

Priručnik za učitelje i stručne
suradnike u razrednoj nastavi

Zdravstveni odgoj

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
Agencija za odgoj i obrazovanje

Priručnik za učitelje i stručne suradnike u razrednoj nastavi
Zdravstveni odgoj

NAKLADNIK

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
Donje Svetice 38, 10000 Zagreb
www.mzos.hr

Agencija za odgoj i obrazovanje
Donje Svetice 38, 10000 Zagreb
www.azoo.hr

ZA NAKLADNIKA
doc. dr. sc. Željko Jovanović
Vinko Filipović, prof.

© MZOS / AZOO, 2013.

UREDNIK
Miroslav Mićanović

PRIRUČNIK PRIREDILI

Šimica Mihaljević (Razredna nastava)

Živjeti zdravo (Olgica Martinis)
Prevenција nasilničkog ponašanja (Majda Fajdetić)
Prevenција ovisnosti (Darko Tot)
Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje (Marina Ništ)

OBLIKOVANJE I SLOG
Srećko Sertić, Seniko studio d.o.o.

TISAK
Kerschoffset d.o.o.

ISBN 978-953-7290-34-4
CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice
u Zagrebu pod brojem 850500.

Pripremljeno u Agenciji za odgoj i obrazovanje
Tiskano u Hrvatskoj 2013.

Priručnik za učitelje i stručne
suradnike u razrednoj nastavi

Zdravstveni odgoj

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
Agencija za odgoj i obrazovanje
Zagreb, 2013.

Sadržaj

<i>Unapređenje zdravstvene kulture društva</i> (Željko Jovanović, ministar znanosti, obrazovanja i sporta)	7
<i>Uvodnik</i> (Vinko Filipović, ravnatelj Agencije za odgoj i obrazovanje)	9
O modulima	10
1. RAZRED	19
Živjeti zdravo	20
Piramida pravilne prehrane (za dječake i djevojčice u dobi od 7 do 9 godina) i higijena jela	21
Važnost redovitog tjelesnog vježbanja	25
Pravilno držanje tijela	28
Uporaba sanitarnog čvora	33
Krvarenje iz nosa	36
Prevenција nasilničkog ponašanja	41
Kako se ponašamo prema djeci i odraslima	42
Kako se ponašamo prema životinjama	45
Prevenција ovisnosti	47
Opasnosti/rizici koji nas svakodnevno okružuju – lijekovi u našem okruženju	48
Oprez u svakodnevnom životu – računalne igrice	53
2. RAZRED	57
Živjeti zdravo	58
Važnost prvoga jutarnjeg obroka i međuobroka	59
Vrste tjelovježbenih aktivnosti u slobodnom vremenu	63
Osnovne strukture gibanja (biotička-motorička znanja) u svakodnevnom životu	68
Naša prava i dužnosti (obveze)	72
Zdravlje i bolest	75
Kako sačuvati zdravlje	78

Prevenција nasilničkog ponašanja	81
Ponašanje u školi	82
Ponašanje prema djeci i odraslima	85
Ponašanje prema životinjama	88
Prevenција ovisnosti	91
Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje, I.	92
Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje, II.	95
3. RAZRED	99
Živjeti zdravo	100
Voda – najzdravije piće	101
Jednostavna motorička gibanja	105
Postignuća i odgovornost za učenje	109
Razvoj ljudskog tijela	113
Duševno i opće zdravlje	115
Prevenција nasilničkog ponašanja	117
Poštivanje pravila i autoriteta	118
Humano ponašanje	121
Prevenција ovisnosti	125
Ponašanje i naše zdravlje	126
Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	131
Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu, I.	132
Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu, II.	135
4. RAZRED	139
Živjeti zdravo	140
Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu	141
Sudjelujemo u životu škole	146
Rješavanje problema i donošenje odluka	148
Razvoj samopouzdanja	152

Prevenција nasilničkog ponašanja	157
Poželjna ponašanja	158
Životne vještine	162
Prevenција ovisnosti	165
Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje	166
Mediji i sredstva ovisnosti, I.	171
Mediji i sredstva ovisnosti, II.	175
Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	177
Rodne uloge u obitelji	178
Razlika između spola i roda u društvu i školi (među vršnjacima)	180
<i>Dodaci</i>	183
Autori radionica	184
Povjerenstvo za izradu programa Zdravstvenog odgoja	187
Recenzenti programa Zdravstvenog odgoja	188
Iz recenzija	189

Unapređenje zdravstvene kulture društva

Zdravstveni odgoj ili još preciznije odgoj i obrazovanje za zdravlje jest medicinsko-pedagoška disciplina koja se bavi unapređenjem zdravstvene kulture društva. On omogućava medicini da poveže svoje rezultate sa socijalnim i kulturnim ostvarenjima te da odgojnim i obrazovnim procesima omogući da ljudi znanja pretvaraju u zdravstvena uvjerenja.

U skladu s tim zdravstveni odgoj u našim školama temelj je prevencije, unapređenja zdravlja, sprečavanja bolesti i osiguravanja kvalitete života. Kvaliteta života puno je više od životnog standarda i u svojoj bazi počinje sa slobodom, a jedina prava ideja slobode jest sloboda od straha. Strah raste u neznanju, a jedan od najvećih strahova sigurno je strah od bolesti. Prema tome, odgoj i obrazovanje za zdravlje u našim školama je borba za čovjeka koji će znanjem i vještinama, vrijednostima i stavovima upravljati svojim zdravljem i tako se boriti za svoju osobnu slobodu. Bez osobne slobode svakog pojedinca nema ni slobode društva.

Kad je riječ o zdravlju mladih, Svjetska zdravstvena organizacija ističe da je osiguranje zdravog odrastanja prvo zadatak odgovornih odraslih. Prema SZO-u, do 2020. godine mladi trebaju biti zdraviji i imati veće mogućnosti usvajanja životnih sposobnosti i mogućnosti donošenja zdravog izbora te biti osposobljeni preuzimati društveno i ekonomski uspješne uloge u zajednici. Taj cilj želi se postići povećanjem za 20% razine samopoštovanja mladih te njihove sposobnosti izgrađivanja i održavanja odnosa s prijateljima i članovima obitelji, povećanjem za najmanje 20% udjela mladih koji su odabrali nepušenje, smanjenjem za najmanje 20% pojave ozljeda te pomora nesreća mladih, smanjenje za najmanje 20% onih mladih koji imaju štetna ponašanja, kao što su alkohol i uzimanje droga, smanjenjem za 20% pojave neplaniranog roditeljstva, smanjenjem za najmanje 20% pojave samoubojstva mladih i potencijalno pogubnog, visokorizičnog ponašanja te smanjenjem za najmanje 20% razlike svih navedenih činitelja među socioekonomskim skupinama.

Zdravstveni odgoj u hrvatskim školama naš je originalni hrvatski doprinos ostvarenju tih ciljeva. Kroz četiri modula (*Živjeti zdravo*, *Prevenција nasilničkog ponašanja*, *Prevenција ovisnosti*, *Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje*), koji uz već prisutne sadržaje međupredmetne teme *Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša*, zdravstveni odgoj dodatno promiče i osigurava pozitivan i odgovoran odnos učenika prema zdravlju, sigurnosti, zaštiti okoliša i održivu razvoju te na taj način osigurava punoću definicije zdravlja kao stanja potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnosti bolesti i iznemoglosti.

Ovim priručnikom osigurava se visoka kvaliteta ostvarenja ciljeva zdravstvenog odgoja za koji ćemo se svi složiti da je izuzetno opravdan i neophodno potreban jer je utemeljen na znanstvenim i stručnim spoznajama o ljudskom zdravlju i spolnosti,

jer promiče vrijednosti koje su primjerene i prihvatljive za demokratsku zajednicu i njezinu javnu školu, potičući kod učenika kritički stav, osobnu autonomiju, odgovorno ponašanje, toleranciju i poštivanje prava drugih osoba.

Informacije i znanja koje će učenici dobiti u školi potaknut će ih da o njima kod kuće razgovaraju sa svojim roditeljima te na taj način predloženi zdravstveni odgoj jača i ulogu obiteljskog odgoja i obitelji u cjelini, a time i cijeloga društva.

doc. dr. sc. Željko Jovanović, dr. med.
ministar znanosti, obrazovanja i sporta

Poštovane kolegice i kolege,

u školskoj godini 2013/2014. ulazimo u drugu godinu provedbe zdravstvenog odgoja i posebno mi je zadovoljstvo što objavljujemo priručnik koji su pripremili vaše kolegice i kolege učitelji, nastavnici i stručni suradnici iz osnovnih i srednjih škola, stručnjaci iz akademske zajednice i zdravstvenog sustava s bogatim praktičnim iskustvom.

Od samog početka najavljivali smo da ćemo za ovu školsku godinu pripremiti priručnike, ali i prateći javnu raspravu o zdravstvenom odgoju i kroz razgovore s brojnim učiteljima, nastavnicima, stručnim suradnicima i ravnateljima dobili smo potvrdu i prepoznali potrebu za objavljivanjem priručnika koji će omogućiti vašu kvalitetniju pripremu za provedbu dodatnih sadržaja zdravstvenog odgoja na satima razrednika.

Iako su priručnici u prvom redu namijenjeni učiteljima, nastavnicima i stručnim suradnicima izravno uključenim u provedbu zdravstvenog odgoja na satu razrednika, on može jednako koristiti svim zainteresiranim koji se žele upoznati sa sadržajima i očekivanim ishodima pojedinih nastavnih jedinica zdravstvenog odgoja.

Pozivam vas da i tijekom školske godine 2013/2014. svojim prijedlozima omogućite daljnje poboljšanje dodatnih sadržaja zdravstvenog odgoja koristeći se vašim praktičnim iskustvima.

Hvala vam na odgovornom i stručnom radu koji ste pokazali u prvoj godini primjene zdravstvenog odgoja, unatoč pritiscima i drugim neugodnostima kojim ste možda bili izloženi od ponekih roditelja. Agencija će vam uvijek biti spremna stručno pomoći da biste zajednički prevladali situacije koje možda niste uvijek spremni sami riješiti.

Uvjeren sam da ćete svoje stručne kvalitete znati primijeniti i pokazati sve ono što vas kao pedagoške radnike čini vrijednim, jer je to posebno važno za našu djecu, a u konačnici i za društvo u cjelini.

Vinko Filipović, prof.
ravnatelj Agencije za odgoj i obrazovanje

Modul Živjeti zdravo

Modul Živjeti zdravo, sastavni je i neodvojivi dio Zdravstvenog odgoja budući da su sadržaji modula usmjereni na pravilnu prehranu, osobnu higijenu, tjelesne aktivnosti i mentalno zdravlje.

Radionice vezane za navedene sadržaje protežu se od razredne nastave (1. razred osnovne škole) pa sve do završetka srednje škole. Svaki primjer radionice napravljen je prema zadanim ishodima učenja uključujući holistički pristup obrade nastavnih sadržaja. Pri oblikovanju sadržaja radionica vodilo se računa o suvremenim znanstvenim spoznajama vezano za sadržaje modula Živjeti zdravo, o načinu njihove interpretacije učenicima i njihovoj primjenjivosti u svakodnevnom životu. Posebno je značajno istaći metodičko oblikovanje *aktualnih* sadržaja usmjereno na učenike i njihove poučavatelje (učitelje, nastavnike, razrednike, stručne suradnike). Autori radionica stručno su pristupili izradi radionica imajući u vidu stručnu razinu obrade, izbor nastavnih metoda, mogućnost izvedbe sadržaja s obzirom na predloženi oblik rada. Pri oblikovanju struktura radionica upotrijebljene su pedagoške radionice u kojima je rad organiziran u parovima i malim skupinama s ciljem aktivnog uključivanja svih učenika i dobivanje povratnih informacija od što većeg broja učenika vezano za cilj radionice na satu razrednika. Budući da je pristup obradi nastavnih sadržaja unutar jednog modula, ili između jednog u odnosu na drugi modul, interdisciplinaran, moguće je očekivati da se sadržaji i/ili nastavne metode jedne radionice mogu uklopiti ili iskoristiti pri ostvarivanju neke druge radionice.

Navedeno će prepoznati svi poučavatelji te je poželjno da predloženi obrasci radionica budu poticaj za ostvarenje novih primjera interaktivnih radionica. Učenici (viših razreda osnovne i srednje škole) imaju mogućnost uključivanja u pripremu radionica putem njima primjerenim i provjerenim sadržajima internetskih stranica te općenito putem upotrebe suvremenih informacijskih i komunikacijskih tehnologija. Ostvarivanjem sata razrednika na opisani način, učenici se upućuju na važnost preventivnog djelovanja pri očuvanju zdravlja i boljoj kvaliteti života u sklopu ostvarivanja postavljenih ciljeva nastavnih sadržaja modula Živjeti zdravo. (**mr. Olgica Martinis**)

Modul Prevencija nasilničkog ponašanja

*Nikakvo nasilje nad djecom nije opravdano;
svako nasilje nad djecom može se spriječiti.*

*Paulo Sergio Pinheiro,
brazilski diplomat pri Vijeću za ljudska prava UN-a*

Od kada postoji čovjek, postoji i nasilje. Ono što naše vrijeme čini drugačijim i što zastrašuje jest porast nasilja u kojem gotovo svatko može postati žrtva bezumnoga, besmislenoga nasilja koje je samo sebi postalo svrhom. Nasilje je napad na fizički i psihološki integritet i dostojanstvo čovjeka, sve ono što vrijeđa njegova temeljna prava. Nasilništvo je oblik agresivnog ponašanja, pripada među rizična ponašanja, a karakterizira ga namjera da se povrijedi druga osoba, ono je ponavljanje obrasca ponašanja u kojem je jedna strana žrtva, a druga nasilnik, u kojemu je očita neravnoteža snaga među njima. Suvremena istraživanja pokazuju sve veću prevalenciju nasilničkih ponašanja među djecom i mladima, u vezama i društvu općenito. Nasuprot tomu, perspektiva je svijeta u zajedništvu, toleranciji, multikulturi i dijalogu. O (su)životu u zajednici uči se u obitelji, školi, s pomoću medija. Države koje to uvažavaju imaju bolji prosperitet i razvoj. Zato je kontinuirano učenje i vježbanje životnih vještina s pomoću modula prevencije nasilničkih ponašanja izuzetno važno u našim školama.

Konvencija o pravima djece Ujedinjenih naroda (1989) navodi da je jedno od osnovnih prava svakoga djeteta pravo na sigurno i podržavajuće okruženje za odrastanje i pravo na zaštitu od svih oblika nasilja. Svaki oblik nasilja zabrinjava, a posebno nasilje nad djecom i među djecom. Jedna je od bitnih zadaća našega društva i suvremene pedagogije svakako i promicanje visokoga stupnja brige za djecu i otvorenosti za njihove potrebe. Škola je, uz obitelj, jedan od najvažnijih sustava koji oblikuju djetetovo odrastanje. Osim što u školi stječe znanja, dijete u školi razvija i brojne vještine – uči kako uvažavati razlike, kako donositi odluke, kako nekome biti prijatelj, kako se ponašati u grupi, kako rješavati nesporazume na primjeren i poželjan način, kako se odnositi prema sebi i drugima s poštovanjem... Na tom putu odrastanja nastavnici i stručni suradnici imaju neprocjenjivu ulogu – odgovornost za stvaranje sigurne i poticajne okoline koja će djetetu i mladoj osobi omogućiti da ostvari svoje potencijale.

Cilj radionica posvećenih prevenciji nasilničkih ponašanja jest pružiti pomoć učenicima u stjecanju znanja, vještina i navika potrebnih za mirno rješavanje napetosti i sukoba kao preduvjeta za izgradnju kvalitetnih odnosa te ukazati da u slučaju povrede ili nanošenja štete nekome od njih obavijeste i potraže pomoć odrasle osobe. Razvijanje osjećaja povezanosti i međusobnoga poštovanja, odolijevanje pritisku vršnjaka, nenasilno rješavanje sukoba, komunikacijske vještine, samokontrola,

empatija, odgovorno ponašanje i važnost donošenja ispravnih odluka zauzima važno mjesto u ovom modulu. Posebno je važna analiza konkretnih neprimjerenih ponašanja u školi i okolini (sport, veze, obitelj...).

Pedagoška radionica, kao specifičan oblik grupne interakcije, sa svojim glavnim obilježjem – kružnom komunikacijom, omogućava načine rada koji su usmjereni na osjetilne, emocionalne i moralne, a ne samo intelektualne funkcije djeteta i proces, ishod ili rezultat procesa. Prilagođene su razvojnoj dobi djece i promiču odgoj u duhu vrijednosti kao temelja za izgradnju cjelovite ličnosti. Korištene su suvremene metode koje predviđaju interaktivno, kooperativno, suradničko učenje, učenje u paru i grupi, vrlo dinamično i zorno povezuju teoriju i konkretne životne situacije. Implementiranje ovih tema u zdravstveni odgoj u naše škole prilika je da učinimo sve da nasilje zaustavimo i da pomognemo zlostavljanu djetetu. Ne smijemo zaboraviti dramatične posljedice koje zlostavljanje ostavlja na emocionalno-socijalni razvoj te koliki je utjecaj na njihovu budućnost, odnose s drugim osobama, obrazovna postignuća, ali i utjecaj na prihvaćanje rizičnih obrazaca ponašanja u adolescenciji i odraslom dobu.

Nužno je da svaki učitelj, nastavnik i stručni suradnik bude svjestan važnosti svoje uloge da bi zadržao pedagoški etos, motivaciju, upornost i dosljednost te ustrajao u ostvarenju svojih ciljeva. Imajući sve ovo na umu, potičem na razmišljanje o tome koliko nasilja ima u životu svakoga od nas, koja je uloga nas odraslih, koliko je važno slušati djecu i pratiti njihove potrebe! Ne zaboravimo da djeca mogu naučiti nenasilna ponašanja ako ih mi odrasli podučimo tome, ako smo im uzori i podrška. Osim toga, možemo dati poticaj i podršku u traženju mogućih rješenja, inicirati razmjenu iskustava između učenika, roditelja, nastavnika, okoline... Sve je to je važan korak prema stvaranju boljega društva. **(Ornela Malogorski, prof.)**

Modul Prevencija ovisnosti

Činjenica da prevencija ovisnosti ima dugogodišnju tradiciju u hrvatskome obrazovnom sustavu potvrđuje da su učitelji, nastavnici, stručni suradnici, ravnatelji i zainteresirani dio hrvatske stručne javnosti pravovremeno prepoznali ulogu i važnost škole u prevenciji rizičnih ponašanja djece i mladih.

Modul prevencije ovisnosti pripremljen je u cilju unapređivanja univerzalnog modela prevencije ovisnosti u školskom okruženju, kojim se kod djece i mladih želi pridonijeti usvajanju poželjnih društvenih stavova i ponašanja u odnosu na određene oblike rizičnih ponašanja.

Uz tradicionalno prisutne teme vezane za prevenciju pušenja, korištenja alkoholnih pića i zlouporabe droga modul Prevencija ovisnosti posebnu pozornost posvećuje i naglašava potrebu za intenziviranjem preventivnih aktivnosti na „novijim“ oblicima rizičnih ponašanja prisutnih kod mladih, kao što su kockanje i kladenje adolescenata i problem stradavanja mladih u prometu – prometne nesreće povezane s konzumiranjem alkohola (problem prisutan s tragičnim posljedicama u hrvatskom društvu i prepoznat na međunarodnoj razini kao jedan od prioriteta zdravstvenog odgoja).

Uz navedene teme u modulu prevencije ovisnosti pronaći ćete i sljedeće teme: rizična ponašanja i posljedice po obrazovanje, životne vještine – emocionalnost (brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost), utjecaj medija i vršnjaka, odolijevanje pritisku vršnjaka – zauzimanje za sebe, odolijevanje pritisku vršnjaka i vršnjačko pripadanje, rizične situacije – izazovi i izbori, prevencija rizičnih situacija – maturalno putovanje, životne vještine – promocija odgovornog ponašanja, asertivnost, rizična ponašanja i posljedice po obrazovanje te profesionalni razvoj i karijeru, kockanje i kladenje adolescenata mladih – rizici i šanse, utjecaj medija i vršnjaka na korištenje sredstava ovisnosti, alkohol i promet, utjecaj sredstava ovisnosti na društveni i profesionalni život te karijeru.

Neke teme za koje ste očekivali da ćete ih pronaći u ovome modulu i koje su sastavni dio suvremenih programa zdravstvenog odgoja iz područja ovisnosti, poput suočavanja s vršnjačkim pritiscima i vještinama donošenja odgovornih odluka, obrađene su i opisane u modulu spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje. Vaša dosadašnja iskustva u provedbi zdravstvenog odgoja i školskih preventivnih programa omogućit će da bez većih pedagoških napora navedene teme iz modula spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje prilagodite za obradu u modulu prevencija ovisnosti.

Može se očekivati da će odgojno-obrazovne ustanove osim aktivnosti vezanih za provedbu mjera univerzalne prevencije u okviru svojih preventivnih aktivnosti pratiti stanje i kretanje rizičnih ponašanja djece i mladih te provoditi mjere selektivne

i indicirane prevencije. Navedene mjere kreiraju se na temelju praćenju lokalnog okruženja u kojem škola djeluje i aktivnom praćenju nacionalnih strategija, akcijskih planova i recentnih nacionalnih i međunarodnih istraživanja koja omogućavaju uvid u trendove zdravlja djece i mladih i daju smjernice kako i u kojem pravcu obrazovna politika treba reagirati u kreiranju aktivnosti zdravstvenog odgoja i promicanja zdravlja usmjerenog prema potrebama djece i mladih proizišlih iz rezultata istraživanja (npr. međunarodno istraživanje „Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi – The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2009/2010“, koje se ističe kao polazište za programe zdravstvenog odgoja u razvijenim obrazovnim sustavima).

Kao i svaki program tako su i moduli zdravstvenog odgoja, kao razvojnog i otvorenog dokumenta, otvoreni za promjene i poboljšanja ovisno o reakcijama odgojno-obrazovnog sustava na potrebe i izazove djece i mladih na području zdravstvenog odgoja. U kojem će se smjeru razvijati modul prevencija ovisnosti i aktivnosti odgojno-obrazovnih ustanova u prevenciji rizičnih ponašanja, uključujući i prevenciju ovisnosti, ovisi o aktivnom i kontinuiranom praćenju kretanja „ponude rizičnih ponašanja“ s kojima će se susretati buduće generacije djece i mladih i odgovorima obrazovne politike na trendove vezane za fenomenologiju rizičnih ponašanja.

Svjesni smo da uspješnost provedbe zdravstvenog odgoja i planiranih modula, uključujući i modul Prevencija ovisnosti, ovisi o pripremljenosti učitelja, nastavnika i stručnih suradnika za njegovu provedbu. Tijekom školske godine 2013/2014. Agencija za odgoj i obrazovanje i Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta nastavit će s programima stručnog usavršavanja za provedbu programa zdravstvenog odgoja.

Na mrežnim stranicama Agencije za odgoj i obrazovanje (www.azoo.hr) i Ureda za suzbijanje zlouporabe droga Vlade Republike Hrvatske (www.uredzadroge.hr) moći ćete pronaći i stručnu literaturu za pripremu modula prevencija ovisnosti i ostale sadržaje, koji će Vam pomoći u pripremi i provedbi aktivnosti vezanih za prevenciju ovisnosti.

Sadržaje modula Prevencija ovisnosti za provedbu na satu razrednika pripremile su kolegice i kolege iz osnovnih i srednjih škola i akademske zajednice i očekujemo da će vam koristiti u radu, da ćete dostupne materijale predstavljene u okviru modula Prevencija ovisnosti prilagoditi i nadopuniti u skladu sa svojim dosadašnjim iskustvima, znanjima, vještinama i kreativnim potencijalima. Pozivamo vas da tijekom školske godine 2013/2014. svojim prijedlozima pridonesete tome da radionice, koje ćemo u budućnosti objavljivati, budu još kvalitetnije i obogaćene vašim praktičnim iskustvima. **(Darko Tot, dipl. soc. pedagog)**

Modul Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

Kao i program *Zdravstvenog odgoja* u cjelini, i ovaj četvrti modul, nazvan *Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje*, nastoji učenicima ne samo dati informacije već ih potaknuti na oblikovanje stavova i usvajanje vještina na kojima počiva uspješan, zdrav i odgovoran život u zajednici. Temeljen na preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (usp. SZO, *Standardi spolnog odgoja u Europi: okvir za kreatore političkih odluka, obrazovne i zdravstvene institucije i stručnjake*. Köln, 2010), četvrti modul primjer je tzv. holističkih programa spolnog odgoja (str. 17), koje odlikuje multidisciplinarnost i pozitivni pristup ljudskoj spolnosti. Drugim riječima, modul polazi od holističke koncepcije spolnosti koju promatra kao složenu psihosociokulturološki oblikovanu cjelinu (emocionalnih, mentalnih, fizičkih i duhovnih aspekata), koja ima pozitivnu ulogu u životu svake osobe. Pozitivan pristup u edukaciji o ljudskoj spolnosti iskazuje se u naglasku na pozitivnim vrijednostima i stavovima o ljudskoj spolnosti, među kojima je i odgovorni pristup spolnosti da bi se izbjegli problemi i minimizirali zdravstveni i drugi rizici povezani sa spolnošću.

Postoji li uopće potreba za spolnim odgojem u hrvatskim školama? Prema dosadašnjim istraživanjima, od kojih je većina inicirana od strane školske medicine, velika većina mladih i njihovih roditelja smatra da škola treba ponuditi sadržaje vezane uz ljudsku spolnost. Spolni razvoj kao i ponašanje vezano uz spolnost jedno je od najvažnijih i najosjetljivijih područja ljudskog razvoja. Iako je dostupnost sadržaja vezanih uz spolnost danas velika, prave su informacije često nedostatne, a mjesta gdje se mogu potražiti relevantni odgovori nedovoljna i nerijetko nedostupna. Premda bi edukacija o spolnosti, u neformalnom smislu, trebala biti dio odgoja u obitelji, to još uvijek nije pravilo u nas. Prema rezultatima najnovijeg nacionalnog istraživanja provedenog 2010. godine, koje je obuhvatilo tisuću mladih ljudi širom Hrvatske u dobi između 18 i 25 godina, roditelji nisu imali nikakav utjecaj na znanje o spolnosti svakoga petog sudionika istraživanja (21%). U idućih 42,8% slučajeva roditelji su imali tek „mali“ utjecaj na informacije koje su njihova djeca dobila o spolnosti. Stoga ne čudi da je čak 83,8% mladih navelo da bi spolni odgoj „trebalo uvesti u hrvatske škole“.

Uz te subjektivne razloge postoje i objektivni razlozi zbog kojih je spolni odgoj potreban u školama. Rizično spolno ponašanje u adolescenciji može imati neposredne, ali i dugoročne negativne posljedice. Osim izravnih medicinskih rizika, kao što su spolno prenosive infekcije, neželjene trudnoće ili kasnije poteškoće zanošenja, istraživanja pokazuju da su rani spolni odnosi povezani s nekim drugim neželjenim ponašanjima mladih (uporaba psihoaktivnih sredstava, opijanje itd.). Prema biološkom testiranju provedenom u sklopu ranije spomenutog nacionalnog istraživanja 5,3% djevojaka i 7,3% mladića bilo je zaraženo klamidijom. Velika većina njih nije bila svjesna zaraze koja može imati dugoročne negativne posljedice po njihovo reproduktivno

zdravlje, ali i njihovih partnera/partnerica. Trend ranijeg ulaska u spolne odnose mnogo je manje izražen no što se obično misli, poglavito kada hrvatske adolescente usporedimo s njihovim europskim vršnjacima. S obzirom na spolnu aktivnost mlađih adolescenata Hrvatska zauzima 34. mjesto među 37 europskih zemalja obuhvaćenih međunarodnim istraživanjem *Zdravstveno ponašanje djece školske dobi* (2010), provedenim u suradnji sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom. Ipak, imajući u vidu da sve kasnije stupanje u brak u Hrvatskoj produžava razdoblje u kojem su izloženi rizicima, mladima je potrebno pomoći da bi očuvali svoje spolno i reproduktivno zdravlje.

Poseban je problem pitanje seksualnog zlostavljanja, onoga kojem su izložena djeca, ali i mladi ljudi općenito. Kao što pišu autori koji su za Svjetsku zdravstvenu organizaciju izradili *Standarde spolnog odgoja u Europi*: „Potrebu za spolnim odgojem potaknuli su razni događaji u posljednjih deset godina. Oni uključuju globalizaciju i migracije novih skupina stanovništva s različitim kulturnim i religijskim temeljima, brzo širenje novih medija, a posebno interneta i tehnologije mobilne telefonije, pojavu i širenje HIV-a/AIDS-a, sve veću zabrinutost za spolno zlostavljanje djece i adolescenata te, ne manje važno, promjene u stavovima prema spolnosti i promjene u spolnom ponašanju mladih. Te novine zahtijevaju učinkovite strategije da bi se mladima omogućilo da se sa svojom spolnošću nose na siguran i zadovoljavajući način“ (str.12).

Modul *Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje* obuhvaća veći broj tema, kao što su: pozitivan i odgovoran odnos prema vlastitom tijelu, kritički odnos prema medijskoj prezentaciji spolnosti, suočavanje s vršnjačkim pritiscima, vještine donošenja odgovornih odluka, brak i odgovorno roditeljstvo, prepoznavanje seksualnog uznemiravanja i prevencija spolnog nasilja, uočavanje spolnih/rodnih stereotipa, važnost spolne/rodne ravnopravnosti, komunikacija o spolnosti, uvažavanje osoba drukčije seksualne orijentacije, rizici rane spolne aktivnosti i potreba njezina odgađanja, samopoštovanje i asertivnost, seksualno i reproduktivno zdravlje, stereotipi o spolnosti i tako dalje. Širina i obuhvat sadržaja počiva na činjenici da pozitivni, holistički pristup ljudskoj spolnosti nije moguće uspješno podučavati na „tehnički“ način, odnosno uzimajući u obzir isključivo spolno ponašanje. Također, prevencija zdravstvenih i drugih rizika vezanih uz spolnu aktivnost ne počiva samo na znanstveno relevantnim informacijama o ljudskoj spolnosti i poznavanju načina zaštite od spolno prenosivih infekcija već nužno uključuje i spolnu/rodnu ravnopravnost, medijsku pismenost, samopoštovanje i otpornost na pritiske iz okoline te komunikacijske vještine.

Kada je riječ o znanstvenim temeljima programa, u izradi modula korištene su znanstvene spoznaje iz različitih disciplina, od razvojne psihologije, pedagogije, antropologije i sociologije do biologije, školske medicine, epidemiologije i preventivne znanosti. Program sadrži znanstveno provjerene informacije o spolnosti, a naglasak na razvijanju vještina potrebnih za odgovorno ponašanje rezultat je teorijskih i iskustvenih modela prevencije rizika zaraze HIV-om i drugim spolno prenosivim

bolestima. Upravo znanstveni pristup razvoju vještina nalaže da se neki sadržaji uvedu u nastavu prije no što postanu stvarnost, odnosno osobno iskustvo većeg broja mladih ljudi. Kada je pak riječ o pedagoškim i metodičkim načelima na kojima se četvrti modul zasniva, nužno je spomenuti: (1) dobnu prilagođenost sadržaja i metoda poučavanja, (2) naglasak na interaktivnim metodama poučavanja i poticanju učenika na diskusiju i kritičko razmišljanje te (3) vrijednosnu otvorenost (program pruža informacije i omogućuje diskusiju o različitim vrijednosnim perspektivama). Potonje obilježje potiče aktivnu ulogu roditelja koji će sa svojom djecom razgovarati o obrađenim sadržajima, unoseći svoju perspektivu i životno iskustvo.

Kakve rezultate možemo očekivati? Ponekad se može čuti mišljenje da razgovor o spolnosti, a time i spolni odgoj u školama, može imati negativne posljedice, poput povećanog interesa za spolnost ili čak ranijeg ulaska u spolne aktivnosti. Rezultati međunarodnih znanstvenih studija, od kojih je neke inicirala i Svjetska zdravstvena organizacija, jednoglasno pokazuju da spolni odgoj ne potiče spolnu aktivnost niti na bilo koji drugi način povećava rizike koje obično vezujemo uz ljudsku spolnost. Dapače, uspješni programi rezultiraju boljom informiranosti i promjenom ponašanja u smjeru smanjivanja rizika. Donošenje zdravih i odgovornih odluka središnji je cilj suvremenih programa spolnog odgoja (usp. UNESCO, *Međunarodne tehničke smjernice za spolni odgoj*. Pariz, 2009, str. 3).

Evaluacija koja se provodi paralelno s provođenjem Zdravstvenog odgoja ukazat će na stvari koje treba mijenjati ili doraditi.* U tome će iznimno važnu ulogu imati iskustva učitelja, nastavnika i stručnih suradnika koji provode program. Kao i u slučaju nekih drugih predmeta, pojedini dijelovi programa Zdravstvenog odgoja s vremenom će gubiti na aktualnosti, odnosno postat će manje zanimljivi i korisni učenicima. Budućnost nosi društvene, tehnološke i kulturološke izazove koji će zahtijevati prilagodbu sadržaja, promjene i nadopune. S promjenama svakodnevice mijenjat će se i određeni sadržaji vezani uz spolni odgoj.

Dugoročno promatrano, najambiciozniji cilj ovoga modula odnosi se na nešto za što će, vjerojatno, trebati pričekati barem desetak godina. Riječ je o odgoju budućih odgajatelja. Program modula Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje nastoji pomoći budućim roditeljima, današnjim učenicima, da budu uspješniji u edukaciji svoje djece nego što su to, kada je riječ o spolnosti, bili njihovi roditelji. U ostvarivanju toga cilja – koji je ograničen satnicom te ostalim problemima – kreativnost i entuzijazam učitelja, nastavnika i stručnih suradnika bit će od neprocjenjive važnosti. (**prof. dr. sc. Aleksandar Štulhofer**)

* Uz vanjsku evaluaciju predviđena je i unutarnja. Za sve radionice u sklopu ovoga modula pripremljen je evaluacijski listić za učenike.

**Evaluacijski listić za radionice
četvrtog modula – Spolno/rodna ravnopravnost
i odgovorno spolno ponašanje**

1. Što sam novo danas naučio/naučila?
2. Od sada ću moći (bit će mi lakše, jednostavnije...).
3. Osjećala/osjećao sam se...
4. Pitanje na koje bih volio/voljela dobiti odgovor:

1.

razred osnovne škole

- Živjeti zdravo
- Prevenција nasilničkog ponašanja
- Prevenција ovisnosti

ŽIVJETI ZDRAVO

- Piramida pravilne prehrane (za dječake i djevojčice u dobi od 7 do 9 godina) i higijena jela
- Važnost redovitog tjelesnog vježbanja
- Pravilno držanje tijela
- Uporaba sanitarnog čvora
- Krvarenje iz nosa

Piramida pravilne prehrane (za djevojčice i dječake u dobi od 7 do 9 godina) i higijena jela

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Piramida pravilne prehrane (za djevojčice i dječake u dobi od 7 do 9 godina) i higijena jela

Cilj: Razvijati naviku pravilne i redovite prehrane te kulturnog ponašanja za vrijeme jela

Ishodi učenja:

- Imenovati namirnice s piramide pravilne prehrane za dječake i djevojčice u dobi od 7 do 9 godina
- Pravilno postupati u pripremi, serviranju i konzumiranju jela poštujući pravila lijepog ponašanja (bonton)

Vrijeme tajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- lutke ginjolke ili plošne lutke od kartona, hamer-papir, ambalaža proizvođača, igrokaz *Zdrava hrana* Ljerke Pukec

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Čitanje ili dramatizacija igrokaza (mogu se upotrijebiti lutke ginjolke ili plošne lutke od kartona).

Zdrava hrana

- Medo:** Probudi se, draga, stiglo je proljeće.
Osjećam da miriše cvijeće.
- Medvjedica:** Oh, dobro jutro, dragi Zlatko,
potražimo brzo nešto slatko.
Sanjala sam čokoladu crnu i bijelu
i staklenku meda cijelu.
- Medo:** Ne zvao se ja medvjed Zlatko,
ako ću više jesti slatko.
Iskopat ću vrt, kao i susjed krt.
- Medvjedica:** A, što će nam vrt? Zbog pčela ćemo saditi cvijeće.
- Medo:** Posadit ćemo povrće, to ti je zdrava hrana!
Jest ćemo ga svakoga dana.
Luk, salata, paprika žuta i crvena,
mrkva, rotkvica i malo hrena.
- Medvjedica:** Ne mogu jesti povrće svakoga dana,
znaš da je slatko jelo moja hrana.
- Medo:** Ovog proljeća imaš priliku promijeniti naviku.
- Medvjedica:** Kakve si ti to sanjao snove,
zašto imaš želje nove?
- Medo:** Cijelu sam zimu sanjao posjet zubaru,
zato mijenjam naviku staru.

Ljerka Pukec

Razgovor o igrokazu:

- Što najviše voli jesti medvjedica?
Zašto medvjed želi imati vrt?
Koje će povrće posaditi medo?
Što je medo sanjao cijele zime?
Što ti voliš jesti?

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Učenci će na nekoliko spojenih školskih klupa staviti voće i povrće koje su donijeli (taj zadatak učitelj/učiteljica zadat će dan ranije). Također će izložiti ambalažu

pojedinih namirnica i proizvoda (tetrapak od mlijeka, bocu od ulja, kutije od čaja, riže, tjestenine, omote i vrećice grickalica, slatkiša i sl.).

1. aktivnost

- Učenici imenuju omiljene prehrambene namirnice i jela te manje omiljena jela. Učitelj/učiteljica će komentirati opravdanost uzimanja preporučenih prehrambenih namirnica.

2. aktivnost

- Učitelj/učiteljica će pripremiti nacrtanu piramidu na većem papiru (hameru).
- Učenici će na piramidu slagati namirnice i ambalažu proizvoda. Vodit ćemo ih pitanjima:
 - Što jedeš svakoga dana? (Kruh.)
 - Koji se kruh preporučuje za ljudsku prehranu?
 - Od čega se radi kruh?
 - Što se još radi od brašna?
 - Koje sjemenke koristite u prehrani?
 - Koje povrće voliš jesti?
 - Koje je tvoje omiljeno voće?
 - Piješ li mlijeko, uz koji obrok?
 - Jedeš li meso i ribu? (Preporuka: najmanje jednom tjedno riblji obrok.)
 - Što se može dogoditi ako jedemo puno čokolade, grickalica...? (Sjeti se medvjeda i njegova sna.)
 - Izradili smo piramidu pravilne prehrane (pokazujemo sliku piramide pravilne prehrane).

Ponovimo: Koje se namirnice preporučuju? Koje treba jesti povremeno i u malim količinama?

3. aktivnost

- Zajedno ćemo pripremiti i pojesti voćni međuobrok.
- Kako tvoja mama priprema stol za ručak? Ispričaj.
- S učenicima ćemo pripremiti stol za zajednički međuobrok – staviti stolnjak i salвете.

- Što treba napraviti prije nego sjedneš za stol i počneš jesti? (Oprati ruke.)
- Što treba napraviti s voćem? (Oprati ga.)
- Učiteljica/učitelj pokazat će postupak pravilnoga pranja ruku:
 - a) Ruke namočimo (toplom) vodom
 - b) Nanesemo sapun
 - c) Trljamo dlanove ruku dok ne napravimo pjenu
 - d) Isprepletemo prste i trljamo dlan o dlan, peremo dijelove između prstiju i kružnim pokretima peremo palac
 - e) Peremo vrhove prstiju trljajući ih o dlan
 - f) Operemo gornje dijelove šake (i zapešća)
 - g) Isperemo ruke tekućom vodom
 - h) Papirnatim ručnikom obrišemo ruke, njime zatvorimo slavinu i bacimo ga u koš
- Učenici će oprati ruke, a zatim i voće. Djeci je potrebno pokazati kako oprati i jesti pojedino voće.
- Jabuke, kruške, šljive, breskve i slično voće treba prati pod mlazom tekuće vode. Preporuča se prije guljenja oprati i naranče, mandarine ili banane. Bananu treba jesti tako da je se drži zajedno s korom.
- Uputit ćemo učenike na pravila lijepog ponašanja za stolom (mirno sjedimo, žvačemo zatvorenih usta, pristojno je dići se od stola kada svi pojedju, nakon jela operemo ruke i zajedno pospremamo stol).

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Dramatizacija razgovora o zdravoj prehrani (i ponašanju za stolom) između medvjedice i medvjeda.

Literatura

1. Hochstrasser, U., *Zdrava dječja prehrana*, UPT, Đakovo, 2006.
2. Šupa, A., *Istine i laži o hrani*, Primula d.o.o., Ičići, 2012.
3. <http://www.zzjzdnz.hr/hr/publikacije/video-clips/pravilno-pranje-ruku/382-ch-0>

■ Važnost redovitog tjelesnog vježbanja

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Važnost redovitog tjelesnog vježbanja

Cilj: Upoznati učenike s važnošću redovitog svakodnevnog vježbanja i ukazati na moguće posljedice nedovoljnog kretanja i neredovitog vježbanja

Ishodi učenja:

- Opisati važnost svakodnevnog tjelesnog vježbanja
- Razlikovati zdrave od nezdravih aktivnosti

Vrijeme tajanja: 1 školski sat

Potreban materijal i pomagala

- crteži i fotografije, nastavni listić, stolci, magneti, baloni, palice, loptice, kutije, kuglice u dvije boje, štoperica

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Učenici sjede u polukrugu na stolcima.

Na ploči su crteži i fotografije različitih aktivnosti. Svaki učenik dobije magnet. Zadatak za učenike: Stavi svoj magnet ispod crteža ili fotografije koja prikazuje radnju koju radite **svaki** dan. Analiziramo i ukazujemo na aktivnost ispod koje je najveći broj magneta.

Radnje: trčanje, loptanje, gledanje televizije, rad na računalu, penjanje, skakanje i višenje, vožnja bicikla, pripreme vježbe (izabрати dvije loše i tri dobre radnje).

Što bi bilo najbolje raditi svaki dan?

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Krećete li se svaki dan? Kako se krećete?

Znate li zašto se možemo kretati? Mi imamo mišiče na kostima koji nam pomažu svojim stezanjem i opuštanjem da se krećemo.

1. aktivnost

- Pokaži gdje imaš mišiće. Dodirnite mišić na nozi (mišić potkoljenice). Kakav je na dodir? Ustanite i propnite se na prste, pokušajte dodirnuti balon iznad svojih glava. Ostanite na prstima i spustite jednu ruku te ponovno dodirnite mišić. Kakav je sada? (Sada je mišić tvrd jer se stegnuo.)

2. aktivnost

- Što trebamo činiti da bi naši mišići bili što snažniji? Svaki dan vježbati!
- Što se može dogoditi ako mnogo ležimo, sjedimo i ne krećemo se? Naši će mišići biti sve manji i slabiji. Kostí će nam biti slabe pa ćemo se lakše ozlijediti (slomiti kost). Sve teže ćemo se kretati. Zato trebamo svaki dan vježbati!
- Stegnimo i opustimo mišiće igrajući igru *Dan-noć*.

3. aktivnost

- Zna li tko u našem tijelu šalje poruku da se mišić pokrene? Naš mozak u glavi.
- Da bi mozak ostao zdrav i mogao slati poruke, moramo udisati mnogo zraka jer je u njemu kisik koji treba mozgu.
- Poigrajmo se: Trčanje u mjestu visokim podizanjem natkoljenice, a zatim sjednemo (nakon 15-ak sekundi svi će ubrzano disati).
- Što mislite koliko je kisika stiglo do našeg mozga? (Puno.) Zato trebamo svaki dan vježbati kako bi što više kisika stiglo do našega mozga!
- Ako se ne krećemo, možemo se previše udebljati (postati pretili), a to nije dobro za naše zdravlje. Zato trebamo svaki dan vježbati!

4. aktivnost

Primjeri igara

Šaljem ti poruku

- U kutiji su poruke.
- Sada vam poruke neće slati vaš mozak, nego prijatelj koji će izvući poruku i pročitati je. Učinit ćete ono što vam pročita.
- Učenike dijelimo u dvije skupine na temelju izvučenih boja – svaki učenik izvuče jednu kuglicu, lopticu, papirić ili sl. Paziti da je broj

loptica (kuglica, papirića) iste boje točno pola od broja učenika. Učenik izvlači poruku, govori ime prijatelja iz druge skupine i čita mu je. Drugi učenik radi vježbu i sjeda. Nakon što su svi učenici iz jedne skupine odradili vježbe, zamjenjuju uloge. Svaki učenik radi vježbu *15 sekundi* (učitelj ima štopericu).

- Primjeri poruka:
 - učini brzo 10 čučnjeva,
 - skači kao žaba do ploče,
 - leti kao ptica,
 - hodaj na prstima oko učenika,
 - trčeći premjesti što više loptica iz kutije u kutiju,
 - popni se na stolac i siđi (drugi učenik drži stolac),
 - dodirni rukama prste na nozi (ne savijati noge u koljenu).

Mala golfska štafeta

Formirati kolone. Prvi u koloni ima štap (palicu) kojim gura tenisku lopticu oko čunja i natrag te nakon što je prešao startnu crtu, predaje štap i lopticu sljedećem u koloni. Štafeta traje dok svi članovi ekipe ne izvrše zadatak. Pobjeđuje ekipa koja prva uspješno izvrši zadatke i stane u kolonu.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Kako možemo vježbati svaki dan? Možemo trčati, brzo hodati, skakati, voziti bicikl, igrati se loptom, preskakati vijaču, vrtjeti obroč, igrati *gumi-gumi*, penjati se i drugo. Učenici mogu nacrtati tjelesnu aktivnost koju će svakodnevno izvoditi.

Literatura

1. Findak, V. (1995). *Primijenjena kineziologija u rekreaciji*. Zagreb: Hrvatski savez sportske rekreacije „Sport za sve“, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
2. Heimer, S. (2011). *Tjelesna aktivnost i zdravlje*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
3. Neljak, B. (2010). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Neljak, B. (2011). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. http://deagostini.com.hr/how_my_body_works/teuxi.php
6. www.zzjz-ck.hr/articlefiles/201_439_tjelesna-aktivnost-i-zdravlje.pdf

■ Pravilno držanje tijela

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Pravilno držanje tijela

Cilj: Pravilno držati tijelo prilikom sjedenja (učenja, rada na računalu...); pravilno nositi školsku torbu; opisati moguće posljedice nepravilnog sjedenja i nošenja učeničke torbe

Ishodi učenja:

- Pravilno držati tijelo prilikom sjedenja u školi i kod kuće
- Pravilno nositi školsku torbu

Vrijeme tajanja: 1 školski sat

Potreban materijal i pomagala

- stolci, školske torbe, radni listovi, knjige za nošenje u igri, *čarobni štapić*

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Zadatak za učenike: Ustanite. Sada sjednite na svoje stolce tako da se najugodnije osjećate.

Učenici objašnjavaju zašto su tako sjeli.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Demonstriramo nekoliko nepravilnih sjedenja. Pitamo učenike zašto nije dobro tako sjediti i kakve mogu biti posljedice.

Razgovorom zaključujemo da bi moglo doći do iskrivljenja kralježnice (Pojam kralježnice uvodimo gledajući plakat, fotografiju ili tako da djeca prstima opipaju svoju kralježnicu. Objasniti da je kralježnica dio našeg tijela koji je uporište svim ostalim dijelovima, a da je nema, ne bismo mogli sjediti, kretati se te, odnosno da je vrlo važna za naš život.)

Demonstracija pravilnog sjedenja.

Učenici pokušavaju zauzeti pravilan položaj sjeda na stolcu (uspravno, leđa uz naslon, noge – potkoljenica i natkoljenica pod 90°), visina stolca treba biti takva da stopala dodiruju pod (po potrebi staviti ispod stopala podmetač određene visine tako da odnos potkoljenice i natkoljenice ostane 90°, noge ne smiju visjeti).

Učenici se naslone na klupu objema rukama (podlaktice opružene na klupi) i savinu tijelo prema naprijed s oslonom na podlaktice. Nekoliko puta duboko udahnu i izdahnu.

Zatim zauzmu pravilan položaj sjedenja i nekoliko puta duboko udahnu i izdahnu.

Postavljamo pitanja: *Jeste li lakše disali kada ste bili naslonjeni na klupu ili na naslon stolca? Što smo udahnuli? Kada smo udahnuli više zraka? Zna li što nama u našem tijelu pomaže da razmišljamo?*

Da bi naš mozak radio, potreban mu je kisik koji se nalazi u zraku koji udišemo. Što će se dogoditi ako nepravilno sjedimo? (Bit ćemo umorni, nećemo moći razmišljati, učiti i raditi.)

Zadatak za učenike: Dolaze do učiteljičina/učiteljeva stola s kojeg uzimaju radni list, vraćaju se na mjesto i sjedaju. Promatramo hoće li zauzeti pravilan sjed te ih upozoravamo kako pravilno sjesti. Učenici na radnom listu zaokružuju sličicu koja prikazuje pravilno sjedenje.

Ukoliko primijetimo da neki učenici nisu pravilno sjeli te da su približili glavu pri pisanju, postavljamo pitanje: *Zna li što vam se može dogoditi kada previše približite glavu i oči pri pisanju? (Vid nam slabi i može nas zaboljeti glava, trebamo posjetiti liječnika, možda ćemo morati nositi naočale.)*

Naučit ćemo koliko nam glava treba biti udaljena od knjige ili bilježnice i kako pravilno sjediti.

Demonstracija pravilne udaljenosti očiju od knjige ili bilježnice

Pravilno sjednemo. Približimo stolac klupi. Podlakticu položimo na klupu. Podignemo podlakticu tako da je lakat na klupi, a ispruženi dlan ispod brade. Maknemo ruku, a glavu sagnemo samo u vratu. To je pravilna udaljenost očiju do knjige ili bilježnice. Pokušajmo to učiniti. Obojite sličicu koju ste zaokružili. Dok učenici vježbaju, ispravljamo pravilno sjedenje i udaljenost glave od radnog listića.

Demonstracija pravilne udaljenosti očiju od monitora računala

Gledanje videoprikaza!

<http://www.youtube.com/watch?v=Whhf55No15U>

Razgovor o gledanom videoprikazu. Poruka je na kraju videoprikaza (rad na računalu najviše 30 minuta, a onda vožnja bicikla ili trčanje ili neka druga tjelesna aktivnost – svi članovi obitelji).

Osim što moramo pravilno sjediti, trebamo pravilno nositi školsku torbu.

Demonstracija pravilnog nošenja školske torbe

Nosimo torbu na oba ramena. Naramenice moraju biti toliko duge da se donji dio torbe naslanja na slabinski dio kralježnice. Ne smije visjeti preko stražnjice. Torba koja ima jednu naramenicu nosi se tako da je naramenica na suprotnom ramenu od strane nošenja torbe. Ako je torba teška za podići kada stavljamo naramenice, podignemo torbu na stol ili klupu i uvučemo ruke ispod naramenica.

Napomena učiteljima

(roditeljima): Poželjno je da su torbe izrađene od čvrstog materijala. Preporučuju se torbe sa širokim, podstavljenim naramenicama i podstavljenim zadnjim dijelom (koji se naslanja na leđa) i pojasom oko struka. Torba se mora nositi na oba ramena. Nepravilno nošenje (na jednom ramenu) može za posljedicu imati nepravilno držanje i probleme s kralježnicom. Loše držanje utječe na fizičko i na psihičko zdravlje djeteta. Loše držanje ometa pravilno disanje i cirkulaciju krvi, šteti probavi, uzrokuje bolove, smanjuje pokretljivost mišića leđa i ramena, a važno je istaknuti da se deformiteti kralježnice nakon završenog razdoblja rasta teško ispravljaju, a u pubertetu se znaju i pogoršati. Odličan su izbor i torbe s kotačićima koje pružaju mogućnost da se torba „vozi“, a ne nosi na leđima. Torbe s više pretinaca dobre su jer dijete može lakše složiti i pronaći knjige i ostali školski pribor.

Nakon napornog sjedenja ili rada vježbat ćemo da bismo pomogli našoj kralježnici i našem tijelu.

Primjeri igara:**TRKA S KNJIGAMA**

Učenici su u tri kolone iza startne crte. Učenik ima zadatak prenijeti knjigu noseći je na glavi do klupe i tamo je ostaviti te se što brže vratiti natrag i rukom dodirnuti sljedećega u koloni. Sljedeći učenik trči do knjige, stavlja je na glavu i nastavlja sa zadatkom. Zadatak je izvršen kada su se izredali svi učenici iz kolone.

STOLAC

Stolci su u razredu nepravilno razmješteni. Učenici plešu između stolaca uz odabranu glazbu. Kada glazba prestane, svaki učenik treba **pravilno** sjesti na najbliži stolac. Učenik koje ostane bez stolca stavlja torbu na leđa i staje u kolonu. Glazba i ples se nastavljaju, ali s jednim stolcem manje sve dok ne ostane jedan učenik.

ČAROBNI ŠTAPIĆ

Jedan učenik ima *čarobni štapić*. Na znak štapićem ostali učenici *igračke* ožive i počnu se kretati kao npr. vojnici, balerine, žabe. Vila odabere najdražu igračku i predaje joj *čarobni štapić*. Tada sve igračke ponovno zaspe.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Sjednimo svi pravilno.

Ponesimo svoje torbe pravilno.

Hodajmo pravilno!

Napomena učiteljima

Svakodnevno, u svim školskim situacijama, voditi brigu o pravilnom držanju tijela.

Roditeljima pokazati vježbe za pravilno držanje tijela.

Za vrijeme ostalih nastavnih predmeta izvoditi rekreacijske stanke. Odličan prikaz vježbi naveden je u literaturi (Kosinac, Z., 1992, *Nepravilna tjelesna držanja djece i omladine*. Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu – Zavod za fizičku kulturu, str. 56–76).

Literatura

1. Kosinac, Z. (1992). *Nepravilna tjelesna držanja djece i omladine*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu – Zavod za fizičku kulturu
2. Mišigoj-Duraković, M. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje* (ur. M. Mišigoj-Duraković), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb: Grafos (Odabrana poglavlja: 3.2. Rast i sazrijevanje; 4.2. Pretilost).
3. Neljak, B. (2010). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Neljak, B. (2011). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. <http://www.youtube.com/watch?v=Whhf55No15U>

■ Uporaba sanitarnog čvora

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Uporaba sanitarnog čvora

Cilj: Pravilno koristiti sanitarni čvor

Ishodi učenja:

- Opisati pravilnu uporabu sanitarnog čvora
- Primjenjivati stečeno znanje o pravilnoj uporabi nužnika
- Nabrojiti neželjene posljedice nepravilne uporabe nužnika

Vrijeme tajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- sličice – uporaba sanitarnog čvora

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Razgovaramo s učenicima o prostorijama u obiteljskom domu i školi. Naglašavamo važnost održavanja njihove čistoće i osobne odgovornosti za zajedničko korištenje. Posebno ističemo sanitarni čvor i važnost njegove pravilne uporabe.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. aktivnost

- O ovoj temi s djecom treba otvoreno razgovarati jer je dio svakodnevice, a vrlo je važna za naše zdravlje.
- Nastavni sadržaji mogu se ostvariti uz pomoć slika ili PPT-prezentacije.
- Učenici imenuju pojedine dijelove sanitarnog čvora i način uporabe (učenicima treba dopustiti korištenje riječi iz zavičajnog govora ili izraze koje su naučili od roditelja).
- Učenici objašnjavaju značenje riječi: nužda, WC školjka, pisoar, umivaonik, toaletni papir, ručnik, tekući sapun, puštanje vode.

- Slijedi objašnjavanje pravilne uporabe sanitarnog čvora:
 1. obavljamo nuždu u WC-školjku ili pisoar, ne pored njih,
 2. nakon nužde brišemo se toaletnim papirom (ne trgamo previše papira, već nekoliko listića),
 3. puštamo vodu iz vodokotlića,
 4. ruke peremo nad umivaonikom tekućim sapunom,
 5. brišemo ruke (najbolje papirnatim ručnicima).
- Razgovor o mogućim posljedicama nepravilne uporabe nužnika (neuredna prostorija, prljava WC-školjka, mokaer pod, materijalna šteta, širenje uzročnika bolesti...).

2. aktivnost

- Razgovaramo o važnosti pravilnoga pranja ruku kao mjere sprečavanja širenja zaraznih bolesti (npr., proljev, gripa, dječje gliste...).
- Može se pogledati video o pravilnom pranju ruku te oponašati pokrete pri pranju ruku
(npr., <http://www.zzzjzdnz.hr/hr/publikacije/video-clips/pravilno-pranje-ruku/382-ch-0>).
- Postupak pravilnoga pranja ruku:
 - a) Ruke namočimo (toplom) vodom
 - b) Nanesemo sapun
 - c) Trljamo dlanove ruku dok ne napravimo pjenu
 - d) Isprepletemo prste i trljamo dlan o dlan, peremo dijelove između prstiju i kružnim pokretima peremo palac
 - e) Peremo vrhove prstiju trljajući ih o dlan druge ruke
 - f) Operemo gornje dijelove šake (i zapešća)
 - g) Isperemo ruke tekućom vodom
 - h) Papirnatim ručnikom obrišemo ruke, njime zatvorimo slavinu i bacimo ga u koš

3. aktivnost

- Učenici odlaze u sanitarni čvor gdje će simulirati uporabu nužnika (igra uloga). Neće skidati odjeću, trošiti toaletni papir, niti puštati vodu u nužniku. Jedan će učenik objašnjavati što radi, imenovati predmete i radnje, a ostali ispravljati eventualne pogreške. Aktivnost ponoviti nekoliko puta.
- Potrebno je objasniti na koji način dječaci, a na koji način djevojčice pravilno koriste WC-školjku.

4. aktivnost

- Učiteljica/učitelj ponavlja postupak pravilnoga pranja ruku uz zorno pokazivanje, a učenici peru ruke usvajajući vještinu.
- Važno je naučiti pravilno prati ruke sapunom i vodom.
- U nekim školama učenici u sanitarnom čvoru koriste sušila za ruke. Potrebno je pokazati njihovu pravilnu uporabu (ovisno o modelu sušila).

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenicima pripremiti sličice dijelova sanitarnog čvora.

Zadaci:

1. Složiti sličice redosljedom kojim koristimo sanitarni čvor.
2. Ispričati koje su neželjene posljedice njegove nepravilne uporabe.

Literatura

1. <http://www.zzjzdnz.hr/hr/publikacije/video-clips/pravilno-pranje-ruku/382-ch-0>

■ Krvarenje iz nosa

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Krvarenje iz nosa

Cilj: Pravilno postupiti pri krvarenju iz nosa, ovladati vještinom pružanja pomoći sebi i drugima

Ishodi učenja: Pokazati kako zaustaviti krvarenje iz nosa

Vrijeme tajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- sličice, papirnate maramice, posuda s vodom za ovlaživanje zraka

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Pripremiti sličice prema rečenicama:

Ivan je u školu donio loptu.	Dječaci su igrali nogomet na dvorištu/igralištu.
Lopta je poletjela prema Lukinoj glavi.	Luki je potekla krv iz nosa.

Razgovor:

Tko je donio loptu?

Gdje su dječaci igrali nogomet?

Koju su igru loptom igrali?

Što se dogodilo Luki?

Kako pomoći Luki?

Je li se i vama dogodilo nešto slično? (učenici pripovijedaju o situacijama kada su doživjeli krvarenje iz nosa).

Kako ste se osjećali?

Tko vam je pomogao? Kako?

Naučit ćemo zbog čega može doći do krvarenja iz nosa te kako možemo pomoći sebi i drugima.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. aktivnost

Zbog čega može doći do krvarenja iz nosa?

1. Zbog ozljede u igri ili pri radu, zbog pada i sl.
Učenici pripovijedaju kako može doći do ozljede nosa i krvarenja.
2. Zbog suhog zraka u prostoriji.
U razredu možemo postaviti jednu posudu s vodom da bi učenici zorno doživjeli na koji način možemo spriječiti suhi zrak u prostoriji.
3. Zbog kopanja nosa prstom.
Često je upravo suhi zrak razlog zašto djeca guraju prst u nos. Učenicima treba objasniti da je to ružna navika te da noktom mogu ozlijediti sluznicu nosa i izazvati krvarenje.

Do krvarenja iz nosa može doći i zbog drugih razloga:

4. Zbog sitnog predmeta uguranog u nos.
5. Zbog prehlade ili druge infekcije.

2. aktivnost

Kako zaustaviti krvarenje iz nosa?

Pogrešno je zabaciti glavu unatrag. Taj položaj može dodatno pojačati krvarenje. Proguta li dijete krv, moglo bi i povratiti. Zbog takva položaja glave pri krvarenju iz nosne šupljine može lako doći i do aspiracije, odlaska krvi u dušnik koji je u tom položaju otvoreniji, a gutanje je otežano.

Učitelj/učiteljica objašnjava postupak zaustavljanja krvarenja iz nosa uz pokazivanje na sebi ili lutki (ili uz prikaz u PPT-prezentaciji).

1. *Umiriti osobu i pomoći ako joj je potrebno. Krvarenje iz nosa nije opasno i ne traje dugo, zato ne treba osjećati strah i uznemirenost.*

2. *Osoba koja krvari treba sjesti uspravno i glavu nagnuti prema naprijed. Disati treba na usta.*
3. *Osoba koja krvari treba, po mogućnosti, sama palcem i kažiprstom nježno pritisnuti mekani dio nosa.*

Ovo je metoda privremenog zaustavljanja krvarenja iz nosa jer se tu nalaze važne krvne žile koje na pritisak reagiraju smanjenjem protočnosti, odnosno cirkulacije krvi.

Važno je naglasiti točno mjesto pritiska. Pritiskati mekani dio nosa (nosnice) jer se na taj način indirektno vrši pritisak na splet krvnih žila uz nosnu pregradu čije je oštećenje najčešći uzrok krvarenja iz nosa.

4. *Nakon 10 minuta prestanite stiskati mekani dio nosa. Krvarenje bi trebalo prestati.*
5. *Ako je krvarenje prestalo, osoba neka i dalje drži glavu nagnutu naprijed. Nos ne treba ispuhivati ni dirati nekoliko sati da se krvarenje ne bi ponovilo. Osoba treba mirovati, ne smije se naprezati.*
6. *Ako je krvarenje jače, na korijen nosa možete staviti i hladan oblog ili komadiće leda u vrećici koju prije postavljanja na korijen nosa treba omotati tkaninom.*
7. *Ako krvarenje nije prestalo, potrebno je ponoviti pritisak na mekani dio nosa, najviše još dva puta po deset minuta.*

Roditelje djeteta treba obavijestiti o krvarenju iz nosa.

Liječniku treba poći ako se krvarenje ne može zaustaviti (ako potraje dulje od 30 minuta), kada je nos jako ozlijeđen ili slomljen, kod ozljede glave ili neke druge ozljede koja zahtijeva liječničku skrb te kada se krvarenje javlja nekoliko puta tjedno (ono može biti simptom neke bolesti).

3. aktivnost

- Učenici u parovima uvježbavaju postupak zaustavljanja krvarenja iz nosa. Jedan daje upute i pomaže, dok drugi stavlja glavu u pravilan položaj, stavlja maramicu na nos te pritišće korijen nosa. Zatim zamijene uloge.
- Potrebno je naučiti učenike da kod krvarenja iz nosa, kao i u svakoj drugoj situaciji kada netko krvari, pomognu unesrećenom najprije na način da obavijeste/pozovu odraslu osobu. Koliko je god moguće, učenici trebaju izbjegavati kontakt s tuđom krvi. Tako učenici ne smiju čistiti površine zakrvavljene krvlju druge osobe (predmete, pod i sl.). Ako ipak dođe do kontakta s tuđom krvlju, ruke ili drugi dio tijela treba oprati sapunom i tekućom vodom.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici će usmeno ponoviti postupak zaustavljanja krvarenja iz nosa uz pokazivanje na sebi ili lutki.

Napomena učiteljima

Krvarenju iz nosa podložnija su djeca sklonija respiratornim tegobama, a neka su djeca jednostavno podložna takvim krvarenjima iz nepoznata razloga.

Većini krvarenja iz nosa uzrok je nepoznat, idiopatske su naravi. No, ako se pri krvarenju kojemu ne znamo uzrok dijete žali i na jaku glavobolju, roditelj ga treba odvesti liječniku jer to može upućivati na visoki krvni tlak ili na ozljedu glave. Roditelj treba dijete odvesti liječniku i kod ponavljanih krvarenja iz nosa (nekoliko puta tjedno), posebno ako se krvarenja javljaju sve učestalije i nisu povezana sa suhim i hladim zrakom, prehladama ili drugim iritacijama. Hitnu medicinsku pomoć potrebno je zatražiti ako je krvarenje obilno i ne može se zaustaviti te kod sumnje na ozljedu glave ili ozljedu, odnosno prijelom nosa.

Literatura

1. A service of the U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health MedlinePlus, Health topics. Nosebleed. (<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003106.htm>)
2. European resuscitation council CPR/AVD guidelines 2010, International first aid and resuscitation guidelines 2011, European First aid guidelines 2011.
3. Mayo Foundation for Medical Education and Research. By Mayo Clinic Staff. Nosebleeds (<http://www.mayoclinic.com/print/dehydration/DS00561/DSECTION=all&METHOD=print>, 17. svibnja 2013.)

PREVENCIJA NASILNIČKOG PONAŠANJA

- Kako se ponašamo prema djeci i odraslima
- Kako se ponašamo prema životinjama

Kako se ponašamo prema djeci i odraslima

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Kako se ponašamo prema djeci i odraslima

Cilj: Pružiti pomoć učenicima u stjecanju znanja, vještina i navika potrebnih za mirno rješavanje napetosti i sukoba kao preduvjeta za izgradnju i učvršćenje njihovih odnosa

Ishodi učenja: Uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama

Vrijeme tajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- radni listovi, kartončići na kojima su napisane četiri najvažnije riječi: *molim, izvoli, hvala, oprost.*

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Učenike pozivamo da sjednu u polukružnu formaciju i čitamo pjesmu *Četiri najvažnije male riječi*.

Četiri najvažnije male riječi,

lako je od srca iskreno reći!

One su samo zato male

da bi u dječja srca stale.

Dobrog su srca najdraži gosti:

molim, hvala, izvoli, oprost.

S učenicima analiziramo pjesmu i zaključujemo da su četiri najvažnije riječi: **hvala, molim, izvoli i oprost**.

Te riječi ističemo debelo otisnute na kartončićima u boji i stavljamo na školsku ploču.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Razgovaramo o svakoj riječi posebno.

Kada ćemo uporabiti riječi: izvoli, molim, hvala, oprost? (Učenici navode primjere.)

Nakon navedenih primjera objašnjavamo da se tako trebaju ponašati u: razredu, školi, domu, trgovini, javnom gradskom prijevozu i na svim ostalim mjestima. Tako pokazuju poštovanje prema svojim prijateljima i odraslim osobama.

S učenicima vodimo razgovor na temu lijepog i ružnog ponašanja u određenim situacijama.

1. situacija

Ne možeš dohvatiti knjigu na polici u našoj razrednoj knjižnici. Što ćeš učiniti? Kako ćeš to učiniti?

2. situacija

Zaboravio si bojice. Koga ćeš zamoliti i kako?

3. situacija

Nekome si u gužvi slučajno stao na nogu. On te gurnuo. Što ćeš mu reći?

4. situacija

Mama ti je slučajno zaboravila staviti užinu u torbu. Dolaziš kući. Kako ćeš se obratiti majci?

Učenici razmjenjuju mišljenja o tome koje je ponašanje prihvatljivo, a koje nije i objašnjavaju svoje stajalište.

Nakon toga učenike dijelimo u skupine. Svakoj skupini dajemo zadatak da napravi kratki scenski prikaz određene životne situacije, a cilj je da nenasilno rješavaju sukobe.

Prva skupina uvježbat će ponašanje učenika u razredu kada su neki učenici zaboravili određeni školski pribor (trokut, olovku itd.).

Druga skupina uvježbat će situaciju kada u prepun autobus uđe invalid.

Treća skupina uvježbat će ponašanje redara: Ivan i Ana su redari. Marko je uzeo spužvu i počeo brisati ploču, a i Ana je željela brisati ploču.

Četvrta skupina uvježbat će susret učenika u školi s pedagogom.

Nakon svake izvedbe scenskoga prikaza slijedi kratka analize situacije.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenicima dijelimo listiće na kojima trebaju zaokružiti točne odgovore.

- | | | |
|--|----|----|
| a) Kada nismo zadovoljni postupkom prijatelja, započinjemo tuču. | DA | NE |
| b) Kada nismo zadovoljni postupkom prijatelja, razgovaramo s njime i pokušavamo razjasniti nesporazum. | DA | NE |
| c) Nikoga neću povrijediti ružnim riječima. | DA | NE |
| d) Nikome se nećemo rugati. | DA | NE |
| e) Poštovat ću i pozdravljati odrasle. | DA | NE |
| f) Ako nešto trebam, uljudno ću zamoliti prijatelja da mi posudi. | DA | NE |

Literatura

1. J. Bičanić, *Vježbanje životnih vještina*, Zagreb 2001, Alinea
2. *Humane vrednote, priručnik za učitelje*, Hrvatski Crveni križ, Zagreb, 2001.
3. V. Spajić-Vrkaš, I. Stričević, D. Maleš, M. Matijević, *Poučavati prava i slobode, priručnik za učitelje osnovne škole (s vježbama za razrednu nastavu)*, Zagreb, 2004. Istraživačko-obrazovni centar za ljudska prava i demokratsko društvo FFS u Zagrebu, FF press

Kako se ponašamo prema životinjama

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Kako se ponašamo prema životinjama

Cilj: Pružiti pomoć učenicima u stjecanju znanja, vještina i navika pri ponašanju prema životinjama te razvijati odgovorno ponašanje prema njima

Ishodi učenja: Primjereno se ponašati prema životinjama.

Vrijeme tajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- listić-oglas, plišane igračke

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Učenicima dijelimo listiće na kojima se nalazi oglas sljedećeg sadržaja:

Oglas

Djeco!

Svako jutro kada ustanete – ne zaboravite prošetati svojeg kućnog ljubimca.

Ne zaboravite mu uliti svježju vodu i napuniti zdjelicu hranom.

A najvažnije od svega – ne zaboravite ga pomaziti.

Vaša prijateljica Maja iz 1.a

Učenici trebaju samostalno pročitati oglas, a zatim ga jedan učenik čita naglas. Slijedi analiza.

Tko je napisao oglas? Što misliš zašto ga je djevojčica napisala? Čime je bila potaknuta? Kakva je djevojčica Maja? (Brižna.)

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Slijedi razgovor o kućnim ljubimcima.

Imaš li ti kućnoga ljubimca? Kakvog? Kako se zove? Možeš li nam nešto reći o njemu? Gdje su ga nabavili tvoji roditelji? U kojem dijelu stana ili kuće živi tvoj kućni ljubimac? Koje obveze imaš prema njemu? Brineš li se redovito o njemu? Tko se brine o njemu kada si ti sa svojom obitelji na godišnjem odmoru? Vodi te li ga sa sobom? Opiši kako podnosi putovanje. Koliko vremena na dan posvećuješ svojem kućnom ljubimcu? Treba li tvojem kućnom ljubimcu redovito cijepljenje? Zašto ga cijepite? Tko ti pomaže pri odvođenju kućnog ljubimca veterinaru?

Mi se brinemo o našim kućnim ljubimcima, a tko se brine o životinjama u šumi, o pticama i slično? (Lovci.) Objasni kako.

Kako se možemo pobrinuti za ptice zimi? Što im možemo napraviti u svojim dvorištima, voćnjacima ili prozorima? (Postaviti hranilice i staviti sjemenke.)

Znaš li da se 4. listopada obilježava Svjetski dan životinja?

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenike podijelimo u četiri skupine, dogovaramo se o podjeli uloga i slijede igre: *Kod veterinara*, *U šetnji s kućnim ljubimcem* i *Posjet prijatelju s kućnim ljubimcem*.

Literatura

1. Deborah M. Plummer, *Dječje igre za razvoj socijalnih vještina*, Naklada Kosinj, 2010.

PREVENCIJA OVISNOSTI

- **Opasnosti/rizici koji nas svakodnevno okružuju – lijekovi u našem okruženju**
- **Oprez u svakodnevnom životu – računalne igrice**

Opasnosti/rizici koji nas svakodnevno okružuju – lijekovi u našem okruženju

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Opasnosti/rizici koji nas svakodnevno okružuju – lijekovi u našem okruženju

Cilj: Prepoznati opasnosti od kemikalija i lijekova i važnost čitanja uputa o korištenju kemikalija i lijekova u kući

Ishodi učenja:

- Prepoznati opasnost od kemikalija i lijekova dostupnih u domaćinstvima te rizike koji se pojavljuju zbog njihove dostupnosti i neprimjerene upotrebe
- Prepoznati važnost čitanja uputa o korištenju kemikalija i lijekova u kući

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- prazne kutijice lijekova s uputama, slike boca s opasnim kemikalijama

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Motivacijska priča na koju djeca nastavljaju pričati iskustva iz osobnog života:

Ana je učenica 1. razreda.

Mama i tata rano ujutro odlaze na posao i Ana se sama sprema u školu.

Jedno jutro probudila se s glavoboljom. Hodala je po kući tražeći tablete koje mama popije kad je boli glava. U tom trenutku zazvonio je telefon. Na telefonu je ... (Učenici nastavljaju priču).

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Opasnosti od lijekova

Razgovor:

- Čemu služe lijekovi? (Liječenju neke bolesti ili bolova.)
- Kad ih smijemo upotrebljavati? (Samo kad nas boli, ali i kad ih nam da mama ili netko od odraslih u kući ili kad ih propiše liječnik.)
- Kome odlazimo po lijekove? (Liječniku.)
- Gdje kupujemo lijekove? (U ljekarni, kod ljekarnika.)
- Kako ih upotrebljavamo? (Prema uputama liječnika ili ljekarnika ili prema uputama koje pišu na svakoj uputi za korištenje lijeka, a nalaze se uz lijek.)
- U čemu su pakirani lijekovi? (U kutijicama, u bočicama.)
- Što se obavezno nalazi uz lijek? (Pisana uputa za korištenje.)
- Tko treba obavezno pročitati uputu korištenja lijeka? (Roditelji.)
- Smiju li djeca sama koristiti i uzimati lijekove, kad nema odrasle osobe u blizini? (Ne.)
- Zašto? (Opasno po život, nekontrolirano uzimanje lijekova može oštetiti zdravlje čak i dovesti do smrti.)

Važno za upamtiti: Lijekove ne uzimamo kad nisu u blizini odrasle osobe. Lijekovi se uzimaju propisano i kontrolirano. Lijekovi su opasni po život ako ih se ne koristi na pravi način!

Opasnosti od kemikalija

Na slikama pokazati sredstva koja sadrže opasne kemikalije (sredstva za čišćenje, za upotrebu u poljoprivredi i slično).

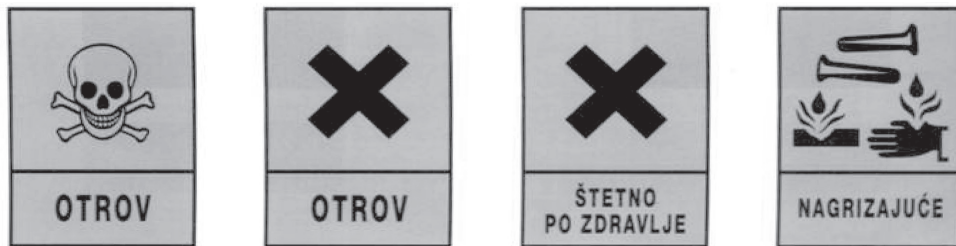
Jeste li u svome domu vidjeli neke od ovakvih bočica ili kutija?

Čemu one služe?

Smiju li se djeca igrati s takvim predmetima?

Gdje to možemo pročitati?

Na znaku koji se nalazi na svakoj kutiji ili staklenci: znak za opasne kemikalije.



Ta sredstva opasna su po život.

Kemikalije koje koristimo u kućanstvu nisu bezopasne!

Npr.: sredstva za čišćenje kupaonice, WC-a, rublja...

Treba pažljivo čitati i pridržavati se uputa proizvođača! Najbolje je ne dirati sredstva koja upotrebljavaju odrasle osobe za čišćenje.

Naučite znakove opasnosti i poštujujte ih!

Jeste li vidjeli kako ih koriste odrasli? (Nose zaštitne maske i rukavice.)

Napomena: sve slike mogu se pokazati na PPT-prezentaciji ili isprintati na papiru i lijepiti na ploču.

Rad u skupinama

1. skupina

Zadatak:

Na tanjuriću servirati bombone u bojama (one koji sličje tabletama) i postaviti pitanje:

Što mislite što je na tanjuriću?

Hoćete li uzeti ovo što je na tanjuriću ako niste sigurni što je to?

2. skupina

Zadatak: Pročitati priču i razmisliti o postupku i razgovarati o posljedicama, dogovoriti odgovore.

Priča: Boli me glava. Mame i tate nema kod kuće. Sama sam. Znam gdje mama drži lijekove za glavobolju. Idem popiti tabletu.

Jesam li dobro postupila?

Što mi se može dogoditi ako popijem tabletu?

3. skupina

Zadatak: Pročitati priču, razmisliti o postupku i razgovarati o posljedicama, dogovoriti odgovor skupine.

Priča: Jako me boli grlo. Iako smo bili kod liječnika, taj sirup nije baš djelovao. Baš dobro što nema mame, sama ću uzeti lijek, ali ne jednu žličicu, nego tri. Sigurno će proći grlobolja.

4. skupina

Zadatak: Pročitati priču, razmisliti o postupku i razgovarati o posljedicama, dogovoriti odgovor skupine.

Priča: Jana je ostala sama kod kuće. Željela je iznenaditi mamu pa je odlučila oprati kadu. Vidjela je da mama kadu pere nekom tekućinom iz plastične boce koja se nalazi u kupaonici na polici. Baš kad se spremala otići po tu bočicu i krpu... (*Nastavi priču, što se moglo dalje dogoditi?*)

Svaka skupina pokazuje rad i izriče svoje mišljenje.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Podjela učenika na nove skupine. Skupine izvlače pitanja i odgovaraju na njih nakon dogovora. Ako skupina koja izvuče pitanje ne zna odgovor, pravo dobiva sljedeća skupina. Pobjeđuje skupina koja ima najviše točnih odgovora.

Kviz:

1. Lijekovi su opasni ako ih uzimamo nekontrolirano. DA NE
2. Lijekovi služe za liječenje bolesti, a propisuje ih liječnik. DA NE
3. Lijekove
 - a) mi daje mama
 - b) uzimam sama
4. Lijek koristim:
 - a) kako propiše liječnik
 - b) koliko mislim da treba
5. Smiješ li uzeti lijek ako te nešto boli bez odobrenja roditelja ili liječnika? DA NE
6. Što roditelji trebaju pročitati prije korištenja lijekova?
7. Kemikalije su opasne. DA NE

8. Odaberi znak koji se nalazi na opasnim kemikalijama:



9. Treba li čitati upute koje se nalaze na kemikalijama?

DA NE

10. Što roditelji trebaju nositi kada koriste kemikalije?

- a) kapu
- b) rukavice
- c) šal

■ Oprez u svakodnevnom životu – računalne igrice

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Oprez u svakodnevnom životu – računalne igrice

Cilj: Spoznati negativni utjecaj prekomjerno provedenog vremena uz elektronske medije; potaknuti i osvijestiti važnost preuzimanja odgovornosti za korištenje slobodnog vremena

Ishodi učenja:

- Prepoznati važnost opreza u svakodnevnom životu
- Prepoznati ulogu i važnost odraslih u životu i brizi za razvoj djece
- Prepoznati učinak računalnih igrica na (slobodno) vrijeme učenika

Vrijeme tajanja: 1 školski sat

Potreban materijal i sredstva

- različiti mediji (koji su nam dostupni) – računalo, televizor, mobitel, videoigra; plakat; sličice različitih medija i aktivnosti, lutka, samoljepljivi listići, listići za završni dio sata

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Dramatizacija lutkom ili čitanje priče iz knjige *Nove bajke koje pomažu djeci*.

LUTKA – učitelj će uz pomoć lutke učenicima približiti sadržaj.

Dramatizacija – lutka je umorna jer je dugo u noć gledala televiziju i igrala igrice. Spava joj se i nije napisala zadaću.

PRIČA – učitelj će pročitati priču *Poludjeli televizor*. Slijedi kratak razgovor o priči uz iznošenje sličnih iskustava učenika.

Zašto je lutka/lik iz priče umorna i koje su posljedice tog umora?

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. aktivnost

- Učenicima na plakatu pokazujemo vrste medija: televizija, računalo, mobitel, videoigre.
- Učenici će na samoljepljivim papirićima u boji napisati svoje ime i zalijepiti ga na sličicu onog medija koji svakodnevno koriste dulje vrijeme. Ime je moguće zalijepiti na sve sličice. Dobit ćemo slikoviti prikaz koliko se vremena provodi pred različitim ekranima.
- Učenici će ispričati koje od tih medija imaju kod kuće, kako, kada i s kim ih koriste.
- Razgovarat ćemo o dobrim i lošim stranama pojedinih medija.
- Učenicima je potrebno objasniti kako prekomjerno korištenje medija može dovesti do ovisnosti koja negativno utječe na zdravlje i ponašanje:
 - djeca se premalo kreću
 - ne izlaze na svjež zrak
 - zanemaruju prijateljstva
 - slabije vode brigu o pravilnoj prehrani
 - često zanemaruju osobnu higijenu
 - smanjena im je koncentracija
 - mogu imati poremećaje spavanja
 - zanemaruju školske obveze
 - javljaju se teškoće u učenju
- Učiteljica/učitelj povest će razgovor o boljim načinima provođenja slobodnoga vremena.
- Najbolji su sport, druženje s vršnjacima, zajednički poslovi u obitelji, bavljenje kućnim ljubimcem, čitanje knjiga, stripova, kreativni oblici izražavanja kao što su glazba, crtanje, slikanje, modeliranje i sl.
- Učenici trebaju osvijestiti vlastitu odgovornost za odabir načina korištenja slobodnog vremena, ali i ulogu odraslih koji im trebaju pružiti potporu i alternativu sjedenju ispred računala, televizora...

Preporuka: Učenici prvoga razreda računalo bi trebali koristiti najviše 1 sat dnevno uz nekoliko stanika. Istraživanja pokazuju da velik broj roditelja nema odgovarajuće znanje o štetnosti uporabe računala, posebice onda kada je vrijeme

provedeno za računalom predugo i nije kontrolirano. Stoga je o ovoj temi neophodno informirati i roditelje.

(Nevenka Tatković, Maja Ružić Baf: Računalo – komunikacijski izazov djeci predškolske dobi, Informatologia, 44, 2011, 1, 27–30)

2. aktivnost

- Učenike podijelimo u nekoliko skupina (ovisno o broju učenika u razredu).
- Svakoj skupina treba dati nekoliko sličica koje prikazuju različite aktivnosti. Učenici opisuju što sličice prikazuju (društvene igre, sportovi, hobiji i sl.).
- Razgovaramo o aktivnostima u zatvorenom prostoru i vani, kada ćemo i zašto odabrati koju.
(Primjer: Ako je lijepo vrijeme, vozit ću se na biciklu. Ako je hladno ili kišno, mogu s obitelji igrati društvene igre.)
- Učenici uočavaju aktivnosti kojima se mogu baviti sami i one za koje im treba društvo prijatelja.
- Ističemo važnost druženja i prijateljstva: *Računalo ne može zamijeniti prijatelje u igri!*

3. aktivnost

- Učenici će izraditi plakat *Moje slobodno vrijeme*.
- Svaka skupina učenika zalijepit će svoje sličice na pravo mjesto na plakatu.
- Ponudit ćemo im tri podnaslova:
 - a) Kako se mogu zabaviti sam/sama?
 - b) Što mogu raditi s prijateljima?
 - c) Što mogu raditi s članovima obitelji?
- Učenici na kraju biraju aktivnost za sebe.
Što bi volio/voljela raditi danas poslije nastave?

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici će na manjim listićima nacrtati/naslikati svoj prijedlog aktivnosti u slobodnom vremenu (koji već nije na plakatu) *Moje slobodno vrijeme*. Opisat će predloženu aktivnost, a listić zalijepiti na plakat. Odabrat će prostor na plakatu prema tome provode li aktivnost sami, s prijateljima ili u krugu obitelji.

Izrađeni plakat povremeno možemo koristiti kao podsjetnik kako korisno provoditi slobodno vrijeme.

Napomena učiteljima

Preporučuje se roditelje uputiti na adresu na kojoj mogu pronaći informacije o sigurnosti djece na internetu: <http://www.sigurnijiinternet.hr/>.

Literatura

1. Gerlinde, Ortner (2007). *Nove bajke koje pomažu djeci*, Zagreb: Mozaik knjiga.
2. Tatković, Nevenka, Ružić Baf, Maja: *Računalo – komunikacijski izazov djeci predškolske dobi*, *Informatologia*, 44, 2011, 1, 27–30.
3. <http://www.sigurnijiinternet.hr/>

2.

razred osnovne škole

- Živjeti zdravo
- Prevencija nasilničkog ponašanja
- Prevencija ovisnosti

ŽIVJETI ZDRAVO

- **Važnost prvoga jutarnjeg obroka i međuobroka**
- **Vrste tjelovježbenih aktivnosti u slobodnom vremenu**
- **Osnovne strukture gibanja (motorička znanja u svakodnevnom životu)**
- **Naša prava i dužnosti (obveze)**
- **Zdravlje i bolest**
- **Kako sačuvati zdravlje**

Važnost prvoga jutarnjeg obroka i međuobroka

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Važnost prvoga jutarnjeg obroka i međuobroka

Cilj: Utjecati na stvaranje pravilnih prehrambenih navika

Ishodi učenja:

- Opisati važnost prvoga jutarnjeg obroka
- Odabrati preporučene namirnice za međuobrok

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- aplikacije s nazivima dnevnih obroka, fotografije preporučenih namirnica, nastavni listić (tanjur, čaša i šalica), nastavni listić (popis namirnica za međuobrok)

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Razgovor o obrocima tijekom dana.

Zadatak za učenike: *Poredaj pravilnim redoslijedom dnevne obroke.*

doručak, užina, večera, zajuttrak, ručak

Pokušaj objasniti izreku: Ujutro jedi kao kralj, ručaj kao gospodin, večeraj kao siromah.

Učiteljica/učitelj će najaviti cilj sata: *Istražit ćemo zašto je važan prvi jutarnji obrok te što je zdravo jesti između glavnih obroka – kod kuće i u školi.*

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. aktivnost

- Razgovor s učenicima.
- *Što ste jeli danas ujutro, prije polaska u školu?*
- *Što najčešće jedete za zajuttrak?*
- *Koje biste namirnice preporučili za zajuttrak?*

Napomena učiteljima

Zajutrak/prvi jutarnji obrok ključan je za održavanje stabilne razine šećera (glukoze) u krvi tijekom dana te bi trebao osigurati 20% cjelodnevnih energetske i hranjivih tvari. Ovaj obrok trebaju sačinjavati žitarice i složeni ugljikohidrati kombinirani s mliječnim proizvodima i voćem. Treba izbjegavati jednostavne rafinirane šećere koji kratkoročno povise razinu šećera u krvi. Nakon toga slijedi naglo sniženje razine šećera, što uzrokuje pad koncentracije i slabije praćenje nastave.

- Učiteljica/učitelj će preporučiti učenicima nekoliko pravilnih jutarnjih obroka koji će, između ostaloga, osigurati i veću sposobnost koncentracije u razredu.
 1. Jedan obrok žitarica i mlijeka, jabuka srednje veličine.
 2. Jedan obrok zobnih pahuljica s jogurtom, žlica meda, suho ili svježe voće ili svježi sok od naranče.
 3. Jedno integralno pecivo sa sjemenkama, sirni namaz, kriška sira i kriška purećih prsa, list salate (rajčica ili svježa paprika).
 4. Jaje, integralni kruh, kakao, sezonsko voće.

2. aktivnost

Zadatak za učenike: Na sliku tanjura, čaše i šalice nacrtaj svoj izbor zdravoga jutarnjeg obroka. Reci koje si namirnice odabrao/odabrala i objasni zašto.



- *Da bismo osigurali dovoljno energije između glavnih obroka, potrebno je jesti pomalo prema preporučenom redosljedu obroka. Jeste li u školu ponijeli nešto za užinu? Što?*
- Učitelj/učiteljica objasniti će učenicima koje su namirnice/proizvodi preporučljivi za međuobroke i zašto.

Napomena učiteljima

Učenici često imaju dulje vrijeme od preporučenog između glavnih obroka, stoga je važno osigurati im energetske i količinske odgovarajući međuobrok. Međuobroci koji se jedu tijekom odmora izrazito su važni za koncentraciju i funkciju mozga.

Takvi mali zalogaji osiguravaju četvrtinu energetskega dnevnog unosa, a poželjno je vrijeme za njihovo uzimanje između doručka i ručka te između ručka i večere, ovisno o dnevnim aktivnostima. Međuobroci pomažu održati stabilnu razinu glukoze u krvi, a time i koncentracije tijekom cijeloga dana te sprečavaju osjećaj gladi. Trebaju biti hranjivi, ali ne količinski obilni. Od posebne je važnosti pobrinuti se da dijete ne stekne naviku konzumiranja slatkiša i rafiniranih proizvoda bogatih energijom, šećerom, solju i mastima u vrijeme međuobroka.

Osim što takvi proizvodi ne pružaju nikakvu prehrambenu vrijednost, sadrže i mnogo aditiva. Umjesto toga za užinu učenicima treba ponuditi svježe voće i povrće, mliječne proizvode, zalogaje od cjelovitih žitarica, orašaste plodove i sjemenke. Naravno, pokatkad se može napraviti iznimka s mliječnim i voćnim sladoledom, pudingom ili s nekoliko kockica čokolade, ali je bitno da to bude iznimka, a ne pravilo.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenike podijelimo u parove ili manje skupine.

Zadatak za učenike: Premetanjem slova u riječima otkrijte popis zdravih namirnica koje možete donositi u školu kao međuobrok. Popis možete dopuniti uz pomoć roditelja.

RANČANA GURJOT GORĐIŽCE IPSČ OD BUKAJE
UŠKRKA RAOSI JEKOMLI ZDVARI DENVIČS

Dogovoriti se o nošenju jabuke ili nekoga drugog voća u školu umjesto slatkiša (grickalica) za međuobrok.

Literatura

1. Mišigoj-Duraković, M. (2003). *Osnove prehrane u sportu* u: U Pećina M., (ur.) Športska medicina. Zagreb: Medicinska naklada
2. *Normativi za prehranu učenika u osnovnoj školi*, Narodne novine br. 146/12

Vrste tjelovježbenih aktivnosti u slobodnom vremenu

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Vrste tjelovježbenih aktivnosti u slobodnom vremenu

Cilj: Samostalno ili uz pomoć starijih odabrati tjelovježbenu aktivnost za izvođenje u slobodnom vremenu te spoznati značaj tjelovježbene aktivnosti za život i razvoj tijela

Ishodi učenja:

- Nabrojiti tjelovježbene aktivnosti koje se mogu primijeniti u slobodno vrijeme
- Primijeniti određene aktivnosti u svakodnevnom vježbanju

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal i pomagala

- samoljepljivi papirići u boji, velike kocke s brojevima (od kartonskih kutija), polja za igru (nacrtana na tlu ili izrađena od papira, kartona ili samoljepljivog kolaža ovisno o prostoru u kojem igramo), bicikl, vijača, reket, lopte, čunjevi, kartoni

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Oluja ideja

Izgovaramo riječ, a učenici izgovaraju samo jednu riječ koja ih asocira na tu riječ. Zahtijevamo da se riječi ne ponavljaju i da svaki učenik kaže asocijaciju. Zapisujemo ih na ploči u stupce ispod zadanog pojma.

Riječi:

- TV (npr.: crtici, sjedenje, serije, ekran, film, vijesti, gledanje, pokreti),
- računalne igrice (zabava, akcija, druženje),

- bicikl (priroda, druženje, vožnja, kretanje, kotač...)
- *skate board* (daska, skakanje...)
- romobil (kotači, guranje...)
- role (kotačići, brzina, oprez...)
- lopta (rukomet, nogomet, loptanje, dodavanje, gađanje, trčanje, košarka...)
- reket (tenis, Federer, igra, loptica, parovi, badminton...)
- vijača (uže, skakanje...)

Čitamo još jednom zadane pojmove. Koja je vrsta riječi zapisana velikim početnim slovima? Što njima imenujemo? Kada bi trebao izabrati jedan od ovih predmeta, koji bi izabrao? Napiši i objasni jednom rečenicom zašto si izabrao taj predmet?

Nekoliko učenika čita, a zatim učenici lijepe papirić ispod predmeta koje su odabrali.

Prebrojavamo papiriće. Razgovaramo o broju odabira.

Ukazujemo da mnogi kod kuće u slobodno vrijeme najčešće provode vrijeme ispred TV-a ili računala sjedeći, što može loše utjecati na razvoj tijela, a time i na naše zdravlje. Ipak, većina je izabrala predmete s kojima možemo izaći van, u prirodu i kretati se te tako izvoditi **tjelovježbene aktivnosti u slobodno vrijeme**.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Ovaj dio sata može se provesti u dvorištu, na igralištu ili u dvorani.

Igranje igre *Kocka, kocka, kockica* poput igre *Čovječe, ne ljuti se*.

Učenici su podijeljeni u 4 skupine. Oni su igrači. Na tlu su nacrtani krugovi po kojima se igrači kreću nakon bacanja velike kocke skačući sunožno iz kruga u krug. Igra ima oblik igre *Čovječe, ne ljuti se*, ali razlika je u tome što svaka ekipa igra u svojih 6 polja postavljenih ispred njihove startne crte krećući se u smjeru kazaljke na satu. Svaka ekipa ima svoju veliku kocku koju igrač baca i s obzirom na dobiveni broj sunožno skače iz polja u polje. Kada se igrač zaustavi u određenom polju s obzirom na dobiveni broj, izvršava određeni tjelovježbeni zadatak. Ako se zaustavi u polju u kojem je naslikan predmet (reket, lopta, bicikl...), trči do postavljenog poligona i izvodi zadani zadatak s tim predmetom te nakon toga odlazi u kućicu. Npr. biciklom vozi slalom između čunjeva, preskače vijaču u kretanju, loptu vodi između čunjeva – rukom, nogom ovisno o lopti koja je

naslikana i slične vježbe. Poligoni su izvan područja na kojem se igra *Čovječe, ne ljuti se*. Ako igrač stane u prazno polje, pretrčava udaljenost do zadanog cilja i nazad te odlazi u kućicu. Trčanje treba trajati vremenski duže od izvođenja ostalih vježbi jer je sreća stati na polje sa slikom predmeta. Kada igrač stane u kućicu, sljedeći igrač njegove ekipe baca kocku i kreće. Poligona je onoliko koliko i slika koje će se postaviti u polja. Ako netko izvodi zadatak na poligonu, sljedeći igrač treba sačekati i započinjete tek kada prethodni igrač stane u kućicu.

Pobjednička je ekipa ona čiji igrači prvi popune kućice.

Nagrada pobjedničkoj ekipi jest organizirana vožnja biciklima s roditeljima u popodnevnim ili večernjim satima ili provođenje štafetnih ili ekipnih igara u kojima zajedno sudjeluju roditelji i djeca. Aktivnost je unaprijed dogovorena s roditeljima. Sastanak je unaprijed dogovoren s roditeljima na određenom mjestu na koje trebaju doći sa svojom djecom.

(Nakon završnog dijela sata sve će ekipe biti pobjedničke, svi će učenici kao pobjednici sudjelovati sa svojim roditeljima u aktivnosti u slobodno vrijeme, a koja će se organizirati u suradnji s roditeljima – vožnja biciklima, rolanje, bordanje, vožnja romobila, košarka, trčanje...)

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Preostale tri ekipe nastoje unutar minute napisati na karton što više različitih tjelesnih aktivnosti koje se mogu provoditi u slobodnom vremenu. Pobjednička se ekipa pridružuje prvoj pobjedničkoj ekipi.

Drugi je zadatak igra pantomime. Izvlače naziv ili fotografiju tjelesne aktivnosti koju jedan učenik pantomimom objašnjava ostatku ekipe. Mjeri se vrijeme. Pobjednik je ekipa koja u što kraćem roku pogodi zadani pojam. I oni se pridružuju pobjedničkim ekipama.

Ekipa koja je ostala ima zadatak napisati zašto je tjelovježbena aktivnost važna za zdravlje.

Prijedlog učenicima: Popodne ćete zajedno sa svojim roditeljima biti tjelesno aktivni. Reci što bi volio raditi popodne u slobodno vrijeme zajedno sa svojim roditeljima. Tako nabrajaju tjelovježbene aktivnosti koje se mogu provoditi u slobodno vrijeme. Koju ćete tjelovježbenu aktivnost zajedno raditi, dogovoriti ćete kod kuće s roditeljima.

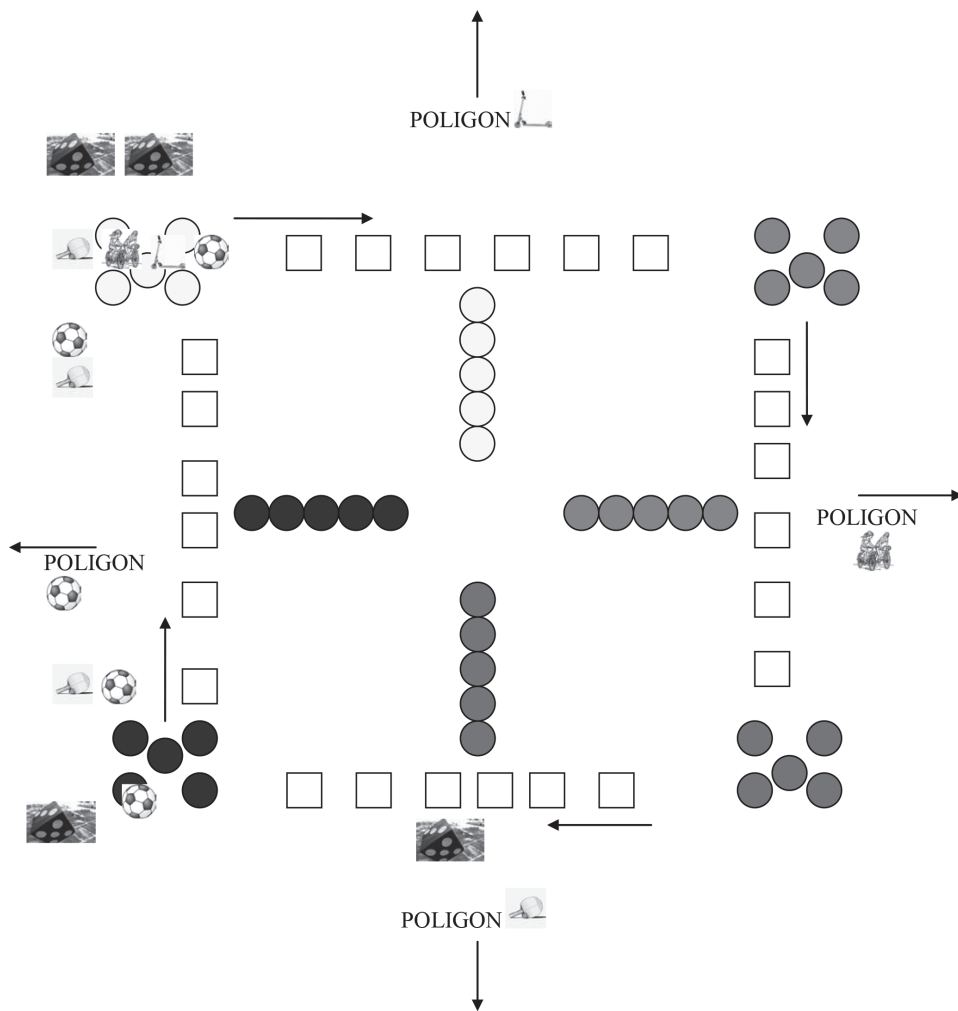
Napomena učiteljima

Preporučuje se povezati sat razrednika s nastavom tjelesne i zdravstvene kulture u trajanju od 2 školska sata.

Literatura

1. Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković, J., Penava, A. (2007). *Igrom do sebe*. Zagreb: Alinea.
2. Findak, V. (1990). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Neljak, B. (2011). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Plan igre *Kocka, kocka, kockica*



Osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu

Cilj: Upoznati učenike s pojmom gibanja i osnovnim strukturama gibanja te prirodnim oblicima kretanja kao što su puzanje, hodanje, trčanje, skakanje

Ishodi učenja:

- Opisati osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu
- Primijeniti prirodne oblike kretanja u svakodnevnoj tjelovježbi

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal i pomagala

- stolci, torbe, loptice, kutije

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Razgovor o značenju riječi gibanje. Pokaži kako se možemo gibati.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Učenici su u sportskoj odjeći i obući. Pripremimo prostor u razredu stavljajući klupe uza zid. Učenici su postavljeni u dvije vrste, jedna nasuprot drugoj. Svaki učenik ima par u suprotnoj vrsti.

1. aktivnost

Svladavanje prostora

- Gibamo se svaki dan. Gibat ćemo se u prostoru.

* *Napomena:* aktivnosti pod c) i d) ne radimo u učionici, nego učenicima pokazujemo slikovni materijal ili PPT-prezentaciju.

- a) Hodajmo na prstima. Hodajmo na petama (vrste se kreću jedna prema drugoj do polovice učionice i nazad na svoje mjesto). Što smo radili?

HODANJE (zapisujemo na ploču)

- b) Potrči do svoga para, daj mu *pet* i hodaj unazad na svoje mjesto (isto izvodi druga vrsta kada se prva vrati na svoje mjesto). Što smo radili?

TRČANJE (zapisujemo na ploču)

- c) Prva vrsta pogađa što učenici rade na prvom prikazanom slajdu ili slici (kotrljaju se).

KOTRLJANJE (zapisujemo na ploču)

- d) Druga vrsta pogađa što učenici rade na drugom prikazanom slajdu ili slici (pužu).

PUZANJE (zapisujemo na ploču)

2. aktivnost

Svladavanje prepreka

- a) Učenici 1. vrste stoje iza stolca i pridržavaju ga. Učenici 2. vrste prilaze hodajući do stolca i naskoče na njega jednonožnim odrazom i saskoče sunožno te se vraćaju na svoje mjesto. Zadatak obavlja i 1. vrsta na isti način.

SKAKANJE (zapisujemo na ploču)

- b) Prva vrsta stane raznožno. Svaki se učenik iz 2. vrste provlači između nogu svog para i vraća se na mjesto. Isti zadatak obavlja 1. vrsta.

PROVLAČENJE (zapisujemo na ploču)

- c) Učenici 1. vrste donose svoju torbu i stavljaju je na pod na pola puta do svog para i vraćaju se na svoje mjesto. Učenici 2. vrste izvode zadatak tako da trče do torbe, preskaču je i nastave se kretati do svog para. Tada učenici 1. vrste izvršavaju isti zadatak i prelaze na mjesto 2. vrste.

PRESKOK (zapisujemo na ploču)

- d) Obje vrste pogađaju što učenici rade na prikazanom slajdu ili slici (penju se).
PENJANJE (zapisujemo na ploču)

3. aktivnost

Svladavanje otpora

- a) Učenici 1. vrste stavljaju torbu na leđa i hodaju prema svom paru, obilaze oko njega i vraćaju se na mjesto gdje skidaju torbu i stavljaju je na pod. Učenici 2. vrste izvode isti zadatak sa svojim torbama.
NOŠENJE (zapisujemo na ploču)
- b) Učenici iz raskoračnog stava postavljaju ruke paralelno u upor prednji i kreću se četveronožno naprijed. Obje vrste istodobno izvode isti zadatak do polovice učionice i vraćaju na svoje mjesto krećući se unazad (*medvjedići*).
UPIRANJE (zapisujemo na ploču)
- c) Parovi prilaze jedan drugome. Jedan učenik okreće leđa i pruža otpor svom paru koji ga gura s obje ruke u leđa pokušavajući ga odgurati do njegova stolca, a zatim zamijene uloge.
GURANJE (zapisujemo na ploču)
- d) Vučenje preko crte – Parovi se drže za ruke, svaki sa svoje crte. Zadatak je odvući svoga para preko crte na svoju stranu.
- e) VUČENJE (zapisujemo na ploču)

4. aktivnost

Baratanje predmetima

- a) Učenici 1. vrste uzimaju lopticu iz kutije i dodaju je svom paru koji ju hvata i dodaje natrag svome paru.
BACANJE I HVATANJE (zapisujemo na ploču)
- b) Učenici pogađaju pojam prikazan na slajdu ili slici (vođenje lopte).
VOĐENJE (zapisujemo na ploču)

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici čitaju pojmove napisane na ploči.

Učenik čita pojam, pokazuje gibanje, a svi ostali ga izvode. Pojmovi sa slajdova (slika) ne izvode se već učenici način izvođenja opisuju riječima.

Napomena učiteljima

Korelacija sa satom tjelesne i zdravstvene kulture (može se održati u vrijeme obilježavanja Sportskog dana ili Hrvatskog olimpijskog dana).

Učenici odlaze u sportsku dvoranu gdje ih čeka iznenađenje. Dočekuju ih roditelji koji su pripremili poligon unaprijed dogovoren s učiteljicom/učiteljem. Pojedini roditelji sudjeluju u pomaganju izvođenja vježbi na poligonu, a ostali navijaju.

Poligon:

1. slalom trčanje između čunjeva
2. hodanje po klupi na prstima
3. provlačenje kroz okvir švedskog sanduka,
4. sunožni preskoci preko čunjeva (tri čunja)
5. prenošenje medicinke iz kutije u kutiju
6. kotrljanje na strunjačama
7. penjanje na švedski sanduk i silaženje
8. puzanje do zadanih markera (lijevo – desno)
9. sunožni naskok na klupu i sunožni saskok
10. hodanje četveronoške između stalaka
11. trčanje do cilja

Cilj je proći poligon u što kraćem vremenu. Svi učenici dobiju diplomu za sudjelovanje, a najbolji medalje koje su izradili roditelji.

Ako se obilježava neki od *dana*, može se nastaviti aktivnost tako da učenici i roditelji zamijene uloge. Poligon može sadržavati i druge zadatke koje odabire učitelj s obzirom na materijalne i prostorne uvjete škole.

Literatura

1. Findak, V. (1990). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Neljak, B. (2011). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

■ Naša prava i dužnosti (obveze)

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Naša prava i dužnosti (obveze)

Cilj: Spoznati da ljudi uz prava imaju i obveze; preuzeti odgovornost za neizvršavanje svojih obveza

Ishodi učenja: Preuzeti odgovornost za rješavanje obveza

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- plakat, papiri formata A4

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Koje su naše želje i potrebe? Učenicima moramo pojasniti ta dva pojma i činjenicu da prava proizlaze iz naših potreba.

Što želiš? Mogući odgovori – bicikl, role, računalo, barbiku...

Što trebaš (bez čega ne možeš normalno živjeti)? Mogući odgovori – hranu, vodu, roditelje, toplinu, dom...

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Što su to prava? Što su to dužnosti?

Ljudi imaju svoja prava. Promatranje plakata s dječjim pravima. Učenici imenuju pojedina dječja prava objašnjavajući ih. Mogu ih promatrati i na računalu, ako uvjeti dopuštaju.

Ljudi imaju i svoje dužnosti za koje su odgovorni. Učenici govore o odgovornostima odraslih koji ih okružuju: roditelji, učitelji, djelatnici škole, liječnici, policajci...).

Potrebno je u razgovoru doći do zaključka zašto su za ljude važna prava i obveze.

Koja prava mi imamo i koje dužnosti proizlaze iz njih?

Slijedi čitanje triju primjera kako se prava vežu uz odgovornosti (primjeri preuzeti s www.hrabritelefon.hr):

Imaš **pravo** na najbolju moguću zdravstvenu skrb i informacije koje će ti pomoći da budeš zdrav i zdravo rasteš.

- **Imaš odgovornost jesti hranu koja je dobra za tvoje zdravlje te redovito prati zube ujutro i navečer.**

Imaš **pravo** na ispravnu vodu za piće, kvalitetnu hranu, čistu i sigurnu okolinu,

- **Imaš odgovornost ne bacati papiriće u okoliš.**

Imaš **pravo** na kvalitetno obrazovanje. Trebaš biti ohrabrivan na pohađanje škole do najvišeg stupnja koji možeš postići.

- **Imaš odgovornost redovito ispunjavati školske obaveze, pisati domaće zadaće i truditi se kako bi postigao/la najbolje moguće rezultate.**

Učenici će nadalje nabrajati svoje obaveze koje imaju. Podijelit ćemo ih u skupine. Svaka će skupina na papiru ispisati svoje obaveze

Prva skupina – Moje obaveze u školi

Druga skupina – Moje obaveze kod kuće

Treća skupina – Moje obaveze u prometu

Četvrta skupina – Moje obaveze u sportu kojim se bavim. (U ovoj skupini trebaju biti djeca koja se bave sportom.)

Nakon rada slijedi analiza radova po skupinama.

Zajednički donijeti odluke o izvršavanju školskih obaveza i mjere o njihovu neizvršavanju.

Upoznati roditelje s donesenim odlukama i mjerama.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Djeca izvlače papiriće iz košare, čitaju dječje pravo koje su izvukli i govore (uz našu pomoć, ako je potrebno) koja dužnost proizlazi iz toga prava.

Sažetak prava iz Konvencije o pravima djeteta (Prvi koraci – priručnik o odgoju i obrazovanju za ljudska prava, 2000, str. 137):

- djeca imaju pravo biti sa svojom obitelji ili s onima koji će se za njih najbolje brinuti
- djeca imaju pravo na dovoljno hrane i čistu vodu

- djeca imaju pravo na primjeren životni standard
- djeca imaju pravo na zdravstvenu zaštitu
- djeca invalidi imaju pravo na posebnu skrb i obuku
- djeca imaju pravo na igru
- djeca imaju pravo na besplatno školovanje
- djeca imaju pravo biti sigurna i ne biti povrijeđena ili zanemarena
- djecu se ne bi smjelo koristiti kao jeftinu radnu snagu ili kao vojnike
- djeci mora biti dopušteno govoriti vlastitim jezikom i prakticirati svoju vjeru i kulturu
- djeca imaju pravo izraziti svoje mišljenje i družiti se s drugom djecom kako bi izrazila svoje poglede

Literatura

1. Beader, M. (2000), *Prvi koraci – priručnik o odgoju i obrazovanju za ljudska prava*. Zagreb: Amnesty International Hrvatske.
2. www.hrabritelefon.hr

■ Zdravlje i bolest

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Zdravlje i bolest

Cilj: Naučiti što je zdravlje i bolest i koja nezdrava ponašanja mogu utjecati na zdravlje

Ishodi učenja:

- Opisati kada se osjećam zdrav
- Nabrojiti nezdrava ponašanja koja mogu utjecati na zdravlje (nepravilna prehrana, nedostatna tjelesna aktivnost, alkohol, duhan)

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- *čarobna kutija*, papiri za izradu plakata, flomasteri u boji

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Cilj: uvesti učenike u temu *Zdravlje i bolest*

U *čarobnoj su kutiji* predmeti (aplikacije): sirup za sniženje tjelesne temperature, četkica za zube, sapun, toplomjer, šampon, zavoj, voće, povrće i dr.

Na što vas podsjećaju predmeti iz čarobne kutije?

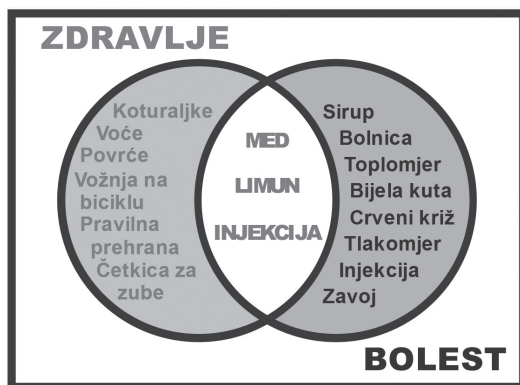
Zadatak je razvrstati predmete u skupinu zdravlje ili bolest. Prilikom razvrstavanja ima učenik koji izgovori poslovicu s temom zdravlje ili bolest.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. situacija

Cilj: osvijestiti koje predmete i/ili preparate koristimo kada smo zdravi ili bolesni ili one koje koristimo u oba stanja.

- Predmeti koje su učenici izvadili iz *čarobne kutije*, poslagani su na klupu, a slike tih predmeta stavljamo u Vennov dijagram (sirup, bijela kuta, toplomjer, med, bolnica, crveni križ, četkica za zube, med, vožnja na biciklu, pravilna prehrana, limun, tlakomjer, injekcija, koturaljke, zavoj, voće, povrće).



2. situacija

Cilj: osvijestiti pojam zdravlja i pojam bolesti.

- Učenici su podijeljeni u dvije skupine koje imaju papire za izradu plakata. Svaki učenik ima flomaster u drugoj boji. Učenici trebaju napisati što znaju o zdravlju (jedna skupina), što znaju o bolesti (druga skupina), po principu oluje ideja bez ponavljanja istih riječi. Nakon desetak minuta svaka skupina pročita što je zapisano na plakatima.

3. situacija

Cilj: osvješćivanje važnosti prevencije.

- Opiši kako se osjećaš kada si zdrav.
- Što moramo napraviti da bismo očuvali svoje zdravlje?
(Pravilno se hraniti, redovito vježbati, boraviti dovoljno na svježem zraku i sl.).
- Možete li mi nabrojiti neka ponašanja kojima možemo ugroziti zdravlje?
- Reci primjer nezdravog načina hranjenja? Što misliš o nezdravoj prehrani?
- Što misliš o nedovoljnoj tjelesnoj aktivnosti? Što možemo svakodnevno činiti da poboljšamo tjelesnu aktivnost?

- Što znaš o štetnom djelovanju cigareta? Tko u tvojoj okolini puši cigarete? Da li bi i oni željeli prestati s pušenjem? Zašto ne mogu?
- Tko u tvojoj okolini pije alkohol? U kojim se prilikama pije alkohol? Koliko se alkohola smije piti? Što znaš o štetnom djelovanju alkohola? Tko smije piti alkohol? Zašto djeca ne smiju piti alkohol? (Napomena: Najranije s 18 godina smjelo bi se početi piti alkohol, kada završi rast i razvoj tijela. Mozak se razvija do 20. godine, pa i kasnije.)

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Cilj: Tjelesnim aktivnostima utjecati na unapređenje zdravlja učenika.

Igra *Zdravlje-bolest* (prilagoditi prema *Dan-noć*) ili neka druga tjelesna aktivnost.

Literatura

1. Dworzak-Hofling (1994), ... *i onda sam opet bila zdrava*, Zagreb, Naša djeca
2. *Knjiga za nastavnika* (1996), Moj dom, Zagreb, Školska knjiga
3. Stoppard, M. (2003), *Dječja pitanja i kako na njih odgovoriti*, Zagreb, Profil International

■ Kako sačuvati zdravlje

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Kako sačuvati zdravlje

Cilj: Naučiti kako sačuvati zdravlje

Ishodi učenja:

- Opisati kada se osjećam zdrav
- Nabrojiti nezdrava ponašanja koja mogu utjecati na zdravlje (nepravilna prehrana, nedostatna tjelesna aktivnosti, alkohol, duhan)
- Izraziti podršku bolesnom učeniku

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- markeri, aplikacije, papiri, *hamer* za plakat

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Cilj: osvijestiti važnost očuvanja zdravlja.

Aktivnost: vruća olovka

Učenici imaju zadatak zapisati na list papira tijekom svojih misli vodeći se narodnom poslovicom **U zdravom tijelu, zdravi duh** (objasniti značenje izreke).

Čitanje dječjih radova, a onda razgovor o učeničkim mišljenjima.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. situacija

Cilj: osvijestiti što je dobro i bitno za očuvanje zdravlja i naglasiti navike koje loše utječu na tijelo čovjeka.

- Postavljanje aplikacija na ploču na kojima su: zdrave namirnice, tjelovježba, opušci u pepeljari, boravak u prirodi, krevet (spavanje) i odijevanje u skladu s vremenskim prilikama i dr.
- Zadatak je učenika razvrstati aplikacije u dvije skupine: **pozitivno** i **negativno**.

2. situacija

Cilj: promišljati o navikama zdravog življenja.

- (Temu ćemo razraditi u nekoliko koraka: 1. prehrana, 2. higijena tijela, 3. odijevanje, 4. nezdrava ponašanja koja mogu utjecati na zdravlje, 5. podrška bolesnom prijatelju.)

Razgovor

- Učenike upoznajemo s osnovama zdravog života: za očuvanje zdravlja bitna je pravilna prehrana. Ističemo da je nužno redovito jesti raznoliku hranu i u umjerenim količinama. Jestu treba više puta na dan, a bilo bi dobro da bar jedan obrok u danu bude kuhan. Treba što više jesti svježih namirnica, osobito voće i povrće. Bi li bilo zdravo jesti samo u restoranima brze prehrane? Hranu treba jesti polako, dobro žvačući. Također treba piti vodu i prirodne iscijeđene sokove.
- Naglašavamo da je održavanje čistoće tijela vrlo važno. Potrebna je svakodnevna briga za osobnu higijenu. Ujutro valja umiti lice, oprati zube i očešljati kosu. Ruke treba prati prije i poslije jela, nakon korištenja zahoda. Zube peremo poslije jela i prije spavanja. Što će se dogoditi ako ne peremo zube redovito? Svaku se večer tuširamo, a povremeno se i kupamo, režemo i uređujemo nokte na rukama i nogama i šišamo kosu.
- Ljudi češće zimi obolijevaju od prehlade i gripe. Kada osjetimo da ćemo kašljati ili kihati, činimo to tako da maramicu stavimo ispred usta i kihnemo u nju. Na taj način preuzimamo odgovornost za svoje zdravlje, ali i zdravlje ljudi oko nas. Zimi se često prehladimo jer smo se odjenuli prelagano ili pretoplo. Ako smo se odjenuli prelagano, hladno nam je, osjećamo drhtavicu. To je znak da smo se trebali toplije odjenuti. Ako smo se odjenuli pretoplo, bit će nam prevruće i oznojiti ćemo se. Ako se tada raskomotimo, lako se prehladimo.
- Odijevati se treba u skladu s vremenskim prilikama. Zima je godišnje doba kada pada kiša/snijeg i zbog niskih temperatura nastaje poledica uzrokovana oborinama. Često se na poledici događaju nezgode, razni padovi i lomovi. Zato je poželjno zimi obuvati zimsku obuću, tople zimske cipele ili čizme koje se ne kližu.

- Nabrojimo koja su to nezdrava ponašanja koja loše utječu na naše zdravlje. Što piše na kutiji cigareta masno otisnuto debelim crnim slovima?



- Smiju li djeca i mladi piti alkoholna pića?
- Što mislite kako nedostatak tjelesne aktivnosti utječe na zdravlje?
- Ako naš prijatelj ima neku bolest, kako mu možemo izraziti podršku? Idemo li u posjet bolesnom prijatelju? Zovemo li ga telefonom, mobilnim telefonom, šaljemo li SMS-poruke? Ako naš prijatelj ima neku zaraznu bolest ili visoku temperaturu, nije dobro odmah ići do njega i nositi mu domaću zadaću. Objasni zašto.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Cilj: prikazati kako sačuvati zdravlje.

Samostalan rad učenika – izrada letaka.

Dijelimo učenike u nekoliko skupina. Svaka skupina ima svoj zadatak.

Prva skupina ima zadatak izraditi letak na kojemu će se nalaziti obilježja zdrave prehrane.

Druga će skupina izraditi letak na kojemu će prikazati održavanje higijene tijela.

Treća skupina izradit će letak na kojemu će biti odijevanje i obuvanje prilagođeno vremenskim prilikama i primjer tjelovježbe.

Četvrta skupina izradit će letak o nezdravim ponašanjima koja mogu utjecati na zdravlje.

Peta skupina izradit će plakat podrške bolesnom prijatelju.

Literatura

1. Ćorić, S., Bakarić Palička, S. (2009). *Eureka*, Školska knjiga, Zagreb.
2. Dworzak-Hofling (1994). *...i onda sam opet bila zdrava*, Naša djeca, Zagreb.
3. Stoppard, M. (2003). *Dječja pitanja i kako na njih odgovoriti*, Zagreb, Profil International.

PREVENCIJA NASILNIČKOG PONAŠANJA

- Ponašanje u školi
- Ponašanje prema djeci i odraslima
- Ponašanje prema životinjama

■ Ponašanje u školi

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Ponašanje u školi

Cilj: Pružiti pomoć učenicima u stjecanju znanja, vještina i navika potrebnih za mirno rješavanje napetosti i sukoba kao preduvjeta za izgradnju i učvršćenje mira i poželjnog ponašanja u školi

Ishodi učenja:

- Opisati neprihvatljivo ponašanje
- Razlikovati primjereno od neprimjerenog ponašanja
- Poštovati različitosti
- Uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- nastavni listići, papir A4, flomasteri

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Učenici dobivaju listić na kojemu su napisane rečenice koje treba dopuniti:

Kada čujem riječ *mir*, pomislim...

Kada čujem riječ *sukob*, pomislim...

Kada čujem riječ *rat*, pomislim...

Učenici čitaju svoje dopune, a zatim slijedi razgovor o sličnim iskustvima i određivanju sukoba.

Je li sukob kad se rugamo prijatelju da ima klempave uši? Je li ruganje sukob? Objasni zašto misliš da jest.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Dajemo definiciju sukoba: Sukob je posljedica različitog mišljenja, opažanja, vjerovanja. Sukob je i prigoda za zajednički napredak ili unapređenje odnosa.

Što je svim sukobima zajedničko? Po čemu se razlikuju?

Što se događa kada se sukobe dvije osobe? Kako ga mogu riješiti? (Natjecanjem, suradnjom, razgovorom, prilagodbom, dogovorom.)

Učenicima predložimo da pokušamo zajedno odrediti je li ovo sukob ili ne.

Čitamo različite situacije.

- a) Ivana i Ana dobre su prijateljice. Prošli su tjedan pisale test iz prirode i društva i dobile dobre ocjene. Ivana misli da je Ana dobila dobru ocjenu jer je učiteljčina miljenica. Ana kaže da je učila i pošteno zaslužila ocjenu. Djevojčice raspravljaju i viču jedna na drugu.
- b) Marko često Franu naziva pogrđnim imenom. Ismijava ga i ruga mu se, čak ga vrijeđa psovanjem.
- c) Marija uvijek istog učenika tjera od sebe i svojih prijatelja.

Nakon analize i definicije sukoba naglašavamo da sukob trebamo znati i riješiti. Kako?

Ako misliš da si u sukobu, upitaj se:

Kako se osjećam? Zašto? Kako se osjeća ona druga osoba?

Što želimo? Zašto je došlo do sukoba?

Nađi rješenje koje zadovoljava obje strane.

Nastojali smo na miran način riješiti sukob. Možemo li se nagraditi za to? Kako?

Učenicima dijelimo papir A4 i flomastere u boji na kojima će osmisliti nagrade.

Na primjer:

- biranje s kim će sjediti u tjednu,
- biranje igre ili aktivnosti nakon završenih zadataka,
- prvi u redu u tjednu,
- pisana pohvala u informativku ili na pano,
- nova olovka, gumica,
- rad na računalu,
- nagradna kartica koja može poslužiti u zamjenu za jednu zadaću.

Učenici najprije čitaju svoje prijedloge, a zatim ih stavljamo na razredni pano.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Igra u parovima – tri će para pokazati kako na različite načine možemo riješiti sukob, a da nikoga ne povrijedimo.

Situacija: Učenici su se posvađali oko stajanja u redu.

- Prvi par treba riješiti sukob tako da jedan učenik dopusti drugome da stane ispred.
- U drugom paru jedan učenik treba reći da se ne želi svađati i otići na kraj reda.
- Treći par treba se dogovoriti da zajedno stanu prvi.

Učenici izvode zadatak, a nakon toga im objašnjavamo da su sva tri para riješila svoj sukob najboljim načinom – razgovorom i dogovorom.

Analiza postupaka svakoga para.

- U prvom paru učenik koji je prepustio svoje mjesto pokazao je poštovanje prijateljevih želja, pokazao je svoju snagu odlukom da ne ulazi u svađu.
- Drugi par pokazao je kako se možemo odmah maknuti s mjesta na kojemu će izbiti nekakva svađa. Učenik koji je otišao na kraj reda pokazao nam je da izbjegava bilo kakve sukobe. I taj je učenik pokazao snagu svoje volje.
- Treći par pokazao je da se dogovorom može riješiti svaki sukob.

Literatura

1. J. Bičanić, *Vježbanje životnih vještina*, Alinea, Zagreb 2001.
2. *Humane vrednote, priručnik za učitelje*, Hrvatski Crveni križ, Zagreb 2001.
3. V. Spajić-Vrkaš, I. Stričević, D. Maleš, M. Matijević, *Poučavati prava i slobode, priručnik za učitelje osnovne škole (s vježbama za razrednu nastavu)*, Zagreb, 2004. Istraživačko-obrazovni centar za ljudska prava i demokratsko društvo FFS u Zagrebu, FF press

■ Ponašanje prema djeci i odraslima

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Ponašanje prema djeci i odraslima

Cilj: Pružiti pomoć učenicima u stjecanju znanja, vještina i navika potrebnih za mirno rješavanje napetosti i sukoba kao preduvjeta za izgradnju i učvršćenje njihovih odnosa

Ishodi učenja:

- Razlikovati primjereno od neprimjerenog ponašanja
- Poštovati različitosti
- Uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

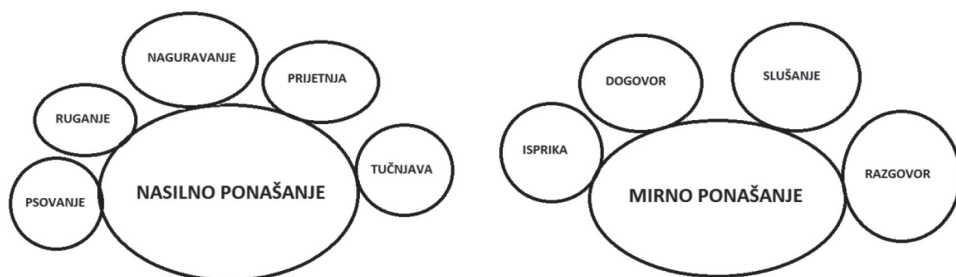
- kartončići s natpisima, papiri

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Na ploču stavljamo dvije kartice kružnog oblika s natpisima: a) Nasilno ponašanje i b) Mirno ponašanje. Svakom učeniku dijelimo dva papira u obliku latica u koje treba upisati riječ koja označava nasilno ponašanje i riječ za mirno ponašanje. Nakon nekoliko minuta učenici čitaju svoje uratke, lijepe ih na ploču na za to predviđeno mjesto i komentiraju ih.

Primjer učeničkog rada



SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

U novu aktivnost učenike uvodimo na sljedeći način.

Za odnose među ljudima vrlo je važno shvatiti kako se drugi osjećaju u određenoj situaciji. Kada bi ljudi više razumjeli osjećaje drugih, vjerojatno bi bilo manje sukoba među nama.

Slijedi igra *Vožnja u autobusu*.

Opis igre

Cijeli je razred autobus. Jedan učenik glumi vozača. Dio učenika jesu putnici koji se voze, a dio tek treba ući u autobus. Među onima koji se voze netko igra dijete koje sjedi, a netko stariju osobu koja želi sjesti. Ostali su putnici. Između djeteta i starije osobe dolazi do sukoba jer je dijete umorno i ne želi ustupiti mjesto starijoj osobi. Za to vrijeme autobus dolazi na stanicu. Žele ući i ostali putnici, ali nema mjesta. Nastaje komešanje i rasprava između onih koji su u autobusu i onih koji žele ući. Vozač traži od putnika da se stisnu kako bi napravili mjesta onima vani (to mogu prihvatiti ili odbiti).

Analiziramo situaciju.

Je li dijete trebalo ustupiti mjesto osobi ako je bilo umorno? Jeste li bili u sličnoj situaciji? Kako ste se tada osjećali? Jeste li starijoj osobi pokušali objasniti zašto joj ne ustupate mjesto ili ste šutjeli. Kako je reagirala starija osoba? Kako su reagirali ostali putnici?

Kome sve treba ustupiti mjesto u autobusu, tramvaju, trgovini? Tko ima prvenstvo među njima?

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Slijedi igra *Lijepa riječ sva vrata otvara*.

Opis igre

Učenici se podijele u dvije skupine. Jedna skupina napravi krug i to je tvrđava, a ostali stanu unutar kruga. Zadatak učenika koji su u krugu jest da izađu iz tvrđave kroz vrata.

Svaki član kruga predstavlja jedna vrata. Kroz vrata se može izaći kada se učeniku koji predstavlja vrata kaže nešto lijepo o njemu. Kada se vrata otvore, učenik koji ih predstavlja okrene se leđima prema unutrašnjosti kruga i kroz ta vrata nema više prolaska.

Učenici koji izađu iz tvrđave formiraju novi krug i igra se nastavlja, ali su sada uloge izmijenjene. Igra je završena kada svi učenici prođu obje uloge.

Literatura

1. J. Bičanić, *Vježbanje životnih vještina*, Alinea, Zagreb 2001.
2. V. Spajić-Vrkaš, I. Stričević, D. Maleš, M. Matijević, *Poučavati prava i slobode, priručnik za učitelje osnovne škole (s vježbama za razrednu nastavu)*, Istraživačko-obrazovni centar za ljudska prava i demokratsko društvo FFS u Zagrebu, FF press, Zagreb 2004.
3. M. Uzelac, L. Bognar, A. Bagić, *Budimo prijatelji*, 33 pedagoške radionice, Slon, Zagreb 1994.

■ Ponašanje prema životinjama

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Ponašanje prema životinjama

Cilj: Razvijati primjereno i odgovorno ponašanje prema životinjama

Ishodi učenja: Odgovorno se ponašati prema životinjama

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- različiti časopisi sa životinjama, stari kalendari s fotografijama životinja, škare, lijepilo, papir A2, magneti

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Učenici su u školu trebali donijeti različite časopise u kojima se mogu pronaći različite životinje te fotografije životinja s kalendara. Listaju časopise, pronalaze slike životinja, izrezuju ih i razvrstavaju na:

- a) domaće životinje,
- b) kućne ljubimce,
- c) životinje lualice i
- d) divlje životinje.

Na taj način ujedno i formiramo četiri skupine učenika.

SREDIŠNJA AKTIVNOST

Unutar skupina određujemo glasnogovornika i dijelimo listiće sa zadacima za svaku skupinu.

1. skupina – domaće životinje

U tablicu napiši tri vrste domaćih životinja, gdje žive, čime se hrane i na koji način ljudi brinu o njima.

Domaća životinja	Gdje živi?	Čime se hrani?	Kako se brinuti o njoj?
1.			
2.			
3.			

2. skupina – kućni ljubimci

U tablicu napiši tri vrste kućnih ljubimaca, gdje žive, čime se hrane, na koji način se ljudi brinu o njima i što im ne smijemo činiti.

Kućni ljubimac	Gdje živi?	Čime se hrani?	Kako se brinuti o njoj?	Što mu ne smijemo činiti?
1.				
2.				
3.				

3. skupina – životinje lutalice

U tablicu napiši tri vrste životinja lutalice, čime se hrane, gdje žive, kako bi se ljudi trebali brinuti za njih i što im ne smijemo činiti.

Životinja lutalica	Gdje živi?	Čime se hrani?	Kako bi se trebali brinuti o njoj?	Što joj ne smijemo činiti?
1.				
2.				
3.				

4. skupina – divlje životinje

U tablicu napiši tri vrste divljih životinja, gdje žive, čime se hrane, tko bi se mogao brinuti o njima i kako te što im ne smijemo činiti.

Divlja životinja	Gdje živi?	Čime se hrani?	Tko bi se mogao brinuti o njoj?	Što joj ne smijemo činiti?
1.				
2.				
3.				

Nakon obavljenog zadatka učenici lijepe sličice životinja na papir A2, ispod njih stavljaju svoje uratke, a glasnogovornik obrazlaže njihov rad.

Učenici na taj način zaključuju da se o svim životinjama treba brinuti na određeni način i da im treba pomoći ako su u nevolji te da ih se ne smije ugnjetavati.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Igra uloga *U zoološkom vrtu*

Opis igre

Dolazimo pred zoološki vrt. Kupujemo karte. Ulazimo. Šećemo i svojim postupcima pokazujemo kako se ponašati ispred, na primjer, kaveza lava, ptica, bazena s morskom medvjedicom i bazena u kojemu se nalazi bijeli medvjed. Pitamo što smijemo, a što ne smijemo činiti. (Ne smijemo vikati, trčati, hraniti životinje, naginjati se u bazen itd.)

Igra uloga ima cilj poboljšati razumijevanje raznih situacija i potaknuti suosjećanje prema životinjama.

Literatura

1. J. Bićanić, *Vježbanje životnih vještina*, Alinea, Zagreb 2001.
2. M. Uzelać, L. Bogar, A. Bačić, *Budimo prijatelji*, 33 pedagoške radionice, Slon, Zagreb 1994.

PREVENCIJA OVISNOSTI

- **Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje, I.**
- **Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje, II.**

Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje, I.

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje

Cilj: Osposobljavati učenike da samostalno brinu za vlastito zdravlje

Ishodi učenja:

- Prepoznati važnost odgovornosti za brigu o zdravlju i povezanost osobne odgovornosti s odgovornim ponašanjem
- Objasniti važnost i potrebu zaštite zdravlja i primjene zdravih stilova življenja
- Pripremiti osobni program zdravog ponašanja

Vrijeme trajanja: 2 školska sata

Potreban materijal

- pribor za higijenu, aplikacije, papir za plakat, nastavni listići
- lutka, *puzzle*, aplikacije, krep-papir

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti, 1. sat

UVODNA AKTIVNOST

Pjevamo pjesmicu „OVAKO SE...”

U vrijeme pjevanja i igre učenici sjede (na jastučićima) u kružnoj formaciji. Potičemo razgovor o pokretima koje smo radili, nabrajamo postupke i obrazlažemo kako se što čini. Učenici slobodno pričaju o svojim jutarnjim aktivnostima održavanja osobne higijene u svojem domu. Pokazuju kako to čine.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

U sredini učionice na školskoj klupi izlažemo predmete koje koristimo za pranje ruku prije objeda: papirnati ubrusi i tekući sapun. Imenujemo i ponavljamo kako

koristimo tekući sapun i papirnate ubruse. Usmjerenim pitanjima navodimo učenike na zaključak da redovitim održavanjem osobne higijene čuvamo svoje zdravlje.

Promišljamo o mogućnostima na koji još način čuvamo svoje zdravlje (održavanje higijene odjeće i obuće, pravilno držanje tijela prilikom nošenja školske torbe, pravilno držanje tijela pri sjedenju, pravilno korištenje slobodnog vremena, dovoljno sna). Učeničke odgovore bilježimo uz pomoć aplikacija na ploči: cipela i pasta za cipele, školska torba i stolac, igra (lopta), četkica i pasta za zube.

Rad u skupinama:

Skupine ćemo odrediti tako da učenici izvuku iz kutijice za sapun listiće s nazivima: cipela i pasta za cipele, školska torba i stolac, igra (lopta), četkica i pasta za zube.

Krećući se učionicom, učenici traže skupinu kojoj pripadaju. Svaka skupina ima svoje zadatke na nastavnom listiću (u prilogu). Zadatak učenika je dopuniti rečenice uz aplikaciju.

Po završetku rada predstavnik skupine čita uradak koji magnetima pričvršćujemo na plakatu uz naslov: **OVAKO ČUVAMO NAŠE ZDRAVLJE.**

IGRANJE ULOGA – učenik odabere jednu aplikaciju (spužva, ručnik, šampon, bonton, lopta, boca vode) i govori u 1. licu, kao da je on spužva...

Npr. „Ja sam spužva, cijeli dan sam u kupaonici, čekam da me Ana uzme u ruke, stavi sapun i namoči me.“ Što tada radi?

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Pjevamo pjesmicu „OVAKO SE“ – dodajemo stihove koje smo osmislili tijekom prethodnih etapa sata:

- ovako se kosa pere
- ovako se nos briše
- ovako se voda pusti
- ovako se brišu ruke
- ovako se zubi peru
- ovako se cipele čiste
- ovako se pravilno sjedi
- ovako se torba nosi
- ovako se pozdravlja (...)

PRIJEDLOZI TEKSTOVA

Željka Horvat Vukelja, *Zubata priča*, Snježana Marić, *Naši zubi*, Dubravka Ugrešić, *Sapunari*, Thomas Corryt, *Prva viljuška u Engleskoj*

Prilog: Nastavni listić



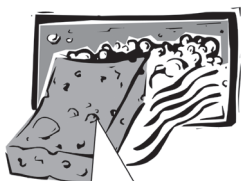
Ja sam _____ . Koristiš
me _____ . Zubi se peru
_____ na dan. Kada to radiš svakodnevno, ponosim se
tobom!



Ja sam _____ .
Koristiš me za _____ .
Ruke pereš: _____



Prepoznaješ me, ja
sam _____ .
Upotrebljavaš me _____ .
Veselim se tvojim čistim zubićima!



Ja sam _____ .
Volim biti pjenušava.
Koristiš me kada _____

Uvijek sam ti na dohvat
ruke. Ja sam _____ .
Uzimaš me kada _____



■ Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje, II.

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti, 2. sat

UVODNA AKTIVNOST

Monolog jednog dječaka/djevojčice – (lutka), npr.:

Sinoć sam se posvađao s mamom.

Željela me odvojiti od moje omiljene igrice i otjerati u kupaonicu na tuširanje. „Čistoća je pola zdravlja“, rekla je. „Ali ja sam potpuno zdrav, a ne napola“, pokušao sam ju uvjeriti da me ostavi pred računalom.

Sutradan sam želio prespavati doručak. Jednostavno nisam bio gladan. Za ručak sam smazao veliku finu čokoladu s lješnjacima. Mama je rekla da *zdravlje na usta ulazi*. Opet mi ništa nije bilo jasno.

Baš kad sam želio sjesti za računalo, tata je rekao: „Luka idemo na vožnju biciklom, *u zdravom tijelu, zdrav duh*.“ „Ali ja ne želim vidjeti duhove, nego svoje prijatelje u parku“, objasnio sam tati.

Na kraju se još javila i baka: „Drago dijete, *svaki čovjek tvorac je svoga zdravlja i svoje bolesti*.“

„I na kraju nisam znao o čemu govori moja obitelj. Znae li vi?“

Učenici izražavaju svoj doživljaj razgovarajući s lutkom.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Usmjerenim razgovorom polazimo od izreke koju je izrekla baka „**Svaki je čovjek tvorac svoga zdravlja**“. Potičemo učenike na promišljanje o tome kako oni mogu utjecati na svoje zdravlje te kojim ponašanjima i aktivnostima pozitivno utječemo na zdravlje. Nabrajamo i objašnjavamo ponašanja i postupke kojima možemo narušiti svoje zdravlje, tj. izazvati bolest.

Formirat ćemo 5 skupina na sljedeći način: Pet fotografija podijelit ćemo na četiri *puzzle*. Učenik će iz hrpe uzeti jednu *puzzlu* i tražiti svoju skupinu. Kad se *puzzle* slože, dobit će svaka skupina svoju fotografiju. *Puzzle* su primjeri zadataka koje će učenici izraditi u skupini.

Zadaci:

1. skupina (fotografija BONTONA) – Pravilno postavi pribor i uredi stol za objed te prikaži pristojno ponašanje za stolom

Podsjetnik: učenici trebaju znati da: uvijek moraju oprati ruke prije jela; znati izreći *molim i hvala*; ne bacaju hranu; ispravno koristiti pribor za jelo, a ne ruke kada jedu; čekati dok hrana ne bude servirana svima, pa tek onda početi jesti; mišljenje kako im hrana nije dobra zadrže za sebe, posebno ako imate goste; upitaju smiju li ustati od stola kada završe s jelom; pravilno sjede na stolcu; uzimaju male zalogaje i žvaču zatvorenih usta; ne srču hranu ili piće; salvetom obrišu lice ako se uprljaju; ispravno koriste nož i vilicu kako bi sami narezali hranu.

2. skupina (fotografija JELOVNIKA) – Sastaviti jelovnik zdrave prehrane (doručak, ručak, večera, međuobrok), napraviti voćnu salatu kao međuobrok
3. skupina (fotografija ODJEĆE) – Osmisli i izradi garderobu za zimu (ili drugo godišnje doba) koristeći krep-papir
4. skupina (fotografija SUNCOBRANA) – Izradite predmete kojima se možete zaštititi od sunca (izrađuju od krep-papira ili časopisa)
5. skupina (fotografija DJECE U IGRI) – Izradite plakat kojim ćete potaknuti svoje prijatelje na kvalitetno provođenje slobodnog vremena (učenici dobivaju slikovni materijal te od njega izrađuju plakat i pišu poruke)

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Svaka skupina izlaže svoje uratke pričom ili demonstracijom.

Prijedlozi:

- a) Učeničke uratke možemo fotografirati te fotografije iskoristiti za zidne novine koje će ostati kao podsjetnik na odgovorno biranje zdravih stilova življenja.
- b) Učenici mogu odigrati neku igru u kojoj će se djeca kretati npr. Vjetar puše za sve one koji vole povrće...
- c) Igra *Voćne salate*.
- d) Pjesma o zdravlju – pjevanje u stilu „repanja“.

Literatura

1. I. Bednjanec (2008). *Durica*, knjiga u stripu. Zagreb: Školska knjiga.
2. J. Boban Pejić (2002). *Kuham i jedem zdravo*. Zagreb: Profil.
3. A. Horvat (1994). *Zaljubljeno voće*. Zagreb: Quo vadis.
4. C. Libean (2003). *Kuharica za djecu*. Zagreb: Mozaik knjiga.
5. I. Sertić (2008). *Priča o čokoladi*. Sretna knjiga.

3.

razred osnovne škole

- Živjeti zdravo
- Prevencija nasilničkog ponašanja
- Prevencija ovisnosti
- Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

ŽIVJETI ZDRAVO

- Voda najzdravije piće
- Jednostavna motorička gibanja
- Postignuća i odgovornost za učenje
- Razvoj ljudskog tijela
- Duševno i opće zdravlje

■ Voda – najzdravije piće

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Voda – najzdravije piće

Cilj: Spoznati važnost pijenja zdravstveno ispravne vode, poticati zdrave životne navike

Ishodi učenja: Opisati važnost pijenja zdravstveno ispravne vode

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- listići papira, ambalaža različitih pića, nastavni listić – osmosmjerka

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Učiteljica/učitelj ispričat će učenicima kratku motivacijsku priču.

Zadatak za učenike: *Poslušajte priču. Završite je tako da na papir napišete riječ kojom priča može završiti.*

Marko je iz škole došao jako gladan. Imao je pet sati, ispit znanja, tjelesni...

Jedva je čekao ručak. Mama je pripremila baš ono što voli: juhu, meso, povrće i salatu. Bilo je odlično. Od svega je toliko ožednio da je popio punu čašu... (dopuniti čega).

Učenici će kratko obrazložiti svoj izbor.

Učitelj/učiteljica najavit će cilj sata: *Istražit ćemo i saznati koje je piće najzdravije.*

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. aktivnost

Rasprava

- Prije početka aktivnosti treba ponoviti što znamo o raspravi i pravilima raspravljanja (iznosimo mišljenja uvažavajući različitosti, jasno se izražavamo, ne prekidamo jedni druge).
- Učenici iznose svoja stajališta o pićima koja su naveli: vodi, soku, čaju, gaziranim pićima i sl.

2. aktivnost

Istraživački rad

- Učenike podijelimo u tri skupine. Svaka od njih dobiva ambalažu različitih pića: gaziranoga soka, soka za razrjeđivanje i aromatizirane vode.
- **Zadatak:** 1. Na naljepnici pronađi popis sastojaka pića.
2. Izdvoji sastojke (riječi) koje razumiješ.
- *Koje sastojke imaju sva ova pića?* (Šećer, konzervans, boju, limunsku kiselinu.)
- *Što misliš kako utječu na žeđ?* (Još smo žedniji.)
- *Kako utječu na zdravlje?* (Šećer deblja, uzrokuje zubni karijes.)
- *U kojem piću nema nijednoga od ovih sastojaka?* (U čistoj, pitkoj vodi.)
- *Kakvu vodu smijemo piti?* (Čistu, zdravstveno ispravnu.)
- *Koliko vode trebaju piti djeca?* (Od 5 do 8 čaša dnevno, 0,3 dl dnevno po kilogramu tjelesne mase.)

Napomena učiteljima

Starija bi djeca trebala piti od 6 do 8 čaša vode dnevno povećavajući unos u toplim danima i kod povećane tjelesne aktivnosti. Učenici koji veći dio dana provode u školi, trebali bi pola dnevnoga unosa imati u tom razdoblju tako da se unos ravnomjerno rasporedi tijekom dana.

Znakovi su dehidracije suha i ljepljiva usta, pospanost i umor, osjećaj žeđi, smanjeno mokrenje, suha koža, glavobolja, tvrda stolica i vrtoglavica. Dehidrirani učenik može postati iritabilan, umoran ili imati pad koncentracije.

Voda čini oko 80% sastava mozga i esencijalni je element u neurološkoj transmisiji – prijenosu impulsa. Slaba hidracija može dovesti do toga da je dijete manje aktivno nego inače.

3. aktivnost

- Zašto je zdravstveno ispravna voda važna za naše tijelo?
- Učenici će u parovima rješavati osmosmjerku.
- **Zadatak:** U osmosmjerci pronađi imenice kojima se imenuju neki od organa (dijelova tijela) kojima je voda neophodna za pravilan rad.
(mozak, srce, pluća, krv, želudac, bubrezi, jetra, mišići, kosti, koža)

K	O	S	T	I	B	B	V
M	B	S	O	R	U	M	C
I	I	E	V	B	K	O	S
Š	J	M	R	P	I	Z	R
I	Ž	E	L	U	D	A	C
Ć	Z	U	T	F	B	K	E
I	Ć	B	K	R	V	B	S
A	G	K	O	Ž	A	P	T

- Koristeći riješenu osmosmjerku, učenici će opisati važnost pijenja zdravstveno ispravne vode.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učitelj/učiteljica ponovno čita priču iz uvodnoga dijela sata.

Zadatak za učenike: Ponovno poslušajte priču s početka sata. Na kraju, glasno je dopunite odgovarajućom riječi.

Marko je iz škole došao jako gladan. Imao je pet sati, ispit znanja, tjelesni...

Jedva je čekao ručak. Mama je pripremila baš ono što voli: juhu, meso, povrće i salatu. Bilo je odlično. Od svega je toliko ožednio da je popio punu čašu **vode**.

Jeste li i vi sada žedni?

Imamo li u školi zdravstveno ispravnu vodu?

Popijmo svi čašu vode iz slavine.

Koje napitke treba izbjegavati ili piti vrlo rijetko?

Napomena učiteljima

Učiteljica/učitelj poticat će učenike na redovito pijenje zdravstveno ispravne vode (iz slavine).

Djeci treba omogućiti pijenje vode kad god su žedna.

Literatura

1. Mayo Foundation for Medical Education and Research. By Mayo Clinic Staff. Dehydration. (<http://www.mayoclinic.com/health/nosebleeds/MY01201>, 17. svibnja 2013.)
2. *Normativi za prehranu učenika u osnovnoj školi*, Narodne novine br. 146/12

■ Jednostavna motorička gibanja

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Jednostavna motorička gibanja

Cilj: Prepoznati jednostavna motorička gibanja i pravilno ih izvoditi

Ishodi učenja: Pravilno izvoditi jednostavna motorička gibanja

Vrijeme trajanja: 1 školski sat (u sportskoj dvorani)

Potreban materijal i pomagala

- švedske klupe, švedski sanduk, strunjače, obruči, konopac, stalci za skok u vis, letvica ili elastična traka, niska greda, lopte, koš za lopte, stolovi

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Igra asocijacija

- Mogu se postavljati pitanja, dopunjavati rečenice ili demonstrirati gibanje, a učenici pogađaju o kojem je gibanju riječ.
- Kako se bebe najprije počnu kretati? (Pužu – **puzanje**.)
- Koja je sljedeća kretanja? (**Hodanje**.)
- Kada djeca ubrzaju svoj hod, onda je to **trčanje**.
- Djeca vole istraživati i dohvaćati stvari koje im nisu blizu pa se često penju. To je **penjanje**.
- Vole se popeti, a onda vratiti brzo, pa često skaču. To je **skakanje**.
- Djeca vole predmete uzimati s poda i nositi ih do nekog mjesta. To je **dizanje i nošenje**.
- Najviše se vole igrati okruglim predmetom, loptom. Vole je bacati i nešto manje vole hvatati. To je **bacanje i hvatanje**.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Jednostavna motorička gibanja najzanimljivije je provesti kroz poligone.

Može se raditi na jednom ili više poligona, ovisno o broju učenika i prostoru u kojemu se izvode motorička gibanja. Učitelj će izabrati poligon koji težinom zadatka odgovara učenicima njegova razreda.

Primjeri poligona

1. poligon

Pomagala koja su potrebna za ovaj poligon: dvije švedske klupe, švedski sanduk, četiri strunjače i šest obruča.

Opis zadatka: učenici su podijeljeni u dvije kolone, a sprave poredane tako da svaka kolona ima iste zadatke. Prednost je takvog postava u tome što učenici dolaze brže na red tako da izvršenje zadatka ima određenu dinamiku. Učenici se kreću u dvije formacije kružnica i rade iste zadatke. Počinju tako da hodaju po koso položenoj klupi, zatim trče uz koso položenu klupu, nakon toga slijedi penjanje na sanduk i skok u dubinu elastičnim doskokom na strunjaču (visina sanduka 80 do 100 cm), provlačenje kroz обруč te sunožni skok udalj.

Uputa: kod skoka u dubinu treba paziti da učenici doskoče elastično na prste kroz lagani počučanj da bi se izbjegle moguće povrede koljena i skočnoga zgloba, visina švedskoga sanduka može biti do 100 cm.

2. poligon

Pomagala koja su potrebna za ovaj poligon: dvije švedske klupe, švedske ljestve, konopac, dvije strunjače, stalci za skok uvis, letvica ili elastična traka i tri obruča.

Opis zadatka: svi su učenici u jednoj koloni te započinju zadatak penjanjem uz kosu klupu pridržavajući se za konopac koji je privezan za švedske ljestve. Prelazeći sa švedskih ljestva na druge švedske ljestve, učenici se spuštaju po pritkama jednu po jednu do dna. Nakon toga prelaze na skok uvis, kosim zaletom preskaču elastičnu traku koja je postavljena na visinu koju svi učenici mogu preskočiti. Prelaze na provlačenje kroz tri obruča, a zatim se penju na klupu i po njoj hodaju.

Uputa: ukoliko razred ima veći broj učenika, a da se ne čeka na samom početku zadatka, poželjno je isti broj učenika odmah postaviti kod svake sprave.

3. poligon

Pomagala koja su potrebna za ovaj poligon: švedske ljestve, četiri okvira od švedskog sanduka, niska greda, švedska klupa, lopte i koš za lopte.

Opis zadatka: učenici stoje u koloni i počinju zadatak provlačenjem i prelaženjem okvira švedskog sanduka. Penjući se po svakoj drugoj pritki na švedskim ljestvama, prelaze dokorakom do kose klupe i četveronoške se spuštaju po njoj. Slijedi hodanje po prstima do pola niske grede, a druga polovica prelazi sunožnim preskakivanjem u uporu prednjem. Na kraju slijedi bacanje lopte kroz obruč, pospremanje lopte u koš te ponovni dolazak na početak.

Uputa: vježbe na ovom poligonu ponoviti više puta da bi se usavršila gibanja i dobilo na zanimljivosti.

Ukoliko razred ima veći broj učenika, a da se ne čeka na samom početku zadatka, poželjno je isti broj učenika odmah postaviti kod svake sprave.

4. poligon

Pomagala koja su potrebna za ovaj poligon: švedska klupa, lopte, okviri švedskog sanduka, deset obruča, četiri košare za lopte i dva stola.

Opis zadatka: učenici su postavljeni u dvije jednake kolone, a svaka kolona izvršava iste zadatke: naizmjenično baciti loptu jednom pa drugom rukom kroz obruč na stalku, proći kroz okvir švedskog sanduka, uzeti bačene lopte, jednu staviti u košaru kraj klupe, a s drugom nastaviti hodanjem u čučnju po švedskoj klupi s vođenjem lopte sa strane rukom, zakotrljati loptu tako da se lopta odbije i vrati od ploče stola, sunožnim poskocima prelaziti iz obruča u obruč noseći loptu u rukama, hodajući baciti loptu uvis i hvatati je te ponovo doći na početak poligona.

Uputa: voditi računa da na početku poligona bude uvijek dovoljno lopti.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Svi učenici istodobno izvode vježbu.

Pokažimo kako pravilno: **pužemo, hodamo, trčimo, sunožno skačemo, penjemo se** na švedske ljestve te **dižemo i nosimo** sprave u spremište.

Razgovor:

U kojim situacijama u svakodnevnom životu možemo koristiti jednostavna motorička gibanja? Opišite ih!

Napomena učiteljima

Različiti oblici kretanja (hodanje, trčanje, bacanje, skakanje) omogućuju da se igrom i kroz različite vrste poligona pozitivno utječe na usvajanje motoričkih vještina.

Razlozi koji pobuđuju interes učenika u radu na poligonima:

1. poligoni sadrže zadatke koji su u potpunosti razumljivi i prihvatljivi za djecu školske dobi, jednostavni su za izvođenje i omogućuju kvalitetnu i jednostavnu realizaciju,
2. učenici pokazuju izuzetnu motivaciju u realizaciji zadataka kroz poligone,
3. poligonskim načinom rada učenici se uče discipliniranosti, pojavljuje se pozitivan način samodokazivanja i želja za uspjehom te se poboljšava međusobna komunikacija i socijalizacija,
4. poligonskim načinom rada dobro odabranim zadacima može se učinkovito utjecati na cjelokupni razvoj primarnih biotičkih motoričkih znanja i vještina.

Literatura

1. Findak, V. (1992). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Neljak, B. (2011). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Tkalčić, S. (2000). *Švedska klupa u nastavi i sportskom treningu*. Zagreb: Športmark.
4. <http://www.hrks.hr/Fiep/95-100-Breslauer.pdf>

■ Postignuća i odgovornost za učenje

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Postignuća i odgovornost za učenje

Cilj: Uvidjeti i razumjeti povezanost postignuća u učenju i radu s razinom odgovornosti

Ishodi učenja:

- Usporediti svoja i tuđa postignuća
- Pokazati uvažavanje tuđeg talenta i postignuća
- Odrediti ciljeve učenja
- Procijeniti vrijednost učenja

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- književno-umjetnički tekst *Sedam jedinica* B. Prosenjaka, nastavni listić (osjećaji), različiti predmeti za igru prenošenja

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Čitanje priče Božidara Prosenjaka, *Sedam jedinica* iz zbirke priča *Sijač sreće* (u prilogu).

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. aktivnost

- Razgovor o priči – uočavanje problema.
- Zašto Matija ima čak sedam jedinica?
- Kako se zbog toga osjeća?

2. aktivnost

- Kako se voliš osjećati u školi? Zaokruži riječi na listiću.

ugodno posramljeno uspješno snažno bezvoljno
zadovoljno tužno sretno ponosno slabo
Kada se u školi osjećaš ponosno, zadovoljno, uspješno?

- Kako postižeš dobre rezultate rada?
- Zašto ti je važno biti uspješan/uspješna u radu?
- Koliko vremena posvećuješ učenju, rješavanju postavljenih zadataka?
- Tko je najviše odgovoran za rezultate tvog rada?
- Kako članovi tvoje obitelji pokazuju zadovoljstvo tvojim postignućima?
- Pridonose li tvoji uspjesi ugledu naše škole, grada/sela?
- Učenici će osvijestiti povezanost različitih osjećaja s radom i postignućima.
- Procijenit će vrijednost učenja za sebe, obitelj i širu zajednicu.

3. aktivnost

- Kratki razgovor o Matijinom tati iz priče *Sedam jedinica*.
- Kako je reagirao na neuspjeh svojega sina?
- Voliš li pohvale?
- Kako ih možeš zaslužiti?
- Kako te pohvaljuju učitelji/učiteljice, a kako roditelji?
- Kako kritiziraju slaba postignuća ili neodgovornost u radu?
- Možeš li izbjeći kritike? Kako?

Učenici mogu u parovima dramatizirati izražavanje pohvale mame, tate ili učitelja/učiteljice.

4. aktivnost

Različiti načini učenja (socijalni oblici rada)

- Učiteljica/učitelj pripremit će 3 skupine predmeta (knjige, bilježnice, pernice) koje treba prenijeti s jednog kraja učionice na drugi.
- U isto vrijeme predmete prenose:

- a) jedan učenik,
 - b) jedan par učenika,
 - c) skupina 4–5 učenika.
- Tko je prvi prenio sve predmete? Zašto?
 - Koje zadatke volite raditi u skupini?
 - Koja su pravila rada u skupini?
 - Koje su prednosti skupnoga rada?
 - Kada volite raditi u paru? Zašto?
 - Tko voli raditi samostalno? Zašto?

Učenicima treba omogućiti različite oblike rada, poštujući individualne sklonosti.

5. aktivnost

Svatko je u nečemu dobar! (važno je istaknuti zbog učenika s manjkom samopouzdanja).

- Učenici će na papir napisati – nacrtati u čemu su uspješni. Radove će izložiti na tematskom panou *Naša postignuća i ciljevi*.
- Slijedi razgovor o postignućima, uspoređivanje aktivnosti, interesa učenika (sport, učenje stranih jezika, kreativni oblici izražavanja i sl.).

Tijekom razgovora učenike treba poticati na uvažavanje tuđeg talenta i postignuća kao i izražavanje radosti zbog vlastitoga i tuđeg uspjeha.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici će zapisati nekoliko svojih kratkoročnih ciljeva (ispraviti negativnu ocjenu iz matematike, pročitati zadanu lektiru i sl.). Radove će izložiti na tematskom panou *Naša postignuća i ciljevi*.

Nakon isteka dogovorenog vremena (npr. mjesec dana) razgovarat će se o ostvarenju ciljeva.

Tematski pano može se dopunjavati postignućima i ciljevima učenika do kraja školske godine.

Literatura

1. Glasser, Carleen (2005). *Moj svijet kvalitete*. Zagreb, Alinea.
2. Sullo, Robert A. (1995). *Učite ih da budu sretni*. Zagreb, Alinea.

Prilog:

Sedam jedinica

Matiji srce tuče u grudima kao da će poludjeti. Mama je bila u školi. U kući će nastati pakao. Najradije bi nestao sa svijeta.

- Zнала sam da je loše, ali tako loše!? – uzdahne mama.
- Koliko jedinica ima? – upita tata.
- Sedam! A preostala su još samo tri mjeseca do kraja školske godine.

Učiteljica kaže da će Matija pasti razred.

- U redu! – tata pogleda dječaka. – Dođi u moju radnu sobu. Vrijeme je za jedan muški razgovor.

Otac je sjeo za stol.

- Ne znam što mi je bilo. Ako hoćeš, možeš me istući! – pokušao se opravdati dječak.
- Sinko, ne želim te istući, nego ti želim pomoći! – odgovori tata blago i pozove ga da mu sjedne u krilo.
- Vidiš, Matija, ti si jednako moj sin kad mi donosiš kući jedinice ili petice. Ti ne moraš biti doktor, inženjer ili profesor da bih te ja volio. Ja ne tražim od tebe da ti završiš ovaj razred ako ne možeš. I mnogi ponavljači su poslije u životu postali veliki i plemeniti ljudi. Znaš što ja želim? Samo mi pokaži da si se trudio. Tako ću znati da i ti mene voliš. To mi je dovoljno. Bori se i idi naprijed dokle te pamet nosi. Ali ako ne uspiješ, ja te uvijek ovdje čekam raširenih ruku. Nas dvojica ćemo i tada nešto lijepo zajedno stvoriti. Razumiješ?

Matija je stisnuo glavu ocu na prsa i tiho lijevao suze. A sljedećih tjedana učiteljica se nije mogla načuditi što se to dogodilo s njim. Za njega su uskoro počeli navijati svi učenici, pa čak i profesori. Bila je velika pobjeda za cijelu školu kad je Matija ispravio posljednju jedinicu i položio razred.

Božidar Prosenjak

■ Razvoj ljudskog tijela

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Razvoj ljudskog tijela

Cilj: Osvijestiti činjenicu da naše tijelo raste i razvija se

Ishodi učenja: Navesti primjer kako se razvija ljudsko tijelo

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- fotografije učenikova prvog desetljeća

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Što ste trebali pripremiti za ovaj sat? (fotografije prvoga desetljeća) Kako ste se osjećali dok ste tražili svoje fotografije kada ste bili mlađi? Čega se najčešće sjetite iz tog razdoblja života? Volite li slušati priče o sebi? Tko vam ih najčešće pripovijeda? (povezanost sa sadržajem prirode i društva, Preci i potomci i Vremenska crta – desetljeće)

Želi li netko podijeliti s nama neki događaj kojeg se posebno sjeća? Zašto si izabrao/izabrala baš taj događaj?

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. aktivnost

- Učenike dijelimo u skupine. Svaka skupina dobije zadatak da razgleda fotografije koje su donijeli i da ih poreda u niz prema dobi.
- Potom je zadatak skupine da uoče razlike na njihovu tijelu te da izvijeste ostale učenike o uočenim razlikama.

2. aktivnost

- Raznim pitanjima osvještavamo razvojne razlike na tijelu tijekom života: Kakva je razlika na tijelu između tebe kao novorođenčeta i sada učenika trećeg razreda? Koje razlike prvo uočavate? Koje se promjene događaju na tijelu tijekom vremena? Kako se razvijao vaš hod, govor i dr.? Zna li netko ispričati taj razvojni put?

3. aktivnost

- *Radionica:* Izmjerimo, zapišimo na ploči pa usporedimo duljinu nogu učiteljice, najmanjeg učenika u razredu, onog srednje visine i najvišeg.
- Što zaključujete iz podataka zapisanih na ploči? Zašto nastupaju te promjene? Kako naše tijelo postaje sve veće i veće? Dogodi li se rast naglo ili je potrebno dulje razdoblje? Kako nazivamo taj proces? Tko ima mlađeg brata ili sestru? Sjećaš li se kako je bio visok/visoka kad je došao/došla iz rođilišta? Raste li? Po čemu doista vidimo da dijete raste? (odjeća i obuća)
- Što sve primjećuješ da se mijenja i raste na tvom tijelu? Koliko često odlazimo frizeru? Koliko često režemo nokte? Kako prepoznaješ da ti je naraslo stopalo?
- Učenike dovodimo do zaključka da se tijelo mijenja, raste i razvija.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Razgovor

Što moramo činiti da bi naše tijelo pravilno raslo i razvijalo se? (pravilna prehrana, tjelesna aktivnost i dr.) Navedi primjere!

■ Duševno i opće zdravlje

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Duševno i opće zdravlje

Cilj: Zauzeti se za svoje duševno i opće zdravlje i pokazati brižnost, otvorenost, iskrenost i empatiju

Ishodi učenja:

- Opisati kako zaštititi duševno i opće zdravlje
- Pokazati vještinu primjerene komunikacije (brižnost, otvorenost, iskrenost, empatija)

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- flomasteri u boji, papiri, igračka telefon

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Učenike podijelimo u skupine i postavimo ih u kružnu formaciju. Svaki učenik izradi lepezu presavijanjem papira. Na lepezi napiše svoje ime. Lepezu dajemo prvom desnom učeniku do sebe. Zadatak je na njezin presavinuti dio napisati jednu osobinu onog učenika čije je ime na lepezi i tako dalje dok se lepeza ne vrati učeniku.

Kada je ova aktivnost završena, dopustimo učenicima da pogledaju što piše na njihovim lepezama i kratkim razgovorom iznose nam svoje dojmove o tome kako ih vide prijatelji iz razreda. (Jesu li time zadovoljni? Jesu li prijatelji bili realni?)

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Telefonski razgovor: dvoje učenika (ne svi odjedanput, već nekoliko parova) sjedi na stolcima okrenuti jedan drugome leđima. Dramatiziraju telefonski razgovor na zadanu temu. Teme međusobno moraju biti oprečne, na primjer,

prvi učenik govori da mu je život težak, da mora pomagati mami u obavljanju svakodnevnih poslova u kući, da mu je otac ostao bez posla, dok drugi učenik priča da je bio u velikom prodajnom centru jer su mu roditelji kupili novi mobitel, TV za sobu i sl.

Zadajemo učenicima zadatak da, osim dramatizacije, pokušaju temu o kojoj govore u razgovoru postaviti u dominantni prvi plan, da ju nametnu u razgovoru.

Ovom se aktivnošću pokušava osvijestiti kod učenika da je u razgovoru izostala brižnost i empatija koju drugi učenik nije imao.

Sljedeći par učenika ima zadatak povjeriti se jedan drugome (dijalog), na primjer, prepisivao sam na ispitu iz matematike, slagao sam učiteljici/učitelju da sam pročitao lekturu, roditeljima sam zatajio slabu ocjenu i dr.

Cilj je ovog razgovora osvijestiti otvorenost i iskrenost.

Vođeni razgovor: Po čemu se ove dvije dramatizacije razlikuju? Što smo uočili u viđenim razgovorima? Kojeg biste prijatelja voljeli imati – iz prvog ili iz drugog razgovora? Objasni zašto!

Kada se ljudi osjećaju loše, kada su tužni, kada se ne smiju, kada su mrzovoljni iako ne boluju od neke bolesti, možemo li reći da su potpuno zdravi i dobro? Što možemo iz toga zaključiti?

Osvijestiti kod učenika da postoje tjelesno i duševno zdravlje.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Svaki učenik na papir napiše:

RIJEČI I SITUACIJE KOJE ME VESELE

RIJEČI I SITUACIJE KOJE ME ČINE TUŽNIM

Čitamo što su učenici napisali i zaključujemo da riječi i situacije koje me vesele utječu na naše duševno i opće zdravlje i čine nas sretnom i veselom osobom.

Što možemo učiniti da bismo se bolje osjećali u situacijama koje nas čine tužnima i neraspoloženim?

Literatura

1. Brenifer, Oskar (2004). *Što je dobro i zlo?* Zagreb: Profil International.
2. Ćorić, S., Bakarić Palička, S. (2009). *Eureka*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Pujol i Pons, Esteve (2004). *Roditelji i djeca: kako zajedno?* Zagreb: Profil International.

PREVENCIJA NASILNIČKOG PONAŠANJA

- Poštivanje pravila i autoriteta
- Humano ponašanje

■ Poštivanje pravila i autoriteta

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Poštivanje pravila i autoriteta

Cilj: Poštivanje pravila i autoriteta s ciljem usvajanja primjerenih ponašanja

Ishodi učenja:

- Poštovati dogovorena pravila
- Preuzeti odgovornost za neprimjereno ponašanje
- Prepoznati nasilničke oblike ponašanja
- Reagirati (potražiti pomoć odraslih) na nanošenje štete ili povrede osobe

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- papir većega formata

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNE AKTIVNOSTI

1. aktivnost

- Dio učenika predstavlja pješake, a dio vozače te se počinju kretati između klupa bez ikakvih uputa. Nastaje gužva u *prometu*.

2. aktivnost

- Učitelj/učiteljica zaustavlja *promet* i s učenicima dogovara pravila igre:
 - prazni prostor između klupa bit će *kolnik*,
 - *vozači* voze desnom, a *pješaci* hodaju lijevom stranom kolnika,
 - na raskrižju je *prometnik* (učitelj/učiteljica).
- Kretanje je sada lakše, nestaje gužva.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. aktivnost

- Učenici iskazuju svoj doživljaj igre.
- Koji ti je dio igre bio ugodniji? Zašto? Je li se netko u prvom dijelu igre nasilnički ponašao? Što se moglo dogoditi? Što je u drugom dijelu igre dovelo do lakšeg kretanja?
- Zašto se moramo ponašati u skladu s prometnim znakovima i uputama prometnika?
- Koje posljedice možemo doživjeti u stvarnom prometu kada se sudionici ne drže pravila?
- Tko je za to kriv?

Zaključak

- Poštivanjem prometnih pravila i prometnika čuvamo sebe i ostale sudionike prometa.

2. aktivnost

Ostala pravila koja svakodnevnicu čine ugodnijom i sigurnijom

- Učenici se podijele u skupine.
- Zadatak je skupina osmisliti i opisati jednu situaciju neprimjerenog ponašanja (na školskom hodniku, u njihovom domu, na ulici, u dvorani za TZK-a i sl.):
 - neprimjereno i/ili nasilničko ponašanje,
 - moguće posljedice toga ponašanja,
 - kome se obratiti za pomoć,
 - pravilo kojim bi se moglo spriječiti to ponašanje.
- Učenici za tu aktivnost imaju petnaest minuta vremena, ali već nakon minute rada tražimo da nam kažu što su smislili. S obzirom da primjeri nisu u tako kratku vremenu mogli biti osmišljeni, učenici će biti zbunjeni ili uznemireni.
- Produžujemo vrijeme i ostavljamo ih da u miru dovrše zadatak.

Zaključak

- Na početku rada u skupinama bili ste zbunjeni i začuđeni. Što vas je zbunilo? Tko vas je zbunio? Tko se nije držao pravila u toj situaciji?
(Važno je da učenici uoče da se i učitelj/učiteljica – odrasla osoba treba držati pravila.)

3. aktivnost

Pokazivanje uradaka

- Omogućavamo skupinama da pročitaju i pojašne koje su to svakodnevne situacije u kojima se držimo pravila i poštujemo upute odraslih da bismo imali sigurno i nenasilno okruženje. U korekciji izlaganja podsjećamo da valja spomenuti koje su posljedice izbjegavanja pravila.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Igra *Zamisli, zamisli da...*

- krećemo na pranje ruku,
- je zvonilo za početak sata,
- smo čuli zvono za uzbunu, požar je,
- slažemo klupe za rad u skupinama,
- vraćamo klupe na mjesto,
- gledamo film u kinu.

Podijelimo učenike u dvije ili tri podjednake skupine. Zadatak je svake skupine da se što uspješnije organizira i prikaže zadanu aktivnost (suradničko ponašanje).

Analizirati ponašanje skupina.

Literatura

1. Ajduković, M. – Pečnik, N.: *Nenasilno rješavanje sukoba*, Alinea, Zagreb, 2002.
2. Chelsom Gossen, D.: *Restitucija, Preobrazba školske discipline*, Alinea, Zagreb, 1994.
3. Pregrad, J.: *Priručnik za sigurno i poticajno okruženje u školama*, Ured UNICEF-a za Hrvatsku, 2007.

■ Humano ponašanje

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Humano ponašanje

Cilj: usvojiti humane oblike ponašanja.

Ishodi učenja:

- činiti dobra djela,
- preuzeti odgovornost za neprimjereno ponašanje,
- reagirati (potražiti pomoć odraslih) na nanošenje štete ili povrede osobe.

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- slikovne slagalice, kuverte, kartice s pitanjima, flomasteri, papiri većeg formata

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

1. prijedlog

Animirani film

Zdeněka Milera *Krtek a potopa*

<http://www.youtube.com/watch?v=-wrFBZ7xMiU>

- **Kratak sadržaj:** Krt, jež, miš i zec su nerazdvojni prijatelji. Kada jaka kiša poplavi mišju kućicu, ostala trojica priskaču u pomoć (trajanje filma pet minuta).
- Kratak razgovor o animiranom filmu:
- Što vas je uplašilo? Raznježilo?
- Tko su prijatelji u ovom filmu?
- U kakvoj se nevolji našao miš?
- Što su učinila trojica prijatelja?
- Kako im se miš zahvalio?

- Navodimo učenike na zaključak da likovi/ životinje imaju ljudske osobine i da je pomaganje znak ljudskosti.

2. prijedlog

Igra slagalica *Traži, pomaži, složi* (rečenice)

Ljudski je pomoći prijatelju u nevolji.

Ljudski je pomagati bolesnicima.

Ljudski je brinuti o ljubimcima i drugim životinjama.

Ljudski je reagirati na nasilje i pomoći žrtvi nasilja.

Ljudski je nenametljivo pomoći ozlijeđenoj ili invalidnoj osobi.

Ruganje nije prihvatljivo ponašanje.

- Svaka skupina pročita svoju rečenicu.
- Što je iskazano u ovim rečenicama? (Primjereno ponašanje.)

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. prijedlog

1. aktivnost

- Pripreмимо PPT-prezentaciju sa slajdovima koji prikazuju humane oblike ponašanja.
- Uz svaki slajd pokrenemo raspravu o različitim načinima ponašanja i pravilnom djelovanju u toj situaciji.
- Potrebno spomenuti posljedice nedjelovanja ili neprimjerenog ponašanja u prikazanim slučajevima.

Primjer:

1. slajd



2. slajd



3. slajd



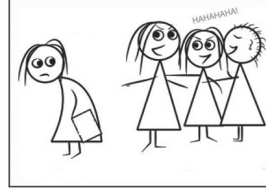
4. slajd



5. slajd



6. slajd



2. aktivnost

- Učenici se podijele u skupine.
- Odaberu jednu od spomenutih situacija i dramatiziraju je.
- Prikazu uvježbano.
- Razgovarati o neprimjerenim i nasilničkim ponašanjima i preuzimanju odgovornosti.
- Dogovoriti mjere u svrhu sprečavanja nasilničkog i neprimjerenog ponašanja.
- Uputiti učenike kome se obratiti za pomoć.

2. prijedlog

1. aktivnost

- Rad u skupinama
- Zadatak svake skupine je dogovoriti se i na papir zapisati (vezano uz rečenicu koju su složili) više mogućih načina poželjnog ponašanja.

Na primjer:

Ljudski je nenametljivo pomoći ozlijeđenoj ili invalidnoj osobi.

- Djetetu s gipsom ponese torbu do učionice.
 - Slijepoj osobi, uz njezino dopuštenje, ponudimo da nas uhvati iznad lakta pri prijelazu raskrižja.
 - Učeniku s ozlijeđenom nogom donesemo užinu iz blagovaonice u učionicu.
 - Pridržimo i dodamo štace ili invalidska kolica.
 - Ne zagledavamo se u osobe s teškoćama.
- Kad je rad u skupinama završen, zadatak je svoja rješenja podijeliti s ostalima u razredu. Potrebno je pitati za moguće dopune od strane slušatelja.

2. aktivnost

- Razgovarati o neprimjerenim i nasilničkim ponašanjima i preuzimanju odgovornosti.
- Dogovoriti mjere u svrhu sprečavanja nasilničkog i neprimjerenog ponašanja.
- Usporediti primjerena s neprimjerenim ponašanjima. Uputiti učenike kome se obratiti za pomoć ako se prepozna nasilničko ponašanje ili neki oblik neprimjerenog ponašanja.

3. aktivnost

- Svaka skupina odabere jedno od poželjnih ponašanja o kojem su pisali i izlagali i prikaže ga igrom uloga.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Stavljamo učenicima na raspolaganje nekoliko papira većeg formata s naslovom:

DOBRA DJELA KOJA ĆU UČINITI OVOGA TJEDNA

Učenici zapisuju što bi mogli učiniti. Uz zapisanu rečenicu se potpisuju.

Na primjer:

DOBRA DJELA KOJA ĆU UČINITI OVOGA TJEDNA

Redovito ću psu uliti svježu vodu. Franjo

Baki ću iznijeti smeće. Megi +

Stavit ću ptičicama suhe mrvice. Lana +

Prestat ću Juri pokazivati koliko sam viša. To ga uzrujava. +

Više neću maloj susjedi Ani potezati kapuljaču. Paula

Posjetit ću s Darkom njegovu poluslijepu baku. Kiki

Kada sljedećih dana učine zapisano, rečenicu označe kvačicom ili plusom.

Na taj će način nastati razredni plakati koje možemo dopunjavati i raspravljati o humanim djelima.

Literatura

1. Miljević-Riđički, Renata – Maleš, Dubravka – Rijavec, Majda: *Odgovori za razvoj*, Alinea. Zagreb, 2001.
2. Sullo, Robert A.: *Učite ih da budu sretni*, Alineja, Zagreb, 1995.
3. <http://www.youtube.com/watch?v=-wrFBZ7xMiU>

PREVENCIJA OVISNOSTI

- **Ponašanje i naše zdravlje**

■ Ponašanje i naše zdravlje

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Ponašanje i naše zdravlje

Cilj: Prepoznati najčešće ovisnosti i njihov štetan utjecaj na zdravlje i potaknuti učenike na donošenje odluka o zdravom načinu života

Ishodi učenja:

- Prepoznati kako sredstva koja uzrokuju ovisnost utječu na osjećaj zdravlja
- Opisati kako ovisničko ponašanje utječe na zdravlje

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- nastavni listić (križaljka i Kako brinem o svojem zdravlju), hamer-papir, kartončići za bedževe, flomasteri

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Rad u parovima

Zadatak:

Zajedničkim radom u križaljci pronađite riječi koje odgovaraju naslovu Zdravi život (samo u vodoravnom smjeru).

B	R	O	J	Č	I	S	T	O	Ć	A	P	U	Ž
N	E	B	O	D	E	R	K	R	E	T	A	NJ	E
P	A	P	I	R	S	V	J	E	Ž	Z	R	A	K
Č	I	S	T	O	K	O	L	I	Š	G	U	M	A
O	B	L	A	C	I	V	O	Ć	E	K	I	Š	A
I	Z	N	A	D	P	O	V	R	Ć	E	K	I	P
T	I	C	I	J	E	P	LJ	E	NJ	E	M	A	K
D	E	V	E	T	S	P	A	V	A	NJ	E	J	A
S	P	O	R	T	G	U	Ž	V	A	K	R	A	J
L	A	V	L	O	N	A	C	S	M	I	J	E	H

Razgovor o pronađenim riječima.

- *Kako čistoća utječe na zdravlje? Objasni.*
- *Krećeš li se dovoljno?*
- *Baviš li se nekim sportom? Kojim?*
- *Ideš li ponekad u šumu, na livadu, u park?*
- *Kako pridonosiš čistoći okoliša?*
- *Koje voće i povrće najčešće jedeš?*
- *Što piješ kad si žedan/žedna?*
- *Koliko slatkiša jedeš?*
- *Protiv kojih bolesti si se cijepio/cijepila?*
- *U koliko sati ideš na spavanje?*
- *Osjećaš li se ujutro odmorno?*
- *Zašto se kaže da je smijeh lijek?*

Učenici iznose svoja iskustva/znanja/stavove o zdravom načinu života.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. aktivnost

Rad u skupinama

- Izborom ponašanja svaki čovjek utječe na vlastito zdravlje, zdravlje obitelji i okoliša.

Zadatak: Vrpce papira s napisanim riječima razvrstati u dva stupca, POŽELJNA I NEPOŽELJNA PONAŠANJA.

ŠETNJA U PRIRODI	UZIMANJE DROGE	SMIJEH, ŠALA
PUŠENJE CIGARETA	BRZA HRANA	BAVLJENJE SPORTOM
PREKOMJERNO IGRANJE VIDEOIGRICA	PIJENJE GAZIRANIH PIĆA	
VOŽNJA BICIKLOM	PIJENJE ALKOHOLNIH PIĆA	MRZOVOLJNOST
REDOVITA HIGIJENA TIJELA	ZANEMARIVANJE ŠKOLSKIH OBVEZA	
UZIMANJE PREVIŠE SLATKIŠA	SEBIČNOST	
POMAGANJE DRUGIMA	PIJENJE ZDRAVSTVENO ISPRAVNE VODE	

Razgovor

- Tko je najviše odgovoran za zdravlje pojedinca?
- Imamo li svi mogućnost izbora ponašanja?
- Tko nam pomaže da očuvamo i unaprijedimo svoje zdravlje?

2. aktivnost

Rad u dvije skupine.

Zadatak za prvu skupinu:

- Listiće s navedenim nepoželjnim ponašanjima zalijepite na plakat (u stupac). Ispišite posljedice pojedinog ponašanja.

Zadatak za drugu skupinu:

- Listiće s navedenim poželjnim ponašanjima zalijepite na plakat (u stupac). Ispišite njihove prednosti.

- Učenici raspravljaju o navedenim posljedicama nepoželjnih ponašanja i prednostima poželjnih ponašanja. Učiteljica/učitelj ispravlja i dopunjava navedeno.

Zaključujemo: Kojim ponašanjima pozitivno utječemo na svoje zdravlje i čuvamo ga?

3. aktivnost

Individualni rad

- Učenici će rješavati nastavni listić *Kako brinem o svojem zdravlju*. U tablicu će upisati što bi i zašto učinili u navedenim situacijama.

SITUACIJA	ŠTO ĆEŠ UČINITI?	ZAŠTO?
Netko u tvojoj blizini puši. 		
Starija djeca, na igralištu, piju alkoholno piće. Nude i tebi. 		
Za užinu možeš birati kolač ili svježe voće. 		
Prijatelj ti predloži da subotu provedete igrajući video igrice. 		
Roditelji cijeloj obitelji predlažu vožnju biciklom. 		
Žedan/žedna si. Možeš popiti gazirano piće, čaj ili vodu. Izaberi.		

- Nakon završetka samostalnoga rada učenici će objasniti svoje izbore ponašanja u određenoj situaciji. Učiteljica/učitelj ispravit će loše, a pohvaliti dobre izbore.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici će (flomasterima u boji) izrađivati bedževe kojima će ukazati na potrebu izbora zdravih ponašanja koja utječu na zdravlje. Na bedžu mogu napisati svoju poruku ili savjet.

Nakon rada obrazložiti će kakvu poruku šalju svojim bedžom. Na taj način pokazat će usvojenost sadržaja, svoje stavove i razmišljanja.

Primjer:



Krećem se na svježem zraku. Igram se s prijateljima.

Pazim na tjelesnu težinu. Volim se smijati i dobre sam volje!

Izrađene plakate i bedževe možemo koristiti za ponavljanje sadržaja ili ih izložiti uz obilježavanje prigodnih datuma (Svjetski dan zdravlja, 7. travnja; Svjetski dan borbe protiv pušenja, 31. svibnja; Mjesec borbe protiv ovisnosti, 15. studeni – 15. prosinca).

Literatura

1. Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković J., Penava, A. (2007). *Igrom do sebe*. Zagreb, Alinea.
2. Bognar, L., Uzelac, M., Bagić A. (2002). *Budimo prijatelji*. Zagreb, Mali korak.
3. Čajić, I. *Siguran korak i pravo na zrak* (Mladi, pušenje i alkohol), nastavni paket
4. Plummer, M. D. (2010). *Dječje igre za razvoj socijalnih vještina*, Naklada Kosinj.

SPOLNA/RODNA RAVNOPRAVNOST I ODGOVORNO SPOLNO PONAŠANJE

- **Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu, I.**
- **Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu, II.**

Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu, I.

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu

Cilj: Razvijati odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu

Ishodi učenja:

- Prepoznati potrebu brige o vlastitom tijelu i važnost pozitivnog odnosa prema njemu
- Iskazati što je prihvatljiv, a što neprihvatljiv tjelesni dodir

Vrijeme trajanja: 2 školska sata

Potreban materijal

- kartice
- nastavni listić, bojice

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti, 1. sat

UVODNA AKTIVNOST

Učenici će izvesti opće pripremne vježbe u paru (povezanost sa satom TZK-a):

1. **BOČNO KRUŽENJE RUKAMA:** Stav spojeni. Učenici su bokom jedan do drugoga i drže se za ruke u priručenju. Pokretima slobodne ruke prema naprijed izvode bočne krugove. Zatim drugom rukom.
2. **POTISKIVANJE DLANOVIMA:** Stav raskoračni, licem su okrenuti jedan prema drugome i drže se za ruke u odručenju. Jedan potiskuje dlanove prema dolje, a drugi gore. Zatim mijenjaju uloge.
3. **ZIBANJE U PARU:** Stav raskoračni, licem su okrenuti jedan prema drugome, ruke stave na ramena i nalaze se u pretklonu. Potiskuju rukama ramena i zibaju se u paru.

4. PUMPANJE VODE: Prvi je u uspravnom položaju, a drugi licem okrenut u čučnju i drže se za ruke. Izmjenjuju uloge tako da prvi prelazi u čučanj, a drugi u uspravni položaj.
5. VAGANJE: Stav spojeni, leđima su okrenuti jedan prema drugome i drže se za ruke koje su savijene u laktovima. Jedan prelazi u pretklon i podiže drugoga koji treba potpuno olabaviti trup i noge. Početni položaj, zatim drugi podiže prvoga.

Učitelj/učiteljica vodi razgovor o vježbama koje su učenici izvodili u parovima (dodiri, raspoloženje, osjećaji ugone ili neugode i sl.):

- Koja ti je vježba bila zanimljiva?
- Koja ti je vježba bila teška?
- Jesi li se u nekoj vježbi osjećao/osjećala neugodno? U kojoj? Što ti je bilo neugodno?
- Ima li neka vježba koju više ne bi rado izvodio/izvodila? Zašto?

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

INFORMACIJE ZA UČITELJE* (oznaka * u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje):

Aktivnosti se mogu izvesti tako da učenici odglume situaciju (isključivo dobrovoljno), da se pojedine situacije pokažu na crtežima ili na PPT- prezentaciji. Bilo bi dobro da se svi učenici uključe u poneku aktivnost, ali ne treba na tome inzistirati.

1. aktivnost:

- Igranje uloga: Učenici će pokazati/odglumiti pokretom i govorom sljedeće situacije: Utješi me, razveseli me, zagrlj me, nasmij me.
- * Nakon „nastupa“ pitati „publiku“: Što su ovi parovi pokazali? Što vam se u njihovu ponašanje sviđalo? Je li u njihovu ponašanje/pokretima/dodirima bilo nešto što vam se ne sviđa? Kako bi se to što vam se ne sviđa moglo izvesti drugačije? „Glumce“ treba pitati: Kako vam je bilo odglumiti zadatak? Je li vam nešto bilo posebno nelagodno izvesti? (* Može se očekivati da učenici neće uočiti nikakav poseban problem u ponašanjima/pokretima koje su vidjeli.)

- Kako se mogu nazvati takvi dodiri koje izmjenjujemo kada tješimo jedni druge, u kojima se osjećamo ugodno i kada ih promatramo, čine nam se prikladnima za tu situaciju?
- *To su **PRIHVATLJIVI DODIRI**.*

2. aktivnost:

- Učenicima se objasni što znači **NEPRIHVATLJIV DODIR** – kad nas netko dira, a nama to nije drago ili se ne osjećamo ugodno.
- Zatim se učenicima da zadatak (situacije mogu biti napisane na karticama): pantomimom ili govorom pokazati/opisati neprihvatljiv dodir: prilikom pozdravljanja (prejak stisak ruke, privlačenje, ljubljenje), čestitanja, utjehe, zahvale, zagrljaja. Pokazati (pantomimom)/opisati (govorom) kako to ne bi trebalo činiti.
- * Povesti sličan razgovor kao nakon **prihvatljivog dodira**. Jeste li prepoznali pantomimom prikazane situacije? Je li u tim situacijama bilo nešto što vam se ne sviđa? Kako bi se to što vam se ne sviđa moglo izvesti drugačije? „Glumce“ treba pitati: Kako vam je bilo odglumiti zadatak? Je li vam nešto bilo posebno nelagodno izvesti?
- Naglasiti da su takvi dodiri **NEPRIHVATLJIVI**.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Aktivnost: Razgovor o prihvatljivim i neprihvatljivim dodirima

- a) Koji su im dodiri među vršnjacima prihvatljivi (u kojim se igrama dodiruju, u kojim situacijama, kako se tada osjećaju)?
- b) Koji im dodiri među vršnjacima nisu prihvatljivi (kako se tada osjećaju, što misle i osjećaju u trenutku takvog dodira)? Što čine kada im neki dodir vršnjaka ne odgovara? Kažu li im da ne žele takav dodir? Što će učiniti ako njima netko kaže da ne želi da ga/ju diraju na određeni način?

Literatura

1. Findak, V. (1996): *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Priručnik za učitelje razredne nastave. Zagreb, Školska knjiga
2. *Humane vrednote – odgoj za humanost*. Priručnik za učitelje. (2001): Zagreb, Hrvatski Crveni križ; http://www.hck.hr/upload_data/txt_editor/Mladi/Humane_Vrednote.pdf

■ Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu, II.

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti, 2. sat

UVODNA AKTIVNOST

INFORMACIJE ZA UČITELJE* (*oznaka * u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje*):

Aktivnost se može izvesti tako da učenici odglume situaciju (isključivo dobrovoljno), da se pojedine situacije pokažu na crtežima ili na PPT-prezentaciji. Bilo bi dobro da se svi učenici uključe u poneku aktivnost, ali ne treba na tome inzistirati.

1. aktivnost:

- Igranje uloga i situacija u kojima se s nekim pozdravljamo, nekome čestitamo, npr. rođendan, uspjeh na natjecanju... (situacije mogu biti napisane na karticama).
- Učenici dobrovoljci (u paru) situaciju će pokazati/odglumiti pokretom i govorom. Može više parova pokazati različite (ili iste) situacije ili načine ponašanja. Ostali su učenici za to vrijeme gledatelji.
- * Nakon „nastupa“ pitati „publiku“: Što su ovi parovi pokazali? Što vam se u njihovu ponašanju sviđalo? Je li u njihovu ponašanju/pokretima/dodirima bilo nešto što vam se ne sviđa? Kako bi se to što vam se ne sviđa moglo izvesti drugačije? „Glumce“ treba pitati: Kako vam je bilo odglumiti zadatak? Je li vam nešto bilo posebno nelagodno izvesti? (** Može se očekivati da učenici neće uočiti nikakav poseban problem u ponašanjima/pokretima koje su vidjeli.*)
- Kako se mogu nazvati ovakvi dodiri koje izmjenjujemo kada tješimo jedni druge, hrabrimo, dijelimo veselje, u kojima se osjećamo ugodno, a kada ih promatramo, čine nam se prikladnima za tu situaciju?

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. aktivnost – Crtani film: KIKO I RUKA

Najava kratkog filma u kojemu su također prikazani tjelesni dodiri.

Gledanje crtanog filma KIKO I RUKA.

(Kampanja Vijeća Europe za zaustavljanje seksualnog nasilja nad djecom www.underwearrule.org/underwear_en.asp)

Poruka: **Kiko je rekao NE i nije dao da ga ruka dira ispod donjeg rublja.**

Pravilo donjeg rublja kaže kako te nitko nema pravo dodirivati po dijelovima tijela koja su pokrivena donjim rubljem. Za iznimke vidi niže točku (b). Pravilo naglašava da:

1. Tvoje tijelo pripada samo tebi
2. Postoji razlika između dobrog i lošeg dodira (loše dodire ne treba dopustiti, već treba reći NE)
3. Postoje dobre i loše tajne (loše tajne ne treba čuvati, već ih treba povjeriti odrasloj osobi kojoj vjeruješ)
4. Odrasli imaju odgovornost zaštititi djecu i spriječiti zlostavljanje

* **Napomena:** Mogućnost je i PPT-prezentacija u kojoj će biti prikazani neprihvatljivi tjelesni dodiri, dodiri o kojima djeca najvjerojatnije ne bi govorila iz straha, neugode, sramežljivosti... ili bi bili prisiljeni čuvati lošu tajnu.

Učenike treba pitati: Što bi u prikazanim situacijama djeca trebala učiniti (ili su učinila)? Trebaju li nekome reći ako dožive takav dodir? Je li dobro šutjeti i čuvati lošu tajnu? Zašto to treba reći i kome?

* **Učenicima treba naglasiti:**

- (a) Svaki neprihvatljivi dodir zbog kojega se djeca osjećaju tjeskobno, neugodno, uplašeno ili tužno nije dobra tajna i ne smije se čuvati, već se treba obratiti psihologu/psihologinji, pedagogu/pedagoginji, školskom ili obiteljskom liječniku, policajcu...
- (b) Postoje posebne situacije, poput kupanja ili liječničkog pregleda, u kojima će roditelji ili liječnik/ica morati dodirivati i dijelove djetetova tijela koje pokriva donje rublje. No, to su iznimne situacije i one se odnose isključivo na roditelje i osobe koje djecu liječe kad su bolesna.

- (c) Svakoj drugoj osobi koja te pokuša dodirivati po dijelovima tijela pokrivenim donjim rubljem treba reći NE i što prije to ispričati odrasloj osobi kojoj vjeruješ.

2. aktivnost: Učenici će rješavati nastavni listić **DODIRI I OSJEĆAJI**

Zelenom bojom oboji one likove kojima bi prikazao/prikazala osjećaj izazvan prihvatljivim dodirrom (**ugodu**).

Crvenom bojom oboji one likove kojima bi prikazao/prikazala osjećaj izazvan neprihvatljivim dodirrom (**nelagodu**).



*Analiza: učenici će objasniti koje su likove obojili i zašto. Može li se dogoditi da dodir koji su označili ugodnim ponekad izaziva osjećaj neugode? Što tada trebaju učiniti?

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici usmeno odgovaraju na pitanja:

1. Kakve tjelesne dodire razlikujemo?
2. Kakvim ćemo dodirima reći NE?
3. Kako ćemo reći NE i to pokazati? (* Učitelj/učiteljica može demonstrirati kako se rukama ispruženim prema naprijed i dlanovima okrenutim prema van jasno iskazuje da nešto ne želimo.)
4. Kome se možemo povjeriti ako nas netko želi dodirivati na neprihvatljiv način?

Literatura

1. Kampanja Vijeća Europe za zaustavljanje seksualnog nasilja nad djecom
www.underwearrule.org/underwear_en.asp
2. Udruga roditelja „Korak po korak“: CAP program – *Prevenција zlostavljanja djece*.
3. <http://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/dogodilo-se-sto-sada/>

4.

razred osnovne škole

- Živjeti zdravo
- Prevencija nasilničkog ponašanja
- Prevencija ovisnosti
- Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

ŽIVJETI ZDRAVO

- **Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu**
- **Sudjelujemo u životu škole**
- **Rješavanje problema i donošenje odluka**
- **Razvoj samopouzdanja**

Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu

Cilj: Samostalno ili uz pomoć starijih odabrati tjelovježbenu aktivnost za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu; spoznati značaj tjelovježbene aktivnosti za život i razvoj tijela

Ishodi učenja:

- Odabrati tjelovježbenu aktivnost za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal i pomagala

- anketa, kartončići s parovima riječi, bedževi ili magneti, šeles-papir, posuda s bojom, bicikli, romobili, role, lopte
- fotografije/ilustracije

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Analiza provedene ankete koju su učenici ispunjavali na prethodnom satu razrednika. Učenici koji su bili zaduženi za provođenje i analizu ankete ističu najveći i najmanji broj zaokruženih odgovora za svako postavljeno pitanje. Pitamo učenike za mišljenje o provedenoj anketi. Anketa je u prilogu.

Pripremiti fotografije/ilustracije tjelesnih aktivnosti/neaktivnosti koje utječu na zdravlje. Promotriti fotografije/ilustracije i reći svoje mišljenje (naglasak na utjecaju aktivnosti/neaktivnosti na zdravlje i izgled.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. aktivnost

- Učenici sjede u krugu. Izvlače iz kutije kartončiće na kojima se nalaze parovi riječi koje trebaju povezati i objasniti u nekoliko rečenica.
- Parovi riječi: bicikl – mišići, šetnja – zrak, trčanje – disanje, lovice – prijatelji, role – kotačići, klizanje – led, romobil – promet, ples – glazba, lopta – košarka, planina – sport, *skate board* – spretnost...

2. aktivnost

- Na ploči su fotografije/ilustracije određenih tjelovježbenih aktivnosti koje je moguće provesti u školi (vožnja biciklom, romobilom, rolanje i dr.).
- Učenicima se podijele bedževi ili magneti u obliku lopte (medalje, reketa ili sl.) na koji napišu svoje ime. Stavljaju svoj magnet na ploču ispod aktivnosti u kojoj bi najradije sudjelovali.

3. aktivnost

- Izlazak van (na igralište...) i sudjelovanje u tjelovježbenoj aktivnosti koju su izabrali.

ZAVRŠNA AKTIVNOST





Povratak u razred. Na ploči su dva odvojena plakata i ispred njih plitka posuda s bojom. Daju svoj „pet“ tako da umoče dlan u boju i ostave otisak ispod odgovora koji su odabrali ili upišu svoje ime.

BOLJE SAM SE OSJEĆAO/LA JUČER KADA SAM PROVODIO/LA SVOJE SLOBODNO VRIJEME ISPRED TV-a I RAČUNALA.	BOLJE SAM SE OSJEĆAO/LA DANAS NAKON TJELOVJEŽBENIH AKTIVNOSTI U DVORIŠTU I NA IGRALIŠTU.
	

Objasnimo zadatak koji će se odvijati tijekom cijelog mjeseca:

U razredu postavimo plakat (tablicu) DANAS SAM U SLOBODNO VRIJEME. Tablica sadrži različite tjelovježbene i druge aktivnosti i dane u tekućem mjesecu. Učenici upisuju svoje ime u rubriku ispod one aktivnosti koju su prethodni dan provodili. Na taj način možemo dobiti povratnu informaciju jesmo li uspjeli utjecati na svijest učenika o pravilnu korištenju slobodnog vremena.

Npr.:

DANAS SAM U SLOBODNO VRIJEME					
					
1. 11. (četvrtak)	MARIJA, IVANA	LUKA, IVA			
2. 11. (petak)			MARKO		
3. 11. (subota)					
<i>U OVOM MJESECU SMO NAJVIŠE:</i>					

Literatura

1. Andrijašević, M. (2000). *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
2. Andrijašević, M. (2000). *Slobodno vrijeme i igra*. Zagreb: ZV, FFK.
3. Mišigoj-Duraković, M. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje* (ur. M. Mišigoj-Duraković), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb: Grafos (Odabrana poglavlja: 3.2. Rast i sazrijevanje; 4.2. Pretilost).

ANKETA

Moje slobodno vrijeme

(zaokruži u svakom zadatku samo jedan odgovor)

1. Kada imaš NAJVIŠE slobodnog vremena?

- a) prije podne
- b) poslije podne
- c) navečer

2. NAJČEŠĆE provodim slobodno vrijeme:

- a) s prijateljima
- b) s obitelji
- c) sam

3. NAJVIŠE slobodnog vremena provodim tako da:

- a) gledam TV
- b) vozim bicikl
- c) igram igrice na računalu
- d) rolam se
- e) treniram nogomet, rukomet ili neki drugi sport
- f) igram društvene igre s obitelji
- g) čitam
- h) igram se s prijateljima vani

4. Što bi NAJVIŠE želio/željela raditi u slobodno vrijeme?

- a) čitati
- b) trenirati neki sport
- c) gledati TV
- d) igrati igrice na računalu
- e) igrati se s mamom i tatom
- f) igrati igre u kojima trčim

5. Kada bih mogao/mogla birati izabrao/izabrala bih:

- a) društvene igre (domino, monopoli, šah, Čovječe, ne ljuti se...)
- b) igrati igrice na računalu
- c) igrati igre u kojima se krećem i trčim
- d) gledati TV

6. NAJVIŠE volim biti:

- a) sam
- b) s prijateljima
- c) s obitelji

7. Subote i nedjelje moja obitelj provodi:

- a) u prirodi
- b) kod kuće

■ Sudjelujemo u životu škole

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Sudjelujemo u životu škole

Cilj: Osjećati se dobro u školi i pridonijeti izgradnji zajedništva

Ishodi učenja:

- Izraziti mišljenje o „svome mjestu u školi“
- Uvažavati međusobne osjećaje
- Osjećati se dobro

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- nastavni listić, papiri

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Učiteljica/učitelj daje učenicima listić koji dopunjavaju prema započetim rečenicama s ciljem saznanja kako se učenici osjećaju u školi.

Nastavni listić:

U školi najviše volim

Tijekom odmora volim kada

Kada sam žalostan u školi se povjeravam

U školi se osjećam

Učenici, koji žele, glasno čitaju napisano i o tome raspravljaju.

SREDIŠNJA AKTIVNOST

Učenici sjede u formaciji kruga (polukruga ili slova U). Svaki učenik ima papir na koji napiše svoje ime i što više pojedinosti o sebi, npr. omiljeni predmet, uključenost u izvannastavne aktivnosti, izvanškolske aktivnosti, predmet koji mu zadaje teškoće...

Nakon toga papiri krenu od ruke do ruke, svaki učenik dopiše ono što misli o učeniku čije ime piše na vrhu papiru, a prethodni učenici nisu napisali. Kada papiri obiđu sve učenike u razredu, vraćaju se „vlasnicima“.

Svaki učenik čita kako ga vide ostali učenici i izražava zadovoljstvo ili nezadovoljstvo.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učiteljica postavlja na ploču veći, bijeli papir izrezan u obliku škole, a učenicima dijeli papire jednake veličine. Učenici pišu ključne riječi za razvoj zajedništva (npr. iskrenost, sreća, pomaganje, radost, utjeha, pomoć, suradnja, uvažavanje, susretljivost, razumijevanje i dr.).

Papir zalijepiti na ploču.

Rasprava

Izraziti svoje mišljenje o svome mjestu u školi i predložiti što možemo učiniti za poboljšanje i izgrađivanje međusobnih odnosa i zajedništva.

Zaključak

Svaki element jednako je važan u gradnji škole. Svaki učenik jednako je važan za svoj razred i svoju školu.

Literatura

1. Delić, S., Diković, M., Franjčec, K. (2012). Sat razrednika, zbirka dobrih primjera aktivnosti, Zagreb: Profil
2. Ivanek, A. (2004). *Kreativni razrednik*, Zagreb: Profil
3. Miljević-Riđički, R., Miljković, D., Pavličević-Franjić, D., Rijavec, M., Vizek-Vidović, Vlahović-Štetić, V., Zarevski, P. (2000). Učitelji za učitelje, primjeri provedbe načela aktivne/efikasne škole, Zagreb, IEP

Rješavanje problema i donošenje odluka

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Rješavanje problema i donošenje odluka

Cilj: Naučiti kako riješiti problem i donijeti pravilnu odluku o rješavanju problema uvažavajući međusobne osjećaje

Ishodi učenja:

- Iskazati suosjećanje
- Uvažavati međusobne osjećaje
- Definirati problem
- Objasniti kako možemo riješiti problem

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- književno-umjetnički predložak *Proljetne suze* Sanje Polak, tablice za popunjavanje

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

1. nastavna situacija: Zadatak je učenika napisati u paru neku situaciju kada ih je netko zadirkivao i kako su se pritom osjećali.

Nekoliko učenika čita što su zapisali, a jedna djevojčica i jedan dječak po izboru učiteljice/učitelja zapisuju negativne emocije na ploči razvrstavajući ih prema spolu.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

2. nastavna situacija: Čitanje književno-umjetničkog teksta *Proljetne suze* Sanje Polak kao temelja za daljnju razradu teme.

Tekst se može pokazati učenicima u PPT-prezentaciji ili se kao prilog može podijeliti učenicima ukoliko ga učiteljica/učitelj poželi iskoristiti za rad na više nastavnih sati.

3. nastavna situacija: kratki razgovor o tekstu.

Tko su glavni likovi ove priče? U čemu je nastao problem na igralištu? Kome se Jan požalio za svadu? Kako je u konačnici odlučio riješiti sukob s Matijom? Slažeš li se s njegovim izborom rješavanja problema? Da li bi netko postupio drugačije?

4. nastavna situacija: osvješćivanje nenasilnog rješavanja sukoba.

Prisjetimo se pročitane priče o Janu. Jan je pokušao riješiti sukob na dva načina. Koja?

- a) Nasilno rješavanje sukoba – Koje je osjećaje osjetio Jan kada je sukob rješavao šakama i tučom, odnosno nasilnim ponašanjem? Ispišimo te osjećaje u tablicu! Je li problem riješio na taj način?
- b) Nenasilno rješavanje sukoba – Kada problem nije mogao riješiti tučom i šakama, kako se Jan dosjetio riješiti isti problem? Kakva je to vrsta rješavanja problema? Je li uspio riješiti problem na nenasilan način?

	NASILNO RJEŠAVANJE SUKOBA	NENASILNO RJEŠAVANJE SUKOBA
NAČIN RJEŠAVANJA	tuča, šakama	pismom
OSJEĆAJI	tužan, uplakan, povrijeđen	uzbuđen, sretan, zadovoljan
RJEŠENJE PROBLEMA	-	+

5. nastavna situacija: povezivanje naučenog u školi sa svakidašnjim životom učenika.

- a) Uočavanje problema – Pogledajmo na ploči ispisane probleme s početka sata? Razlikuju li se oni bitno po spolu? Jesu li dječaci i djevojčice osjetljivi na iste probleme? Možemo li u ispisanim problemima vidjeti neke zakonitosti?
- b) Nenasilno rješavanje sukoba – Pokušajmo u skupinama riješiti nenasilno ispisane probleme na ploči. Smislite što je moguće više načina

za rješavanje istog problema s naglaskom na nenasilnom rješavanju sukoba.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

6. nastavna situacija: dramatizacija prikazanih problema i čitanje rješenja problema iz prethodne etape nastavnog sata.

Literatura

1. Giler, Z. J. (2011). *Ja to znam i mogu*; Zagreb: Naklada Kosinj
2. Polak, S. (2010). *Mali Jan ima plan*, Zagreb: Mozaik knjiga

Proljetne suze

Sunce je veselo sjalo, ptice su veselo cvrkutale, trava je veselo mirisala. Jan je tužno otvorio vrata svoga stana. Tužno je spustio torbu, tužno je odložio jaknu i tužno je pozdravio svoju mamu:
– Bog, mama!

Janova dobra mama vidjela je da je Jan tužan.

– Što je bilo, Jane?

– Ništa! Potukao sam se s Matijom.

– I to je tebi ništa?

– Ma, baš me briga...

Janova mama vidjela je suze u Janovim obrazima.

– Pa ti plačeš!

– Ne plačem. Dečki ne plaču.

– Ma tko to kaže? Plač je normalna ljudska pojava.

– Ja ne plačem i gotovo! – viknuo je Jan, lupio nogom o pod i obrisao suze s lica.

– Što se dogodilo?

– Matija je glupan prve klase. Budala jedna glupa...suze su i dalje curile Janovim licem.

– Pa, nemoj tako! Što je bilo? Hajde, smiri se i ispričaj mi.

Jan je obrisao suze i obećao si da su to zadnje suze u njegovu životu. Pokušao se smiriti. Počeo je svoju priču:

– Bili smo pred školom. Učiteljica nam je pokazala proljetnice u školskom cvjetnjaku. Pokazivala nam je i mladu travu. Sve je bilo tako lijepo i toplo. A onda je glupi Matija počeo gaziti travu i skakati kao lud. Kažem ja njemu: „Ne gazi travu, to je boli.“ – A on meni: „Što te briga. Ne boli tebe.“ To me je jako razljutilo i da mu pokažem kako travu boli kad staneš na nju, stao sam na njegovu nogu.

– A jooooj! – zgrozila se Janova mama. – I što je dalje bilo?

– Onda mi je Matija rekao da sam težak i glup kao slon i gurnuo me svom snagom u travu. Pao sam i jako je boljelo. Ali, ipak sam ustao i pravio se da mi nije ništa. Gurnuo sam i ja Matiju. A onda je Matija meni opalio šamar. Zamisli, mama, pljusku!

– Strašno – rekla je mama. – I što je dalje bilo?

– Onda sam ja njemu opalio šamar.

– Pa niti valjda?

– Jesam! I sad mi je žao. I žao mi je što sam se potukao s Matijom. Vidio sam ja, i Matija je otišao kući plačući. I što ću sad?

Matija mi je bio najbolji prijatelj. A sve zbog zelene trave koju sam htio obraniti od njegovih nogu.

– Želio si dobro, a dogodilo se zlo. Valja ispraviti na dobro – rekla je mama.

– Ali kako?

– Razmisli i sam riješi svoj problem – rekla je mama i otišla na balkon zaliti posadene jaglace.

Jan je ponovno malo zaplakao, onda prošetao dnevnom boravkom, kuhinjom, spavaćom i svojom sobom. Prestao je plakati. Sjeo je na krevet, razmišljao, razmišljao, podigao palac lijeve ruke i rekao:

– Mali Jan ima plan!

Uzeo je papi i plavi flomaster i napisao: Dragi Matija! Baš smo bili glupi. Predlažem da se pomirimo. Trava i dalje raste. Bilo bi u redu da smo mi i dalje prijatelji. Ako se hoćeš pomiriti, zaokruži da.

DA

Oprosti.

Tvoj prijatelj Jan.

P.S. Pismo s odgovorom ubaci u moj poštanski sandučić.

Jan je uzeo pismo i otrčao do Matijina stubišta. Ubacio je pismo u Matijin poštanski sandučić. S nestrpljenjem je čekao Matijin odgovor. Svakih sat vremena silazio bi do svog poštanskog sandučića. Treća sreća!, pomislio je Jan kad se treći put spustio pogledati poštanski sandučić.

– Sreća! – uzviknuo je ugledavši Matijin odgovor.

– Znao sam!

Potrčao je stubama do stana i povikao:

– Mama, Matija je zaokružio DA!

– Znači, i dalje ste prijatelji! Super! – rekla je veselo mama i bila ponosna na Jana koji je bez njezine pomoći riješio svoj veliki problem. A Jan si je obećao da se nikada više neće potući s prijateljem, čak ni zbog mirisne, svježije proljetne trave, za koju je Matija obećao da će je ubuduće čuvati poput Jana.

Sanja Polak

■ Razvoj samopouzdanja

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Razvoj samopouzdanja

Cilj: Osvijestiti kod učenika da svi ljudi imaju dobre i manje dobre strane i pronalaziti strategije za razvijanje samopouzdanja

Ishodi učenja:

- Definirati problem
- Objasniti kako možemo riješiti problem
- Pokazati samopouzdanje

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- nastavni listić s pričom, tablice za popunjavanje

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Učiteljica/učitelj daje učenicima uputu da u tablicu pomoću samoprocjene upišu svoje dobre strane koje žele istaknuti i manje dobre strane koje bi željeli popraviti.

Naglasak u ovoj etapi rada jest na tome da učenici popunjavaju tablicu individualno i anonimno.

TO SAM JA	
+	-

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Čitanje teksta *Darko Zaboravko* Vere Zemunić kao poticaj za daljnji rad (u prilogu).

Kratka sadržajna analiza: Kakav je dječak bio Darko? Koji je njegov problem? Kako su ga zbog tog problema svi prozvali?

Koji je problem imao Darko iz priče? Koje svoje jake strane Darko može upotrijebiti za rješavanje svog problema? Koje mu aktivnosti mogu pomoći riješiti problem? U kojem vremenu može riješiti problem?

U zajedničkom razgovoru s učenicima popunjavamo tablicu i dogovaramo strategije za pomoć Darku Zaboravku.

uočen problem	jake strane pomoću kojih mogu riješiti problem	aktivnosti koje dovode do rješenja problema	vrijeme za otklanjanje problema
zaboravio napisati domaću zadaću	zna čitati i pisati	zapisivat će u informativku poslije svakog sata što je za domaću zadaću	u dogovoru s učiteljicom i roditeljima će se potruditi ispraviti problem zaboravljivosti do sljedećih informacija za roditelje
zaboravio ponijeti čitanku		na kraju svakog dana prije spavanja će prekontrolirati je li sve u torbi što mu je sljedeći dan potrebno prema rasporedu	
zaboravio ponijeti crtaći pribor			

Pokušajte sada koristeći istu tablicu riješiti jedan problem s početka sata koji ste označili da biste ga željeli popraviti.

Radite individualno i potpuno sami. Tablicu popunite strategijama za rješavanje problema za koje mislite da će vam biti učinkovite.

Ukoliko imate potrebu, potražite pomoć u rješavanju tog problema s osobama iz vaše sredine za koje smatrate da vam mogu pomoći (roditelji, djed i baka, učiteljica i sl.).

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Nakon isteka vremena koji ste sami isplanirali za rješenje problema, sami se ocijenite. Ukoliko ste problem učinkovito riješili, zaokružite plus i započnite rješavati svoj novi problem koji ste kod samog sebe uočili kao problem i kojeg želite riješiti.

Ukoliko niste riješili problem, zaokružite minus u tablici i promislite gdje ste pogriješili i zašto ga niste uspjeli riješiti. Nemojte odustajati od rješavanja problema. Smislite drugi način za rješavanje istog i pokušajte ponovno onoliko puta dok ga ne riješite pozitivno. Nemojte odustajati i ne sramite se zatražiti pomoć osobe koja vam može pomoći.

Literatura

1. Čudina-Obradović, Težak (1995). *Mirotvorni razred – priručnik za učitelje o mirotvornom odgoju*, Zagreb: Znamen.
2. Delić, S., Divković, M., Franjčec, K. (2012). *Sat razrednika, zbirka dobrih primjera aktivnosti*, Zagreb: Profil.
3. Ivanek, A. (2003). *Kreativni razrednik/razrednica*, Zagreb: Profil.
4. Miljković D., Rijavec M. (2002). *Bolje biti vjetar nego list*, Zagreb: IEP.
5. Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopouimanje mladih*, Jastrebarsko: Naklada Slap.
6. Puh, N. (2005). *Sretan razred priručnik*, Zagreb: Sretna knjiga.

Darko Zaboravko

Darko je učenik rekorder.

U čemu li to on postiže rekorde?

U zaboravljanju. Zato je on zapravo Darko-Zaboravko. U zaboravljanju postiže vrhunske rezultate. Najviše na području domaćih zadaća. Jednostavno ih zaboravi napisati. A potom često zaboravi da je zaboravio napisati zadaću, odnosno da zadaća ne postoji u njegovoj bilježnici.

I logično je onda da ne može ustati na početku nastavnog sata i ispričati se kako bi i bio red:

– Molim, učiteljice, ja sam zaboravio napraviti zadaću – jer on toga trenu potpuno zaboravi da to treba reći. On se toga sjeti kad dođe doma.

Ili: svi čitaju, on sjedi, maše nogama i „prodaje zjake“.

– Darko! Zašto ne čitaš?

– Zaboravio sam čitanku.

– Zašto nisi odmah rekao da je nemaš?

– Zaboravio sam da sam je zaboravio. Sad vidim da je nemam.

Dojadio učiteljici. Uхватила se za glavu. Mislila je da će eksplodirati.

– E, sad je dosta!

Dojadio svima. Udare rukom po klupama.

– O, sad nam je dosta! Neka ide po čitanku!

– Bravo za učiteljicu. Konačno je postupila kako je već davno trebala. Treba tog nemarnog Darka naučiti pameti – prokomentirao je mačak Pipo, koji se kao i obično sunčao na školskoj prozorskoj dasci.

Tko nema u glavi, ima u nogama. Ode Darko. Kuća mu je prva do škole, ali ga nema deset minuta. Nema ga petnaest minuta. Konačno, evo ga.

– Gdje si tako dugo?

– Gdje ti je čitanka?

Ispričava se Darko Zaboravko:

– Kad sam došao doma, zaboravio sam da sam došao po čitanku, ali sam se tada sjetio da sam jutros zaboravio u torbu staviti trokut pa evo sada nosim trokut. Čitanku ću donijeti sutra...

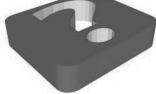



– Ako ne zaboraviš! – povikaše svi.

– O, sasvim izgubljen slučaj – rezignirao zavapi mačak. – Sva sreća da ja nisam Darkov. Prečesto bi mi bila prazna zdjelica za mlijeko.

– Dobro je da si se barem nečeg sjetio – uzdahne učiteljica, a u sebi pomisli:

– Nadam se da ćeš jednog dana ipak prestati biti Darko Zaboravko.

Vera Zemunić

 <p>PROBLEM</p>	 <p>POMOĆU KOJIH MOGU RIJEŠITI PROBLEM</p>	 <p>KOJE DOVODE DO RJEŠENJA PROBLEMA</p>	 <p>ZA OTKLANJANJE PROBLEMA</p>	
				+
				-
				+
				-
				+
				-

PREVENCIJA NASILNIČKOG PONAŠANJA

- Poželjna ponašanja
- Životne vještine

■ Poželjna ponašanja

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Poželjna ponašanja

Cilj: Razvijati osjećaj povezanosti i međusobnoga poštovanja, poticati nenasilno rješavanje sukoba i dobru komunikaciju

Ishodi učenja:

- Promišljati o načinima mirnog rješavanja sukoba
- Primijeniti naučene vještine (komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, uvažavanje osjećaja)

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- 4 omotnice, papir A4, izrezani trokuti i kvadrati, papir u boji, škare, hamer-papir

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Učenici sjede u kružnoj formaciji i razbroje se u parove. Zadaci za skupinu B napisani su na karticama. Učenici iz skupine A ostanu u vanjskoj formaciji kružnice, a učenici iz skupine B formiraju unutarnju kružnicu. Parovi se okrenu licem jedni prema drugima. Učenici skupine A pričaju o jednom svom najuzbudljivijem događaju, a učenici skupine B slušaju, sjede mirno i ne pokazuju svoje reakcije ni riječima ni mimikom. Zatim učenici iz skupine B pričaju svoj najtužniji doživljaj, a učenici iz skupine A slušaju, vrpolje se, pokatkad okrenu leđa, zijevaju. Svaka aktivnost traje oko dvije minute.

Po završetku igre povedemo razgovor o tome je li lakše slušati ili pričati, je li jednostavnije pričati tužne ili uzbudljive događaje. Učenici izražavaju svoje osjećaje u situaciji dok je sugovornik okrenut leđima, dok se vrpolji, zijeva.

Pitanjima usmjeravamo pozornost učenicima na one radnje govornika i sugovornika koje daju osjećaj prihvaćanja i osjećaj da nas onaj koji sluša zaista sluša (aktivno slušanje).

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Sljedećom igrom uočavamo koja su još ponašanja poželjna da bismo poboljšali naše odnose ispitujući međusobne razlike te njihovim razumijevanjem i prihvaćanjem unaprijedili odnose unutar skupine.

Učenici se podijele u četveročlane skupine. Svaki član skupine dobije zatvorenu omotnicu.

Zadatak za sve skupine – **napraviti zajednički četverokut.**

Svaki član skupine ispred sebe treba sastaviti trokut od tri dijela.

Jedini način da se dođe do dijela trokuta koji odgovara članu skupine jest da se taj dio trokuta preda prijatelju u skupini ili da se stavi u zajednički komunikacijski prostor na sredini stola.

Tijekom ove vježbe ne razgovara se.

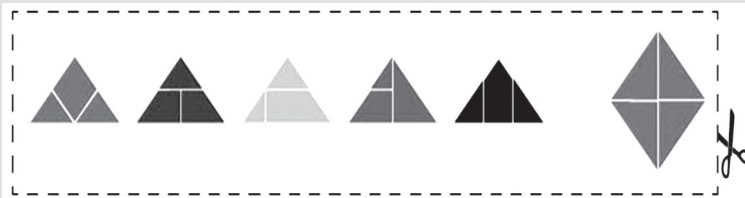
Svi su trokuti u skupini jednake veličine, istoga oblika i sastoje se od tri dijela.

Pobjednik je skupina koja prva sastavi zajednički kvadrat.

Aktivnost traje desetak minuta.

Napomena učiteljima

Unaprijed pripremiti omotnice u kojima se nalaze dijelovi trokuta koji svaki pojedinac treba sastaviti, a četiri trokuta koja sastavi svaki pojedinac na kraju trebaju činiti kvadrat. Učitelj/učiteljica prema navedenom planu izreže trokute (prikaz na koji način izrezati i obojiti trokute te ih rasporediti u omotnice tako da se od triju elemenata koji su u omotnici ne može sastaviti trokut).



Može se izrezati trokute u boji od kolažnog papira, što znači da je trokut koji jedan član skupine treba složiti u određenoj boji i razlikuje se od boja trokuta drugih članova skupine. Trokute možemo izrezati i bijele da bismo otežali zadatak slaganja.

Nakon aktivnosti učenici izražavaju svoje doživljaje i osjećaje koji su ih obuzimali u vrijeme zajedničke aktivnosti. Osjećaje zapisujemo na plakat izložen na ploči (na primjer: nervoza, ljutnja, povrijeđenost i sl.)

OSJEĆAJI	PONAŠANJA	POŽELJNA PONAŠANJA

U vrijeme odvijanja aktivnosti svaka skupina ima svoga promatrača koji bilježi ponašanja učenika dok slažu kvadrat. Promatrači iznose svoja zapažanja koja zapisujemo u stupac ponašanja (na primjer: gurao me, nije mi dao dio trokuta, udario me, mrgodio se i sl.).

Skupinama podijelimo listiće na koje će, nakon rasprave o osjećajima i ponašanjima, zapisati svoje ideje poželjnih ponašanja kojima bismo mogli poboljšati međusobne odnose.

Četiri listića kruže skupinama: listić *Dobra komunikacija*, listić *Suradnja i rješavanje problema*, listić *Međusobno poštovanje* i listić *Nenasilno rješavanje sukoba*.

Zajedničkim dogovorom skupina treba na listić zapisati nekoliko ideja za pojedino poželjno ponašanja. Na dogovoreni znak listići prelaze u drugu skupinu i tako dok sve skupine ne zapišu ideje na svaki listić.

Listiće poželjnih ponašanja lijepimo ili zapisujemo na plakat. Usmjerenim razgovorom zaključujemo da je za poboljšanje naših odnosa dobro truditi se slušati i razumijevati druge, da je važno ovladati destruktivnom snagom svojih emocija. Tako ćemo imati više strpljenja i mašte iznalaziti rješenja za obje strane. Ispitujući i poštujući međusobne razlike, biramo ona poželjna ponašanja koja grade dobre odnose među ljudima.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici ponovno slažu kvadrat koristeći poželjna ponašanja: aktivno slušaju drugoga, uljudno se ponašaju, dijele s drugima, surađuju, dogovaraju se, preuzimaju odgovornost za svoje ponašanje, ravnopravno predlažu rješenja i pomažu jedni drugima, dogovaraju se o načinu slaganja, pokazuju zanimanje za ono što osoba govori itd.

Druga mogućnost – Igra Šiljilo, olovka, papirići

Sudionici se dijele u tročlane skupine. Svaki prvi iz skupine ima šiljilo, drugi nezašiljenu olovku, a treći papiriće. Složimo skupine šiljila, skupinu olovaka i skupinu papirića. Zadatak je svake skupine na papiriće zapisati učenik ili učenica i skupiti što više papirića. Da bi to ostvarili, skupine moraju surađivati i međusobno se dogovarati koristeći poželjna ponašanja.

Treća mogućnost – Igra Plahta

Jedna skupina stane na raširenu plahtu na podu, a druga je promatrač.

Skupina na plahti ima zadatak presložiti plahtu na najmanju moguću površinu, a pritom ne silaziti s plahte dogovarajući pokrete neverbalnom komunikacijom.

Promatračka skupina promatra ponašanje pojedinih članova skupine na plahti.

Skupina na plahti određuju kada je kraj igre.

Literatura

1. Čudina-Obradović, M., Težak, D. (1995). *Mirotvorni razred, priručnik za učitelje o mirotvornom odgoju*. Zagreb: Znamen.
2. Miljević-Ričički, R., Maleš, D., Rijavec, M. (2001). *Odgoj za razvoj*. Zagreb: Alinea.

■ Životne vještine

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Životne vještine

Cilj: Razvijati pozitivne životne vještine

Ishodi učenja:

- Primijeniti naučene vještine (komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, uvažavanje osjećaja)
- Primijeniti vještinu reći „ne“ u problematičnoj situaciji

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- lopta, kartice s izjavama (porukama), kutija

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Igra Jeka osjećaja

Učenici su poredani u krug. Učitelj/učiteljica ima mekanu loptu i izgovara rečenicu „Znam da netko uvažava moje osjećaje kada me pita zašto sam tužna/tužan.“ Nakon izgovorene rečenice loptu dodaje učeniku koji želi biti sljedeći na redu. Učenik započinje istim riječima: „Znam da netko uvažava moje osjećaje kada...“ i rečenicu završi na svoj način. Lopta se dodaje dalje i učenici govore o svojim osjećajima.

Razgovor o doživljaju igre

Učenici govore kako su se osjećali tijekom igre. Osvijestimo ih da je važno izreći svoje osjećaje (one koje želimo), ali je isto tako važno čuti druge da bismo ih bolje razumjeli i mogli pomoći.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. aktivnost

Kartice s izjavama (porukama)

- U kutiji su pripremljene kartice s izjavama (porukama) pomoću kojih ćemo vježbati komunikaciju i uočiti razliku između primjerenog i neprimjerenog ponašanja u školskim i životnim situacijama (sukobima). Za svaku situaciju su dvije kartice, jedna s primjerenim i druga s neprimjerenim porukama. Učenici izvlače kartice i čitaju poruke.

Mislim da ti i sam/sama znaš riješiti zadatak, nema potrebe za prepisivanjem.

Ti stalno od nekoga prepisuješ. Baš si glup/glupa!

Baš stalno moraš zakasnuti? Uvijek te čekam i to mi je glupo.

Molim te, kreni ranije. Neugodno se osjećam kada sam/sama čekam.

Ukrao si Jani novu olovku. Ti si lopov, ne želim to gledati!

Nemoj skrivati Janinu novu olovku. Netko bi mogao to shvatiti ozbiljno i optužiti te za krađu, a to sigurno ne želiš.

Bježi! Ne diraj mi novi sat! Još ćeš mi ga razbiti s tim svojim divljanjem i nespretnim rukama!

Molim te, ne diraj mi sat. Baka mi ga je poklonila i bojim se da mi se ne uništi.

Baš si čudak kad predlažeš da otimamo prvašićima sendviče. Postat ćeš još deblji!

Ne želim s tobom uzimati prvašićima sendviče. Radije ću ostati gladan/gladna, a tebe molim, odustani od te namjere.

Rasprava

- Učenici raspravljaju koji je način obraćanja učinkovitiji i zašto.
- Potrebno je doći do zaključaka da primjeren način nenasilno rješava sukobe (neslaganja), a potiče kvalitetnu komunikaciju i svakome dopušta odlučno izreći „ne“ i izboriti se za sebe.

2. aktivnost

- Prisjetiti se i ispričati slične školske (i druge) situacije u kojima su se osjećali loše. Navesti načine primjerenog rješavanja tih problematičnih situacija uvažavajući svoje i tuđe osjećaje.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Igrom uloga pokazati primjenu naučenih vještina (osmisliti nove situacije).

Napomena učiteljima

Uz ovu temu može se iskoristiti animirani film Dušana Vukotića *Piccolo*.

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Y9u4AG52yz8

Kratak sadržaj: Dva susjeda žive u istoj kući kao najbolji prijatelji. Surađuju, jedan drugom pomažu sve dok jedan od njih ne kupi malu usnu harmoniku i počne svojom svirkom ometati drugoga. Čitav odnos prerasta u osvećivanje, netoleranciju, inat i sukob (trajanje filma devet minuta).

Literatura

1. Parker Roerden, L.: *Nemoj mi se rugati*, Priručnik za nastavnike od drugog do petog razreda
2. Pregrad, J.: *Projekt za sigurno i poticajno okruženje u školama*, priručnik, Ured UNICEF-a za Hrvatsku, Zagreb, 2007.

PREVENCIJA OVISNOSTI

- **Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje**
- **Mediji i sredstva ovisnosti, I.**
- **Mediji i sredstva ovisnosti, II.**

Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje

Cilj: Poticati zdrave životne navike i odgovorno ponašanje

Ishodi učenja:

- Navesti prednosti zdravih životnih navika

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- pripovijetka Tita Bilopavlovića *Prva cigareta*, nastavni listić (prijedlog aktivnosti), nastavni listić (ulomak iz pripovijetke), fotografije – moguća sredstva ovisnosti

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Učiteljica/učitelj čita pripovijetku.

Tito Bilopavlović

PRVA CIGARETA

Vidjeli smo to od Grdana, goniča stoke. Neobrijan, u dronjcima, motao se sajmištem. Zastajao je u hodu, podizao štapinu i pretraživao joj vrh. Smijeh bi mu poskočio na grubu licu kao sunčana zraka na hrastovoj kori. Stavljao bi nakon toga ruku u torbu kao da nešto sprema. Što li znači njegov neobični posao, pitali smo se. Nije dopuštao da mu se približimo. Vikao je neke nerazumljive riječi i psovke, mahao batinom. Bijaše subota, sajmeni dan. Grdan je zaspao uz kotač seljačkih kola. Oko njega su toptali konji i mukale krave, a on je hrkao kao traktor.

– Napio se rakije – reče Mokro. – Moj stari isto tako ponekad hrče i smrdi na gostionicu. – Primakosmo se. Bio je bezopasan. Na vrhu njegova štapa bijaše

zaboden čavao. Godra se čak toliko osilio da mu je zavukao ruku u džep. Izvukao je gomilu opušaka. Svaki je imao u sredini rupicu. Sve nam je bilo jasno: Grdan je štapom skupljao odbačene opuške.

– Tako on čisti ulice – reče Anica.

To baš nije bio suviše bistar zaključak. Jer Grdan je skupljao opuške da bi vadio iz njih ostatke duhana, uvijao ih u novinski papir i tako pravio debele cigarete čiji je dim nadaleko zaudarao.

– Mislim da je vrijeme da i mi počnemo pušiti – mudrovao je Ćoro. – Muškarac bez cigarete obična je strina.

– Pušenje je nezdravo – rekoh.

Anica se suglasila sa mnom. Doduše, rekla je da joj nije jasno kako to da njezin djed puši već pola stoljeća, a izgleda kao dečko. Mokro je odmah objasnio da duhan sam po sebi nije nezdrav. Važno je izabrati papir. Nije dobro ako su na njemu slike u bojama. Od zelene boje čovjek može pozelenjeti, od plave poplavjeti. Kinezi sigurno puše cigarete uvijene u žuti papir.

Dogovoreno je da se sutradan okupimo u zapuštenu Brozovićevo vrtu gdje ćemo u visokoj travi zapaliti naše prve cigarete. Anici je, naravno, unaprijed zabranjen dolazak, jer djevojkama ne priliči da otpuhuju dimove. Istina, zajedno smo skupljali opuške na Grdanov način. Anica je više puta zaslinala:

– Povedite i mene, dečki! Svijat ću vam cigarete. Donijet ću odličan papir, onaj prozirni, iz mamina albuma s fotografijama.

Bile bi to cigarete i pol, mišljah, kad bi ih Anica svijjala svojim sitnim bijelim prstima. No, družina je ostala gluha na njezine molbe.

Sutradan bijasmo dobro skriveni u pravoj travnatoj džungli. Gomila opušaka ispunila je kartonsku kutiju za pakiranje cipela. Zalihe će potrajati oko četiri mjeseca, procijenili smo. Mrvio se crni duhan iz pikavaca. Netko je rekao da ga treba izmiješati sa suhim orahovim lišćem. U dvorištu Gavranićeve radionice rastao je div-orah. Društvo je poput ptica hitro naselilo njegove grane. Među bujnim zelenilom nađeno je podosta suhih lanjskih listova. Smjesa koja je nastala malo je zaudarala, ali nitko se o tome nije izjasnio. Muškarci su pozvani da rade mnoge važne stvari, pa tako i da puše smrdljivi duhan. Što li ljudi nalaze u pušenju, pitao sam se. Vidio sam da otac, povukavši dim, duboko udahne i sklopi oči. Majka mu uvijek prigovara. „Samo se ti drogiraj, samo se ti drogiraj!“ Pitao sam je što znači „drogirati se“. Objasnila mi je da se drogiraju oni koji uzimaju kojekakve otrove pa im onda po glavi lete snovi. Zato je otac, znači, uvijek zatvarao oči pri uvlačenju dima. Kad čovjek zatvori oči, snovi se bolje vide. A mislio sam

da su otrovi opasni za život. Tako su rekli u školi. O snovima ništa nisu govorili. Danas ćemo zajedno pušiti, a poslije pričati što je tko sanjao. Zašto je to djeci zabranjeno, nije mi jasno. Eh, šteta što Anica nije s nama. Jednoga dana, kada se oženimo, neću joj braniti da puši. Zašto bih samo ja sanjao?

– Pozor, pozor, svi na prozor! – šalio se Godra. – Počinje glavni dio akcije „Grdan“. Svi stavite cigarete u zube! Mokro će pripaljivati.

Kad je kresnula šibica, napetost je dosegнула vrhunac. Povukao sam duboko i u prsima mi je nešto naglo naraslo. Stislo me u grlu. Kašljao sam i molio u sebi da netko od dječaka prvi baci cigaretu. Ne smijem se osramotiti. Zbor blijedih pušača, davljenika, kašljača, uporno je otpuhivao smrdljive dimove. San se nije pojavljivao, a mučnina je rasla. Zažmirio sam i kroz nevolju što me mučila očekivao sam da se pojavi jedan lijep san. San s Anicom koja nosi hladnu vodu u čaši pa zajedno pijemo i smijemo se. Trčimo proljetnom šumom. U ruci, kao u toplom kavezu, čuvam njezinu ruku... Evo, već čujem njezin glas! San je, znači, počeo. Cigarete su ipak dobra stvar. Čujem je, čujem je...

– Evo ih! Ovdje su. Pogledajte! – cvrkutala je Anica.

Povukao sam još jedan dim i dalje sanjao njezine žitnožute pletenice povrh visoke trave. Tad mi netko nategnu desno uho! To više nije bio san, jer je bol bila više nego stvarna. Moj otac bio je također stvaran. Anica se skrivala iza njega kao iza kakva diva koji grmi i psuje. Dečki su se razbježali kao jato vrabaca na pucanj. Kroz suze sam vidio Anicu izdajicu. I ona je plakala. Uokolo, iz trave, izvijahu se konci dima od bačenih cigareta. Glava mi je bila teža za tri dima i dvije zaušnice.

Slijedi kratka sadržajna analiza pripovijetke.

Što je radio Grdan?

Tko je dječacima predložio izradu cigareta?

Što je Anica mislila o pušenju?

Što su dječaci radili u zapuštenu Brozovićeve vrtu?

Kako su se osjećali? Je li im bilo dobro?

Koga je pozvala Anica?

*Objasnite rečenicu **Glava mi je bila teža za tri dima i dvije zaušnice.***

Jesu li se dječaci ponašali odgovorno?

Učiteljica/učitelj najavljuje cilj sata: Razgovarat ćemo o osobnoj odgovornosti za zdravlje i odgovornom ponašanju.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. aktivnost

Rasprava

- Prije početka aktivnosti treba ponoviti što učenici/učenice znaju o raspravi i pravilima raspravljanja (iznosimo mišljenja uvažavajući različitosti, jasno se izražavamo, ne prekidamo jedni druge).
- *Tko je odgovoran za ponašanje dječaka iz pripovijetke?*
 - a) gonič stoke Grdan
 - b) Ćoro („Muškarac bez cigarete obična je strina“.)
 - c) Mokro (pripaljivao je cigarete)
 - d) Godra (pronašao je opuške)
 - e) Anica (nudila je fini papir)
 - f) Svi su odgovorni.
 - g) Nitko nije odgovoran.

Učenici/učenice iznose svoja mišljenja i stavove.

Učiteljica/učitelj je moderator rasprave.

Zaključujemo: Svatko ima mogućnost izbora ponašanja i odgovoran je za svoje postupke.

2. aktivnost

Rad u skupinama

Prva skupina: *Ispunite tablicu. Predložite zdrave aktivnosti (igre) kojima su se Gorda, Mokro, Ćoro i Anica mogli baviti toga ljetnog dana. Obratite pažnju na mjesto gdje su se nalazili.*

MJESTO	AKTIVNOSTI/IGRE KOJE PREDLAŽEMO	PREDNOSTI NAŠIH PRIJEDLOGA
Brozoviće zapušteni vrt		
travnata džungla		
divovski orah		

Primjer igre: igra skrivača

Prednost: trčali bi i kretali se na svježem zraku.

Druga skupina: *Ponovo pročitajte ulomak iz pripovijetke. Ispričajte kako se dječak osjećao. Zašto nije bacio cigaretu? Kako biste vi postupili?*

Kad je kresnula šibica, napetost je dosegla vrhunac. Povukao sam duboko i u prsima mi je nešto naglo naraslo. Stislo me u grlu. Kašljao sam i molio u sebi da netko od dječaka prvi baci cigaretu. Ne smijem se osramotiti. Zbor blijedih pušača, davljenika, kašljača, uporno je otpuhivao smrdljive dimove. San se nije pojavljivao, a mučnina je rasla. Zažmirio sam i kroz nevolju što me mučila očekivao sam da se pojavi jedan lijep san.

Treća skupina: *Pripremiti ilustracije/fotografije predmeta koji prikazuju računalo, mobitel, televizor. Pažljivo pogledajte ilustracije/fotografije predmeta. Zašto ih je važno odgovorno koristiti? Predložite nekoliko aktivnosti koje su bolje od dugotrajnog gledanja televizora ili igranja videoigrica. Objasnite prednosti vlastitih prijedloga.*

Svaka skupina predstaviti će svoj zajednički rad.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Narodna poslovice **Kako prostreš, tako ćeš i leći** odnosi se (između ostalog) na odgovorno ponašanje i brigu o zdravlju. Pokušajte je objasniti.

Literatura

1. Brlas, S., *Važno je ne započeti. Neki temeljni pojmovi psihologije ovisnosti*, Sveti Rok, Zavod za javno zdravstvo Virovitičko-podravske županije, Virovitica, 2010.
2. Juul, J., *Vaše kompetentno dijete*, Educa, Zagreb, 1996.

■ Mediji i sredstva ovisnosti, I.

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Mediji i sredstva ovisnosti

Cilj: Razvijati stavove prema informacijsko-komunikacijskim tehnologijama i ostalim medijima i kritički prosuđivati o utjecaju medija i reklama

Ishodi učenja:

- Prepoznati izvore vjerodostojnih informacija
- Prepoznati utjecaj medija i reklama na rizično ponašanje

Vrijeme trajanja: 2 školska sata

Potreban materijal

- kartončići u bojama i naslovi za skupine, kocka za igru „Kockarenje“, listovi za T-tablicu – u boji skupine
- različiti mediji, reklamni video klipovi

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti, 1. sat

UVODNA AKTIVNOST

Najava igre „Asocijacija“ koja je djeci poznata. Pojmovi se mogu napisati na kartonima, dodavanjem i otkrivanjem zajedničkog pojma ili pomoću PPT-prezentacije.

Igra asocijacija

kutija	miš	dnevni	glazba
emisija	žica	tjedni	vijesti
slika	igrice	mjesečni	reklame
ton	internet	sportski	uho
zabava	Facebook	dječji	slušanje
TV	RAČUNALO	TISAK/NOVINE	RADIO
MEDIJI			

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Razgovor

Što su mediji?

Kome sve služe? (Ponoviti kada ih koristimo u nastavi i učenju.)

U kojima prilikama?

Koristite li vi? Koje? Kada? Koliko?

Gdje ih sve ima?

Na posljednjem slajdu može biti napisano: Mediji su sredstva informiranja.

Upitati učenike da svojim riječima pojasne što to znači.

Ukazati na nepoznatu, ali često slušanu riječ: *medij* – dolazi iz latinske riječi koja znači sredina/sredstvo.

Učenike podijelimo u četiri skupine tako da izaberu ponuđene boje. Nakon toga slijedi uputa za rad. Svaka skupina dobiva list papira na kojem je ucrtana T-tablica s naslovom TV, RAČUNALO, NOVINE, RADIO. Zadatak je učenika da na papire zajednički odredi dobre i loše strane zadanoga medija.

Rad u skupinama

TV	
Dobre strane	Loše strane

RAČUNALO – INTERNET	
Dobre strane	Loše strane

NOVINE	
Dobre strane	Loše strane

RADIO	
Dobre strane	Loše strane

Rasprava/izlaganje svake skupine

- Pitanja:** Koji medij ima najviše dobrih strana?
Koji su još mediji izvor dobrih informacija?
Kakav utjecaj imaju mediji na naše živote?
Pojasni negativan utjecaj određenog medija na djecu?
Kako pristupamo informacijama koje dobivamo putem medija?

Zaključak:

- O čemu smo danas govorili?
Što smo vježbali?
Što možemo zaključiti?

Mediji služe kao sredstva informiranja.

- Dobre strane medija su: – informiraju nas
– poučavaju nas
– zabavljaju nas.

- Loše strane: – izlažu nas nekim štetnim utjecajima
– nasilni su
– konzumerizam – tjeraju nas na potrošnju
– jezična nekultura
– stvaraju ovisnost, opsjednutost zabavom (igricama).

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Igra „Kockarenje“

Papirnata kocka 15–20 cm. Na svakoj plohi napisana je jedna od navedenih riječi: nabroji, usporedi, poveži, opiši, primijeni, za/protiv.

Svaki učenik iz razreda baca kocku, a učitelj postavlja pitanja:

NABROJI – *Nabroji medije.*

USPOREDI – *Usporedi radio i televiziju. U čemu je razlika u informiranju između računala i televizije?*

POVEŽI – *Koje informacije možeš dobiti s radija, a koje i s televizije? Koje medije smo susreli u nastavi hrvatskog jezika u ovome mjesecu?*

OPIŠI – Opiši kako izgleda tvoje snalaženje u traženju informacija na internetu. Opiši radio. Opiši lošu reklamu.

PRIMIJENI – Što si danas naučio/la? Hoćeš li znati koja je informacija, reklama, emisija za tebe korisna? Kako ćeš pronaći informacije potrebne za nastavu PID-a?

ZA/PROTIV – **Zauzmi stav:** Jesu li svi mediji korisni? Obrazloži zašto nije svaka reklama dobra. Je li sve korisno što saznamo u medijima? Moramo li imati sve što nam nude reklame?

■ Mediji i sredstva ovisnosti, II.

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti, 2. sat

UVODNA AKTIVNOST

Čitanje „navodno“ objavljene vijesti; učenici slušaju:

„Upravo je objavljena vijest koja će vas možda iznenaditi.

Dokazano je da alkohol izaziva smijeh i veselje bez štetnih utjecaja na organizam.“

Psihološka pauza.

Što vi mislite o tome?

Učenici izriču svoje mišljenje.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

Ovo što sam sada učinila čine svakodnevno reklame. Ova informacija, naravno, nije istinita!

Ovakve vijesti ili reklame napravljene su da nas navedu kupiti različite proizvode koji su često nezdravi, opasni ili nekvalitetni.

Cilj sata:

Važnost pravilne procjene dostupnih informacija koje se nude putem medija i samostalno donošenje odluka o njima.

Jeste li vidjeli u medijima (TV, časopisi, internet...) reklamiranje proizvoda za koje znate da nisu zdravi?

Nekoliko učenika dijeli sa svima svoja iskustva i svoja razmišljanja.

Učenicima pokazujemo reklame za pivo i za cigarete koje promiču uživanje u alkoholu i cigaretama (koriste aluzije na sretnu obitelj, uspjeh kod suprotnog spola, sportski uspjeh...)

Učenici gledaju reklame.

Učenici usmeno odgovaraju na postavljena pitanja:

Potiču li neke od tih reklama moguću ovisnost?

Što je to ovisnost? (podsjećanje na pojam)

Nekontrolirana potreba za uživanjem proizvoda ili aktivnosti štetnih za tebe, tvoju obitelj i društvo.

Pojašnjavam pojam: Što znači nekontrolirano, da je štetno za njihov psiho-fizički razvoj, kako to utječe na obitelj, a kako utječe na društvo (učenje, školu, obavljanje zadataka...)

Rad u skupinama

Učenicima podijelimo izreske reklama iz raznih časopisa ili klipova s interneta (hrana, piće, kladionice...).

Zadatak za učenike: razvrstati slike reklamiranih proizvoda na štetne i manje štetne (ili korisne); za svaku grupu proizvoda zapisati što je dobro, a što nije.

Skupine pokazuju svoje uratke.

Zaključak

Razgovor: Kako se obraniti od negativnog utjecaja medija? Kako jačati osobni stav prema informacijama koje mediji svakodnevno nude?

Učenicima prikazujemo reklamu koja je osmišljena u kampanji protiv alkohola u školama i među mladima:

<http://www.youtube.com/watch?v=0u7fVbm9xeE&feature=related>

Učenici izriču svoje dojmove o gledanom.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Dramska igra:

Učenici osmišljavaju i predstavljaju reklamu koja promiče zdrav život.

„Učini to tako da svatko poželi to činiti ili kupiti!“

Literatura

1. <http://www.youtube.com/watch?v=0u7fVbm9xeE&feature=related>

SPOLNA/RODNA RAVNOPRAVNOST I ODGOVORNO SPOLNO PONAŠANJE

- **Rodne uloge u obitelji**
- **Razlika između spola i roda u društvu i školi (među vršnjacima)**

■ Rodne uloge u obitelji

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Rodne uloge u obitelji

Cilj: Učenici će osvijestiti spolne/rodne uloge u obitelji i raspraviti ih

Ishodi učenja: Prepoznati i raspraviti spolne/rodne uloge u obitelji

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- lutka, autić, pregača, kuhača, novine, pletaće igle i vuna, kliješta, odvijač...

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST

Igra uloga u obitelji

Učitelj/učiteljica podijeli učenike u skupine od po 6 učenika i dodijeli uloge: mama, tata, baka, djed, brat i sestra. Svaka skupina dobiva po jedan „komplet“ glumačkih rekvizita (lutka, autić, pregača, kuhača, novine, pletaće igle i vuna, kliješta, odvijač...) koje će samostalno, prema dogovoru, podijeliti i osmisliti jednu svakodnevnu obiteljsku situaciju u kojoj će se svatko ponašati u skladu sa svojom ulogom.

Učenici izvode svoje skečeve jedni pred drugima.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

1. aktivnost: Razgovor o igrokazima

Učitelj/učiteljica nakon izvedenih igrokaza vodi razgovor s učenicima koristeći navedena (ili slična) pitanja:

Obavljaju li „mame“ u svim grupama „iste poslove“? A tate, bake, djedovi, djeca? Tko je to odredio? Zašto baš tako? Kako to da baka zna plesti, a djed ne, mama kuhati, a tata ne? Izrađujete li i vi već neke stvari, npr. igračke ili smišljate igre? A vaš brat/sestra?

Zašto dječaci tako dobro igraju nogomet, trče? Zašto se djevojčice uređuju? Jesu li se oni/one s tim rodili ili možda postoje i neki drugi razlozi?

***Napomena učiteljima:** Pitanja će ovisiti o tome kako su učenici složili igrokaze.

2. aktivnost: Razgovor o podjeli obveza pojedinih članova obitelji

Učenici su unaprijed imali zadatak promatrati i uočavati svakodnevne obveze članova obitelji, a učitelj/učiteljica dalje vodi razgovor uz pomoć sljedećih (ili sličnih) pitanja:

Koliko članova ima tvoja obitelj? Nabroji ih. Na koji način međusobno dijelite kućne obveze? Što su tvoje obveze? A obveze tvoje mame i tate? Postoje li neki poslovi koje obavlja samo mama? Pomaže li joj tko pri tim poslovima? A tata? Pomaže li njemu tko? Što mislite zašto su obveze podijeljene upravo na taj način? Je li to zato što ostali ukućani taj posao ne znaju ili ga iz nekog razloga ne mogu učiniti? Na koji način ste te obveze međusobno podijelili (zajednički dogovor ili su roditelji tako odredili)?

* Ovisno o vremenu i veličini razreda mogu se koristiti i sljedeća pitanja:

Što oni mogu preuzeti od poslova kako bi pomogli, a da im ne bude teško i ne oduzme puno vremena? (Reći im da druge članove obitelji ne treba mijenjati i da oni rade kako misle da je najbolje, ali u svoje ponašanje mogu unijeti neke promjene i pomoći u onom dijelu u kojem mogu, npr. maknuti svoj tanjur sa stola, a i tuđi, ostavljati svoje stvari na mjestu, voditi brigu o svojim zadaćama i obvezama, nahraniti svog kućnog ljubimca ako ga imaju i sl.) Čini li im se da su neki od tih poslova (spremanje ili pranje suđa, briga oko ljubimca...) samo muški ili samo ženski i da ih samo muškarci/samo žene mogu dobro napraviti?

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Zamjena uloga

Igrokaz iz uvodnog dijela sata ponoviti tako da otac mijenja ulogu s majkom, sin s kćeri, a baka s djedom.

Učitelj/učiteljica može završiti sat sa sljedećim pitanjima:

Kako bi obitelj funkcionirala na ovaj način, s novom podjelom poslova? Mislite li da bi i vaši ukućani mogli/znali obavljati neke kućanske poslove koje do sada nisu radili? Obavljaju li današnje poslove samo zato što su oni muško/žensko ili iz nekih drugih razloga? Kojih? Što očekuju, koga bi ovakva raspodjela najviše obradovala? Zašto?

Razlika između spola i roda u društvu i školi (među vršnjacima)

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Razlika između spola i roda u društvu i školi (među vršnjacima)

Cilj: Omogućiti učenicima da s pomoću jednostavnih i njima bliskih primjera uoče da se razlika između spola i roda temelji na razlikovanju bioloških i društvenih utjecaja

Ishodi učenja:

- Opisati razliku između spola i roda, odnosno bioloških karakteristika te društvenih očekivanja i normi
- Raspraviti spolne/rodne uloge u razredu i obitelji

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- igračke, kartice s napisanim situacijama

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA UČITELJE* (oznaka * u daljnjem tekstu označava informacije za učitelje):

Spol i rod

Razlika između **spola** i **roda** temelji se na razlikovanju bioloških i društvenih (kulturnih) utjecaja.

Kada govorimo o **spolu**, onda mislimo na ukupnost bioloških razlika između muškaraca i žena (razlike u građi tijela, seksualnim i reproduktivnim organima, fiziologiji i slično). Te su razlike očite i neosporive. Biološke razlike u najvećoj su mjeri neovisne o kulturi, odnosno društvenim uvjetima.

Kada pak govorimo o **rodu**, mislimo na razlike između žena i muškaraca koje su određene društvenim pravilima i kulturnom tradicijom. Svako društvo određuje pravila ponašanja, prava i obveze svojim članovima, odnosno propisuje ono što

zovemo **društvenim ulogama**. Tijekom povijesti muške i ženske društvene uloge znatno su se razlikovale.

UVODNA AKTIVNOST

Igračke

Svaki učenik treba donijeti dvije ili tri igračke s kojima su se voljeli/vole igrati, staviti ih na hrpu i svatko u jednoj rečenici kaže zašto je donio baš tu igračku. Zatim se igračke podijele na one koje su donijele djevojčice i na one koje su donijeli dječaci.

Učitelj/učiteljica vodi razgovor o odabranim igračkama:

Što bi bilo da se igraju igračkama koje „pripadaju“ suprotnom spolu? Kako bi ih gledali vršnjaci i zašto?

SREDIŠNJA AKTIVNOST

Igranje uloga

Učenici se podijele u tri skupine i svaka dobije karticu sa situacijom koju treba odglumiti. Nakon glume slijedi analiza i razgovor o viđenom (*Je li moglo drugačije? Tko je mogao drugačije postupiti? Što bi ti napravio/napravila da si u _____ uloži?*)

Kartice sa situacijama

1. Filip je dječak koji kad odraste želi biti cvjećar. Odglumite situaciju kada to Filip objavi roditeljima. (Kakva će biti reakcija roditelja?)
2. Tina uvijek želi s dječacima igrati nogomet. Njezini prijatelji Nina, Fran i Sandra to ne podržavaju, a Nikola i Maja podržavaju. Odglumite situaciju.
3. Katja je djevojčica koja, kada odraste, želi biti automehaničarka. Odglumite situaciju kada Katja objavljuje svoju odluku roditeljima.

Učitelj/učiteljica vodi razgovor:

Kako bi na ove situacije reagirali drugi? Kako bi oni reagirali? Jesu li nekada željeli raditi neke stvari za koje su drugi smatrali da su namijenjene suprotnom spolu?

Po čemu se ljudi razlikuju? Po čemu se razlikuju djevojčice i dječaci? Po čemu su slični? Određuje li ljude odjeća, duljina kose, poslovi koje rade, modni izričaj ili nešto drugo?

** Ne postoje isključivo muška i ženska zanimanja. Zbog nekih osobina i sklonosti (i životnih okolnosti) ljudi biraju određena zanimanja. Na izbor zanimanja snažno utječe i okolina, od roditelja do društva, također i sposobnosti (dječaci u prosjeku imaju razvijenije prostorne sposobnosti, a djevojčice, u prosjeku, verbalne), pa će i to utjecati na izbor zanimanja. Na izbor zanimanja utječu i osobine ličnosti, interesi, vrijednosti, očekivanja i mogućnost zaposlenja.*

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učitelj/učiteljica postavi pitanje:

Smije li dječak plakati kad mu se dogodi nešto jako loše?

Učenici se podijele u dvije skupine prema svojim odgovorima DA ili NE (** Ako svi daju isti odgovor, učitelj/učiteljica razdjeli ih u dvije skupine, npr. razbrojavanjem*). Skupine pronalaze najmanje tri argumenta kojim će braniti svoje razmišljanje, a suprotna skupina može postaviti protupitanja.

Ako ima dovoljno vremena, bilo bi dobro postaviti još jedno pitanje, npr.:

Je li u redu da djevojčica pomaže dječaku nositi stvari?

Zatim treba ponoviti gore opisanu aktivnost.

** U životu i društvu važno je razvijati pozitivne ljudske osobine i vrijednosti, prihvaćati ljude sa svim različitostima bez obzira jesu li muškog ili ženskog spola. Dječaci i djevojčice imaju jednako pravo i potrebu iskazivati osjećaje.*

Literatura

1. Miljković, D. i Rijavec, M. (1997). *Razgovori sa zrcalom. Psihologija samopouzdanja*, Zagreb, IEP.

DODACI

Autori radionica programa Zdravstvenog odgoja

Tatjana Antić Kivađ, prof.
Prva ekonomska škola Zagreb

Vedrana Banda, dipl. pedagog
Osnovna škola Mate Lovraka Kutina

Emina Baričević, nastavnik razredne
nastave
Osnovna škola Sveti Petar Orehovec,
Sveti Petar Orehovec

Jelena Bičanić, dipl. socijalni pedagog
Osnovna škola Matka Laginje, Zagreb

Jadranka Bizjak Igrec, prof.
Osnovna škola Bukovac, Zagreb

mr. sc. Mila Bulić
Osnovna škola Pujanki, Split

Astrid Čulić, prof.
Osnovna škola Ivana Mažuranića,
Zagreb

mr. sc. Jasmina Dobravc-Poljak, prof.
pedagogije
Centar za reproduktivno zdravlje
Klinike za dječje bolesti Zagreb

prim. mr. sc. Vlasta Hiršl-Hećej, dr. med.
Centar za reproduktivno zdravlje
Klinike za dječje bolesti Zagreb

Miljenka Galić, prof.
I. tehnička škola Tesla, Zagreb

dr. sc. Diana Garašić
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Ljubica Gorički, prof.
Osnovna škola Stjepana Radića,
Brestovec Orehovički

mr. sc. Majda Fajdetić
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Romana Halapir Franković, prof.
V. gimnazija, Zagreb

Željka Jančić, prof.
Osnovna škola Dubovac, Karlovac

Martina Janeš, nastavnik razredne
nastave
Osnovna škola Stjepana Basaričeka,
Ivanić Grad

Martina Jenik, dipl. pedagog
Škola za umjetnost, dizajn, grafiku i
odjeću, Zabok

Ines Jerčinović, prof.
Osnovna škola „Ljubo Babić“,
Jastrebarsko

Sonja Jirasek, dipl. pedagog
Osnovna škola Tituša Brezovačkog,
Zagreb

Irena Jordan Lončarić, prof.
Ekonomska, trgovačka i ugostiteljska
škola, Samobor

Dubravka Kalinić-Lebinec, dipl. uč.
Druga osnovna škola Varaždin,
Varaždin

Dubravka Kečkeš, dipl. pedagog
I. osnovna škola Čakovec, Čakovec

Sanja Kostecki, dipl. učitelj
Osnovna škola Josipa Kozarca,
Lipovljani

doc. dr. sc. Valentina Kranželić
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu

Jadranka Krklec, dipl. pedagog
Srednja škola Zabok, Zabok

prof. dr. sc. Marina Kuzman, dr. med.
Zavod za javno zdravstvo „dr. Andrija
Štampar“, Zagreb,
Služba za promicanje zdravlja,
prevenciju i rano otkrivanje bolesti

Mirjana Laginja, prof.
Srednja škola Krapina, Krapina

doc. dr. sc. Dubravko Lepušić, dr. med.
Sveučilišna bolnica Sestre milosrdnice,
Zagreb, Klinika za ginekologiju i
porodništvo

Ana Matković, prof.
Škola za primalje, Zagreb

Mihaela Martinčić, prof.
Osnovna škola Donja Dubrava, Donja
Dubrava

mr. Olgica Martinis
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Ivana Maurović, prof. socijalne
pedagogije
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu

mr. Šimica Mihaljević
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Ingrid Miletić, prof. defektolog
Osnovna škola Petra Preradovića,
Zadar

Svemirka Mišković, dipl. učitelj
Osnovna škola „Stjepan Radić“,
Božjakovina

Marina Ništ, prof. biologije
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Natalija Palčić, dipl. oec.
IV. gimnazija Marko Marulić, Split

Sanja Penić, prof.
Medicinska škola Karlovac, Karlovac

Senka Pintarić, nastavnik razredne
nastave
Osnovna škola „Antun Nemčić
Gostovinski“, Koprivnica

Gabrijela Ratkajec Gašević, prof.
socijalne pedagogije
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu

Ksenija Rissi, prof.
Srednja škola Krapina, Krapina

Alma Rovis Brandić, dipl. socijalni
pedagog
Osnovna škola Petra Zrinskoga, Zagreb

Branka Smolković Cerovski, dipl.
učitelj
Osnovna škola Stjepana Bencekovića,
Horvati – Zagreb

Mirela Sučević, dipl. pedagog
Osnovna škola Augusta Cesarca,
Zagreb

Biserka Šavora, prof.
Škola suvremenog plesa Ane Maletić,
Zagreb

mr. sc. Natalija Šnidarić
Škola za medicinske sestre Mlinarska,
Zagreb

Ivančica Tajsl Dragičević, dipl. učitelj
Osnovna škola Trnjanska, Zagreb

Darko Tot, dipl. socijalni pedagog
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Tomislav Trstenjak, dipl. pedagog
Srednja škola, Koprivnica

Sanja Veček Šimunović, prof.
XII. gimnazija, Zagreb

Sandra Višković, prof.
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Davorka Vrbičić, apsolventica razredne
nastave i hrvatskog jezika

Zorana Vrbičić, dipl. pedagog
Osnovna škola Jurja Dalmatinca,
Šibenik

Jasminka Žiža, prof.
Gimnazija Karlovac, Karlovac

Voditelji ŽSV-a učitelja razredne nastave: Bjelovarsko-bilogorske, Istarske, Karlovačke, Koprivničko-križevačke, Krapinsko-zagorske, Ličko-senjske, Međimurske, Primorsko-goranske, Sisačko-moslavačke, Varaždinske, Zagrebačke županije i Grada Zagreba

Povjerenstvo za izradu programa Zdravstvenog odgoja

- Teodora Dubrović, prof., viša savjetnica za stručne suradnike psihologe i nastavnike psihologije, Agencija za odgoj i obrazovanje
- dr. sc. Diana Garašić, voditeljica Odsjeka za predmetnu nastavu, viša savjetnica za prirodu i biologiju, Agencija za odgoj i obrazovanje
- mr. sc. Majda Fajdetić, viša savjetnica za stručne suradnike pedagoge i odgajatelje u učeničkim domovima, Agencija za odgoj i obrazovanje
- prof. dr. sc. Vesna Jureša, dr. med. spec. školske medicine, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu – Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“, Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba
- prof. dr. sc. Marina Kuzman, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, Služba za školsku i adolescentsku medicinu i prevenciju ovisnosti
- doc. dr. sc. Dubravko Lepušić, Sveučilišna bolnica Sestre milosrdnice, Zagreb, Klinika za ginekologiju i porodništvo
- mr. sc. Olgica Martinis, viša savjetnica za kemiju, Agencija za odgoj i obrazovanje
- mr. Šimica Mihaljević, viša savjetnica za razrednu nastavu, Agencija za odgoj i obrazovanje
- dr. sc. Sanja Musić Milanović, dr. med. spec. epidemiolog, Hrvatski zavod za javno zdravstvo – voditeljica Odjela za promociju zdravlja, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu – Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“
- Marina Ništ, prof., viša savjetnica za prirodu i biologiju, Agencija za odgoj i obrazovanje
- prof. dr. sc. Aleksandar Štulhofer, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Odsjek za sociologiju
- Marijana Toljan, prof., pomoćnica ravnateljica, viša savjetnica za biologiju i kemiju, Agencija za odgoj i obrazovanje
- Darko Tot, dipl. soc. pedagog, pomoćnik ravnateljica, viši savjetnik za stručne suradnike defektologe, Agencija za odgoj i obrazovanje
- Sandra Višković, prof., viša savjetnica za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Agencija za odgoj i obrazovanje

Recenzenti programa Zdravstvenog odgoja

- a) modul Živjeti zdravo
dr. sc. Damir Markuš
Tehnička škola Čakovec
dr. sc. Ivana Pavić Šimetin, dr. med. specijalist školske medicine
pomoćnica ravnateljice za kvalitetu – Hrvatski zavod za javno zdravstvo
dr. sc. Lea Pollak
voditeljica Odsjeka za dodatke prehrani i dijetetske proizvode – Hrvatski
zavod za javno zdravstvo
Žarka Rogić, dr. med.
voditeljica odjela Prve pomoći – Hrvatski Crveni križ (za prvu pomoć)
- b) modul Prevencija nasilničkog ponašanja
dr. sc. Zlatka Kozjak Mikić, prof. psihologije
stručni suradnik psiholog i nastavnik psihologije
Zdravstveno učilište
- c) modul Prevencija ovisnosti
prof. dr. sc. Slavko Sakoman
voditelj odjela za ovisnosti, Klinička bolnica Sestre milosrdnice
- d) modul Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje
prof. dr.sc. Snježana Prijjić-Samaržija
prorektorica za nastavu i studentska pitanja Sveučilišta u Rijeci
prof. dr. sc. Vladimir Jurić (sveučilišni profesor u mirovini)
Odsjek za psihologiju
Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
dr. sc. Gordana Keresteš, izvanredni profesor
Odsjek za psihologiju
Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić, izvanredni profesor
Odsjek za psihologiju
Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
prof. dr. sc. Mihael Skerlev
Klinika za kožne i spolne bolesti Kliničkoga bolničkog centra i Medicinskog
fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

Iz recenzija

Pravilna prehrana i redovita tjelesna aktivnost zaštitni su čimbenici u razvoju bolesti i poremećaja koji su glavni uzroci obolijevanja i smrtnosti u odrasloj populaciji u našoj zemlji i u svim razvijenim zemljama svijeta. Školska dob jest dob u kojoj se oblikuju obrasci ponašanja koji ostaju za cijeli život, uključujući i obrasce ponašanja vezane uz pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost. Osnovni preduvjet usvajanja zdravih životnih navika jest posjedovanje odgovarajuće razine kritički interpretiranih činjenica koja su temelj razvoja neophodnih životnih vještina. Dio modula „Živjeti zdravo“, koji se odnosi na pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost, cjelovito obuhvaća važnost pravilne prehrane i redovite tjelesne aktivnosti u očuvanju i unapređenju zdravlja. Posebno su me se dojmile interaktivne metode rada uz poticanje aktivne uloge učenika, njihova promišljanja i kreiranja kritičkog stava. Vjerujem da će to dovesti do osnaživanja učenika u preuzimanju aktivne skrbi za svoje zdravlje već u školskoj dobi. I kasnije tijekom života, kada sami preuzmu vodeće uloge u našem društvu, od onih osobnih u okviru svojih obitelji, pa do onih profesionalnih vezanih uz privređivanje, produkciju i upravljanje u najrazličitijim područjima društvenog djelovanja, vjerujem da će ih znanje i vještine koje usvoje na radionicama modula „Živjeti zdravo“ osnažiti u odupiranju brojnim negativnim utjecajima te im pomoći u optimalnom vođenju života. Ovakav kvalitativan pomak – od klasičnog učenja temeljenog na usvajaju činjenica k savladavanju novoga rješavanjem svakodnevnih životnih izazova – dat će našim učenicima ne samo novu snagu i sposobnost već i radost i ljepotu saznavanja novog. (dr. sc. Ivana Pavić Šimetin, dr. med.)

Materijal Prevenција nasilničkog ponašanja usklađen je s programom Zdravstvenog odgoja i očekivanim ishodima kojeg propisuje Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. Materijal je vrijedan doprinos kvalitetnoj obradi tema iz ovoga modula. Sadržaj je iznesen prema pedagoškim načelima, metodički je prilagođen dobi učenika, obiluje kreativnim i raznolikim metodama i tehnikama rada. (dr. sc. Zlatka Kozjak Mikić)

Prevenција ovisničkih (i drugih rizičnih) ponašanja djece i mladih vrlo je složena društvena zadaća. Kada je riječ o odgojno-obrazovnom aspektu prevencije, nakon obitelji najvažniju ulogu ima škola. Tijekom integriranog i prožimajućeg odgojno-obrazovnog procesa, prilagođenog dobi i heterogenosti populacije djece, potrebno je kontinuirano provoditi učinkovite i dobro strukturirane mjere univerzalne, selektivne i indicirane prevencije svih rizičnih ponašanja. Uloga i doprinos škole zdravom i sretnom odrastanju djece, njihovu kvalitetnom socijalnom funkcioniranju, očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja, strukturiranju njihovih osobnosti, formiranju identiteta i izgradnji prihvatljivog sustava vrijednosti, jednako je važna kao i njihovo obrazovanje i osposobljavanje za određeno zanimanje. Modul Prevenција

ovisnosti koncepcijski je (metodološki i sadržajno) dobro zamišljen, razrađen i prilagođen dobi učenika, ali prije svega u okviru mjera univerzalne prevencije kojima se kod većine (nerizične) djece može pridonijeti usvajanju poželjnih društvenih stavova u odnosu na određene oblike rizičnog ponašanja. (**prof. dr. sc. Slavko Sakoman**)

(...) može se zaključiti da je riječ o važnom prilogu stručnom usavršavanju učitelja/nastavnika u kreiranju satova razrednika. Iznesele opservacije govore o tome da je recenzirani materijal pisan suvremeno, stručno utemeljeno, sustavno homogeno i s gledišta korištenja poticajno i funkcionalno. Dakle, sa stajališta korisnika (prijedlozi radionica modula o spolnoj/rodnoj ravnopravnosti i odgovornom spolnom ponašanju) lako je prognozirati da će im uvelike pomoći, a bogaćenjem iskustva u njihovoj primjeni pridonijeti višem stupnju osposobljenosti učitelja/nastavnika te njihovu daljnjem usavršavanju. Ovim materijalom dobit ćemo vrijedan prilog razradi segmenta spomenutog modula, što će bez sumnje biti poticaj kvalitetnijem i svrsishodnijem kreiranju izvedbenog programa u osnovnim i srednjim školama. (**prof. dr. sc. Vladimir Jurić**)

Važnost spolnog odgoja unutar sustava formalnog obrazovanja u razvijenim je zemljama prepoznata prije više desetljeća. (...) Brojni međunarodni dokumenti, među kojima se ističu *Standardi spolnog odgoja u Europi* Svjetske zdravstvene organizacije objavljeni 2010. godine, također ističu važnost edukacije djece i mladih o spolnosti. Evaluacijske studije programa spolnog odgoja pokazuju da su njegovi pozitivni učinci mnogobrojni te da nisu ograničeni samo na područje seksualnog ponašanja i reproduktivnog zdravlja, već se protežu na cjelokupno tjelesno i mentalno zdravlje. U kontekstu ovih spoznaja uvođenje spolnog odgoja kao jednog od modula programa zdravstvenog odgoja u hrvatskom obrazovnom sustavu krajnje je dobrodošao čin. Čitav modul *Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje* zdravstvenog odgoja (u daljnjem tekstu modul Spolnost) zamišljen je na suvremen način (...). Teme odabrane za obradu u pojedinim razredima (od 3. razreda osnovne škole do 3. razreda srednje škole) dobro su usklađene s iskustvima, ponašanjima, interesima, znanjima, sposobnostima razumijevanja i drugim razvojnim karakteristikama djece određene dobi. U cjelini može se reći da radionice na kojima se temelji modul Spolnost pomažu mladima bolje razumjeti vlastitu spolnost i spolnost drugih te ulogu spolnosti u vlastitom životu i odnosima s drugim ljudima. Radionice ih k tome osposobljavaju za kritičko prosuđivanje životnih situacija i vlastitih postupaka te za odgovorno donošenje odluka. (**prof. dr. sc. Gordana Keresteš**)

Važno je napomenuti da se sadržaj modula *Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje* oslanja na znanstvene činjenice kako iz prirodnih i medicinskih znanosti tako i društvenih i humanističkih (pravo, sociologija, filozofija, povijest i dr.). Vrijednosni i svjetonazorski aspekt nastave jasno je odvojen u ishodima učenja i razvidno je iz programa da se ne radi o nametanju vrijednosnih stavova, već o stjecanju relevantnih znanstvenih i pluralnih svjetonazorskih informacija. Sve teme poput kontracepcije, pobačaja, braka, apstinencije i odgađanja stupanja u spolne odnose, masturbacije, homoseksualnosti, spolne/rodne ravnopravnosti i sl., koje mogu biti predmetom svjetonazorskih razilaženja, obrađuju se uz puno uvažavanje svjetonazorskih razlika. (...) Modul *Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje* unutar programa Zdravstveni odgoj zastupljen je prihvatljivim brojem nastavnih sati, primjerenim sadržajem, temama, ishodima učenja te oblicima i metoda rada. S obzirom na način na koji je koncipiran, modul je usporediv sa sličnim programima u mnogim europskim zemljama u kojima se o ljudskoj spolnosti podučava već desetljećima. (**prof. dr. sc. Snježana Prijić-Samaržija**)

Informacije i način iznošenja podataka u modulu *Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje* jest jezgrovit, jasan i ne ostavlja puno dvojbi ciljnoj publici (učenicima) kojima je sadržaj i namijenjen. Test je pridruživanja pojmova jednostavan, slikovit i poučan. Upute su za učitelje jasne, neopterećene suvišnim detaljima. Tekst sadržajem obuhvaća temeljne suvremene spoznaje o spolno prenosivim bolestima prikazane na način prikladan kognitivnoj percepciji ciljne publike. (...) Na temelju svega navedenoga smatram sadržaj modula prikladnim za nastavni rad s učenicima. Navedene informacije stručno su točne, suvremene i jezgrovite! Sa sadržajne strane preporučujem ovaj modul kao dio didaktičkog materijala za nastavu zdravstvenog odgoja. (**prof. dr. sc. Mihael Skerlev**)

Predlažem proširenje i preciznije specificiranje ciljeva Zdravstvenog odgoja, odnosno svakog modula, a osobito četvrtog modula u kojem bi se, primjerice, navelo da je cilj opremiti djecu znanjima, vještinama i vrijednostima za donošenje odgovornih odluka o njihovim spolnim i socijalnim odnosima. Može se ići još specifičnije u navođenju ciljeva koji se vide iz sadržaja radionica: povećanje znanja i razumijevanja spolnosti, istraživanja i pojašnjavanja osjećaja, stavova i vrijednosti vezanih uz seksualnost, razvoj i jačanje vještina vezanih uz kritičko promišljanje i odgovorno donošenje odluka te redukcija rizičnog ponašanja u vezi sa spolnošću i promicanje spolno odgovornog ponašanja. (...) Predlažem također razradu savjeta o tome kako da se i roditelji upoznaju s planiranim aktivnostima i zatraži njihova podrška. Kako da to nastavnici učine? Na tematskim sastancima, sudjelovanjem roditelja u nekim aktivnostima ili domaćim zadacima i sl. Prema mojim iskustvima upravo je komunikacija s roditeljima nastavnicima najteža i imaju najviše tjeskobe u vezi s njom. (**prof. dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić**)

