

Zdravi stilovi života

Znanje i vještine za zdrav i siguran život

Priručnik za nastavnike i druge profesionalce za VI-IX razred

Dio II

VI-IX
RAZRED



Autor:

Fedža 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 važnost i potrebu uvođenja novih odgojno-obrazovnih sadržaja o zdravlju mladih i zdravim životnim stilovima u osnovne škole.

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

Iskreno 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 VI do IX razreda osnovne škole, te se posebno zahvaljujemo mr. sc. Diki Makota i mr. sc. Amiri Borovac, autoricama Priručnika za nastavnike osnovnih škola Bosansko-podrinjskog kantona “Zdravlje mladih” (2018), koji je poslužio kao osnova za izradu ovog priručnika.

Veliku zahvalnost upućujemo 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 nastavni proces u osnovnim školama dopuni sadržajima koji doprinose postizanju visokih standarda učenja o unapređenju zdravlja učenika i blagostanja.

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

Odabir tema i sadržaja, koji su integralan dio ovog programa, osiguravaju obrazovni kontinuitet i omogućavaju učenicima da usvajaju znanja i vještine koje su značajne za njihovo zdravlje i blagostanje. 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

Predgovor	5
Uvod u Priručnik	7
Kome je namijenjen Priručnik?	8
Modul 1: Rod i spol	10
Modul 2: Prijateljstvo i zdravi odnosi	22
Modul 3: Pubertet i reproduktivni sistem	42
Modul 4: Nasilje i rodno zasnovano nasilje	56
Modul 5: Zdravlje tinejdžera	72
Modul 6: Spolno prenosive infekcije	98
Modul 7: Planiranje porodice	114
Literatura i izvori	126

Uvod u Priručnik

Teme iz oblasti zdravlja i zdravih životnih stilova sve češće pronalaze svoje mjesto u udžbenicima i nastavnim planovima i programima širom svijeta. Razlog je jednostavan. Škole predstavljaju idealno mjesto, a obrazovanje idealnu strategiju razvoja pozitivnih životnih navika mladih i usvajanja životnih vještina koje su ključne za očuvanje zdravlja. Svjetska zdravstvena organizacija ističe da su obrazovanje i zdravlje snažno povezani: zdrava djeca postižu bolje rezultate u školi, što se pozitivno odražava na njihovo mentalno i fizičko zdravlje u odrasloj dobi. Škole koje provode programe usmjerene na unapređenje zdravlja učenika mogu očekivati bolji kolektivni uspjeh te pozitivne rezultate u oblastima prevencije nasilja, prevencije upotrebe psihoaktivnih supstanci i promocije kulture uvažavanja i poštivanja različitosti.

Vodeće lokalne i međunarodne institucije uključene su u proces izrade ovog priručnika, a čiji su sadržaji osmišljeni da pomognu mladima da:

- ▶ brinu o sebi i drugima
- ▶ donose zdrave odluke zasnovane na kritičkom razmišljanju
- ▶ usvajaju pozitivne stavove i vrijednosti o zdravlju
- ▶ promoviraju zdravlje i zdrave životne stilove
- ▶ lakše i efektivnije se suprotstavljaju negativnim utjecajima okoline
- ▶ postanu primjeri pozitivnog ponašanja uz uvažavanje i poštivanje drugih i drugačijih
- ▶ minimiziraju nezdrave navike

Ulaganje u zdravlje mladih danas ujedno znači ulaganje u zdravlje odrasle populacije sutra. Upravo je to razlog zašto smo se odlučili dopuniti nastavni proces sadržajima koji će unaprijediti zdravlje naših učenika, a sutra odraslih građana koji će graditi zdravije i sretnije zajednice, porodice i društvo u cjelini.

Priručnik je podijeljen na kurikulum **Znanje i vještine za zdrav i siguran život** za učenike od 1. do 5. razreda osnovne škole i kurikulum **Zdravi stilovi života**, a koji je namijenjen radu sa učenicima od 6. do 9. razreda osnovne škole. Sadržaji ova dva priručnika osiguravaju obrazovni kontinuitet i omogućavaju djeci koja pohađaju časove o zdravlju da kroz setove uzrastu prilagođenih aktivnosti, tokom jedne školske godine, ali i horizontalno kroz cjelokupno osnovno obrazovanje, usvajaju znanja i vještine koje su značajne za njihovo zdravlje i blagostanje.

Kome je namijenjen Priručnik

Od čega se sastoji Priručnik?

Priručnik se sastoji od uvodnog poglavlja koji vas upoznaje sa svrhom samog Priručnika, njegovom namjenom, sadržajem te strukturom i tematskog poglavlja koji sadrži sedam modula kako slijedi:

► Modul 1: Rod i spol

Kroz ponuđene vježbe i interaktivne radionice, modul upoznaje učenike sa osnovnim pojmovima važnim za razumijevanje rodni uloga, rodni odnosa i socijalnih determinanti zdravlja. Upravo ovaj modul predstavlja osnovu za druge radionice jer će njegovim razumijevanjem učenici lakše usvojiti teme obrađene u drugim modulima. Svrha ovog modula je da podstakne razvoj kritičke svijesti učenika o stereotipnim konstrukcijama rodni uloga, a koje se dovode u vezu sa rizičnim ponašanjima, odnosu prema sebi i svom zdravlju, kao i načinima postupanja prema drugima.

► Modul 2: Prijateljstvo i zdravi odnosi

Jedan od ciljeva ovog modula je pomoći mladima da razumiju socijalne interakcije i kritički promišljaju o zdravim i nezdravim odnosima. Kako ohrabriti mlade da kroz kvalitetnu komunikaciju rješavaju probleme i nesuglasice i razviju kulturu dijaloga, pitanja su na koja odgovore možete pronaći u vježbama ovog modula. Posebnu smo pažnju posvetili integraciji sadržaja koji će osnažiti mlade da se lakše suprotstavljaju negativnim utjecajima vršnjaka i nezdravim trendovima, te da ih mijenjaju.

► Modul 3: Pubertet i reproduktivni sistem

Mladi zaslužuju odrastanje uz osjećaj poznavanja, prihvatanja i razumijevanja vlastitog tijela i samopouzdanja. To je posebno važno u periodu puberteta kada, pod izraženim utjecajem društvenih očekivanja i ideala, mogu postati veoma nezadovoljni svojim izgledom. Brojna istraživanja i međunarodni dokumenti ističu potrebu pravovremene edukacije o pubertetu kako bi se mladi upoznali na vrijeme sa promjenama koje će uslijediti. Modul Pubertet i reproduktivni sistem ima za cilj osnaživanje mladih ljudi da razumiju svaku promjenu koja im se dešava, da im ne bi stvorila strah, nezadovoljstvo ili zabrinutost, te da ih upozna sa građom i funkcijama reproduktivnih sistema i organa.

► Modul 4: Nasilje i rodno zasnovano nasilje

Istraživanja u našoj zemlji pokazuju da veliki broj mladih ljudi trpi nasilje, te da se određena ponašanja ne percipiraju kao nasilje ili da ignoriraju nasilje, ne reagirajući na njega što, zapravo, povećava nasilje i podržava one koji vrše nasilje. Putem ovog modula želimo naučiti mlade koje forme nasilja postoje, utjecati na njihove stavove i razviti kulturu nulte tolerancije prema svim formama nasilja. Posebno smo odlučni da razvijamo kulturu u kojoj će učenici biti pozitivni agenti promjene koji će ne samo obeshrabrivati nasilje kojem svjedoče, već ga i aktivno prevenirati.

► Modul 5: Zdravlje tinejdžera

Tokom adolescencije mladi ljudi su posebno ranjivi na društvene utjecaje. Socijalizacija i prijateljski odnosi važan su razvojni resurs za svaku mladu osobu. Ipak, odnosi među njima mogu biti zdravi i nezdravi, pa kroz ovaj modul mlade učimo tehnikama identifikacije odnosa i pripremamo ih za samostalno donošenje odluka kroz razvoj psihosocijalnih vještina, tj. životnih vještina. Modul razmatra utjecaj medija na izgradnju ličnosti te propituje vlastiti sistem vrijednosti i stavove o formiranju mišljenja o sebi, svojim vršnjacima i svojoj okolini. U ovom modulu se govori i o zdravoj ishrani kao osnovi za pravilan fizički razvoj djece s ciljem da učenici znaju prepoznati šta je zdrava a šta nezdrava ishrana, te zbog čega je potrebno hraniti se zdravo.

► Modul 6: Spolno prenosive infekcije

Praćenje prevalencije spolno prenosivih infekcija pokazuje da su ove infekcije u najvećoj mjeri zastupljene u populaciji mladih ljudi. Naučiti mlade da kritički promišljaju o seksualnosti i da pri tome budu svjesni rizika i posljedica rizičnih ponašanja, važan je preduvjet u donošenju odluka koje doprinose očuvanju zdravlja. Važno je znati kako se spolno prenosive infekcije prenose, pa je sadržaj ovog modula usmjeren na osnaživanje mladih da prepoznaju rizične kontakte koji mogu ugroziti njihovo zdravlje.

► Modul 7: Planiranje porodice

Bliski odnosi sa porodicom dovode se u vezu sa samopouzdanjem kod adolescenata, a emocionalni kontekst roditeljstva može biti krucijalan za pozitivni razvoj djece i adolescenata.

Prolazeći kroz modul Planiranje porodice, učenici će razumjeti značaj porodice i njenih članova na kompletni razvoj osobe, kao i važnost planiranja porodice u smislu ostvarivanja zdravog i kvalitetnog života, ali i svog prava da donesu odgovornu odluku o roditeljstvu.

Kako koristiti Priručnik?

Prilikom izrade Priručnika integrirali smo sadržaje i pristupe koji će osigurati proces učenja baziran na participativnom modelu rada, koji svaku učenicu i učenika pojedinačno stavlja u centar učenja, a nastavnike postavlja u poziciju facilitatora koji učenike vodi kroz proces u kojem oni imaju glavnu ulogu. Time smo željeli pomoći mladima da im ponuđeni sadržaji ne predstavljaju opterećenje već da se u procesu učenja osjećaju dobro i zadovoljno. To je posebno važno jer istraživanja pokazuju da se zadovoljni učenici, koji se osjećaju povezano sa školom i osobljem škole, u manjoj mjeri izlažu rizičnim ponašanjima, te imaju veću šansu da postižu bolje rezultate u školi.

Kao podrška procesu implementacije časova o temama iz ovog priručnika, te u svrhu što bolje pripreme za eventualna pitanja učenika, nastavnici i druge osobe koje koriste ovaj priručnik mogu potražiti dodatne materijale i razgovarati sa stručnjacima iz zdravstvenih institucija i organizacija. Za vas smo pripremili listu provjerenih priručnika, udžbenika i drugih materijala u oblasti zdravlja mladih, kao i spisak organizacija i institucija koje su otvorene za saradnju sa školama i koje imaju specijalizirane stručnjake iz ovih oblasti. Navedena lista se nalazi na kraju Priručnika.

Znanje i vještine se stiču obrazovanjem, a vrijednosti, stavovi i navike odgojem. Škole trebaju odgajati dobre ljude, a ne samo dobre učenike.

Nadamo se da će edukacija učenika o ovim temama doprinijeti razvoju pozitivnih društvenih promjena, jer psihički i fizički jak pojedinac može savladati sve izazove i prepreke koje mu nudi savremeno društvo.

Modul 1

Odjeljska zajednica

Naziv škole: Sve osnovne škole

Razred: VI

Fond sati: 1 čas (povećati na dva časa)

Rod i spol - društvene norme

Modul: **Mo-1 Rod i spol - društvene norme**



Svrha modula

Kroz ovaj modul učenici će imati mogućnost da usvojenim znanjem shvate i prepoznaju rod i spol kao društvenu normu te da jasno razlikuju pojmove rod i spol, kao i osnovne pojmove koji su vezani uz ovu tematiku, kao što su:

- ▶ rod
- ▶ rodno izražavanje
- ▶ rodne uloge
- ▶ spol

Prolazeći kroz modul Mo-1 **Rod i spol - društvene norme**, učenik će steći uvid u razumijevanje pojmova spol i rod te naučiti razliku između njih, a također povećati svijest o utjecaju rodnih uloga na ostale sfere života, što doprinosi uspostavljanju zdravog i pravilnog razvoja djeteta.

Kroz modul Mo-1 svaki učenik će biti dovoljno informiran kako da kritički, samostalno i pravično donosi odluke, postavlja pravična pitanja koja reguliraju tematiku društvenih normi u kontekstu našeg okruženja.

Od učenika se očekuje da:

- ▶ razumiju pojmove roda i spola te rodne uloge i
- ▶ identificiraju društvene faktore koji utječu na formiranje rodnih uloga.

Posebni zahtjevi – posebni preduvjeti

Uspješnost realizacije ovog modula je i korelacija s nastavnim predmetima, kao što su maternji jezik, muzička kultura, likovna kultura, historija, geografija i biologija.

Navedeni predmeti, ali i svi ostali, u svom kurikulumu dotiču se društvenih normi te je potrebno praviti korelacije sa navedenim predmetima.

Ciljevi

Kroz modul Mo-1 **Rod i spol - društvene norme**, učenici razvijaju sposobnost pamćenja, razmišljanja i povezivanja novih saznanja u cjelovitu sliku o značaju prepoznavanja spola i roda kao društvenih normi. Ovakav vid znanja se proteže do rezultata učenja o rodu i spolu.

Glavni cilj ovog modula je dolazak do konkretnih rezultata učenja kroz saznanja o:

- ▶ društveno konstruiranim ulogama muškaraca odnosno žena;
- ▶ odgoju muškaraca i žena;
- ▶ društvenim očekivanjima o ispoljavanju emocija muškaraca odnosno žena;
- ▶ očekivanjima od muškaraca odnosno žena u privatnom i javnom životu i kako ta očekivanja formiraju naše vlastite predodžbe i predodžbe o drugima;
- ▶ razlikama između muških i ženskih poslova odnosno muških i ženskih uloga;
- ▶ načinu na koji mediji normiraju rodne uloge;
- ▶ prepoznavanju neravnopravnosti spolova, odnosno diskriminatorna praksa po osnovu spola u društvu.

► 1. Rod i spol - društvene norme

Ishodi učenja su:

- učenici znaju šta je rod, a šta spol
- učenici prepoznaju važnost poznavanja rodnog identiteta
- učenici shvataju šta je rodno izražavanje
- učenici shvataju pojam rodnih uloga

Kroz ovaj modul učenici će posebno moći da:

- uočavaju razlike u stavovima o ponašanju muškaraca i žena
- znaju da je rod društveni koncept
- znaju da je spol biološki koncept
- razumiju utjecaj rodnih uloga na ostale sfere života
- razumiju kontekst rodnih uloga
- mogu da identificiraju društvene faktore koji utječu na formiranje rodnih uloga
- znaju analizirati vezu između roda i spola kao i razlike

Smjernice za nastavnike po oblastima

Nastavnici će svojom prezentacijom i radionicama prenijeti znanje učenicima o sljedećim temama:

Rod je društveno konstruirana predstava spola.

Rodno izražavanje se odnosi na vanjsku prezentaciju i/ili izražavanje koje uključuje odijevanje, frizuru, ponašanje, govor tijela i ostale vanjske oznake.

Rodne uloge podrazumijevaju aktivnosti, ponašanje, vrijednosti, stavove, norme, obaveze i očekivanja koja određeno društvo ili zajednica pripisuju i zahtijevaju od svake osobe s obzirom na njihov pripisani spol.

Sistem rada

- raditi u parovima;
- koristiti radne listiće;
- voditi debatu i dijalog;
- odgovarati na postavljena pitanja;
- primjenjivati ilustracije, crteže i sl.;
- koristiti se primjerima dobre prakse;
- raditi na grupnom radu;
- prezentacije, poster, portfolio i slično.

Integracija

Ovaj modul pruža učenicima mogućnost za stjecanje znanja koja će im olakšati usvajanje sadržaja ovog i drugih modula iz nastavnih oblasti koje se odnose na rod i spol.

Izvori

- Stručna literatura
- Udžbenik iz sociologije
- Udžbenik iz filozofije
- Udžbenik iz biologije
- Internet

Ocjenjivanje – odgovarajuće

Zadatak ocjenjivanja je u potpunosti izbjegnut.

Modul Mo-1 **Rod i spol - društvene norme** može biti realiziran kroz **odjeljensku zajednicu** za učenike VI razreda.

Metodom dijaloga, rada u paru i grupnog rada, kao i kroz prezentiranje teme, učenici su u mogućnosti spoznati važnost spomenute teme.

Profil sprema nastavnika

Profil sprema nastavnika koji će izvoditi modul Mo-1 Rod i spol - društvene norme nije definiran, jer odjeljensku zajednicu realizira razredni starješina ili pedagog škole.



- ▶ Da li na naše mišljenje o ulogama muškaraca i žena utječu mišljenja članova naših porodica i mišljenja naših prijatelja? Na koji način?
- ▶ Na koji način mediji normiraju rodne uloge? Kako mediji prikazuju žene? Kako mediji prikazuju muškarce?
- ▶ Kako obrazovne institucije (školski udžbenici) doprinose formiranju rodne norme?
- ▶ Da li postoji diskriminacija na osnovu spola na tržištu rada? Kako se ona najčešće ispoljava? Razgovarati s učenicima o najčešćim primjerima/slučajevima.
- ▶ Na koji način rodne uloge utječu na naše svakodnevne živote? Na naše odnose s porodicom i partnerima?
- ▶ Kako se može prepoznati neravnopravnost spolova, odnosno diskriminatorska praksa po osnovu spola u društvu? Koji su opći primjeri? Da li učenici znaju neke primjere?
- ▶ Kako možemo izazvati dominantne stereotipe i predrasude o rodnim ulogama?

▶ Dodatna vježba

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Dva primjerka dnevnih novina
- Makaze x2
- Dva koluta samoljepljive trake

Kao dodatak ovoj vježbi nastavnik može uraditi dodatnu sesiju o tome na koji način mediji percipiraju, ali i interpretiraju uloge koje se dodjeljuju muškarcima i ženama, te s tim u vezi podučiti učenike kako prepoznati rodne stereotipe. Nastavnik učenike dijeli u dvije grupe. Obje grupe dobijaju po jedan primjerak novina, makaze i kolut selotejpa. Prva grupa ima zadatak da izdvoji sve ilustracije muškaraca iz novina koje su dobili, dok druga grupa treba izrezati sve slike žena i djevojaka koje su prikazane u tim novinama. Sve prikupljene slike treba zalijepiti na tablu.

Nastavnik učenicima daje 15 minuta da izrežu sve slike koje se nalaze u novinama: prva grupa donosi zaključke o tome kako su prikazane rodne uloge (zadaci, poslovi, aktivnosti) koje se dodjeljuju muškarcima, a druga grupa radi isto za uloge koje se dodjeljuju djevojkama i ženama. Nakon što završe pripreme, prvo izlazi jedna grupa koja lijepi slike i prezentira zaključke, a nakon toga isto treba uraditi i druga grupa. Zatim, nastavnik sa učenicima razgovara o tome kako mediji prikazuju muškarce, a kako žene, koje su sličnosti i koje su razlike u interpretaciji zadataka/uloga koje se dodjeljuju muškarcima i ženama te kako bi se mogle iste drugačije/korektnije prikazati (ravnopravnost a ne podvojenost).

Sumirajte diskusiju objašnjenjima pojmova spol i rod

Pojasnite da se pojam spola odnosi na biološke karakteristike, a rod na društvene i kulturološke. Prema definiciji Vijeća Evrope, rod je "društveno konstruirana definicija muškarca i žene". Radi se o društvenom oblikovanju rodnih uloga, određenih shvatanjem zadataka, djelovanja i uloga pripisanih muškarcima i ženama u društvu, u javnom i privatnom životu. Rod je kulturološki konstruirana definicija ženskosti i muškosti i prema tome je promjenljiva u vremenu i prostoru. Biološke specifičnosti utječu na normiranje rodnih uloga, odnosno na podvojene uloge u društvu, i stoga su spol i rod veoma česta osnova diskriminacije i neravnopravnosti.

Rod je ujedno i konstrukcija vlastitog identiteta i podrazumijeva pravo na rodni identitet nezavisno od spola (odnosno negiranje nametnutih uloga). Svako ima pravo na izbor vlastitog rodnog i seksualnog identiteta i seksualne orijentacije.

Konstrukcija roda i reprodukcija rodnih normi zauzimaju mjesto i na individualnom i na društvenom nivou. Oboje je jednako važno. Društvo (kultura, religija, historija, politika, umjetnost...) oblikuje rodne

uloge i norme, a individue ih reproduciraju u skladu s očekivanjima. Pitanje rodnih uloga i normi je izuzetno važno na političkom i institucionalnom nivou.

Rod nije samo društveno konstruirana definicija žena i muškaraca, to je i društveno konstruirana definicija odnosa između spolova. Rodna neravnopravnost definirana je odnosom moći, a tradicionalno uključuje mušku dominaciju odnosno žensku subordinaciju u većini životnih područja. Rodna diskriminacija, neravnopravnost te nasilje u porodici proizlaze iz odnosa moći (subordiniranost/privilegiranosti; jači/slabiji itd). Budući da je ovdje važan odnos moći, bilo ko može preuzeti dominantnu ulogu, nezavisno od spola/roda već od situacije/konteksta. S obzirom na to da su muške uloge i osobine „muškosti“ preuzete kao norma za društvo, kao nešto što je prihvatljivo i poželjno, muškarci i njihovi zadaci, uloge, ponašanje i vrijednosti koje im se pripisuju, u mnogim aspektima vrednovani su više nego žene, kao i svojstva koja im se pripisuju. Zbog toga se događa da žene na pozicijama moći često preuzimaju osobine koje se identificiraju s pojmom muškosti, smatrajući da će tako biti više priznate i vrednovane. Ovakva shvatanja rodnih uloga i svojstava ne dovodi samo do diskriminirajućih i sekundarnih pozicija žena (kao i svih rodnih/spolnih/seksualnih manjina) u privatnom i javnom životu, već također negativno oblikuju percepcije o muškosti (odnosno ženskosti), namećući muškarcima/ženama određene zadatke, uloge i ponašanja. Kada osobe ne odgovaraju ovim normama, odnosno kada se ne ponašaju u skladu s društvenim očekivanjima i tragaju za vlastitim spektrom identiteta, posljedice mogu biti tragične (isključivanje, diskriminacija, nasilje, trauma...). Rodni odnosi se reflektiraju u politici i strukturama moći, odnosno u procesu donošenja odluka.

Ukratko, rod možemo shvatiti na sljedeći način:

Rod je društveno konstruirana predodžba spola.

Rodni identitet podrazumijeva vlastitu koncepciju roda, ne nužno u skladu sa spolom pripisanim pri rođenju.

Rodno izražavanje se odnosi na vanjsku prezentaciju i/ili izražavanje koje uključuje odijevanje, frizuru, ponašanje, govor tijela i ostale vanjske oznake.

Rodne uloge podrazumijevaju aktivnosti, ponašanje, vrijednosti, stavove, norme, obaveze i očekivanja koja određeno društvo ili zajednica pripisuju i zahtijevaju od svake osobe s obzirom na njihov pripisani spol.

Spol je biološka kategorija, dok su rodni identiteti muškaraca i žena u bilo kojem društvu društveno i psihološki (što znači historijski i kulturološki) definirani. Biološki i fizički uvjeti (hromosomi, vanjski i unutrašnji spolni organi, hormonalni status, sekundarne spolne karakteristike) vode do određenja muškog i ženskog spola, a koji se pripisuje i prije rođenja osobe.

Da bi se razumjela rodna dimenzija, treba uzeti u obzir historijsku, društvenu i kulturološku percepciju muških i ženskih karakteristika i uloga. Mijenja se od kulture do kulture i unutar ekonomskog, društvenog i političkog konteksta. Isto tako, mijenja se i kroz vrijeme.

Postoje znatne razlike u rodnim ulogama među kulturama. Podjela rada između spolova najbolje je objašnjena rodnim pitanjem, ali budući da je reprodukcija bazirana na univerzalnoj biološkoj razlici između žena i muškaraca, društva to koriste kao osnovu za dodjeljivanje određenih zadataka u skladu s muškim i ženskim ulogama, odnosno karakteristikama. Rod se isto tako mijenja kroz historiju. Kultura nije statičke prirode, već se razvija. Na uloge muškaraca i žena u privatnom i javnom životu utječu društveni, politički i ekonomski faktori.

Mi učimo rodne uloge, iz toga proizlazi da se mogu mijenjati.

Rod je naučen kroz proces socijalizacije i kroz kulturu određenog društva. Djeca uče svoj rod od rođenja. Uče kako se ponašati da bi ih drugi percipirali, ali i oni sami sebe, kao muškarci i žene. Tokom života to su poticali njihovi roditelji, učitelj/ica, vršnjaci, njihove kulture i društva. U mnogim kulturama dječaci su poticali da se bave aktivnostima za koje se smatra da odgovaraju muškim crtama (muškost), a djevojčice aktivnostima koje odgovaraju ženskim crtama (ženskost). Djeci se daju različite igračke, poduča-

vaju se različitim hobijama i igrama, tako da djevojčice, naprimjer, dobijaju lutke, pribor za kuhinju, kolica, a dječaci pištolje, loptu, automobile... Kroz igru oni uče kojim poslovima ili karijerama mogu težiti.

Ljudi koji djeluju izvan svoje rodne uloge mogu doživjeti neodobravanje.

Uz svaku rodnu ulogu vežu se određena očekivanja, te su propisane poželjne osobine i ponašanja. To može biti način odijevanja, oblikovanja tijela, govora i gestikulacije, način ispoljavanja emocija. Ako osoba izabere neka ponašanja koja nisu u skladu s njenom rodnom ulogom, veoma često nailazi na nerazumijevanje i osudu sredine. Naprimjer, žene za koje se smatra da preuzimaju „muške“ osobine izložene su kritici, što upućuje na to da se žene identificiraju s pojmom ženstvenosti i senzualnosti. Problematičan može biti i životni izbor. Recimo, žene koje se ne žele udati ili imati djecu su omalovažavane i smatraju se društveno neprihvatljivima. Također, muškarci koji su nježni, obavljaju kućanske poslove, koji su posvećeni porodici i djeci često su stigmatizirani kao slabići, odnosno „nisu pravi muškarci“.

Analiza roda ne bavi se samo ulogama i aktivnostima već i odnosima. U analizama se tako ne postavlja samo pitanje ko šta radi nego i ko donosi odluke, ko izvlači korist, ko koristi resurse, a ko ih kontrolira, te kako ostali faktori, kao što su zakoni o naslijeđivanju i posjedovanju, utječu na odnose. To otkriva da muškarci i žene, zbog različitih rodnih uloga i odgovornosti, imaju različita iskustva i potrebe. I muškarci i žene igraju ulogu u sferi rada i života u zajednici, ali je doprinos žena često manje vrednovan. Muškarci i žene biraju različita ili ista zanimanja i aktivnosti te imaju različite mogućnosti na tržištu rada. U patrijarhalnim sredinama od žena se tradicionalno očekuje da budu uključene u brigu o domaćinstvu, što veoma često dovodi do neravnopravnog odnosa u porodici i u društvu.

Završni dio

Kako biste prikazali stereotipno predstavljanje muških i ženskih uloga u društvu, možda biste mogli da sakupite i prezentirate ilustracije koje odražavaju primjere rodnih stereotipa (rodno segregativnih uloga). One bi mogle uključivati: ženu koja pere suđe (rod) i muškarca koji popravlja automobil (rod). Zamolite učenike da razgovaraju o tome zašto se rodne uloge (uloge muškaraca i žena) prikazuju na ovaj način, a ne obratno, i na koji način je ovakvo prikazivanje uloga utjecalo odnosno utječe na njihovo normiranje i društvena očekivanja. Važno je objasniti učenicima da svako ima pravo na sopstveni rodni identitet te samim tim na vlastiti izbor kada su u pitanju rodne uloge.

Zaključak

Tokom života muškarci i žene dobijaju poruke od svojih porodica, škola, medija i društva (religija, kultura, umjetnost, književnost, politika...) o tome kako bi se trebali odnositi prema sebi i jedni prema drugima. Važno je razumjeti da, iako postoje razlike između muškaraca i žena, mnoge od ovih razlika je stvorilo samo društvo te one nisu sastavni dio naše prirode ili biološkog sklopa. Uprkos tome, ove razlike imaju fundamentalan utjecaj na svakodnevne živote muškaraca i žena i njihove odnose. Naprimjer, od muškarca se često očekuje da bude jak i dominantan u svojim odnosima s drugima. Istovremeno, od žene se često očekuje da bude pokorna autoritetu muškarca. Mnogi od ovih strogih rodnih stereotipa imaju posljedice i za muškarce i za žene, o čemu ćete diskutirati za vrijeme trajanja ovih sesija. Kako postajete sve više svjesni toga na koji način pojedini stereotipi mogu negativno utjecati na vaše živote i zajednice u kojima živite, možete konstruktivno razmišljati o tome kako da ih osporite i da podstaknete pozitivniju ulogu roda i odnosa u vašim životima i zajednicama.

► Vježba 1: Dodatak temi

Trajanje: 35 - 45 minuta

Potrebni materijal:

- Školska tabla / flipchart tabla
- Kreda / markeri

Muške i ženske karakteristike

Na tabli napišite „žena“ i „muškarac“ i napravite dvije kolone za svaku riječ. Jedna kolona treba biti označena kao „biološka“, a druga kao „društvena“. Jednu grupu učenika pitajte:

- Navedi jednu od karakteristika iz svoje mreže koja se veže uz pojam „muškarac“.
- Da li je ta karakteristika određena biološki (biološka) ili društveno (društvena)?
- Ukoliko učenici društvene karakteristike svrstaju u kategoriju „biološka“, ispravite ih te pitajte: ukoliko dječak ili muškarac nema tu osobinu, da li je on još uvijek muškog spola?

Dodajte jednu novu karakteristiku na listu svake od grupa učenika sve dok ne dobijete sve odrednice za biti „muškarac“. Potrudite se da učenici navedu što više riječi u svojim mrežama (možda ćete morati da ih potaknete, postavljajući pitanja kako biste dobili tražene odgovore).

Najčešće odrednice koje ljudi vežu uz pojam „muškarac“ su:

- Fizički snažan
- Emotivno suzdržan
- Finansijski uspješan
- Hranitelj porodice
- Cool
- Otac
- Ponosan
- Moćan
- Atletičan
- Hrabar
- Bez straha pred nasiljem ili bez straha da bude nasilan
- Humorističan
- Odan prijateljima

Isti proces ponovite za pojam „žena“. Najčešće odrednice koje ljudi vežu uz pojam „žena“ su:

- Uvidajna
- Tiha
- Ponizna
- Pričljiva
- Komunikativna
- Dobro odgojena
- Emotivno snažna
- Dobro organizirana i uspješna u multitaskingu
- Praktična
- Nenasilna
- Skromna
- S oblinama
- Fizički slabija od muškarca
- Brižna majka

Odvojite 10 minuta za razgovor i grupnu diskusiju

- ▶ Nekoliko karakteristika su biološke i kod muškaraca i kod žena. Naprimjer, samo muškarci mogu biti očevi, samo žene mogu donijeti dijete na svijet i dojiti ga.
- ▶ Većina karakteristika vezanih uz pojmove "muškarac" i "žena" društveno je određena, a nije bazirana na biologiji.
- ▶ Muške i ženske uloge koje su društveno određene nazivaju se rodnim ulogama. Ko je za ovakve uloge čuo ranije?
- ▶ Šta vi mislite o rodnim ulogama u našem društvu? Slažete li se sa svim aspektima onoga kako bi žene trebale živjeti i djelovati? Kako se muškarci trebaju ponašati?
- ▶ Učenike pitajte da li su čuli za riječ STEREOTIPI. Ohrabrite više učenika da objasne značenje navedene riječi.
- ▶ Objasnite učenicima šta su rodni stereotipi i diskutirajte o posljedicama doslovnog pridržavanja rodnim stereotipima.
- ▶ Možete li iz prethodno navedenih osobina identificirati one koje se stereotipno pripisuju mladićima/muškarcima i one koji se stereotipno pripisuju djevojkama/ženama? Da li sve žene dobro kuhaju i da li svi muškarci loše kuhaju? Kojem spolu se pripisuje osobina da moraju biti dobri u pripremi hrane? Da li to znači da sve osobe koje pripadaju tom spolu moraju zaista biti dobri u pripremi hrane?
- ▶ Da li se u našem društvu od dječaka očekuje da budu dobri u npr. fudbalu? Da li svi dječaci vole fudbal? Šta ako vole neki drugi sport ili nešto drugo, npr. čitanje, šah ili neku drugu aktivnost?
- ▶ Da li stereotipi ograničavaju izbor sportova i aktivnosti kojima se želimo baviti? Da li te norme koje zovemo rodnim normama, a koje se baziraju na rodnim stereotipima ohrabruju druge da se neprimjereno ponašaju prema nama u situacijama kada ne zadovoljavamo određeni stereotip?
- ▶ Šta za vas znači jednakost spolova?
- ▶ U svakom društvu neki ljudi imaju stavove o rodu i jednakosti koji nisu konvencionalni.
- ▶ Društvo se mijenja kroz vrijeme ili od zemlje do zemlje. Jednako tako se mijenjaju i rodne uloge.



Modul 2

Odjeljska zajednica

Naziv škole: Sve osnovne škole

Razred: VI

Fond sati: 4 časa

Prijateljstvo i zdravi odnosi

Modul: **Mo-2 Prijateljstvo i zdravi odnosi**



Svrha modula

Kroz ovaj modul učenici će imati mogućnost da prepoznaju prijateljske odnose i kada ti odnosi prestaju biti prijateljski. Upoznat će se s različitim vezama među mladima i kako određene veze mogu prouzrokovati konflikt. Učenici će biti upoznati s temama koje se odnose na vještine komunikacije, nenasilne komunikacije i vršnjački pritisak. Učenici će razumjeti na koje načine direktan ili indirektan vršnjački pritisak utiču na njihove stavove, odluke i ponašanja i kako mu se efektivno suprotstaviti.

Usvojenim znanjem učenici će moći da prepoznaju kako odnosi među prijateljima mogu biti bolji i s više poštovanja. Unaprijedit će svoje stavove o važnosti poštovanja te svijest o vlastitim osjećajima i vrijednostima, zatim će probuditi osjetljivost za tuđe osjećaje i poštovanje dostojanstva i prava drugih, kao i zajednička očekivanja.

Prolazeći kroz jedinice modula Mo-2 **Prijateljstvo i zdravi odnosi**, učenik će steći uvid u razumijevanje pojmova konflikt, vršnjački pritisak, komunikacija i važnost dobre komunikacije među vršnjacima, iskren i pravedan odnos među prijateljima, a što u velikoj mjeri doprinosi uspostavljanju zdravog odnosa među vršnjacima i jačanje prijateljskih veza.

Kroz modul Mo-2 učenici će biti dovoljno informirani kako da kritički, samostalno i pravično donose odluke, postavlja pravična pitanja koja reguliraju tematiku prijateljstva i konflikta.

Od učenika se očekuje da:

- ▶ razumiju pojmove vršnjački pritisak, konflikt, prijateljstvo i komuniciranje i
- ▶ identificiraju šta su uzroci, a šta posljedice komunikacije, i zbog čega nastaje konflikt te kako utjecati da ne dođe do konflikata.

Posebni zahtjevi – posebni preduvjeti

Uspješnost realizacije ovog modula je i korelacija s nastavnim predmetima, kao što su maternji jezik, građansko obrazovanje i kultura življenja.

Navedeni predmeti, ali i svi ostali, u svom kurikulumu dotiču se društvenih normi kroz određeni vremenski interval i područje, tako da se usvojeno znanje o društvenim normama naslanja na postojeća znanja učenika kroz korelaciju s drugim predmetima.

Ciljevi

Kroz modul Mo-2 **Prijateljstvo i zdravi odnosi**, učenici razvijaju sposobnost pamćenja, razmišljanja i povezivanja novih saznanja u cjelovitu sliku znanja o značaju prepoznavanja bitnih formi vršnjačkog pritiska, vještine komuniciranja i nenasilne komunikacije te odnosa među vršnjacima.

Glavni cilj ovog modula je dolazak do konkretnih rezultata učenja kroz saznanja o:

- ▶ faktorima koji utječu na komunikaciju,
- ▶ donošenju odluka,
- ▶ provođenju odluka u djelo,
- ▶ pozitivnom i negativnom vršnjačkom pritisku,
- ▶ oblicima vršnjačkog pritiska,
- ▶ vještinama koje mogu pomoći u rješavanju konflikata bez nasilja,
- ▶ poznavanju tipova saradnje, kooperativne međuzavisnosti, razvoja kooperativnih vještina,
- ▶ kvaliteti međuljudskih odnosa u razredu,
- ▶ razvijanju kritičkog mišljenja u odnosu na adekvatne (poželjne) oblike ponašanja,
- ▶ razvijanju sposobnosti uočavanja i posmatranja negativnih strana nasilja,
- ▶ prepoznavanju alternativnih načina upravljanja ljutnjom i ponašanjem u konfliktnim situacijama.

Jedinice

1. Odnosi u našem životu
2. Vještine komuniciranja
3. Nenasilna komunikacija
4. Vršnjački pritisak

▶ 1. Odnosi u našem životu

Ishodi učenja su:

- ▶ učenici znaju i prepoznaju emociju ljubav
- ▶ učenici mogu prepoznati ljubomoru u odnosima s drugima

* U korelaciji s Modulom 1 Rod i spol

▶ 2. Vještine komuniciranja

Ishodi učenja su:

- ▶ učenici su upoznati s vještinama komuniciranja
- ▶ učenici mogu prepoznati važnost donošenja odluka
- ▶ učenici uočavaju i prepoznaju faktore koji utječu na komunikaciju
- ▶ učenici su savladali vještine dobrog i aktivnog slušanja

▶ 3. Nenasilna komunikacija

Ishodi učenja su:

- ▶ učenici su upoznati s mogućim reakcijama u konfliktu
- ▶ učenici shvataju posljedice određenih ponašanja u konfliktnim situacijama
- ▶ kod učenika se razvijaju osjećaji i potreba za prijateljstvom i druženjem
- ▶ kod učenika se razvijaju osjećaji pravilnog postupanja kada se nađu u konfliktnoj situaciji
- ▶ razvijanje osjećaja pripadanja grupi i kolektivu/odjeljenju
- ▶ učenici prepoznaju negativne posljedice svih oblika nasilja
- ▶ učenici mogu kontrolirati svoje emocije

▶ 4. Vršnjački pritisak

Ishodi učenja su:

- ▶ učenici imaju razvijenu svijest o utjecaju vršnjačkog pritiska na odluke koje donosimo
- ▶ razumiju različite forme vršnjačkog pritiska te mogu identificirati alternative
- ▶ učenici su u stanju prepoznati pozitivne, ali i negativne oblike vršnjačkog pritiska
- ▶ učenici razumiju na koji način vršnjački pritisak utječe na mlade
- ▶ učenici su naučili strategije suprotstavljanja negativnom vršnjačkom pritisku

Smjernice za nastavnike po oblastima

Potrebno je upoznati učenike s pojmovima vršnjački pritisak, konflikt, prijateljstvo i komuniciranje. Važno je da učenici identificiraju šta su uzroci, a šta posljedice dobre i loše komunikacije i zbog čega nastaje konflikt te kako utjecati da do njega ne dođe. Nastavnici se mogu dodatno koristiti stručnom literaturom, internetom i slično, te na kreativan način realizirati temu, uzimajući u obzir uzrast učenika, mogućnosti i kapacitete škole.

Sistem rada

- ▶ raditi u parovima,
- ▶ koristiti radne listiće,
- ▶ voditi debatu i dijalog,
- ▶ kviz,
- ▶ vježbe,
- ▶ odgovarati na postavljena pitanja,
- ▶ primjenjivati ilustracije, crteže i sl.,
- ▶ koristiti primjere dobre prakse,
- ▶ raditi na grupnom radu,
- ▶ prezentacije, poster, portfolioje i slično.

Integracija

Ovaj modul pruža učenicima mogućnost za stjecanje znanja koja će im olakšati usvajanje sadržaja ovog i drugih modula iz nastavnih oblasti koje se odnose na set tema pod nazivom **Prijateljstvo i zdravi odnosi** kao društvene norme.

Promocija vještina nenasilne komunikacije prerasta u dio aktivnosti koji doprinosi cjelokupnom razvoju ličnosti.

Realizacija navedenih tema doprinosi razvoju savjesnih, nenasilnih, zdravih, kreativnih mladih ljudi koji se žele usavršavati, cijeneći poštenje, pravednost i jednakost.

Izvori

- ▶ Udžbenik Zdravi životni stilovi, Asocijacija XY, Ministarstvo za obrazovanje, nauku, mlade Kantona Sarajevo
- ▶ Stručna literatura
- ▶ Internet

Ocjenjivanje – odgovarajuće

Zadatak ocjenjivanja je u potpunosti izbjegnut.

Modul Mo-2 **Prijateljstvo i zdravi odnosi** može biti realiziran kroz **odjeljensku zajednicu** za učenike VI razreda.

Metodom dijaloga, rada u paru i grupnog rada, kao i kroz prezentiranje teme, učenici su u mogućnosti spoznati važnost spomenute teme.

Profil sprema nastavnika

Profil sprema nastavnika koji će izvoditi modul Mo-2 **Prijateljstvo i zdravi odnosi** nije definiran, jer odjeljensku zajednicu realizira razredni starješina ili pedagog škole.

Jedinica 1

Odnosi u našem životu

▶ Aktivnosti 1: Odnosi u našem životu

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • Pripremljena pitanja za diskusiju

Učenici: VI razred

Tokom svog života svi imamo različite lične odnose. Za većinu ljudi važni su rani odnosi formirani sa članovima porodice. Mala djeca traže od svojih roditelja, drugih pouzdanih odraslih osoba ili starijih članova porodice, bezuvjetnu ljubav.

Porodice mogu imati mnoge forme. Članovi porodice mogu ili ne moraju biti biološki povezani. Proširena porodica obično uključuje rođake, osim onih iz uže porodice, a može uključivati i pojedince koji nisu biološki povezani. Članovi porodice mogu živjeti zajedno u istoj kući ili mogu biti odvojeni, bilo po vlastitom izboru ili zbog okolnosti. Neke uobičajene okolnosti koje razdvoje porodicu su: posao, migracija, vojna služba, zatvor i drugo. Te situacije mogu razdvojiti članove porodice na duže vrijeme ili trajno.

U porodicama s djecom, djeca mogu živjeti s oba roditelja, s jednim roditeljem, sa članovima proširene porodice ili s odraslim starateljima/skrbnicima. Neka djeca odrastaju bez pouzdane zaštite odraslih, ali se o njima brinu starija djeca.

Kao i svi odnosi, i porodični odnosi se mijenjaju. Tako naprimjer:

- ▶ Sve je više žena na čelu domaćinstva nego što je to bio slučaj ranije.
- ▶ U mnogim mjestima društveni stavovi o očinstvu se mijenjaju. Kao rezultat toga, sve više očeva gradi bliske odnose sa svojom djecom i dijele odgovornosti za brigu o djeci. To je posebno prisutno tamo gdje žene zasnivaju formalne radne odnose.
- ▶ U mjestima gdje je veliki broj ljudi umro od posljedica AIDS-a, rata, prirodnih katastrofa ili iz drugih razloga, mnoga djeca bez roditelja žive s rodbinom ili u domovima za nezbrinutu djecu.
- ▶ Kako kulturni stavovi u mnogim mjestima sve više prihvataju raznolikosti savremenih porodica/odnosa, partneri mogu u novu porodicu dovesti djecu iz prethodnih veza/brakova ili mogu usvojiti djecu. Također, parovi mogu djecu dobiti uz pomoć umjetne oplodnje ili surogat majke (u zemljama u kojima je ovaj način dozvoljen).

Za diskusiju sa učenicima:

- ▶ Šta za vas znači porodica? Koja je prva asocijacija koje se sjetite kada čujete riječ porodica?
- ▶ Kakvi su oblici porodice najzastupljeniji u našoj zemlji?
- ▶ Koje su karakteristike porodičnih odnosa?
- ▶ U porodicama sa ocem i majkom, da li su majka i otac podjednako uključeni u igru i brigu o djeci? Zašto je to tako?
- ▶ Da li rodne norme utiču na odnose i uloge unutar porodica?

Razgovarajte sa učenicima o zdravim i nezdravim odnosima u porodicama. Vodeći računa da učenici ne navode lične primjere (pred ostalim učenicima), razgovarajte sa učenicima o situacijama i ponašanjima koje se mogu kategorizirati kao nasilje (zlostavljanje, verbalno i fizičko nasilje, seksualno nasilje i zanemarivanje).

Šta je prijateljstvo?

Prijateljstvo je jedna od najvažnijih vrsta interpersonalnih odnosa!

Za razmišljanje

- ▶ Zašto sklapamo prijateljstva?
- ▶ Koje kvalitete definiraju prijateljstvo? Povjerenje? Privrženost? Šta još?
- ▶ Koje su karakteristike nezdravih odnosa? Kako možemo zaključiti da li nam je neko prijatelj ili ne?
- ▶ Ukoliko osoba koju smatramo prijateljem zanemaruje naše mišljenje ili naše brige i zabrinutosti, da li tada govorimo o pravom prijateljstvu?
- ▶ U mnogim kulturama mladi ljudi često sklapaju opuštena, neseksualna prijateljstva sa ljudima drugog spola. U drugim kulturama čine to rjeđe. Kako možemo objasniti ove varijacije? Šta možemo dobiti postajući prijatelj s nekim različitog porijekla ili pripadnosti grupi?

Kako naši odnosi mogu biti zadovoljavajući i s više poštovanja?

Svi priželjkujemo odnose koji su zadovoljavajući i s uzajamnim poštovanjem. Određene lične kvalitete pomažu u izgradnji zadovoljavajućih odnosa s uzajamnim poštovanjem:

- ▶ poštovati sebe te svijest o vlastitim osjećajima i vrijednostima;
- ▶ osjetljivost za tuđe osjećaje i poštovanje dostojanstva i prava drugih;
- ▶ zajednička očekivanja;
- ▶ iskrenost i autentičnost;
- ▶ dobre komunikacijske vještine;
- ▶ dati i uzeti" (reciprocitet);
- ▶ briga o zajednički provedenom vremenu i obraćanje pažnje jedno na drugo.

Podrška šireg društva također može promovirati pozitivne odnose. Međutim, društvena nejednakost može ugroziti uzajamno poštovanje. Roditelji, vjerske vođe i mediji mogu naučiti mlade ljude da poštuju jedni druge kao jednake, bez obzira na njihovu rasu, vjeru, nacionalnost, spol, ekonomski status, fizičku sposobnost, zdravstveni status ili druge kategorije. Škole i društvene organizacije mogu spojiti mlade ljude iz različitih sredina i sfera života, tako da ne odrastaju izolirani. Škole i porodice mogu naučiti mlade ljude da različitosti među ljudima ne trebaju uticati na zadovoljavajući i uzajamno poštivajući odnos.

► Aktivnosti 2: Romantika: Šta je zaljublјivanje?

Trajanje: 20 - 30 minuta

Potrebni materijal:

- Pitanja za diskusiju
- Prostor pogodan za diskusiju

Šta je prava ljubav? Šta je sa ljubomorom?

Ideje o *romantici* i *ljubavi* razlikuju se u različitim sredinama. Tipično, *zaljubljenost* uključuje osjećaje strasti, seksualne privlačnosti i uzbuđenja. Ponekad se taj osjećaj naziva *zaljubljenost*, *romansa* ili *zaluđenost*.

- ▶ Zaljublјivanje je često uzbudljiv doživljaj.
- ▶ Romantična veza ponekad (iako ne uvijek) uključuje osjećaje predanosti i intimnosti.
- ▶ Zaljublјivanje može biti jednostrano iskustvo, objekt ljubavi može ne osjećati isto.
- ▶ Svako se može zaljubiti. Odrasli se zaljublјuju kao i adolescenti.
- ▶ Osobe se mogu zaljubiti jednom ili više puta u životu.

Djeca odrastajući upijaju mnoge poruke o romantici i ljubavi.

Šta je *prava ljubav*? Voljeti nekoga znači istinski se brinuti za tu osobu i zalagati se za njegovo ili njeno blagostanje i sreću. Voljeti i biti voljen može biti izvor duboke radosti i smisla u životu.

- ▶ Ljubav je jedna od najmoćnijih emocija koju ljudi doživljavaju. Ona je nadahnula velika djela umjetnosti, književnosti i muzike.
- ▶ Postoji mnogo različitih načina da se neko voli.
- ▶ Ljudi mogu osjećati ljubav za članove njihove uže ili šire porodice, za bliske prijatelje, kao i za svoje partnere ili bračne drugove.
- ▶ Izrazi *prava ljubav* ili *istinska ljubav* često se odnose na intimno povezivanje partnera koje nadilazi fazu *zaljubljenosti* ili *zaluđenosti*.
- ▶ Sortiranje osjećaja ljubavi, romantične ljubavi, seksualne želje i *prave ljubavi* često je teško i zbunjujuće.
- ▶ Svako prima poruke iz svoje kulture o tome šta je ljubav, koga bismo trebali (ili ne bismo trebali) voljeti i kako bismo trebali izraziti (ili ne izraziti) našu ljubav.

Za razmišljanje

- ▶ Koje su glavne poruke o romantici u dječijim bajkama? U muzičkim spotovima?
- ▶ Koliko su realne te poruke?
- ▶ Koju vrstu očekivanja one stvaraju kod mladića? Koju kod djevojaka?
- ▶ Koliko je potrebna romantična ljubav za sreću u životu?

Kada ljudi osjete da im je **važan** odnos ugrožen, mogu postati ljubomorni.

- ▶ Ljubomora (u bilo kakvoj vezi, uključujući i romantičnu) odnosi se na osjećaje zavisti, posesivnosti, ranjivosti, gnjeva i ljutnje.
- ▶ Većina ljudi ima osjećaj ljubomore u nekom trenutku.
- ▶ U ljubavnoj vezi ljudi mogu osjećati ljubomoru na stvarne ili zamišljene romantične suparnike. Međutim, osoba može također smatrati da odnosu prijeti partnerova obaveza prema porodici, prijateljima ili poslu.

Neki ljudi izražavaju ljubomoru prijetnjama, nasiljem, kontrolirajućim ili manipulativnim ponašanjem.

- ▶ Takva ponašanja nisu ljubav i nikada nisu izraz ljubavi.
- ▶ Nasilje i prisile su demonstracije moći nad drugom osobom. Takvi postupci uvijek krše ljudska prava osobe na koju su usmjereni, bez obzira na to jesu li izrazili ljubomoru ili druge osjećaje.
- ▶ I osoba koja se osjeća ljubomornom, kao i njegov ili njen partner, mogu imati koristi od toga da iskreno i međusobno se poštivajući razgovaraju o svojim osjećajima. Svako od njih može imati koristi od razgovora s pouzdanim prijateljem, odraslom osobom ili savjetnikom.

Jedinica 2

Vještine komuniciranja

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Školska tabla ili flipchart tabla
- Kreda ili markeri

Učenici: VI razred

Vještine komuniciranja i donošenja odluka

Znati kako se izraziti na način da se bude shvaćen te razumjeti šta drugi pokušavaju da kažu, smatra se veoma važnom vještinom koja daje moć. Ova vještina vam može pomoći u unapređivanju veza koje su zasnovane na obostranom razumijevanju i zadovoljstvu kao i u rješavanju konflikata na obostrano zadovoljstvo i bez nasilja.

Neki ljudi smatraju da njihov položaj u zajednici utječe na njihovu sposobnost da izraze svoje potrebe, želje i osjećanja prema drugoj osobi. Također, ovo može utjecati na njihovu sposobnost da svoje odluke provedu u djela. Svako može naučiti da komunicira na efikasniji način.

Ova tema istražuje teškoće s kojima se mladi često susreću u komunikaciji i prilikom donošenja odluka vezanih za svoj razvoj te podučava učenike o neophodnim vještinama i daje priliku za usavršavanje tih vještina.

Šta je komunikacija i zašto je važna?

U svakodnevnom životu, komunikacija nam omogućava da razumijemo svijet oko sebe, da izgrađujemo i unapređujemo odnose sa drugima, da dijelimo vlastita iskustva, stavove i ideje sa drugima. Omoguća-

va nam da iskažemo naše potrebe i očekivanja, kao i da razumijemo druge, uključujući njihove želje, iskustva, stavove i potrebe. Komunikacijom možemo da iskažemo osjećanja, dijelimo i primamo informacije, podijelimo ono što mislimo i razumijemo ono što drugi ljudi misle.

Komunikacija predstavlja razmjenu informacija između pošiljatelja i primatelja i uključuje govor, slušanje, čitanje i pisanje. Ljudi komuniciraju verbalno (govor) i neverbalno (govor tijela). Verbalna komunikacija je komunikacija putem koje ljudi iskazuju svoje poglede, mišljenja, informacije i ideje u obliku riječi ili zvukova. Verbalna komunikacija uključuje razgovor licem u lice, kao i komunikaciju putem radija, televizije, mobilnih telefona i komunikacijskih softwera.

Neverbalna komunikacija podrazumijeva prijenos informacija ili poruka neverbalnim putem kao što su kontakt očima, facijalna ekspresija, položaj tijela i udaljenost među dvije ili više osoba. Govor tijela je korištenje fizičkog ponašanja, izraza i manira za neverbalnu komunikaciju, često instinktivno, a ne svjesno. Dok ljudi komuniciraju, veliki dio informacija se prenosi neverbalnim putem. Na osnovu izraza lica ljudi mogu primijetiti da je neko zabrinut, sretan, uzbuđen, uplašen i sl. Dobre komunikacijske vještine omogućavaju ljudima da izgrađuju bolje i kvalitetnije odnose i važan su preduslov za efektivnu komunikaciju.

Ljudi imaju različite stilove i vještine komuniciranja.

- ▶ Različite kulture imaju različite tradicije usmenog izražavanja.
- ▶ Stilovi komunikacije zavise i od individualnog temperamenta osobe i stila komuniciranja koji je usvojen u djetinjstvu.
- ▶ Rodne norme često utječu na sposobnost komuniciranja, kao i na stil komuniciranja individue. Muškarci i žene mogu komunicirati na različite načine.
- ▶ Unapređenje komunikacijskih vještina može pomoći pojedincu da jasno iznese svoja razmišljanja, potrebe i osjećanja.
- ▶ Ljudi mogu razviti sposobnost efektivnog i lagodnog komuniciranja nezavisno od kulturalnih i drugih prepreka.

Ukoliko se na neku osobu gleda kao na osobu s manje „društvene moći“ ili kao na osobu nižeg društvenog statusa, takav pogled može duboko utjecati na njegovu ili njenu sposobnost i stil komuniciranja.

Većina ljudi može naučiti efektivne komunikacijske vještine. Uz vježbanje svi mogu efektivnije komunicirati.

Za razmišljanje

- ▶ U razgovoru između bogate osobe i osobe iz nižeg društveno-ekonomskog staleža, koja od ove dvije osobe će se osjećati slobodnije da iznese svoja osjećanja i ideje? Ko će biti slobodniji u komunikaciji između žene i muškarca?
- ▶ Na koji način možemo osigurati da se nečije potrebe, osjećaji i pravo na komunikaciju poštuju bez obzira na društveni položaj?

Savjeti za efektivno komuniciranje

Jasna komunikacija se događa onda kada je poruka koja se šalje jednaka poruci koju kao takvu primalac razumije.

- ▶ Ljudi komuniciraju verbalno i neverbalno.
- ▶ Važno je provjeriti da li je naša poruka ispravno protumačena, posebno ako se radi o teškoj emotivnoj temi.

Pažljivo slušanje s uvažavanjem jedna je od najvažnijih sposobnosti kada je dobra komunikacija u pitanju. Međutim, kulturne norme utječu na to kakav vid komunikacije se smatra prikladnim.

Aktivno i slušanje bez predrasuda može unaprijediti komunikaciju.

Prilikom slušanja pomaže sljedeće:

- ▶ pokušati shvatiti drugu osobu;
- ▶ govoriti potvrdne rečenice drugoj osobi, kao naprimjer: „U potpunosti razumijem kako se osjećaš“ ili „Slažem se“;
- ▶ uspostavljati kontakt očima;
- ▶ davati pozitivne neverbalne signale, kao što su osmijeh, klimanje glavom ili tapšanje po leđima;
- ▶ tražiti pojašnjenja.

Donošenje odluka

Upute za učenike

Veoma važan dio odrastanja je učenje o tome kako donijeti dobru procjenu kada se radi o donošenju odluke. Određeni koraci generalno pomažu ljudima da donesu odluke s kojima su mnogo više zadovoljni. Ovi koraci uključuju:

Korak 1: Uzmite u obzir sve mogućnosti.

- ▶ Za svaku od odluka postoje mogućnosti kojih se nismo prisjetili.
- ▶ Drugi ljudi mogu pomoći u identifikaciji dodatnih mogućnosti.

Korak 2: Pažljivo identificirajte prednosti i nedostatke svake od mogućnosti.

- ▶ Uzmite u obzir prednosti i negativne posljedice svake od mogućnosti po vas same kao i po druge.
- ▶ Napravite spisak potencijalnih posljedica za svaku mogućnost.

Korak 3: Tamo gdje je to moguće, potražite informaciju ili savjet od ljudi kojima vjerujete.

Korak 4: Donesite probnu odluku. Razmotrite da li je vaša odluka jedna od onih koju će biti lako ili teško poslije promijeniti.

Korak 5: Ukoliko je potrebno, razmotrite odluku.

- ▶ Dopustite sebi taj luksuz da potrošite koliko god vremena vam je potrebno kako biste prošli kroz sve korake za donošenje odluke. Često se osjećamo sretnije zbog odluka koje smo pažljivije donijeli.

Provođenje naših odluka u djelo

Nakon što je odluka donesena, napravite plan za realizaciju te odluke. Pojasnite sve korake koji vode ka provođenju te odluke u djelo. Ovi koraci uključuju:

Korak 1: Razmotrite na koji način će odluka biti najlakše provedena.

Naprimjer:

- ▶ kroz razgovor s vašim roditeljima kada nisu pod pritiskom;
- ▶ pronalaženje vršnjaka koji su u djelo proveli slične odluke (naprimjer, djevojke koje su odlučile nastaviti školovanje, prijatelj koji je pitao nekoga za sastanak;
- ▶ pronalaženje načina za skupljanje novca i drugih resursa kako bi odluku proveli u djelo.

Korak 2: Razmislite o mogućim preprekama za realizaciju odluke. Ovaj korak je važan, jer je neke odluke veoma teško realizirati. Primjeri potencijalnih prepreka uključuju:

- ▶ nedostatak novca (naprimjer, neposjedovanje novaca kako bi platiti autobusku kartu do doma zdravlja ili školske knjige);
- ▶ nedostatak pristupa uslugama (naprimjer, škole i zdravstvene ustanove koje su teško dostupne);
- ▶ zakonske prepreke (kao što su zakoni koji zabranjuju abortus ili kontraceptive i usluge za nevjenčane adolescente);
- ▶ strah od društvenih posljedica (naprimjer, suprotstavljanja ranom stupanju u brak, strah od prepoznavanja pri odlasku u zdravstvenu ustanovu za planiranje porodice, strah od bavljenja poslom koji obično radi drugi spol);
- ▶ briga o ličnim posljedicama (naprimjer, strah od susretanja s dijagnozom koja bi potencijalno promijenila život).

Korak 3: Isprobajte svoje odluke na sigurnom i u privatnosti. Naprimjer:

- ▶ zapišite ili vježbajte kako saopćiti odrasloj osobi da ste vi ili neko drugi seksualno zlostavljani;
- ▶ vježbajte s prijateljem (ukoliko imate prijatelja kojem vjerujete i koji će poštovati vašu privatnost);
- ▶ razmotrite da li i kako saopćiti odluku bilo kome na koga ta odluka može utjecati.

Korak 4: Razgovarajte o odluci i planu s osobom od povjerenja.

Naprimjer, mogli biste:

- ▶ razgovarati sa savjetnikom o svojim intimnim pitanjima koja vas zanimaju;
- ▶ pronaći telefonsku liniju za podršku, drop-in centar ili virtualnu zajednicu gdje ljudi mogu razgovarati s nekim ko razmišlja na isti način kao i vi.

Korak 5: Razmislite kako da provedete svoju odluku u djelo na najsigurniji način.

Naprimjer, mogli biste:

- ▶ pronaći nekoga ko će se zajedno s vama suočiti s nasilnim partnerom;
- ▶ pronaći saveznika među liderima lokalne zajednice prije nego što započnete s kampanjom za ostvarivanje svojih prava.

Korak 6: Tamo gdje je to prikladno, potražite informacije ili savjet od povjerljivih ljudi.

Korak 7: Ukoliko naiđete na prepreke u fazi provođenja odluke, napravite drugačiji plan ili ponovno razmotrite odluku.

Korak 8: Budite svjesni da i onda kada ljudi ne naiđu na prepreke, imaju pravo da razmotre odluku i da se predomisle.

Savjeti za nastavnike

Vještine komuniciranja i donošenja odluka

Napravite parove među učenicima i vježbajte komunikacijske vještine, igra uloga (role-playing) korisna je i zabavna.

Kada podučavate o vještinama komuniciranja i donošenja odluka, osigurajte brojne konkretne primjere koji imaju veze sa životom vaših učenika.

Većini učenika su potrebne dodatne vještine, praksa i podrška u učenju o tome kako iskazati osjećanja.

Modelirajte komunikacijske vještine, kao što su slušanje i davanje odgovora bez predrasuda. Ovo je veoma važan dio u podučavanju o ovim vještinama.

Sjetite se važnosti neverbalne komunikacije. Budite svjesni vašeg govora tijela. Osoba može svojim govorom tijela slati poruke koje su u suprotnosti s onim što ta osoba govori.

Stvorite sigurnu sredinu gdje svi učenici mogu otvoreno komunicirati, uključujući i one učenike koji se tradicionalno drže po strani pred drugima. Međutim, izbjegavajte da prisiljavate bilo koga da govori o ličnim ili osjetljivim temama.

Jedinica 3

Nenasilna komunikacija

Trajanje:	45 minuta
Potrebni materijal:	• Školska tabla ili flipchart tabla • Kreda ili markeri
Učenicima:	VI razred

Odgoj za nenasilnu komunikaciju se postavlja kao imperativ razvoja društva i društvene zajednice u cjelini. Složeni zahtjevi društva postavljeni u obrazovanju u smislu definiranja kvalitete, u cjelini se projiciraju na školu.

Zadaci: Istražiti reakcije u konfliktu i posljedice donošenja odluka.

Obrazovni ciljevi časa:

- ▶ upoznavanje učenika s mogućim reakcijama u konfliktu,
- ▶ upoznavanje učenika s važnošću donošenja odluka i
- ▶ upoznavanje učenika s posljedicama određenih ponašanja u konfliktnim situacijama.

Odgojni ciljevi časa:

- ▶ razvijanje osjećaja i potrebe za prijateljstvom, druženjem,
- ▶ razvijanje osjećaja pravilnog postupanja kada se nađu u konfliktnoj situaciji,
- ▶ razvijanje osjećaja pripadanja grupi i kolektivu/odjeljenju,
- ▶ ukazivanje na negativne posljedice svih oblika nasilja,
- ▶ izražavanje i identifikacija emocija i
- ▶ kontrola emocija.

Funkcionalni ciljevi časa:

- ▶ razvijanje kritičkog mišljenja u odnosu na adekvatne (poželjne) oblike ponašanja,
- ▶ razvijanje sposobnosti uočavanja i posmatranja negativnih strana nasilja i
- ▶ prepoznati alternativne načine upravljanja ljutnjom i ponašanjem u konfliktnim situacijama.

Očekivani rezultati: Učenici diskutiraju i ističu moguće posljedice gubitka kontrole emocija i drugačije reakcije u konfliktnim situacijama.

Izvođenje aktivnosti:

Glavni dio

Povezanost nasilja i ljutnje nije uvijek direktna. Nije svaka osoba koja se ljuti nasilnog ponašanja i nema ju sve osobe nasilnog ponašanja problema sa ljutnjom. Ali, bez obzira na to, važnost učenja kako upravljati emocijama dozvoljava nam razvijanje vještina koje nam pomažu da se suočimo sa problemima i tako spriječimo odluke koje nam mogu škoditi. Prikrivena ljutnja može izazvati nepoželjne reakcije, te traženje drugačijeg načina ispoljavanja emocija. Nasilje je jedan od tih, ali samo ako ne poznajemo pozitivniji način upravljanja vlastitim emocijama.

Upravljanje emocijama otvara mogućnost prilagođavanja, a kada to postignemo, znamo da postoje načini prevazilaženja situacije, ma koliko ona bila teška i definirana kao nasilje.

Udariti, okriviti, povrijediti druge, bilo fizički ili mentalno - sve su površni iskazi onoga što se u nama događa kada smo ljuti. Prvi korak prema potpunom izražavanju ljutnje u nenasilnoj komunikaciji je osloboditi drugu osobu od bilo kakve odgovornosti za našu ljutnju. Ponašanje druge osobe može biti samo podsticaj za naše osjećaje, ali nikako uzrok. Važno je uspostaviti razliku između podsticaja i uzroka. Ono što drugi ljudi čine nije uzrok naših osjećanja. Šta je uzrok ljutnje? Iako nismo svjesni, on se nalazi u našem vlastitom načinu razmišljanja, u mislima kojima okrivljujemo i osuđujemo. U srcu ljutnje je nezadovoljena potreba. Stoga nam ljutnja može biti dragocjena kao poziv na buđenje. Ona nam liči na dragocjene prijatelje koji žele da nam kažu da zastanemo i shvatimo šta nam je zaista potrebno. Neispoljena osjećanja stvaraju napetost.

Npr. *Ljut/a sam jer mi je potrebno... Uplašen/a sam...*

Nasilje dolazi iz uvjerenja da drugi ljudi uzrokuju našu bol i da zbog toga zaslužuju kaznu. Kada čujemo osjećaje i potrebe druge osobe, tek tada prepoznavamo ljudskost koja nam je zajednička.

Predlažemo četiri koraka u izražavanju ljutnje:

1. Zastanemo i dišemo.
2. Prepoznavamo svoje osuđujuće misli.
3. Povežemo se s vlastitim potrebama.
4. Izrazimo svoje osjećaje i nezadovoljene potrebe.

Jedna od mogućnosti ispitivanja upravljanja emocijama jeste analiza izmišljene situacije ili stvarne koja će jasno ukazivati na određene reakcije u određenim situacijama.

Predložene aktivnosti

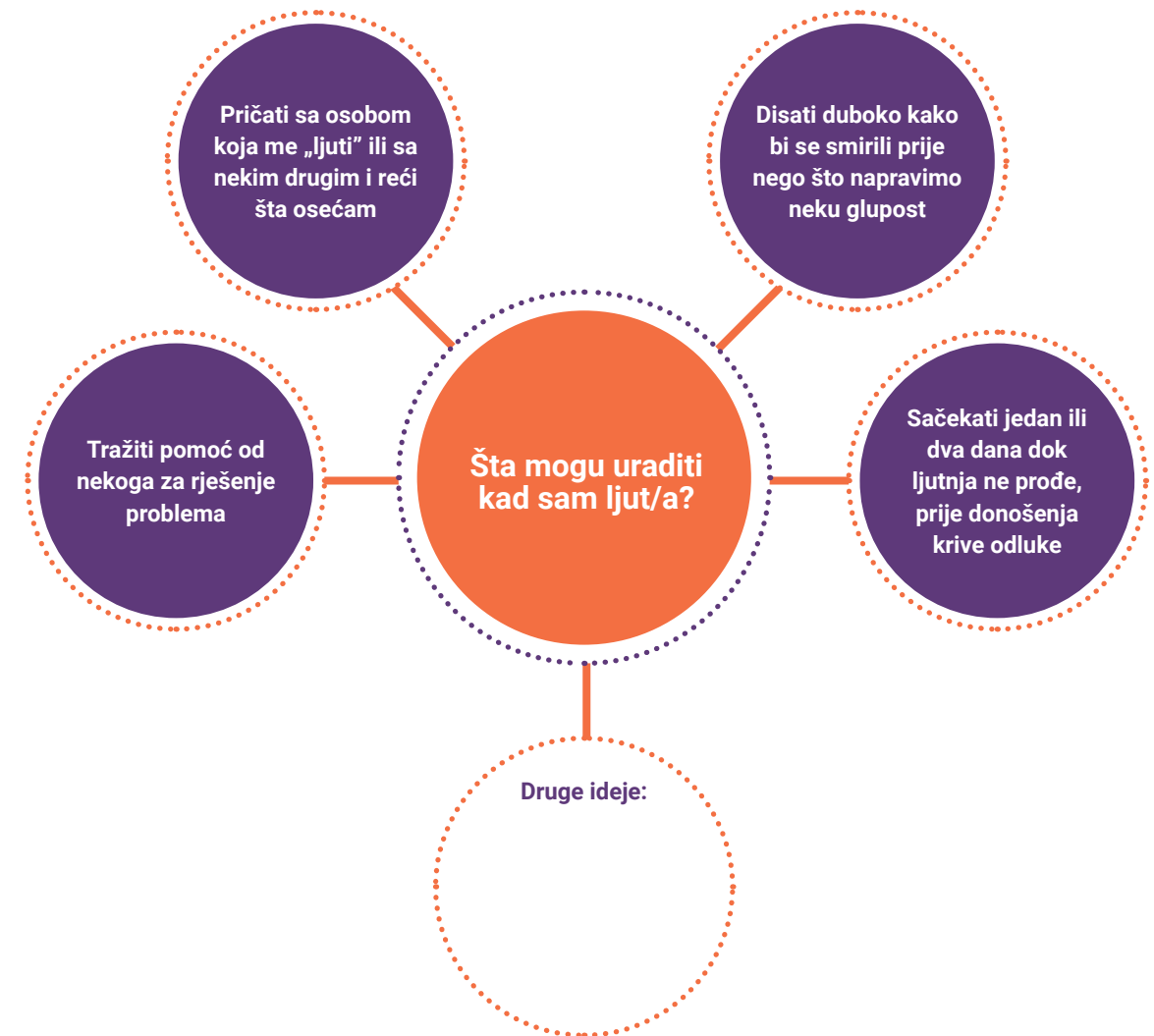
Šta me ljuti? Kako se osjećam, kako reagiram - plačem, vičem, odbijam uraditi nešto, donosim pogrešne odluke? Diskutirati o mogućim posljedicama gubljenja kontrole nad emocijama.

Svaki učenik na listu papira treba odgovoriti na pitanja:

1. Šta me ljuti?
2. Koje situacije me najviše ljute?
3. Kako sam se osjećao/la?
4. Kako reagiram kada sam najviše ljut/a?



Pozvati dobrovoljce na diskusiju: Šta mogu uraditi kada sam ljut/a?



Šta još mogu uraditi?

S obzirom na to da se koriste izmišljene situacije, preporučuje se da neko od učenika izrazi vlastite emocije i reakcije kako bi se dala važnost strategijama samokontrole.

1. Zamoliti učenike da se prisjete situacije koja je kod njih izazvala ljutnju.
2. Svako treba predložiti različite reakcije od one koju je imao, a koja bi bila bolja. Olujom misli nabrojati koje bi pozitivne ishode imala ta druga reakcija.

Oluja mozga je psihološko-pedagoška tehnika koja se koristi s ciljem uvođenja u određenu tematsku oblast kako bi se uvidjeli stavovi, mišljenja, ideje i predznanja o datoj ideji. Primjenjuje se najčešće po principu asocijacija.

Evaluacija: učenici trebaju ponoviti šta su naučili i kako bi to primijenili u svakodnevnom životu. Omogućiti dobrovoljcima demonstraciju individualnih iskustava.

Uloga nastavnika: zapisuje odgovore učenika uz vrednovanje ukoliko se proširi njihov način razmišljanja, kao i osude načina reagiranja koji izazivaju ljutnju. Procijeniti da li mogu primijeniti stečena znanja u svojim učionicama gdje se često dešavaju konfliktne situacije.

Jedinica 4

Vršnjački pritisak

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Školska tabla ili flipchart tabla
- Kreda ili markeri
- Prazne kopije tabela Pozitivni i negativni vršnjački pritisak
- Prazne kopije za svakog učenika/cu: Kviz „Koliko smo podložni vršnjačkom pritisku?“
- Olovke

Učenici: VI razred

Izvođenje aktivnosti:

Vršnjaci su individue ili grupe sa kojima se mlada osoba poistovjećuje i često, ali ne obavezno, istog su ili približnog uzrasta ili pripadaju istoj socijalnoj grupi (sportisti, reperi, rokeri, učenici iste škole i sl.). Vršnjački pritisak nastaje kada je pojedinac uvjeren da treba usvojiti iste vrijednosti, uvjerenja, oblike ponašanja ili učestvovati u određenim aktivnostima kao što to rade njegovi ili njeni vršnjaci.

Svi se u životu susrećemo s brojnim oblicima vršnjačkog pritiska i često smo pod utjecajem određenih oblika tog pritiska. Nekada je u pitanju uspjeh u školi, uspjeh u sportskim aktivnostima, uspjeh u ostvarivanju prijateljskih odnosa sa svojim vršnjacima. Također, mnogi mladi ljudi su pod utjecajem onih negativnih oblika vršnjačkog pritiska kao što su korištenje cigareta, alkohola, a u određenim slučajevima i početak seksualnog života.

Vršnjački pritisak podrazumijeva da grupa ili vršnjak vrše pritisak na drugu osobu da promijeni svoj stav ili ponašanje kako bi se ta osoba „uklopila“ u grupu ili u takozvane društvene norme.

Vršnjački pritisak podrazumijeva da mlada osoba, da bi se poistovjetila sa svojim vršnjacima ili im se približila, preuzima pojedine oblike ponašanja ili prihvata stavove većine.

To može biti opasno ukoliko se mlada osoba prije toga ne upozna sa eventualnim posljedicama takvih odluka. Vršnjački pritisak može biti pozitivan, ali i negativan, pa ga kao takvog definiramo kroz nekoliko različitih oblika:

- ▶ **Direktan vršnjački pritisak**
- Podrazumijeva da jedna ili više osoba utječu na donošenje odluka određene osobe
- ▶ **Indirektan vršnjački pritisak**
- Podrazumijeva da određena osoba zbog odluka koje donose njegovi/njeni vršnjaci, preispituje vlastite da bi se poistovjetio/la s tom grupom
- ▶ **Online vršnjački pritisak (direktni i indirektni)**
- Može biti u formi direktnog i indirektnog vršnjačkog pritiska i najčešće se odvija putem socijalnih mreža (Facebook, TikTok, Instagram, Youtube, Twitter i Ask.fm) i foruma.

Vršnjački pritisak jedan je od najizraženijih faktora utjecaja na odluke koje prave adolescenti.

U periodu adolescencije, mladi ljudi sve više vremena provode sa svojim vršnjacima i često se poistovjećuju s njima. U ovom periodu počinjemo istraživati svijet oko sebe, tražiti odgovore na neka jednostavna, ali i komplicirana pitanja. Ono o čemu trebamo razmišljati jeste to da odgovori koje dobijamo od vršnjaka ne moraju uvijek biti tačni, stoga je dobro da kod osjetljivih i kompliciranih pitanja odgovor

potražimo kod profesionalaca ili na provjerenim i relevantnim internet stranicama.

Dakle, vršnjaci igraju značajnu ulogu u razvoju adolescenta, a studije koje su rađene potvrđuju da je vršnjački pritisak jedan od najjačih uzročnika brojnih problema adolescenata.

Studija koja je rađena među adolescentima ukazala je na to da su adolescenti ocijenili svoj užitak u slušanju određene pjesme većom ocjenom ukoliko su prije toga čuli da je ona popularna među njihovim vršnjacima. Iz ovog primjera je evidentno da utjecaj vršnjaka podrazumijeva mnogo više od toga da se samo slijede vršnjački stavovi. Evo nekoliko izjava mladih koji vrše pritisak na svoje vršnjake da donesu određenu odluku:

- ▶ Probaj cigaretu, neće ti ništa biti od jednog dima.
- ▶ Hajmo pobjeći sa časa, nemoj biti kukavica.
- ▶ Kukavica si ako ne probaš joint.
- ▶ Probaj alkohol, svi osim tebe su to probali.
- ▶ Slobodno ga udari, ja sam tu uz tebe.
- ▶ Hajde da ukrademo nešto, nije valjda da se bojiš.
- ▶ Ako me voliš, pristat ćeš na seks.

Razgovarajte sa učenicima

- ▶ Da li ste se ikada našli u situaciji zbog koje ste promijenili svoje mišljenje, a da biste ga uskladili s mišljenjem grupe ili pojedinca? Podijelite nekoliko primjera među sobom!
- ▶ Šta ste uradili u toj situaciji?
- ▶ Šta ste mogli uraditi drugačije i kakav bi bio ishod takve odluke?
- ▶ Kako se osjećate kada napravite nešto za što smatrate da je loše ili zbog čega vam nije ugodno?
- ▶ Šta mislite, da li je bolje riskirati neslaganje s vršnjacima i osjećati se dobro zbog odluke koju ste napravili, ili je bolje napraviti ono što vaši vršnjaci očekuju?
- ▶ Da li imate prijatelja s kojim se slažete u mnogim stvarima? Kako se osjećate u prisustvu te osobe? Kako se osjećate kada ste u prisustvu onih sa čijim se mišljenjem obično ne slažete?
- ▶ Šta možeš uraditi da se osjećaš ugodno zbog svojih odluka?
- ▶ Da li vršnjački pritisak može biti loš i kako?
- ▶ Da li vršnjački pritisak može biti pozitivan i kako?
- ▶ Kako napraviti razliku između negativnog i pozitivnog vršnjačkog pritiska?

Ako pod utjecajem vršnjačkog pritiska donesete određene odluke, a niste ih željeli napraviti, to za posljedicu može dovesti do toga da se:

- ▶ osjećate tužno zbog toga što ste razočarali one do kojih vam je stalo
- ▶ osjećate razočarano u sebe i svoju odluku
- ▶ osjećate krivicu zbog posljedica određene odluke
- ▶ osjećate da ste izigrali povjerenje roditelja ili odgajatelja
- ▶ osjećate se zabrinuto zbog ishoda odluke

Ako smo svjesni ovih posljedica, kako je moguće da mladi prave takve odluke i pristaju na negativni vršnjački pritisak? Razlozi su različiti:

- ▶ strah da ne izgubimo prijatelje
- ▶ strah da ne budemo odbačeni
- ▶ ako se osoba već osjeća odbačeno, radi to da bi bila prihvaćena
- ▶ želja da ne budemo ismijani ili ismijavani
- ▶ jer neko dovodi u pitanje našu muškost ili ženskost
- ▶ ne želimo nekoga razočarati (momak, djevojka ili prijatelj)
- ▶ zbog neodlučnosti šta zaista želimo napraviti
- ▶ jer ne znamo kako se snaći u određenoj situaciji

Vršnjački pritisak – utjecaj na donošenje odluka

Vršnjački pritisak danas prepoznajemo kao jedan od najzastupljenijih društvenih fenomena u svijetu, a koji često utječe na odluke koje prave adolescenti, te ga identificiramo kao ključan faktor u razvoju adolescenata i mladih ljudi generalno. U periodu adolescencije, mladi ljudi sve više vremena provode sa svojim vršnjacima te mnoge obrasce ponašanja formiraju učeći od svojih vršnjaka.

Adolescenti mnogo vremena provode van kuće, bilo da su u školi, na zabavama, sportskim manifestacijama ili kod svojih prijatelja. Prihvatanje od vršnjaka jedan je od najvažnijih zadataka koji pred sebe postavljaju mladi ljudi. Želja da ih prihvate vršnjaci ujedno je i snažna motivacija tokom adolescencije da mlada osoba preispituje svoje stavove, odluke, vrijednosti. To može imati pozitivne ishode, ali također i negativne, što zavisi na koga se ugledamo i čije stavove poredimo sa svojim. Poređenje s vršnjacima koji su uspješni i donose zdrave odluke, sigurno će pozitivno utjecati i na mladu osobu koja je u ovom slučaju pod utjecajem pozitivnog vršnjačkog pritiska.

Ukoliko je slučaj da mlada osoba slijedi i poredi se s vršnjacima koji prakticiraju rizične oblike ponašanja, to u konačnici može utjecati na tu mladu osobu da se uključi u rizične aktivnosti kao što su pušenje cigareta, izostanci s nastave, korištenje alkohola ili droga, učešće u nasilju, rizične seksualne aktivnosti, početak seksualnog života čak iako osoba nije spremna za to i sl. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, adolescenti najveći stepen ranjivosti doživljavaju krajem osnovnog i početkom srednjeg obrazovanja. U tom periodu njihovo samopouzdanje opada, a vršnjački pritisak je u izrazitom porastu.

Upute za nastavnike

Potrebno je da učenici odrede nekoliko primjera pozitivnog i negativnog vršnjačkog pritiska. Nakon što ispune obje tabele, razgovarajte o tome koje su od navedenih pojava vršnjačkog pritiska najzastupljenije u njihovom uzrastu. Također, razgovarajte sa učenicima o posljedicama vezanim uz svaki izdvojeni primjer.

POZITIVNI VRŠNJAČKI PRITISAK

POSLJEDICE +

NEGATIVNI VRŠNJAČKI PRITISAK

POSLJEDICE -

Pitajte učenike da li su vršnjaci skloni negativnom pritisku i zašto. Diskusiju nastavite pitanjem da li su vršnjaci svjesni posljedica negativnog vršnjačkog pritiska i šta je to što utječe na njih da promijene svoje odluke i pristanu na one obrasce ponašanja čije preuzimanje podstiče određeni negativni vršnjački pritisak. To uradite tako što ćete na papiru nacrtati mladu osobu (Čiča Gliša) i odgovore vršnjaka upisujete u balončiće koji se nalaze iznad Čiča Gliše, a koji simboliziraju teret koji pritišće mladu osobu i utječe na njene odluke.

Kako se oduprijeti negativnom vršnjačkom pritisku?

Život se sastoji od donošenja različitih odluka, nekada su one bez nekog posebnog značaja, no neke su opet veoma važne za našu sadašnjost, ali i budućnost. Odluke koje donosimo refleksija su naših uvjerenja i saznanja.

Ukoliko želite s učenicima uvježbavati vještine donošenja odluka, u nastavku su izdvojeni izazovi sa kojima se susreću učenici, ali često bez adekvatnih vještina koje im mogu pomoći da se efektivno nose s negativnim vršnjačkim pritiskom. Uvježbavanje možete raditi tako što ponudite primjer negativnog vršnjačkog pritiska te u simuliranom, tj. kontroliranom okruženju, slijedeći preporuke za suočavanje, pronađete najbolje moguće odgovore. Sljedeće primjere možete koristiti za diskusiju:

- ▶ Prijatelji su kupili alkohol i na zabavi vas nagovaraju da i vi pijete s njima.
- ▶ Najbolja prijateljica vas nagovara da zapalite svoju prvu cigaretu.
- ▶ Osoba koja vam se sviđa vas nagovara da stupite u prvi seksualni odnos.
- ▶ Prijatelji vas nagovaraju da probate marihuanu.

Ignorirajte pitanja vršnjaka i udaljite se s tog mjesta.

Izbjegnite situacije u kojima ste pod pritiskom vršnjaka.

Objasnite da je teže biti jedinstven nego isti kao većina.

Znanje je moć - objasnite zbog čega smatrate da određena odluka može biti štetna na vas.

Okružite se pravim prijateljima.

Vježbanje životnih vještina, u koje svakako spada i vještina donošenja odluka, pomaže nam da se u situacijama kada nas neko direktno ili indirektno nagovara na određenu odluku, koja sa sobom nosi rizik po zdravlje, efektivno suočimo sa situacijom i jasno kažemo ne.



KVIZ: „Koliko smo podložni vršnjačkom pritisku?“

1. Sa najboljim si prijateljima u naselju gdje živite i jedan od njih predloži da zvonite na interfone i bježite. Ti ćeš:
 - a. Pristati, jer zezanje s interfonima zna biti zabavno
 - b. Pustit ćeš ih da se zabave, no ti nećeš zvoniti na interfone
 - c. Objasniti im da to može uznemiriti ljude koje zezate i predložiti da radite nešto drugo
2. Nalaziš se s prijateljima u tržnom centru i vidiš da jedan od njih stavlja paket žvaka u džep. Ti:
 - a. Odlučio si, s obzirom na to da nije uhvaćen, da prešutiš – kakva je šteta ukrasti još jedno pakovanje za sebe
 - b. Praviti ćeš se da ništa nisi vidio/la
 - c. Reći ćeš mu da je to što je napravio loše i da žvake treba vratiti
3. S prijateljima si na zabavi i igrate istina - izazov. Na tebe je došao red i moraš popiti limenku piva odjednom. Ti ćeš:
 - a. Nastaviti. Nema smisla da se povlačiš!
 - b. Otvoriti konzervu i u posljednjoj sekundi odustati i reći ne
 - c. Reći ćeš ne i probati promijeniti aktivnost ili izazov
4. Ispunjavaš svoj kontrolni i drug iz razreda se trudi da prepíše od tebe. Ti ćeš:
 - a. Pustiti ga da prepíše, možda će i tebi sutra trebati njegov rad
 - b. Okrenuti se u stranu, ali opet ostavljajući dovoljno prostora da vidi tvoj rad
 - c. Okrenuti se i skrenuti mu pažnju da ne treba prepisivati
5. Sjediš u parku u velikom društvu i odjednom svi ismijavaju tvog prijatelja. Ti ćeš:
 - a. Uključiti se - neće mu biti ništa, neka se čeliči
 - b. Praviti se kao da se ništa ne dešava
 - c. Stati uz svog prijatelja. Kako bi se ti osjećao/la da si u istoj situaciji i da on/ona to ignorira
6. Neko ti je ponudio marihuanu. Ti ćeš:
 - a. Reći *da*
 - b. Sleći ramenima i neodlučno reći *ne znam*
 - c. Reći *apsolutno ne*
7. Osoba koja ti se dopada organizira zabavu na koju si pozvan/a. Roditelji su rekli „NE“ i ne dozvoljavaju ti izlazak. Najbolji prijatelj/ica ti nudi da pomoć da se iskradeš iz kuće. Ti ćeš:
 - a. Pristati i početi se spremati
 - b. Ostati u kući, ali se posvađati sa roditeljima i ostati ljut/a u svojoj sobi sve vrijeme
 - c. Ostati u kući i iskoristiti to na najbolji mogući način. Ko zna, možda i s roditeljima noć može proći zabavno

8. U gradu si s prijateljima i jedan od njih zapali cigaretu. Ti ćeš:
 - a. Tražiti jednu za sebe – ljudi koji puše izgledaju *cool*
 - b. Nećeš tražiti cigaretu, jer, po tebi, postoje i drugi zdraviji načini da budeš *cool*
 - c. Pogledati ga s prezirom i potražiti nekoga drugog s kim možeš razgovarati i nastaviti druženje
9. Da li si nekada podlegao/la vršnjačkom pritisku?
 - a. Da
 - b. Možda
 - c. Ne
10. Da li ćeš probati cigaretu ili alkohol prije 18 godine?
 - a. Da, već jesam
 - b. Možda
 - c. Definitivno ne
11. Petak je večer. Svi tvoji prijatelji idu na zabavu dok ti moraš sa svojim rođakom u kino, jer si mu to obećao/la prije nego što si saznao/la za zabavu. Ti ćeš:
 - a. Iznevjeriti svog rođaka – zabava je zabava
 - b. Otići u kino, no odmah nakon filma naći se sa svojim prijateljima na zabavi
 - c. Reći svojim prijateljima da je obećanje... obećanje i otići sa svojim rođakom

Rezultati testa

VEĆINOM ODGOVORI A

Još uvijek nisi naučio/la da se suprotstaviš vršnjačkom pritisku što te izlaže različitim rizicima. Mišljenje tvojih vršnjaka ti je važnije od tvog ličnog pa je to razlog zašto njihove stavove usvajaš bez ikakvog suprotstavljanja. Ukoliko želiš da te vide kao odlučnu osobu koja jasno zna šta želi, moraš naučiti reći ne. Ne dozvoli da masa i pojedinci donose odluke u tvoje ime. Ako ti se nešto desi, oni najvjerojatnije neće biti tu uz tebe.

VEĆINOM ODGOVORI B

Jako si neodlučan/na i još uvijek se pronalaziš. Ponekad donosiš odluke samostalno, no često dopuštaš da odluke u tvoje ime donose tvoji vršnjaci. Umjesto što stojiš po strani, neodlučno i nesigurno u ono što zaista želiš, pokušaj ljudima skrenuti pažnju na svoje stavove i jasno reci kada nešto želiš, a kada ne želiš. Daleko ćeš dogurati ako se zauzmeš za sebe i pokažeš da tvoje odluke ipak jesu samo tvoje. Nauči da kažeš da pojedina potencijalna odluka utječe na tvoja osjećanja.

VEĆINOM ODGOVORI C

Tvoj karakter govori puno o tebi. Ti znaš kako da se suprotstaviš vršnjačkom pritisku i spreman/na si da argumentirano podržiš svoje odluke. Osjećaš se ugodno kada su u pitanju tvoja uvjerenja te su ti tvoje zdravlje i identitet mnogo važniji od mišljenja većine. Tebi riječ popularno ne znači „ono na šta moram da pristanem da bih bio popularan/na“. Spreman/na si da braniš svoja moralna uvjerenja i dobre izbore.

Modul 3

Odjeljska zajednica

Naziv škole: Sve osnovne škole

Razred: VII

Fond sati: 4 časa

Pubertet i reproduktivni sistem

Modul: Mo-3 Pubertet i reproduktivni sistem



Svrha modula

Kroz ovaj modul učenici će imati mogućnost da usvojenim znanjem objasne šta je to kvalitetan život, koju ulogu i funkciju u našem životu ima pubertet, kao i da znaju štititi sebe u cilju boljeg razvijanja ličnosti.

Prolazeći kroz modul Mo-3 Pubertet i reproduktivni sistem, učenik će steći uvid u promjene koje su specifične za pubertet, a sve to daje veliku mogućnost za uspostavljanje zdravog razvoja svakog pojedinca.

Kroz modul Mo-3 svaki učenik ima mogućnost stjecanja znanja i sposobnosti da samostalno i pravično donosi odluke, postavlja pravična pitanja koja reguliraju problematiku uspostavljanja ravnoteže između fizičkog i psihočkog razvoja. Kroz sve ovo razvija pravilno shvatanje promjena i izgrađuje svijest o prirodnim pojavama koje dolaze u doba puberteta svakog učenika.

Posebni zahtjevi – posebni preduvjeti

Uspješnost realizacije ovog modula je i korelacija s nastavnim predmetima, kao što su biologija, tjelesni i zdravstveni odgoj i sl. Svi ovi predmeti se naslanjaju na usvojeno znanje o pravilnom psihičkom i fizičkom razvoju učenika.

Ciljevi

Kroz modul Mo-3 **Pubertet i reproduktivni sistem**, kao osnovno, učenici razvijaju svijest o sebi, o svom psihičkom i fizičkom razvoju, kao i o fizičkom izgledu. Kod učenika se razvija sposobnost pamćenja, razmišljanja i povezivanja novih saznanja u cjelovitu sliku znanja o značaju doba puberteta i kompletnog reproduktivnog sistema.

Ovaj modul omogućava učeniku da spozna važnost puberteta u kojem je veoma važan pravilan fizički i psihički razvoj. Ovakav vid znanja se proteže do rezultata učenja o kvalitetnom životu u periodu puberteta, odnosno daje mogućnost uvida u psihičke i fizičke promjene učenika.

Glavni cilj u ovom modulu je dolazak do konkretnih rezultata učenja, a to su:

- ▶ stjecanje vještina kroz znanje o pravilnom psihičkom i fizičkom razvoju u doba puberteta;
- ▶ izgrađivanje ličnosti učenika kroz sopstveni stav o pravilnoj spoznaji psihičkih i fizičkih promjena;
- ▶ izgradnja sopstvenog mišljenja kroz sopstveni stav o dobu u kojem se učenik nalazi, u pubertetu;
- ▶ jačanje ličnosti kroz usvajanje novih znanja i vještina, u vezi s promjenama koje se dešavaju u pubertetu;
- ▶ ostvarivanje sposobnosti procjene, da učenik procijeni koliko je važan pravilan psihički i fizički razvoj;
- ▶ donošenje zaključaka o važnosti puberteta;
- ▶ identifikacija doba u kojem se dešavaju pubertetske promjene;
- ▶ stjecanja vještina, znanja i kompetencija za zdrav život u pubertetu u pubertetu;
- ▶ uloga pojedinca kroz njegova shvatanja o pubertetu, pravilnom psihičkom i fizičkom razvoju.

Jedinice

1. Pubertet kod djevojčica
2. Pubertet kod dječaka
3. Ženski reproduktivni sistem
4. Muški reproduktivni sistem

► 1. Pubertet kod djevojčica

Ishodi učenja su:

- učenice i učenici shvataju promjene koje donosi doba puberteta;
- znaju i prepoznaju šta je neminovna promjena u pubertetu i kako se ona prevazilazi;
- prepoznaju stavove vezane uz pravilan psihički i fizički razvoj u pubertetu;
- znaju šta je i zašto nam treba znanje o pubertetu;
- razumiju i znaju svrhu i ulogu puberteta, ulogu pravilnog psihičkog i fizičkog razvoja;
- razumiju i shvataju koja je važnost za ljudski organizam znanje o svemu što donosi pubertet;
- razumiju pojmove važnosti, kao i principe koji su u vezi s pubertetom;
- mogu i znaju analizirati vezu između ličnosti i promjena koje donosi pubertet;
- daju tačna pojašnjenja o značaju puberteta i pravilnom psihičkom i fizičkom razvoju.

Smjernice za nastavnike po oblastima

Pubertet kod djevojčica

- obraditi period puberteta, doba u kojem se odvija pubertet;
- dati važnost promjenama koje donosi doba puberteta;
- promjene u osjećajima i interesima tokom puberteta;
- razumijevanje osnovnih ideja o najjednostavnijem prelasku kroz doba puberteta;
- koristiti literaturu, fotografije i pojašnjenja s ciljem razumijevanja promjena u pubertetu.

Sistem rada

- raditi u parovima;
- raditi na grupnom radu, prezentacije, poster, portfolije i sl.;
- koristiti radne listiće;
- voditi debatu i dijalog;
- odgovarati na postavljena pitanja;
- primjenjivati ilustracije, crteže i sl.;
- zajedničko razumijevanje ideja;
- vježba kritičkog razmišljanja;
- greške u pristupu i pravilima;
- intervju (jedan na jedan);
- grupni rad kroz pitanja;
- grupne prezentacije;
- individualne prezentacije;
- rješavanje problema;
- prezentiranje radova, poster.

► 2. Pubertet kod dječaka

Ishodi učenja su:

- učenici i učenice shvataju promjene koje donosi doba puberteta;
- znaju i prepoznaju šta je neminovna promjena i kako se ona prevazilazi;
- prepoznaju stavove vezane uz pravilan psihički i fizički razvoj;
- znaju šta je i zašto nam treba znanje o pubertetu;
- razumiju i znaju svrhu i ulogu puberteta, ulogu pravilnog psihičkog i fizičkog razvoja;
- razumiju i shvataju koja je važnost znanja o svemu što donosi pubertet;
- razumiju pojmove, kao i principe koji su u vezi s pubertetom;
- mogu i znaju analizirati vezu između ličnosti i promjena koje donosi pubertet;
- daju tačna pojašnjenja o značaju puberteta i pravilnog psihičkog i fizičkog razvoja.

Smjernice za nastavnike po oblastima

Pubertet kod dječaka

- obraditi period puberteta, doba u kojem se odvija pubertet;
- dati važnost promjenama koje donosi doba puberteta;
- promjene u osjećajima i interesima tokom puberteta;
- razumijevanje osnovnih ideja o najjednostavnijem prelasku kroz doba puberteta;
- koristiti literaturu, fotografije i pojašnjenja s ciljem razumijevanja promjena u pubertetu.

Sistem rada

- raditi u parovima;
- raditi na grupnom radu, prezentacije, poster, portfolije i sl.;
- koristiti radne listiće;
- voditi debatu i dijalog;
- odgovarati na postavljena pitanja;
- primjenjivati ilustracije, crteže i sl.;
- zajedničko razumijevanje ideja;
- vježba kritičkog razmišljanja;
- greške u pristupu i pravilima;
- intervju (jedan na jedan);
- grupni rad kroz pitanja;
- grupne prezentacije;
- individualne prezentacije;
- rješavanje problema;
- prezentiranje radova, poster.

► 3. Ženski reproduktivni sistem

Ishodi učenja su:

- učenice i učenici su osposobljene/i da identificiraju period biološkog sata;
- znaju koje su to fizičke promjene u reproduktivnom sistemu;
- znaju objasniti šta se podrazumijeva pod ženskim reproduktivnim sistemom;
- definiraju važnost reproduktivnog sistema;
- identificiraju pravilno nošenje sa tjelesnim promjenama koje su specifične za pubertet;
- analiziraju i primjenjuju znanje o pravilnom psihičkom i fizičkom razvoju;
- izgrađuju stav o potrebi i važnosti poznavanja reproduktivnog sistema kod djevojčica;
- znaju i jasno objašnjavaju posljedice neznanja o reproduktivnom sistemu;
- znaju šta su neželjene posljedice u periodu puberteta.

Smjernice za nastavnike po oblastima

Sistem rada

- raditi u parovima;
- slikovno predstavljanje ženskog reproduktivnog sistema;
- raditi na grupnom radu, prezentacije, poster, portfolije i sl.;
- koristiti radne listiće;
- voditi debatu i dijalog;
- odgovarati na postavljena pitanja;
- zajedničko razumijevanje ideja;
- vježba kritičkog razmišljanja;
- greške u pristupu i pravilima;
- intervju (jedan na jedan);
- grupni rad kroz pitanja;
- grupne prezentacije;
- individualne prezentacije;
- rješavanje problema.

► 4. Muški reproduktivni sistem

Ishodi učenja su:

- učenici i učenice su osposobljeni/e da identificiraju period promjena;
- znaju koje su to fizičke promjene u reproduktivnom sistemu;
- znaju objasniti šta se podrazumijeva pod muškim reproduktivnim sistemom;
- definiraju važnost reproduktivnog sistema;
- identificiraju pravilno nošenje sa tjelesnim promjenama koje su specifične za pubertet;
- analiziraju i primjenjuju znanje o pravilnom psihičkom i fizičkom razvoju;
- izgrađuju stav o potrebi i važnosti poznavanja reproduktivnog sistema kod muškaraca;
- znaju i jasno objašnjavaju posljedice neznanja o reproduktivnom sistemu;
- znaju šta su neželjene posljedice u periodu puberteta.

Smjernice za nastavnike po oblastima

Sistem rada

- grupni rad, rad u parovima;
- slikovno predstavljanje muškog reproduktivnog sistema;
- raditi na grupnom radu, prezentacije, poster, portfolije i sl.;
- koristiti radne listiće;
- voditi debatu i dijalog;
- odgovarati na postavljena pitanja;
- primjenjivati ilustracije, crteže i sl.;
- zajedničko razumijevanje ideja;
- vježba kritičkog razmišljanja;
- greške u pristupu i pravilima;
- intervju (jedan na jedan);
- grupni rad kroz pitanja;
- grupne prezentacije;
- individualne prezentacije;
- prezentiranje radova, poster i slično.

Integracija

Modul 3 **Pubertet i reproduktivni sistem** pruža učenicima mogućnost za stjecanje znanja koja će im olakšati usvajanje sadržaja ovog i drugih modula iz nastavne oblasti **Pubertet**.

Izvori

- Udžbenik Zdravi životni stilovi, Asocijacija XY, Ministarstvo za obrazovanje, nauku, mlade Kantona Sarajevo
- Udžbenik iz biologije za VI razred
- Udžbenik iz biologije za srednje škole
- Stručna literatura
- Internet

Ocjenjivanje – odgovarajuće

Zadatak ocjenjivanja je u potpunosti izbjegnuto.

Modul Mo-3 **Pubertet i reproduktivni sistem** može biti realiziran kroz **odjeljensku zajednicu** za učenike VII razreda.

Metodom dijaloga, rada u paru i grupnog rada, kao i prezentiranjem teme, učenici su u mogućnosti spoznati važnost spomenute teme.

Profil spremne nastavnika

Profil spremne nastavnika koji će izvoditi modul Mo-3 **Pubertet i reproduktivni sistem** nije definiran, jer odjeljensku zajednicu realizira razredni starješina ili pedagog škole.

Prilog br. 1: Pubertet i reproduktivno zdravlje

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • Kopirani primjeri testa

Učenici: VII razred

Izvođenje aktivnosti:

Na početku časa nastavnik upoznaje učenike s temom i uvodi ih u aktivnosti. Nastavnik pojašnjava da je potrebna pomoć roditelja/staratelja naših učenika. Pripremili smo nekoliko pitanja na koja vaši roditelji/staratelji treba odgovoriti.

Izvođenje radionice:

Nastavnik/ca upoznaje učenike s osnovnim informacijama o temi, navodeći da će temu Pubertet obraditi koristeći različite interaktivne tehnike i seriju povezanih aktivnosti. Kako bi se učenici pripremili za participativno učenje o pubertetu, prvi korak je realizacija intervjua sa roditeljima ili starateljima. Nastavnik/ca treba objasniti proceduru izvođenja intervjua i konačni ishod procesa.

Prije nego učenici dobiju zadatak, nastavnik/ca treba informirati roditelje da će biti intervjuirani i da tokom intervjua mogu razgovarati sa svojom djecom o njihovim zabrinutostima, što je suština intervjua. Mnogi roditelji ne znaju kako započeti razgovor o pubertetu, pa je intervju odlična prilika, ali nekim roditeljima mogu nedostajati informacije o ovoj temi. Stoga je korisno roditeljima ponuditi više informacija kako bi se pripremili za razgovor o promjenama u pubertetu i eventualnim zabrinutostima koje se mogu pojaviti kod djece u ovom izazovnom i dinamičnom periodu života.

Za pripremu roditelja, nastavnici mogu organizirati uvodno predavanje i angažirati eksperte iz npr. nevladinih organizacija ili ljekare, a sesiju mogu realizirati i nastavnici/ce biologije. Alternativni korak je distribucija resursnog materijala roditeljima prije intervjua, a kao dio pripreme roditelja za razgovor o pubertetu.

Da biste dobili odgovore i uspješno realizirali aktivnosti, potrebno je da učenici:

- Ponesu upitnik kući.
- Pokažu ga roditeljima/starateljima i dogovore da zajedno prođu kroz odgovore na ova pitanja.
- Dogovore termin kada ćete razgovarati o ovim pitanjima. Daju roditeljima upitnik kako bi se pripremili za intervju.
- Obave intervju s roditeljima, koristeći priložena pitanja. Intervju ne bi trebao trajati duže od 30 minuta.
- Nakon što odgovore na sva pitanja, voditelj/ica intervjua i ispitanik/ica se poptisuju na upitnik i intervju je završen.
- Ukoliko na neko od pitanja niste pronašli odgovor, možete poslati upit nekoj od poznatih organizacija za mlade koje se bave ovim i sličnim temama.
- Predložimo da se javite Institutu za populaciju i razvoj. Njihov e-mail se nalazi na njihovoj web-stranici: <https://ipdbih.org/>, ili nekoj drugoj organizaciji u vašoj sredini koja se bavi pitanjem zaštite i unapređenja zdravlja mladih.

Završni korak: Aktivnost nastaviti realizacijom naredne radionice.

Intervju upitnik

Kako bi se pripremili za naredni čas, potrebna nam je pomoć vaših roditelja/staratelja. Pripremili smo nekoliko pitanja na koja vaš roditelj odnosno staratelj ili druga odrasla osoba kojoj vjerujete mogu dati odgovore. Ukoliko tokom razgovora osjetiš potrebu da sa roditeljem razgovaraš o nekom drugom pitanju ili zabrinutosti, ovo je odlična prilika. Pubertet je vrlo kompleksna tema, pa je važno da omogućiš roditelju/staratelju odnosno osobi koju ćeš intervjuirati da se pripremi. Iako su svi odrasli također prošli kroz pubertet, to je bilo davno, zato je važno najaviti ovaj intervju nekoliko dana ranije i pokazati pitanja koja ćete koristiti. To će biti dovoljno za pripremu osobe koju ćeš intervjuirati.

1. Koji je prvi znak koji si primijetio/la i shvatio/la da si ušao/la u pubertet?
2. Koliko si imao/la godina?
3. Koje su dobre strane puberteta? Šta bi posebno izdvojio/la?
4. Šta je komplicirano i teško tokom puberteta?
5. Kako si prevazišao/la tu zabrinutost ili problem?

Odreži donji dio i donesi ga na nastavu.

Ispunjen upitnik možeš zadržati!

Datum realizacije intervjua:

Potpis roditelja:

► Radionički rad

Radionica 14: Pubertet¹

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • Papirići za pitanja
• Olovke
• Kutija ili korpica za pitanja

Učenici: VII razred

Ciljevi radionice:

- Učenici dijele iskustva i zapažanja koja su nastala tokom intervjuiranja roditelja (prethodna radionica)
- Učenici razmišljaju i diskutiraju o promjenama koje se dešavaju tokom puberteta kod mladića i djevojaka
- Razvijanje prezentacijskih vještina kod učenika

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 je 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, facilitator/ka otvara kutiju i odgovara na sva postavljena pitanja. Važno je ostaviti 5-10 minuta vremena za odgovore na pitanja iz kutije, stoga edukativni dio radionice treba realizirati tokom prvih 35 minuta časa.

Uvod

Pozdravite učenike i objasnite da ćete narednih 45 minuta razgovarati o pubertetu. Ukoliko su učenici na prethodnom času dobili zadatak da intervjuiraju roditelje o njihovim iskustvima tokom puberteta, zamolite svakog učenika da podijeli vlastita osjećanja i zapažanja koja su nastala tokom intervjuiranja roditelja. Cilj intervjuja je da otvori komunikaciju učenika sa roditeljima, odnosno starateljima, te da se podigne njihova svijest o tome da su i njihovi roditelji također prošli kroz pubertet. Nakon što svaki učenik/ca podijeli vlastita iskustva koja su imali tokom intervjuiranja roditelja, nastavite radionicu o pubertetu.

Za razgovor o iskustvima učenika i zapažanjima tokom intervjuja, možete koristiti sljedeća pitanja:

- ▶ Da li vas je tokom intervjuja iznenadio neki od odgovora koje ste dobili?
- ▶ Da li ste naučili nešto o roditeljima, a što niste znali prije intervjuja?
- ▶ Da li ste naučili nešto o sebi tokom intervjuja?
- ▶ Da li postoje sličnosti ili razlike u iskustvima vaših roditelja tokom puberteta u odnosu na vaša lična?

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. Potrebno je da svaki učenik dobije prazan papirić na koji može upisati pitanje. Objasnite učenicima da ćete na pola radionice zamoliti sve učenike da na prazne ceduljice upišu svoje pitanje, a oni koji ne žele da postavе pitanje, trebaju nacrtati bilo kakav crtež. Pitanja i crteže trebaju da zgužvaju i ubace u kutiju za pitanja. Ovaj princip koristimo da učenici ne bi mogli znati ko je postavio pitanje, a ko je nešto crtao. To će ohrabriti učenike da postavе pitanje, čak i kada se radi o vrlo osjetljivim temama i drugim ličnim zabrinutostima o kojima mladi žele više informacija.

Učenike podijelite u dvije grupe, prema spolu. Obje grupe trebaju dobiti po jedan prazan flipčart (flip-chart) papir. Alternativa flipčart 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 najvjerovatnije 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 tjelesne reakcije u snu

Djevojčice će najvjerovatnije 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 tri minute da predstavе svoje crteže. U ovoj fazi, učenike zamolite da na papiriće koje ste im podijelili napišu pitanje ili nacrtaju bilo kakav crtež. Učenicima dajte tri minute da napišu pitanje/nacrtaju crtež. Svi učenici trebaju zgužvati ceduljice i ubaciti ih u predviđenu kutijicu/korpicu.

Nastavnik/ca treba da izvadi svaku ceduljicu, u slučaju crteža zahvali se na doprinosu, a u slučaju pitanja odgovori na svako postavljeno pitanje. Ukoliko nastavnik/ca ne zna odgovor na pitanje, važno je da objasni da u tom trenutku nije siguran u tačan odgovor, te da će na pitanje odgovoriti tokom narednog časa. U nastavku radionice, crteže obje grupe zalijepite na tablu i ostavite slobodan prostor između njih. Sada učenicima podijelite materijal A1. Svaki učenik treba dobiti jednu kopiju radnog materijala A1. Zamolite učenike da pročitaju sadržaj materijala. Pitajte grupe da li ste nešto izostavili, a što se nalazi u radnom materijalu. Ukoliko jesu, omogućite grupama da dorade svoje crteže. Za eventualne promjene potrebno je dvije do tri minute. Nastavite radionicu s diskusijom o zajedničkim promjenama koje primjećujemo kod oba spola, kao i onim koje su spolno specifične.

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?

Zaključak radionice:

Pubertet predstavlja vrijeme u kojem tijelo dječaka i djevojčica 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 izuzetno težak i komplikovan. Možda odjednom počnete da postavljate bezbroj pitanja o sebi i svojoj poziciji u odnosu na društvo u kojem živite. Možda to bude vrijeme izuzetnog 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.

¹ Mehmedović. (2022). CARE International Balkans. "Program E" – Sveobuhvatni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promocije zdravih životnih stilova kroz razvoj životnih vještina đaka u osnovnim školama.

Radni materijal A1

PROMJENE

DJEVOJKE

DJEČACI

KLJUČNE INFORMACIJE

Koža

Koža postaje masnija i mogu se javiti akne u većem ili manjem obimu.

Ova faza traje tokom tinejdžerske dobi i nakon toga uglavnom prestaje. Redovnom higijenom lica i kože vodom i sapunom održavate lice i kožu urednom.

Grudi

Dolazi do povećanja grudi, oticanja i moguća je pojava boli. Grudi mogu oteći. Grudi mogu biti različitog oblika, a svaki oblik je normalan.

Grudi ne moraju i najčešće ne rastu srazmjerno. Često je jedna dojka 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 kuko-va, 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 viši i šire su 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 tijela.

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.

Muški spolni organi

Dolazi do pojave erekcije. Penis i testisi također rastu.

Ove reakcije su potpuno normalne i bezopasne.

Ženski spolni organi

Počinje menstruacija i moguća je pojava vaginalnog iscjedka.

Menstruacija je u početku neredovna. Može biti bolna ili potpuno bezbolna. Vaginalni iscjedak je također potpuno normalan.

Radni materijal 2: Menstrualna higijena

Menstruacija ili „ciklus/period“ je normalan biološki proces koji djevojke i žene iskuse svakog mjeseca širom svijeta.² Prva menstruacija koju nazivamo MENARHA, za djevojčice može biti uzbudljivo ili zastrašujuće iskustvo. Iskustvo i doživljaj prve menstruacije u velikoj mjeri zavisi od informiranosti, razumijevanja bioloških, fizioloških i reproduktivnih procesa, pa je veoma važno da djeca i mladi dobiju ove informacije prije nego što uđu u pubertet kako ih određene promjene (pubertet) ne bi uplašile ili zbunile. Šta je neophodno tokom svakog menstrualnog ciklusa?

Da bi adekvatno i sigurno prošli kroz menstrualni ciklus djevojke i žene moraju:

- ▶ Imati pristup čistim, sigurnim, djelotvornim i prihvatljivim sredstvima za menstrualnu higijenu.
- ▶ Biti u mogućnosti održavati menstrualnu higijenu u odgovarajućim sanitarnim prostorijama koje omogućavaju sigurnost, privatnost i adekvatno odlaganje korištenih proizvoda za menstrualnu higijenu.
- ▶ Imati pristup provjerenim informacijama o menstrualnom zdravlju i zdravstvenim uslugama u ovoj oblasti, kako bi bile u stanju donijeti informiranu odluku o načinu upravljanja svojom menstruacijom i u slučaju potrebe potražiti medicinsku pomoć.

Nažalost, mogle djevojčice i žene suočavaju se sa poteškoćama prilikom nabavke proizvoda za održavanje menstrualne higijene, donjeg veša i lijekove protiv bolova³.

Međunarodna organizacija IPPF EN naglašava da „kada djevojke i žene imaju pristup sigurnim i pristupačnim higijenskim sredstvima za upravljanje menstruacijom, smanjuju rizik od infekcija. Loša menstrualna higijena, međutim, može predstavljati ozbiljne zdravstvene rizike, poput infekcija reproduktivnog i urinarnog trakta koje mogu rezultirati neplodnošću i komplikacijama pri porođaju. Zanemarivanje pranja ruku nakon mijenjanja menstrualnih proizvoda može proširiti infekcije, kao što su hepatitis B i drozd“.

• Studije su otkrile da davanje higijenskih uložaka djevojčicama dovodi do značajnog smanjenja spolno prenosivih infekcija i bakterijske vaginoze (Benshaul Tolonen et al. 2019; Phillips-Howard et al. 2016).

• Nedostatak sredstava za higijenu tokom menstruacije može uzrokovati nelagodu i psihološki stres, povećati stid, a ponekad i depresiju koju žene i djevojčice doživljavaju zbog tabua i stigme povezanih s menstruacijom (Sweetman i Medland 2017).

S obzirom na to da osobe ne mogu birati trenutak kada će dobiti prvu menstruaciju i da se to dešava u periodu puberteta (početak puberteta), odrasli i obrazovne institucije u kojima djeca provode značajan dio svog vremena, mogu u velikoj mjeri doprinijeti blagovremenom informiranju, sigurnosti i dostojanstvu, a kada su u pitanju menstrualna higijena i seksualno i reproduktivno zdravlje mladih.

U mnogim zemljama EU, djevojčice znaju gdje u školi mogu dobiti besplatne higijenske uloške, a pojedine škole obučavaju osoblje da budu spremni sagovornici i ponude jasne i prilagođene informacije o menstruaciji i menstrualnog higijeni.

Dostupnost besplatnih higijenskih uložaka i pouzdanih informacija je omogućena u svim javnim srednjim školama u Kantonu Sarajevo od 2022. godine s ciljem da se ova inicijativa proširi i na ostale dijelove Bosne i Hercegovine.

Više informacija o temi možete pronaći na web stranici Spolno zdravlje.ba i ba.unfpa.org.

² UNICEF. (2023). Menstrual Hygiene

³ UNFPA BiH, Za naše dane u mjesecu - Menstruacija: mitovi i pitanja

► Radionički rad

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Prazni papirići i olovke
- Flipchart papiri i markeri
- Ljepljiva traka ili tabla za flipchart s držačem za papire

Uvod

Poslije pozdrava preći na pojašnjenje teme koja je veoma važna za sve mlade. Objasnite učenicima da tokom ove vježbe mogu postaviti pitanja javno ili to mogu napraviti korištenjem ceduljica.

Potrebno je da svaki učenik dobije prazan papirić na koji može napisati pitanje. Objasnite učenicima da ćete ih na pola radionice sve zamoliti da na prazne ceduljice napišu svoje pitanje, a oni koji ne žele da postave pitanje, trebaju nacrtati bilo kakav crtež.

Pitanja i crteže trebaju zgužvati i ubaciti u kutiju za pitanja. Ovaj princip koristimo da učenici ne bi mogli znati ko je postavio pitanje, a ko je crtao. To će motivirati učenike da postave pitanje, čak i kada se radi o veoma osjetljivim temama i novim informacijama.

Učenike podjelite u četiri grupe, formirajte grupe u skladu s brojem učenika.

Učenici trebaju pripremiti prezentacije o pubertetu dječaka i pubertetu djevojčica. Dječaci pripremaju prezentaciju o pubertetu dječaka, a djevojčice o pubertetu djevojčica.

Učenicima dajte vremena da do sljedećeg časa istraže temu. Radni materijal nudi osnovne informacije koje im mogu poslužiti kao dodatak u istraživanju.

Grupe trebaju u prezentaciji obuhvatiti sljedeće:

- Šta je pubertet?
- Zbog čega dolazi do puberteta?
- Koje su promjene u pubertetu?
- Koje su tjelesne promjene?
- Koje su promjene u ponašanju i emocijama?
- Koje su najčešće zabrinutosti mladih u pubertetu?

Prezentaciju pripremaju svi učenici, članovi grupe. Trajanje prezentacije je do 20 minuta. Nastavnik pojašnjava realizaciju prezentacija objema grupama.

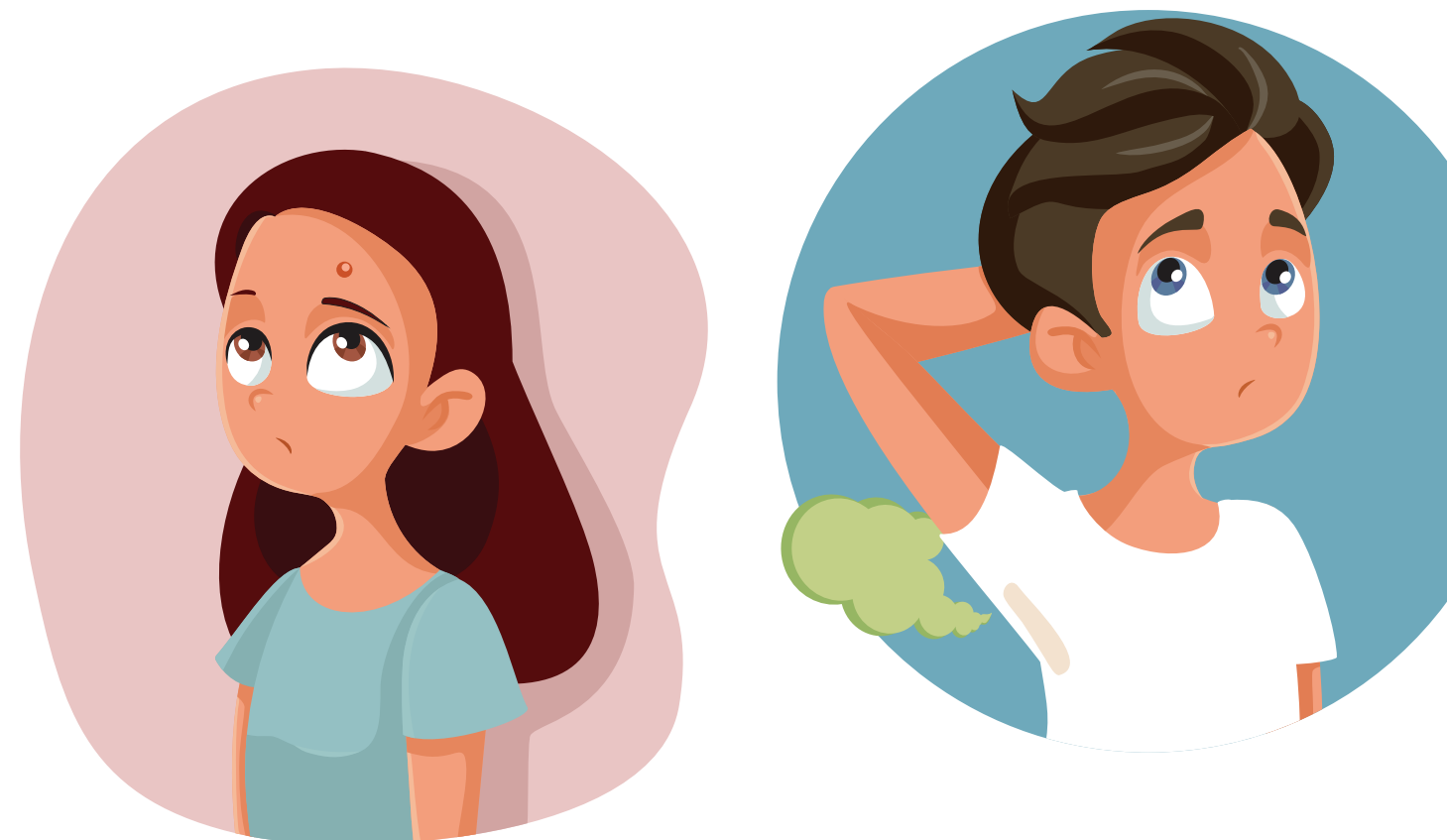
Nakon završetka prezentacije, napravite osvrt sa zaključcima, i to:

Pubertet djevojčica

- *Biološki sat otkriva da je došlo vrijeme za početak puberteta.*
- Pubertet kod djevojčica počinje u dobi između 8. i 13. godine.
- Završetak puberteta je u dobi od 16. do 17. godine.
- Promjene u pubertetu se razlikuju od osobe do osobe.
- Odvijanjem pubertetskog procesa, dešavaju se promjene na tijelu, u cijelom organizmu.
- To je doba kada koža postaje glatka, kada se kosti razvijaju (povećanje visine).
- Promjene u toku puberteta djevojčicu pripremaju za njen reproduktivni život.

Pubertet dječaka

- Za dječake pubertet obično počinje u dobi između 10. i 13. godine života (nekoliko godina kasnije nego kod djevojčica).
- Završetak puberteta obično prati završetak koštanog rasta.
- Fizičke promjene obuhvataju promjene cijelog tijela, tako i unutrašnjih i vanjskih organa.
- U dobu puberteta dječak spoznaje svoje promjene koje su vidne i on ih prihvata kroz osjećaj i viziju.
- Jasna spoznaja prelaska iz dječakog doba u doba odraslog muškarca.



Modul 4

Odjeljska zajednica

Naziv škole: Sve osnovne škole

Razred: VIII i IX

Fond sati: 9 časova (3 časa u VII, 3 časa u VIII i 3 časa u IX razredu)

Nasilje i rodno zasnovano nasilje

Modul: **Mo-4 Nasilje i rodno zasnovano nasilje**



Svrha modula

Kroz ovaj modul učenici će imati mogućnost da usvojenim znanjem shvate i prepoznaju šta je nasilje i šta je rodno zasnovano nasilje.

Učenici će izgraditi stav o društvenim ulogama, prilikama i odgovornostima.

Usvojit će znanje o tome šta je nasilje, te o vrstama nasilja s posebnim naglaskom na rodno zasnovano nasilje.

Upoznat će se sa posljedicama nasilja i kako na isto odgovoriti i zaštititi sebe.

Prolazeći kroz modul Mo-4 **Nasilje i rodno zasnovano nasilje**, učenik će steći uvid u razumijevanje pojmova, ali i kroz konkretne primjere naučiti kako prepoznati nasilje i oduprijeti mu se. Učenici će razumjeti da nenasilno ponašanje nije pristup koji možemo koristiti danas i sutra ga odbaciti, već da podrazumijeva kontinuirano usvajanje i prakticiranje pozitivnih stavova demonstriranih kroz nenasilno ponašanje.

Kroz modul Mo-4 svaki učenik će biti dovoljno informiran kako da kritički, samostalno i pravično donosi odluke, postavlja pravična pitanja koja reguliraju tematiku nasilja u kontekstu našeg okruženja.

Od učenika se očekuje da:

- ▶ razumiju pojmove nasilja i rodno zasnovanog nasilja i
- ▶ prepoznaju nasilje, kao i da objasne šta doprinosi rodno zasnovanom nasilju.

Posebni zahtjevi – posebni preduvjeti

Uspješnost realizacije ovog modula je i korelacija s nastavnim predmetima, kao što su maternji jezik, muzička kultura, likovna kultura, historija, geografija i biologija.

Navedeni predmeti, ali i svi ostali, u svom kurikulumu dotiču se bilo koje vrste nasilja uključujući nasilje zasnovano na rodnoj neravnopravnosti kroz određeni vremenski interval i područje, tako da se usvojeno znanje o prevenciji nasilja naslanja na postojeća znanja učenika kroz korelaciju s drugim predmetima.

Ciljevi

Kroz modul Mo-4 Nasilje i rodno zasnovano nasilje, učenici razvijaju sposobnost pamćenja, razmišljanja i povezivanja novih saznanja u cjelovitu sliku znanja o značaju prepoznavanja nasilja, o posljedicama nasilja, uzroku, a posebno u kontekstu rodne uloge u društvu.

Glavni cilj ovog modula je dolazak do konkretnih rezultata učenja kroz saznanja gdje i kako učimo o rodu i rodnim normama i kako one mogu dovesti do nasilja. Potrebno je znati da o nasilju i rodno zasnovanom nasilju učimo kroz:

Društveno učenje

- ▶ Druženjem s ljudima, mi stječemo i preispitujemo stavove, uvjerenja i ponašanje.
- ▶ Imitacijom ponašanja onih za koje smatramo da su „ispravni“.

Misaono učenje

- ▶ Djeca uče tako što razmišljaju o onome što vide oko sebe, o tome šta govore roditelji, prijatelji. Oni formiraju stavove tako što za svaki pronalaze razloge i sve to porede sa svojom okolinom.
- ▶ Kako odrastamo, tako učimo od komšija, nastavnika, odgajatelja i svaku svoju odluku važemo s pretpostavkom kako će na to reagirati naša okolina.

Mediji

- ▶ Reklame.
- ▶ Časopisi i novine – vježba novine.
- ▶ Televizija, radio i internet.
- ▶ Muzika i spotovi.
- ▶ Upoznavanje učenika/ca s pojmom nasilja;
- ▶ Upoznavanje učenika/ca s vrstama nasilja;
- ▶ Upoznavanje učenika/ca s položajem nasilnika, žrtve i svjedoka nasilja;
- ▶ Podsjetiti učenike/ce na ključne elemente po kojima prepoznamo nasilje;
- ▶ Ukazivanje na negativne posljedice svih oblika nasilja.

Jedinice

1. **Nasilje i rodno zasnovano nasilje**
2. **Mitovi i predrasude o nasilju**

▶ 1. Nasilje i rodno zasnovano nasilje

Ishodi učenja su:

- ▶ učenici prepoznaju šta je nasilje;
- ▶ učenici prepoznaju nasilje koje je zasnovano na pripadnosti rodu;
- ▶ učenici znaju navesti tipove nasilja;
- ▶ jasno prepoznaju uzroke nasilja;
- ▶ jasno ističu posljedice nastale nasiljem i
- ▶ mogu identificirati društvene faktore koji utječu na formiranje rodni uloga.

▶ 1. Nasilje i rodno zasnovano nasilje

Ishodi učenja su:

- ▶ učenici mogu prepoznati šta jeste nasilje, a šta nije nasilje;
- ▶ učenici mogu prepoznati posljedice koje ugrožavaju sigurnost drugog;
- ▶ učenici razvijaju kritičko mišljenje o prepoznavanju vlastitih emocija;
- ▶ učenici su razvili humane odnose.

Smjernice za nastavnike po oblastima

Nastavnici jasno ističu i naglašavaju važnost postojanja pravila za zajednički život i poštovanje istih. Tendencija je postići kod učenika mogućnost da identificiraju kako se osjećaju drugi kada ne poštujemo njihova prava. Nastavnici procjenjuju učenikov doživljaj nasilja i važnost nenasilne komunikacije, posmatraju reakcije učenika. Nastavnik posmatra i procjenjuje da li učenik može primijeniti stečena znanja te usmjerava učenike na posljedice nasilja, vježba s njima empatiju i sl. Za realizaciju časa nastavnik može koristiti i druge metode rada te videoporuke i internet prezentacije.

Sistem rada

- ▶ raditi u parovima;
- ▶ voditi debatu i dijalog;
- ▶ odgovarati na postavljena pitanja;
- ▶ koristiti se primjerima dobre prakse;
- ▶ raditi na grupnom radu, prezentacije, poster, portfolije i slično.

Integracija

Ovaj modul pruža učenicima mogućnost za stjecanje znanja koja će im olakšati usvajanje sadržaja ovog i drugih modula iz nastavnih oblasti koje se odnose na predloženu temu.

Izvori

- ▶ Stručna literatura
- ▶ Internet

Ocjenjivanje – odgovarajuće

Zadatak ocjenjivanja je u potpunosti izbjegnuto.

Modul Mo-4 **Nasilje i rodno zasnovano nasilje** može biti realizirano kroz **odjeljensku zajednicu** za učenike VII i VIII razreda.

Metodom dijaloga, rada u paru i grupnog rada, kao i kroz prezentiranje tema, učenici su u mogućnosti spoznati važnost spomenute teme.

Profil sprema nastavnika

Profil sprema nastavnika koji će izvoditi modul Mo-4 **Nasilje i rodno zasnovano nasilje** nije definiran, jer odjeljensku zajednicu realizira razredni starješina ili pedagog škole.



Jedinica 1

Nasilje i rodno zasnovano nasilje

Definicija nasilja. Različiti tipovi nasilja. Uzroci i posljedice.

Zadaci: Prepoznati važnost postojanja pravila za zajednički život i poštovanje istih. Identificirati kako se osjećaju drugi kada ne poštujemo njihova prava.

Obrazovni ciljevi časa:

- ▶ Upoznavanje učenika/ca s pojmom nasilja;
- ▶ Upoznavanje učenika/ca s vrstama nasilja;
- ▶ Upoznavanje učenika/ca s položajem nasilnika, žrtve i svjedoka nasilja;
- ▶ Podsjetiti učenike/ce na ključne elemente po kojima prepoznamo nasilje.

Odgojni ciljevi časa:

- ▶ Razvijanje osjećaja i potrebe za prijateljstvom, druženjem;
- ▶ Razvijanje osjećaja pravednosti i pravilnog postupanja kada se nađu u situaciji praćenoj nasiljem;
- ▶ Razvijanje osjećaja pripadanja grupi i kolektivu/odjeljenju;
- ▶ Ukazivanje na negativne posljedice svih oblika nasilja.

Funkcionalni ciljevi časa:

- ▶ Razvijanje kritičkog mišljenja u odnosu na adekvatne (poželjne) oblike ponašanja;
- ▶ Razvijanje sposobnosti uočavanja i posmatranja negativnih strana nasilja;
- ▶ Sprečavanje nasilja kao načina postizanja cilja;
- ▶ Osvijestiti ponašanje kojim izvršavaju svoje obaveze.

Očekivani rezultati: Odbacivanje agresivnosti i nasilja kao načina za rješavanje problema. Jasne poruke „Stop nasilju“ i otvoren razgovor s odraslima.

Nasilje koje je zasnovano na rodnoj netrpeljivosti je jasno prepoznato, uočljivo i treba ga na vrijeme identificirati.



► Tema

Definicija nasilja. Različiti tipovi nasilja. Uzori i posljedice

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Školska tabla ili flipchart tabla
- Krede ili markeri

Učenici: VIII i IX razred

Uvodni dio

Nasilje čine oni oblici ponašanja koji imaju za cilj kontrolu nad drugim osobama, upotrebom sile i moći. Nasilje je neprihvatljivo, jer razara ličnost pojedinca, remeti međuljudske odnose, razvija strah, nanosi bol, stvara nezadovoljstvo, uznemirava, unesrećuje. U određenim situacijama nasilje se prihvata kao „normalno“ i zato je često nevidljivo. Ne pridaje se važnost kada se daju nadimci, govore pogrdne riječi, udara. Nasilje često uključuje različite situacije: ismijavanje načina govora, boje kože, fizičke nedostanke. Djeca nasilnog ponašanja misle da su snažna, moćna i da ih drugi poštuju. Vjeruju da su popularni, ali, ustvari, njih se samo plaše. Osobe koje nastupaju ovako - s ponižavanjem i nepoštovanjem drugoga, jedino što će postići bit će strah ostalih, ali ne i njihovo poštovanje. Oni koji su izloženi nasilju, sa kojima se drugi zezaju i koje ismijavaju, često su tužni, strah ih je i nikome ne govore šta im se dešava.

Etiketiranje i druge forme verbalnog nasilja česte su među djecom i mladima. Prevencija nasilja zahtijeva kreiranje jednog sigurnog ambijenta u školi u kojem će se poštovati norme i svi uvažavati. Veoma je važno da učenici/e jasno znaju i razumiju norme ponašanja.

Nasilje se hrani šutnjom svih: onih koji ga provode, onih koji ga trpe i onih koji ga vide, a ne reaguju i ne sprečavaju.

Poznato je da je jedini način zaustavljanja nasilja među vršnjacima/vršnjakinjama – prepoznavanje postupaka i osjećanja, te zajednički (otvoreni) razgovor o onome što se dešava. Važno je tražiti uzroke koji su doveli do takvog ponašanja, jer baveći se samo njegovim posljedicama nećemo riješiti problem nasilnog ponašanja. Ako govorimo o uzrocima, otvaramo mogućnost i olakšavamo nekome da nam pomogne, kao i da nam pomogne u razmišljanjima o načinima sprečavanja nasilja. Ako se o postupcima otvoreno razgovara i ako su poruke jasne i prepoznate, oni koji provode nasilno ponašanje i ne poštuju drugoga moraju ili prestati s tim ili objasniti zašto to rade.

Pojavu nasilja među vršnjacima/vršnjakinjama treba odmah prijaviti odraslima. To nije kukavičluk!

Ne treba dozvoliti da šutnja povećava i daje moć onima koji se nasilno ponašaju. Šutnjom ne pomažemo osobi koja trpi nasilno ponašanje, tako postajemo saučesnici, a sutra možda i napadnuti.

Svako ima pravo biti poštovan i dužnost da poštuje druge. Dječaci i djevojčice jednako imaju pravo na život bez nasilja.

Glavni dio

Predložene aktivnosti: učenicima se može postaviti pitanje zašto su neophodna pravila za zajednički život bez nasilja. Važno je podsjetiti ih da ukoliko postoje zajednički dogovori, oni moraju biti poštovani kada su u pitanju prava, ali i obaveze. Kada učenici razumiju da pravila služe kako bi se kontrolirala

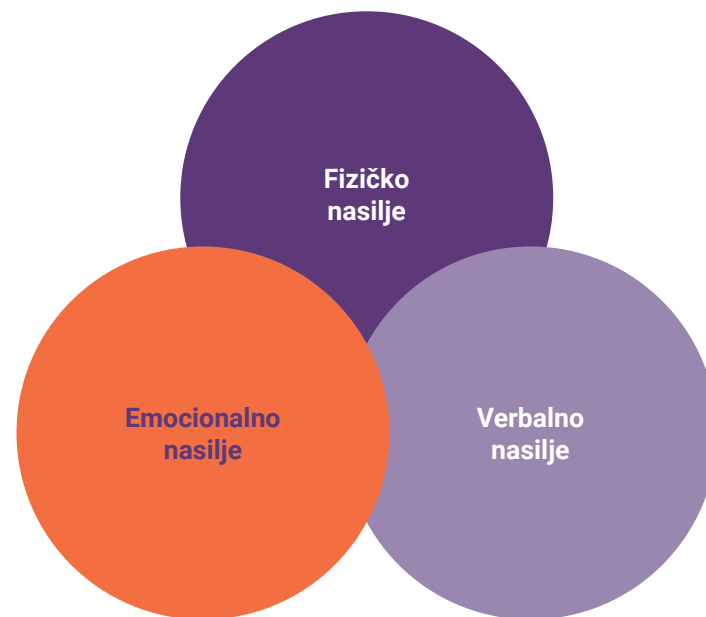
određena ponašanja, da će samo na taj način prava svih biti poštovana, prihvataju da je to ambijent u kojem se mogu osjećati sigurno i zaštićeno. Učenicima/ama se mora objasniti da je važno poštovati svakog, da sva djeca imaju pravo na život bez nasilja.

Upoznati ih sa vrstama nasilja: VERBALNO, EMOCIONALNO I FIZIČKO (ispuniti prazan prostor u svakom od krugova te napomenuti da postoje i druge podjele nasilja od onih koje su navedene). Definirati šta podrazumijeva verbalno, emocionalno i fizičko nasilje.

Fizičko: udarci, guranje.

Verbalno: nadimci, ismijavanje, ružne riječi.

Emocionalno: ucjenjivanje, ponižavanje, odbacivanje, ljubomora.



Šta nasilje jeste (čupanje za kosu), a šta nije (strpljenje) - grupna diskusija s primjerima. Komentirati da je poštovanje drugog osnovno za prevenciju nasilja.

Završni dio

Podsjetiti ih na prava i obaveze, te da nacrtaju strip ili napišu esej o važnosti poštovanja drugog kako bi živjeli bez nasilja. Ako grupa ima afinitete za glumu, može pripremiti skeč o temi prevencije nasilja, tako što će se podijeliti na manje grupe u odnosu na vrstu nasilja kako bi sve teme bile obuhvaćene putem skeča (skeč se može iskoristiti i za školsku priredbu).

Postaviti pitanja:

- ▶ Da li je nekada neko tebe ili tvog druga, brata, komšiju... ismijavao? (često im je jednostavnije govoriti u trećem licu iako se neka dešavanja odnose na njih lično.)
- ▶ Šta misliš, kako se neko osjećao u toj situaciji?
- ▶ Na koji način možemo postići da nas neko poštuje? (dosljednost u ponašanju, poštovanje usvojenih oblika ponašanja, uvažavanjem drugoga i sl.)

Aktivnost nastavnika

1. Da posmatra reakcije učenika kada se govori o nasilju, pomogne učenicima da razlikuju nasilna onašanja, pita ih šta se može desiti ako ih usvoje;
2. Da pohvali i stimulira miroljubiva ponašanja i poštovanje pravila;
3. Da zamoli učenike da napišu pravila zajedničkog života, stave ih na zid učionice kako bi ih svi mogli vidjeti.

► Prilog

Uvod u svijet plave i roze boje

Muškarci i žene se rađaju s jasnim spolnim obilježjima koja nam govore o kojem se spolu radi. Da li je tek rođena beba dječak ili djevojčica možemo zaključiti na osnovu spolnih organa novorođenčadi. Spol je biološka i fiziološka karakteristika muškaraca i žena i ne može se mijenjati.

Odmah nakon rođenja, roditelji i društvo počinju da grade naš pogled na društvene uloge, prilike i odgovornosti, svojstvene muškarcima i ženama. Roditelji dječacima sobe boje plavom bojom dok djevojčicama rozom. Dječaci dobijaju „muške“ igračke, dok djevojčicama roditelji kupuju „ženske“ igračke. Iz ovog možete zaključiti da utjecaj na našu percepciju kako treba da se igraju i ponašaju dječaci i djevojčice počinje već u periodu kada smo bebe i nastavljaju se tokom života. Djeca na ovo nemaju utjecaja već to prihvataju, što će u budućnosti odrediti i njihov rodni identitet kao i odnos prema suprotnom spolu. Pored toga, roditelji nesvjesno utječu i na koncepte koje usvajamo, a koji nas dokazuju kao muškarce i žene. Tu se prvenstveno misli na rodne podjele gdje muškarci uče i usvajaju obrasce ponašanja koji su dio konstrukta muškosti (maskulinitet), a žene ženskosti (feminitet). Za maskulinitet i feminitet možemo reći da su društveni recepti za muškarce i žene. Naravno, važno je naglasiti da ovaj recept ne vodi nužno ka stvaranju dobrih i brižnih muškaraca i žena, već društveno prihvatljivih i što bliže očekivanjima koja od njih ima društvo. Evo nekoliko primjera:

Maskulinitet, tj. muškost – podrazumijeva posjedovanje kvaliteta ili karakteristika koje se tradicionalno (stereotipno) povezuju s muškarcima:

- ▶ Muškarci ne plaču
- ▶ Muškarci su fizički jači i izdržljiviji
- ▶ Muškarac se teže snalazi u kućnim poslovima
- ▶ Muškarac mora braniti čast svoje porodice
- ▶ Muškarac je spreman da eksperimentira i da se izlaže rizicima

Feminitet, tj. ženskost – podrazumijeva posjedovanje kvaliteta ili karakteristika koje se tradicionalno (stereotipno) povezuju sa ženama:

- ▶ Žene su nježnije
- ▶ Žene su osjećajnije
- ▶ Žene lakše pokazuju emocije
- ▶ Žene su brižnije i privrženije
- ▶ Žene su snalažljivije u kućnim poslovima

Ništa od gore navedenog nema uporište u naučnim činjenicama niti je to naučno dokazano, ali sva gore spomenuta pravila su društveno usvojena. Odstupanja od ovih pravila često dovode do toga da okolina ispituje nečiju muškost ili ženskost. Muškarac koji plače među svojim vršnjacima bit će percipiran kao neko ko odstupa od pravila ponašanja koja se odnose na muškarce. Isto važi i za djevojke koje odstupaju na neki način od društvenog koncepta ženskosti.

Ova pravila na različite načine ograničavaju naše mogućnosti, sposobnosti i ponašanje. Svi muškarci su emotivna bića, ali da li mogu jednako lako pokazati da su tužni i nesretni kao što to mogu djevojke? Mogu, ali će prije odluke da pokažu određenu emociju, postaviti sebi pitanje kako će na to reagirati njihova okolina. Zbog toga su muškarci često prisiljeni da sakrivaju emocije kako bi na taj način pokazali da su muškarci. Djevojka koja ne pokazuje emocije također će biti percipirana kao manje osjećajna te će među svojim vršnjacima biti percipirana kao neko ko nije „dovoljno žensko“. Moramo naglasiti da to ne mora biti nužno tako, ali to zavisi od našeg okruženja, naših prijatelja, porodice i slično.

Djeca kroz imitaciju i „igranje uloga“ uče o društvu u kojem žive i usvajaju mehanizme koji su im potrebni da budu aktivni učesnici društva. Neka normalna ponašanja kojim djeca istražuju vlastito tijelo mogu izazvati nelagodu kod roditelja koji ne znaju da npr. vrlo mala djeca dodiruju svoje spolne organe, osjećaju da su oni osjetljiviji i na taj način uče o svom tijelu. To je sasvim normalno ponašanje i stoga se ne bi trebali „kažnjavati“. Roditelji i nastavno osoblje mogu naučiti djecu u predškolskim ustanovama i osnovnim školama o tome šta je primjereno, a šta neprimjereno i koja su mjesta privatna, a koja javna, i gdje su određena ponašanja prihvatljiva, a gdje nisu. Djeca kroz igru uloga npr. igranje mame i tate, uče i postaju svjesni da se dječaci i djevojčice međusobno razlikuju.

Muškost i ženskost ograničavaju naše mogućnosti kada je u pitanju posao. Poslovi se također dijele na muške i ženske, pa ćete nerijetko čuti da neko kaže da muškarac ne treba raditi ženske poslove i obrnuto. Pored toga što to ograničava raspodjelu, naprimjer, kućnih obaveza i poslova, to također na društvenoj skali ograničava muškarce da se dokažu ili da rade poslove koji su u društvu označeni kao ženski poslovi i obrnuto. Zato nam je danas neobično kada vidimo ženu da radi automehaničarske poslove ili muškarca koji je baletan.

Ne prihvataju svi muškarci i žene pravila muškosti i ženskosti. Danas postoje brojne nevladine organizacije koje zajedno s državnim institucijama rade na promjeni pravila muškosti i ženskosti. To se radi prvenstveno zato što svako društvo uživa veće mogućnosti i postiže bolje rezultate u svakom segmentu svog postojanja ukoliko radi na postizanju rodne ravnopravnosti.



Spolne i rodne razlike

Iz gore spomenutih primjera evidentno je da spol i rod nisu isto, ali da su u mnogim segmentima međusobno povezani i društveno uvjetovani.

Rod (gender) prvenstveno se odnosi na ponašanja i stavove, odnosno kako se trebaju ponašati muškarci, a kako žene. Sigurno ste bezbroj puta čuli konstatacije da muškarci ne plaču ili da su djevojke slabije od muškaraca. Ukoliko se zamislimo i postavimo pitanje zbog čega muškarci ne bi trebali plakati, nećemo pronaći niti jedan valjan razlog osim društvenog stava da muškarci treba da su hrabri i da sakrivaju emocije. Isto je i sa drugom konstatacijom koja kaže da su žene slabije od muškaraca. Ovi društveni stavovi nisu zasnovani na činjenicama već su dio društvene percepcije kako bi se trebao ponašati muškarac, odnosno kako bi se trebala ponašati žena. Odstupanje od ovih pravila često dovodi do osude okoline naspram te osobe.

Primjer može biti djevojčica koja igra fudbal sa svojim vršnjacima. Kakav će epitet ova djevojčica dobiti od svojih vršnjaka? Da li će svi prihvatiti njenu odluku da igra fudbal? Uzmimo za primjer dječaka koji voli balet! Kako će njegovi vršnjaci okarakterizirati njegov izbor i odluku da se bavi baletom? Tučnjave koje su mnogo učestalije među muškarcima nego među djevojkama istog uzrasta također su u vezi s društvenim ulogama i stavovima. Mnogi mladići pristaju na tučnjave kako bi odbranili svoju muškost ili ugroženu čast. Ukoliko odbiju da se suprotstave u ovakvim situacijama među mladima može biti okarakterizirano kao kukavičluk, što je u često dovoljan razlog za mladića da, čak i ako to ne želi, smatra da se mora potući kako bi odbranio svoju muškost. To naravno nije tačno, no društveno okruženje može poslati i netačne poruke o kojima ne razmišljamo, ali ih prihvatimo kao takve, i to u konačnici odredi i naše ponašanje. Mladići bi trebali naučiti da se suprotstave vršnjačkom pritisku kada je u pitanju rod.

Više informacija o vještinama donošenja odluka i suprotstavljanju vršnjačkom pritisku pogledajte u poglavlju Vršnjački pritisak.

Rod je, dakle, društveni koncept, možemo čak reći i skup nepisanih pravila koja nas uče i određuju naše ponašanje u skladu s društvenim pravilima i očekivanjima kada govorimo o muškarcima i ženama.

Rod se odnosi na uloge i odgovornosti žena i muškaraca koje su stvorene u porodicama, društvu i kulturi. Rod također uključuje i očekivanja, stavove i ponašanja koja se odnose na muškarce i žene. Uloge i očekivanja su naučeni. Oni se mogu mijenjati kroz vrijeme i donekle se razlikuju u različitim kulturama.

Koncept roda je od velikog značaja, jer daje odgovore na pitanja o tome kako je došlo do inferiornog položaja žena u društvu.

Mediji, društvo, porodica

Kao što možete zaključiti, rod i rodne norme zavise od vremena u kojem živite. U prošlom vijeku ove uloge i odgovornosti u značajnoj mjeri su se razlikovale od današnjeg koncepta. Mediji, društvo i porodica u velikoj mjeri oblikuju rodne dimenzije i norme koje se odnose na sve koji žive u tom društvu. Ukoliko pogledate novine te obratite pažnju na slike, primijetit ćete da se muškarci u novinama prikazuju kao poslovni, ozbiljni, vrijedni i pristojno su obučeni. Žene se u novinama prikazuju kao nježne, zabrinute i obično u odjeći koja otkriva različite aspekte njihove ženstvenosti. Nejednakost u prikazivanju muškaraca i žena u medijima također stvara sliku koju mnogi kasnije slijede i žele da pokažu. Pored medija, roditelji i raspodjela poslova u kući su ono što mladi ljudi vide prilikom svog odrastanja te stvaraju predodžbu o tome kako bi se ovi poslovi trebali raspoređivati kada oni budu zasnivali porodicu. Žene prije nisu radile, pa su preuzimale poslove u kućama. Danas se situacija značajno promijenila, jer su mnoge žene zaposlene, stoga raspodjela poslova u kući mora biti ravnomjerno podijeljena na oba partnera.

„Svijet obojen u plavu i rozu boju“ – interaktivna vježba za tebe i vršnjake

Šest je sati ujutro, suprug ustaje iz kreveta da napravi doručak za svoju porodicu. Dok voda ključa, on pegla ženinu košulju. U šest i trideset on budi djecu i brine se da djeca doručkuju te da se sprema za odlazak u školu. Dok djeca i žena doručkuju, muž provjerava da li su djeca pripremila knjige za školu.

Nakon što je nabrzinu oprao suđe od doručka, vozi djecu u školu, u povratku svraća u supermarket kako bi kupio namirnice za taj dan.

Sad je osam i četrdeset pet, on počinje sa svojim svakodnevnim obavezama, usisavanje, brisanje prašine, peglanje i pranje. Cijeli dan je u obavezama, odlazi po djecu u trinaest sati i sprema večeru za sedamnaest sati, kada mu se supruga vraća s posla. Nakon večere, njegova supruga voli da se ispruži na kauču ispred TV-a, dok on pere suđe. Nakon što pomogne djeci oko školske zadaće i spremi ih za spavanje, pridružuje se ženi ispred TV-a. Preumoran je za gledanje TV-a pa tako zaspi na kauču.

Diskusija s vašim vršnjacima:

Zašto je tako teško zamijeniti uloge muškarca i žene? Koje su uloge prihvatljive za žene, a koje za muškarce? Ko određuje te uloge i zašto? Osoba čim se rodi nađe se u određenom socijalnom okviru, gdje su različite socijalne uloge unaprijed predodređene. Društvo nas uči i signalizira nam koje su igračke namijenjene dječacima, a koje djevojčicama. Društvene norme definiraju koji su sportovi muški, a koji ženski, dok odrastamo uče nas koji su poslovi prihvatljivi za muškarce, a koji za žene. Muškarci nose “mušku” odjeću, dok žene/djevojke nose “žensku” odjeću. Vjerovatno se pitate zašto smo stavili znak navoda na riječi muški i ženski. Razlog je jednostavan, sva ta nepisana pravila koja slijede muškarci i/ili žene nazivamo rodnom normama, tj. rodom.

Pritisak koji izazivaju stereotipi o ženama i muškarcima u društvu je veoma štetan, jer ograničava naše potencijale i onemogućava da se ljudi ostvare u skladu sa svojim maksimalnim kapacitetima i interesima. Prihvatanjem tih stereotipa, ograničavamo svoje postupke i gubimo mogućnost da razvijamo svoje vještine i interese. Naprimjer, kao rezultat rodni stereotipa, muškarci se rijetko usuđuju da učestvuju u “ženskim” poslovima (kao što je čuvanje djece), dok žene rijetko biraju muške poslove (kao što je mašinstvo).

Faktori utjecaja bazirani na rodnom normama

Iako toga nismo svjesni, društvene norme u mnogim dimenzijama našeg postojanja utječu na prilike i mogućnosti koje nam se nude. U nastavku ćemo objasniti kako pojedini društveni faktori zasnovani na rodnom pravilima utječu na svakog od nas.

Kulturni faktori

- ▶ Društveno određene i definirane uloge za svaki spol i odgovornosti definirane rodnom ulogama.
- ▶ Ukoliko muškarac ili žena odstupaju od ovih uloga, mogu naići na negodovanje okoline, što svakako uskraćuje i jednima i drugima mogućnosti da se ostvare u punom kapacitetu.
- ▶ Vjerovanje da su muškarci prirodno superiorniji. Mnoge žene su fizički, ali i psihički jače i superiornije od mnogih muškaraca, tako da ovaj društveni stav nije zasnovan na stvarnim činjenicama.

- ▶ Očekivanja od muškaraca da budu donosioci odluka. Ukoliko muškarac mora donositi velike i teške odluke, to u velikoj mjeri donosi i stres. Posebno onda kada muškarac ne može odgovoriti na sve zahtjeve koji mu se postavljaju. Mnogo je lakše ovu odgovornost podijeliti na dvoje.
- ▶ Bračna tradicija u kojoj muškarci imaju moć i autoritet. Ovaj fenomen je posebno bio izražen kada žene nisu radile, pa su muškarci često upravljali svojim, ali i njihovim životima. Danas također postoje mnoge porodice gdje je muškarac taj koji donosi odluke u ime cijele porodice i nude mu se brojne mogućnosti koje žene u tom slučaju nemaju.
- ▶ Posmatranje porodice kao institucije u kojoj muškarac drži kontrolu u svojim rukama. Vjerovatno ste nekada čuli stav „muškarac je glava kuće“. To se može objasniti na različite načine, no u svakom slučaju to sa jedne strane daje mogućnosti muškarcima, a sa druge, uskraćuje iste ženama.

Ekonomski faktori

- ▶ Nedostatak finansijske samostalnosti djevojaka i mladih žena.
- ▶ Ograničena mogućnost zaposlenja.
- ▶ Ograničena mogućnost edukacije i obrazovanja za djevojke i mlade žene.
- ▶ Djevojkama i mladim ženama ograničen je pristup novcu i kreditima.

Pravni i politički faktori

- ▶ Nedostatak znanja kod mladih žena i djevojaka o njihovim pravima i mogućnostima.
- ▶ Ograničena prava.
- ▶ Bezosjećajan tretman djevojaka od policije i pravosudnog Sistema.
- ▶ Nedostatak političkog angažiranja i učešća.

Kako rodni identitet i rodne norme različito mogu utjecati na reproduktivno zdravlje mladih?

Rodni identitet i različitosti utječu na kontrolu mladih ljudi nad svojim seksualnim životom. Oni također mogu:

- ▶ Dovedi do prisilnog ili preranog stupanja u brak i rađanje djece.
- ▶ Dovedi mlade majke i njihove potomke u opasnost od obolijevanja i smrti.
- ▶ Utjecati na smanjenje seksualnog zadovoljstva i intimnosti.
- ▶ Dovedi do neželjene trudnoće i spolno prenosivih infekcija.
- ▶ Prouzrokovati mišljenje muškaraca da su oni ti koji uvijek moraju inicirati i kontrolirati seksualne odnose, što kasnije može rezultirati nekim oblicima nasilja.
- ▶ Dovedi do ograničenog pristupa raznim službama za pomoć.

Za rodne uloge i rodni identitet koji će neko preuzeti ili ne, ne možemo reći da je ispravan ili pogrešan, ali svakako možemo zaključiti da li je diskriminatoran ili ne. Ukoliko određena društvena uloga jednom spolu daje mogućnosti, a drugom ih uskraćuje, tada govorimo o uskraćivanju ljudskih prava, tj. diskriminaciji. Rod ne mora nužno biti loš, diskriminacija jeste uvijek loša i treba joj se suprotstaviti!

Jedinica 2

Mitovi i predrasude o nasilju

Zadatak: Ispitivanje najučestalijih predrasuda o nasilju kod djece. Razbijanje predrasuda o tome šta nasilje jeste, a šta nije.

Obrazovni ciljevi časa:

- ▶ Razbijanje predrasuda o tome šta nasilje jeste, a šta nije;
- ▶ Ukazivanje na značaj poštovanja drugog i drugačijeg;
- ▶ Prepoznavanje posljedica koje ugrožavaju sigurnost drugog;
- ▶ Steći nova znanja o različitim vrstama tradicije, kulture i slično.

Odgojni ciljevi časa:

- ▶ Razvijanje kritičkog mišljenja;
- ▶ Podsticanje vještina za prepoznavanje vlastitih osjećanja;
- ▶ Unapređivanje pozitivnog odnosa prema ljudima;
- ▶ Razvijanje osjećaja za humane odnose.

Funkcionalni ciljevi časa:

- ▶ Ukazivanje na značaj empatije u svakodnevnim situacijama;
- ▶ Razbijanje predrasuda o tome šta nasilje jeste, a šta nije;
- ▶ Razumijevanje drugog i drugačijeg;
- ▶ Uvježbavanje mogućnosti za promjenu starih stavova i preokret problema u rješenje;
- ▶ Potaknuti učenike/ce koji se nađu u ulozi posmatrača da nešto poduzmu.

Očekivani rezultati: Ne dopustiti da se šale pretvore u nasilje, odbacivanje stavova kojima se procjenjuje osoba, a ne njeno ponašanje.



► Tema

Mitovi i predrasude o nasilju

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Školska tabla i kreda
- Kartice sa predrasudama (ukoliko ih nećete prikupiti kroz diskusiju sa učenicima)

Učenici: VIII i IX razred

Uvodni dio

1. Podijeliti učenike u grupe. Sve grupe su suočene s istim problemom:
 - ▶ „Svakodnevno našeg druga iz razreda grupa starijih dječaka čeka na izlazu iz škole, vrijeđaju ga i zadirkuju. On šuti, ne zna kako da im se suprotstavi i mnogo pati, jer se to ponavlja.“

2. Svaka grupa dobija po jednu „predrasudu“, treba napisati komentar i obrazložiti zašto odobravaju ili negiraju ponuđenu predrasudu

To su naše stvari... samo obična šala

Često se napadi objašnjavaju sa „pa to je samo šala“. Ove riječi prikrivaju istinu.

Ne čini drugima ono što ne bi želio da tebi čine. Šale su dobre za prijateljstva kada se obje strane slažu s njima, ali ako neko radi ono zbog čega ćeš se osjećati loše, treba prekinuti i tražiti izvinjenje ako je potrebno. Kada vidiš da neko pati, stavi se u njegovu ulogu i pomisli kako bi se ti osjećao u takvoj situaciji.

3. Osim mita da je nasilje dječija šala koja je normalna među društvom, postoje i neki drugi:

Dešavalo se uvijek i svi smo ga doživljavali. To ne znači da je nasilje prihvatljivo. Nasilje nije način komunikacije, niti je način rješavanja problema.

Zasluzio/la je ili to će ga samo ojačati. Ovo ukazuje na nepoštovanje drugog. Niko ne treba da trpi nasilje. Svi smo različiti, jedinstveni i to je naše bogatstvo. Možemo naučiti da se družimo bez nasilja, vrijeđanja. Nasilje je nešto veoma ozbiljno i ne predstavlja dio odrastanja, znači nikoga neće ojačati.

Dešava se samo problematičnim osobama. Niko nije problematičan, postoji samo problematično ponašanje.

Ja nisam tužibaba. Zaštititi sebe i drugoga ne znači biti tužibaba. To je hrabrost. Ružno je okrenuti se na drugu stranu i biti kukavica. Pomoć odraslih je uvijek potrebna.

Glavni dio

Nakon njihovih komentara, diskutirati s bilježenjem odgovora na tabli.

Predrasude o nasilju:

- ▶ bolje je o nasilju ne govoriti „jer je to sramota“,
- ▶ nasilje pripada prošlosti,
- ▶ nasilje je privatna stvar porodice ili pojedinca,
- ▶ nasilje je problem siromašnih i neobrazovanih,
- ▶ žrtva je kriva jer izaziva nasilnika,
- ▶ nasilnici se ne mogu promijeniti,
- ▶ dječaci važe kao snažni, sigurni, samostalni, prodorni, agresivni,
- ▶ djevojčice važe kao nježne, nenametljive, nesamostalne, miroljubive.

Završni dio

Svi članovi grupe treba da se užive u položaj spomenutog dječaka, da kažu šta osjećaju, jer druge nije briga za njegov problem ili misle da je to zaslužio. Ukazati na to da ovakva ponašanja nikome ne pomažu, da se problem ne rješava, te tražiti da identificiraju neke druge oblike ponašanja i postupke koji su korisni i pomažu da se ružne stvari ne dešavaju.

Ne zaboravi:

Ti možeš pomoći da se ne dešavaju takve stvari.

Ne dopusti da se šale pretvore u nasilje.

Evaluacija: Da li i dalje „opravdavaju“ stav da je žrtva kriva jer izaziva nasilnika.

Aktivnost za nastavnike: Posmatrati komentare učenika. Navoditi na diskusiju da li se ovakve stvari dešavaju nekome iz njihovog razreda, komšiluka i sl. Pitati ih kako su se osjećali dok su radili i učili.



Modul 5

Odjeljska zajednica

Naziv škole: Sve osnovne škole

Razred: VIII

Fond sati: 3 časa

Zdravlje tinejdžera

Modul: **Mo-5 Zdravlje tinejdžera**



⁴ Ganesan, S., Ravishankar, S. L., & Ramalingam, S. (2018). Are Body Image Issues Affecting Our Adolescents? A Cross-sectional Study among College Going Adolescent Girls. Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine, 43 (Suppl 1), S42–S46. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_62_18

⁵ Ibid

⁶ Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. Adolescent health, medicine and therapeutics, 6, 149–158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>

Svrha modula

Kroz ovaj modul učenici će imati mogućnost da usvojenim znanjem objasne šta je to kvalitetan život, koju ulogu i funkciju u našem životu ima fizički i psihički razvoj, te da znaju štititi sebe u cilju boljeg razvijanja ličnosti. Tokom odrastanja djeca i tinejdžeri pod izraženim su utjecajem društvenih normi, kako u stvarnom, tako i u virtualnom prostoru. U interakciji s drugima, kao i rezultat interakcije s medijskim i drugim sadržajima, mladi ljudi razvijaju osjećaj poželjnog društvenog izgleda i ponašanja, što ih može potaći da prilagođavaju vlastite stavove, navike i ponašanje društvenim očekivanjima koje tinejdžer može smatrati kao poželjne ili pozitivne. Slika tijela se odnosi na način na koji ljudi doživljavaju i osjećaju se u vezi vlastitog tijela⁴. U današnjem društvu, sa rastućim osjećajem idealnog izgleda tijela, adolescenti pokušavaju da izgube ili dobiju na težini, a kako bi postigli savršen izgled⁵. Adolescencija predstavlja osjetljiv period života u kojem svi prolaze fizičke i psihološke promjene. Internalizacija i pritisci da se prilagodi ovim društveno propisanim tjelesnim idealima pomažu objasniti povezanost između statusa težine i slike o tijelu. Koncepti govora o debljini i maltretiranja povezanog s težinom tokom adolescencije uveliko pridonose pretjeranom naglašavanju tjelesne težine i izgleda, kao i razvoju negativne percepcije tijela i nezadovoljstva oko određenih dijelova tijela⁶. Kroz sadržaje ovog modula nastojimo potaknuti učenike da razvijaju kritičku svijest o faktorima koji mogu negativno utjecati na njihovu sliku i doživljaj vlastitog tijela te ih ohrabriti da se takvim društvenim utjecajima efektivno suprotstave.

Prolazeći kroz modul **Mo-5 Zdravlje tinejdžera**, učenik će steći uvid u uspostavljanje pravilnog fizičkog razvoja, a sve to daje mogućnost uspostavljanja zdravog i pravičnog razvoja djeteta.

Kroz modul Mo-5 svaki učenik ima mogućnost stjecanja znanja i sposobnosti da samostalno i pravično donosi odluke, postavlja pravična pitanja koja reguliraju problematiku uspostavljanja ravnoteže između fizičkog i duhovnog razvoja, kao i da primijeni pravila fizičkog i duhovnog razvoja.

Posebni zahtjevi – posebni preduvjeti

Uspješnost realizacije ovog modula je i korelacija s nastavnim predmetima, kao što su biologija, kultura življenja, tjelesni i zdravstveni odgoj i sl. Svi ovi predmeti se naslanjaju na usvojeno znanje o pravilnoj zdravoj ishrani i fizičkom razvoju djeteta.

Ciljevi

Kroz modul Mo-5 Zdravlje tinejdžera, kao osnovno, učenici razvijaju sposobnost pamćenja, razmišljanja i povezivanja novih saznanja u cjelovitu sliku znanja o značaju osnovne funkcije o pravilnom fizičkom razvoju. Ovakav vid znanja se proteže do rezultata učenja o kvalitetnom zdravlju, tj. o osnovama za pravilan fizički razvoj učenika.

Glavni cilj ovog modula je dolazak do konkretnih rezultata učenja, a to su:

- ▶ stjecanje vještina kroz znanje o pravilnom fizičkom i psihičkom razvoju;
- ▶ izgrađivanje ličnosti učenika kroz sopstveni stav o pravilnoj ishrani;
- ▶ izgradnja sopstvenog mišljenja kroz sopstveni stav o pravilnom fizičkom razvoju;
- ▶ razvijanje kompetencija i sposobnosti za usvajanje novih znanja o pravilnoj ishrani, fizičkom razvoju;
- ▶ ostvarivanje sposobnosti procjene, da učenik procijeni da li je važan pravilan fizički razvoj;
- ▶ donošenje zaključaka o pravilnoj ishrani, fizičkom razvoju;
- ▶ identifikacija pravilnog fizičkog razvoja;
- ▶ stjecanja vještina, znanja i kompetencija, razvijanjem sposobnosti kroz pravilnu ishranu i fizički razvoj;
- ▶ uloga pojedinca kroz njegova shvatanja o zdravoj ishrani i pravilnom fizičkom razvoju.

Jedinice

1. Zdrava ishrana - osnove za pravilan fizički razvoj djece
2. Kako ja vidim sebe
3. Kako mediji utječu na izgradnju личности

▶ 1. Zdrava ishrana - osnove za pravilan fizički razvoj djece

Ishodi učenja su:

- ▶ učenici spoznaju principe zdrave ishrane;
- ▶ znaju i prepoznaju šta je zdrava ishrana;
- ▶ prepoznaju principe vezane uz pravilnu i zdravu ishranu i pravilan fizički razvoj;
- ▶ znaju šta je i zašto nam treba zdrava ishrana;
- ▶ razumiju i znaju svrhu i ulogu zdrave ishrane, ulogu pravilnog fizičkog razvoja;
- ▶ razumiju i shvataju važnost zdrave ishrane za ljudski organizam;
- ▶ razumiju pojmove o zajedničkom dobru i o principima zdrave ishrane;
- ▶ mogu i znaju analizirati vezu između zdravlja i zdrave ishrane;
- ▶ daju tačna pojašnjenja o značaju zdrave ishrane i pravilnog fizičkog razvoja.

Smjernice za nastavnike po oblastima

Zdrava ishrana – osnove za pravilan fizički razvoj djece

- ▶ piramida zdrave ishrane;
- ▶ pojašnjenje skala na piramidi ishrane;
- ▶ unos energetskih i hranjivih materija;
- ▶ razumiju osnovne ideje o principima zdrave ishrane;
- ▶ koriste samokritičko razmišljanje i spoznaju važnosti zdrave ishrane;
- ▶ razumiju osnovnu ideju fizičkog razvoja u tinejdžerskom dobu;
- ▶ jasno razmišljaju o fizičkim aktivnostima i smjernicama ka kvalitetnom životu tinejdžera.

Sistem rada

- ▶ raditi u parovima;
- ▶ koristiti radne listiće;
- ▶ voditi debatu i dijalog;
- ▶ odgovarati na postavljena pitanja;
- ▶ primjenjivati ilustracije, crteže i sl.;
- ▶ koristiti se primjerima dobre prakse;
- ▶ raditi na grupnom radu, prezentacijama;
- ▶ koristiti postere, portfolije i slično.

2. Kako ja vidim sebe

Ishodi učenja su:

- ▶ učenici spoznaju i otkrivaju sličnosti među vršnjacima;
- ▶ znaju i prepoznaju šta je pravilno posmatranje sebe;
- ▶ znaju i prepoznaju koji su to principi za pravilan psihofizički razvoj;

- ▶ znaju šta je i zašto nam treba znanje o sebi i o svojoj личности;
- ▶ razumiju i znaju svrhu i ulogu pravilnog ponašanja i prihvatanja stvarne slike o sebi, uloge pravilnog fizičkog razvoja;
- ▶ razumiju i shvataju koja je važnost kvalitetnog odnosa s vršnjacima;
- ▶ razumiju pojmove o istini o sebi, zajedničkom dobru i o principima koji govore o kvalitetu komunikacija;
- ▶ mogu i znaju analizirati veze među ljudima, navodeći primjere zdravih i nezdravih odnosa;
- ▶ daju tačna pojašnjenja o pregovaračkim vještinama u komunikaciji s vršnjacima;
- ▶ znaju sve važno vezano uz zdravlje tinejdžera.

Smjernice za nastavnike po oblastima

Sistem rada

- ▶ zajedničko razumijevanje utjecaja medija;
- ▶ kritički osvrt na medije i razmišljanja o njima;
- ▶ komunikacija i utjecaj medija na život tinejdžera;
- ▶ spoznaja pogreški u shvatanju medija u pristupu i pravilima;
- ▶ davanje pojašnjenja o sistemu vrijednosti i stavova o formiranju mišljenja o medijima;
- ▶ grupni rad kroz pitanja o utjecaju medija;
- ▶ grupne prezentacije o utjecaju medija na ličnost tinejdžera;
- ▶ individualne prezentacije o utjecaju medija na sopstveno mišljenje;
- ▶ rješavanje problema kod oponašanja nekog u pubertetu;
- ▶ pojašnjavanje mogućih posljedica krivog shvatanja prezentiranog u medijima;
- ▶ izrada testova i vođenje debate o mogućim traumama kod tinejdžera uslijed utjecaja medija;
- ▶ pojašnjenje utjecaja medija na cjeloviti razvoj učenika;
- ▶ vođenje debata s ciljem pojašnjenja da mediji mogu utjecati na formiranje ukusa i da oni predstavljaju najbrži način plasiranja informacija;
- ▶ dodatne aktivnosti (sekcije, klubovi i sl.);
- ▶ primjeri prakse;
- ▶ prezentiranje radova i postera.

3. Kako mediji utječu na izgradnju личности

Ishodi učenja su:

- ▶ učenici spoznaju ulogu medija;
- ▶ prepoznaju važnost medija u prezentiranju određenog društvenog pitanja;
- ▶ utvrđuju korisne od beskorisnih, odnosno važne od nevažnih informacija u medijima;
- ▶ kritički promišljaju o informacijama plasiranim u medijima;
- ▶ znaju na koji način mediji utječu na život tinejdžera;
- ▶ prepoznaju važnost medija u procesu inkluzije, različitosti i tolerancije;
- ▶ prepoznaju mogućnost otklanjanja stereotipa i predrasuda kroz korištenje medija.

Smjernice za nastavnike po oblastima

Sistem rada

- ▶ pozitivan i negativan utjecaj medija na ličnost tinejdžera;
- ▶ utjecaj medija na razmišljanje, donošenje odluka i sl.;
- ▶ mediji i razmišljanja o njima (kritički osvrt);
- ▶ utjecaj medija na shvatanje komunikacije u životu tinejdžera;

- ▶ spoznaja pogreški u shvatanju medija u pristupu i pravilima;
- ▶ sistem vrijednosti i stavovi o formiranju mišljenja o medijima;
- ▶ rad u grupi i davanje odgovora na pitanja o utjecaju medija na život tinejdžera;
- ▶ grupne prezentacije o utjecaju medija na ličnost tinejdžera;
- ▶ individualne prezentacije (mediji i ja, moj život je pod utjecajem medija, ja mislim i mijenjam mišljenje o svojim odlukama slušajući i gledajući medije);
- ▶ pristup rješavanju problema koje donose mediji;
- ▶ pojašnjavanje mogućih posljedica krivog shvatanja prezentiranog u medijima;
- ▶ izrada testova i vođenje debate o mogućim traumama kod tinejdžera uslijed utjecaja medija;
- ▶ pojašnjenje o utjecaju medija na potpun razvoj učenika;
- ▶ vođenje debata s ciljem pojašnjenja da mediji mogu utjecati na formiranje ukusa i da oni predstavljaju najbrži način plasiranja informacija;
- ▶ dodatne aktivnosti (sekcije, klubovi i sl.);
- ▶ primjeri prakse;
- ▶ prezentiranje radova i postera.

Integracija

Ovaj modul pruža učenicima mogućnost za stjecanje znanja koja će im olakšati usvajanje sadržaja ovog i drugih modula iz nastavne oblasti **Zdrava ishrana – osnove za pravilan fizički razvoj djece**.

Izvori

- ▶ Udžbenik Zdravi životni stilovi, Asocijacija XY, Ministarstvo za obrazovanje, nauku, mlade Kantona Sarajevo
- ▶ Udžbenik iz biologije za osnovne i srednje škole
- ▶ Udžbenik iz kulture življenja za V i VI razred
- ▶ Stručna literatura
- ▶ Internet

Ocjenjivanje – odgovarajuće

Zadatak ocjenjivanja je u potpunosti izbjegnut.

Modul Mo-5 **Zdravlje tinejdžera** može biti realiziran kroz **odjeljensku zajednicu** za učenike VII razreda. Metodom dijaloga, rada u paru i grupnog rada, kao i kroz prezentiranje teme, učenici su u mogućnosti spoznati važnost spomenute teme.

Profil spreme nastavnika

Profil spreme nastavnika koji će izvoditi modul Mo-5 **Zdravlje tinejdžera** nije definiran, jer odjeljensku zajednicu realizira razredni starješina ili pedagog škole.

▶ Radionički rad

Prilog br. 1: Modul 3 - Zdravlje tinejdžera

▶ Radionica 1: Razlike su OK ⁷

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Olovke
- Papiri
- Školska tabla

Učenici: VIII razred

Uvodne informacije:

Ova uvodna aktivnost osmišljena je kako bi pomogla učenicima da prepoznaju da su ljudi različiti na mnoge načine, uključujući fizičke razlike. Neke od ovih razlika mogu biti promijenjene našim svjesnim djelovanjem i naporima, dok su drugi izvan naše mogućnosti promjene. Promjene u našim fizičkim osobinama tokom rasta i sazrijevanja (naročito tokom puberteta) prirodne su, neizbježne i izvan naše kontrole. Moramo se usredotočiti na prihvatanje drugih i sebe i na to da budemo najbolji što možemo, uključujući očuvanje našeg zdravlja.

Ova je aktivnost zamišljena kao diskusija. Predlaže se grupna rasprava, ali male grupe se mogu koristiti gdje je to moguće. Potrebno je uložiti napore da se u raspravu uključi što je moguće više učenika, pri čemu se moraju pokriti ključne tačke diskusije.

Ciljevi

Po završetku današnje diskusije učenici će moći:

- ▶ navesti tri razloga zašto su razlike u ljudima važne i trebale bi biti prepoznate;
- ▶ navesti tri razlike ili sličnosti između prosječnih karakteristika rasta i razvoja dječaka i djevojčica;
- ▶ navesti dvije stvari koje ljudi mogu učiniti da promoviraju zdrav rast i sazrijevanje.

⁷ Preuzeto i adaptirano: Purdue University. (2007). Healthy Body Image. Activity 1: Differences Are OK. Dostupno na: <https://www.extension.purdue.edu/extmedia/cfs/cfs-736-w.pdf>

Tok izvođenja aktivnosti:

Nastavnik/ca pozdravlja učenike i uvodi ih u temu i način izvođenja aktivnosti u kojoj će učenici učestvovati. Nastavnik/ca koristi ponuđena pitanja za diskusiju:

Pitanja za diskusiju:

I Po čemu se ljudi razlikuju jedni od drugih?

A. Navedite neke od načina na koje su ljudi različiti. Napišite odgovore na ploču ili papir. Mogućnosti su:

1. Različite visine.
2. Različite težine.
3. Različite građe tijela (vitka, mišićava, itd.).
4. Različit ten.
5. Različite boje/tipovi kose (ravna, kovrčava, itd.).
6. Različite boje očiju.
7. Različite preferencije.
8. Različita sviđanja/ne sviđanja.
9. Različite sposobnosti (neki od nas su dobri u matematici, neki u pisanju, neki u umjetnosti, neki u sportu, neki u muzici, itd.).
10. Različiti interesi.

B. Neke stvari možemo promijeniti trudom (učenjem, vježbanjem, itd.).

C. Neke stvari ne možemo promijeniti, čak i ako želimo (visina, boja očiju, itd.).

D. Neke stvari će se prirodno promijeniti tokom vremena, htjeli mi to ili ne (visina i težina kako rastemo, sklonosti, interesovanja, itd.).

II Navedite tri stvari u kojima ste dobri. Od ovih, u čemu ste najbolji?

A. Zamolite volontere da kažu grupi u čemu su najbolji na osnovu tri karakteristike koje su prethodno identificirali.. Napišite odgovore na ploču ili papir.

B. Razgovarajte o tome da svako ima svoje prednosti (i slabosti).

C. Snage i slabosti osobe dio su onoga što je definira kao osobu (ovo su među njenim jedinstvenim kvalitetama).

D. Jedna stvar koja čini svijet zanimljivim je da svako ima svoj skup jedinstvenih kvaliteta.

III Kao i kod drugih osobina, svako od nas raste, razvija se i sazrijeva različitom brzinom

1. Uključuje brze promjene visine, težine i raspodjele težine.

a. Kod djevojaka:

- ▶ Počinje ranije nego kod dječaka.
- ▶ Obično počinje između 10,5 i 11,5 godina (ali može biti već sa 8 ili 9, a kasnije sa 12 ili više).
- ▶ Potpuni fizički rast/razvoj obično se postiže do 15,5 godina.
- ▶ Sazrijevanje često prati pad fizičke aktivnosti.

b. Kod dječaka:

- ▶ Obično počinje između 11 i 13,5 godina.
- ▶ Potpuni fizički razvoj obično se postiže sa 16 ili 17 godina.
- ▶ Praćen je dramatičnim povećanjem mišića i snage.
- ▶ Rana fizička zrelost daje veliku prednost u sportu.
- ▶ Često je praćeno značajnim povećanjem apetita.

IV Osjećate li se kao da su vas ikada zadirkivali zbog kvaliteta (bilo fizičkih ili drugih) koji su vam jedinstveni?

A. Kako ste se osjećali?

B. Kako bi drugi mogli promijeniti svoj pristup vama da poboljšaju situaciju?

C. Šta ste uradili da se nosite sa svojim osjećajima u vezi sa situacijom?

V Jeste li ikada birali druge zbog neke osobine koja je njima jedinstvena?

A. Ako jeste, kako je reagirala osoba koju ste odabrali?

B. Da možete određenu situaciju da ponovite, šta biste uradili drugačije?

Zaključak

Svi smo različiti na mnogo načina, uključujući i fizički. Na neke od ovih razlika možemo utjecati, dok su druge van naše kontrole. Svako od nas treba da se fokusira na to da bude najbolji što može i da pokaže poštovanje prema drugima.

Prilog br. 2: Modul 3 - Zdravlje tinejdžera

▶ Radionica 2: Društveni pritisci (TV emisije)⁸

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Papiri
- Olovke
- 4 računara ili 4 tableta ili 4 mobilna telefona
- Pristup internetu

Učenici: VIII razred

Tok izvođenja aktivnosti:

I Nastavnik pozdravlja učenike i uvodi ih u temu o kojoj će razgovarati tokom izvođenja časa.

⁸ Preuzeto i prilagođeno: Western Health. (2012). Body Image – Information and Interactive Activities. Promote Healthy Body Image. Tool Kit 2012. Dostupno na: <https://westernhealth.nl.ca/uploads/Addictions%20Prevention%20and%20Mental%20Health%20Promotion/Body%20Image%20Tool%20Kit%202012.pdf>

Svakom učeniku distribuirati olovku i papir.

II Aktivnost započeti definiranjem društvenog (socijalnog) pritiska.

Socijalni pritisak predstavlja očekivanja društva da se osoba pridržava određenih standarda i vrijednosti (npr. poštivanje zakona, polazak u školu). Mediji prenose poruke o našem društvu. Omogućavaju nam da budemo u kontaktu s događajima koji se dešavaju u našim zajednicama i mjestima širom svijeta. Međutim, ponekad su te slike i poruke daleko od stvarnosti i mogu negativno utjecati na ljude.

III Zamolite učenike da zapišu primjere svojih omiljenih TV emisija.

IV Postavite/diskutirajte o sljedećim pitanjima:

- Kako su prikazane djevojke i mladići / muškarci i žene u TV emisiji?
- Da li su slike realistične?
- Koje se poruke prenose na ovaj način?
- Kako se osjećate zbog ovih slika?
- Da li nerealne slike u medijima mogu negativno utjecati na način na koji djeca i mladi vide vlastito tijelo?

Prilog br. 3: Modul 3 - Zdravlje tinejdžera

► Radionica 3: Pomiješane poruke: Živjeti u super velikom svijetu

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Olovke
- Oblici upitnika za oglašavanje
- Flipchart, tabla s markerima ili druga velika površina za pisanje
- Primjerci nedavnih časopisa koje će tinejdžeri vjerovatno čitati. Jedan primjerak časopisa treba da bude dostupan za svaka tri ili četiri učenika

Učenici: VIII razred

Ciljevi

- Opišite idealnu medijsku sliku tijela za muškarce i žene.
- Opišite kako se medijske slike mogu poboljšati.
- Navedite tri implicitne poruke o tipu tijela u oglašavanju.

Uvodne informacije

Ova aktivnost ima za cilj da podigne svijest tinejdžera o taktikama koje oglašivači koriste za prodaju svojih proizvoda i da im pomogne da kritički sagledaju poruke koje ti oglasi prenose. U časopisima (i drugim medijima) koje posjećuju tinejdžeri, reklamni modeli predstavljaju homogenu grupu po tipu tijela. Promocija određenih tipova tijela u masovnim medijima čini ih idealima za kojima mnogi tinejdžeri postaju visoko motivirani da teže. Oспорavajući stereotipe predstavljene u popularnom medijskom oglašavanju, možemo pomoći tinejdžerima da prepoznaju da ne postoji idealan tip tijela. To im može pomoći da se kreću u smjeru prihvatanja vlastitog tipa tijela i izvlačenja najboljeg iz njega.

Pregled diskusije

Podijelite se u male grupe od tri ili četiri osobe po grupi. Dajte svakoj grupi po jedan primjerak nedavnog izdanja popularnog časopisa za tinejdžere i dva primjerka *Upitnika za oglašavanje (u prilogu)*. Zamolite svaku grupu da odabere dva oglasa u časopisu i da razgovaraju i odgovore na pitanja o svakom oglasu.

Zamolite jednog predstavnika iz svake grupe da ukratko iznese svoje zaključke o jednom ili oba oglasa koje je njihova grupa analizirala. Modeli za oglašavanje izgledaju ili normalne težine ili mršavi (rijetko preteški ili drugačije osim visokih i mršavih). Često su proizvod i tip tijela reklamnih modela u sukobu (vitki ljudi jedu nezdravu hranu ili ljudi zdravog izgleda puše). Oglašivači žele da ljudi misle da reklamni modeli izgledaju dobro prirodno, međutim većina modela se oslanja na tešku šminku i/ ili kompjuterski poboljšanu fotografiju kako bi izgledali onako kako izgledaju u reklamama.

Najčešće se čini da se reklamni modeli zabavljaju dok koriste proizvod. Bilo da je proizvod zdrav ili nezdrav, većina reklamnih modela izgleda mršavo i izgleda kao da se zabavlja.

Koje poruke šalju časopisi, TV i internet reklame ljudima o slici tijela? Mogući odgovori mogu uključivati, ali nisu ograničeni na:

- Nije uredu imati višak kilograma (ili čak imati “veliki tjelesni okvir”).
- Nije uredu biti niži ili zdepaste građe.
- Vitki ljudi su norma.
- Postoji idealan tip tijela koji je ilustriran u reklamama.
- Za žene: Kao manekenka.
- Za muškarce: Vitki, mišićavi, atletski.
- Ako želite da se zabavite, cilj bi trebao biti postizanje idealnog tipa tijela.
- Ponekad medijske poruke mogu biti dodatno pojačane od strane vršnjaka, prijatelja, roditelja, članova porodice, nastavnika ili trenera.

Osporavanje reklamnih mitova

Vjerujete li da zaista postoji idealni tip tijela? Da li je realno da svi pokušaju postići izgled reklamnih modela?

Svako ima specifičan tip tijela (uključujući i modele), koji je u velikoj mjeri naslijeđen. Za većinu ljudi postizanje izgleda reklamnih modela nije realan cilj. Ne postoji idealan tip tijela. U idealnom slučaju, svako bi trebao težiti održavanju zdrave težine i nastojati da bude fizički spreman, bez obzira na tip tijela.

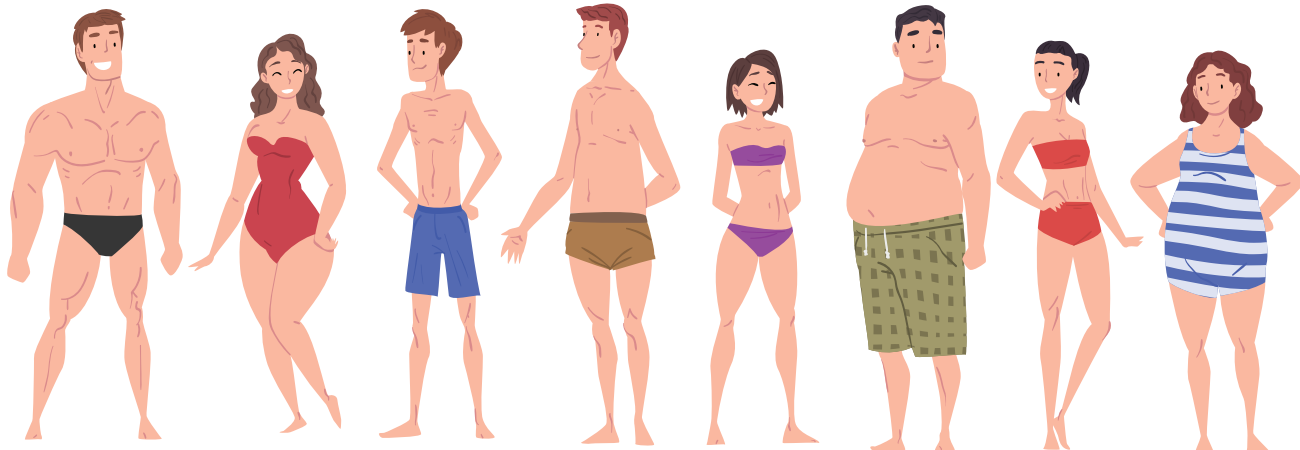
Zaključak

Slike tijela koje se obično prikazuju u reklamama su mršavi ili ljudi normalne težine koji se zabavljaju koristeći proizvode. Oglasi predstavljaju stereotipne idealne slike tijela koje često uzrokuju da osoba bude nezadovoljna svojim tijelom i da pokuša postići taj percipirani ideal. U stvarnosti ne postoji idealan tip tijela. Svi moramo nastojati da budemo fizički spremni, a da pritom očuvamo svoje zdravlje.

Radni materijal: Upitnik za oglašavanje zdravog tijela

Odgovorite na svako pitanje u nastavku za oglas koji vaša grupa analizira.

- Da li oglas uključuje ljude različitih oblika i veličina tijela?**
 - Da
 - Ne
- Kako ljudi izgledaju u reklamama? (Koja je njihova težina?)**
 - Normalna težina
 - Neobično tanak
 - Prekomjerna težina
- Mislite li da ljudi koji reklamiraju proizvod zaista koriste taj proizvod?**
 - Da
 - Ne
- Da li je određeni tip tijela prikazan u reklamama?**
 - Da
 - Ne
- Mislite li da modeli u reklamama prirodno izgledaju onako kako izgledaju ili vi mislite da je njihova slika ili izgled na neki način poboljšana?**
 - Ovo je njihov prirodan izgled.
 - Slika (ili njihov izgled) je vjerovatno poboljšana.
- Na koji se način prikazuju ljudi u ovom oglasu?**
 - Sretan/zabavna
 - Nesretan
 - Ni sretan ni nesretan
- Kako biste opisali proizvod koji se reklamira?**
 - Zdravo
 - Nezdravo
 - Ni zdrav ni nezdrav



Prilog br. 4: Modul 3 - Zdravlje tinejdžera

► Radionica 4: Odabir hrane⁹

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal:

- Radni materijal „Odabir hrane“
- Radni materijal: „Moj plan da biram zdraviju hranu“
- Školska/flipchart tabla ili list za zapisivanje ideja za razmišljanje

Učenici: VIII razred

Cilj:

- Da učenici razmisle o tome zašto biraju određenu hranu, a ne biraju drugu hranu, i da učenici ispituju važnost ovih odluka.

Uvodne informacije

Dok su rani adolescenti generalno dobro informirani o dobroj praksi ishrane, ovo znanje se često ne primjenjuje u njihovom svakodnevnom životu. U studijama o stavovima adolescenata o hrani, prepreke za donošenje zdravije hrane uključivale su nedostatak vremena, pogodnosti, nedostatak samodiscipline i nedostatak osjećaja hitnosti.

Kao i kod drugih ponašanja povezanih sa zdravljem, adolescenti žive i razmišljaju za danas, i generalno nisu motivirani mogućim zdravstvenim dobrotima u dalekoj budućnosti. Vjerovatnije je da će adolescenti biti motivirani trenutnim i očiglednim dobrotima kao što su efekti na kožu/kosu/zube, atletske performanse, kako biti "fit" i na sposobnost koncentracije u školi.

Tok izvođenja aktivnosti:

I Neka razred razmišlja o tome zašto ljudi biraju određenu hranu za jelo.

II Napišite listu koju učenici osmisle na ploču i dodajte još koju možete smisliti.

Navedeni razlozi mogu uključivati: ukus, miris, boju, teksturu, oglašavanje, nutritivni sadržaj, porodični favorit, favorit prijatelja, naviku, savjet roditelja, cijenu, dostupnost (u školi, ormaru ili frižideru), doba dana, probajte nešto novo, itd.

III Zatim neka učenici navedu deset različitih namirnica koje odluče da jedu.

Ohrabrite učenike da biraju hranu koju jedu iz različitih razloga. Razgovarajte o različitim razlozima zašto se bira određena hrana.

IV Razgovarajte o tome kako je odabir hrane iz različitih razloga važan, međutim, odabir samo zbog ukusa i pogodnosti može dovesti do loših navika u ishrani.

⁹ Prilagođeno: Alberta Health Services. Nutrition Resource Kits. Grade Seven – Lessons Plans. Dostupno na: http://www.foodimpact.ca/uploads/3/9/0/3/39038299/lesson_plan_grd_7_-_ahs.pdf

- V Zatim, neka učenici koriste list aktivnosti „Odabir hrane“ da napišu plan kako bi svoje prehrambene navike učinili zdravijim.
- Primjeri: „Želim da jedem manje brze hrane“ ili „Želim da biram hranu jer je ukusna i hranljiva“.
- VI Pitajte učenike šta mogu učiniti kako bi osigurali da su njihovi ciljevi ostvarivi.
- Primjeri mogu uključivati kupovinu namirnica s roditeljima kako bi pomogli u odabiru zdravije hrane, pripremanje ručka prethodne noći zbog nedostatka vremena ujutro, doručak kako ne bi kupili slatkiše za užinu ujutro, itd.
- VII Planovi bi trebali uključiti promjene kako se osjećaju drugačije, moguće zdravstvene beneficije, nivo kondicije, buduće zdravstvene koristi, itd.
- VIII Neka učenici razmisle kako bi se mogli nagraditi za izradu ovih pozitivnih promjena.

Radni materijal: „Odabir hrane“

ODABIR HRANE

Hrana koju odlučujem da jedem	Zašto biram da jedem tu hranu

Radni materijal: „Moj plan da biram zdraviju hranu“

Šta želim promijeniti u pogledu odabira hrane?

Šta ću morati učiniti drugačije da izvršim ovu promjenu?

Kako ću se zbog ove promjene osjećati ili kako će utjecati na moje zdravlje?

Kako ću sebe nagraditi za ovu promjenu?

Prilog br. 5: Modul 3 - Zdravlje tinejdžera

Radionica 5: Volim biti aktivan/na jer...

Trajanje:	45 minuta
Potrebni materijal:	Ploča, tabla za markere, štafelaj i blok ili druga velika površina za pisanje ili ljepljiva traka za pričvršćivanje papira na zid
Učenici:	VIII - IX razred

Uvodne informacije

Ova aktivnost je osmišljena kako bi se osiguralo da učenici imaju jasnu sliku o tome šta se podrazumi-jeva pod fizičkom kondicijom, uključuje raspravu o zdravstvenim prednostima fizičke aktivnosti. Kompo-nente programa fizičke kondicije za poboljšanje i/ili održavanje zdravlja uključene su kako bi učenici dobili jasnu ideju o tome kako informacije o fitnessu pretvoriti u akciju. Kao dopunsku aktivnost, uče-nici mogu učestvovati u demonstracijama pravilnih tehnika vježbanja kardiorespiratornih vježbi, vježbi fleksibilnosti i jačanja mišića. Naglasak je na sigurnosti i maksimiziranju efikasnosti vježbi. Najbolje je vježbe izvoditi na podu prekrivenom tepihom ili na prostirkama za vježbanje. Vježbe se mogu raditi na kraju diskusije, ili se mogu “umiješati” u diskusiju jer se radi o tri specifične vrste vježbi.



Odgovarajuća odjeća i obuća

Budući da su dodatne aktivnosti osmišljene da demonstriraju pravilne tehnike vježbanja kroz direktno učešće, učenici bi trebali doći obučeni u odjeću i obuću za vježbanje u kojoj se mogu slobodno kretati. Učenicima prije izvođenja časa dati upute o pripremi za učešće na času.

Predloženi format diskusije

Ova aktivnost je osmišljena da bude participativna diskusija. Opciona aktivnost je da se tinejdžerima pruži praktično iskustvo u osmišljavanju i učešću u programu fizičke aktivnosti u vezi sa zdravljem.

Ciljevi

Završetkom današnje aktivnosti svaki učenik će moći:

- ▶ Navesti tri glavne komponente fizičke spremnosti vezane za zdravlje.
- ▶ Navesti najmanje tri načina na koja vježbanje može pomoći osobi da održi zdravlje i zdravu tjelesnu težinu.
- ▶ Navesti tri glavne komponente koje trebaju biti uključene u program vježbanja za promicanje zdravlja.

Tok izvođenja aktivnosti

Nastavnik/ca pozdravlja učenike i kratko uvodi u temu. Učenicima pojašnjava da će današnji čas uključivati teorijski i praktični dio. Nastavnik/ca diskutira sa učenicima, koristeći ponuđena pitanja.

Pitanja za diskusiju:

I Šta mislimo kada kažemo "fizička spremnost"? Napišite odgovore na ploču ili papir. Mogući odgovori:

1. Kardiorespiratorni (aerobni ili izdržljivi) fitness.
2. Fitness mišića.
 - a. mišićna snaga.
 - b. mišićna izdržljivost.
 - c. fleksibilnost.
3. Tjelesna masa
 - a. mjereno kao postotak tjelesne masti.
 - b. mjereno kao indeks tjelesne mase (Bmi) koristeći visinu i težinu — ovo nije idealno za mlade, mišićave ili atletske ljude.

II Kako fizička aktivnost pomaže u održavanju zdravlja i zdrave tjelesne težine? Napišite odgovore na ploču ili papir. Mogući odgovori:

1. Pomaže da srce i pluća budu efikasniji.
2. Pomaže da mišići budu efikasniji.
3. Sagorijeva kalorije, smanjujući skladištenje energije u obliku masti.
4. Čini mišiće i zglobove jačima, čime se smanjuje mogućnost ozljeda.
5. Čini podizanje lakšim.
6. Olakšava svakodnevne aktivnosti.
7. Smanjuje šanse da osoba razvije dijabetes, bolesti srca i određene vrste raka kasnije u životu.
8. Pomaže ljudima da budu manje depresivni/anksiozni i pozitivniji.

9. Pomaže ljudima da se općenito osjećaju bolje i imaju više energije.

III Šta se računa kao fizička aktivnost?

- A.** Najmanje 30 minuta fizičke aktivnosti umjerenog intenziteta preporučuje se svima u većini dana u sedmici.

1. Ovih 30 minuta može se akumulirati u kraćim vježbama tokom dana, ali svaka treba da traje najmanje 10 minuta.
2. Vježba se ne mora izvoditi u teretani: radne ili igre aktivnosti kao što su košenje travnjaka, vrtlarstvo, šetnja psa, hodanje do prodavnice ili vožnja biciklom u susjedstvu se računaju kao fizička aktivnost.

- B.** Alternativa je da učestvujete u vježbama snažnog intenziteta, kao što je trčanje ili brza vožnja bicikla, u trajanju od najmanje 20 minuta, najmanje tri dana nedjeljno (naizmjeničnim danima).

IV Šta bi trebalo da bude uključeno u formalni program vježbanja za unapređenje zdravlja?

- A.** Aerobne vježbe

1. Koristi velike mišiće u tijelu više puta tokom dužeg vremena (primjeri: hodanje, trčanje, vožnja bicikla, aerobni ples, plivanje na daljinu, fudbal, odbojka, itd.). Odaberi dvije ili više aktivnosti i pokazati učenicima primjere izvođenja.
2. Treba izvoditi najmanje tri ili četiri dana u sedmici, 30 minuta dnevno.

- B.** Vježbe fleksibilnosti

1. Uradite blago zagrijavanje kako biste povećali temperaturu mišića prije istezanja.
2. Uključiti šest do osam vježbi za istezanje glavnih mišićnih grupa. Nastavnik/ca pokazuje način izvođenja vježbi.
3. Koristite statičko istezanje (polako se pomaknite u opruženi položaj, zadržite 15 do 30 sekundi i polako se vratite u početni položaj). Nemojte odskakivati.
4. Istegnute do tačke zatezanja, ali ne do nelagode ili bola.
5. Dišite normalno tokom istezanja.
6. Izvedite dva do četiri ponavljanja svakog istezanja.
7. Istežite se najmanje dva ili tri puta sedmično (idealno je pet do sedam puta sedmično).

- C.** Vježbe otpora

1. Može uključivati kalistenične vježbe (kao što su sklekovi ili trbušnjaci). U saradnji sa učenicima, pokazati primjere pravilnog izvođenja sklekova i trbušnjaka.
2. Može uključivati vježbe dizanja tegova koristeći slobodne utege ili mašine.

- a. treba uključiti osam do 10 vježbi koje koriste sve glavne grupe mišića.
- b. treba uključiti jednu do tri serije svake vježbe sa osam do 12 ponavljanja svake vježbe po seriji.
- c. treba izvoditi uz pravilnu proceduru disanja (izdisaj tokom najveće proizvodnje sile u svakoj vježbi).

Zaključak:

Redovno bavljenje fizičkom aktivnošću može pomoći osobi da održi zdravu tjelesnu težinu i općenito se osjeća bolje. Fizička aktivnost ne mora biti vježba u teretani. Rad ili igranje, aktivnosti kao što su košenje travnjaka, spremanje sobe, vrtlarstvo, šetnja psa, pješačenje do trgovine ili vožnja bicikla u susjedstvu, sve to ispunjava uslove. Neki ljudi mogu odlučiti da učestvuju u aktivnostima vježbanja kako bi poboljšali svoju kardiorespiratornu (izdržljivost) kondiciju, svoju mišićnu kondiciju kroz vježbe jačanja i fleksibilnosti, te svoju tjelesnu kompoziciju. Redovna fizička aktivnost pomaže ljudima ne samo da održe fizičku kondiciju, već i poboljšavaju njihov psihološki izgled. Uz zdravu ishranu, fizička aktivnost je kamen temeljac u pomaganju ljudima da održe zdravu tjelesnu težinu.

Prilog br. 6: Modul 3 - Zdravlje tinejdžera

► Tema 1: Ja sam kao ti, ti si kao ja

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • Kopirani primjeri testa

Učenici: VIII razred

Tok odvijanja radionice

Učenike podijeliti u parove. Svaki učenik treba napraviti priču o jednom od vršnjaka (tj. treba da ima priču o dodijeljenom vršnjaku). Svakom učeniku dati listove materijala koji ćemo nazvati materijal X.

Radni materijal X sadrži sljedeća pitanja:

- Koju muziku slušaš?
- Da li voliš sportove i koje?
- Najdraže jelo i piće?
- Koji predmet najviše voliš?
- Šta voliš raditi u slobodno vrijeme?
- Kada bi mogao promijeniti nešto kod sebe, šta bi to bilo?
- Kada bi uhvatio zlatnu ribicu koja bi ti ispunila tri želje, šta bi poželio?
- Postoji li osobina koju posebno cijeniš kod sebe i za koju smatraš da je tvoja vrlina?
- Postoji li neka mana koju bi želio promijeniti?

Učenici dobiju pitanja, pogledaju ih i pitaju ako nešto nije jasno. Pitanja nose sa sobom i daju pisane odgovore kod kuće. Odgovore daju svom drugu koji je s njim u paru i drug na osnovu odgovora stvara sliku o njemu i pravi priču.

Na narednom času učenici predstavljaju svoje radove (priču) u parovima. Nakon završetka prezentacije svakog para, nastavnik treba prodiskutirati priču. Za diskusiju i komparaciju koristi 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, a što vas je posebno dojmilo?
- O čemu se radi?

Nakon prezentacije svih parova, nastavnik treba, prije finalnog zaključka, diskutirati 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?
- Zašto je važno da se ljudi razlikuju? Šta svijet dobija od toga? Šta mi dobijamo od toga?
- Koje su naše individualne razlike, tj. ono što nas čini posebnima, drugačijima od ostalih? Da li je to način na koji pišemo, način na koji se zabavljamo, hobi ili bilo šta drugo?

- Da li je i zašto važno zadržati ono po čemu smo drugačiji, a istovremeno, ne osuđivati i prihvatiti druge, bez obzira na njihove osobine koje se razlikuju od naših?

Na kraju se nastavnik zahvali svim učenicima, svojim sagovornicima.

► Tema 2: Veze među mladima

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • Školska tabla i kreda ili flipchart tabla i markeri
• Prazni papiri (najmanje 12 listova)
• Olovke
• Opcionalno: Bojice ili flomasteri

Učenici: VIII razred

Tok odvijanja radionice

Nastavnik mora objasniti da postoje razlike u vezama među ljudima, navodeći primjere zdravih i nezdravih odnosa među ljudima. Također treba napraviti osvrt na ponašanja ljudi i veze među ljudima. Nastavnik uključuje i učenike da navedu primjere između zdravih i nezdravih prijateljstava i intimnih odnosa. Nastavnik motivira učenike da koriste pregovaračke vještine u komunikaciji s vršnjacima. Naglasiti važnost aktivnog slušanja tokom razgovora i tokom diskusije s vršnjacima.

Korak 1: Ukratko objasniti učenicima da će tokom ove radionice razgovarati o vezama među ljudima te o karakteristikama i ponašanjima koje te veze mogu činiti zdravim ili nezdravim.

Korak 2: Pitajte učenike:

- Šta za njih znači nezdrava veza ili nezdrav odnos?
- Šta misle o tome koje karakteristike vežemo uz prava i iskrena prijateljstva?
- Šta čini razliku između pravih prijatelja i poznanika?

Nastavnik objašnjava da nisu svi prijateljski odnosi isti. Pojedine osobe nazivamo prijateljima, mada bi se, prema nedostatku pojedinih karakteristika u odnosu, mogli nazvati poznanicima.

Nakon ovog, osvrt na Facebook i slične socijalne mreže. Ako nam neka osoba uputi zahtjev za prijateljstvo, da li je ta osoba naš prijatelj?

Nastavnik postavlja pitanje učenicima:

- Koja je razlika između najboljih prijatelja i onih koje prihvatimo na Facebooku, Instagramu i drugim socijalnim mrežama?

Vodi se kraća diskusija i nastavnik daje objašnjenja.

U narednom dijelu časa nastavnik pojašnjava da će govoriti o prijateljstvu. O pravim prijateljima, osobama koje nazivamo najboljim prijateljima.

Nastavnik pita učenike:

- ▶ Ko su vam najbolji prijatelji i na osnovu čega možemo zaključiti da su nam te osobe najbolji prijatelji?
- ▶ Da li je povjerenje važna karakteristika prijateljstva?
- ▶ Da li je važno vjerovati prijateljima?
- ▶ Da li se dešava da osoba vjeruje svom prijatelju, a da se kasnije razočara?

Nastavnik ohrabruje učenike da govore otvoreno i da pojasne koje se to emocije javljaju kada su s pravim prijateljima. Pojasniti da su prijatelji i druženje važni, jer nam omogućavaju da učimo, da se zabavljamo, da se razvijamo u ličnost 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 nastavnik pita 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	Doprinosi zdravim odnosima	Štetno utječe na odnose
Prijateljske veze		
Vršnjačke veze (poznanici, npr. osobe u razredu)		
Roditelji, tj. porodične veze		
Simpatija – partner		
Facebook prijatelji		

Nastavnik navodi primjer prijateljskih veza i postavlja pitanja:

- ▶ Kakve veze postoje među ljudima?

Učenici trebaju odgovoriti:

- ▶ prijateljske veze;
- ▶ porodične veze;
- ▶ romantične veze i
- ▶ vršnjaci, vršnjački odnos.
- ▶ 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 što je to slučaj s osobama koje poznajemo i nazivamo ih vršnjacima, a nisu nam prijatelji).
- ▶ Da li porodične veze možemo svrstati u kategoriju veza među ljudima? (Odgovor: Da).

Korak 3: Učenike podijelite u 4 ili 5 grupa, svakoj grupi nastavnik daje jednu od navedenih veza (prijatelji, vršnjaci, roditelji, partneri i Facebook prijateljstva). Važno je da nastavnik ponudi jedan do dva primjera (npr. povjerenje), kako bi olakšao učenicima rad u grupama.

Ključna su sljedeća pitanja:

- ▶ Šta doprinosi zdravim odnosima u vezi koju je grupa dobila, tj. šta tu vezu čini boljom? (Povjerenje, komunikacija, iskrenost, posvećenost, lojalnost, humor, neosuđujući stavovi).
- ▶ Šta vezu čini nezdravom i štetno utječe na odnos? (Nepovjerenje, osuđujući stavovi, ljubomora, neiskrenost, manipulacija, loša ili nikakva komunikacija, laganje, ogovaranje, ograničavanje kontakata s drugim osobama, presije i sl.).

Korak 4: Dolazimo do zaključaka. Učenici predlažu zaključke kroz prezentiranje. Na osnovu toga nastavnik ispunjava tabelu napisanu na tabli.

Nastavnik podstiče učenike da diskutiraju o zapažanjima.

Korak 5: Nastavak rada se odvija kroz sljedeća radionička pitanja:

- ▶ Da li su sve veze iste?
- ▶ Kakva je razlika između prijateljskih veza i vršnjačkih veza? (poznanici i osobe iz naselja i sl.)
- ▶ Šta je zajedničko za ove dvije vrste odnosa?
- ▶ Šta ih čini različitim?
- ▶ Šta je s 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 u intimnim vezama?

Korak 6: Nastavnik učenike ponovo dijeli u grupe kao što su prethodno bili podijeljeni i daje im zadatak da osmisle priču o dvoje mladih ljudi, a koja sadrži primjere nezdravih odnosa. Svaka grupa treba da smisli priču o nezdravim intimnim odnosima.

Kad završe priču, svaka grupa treba diskutirati na osnovu čega će ostatak učenika u razredu identificirati primjere nezdravih ponašanja. Također, svaka grupa treba s ostatkom razreda definirati korake koji će ili vezu učiniti boljom ili omogućiti osobi koja je izložena nasilju uslijed nezdravih odnosa da istu napusti.

Nastavnik treba da tokom rada u grupama pomogne učenicima s formulacijom priča dok ispunjena tabela na tabli omogućava uvid u elemente nezdravih odnosa. Svaka grupa treba odrediti dvije osobe koje će pročitati priču i koje će voditi interakciju za finalizaciju vježbe.

Korak 7: Svaka grupa treba pročitati svoje priče. Nakon pročitane priče, predstavnici grupe trebaju s ostatkom učenika iz razreda identificirati elemente koji vezu čine nezdravom te kroz diskusiju identificirati potencijalno rješenje, da li u smislu unapređenja veze ili potpunog napuštanja nezdrave veze.

Korak 8: Nastavak rada se odvija kroz završna pitanja:

- ▶ 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

Sve veze mogu biti bazirane na zdravim i nezdravim odnosima. Mnogi mladi ljudi uspostavljanjem prvih, naprimjer, romantičnih veza počinju svoj emocionalni i socijalni razvoj, pa su veze prilika u kojima učimo o drugima i o sebi u odnosu na druge.

Pojedine nezdrave veze, temeljene na nezdravim odnosima, mogu negativno utjecati na psihosocijalni razvoj mlade osobe.

S obzirom na to da su romantične veze često veoma intimne i ljudi ne pričaju otvoreno o odnosima u ovakvim vezama, prijatelji i porodica osobe koja je "zarobljena" u nezdravoj vezi, često ne mogu adekvatno reagirati (ohrabriti osobu da napusti takvu vezu), jer ne znaju šta se u toj vezi dešava.

Također, mogu nas nagovarati da radimo stvari koje ne želimo i zbog kojih se ne osjećamo ugodno. Pravi prijatelji i osobe koje nas vole moraju poštovati naša uvjerenja, naše odluke. Upravo uvažavanje naših osjećanja i stavova jeste osobina prijateljstva koja će trajati. Zato je važno da prijatelji, u slučaju da otkriju da se njihov vršnjak nalazi u takvoj situaciji, ohrabre tu osobu da otvoreno razgovara o svom odnosu, što će omogućiti argumentiranu komunikaciju o zdravim odnosno nezdravim elementima veze.

Prilog br. 6: Modul 3 - Zdravlje tinejdžera

► Tema 1: Vršnjački pritisak

Trajanje:	45 minuta
Potrebni materijal:	• Kopirani primjeri testa
Učenici:	VIII razred

Tok odvijanja radionice

Nastavnik učenicima treba objasniti da će narednih 45 minuta razgovarati o vršnjačkom pritisku. Učenike pita kako bi objasnili šta predstavlja vršnjački pritisak. Nastavnik naglašava da od učenika traži lično mišljenje šta je to vršnjački pritisak. U nastavku pojašnjava da vršnjački pritisak može biti pozitivan i negativan.

Nastavnik donosi zaključak da vršnjaci imaju centralnu ulogu u životu svake osobe.

U nastavku rada, učenike u odjeljenju podijeliti u dvije grupe. Prva grupa treba navesti primjere negativnog vršnjačkog pritiska, a druga grupa pozitivnog vršnjačkog pritiska (nastavnik je, u međuvremenu, na tabli nacrtao dvije kolone, kako slijedi):

Negativni vršnjački pritisak	Pozitivni vršnjački pritisak
Primjeri:	Primjeri:
• Korištenje alkohola • Korištenje droga • Upotreba steroida • Nezdrava ishrana • Rano stupanje u seksualne odnose bez adekvatnog znanja i informacija • Nasilje • Bježanje iz škole • Prva cigareta • Laganje roditeljima	• Odbijanje korištenja alkohola • Podrška u odbijanju korištenja droga • Pomažu nam da donesemo zdrave odluke • Pomažu nam da naučimo gradivo i završimo zadaću • Pomažu nam u slučaju da smo izloženi nasilju • Ohrabruju nas da ne bježimo iz škole • Ohrabruju naš stav da su cigarete i druge nezdrave navike štetne za zdravlje i podržavaju naše zdrave izbore

Učenici navode sve negativne oblike ponašanja do kojih može dovesti negativan vršnjački pritisak. Isto uraditi s pozitivnim vršnjačkim pritiskom.

U nastavku prodiskutirati o svemu sa učenicima. Nastavnik treba objasniti da vršnjački pritisak može biti direktan i indirektan. Vršnjački pritisak predstavlja utjecaj vršnjaka na naše ponašanje na način da to mogu reći ili kod nas pobuditi osjećaj da takvo ponašanje trebamo slijediti. Nametnuti osjećaj u kojem mislite da nešto trebate uraditi, jer „svi drugi to rade“ ili zato što je to određeno ponašanje „cool“ i poželjno“ jeste reakcija na vršnjački pritisak.

Djevojke su također podložne vršnjačkom pritisku. Neke djevojke tokom puberteta prakticiraju dijete kako bi izgledale onako kako misle da bi trebale izgledati i što u njihovim očima izgleda kao normativno ponašanje. Tokom puberteta naše tijelo treba daleko više hranjivih materija, jer prolazi najizraženiju fazu razvoja, pa to što slijedimo norme izgleda i ponašanja, koji vode ka „poželjnom izgledu“, može biti opasno i vrlo štetno. Razlika između negativnih i pozitivnih vršnjačkih utjecaja je veoma izražena i temelji se na konačnim ishodima takvih utjecaja.

Pozitivan vršnjački pritisak možemo vezati uz iskrena i dobronamjerna prijateljstva u kojima osoba ohrabruje naša pozitivna nastojanja i ne utječe negativno na odluke koje donosimo. Osobe koje nam ne žele dobro, svoj utjecaj na naše odluke neće dovoditi u vezu s posljedicama takvih odluka na nas i naše zdravlje.

Dodatni korak

Nastavnik učenike može ohrabriti da govore o ličnim iskustvima u kontekstu pozitivnog i negativnog vršnjačkog pritiska.

Nastavnik postavlja učenicima pitanje: Zašto smo podložni vršnjačkom utjecaju?

Pružite priliku da učenici daju odgovore i da se vodi diskusija.

Nakon kraće diskusije, nastavnik pojašnjava da će u nastavku imati tri priče u kojima se nalaze elementi pozitivnih i negativnih vršnjačkih utjecaja. Učenike dijelimo u tri grupe i nastavnik svakoj grupi daje priču iz radnog materijala XY.

Zadatak grupa je da razmotre materijal XY i da identificiraju pozitivne i negativne utjecaje (nastavnik pojašnjava da se u nekom materijalu mogu pronaći i pozitivni i negativni utjecaji, a u nekom ne).

Radni materijal XY

I - grupa:

Edin i Samir su najbolji prijatelji. Večeras idu na zabavu/druženje koje organizira njihov prijatelj iz razreda. Edin nagovara Samira da kupe nekoliko piva, jer će na zabavi/druženju biti mnogo djevojaka, pa će im alkohol pomoći da budu cool. Samir smatra da im za to ne treba pivo i da će biti cool i bez toga. Edin kaže da je Samir kao djevojčica i da se pravi muškarac ne plaši nekoliko piva. Samiru je zasmetala ova Edinova primjedba i zapitao se da li će djevojke i drugi mladići na zabavi/druženju zaista ocijeniti njegovu odluku da ne pije - manjkom muškosti. Kada su stigli na zabavu/druženje, Samir je primijetio da se tu nalazi njegova dugogodišnja simpatija. Vidio je da razgovara s nekim mladićem, pa je odlučio da pride. Međutim, strah od susreta ga je spriječio pa je Edin predložio da popije nekoliko piva, a što će mu, po Edinovu savjetu, otkloniti strah. Samir je popio nekoliko piva i prišao Lejli. Međutim, zbog alkohola je ispao smiješan i na svako ozbiljno pitanje, odgovorio je nepotpuno i glupo. Samir se osjećao užasno, nije više siguran da će ikada moći prići Lejli nakon ovog neugodnog iskustva.

Pitanja za grupnu diskusiju:

- ▶ O kakvom vršnjačkom pritisku se radi u ovoj priči?
- ▶ Da li ste identificirali pozitivni vršnjački pritisak?
- ▶ Da li se mladići na ovaj način nagovaraju od strane svojih vršnjaka da probaju alkohol? Ukoliko pokleknu pritisku vršnjaka, koje su potencijalne posljedice ove odluke?
- ▶ Zašto mladi treba da istraju u svojim stavovima?
- ▶ Da li je Samir postupio pravilno u priči?
- ▶ Šta je mogao uraditi drugačije?

II - grupa:

Admira i Dajana se poznaju još iz vremena kada su zajedno išle u vrtić. Danas idu u 7. razred i nerazdvojne su prijateljice. Admira se posljednjih nekoliko sedmica zabavlja s Denisom, jednim od najpopularnijih mladića u njihovoj školi. Dajana je oprezna kada je Denis u pitanju, jer je čula da Denis nije momak kakvim se predstavlja Admiri. Jednu večer, Denis je Admiru pozvao u kino, a Dajana je predložila da i ona ide kako bi bila sigurna da Denis neće uraditi nešto što bi moglo povrijediti Admiru. Admira je rekla da ne treba brinuti i da dovoljno poznaje Denisa pa se nema čega plašiti niti biti zabrinuta. Dajana je insistirala i na kraju, pored Denisa i Admiru, u kino su išli Dajana i Denisov drug Emin. Nakon kina, Denis i Emin su predložili da odu u obližnji park i popiju vino koje su njih dvojica nabavili od prijatelja. Dajana je bila protiv i nagovarala je Admiru da idu kući. Admira se plašila da ne izgubi Denisa pa je rekla Dajani da ide kući i da, ako ne želi piti, ostatak noći provede u svojoj kući. Dajana se naljutila, ali je odlučila ostati kako bi bila sigurna da Admira neće napraviti nešto zbog čega bi žalila. Nekoliko sati kasnije, Admira koja inače ne pije alkohol, bila je u vidno alkoholiziranom stanju i nije bila pri sebi. Denis je predložio da idu kući kod njega, a Admira pod utjecajem alkohola potpuno je zaboravila da joj je izlaz do 23 sata i da mora ići kući. Pristala je da ide, no Dajana je bila tu i rekla je da će istog trenutka nazvati njene roditelje i reći im šta radi i gdje želi ići. Dajana i Admira su se posvađale, no ipak su otišle svojim kućama. Ujutro, Admira je nazvala Dajanu da se izvini zbog svog ponašanja.

Pitanja za grupnu diskusiju:

- ▶ O kakvom vršnjačkom pritisku se radi u ovoj priči?
- ▶ Da li ste identificirali pozitivni vršnjački pritisak?
- ▶ Da li je Dajana napravila dobru odluku odlaskom s Admiru u kino i park? Zašto?
- ▶ Admira je pristala da popije vino u parku, jer je željela ispasti cool pred Denisom.
- ▶ Da li se u ovom slučaju radi o vršnjačkom pritisku? Šta je posljedica takve odluke?
- ▶ Šta se desilo nakon što je Admira popila nekoliko čaša alkohola? Da li je to bila dobra odluka?
- ▶ Šta bi se desilo da Dajana nije bila tu?

III-grupa:

Sanja i Belmin se dugo poznaju, od prošle sedmice su par. Belmin je pozvao Sanju na palačinke. Nakon palačinka, Belmin je predložio da gledaju film, na šta je Sanja pristala. Dok su sjedili i gledali film, Belmin je poljubio Sanju i razmijenili su dodire, što je Belmin shvatio kao poziv, pa je krenuo agresivnije, a Sanja mu je rekla NE, objašnjavajući da je još rano. Belmin kao da nije razumio Sanjino NE, pa je nastavio kao da ništa nije rekla. Sanja je opet rekla NE i pokušala odgurnuti Belmina od sebe. Belmin je postao agresivan i rekao je Sanji da nije trebala ni pristati da idu u kino, jer se u kino ide iz drugih razloga. Sanja je razočarana, ustala je i otišla kući.

Pitanja za grupnu diskusiju:

- ▶ Da li je Sanjina priča česta među mladima u Bosni i Hercegovini?
- ▶ Koje su forme nasilja prepoznali tokom analize slučaja?
- ▶ Da li je Sanja ispravno postupila?
- ▶ Da li je Belmin poštovao Sanjino NE na njegov zahtjev da idu dalje od poljupca?
- ▶ Da li je Belmin ispravno postupio i da li je njegov argument tačan?
- ▶ Da li djevojke ponekad odluče da „ostanu“ i, ako da, zašto?
- ▶ Šta bi poručili Belminu?
- ▶ Šta bi poručili Sanji?

Prilog br. 6: Modul 3 - Zdravlje tinejdžera

► Tema 1: Pristanak

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • Kopirani primjeri testa

Učenci: VIII razred

Tok odvijanja radionice

Nastavnik na početku učenike uvodi u pojmove o komunikaciji kroz razgovor s njima. Naglašavaju vrste komunikacije, koje su to komunikacijske vještine i govore o ulozi komunikacije s ciljem unapređenja odnosa među ljudima.

Nastavnik učenike dijeli u parove i objašnjava da je potrebno da se u paru rukuju s partnerom.

Korak 1: Učenci se rukuju s partnerom. Nastavnik im postavlja pitanja:

- ▶ Kako ste se osjećali tokom rukovanja?
- ▶ Da li vam je bilo neugodno da se rukujete s osobom koja vam je bila partner?
- ▶ Ako da, zašto?
- ▶ Ako ne, zašto ne?

Korak 2: Nastavnik objašnjava učenicima da sada razgovaraju sa svojim partnerom o tome šta vole tokom rukovanja, kakvo rukovanje ne vole i onda, na vaš znak, ponovo tražite da se svi učenici rukuju.

Korak 3: Nastavnik odabire pet parova kako bi objasnili kakva je razlika između ovog rukovanja i onog prvog. Nastavnik koristi sljedeća pitanja:

- ▶ Opišite drugo rukovanje.
- ▶ Da li je drugo rukovanje bolje od prvog?
- ▶ Da li možete izdvojiti nešto što je specifično za drugo rukovanje?
- ▶ Da li vam je kod drugog rukovanja bilo manje neugodno nego je to slučaj s prvim?
- ▶ Ako da, šta mislite da je razlog?

Korak 4: Ponovo zamolite učenike da se rukuju s osobom koja im je prvobitno dodijeljena. Učenicima objasnite da imaju zadatak da ovaj put naprave savršeno rukovanje. Pomozite učenicima sljedećim pojašnjenjem: dužina stiska, snaga stiska, gledanje u oči, znojne ruke, daj pet rukovanje i sl. Učenicima nastavnik objašnjava da u komunikaciji s partnerom skrenu pažnju na pojašnjenja koja u njihovom slučaju doprinose savršenom rukovanju, kao i na ona koja rukovanje čine neugodnim.

Korak 5: Zamolite učenike da razgovaraju o ovim faktorima i naprave savršeno rukovanje. Nakon 30 sekundi do 1 minute, učenike zamolite da se ponovo rukuju.

Korak 6: Nastavnik daje upute kako da učenici opišu posljednje rukovanje, koristeći sljedeća pitanja:

- ▶ Da li je nestala neugodnost koja se pojavila kod prvog rukovanja?
- ▶ Kakvo je posljednje rukovanje bilo u odnosu na prvo?
- ▶ Da li postoji razlika između prvog i trećeg rukovanja?
- ▶ Šta je doprinijelo da treće rukovanje bude bolje od prethodnih?
- ▶ Koliko je komunikacija važna u kontekstu poboljšanja odnosa među ljudima?
- ▶ Da li i kako komunikacija može pomoći u uspostavljanju ugodnih i zdravih odnosa među ljudima?

Korak 7: Nastaviti rad objašnjavajući da je komunikacija ključna za formiranje zdravih i ugodnih odnosa među ljudima. Komunikacija nam omogućava da kažemo šta nam smeta u nekoj vezi (prijateljskoj, vršnjačkoj i sl.) i šta nam godi. U razgovoru sa prijateljima, mladi često komuniciraju o onome što im je u tom odnosu dobro, no nekada je teško reći šta nam smeta.

Nastavnik pita učenike šta misle koji su razlozi zašto pojedine osobe imaju problem prilikom iznošenja određenih zamjerki na odnos koji imaju s drugima.

Korak 8: Nastavnik dijeli učenike u tri grupe. Svaka grupa odredi svog predstavnika koji će predstavljati zaključke grupe. Predstavnik će, nakon rada, predstaviti zaključke grupe. Svaka grupa daje odgovore na pitanja koja su im dodijeljena:

Grupa 1 – Zbog čega se ustručavamo prijatelju/ici reći šta nam smeta u odnosu s njim/njom? Zašto bismo trebali prevazići vlastite barijere i sumnje i ipak reći šta nam smeta u odnosu s tom osobom?

Odgovori grupe: Bojimo se da ne povrijedimo tu osobu, ne želimo narušiti odnos, neugodno nam je, plašimo se konflikta, osoba ne zna primiti kritiku.

Grupa 2 – Ukoliko kažemo osobi šta nam smeta u odnosu s tom osobom, kako to može pozitivno utjecati na odnos s tom osobom, a kako negativno?

Grupa 3 – Da li je u romantičnom odnosu sa simpatijom važno komunicirati šta nam se sviđa i odgovara nam, a šta nam smeta u odnosu sa tom osobom? Zašto je važno govoriti kako se osjećamo i zašto je važno da nas osoba sluša kada to govorimo?

Korak 9: Grupe prezentiraju svoje zaključke.

Nastavnik postavlja pitanja:

- ▶ Šta ste naučili iz ove radionice?
- ▶ Ukoliko šutimo, kako se to odražava na naša osjećanja i poziciju u tom odnosu?
- ▶ Da li je šutnja o onome što nas muči pristup koji će naš odnos učiniti boljim?
- ▶ Kakve su zaključke izvukli iz vježbe rukovanja?
- ▶ Kakve su zaključke izvukli iz druge vježbe (rad u grupama)?

Korak 10: Donošenje zaključaka.

- ▶ Komunikacija nam omogućava da kažemo drugima šta nam smeta u odnosu koji imamo s tom osobom, ali i da saznamo mišljenje te osobe o našem odnosu.
- ▶ Komunikacija je bitna za uspostavljanje odnosa, ali i njegovo unapređenje ili potpuni prekid.
- ▶ Komunikacija nam omogućava da prijateljima kažemo šta mislimo, argumentirano diskutiramo, obrazložimo svoje stavove i viđenja određenih tema. U romantičnim odnosima komunikacija nam osigurava da simpatiji kažemo šta nas čini sretnima, a šta nas rastužuje.
- ▶ Komunikacija oblikuje odnose i temelj je za razvoj zdravih odnosa.
- ▶ Ako osoba kaže ne, to znači ne, a nikako možda ili nisam siguran/a.
- ▶ Komunikacija nam omogućava da upoznemo osobu, shvatimo njihove stavove i razmišljanja, razumijemo njihove emocije i upoznemo njihovu osobnost. Zdrav odnos podrazumijeva otvorenu i nesmetanu komunikaciju, a nedostatak komunikacije jedan je od važnih znakova nezdravih odnosa.
- ▶ Kada komuniciramo o osjetljivim temama, kao što je iznošenje primjedbi na odnos dvije osobe, veoma je važno da unaprijed pripremimo šta želimo reći, da odaberemo najbolji način saopćavanja informacija i da uvijek komunikaciju počnemo pozitivnim rečenicama, primjerima i emocijama, pa tek onda da saopćimo ono negativno.



Modul 6

Odjeljska zajednica

Naziv škole: Sve osnovne škole

Razred: IX

Fond sati: 3 časa

Spolno prenosive infekcije i HIV

Modul: Mo-6 Spolno prenosive infekcije i HIV



Svrha modula

Kroz ovaj modul učenici znaju šta su to spolno prenosive infekcije uključujući HIV, te će oni imati mogućnost da usvojenim znanjem objasne koju ulogu i funkciju u našem životu ima znanje o ovim infekcijama i bolestima koje uzrokuju, kao i da znaju štititi sebe i druge u cilju boljeg zdravlja i prevencije oboljenja i usvoje znanja koja doprinose razvijanju zdrave ličnosti.

Poznavanjem spolno prenosivih infekcija i HIV-a, koje obrađuje modul Mo-6, svaki učenik ima mogućnost stjecanja znanja i sposobnosti da samostalno i odgovorno donosi odluke, da odlučuje i zrelo rasuđuje o životu i da izbjegava mogućnost dobijanja spolno prenosivih infekcija. Učenik može postavljati pravična pitanja koja reguliraju problematiku o spolno prenosivim infekcijama uključujući i HIV. Učenik spoznaje važnost uspostavljanja ravnoteže između zdravog života i života u kojem ima probleme vezano uz spolno prenosive infekcije i HIV.

Posebni zahtjevi – posebni preduvjeti

Uspješnost realizacije ovog modula je i korelacija s nastavnim predmetima, kao što su biologija, kultura življenja, tjelesni i zdravstveni odgoj i sl. Svi ovi predmeti se naslanjaju na usvojeno znanje i pouzdane informacije kao osnovu za donošenje odgovornih odluka o svome zdravlju.

Ciljevi

Kroz modul Mo-6 Spolno prenosive infekcije i HIV, kao osnovno, učenici razvijaju svijest o problemima koje donose spolno prenosive infekcije uključujući i HIV. Učenik će znati razmišljati i povezivati nova saznanja u cjelovitu sliku koja će mu omogućiti da zdravo živi i da na vrijeme donosi odgovorne odluke. Glavni cilj ovog modula je dolazak do konkretnih rezultata učenja, a to su:

- ▶ stjecanje vještina kroz znanje o spolno prenosivim infekcijama uključujući i HIV;
- ▶ izgrađivanje ličnosti učenika kroz sopstveni stav o zdravlju;
- ▶ izgradnja sopstvenog mišljenja kroz sopstveni stav o životu;
- ▶ razvijanje kompetencija i sposobnosti za prihvatanja novih znanja o spolno prenosivim infekcijama uključujući HIV;
- ▶ donošenje zaključaka o spolno prenosivim infekcijama i HIV-u;
- ▶ identifikacija spolno prenosivih infekcija i HIV-a;
- ▶ stjecanja vještina, znanja i kompetencija razvijanjem sposobnosti kroz spoznaju o prenosivim (spolnim) infekcijama i HIV-u;
- ▶ povećanje svijesti o ulozi pojedinca kroz njegova shvatanja o prenosivim (spolnim) infekcijama i HIV-u.

Jedinice

1. Spolno prenosive infekcije
2. Istražimo SPI
3. Iznenađujuće činjenice o SPI i HIV-u

► 1. Vrste spolno prenosivih infekcija i HIV-a

Ishodi učenja su:

- učenici će znati šta su to spolno prenosive infekcije uključujući HIV;
- znaju zašto nam treba znanje o spolno prenosivim infekcijama uključujući HIV;
- učenici razumiju i znaju svrhu i ulogu prevencije spolno prenosivih infekcija;
- razumiju i shvataju koja je važnost za ljudski organizam imati znanje o prenosivim (spolnim) infekcijama i HIV-u;
- razumiju pojmove spolno prenosivih infekcija uključujući i HIV;
- mogu i znaju analizirati vezu između osobe koja je zdrava i koja je inficirana nekim od virusa;
- daju tačna pojašnjenja o važnosti znanja o prenosivim (spolnim) infekcijama;
- daju tačna pojašnjenja o važnosti znanja o HIV-u;
- učenici znaju sve važno vezano uz spolno prenosive infekcije i HIV i kako se zaštititi.

Integracija

Ovaj modul pruža učenicima mogućnost za stjecanje znanja koja će im olakšati usvajanje sadržaja ovog i drugih modula iz nastavne oblasti **Spolno prenosive infekcije i HIV**.

Izvori

- Udžbenik Zdravi životni stilovi, Asocijacija XY, Ministarstvo za obrazovanje, nauku, mlade Kantona Sarajevo
- Udžbenik iz biologije za osnovne i srednje škole
- Stručna literatura
- Internet

Ocjenjivanje – odgovarajuće

Zadatak ocjenjivanja je u potpunosti izbjegnut.

Modul Mo-6 **Prenosive (spolne) infekcije i HIV** može biti realiziran kroz **odjeljensku zajednicu** za učenike IX razreda.

Metodom dijaloga, grupnog rada, kao i kroz prezentiranje teme, učenici su u mogućnosti spoznati važnost spomenute teme.

Profil sprema nastavnika

Profil sprema nastavnika koji će izvoditi modul Mo-6 **Prenosive (spolne) infekcije i HIV** nije definiran, jer odjeljensku zajednicu realizira razredni starješina ili pedagog škole.

Jedinica 1

Spolno prenosive infekcije¹⁰

Trajanje: 45 minuta (Koraci 1-3)
45 minuta (Koraci 4-6)

Potrebni materijal:

- Papir za plakate
- Markeri
- Kopije radnih materijala
 - O spolno prenosivim infekcijama (SPI) uključujući HIV/AIDS
 - Metode zaštite od spolno prenosivih infekcija uključujući HIV
 - Infekcije reproduktivnog trakta (IRT)
 - Činjenice i informacije o spolno prenosivim infekcijama

Učenici: IX razred

Cilj aktivnosti: Osposobiti učenike/ce da opišu kako se spolno prenosive infekcije (SPI) prenose, kako spriječiti njihovo prenošenje i gdje potražiti testiranje i liječenje; povećati njihovu svijest o važnosti traženja testiranja i liječenja.

Priprema časa: Ako je moguće, napravite nekoliko kopija navedenih materijala. Tražite informacije o tome gdje se mladi ljudi mogu testirati i liječiti u svojoj zajednici. Napišite teme za postere na tablu.

Izvođenje aktivnosti:

Korak 1: Objasnite da je ovo lekcija o spolno prenosivim infekcijama a koje se nazivaju SPI, uključujući HIV i AIDS. Spolno prenosive infekcije mogu biti virusne, gljivične, bakterijske i parazitske. Virusne infekcije se ne mogu izliječiti, samo zaliječiti. Druge infekcije se mogu izliječiti upotrebom odgovarajućih lijekova.

Nastavnik objašnjava razliku pojmova infekcija i bolest. Infekcija podrazumijeva ulazak bakterije ili virusa u ljudski organizam i njegovo razmnožavanje u ljudskom tijelu. Osoba može biti inficirana, ali da se nije razvila bolest. Npr. osoba može biti inficirana virusom HIV, no potrebno je određeno vrijeme prije nego se razvije bolest SIDA (AIDS). Inficirana osoba može prenositi virus HIV-a nedugo nakon infekcije i ne mora razviti SIDU-a da bi postala infektivna. Tako je i sa drugim bolestima koje uzrokuju spolno prenosivi uzročnici.

Objasniti učenicima pojam "simptom". Objasniti da su simptomi znakovi bolesti koji mogu biti vidljivi (promjene na koži i sluznicama, pojava krastica i bradavica, iscjedak i sl.) i nevidljivi (simptomi koje osoba osjeća, ali se ne vide: bolovi, peckanje i sl.). Kod mnogih ljudi nakon infekcije se ne pojavljuju simptomi, pa osobe ne znaju da su inficirane. Bez obzira na to što osoba nema simptome, može prenositi određene infekcije. Osoba može biti inficirana sa jednom ili više infekcija, a da nema simptoma niti jedne od infekcija kojima je inficirana.

¹⁰ Preuzeto i adaptirano: Population Council. (2009). It's All One Curriculum: Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education. Activity 46 The facts about sexually transmitted infections (STIs). Dostupno na: https://knowledgecommons.popcouncil.org/departments_sbsr-pgy/744/

Korak 2: Podijelite razred u četiri grupe u kojima će biti oba spola. Dodijelite svakoj grupi dvije teme s popisa (ili im omogućiti da izaberu, pokušajte pokriti sve teme). Objasnite:

- ▶ U svojoj grupi ćete napraviti informativni poster o odabranoj temi. Upotrijebite maštu!
- ▶ Budite temeljiti što je više moguće. Uključite informacije o testiranju, liječenju i prevenciji.

Možete koristiti materijal iz resursa. U nekim slučajevima (kao što je poster o “mitovima”) možete razgovarati s učenicima iz razreda radi razmjene ideja.

Korak 3: Podijelite faktografske materijale i pomagala za postere. Podsjetite učenike da uzmu oko deset minuta za skupljanje svojih podataka, deset minuta za diskusiju i planiranje postera i 15 minuta za izradu postera. Pružiti grupama podršku dok istražuju, raspravljaju i izrađuju svoje postere. Ako ne završe postere, produžite im vrijeme ili im recite kada mogu dobiti dodatno vrijeme za njihovo dovršenje.

Napomena: Ukoliko je to dozvoljeno: učenicima možete dozvoliti korištenje mobilnih uređaja za istraživanje važnih činjenica o spolno prenosivim infekcijama. U tom slučaju razgovarajte o važnosti korištenja provjerenih i relevantnih izvora informacija.

Korak 4: Ako je potrebno, dopustite grupama kratko vrijeme za dovršetak njihovih postera.

Korak 5: Zamolite svaku grupu da prezentira svoj poster i odgovori na pitanja iz razreda.

Korak 6: Izložite postere u razredu onoliko dugo koliko je to moguće.

Teme postera

1. Mitovi o SPI
2. Mitovi o dvostrukoj zaštiti od HIV-a i AIDS-a
3. Pet važnih činjenica o HIV-u i AIDS-u. Šta je klamidija?
4. SPI i spol
5. Kako klamidija i gonoreja utječu na buduću plodnost?
6. HPV i herpes: dvije važne spolno prenosive infekcije
7. HPV imunizacija - stop raku grlića materice!
8. Šta je infekcija reproduktivnog trakta?

Radni materijal: O spolno prenosivim infekcijama (SPI), HIV-u i AIDS-u

1 Osobe mogu doživjeti i pozitivne i negativne posljedice kao rezultat seksualne aktivnosti.

- ▶ Pozitivni ishodi uključuju zadovoljstvo, intimnost i željenu trudnoću kod punoljetnih i odraslih parova.
- ▶ Negativne posljedice mogu uključivati emocionalne i tjelesne ozljede, spolno prenosive infekcije, uključujući HIV i neplaniranu trudnoću.

2 Spolno prenosive infekcije (SPI) su infekcije koje se prenose seksualnom aktivnošću. SPI se mogu spriječiti. [pogledajte sažetak o spolno prenosivim infekcijama]

- ▶ Neke SPI uzrokuju simptome ili nelagode. Neke nemaju uvijek simptome (posebno među ženama).
- ▶ Čak i kada infekcije nemaju simptome, mogu imati ozbiljne zdravstvene posljedice, uključujući ugrožavanje plodnosti ili čak života.
- ▶ Spolno prenosive infekcije koje mogu izazvati ozbiljne posljedice su: HIV, HPV (genitalne bradavice), sifilis, gonoreja, klamidija, trihomonas i herpes.
- ▶ Oralni seksualni odnos može uzrokovati prijenos raznih spolno prenosivih infekcija, uključujući HIV.

- ▶ Kada su u pitanju neke spolno prenosive infekcije, djevojke su fiziološki osjetljivije na infekcije od muškaraca. Analni seksualni odnos povećava rizik od infekcije (za muškarce i djevojke).

3 Spolno aktivne osobe trebaju poduzeti odgovarajuće mjere zaštite kako bi smanjili rizik od dobijanja SPI.

- ▶ SPI se mogu spriječiti. [pogledajte dio pod naslovom „Načini zaštite od spolno prenosivih infekcija i HIV-a”]

4 Jedna od najtežih infekcija kojom se ljudi mogu zaraziti seksualnim putem je HIV, virus koji uzrokuje AIDS. AIDS je glavni uzrok bolesti i smrti u mnogim dijelovima svijeta.

- ▶ HIV je virus koji oslabljuje imunološki sistem, bez liječenja, na kraju dovodi do smrti.
- ▶ HIV može nakon kratkog ili dužeg vremena dovesti do stanja koje nazivamo AIDS (SIDA). SIDA se ne može izliječiti, ali se antiretroviralnom terapijom može zaustaviti daljnji tok bolesti i pojavu drugih oportunističkih infekcija.
- ▶ Stopa zaraze HIV virusom varira od zemlje do zemlje i unutar zemalja.
- ▶ U mnogim mjestima, stopa HIV-a je znatno veća među mladima i određenim grupama stanovništva. Ljudi koji posjećuju seksualne radnice i muškarci koji imaju seksualne odnose s drugim muškarcima mogu biti posebno ranjivi na HIV infekciju. HIV se također može prenijeti i bez seksualnih odnosa, naprimjer, ubrizgavanjem droge s kontaminiranom iglom, transfuzijom zagađene krvi ili prijenosom sa HIV-pozitivne žene na njen fetus ili bebu.
- ▶ HIV se NE MOŽE prenijeti dodirrom, boravkom u istoj prostoriji, poljupcem, zagrljajem, ujedom komarca ili dijeljenjem pribora za jelo.
- ▶ U Federaciji Bosne i Hercegovine (FBiH) bilježi se porast broja novootkrivenih slučajeva HIV infekcije, s najvećim registriranim brojem u 2022. godini. U 2022. godini, u Federaciji BiH registrirano je 37 osoba kod kojih je dijagnosticirana HIV infekcija (stopa novih HIV dijagnoza 1,7/100.000 stanovnika) od kojih je 12 oboljelih od AIDS-a. Značajan broj novih HIV infekcija otkriven je u kasnom stadiju. U razdoblju od 1994. godine do kraja 2022. godine, u Federaciji BiH registrirano je 309 osoba kod kojih je dijagnosticirana HIV infekcija, među kojima je 127 osoba oboljelo od AIDS-a. U istom razdoblju 56 oboljelih osoba je preminulo.¹¹
- ▶ Od 1994. godine do 01.12.2022. godine, najveći broj HIV slučajeva registriran je u dobnoj grupi od 20 do 29 godina (32,6%), zatim u dobnoj grupi od 30 do 39 godina (31,7%)¹².
- ▶ U ukupnom broju registriranih HIV slučajeva, dominantan način prijenosa bio je nezaštićeni spolni odnos, i to homoseksualni (muškarci koji imaju spolne odnose s muškarcima – MSM) s 56,3% i heteroseksualni (HETERO) s 34,3%.

5 Neke (ali ne sve) spolno prenosive infekcije i bolesti su izlječive. Osoba koja prođe odgovarajući tretman više neće imati infekciju. Primjena odgovarajućih preventivnih mjera može spriječiti ponovnu infekciju.

6 Pravilan tretman često može smanjiti simptome i/ili dramatično usporiti napredovanje onih spolno prenosivih infekcija koje se ne mogu izliječiti (na primjer, herpes, HIV infekcije i HPV).

¹¹ Zavod za javno zdravstvo FBiH. (2022). Svjetski dan borbe protiv HIV/AIDS-a 2022. Dostupno na: <https://www.zzjzfbih.ba/epidemiologija-hiv-in-fekcije-i-aids-a-u-federaciji-bosne-i-hercegovine/>

¹² Zavod za javno zdravstvo FBiH. (2023). Epidemiologija HIV infekcije i AIDS-a u Federaciji Bosne i Hercegovine. Dostupno na: https://www.zzjzfbih.ba/wp-content/uploads/2022/11/HIV-AIDS-01.12.2022_5.doc

7 Muško obrezivanje pruža određenu zaštitu od HIV-a za muškarce, ali ne i direktnu zaštitu za žene.

- ▶ Kožica na penisu olakšava raznim virusima i bakterijama, uključujući i HIV, da izazovu infekciju kod muškarca.
- ▶ Čak i ako su obrezani, muškarci se još uvijek mogu zaraziti HIV-om i prenijeti zarazu partneru.
- ▶ Budući da obrezivanje nema izravne koristi za žene i pruža samo djelimičnu zaštitu za muškarce, obrezivanje ne eliminira potrebu za kondomima.

Radni materijal: Metode zaštite od spolno prenosivih infekcija i HIV-a

1 Sve spolno prenosive infekcije, uključujući HIV infekciju, mogu se spriječiti.

2 Svaka osoba ima pravo na zaštitu od spolno prenosivih infekcija. Postoje razni načini kako ljudi mogu zaštititi sebe i svoje partnere od spolno prenosivih infekcija.

3 Najsigurniji način da se spriječi SPI je da osoba nema vaginalni, oralni ili analni seksualni odnos.

Svako ima pravo odbiti nezaštićene spolne odnose (ili seksualni odnos neželjen iz bilo kojeg razloga). Mnogi ljudi, međutim, ne mogu ili ne primjenjuju to pravo. Ova situacija je posebno uobičajena među ženama i djevojkama koje nemaju moć da odbiju neželjeni spolni odnos i da insistiraju da njihovi muški partneri koriste kondom.

4 Oba partnera se mogu dogovoriti da se uključe u oblik seksualnog odnosa (maženje i dodirivanje) koji ne nosi rizik od prijenosa infekcije.

5 Oba partnera se mogu dogovoriti da koriste muške kondome. Oba partnera mogu prakticirati uzajamnu monogamiju.

To znači da nemaju seksualne partnere izvan njihovog primarnog odnosa i što je poznato kao „vjernost“. Međutim, osoba može biti od ranije zaražena (čak i ne znajući to) ili može biti nevjerna. Stoga, obećanje vjernosti ne eliminira nužno i potrebu za korištenjem zaštite i testiranje.

6 HPV vakcina sprječava većinu genitalnih bradavica, uključujući one koji mogu dovesti do raka grlića maternice.

O Humanom papiloma virusu i imunizaciji¹³

Humani papiloma virus (HPV) obuhvata grupu od više od 150 tipova virusa, od kojih 40-ak uzrokuje bolesti kože i sluznice. Skoro svaka spolno aktivna osoba je bar jednom u životu bila zaražena nekim od tipova HPV virusa. Određeni tipovi virusa mogu dovesti do nekih vrsta raka. Izazivaju infekcije koje se prenose spolnim putem na kožu i/ili sluznice urogenitalnih organa, anusa i grla. Bar 13 tipova HPV virusa mogu izazvati karcinom (imaju potencijalno kancerogeni efekat). HPV tipovi 16 i 18 su odgovorni za oko 70% karcinoma grlića materice. Tipovi 6 i 11 su odgovorni za oko 90% slučajeva pojave bradavica na spolnim organima.

Osobe kojima se preporučuje vakcinacija

Vakcinacija protiv HPV infekcije je preporučena djevojčicama i djevojkama, kao i dječacima i mladićima, radi smanjenja rizika od HPV infekcije i njenih štetnih posljedica, naročito određenih karcinoma.

Zašto se vakcinisati protiv HPV-a?

Vakcina nudi najbolju moguću zaštitu protiv ozbiljnih bolesti, uključujući rak grlića materice. HPV je toliko uobičajen i raširen virus da će skoro svaka spolno aktivna osoba bar jednom u životu biti zaražena nekim od tipova HPV virusa. HPV se prenosi seksualnim putem i pogotovo je raširen među mladim ljudima u dobi do 25 godina. Osoba koja se vakciniše prije nego što postane seksualno aktivna će biti zaštićena od najčešćih i najopasnijih tipova virusa, te ujedno neće prenositi virus drugima.

Rak grlića materice je najčešća bolest izazvana HPV-om. U Evropi svake godine od ove bolesti oboli više od 66.000 žena, a više od 30.000 umre od raka grlića materice. Godišnje u svijetu od raka grlića materice umre više od 250.000 žena, što čini 8% svih smrti uzrokovanih malignim bolestima među ženama. Za razliku od drugih karcinoma, rak grlića materice će se prije razviti kod mlađih žena u dobi od 20 do 45 godina, nego kod starijih žena. HPV je, također, povezan s karcinomom vulve, penisa, anusa, glave i vrata, kao i genitalnim bradavicama. Uvijek je bolje prevenirati HPV infekciju, nego pokušati liječiti bolesti koje ova infekcija može izazvati. Vakcinacija četverovalentnom vakcinom štiti od najčešćih tipova (16 i 18) HPV-a koji su odgovorni za preko 70% slučajeva raka grlića materice.

Da li vakcine protiv HPV-a djeluju?

Da. Vakcine protiv HPV-a imaju vrlo jasan i vidljiv efekat u smanjenju širenja HPV-a. To se ogleda u smanjenju broja žena s rakom grlića materice, cervikalnim lezijama i drastičnim padom broja muškaraca i žena koji imaju genitalne bradavice. Studije provedene u zemljama u kojima se provodi vakcinacija protiv HPV-a, kao što su Australija, Belgija, Novi Zeland, Njemačka, Sjedinjene Američke Države, Švedska i Velika Britanija, pokazale su brzo smanjenje broja HPV infekcija i genitalnih bradavica, čak do 90%.

Koliko je ljudi do sada primilo ovu vakcinu?

Od 2006. godine, više stotina miliona ljudi širom svijeta je primilo vakcinu protiv HPV-a. Vakcinacija protiv HPV-a dio je rutinske imunizacije u više od 100 zemalja svijeta, te je dostupna i u zemljama regiona. Prošlo je više od 15 godina otkako su prve zemlje u svijetu počele s vakcinacijom djevojčica protiv HPV-a. Zaštita od virusa je i dalje snažna, bez znakova slabljenja, kod onih koji su tada primili vakcinu. Preporučuje se vakcinacija djece u starosti između 9 i 14 godina, pri čemu svaka zemlja definiira svoju ciljnu grupu. Od 2023. godine, vakcina protiv HPV virusa je dostupna u Bosni i Hercegovini.

Šta će se desiti ako osoba odluči da ne bude vakcinisana?

Svako ko nije vakcinisan ima visok rizik od infekcije HPV-om, te da prenese virus nekom drugom. Skoro svaka spolno aktivna osoba bar jednom u životu bit će zaražena nekim od tipova HPV virusa. Najčešća infekcija kod žena se javlja na grliću materice. Većina ovih infekcija (oko 90%) nestane samo od sebe. Međutim, u ostalim slučajevima može dovesti do prekancerogenih promjena koje se s vremenom mogu razviti u rak grlića materice, rak vagine ili vulve, anusa ili grla, a pojedini tipovi HPV-a izazivaju genitalne bradavice.

Radni materijal: “Infekcije reproduktivnog trakta (IRT)”

INFEKCIJE REPRODUKTIVNOG TRAKTA KOJE NISU SPOLNO PRENOSIVE

Šta su infekcije reproduktivnog trakta?

Najčešći uzroci pojave infekcija reproduktivnog trakta (IRT) su:

- ▶ seksualni prijenos [pogledajte sažetak o spolno prenosivim infekcijama i HIV-u];
- ▶ kada bakterije slučajno uđu ili se prošire u materici za vrijeme medicinskog postupka;
- ▶ pretjeran rast mikroorganizama, normalno prisutnih u vagini.

Najčešće IRT su kandidijaza i bakterijska vaginoza.

¹³ Federalno ministarstvo zdravstva | Zavod za javno zdravstvo FBiH | Populacijski fond Ujedinjenih Naroda, ured u Bosni i Hercegovini (2022). Zaštitimo njihovu budućnost. Spriječimo rak grlića materice. Vakcinacija protiv humanog papiloma virusa (HPV) u Federaciji Bosne i Hercegovine.

Šta je kandidijaza?

Kandidijaza, koja se naziva i gljivična infekcija ili kandida, nastaje zbog bujanja gljivica prirodno prisutnih u vagini. Znakovi su gusti bijeli iscjedak, intenzivan svrbež ili crvenilo vulve i vagine i vaginalne iritacije tokom seksualnog odnosa. Ponekad žena može imati kandidijazu ali bez simptoma. Infekcija se može liječiti. Žene čiji je imunološki sistem slab, koje su trudne ili koje uzimaju antibiotike imaju veću vjerovatnost za razvoj kandidijaze. Muškarci povremeno imaju svrab i neugodu zbog kandidijaze. Ljudi također mogu imati infekciju kandidijaze na drugim dijelovima tijela.

Šta je bakterijska vaginoza?

Vagina je dio tijela na kojem se normalno nalaze „dobre“ i „loše“ bakterije koje žive u ravnoteži. Bakterijska vaginoza (BV) nastaje kada povećan rast štetnih bakterija počinje da utječe na biohemijsku ravnotežu u vagini. Najčešći simptomi su rijedak sivi, bijeli ili žutozeleni iscjedak, ružnog mirisa, pogotovo nakon seksualnog odnosa ili za vrijeme menstruacije ili vaginalni svrab koji prati i bol. Više od polovine žena s BV nemaju uopšte nikakve simptome. BV je izlječiva. Iako obično ne izaziva komplikacije, može biti i ozbiljna, te može dovesti do povećane osjetljivosti na druge spolno prenosive infekcije i upalne bolesti [pogledajte sažetak o SPI], te može među trudnicama povećati rizik od prijevremenog poroda ili male težine novorođenčeta.

Šta se može učiniti za smanjenje pojave infekcija reproduktivnog trakta koje se prenose drugim putem osim seksualnih odnosa?

Djevojke i žene bi trebale izbjegavati vaginalno ispiranje, korištenje biljnih preparata, sredstava, kao i nepotrebno korištenje antibiotika. Nakon korištenja WC-a, žene se uvijek trebaju brisati od naprijed prema natrag (odakle urin izlazi prema anusu) kako bi se izbjeglo širenje bakterija iz anusa u vaginu ili mokraćni otvor. Treba izbjegavati donje rublje od sintetike (poliestera) i uske hlače koje ograničavaju cirkulaciju zraka.

ČINJENICE I INFORMACIJE O INFEKCIJAMA REPRODUKTIVNOG TRAKTA (IRT)

1 Infekcije reproduktivnog trakta (IRT) je opšti izraz za infekcije koje utječu na reproduktivne organe.

2 Neke infekcije se prenose putem seksualnih odnosa (u tim slučajevima one se obično nazivaju spolno prenosivim infekcijama ili SPI).

3 Neke IRT nastaju usljed poremećaja ravnoteže u organizmu koja je normalno prisutna u genitalnom traktu.

- ▶ Ova vrsta IRT je mnogo učestalija kod žena nego kod muškaraca.
- ▶ Ova vrsta IRT ponekad je uzrokovana praksama koje su nepotrebne (kao što je ispiranje) ili čak štetne (npr., umetanje tvari radi isušivanja vagine) ili kao nuspojava korištenja određenih lijekova.

4 Neke IRT nastaju kao neželjena posljedica određenih medicinskih postupaka i tretmana.

- ▶ Ova vrsta IRT je mnogo učestalija kod žena nego kod muškaraca.
- ▶ Ova vrsta IRT može nastati upotrebom medicinskih instrumenata koji nisu sterilni (adekvatno čisti) ili guranjem već postojećih infekcija dalje ka reproduktivnom traktu tokom medicinskog zahvata (na primjer, tokom umetanja intrauterinih sprava za kontrolu rađanja).

5 IRT mogu izazvati simptome kao što su svrab i vaginalni iscjedak.

6 Mnoge IRT se lako liječe, pogotovo ako se rano otkriju. Ako se ne liječe, neke mogu imati ozbiljne posljedice, uključujući neplodnost ili čak i smrt (kao u slučaju upalne bolesti zdjelice).

7 Žene imaju veću vjerovatnost u odnosu na muškarce da će patiti od ozbiljnih posljedica IRT koje nisu prenesene spolnim putem (uključujući neplodnost).

8 U sredinama gdje je stopa IRT iznimno visoka, često nedostaje svijest o takvim infekcijama i njihovom liječenju.

9 Žene u nekim zemljama zahtijevaju da se IRT promatraju kao ozbiljan zdravstveni problem, te zahtijevaju od svojih vlada ulaganja u edukaciju i unaprijeđenje kliničkih usluga u vezi sa IRT.

Radni materijal: "Činjenice i informacije o spolno prenosivim infekcijama - spolno prenosive infekcije"

Šta su spolno prenosive infekcije?

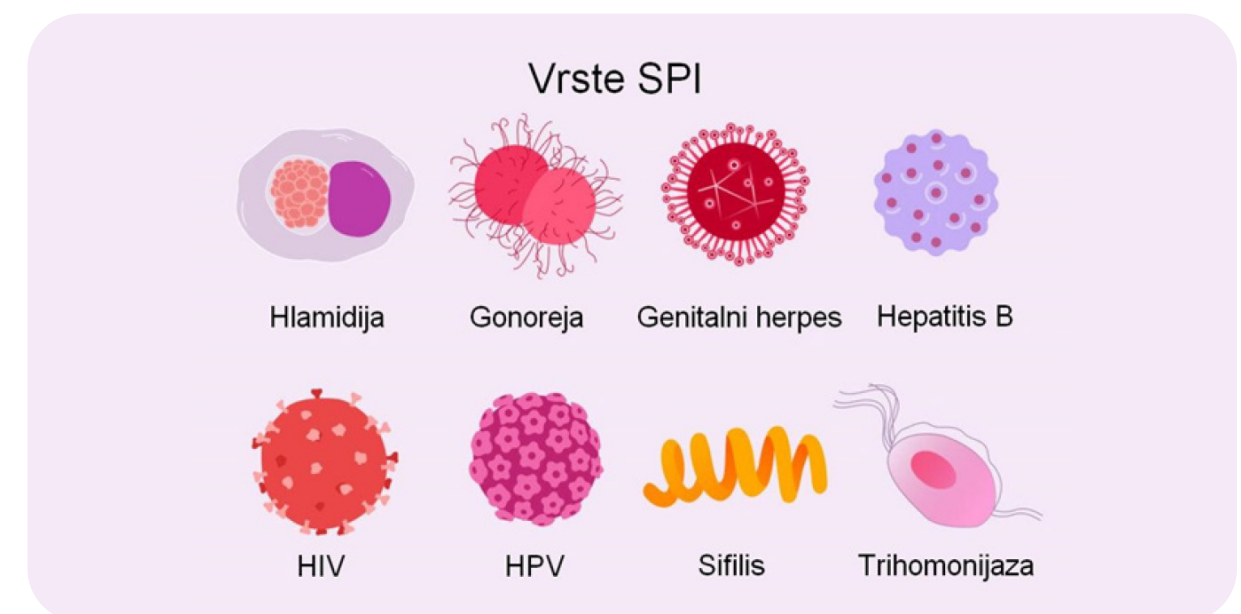
Spolno prenosive infekcije (SPI) su infekcije koje se prenose prvenstveno seksualnim kontaktom, uključujući vaginalni, oralni i analni odnos. Različiti mikroorganizmi mogu uzrokovati spolno prenosive infekcije (pogledajte sljedeću tabelu). Neki paraziti, kao što su stidne uši i uzročnici svraba se također mogu prenijeti spolnim kontaktom. SPI su dio šire grupe infekcija poznatih kao infekcije reproduktivnog trakta ili IRT.

Jesu li ove infekcije prenosive samo putem seksualnih odnosa?

Neke spolno prenosive infekcije mogu se prenijeti dodirom kože. Neke se prenose kroz razmjenu tjelesnih tekućina. Neke se mogu prenijeti na dijete prije nego što je rođeno, tokom poroda ili putem dojenja.

Koje su posljedice spolno prenosivih infekcija?

SPI mogu imati ozbiljne posljedice po zdravlje ljudi, a posebno žena (pogledajte sljedeću tabelu). Mnoge česte SPI teško se otkrivaju kod žena, a neke imaju teže posljedice za žene nego za muškarce. Tako je širenje klamidije ili gonoreje na gornje reproduktivne organe čest uzrok neplodnosti kod žena. Neke spolno prenosive infekcije povećavaju vjerovatnost dobijanja ili prijenosa HIV-infekcije. Neke, ali ne sve, SPI su izlječive. Druge, kao što je HIV, nisu izlječive. Rano liječenje eliminira ili smanjuje posljedice većine spolno prenosivih infekcija.



Kako ljudi mogu spriječiti dobivanje ili prenošenje spolno prenosivih infekcija?

- ▶ Saznati da li osoba ima SPI testiranjem u zdravstvenoj ustanovi koja pruža usluge testiranja.
- ▶ Ako osoba ima SPI, važno je započeti proces liječenja i obavijestiti sve nedavne seksualne partnere kako bi se i oni testirali.
- ▶ Saznati da li partner ima SPI, a ako ima, uvjeriti se da se testirao i da se liječi.
- ▶ Razgovarati s partnerom o načinima seksualne intimnosti koji ne uključuju rizik od prenošenja infekcije.
- ▶ Koristiti kondome i izbjegavati spolne kontakte koji omogućuju prijenos infekcije. Kondomi štite od većine spolno prenosivih infekcija (uključujući i HIV). Oni ne štite od svih spolno prenosivih infekcija.
- ▶ Vakcinisati se protiv spolno prenosivih infekcija koje se mogu na taj način spriječiti.
- ▶ U Federaciji BiH dostupna su cjepiva za hepatitis B i humani papiloma virus (HPV).

Kada osoba treba obaviti testiranje na SPI?

Osoba je u opasnosti od dobijanja SPI i treba biti testirana, ako on ili ona ima:

- ▶ simptome SPI;
- ▶ seksualnog partnera koji ima SPI ili znakove SPI;
- ▶ više od jednog seksualnog partnera;
- ▶ novog partnera u posljednja tri mjeseca;
- ▶ partnera koji ima ili može imati i druge seksualne partnere;
- ▶ partnera koji živi negdje drugdje ili često putuje.

Rano testiranje je važno. Osoba s dijagnozom spolno prenosive infekcije može se liječiti i može pomoći svojim nedavnim partnerima kako bi se testirali. Par ne bi trebao nastaviti sa seksualnim aktivnostima dok oba partnera ne budu testirana i dok ne završe potrebno liječenje. Budući da se neke spolno prenosive infekcije ne vide odmah po rezultatu testa, može biti neophodno ponavljanje testa.

SPI	Simptomi kod žena	Simptomi kod muškaraca	Može li se spriječiti, posljedice?	Postoji li cjepivo?
Klamidija	Većina žena nema simptoma. Žene koje imaju simptome mogu imati abnormalan vaginalni iscjedak i osjećaj peckanja prilikom mokrenja.	Često nema simptoma. Muškarci sa simptomima mogu imati gnojni iscjedak iz penisa ili peckanje prilikom mokrenja.	Da. Ako se ne liječi, može dovesti do zdjelične upalne bolesti među ženama, koja dalje može dovesti do neplodnosti. Komplikacije su rijetke kod muškaraca.	Ne.
Gonoreja	Većina žena nema simptome, abnormalan vaginalni iscjedak ili osjećaj peckanja prilikom mokrenja.	Muškarci često imaju iscjedak ili osjećaj peckanja prilikom mokrenja. Neki nemaju nikakve simptome.	Da. Ako se ne liječi, može dovesti do zdjelične upalne bolesti kod žena, a do neplodnosti i kod žena i kod muškaraca.	Ne.

Hepatitis B	Neki ljudi imaju simptome slične gripi, žutići i tamnu boju urina, drugi nemaju nikakve simptome.	Da. Iako nema lijeka kojim se može izliječiti hepatitis B, lijekovi mogu zaustaviti umnožavanje virusa i tako usporiti tok bolesti. Povremeno razvije hroničnu upalu jetre. Mala djeca i dojenčad su pod mnogo većim rizikom da postanu hronično zaraženi.	Da.
Genitalni herpes	Ponavljajuće bolne rane na genitalijama ili anusu.	Ne, ali se simptomi mogu kontrolirati liječenjem.	Ne.
HIV (virus humane imuno-deficijencije)	HIV općenito nema simptome u ranim fazama. HIV obično dovodi do AIDS-a. Osobe s AIDS-om su osjetljivije na razne infekcije, tumor i druge po život opasne bolesti.	Da. AIDS je hronična i u konačnici smrtonosna bolest, ali liječenje (antiretroviralna terapija) jako usporava napredak bolesti.	Ne.
Humani papiloma virus	HPV može biti bez simptoma. Neke vrste uzrokuju genitalne bradavice.	Ne, ali se simptomi mogu kontrolirati liječenjem. Neke vrste se mogu razviti u tumor grlića materice.	Da. HPV cjepivo omogućava viruse koji uzrokuju tumor grlića maternice i genitalne bradavice.
Sifilis	Počinje s jednim ili više bezbolnih čireva na genitalijama, rektumu ili ustima. Druga faza može izazvati osip na koži, lezije na sluznim membranama, groznicu, slabost. Latentna faza počinje kada ti simptomi nestanu.	Da, ako se liječi u svojim ranim fazama. Bez liječenja, infekcija ostaje u tijelu. U kasnijoj fazi sifilisa počinje oštećenje unutrašnjih organa koje može biti kobno.	Ne.
Trihomonijaza	Žene mogu iskusi pjenušavi žuto-zele-ni vaginalni iscjedak jakog mirisa. Može uzrokovati svrbež i nelagodu tokom spolnog odnosa i mokrenja.	Muškarci obično nemaju simptome, ponekad blagi iscjedak ili lagano peckanje tokom mokrenja ili ejakulacije.	Da.
			Ne.

Jedinica 2

Istražimo SPI

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • Kopirana tabela

Učenici: IX razred

Uvod u zadatak

Mladi rijetko razmišljaju o tome da li su spolno prenosive infekcije i HIV prisutni u njihovom okruženju. Ljudi koji imaju ove infekcije, u strahu od društvenog odbacivanja, stide se i najčešće šute o svom zdravstvenom statusu tako da imamo dojam da ovih infekcija nema, što nije tačno.

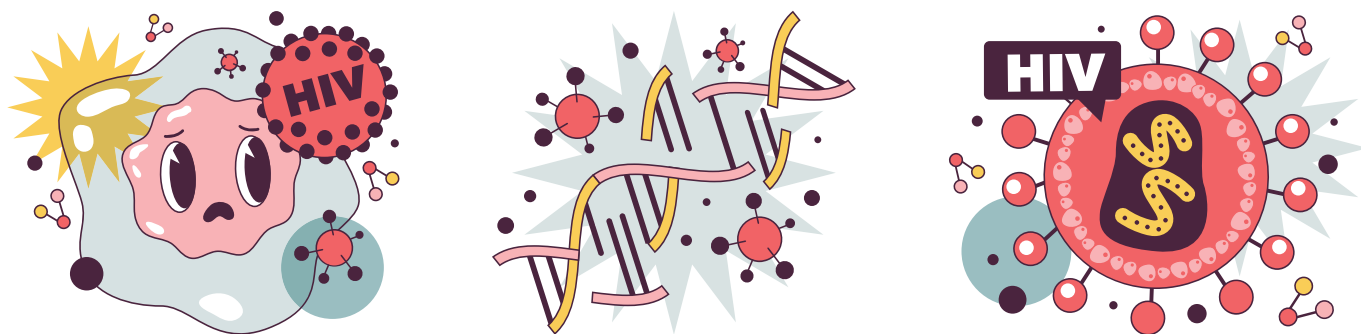
U svakom gradu u Bosni i Hercegovini postoji određeni broj ljudi koji žive sa spolno prenosivim infekcijama, no pitanje je koliko je takvih osoba i koje su najčešće infekcije u našoj neposrednoj blizini.

Nastavnik učenike dijeli u tri grupe. Svaka od grupa ima isti zadatak. Nakon provedenog istraživanja (u narednih sedam dana), svaka grupa priprema prezentaciju dobijenih rezultata. Grupe određuju svog predstavnika koji će izložiti rezultate.

Nakon prezentiranja urađenog istraživanja, zajedno s nastavnikom sumiraju rezultate i ispunjavaju zajedničku tabelu.

Zadatak: Istražite koje su tri najčešće infekcije koje pogađaju mlade, a prisutne su u vašem gradu. Predviđeno je da s kolegama iz razreda oformite grupu koja će istražiti ove teme. Nastavnik nudi izvori informacija:

- ▶ Institut za populaciju i razvoj – <https://ipdbih.org/>
- ▶ Web stranica Spolno zdravlje - <http://spolnozdravlje.ba/>
- ▶ Zavod za javno zdravstvo FBiH - <http://www.zzjzfbih.ba/>
- ▶ Federalno ministarstvo zdravstva - <https://www.fmoh.gov.ba/>
- ▶ Infektivna klinika ili dom zdravlja u vašem gradu
- ▶ Nevladine organizacije koje se bave promocijom i zaštitom seksualnog i reproduktivnog zdravlja i prava



Članovi tima:

Izvor/i podataka:

Godina na koju se odnose podaci istraživanja:

Najčešće infekcije	Broj inficiranih	Znakovi infekcije / bolesti	Posljedice
1.			
2.			
3.			
4.			

Primjer ispunjene table:

Članovi tima:

Imen Prezimenović

Prezim Imenović

Izvor/i podataka: Zavod za javno zdravlje FBiH

Godina na koju se odnose podaci istraživanja: 2019.

Najčešće infekcije	Broj inficiranih	Znakovi infekcije / bolesti	Posljedice
1. Sifilis	42	Počinja s jednim ili više bezbolnih čireva. Simptomi se povlače i ponovo pojavljuju u vidu osipa.	Ukoliko se ne liječi, može uzrokovati smrtni ishod.
2. HIV	21	Nema specifičnih simptoma na početku.	Ukoliko se ne liječi, dovodi do pojave AIDS-a. Može uzrokovati smrtni ishod.
3. Hlamidija	15	Često nema simptoma. Može se pojaviti izmijenjen vaginalni iscjedak i peckanje pri mokrenju.	Ukoliko se ne liječi, može utjecati na reproduktivnu sposobnost.
4. Gonoreja	10	Često nema simptoma. Može se pojaviti izmijenjen vaginalni iscjedak i peckanje pri mokrenju.	Ako se ne liječi, može dovesti do zdjelične upalne bolesti kod žena, a do neplodnosti i kod žena i kod muškaraca.

Nakon ispunjavanja table i unošenja podataka, nastavnik razgovora o temi "Spolno prenosive infekcije uključujući HIV". Razgovara s učenicima o dobijenim rezultatima istraživanja.

Nastavnik daje priliku učenicima da postavljaju pitanja i da traže dodatne informacije o temi. Ovu aktivnost moguće je provesti u saradnji sa iskusnim edukatorima, profesionalcima ili zdravstvenim radnicima koji mogu odgovoriti na pitanja učenika o spolno prenosivim infekcijama i drugim povezanim temama.

Jedinica 3

Iznenadujuće činjenice o SPI i HIV-u?

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijal: • Kopirana tabela

Učenici: IX razred

Uvod u test

Zadatak nastavnika je da putem ovog testa omogući učenicima da, pisanjem odgovora na postavljena pitanja, iskažu koliko su dobili podataka, informacija i koliko su stekli saznanja o zadanoj temi.

Nastavnik učenicima dijeli test, naglašavajući da nemaju obavezu napisati svoje ime na testu te da trebaju pokazati stvarno znanje koje oni imaju o ovoj temi. Kada učenici dobiju test, imaju pet minuta da pročitaju pitanja i da traže pojašnjenja ako su im potrebna.

Test ispunjavaju oko 10 minuta. Učenici zadržavaju svoj test, a nastavnik čita pitanja i daje detaljne odgovore, dok učenici prate da li su ispravno odgovorili. Po završetku, nastavnik pita da li neko ima dodatnih pitanja i odgovara na njih ako ih ima.

Odgovori na postavljena pitanja:

- ▶ **Odgovor na pitanje 1.** Virusne
- ▶ **Odgovor na pitanje 2.** Da
- ▶ **Odgovor na pitanje 3.** Ne
- ▶ **Odgovor na pitanje 4.** Papiloma
- ▶ **Odgovor na pitanje 5.** Liječe se bakterijske, parazitske i gljivične, a zaliječiti možemo samo virusne infekcije.
- ▶ **Odgovor na pitanje 6.** Krv i pljuvačka
- ▶ **Odgovor na pitanje 7.** Hlamidija i gonoreja
- ▶ **Odgovor na pitanje 8.** Da
- ▶ **Odgovor na pitanje 9.** Da
- ▶ **Odgovor na pitanje 10.** Da
- ▶ **Odgovor na pitanje 11.** Vakcine pružaju najbolju zaštitu ukoliko se prime između 9 i 14 godina starosti. Najefikasnije su ukoliko se daju prije nego što osoba postane seksualno aktivna.



TEST

Iznenadujuće činjenice o spolno prenosivim infekcijama i HIVu:

1. Prema uzročnicima, spolno prenosive infekcije dijelimo na bakterijske, _____, gljivične i parazitske (koja kategorija nedostaje - upišite svoj odgovor u prazno polje).
2. Mladi lakše dobijaju spolno prenosive infekcije od odraslih.
 - a. Da
 - b. Ne
3. Kod svih osoba koje imaju neku spolno prenosivu infekciju moraju se pojaviti vidljivi znakovi te infekcije:
 - a. Da, znakovi se moraju pojaviti.
 - b. Ne, osoba može biti inficirana pa i bolesna, a da nema niti jedan znak bolesti ili infekcije.
4. HPV vakcina sprječava pojavu karcinoma i spolnih bradavica koje uzrokuje humani _____ virus (upišite puni naziv virusa).
5. Koje infekcije se mogu izliječiti, a koje se ne mogu izliječiti:
 - a. Infekcije koje se mogu izliječiti su: _____, _____ i _____
 - b. _____ infekcije se ne mogu izliječiti.
6. Testiranje na spolno prenosive infekcije se radi koristeći uzorke _____ i _____.
7. _____ i _____ su spolno prenosive infekcije koje mogu negativno utjecati na plodnost i reproduktivnu sposobnost (ukoliko se ne liječe).
8. Osobe mogu dobiti spolno prenosive infekcije i kada nisu spolno aktivne?
 - a. Da
 - b. Ne
9. Kondom pruža zaštitu od većine, ali ne svih spolno prenosivih infekcija?
 - a. Tačno, u pojedinim okolnostima kondom ne štiti od herpes virusa.
 - b. Netačno, kondom štiti od svih spolno prenosivih infekcija!
10. Spolno prenosive infekcije se mogu prenijeti i na druge dijelove tijela, npr. na grlo.
 - a. Da
 - b. Ne
11. Kada je najbolje primiti vakcinu protiv HPV-a?
 - a. Vakcine pružaju najbolju zaštitu ukoliko se prime između 9 i 14 godina starosti.
 - b. Vakcine pružaju najbolju zaštitu ukoliko se prime između 15 i 30 godina starosti.
 - c. Vakcine pružaju najbolju zaštitu ukoliko se prime između 30 i 60 godina starosti.

Modul 7

Odjeljska zajednica

Naziv škole: Sve osnovne škole

Razred: IX

Fond sati: 2 časa (povećao na 2 časa FM, prethodno: 1 čas)

Planiranje porodice

Modul: **Mo-7 Planiranje porodice**



Svrha modula

Kroz ovaj modul učenici će imati mogućnost da usvojenim znanjem objasne šta je to porodica, koju ulogu i funkciju u našem životu ima porodica, kao i da razumiju značaj razvijanja i čuvanja zdravih porodičnih odnosa.

Prolazeći kroz modul Mo-7 **Planiranje porodice**, učenik će steći uvid u metode planiranja porodice značajne za očuvanje zdravlja i kvaliteta života svakog pojedinaca.

Kroz modul Mo-7 svaki učenik ima mogućnost stjecanja znanja i sposobnosti da samostalno i odgovorno donosi odluke, postavlja pitanja koja reguliraju problematiku planiranja porodice.

Posebni zahtjevi – posebni preduvjeti

Uspješnost realizacije ovog modula je i korelacija modula s nastavnim predmetima, kao što su biologija, kultura življenja, tjelesni i zdravstveni odgoj i sl. Svi ovi predmeti se naslanjaju na usvojeno znanje o značaju porodice za pojedinca i društvo.

Ciljevi

Kroz modul Mo-7 Planiranje porodice, kao osnovno, učenici razvijaju sposobnost razmišljanja i povezivanja iskustava i novih saznanja u cjelovitu sliku znanja o značaju porodice za pojedinca i društvo i značaju donošenja odgovornih odluka kada je u pitanju planiranje porodice. Ovakav vid znanja se proteže do rezultata učenja o zdravoj porodici, i osnova za planiranje porodice.

Glavni cilj ovog modula je dolazak do konkretnih rezultata učenja, a to su:

- ▶ stjecanje vještina kroz znanje o porodici;
- ▶ izgrađivanje ličnosti učenika kroz sopstveni stav o porodici;
- ▶ izgradnja sopstvenog mišljenja kroz sopstveni stav o pravilnom formiranju porodice;
- ▶ razvijanje kompetencija i sposobnosti za prihvatanje novih znanja o "zdravoj" porodici;
- ▶ ostvarivanje sposobnosti procjene o značaju planiranja porodice;
- ▶ donošenje zaključaka o porodici i njenom razvoju;
- ▶ identifikiranje pravila i promjena u planiranju porodice;
- ▶ stjecanja vještina, znanja i kompetencija razvijanjem sposobnosti kroz planiranje porodice i njenog razvoja;
- ▶ uloga pojedinca kroz njegova shvatanja o porodici;
- ▶ prihvatanje pojma planiranja porodice i razumijevanje njegove sveobuhvatnosti;
- ▶ upoznavanje s trudnoćom, a posebno adolescentnom trudnoćom te rizicima koji ju prate;
- ▶ razumjeti obaveze i odgovornosti koje sa sobom nosi odgovorno roditeljstvo;
- ▶ razvijanje osjećaja odgovornosti prema sebi i svom/svojoj partneru/ici te odgovornog ponašanja u vezi sa seksualnosti, reproduktivnim zdravljem i planiranjem porodice.

Porodica je najvažniji stub društva, izvor sigurnosti i zadovoljstva čovjeka. Sretna porodica je ona u kojoj se članovi međusobno poštuju i podržavaju, sretna porodica je osnova za očuvanje našeg psihičkog i fizičkog zdravlja.

Planiranje porodice (regulacija fertiliteta, kontrola rađanja) staro je koliko i sam čovjek, te je čovjek od davnina pokušavao utjecati na tok reprodukcije. **Poštivanje osnovnih ljudskih prava podrazumijeva i pravo svakog pojedinca da slobodno odlučuje o tome da li želi imati djecu i kada, koji broj djece želi imati te u kojim vremenskim razmacima između porođaja, kao i odluku o konačnom prestanku rađanja djece. Planiranje porodice predstavlja pravo svakog čovjeka na svjesno i odgovorno donošenje odluke o roditeljstvu, za što su uz pouzdane informacije u ovoj oblasti neophodne dostupne i kvalitetne usluge, metode i sredstva.**

Jedinice

1. Planiranje porodice. 2. Neplanirana trudnoća i prekid trudnoće.

1. Planiranje porodice

Ishodi učenja su:

- ▶ učenici spoznaju principe porodice;
- ▶ znaju i prepoznaju šta je porodica;
- ▶ prepoznaju principe vezane uz porodicu;
- ▶ znaju šta je i zašto nam treba porodica;
- ▶ razumiju i znaju svrhu i ulogu porodice u društvu, ulogu pravilnog formiranja jedne porodice;
- ▶ razumiju i shvataju koja je važnost porodice za čovjeka;
- ▶ razumiju pojmove o zajedništvu jedne porodice kao osnovne jedinice društva;
- ▶ mogu i znaju analizirati vezu između partnera;
- ▶ daju tačna pojašnjenja o značaju porodice.

Smjernice za nastavnike po oblastima

- ▶ daje pojašnjenja o važnosti planiranja porodice;
- ▶ pojašnjenje o donošenju odluke o formiranju porodice;
- ▶ vođenje diskusije o tome s kim se planira porodica i važnost donošenja odluka;
- ▶ razumijevanje osnovnih ideja o principima donošenja odluka o formiranju porodice te odluka da se postane roditelj;
- ▶ koriste samokritičko razmišljanje i spoznaju važnost porodice.

Sistem rada (Planiranje porodice, neplanirana trudnoća i prekid trudnoće)

- ▶ raditi u parovima;
- ▶ koristiti radne listiće;
- ▶ voditi debatu i dijalog;
- ▶ odgovarati na postavljena pitanja;
- ▶ primjenjivati ilustracije, crteže i sl.;
- ▶ koristiti se primjerima dobre prakse;
- ▶ raditi na grupnom radu;
- ▶ prezentacije, poster, portfolije i slično.

2. Neplanirana trudnoća i prekid trudnoće

Ishodi učenja su:

- ▶ učenici znaju šta je neplanirana trudnoća i pobačaj;
- ▶ znaju i prepoznaju šta je porodica;
- ▶ znaju koji su simptomi trudnoće;
- ▶ znaju šta je i zašto nam treba porodica i svjesno govore o neplaniranoj trudnoći;
- ▶ razumiju i znaju svrhu i ulogu porodice u društvu, ulogu buduće majke u porodici, ali imaju formiran stav neplaniranoj trudnoći;
- ▶ razumiju i shvataju šta je neplanirana trudnoća;
- ▶ razumiju i shvataju sve što nosi neplanirana trudnoća;
- ▶ znaju šta je pobačaj i šta on nosi sa sobom;

- ▶ razumiju pojmove o vezi neplanirane trudnoće i pobačaja;
- ▶ mogu i znaju analizirati uzroke nastajanja pobačaja;
- ▶ daju tačna pojašnjenja o značaju porodice, ali imaju i jasnu sliku o neplaniranoj trudnoći i pobačaju;
- ▶ svjesno daju komentare o uzrocima i posljedicama pobačaja;
- ▶ jasno prihvataju pogreške i znaju koje su to;
- ▶ imaju viziju zašto i kako je došlo do neplanirane trudnoće ili pobačaja.

Smjernice za nastavnike po oblastima

- ▶ daje pojašnjenja o važnosti planiranja porodice;
- ▶ pojašnjenje o donošenju odluke o formiranju porodice;
- ▶ daje pojašnjenje o neplaniranoj trudnoći;
- ▶ daje pojašnjenje o pobačaju;
- ▶ vođenje diskusije o tome s kim se planira porodica i važnost donošenja odluka;
- ▶ vođenje diskusije o neplaniranoj trudnoći, uzrocima i posljedicama;
- ▶ razumijevanje osnovnih ideja o principima donošenja odluka, kao i svjesnosti neplanirane trudnoće i pobačaja;
- ▶ koristi samokritičko razmišljanje.

Sistem rada

- ▶ raditi u parovima;
- ▶ koristiti radne listiće;
- ▶ voditi debatu i dijalog;
- ▶ odgovarati na postavljena pitanja;
- ▶ primjenjivati ilustracije, crteže i sl.;
- ▶ koristiti se primjerima dobre prakse;
- ▶ raditi na grupnom radu;
- ▶ prezentacije, poster, portfolije i slično.

Integracija

Ovaj modul pruža učenicima mogućnost za stjecanje znanja koja će im olakšati usvajanje sadržaja ovog i drugih modula iz nastavne oblasti **Planiranje porodice**.

Izvori

- ▶ Udžbenik Zdravi životni stilovi, Asocijacija XY, Ministarstvo za obrazovanje, nauku, mlade Kantona Sarajevo
- ▶ Udžbenik iz biologije za osnovne i srednje škole
- ▶ Udžbenik iz kulture življenja, V i VI razred
- ▶ Stručna literatura
- ▶ Internet (ponuđeni izvori)

Ocjenjivanje – odgovarajuće

Zadatak ocjenjivanja je u potpunosti izbjegnut.

Modul Mo-7 **Planiranje porodice** može biti realiziran kroz **odjeljensku zajednicu** za učenike IX razreda.

Metodom dijaloga, rada u paru i grupnog rada, kao i kroz prezentiranje teme, učenici su u mogućnosti spoznati važnost spomenute teme.

Profil sprema nastavnika

Profil sprema nastavnika koji će izvoditi modul Mo-7 **Planiranje porodice** nije definiran, jer odjeljensku zajednicu realizira razredni starješina ili pedagog škole.

► Dodatni rad nastavnika: Planiranje porodice

Trajanje: 90 minuta

Potrebni materijal:

- Školska tabla
- Krede
- 8 kartica s nazivima kontraceptivnih metoda
- Makaze
- Ljepilo za papir
- 4 papira za plakate (4 lista flipchart papira)
- **Radni materijal:** „Slike kontraceptivnih metoda”
- **Radni materijal:** „Opis kontraceptivnog sredstva”
- Markeri (4 crna markera)

Učenici: IX razred

I - Nastavnik objašnjava svrhu ovog modula, a počinje s obrazloženjem pojma planiranja porodice. Na stoji da učenici razumiju ovaj pojam i da ga ne povezuju samo s odraslim nego i sa svojim uzrastom. Planiranje porodice podrazumijeva donošenje odluke o tome da li neko želi imati djecu, kada i koliko djece želi imati i u kojim vremenskim razmacima.

Nastavnik ovdje može početi kratku diskusiju s učenicima:

Vjerovatno se sada pitate zašto biste planirali porodicu, jer uopće ne razmišljate o tome da imate djecu. Da li ste ikada razmišljali o tome kako ćete, kada odrastete, vi formirati jednu novu porodicu? Da li ste razmišljali o tome kada bi se to moglo desiti? Šta mislite da li je važno završiti školovanje, uključujući i fakultet, te onda stvoriti porodicu ili smatrate da je obrnuti redoslijed bolji? Dok ste razmišljali o odgovorima na ova pitanja, vi ste planirali porodicu.

II - Razmišljanje o pravom trenutku također je proces planiranja porodice. Znamo da je važno odabrati s kim želimo osnovati porodicu. Planiranje porodice je sastavni dio ljudskih prava, tačnije reproduktivnih prava koja kažu da svaki čovjek i žena imaju pravo odabrati s kim žele osnovati porodicu i samostalno odlučiti da li, kada i koliko djece žele imati, te u kojim vremenskim razmacima. Sve suprotno navedenom svrstava se u kršenje ovih prava.

Ukoliko je osoba mlada i ne planira porodicu, može doći u kontakt s osobama koje imaju drugačija shvatanja po ovom pitanju i koje mogu da utječu na druge. Svaka osoba koja dođe pod utjecaj druge osobe u smislu da prijevremeno počne svoj spolni život i/ili da razmišlja o formiranju porodice, treba da zna da ovakvu, ličnu odluku, treba donijeti isključivo samostalno bez pritiska od strane drugih osoba. Niko ne bi trebao utjecati na nekoga u donošenju ovih, životno važnih, odluka.

Dešava se da partner nagovara osobu na spolni odnos (npr. momak govori djevojci da ona to treba uraditi da bi dokazala svoju ljubav ili to jednostavno pravda time da su „svi to već uradili”). Mladi ponekad pristaju na prvi spolni odnos iz straha da ne izgube partnera. To ne treba biti razlog. Svi znamo da će osoba koja poštuje svog partnera ili partnericu, poštovati njenu ili njegovu odluku da ne bude spolno aktivan/na.

Ukoliko se mlada osoba odluči (naravno, bez ičijeg pritiska i isključivo svojom voljom) da počne spolni život, tada je veoma bitno da se prethodno dobro informira po ovom pitanju. Razgovarajte sa učenicima šta znači biti informiran i šta su to tačni i provjereni izvori informacija. S obzirom na to da istraživanja pokazuju da mladi o ovim temama uče od svojih vršnjaka ili putem sadržaja na internetu, razgovarajte sa učenicima o mogućnosti da vršnjaci nemaju tačne i provjerene informacije te da sve informacije na internetu nisu tačne i provjerene. Ukažite učenicima na provjerene i uzrastu prilagođene izvore informacija.

Dostupni izvori informacija o seksualnom i reproduktivnom zdravlju u FBiH:

- ▶ <http://spolnozdravlje.ba/>
- ▶ <https://ba.unfpa.org/bs>
- ▶ <https://www.fmoh.gov.ba/>
- ▶ <https://www.zzjzfbih.ba/>
- ▶ <https://ipdbih.org/>
- ▶ <https://zzzm.ba/tabu-tema-u-bih-sve-sto-niste-znali-o-kontracepciji/>
- ▶ <https://mojdoktor.ba/>

Međunarodni izvori:

- ▶ <https://www.epfweb.org/node/719>

III - Spolni život daleko je ugodniji ukoliko se osoba osjeća sigurno. Sigurnost se postiže upotrebom zaštitnih sredstava. Odluku o izboru određenih metoda kontracepcije treba donijeti na osnovu konsultacija sa zdravstvenim radnicima. Postoje metode koje ne zahtijevaju takve konsultacije (npr. muški i ženski kondom).

Kontracepcija predstavlja upotrebu postupaka i metoda koje omogućavaju da jedan par ima spolne odnose, a da pri tome ne nastupi trudnoća. Termin kontracepcija se sastoji od dvije riječi KONTRA (suprotno) i CEPICIJA (spajanje), što u prevodu znači da korištenjem određenih metoda sprječavamo spajanje spermatozoida sa zreloom jajnom ćelijom te na taj način kontroliramo začecje.

Također, mladi ljudi koji namjeravaju stupiti u spolni odnos ili koji su već spolno aktivni moraju znati neke od najvažnijih metoda zaštite: kondom, kontracepcijske pilule, spirala, dijafragma, cervikalna kapa i spermicidi.

Jedina metoda koja štiti i od neplanirane trudnoće i od spolno prenosivih infekcija je kondom.

IV – Na lijevoj strani školske table napišite Razlozi zašto ljudi koriste kontracepciju, a na desnoj napišite Razlozi zašto ljudi odlučuju da ne koriste kontracepciju. Odgovori mogu uključivati:

RAZLOZI ZAŠTO LJUDI KORISTE KONTRACEPCIJU

Jer žele spriječiti neplaniranu trudnoću.

Jer žele spriječiti prijenos spolno prenosivih infekcija.

Jer žele osjećati veću sigurnost.

Ne poznaju dovoljno partnera i njegovu/njenu spolnu historiju.

Iz medicinskih razloga (hormonalne metode).

RAZLOZI ZAŠTO LJUDI ODLUČUJU DA NE KORISTE KONTRACEPCIJU

Jer apstiniraju i nije im potrebna kontracepcija.

Jer nisu spolno aktivni.

Jer žele da dobiju bebu.

Jer ne postoji rizik od spolno prenosivih infekcija.

Jer ne znaju da su metode pouzdane ili dostupne.

Mitovi ili uvjerenja zasnovana na netačnim informacijama o djelovanju određenih metoda.

Ne koriste jer je skupa.

Prilikom upisivanja odgovora učenika, kratko se zadržite na svakom pojedinačnom razlogu i provjerite da li se i ostali učenici slažu sa pojedinačnim razlozima. U nastavku zamolite učenike da razmišljaju o ovim razlozima tokom izvođenja narednih aktivnosti tokom trajanja časa.

Prema istraživanjima i dostupnim statističkim podacima, upotreba modernih kontraceptiva u Bosni i Hercegovini je niska (18-20%)¹⁴. Prema istraživanjima, 56,9 posto ispitanica u FBiH navelo je da ne koristi niti jednu metodu kontracepcije.

Uzrast kada mladi stupaju u prvi spolni odnos se kontinuirano spušta, a niska upotreba dvojne zaštite i drugih kontraceptivnih metoda može dovesti mlade u povišeni rizik za neplaniranu trudnoću i prijenos spolno prenosivih infekcija.

U Bosni i Hercegovini dostupne su različite metode kontracepcije. Objasnite da ćete u nastavku učiti o različitim metodama kontracepcije.

V – Učenike podijelite u 4 grupe. Svaka grupa treba dobiti jedan prazan list papira za plakate (listflip-chart papir) i ljepilo za papir. Učenicima podijelite radni materijal: „Slike kontraceptivnih metoda i Radni materijal: „Opis kontraceptivnih metoda”. Učenicima dajte 20 minuta da pripreme plakate, a da bi to uradili, učenici trebaju povezati nazive metoda (kartice sa imenima kontraceptivnih metoda), s pripadajućim slikama i opisima. Učenici plakat mogu dodatno ukrasiti po želji.

Svaka grupa treba pripremiti plakat na kojem se nalaze nazivi, slike i opisi metoda kontracepcije. Učenici trebaju pažljivo pročitati opis i na osnovu opisa identificirati o kojoj metodi se radi. Nakon što sve grupe pripreme plakate, svaka grupa treba predstaviti dvije od osam metoda kontracepcije.

VI – Hormonalna ili mehanička barijera

Podsjetite učenike da ste tokom prethodne aktivnosti govorili o različitim metodama kontracepcije i da različite metode različito djeluju, i na taj način štite od neplanirane trudnoće. Prema načinu djelovanja, metode kontracepcije se dijele na mehaničke i hormonalne metode kontracepcije. Kada kažemo da su određene metode hormonalne, to znači da sadrže hormone koji unosom u tijelo sprečavaju trudnoću.

Za mehaničke metode kažemo da predstavljaju fizičku (mehaničku) barijeru koja blokira spermatozoid i spriječava da dođe do jajne ćelije.

Učenicima dajte 5 minuta da analiziraju na posterima koje su prethodno napravili, koje od pojedinačnih metoda pripadaju hormonalnim, a koje mehaničkim metodama kontracepcije. Učenici pored metode koja pripada grupi hormonalnih kontraceptivnih sredstava upisuju slovo H, a pored onih koji su mehaničke metode, upisuju slovo M. Sve grupe trebaju prezentirati svoje radove (manje od 1 minute) navodeći ime metode i kategoriju kojoj pripada (hormonske ili mehaničke metode kontracepcije). Učenici se po potrebi mogu uključiti i sugerirati drugim timovima korekcije, ukoliko je određena grupa imala pogrešan odgovor.

Čas završite diskusijom:

- ▶ Koje od ovih metoda imaju dugotrajno, a koje kratkotrajno djelovanje?
- ▶ Za koje je potreban savjet ljekara, a za koje ne?
- ▶ Koje od ovih su besplatne, a koje se plaćaju?
- ▶ Koje od ovih metoda štite od spolno prenosivih infekcija, a koje ne?

¹⁴ European Parliamentary Forum for Sexual & Reproductive Rights (EPF). (2023). European Contraception Policy Atlas - Bosnia and Herzegovina. Dostupno na: <https://www.epfweb.org/node/719>

Radni materijal: „Nazivi kontraceptivnih metoda”

MUŠKI KONDOM

KONTRACEPTIVNE PILULE

APSTINENCIJA

HITNA KONTRACEPCIJA
(PILULE JUTRO POSLIJE)

ŽENSKI KONDOM

SPIRALA

CERVIKALNA KAPA

IMPLANTATI

Radni materijal: „Slike kontraceptivnih metoda”



Radni materijal: „Opis kontraceptivnih metoda“

Ovaj metod se naziva dvojnim metodom zaštite jer štiti od spolno prenosivih infekcija i neplanirane trudnoće. Građen je od lateksa, vrste elastične gume, a premazan je lubrikantom. Može se koristiti samo jednom i predstavlja mehaničku zaštitu. Važno je poznavati pravila upotrebe jer od njih zavisi i efikasnost zaštite.

To su pilule koje osoba koristi svakog dana, a koje sadrže hormone. Hormoni u pilulama onemogućavaju ovulaciju (što je bezbjedno), pa izostankom jajne ćelije, osoba ne može zatrudnjeti. Postoje pilule s kombiniranim hormonima ili samo s progestinom. Ovaj metod je veoma pouzdan u zaštiti od neplanirane trudnoće, ali ne štiti od spolno prenosivih infekcija. Prilikom izbora pilule, važno je konsultirati ljekara ili drugo stručno lice.

Sastoji se od nježnog silikona i izgleda poput mornarske kape. Postavlja se prije odnosa na grlić materice i koristi se u kombinaciji sa spermicidnim gelom ili kremom (sredstvo koje ubija spermatozoide). Cervikalna kapa predstavlja mehaničku barijeru koja onemogućava spermatozoide da prođu kroz grlić materice i na taj način dođu do jajne ćelije. Ovaj metod ne štiti od spolno prenosivih infekcija.

Izgleda kao plastični štapić veličine štapića šibice. Doktor postavlja implantat ispod kože u gornji dio ruke (unutrašnja strana). Postepeno otpušta hormon progestin koji onemogućava ovulaciju, a na taj način i začecje. Ovaj metod ne štiti od spolno prenosivih infekcija, ali predstavlja pouzdanu zaštitu od neplanirane trudnoće, do 5 godina. Ukoliko osoba odluči da izvadi implantat, ljekar to radi jednostavnim pristupom i osoba nakon toga može planirati trudnoću i zatrudniti.

Ovaj metod podrazumijeva da osoba nema seksualne odnose, ali može imati romantičnu vezu sa drugom osobom. Osobe se odlučuju za ovaj metod iz različitih razloga: vjerska i moralna uvjerenja, ne osjećaju se spremnima za spolni odnos, dogovor sa partnerom/icom i sl. Ovaj metod predstavlja najsigurniji vid zaštite od neplanirane trudnoće i spolno prenosivih infekcija.

Ovaj metod kontracepcije postavlja se u matericu i štiti isključivo od neplanirane trudnoće. To je mali komad elastične plastike u obliku slova T, a može biti s hormonalnim dodatkom ili s bakarnim dijelom. Ovaj metod je veoma efikasna zaštita koja može pružiti zaštitu više godina (bakarne do 12 godina, hormonalne 3 do 8 godina). Ukoliko osoba odluči da je ukloni, ljekar to obavlja jednostavnim izvlačenjem nakon kojeg osoba može planirati trudnoću.

Ovaj metod se naziva dvojnim metodom zaštite jer štiti od spolno prenosivih infekcija i neplanirane trudnoće. Građen je od poliuretana, a premazan je lubrikantom. Sastoji se od vanjskog i unutrašnjeg prstena koji služe za postavljanje. Važno je poznavati pravila upotrebe jer od njih zavisi i efikasnost zaštite.

Ove pilule su poznate kao pilule jutro poslije ili hitna (urgentna) kontracepcija. Ove pilule se ne koriste svakog dana, već samo u situacijama kada postoji rizik da će doći do neplanirane trudnoće (drugo korišteno sredstvo nije korišteno pravilno ili je došlo do određene nezgode, seksualni napad i zlostavljanje, osoba nije koristila drugo sredstvo kontracepcije i sl.). U zavisnosti od pilule, uzimaju se najkasnije 72 sata do 5 dana nakon odnosa, no što prije osoba uzme pilulu, povećava se i stepen efikasnosti.

► Dodatni rad nastavnika: Neplanirana trudnoća i prekid trudnoće

I – Mnogo parova u svijetu doživjelo je iskustvo neplanirane trudnoće.

Te trudnoće dogode se iz više razloga:

- ▶ kontracepcija nije bila dostupna
- ▶ nije bila korištena
- ▶ bila je korištena na pogrešan način
- ▶ ili je korištena ispravno, ali nije djelovala..

Za svaki par, posebno za svaku djevojku suočavanje s neplaniranom trudnoćom predstavlja traumatičan događaj s kojim se svaka nosi na svoj način i potrebna im je velika podrška.

Neki od razloga zbog kojih se parovi ili same žene i djevojke u takvim situacijama odlučuju na pobačaj, tj. prekid trudnoće su:

- ▶ ne mogu sebi priuštiti odgoj djeteta (bez obzira na to da li je to prvo ili drugo dijete);
- ▶ ne žele postati roditelj u vrijeme kada se trudnoća dogodila;
- ▶ žele završiti školovanje;
- ▶ njihov odnos s partnerom postao je težak ili nisu u stabilnoj vezi, a ne žele sami odgajati dijete;
- ▶ trudnoća prijeti njihovom fizičkom ili mentalnom zdravlju;
- ▶ trudnoća je bila rezultat prisilnog odnosa;
- ▶ nisu u mogućnosti da same o tome odlučuju (iako bi možda one htjele zadržati trudnoću).

II – Pobačaj je prekid trudnoće prije izlaska fetusa.

Trudnoća koja završi sama od sebe se zove spontani pobačaj.

Pobačaj može biti uzrokovan medicinskim razlozima (medicinski indiciran) ili žena ili djevojka mogu tražiti okončanje trudnoće (na zahtjev).

Kada se izvodi pod odgovarajućim uvjetima, pobačaj je jednostavan i siguran postupak.

Uslugu pobačaja može pružiti samo osposobljeni zdravstveni kadar u zdravstvenim ustanovama, koristeći odgovarajuću opremu, tehniku i sterilne uslove.

Pobačaj je najsigurniji u ranoj trudnoći. Kada se izvodi pod odgovarajućim uvjetima, pobačaj je većinom siguran postupak. Ipak, pobačaj može imati trajne posljedice po zdravlje žene i sposobnost reprodukcije, posebno kada su u pitanju maloljetničke trudnoće. U slučaju neželjene trudnoće kod maloljetnica, za pobačaj je potrebna saglasnost roditelja.

III – Postoje razne metode za obavljanje sigurnog pobačaja. Ovisno o stepenu trudnoće i zdravstvenoj ustanovi, metode pobačaja uključuju hirurški zahvat ili lijekove. To uključuje kvalificiranog izvršioca, odgovarajuću i sterilnu opremu i pristup ranom liječenju u slučaju potencijalnih komplikacija.

Zaključak

Nastavnik podsjeća na moguće negativne posljedice koje sa sobom donosi neplanirana trudnoća u adolescenciji, a koje se ogledaju ne samo u narušavanju reproduktivnog zdravlja djevojke, već i njenog mentalnog zdravlja, narušavanje odnosa s partnerom, porodicom i okolinom.

U takvoj situaciji nije jednostavno naći rješenje, jer šta god da par odluči, to je odluka sa kojom se, uzimajući u obzir starosnu dob, veoma teško nositi, te koja utječe na cijeli kasniji budući život.

Kako bi se smanjio broj adolescentskih trudnoća i samim tim izbjegle neželjene posljedice istih, važno je informirati se, educirati i zaštititi na vrijeme. Potrebno je uputiti učenike na postojeće službe u zajednici i usluge koje pružaju koje postoje (prijateljski centri za zdravlje mladih/ginekolozi/porodična medicina/psiholozi/savjetnici) i koji im mogu biti podrška u očuvanju zdravlja.



Literatura i izvori:

1. Adolescent Judgment of Sexual Content on Television: Implications for Future Content Analysis Research, Jennifer A. Manganello, New York 2009.
2. Beijing Declaration Platform for Action. - The Outcome Document (Res 23-3) by the General Assembly. - Millennium Declaration & the Millennium Development
3. Children and Young People with Disabilities Fact Sheet, UNICEF, 2013.
4. Cultural and Societal Influences on Adolescent Development. Boundless Psychology. Boundless, 2016.
5. Delaying child marriage through community-based skills-development programs for girls, The Population Council, Inc. 2016.
6. Doortje Braeken, Framework for Comprehensive Education (CSE), London, 2010.
7. Gender play: Girls and boys in school. New Jersey: Rutgers University Press; Thorne B. 1993.
8. Hombres: Identidades, Relaciones de Genero y Conflictos Entre trabajo y familia. Em: J. Olivarría i C. Cespedes, Trabajo y familia: Conciliación? Perspectivas de Género (Santiago: FLASCO- Chile, SERNAM y Centro de Estudios de La Mujer CEM, 2002.
9. International technical guidance on sexuality education, An evidence-informed approach, UNESCO, 2018.
10. Jedan kurikulum za sve – Knjiga prva Smjernice, The Population Council, 2009.
11. Jedan kurikulum za sve – Knjiga druga Aktivnosti, The Population Council, 2009.
12. Martin CL, Fabes RA. The stability and consequences of same-sex peer interactions. Developmental Psychology. 2001.
13. Effectiveness of the Long Live Love 4 program for 13- and 14-year-old secondary school students in the Netherlands: a quasi- experimental design. Delft, Netherlands Organization for Applied Scientific Research (TNO). (in press). Van Keulen, H. M., H. Hofstetter, L. W. H. Peters, S. Meijer, L. Schutte and P. Van Empelen. 2015.
14. Eliminating discrimination against children and parents based on sexual orientation and/ or gender identity, UNICEF, 2014.
15. Evaluating the Implementation and Effectiveness of CARE NW Balkan's Young Men Initiative in Bosnia and Croatia: 2011—2012 (Submitted by: International Center for Research on Women –2012.
16. Gender Norms and Sexual Health Behaviors, Research Facts and Findings, A publication of the Act for Youth Center of Excellence, December 2013.
17. International Technical Guidance on Sexuality Education: An evidence-informed approach for schools, teachers and health educators. Volume 1: The Rationale for Sexuality Education. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). 2009.
18. Intimate partner violence in self-identified lesbians: a meta-analysis of its prevalence. Badenes-Ribera L, Frias-Navarro D, Bonilla-Campos A, Pons-Salvador G, Monterde-i-Bort G. Sex Res Soc Policy. 2015.
19. Life Planning Education, a comprehensive sex education curriculum. Washington, DC: Advocates for Youth, 2007.
20. Myths and Facts About Comprehensive Sex Education Research Contradicts Misinformation and Distortions, Advocates for youth, 2011.
21. Miroljubivi dječaci u ratnoj zoni: Identitet i suočavanje među maloljetnim muškarcima u favelama u Rio de Janeiro, Brazil"; Gary Barker, neobjavljena doktorska disertacija, Erikson Institut, Loyola Univerzitet, Čikago, 2001.
22. Mapa ženskih prava u Bosni i Hercegovini, Fondacija CURE, Sarajevo, Idžaković, Fedra, 2015.
23. Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. Meyer IH. Psychol Bull. 2003
24. Problemi i rizici maloljetničkih brakova, Ombudsman za djecu Republike Srpske Banja Luka, 2010.
25. Program Y - Inovativni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova kod mladića i djevojaka, Mehmedovic et al. CARE International Balkan, 2016.
26. Priručnik za prevenciju rodno zasnovanog nasilja u osnovnim i srednjim školama, Fedja Mehmedović, 2015.
27. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, Erik H. Erikson. 1968.
28. Peer Influences on Adolescent Decision Making, Curr Dir Psychol Sci. Author manuscript; available in PMC 2014.
29. Program akcije usvojene na Međunarodnoj konferenciji o stanovništvu i razvoju, Kairo, 5-13 septembar 1994.
30. Politika Br. 1: Obrazovanje o seksualnosti, Svjetska zdravstvena organizacija, 2015.
31. Politika Br. 2: Obrazovanje o seksualnosti – koji je uticaj, Svjetska zdravstvena organizacija, 2015.
32. Peer Acceptance Protects Global Self-esteem from Negative Effects of Low Closeness to Parents During Adolescence and Early Adulthood, J Youth Adolesc. Marianne Skogbrott Birkeland, Kyrre Breivik, and Bente Wold, 2014.
33. Recent developments and consequences of sexuality education in Finland. FORUM Sexuality Education and Family Planning, BZGA. Apter, D. 2011.
34. Securing the Future Today: Synthesis of Strategic Information on HIV and Young People. Geneva: UNAIDS, 2011.
35. Strategija za unapređenje seksualnog i reproduktivnog zdravlja i prava u Federaciji Bosne i Hercegovine 2010-2019. godine, Vlada Federacije BiH, 2010.
36. Stigma, Discrimination and Human Rights, Kate Wood and Peter Aggleton Thomas Coram Research Unit Institute of Education, University of London
37. Sexuality Education in Europe and Central Asia: State of the Art and Recent Developments, BzGA. Evert Ketting and Olena Ivanova. 2018.
38. Sexuality Now: Embracing Diversity, Janell L. Carroll, Belmont 2011.
39. Sveobuhvatna analiza kontraceptivne sigurnosti u BiH – Asocijacija XY 2011 .
40. Socijalna podrška i maloljetne majke: doprinosi aktivnosti istraživanja teoriji i praksi, Donald G. Unger & Lois Dall Wandersman, Journal of Social Issues 41, 1985.
41. Standardi spolnog odgoja u Europi. (2010). Okvir za kreatora političkih odluka, obrazovne i zdravstvene institucije i stručnjake. Savezni centar za zdravstveno obrazovanje. Regionalni ured Svjetske zdravstvene organizacije za Europu i Savezni centar za zdravstveno obrazovanje
42. Standards for Sexuality Education in Europe. Guidance for Implementation. (2013). WHO Regional Office for Europe and BZGA
43. Teen Depression and Suicide: Effective Prevention and Intervention Strategies, 2012.
44. The Role of Schools in the Early Socialization of Gender Differences, Rebecca Bigler, PhD, 2Amy Roberson Hayes, MA, 3Veronica Hamilton, BA, University of Texas at Austin, USA, University of California Santa Cruz, USA, 2013.
45. Training matters: A framework for core competencies of sexuality educators. WHO Regional Office for Europe and BzGA. 2017.
46. Violence motivated by perception of sexual orientation and gender identity: a systematic review, Karel Blondeel a, Sofia de Vasconcelos b, Claudia García-Moreno b, Rob Stephenson c, Marleen Temmerman a & Igor Toskin, World Health Organization, 2017.
47. Zdravi životni stilovi, Priručnik za nastavnike, Asocijacija XY, 2013.
48. Zdravi životni stilovi, Vodič za učenike, Asocijacija XY, 2013.
49. Žene i muškarci u Bosni i Hercegovini. Sarajevo: Agencija za statistiku BiH, Milinović, Zdenko 2013.
50. 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, Haldre, K., K. Part, E. Ketting. 2012.

LISTA dodatnih materijala i resursi za podršku nastavnicima i školama u pripremi i realizaciji časova u oblasti zdravlja mladih:

- ▶ Prijateljski centar za zdravlje mladih Instituta za populaciju i razvoj
<https://ipdbih.org/>
- ▶ IPD Roditeljski savjetnik
<https://www.facebook.com/IPDRODITELJSKISAVJETNIK/>
- ▶ UNFPA Bosna i Hercegovina
<https://ba.unfpa.org/bs>
- ▶ JU Zavod za bolesti ovisnosti Kantona Sarajevo
<http://www.zalcnarc.net/>
- ▶ Institut za javno zdravstvo Republike Srpske
<http://www.phi.rs.ba/>
- ▶ Zavod za javno zdravstvo FBiH
<http://www.zzjzfbih.ba/>
- ▶ Republički zavod za statistiku Republike Srpske
<http://www.rzs.rs.ba/>
- ▶ Federalni zavod za statistiku
<http://fzs.ba/>
- ▶ Agencija za statistiku BiH
<http://www.bhas.ba/>
- ▶ HIV testiranje u Bosni i Hercegovini
<http://www.hivtestiranjebih.com/>
- ▶ Porodično savjetovalište Sarajevo
<http://porodicno.ba/>
- ▶ Klinika za infektivne bolesti UKCS
http://www.kcus.ba/klinika_za_infektivne_bolesti
- ▶ IPPF EN
<http://www.ippfen.org/>
- ▶ Centri za dobrovoljno, povjerljivo, savjetovanje i testiranje u BiH
<http://www.hivtestiranjebih.com/>
- ▶ Inicijativa mladića
<https://youngmeninitiative.net/bs/>
- ▶ YSAFE
<http://www.ysafe.net/>
- ▶ ASTRA YOUTH
<http://www.astra.org.pl/youth/news.html>
- ▶ UNESCO Online biblioteka
https://hivhealthclearinghouse.unesco.org/library/search/_all_/theme/sexuality-education

