

TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Program promocije zdravlja i osobnog razvoja

Priručnik za učitelje - 3. razred

Šibenik, 2020.

Nakladnik:

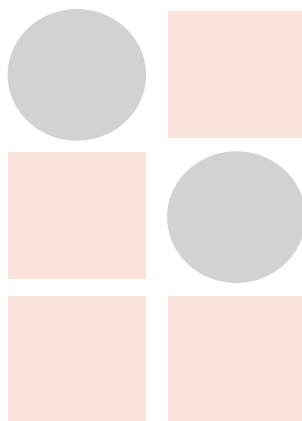
ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ŠIBENSKO-KNINSKE ŽUPANIJE

22 000 ŠIBENIK, Ul. Matije Gupca 74

Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti

Pripremili:

Andrea Mataija Redžović, prof.
Ksenija Petrović Ljubotina, dipl. učitelj
Darko Roviš, prof.



**ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO**
ŠIBENSKO-KNINSKE ŽUPANIJE

URL: www.zzjz-sibenik.hr

Tiskano uz potporu Ministarstva zdravstva



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
zdravstva

KAZALO

Uvod	5
Program „Trening životnih vještina“	7
Slika o sebi i samopoštovanje	9
Svrha radionice.....	9
Zadaci	9
Ideje za uključivanje u druge predmete	10
Osjećaji	10
Samopoštovanje	11
Sve sam to ja!	12
Može i drugačije	13
Zaključak.....	14
Odlučivanje	15
Svrha radionice.....	15
Zadaci	15
Ideje za uključivanje u druge predmete	15
Posebne pripreme	16
Požuri polako	16
Odlučivanje i posljedice.....	16
Kako do dobrih odluka?.....	18
Zajedničkim snagama	19
Zaključak.....	19
Dodatak	20
Reklamiranje	21
Svrha radionice.....	21
Zadaci	21
Posebne pripreme	21
Ideje za uključivanje u druge predmete	22
Osjećaji	22
Reklamiranje.....	23
Istine i zablude	24
Iza kamere	25
Zaključak.....	25
Suočavanje sa stresom	26
Svrha radionice.....	26
Zadaci	26
Posebne pripreme	26
Ideje za uključivanje u druge predmete	26
Osjećaji	27

Uh, taj stres.....	28
Duboko disanje.....	30
Zaključak.....	31
Dodatak.....	31
Komunikacijske vještine	32
Svrha radionice.....	32
Zadaci	32
Ideje za uključivanje u druge predmete	32
Komunikacija	33
Lijepe riječi	33
Komuniciranje osjećaja.....	34
Zaključak.....	36
Dodatak	37
Socijalne vještine	38
Svrha radionice.....	38
Zadaci	38
Posebne pripreme	38
Ideje za uključivanje u druge predmete	39
Prijateljstvo.....	39
Hvala ti!	40
Proširi krug prijatelja	41
Recept za prijateljstvo	41
Zaključak.....	41
Dodatak.....	42
Pušenje	43
Svrha radionice.....	43
Zadaci	43
Ideje za uključivanje u druge predmete	43
Vježba disanja.....	44
Prepreke na putu.....	44
Štetni utjecaji	45
Dobre navike	45
Zaključak.....	46
Zauzimanje za sebe	47
Svrha radionice.....	47
Zadaci	47
Ideje za uključivanje u druge predmete	47
Osjećaji	48
Oluja (ljubaznih) ideja	48
Problematični prijedlozi	49
Zauzeti se za sebe	50
Nađi pravi par	51
Zaključak.....	52

Uvod

Tijekom vremena, ljudi su u raznim okruženjima percipirali nepoželjne i štetne pojave koje su ih nagnale na akciju, tj. osmišljavanje načina i intervencija kojima bi umanjili njihovu težinu. Porastom svijesti i količine informacija, prvenstveno o uzrocima tih nepoželjnih pojava, osmišljavaju se preventivni programi kojima je cilj pravovremenom intervencijom spriječiti te pojave.

Moderna društva puno ulažu u preventivne programe namijenjene djeci i mladima koji, zbog svojih razvojnih osobina, spadaju u ranjivu skupinu. Da su djetinjstvo i mladenaštvo mnogih članova zajednice nažalost opterećeni nizom tegoba u području mentalnog zdravlja i/ili rizičnih ponašanja, pokazuju rezultati raznih istraživanja. Hrvatska je na nezavidnom drugom mjestu kada se radi o pušenju kod srednjoškolaca (23% ispitanika), te šestom mjestu kada se radi o opijanju (47% ispitanika) (ESPAD 2015.). Čestu pojavu depresivnog raspoloženja prijavljuje 47% djevojaka i 22% mladića, 42% djevojaka i 23% mladića često ima strah od toga što će o njima misliti drugi ljudi, a znakove ovisnosti o korištenju pametnih telefona iskazuje 44% djevojaka i 30% mladića (Analiza korištenja sredstava ovisnosti i ostalih rizičnih ponašanja srednjoškolaca u Primorsko-goranskoj županiji 2019.). Premda smo još daleko od generacije slobodne od navedenih ili sličnih tegoba, bilježimo istraživanja koja pokazuju pozitivne promjene i opravdanost ulaganja u prevenciju: među učenicima 8. razreda u Primorsko-goranskoj županiji, 2018. godine 20% je više onih koji nisu nijednom pili alkohol tijekom 12 mjeseci u odnosu na 2007. godinu, 30-ak % više onih koji nisu nikada pušili te 20-ak % onih koji se nikad nisu napili (NZJZ PGŽ). Mogli bismo zaključiti da preventivna nastojanja nisu stvar izbora već nužnosti.

Desetljeća istraživanja pokazala su da mnoge od spomenutih teškoća i rizičnih ponašanja imaju zajednički korijen te da nije potrebno niti svrhovito osmišljavati niz „specijaliziranih“ preventivnih programa, već pružiti okvir za cjelovit razvoj djece i mladih u kojem će, osim usvajanja tehničkih znanja i vještina, imati prigodu njegovati socijalnu i emocionalnu inteligenciju. Mladi ljudi trebaju steći vještine prepoznavanja vlastitih osjećaja, tako da ih strah, bol i tjeskoba ne preplave, prepoznati i uvažavati osjećaje drugih, naučiti rješavanje problema i sukoba, uvidjeti da su problemi i izazovi dio procesa učenja i življenja te se orijentirati prema rastu.

Pristup socijalnog i emocionalnog učenja definira pet domena relevantnih kompetencija:

1. samosvijest (razumijevanje svojih osjećaja, ciljeva i vrijednosti; uključuje preciznu procjenu snaga i ograničenja, pozitivno mišljenje i dobro utemeljen osjećaja samoeфикаsnosti i optimizma),
2. samoregulacija (emocija i ponašanja; uključuje sposobnost odgađanja zadovoljstva, upravljanja stresom, kontroliranja impulsa i ustrajnost),
3. društvena svijest (sposobnost prihvaćanja različitih perspektiva, empatija, razumijevanje društvenih normi i prepoznavanje resursa i potpore),
4. socijalne vještine (uspostavljanje i održavanje zdravih i korisnih odnosa, djelovanje u skladu s društvenim normama, jasno komuniciranje, aktivno slušanje, suradnja, odupiranje pritisku, pregovaranje o sukobu i traženje pomoći kada je to potrebno) te
5. odgovorno odlučivanje (znanje, vještine i stavovi potrebni za konstruktivnu odluku o ponašanju i društvenim interakcijama u različitim okruženjima).

Program „Trening životnih vještina“

„Trening životnih vještina“ za učenike 3. razreda temelji se na znanosti i nalazima istraživanja. Osmišljen je po uzoru na program „Life skills training“, a tijekom godina kulturološki je prilagođen te proširen temama i zadacima iz područja već spomenutog socijalnog i emocionalnog učenja. Iako uključuje različite metode poučavanja, naglašava korištenje onih koje su dokazano korisne pri usvajanju vještina. Budući da se radi o nizu složenih vještina koje se postupno usvajaju, poželjno je da učenici nastave s radom na programu i nakon trećeg razreda (postoje radni materijali za 4, 5, 6. i 7. razred).

Program sadrži osam tema (lekcija) za koje je predviđeno trajanje od otprilike 45 minuta. Na početku svake teme je kratak uvod namijenjen provoditeljima te pregledna stranica na kojoj je navedena svrha radionice te popisani zadaci koje bi učenici do kraja radionice trebali savladati. Posebne pripreme, koje nisu česte, također su istaknute na preglednoj strani.

Učitelji imaju dvostruku ulogu u primjenjivanju programa „Trening životnih vještina“: potaknuti i usmjeravati raspravu o bitnim temama u svakoj lekciji i poticati razvoj životnih vještina. Premda neki materijali iziskuju didaktičku prezentaciju, u najvećem dijelu učitelji trebaju podupirati razrednu raspravu i trenirati usvajanje vještina. Najbolji pristup treniranju vještina je kombinirano korištenje uputa, demonstracija, uvježbavanja u razredu (što je više moguće), te pružanja povratne informacije i pozitivnog potkrjepljenja. Budući da je materijal dobno primjeren te postoji mogućnost nastavka rada u 4. razredu, nije potrebno dodavati materijale, niti mijenjati složenost ili metodu ostvarivanja zadataka. Posebno je bitno držati se redoslijeda poučavanja jer se složenije vještine ne mogu usvojiti ako prehodno nisu savladane jednostavnije. Radi bolje preglednosti, posebno važni dijelovi teksta tiskani su crvenom bojom, a različite aktivnosti označene simbolom:

rasprava



ispunjavanje radnog lista u učeničkom priručniku



igra ili druga učenička aktivnost



upoznavanje emocija



Tekst tiskan u kurzivu odnosi se na odgovore kakve biste mogli očekivati od učenika ili kojima ih možete potaknuti da, u slučaju „zapinjanja“, počnu iznostiti vlastite.

Premda je program djelotvoran pokretač promjene, aktivno uvježbavanje važnih vještina ne bi trebalo biti ograničeno samo na osam školskih sati. Da bi se što bolje učvrstile vještine i ponašanja na čiju izgradnju program cilja, svaka lekcija sadrži ideje kako uključiti elemente programa u druge predmete, kao npr. hrvatski jezik, matematiku ili prirodu i društvo. Svrha je osnaživanja, koje se ostvaruje uključivanjem u druge predmete, suprotstavljanje negativnim utjecajima društva i medija.

Na kraju, zahvaljujemo Vam na uključivanju u program i želimo uspjeh u radu!

Slika o sebi i samopoštovanje



Slika o sebi i samopoštovanje kod djece postupno se razvijaju na temelju onoga što im, izravno i neizravno, o njima poručuju i pokazuju njima važne odrasle osobe. S vremenom počinju biti značajne i povratne informacije od vršnjaka te izravne usporedbe s vršnjacima, kao i s internaliziranim, tj. naučenim standardima koje djeca sama čine.

Zdrava slika o sebi podrazumijeva prepoznavanje svojih „jakih“ strana i prateći osjećaji sreće, zadovoljstva i ponosa te prepoznavanje „slabijih“, koje ne bi trebale izazvati nezadovoljstvo ili tugu. Zdrava slika o sebi uključuje prihvaćanje tih slabijih strana i/ili spremnost da uložimo trud i radimo na njihovom unapređenju. Ne smijemo zaboraviti da je ukupnost svih osobina ono što nas čini jedinstvenima.

Budući da zdravo samopoštovanje ima zaštitnu ulogu, tj. veže se uz manje problema sa sklapanjem prijateljstava, manju podložnost pritiscima drugih ljudi, rjeđe eksperimentiranje sredstvima ovisnosti i dr., ne čudi što bi ga odrasli rado pružili djeci. No, najbolje što po tom pitanju možemo učiniti jest pružiti im poticajno okruženje u kojem imaju priliku djelovati, stjecati iskustvo, rješavati probleme, učiti. Uspjeh koji iz tih aktivnosti proizađe u svakom ćemo slučaju pohvaliti, ali i uloženi trud i nastojanje. Na taj način eventualni (privremeni) izostanak uspjeha neće biti poguban za djetetovo samopoštovanje, već poticaj da hrabro nastavi svoj put prema napretku. Za razvoj dobre slike o sebi i samopoštovanja očigledno su pogubni vrijeđanje, kritiziranje, ruganje, ali i uspoređivanje s drugima (uspješnijima), kao i davanje komplimenata bez pokrića (laskanje).

Današnja lekcija uvodi učenike u temu o samopoštovanju, kao i o prepoznavanju i izražavanju emocija.

SVRHA RADIONICE

Poučiti učenike što su slika o sebi i samopoštovanje te kako ih izgrađivati na zdrav i konstruktivan način



ZADACI

- Upoznati učenike s osnovnim informacijama o osjećajima
- Definirati samopoštovanje
- Potaknuti usvajanje zdrave slike o sebi
- Osvijestiti dvije navike koje mogu imati negativan utjecaj na samopoštovanje

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Hrvatski jezik, priroda i društvo

Učenici mogu napisati životopis te im priložiti fotografije ili nacrtati slike sebe kao bebe ili vlastite obitelji.

Likovna kultura

Učenici mogu prikazati sebe u likovnoj tehnici kolaža tako da iz časopisa izrežu lijepe riječi i slike koje se odnose na njima najdraže stvari i njihovu osobnost.

.....

OSJEĆAJI

1. Započnite radionicu veselo: zapjevajte s učenicima ili im pustite neku vedru skladbu.
2. Pitajte ih u kojim su situacijama ili okolnostima bili sretni, radosni?
3. Nacrtajte na ploču, a učenici u radnu bilježnicu pojednostavljen prikaz sretnog (radosnog) lica.
4. Pitajte učenike koje još osjećaje mogu navesti, koje su osjećaje doživjeli? (*tuga, strah, briga, iznenađenje, ljubav, ljubomora, ponos, ljutnja...*)
5. Istaknite:
neki su od njih ugodni doživljaji (ljubav, radost...), a drugi neugodni (tuga, strah...).
6. Zaključite:
osjećaje ne dijelimo na dobre i loše, na pozitivne i negativne, već na ugodne i neugodne. Svi su važni jer nam ukazuju na ono što je za nas bitno te nas mogu potaknuti na različita ponašanja.

(Više će pažnje pojedinim osjećajima biti posvećeno tijekom programa).

.....



SAMOPOŠTOVANJE



1. Pročitajte učenicima rečenicu poznatog fizičara Alberta Einsteina:
“Svatko je genijalac. Ali, ako prosuđujemo ribu po tome koliko se vješto penje na stablo, cijeli će život provesti vjerujući da je - glupa.”
 2. Pitajte učenike što misle da to znači. Ako im je preteško interpretirati tu izjavu, potaknite raspravu dodatnim pitanjima: koja se životinja može vješto popeti na stablo? U čemu je riba vješta? Je li jedna vještina važnija od druge? Je li jedna životinja bolja od druge?
 3. Istaknite:
ne mogu i ne trebaju svi biti jednaki. Iako su ljudi međusobno različiti, svatko ima svoju jaku stranu (vrijednu osobinu, talent, sposobnost...), samo je treba prepoznati!
 4. Pitajte učenike kako bi objasnili što je samopoštovanje (*procjena samoga sebe, koliko smo zadovoljni onime što jesmo*).
 5. Istaknite:
samopoštovanje nije nešto što imamo ili nemamo, već može biti manje ili veće, tj. niže ili više. U velikoj mjeri ovisi o tome što osobi o njoj govore i kako se prema njoj odnose članovi obitelji, prijatelji i drugi njoj značajni ljudi.
 6. Postavite pitanje: je li visoko samopoštovanje „rezervirano“ samo za pobjednike, za one koji su najuspješniji?
 7. Istaknite:
nije i ne treba biti! Visoko samopoštovanje znači poznavati sebe i biti zadovoljan onime što jesi. Ljudi visokoga samopoštovanja znaju da ima stvari koje bi mogli činiti bolje, ali nisu zbog toga tužni, već prihvaćaju taj dio sebe i/ili se trude malo ga unaprijediti.
Ponekad ljudi nisu zadovoljni sami sobom jer ne uviđaju ili ne cijene svoje dobre strane, nego se pretjerano usmjeravaju na jednu ili dvije slabije. Njihovo je samopoštovanje sniženo.
-

SVE SAM TO JA!



1. Recite učenicima da djeca ponekad mogu biti nezadovoljna sama sobom ako se uspoređuju s odraslima ili starijom djecom, koja više znaju ili nešto bolje čine (ili ako ih drugi ljudi uspoređuju).
2. Pitajte ih je li takva usporedba poštena, ima li smisla? *Ne - ne smijemo zaboraviti da su ti stariji imali više prilike za učenje, vježbanje i upoznavanje sebe.*



3. Važno je podsjetiti se svega što djeca već znaju, mogu i jesu! Stoga uputite učenike da ispune **Radni list 1** „Sve sam to ja!“, u kojem su navedene mnoge vještine primjerene njihovom uzrastu. Uz one koje im već sada dobro idu neka upišu slovo D, a uz one na kojima bi mogli poraditi slovo P.
4. U drugom dijelu radnog lista zadatak im je da unutar debla nacrtaju sebe, a na listove upišu nešto o sebi:
 - vještina kojom vladaju (nešto iz prethodnog dijela radnog lista ili nešto što tamo nije navedeno),
 - vrijedna osobina koju posjeduju (npr. pošten, marljiv, brz, spretn, nježan, dobar prijatelj...) ili
 - neko pohvalno ponašanje (pomogao/la sam prijatelju, pričuvao/la sam mlađe dijete...).

Potaknite učenike da se ne uspoređuju, već da svatko za sebe razmisli i ispuni radni list. Nekim će učenicima zadatak biti jednostavniji, a drugima veći izazov pa im pokušajte pomoći da prepoznaju svoje jake strane navodeći Vaša pozitivna zapažanja o njima.

MOŽE I DRUGAČIJE



1. Pitajte učenike kako se osjećaju kada nešto pokušaju (npr. riješiti neki zadatak ili isprobati novi sport) i ne uspiju (*ravnodušno, tužno, ljuto, obeshrabreno...*).
2. Istaknite:
normalno je doživjeti neki neugodan osjećaj kada nešto pokušamo i ne uspijemo.
3. Pitajte ih što tada obično čine (*pokušaju ponovno, ništa, odustaju, pokazuju ljutnju kroz neko neprimjereno ponašanje kao npr. bacanje stvari*).
4. Istaknite:
svi su osjećaji prihvatljivi, ali ne i sva ponašanja (neka su u redu, a druga ne).
5. Pitajte ih je li početni neuspjeh znak da nešto nije za nas? (*Ne, nova znanja se stječu postupno, nove vještine polako uvježbavaju*).
6. Istaknite:
ponekad ljudi zaborave da je početni neuspjeh samo faza i dožive ga kao nešto nepromjenjivo te se prestanu truditi. Što je najgore, mogu zaboraviti da je to samo jedan izazov i o sebi općenito početi razmišljati lošije!
7. U **Radnom listu 2** s lijeve su strane navedene „negativne“ rečenice (pretjerane, pesimistične) koje se ponekad ljudima mogu vrtjeti po glavi kada im nešto ne ide. Da se privremeni neuspjesi ne odraze nepovoljno na sliku o sebi i samopoštovanje, možemo naučiti zamijeniti te „negativne“ rečenice drugačijima. Neka učenici prepoznaju kojim bi se rečenicama navedenim u desnom stupcu mogle zamijeniti „negativne“ (parove mogu spojiti crtom ili obojiti istom bojom).



Ovo je preteško, odustajem. - Mogu opet probati, možda drugačije.
Ovo mi baš ne ide. - Za ovo ću se morati više potruditi.
Ne mogu bolje. - Uvijek se može malo bolje.
Uvijek griješim. - I iz greške se nešto može naučiti.

8. Bude li potrebno, pomognite učenicima riješiti zadatak.

9. Istaknite:

kada pokušamo biti optimističniji pred nekim izazovom, manja je opasnost da ćemo od njega odustati. Ako ne odustanemo, vjerojatno ćemo, barem u nekoj mjeri, uspjeti što dobro utječe na raspoloženje i samopoštovanje!

ZAKLJUČAK

- ✓ Imati zdravu sliku o sebi znači prepoznati svoje jače i slabije strane. Slabije strane uvijek možemo pokušati unaprijediti.
- ✓ Iako na naše samopoštovanje jako utječe što nam od najranijih dana o nama govore drugi i kako se prema nama ponašaju, što smo stariji sve više možemo samostalno utjecati. Stoga je bitno prepoznati dvije štetne navike: uspoređivanje s odraslima i starijima koji su imali više vremena raditi na sebi te pretjerano negativno zaključivanje o sebi i odustajanje nakon jednog pokušaja koji nije odmah uspio kako smo zamislili.
- ✓ Dobra slika o sebi i čvrsto samopoštovanje štite nas u životu od odustajanja, ali i toga da prihvaćamo tuđe (ponekad nezdrave i štetne) nagovore.
- ✓ Zadovoljstvo samim sobom povoljno utječe na osjećaje radosti i sreće, čak i kada nam okolnosti ne idu na ruku.

Odlučivanje



Djeca su često brzopleta i impulzivna. U ranoj dobi nisu kognitivno zrela promišljati o posljedicama svojih izbora. Stoga je na odraslima da im pomognu usvojiti proces odlučivanja koji nije brz i nagao, već promišljen. Ne učinimo li to, mnoga će djeca, čak i kada kognitivno postanu sposobna za dugoročno promišljenije odluke, ostati na „starom“ načinu. Uzmemo li u obzir da mnoge odluke dugoročno utječu na kvalitetu života i zdravlje, očigledno je zašto je važno pružiti djeci dobar model odlučivanja i primjerenu metodu kojom se mogu voditi.

Današnji sat namijenjen je poučavanju učenika jednostavnom modelu odlučivanja i njegovom uvježbavanju. Što ga češće budu koristili, tj. vježbali, to su veći izgledi da će se u situaciji stvarne odluke osloniti na ono što su učili. Stoga ih podsjetite i potaknite da se služe modelom kada god se za to ukaže prilika, uključujući situacije u razredu.

SVRHA RADIONICE

Poučiti učenike metodi odlučivanja



ZADACI

- Definirati odlučivanje i posljedice
 - Ukazati na važnost promišljanja o posljedicama
 - Upoznati učenike s koracima odlučivanja
 - Vježbati korake odlučivanja
-

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Likovna kultura

Učenici mogu zajednički napraviti jedan veliki “semafor” s koracima „stani-razmisli-kreni“, koji može biti izložen na vidljivom mjestu u učionici ili samostalno izraditi male “semafore”, koji mogu poslužiti kao oznake za knjige.

Hrvatski jezik

Neka se učenici užive u likove iz knjiga koje čitaju za lektiru. Neka koriste „stani-razmisli-kreni“ model i procijene bi li oni odlučili isto kao likovi iz knjige.

POSEBNE PRIPREME

Pripremiti (kopirati i izrezati) scenarije za vježbu iz dodatka, po jedan za svaku grupu.

POŽURI POLAKO



1. Započnite radionicu igrom riječima, tj. „jezikolomkom“. Neka nekoliko učenika ponovi rečenice „Petar Petru plete petlju“, „Na vrh brda vrba mrda“, „Cvrči, cvrči cvrčak na čvoru crne smrče“, ali uz različite upute: ili što brže ili što pažljivije.
 2. Pitajte učenike jesu li zamijetili kada se događa više nespretnosti i grešaka (*kada žure, tj. kada se ne koncentriraju*).
 3. Jesu li ikada čuli za izreku „Požuri polako“? Što ona znači? (*Kada radimo polako, odnosno sabrano, obično su rezultati kvalitetniji, ne moramo ništa popravljati niti raditi ponovno pa smo na kraju – brži!*)
 4. Pitajte ih mogu li se sjetiti još neke aktivnosti u kojoj žurba dovodi do lošijih rezultata (*pisanje domaće zadaće ili ispita, prepričavanje nekog događaja ili filma...*).
-

ODLUČIVANJE I POSLJEDICE



1. U slučaju da su se učenici u okviru prethodnog pitanja sjetili spomenuti odlučivanje, krenite na točku 3., a ako nisu, iznesite sljedeći primjer: mama je pitala dječaka da između dvaju prijedloga izabere što bi radije jeo za ručak, a on je, nestrpljiv da se što prije ode igrati s prijateljima, odgovorio da mu je svejedno. Kada se gladan vratio kući, za ručak je bilo nešto što ne voli jesti.
2. Što se dogodilo, je li moglo drugačije? Imaju li osobni ili primjer iz knjige/filma slično, tj. brzopleto donijete odluke?
3. Pitajte učenike kako bi definirali odlučivanje. (*odabрати jednu od dviju ili više mogućnosti*)

4. Pitajte učenike koliko dnevno donosimo odluka? (*puno; npr. što odjenuti, javiti se ili ne na satu, kako provesti slobodno vrijeme...*)
5. Što misle, jesu li sljedeće dvije odluke jednako važne: 1) odabrati sladoled od vanilije ili čokolade i 2) držati se liječničke upute ili je zanemariti?
6. Istaknite:
neke odluke imaju samo privremen utjecaj na nas, a druge mogu dugoročno utjecati na kvalitetu života.
7. Znaju li objasniti što su posljedice? (*ono što se događa kao rezultat odluke, ono što se događa upravo zbog toga što smo se odlučili za jedan, a ne neki drugi izbor*)
8. Zaključite:
odlukama koje imaju ozbiljne i dugotrajne posljedice potrebno je pristupiti pažljivo i promišljeno.
9. Uputite učenike na **Radni list 3**. Zadatak im je svrstati opise u jednu od tri kategorije: bez odluke, brzinska odluka, promišljena odluka.



1. Jedan treći razred dogovara se s učiteljicom o izletu. Navode gdje su već bili, a gdje nisu, što bi bilo zanimljivo vidjeti, koliko će trajati i koštati put.
2. Grupa djevojčica razgovara o tome koji bi film mogle gledati. Jedna od njih kaže: „Meni je svejedno“.
3. Dječaka su roditelji pitali hoće li sljedeće školske godine nastaviti trenirati košarku. Umoran i pospan samo promrmlja: „Neću“.
4. Dječak ima rođendan u ožujku. Najviše bi volio proslaviti ga negdje u prirodi. Na internetu gleda vremensku prognozu jer ga zanima hoće li padati kiša i kolika će biti temperatura.
5. Učiteljica pita učenike žele li sudjelovati na sportskom natjecanju. Prije no što je stigla reći da će natjecanje biti održano u drugom gradu, ali da ona neće moći pratiti učenike, jedna učenica viče: „Ja, ja!“
6. Djevojčica bi trebala nastupiti na plesnoj predstavi, ali mora puno učiti za ispite. Razmišlja o tome koliko predstava traje, kada bi se vratila kući, koliko gradiva već zna, a koliko ne.

KAKO DO DOBRIH ODLUKA?



1. Uputite učenike da samostalno ispune **Radni list 4**. Riješe li ispravno rebus, dobit će osnovne smjernice kako pažljivo pristupiti odlučivanju i povećati izgleda da će posljedice biti dobre (stani, razmisli, kreni). U slučaju da ne poznaju princip rješavanja, pomognite im da do rješenja dođu zajednički, kao razred.



2. Proučite s učenicima korak po korak, a oni neka oboje pripadajuće krugove u crveno, žuto i zeleno.
 - Na vrhu je crveni krug koji upozorava: **STANI i zapitaj se o čemu odlučuješ ili što je problem?**
 - U sredini je krug žute boje koji znači: **RAZMISLI o mogućnostima koje su ti na raspolaganju te kakve bi mogle biti posljedice odluke koju doneseš, odnosno rješenja problema za koji se odlučiš.**

Nadopunite ovu točku sljedećim: u nekim nam odlukama drugi ljudi ponude mogućnosti između kojih se moramo odlučiti (primjer dječaka kojemu mama nudi dvije mogućnosti za ručak), a u drugima sami moramo razmisliti koji su nam izbori na raspolaganju kada odlučujemo (npr. što odjenuti) ili kada rješavamo neki problem (npr. što bismo mogli učiniti ako ne razumijemo domaću zadaću).

- Na dnu je zeleni krug koji znači **KRENI – sprovedi u djelo ono što smatraš najboljim (a ne najlakšim ili najzanimljivijim!).**
3. Vratite se na treću i petu situaciju iz Radnog lista 3. Pitajte učenike što su dječak i djevojčica zaboravili učiniti i što su mogli bolje. Neka navedu što bi bilo dobro da su uzeli u obzir (koje posljedice) prije no što su odlučili.
-

ZAJEDNIČKIM SNAGAMA

1. Podijelite učenike u male grupe (tri ili četiri člana) te im podijelite po jedan scenarij iz Dodatka. (Svim situacijama u Dodatku zajedničko je to što sadrže dvije mogućnosti između kojih treba odabrati jednu. Složeniji zadaci u kojima, osim promišljanja o posljedicama ponuđenih izbora, treba samostalno producirati te izbore, predviđeni su za sljedeću godinu TŽV programa.)
2. Neka ispune **Radni list 5**, nakon što u grupi prokomentiraju situaciju, razmisle o mogućnostima i posljedicama te dođu do zajedničkog rješenja.
3. Predstavnici grupa neka na kraju predstave svima situacije i odluke. Prema potrebi, potaknite dodatno promišljanje o dugoročnim posljedicama i dobrim odlukama.



ZAKLJUČAK

- ✓ U nekim situacijama želimo biti što brži. Na primjer, kada se na satu tjelesnog odgoja natječemo u štafeti. No, kada nešto odlučujemo, bolje je biti malo sporiji i puno pažljiviji.
- ✓ Nisu sve odluke jednako bitne – to ovisi o tome koliko su ozbiljne i dugotrajne njihove posljedice.
- ✓ Metoda STANI-RAZMISLI-KRENI može nam pomoći da neku važnu odluku donesemo mudro i pomno, a ne ishitreno.
- ✓ Što ju više vježbamo, to će nam bolje ići, ne samo na satu TŽV, već i u životu!

DODATAK

1. Dječak ima 30 kuna. Može ih danas potrošiti za kino ili nastaviti štedjeti za videoigricu koju želi.
2. Djevojčica razmišlja hoće li prvo napisati domaću zadaću ili gledati omiljenu TV seriju.
3. Dječak mora odlučiti što će raditi danas poslije škole: igrati košarku ili zaraditi džeparac pranjem susjedovog automobila.
4. Djevojčica mora odlučiti hoće li vježbati ritmiku ili glumiti u dramskoj grupi.
5. Dječak razmišlja hoće li na društvenoj mreži prihvatiti ili ignorirati prijedlog za dopisivanje od osobe koju ne poznaje.
6. Djevojčica mora odlučiti hoće li prespavati kod najbolje prijateljice ili pomoći mami koja priprema bratovu rođendansku zabavu.
7. Dječaka je jedan prijatelj pozvao da s njim u subotu ode u Prirodoslovni muzej na predavanje o gmazovima, a drugi mu je predložio vožnju biciklom.
8. Djevojčica je razrednoj u grupi za dopisivanje pročitala uvrede upućene jednom učeniku/učenici. Razmišlja hoće li nešto poduzeti sama ili se obratiti nekome.
9. Djevojčica se pita što učiniti: naspavati se prije važnog ispita ili ostati dugo budna da vidi najavljenju pomrčinu Mjeseca?
10. Dječak je ozlijedio nogu i liječnik je rekao da miruje dva tjedna. Prošlo je deset dana i osjeća se dobro. Prijatelji ga zovu na nogomet i rado bi im se pridružio. Pita se da li ode ili ostane kući?
11. Djevojčici su roditelji rekli da previše vremena provodi s mobitelom u rukama i da to mora promijeniti. Razmišlja hoće li izaći van ili gledati televiziju.

REKLAMIRANJE



Tijekom života svaka će osoba puno puta biti u situaciji da netko želi utjecati na nju: roditelji žele da se ponaša na određeni način, prijatelji žele da im se pridruži u nekoj aktivnosti, trgovci žele da kupi proizvod u njihovoj trgovini, stranka želi da za nju da svoj glas... Neki su od tih pokušaja pomno osmišljeni, neki spontani, neki osobi idu u prilog, neki možda i ne. Stoga je važno naučiti biti promišljen i kritičan.

Reklamiranje predstavlja jedan od oblika pokušaja utjecanja na naše ponašanje (kao potrošača). Osnovni je posao reklamne industrije pridobiti kupce i ostvariti dobit. Pritom se koriste razne strategije, prilagođene ciljanoj publici. Sadržaj i izgled reklame najčešće nastoje pobuditi ugodnu emociju koja se (nesvjesno) veže uz proizvod.

Budući da se mnoge reklame izravno obraćaju djeci, a ona su sama po sebi prijemčiva na utjecaje i impulzivnija, potrebno im je pomoći da razviju sposobnost kritičkog pristupa reklamama. Veća kritičnost smanjuje rizik da će podleći neželjenim utjecajima, ne samo iz reklama, već i iz „stvarnog“ svijeta.

SVRHA RADIONICE

Povećati kod učenika svijest o utjecaju reklama i potaknuti kritičnost



ZADACI

- Prepoznati veliku izloženost reklamama
- Utvrditi svrhu reklamiranja
- Upoznati nekoliko tipičnih elementa reklama koje se obraćaju djeci
- Podsjetiti učenike na korištenje „stani-razmisli-kreni“ metode u kontekstu ponašanja potrošača

POSEBNE PRIPREME

Bilo bi poželjno pronaći primjere reklama (iz tiska ili na internetu, ovisno o tome što Vam je dostupno) koje sadrže elemente navedene u okviru radionice u dijelu „Istine i zablude“.

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Priroda i društvo

Kreirajte reklamu za proizvod tipičan za našu zemlju (kravata, paški sir, maslinovo ulje...) ili za događanje u školi ili mjestu (npr. maškare).

Matematika

Neka učenici izračunaju koliko su približno dugo izloženi raznim reklamama dok gledaju TV. Koliko je to vremena tjedno? Koliko bi igara u to vrijeme mogli odigrati (npr. graničara ili skrivača) ili koliko bi stranica lektire u to vrijeme stigli pročitati?

.....

OSJEĆAJI



1. Pitajte učenike jesu li nekada zbunjeni? U kakvim situacijama? *(što je za domaću zadaću, kako riješiti neki zadatak...)*
 2. Nacrtajte na ploču, a učenici u radnu bilježnicu pojednostavljen prikaz zbunjenog lica.
 3. Što čine kada su zbunjeni? Obraćaju li se kome za podršku, pojašnjenje, pomoć?
 4. Ako da, kome? *(roditeljima, bratu/sestri, učiteljima, prijateljima)* Što je zajedničko osobama kojima se obraćaju, zašto se obraćaju baš njima? *(iskustvo, iskrenost, povjerenje, dobronamjernost...)*
 5. Istaknite:
u redu je ponekad biti zbunjen. U redu je i zatražiti pomoć. Oni kojima se obraćamo moraju biti iskreni, dobronamjerni i dobro upućeni. Tada su zaista vrijedni našeg povjerenja.
-

REKLAMIRANJE



1. Odigrajte „igru“ nedovršenih rečenica, no nemojte odmah navesti da se radi o rečenicama tipičnim za reklame. Izgledno je da će većina učenika znati dovršiti rečenice, budući da je velik broj reklama u raznim medijima, uključujući TV. „Neuspjeh“ vježbe, tj. nepoznavanje navedenih rečenica, u kontekstu zaštite od prevelike izloženosti medijima i reklamama, zapravo bi bila „dobra vijest“.

- Ponuda traje do... isteka zaliha.
- Ali to nije sve, ako nazovete... odmah, dobivate poklon.
- Ne propustite jedinstvenu... priliku!
- Samo za naše vjerne... kupce!
- Sakupi ih... sve! (*tipično za reklame za igračke)

2. Pitajte učenike gdje obično čuju (se mogu čuti) navedene rečenice. *(u televizijskim reklamama i tzv. TV prodaji)*



3. Gdje se još mogu vidjeti različiti oblici reklamiranja? *(na internetu: na raznim stranicama te u besplatnim online igricama, na ulici: tzv. jumbo plakati i reklamni panoji, reklamni letci koji se dijele...)*

4. Koja je svrha reklamiranja? *(„nagovoriti“ ljude da kupe neki proizvod ili uslugu, utjecati na ponašanje kupaca)*

5. Trebaju li ljudima uvijek svi proizvodi koje kupe? Može li im prije kupnje pomoći metoda „stani-razmisli-kreni“?

6. Zaključite:

svakodnevno smo izloženi velikom broju reklama kojima je cilj navesti nas da nešto kupimo, tj. potrošimo. Da ne bismo kupovali ono što nam zaista nije potrebno, možemo se pomoći metodom „stani-razmisli-kreni“. Na taj ćemo način ujedno biti zadovoljniji: znat ćemo da sami upravljamo vlastitim ponašanjem!

ISTINE I ZABLUDE



1. Neka se učenici pokušaju sjetiti: je li uvijek igra/igračka koju su željeli i dobili bila onakva kakvom je bila prikazana u reklami? Je li bilo što na reklami izgledalo ili djelovalo bolje/zanimljivije/ukusnije nego što se pokazalo u stvarnosti?
2. Što možemo zaključiti o reklamama – prikazuju li uvijek „istinu, samo istinu i ništa osim istine“?
3. Naglasite:
da ne bismo olako trošili i, što je također bitno, da bismo što pametnije i samostalnije odlučivali, korisno je znati ponešto o reklamama, kako obično izgledaju i kakav bi utjecaj na nas mogle ostaviti.
4. Pregledajte s učenicima elemente reklama i pojasnite ih (navedeni su oni elementi koji se češće koriste kada su djeca ciljana publika. Drugi elementi i pristupi predviđeni su za sljedeće godine programa TŽV. Uzmite u obzir da se u reklamama usmjerenim djeci najčešće radi o igračkama, hrani i napitcima, ali sve više i o mobitelima, mobilnim uslugama, dječjoj štednji i sl.). Neka se učenici pokušaju sjetiti reklama koje sadrže navedene elemente i zapišu ih u **Radni list 6**.
 - SAVRŠENSTVO – djeca i roditelji savršeno izgledaju i svi se izvrsno slažu;
 - ZABAVA – djeca koja se igraju odlično se zabavljaju, a ponekad i cijela obitelj koju igra „zbližava“;
 - UZBUĐENJE – igranje igračkom ili konzumiranje hrane trenutno nas „odvodi“ u uzbudljiv svijet, različit od onog u kojem živimo;
 - ANIMIRANI LIKOVI – cijela reklama je animirana ili samo jedan lik (najčešće simpatična maskota);
 - ZDRAVLJE – ističe se da je neki proizvod dobar za fizičko zdravlje (sadrži vitamine, minerale... iako istovremeno može imati i visok udio šećera, što se u reklami ne spominje) i razvoj (potiče učenje, razvoj vještina i sl.)
5. Pitajte učenike kako se osjećaju kada gledaju reklame kao one koje su naveli. (*ugodno, veselo, znatiželjno...*)



6. Zaključite:

reklame svojim sadržajem i izgledom utječu da se osjećamo ugodno i zbog toga poželimo reklamirani proizvod. Kada naučimo ponešto o reklamama, spremniji smo biti objektivniji o tome treba li nam zaista reklamirani proizvod.

IZA KAMERE

1. Da biste kod učenika pojačali svijest o tome da su reklame pomno planirane i snimane da bi što snažnije utjecale na naše raspoloženje, a potom i ponašanje, potaknite ih da zamisle kako izgleda snimanje televizijske reklame. Ako zapnu, pitajte ih postoji li scenarij, uređuju li kostimografi i šminkeri glumce, kakve upute daje redatelj, snima li se ista scena više puta i zašto, koriste li se posebni efekti i sl.
 2. Nakon toga neka u **Radni list 7** nacrtaju snimanje reklame. Mogu dodati „oblačiće“ poput onih u stripovima, s uputama koje redatelj daje glumcima i snimateljima da bi proizvod i reklamu učinili što privlačnijima.
-



ZAKLJUČAK

- ✓ U današnje je vrijeme gotovo nemoguće ne biti izložen reklamama. Oni koji žele prodati svoj proizvod pomno smišljaju kako bi ga predstavili na način da nas privuče i da pomislimo da ga moramo imati.
- ✓ Ponekad u tom „moru reklama“ možemo biti zbunjeni – koji je proizvod najbolji, što nam treba, što želimo, je li sve navedeno u reklamama istina?
- ✓ Da bismo odgovorili na vlastita pitanja i riješili se zbunjenosti možemo napraviti barem dvije korisne stvari: prepoznati elemente reklame kojima nas nastoje orasprožiti i pridobiti oni koji žele prodati proizvod te koristiti „stani-razmisli-kreni“ metodu da procijenimo što nam stvarno treba.
- ✓ Kada to učinimo, osim što nećemo biti rastrošni, moći ćemo biti ponosni na sebe što samostalno i mudro odlučujemo!

Suočavanje sa stresom



Stil života većine ljudi značajno se promijenio unazad nekoliko desetljeća. Iako danas mnogi pojedinci i obitelji sve više nastoje njegovati zdrave navike, uglavnom su svi izloženi puno bržem tempu življenja, većem broju informacija, većem opsegu obveza. Čak i da ne znamo u teoriji puno o stresu, teško da ga nećemo doživjeti i prepoznati.

Ni s djecom nije drugačije: pred njima su školske obveze, nerijetko dodatne aktivnosti, (pre)izloženost ekranima i medijima... A to su samo neki primjeri svakodnevnih izazova. Ponekad se na te izazove „nakaleme“ i veliki životni stresni događaji. Stoga im treba pomoći da nauče ovladati izazovima i razviju navike koje štite njihovo zdravlje.

SVRHA RADIONICE



Pomoći učenicima da se djelotvorno suočavaju sa zabrinutošću i stresom

ZADACI

- Utvrditi da postoje kontrolabilni i nekontrolabilni izvori zabrinutosti
- Potaknuti primjenu primjerenog načina suočavanja sa zabrinutošću
- Utvrditi što je stres i kakve ga okolnosti mogu izazivati
- Upoznati učenike s navikama koje nas čine otpornijima na stres
- Demonstrirati i vježbati disanje kao način suočavanja sa svakodnevnim stresom

POSEBNE PRIPREME

Osigurati igraću kockicu

Pripremiti opuštajuću glazbu (*neobvezno*)

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Hrvatski jezik

Učenici mogu napisati „pismo prvašićima“ sa savjetima kako se suočavati sa svakodnevnim stresom vezanim uz školske obveze.

OSJEĆAJI

1. Odigrajte igru koristeći igraću kockicu na nov način. Svakom broju pripisan je jedan osjećaj:
1 – sretan/sretna,
2 – zbunjen/zbunjena,
3 – ljut/ljuta,
4 – tužan/tužna,
5 – uzbuđen/uzbuđena,
6 – zabrinut/zabrinuta.

Brojeve i osjećaje ispišite na ploču. Učenici bacaju kockicu i smišljaju rečenice u kojima se pojavljuje osjećaj koji pripada dobivenom broju. Neke od osjećaja su već spominjali u ranijim radionicama (sretan i zbunjen), a ostali su „novi“. Bude li potrebno, dajte im primjere (djevojčica je ljuta jer joj je sestra pošarala zadaću, dječak je tužan jer završavaju ljetovanje koje jako voli, dječak je uzbuđen jer će ići na utakmicu svog omiljenog kluba, djevojčica je zabrinuta jer njezin ljubimac ne želi jesti). Rečenice ne moraju biti dio osobnog iskustva, već izmišljene ili „iskustvo“ lika iz priče ili crtanog filma.

2. Osvrnite se na kraju dodatno na zabrinutost i okolnosti koje su učenici navodili. Pitajte: je li normalno ponekad osjetiti zabrinutost? Iako je neugodna, može li biti na neki način korisna?
3. Istaknite:
zabrinutost je normalna pojava. Svi se ponekad zabrinemo da će nešto što nam je važno ispasti loše. Zabrinutost nas može potaknuti da nešto učinimo. Kada odlučujemo što bismo mogli učiniti, može nam pomoći „stani-razmisli-kreni“ metoda.
4. Nacrtajte na ploču, a učenici u radnu bilježnicu pojednostavljen prikaz zabrinutog lica.



5. Mogu li učenici dati primjer kako zabrinutost može biti poticaj? U slučaju da im ne ide, navedite primjere: zabrinutost za zdravlje može potaknuti osobu na vježbanje i zdraviju prehranu; zabrinutost za ocjene može potaknuti učenika na više učenja ili traženje pomoći oko gradiva koje ne razumije; zabrinutost za očuvanje okoliša može potaknuti osobu da počne piti iz staklenih umjesto plastičnih boca...
6. Kada zabrinutost šteti?
7. Istaknite:
zabrinutost je štetna za zdravlje ako osoba „uporno“ brine, čak i nakon što je potaknuta brigom već učinila nešto korisno (npr. počela vježbati). U situacijama kada osoba nema mogućnost napraviti promjenu (npr. ne može utjecati na to hoće li padati kiša na dan izleta ili hoće li roditelji odlučiti da se obitelj seli), najbolje je svjesno skrenuti pažnju sa zabrinutosti na nešto drugo – zabavno i/ili korisno.
8. Neka učenici ispune **Radni list 8**, tj. napišu nekoliko načina (aktivnosti) kojima možemo „provjetriti“ um od zabrinutosti (uputite ih da to budu zabavne aktivnosti koje će im ujedno okupirati misli. Igranje društvene igre, gledanje smiješnog videa, rješavanje križaljke ili mozgalice primjeri su takvih distrakcijskih aktivnosti prihvatljivih u situacijama nad kojima nemamo kontrolu). Prokomentirajte odgovore.
-



UH, TAJ STRES...

1. Pitajte učenike jesu li čuli da se netko od odraslih žali da je pod stresom? Što misle, zbog čega su ljudi pod stresom?
2. Navedite:
stres bismo mogli nazvati i pritiskom. Javlja se kada se nađemo pred izazovnim situacijama s kojima se teško nosimo (*izraz „izazovne“ situacije namjerno je odabran. Naime, učenici će u 4.razredu govoriti o tome da i pozitivne promjene, tj. novosti mogu osobu dovesti u stanje stresa). Zbog stresa možemo osjećati promjene na tijelu (npr. ubrzan rad srca, znojenje, drhtanje, glavobolju...) i umu (zabrinutost o kojoj smo razgovarali, dojam da smo preplavljeni i sl.).



3. Mogu li i djeca biti pod stresom?

4. U **Radnom listu 9** učenici će uz svaki od stresora iz obiteljskog, školskog i vršnjačkog okruženja upisati:

- 0 ako ga nisu doživjeli,
- 1 ako jesu, ali za njih nije predstavljao stres te
- 2 ako su ga doživjeli te im jest predstavljao stres.

(Navedeni stresori su: dobivanje kritike, doživljavanje izrugivanja na internetu/društvenoj mreži, kašnjenje na važan događaj, nastupanje na priredbi ili utakmici, nerazumijevanje gradiva, neslaganje s braćom/sestrama, odgovaranje pred cijelim razredom, pisanje ispita, razgovaranje sa odraslima koji nisu članovi obitelji, selidba, smrt ljubimca, svađa među članovima obitelji, upoznavanje novih osoba. Neki od njih spadaju u velike životne događaje, drugi u svakodnevne probleme. Bude li potrebno, uzmite vremena da pokažete razumijevanje i podršku učeniku/ici pokaže li znakove promjene raspoloženja).

Učenici koji su voljni, mogu podijeliti s ostalima svoje odgovore. Oni će se vjerojatno u jednom dijelu poklapati, ali će biti i nekih razlika. Zaključite da među ljudima postoje razlike, ne samo po iskustvima koja su doživjeli, već i po tome što doživljavaju kao stres.

5. Istaknite:

nekada u životu ne možemo pobjeći od izazovnih okolnosti. No, postoji niz korisnih stvari koje možemo učiniti da budemo otporniji na stres i da se s njime lakše borimo ako se javi.

6. Pregledajte s učenicima sljedeći popis korisnih preporuka vezanih uz osnaživanje otpornosti na stres (nalazi se i u učeničkim priručnicima):

- osigurati dovoljno vremena za san
- zdravo se hraniti
- vježbati
- boraviti na zraku, u prirodi
- igrati se
- ne pretrpati dnevni raspored
- ne odgađati obveze za zadnji trenutak
- razgovarati s osobama kojima vjerujemo
- potražiti podršku kada nam je teško



DUBOKO DISANJE



1. Vratite se na temu o svakodnevnim situacijama koje mogu biti povod za doživljaj stresa kod djece, kao što su npr. ispiti, nastupi, kašnjenja, nesuglasice i sl.
 2. Pitajte učenike jesu li u takvim situacijama kod sebe primijetili tjelesne promjene („lupanje“ srca, ubrzano disanje ili sl.).
 3. Istaknite:
dobar način umirivanja kada smo pod stresom je duboko disanje. Duboko disanje zapravo znači polagano, kontroliranje disanje „iz trbuha“.
 4. Objasnite da treba udahnuti na nos, kratko zadržati dah te izdahnuti na usta. Demonstrirajte duboko disanje položivši dlan na trbuh, tako da učenici mogu vidjeti kako se on kod udisaja podiže (to je znak da dišemo „iz trbuha“, tj. punimo donji dio pluća).
 5. Recite učenicima da odlože pribor i smjeste se što udobnije. Ako žele, mogu zatvoriti oči. Imate li mogućnost, možete pustiti neku umirujuću glazbu. Vodite ih kroz vježbu: udah...zadrži...izdah. Ponovite 10-ak puta (detaljnije upute i primjere vježbi disanja možete pronaći u središnjem arku priručnika u dijelu o usredotočenoj svjesnosti).
 6. Nakon toga učenici samostalno nastavljaju duboko disanje još 5 do 10 puta.
 7. Prokomentirajte vježbu i učeničke dojmove. Potaknite ih da vježbaju i koriste duboko disanje kada su pod stresom, zabrinuti i nemirni.
-



ZAKLJUČAK

- ✓ Zabrinutost se javlja kada očekujemo da će nešto nama bitno ispasti loše. Iako je to neugodan osjećaj, ne mora biti i nekoristan – ponekad ljude potakne da nešto poduzmu i promijene.
 - ✓ Kada ne postoji ponašanje kojim bismo riješili izvor zabrinutosti, ne treba „ići glavom kroz zid“. Tada je sasvim u redu okrenuti se nekoj drugoj korisnoj i/ili zabavnoj stvari.
 - ✓ Pojava izazovnih okolnosti neizbježna je u životu odraslih i djece. Ponekad se možemo osjećati preplavljenima i doživljavati različite promjene na tijelu. Tada govorimo o stresu. Protiv stresa se možemo boriti nizom zdravih navika.
 - ✓ Jedan od dobrih načina umirivanja uma i tijela izloženih stresu je duboko disanje.
-

DODATAK

Istezanje može pomoći umanjiti trenutni doživljaj stresa. Upozorite učenike da ono mora biti blago za mišiće, da se ne bi ozlijedili. Svaka vježba treba trajati 10 do 15 sekundi.

Upute:

- stani na vrhove prstiju i ispruži se prema stropu
 - nagni se naprijed i probaj dotaknuti nožne prste
 - napravi iskorak i istegni se prema naprijed
 - napravi iskorak drugom nogom i istegni se naprijed
 - napravi iskorak u stranu i istegni se
 - napravi iskorak u stranu drugom nogom i istegni se
 - zabaci ramena unazad
 - pomakni ramena naprijed
 - nagni glavu prema natrag (lagano!)
 - nagni glavu od ramena do ramena, s lijeva na desno (lagano!)
 - sjedni i ispruži noge ispred sebe pa probaj dotaknuti nožne prste
 - istegni se poput mačke
 - lezi na leđa i istegni se kao da te netko vuče za noge i ruke
-

Komunikacijske vještine



Svim je ljudima zajednička potreba za komunikacijom; iako je ekstrovertirane osobe osjećaju više ili češće od introvertiranih, nitko nije lišen te prirodne potrebe. Dobre komunikacijske vještine značajan su resurs, kako u privatnom životu, tako i u bilo kojem obliku timskog rada. No, komunikacijske vještine nisu nešto s čim se rađamo, već ih je potrebno razvijati. Stoga je bitno pružiti djeci dobar model komunikacije i podršku na njihovom putu izgrađivanja tih vještina.

S obzirom na potvrđen značaj emocionalne inteligencije na dobrobit i uspjeh, koja, između ostalog, uključuje i iskazivanje vlastitih te prepoznavanje tuđih emocionalnih stanja, čini se nužnim obratiti dodatnu pažnju komunikaciji vezanoj uz osjećaje. Kada je djeci ugodno razgovarati o vlastitim osjećajima, moći će razgovarati i o problemima. S druge strane, točno prepoznavanje tuđih neverbalnih znakova vezanih uz osjećaje povećava izgleda za empatiju.

SVRHA RADIONICE



Uvesti učenike u temu o komunikaciji

ZADACI

- Utvrditi što je komunikacija
- Istaknuti da izbor riječi utječe na osjećaje
- Osvijestiti potrebu primjerenog iskazivanja osjećaja

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Hrvatski jezik

U okviru lektire učenici mogu odglumiti scene iz knjiga u kojima likovi iskazuju (komuniciraju) osjećaje te prokomentirati primjerenost iskazivanja.

Likovna kultura

Učenici mogu izraditi „kolo osjećaja“ (upute u Dodatku).

KOMUNIKACIJA

1. Zaigrajte igru pantomime. Neka nekoliko učenika ostalima pokuša „prikazati“ naslove dječjih priča i knjiga kao što su „Vlak u snijegu“, „Pinokio“, „Mačak u čizmama“, „Vuk i sedam kozlića“, „Miševi i mačke naglavačke“ ili drugih koje Vam se čine primjerenima uzrastu.
 2. Pitajte učenike jesu li tijekom igre uspjeli prenijeti neku informaciju (naslov djela)? Znači li to da su komunicirali?
 3. Istaknite:
komunikacija je izmjena poruka i informacija, kao i osobnih misli i osjećaja s drugim ljudima.
 4. Kako, odnosno čime je komunicirao „pantomimičar“, a čime oni koji su pogađali naslove? (*pantomimičar pokretom, izrazom lica, stavom tijela, a ostali riječima*)
 5. Kako bismo još mogli poslati nekome poruku? (*pismom, elektoničkom poštom, sms-om, pokretima ruke kao što su npr. mahanje ili palac gore...*)
 6. Istaknite:
komunicirati možemo riječima (izgovorenim i napisanim) i govorom tijela.
-



LIJEPE RIJEČI

1. O čemu sve ljudi mogu komunicirati? (*o događajima, osjećajima, stavovima, prošlosti, sadašnjosti, budućnosti...*)
2. Je li moguće da se u mnoštvu tema uvijek slažemo sa sugovornikom? Mogu li navesti primjer neslaganja?
3. Znaju li objasniti što znači „riječi mogu boljeti“? (*kada nam netko kaže nešto ružno pa smo tužni, kada jedna osoba uvrijedi drugu*)
4. Kako izraziti neslaganje? Kakve riječi ne koristiti? (*ružne riječi, psovke, uvrede...*)



5. Istaknite:

neslaganje među ljudima nije rijetkost, ali ne smije biti razlog za uvrede. Kada iskazujemo neslaganje moramo govoriti o onome u čemu se ne slažemo, a ne o osobi s kojom se ne slažemo.



6. Suprotnost riječima koje bole učenici će potražiti u **Radnom listu 10**. Zadatak je učenika pronaći, tj. sastaviti četiri „lijepe riječi“ od razbacanih slova. Kao pomoć, početna su slova svake riječi obojana (izvoli-plava, hvala-crvena, molim-ljubičasta, oprost-i-zelena). Kada ih pronađu, neka ostala slova svake riječi oboje u pripadajuću boju.

.....

KOMUNICIRANJE OSJEĆAJA

1. Neka se učenici podsjetite koje ste osjećaje dosad spominjali na TŽV satovima (*sretan, zbunjen, zabrinut*). Dobrovoljci mogu navedene osjećaje prikazati izrazom lica i pokretom.



2. Pitajte učenike kada su ljuti (*kada im se netko ruga, uzme im nešto njihovo bez dozvole, kada doznaju da netko o njima govori laži, kada ne uspiju postići nešto što žele, kada im stvari ne ide od ruke...*). (Moguće je da će učenici nabrajati ili samo tuđa ponašanja koja ih ljute ili samo ono što ih ljuti kod njih samih. Dogodi li se to, postavite im dodatna pitanja da biste obuhvatili više konteksta ljutnje, uključujući i ljutnju ili frustraciju situacijom koja nije nečija osobna odgovornost, npr. kada ne smiju van jer su bolesni).

3. Nacrtajte na ploču, a učenici u radnu bilježnicu pojednostavljen prikaz ljutitog lica.



4. Istaknite:

ljutnja je neugodan, ali normalan osjećaj koji se kod svakoga ponekad javi. Različite ljude razljute različite stvari.

5. Kako ljudi iskazuju (komuniciraju) ljutnju? (*nikako, pričaju o tome kako su, pokazuju kroz neko ponašanje, kao što je npr. vikanje ili bacanje stvari...*). Naglasite da osjećaji i komunikacija o osjećajima nisu isto. Komunikacija je oblik ponašanja.

6. Pitajte učenike što bi bilo da netko nikad ne iskazuje osjećaje? Bi li to bilo lako ili teško? Bi li bilo korisno?

(Ako je potrebno potaknuti raspravu, izložite sljedeću situaciju: djetetu se vršnjaci rugaju da nešto ne zna. Iako ga to ljuti i rastužuje, dijete šuti i trpi ili potajice plače. Budući da je svrha ovog dijela lekcije istaknuti važnost primjerenog iskazivanja osjećaja općenito, a ne samo ljutnje, možete dati i primjer vezan uz neku drugu neugodnu emociju, npr. tugu: dijete se preselilo u novu školu i nedostaju mu stari prijatelji, ali o tome ne govori nikome, čak ni roditeljima, jer misli da mora biti „hrabro“).

7. Naglasite:

osjećaji su normalan i važan dio života. Ne treba ih zanemarivati niti skrivati – to se ne smatra dobrim za naše zdravlje. Osim toga, ako drugi ne znaju da doživljavamo neugodne osjećaje, kao što su npr. tuga ili ljutnja, neće nas moći razumjeti niti nam pomoći.

8. Kada smo ustanovili da osjećaje ne treba skrivati, razmislimo kako ih iskazati! Jesu li svi načini pokazivanja jednako dobri? Mogu li dati neki primjer? (Ponovno, ako je potrebno, navedite prethodni primjer ruganja i dvije „mogućnosti“ iskazivanja ljutnje: udariti osobu koja se ruga ili joj reći da prestane. Pohvalite druge otvorene i istovremeno socijalno prihvatljive načine, ako ih se učenici dosjete.)

9. Naglasite:

svi su osjećaji „dozvoljeni“. Možemo ih iskazati izravno, tj. tako da o njima govorimo („Tužan/a sam“, „Ljut/a sam“...). Možemo i izrazom lica. To je u redu. No, ako ih iskazujemo nekim ponašanjem, moramo znati da nisu sva jednaka. Gruba i/ili štetna ponašanja, posebno kada osjećamo ljutnju (npr. vikanje, udaranje, ignoriranje), nisu dobra za odnose s drugima. Osim toga, zbog njih možemo snositi posljedice.

10. Na kraju, neka učenici ispune križaljku u **Radnom listu 11**, kroz koju će se podsjetiti mnogih pojmova kojih ste se doticali od početka programa TŽV.



1. Izmjena poruka i informacija, kao i osobnih misli i osjećaja s drugim ljudima naziva se: komunikacija.
2. Prije no što odlučimo, treba razmisliti o posljedicama.
3. Jedna od zdravih navika koje nam pomažu da budemo otporniji na stres je vježbanje.
4. Zabavna dječja aktivnost za koju uvijek treba pronaći vremena - pomaže u borbi protiv stresa - je igra.
5. Osjećaj koji se javlja kada nešto nije kako smo planirali ili željeli: ljutnja.
6. Ono što se događa upravo zbog toga što smo se odlučili za određeni izbor: posljedica.
7. Zadovoljstvo samim sobom: samopoštovanje.
8. Stres je posljedica izloženosti izazovnim okolnostima, a dovodi do promjena u tijelu i umu.
9. Savršenstvo, zabava, uzbuđenje i animirani likovi česti su elementi reklama.

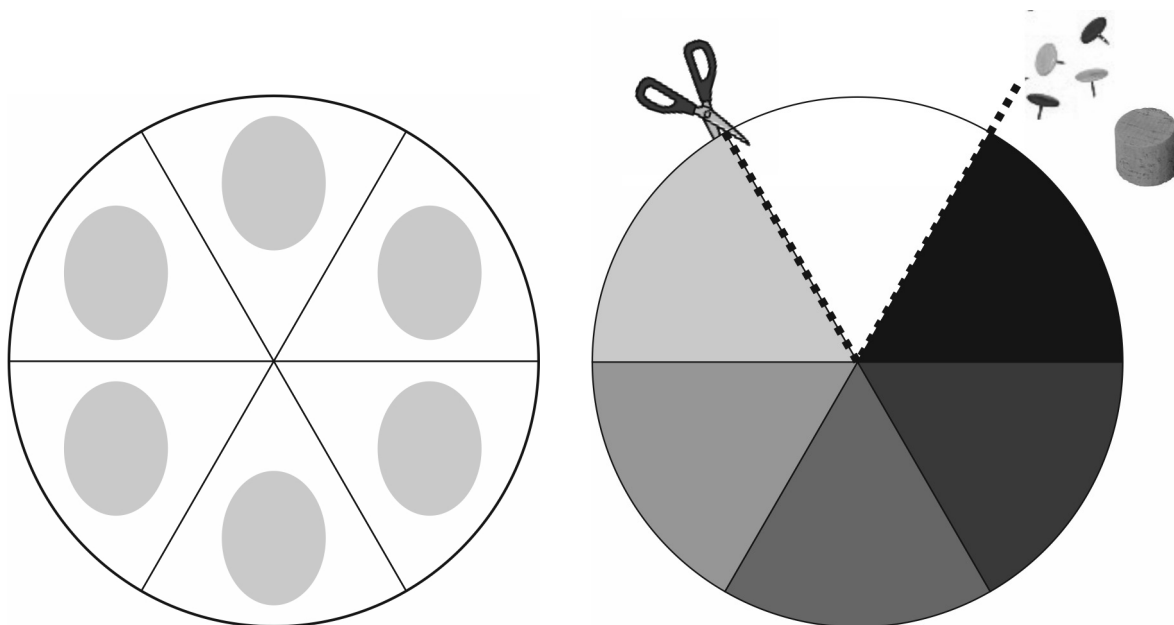
ZAKLJUČAK

- ✓ Ljudima je prirodna potreba družiti se s drugima i komunicirati.
- ✓ Komunicirati možemo riječima i tzv. govorom tijela (izrazom lica, držanjem, pokretima).
- ✓ Riječi koje izgovorimo mogu utjecati na osjećaje drugih ljudi, stoga ih moramo pažljivo birati.
- ✓ Osjećaji su svakodnevna, normalna pojava. Komuniciranje vlastitih osjećaja drugim ljudima može biti velik izazov.
- ✓ Primjereno iskazivanje osjećaja čuva naše zdravlje i dobre međuljudske odnose te nam olakšava dobivanje pomoći.
- ✓ Zahtjevne situacije ili problemi obično izazivaju u nama jake osjećaje. Prije no što počnemo rješavati problem (u čemu nam može pomoći „stani-razmisli-kreni“ metoda), dobro je sebi i/ili drugima iskazati kako se osjećamo pa onda krenuti dalje.

DODATAK

Kolo osjećaja

Od čvrstog papira ili kartona potrebno je izrezati dva kruga promjera oko 20 cm te ih podijeliti na šest jednakih dijelova. Na jednom krugu se u polja crtaju izrazi lica, a na drugom se pet polja oboji u različite boje, a jedno polje izreže. Obojani krug se postavi preko onoga s licima te se u sredini povežu čavličem ili pribadačom koji/a se ubode u pluteni čep.



Socijalne vještine



Često kažemo da su ljudi društvena bića. Osim od obitelji, tijekom razvoja i od drugih ljudi počinjemo tražiti blizinu, društvo i svojevrsnu potvrdu. No, da bismo to i dobili, moramo se znati ponašati, prilagoditi drugima te i mi njima pružiti isto. Osim toga, očekuje se i da doprinosimo društvu te postanemo njegov produktivan član.

Proces u kojem djeca uče niz vještina potrebnih da ostvare navedene ciljeve počinje, u prvom redu, kontaktima s drugom djecom, tj. prijateljstvima. U najranijoj dobi prijatelji su djeca uz koju se dijete igra, nakon toga djeca s kojom se igra, a kasnije tijekom života osobe s kojima činimo i dijelimo puno toga. Kvalitetno prijateljstvo pogoduje dobroj slici o sebi i vrijedan je izvor podrške u suočavanju s izazovima svakodnevnog života. S druge strane, izolacija, tj. „nemanje“ prijatelja ili pak turbulentna prijateljstva predstavljaju rizičan čimbenik za mentalno zdravlje i dobre ishode.

Današnja radionica uvest će učenike u temu o prijateljstvu i pružiti neke uvide i ideje kako graditi i održavati prijateljstva.

SVRHA RADIONICE



Pomoći učenicima da nauče stvarati i održavati prijateljstva

ZADACI

- Prepoznati tipična ponašanja koja karakteriziraju dječja prijateljstva
- Istaknuti značaj uzajamnosti u prijateljstvima
- Prepoznati dvije potencijalne prepreke održavanju prijateljstva - neslaganje i „nezahvalnost“
- Utvrditi koje osobine čine dobrog prijatelja
- Potaknuti učenike da prošire krug prijatelja

POSEBNE PRIPREME

- Prije početka sata na ploči nacrtajte polja za igru asocijacija (u dodatku) te ih samo označite (A, B, C, D, te A1, A2, A3...), bez upisivanja zadanih i traženih pojmova.
- Na velik komad papira ili na ploču nacrtajte 10-ak krugova, a uz svaki po jednu rečenicu (npr. „Volim šetati šumom“, „Najdraže godišnje doba mi je zima“, „Volim se rolati“, „Volim mačke“, „Volim igrati društvene igre“,

„Najdraža mi je zelena boja“, „Volio/voljela bih posjetiti Australiju“). Prilagodite ih Vašim učenicima u skladu s onime što o njima znate. Nekoliko rečenica može uključivati i manje „predvidive“ preferencije.

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Hrvatski jezik

Učenici mogu napisati pjesmicu o prijateljstvu ili priču o tome kako su prijatelji prevladali neku prepreku.

Priroda i društvo

U okviru teme o brizi za zdravlje razgovarajte o tome kako na njega može utjecati druženje s prijateljima i općenito međuljudski odnosi.

PRIJATELJSTVO

1. Odigrajte igru asocijacija. Učenici trebaju pogoditi konačno rješenje (PRIJATELJSTVO) pomoću četiri pomoćna pojma koja ga karakteriziraju (A - igra, B - dijeljenje, C - pomaganje i D - razgovor). Za svaki od pomoćnih pojmova postoje po tri asocijacije, koje učenici postupno „otvaraju“ (A1-A3, B1-B3, C1-C3 i D1-D3), a Vi ih onda upisujete na pripadajuće polje na ploči. Čak i ako učenici brzo pogode konačno rješenje, ispišite i prokomentirajte sva polja (pojmovi i asocijacije su navedeni u Dodatku).
2. Kako bi na temelju igre učenici definirali prijatelje? (*osobe s kojima se igramo, dijelimo stvari, koje nam pomažu, s kojima razgovaramo i kojima vjerujemo*)
3. Pročitajte učenicima riječi Malog princa iz istoimenog romana Antoina de Saint-Exupéryja: “Ljudi kupuju stvari koje ih čekaju gotove u prodavaonicama. Ali nigdje ne postoji prodavaonica u kojoj možeš kupiti prijateljstvo.” Što kažu na to? Kako nastaju prijateljstva? Što je potrebno?
4. Istaknite:
prijateljstva se polako grade. Važno je da oba prijatelja podjednako sudjeluju, da si uzajamno pomažu, međusobno vjeruju.



5. Jesu li prijatelji često slični po tome što ih zanima, čime se bave, kako se ponašaju? Je li nužno da uvijek o svemu jednako misle? Podsjetite učenike na to da su u radionici o komunikaciji učili o tome kako iskazati neslaganje (i ljutnju) ako se dogode, ovog puta među prijateljima. Potaknite ih da ponove najvažnije smjernice.



6. U **Radnom listu 12** učenici imaju prazan prostor u koji će upisati pridjeve i/ili opise kojima mogu dovršiti sljedeću rečenicu: „Prijateljstva će lakše „preživjeti“ povremena neslaganja ako su prijatelji...“. Učenici mogu glasno davati prijedloge (npr. dobri, strpljivi, odani, vjerni, poštteni...), koje svi koji se slažu upisuju u Radni list. Nakon toga svatko za sebe zaokruži one pridjeve za koje smatra da ih i sam/sama posjeduje.

7. Podsjetite učenike na radionicu o samopoštovanju:

svatko od nas ima svoje jake i malo slabije strane, čak i kao prijatelj. Budimo ponosni na sve ono lijepo što kao prijatelji jesmo i činimo, a pokušajmo unaprijediti one stvari u kojima smo trenutno malo manje uspješni.

.....

HVALA TI!



1. Pitajte učenike kako su se osjećali kada su npr. dobili neku novu igru ili prvi puta negdje išli? Osjećaju li se i danas jednako?

2. Istaknite:

obično se događa da nam je prvo iskustvo s nečim najintenzivnije te se s vremenom ublaži, tj. naviknemo se. No, ako se naviknemo na dobre prijatelje i onda ih počnemo „uzimati zdravo za gotovo“, to može postati loše za prijateljstvo.

3. Jedan od načina da održimo prijateljstvo jest da, barem povremeno, kažemo prijateljima hvala. Ako je to onaj dio prijateljstva koji nam malo lošije ide, to je dodatan razlog da nešto učinimo!

4. Potaknite učenike da tijekom sljedećih tjedan dana razmisle za što bi mogli zahvaliti prijateljima te to i učine!
-

PROŠIRI KRUG PRIJATELJA

1. Unutar razreda učenici se najčešće druže uvijek s istom djecom, najčešće s onima koji su im slični. Ta je pojava prirodna i razumljiva. No, učenici ponekad možda ni ne znaju da i s drugima imaju nešto zajedničko i blisko, jednostavno zato što nisu imali priliku doznati. Stoga je sljedeća vježba prigoda da vide da i s nekim s kim se inače ne druže imaju nešto zajedničko i o tome komuniciraju.
2. Neka učenici upišu svoje ime u krugove koji odgovaraju njihovim preferencijama koje ste ranije pripremili na ploči ili velikom papiru. Kada završe, neka potraže i kratko popričaju sa osobom/osobama čija imena pišu u istom krugu. Čak i ako vježba ne potakne nova prijateljstva, bit će dobra vježba komunikacije.



RECEPT ZA PRIJATELJSTVO

1. Nakon što ste cijeli sat pričali o prijateljstvu, neka svaki učenik u **Radnom listu 13** napiše svoj „Recept za dobro prijateljstvo“!

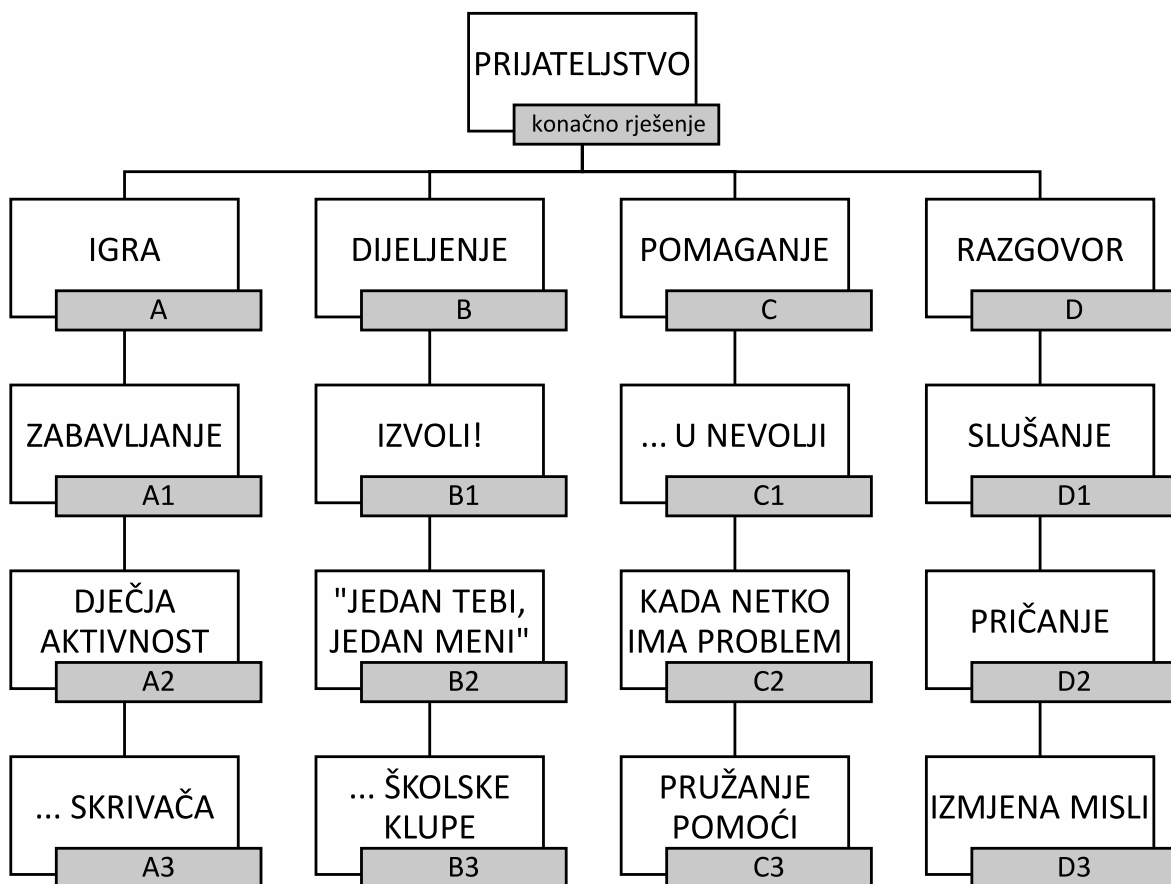


ZAKLJUČAK

- ✓ I djeca i odrasli trebaju prijatelje, iako s njima ne provode vrijeme na jednak način.
- ✓ Da bismo očuvali prijateljstva, moramo znati pružati i primati. Prijateljstvo je pravo samo ako je obostrano.
- ✓ Mada prijatelji često imaju puno sličnosti, ne moraju se uvijek o svemu slagati, što može biti izazov za održavanje prijateljstva. Dobre komunikacijske vještine mogu nam pomoći da te izazove uspješno prevladamo.
- ✓ Druga opasnost za prijateljstvo može biti to da se naviknemo da su prijatelji uvijek za nas tu, da počnemo „uzimati zdravo za gotovo“ sve dobro što čine. Povremeno „Hvala“ može učiniti čuda!

- ✓ Ljudi se donekle razlikuju po tome koliko prijatelja žele imati i što točno traže u prijatelju. No, zajednička osobina svima koji su dobri prijatelji je sljedeća: nikada nas neće tjerati da činimo ono što ne želimo. Jednako tako moramo postupati i mi sami prema našim prijateljima.
-

DODATAK



PUŠENJE

Općepoznato je da pušenje štetno utječe na zdravlje; kako na niz tjelesnih sustava tako i na mentalno zdravlje, budući da predstavlja oblik ovisničkog ponašanja.



Kao i kod bilo kojeg ponašanja, ne postoji samo jedan čimbenik kojime bismo mogli predvidjeti i objasniti pojavu tog ponašanja kod pojedinca. Drugim riječima, samo znanje o štetnim utjecajima ili samo negativan stav spram pušenja ne čine dovoljnu zaštitu. Djecu treba podučiti kako odbiti nepoželjne ponude, ponuditi im alternativne zdrave aktivnosti/navike, usaditi zdrav sustav vrijednosti...

Budući da je nikotin vrlo adiktivna psihoaktivna tvar, što iskustveno mogu potvrditi pušači od kojih su mnogi neuspješno pokušali prestati, idealno bi bilo da mladi niti ne počnu eksperimentirati cigaretama. Pozitivno je što se zadnjih godina kod mladih u Hrvatskoj bilježi pad pušenja, no daleko smo od generacije apstinencata. Stoga, imajući u vidu i činjenicu da pušenje cigareta može povećati rizik eksperimentiranja drugim tvarima, preventivna nastojanja ne smiju stati. Dapače, treba ih primijeniti pravovremeno, tj. s djecom mlađeg uzrasta, kao što su Vaši učenici, te nastaviti, uz primjeren pristup i količinu prezentiranih podataka.

SVRHA RADIONICE

Upoznati učenike s osnovnim podacima o pušenju cigareta



ZADACI

- Navesti osnovne činjenice o učincima pušenja na zdravlje
- Potaknuti promišljanje o zdravim aktivnostima/navikama

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Matematika

Učenici mogu izračunati koliko novaca godišnje potroši osoba koja puši kutiju cigareta dnevno i koliko bi uštedio pušač ako bi smanjio broj cigareta na pola kutije dnevno.

VJEŽBA DISANJA



1. Cilj je vježbe potaknuti učenike na duboko disanje. Korake su upoznali tijekom radionice o stresu. No, za slučaj da su ih zaboravili ili netko nije bio prisutan, ponovite ih i demonstrirajte.
2. Učenike uputite da sjednu u udoban položaj (oba stopala na podu, leđa uspravna). Oni kojima je to prihvatljivo, mogu zatvoriti oči. Dlan prislone na trbuh.
3. Kroz nos udišu tako da im se trbuh puni zrakom. Dlan oslonjen na trbuh pomoći će im da provjere dišu li dovoljno duboko. Nakon što im se trbuh napuni zrakom, polako izdišu kroz usta. Cilj vježbe nije nasilno puniti trbušnu šupljinu zrakom; disanje bi trebalo biti ugodno. Uдах i izdah ponovite 10-ak puta.
4. Istaknite:
tzv. **plitko disanje** (pri čemu se pomiče samo prsna kost) nije dovoljno za opskrbljivanje tijela dovoljnom količinom zraka.
5. Potaknite učenike da tijekom dana obrate pažnju na to dišu li dovoljno duboko, što je važno za zdravlje i opuštenost.
6. Pitajte učenike koja štetna navika može loše utjecati upravo na kvalitetnu opskrbu tijela zrakom, tj. kisikom. (*pušenje*)

PREPREKE NA PUTU



1. Uputite učenike na **Radni list 14**. Njihov je zadatak otkriti put do cilja, tj. do zdravlja. Do cilja je moguće doći samo tako da ne skreću prema preprekama – cigaretama.
 2. Nakon što učenici nađu put kroz labirint, pitajte ih zbog čega su cigarete prepreke zdravlju, odnosno što o tome već znaju. Podatke o štetnim utjecajima pušenja cigareta na zdravlje moći će ponoviti i/ili nadopuniti u sljedećoj vježbi.
-

ŠTETNI UTJECAJI



1. Kao što je navedeno, **Radni list 15** predviđen je da se učenici podsjetite i/ili upoznaju sa štetnim utjecajima pušenja cigareta na zdravlje. Najveći broj tegoba koji se navodi spada u kratkoročne posljedice, manji u dugoročne. Na ovoj razini naglasak neka bude na kratkoročnim posljedicama. Osim toga, ne treba ulaziti u detalje u smislu dijagnoza, kao ni proširivati opseg i „težinu“ podataka koje se učenicima iznose.
2. Zadatak je učenika samostalno doći do štetnih posljedica rješavajući niz premetaljki. Da bi im bilo lakše, prvo slovo riječi uvijek je zadano. (Odgovori: crvene oči, lošiji njuh, ubrzan rad srca, žuti prsti, pojava bora, lošiji okus, žuti zubi, kašalj, manjak daha, slabija kondicija, rizik za rak).
3. Kada učenici ispune zadatak, zajedno provjerite rješenja i kratko ih komentirajte.
4. Istaknite:
pušenje cigareta nepovoljno utječe na zdravlje te je navika koju je najbolje nikada ne steći.

DOBRE NAVIKE



1. Mislite li da mladi koji počnu pušiti znaju za štetne posljedice pušenja cigareta? Ima li danas dovoljno dostupnih informacija o štetnosti pušenja?
2. Raspravite zbog čega neki ipak započnu pušiti, iako znaju za opasnosti koje cigarete predstavljaju za zdravlje. (*vide da to čine drugi pa ih imitiraju, znatiželjni su, misle da tako izgledaju zanimljivo ili starije, misle da pušenje smiruje...*)
3. Istaknite:
ponekad ljudi misle ili očekuju da će im pušenje cigareta na neki način pomoći u životu ili donijeti nešto dobro. Istina je da donosi zdravstvene teškoće. Druga očekivanja - npr. o boljem imidžu ili smirivanju napetosti – ostaju neostvarena! Postoje drugi, bolji načini kako ih ostvariti.



4. Podijelite učenike u grupe od nekoliko članova. Neka članovi grupe zajednički osmisle „plakat“ u koji će uključiti 1) „stani-razmisli-kreni“ pristup odlučivanju o (ne)pušenju te 2) prijedlog druge aktivnosti/ponašanja koje predlažu mladima. Nakon što se dogovore o sadržaju, svaki učenik izrađuje plakat u **Radnom listu 16**.
 5. Bude li vremena, neka grupe predstave ostalima svoje plakate.
-

ZAKLJUČAK

- ✓ Pušenje cigareta predstavlja ozbiljnu prepreku na putu do zdravlja, koju ne može poništiti nijedna druga zdrava navika.
- ✓ Bez obzira što o razlozima za početak pušenja ljudi kažu, znanost nije potvrdila niti jedan dobar razlog.
- ✓ Mnogi odrasli pušači više su puta pokušali presati pušiti, ali nisu uspjeli. To nam govori koliko se teško riješiti te navike. Najmudrije je očito – ne početi!

ZAUZIMANJE ZA SEBE



Život je izazov u kojem je ključ uspjeha ravnoteža; između posla i zabave, obveza i prava, pružanja ljubavi i postavljanja granica... U kontekstu međuljudskih odnosa princip je sličan: treba naći ravnotežu između traženja i pružanja te između prihvaćanja i odbijanja tuđih zahtjeva. Da bismo djeci pomogli da uspješno navigiraju kroz život, moramo im pomoći da razviju empatiju, budu osjetljivi na tuđe potrebe i spremi pružiti pomoć, ali i sposobni prepoznati i odbiti prijedloge, ponude ili nagovore koji mogu umanjiti njihovu sigurnost, zdravlje i integritet.

Ne postoji jedan savršen pristup ili oblik radionice ili programa primjeren svoj djeci. Neka od njih su suzdržana, nesigurna i treba im pomoći da razviju vještinu zauzimanja za sebe. Druga su izravnija, žustrija i možda im treba pomoći da pokažu suosjećanje. U ovoj je radionici namjera osvijestiti obje strane medalje i ponuditi učencima neke prijedloge i alate za dobro i uspješno funkcioniranje u složenom svijetu. Kada se radi o zauzimanju za sebe, važno je istaknuti učenicima da se radi o obliku samozaštite, a ne izbjegavanja suradnje. Navedeni primjeri su prilagođeni njihovoj dobi i okolnostima u kojima bi se već sada mogli naći i nije potrebno navoditi „opasnije“. No, kroz njih uče princip i vještinu koja će im možda dobro doći u budućnosti ako se zaista nađu u ozbiljnijim i opasnijim izazovima.

SVRHA RADIONICE

Pomoći učenicima da prepoznaju rizične prijedloge i nauče ih odbiti



ZADACI

- Potaknuti prosocijalno ponašanje
- Prepoznati rizične prijedloge/nagovore
- Utvrditi da svatko ima pravo zauzeti se za sebe
- Upoznati nekoliko načina kako odbiti rizične prijedloge/nagovore

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Priroda i društvo

Istražite imena ulica u vašoj blizini. Često su nazvane po osobama koje su se nečim istaknule. Probajte doznati je li među njima bilo onih koje su posvetile život pomaganju drugima ili su se borile za svoj cilj čak i kad im je to bilo teško.

Matematika

Koristite vještinu odbijanja u zadacima riječima. Npr.: petero djece poslije škole ide u kući. Jedno dijete pokušava nagovoriti ostale da prijeđu ulicu na mjestu koje nije označeno kao pješački prijelaz, ali troje djece odbija. Koliko se djece dovelo u opasnost pretrčavajući ulicu na za to nepredviđenom mjestu?

.....

OSJEĆAJI



1. Uvod u radionicu skriva se u **Radnom listu 17**. Neka učenici potraže skrivene riječi koje se pružaju u četiri smjera (desno: poštovanje, odluka, bura, tuga, prijatelj; lijevo: osjećaj, posljedice, zdravlje, igra; dolje: sreća, stres, dva; gore: osoba, pas, lopta, ljubav). Za slučaj da ne znaju, objasnite da se neka slova koriste za više riječi. Neka otkriju konačni pojam od preostalih, tj. neiskorištenih slova (zadovoljan). Zamolite one koji će biti brži da ne otkriju rješenje dok i drugi ne dovrše zadatak.



2. Usporedite zadovoljstvo sa srećom; oba osjećaja su ugodna, a što ih razlikuje? Intenzitet? Vrste situacija u kojima ih doživljavamo?
 3. Razgovarajte kada se osjećaju zadovoljno, u kojim situacijama i okolnostima. Osjećaju li se zadovoljno kada pomognu drugima, kada za njih učine nešto dobro? Što dobijemo čineći dobro za druge? (*zahvalu, pohvalu, ponos, potvrdu da smo dobre osobe, da činimo svijet boljim...*) Osjećaju li se zadovoljno kada učine nešto lijepo/korisno za sebe?
 4. Zaključite:
zadovoljstvo je ugodno stanje/raspoloženje. Većina ga ljudi doživi kada učini nešto lijepo za druge, što je pohvalno. No, i o sebi treba voditi računa – stoga je u redu osjećati zadovoljstvo i kad učinimo nešto lijepo za sebe.
-

OLUJA (LJUBAZNIH) IDEJA



1. Neka učenici predlože na koje načine mogu pomoći drugima malim stvarima, na koje načine mogu biti ljubazni. Prijedloge zapisujte na ploču,

po mogućnosti na manji dio koji biste barem nekoliko dana mogli ostaviti kao podsjetnik.

Bude li potrebno, potaknite učenike s nekoliko primjera: uputiti nekome kompliment, podijeliti nešto s prijateljima, ponuditi pomoć u kućanskim poslovima, pozvati nekoga da se pridruži igri, pokazati zanimanje za to kako se netko osjeća, podržati osobu koja ima „loš dan“...

PROBLEMATIČNI PRIJEDLOZI

1. Vratite se na osjećaje: osjećaju li se učenici zadovoljno kada im netko predlaže ili ih nagovara na nešto što ne žele, što im se ne čini kao dobra zamisao, što je u suprotnosti s njihovim vrijednostima?

Na primjer: da pretrčavaju prometnu ulicu tamo gdje nije prijelaz, da se pridruže u vrijeđanju nekoga na društvenoj mreži, da se igraju mobitelom u školi, da ostanu vani duže no što smiju... Kako se tada osjećaju? (*loše, zbunjeno, zabrinuto, dobro, „opako“...*)

2. Jesu li nekad popustili, tj. podlegli nagovoru? Kako su se osjećali?

3. Istaknite:

lijepo je biti ljubazan prema ljudima. No, to ne znači da moramo učiniti sve što kažu/predlože, posebno ako se njihovi prijedlozi/nagovori kose s našim stavovima i mišljenjima o tome što je opasno, nezdravo, štetno ili nepošteno. U takvim se situacijama trebamo zauzeti za sebe i imamo pravo odbiti nagovore.

4. Jesu li odbili prijedloge/nagovore? Je li bilo izazovno/teško? Kako se se tada osjećali?

5. Istaknite:

ponekad je teško odbiti nagovore, čak i ako to želimo, jer ne znamo kako to učiniti, tj. koji je dobar/pravi način. Osim toga, može biti teško i ako brinemo što će o nama misliti oni koje odbijemo.

6. Kako su reagirali „predlagatelji/nagovarači“ na odbijanje?



7. Istaknite:

osoba kojoj je do nas stalo neće nas namjerno nagovarati na nešto opasno. No, ako to učini bez razmišljanja o posljedicama, prihvatit će naše odbijanje i neće nas ucjenjivati.

8. Zaključite:

bez obzira od koga dolaze, opasne, štetne i nepoštene prijedloge imamo pravo odbiti. Kada to činimo, moramo biti čvrsti, ali ne i grubi/bezobrazni.

.....

ZAUZETI SE ZA SEBE



1. Pitajte učenike mogu li navesti neki primjer odbijanja, tj. načina kako reći ne.
2. Navedite da su ljudi različiti i da nije svima jednako teško ili lako, ugodno ili neugodno reći ne. Stoga je bitno da se upoznaju s više mogućnosti i pronađu onu koja im najbolje odgovara. Osim toga, i situacije nagovaranja se mogu razlikovati, kao i upornost nagovarača, pa je dobro imati na raspolaganju više mogućnosti.
3. Upoznajte ih sa sljedećim načinima odbijanja i primjerima:
 - Jednostavno ne – osoba kaže točno ono što misli: „Ne, neću se igrati mobitelom na nastavi.“
 - Uporno ne – osoba ponavlja odbijanje, s manjim varijacijama: „Ne. Ozbiljno kažem, neću. Stvarno to mislim, neću. Ne želim.“
 - Obrazlaganje – osoba navodi zbog čega odbija prijedlog/nagovor. Kada nagovarač razumije razloge, možda prestane s nagovaranjem. Npr. „Neću ostati duže. Roditelji će se brinuti gdje sam. A mogu i dobiti kaznu.“
 - Izgovor – ako je osobi teško izravno reći ne, može smisliti neku vrstu izgovora ili opravdanja: „Neću tim (nepoznatim) putem kući jer me čeka brat/sestra/prijatelj.“
 - Odlazak – ako je osobi teško odbijati nagovore, možda će joj biti lakše otići nego odolijevati im. Npr. „Baš žurim, već kasnim doma, vidimo se.“
 - Prijedlog – umjesto da osoba izravno odbije opasno/štetno ponašanje, može pokušati predložiti neku zamjenu: „Idemo radije na veće igralište“ umjesto „Neću tjerati djecu samo zato što su manja.“

- Ignoriranje – osoba može pokušati samo prijeći preko nagovora, zanemariti ga kao da se nije dogodio, praviti se da ga nije čula i promijeniti temu.
- Šala - šalom možemo smanjiti ozbiljnost i napetost situacije. Npr. „Ne bih cigaretu, pušim samo lulu.“ No, oprez: ako je osoba koja nagovara ljutita i/ili agresivna, šala vjerojatno nije najbolji izbor te je bolje upotrijebiti neki drugi pristup!

NADI PRAVI PAR

1. Nakon što ste opisali mogućnosti/načine odbijanja, neka učenici riješe **Radni list 18**. Njihov je zadatak spojiti parove: nazive načina odbijanja i pripadajuće primjere. Osim toga, neka razmisle o sebi, koji im se način čini „dobar par“ za njih same, tj. koji stil im je blizak, koji bi najlakše i najuspješnije koristili ako se nađu u izazovnoj situaciji.



IGNORIRANJE	A: „Idemo zezat’ one klince!“ B: „Dođi da ti pokažem igricu. Jučer sam je otkrio/la.“
IZGOVOR	A: „Zadnji sat možemo sjesti u zadnju klupu pa nitko neće vidjeti da smo na mobitelu.“ B: „Baš mi se ispraznila baterija.“
JEDNOSTAVNO NE	A: „Daj, ostani još vani! Reci mami da nisi znao/la koliko je sati.“ B: „Ne, sad idem doma.“
OBRAZLAGANJE	A: „Mogli bismo ukrasti jednu čokoladicu. Neće dućan propasti.“ B: „Znam da neće, ali to nije OK. I još možemo upasti u probleme. To mi ne treba.“
PRIJEDLOG	A: „Nisam znala riješit’ zadaću, a on/a mi nije htio/la pomoći. Sad ću svima napisati da je bezobrazan/a. Napiši i ti.“ B: „Bolje dođi da ti ja pomognem. Što ti treba?“
ŠALA	A: „Kad bude veliki odmor, idemo kupiti nešto u onu pekaru koja je daleko od škole!“ B: „Ne mogu, bole me ove stare kosti.“
UPORNO NE	A: „Hej, hoćemo novom dečku/ novoj curi sakrit’ torbu?“ B: „Ne. Neću. Nema šanse.“

2. Provjerite s učenicima jesu li ispravno riješili zadatak. Dok provjeravate, pitajte ih imaju li još koji prijedlog za pojedinu tehniku.
-

ZAKLJUČAK

- ✓ Zadovoljstvo je ugodno stanje/raspoloženje. Ponekad ga osjetimo ako za sebe ili za druge napravimo nešto lijepo.
- ✓ Jedan od načina da učinimo nešto lijepo za druge jest da budemo ljubazni i svakodnevno učinimo malen znak ljubaznosti i podrške.
- ✓ Ljubaznošću i pomaganjem drugima nismo na gubitku – nagrada možda nije oku vidljiva, ali postoji!
- ✓ Ponekad nam drugi mogu predložiti ili nas nagovarati na nešto rizično/opasno/štetno/zabranjeno. Ako nam „glasić u nama“ govori da to nije dobra ideja – nemojmo ga ušutkati! Vjerojatno je u pravu. U takvim situacijama imamo pravo zauzeti se za sebe.
- ✓ Osoba koja nam istinski želi dobro neće se ljutiti ako odbijemo ono što za nas nije dobro.
- ✓ Budući da su ljudi različiti, na različite načine će odbiti opasne/štetne prijedloge. Svatko treba dokučiti koji mu način najbolje odgovara.
- ✓ Zadovoljstvo je najveće kada uspijemo održati ravnotežu između suradnje s drugima i brige za sebe.