnost.

Zaključak:

Ukoliko dijelimo svoje fotografije s drugima (navesti primjere dijeljenja fotografija ili video sadržaja), moramo biti svjesni da mi prestajemo biti vlasnici poslane fotografije i da će ona zauvijek biti u virtualnom prostoru (internet) i uređajima korisnika koji prime fotografiju. Objasniti zašto je važno voditi računa da osoba ne dijeli fotografije na kojima se nalazi neprikladno ili nepotpuno obučena i na koje sve načine osobe sa druge strane online veze mogu zloupotrijebiti takve fotografije. Razgovarati o ucjenama i dijeljenju tuđih fotografija među drugim učenicima.

Objasniti da je važno pažljivo pregledati fotografiju prije odluke o slanju, a da je najbolje to uraditi na računaru ili laptopu, s obzirom na to da posjeduju veće ekrane i na njima možemo jasnije vidjeti sve detalje na fotografiji koju pregledamo. Ukoliko osoba ne posjeduje računar, slike može povećati i tako pregledati sadržaj. Na fotografijama ne bi trebali biti detalji poput alarma i drugih zaštitnih sistema jer slanjem takve fotografije osoba može otkriti informacije o tome gdje im se u kući nalazi sistem zaštite.

► Radionica 5.7: Emocije

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: /

Uvod

U uvodnom dijelu radionice, podsjetite učenike na zaključke sa prošle radionice o emocijama te ponovite zajedno s njima koje su to osnovne emocije i zašto je važno da razumijemo kako se u kojem trenutku osjećamo, te da je pronalazak načina kako da se nosimo s tim emocijama nešto što se uči. Potrebno je ponovo naglasiti da nema razlike u emocijama koje osjećaju djevojčice i dječaci. I jedni i drugi podjednako osjećaju strah, tugu, sreću i sl. Važno je da dječaci razumiju da nema potrebe da kriju svoje emocije i da nisu manje muškarci ukoliko otvoreno pokažu ono što osjećaju. U suprotnom, s nagomilanim emocijama koje se potiskuju je mnogo teže upravljati te će prije ili poslije dovesti do nekog ispada i njihovog izbacivanja koje će možda biti usmjereno prema pogrešnoj osobi ili u neprimjereno vrijeme.

Dio prvi

Danas ćemo obratiti pažnju ne samo na to kako mi mislimo i osjećamo, nego kako drugi misle i osjećaju. Zašto je važno razumjeti osjećaje i tačke gledišta drugih ljudi, tj. njihove perspektive?

Primjeri: Da znamo kroz šta prolaze; da znamo kako ih podržati; da se druga osoba osjeća shvaćeno; da ne kažemo nešto što će povrijediti njihove osjećaje; želimo da nas drugi ljudi također razumiju; da znamo kako se sprijateljiti s drugom osobom.

Kada neko razumije osjećaje i misli druge osobe, to se naziva empatija.

Pitajte ih da razmisle o vremenu kada su osjećali suosjećanje za nekoga. Ponudite im svoj primjer kako bi razumjeli o čemu se radi. Naprimjer:

Sjećam se vremena na fakultetu kada je jedan student bio jako nervozan zbog govora ispred svojih kolega. Znao sam kako se osjeća - osjećao sam suosjećanje za njega - jer sam i ja bio užasno nervozan kad sam govorio dan prije. Također sam zamišljao da je zabrinut da će za svoje izlaganje dobiti lošu ocjenu. Zbog toga sam mu ispričao o svojoj nervози pred govorom te sam mu se nasmišljao u znak podrške i klimnuo glavom dok je izlagao.

Često osjećamo empatiju prema drugima. Suosjećanje uključuje dvije vještine: identificiranje kako se neko osjeća i razumijevanje nečijeg gledišta ili načina razmišljanja. Kada uspijemo napraviti ove dvije stvari, možemo toj osobi odgovoriti na podržavajući način.

Razmislimo o prvoj vještini empatije:

- Prepoznajte kako se neko osjeća. Kako možemo reći kako se neko osjeća?;
- Primjeri: ton glasa (npr. drhtanje glasa; vikanje); izrazi lica (npr. široke oči; izbrazdane obrve);
- Namršteno lice i čelo; tjelesni izrazi (npr. presavijene ruke; skrivanje lica; pokrivanje usta);
- Fizičke aktivnosti (npr. plakanje; bacanje stvari; odlazak);
- Razmislimo o drugoj vještini empatije;
- Razumijevanje nečije perspektive, odnosno načina na koji razmišlja.

Pokazat ću vam tri slike. Neka svako za sebe pogleda i napiše šta vidi na slici bez priče s ostalim učenicima.

Prikažite svaku od tri iluzijske slike jednu za drugom u trajanju od 1 do 2 sekunde.

Kada završite, zamolite učenike da kažu šta su vidjeli na svakoj od slika: (1) mlada žena ili starica; (2) patka ili zec; (3) dva lica ili vaza. Razgovarajte o iskustvu, naglašavajući kako ljudi imaju drugačije perspektive čak i kada gledaju isti objekat ili doživljavaju istu situaciju.



Pitanja koja treba postaviti učenicima:

- Kako je moguće vidjeti različite stvari kada gledate istu sliku? Da li se ovo događa u svakodnevnim životnim situacijama? Šta sa situacijama u školi kad vam se desi da imate različita stajališta od drugih?
- Kako bi bilo kad bismo svi imali istu perspektivu, odnosno svi isto gledali na stvari? Dosadno? Uzbudljivo?
- Jesmo li se međusobno učili da vidimo sliku s drugog gledišta? Kako bismo mogli koristiti te iste vještine u društvenim situacijama?

Dio drugi: Rad u grupama (20-25 minuta)

- Sada kada znamo dvije vještine empatije - prepoznavanje osjećaja i razumijevanje nečijeg gledišta – igrat ćemo igru koja će nam pomoći da još bolje razumijemo osjećanja.

Podijelite učenike u mješovite četiri grupe i podijelite svakoj grupi komplet kartica za igru.

Objasnite učenicima da kartice okrenu licem prema dolje i igraju igru u tri kruga (približno 5 minuta svaki krug).

Prvi krug

Naučite učenike da naizmjenično podižu karticu koja opisuje emociju i ponašaju se u skladu s njom sve dok ostali u grupi ne pogode koji osjećaj je u pitanju. Potaknite ih da koriste indicije u ponašanju i izrazima lica.

Nakon prvog kruga, pitajte učenike da ukratko opišu svoje iskustvo.

Pitanja koja treba postaviti:

- Da li vam je bilo lakše prikazati određene osjećaje u odnosu na druge?
- Šta ste koristili za prikazivanje osjećaja?

Drugi krug

Objasnite učenicima da naizmjenično uzimaju karticu osjećaja (npr. uzbuđeni) i opišu situaciju u kojoj su doživjeli taj osjećaj (npr. "kad je moja porodica otišla na odmor na plažu") dok drugi učenici u grupi ne pogode osjećaj s kartice. Kada pogode ispravan osjećaj, potaknite ih da pruže više informacija o njihovoj perspektivi i osjećajima koje su pružili (npr. „mislim da su gradnja pješčanih ograda i kupanje u moru zabavni!“).

Nakon ovog kruga, zamolite učenike da ukratko opišu svoje iskustvo.

Pitanja koja treba postaviti:

- Jesu li neki od vaših drugova iz razreda dijelili situacije koje su vas iznenadile? Šta je to bilo?
- Jesu li vaši osjećaji i perspektive slični ili različiti od vaših članova grupe?
- Kako ste se ponašali da biste otkrili kakav je osjećaj imao vaš član grupe?
- Mislite li da je lakše ili teže shvatiti nečiju perspektivu kad ih bolje upoznate?
- Što možete uraditi ako niste sigurni u nečiju perspektivu u određenoj situaciji?

Treći krug

Kao i u drugom krugu, uputite učenike da naizmjenično uzimaju kartice osjećaja (npr. uzbuđeno) i opišu situaciju koju su iskusili (npr. "kada je moja porodica nastavila odmor na plaži "). Kada ostali prepoznaju taj osjećaj, uputite ih da raspravljaju i vježbaju kako pokazati razumijevanje za taj osjećaj (npr. "izgledate stvarno uzbuđeni zbog svog odmora na plaži! "). Nakon ovog kruga, zamolite ih da ukratko opišu njihovo iskustvo.

Pitanja koja možete postaviti uključuju:

- Kako ste se osjećali kada ste pokazali razumijevanje za nečije osjećaje?
- Kako ste se osjećali kad su drugovi iz razreda pokazali razumijevanje prema vašim osjećajima?

Završni dio (5 minuta)

U završnom dijelu je planirana diskusija i razmjena mišljenja sa učenicima.

Možete im postaviti sljedeća pitanja:

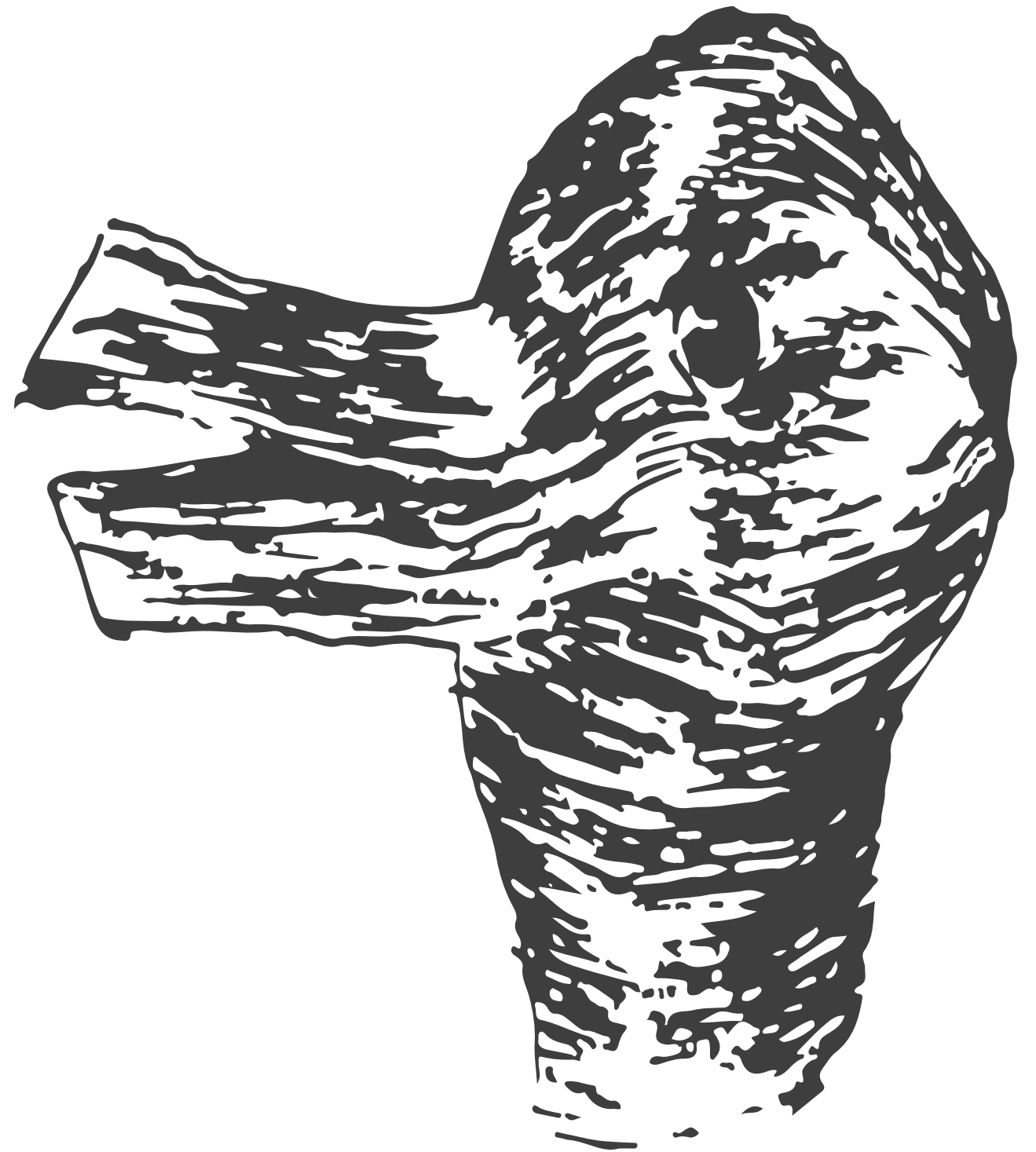
- Danas smo razgovarali o dvije vještine empatije. Ko se sjeća ove dvije vještine?
- Mislite li da je teško pokazati empatiju prema drugima koji se razlikuju od vas? Zašto da ili zašto ne?
- Kako možemo zapamtiti da koristimo te vještine?
- Što možemo učiniti ako neko ne pokaže razumijevanje prema drugoj osobi u ovom razredu?

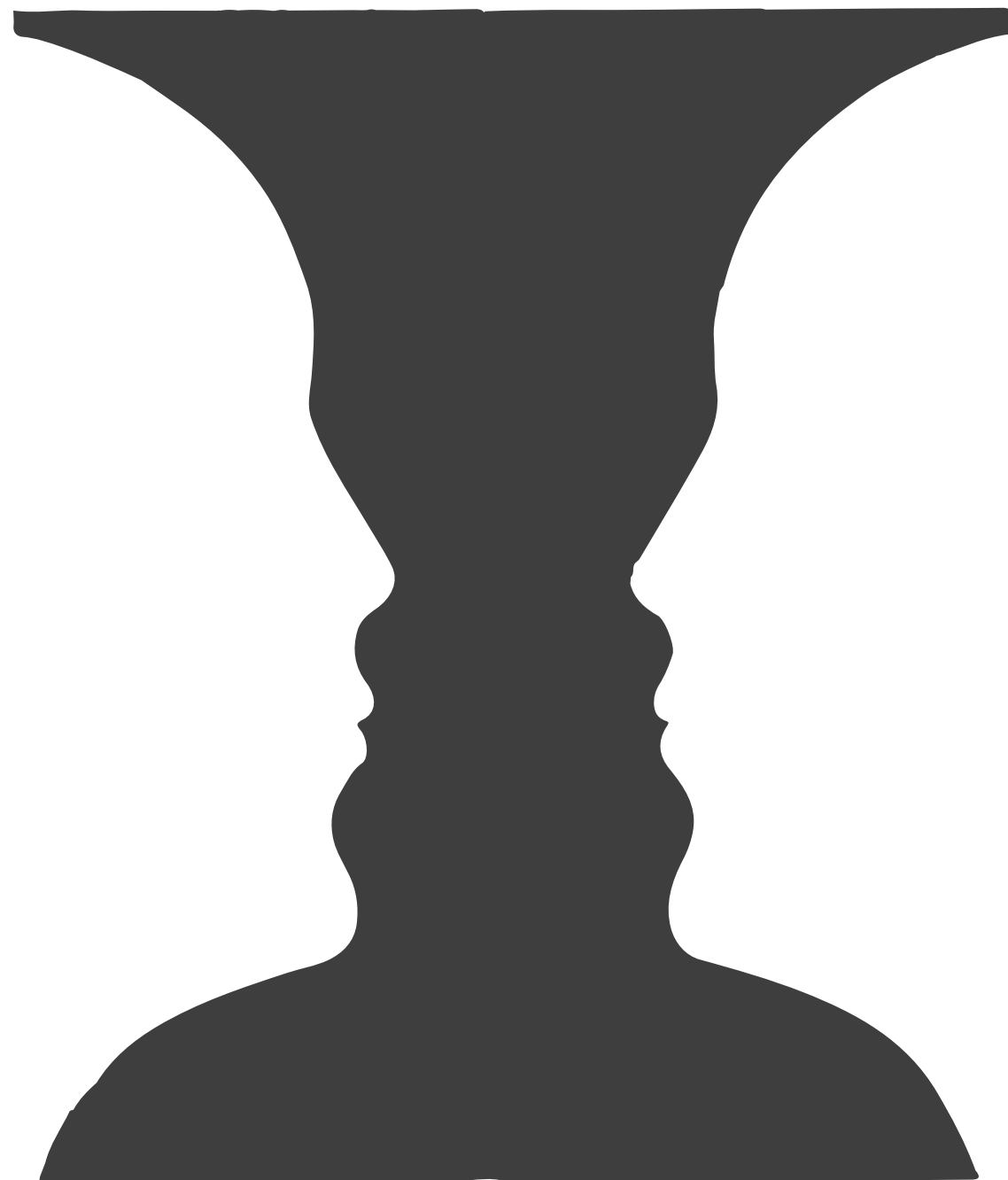
Radni materijal: „Kartice emocije“

▶ SRETAN/NA
▶ UPLAŠEN/A
▶ ZALJUBLJEN/A
▶ LJUT/A
▶ NERVOZAN/A
▶ IZNENAĐEN/A

▶ TUŽAN/NA
▶ ZBUNJEN/A
▶ UZBUĐEN/A
▶ DOSADNO
▶ SMIREN/A
▶ ZABRINUT/A







► Radionica 5.8:

Tolerancija, inkluzija i poštovanje

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Pripremite stikere u dvije do šest boja. Ako stikeri nisu dostupni, koristite manje komade papira i krep traku s kojom ćete ih zalijepiti.

Napomena: Za izvođenje ove vježbe važan je prostor koji omogućava nesmetano kretanje učenika kroz prostoriju.

Dio prvi: Vježba (20 minuta)

Procedura:

Učenike podsjetite na ovu radionicu i objasnite da će ovog puta učestvovati u dodatnim aktivnostima koje će radionicu učiniti sadržajnijom i diskutirat ćete o važnim pitanjima kao što su tolerancija, prihvatanje i uvažavanje drugih i drugačijih.

Krug 1

Zamolite sve učenike da formiraju krug tako da su svi okrenuti van kruga. Uđite u krug i zamolite sve učenike da zatvore oči i budu mirni. Objasnite da ćete svakom od učenika na leđa zalijepiti stiker ili papir.

Zalijepite učenicima stikere na leđa i pri tome koristite papiriće različitih boja. Važno je da vodite računa da svaku boju iskoristite minimalno dva puta. Npr., ako je u razredu 20 učenika, možete koristiti 7 plavih, 6 žutih, 3 zelena i 4 roza.

Zamolite učenike da otvore oči i da formiraju grupe s drugim osobama koje imaju istu boju na leđima. Sve to moraju napraviti u tišini. Tako ako su u igri četiri boje, učenici trebaju formirati četiri grupe.

Krug 2

Nakon što formiraju grupe, objasnite učenicima da se vrate u krug opet okrenuti licem van kruga. Skinite postojeće stikere s njihovih leđa i postavite nove. Sada zamolite učenike da formiraju grupe s različitim bojama. Vodite računa da svaki učenik/ca učestvuje i bude uključen/a u igru.

Krug 3 - Ekskluzija

Sada ponovo zamolite učenike da se vrate u veliki krug i ponovo skinite sve naljepnice i postavite nove. Rasporedite stikere tako da učenici mogu napraviti dvije veće grupe s približno istim brojem članova. Važno je da prilikom lijepljenja naljepnica na leđa 2 učenika nalijepite drugačiju boju od ostale dvije boje koje su u većini. Npr. ako imate 20 učenika, podijelite 9 plavih, 9 zelenih, jedan crveni i jedan žuti stiker. Zamolite učenike da formiraju grupe istih boja.

Posmatrajte reakcije.

Napomena: Prilikom odabira učenika kojima ćete staviti stikere različite od drugih, vodite računa da se radi o učenicima koji imaju veći nivo samopouzdanja i koji će lakše podnijeti osjećaj da su drugačiji od ostalih.

Diskusija:

Radionicu nastavite diskusijom koristeći ponuđena pitanja:

- Da li vam se svidjela ova aktivnost?
- Kako ste se osjećali kada ste pronašli grupu kojoj pripadate?
- Kako ste se osjećali kada u trenutku niste mogli pronaći ostale članove svoje grupe?
- Pitanje za učenike koji su u trećem krugu dobili različite boje od ostalih članova grupa:
- Kako ste se osjećali kada ste primjetili da ne možete pronaći grupu kojoj pripadate?

- Kako ste se osjećali kada ste primjetili da drugi ne mogu da pronađu grupu kojoj pripadaju?
- Da li ste ikada osjećali da ste isključeni od drugih npr. kada ste htjeli da se igrate? Kako ste se osjećali?
- Da li ste nekada isključili drugu osobu pojašnjavajući im da se ne mogu pridružiti vašoj grupi?
- Da li se u našem okruženju nalaze mladi koji su spriječeni da budu dio grupe kojoj pripadaju? Kako se osjećaju?
- Šta možemo uraditi da im pomognemo da budu dio vršnjačkih grupa?

Dio drugi: Priča (20 minuta)

Prvo što sam primijetila bila je slina. Tanki pramen protezao se od ugla usta do crvene trake vezane oko njenog vrata. Dok je učiteljica Amina predstavljala novu učenicu Nerminu, sve na što sam se mogla fokusirati bila je blistava pljuvačka. Kad je učiteljica gurnula kolica prema meni, uspaničila sam se. Zašto je jedino prazno mjesto pored mene? Smjestila sam se na stolicu. „Čao“, rekla je Nermina. Tako je barem zvučalo. Je li zaista pripadala petom razredu? Jutro se vuklo. Kad je zazvonilo zvono, Nerminina asistentica je upitala: „Ena, hoćeš li se igrati s Nerminom? Dobro bi joj došla prijateljica“. „Kako ću se igrati s Nerminom“, pitala sam se. Ne može čak ni hodati. „Uzmite gumenu lopticu iz kantice na putu vani“, reče učiteljica. Kad smo se našli na dvorištu, Nerminina asistentica zaključala je kočnice na njenim kolicima. „Baci loptu!“, reče Nermina. Stojeći blizu njenih invalidskih kolica, rekla sam: „Uhvati“ i nježno bacila loptu, očekujući da je Nermina ispusti. Ali nije.

Sada je meni Nermina bacila loptu. Njezino je bacanje bilo prilično nespretno, jer njezine ruke nisu bile jake i spretne kao moje.

Kad je zazvonilo zvono, Nerminina asistentica je upitala: „Ena, hoćeš li s nama nazad u razred?“

Hodala sam pored Nermine dok je držala loptu na koju joj je kapala slina. Nije bilo šanse da dotaknem tu stvar. Srećom, loptu je od nje uzela njena asistentica.

Ostatak dana se ponovo odužio. Bila sam gladna i jeo mi se sendvič koji sam ponijela od kuće. Pitala sam se može li Nermina sama jesti, ali nisam željela sjediti pokraj nje kako bih saznala.

Kad je zazvonilo zvono za ručak, odmah sam otišla do učiteljice i pitala sam je mogu li zamijeniti mjesto sjedenja? "

„Zašto?“ upitala me učiteljica Amina.

Gledala sam u pod. „Pa, možda bi neko drugi želio sjediti kraj Nermine.“

Učiteljica je stavila je ruku na moje rame i rekla: „Nermina ne samo da ima posebne potrebe, nego i osjećaje. Pokušaj, molim te“.

Uh!! Ovo nije bilo pošteno! Nisam željela biti Nerminina prijateljica. A ako učiteljica nije marila za moje osjećaje, zašto bih ja brinula o Nermininim osjećajima? Cijelo poslijepodne trudila sam se da ignoriram Nerminu. Samo sam je jednom pogledala i uhvatila je kako se smiješi.

U tri sata učiteljica je rekla razredu: „Vrijeme je da obučete tene za fizičko.“

Dok sam se saginjala da zavežem pertle, proučavala sam Nerminu. Na njenim cipelama nije bilo ni jednog traga. Pitala sam se kako bi bilo da nikad ne hodaš, nikad ne trčiš, nikad se ne penješ na drvo niti voziš biciklo. Grlo mi se stisnulo.

Učiteljica me je kucnula po leđima. „Ena, hoćeš li, molim te, pomoći Nermini da bude dio nastave na času fizičkog?“

Mogla sam samo klimnuti. Knedla mi je stajala u grlu, nepomično poput Nermininih nogu.

„Danas ćemo igrati košarku“, rekao je naš nastavnik fizičkog.

Nermina i moj tim su prvi bacali. Adnan je bacio loptu prema košu i ona se odbila i dospijela meni u ruke. Bacila sam je Nermini. Uputila je loptu prema košu, niže nego što je trebalo. Adnan je brzo skočio, još malo gurnuo loptu koja je ušla u koš. Toooo!! Daj pet. Nas troje smo se radovali.

„Bravo Adnane, izvukao si je“ viknula sam. Nermina je bacila glavu unatrag, smijući se, a slina joj je poletjela. Tada sam se i ja nasmijala.

Nastavili smo igrati, smijali smo se i zezali. Izgubili smo ali nam to nije teško palo. „Sljedeći put ćemo pobijediti“, rekla sam, a Nermina se nasmiješila.

Na kraju dana, Nerminina asistentica mi je pročitala rečenicu koju je Nermina upisala u teku. „Moj prvi dan u školi prošao je dobro. Zabavljala sam se igrajući košarku u sali. Imam i lijepu, novu prijateljicu. Zove se Ena“.

Nermina mi se nasmiješila. Jedva sam primijetila kako tanki pramen sline teče od ugla usta do crvene trakice. Ono što sam sada vidjela bila je nova prijateljica, prijateljica koju sam umalo propustila.

Pitanja za diskusiju:

- Kako je Ena reagirala na to što je Nermina sjela pored nje u razredu? Koristite riječi i fraze iz teksta.

Odgovor: Ena se uspaničila, ustuknula na sjedalu, htjela promijeniti mjesto i pokušala ignorirati Nerminu.

- Kada Ena zatraži da promijeni mjesto, učiteljica Amina kaže: „Nermina ne samo da ima posebne potrebe, nego i osjećaje. Pokušaj“. Objasnite šta to znači svojim riječima.

Odgovor: Učiteljica Amina ohrabruje Enu da sjedi kod Nermine. Iako je Nermina u kolicima, ima iste osjećaje kao i svi drugi, a Ena ih može povrijediti.

- Zašto su Nermini cipele važne za priču?

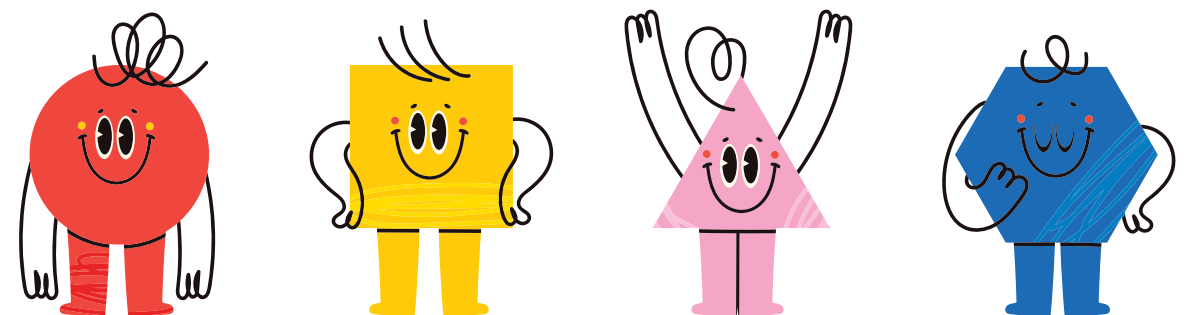
Odgovor: Kad Ena vidi Nerminine cipele bez ijednog traga nošenja, počne razmišljati o stvarima na drugi način. Ona se pita šta bi bilo da nikada ne može hodati, trčati, voziti biciklo. Od ovog dijela priče, Ena daje Nermini šansu i počinje da gleda iz njenog ugla.

- Opišite događaje u sali.

Odgovor: Igrali su košarku i kao tim postigli par koševa. Pomagali su Nermini da ubaci koš i na taj način su se osjećali dobro. Iako su izgubili, lijepo su se zabavljali.

Zaključak (5 minuta)

Svako ljudsko biće je jedinstveno i kao takvo treba da bude poštovano od strane ostalih. Nikakva razlika ne treba da bude osnov za loš tretman, stigmatu i diskriminaciju ili isključivanje iz društva, odnosno grupe. Želja da pripadaju određenoj grupi je uobičajena među mladim ljudima i treba im se pružiti podrška da postanu dio grupe koja im je zanimljiva. Pripadnost grupama se mijenja tokom vremena te mladi mogu promijeniti grupu u odnosu na interesovanje ili želju. Ukoliko je neko drugačiji od većine (zbog invaliditeta ili neke poteškoće s kojom živi) treba da se stavimo u položaj te osobe i zamislimo se kako bi se mi osjećali u njenoj/njegovoj koži. Nijedna osoba ne zaslužuje da bude zanemarena ili ignorirana zato što je bolesna, živi sa onesposobljenjem ili je drugačija od većine. Mi kao dio društva treba da pružimo podršku toj osobi i da učinimo da se osjeća ugodnije, da joj olakšamo život koji joj je ionako teži neko ostalim ljudima koji nemaju zdravstvenih problema ili su dio većine. Uznemiravati nekoga ko je drugačiji od nas je netolerancija i izraz dubokog nepoštovanja ljudskih prava.



Literatura:

- American Psychological Association. (last updated May 2022). Children's Mental Health Arch Dis Child. 2015 Sep; 100(9): 879–885. Published online 2015 Feb 10. doi: 10.1136/archdischild-2014-306667
- Benish-Weisman, M., Oreg, S., & Berson, Y. (2022). The Contribution of Peer Values to Children's Values and Behavior. Personality & social psychology bulletin, 48(6), 844–864.
- Boehnke K. (2008). Peer pressure: A cause of scholastic underachievement? A cross-cultural study of mathematical achievement among German, Canadian, and Israeli middle schools. Social Psychology of Education, 11, 149–160.
- Bucx, F., R. Sman and C. Jalvingh. 2014. Different in class. Evaluation of the pilot programme "LGBT youth in school". The Hague, SCP.
- Center for Disease Control and Prevention. (2022). What is Children's Mental Health?
- Colleen Murray. (2022). The social determinants of health and their impact on child welfare. Dostupno na: The Social Determinants of Health and Their Impact on Child Welfare | ICF
- Costello A, Maunsell C, Cullen C and Bourke A. (2022). A Systematic Review of the Provision of Sexuality Education to Student Teachers in Initial Teacher Education.
- Council of Europe. (2020). Democratic schools for all. UNESCO and Council of Europe joint online conference 'From making student voice heard to active civic participation in the digital age: The role of schools during and after the pandemic' 23-25 November 2020.
- Council of Europe. Human rights comment. (2020). Comprehensive sexuality education protect children and helps build a safer, inclusive society. Dostupno na: <https://www.coe.int/en/web/commissioner/-/comprehensive-sexuality-education-protects-children-and-helps-build-a-safer-inclusive-society>
- Council of Europe. (2022). Comprehensive sexuality education protects children and helps build a safer, inclusive society
- Dishion T., Dodge K., Lansford J. (2006). Findings and recommendations: A blueprint to minimize deviant peer influence in youth interventions and programs. In D. K. A., D. J.T., & L. J (Eds.), Deviant peer influences in programs for youth (pp. 266–394). Guilford.
- Haldre, K., K. Part, E. Ketting. 2012. Youth sexual health improvement in Estonia, 1990–2009: the role of sexuality education and youth-friendly services. European Journal of Contraception and Reproductive Health Care, 17 (5): 351–62.
- European Parliament. Policy Department for Citizens' Rights and Constitutional Affairs. (2022). Comprehensive sexuality education: why is it important?. Dostupno na: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2022/719998/IPOL_STU\(2022\)719998_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2022/719998/IPOL_STU(2022)719998_EN.pdf)
- Federal Centre for Health Education BZgA. (2016). Sexuality education: What is the impact?. Dostupno na: https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/BZgA_PolicyBrief_2_EN.pdf
- Fisher, H. L., Moffitt, T. E., Houts, R. M., Belsky, D. W., Arseneault, L., & Caspi, A. (2012). Bullying victimisation and risk of self harm in early adolescence: longitudinal cohort study. BMJ (Clinical research ed.), 344, e2683. <https://doi.org/10.1136/bmj.e2683>
- Haldre, K., K. Part, E. Ketting. 2012. Youth sexual health improvement in Estonia, 1990–2009: the role of sexuality education and youth-friendly services. European Journal of Contraception and Reproductive Health Care, 17 (5): 351–62.
- Katie Fitzpatrick , Hayley McGlashan, Vibha Tirumalai, John Fenaughty and Analosa Veukiso-
- Lereya, S. T., Winsper, C., Heron, J., Lewis, G., Gunnell, D., Fisher, H. L., & Wolke, D. (2013). Being bullied during childhood and the prospective pathways to self-harm in late adolescence. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 52(6), 608–18.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.03.012>
- Nick Spencer, The social determinants of child health, Paediatrics and Child Health, Volume 28, Issue 3, 2018, Pages 138-143, ISSN 1751-7222, <https://doi.org/10.1016/j.paed.2018.01.001>.
- Padilla-Walker L. M., Bean R. A. (2009). Negative and positive peer influence: Relations to positive and negative behaviors for African American, European American, and Hispanic adolescents. Journal of Adolescence, 32(2), 323–337.
- Parliament UK. House of Commons. Women and Equalities Committee. (2016). Sexual harassment and sexual violence in schools
- Rodkin P. C., Ryan A. M. (2012). Child and adolescent peer relations in educational context. In Harris K. R., Graham S., Urdan T., Graham S., Royer J. M., Zeidner M. (Eds.), APA educational psychology handbook, Vol. 2: Individual differences and cultural and contextual factors (pp. 363–389). American Psychological Association.
- Smokowski, P. R., & Kopasz, K. H. (2005). Bullying in school: An overview of types, effects, family characteristics, and intervention strategies. Children and Schools, 27, 101–109.
- Solar O., Irwin A. A Conceptual Framework for Action on the Social Determinants of Health. Social Determinants of Health Discussion Paper 2. World Health Organization; Geneva, Switzerland: 2010.
- UNESCO Education sector. (2018). Međunarodni tehnički vodič za obrazovanje o seksualnosti - Model baziran na dokazima
- UNESCO Education sector. (2022). Puberty Education & Menstrual Hygiene Management: An Education Sector Responsibility
- UK Department for Education. (2020). Relationships Education, Relationships and Sex Education (RSE) and Health Education
- UNESCO Education sector. (2020). Switched on: Sexuality education in the digital space
- UNESCO. (2018). Međunarodni tehnički vodič za obrazovanje o seksualnosti. Pristup temeljen na dokazima. Dostupno na: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>
- UNESCO. Definicija Sveobuhvatnog obrazovanja o seksualnosti
- Svjetska zdravstvena organizacija. (2006). Definicija seksualnog i reproduktivnog zdravlja
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2018). International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach.
- UK Government. Department for Education. (2021). Statutory guidance for Relationship education (primary). Dostupno na: <https://www.gov.uk/government/publications/relationships-education-relationships-and-sex-education-rse-and-health-education/relationships-education-primary>
- United Nations. Transforming education summit 2022. Five essential pillars for promoting and protecting mental health and psychosocial well-being in schools and learning environments. A briefing note for national governments. Dostupno na: <https://www.unicef.org/media/126821/file/Promoting%20and%20protecting%20mental%20health%20in%20schools%20and%20learning%20environments.pdf>
- United Nation Bosnia and Herzegovina. (2020). Smanjenje uticaja pandemije Covid-19 na učenje djece i mladih u Bosni i Hercegovini: brza procjena stanja i potreba – obrazovanje u Bosni i Hercegovini, Faza II. Sažetak procjene o obrazovanju. Dostupno na: https://bosniaherzegovina.un.org/sites/default/files/2020-10/EDU%20RNA%202_summary-%20FINAL_BHS.pdf
- UNESCO. (2022). Creating safe digital spaces. Dostupno na: <https://www.unesco.org/en/articles/creating-safe-digital-spaces>
- UNICEF Bosna i Hercegovina. (2022). Zaustavljanje nasilja nad djecom. Dostupno na: <https://www.unicef.org/bih/zaustavljanje-nasilja-nad-djecom>
- UNICEF. (2022). Violence against children. Dostupno na: <https://www.unicef.org/protection/violence-against-children>
- Ulugia. (2022). Relationships and sexuality education: Key research informing New Zealand curriculum policy
- van Hoorn J., van Dijk E., Meuwese R., Rieffe C., Crone E. A. (2016). Peer influence on prosocial behavior in adolescence. Journal of Research on Adolescence, 26(1), 90–100.
- World Health Organization. (2018). Socijalne determinante zdravlja. Dostupno na: Social determinants of health (who.int)
- WHO Regional Office for Europe and BZgA. (2016). What is sexuality education. Policy brief No. 1. Dostupno na: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/379043/Sexuality_education_Policy_brief_No_1.pdf
- World Health Organization and Federal Centre for Health Education BZgA. (2010). Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists
- Zwierzynska, K., Wolke, D., & Lereya, T. S. (2013). Peer victimization in childhood and internalizing problems in adolescence: a prospective longitudinal study. Journal of abnormal child psychology, 41(2), 309–323. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9678-8>

