



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

Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti

TRENING ŽIVOTNIH UJEŠTINA

Program promocije zdravlja i osobnog razvoja

Priručnik za učitelje - 4. razred

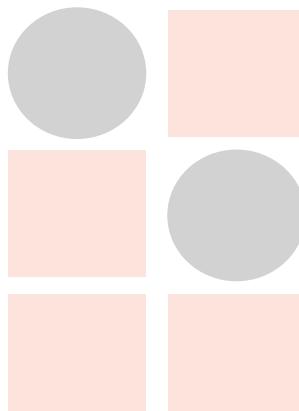
Šibenik, 2020.

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 Matajia Redžović, prof.
Ksenija Petrović Ljubotina, dipl. učitelj
Darko Roviš, prof.



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

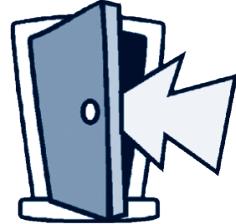
URL: www.zzjz-sibenik.hr

Tiskano uz potporu Ministarstva zdravstva



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
zdravstva

KAZALO

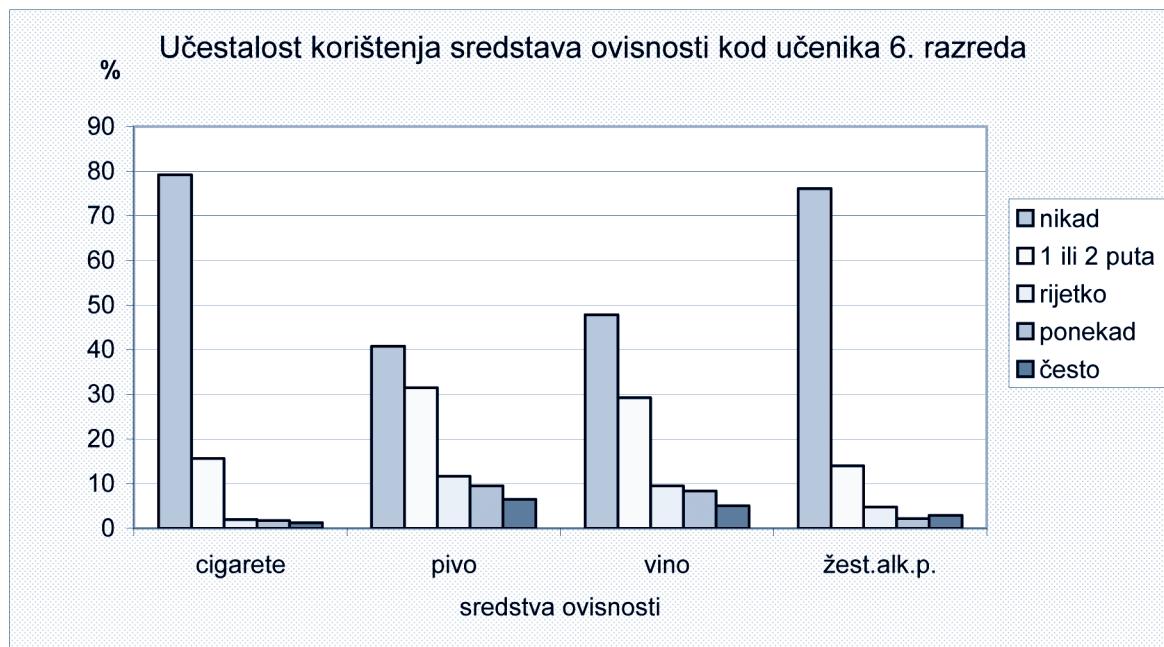
	Uvod	4
	Zašto je prevencija bitna	4
	Po čemu je program "Trening životnih vještina" drugačiji	5
	Prednosti programa Trening životnih vještina	6
	Sažetak evaluacijskih istraživanja Treninga životnih vještina	7
	Smjernice za primjenu	8
	Samopoštovanje	13
	Odlučivanje	20
	Pušenje	30
	Reklamiranje	40
	Suočavanje sa stresom	46
	Komunikacijske vještine	58
	Socijalne vještine	65
	Zauzeti se za sebe	74



ZAŠTO JE PREVENCIJA BITNA

Životni stil i tzv. zdravstveno ponašanje igraju značajnu ulogu u određivanju rizika za nesreće i bolesti. Kao najčešći uzrok bolesti i smrti, među tim ponašajnim faktorima rizika, prepoznato je pušenje cigareta, koje možemo prevenirati. Statistike pokazuju da godišnje zbog bolesti srca, tumora i pluća, samo u SAD-u, umire 430 000 ljudi. Preveniranje pušenja cigareta važno je i radi toga što je utvrđeno da pušenje povećava rizik razvijanja problema s alkoholom, marihanom i drugim drogama. Osobe koje počnu pušiti cigarete sklonije su (od onih koji to ne čine) uzimanju alkoholnih pića, a neke nastavljaju i s marihanom i drugim nezakonitim drogama. Zato što je dokazana povezanost pušenja cigareta s kroničnim bolestima, kao i veza s alkoholom i zlouporabom droga, zdravstveni stručnjaci poticali su razvijanje programa koji mogu spriječiti da mladi postanu pušači.

Na Slici 1 prikazani su podaci o konzumiranju sredstava ovisnosti među učenicima šestih razreda, prikupljenih u sklopu rada na preventivnom programu «Trening životnih vještina».



Slika 1: Prikaz učestalosti korištenja cigareta, piva, vina i žestokih alkoholnih pića kod učenika šestih razreda u Primorsko-goranskoj županiji

Iskustva konzumacije alkoholnih pića i cigareta su zabrinjavajuća. Najveći problem predstavlja korištenje piva i vina, a nešto je manja učestalost korištenja žestokih alkoholnih pića i cigareta. Više od pola učenika probalo je pivo i vino, a oko 15 % ta sredstva konzumira ponekad i često. Mogli bismo postaviti hipotezu da se često prve konzumacije događaju u krugu obitelji, u kontekstu onog što se naziva «društvenom konzumacijom», budući da u dobi od 12 godina vršnjačko druženje još ne karakteriziraju u velikoj mjeri izlasci i zabave kao učestali kontekst konzumacije u adolescenciji. Umjerena konzumacija u situacijama proslava može se smatrati dijelom običaja i socijalno prihvatljivim ponašanjem za odrasle osobe no, to ni u kom slučaju nije za djecu. Potrebno je osvijestiti kakve poruke o prihvatljivosti konzumiranja alkoholnih pića šaljemo mladima. Mada u našem društvu cigarete i alkohol nisu ilegalna sredstva (za punoljetne osobе!), istraživanja potvrđuju da čine uobičajen «ulazni put» u eksperimentiranje i, eventualno, ovisnost.

Dakle, ne samo da je opravданo ulaganje u preventivne programe u osnovnoškolskoj dobi, već oni postaju pitanje nužnosti. Osim toga, sudeći po iznimno ranoj dobi prvih konzumacija, korisno je započeti s odgovarajućim preventivnim nastojanjima već u nižim razredima osnovne škole.

Iako se u većini škola provode preventivni programi, rijetki su prošli primjerenu provjeru, a još je manji broj onih za koje je potvrđeno da smanjuju uporabu duhana, alkohola ili drugih sredstava ovisnosti.

PO ČEMU JE PROGRAM «TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA» DRUGAČIJI

Program „Trening životnih vještina“ razlikuje se od drugih programa prevencije na nekoliko načina.

Temelji se na znanosti. Nakon pregleda postojeće literature, tj. istraživanja pažljivo je konstruiran tako da cilja na primarne uzroke korištenja sredstava ovisnosti. Mnogi preventivni programi utemeljeni su na pretpostavkama i naznakama što bi moglo biti djelotvorno. *Trening životnih vještina* je utemeljen na suvremenim znanstvenim istraživanjima o uzrocima zloporabe sredstava ovisnosti.

Program je sveobuhvatan. Ne usmjerava se samo na jedan aspekt problema zloporabe sredstava ovisnosti. Bavi se svim najvažnijim čimbenicima koji navode adolescente na zloporabu jedne ili više droga, poučava ih kombinaciji zdravstvenih informacija, općih životnih vještina i vještina odupiranja sredstvima ovisnosti.

Iako uključuje različite **metode** poučavanja, naglašava korištenje onih koje su dokazano **korisne pri usvajanju vještina**.

Njegova je djelotvornost opetovano dokumentirana zahtjevnim istraživanjima, kroz razdoblje od 20 godina. Radi se o preventivnom programu koji smanjuje uporabu duhana, alkohola i drugih droga.

PREDNOSTI PROGRAMA TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

- * Temeljen je na znanstvenim nalazima o tome što uzrokuje zloporabu droga
- * Koristi sveobuhvatan pristup
- * Naglašava provjerene metode usvajanja vještina
- * Dokumentirane je djelotvornosti
- * Dokazano smanjuje uporabu duhana, alkohola i drugih droga

Rezultati ispitivanja programa „Trening životnih vještina“ dosljedno su pokazali da smanjuje korištenje duhana, alkohola i marihuane. Rezultati istraživanja kojima se evaluirala djelotvornost programa objavljeni su u najvažnijim znanstvenim časopisima i predstavljeni na zdravstvenim konferencijama tijekom protekla dva desetljeća. Ta istraživanja i njihovi nalazi odoljeli su pomnom proučavanju stručnjaka i testu vremena. Ukupno gledajući, istraživanja pružaju impresivnu količinu podataka u prilog djelotvornosti programa „Trening životnih vještina“.

Program „Trening životnih vještina“ dobio je više nagrada.

SAŽETAK EVALUACIJSKIH ISTRAŽIVANJA TRENINGA ŽIVOTNIH VJEŠTINA

- * Smanjuje uporabu duhana, alkohola i marihuane do 75%
- * Dodatne radionice održavaju efekte prevencije
- * Efekti traju do 6 godina
- * Smanjuje kombiniranu uporabu više droga do 66%
- * Smanjuje korištenje inhalanata, opojnih sredstava i halucinogena
- * Djelotvoran kod mladih različitih rasnih pripadnosti
- * Djelotvoran kada ga provode učitelji, vršnjačke «vođe» ili zdravstveni djelatnici

DOBNA RAZINA

Osnovni program „Trening životnih vještina“ namijenjen je učenicima trećeg i četvrtog razreda. Pred Vama je program namijenjen učenicima četvrtog razreda. Idealno bi bilo da učenici nastave s programom u šestom i sedmom razredu.

REDOSLIJED POUČAVANJA

Program „Trening životnih vještina“ (druga razina) sadrži osam tema (lekcija) koje se obrađuju u zadanom nizu. U sljedećoj tablici pregled je glavnih tema i pojmove programa za učenike četvrtog razreda.

Teme lekcije	Glavni pojmovi
Samopoštovanje	Koliko smo slični i različiti
Odlučivanje	Izravni i neizravni utjecaji pri odlučivanju
Pušenje	Utjecaj nikotina na tijelo
Reklamiranje	Prepoznavanje reklamnih tehnika Analiza reklame
Stres	Pozitivni i negativni načini suočavanja sa stresom Tehnike opuštanja (opuštanje pomoći zamišljanja i postepeno opuštenje mišića)
Komunikacijske vještine	Što je komunikacija Uvježbavanje tehnika verbalne i neverbalne komunikacije
Socijalne vještine	Pozitivan i negativan vršnjački pritisak Postupanje s vršnjačkim pritiskom Kome se obratiti za pomoć
Zauzeti se za sebe	Ja-poruke

RADNI MATERIJALI

Materijal sadržan u ovom priručniku zajedno s materijalima u Priručniku za učenike čini cjelinu dovoljnu za djelotvorno provođenje programa. Za sve provoditelje organizira se višednevna edukacija, mada već i sam priručnik daje mnoštvo podataka koji omogućuju pripremu za provođenje programa.

ORGANIZACIJA I RASPORED

Početni dio ovog priručnika uvodi nas u teorijsku podlogu programa, a drugi opisuje nastavni materijal potreban za provođenje, pruža smjernice za provođenje, objašnjava ulogu provoditelja i osnovna pravila rada.

Program se sastoji od osam lekcija predstavljenih na logičan način, korak po korak. Na početku svake teme je kratak uvod i pregledna stranica, koja obuhvaća sljedeće podatke:

- **CILJEVI I ZADACI RADIONICE**

Svaka lekcija uključuje jedan ili dva općenita cilja te niz zadataka koje bi učenici do kraja radionice trebali savladati.

- **POTREBNO VRIJEME**

Pregledna strana sadrži preporuku vremena potrebnog za aktivnosti vezane za sadržaj. Naveden je približan raspon, budući da se razredi međusobno razlikuju i po veličini i po naravi. Učitelj će procijeniti koliko je vremena za nastavnu jedinicu potrebno. Osim toga, ako vrijeme istječe, u svakoj je lekciji barem jedna aktivnost koju može zadati kao neobvezan domaći zadatak, što omogućava činjenica da je učenički priručnik svojevrsna radna bilježnica.

- **MATERIJAL**

Nastavne jedinice su osmišljene da učiteljima stvaraju što manje dodatnog posla. Radne listove nije potrebno kopirati; učenici imaju radne bilježnice. Na preglednoj strani se ističe samo materijal potreban za radionicu koji je potrebno *posebno pripremiti*, a uobičajeni pribor se ne navodi.

- **POSEBNA PRIPREMA**

Posebne pripreme, koje nisu česte, posebno su istaknute ne preglednoj strani.

- **RJEČNIK**

Rječnik ključnih termina naveden je na početnoj preglednoj stranici. Uobičajeno je da na kraju knjige ili priručnika stoji popis ključnih i/ili nepoznatih riječi. Posebnost „Trening životnih vještina“ je u tome da da učenici uče nove pojmove i stvaraju vlastiti rječnik, prepisujući definicije na kraj priručnika. Time je proširena prilika za učenja, a učenici imaju osjećaj postignuća dok sami kreiraju rječnik.

- **KORIŠTENJE INTELIGENCIJE**

Multipla inteligencija je koncept pisan harvardskom psihologu Howardu Gardneru. Gardner i drugi su utvrdili postojanje sedam različitih inteligencija, koje u biti predstavljaju sedam različitih načina na koji ljudi najbolje uče. *Jezično učenje* je učenje slušanjem, razgovaranjem i čitanjem informacija. U prošlosti je većina lekcija poučavana na jezični način. Čitanje informacija, odgovaranje na pitanja, pisanje lektire - sve su to primjeri jezičnog učenja. Jezično učenje je u redu, no, poučavatelji su uvidjeli da neki učenici bolje uče na drugačije načine.

Logičko-matematičko učenje koristi logičke vještine i aktivnosti koje potiču kategoriziranje i redanje stvari. Neki ljudi uče kroz muziku. *Glazbene lekcije* potiču učenje pjevanjem ili korištenjem ritma za upamćivanje stvari. Neki ljudi uče najbolje kad je učenje povezano s tjelesnim kretanjem. Tako *tjelesno-kinestetičke aktivnosti* uključuju rad ruku, iskustvo stečeno kroz dodir i igre fizičkog karaktera. Također uključuju probu ponašanja (uvježbavanje vještine), koja je važan dio ovog programa. Peta inteligencija je *prostorna*. Neki ljudi uče kroz zapažanje i preoblikovanje objekata. Grafičko organiziranje, mape i karte te oblikovanje gline primjeri su prostornog učenja. *Interpersonalno učenje* se događa kada su ljudi u interakciji. Aktivnosti male grupe, aktivnosti u paru i intervjuji potiču interpersonalno učenje. Sedma inteligencija je *intrapersonalna*. Osoba koja uči najbolje na intrapersonalan način je osoba koja sama sebe motivira, zadaje si upute i razumije svoje unutarnje osjećaje.

Da bismo se prilagodili djeci koja uče na različite načine, svaka lekcija programa „Trening životnih vještina“ koristi nekoliko različitih inteligencija, najmanje dvije. U teoriji, što se više inteligencija koristi, učenici će se više zainteresirati za sadržaje, a time i bolje usvojiti važne koncepte.

- **IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE**

Iako se kroz program „Trening životnih vještina“ kod učenika razvijaju vještine i ponašanja nužna radi sprečavanje uzimanja duhana, alkohola i drugih droga, one nisu univerzalno rješenje za sve. Iako je program dokazano djelotvoran, aktivno uvježbavanje važnih vještina ne može biti ograničeno samo na osam školskih sati. Naime, učenici su često izloženi nezdravim ponašanjima: mogu vidjeti svoje roditelje ili ljudе na javnim mjestima koji puše ili su modelu pušačа izloženi gledajući televiziju. Da bi se što bolje učvrstile vještine i ponašanja na čiju izgradnju cilja „Trening životnih vještina“, svaka lekcija sadrži ideje kako uključiti elemente programa u druge predmete, kao npr. hrvatski jezik, matematika ili prirodu i društvo. Svrha je osnaživanja, koje se ostvaruje uključivanjem u druge predmete, suprotstavljanje negativnim utjecajima društva i medija.

- **DODATNI ZADACI**

Svaka pregledna stranica sadrži pregled dodatnih zadataka koji nisu obavezni. Zamišljeni su kao prilika za dodatno osnaživanje ponašanja i koncepata naučenih u programu, a ne kao dodatan posao učiteljima.

- **PLAN NASTAVNE JEDINICE**

Plan nastavne jedinice sastavljen je logično te bi trebao pomoći učiteljima voditi predviđene aktivnosti i poučavati vještinama. Sadrži naslove, očekivane reakcije učenika (navedeno u zagradi kosim slovima), dio «Važno je istaknuti», definicije, upućivanje na učenički priručnik (naveden je broj radnog lista i stranice), sažetak lekcije, ponekad dodatne materijale.

- **ULOGA UČITELJA**

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), povratne informacije, pozitivnog potkrjepljenja i probe ponašanja kao domaće zadaće za vježbu izvan razreda.

Samopoštovanje



Kad govorimo o djetetovom samopoštovanju, zapravo govorimo o tome kako dijete samo sebe doživljava. U prošlosti, obrazovni se sustav oslanjao na obitelj kao poticaj i mjesto razvijanja samopoštovanja djece. Međutim, djeca ne polaze uvijek u školu sa snažnom sviješću o sebi. Sve više djece suočeno je s obiteljskim životom koji pogoduje razvoju niskog samopoštovanja. Riziku su izložena čak i djeca koja dolaze iz stabilnih obitelji koje im pružaju podršku. Svako je dijete u nekoj mjeri izloženo nasilju, stresu, ljutnji, drogama i siromaštvu; ako ne u obitelji i susjedstvu u kojem živi, onda preko druge djece s kojom je u doticaju u školi ili, što je vrlo često, putem medija.

Tema koje se danas ponovno dotičemo upravo je samopoštovanje. Učenici će imati priliku prepoznati koliko su slični svojim priateljima iz razreda, ali i koliko se od njih razlikuju. Raspravljat će i o pojmu jedinstvenosti. Navedene aktivnosti pomažu u razvijanju visokog samopoštovanja.

Kao učitelj, možete imati ključnu ulogu u razvoju samopoštovanja kod Vaših učenika. Izgrađivanje samopoštovanja ne mora završiti nakon ove lekcije. Plan lekcije koji slijedi nudi neke ideje za uključivanje teme samopoštovanja u različite nastavne predmete. Osim toga, priloženo je pismo za roditelje koje možete dati obiteljima. Suradnja između škole i roditelja osigurat će pozitivno okruženje za odgoj djece, pomoći će u podizanju njihovog samopoštovanja i životu bez duhana, alkohola i droga!

CILJEVI SATA

Poučiti učenike što je samopoštovanje i kako se razvija. Pomoći im da osvijeste činjenicu da su jedinstveni i da bi se radi toga trebali osjećati dobro.

ZADACI

Učenici će:

- * Definirati samopoštovanje.
- * Prepoznati kako se samopoštovanje razvija.
- * Prepoznati što im je zajedničko s ostalima, a što nije.
- * Raspraviti kako se svako dijete razvija u jedinstvenu osobu.

POTREBNO VRIJEME:

- * 25 – 40 minuta

RJEČNIK

- * Samopoštovanje
- * Jedinstvenost

KORIŠTENJE INTELIGENCIJE

- * Jezična
- * Intrapersonalna
- * Interpersonalna

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Priroda i društvo, hrvatski jezik

Učenici mogu zajednički napisati pjesmicu o razredu na način da svatko osmisli stih ili dva u kojem ističe specifične vrline/sposobnosti/uspjehe prijatelja.

Likovna kultura

Procjenjujete li da je učenicima potrebno osnažiti vlastitu sliku o sebi (individualnost), mogu izraditi svoj osobni grb koji sadrži simbole njihovih osobina/aktivnosti/interesa. Druga mogućnost koja potiče osjećaj pripadnosti grupi jest da zajednički izrade cvijet u kojem je svako dijete predstavljeno na jednoj od latica.

Učenički priručnik: Zadatak plus, Radni list 2 (strana 8). Neobvezno

ZNAČENJE SAMOPOŠTOVANJA

(5-7 min.)

1. Napišite riječ *samopoštovanje* na ploču.
2. Pitajte učenike može li itko opisati što znači samopoštovanje? (*Način na koji doživljavamo sebe, kako vidimo sebe, kako gledamo na sebe.*)
3. Pitajte učenike kako se samopoštovanje razvija. (*Na temelju onoga što su nam naše obitelji rekle o nama, onoga što komentiraju prijatelji ili drugi ljudi oko nas, na temelju dobrih ili loših stvari koje činimo.*)
4. Pitajte razred imaju li svi visoko samopoštovanje? (*Ne.*)
5. Naglasite da su neki ljudi zadovoljni sami sobom. Vole se i, premda žele neke stvari činiti bolje, prilično su zadovoljni. Ti ljudi imaju **visoko** samopoštovanje. Drugi ljudi nisu zadovoljni sami sobom. Misle da ih drugi ljudi ne vole i ne vole ni sami sebe. Misle da ni u čemu nisu dobri. Ti ljudi imaju **nisko** samopoštovanje.
6. Napišite definiciju samopoštovanja na ploču, a učenici u rječnik u priručniku (*str. 38*).

Samopoštovanje: način na koji svaka osoba sebe doživljava (što o sebi misli).

Važno je istaknuti

Samopoštovanje je način na koji mislimo o sebi. Neki ljudi imaju visoko samopoštovanje, a drugi nisko. Neki ljudi imaju pomalo od jednog, pomalo od drugog. Samopoštovanje je važno jer može utjecati na naše ponašanje. Kad sebe pozitivno doživljavamo, to se odražava na naše ponašanje; utječe na to da ulažemo trud učeći nove stvari (npr. u školi, u sportu, u hobijima ili drugim aktivnostima).

TROJE SLIČNIH

(15-20 min.)

1. Objasnite učenicima da ponekad ljudi, posebno djeca, o sebi misle loše i imaju nisko samopoštovanje jer se boje da se neće uklopiti. Vjeruju da su različiti od svih drugih i da nikome neće biti dragi.
2. Recite učenicima da će igrati igru zvanu «Troje sličnih». Ta će igra pokazati da svako dijete ima i osobine slične drugima, kao i one po kojima se razlikuje od drugih.
3. Podijelite učenike u grupe od po troje i kažite im da okrenu *Radni list 1* (str. 7) u Učeničkom priručniku.
4. Svaki trokut u radnom listu «Troje sličnih» označen je brojem. Neka učenici odluče koji će od njih biti Učenik 1, Učenik 2, a koji Učenik 3. Kad odluče, svatko će upisati imena članova svoje grupe u za to predviđen prostor.
5. Objasnite učenicima da u međusobnoj komunikaciji moraju utvrditi po tri osobine jedinstvene svakome od članova. Recite učenicima da mogu razgovarati o bilo kojoj karakteristici: što vole, koliko braće ili sestara imaju, gdje su rođeni, gdje žive, kojim se sportom bave, kakve filmove/igre/knjige vole...
6. Kada pronađu osobinu po kojoj se neki od članova razlikuje od drugih, neka je svi zapišu u svoj radni list, u trokut s imenom tog učenika. Svatko mora pronaći tri stvari po kojima je jedinstven.
7. Kada grupa za svih pronađe tri jedinstvene osobine, sljedećih nekoliko minuta neka posveti istraživanju osobina zajedničkih svim članovima. To će biti nešto lakše. Zajedničke osobine treba upisati u središnji dio trokuta (*Radni list 1*). Do kraja razgovora o sličnostima i razlikama, zadatak „Troje sličnih“ bit će riješen!
8. Na kraju, ostane li vremena, grupe mogu cijelom razredu pročitati koje su osobine zajedničke članovima, a po kojima se razlikuju. Također, možete ih pitati je li bilo teško naći tražene karakteristike.

Važno je istaknuti

Svatko ima osobine po kojima je sličan drugima i po kojima se od njih razlikuje. Nitko ne bi trebao osjećati da se **uopće** ne uklapa, jer se za svaku osobu može reći da se **donekle** ne uklapa, ili pak da se **negdje** ne uklapa. Ipak, osjećaš li i dalje da se ne uklapaš, sjeti se da ima stvari u kojima smo slični, ponekad i jednaki.

ŠTO JE JEDINSTVENOST

(5-7 min.)

1. Recite učenicima da je aktivnost u kojoj su upravo sudjelovati pokazala što znači biti jedinstven.
2. Pitajte ih zna li tko što znači riječ «jedinstvenost»? (*Biti poseban, biti različit.*)
3. Neka učenicima otvore str. 37 u svom priručniku i prepišu definiciju riječi «jedinstven» u rječnik.
4. Objasnite učenicima da je svaka osoba jedinstvena. Ne postoji dvije potpuno jednakе osobe. Svatko je poseban. Igra koju su upravo igrali trebala bi biti najbolji primjer jedinstvenosti. Svi su učenici uspjeli naći vlastitu osobinu po kojoj se razlikuju od drugih u grupi.

Jedinstven: Biti poseban, biti kao nitko drugi.

Važno je istaknuti

Svaka je osoba jedinstvena. Ljudi bi trebali biti sretni što su jedinstveni. To znači da je svatko poseban i da mu nitko drugi nije sasvim jednak.

ZADATAK PLUS

(neobavezan zadatak po izboru učitelja – moguće ispuniti u školi ili kod kuće)

1. Nakon što je razred usvojio najvažnije pojmove o temi, učenici mogu ispuniti *Radni list 2 (strana 8)*. Podsetite ih da mogu koristiti ideje spominjane ranije, tijekom rasprave u razredu.
2. Ako učenici žele i ako ima vremena, svoje zabilješke mogu podijeliti s drugima u razredu ili kući s roditeljima.

SAŽETAK

- * Ponekad djeca nisu zadovoljna sama sobom i imaju nisko samopoštovanje zato što misle da se ne uklapaju. Vjeruju da su drugačiji od druge djece i da se drugima neće svidjeti. Važno je zapamtiti da svaka osoba ima osobine po kojima se razlikuje od drugi ljudi. To je zato jer je svaka osoba jedinstvena.
- * Ljudi bi trebali biti sretni što su jedinstveni. To znači da su posebni i da nitko drugi nije kao oni. Nitko ne bi trebao osjećati kao da se ne uklapa, jer se niti jedna osoba ne uklapa u potpunosti. No, ako ipak osjećaš da se ne uklapaš, sjeti se da smo svi na neki način slični.

TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Promicanje zdravlja i osobnog razvoja

Draga obitelji,

Naš je razred razgovarao o samopoštovanju. Učenici su naučili da neki ljudi imaju visoko, a neki nisko samopoštovanje. Razgovarali su o tome da neka djeca nisu zadovoljna sama sobom, ako im se čini da se ne uklapaju s drugima. Učenici su imali priliku utvrditi osobine po kojima su različiti od drugih u razredu, ali i one po kojima su slični. Također su razgovarali o značenju riječi «jedinstven» i o tome da je biti ponešto različit pozitivno, a ne razlog da o sebi mislimo loše.

Jedna od stvari koja djecu može zaštititi od korištenje duhana i alkohola je visoko samopoštovanje. Možete pomoći svom djetetu da unaprijedi samopoštovanje. Kada dijete dovrši neki zadatak, pohvalite ga. U Vašem domu istaknite djetetove diplome, pohvale, nagrade, pehare ili slično.

Zajedno s djecom možete izraditi obiteljsko stablo. Mnoge obitelji već sudjeluju u navedenim aktivnostima. Ugodan rad!

Sa štovanjem,

Odlučivanje



Djeca su poznata po donošenju brzopletih odluka. Nagla su i rijetko razmišljaju o posljedicama svojeg ponašanja. Odlučivanje nije više samo pitanje «istrčati li za loptom na ulicu?» ili «odgovoriti li učitelju?». Odlučivanje postaje puno ozbiljnije kad uvidimo da odluke koje dijete donosi sada mogu utjecati na to hoće li u budućnosti koristiti alkohol, cigarete i druge droge.

Odlučivanje je ponašanje i, kao svako drugo ponašanje, može postati navikom. Ako se djeca naviknu brzo i naglo odlučivati, velika je vjerojatnost da će tako nastaviti cijelog života. S druge strane, ako ih ohrabrujemo da donose promišljene odluke, mogu razviti dugotrajne pozitivne navike. Poučavanje učenika vještini odlučivanja način je da ih «naoružate» vještinama nužnim za pravilne izbore koji uključuju duhan, alkohol i druge droge. Tijekom odrastanja, svako će dijete biti suočeno s odlukom o eksperimentiranju drogama, alkoholom ili duhanom. Dijete koje je dobro usvojilo vještinu donošenja odluka, sklonije je pravilnom izboru.

Današnja lekcija podsjetit će učenike na jednostavan model odlučivanja koji su naučili prošle godine. Djeca će upoznati pojam izravnih i neizravnih utjecaja na odluke. Imat će priliku utvrditi što utječe na njihove odluke. Što više uvježbavaju odlučivanje, veća je vjerojatnost da će se u stvarnoj životnoj situaciji osloniti na to naučeno ponašanje.

Kao učitelj, možete igrati ključnu ulogu u razvijanju vještine donošenja odluka.

Razvoju vještine donošenja odluka nije kraj po završetku sata. Plan lekcije nudi neke ideje za uključivanje modela odlučivanja u druge nastavne predmete. Osim toga, tu je i pismo koje možete poslati roditeljima Vaših učenika. Suradnja između škole i roditelja osigurat će pozitivno okruženje za odgoj djece, pomoći će im u razvijanju vještine donošenja odluka i životu bez duhana, alkohola i droga!

CILJ NASTAVNOG SATA

Učenici će prepoznati izravne i neizravne utjecaje na njihove svakodnevne odluke.

ZADACI

Učenici će:

- * Ponoviti korak-po-korak model odlučivanja naučen ranije, u trećem razredu.
- * Raspraviti što su izravni i neizravni utjecaji pri odlučivanju.
- * Utvrditi tko utječe na njihove odluke.

POTREBNO VRIJEME: 30 – 50 minuta

RJEČNIK

- * Odluka
- * Neizravan utjecaj
- * Izravan utjecaj

KORIŠTENJE INTELIGENCIJE

- * Prostorna
- * Jezična
- * Logičko-matematička

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Prroda i društvo

Neka učenici pomoći modela „*Stani–razmisli–kreni*“ pokušaju predvidjeti posljedice pokusa prije nego se dogode, a onda provjere koliko su njihova predviđanja bila točna.

Hrvatski jezik

Neka se učenici užive u likove iz knjiga koje čitaju. Koji su izravni i neizravni utjecaji na njihova ponašanja?

DODATNI ZADACI

Učenički priručnik: Tko utječe na mene?, *Radni list 4 (strana 12)*. Neobvezno

Učenički priručnik: Zadatak plus, *Radni list 5 (strana 13)*. Neobvezno

UVOD

Danas ćemo razgovarati o odlučivanju. Najprije ćemo se pozabaviti načinima na koje odlučujemo, a onda time kakvi uopće mogu biti utjecaji pri odlučivanju. Na kraju će svatko za sebe prepoznati koje osobe utječu na njegove odluke.

DEFINICIJA ODLUKE

(3 - 4 min)

1. Pitajte učenike sjećaju li se što je odluka. Prisjetite se što ste prošle godine učili o odlučivanju. Nakon rasprave, napišite definiciju «odluke» na ploču, a učenici neka je prepišu u svoje priručnike (str. 38).

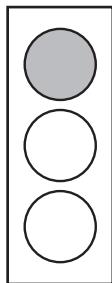
Odluka: Odluka je ono što smo odabrali između više mogućnosti.

PROCES ODLUČIVANJA

(5 - 7 min)

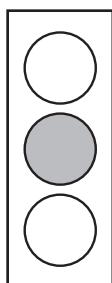
1. Pitajte učenike kojim koracima dolaze do odluka.
2. Neka okrenu str. 9 u priručniku i ponove tri koraka odlučivanja nazvana „**Stani-Razmisli-Kreni!**“, koji su učili prošle godine. Učitelj ih može napisati na ploču.
3. Pitajte razred za neki primjer svakodnevne odluke pa je s učenicima „obradite“ kroz tri koraka. Možete se poslužiti i sljedećim primjerima odluka.

Osnovni koraci pri odlučivanju: Stani – razmisli – kreni!



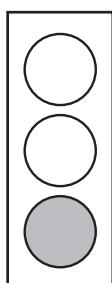
Stani -

zapitaj se o kojoj se odluci ili problemu radi.



Razmisli -

koje izbore ili mogućnosti imaš.
Promisli kakve posljedice donosi svaki od izbora.



Kreni -

učini ono što je za tebe najbolje.

Primjeri

- * Moraš odlučiti hoćeš li nastaviti poslije škole igrati košarku, budući ti to ometa pisanje domaće zadaće.
- * Prijatelj ti na nastavi stalno nešto govori i dovodi te u nevolju. Hoćeš li se premjestiti?
- * Ove godine učenici trebaju napraviti zajednički rad. Nakon razmišljanja, odabrao/la si temu o prašumama. Nažalost, nijedan od tvojih prijatelja nije u toj grupi. Trebaš li promjeniti grupu?

Važno je istaknuti

Odluke su izbori koje činimo. Neke odluke s kojima ćemo biti suočeni u budućnosti neće biti lake i zahtijevat će puno razmišljanja. Način odlučivanja koji smo danas predstavili pomoći će nam da dođemo do odluka s kojima ćemo biti zadovoljni i koje su u skladu s onime što je za nas ispravno i dobro.

UTJECAJI PRI ODLUČIVANJU

(4-6 min)

1. Pitajte učenike što misle: koliko na njihove odluke utječu drugi?
(Ne previše, jako puno).
2. Neka učenici opišu nedavnu situaciju kada je na njihovu odluku netko utjecao (ili možete raspraviti primjere)

Primjeri

- * S prijateljima si gledao film koji te stvarno nije zanimalo.
- * Tvoj brat igra nogomet pa si probao i ti.
- * Čini se da većina tvojih poznanika ima Facebook profil pa si ga otvorio i ti.

Važno je istaknuti

Na naše odluke često utječu prijatelji, obitelj i druge društvene grupe. Osim toga, na nas može djelovati i ono što vidimo i čujemo u medijima. Filmovi, televizija, knjige, časopisi/novine, stvari koje čujemo na radiju - utječu na naše svakodnevne odluke.

IZRAVNI I NEIZRAVNI UTJECAJI

(10 - 15 min)

Sada ćemo razgovarati o različitim tipovima utjecaja ili taktikama koje ljudi koriste da uvjere druge da nešto čine, misle ili govore. Ponekad ljudi utječu na izravan, a ponekad na neizravan način.

IZRAVNI UTJECAJI

Neka učenici s ploče prepišu u svoje priručnike (str. 36) definiciju izravnog utjecaja.

Izravan utjecaj: Kada te netko namjerno pokušava uvjeriti da nešto učiniš, a čini to nagovaranjem, navođenjem razloga, zadirkivanjem ili sl.

1. Pitajte učenike mogu li se prisjetiti ijednog izravnog načina kojim je netko na njih utjecao (*Zadirkivanjem, izrugivanjem, prijetnjama*). Zapišite odgovore na ploču.
2. Učenici će odgovore zapisati u svoj priručnik (*Radni list 3, st. 11*). Ne uspiju li se učenici sami sjetiti svih mogućnosti navedenih u okviru ispod, pomozite im te zajednički nadopunite popis.
3. Pitajte učenike da navedu primjere za sve vrste izravnog utjecaja. Razgovorajte o primjerima.

Izravni utjecaji

Zadirkivanje (*Prijatelji te zadirkuju zbog neobične frizure. Zbog toga se poželiš ošišati.*)

Nagovaranje (*Kolega iz razreda kaže da će ti biti „najbolji prijatelj/ica“ ako mu/joj posudiš 10 kuna. Možda ćeš posuditi 10 kuna.*)

Davanje razloga ili primjera (*Mama te podsjeća da nećeš imati novaca za ponijeti na izlet, ako potrošiš na najnoviji CD. Možda spremiš novac.*)

Omalovažavanje (*Neka djeca ti govore da nisi dovoljno dobar da igraš u njihovoj momčadi. Može se dogoditi da se ne želiš igrati s njima jer te ismijavaju.*)

Prijetnje (*Otkrio si da je tvoj brat razbio tanjur, a on ti prijeti da će te istući ako ga odaš. Možda nećeš reći mami.*)

Podmićivanje (*Prijatelj želi tvoju novu videoigricu. Rekao je da će ti dati dvije svoje igrice, koje god odabereš, samo da mu daš onu koja ga zanima.*)

NEIZRAVNI UTJECAJI

1. Pročitajte učenicima definiciju neizravnog utjecaja, koju će zapisati u svoj priručnik (str. 38).

Neizravan utjecaj: Kada si spreman učiniti ono što čini osoba ili grupa kojoj sediviš, iako ti nitko to nije izravno naredio.

2. Pitajte učenike mogu li se prisjetiti nekog neizravnog utjecaja koji djeluje na njihove odluke (*Različiti mediji*). Zapišite odgovore na ploču, a učenici u *Radni list 3* (str. 11). Ne uspiju li se učenici sami sjetiti svih mogućnosti navedenih u okviru ispod, pomozite im te zajednički nadopunite popis.
3. Pitajte učenike da navedu primjere za sve vrste neizravnog utjecaja. Porazgovarajte s njima o primjerima.

Neizravni utjecaji

- * **TV** (*Kada na TV-u vidiš reklamu za neki proizvod, može se dogoditi da ga poželiš kupiti. Vidiš li u TV-emisiji ljudi kako nešto rade, možda počneš kopirati njihovo ponašanje.*)
- * **Radio** (*Ako na radiju čuješ reklamu za neki proizvod, može se dogoditi da ga poželiš kupiti. Ako čuješ pjesmu u kojoj se spominje neka aktivnost, možeš to poželjeti i sam učiniti.*)
- * **Oglašavanje** (*Kad vidiš oglas za neki događaj, možeš poželjeti u njemu sudjelovati. Ako na plakatu vidiš ljudi u nekoj aktivnosti, možeš poželjeti kopirati to ponašanje.*)
- * **Uzori** (*Ako nešto čini osoba kojoj se diviš, možda i ti to poželiš isprobati.*)
- * **Popularne osobe** (*Ako popularni ljudi nešto čine, možda i ti to poželiš isprobati.*)

Važno je istaknuti

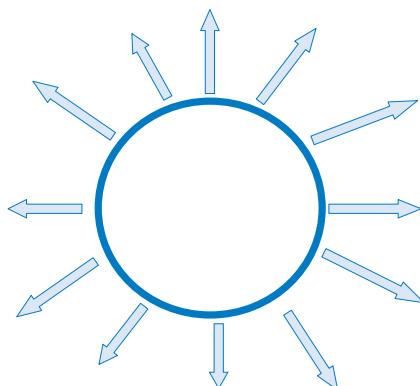
Upravo smo naučili što su neizravni i izravni utjecaji koji djeluju na naše odluke. Kada o nečemu odlučujemo, važno je zapitati se: „Želim li **ja** to stvarno, ili sam pod utjecajem nekoga ili nečega?“

TKO UTJEĆE NA MENE?

(neobavezan zadatak po izboru učitelja – moguće ispuniti u školi ili kod kuće)

(7 – 10 min)

1. Recite učenicima da će ispuniti zadatak u kojem će prikazati osobe koje utječu na njihove svakodnevne odluke. Na sredini *Radnog lista 4* (str. 12) nalazi se krug koji predstavlja učenika. U njega će svatko upisati svoje ime.



2. Zadatak učenika je razmisliti o ljudima koji utječu na njihove odluke. Kada prepoznaju utjecaje, za svakog trebaju iscrtati (podebljati) po jednu strelicu koja izlazi iz kruga i na njenom kraju napisati koji (čiji, kakav) je to utjecaj. Odgovori mogu sadržavati mišljenje prijatelja, člana obitelji, utjecaj medija ili sl.
3. Nakon što učenici završe zadatka mogu s drugima podijeliti svoje odgovore i pokazati prikaze.

ZADATAK PLUS

(neobavezan zadatak po izboru učitelja – moguće ispuniti u školi ili kod kuće)

1. Sada, kad su učenici usvojili najvažnije pojmove ove lekcije, neka okrenu *Radni list 5* (str. 12) i ispune ga. Podsjetite učenike da u svojim odgovorima pokušaju koristiti neke ideje o kojima ste razgovarali tijekom sata.
2. Ako učenici žele i ako ima vremena, mogu međusobno podijeliti svoje odgovore, kao i s roditeljima.

SAŽETAK

- * Svi mi svakodnevno donosimo odluke. Neke od njih donosimo bez puno razmišljanja, a druge zahtijevaju puno vremena i svjesnog napora da otkrijemo jesmo li pod utjecajem drugih, ili je to nešto što zaista želimo za sebe.
- * Kako djeca odrastaju, povećava se vjerojatnost da će se morati suočiti sa zahtjevnim i izazovnim problemima i odlukama. Uvidimo li da na naše odluke ponekad utječu drugi, lakše ćemo za sebe birati najbolje i izbjegći izravne ili neizravne pokušaje manipulacije.

TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Promocija zdravlja i osobnog razvoja

Draga obitelji,

tijekom života donosimo mnoge odluke. Do nekih dođemo lako, kao npr. što ćemo ujutro obući ili što ćemo jesti. Druge odluke su teže i imaju puno ozbiljnije posljedice. Prilikom odlučivanja, djeca su pod raznim izravnim i neizravnim utjecajima. Primjer izravnog utjecaja drugih uključuje nagovaranje, podmićivanje ili ugrožavanje. Primjer neizravnog utjecaja su reklame, mediji ili ponašanja popularnih i slavnih ljudi. Djeca su poznata po brzom odlučivanju, često bez razmišljanja o utjecajima na vlastite izvore. Jedan način kako spriječiti da donose loše odluke je pomoći im da razumiju ako su pod utjecajem drugih.

Vaše je dijete na satu učilo o odlukama te izravnim i neizravnim utjecajima na njihove odluke. Danas su na satu nacrtali prikaz koji opisuje različite utjecaje na njihove odluke. Možete razgovarati s djetetom o njegovom crtežu.

Možete pomoći djetetu u razvijanju vještine odlučivanja. Kad Vaše dijete poželi kupiti nešto, ili traži od vas da mu kupite nešto, pitajte ga što je utjecalo na njega da poželi taj proizvod. Što je Vaše dijete svjesnije utjecaja na njegove/njezine odluke, moći će bolje odlučivati na temelju osobnog mišljenja i vrijednosti, bez utjecaja drugih.

Hvala vam za pomoć.

Sa štovanjem,

Pušenje



Kao što znate, djeca eksperimentiraju cigaretama u sve ranijoj dobi. No, puno prije nego što netko zaista proba cigarete, počinje razvijati stavove o pušenju. Društvo i mediji pridonose razvijanju pozitivnog mišljenja o pušenju. Djeca vide druge ljudе, glumce na televiziji i u kinu kako puše. Budući da su još djeca, prirodno je da se zapitaju što propuštaju.

Istraživanja su pokazala da oni koji ne počnu pušiti do dvadeset i prve godine, vjerojatno nikada neće ni početi. U prošlosti, učitelji su se trudili učenike viših razreda osnovne škole poučiti o utjecajima pušenja. Ustanovljeno je da su u mnogim slučajevima već zakasnili. Čak i ako još nisu isprobali cigarete, do kraja osnovne škole, a da ne govorimo srednje, učenici su već formirali stavove o pušenju.

Nova istraživanja ukazuju na to da bi učenici trebali početi učiti o duhanu u nižim razredima osnovne škole. Edukacija pomaže time što se suprotstavlja informacijama kojima su djeca izložena u društvu i kroz medije. Današnji nastavni sat upoznaje učenike s osnovnim utjecajima pušenja. Također, učenici će saznati kako nikotin može utjecati na srčani ritam, kako pušenje izaziva emfizem i kako izgledaju pluća pušača. Tim aktivnostima učenici će dobiti neposredna znanja kako duhan i nikotin djeluju na tijelo.

Kao učitelj, možete imati ključnu ulogu u razvijanju stavova o pušenju u Vaših učenika. Poduka o pušenju ne mora završiti danas. Plan lekcije koji slijedi nudi neke ideje za uključivanje teme o pušenju u druge nastavne predmete. Osim toga, priloženo pismo za roditelje možete poslati obiteljima učenika. Suradnja između škole i roditelja osigurat će pozitivno okruženje za odgoj djece i pomoći će im da rastu bez duhana, alkohola i droga!

CILJ NASTAVNOG SATA

Poučiti učenike o posljedicama koje nikotin i duhan uzrokuju tijelu.

ZADACI

Učenici će:

- * Vježbati mjerenje pulsa.
- * Usporediti srčani ritam u mirovanju i «pušački» srčani ritam.
- * Raspraviti povezanost između povećanog srčanog ritma i krvožilnih bolesti.
- * „Vidjeti“ razlike između zdravih i katranom obloženih pluća.
- * „Čuti“ i „opažati“ što se događa s alveolama osoba koje puše.
- * Promotriti koliko katrana prolazi kroz pluća osobe koja puši kutiju cigareta dnevno.
- * Zamisliti kako katran iz cigarete izgleda u plućima.

POTREBNO VRIJEME: 34 – 35 minuta

MATERIJAL

- * Jedna suha i jedna mokra spužva
- * Komadić najlona za pakiranje (s jastučićima napunjenim zrakom)
- * Posudica s tamnim šećernim sirupom; uska, visoka staklena čaša

POSEBNE PRIPREME

- * Provjerite da je jedna spužva ovlažena vodom.

RJEČNIK

- * Stimulans
- * Emfizem

KORIŠTENJE INTELIGENCIJE

- * Interpersonalna
- * Logičko-matematička
- * Tjelesno-kinestetička

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Priroda i društvo

Neka učenici vježbaju mjerjenje pulsa u različitim položajima; ležeći, sjedeći ili stojeći. Potom neka usporede i rasprave zašto su otkucaji srca različiti u različitim položajima. Možete proučiti srce i kako ono pumpa krv.

Matematika

Neka učenici izrade grafički prikaz svog pulsa u različite dane i različito vrijeme.

DODATNI ZADACI

Učenički priručnik Zadatak plus, Radni list 7 (strana 17). Neobvezno

UVOD

Mnogi ljudi u našoj zemlji puše. Često izjavljuju da su počeli samo da vide kakav je to osjećaj ili radi zabave. Nažalost, pušenje brzo postaje navika koju je teško prekinuti. Pušenje izaziva mnoge bolesti koje mogu naškoditi ljudskom tijelu. Danas ćete vidjeti nekoliko stvari koje se događaju kada osoba puši.

POSLJEDICE PUŠENJA

(4 – 6 min.)

1. Pitajte učenike poznaju li kojega pušača. Nije potrebno da navedu o kojoj se osobi radi.
2. Pitajte ih mogu li nabrojati neke od posljedica pušenja. Možda ih znaju jer poznaju nekog pušača, ali ih podsjetite i na to da su nešto o tome učili prošle godine u okviru Treninga životnih vještina. Ako želite, možete na ploči ispisati učinke pušenja.
3. Naglasite učenicima da se neke posljedice pušenja, kao npr. ubrzan rad srca, događaju odmah. Drugi su posljedice dugoročne i nastaju kroz duži vremenski period (u njih spadaju rak, bolesti srca, emfizem).
4. Raspravite sve dodatne neposredne ili dugoročne posljedice pušenja koje nisu spomenute.

Posljedice pušenja

Neposredne posljedice

- * Oči – postaju crvene
- * Usta – umrtvљuje okusne pupoljke, uzrokuje zadah i infekcije usne šupljine
- * Grlo – uzrokuje kašalj
- * Nos – smanjuje osjet mirisa
- * Koža – brže se javljaju bore na licu
- * Zubi i prsti – dobivaju žuto-smeđu boju
- * Srce – ubrzava se rad srca
- * Pluća – postaju crna od katrana

Dugoročne posljedice

- * Pluća – uzrokuje kronični bronhitis, emfizeme i rak pluća
- * Srce – uzrokuje bolesti srca
- * Mozak – uzrokuje moždani udar
- * Usta – uzrokuje rak usne šupljine

Važno je istaknuti

I kratkoročne i dugoročne posljedice pušenja štetne su za zdravlje i dobrobit pušača.

Demonstracija 1: Nikotin je stimulans

(12-15 min)

1. Pitajte učenike znaju li koji sastojak u duhanu stvara ovisnost. (*Nikotin*)
2. Objasnite učenicima da je nikotin tvar koja spada u grupu stimulansa. Napišite definiciju na ploču.

Stimulans: Tvar koja ubrzava rad tijela.

3. Recite učenicima da okrenu stranu 38 u priručniku i prepišu definiciju.
4. Pokažite učenicima gdje i kako će izmjeriti puls (*na unutrašnjoj strani ručnog zgloba, bliže palcu ili sa strane na vratu*). Obratite im pažnju na to da puls neće moći osjetiti palcem (jer palac ima vlastiti puls), već će to morati učiniti kažiprstom i srednjim prstom.
5. Kada svi učenici uspiju osjetiti svoj puls, objasnite im da se uvijek broje otkucaji srca u minuti. Podsjetite ih da ne moraju brojiti otkucaje cijelu minutu; dovoljno će biti tijekom 10 sekundi, nakon čega će vrijednost pomnožiti sa 6.
6. Recite učenicima da provjere jesu li pronašli puls i da počnu brojati na Vaš znak. Zaustavite ih za 10 sekundi. Vrijednost koju su izbrojali pomnožit će sa 6 i upisati u *Radni list 6* (str. 16), na crtlu predviđenu za otkucaje srca u mirovanju.
7. Napišite na ploču sljedeće kategorije: ispod 50, 51-60, 61-70, 71-80, 81-90, 91-100, 101-110, 111-120, i 121+. Utvrdite i zapišite na ploču koliko je učenika u svakoj od kategorija po broju otkucaja u mirovanju.
8. Recite učenicima da će se sad „praviti“ da su popušili cigaretu. Podsjetite ih da je nikotin stimulans, tj. da ubrzava tijelo. Pitajte ih mogu li se dosjetiti prirodnog načina ubrzavanja tijela? (*Vježbanje*). Neka učenici ustanu i trče u mjestu, poskakuju u vis, imitiraju boksačke zamahe ili sl. tijekom 45-60 sekundi.

9. Zaustavite ih, recite im da ponovno pronađu puls i počnu brojati na Vaš znak. Nakon 10 sekundi ih prekinite. Dobiveni broj pomnožit će sa 6 i zapisati u *Radni list 6* na donju crtu predviđenu za otkucaje srca nakon pušenja. I ovog puta utvrdite koliko je učenika u pojedinim kategorijama po broju otkucaja, a vrijednosti zabilježite u drugi stupac, odmah do prethodnog. (*Vizualni će dojam biti snažniji ako vrijednosti u prvom i drugom stupcu zabilježite kredama različitih boja.*)
10. Učenici će vjerojatno biti iznenadjeni da je srčani ritam u drugom mjerenujtu toliko visok. Recite im da zamisle da se slična stvar uvijek događa sa srcem tijekom pušenja. Što bi se na kraju moglo dogoditi sa srcem? (*Umori se, istroši, nastane srčani udar.*)
11. Može se dogoditi da netko od učenika, ponukan vježbom i „posljadicama“, komentira nešto poput «Mislio sam da je vježbanje dobro za nas». Potrebno je razjasniti da je srce mišić kojeg jačamo na zdrav način – vježbajući. Jednako tako, vježbom jačamo i druge mišiće, npr. mišiće nogu ili ruku. No, nikotin je umjetan kemijski proizvod koji ubrzava otkucaje srca, što nije zdravo. Osim toga, kad ljudi vježbaju, čine to samo dio dana, dajući srcu mogućnost odmora. Neki pušači pale cigaretu za cigaretom, a njihovo srce se ne stiže odmoriti.

Važno je istaknuti

Nikotin je stimulans koji umjetno ubrzava srčani ritam. To je jedan od razloga zbog kojeg su pušači u povećanom riziku od srčanih bolesti i visokog krvnog pritiska.

Demonstracija 2: Simuliranje emfizema

1. Pokažite učenicima dvije spužve. Recite im da je vlažna, mekana spužva kao zdravo plućno tkivo. Suha, tvrda spužva je kao plućno tkivo otvrđnulo zbog katrana.
2. Dozvolite učenicima da usporede i opipaju obje spužve.
3. Objasnite im da su alveole male zračne vrećice u plućima koje sadrže kisik koji udišemo.
4. Ako postanu tvrde, kao što je slučaj kod suhe spužve, alveole pucaju. To zovemo emfizem. Napišite definiciju emfizema na ploču, a učenici u rječnik u priručniku (str. 36).

Emfizem: Bolest koju najčešće uzrokuje pušenje. Plućne alveole pucaju, radi čega disanje postaje sve teže i teže.

5. Uzmite komadić najlona za pakiranje pa pritišćite jedan po jedan zračni „jastučić“, dok ne pukne. Objasnite učenicima: što više netko puši, to će više alveola puknuti. Nastavite razbijati jastučiće. Što više alveola prsne, emfizem se pogoršava. Najčešće osoba zna da je sve bolesnija i bolesnija, ali još uvijek ne prestaje pušiti. Toliko je ovisna o nikotinu.
6. Pitajte učenike znaju li što se događa kad alveole prsnute (*Disanje je otežano*). Osoba udiše zrak i u njemu kisik, ali je sve manje mesta u koje kisik može ući, budući da su alveole prsnule i ne mogu se oporaviti.

Važno je istaknuti

Alveole su zračni mjehurići u plućima. Ako osoba puši, njeno lijepo, meko plućno tkivo postaje tvrdo i suho. Kad se to dogodi, alveole mogu prsnuti, čime disanje postaje sve teže. Kada alveole pucaju, govorimo o bolesti nazvanoj emfizem.

Emfizem je bolest radi koje je sve teže i teže disati. Kod većine ljudi koji od njega boluju posljedica je pušenja cigareta. Čak i kad osjećaju da im je teže disati, ne mogu prestati pušiti, jer su stvorili ovisnost.

Demonstracija 3: Katar u plućima

1. Pokažite posudicu sa šećernim sirupom i omogućite učenicima da vide tu tamnu, ljepljivu tekućinu.
2. Recite učenicima da slično izgleda katran u cigaretama.
3. Pokažite učenicima čistu čašu. Pitajte ih mogu li pogoditi koliko u plućima može biti katrana, ako osoba puši kutiju cigareta dnevno.
4. Nalijte malo šećernog sirupa u čašu. Pitajte ih je li dovoljno.
5. Nalijevajte dalje, malo po malo, sve dok čaša ne bude puna.
6. Recite učenicima da bi toliko katrana prošlo kroz pluća osobe koje puši kutiju cigareta dnevno. To je razlog radi kojeg pluća postaju crna – takvima ih čini katran.

Važno je istaknuti

Pušenjem pluća izlažemo riziku. U plućima se nakuplja katran, zbog kojeg ona postaju crna. Tijelo se pokušava riješiti katrana, ali obično osoba puši više, tj. brže nego što se tijelo katrana uspije riješiti. Dobra je vijest da se katran počinje uklanjati iz tijela kad osoba prestane pušiti. Nakon godine ili dvije, ako osoba ne počne ponovo pušiti, katran će biti potpuno uklonjen iz pluća (ali se alveole nikad ne mogu obnoviti).

ZADATAK PLUS

(neobavezan zadatak po izboru učitelja – moguće ispuniti u školi ili kod kuće)

(5 min.)

1. Nakon što su učenici upoznali ključne pojmove o temi, mogu ispuniti *Radni list 7 (strana 17)*. Podsjetite ih da se mogu koristiti podacima koje ste spominjali tijekom sata.
2. Ako učenici žele i ako ima vremena, svoje zabilješke mogu podijeliti s drugima u razredu ili kući s roditeljima.

SAŽETAK

- * I neposredne i dugoročne posljedice pušenja štete zdravlju i dobrobiti pušača.
- * Najbolji način sprečavanja problema vezanih uz pušenje jest – ne početi pušiti!

TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Promicanje zdravlja i osobnog razvoja

Draga obitelji,

U našem društvu pušenje među mladima sve više poprima razmjere epidemije. Djeca počinju eksperimentirati cigaretama mlađa nego ikada prije. Da bismo se borili protiv ovih uznemirujućih promjena, škole su počele provoditi programe prevencije pušenja u osnovnim školama.

U školi smo se bavili temom o pušenju. U razredu smo izveli pokus koji pokazuje kako pušenje utječe na srce i pluća osobe koja puši. Možete s djetetom popričati o pokusu.

Možete početi pomagati svom djetetu u prevenciji pušenja. Važna je činjenica da će djeca čiji roditelji puše češće i sama pušiti. U slučaju da pušite i da ste nekada pokušali prestati – podijelite to sa svojim djetetom.

Hvala vam na pomoći.

Sa štovanjem,

Reklamiranje



Osnovni je posao reklamne industrije uvjeriti ljudi da kupe proizvod koji je na prodaju. Tijekom godina, oglašivači su mijenjali reklamne strategije. Uvidjeli su da ljudi vrlo rano tijekom života razvijaju sklonost prema određenim proizvodima. Također, utvrdili su da su mlađi, u odnosu na starije, puno prijemčiviji za reklamne strategije. Mlađi su naivniji i na njih je lakše ostaviti dojam. Ne uviđaju da netko njima manipulira.

Duhanska industrija je poznata po tome da cilja na nepušače, prvenstveno na mlađe. Istraživanja o utjecaju reklama, zajedno s onima koja su pokazala da je većina pušača počela pušiti do kraja srednje škole, učinila su mlađe neodoljivom metom tvornica duhana.

Znamo da je u Hrvatskoj službeno zabranjeno reklamiranje cigareta. Međutim, još uvijek postoji problem neizravnog reklamiranja u kojem se ne spominje ime marke cigareta, ali se na neki način aludira na cigarete, tvornicu ili sl. Korištenjem raznih reklamnih trikova, na čijem osmišljavanju rade timovi stručnjaka, nastoji se utjecati na razvijanje pozitivnog stava prema pušenju. Upravo zbog toga, edukatori trebaju pomoći djeci u prepoznavanju takvih kampanja i poučiti ih ponešto o oglašavanju i reklamnim tehnikama, čija je jedina svrha navesti ljudi na kupnju određenog proizvoda. Što su djeca svjesnija pokušaja manipulacije, smanjuje se vjerojatnost da će reklama na njih djelovati. Osim za reklamiranje cigareta, puno novca se troši i na reklamiranje alkoholnih pića, prvenstveno piva.

Današnja nastavna jedinica bavi se *reklamnim trikovima*, kojima se služe oglašivači u nastojanju da nas potaknu da kupimo određeni proizvod, koji inače (vjerojatno) ne bismo. Djeca će se prisjetiti nekih tehnika od prošle godine. Analizirati će reklame za pivo, te će dobiti priliku raspraviti kako oglašivači povezuju svoje proizvode s idejama slobode, opuštenosti, uspjeha, moći, zabave i sl.

Poduka u razvijanju vještine analiziranja reklama ne mora biti gotova s krajem nastavnog sata. Plan lekcije koji slijedi nudi neke ideje za uključivanje analize reklama u druge nastavne predmete. Osim toga, priloženo pismo za roditelje možete poslati obiteljima učenika. Suradnja između škole i roditelja osigurat će pozitivno okruženje za odgoj djece, pomoći će u podizanju kritičnosti prema reklamama kojima su okruženi i životu bez duhana, alkohola i droga!

CILJ NASTAVNOG SATA

Razviti svijest o tome kako oglašivači manipuliraju reklamama i pokušavaju nagovoriti ljudi na određeno ponašanje.

ZADACI

Učenici će:

- * Upoznati i raspravljati o osam različitih trikova koje proizvođači koriste u nastojanju da prodaju svoj proizvod.
- * Analizirati reklame da otkriju kako oglašivači navode ljudi na kupnju određenog proizvoda.

POTREBNO VRIJEME: 27 – 40 minuta

MATERIJAL

Primjeri reklama tj. oglasa iz časopisa ili novina

POSEBNE PRIPREME

Pripremiti reklame ili ranije zadužiti učenike da ih donesu od kuće. Za svakog učenika trebalo bi osigurati po jednu reklamu.

KORIŠTENJE INTELIGENCIJE

- * Interpersonalna
- * Logičko-matematička
- * Jezična

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Priroda i društvo

Izradite reklamu za zbivanja ili mesta u našoj zemlji koje vrijedi vidjeti (maškare, zvončari, alka, Plitvička jezera, slapovi Krke, jadranska obala...)

Hrvatski jezik

Napišite pismo lokalnim predstvincima vlasti, gradonačelniku, direktoru tvornice piva u kojem ćete se požaliti na reklame za pivo, koje ciljaju na mlade.

Učenički priručnik, Zadatak plus, Radni list 9 (strana 20). Neobvezno

UVOD

Proizvođači neće uvijek u reklamama iznijeti istinu o svojim proizvodima, posebno ako oni izazivaju neke štetne posljedice. Oglasima u kojima se koriste trikovi pokušavaju nas navesti na određena ponašanja, najčešće kupnju proizvoda. Možda ćete se sjetiti da smo lani učili o nekim od tih trikova.

REKLAMNE TEHNIKE

(7 – 10 min.)

1. Pitajte učenike sjeća li se tko od prošle godine nekog reklamnog trika.
2. Ako su zaboravili, mogu se podsjetiti (str. 18 učeničkog priručnika)

Reklamni trikovi

PRIKLJUČIVANJE – Svi piju pivo pa bi trebao i ti.

PRIVLAČNOST – Ako piješ pivo, drugima ćeš biti zanimljiviji.

ZRELOST – Ako piješ, izgledat ćeš odraslo.

ZABAVA – Pijenje donosi zabavu i dobar provod.

POPULARNOST – Ako piješ, imat ćeš više prijatelja.

JEDINSTVENA PRILIKA – Ako piješ naše pivo, možeš sudjelovati u nagradnoj igri...

ZDRAVLJE – Naše je pivo zdravije od drugih.

ZNANSTVENI DOKAZI – Istraživanja pokazuju da je naše pivo kvalitetnije od ostalih.

3. Ponavljajući reklamne trikove, pokažite reklame koje su dobar primjer svake pojedine tehnike.
4. Obratite učenicima pažnju na to da oglašivači često u jednoj reklami koriste nekoliko trikova. Pitajte ih što oni misle, zašto je to tako (*Kako bi što veći broj ljudi kupio proizvod*).

Važno je istaknuti

Proizvođači koriste reklame kako bi nagovorili ljudi na kupovanje njihovog proizvoda. Ako bi u svojim oglasima pokazali istinu, prodali bi puno manje proizvoda pa bi neki propali.

ANALIZA OGLAŠAVANJA

(15 – 25 min.)

1. Recite učenicima da će svako dobiti reklamu za analizu. Pregledajte s njima pitanja u *Radnom listu 8 (strana 18)*.
2. Podijelite svim učenicima reklame i pustite ih da rade. Nakon nekog vremena, pitajte želi li netko podijeliti s ostalima svoje odgovore.
3. Naglasite učenicima da nisu samo tvornice piva te koje na taj način utječu na ljudi, već da svi proizvođači koriste jednake tehnike, kako bi ljudi kupovali njihove proizvode.
4. Pitajte učenike što misle zbog čega se danas bavimo reklamiranjem. (*Da ih proizvođači i reklame na prevare, da bi bili svjesniji utjecaja*.)

Važno je istaknuti

Nakon uvježbavanja analize reklama, učenici puno lakše zapažaju kako ih proizvođači pokušavaju navesti na određeno ponašanje (pijenje piva, kupovanje proizvoda).

ZADATAK PLUS

(neobavezan zadatak po izboru učitelja – moguće ispuniti u školi ili kod kuće)

(5 min)

1. Sad kad su učenici upoznati s važnim pojmovima ove lekcije, mogu ispuniti *Radni list 9 (strana 20)*. Podsjetite ih da pokušaju koristiti neke od ideja o kojima ste raspravljali u razredu.
2. Ako učenici budu željeli i ako imate vremena, mogu svoje bilješke pročitati u razredu. Također, možete ih ohrabriti da ih podijele s roditeljima.

SAŽETAK

- * Proizvođači koriste određene trikove da navedu mlade na kupovanje njihovih proizvoda.
- * Znajući na što treba obratiti pažnju, djeca mogu sprječiti da ih netko obmane.

TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Promocija zdravlja i osobnog razvoja

Draga obitelji,

postoji puno tehnika koje oglašivači koriste kako bi namamili ljudi na kupovanje njihovih proizvoda. U svojim reklamama naročito ciljaju na mlade.

Danas je u školi Vaše dijete učilo o reklamiranju. Učenici su proučili neke od postojećih reklama i stvarali vlastite, istinite reklame.

I Vi možete pomoći svom djetetu da ne bude pod utjecajem reklama. Kada gledate televiziju, razgovarajte o reklamnim trikovima u reklamama. U slučaju da je Vaše dijete nekad dobilo igračku koja je izgledala puno bolje na televiziji nego u stvarnosti - razgovorajte o tome. Razgovarajte o tome kakve su poruke kojima se reklame „obraćaju“ djeci.

Razvije li Vaše dijete svijest o reklamnim tehnikama, bliže je tome da postane mudar potrošač. Učenje o reklamnim trikovima može pomoći u sprečavanju pušenja i konzumiranja alkohola. Hvala na Vašoj suradnji i razgovoru o oglašavanju s djetetom.

Sa štovanjem,

Suočavanje sa stresom



U našem je društvu stres postao svakodnevna pojava. Prihvaćena je činjenica da ga doživljavaju svi odrasli, no manje je pažnje posvećeno tome da ni djeca nisu imuna na stres. Domaća zadaća, ispiti, druga djeca u školi, roditelji i njihov eventualni razvod te druga događanja predstavljaju izvore stresa u životima naših učenika. Zapravo, svaka osoba u našem društvu doživljava neki oblik stresa. Ne postoji vrijeme u životu pojedinca kad može reći da uopće ne osjeća stres. Beba treba čiste pelene, jednogodišnjak ima težak period učenja hodanja, djeca doživljavaju stres polaska u vrtić i u školu, osmaši osjećaju stres pri upisu u srednju školu, srednjoškolci pri upisu na fakultet ili tijekom traženja posla. Lista može ići u beskraj.

Prihvatimo li činjenicu da ćemo se sa stresom suočavati cijeli život, ključno pitanje više nije njegov uzrok, već način suočavanja. Ovladavanje stresom, kao bilo koje ponašanje, postaje navikom. Nažalost, mnogi ljudi u našem društvu razvijaju nezdrave načine suočavanja sa stresom. Kad su pod stresom, okreću se alkoholu, duhanu ili drugim drogama, kao načinu suočavanja. No, te im tvari ne mogu ukloniti stres. Dugoročno, mogu samo izazvati još više stresa. Ako netko svaki puta kada je pod stresom posegne za cigaretom, vrlo će lako razviti naviku pušenja. Znamo da pušenje izaziva rak, emfizem i druge bolesti. Dakle, pušenje će tijekom vremena zapravo pojačati stres.

Bit sprečavanja nezdravih načina suočavanja sa stresom jest pravovremena intervencija - dok su djeca još mala i nisu stvorila navike. Poučavamo li djecu o stresu i pozitivnim načinima suočavanja, vrlo je vjerojatno da će, umjesto nezdravih, razviti zdrave tehnike ovladavanja stresom. Današnji nastavni sat uvodi učenike u temu o stresu. Učenici će imati priliku utvrditi što im izaziva stres, a osim toga, uvježbat će dvije pozitivne tehnike ovladavanja stresom.

Kao učitelj, kod Vaših učenika možete imati ključnu ulogu u razvijanju vještine ovladavanja stresom. Poduku o suočavanju sa stresom ne morate zaključiti s današnjom lekcijom. Plan lekcije koji slijedi nudi neke ideje za uključivanje suočavanja sa stresom u druge nastavne predmete. Osim toga, tu je i pismo za roditelje učenika. Suradnja između škole i roditelja osigurat će pozitivno okruženje za odgoj djece, pomoći im u suočavanju sa stresom na pozitivan način i životu bez duhana, alkohola i droga!

CILJ NASTAVNOG SATA

Razlikovati pozitivne i negativne načine suočavanja sa stresom.

ZADACI

Učenici će:

- * Utvrditi koji su pozitivni, a koji negativni načini suočavanja sa stresom.
- * Raspraviti kako prepoznati razliku između pozitivnih i negativnih tehnika suočavanja.
- * Vježbati opuštanje pomoću tehnika zamišljanja i postupnog opuštanja mišića.

POTREBNO VRIJEME: 35 – 50 minuta

MATERIJAL

- * Radio-CD i CD s opuštajućom glazbom (klasična, ambijentalna). *Neobvezno*

SPECIJALNE PRIPREME

Pripremite radio-CD. *Neobvezno*

RJEČNIK

- * Stres
- * Izvor stresa

KORIŠTENJE INTELIGENCIJE

- * Jezična
- * Tjelesno-kinestetička
- * Glazbena
- * Interpersonalna

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Priroda i društvo

Razmislite o povijesnim ličnostima. Što su bili uzroci stresa u njihovim životima?

Likovna kultura

Učenici mogu naslikati kako zamišljaju svoje mirno, opuštajuće mjesto.

DODATNI ZADACI

- * Učenički priručnik *Zadatak plus, Radni list 12 (strana 26)*. Neobvezno
- * Recite učenicima da kod kuće mogu neku od naučenih tehnika pokazati roditeljima, bratu ili sestri, susjedu ili rođaku. Neobvezno

UVOD

U našem društvu svi doživljavaju stres, nitko ga ne može u potpunosti izbjegći. Stres nije uvijek loš. Ponekad stres može ljudi potaknuti da više uče prije ispita ili marljivije treniraju prije utakmice. Ono što za nas može biti loše jest način na koji se naučimo suočavati sa stresom. Danas ćemo ponoviti ono što ste već naučili o stresu i razgovarati o dobrim i lošim načinima suočavanja sa stresom. Nakon toga ćemo vježbati dvije tehnike opuštanja.

ŠTO JE STRES?

(3 – 5 min.)

1. Pitajte učenike sjećaju li se što je stres? (*Osjećati se uzrujano, uznemireno, anksiozno.*)
2. Podsjetite ih na definiciju stresa. Neka je učenici prepišu u rječnik *Treninga životnih vještina* na strani 39.

Stres: osjećaj napetosti, nesigurnosti, zabrinutosti ili prestrašenosti kojeg svi povremeno doživljavamo.

ŠTO UZROKUJE STRES?

(3 – 5 min.)

1. Recite učenicima da postoje mnogi izvori stresa.
Izvor stresa: uvjeti ili okolnosti koji potaknu osjećaj napetosti i nesigurnosti.
Učenici definiciju mogu prepisati u svoje priručnike na str. 37.
2. Neka se učenici pokušaju sjetiti što sve može biti izvor stresa. Njihove odgovore zapisujte na ploču, a oni u Radni list 10 (strana 22). (*Ispiti, škola, roditelji, braća i sestre, natjecanje, domaća zadaća*).

RAZLIČITE VRSTE STRESA

(3 – 5 min.)

1. Objasnite učenicima da stres mogu izazvati dobri događaji, jednako kao i loši. Dakle, možemo reći da postoji „dobar“ i „loš“ stres.
2. Uputite učenike da ponovno pregledaju popis izvora stresa kojeg su ranije producirali. Koja vrsta stresa je najzastupljenija na njihovom popisu? (*Možda ne baš svi, ali vjerojatno većina primjera spada u loš, negativan stres.*)
3. Recite učenicima da napišu «**L**» do primjera na popisu u *Radnom listu 10* (str. 22) koja izazivaju loš, negativan stres.
4. Pitajte učenike prepoznaju li na popisu izvore dobrog, pozitivnog stresa. Ako prepoznaju, neka pokraj njih napišu «**D**». Ako na popisu nema ni jednog primjera za izvor dobrog stresa, dajte učenicima vremena da razmisle i onda na dnu dopišu nove primjere. (*Dobiti peticu, ići na izlet, blagdani, školski praznici, vjenčanje.*)

Važno je istaknuti

Ne dolazi sav stres od negativnih situacija. Do stresa često dovode i pozitivni ili sretni događaji.

NAČINI SUOČAVANJA SA STRESOM

(7 – 10 min.)

1. Neka učenici otvore *Radni list 11* (str. 23). Objasnite im da će ih podijeliti u grupe u kojima će raspravljati o dobrim i lošim načinima suočavanja sa stresom. Dobar način suočavanja obično je zdrav i ne šteti osobi koja ga primjenjuje. Loš način suočavanja obično je i nezdrav te zapravo niti ne djeluje.
2. Podijelite učenike u grupe i pustite oko 5 min. da razmisle o različitim načinima suočavanja sa stresom. Odgovore do kojih će doći radeći u grupama trebaju zapisati u *Radni list 11* (str. 23).
3. Nakon što završe zadatak, svaka grupa će izvjestiti ostale o tome što su napravili. Na ploči napravite zajednički popis dobrih i loših načina suočavanja. Bude li nedoumica o nekom od načina suočavanja, razjasnite ih prije dodavanja na popis.

Uputite učenike da u svoj radni list dopišu odgovore koje u maloj grupi nisu naveli.

Evo nekih primjera onoga što učenici mogu reći:

Dobri načini suočavanja	Loši načini suočavanja
* Vježbati	* Pušiti
* Slušati glazbu	* Piti
* Čitati	* Iskaliti se na drugima
* Razgovarati o problemu	* Ignorirati problem
* Pisati dnevnik	* Držati u sebi
* Napraviti predah	* Jesti
* Učiniti nešto u čemu užиваš	* Tući se
* Meditirati	* Uzimati droge

4. Recite učenicima da je jedini način da za sebe pronađu djelotvorne načine suočavanja isprobavanje različitih metoda u različitim okolnostima (pritom zaobilazeći načine za koje smo već ustanovali da spadaju u loše!). Jednom kad otkriju način koji djeluje (koji im pomaže), trebaju ga uvježbavati i pokušati pretvoriti u naviku.

Važno je istaknuti

Puno je načina na koje se ljudi suočavaju sa stresom. Neki djeluju, drugi ne. Ponekad ljudi usvoje načine suočavanja koji su za njih najbolji. No, ponekad ljudi koriste negativne načine suočavanja koji su im postali navika, ili koje su vidjeli kod drugih.

Kako razlikovati dobre načine suočavanja od loših

(3 – 5 min.)

1. Nakon što ste naveli mnoštvo tehnika suočavanja sa stresom, pitajte učenike kako će razlikovati dobre od loših. Vjerojatno će im biti teško dati odgovor pa ih potaknite da razmisle o posljedicama različitih načina suočavanja.
2. Objasnite im da loši načini suočavanja dovode do nepoželjnih posljedica (štetnih, negativnih), dok su takve posljedice rijetke, ili ih uopće nema, kada koristimo dobre načine suočavanja. Na primjer, neki se ljudi, koji pod stresom puše, mogu u početku osjećati bolje, ali, tijekom dužeg vremena, pušenje će im stvoriti dodatni stres. Od pušenja se mogu razboljeti, a cijelo vrijeme zasigurno troše novac na kupnju cigareta. Međutim, ako osoba pod stresom bira vježbanje kao način suočavanja, od toga joj se neće dogoditi ništa loše; štoviše, bit će u formi, izgubit će eventualan višak kilograma i ojačat će srce!
3. Vratite se popisu loših načina suočavanja sa stresom i raspravite po čemu se svaki od tih načina smatra negativnim. Koje su posljedice korištenja tih metoda? Kada svaki učenik uvidi zašto su ti načini suočavanja loši, napomenite im ne mora svaki dobar način suočavanja nužno odgovarati svima. Na primjer, neki se ljudi osjećaju opušteno dok čitaju, ali to nije dobar način opuštanja za one koji čitanje mrze; njima bi čitanje moglo dodatno pojačati osjećaj napetosti.

Važno je istaknuti

Loši načini suočavanja zapravo ne smanjuju stres. Dugoročno, samo dovode do još više stresa!

TEHNIKE SUOČAVANJA SA STRESOM

(10 – 15 min.)

1. Recite učenicima da postoje neki načini (tehnike) opuštanja koji dosad nisu uvršteni na njihov popis te da će neke od njih vježbati u razredu.
2. Te se tehnike može koristiti na različite načine. Neke od njih možemo koristiti prije stresne situacije, da bismo ublažili našu reakciju. Druge možemo koristiti tijekom stresne situacije.
3. Recite učenicima da sjednu i opuste se. Vodit ćete ih kroz tehniku, tako da znaju što činiti ako je budu htjeli samostalno primijeniti. Ako se netko od učenika ne osjeća ugodno zatvorenih očiju, može otvoriti stranu 24 Učeničkog priručnika i pratiti uputu.

1. TEHNIKA: Vođeno zamišljanje

1. Objasnite učenicima da ta tehnika znači zamišljanje opuštajućeg i mirnog prizora. Kada se netko koristi tom tehnikom, zapravo se služi vlastitom maštom i pretvara se da je na mjestu koje ga usrećuje i opušta.
2. Recite učenicima da će im sada, dok ih poučavate tehnici, opisati mjesto koje vi sami smatrate opuštajućim. No, ako nekad budu htjeli sami koristiti tu tehniku, samo trebaju zatvoriti oči i zamisliti mjesto koje njih najviše opušta.
3. Recite učenicima da odlože olovke i zauzmu udoban položaj. Ako žele, mogu zatvoriti oči. Pročitajte polako naglas tekst u sljedećem okviru.

Neobvezno – Možete pustiti CD s glazbom za opuštanje.

Zamisli plažu... nema nikog osim tebe... ljeto je, temperatura je 26 stupnjeva... vjetar blago pirka... more je mirno, nebo je plavo... osjećaš miris mora... u daljini lete galebovi, ne slijeću... osjećaš se ugodno, golim prstima prolaziš kroz topli pjesak... šetaš duž plaže, osjećaš se opušteno, ništa te ne tišti.

Možeš li namirisati krema za sunčanje? Miriši na kokos... osjećaš li sunce? Toplo je, ne prevruće... Osjećaš li pjesak među prstima? Mekan je i bijel, nema školjaka i šljunka da ozlijede tvoja stopala... Vidiš li kako galebovi lete nebom? Vidiš koji bijeli pahuljasti oblak kako lebdi... Vidiš li more? Iz mora iskaču dupini. Osjećaš li vjetrić u kosi?

Liježeš na ručnik i gledaš u nebo. Vidiš balone kako lebde u blizini. Prekrasnih su boja – crveni, žuti, narančasti, ljubičasti – sve dugine boje... baloni mirno lebde kraj tebe... Osjećaš se tako sretno i opušteno, da se barem ovako može osjećati zauvijek...

4. Recite učenicima da otvore oči. Postavite im sljedeća pitanja:
 - * Jeste li se osjećali opušteno?
 - * Jesu li neki dijelovi vježbe bili bolji od drugih? Koji?
 - * Misli li itko da bi se osjećao ugodno vježbajući tehniku samostalno?
 - * Kakve bi im još scene mogle pomoći da se osjete opušteno i mirno?
5. Ovu tehniku je dobro koristiti kada pokušavate zaspati, ako ste u stresu radeći domaću zadaću, ili ako se ljudi oko vas svađaju.

Važno je istaknuti

Opuštanje pomoći zamišljanja može biti odličan način suočavanja sa stresom. Različiti ljudi osjećat će se ugodno koristeći različite tehnike opuštanja. Opisana tehnika odgovara većini, ali je najbolje da svatko za sebe otkrije što mu najviše odgovara.

2. TEHNIKA: POSTUPNO OPUSTANJE MIŠIĆA

1. Recite učenicima da se druga tehnika koju će danas učiti zove «postupno opuštanje mišića». To znači da će napinjati i opuštati jedan po jedan mišić u tijelu. Ponekad, dok smo pod stresom, mišići postanu napeti i bolni. Ova tehnika pomaže nam opustiti mišiće i umiriti se.
2. Objasnite učenicima da ćete ih podučiti tehnički tako što ćete im prvo glasno govoriti što trebaju činiti. Nakon toga, ako požele sami koristiti tu tehniku, samo trebaju napeti mišiće. Postupno opuštanje mišića može se vježbati bilo gdje, čak i dok sjede u klupi. Nitko ne mora znati!
3. Recite učenicima da odlože olovke i zauzmu udoban položaj. Mogu zatvoriti oči, ako to žele.
4. Čitajte glasno vježbe koje slijede

Neobvezno – Možete pustiti CD s glazbom za opuštanje.

- * Napni desnu šaku, zatvori i drži je stisnuto, zadrži, otpusti...
- * Napni lijevu šaku, zatvori i drži je stisnuto, zadrži, otpusti...
- * Stegni desnu ruku, ispravi i drži je čvrsto, zadrži, otpusti ...
- * Stegni lijevu ruku, ispravi i drži je čvrsto, zadrži, otpusti ...
- * Stegni desno stopalo, zgrči prste čvrsto i drži ih, zadrži, otpusti ...
- * Stegni lijevo stopalo, zgrči prste čvrsto i drži ih, zadrži, otpusti ...
- * Stegni desnu nogu, ispravi i drži je čvrsto, napni mišiće, zadrži, otpusti ...
- * Stegni lijevu nogu, ispravi i drži je čvrsto, napni mišiće, zadrži, otpusti ...
- * Stegni trbušne mišiće, stisni i drži ih čvrsto, zadrži, otpusti ...
- * Napni mišiće ramena, zgrči ih prema gore, drži ih čvrsto, zadrži, otpusti ...
- * Napni mišiće lica, zgrči lice, drži mišiće čvrsto, zadrži, otpusti...
- * Sada napni sve mišiće, ispravi ruke i noge, zgrči lice, prste, stisni šaku, napni mišiće trbuha i ramena, drži sve mišiće čvrsto, drži, drži. Sad se opusti, pretvaraj da si omlitavio, tako si opušten...

5. Kad završite s provođenjem vježbe, razgovarajte o tome u razredu.

- * Što učenici misle o tehnici?
- * Jesu li opušteni?
- * Tko misli da bi se mogao osjećati ugodno vježbajući tehniku samostalno?

Važno je istaknuti

Tehnika postupnog opuštanja mišića može biti odličan način sprečavanja stresa, kao i suočavanja s njime. Različiti ljudi osjećat će se dobro koristeći različite tehnike za opuštanje. Budući da nije u svakoj stresnoj situaciji prikladna ista tehnika i da ne odgovara svim ljudima isto, dobra je ideja naučiti više načina suočavanja.

ZADATAK PLUS

(neobavezan zadatak po izboru učitelja – moguće ispuniti u školi ili kod kuće)

(3 – 5 min.)

1. Sad kad su učenici usvojili najvažnije pojmove ove lekcije, neka okrenu *Radni list 12 (strana 26)* i ispune ga. Podsjetite učenike da pokušaju koristiti neke od stvari o kojima su raspravljali na satu.
2. Ako učenici budu željeli i ako ima vremena, mogu podijeliti svoje odgovore s drugima u razredu. Također, ohrabrite ih da podijele iskustvo s roditeljima.

SAŽETAK

- * Loš način suočavanja sa stresom donosi i loše posljedice. Dobri načini suočavanja su korisniji te nisu povezani s lošim posljedicama.
- * Kada svaki od učenika pronađe dobar način suočavanja sa stresom, treba ga uvježbavati i pokušati pretvoriti u naviku.

TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Promicanje zdravlja i osobnog razvoja

Draga obitelji,

Danas smo se bavili stresom i načinima kako se s njime suočavati. Učenici su naučili dva načina opuštanja koja mogu koristiti kad osjete da su pod stresom. Dio domaće zadaće odnosi se na poučavanje članova obitelji tim tehnikama.

Ponekad se ljudi pokušavaju suočiti sa stresnim životnim situacijama na nezdrave načine, npr. pijući alkohol ili pušeći. Učimo li mlade kako na zdrav način prevladati stres, dajemo im vještine neophodne za borbu sa svakodnevnim stresovima. Što mlađi nauče korisne načine suočavanja, to će kasnije biti vještiji i manje skloni usvojiti one štetne.

I Vi možete pomoći svom djetetu vježbati suočavanja sa stresom. Ako se ljuti ili zbog nečeg osjeća bespomoćno, podsjetite ga na načine opuštanja koje smo vježbali u školi. Osim toga, djeca oponašaju ponašanje roditelja pa cijela obitelj može početi vježbati opuštanje i zdrave načine suočavanja sa stresom.

Hvala vam na pomoći.

Sa štovanjem,

Komunikacijske vještine



Komunikacijske vještine nisu nešto sa čim se djeca rode, treba ih razvijati. Vježbanje komunikacijskih vještina može pomoći u prevenciji korištenja droga. Istraživanja pokazuju da su djeca jaka u komunikaciji manje sklona koristiti alkohol, duhan ili druge droge.

Znati dobro komunicirati višestruka je pomoć. Osjećaju li se djeca ugodno dok s drugima razgovaraju o svojim osjećajima, moći će razgovarati i o svojim problemima. Djeca koja mogu govoriti o svojim problemima rjeđe se okreću alkoholu, duhanu ili drugim tvarima koje bi ih «liječile». Osim toga, ponekad djeca popuste pod pritiskom i koriste te tvari samo zato što ne znaju što odgovoriti. Nađu li se djeca u situaciji da netko na njih vrši pritisak da učine ono što ne žele, komunikacijske vještine će ih osnažiti i pomoći da to odbiju.

Današnja lekcija upoznat će Vaše učenike s pojmom komunikacije. Učenici će učiti razliku između verbalne i neverbalne komunikacije. Također će igrati igru koja razvija osjećaj za neverbalnu komunikaciju.

Kao učitelj, možete igrati ključnu ulogu u razvijanju komunikacijskih vještina kod Vaših učenika. Vježbanje komunikacije ne mora završiti kada i ovaj sat. Plan lekcije koji slijedi nudi neke ideje za uključivanje komunikacijskih vještina u druge nastavne predmete. Osim toga, tu je i pismo za roditelje koje možete biti poslati obiteljima učenika. Suradnja između škole i roditelja osigurat će pozitivno okruženje za odgoj djece, pomoći im u vještini komuniciranja i životu bez duhana, alkohola i droga!

CILJEVI NASTAVNOG SATA

Naučiti učenike koliko je komunikacija važna.

ZADACI

Učenici će

- * Utvrditi što je komunikacija.
- * Vježbati korištenje neverbalne komunikacije.

POTREBNO VRIJEME: 30 – 45 minuta

RJEČNIK

- * Komunikacija
- * Verbalna komunikacija
- * Neverbalna komunikacija

KORIŠTENJE INTELIGENCIJE

- * Tjelesno- kinestetička
- * Prostorna

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Hrvatski jezik

Naučite učenike kako se komunicira na različitim jezicima: npr. kako se pozdravlja na španjolskom, francuskom, njemačkom, grčkom, ruskom ili pomoću znakovnog jezika.

Likovna kultura

Neka učenici crtaju glagoljička slova.

Tjelesna kultura

Učenici mogu igrati pantomimu i odglumiti različite scenarije.

DODATNI ZADACI

- * **Učenički priručnik** Zadatak plus, *Radni list 14 (strana 29)*. Neobvezno

UVOD

Komunikacija je nešto u što smo stalno uključeni. Važno je znati dobro komunicirati, tako da ljudi s kojima razgovaramo razumiju što točno želimo reći. Danas ćemo učiti o komunikacijskim vještinama i uvježbavati ih.

ŠTO JE KOMUNIKACIJA?

(3 – 5 min.)

1. Pitajte učenike što je komunikacija. (*Razgovor s drugim ljudima, slušanje, slanje pisama, poruka*).
2. Napišite na ploču definiciju komunikacije.

Komunikacija: Kada jedna osoba drugoj šalje poruku, jer želi podijeliti misli, osjećaje ili podatke. Komunikacija može biti verbalna ili neverbalna.

3. Neka učenici prepišu definiciju u rječnik svog priručnika na na strani 37.

NAČINI LJUDSKE KOMUNIKACIJE

(7 – 10 min.)

1. Pitajte učenike da se dosjete što više različitih načina na koje ljudi komuniciraju. Zapisujte ih na ploču, a učenici u *Radni list 13* (strana 28) svog priručnika. (*Razgovorom, znakovnim jezikom, elektroničkom poštom, pismima, zastavama, Morseovim znakovima, slikama, pisanjem, govorom tijela, dimnim signalima, gestama, mahanjem i sl.*).
2. Naglasite da komunikaciju dijelimo na dvije vrste: verbalnu i neverbalnu. Od svih načina kojih su se dosjetili, samo jedan predstavlja verbalnu komunikaciju. Znaju li koji? (*Razgovor*). Svi drugi načini smatraju se neverbalnom komunikacijom.
3. Naglasite da se čak 65% - 80% komunikacije ostvaruje neverbalno. Recite učenicima da pokažu da su sretni, ali bez korištenja glasa. (*Trebali bi se nasmiješiti*). Pitajte ih da pokažu kako su tužni. (*Trebali bi se namrštit ili brisati oči, kao da plaču*.)

4. Naglasite da zahvaljujući neverbalnoj komunikaciji možemo prepoznati emocije, čak i kad izostanu riječi.
5. Neka učenici prepišu definiciju verbalne i neverbalne komunikacije u rječnik svog priručnika (str. 38 i 39).

Neverbalna komunikacija: Komunikacija koja se ostvaruje govorom tijela ili drugim gestama.

Verbalna komunikacija: Govor kojemu je cilj komuniciranje s drugima.

Važno je istaknuti

Ljudi često ovise o razgovoru kao jedinom sredstvu komunikacije. Međutim, u svakodnevnom je životu mnogo načina komunikacije. Komunikacija može biti verbalna ili neverbalna.

IGRA «GLUHOG» TELEFONA

(7 – 10 min.)

1. Neka učenici stanu u krug. Recite im da će vježbati verbalnu komunikaciju igrajući se „gluhog telefona“. Provjerite znaju li svi pravila igre. (*Poruka se od igrača do igrača prenosi šaptenjem na uho.*)
2. Započnite igru tako da najbližem učeniku šapnete sljedeću poruku: «U ponedjeljak će za marendu biti pizza, a u petak pecivo sa sirom.»
3. Poruka treba od učenika do učenika proći cijeli krug.
4. Kad stigne do zadnjeg učenika, on je treba izreći naglas. Nakon toga, poruku treba izreći učenik koji ju je čuo prvi.
5. Raspravite s učenicima kako se od početka do kraja kruga poruka promjenila. Što misle, zašto se to dogodilo? (*Bilo je teško čuti, bilo je žamora.*)

Važno je istaknuti

Učinkovita komunikacija između dvoje ljudi postoji samo kad pošiljalac i primalac poruku tumače na isti način.

„ROĐENDANSKA VRSTA“

(10 –20 min.)

1. Recite učenicima da će sada vježbati komunikaciju bez govora. Mogu koristiti bilo koji oblik komunikacije, osim govora. Recite im da stanu u vrstu po datumu rođenja; od 1. siječnja, redom do 31. prosinca.
2. Ako im je zadatak pretežak, pomozite im: mogu pljesnuti rukama ili lupiti nogama o pod da pokažu broj mjeseca i dana, mogu pokazati prstima, mogu čak i napisati datum na komadić papira.
3. Kad završe zadatak, neka svatko kaže datum svog rođenja da provjerite jesu li se točno poredali.
4. Nakon što je igra završila, razgovarajte s učenicima. Postavite im sljedeća pitanja:
 - * Je li bilo teško ne smjeti govoriti?
 - * Zamislite kako se osjećaju osobe koje ne mogu govoriti.

Važno je istaknuti

Dobra komunikacija ne dolazi lako. Da bi bila učinkovita, obje strane moraju razumjeti jedna drugu.

ZADATAK PLUS

(neobavezan zadatak po izboru učitelja – moguće ispuniti u školi ili kod kuće)

(5 min.)

1. Sad kad su učenici usvojili najvažnije pojmove današnje lekcije, neka otvore *Radni list 14 (strana 29)* i ispune ga. Podsjetite ih da pokušaju koristiti neke od zamisli o kojima su raspravljali na satu.
2. Ako učenici budu željeli i ako ima ostane vremena, mogu podijeliti svoje odgovore s razredom. Također, ohrabrite ih da podijele odgovore sa svojim roditeljima.

SAŽETAK

- * Veći dio života provodimo komunicirajući s drugim ljudima. Govorimo tajne našim priateljima, postavljamo pitanja roditeljima i učiteljima, borimo se s braćom i sestrama.
- * Dobre komunikacijske vještine nam mogu pomoći da izgradimo zdrave odnose s ljudima oko nas. Ako dobro komuniciramo, drugi ljudi će moći razumjeti točno što pokušavamo reći, a i mi ćemo njih bolje razumjeti.

TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Promicanje zdravlja i osobnog razvoja

Draga obitelji,

Jedan od dokazano djelotvornih čimbenika u prevenciji pušenja i korištenja drugih droga su dobre komunikacijske vještine. Što djeca bolje komuniciraju, to će lakše govoriti o stvarima koje ih muče. Osim toga, ako netko prisiljava dijete da učini nešto što ne želi, dobra vještina komuniciranja omogućava mu da jasno izrazi otpor i odbije.

Razred je učio o vještinama komunikacije. Učenici su vježbali verbalnu i neverbalnu komunikaciju. Možete pomoći djetetu da nastavi vježbati dobру komunikaciju.

Potaknite dijete da vodi dnevnik. Igrajte s njim igre riječima kao što je „Riječ na riječ“. Rješavajte zajedno križaljke , igrajte se pantomime, pričajte duhovite ili narodne priče jedni drugima. Ako Vi i Vaše dijete imate e-mail, šaljite si poruke. Ohrabrujte dijete da piše prijatelju ili rođacima.

Hvala vam na pomoći.

Sa štovanjem,

Socijalne vještine



Osobe dobi slične našoj zovemo vršnjacima. Kada nas vršnjaci pokušavaju uvjeriti da učinimo nešto što ne želimo, govorimo o negativnom vršnjačkom pritisku. Ljudi svih dobi su žrtve vršnjačkog pritiska, ali posebno je rasprostranjen među djecom školske dobi. Ne postoji ni jedna osoba koja je prošla kroz školu bez da postane žrtva neke vrste vršnjačkog pritiska.

Jedna od najvažnijih komponenti lekcije o socijalnim vještinama koju poučavate djecu sljedeća je činjenica: u redu je pružiti otpor svojim prijateljima. Samo zato što su ljudi prijatelji ne znači da se moraju u svemu slagati. Tijekom odrastanja, uobičajeno je da djeca postaju manje zainteresirana za obitelj, a više za prijatelje. U biti, prijatelji su presudni kada govorimo o tome hoće li dijete eksperimentirati alkoholom, cigaretama ili drugim drogama. Ako dijete ima prijatelje koji koriste drogu, veća je vjerojatnost da će i ono uzeti drogu. Uz to, moguće je da će djeca koja teško stječu prijatelje koristiti cigarete, alkohol ili druge droge, ako smatraju da će im to pomoći da postanu popularni.

Poučavajući učenike o vršnjačkom pritisku pomoći ćete im na nekoliko različitih načina. Ako učenici znaju prepoznati vršnjački pritisak, moći će uvidjeti kada su pod pritiskom i možda će dvaput razmisliti, prije nego učine nešto što ne žele. Također, ako prepoznaju vršnjački pritisak, vjerojatno će manje pokušavati pritiskati druge da nešto učine.

Tijekom današnje radionice, učenici će iskusiti kako je čuti izjave vršnjačkog pritiska. Također će naučiti gdje se mogu obratiti za pomoć, ako budu pod pritiskom drugih.

Kao učitelj, možete imati ključnu ulogu u razvijanju otpornosti na vršnjački pritisak kod Vaših učenika. Poduka o vršnjačkom pritisku nije završena s današnjim danom. Plan lekcije u nastavku nudi neke ideje za uključivanje teme vršnjačkog pritiska u druge nastavne predmete. Kao obično, priloženo je pismo za roditelje koje možete poslati obiteljima učenika. Suradnja između škole i roditelja osigurat će pozitivno okruženje za odgoj djece, poučit će djecu kako biti otporan na vršnjački pritisak i kako imati život bez duhana, alkohola i droga!

CILJ NASTAVNOG SATA

Pomoći učenicima da nauče kako se slagati s vršnjacima.

ZADACI

- * Učenici će:
- * Definirati «vršnjak» i «vršnjački pritisak».
- * Uvidjeti da vršnjački pritisak može biti i pozitivan i negativan.
- * Utvrditi načine suočavanja s negativnim vršnjačkim pritiskom.
- * Prepoznati kome se mogu obratiti ako trebaju pomoć za suočavanje s vršnjačkim pritiskom.

POTREBNO VRIJEME: 30 – 45 minuta

RJEČNIK

- * Vršnjak
- * Vršnjački pritisak

KORIŠTENJE INTELIGENCIJE

- * Tjelesno-kinestetička
- * Interpersonalna
- * Jezična

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

Hrvatski jezik/likovna kultura

Učenici mogu napisati priču ili izraditi strip o pozitivnom vršnjačkom pritisku.

Priroda i društvo

Učenici su već naučili koje brojeve trebamo nazvati ako nam zatreba pomoći u slučaju požara ili nesreće. Napravite popis ili imenik mjesta i osoba kojima se mogu obratiti u školi ili kod kuće kada im zatreba pomoći u suočavanju s negativnim vršnjačkim pritiskom.

DODATNI ZADACI

- * Učenički priručnik *Zadatak plus, Radni list 16 (strana 32)*. Neobvezno.

UVOD

Svi mi od naših prijatelja želimo i trebamo ljubav i prihvaćanje. Svatko voli da ga drugi cijene. Zato je dobro imati prijatelje. Međutim, ponekad prijatelji mogu navaljivati da činimo stvari koje su nam neugodne, ili u koje ne vjerujemo. Trebamo naučiti: ne moramo nešto činiti samo zato što to čine naši prijatelji. Također, trebamo znati od koga možemo potražiti pomoć ako nas prijatelji sile da činimo ono što ne želimo.

DEFINICIJA VRŠNJAKA

1. Pitajte učenike zna li tko što znači «vršnjak». (*Djeca naše dobi, djeca s kojom se družimo, drugi učenici iz škole.*)
2. Napišite na ploču definiciju riječi «vršnjak», koju će učenici prepisati u rječnik svog priručnika na strani 39.

Vršnjak: Netko tko ti je sličan po godinama i razredu u koji ide.

ŠTO JE VRŠNJAČKI PRITISAK?

1. Pitajte učenike kako bi oni objasnili pojam «vršnjački pritisak». (*Kad te prijatelji pokušaju navesti da nešto učiniš, kad vršnjaci utječu na tebe da nešto učiniš.*)
2. Razgovarajte o njihovim definicijama vršnjačkog pritiska. Nakon toga napišite na ploču sljedeću definiciju, koju će učenici prepisati u rječnik svog priručnika na strani 39.

Vršnjački pritisak: jedan član grupe nešto čini zbog snažnog utjecaja drugog člana (ili više njih).

3. Recite učenicima da vršnjački pritisak može biti i pozitivan i negativan. Kada čujemo izraz „vršnjački pritisak“, većina je sklona pomisliti na negativne posljedice, no vršnjački pritisak može biti i dobar. Izložite učenicima sljedeće primjere i dozvolite da pogode koji je primjer pozitivnog, a koji negativnog vršnjačkog pritiska.

Primjeri

- * Grupa prijatelja poslije škole ide na rolanje.
- * Prijatelji mogu podsjetiti jedni druge da stave kacigu i zaštitu za koljena.
(Positivan vršnjački pritisak)
- * Jedan član grupe može poticati ostale da voze biciklu na prometnoj cesti.
(Negativan vršnjački pritisak)

Važno je istaknuti

Vršnjački pritisak je utjecanje jedne osobe na drugu, tako da se ta druga ponaša na određeni način.

Vršnjački pritisak može biti pozitivan (dobar) ili negativan (loš).

PUT PORUKE

1. Recite učenicima da će igrati igru u kojoj će iskusiti kako je čuti pozitivnu ili negativnu izjavu vršnjaka. Ime ove igre je Put poruke.
2. Recite učenicima da se podijele i stanu u dva reda. U svakom redu učenici stoje jedan do drugog, rame uz rame, a redovi jedan nasuprot drugome, gledajući se u lice, udaljeni najviše jedan metar.
3. Odredite koji će biti red pozitivnih poruka, a koji red negativnih poruka.
4. Objasnite učenicima da ćete ih prozivati jednog po jednog, a prozvani će učenik proći putem između redova. Prije svakog prolaska pročitat ćete jedan od scenarija (Dodatak 1.).
5. Kad čuju priču, učenici u redovima trebaju onome tko prolazi šaptati izjave, tj. vršiti vršnjački pritisak. Izjave trebaju biti pozitivne ili negativne, ovisno o tome u kojem redu stoje. Pogledajte primjer u okviru.
6. Provjerite jesu li učenici razumjeli što trebaju činiti i jesu li zapamtili koji je red pozitivan, a koji negativan.
7. Odaberite učenika koji će proći putem poruka. Pročitajte scenarij naglas. Povremeno možete zamijeniti uloge redova, tako da svaki učenik ima priliku izreći i negativne i pozitivne izjave.

8. Kad svi učenici prođu putem poruke, neka se vrate na mesta i odgovore na sljedeća pitanja:
 - * Kako su se osjećali kao žrtva vršnjačkog pritiska?
 - * Jesu li osjetili pritisak da se ponašaju na određen način?
 - * Što je bilo teže slušati: pozitivan ili negativan vršnjački pritisak?

Primjer

- * **Priča:** Na podu si našao novčanik i ne znaš što činiti.
Evo što bi mogli reći učenici svrstani u redove:
 - * **Red pozitivnih poruka:** «Trebaš ga odnijeti na policiju. Nemoj zadržati novčanik, nije tvoj. Kako bi se ti osjećao da izgubiš novac?»
 - * **Red negativnih poruka:** «Hajde, uzmi novčanik. Tko nađe - njegovo je! Tko izgubi – sam je kriv! Nitko ne gleda, brzo, podigni ga!»

Važno je istaknuti

Teško se oduprijeti vršnjačkom pritisku. Kada nas prijatelji pokušavaju navesti na nešto, lako je dati se nagovoriti.

GDJE SE OBRATITI ZA POMOĆ?

(7 – 10 min)

1. Pitajte učenike da opišu kada vršnjački pritisak postaje problem.
2. Recite im da vršnjački pritisak postaje problem kada se zbog njega osjećamo nelagodno ili kada nas tjera da idemo protiv osobnih uvjerenja. Zbog negativnog vršnjačkog pritiska možemo se osjećati loše, što je također problem.
3. Ponekad vršnjački pritisak (ili neki drugi događaj) postane toliko težak, da trebamo pomoći u suočavanju s problemima koje izaziva.
4. Pitajte učenike znaju li gdje se mogu obratiti za pomoć, ako je trebaju.
5. Recite učenicima da otvore *Radni list 15 (strana 31)*. Dok učenici nabrajaju mesta ili ljudi koji im mogu pomoći, zapisujte ih na ploču, a oni u priručnike. Slijedi nekoliko primjera.

Kome se obratiti za pomoć?

- Roditeljima
- Starijoj braći i sestrama
- Drugim rođacima
- Učitelju
- Ravnatelju, psihologu, pedagogu
- Savjetnicima
- Vjeroučitelju, svećeniku
- Policiji
- Telefonskoj liniji za pomoć
(Npr. "Hrabri telefon")

Važno je istaknuti

Kada odlučujemo, moramo slušati i um i tijelo. Tako lakše procijenimo bi li neki izbor za nas bio pogrešan.

ZADATAK PLUS

(neobvezan zadatak po izboru učitelja – moguće ispuniti u školi ili kod kuće)

(5 min.)

1. Sad kad su učenici usvojili najvažnije pojmove ove lekcije, neka okrenu *Radni list 16 (strana 32)* i ispune ga. Podsjetite učenike da pokušaju koristiti zamisli o kojima ste raspravljali na satu.
2. Ako učenici žele i ako ima vremena, svoje odgovore mogu podijeliti s razredom. Također, ohrabrite ih da podijele svoje odgovore s roditeljima.

SAŽETAK

- * Danas smo govorili o vršnjacima i vršnjačkom pritisku. Naučili smo da vršnjački pritisak može biti pozitivan i negativan. Također smo naučili kako je teško oduprijeti se vršnjačkom pritisku.
- * Vršnjački pritisak je jedna od najzahtijevnijih pojava s kojom se tijekom odrastanja suočavamo. Svi želimo i trebamo prijatelje, prihvatanje i poštovanje koje nam daju. Ipak, kada nas prijatelji pokušavaju natjerati da učinimo nešto s čim se ne slažemo ili nam stvaraju nelagodu, ne bismo trebali popustiti pritisku.
- * Ako je pritisak prevelik, mnogi ljudi mogu pomoći. Zapamtite, vršnjački pritisak može djelovati pozitivno i negativno. Odlučite biti pozitivan vršnjak i naučite pružiti podršku prijateljima!

SOCIJALNE VJEŠTINE: Dodatak 1

Situacije vršnjačkog pritiska

1. Roditelji ti ne dozvoljavaju voziti bicikl daleko od kuće. Smatraju da su ceste previše prometne. Voziš se s prijateljem koji je predložio da odete do parka. No, park je dalje nego što obično smiješ ići. Prijatelj ti kaže da roditelji ionako neće znati kuda idete.
2. U školi si upao u neprilike pa te učiteljica poslala kući s porukom za roditelje. Rekao si prijatelju da se bojiš kazne, a on ti je odgovorio da onda samo baciš poruku.
3. Roditelji ti nikad ne dolaze kući prije 17.30. Nisu ti dozvolili da pozivaš prijatelje ako oni nisu doma. Najbolji prijatelj pita može li doći i kaže da će mama doći po njega u 17.00. Tvoji roditelji neće nikad saznati.
4. Ti i tvoj prijatelj ste u isto vrijeme pitali možete li izaći sa sata i ići na WC. Hodate po praznom hodniku. Primijetili ste da je netko ostavio na klupici super MP3. Ti si nedavno razbio svoj i roditelji ti ne žele kupiti novi. Prijatelj ti predloži da uzmeš MP3 s klupice. Tko će znati?
5. U trgovini gledaš najnovije CD-e. Imaš dovoljno novaca za jedan, ali tebi se sviđaju dva i ne možeš odlučiti kojeg odabratи. Prijatelj ti kaže da jednog ubaciš u džep.
6. Tvoj je prijatelj opet zaboravio napisati sastav za domaću zadaću. Zna da će učiteljica biti jako nezadovoljna. Od tebe traži da mu daš svoju bilježnicu da bi prepisao zadaću.
7. Ne smiješ gledati filmove s oznakom „15“ (ne preporučaju se mlađima od 15 godina). Kod tebe je došao prijatelj i odlučili ste gledati TV. Kad su se tvoji roditelji maknuli, prijatelj ti kaže da prebacиш na program na kojem će upravo početi film s oznakom „15“.

8. Poslije škole se igraš na igralištu. Neki tvoji prijatelji su počeli zadirkivati novog učenika, govoreći mu da je debeo i ružan. Prijatelji te zovu da ga i ti dođeš ismijavati.
9. U školi je za marendu uvedena zdrava hrana. Tijekom odmora ne smiješ izlaziti iz školskog dvorišta. Prijatelj ti predlaže da odete do obližnje trgovine kupiti čips. Tvrdi da vas neće uhvatiti, jer on zna za put koji učiteljica ne vidi.
10. Na putu od škole do kuće, jedan dječak je na psa počeo bacati kamenje. I tebi je pružio kamen da gađaš psa.
11. U knjižnici čitaš najnoviji časopis u kojem je poster tvoje omiljene filmske zvijezde. Prijatelj ti predlaže da ga samo istrgneš iz časopisa. Kaže da on to stalno radi.
12. Kod prijatelja si i dosadno vam je. Prijatelj ti predlaže da preko telefona zafrkavate nepoznate ljude.
13. S prijateljemima si u trgovačkom centru. Upravo si nešto kupio i trgovac ti je vratio previše novaca. Prijatelj ti šapče da ništa ne kažeš.
14. Vikend provodiš u kući prijatelja, s još nekom djecom. Nakon što je prvo dijete zaspalo, drugi su mu htjeli nacrtati brkove i napraviti druge podvale. U početku nisi želio sudjelovati, ali onda su neka djeca počela i tebe ismijavati.

TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Promicanje zdravlja i osobnog razvoja

Draga obitelji,

danas je na satu Vaše dijete učilo o socijalnim vještinama. Učenici su raspravljali o značenju pojmova vršnjak i vršnjački pritisak. Razmišljali su o ljudima kod kojih bi mogli potražiti pomoć u situacijama vršnjačkog pritiska. Učenici su na satu igrali igru tijekom koje su mogli doživjeti pozitivne i negativne izjave vršnjačkog pritiska. Možete razgovarati s djetetom o toj igri.

Grupa vršnjaka ima velik utjecaj na vrste ponašanja u koje se djeca upuštaju. Čak i ako je Vaše dijete zrelo, a ima prijatelje koji sudjeluju u nezdravom ili opasnom ponašanju, postoji opasnost da im se pridruži ako osjeti pritisak kojemu se ne zna oduprijeti. Važno je da učenici znaju kada su pod utjecajem vršnjačkog pritiska i gdje mogu potražiti pomoć.

Možete pomoći svom djetu da vježba otpornost prema vršnjačkom pritisku. Ohrabrujte dijete da donosi vlastite odluke i da ne čini nešto samo zato što to čine drugi. Ohrabrujte svoje dijete da se pridruži i sudjeluje u aktivnostima izvan škole (klubovima, sportu, knjižnicama, plesnim i dramskim radionicama, školama stranih jezika, rekreaciji i drugim aktivnostima za djecu). Što ima više mogućnosti stjecanja prijatelja, veće su šanse da pronađe dijete s kojim će razviti pozitivne odnose. Što više prijatelja stekne, manja je vjerojatnost da će osjetiti pritisak da se uklopi u određenu grupu djece.

Hvala vam na pomoći.

Sa štovanjem,

Zauzeti se za sebe



Sposobnost da se mirno i čvrsto zauzmemo za sebe nazivamo asertivnošću. No, često se događa da djeci nije ugodno odbiti prijatelje, tj. reći im da nešto ne žele učiniti. Učenici kojima pomažemo razviti asertivnost, lakše staju u obranu vlastitih prava i djelotvornije se odupiru pritisku da puše, piju ili koriste droge. Da bismo bili asertivni, moramo zanti kako govoriti o osjećajima. Koristeći „JA-poruke“ dijete može ostati asertivno dok, vezano za neki problem, govori o svojim osjećajima.

Današnja lekcija omogućuje učenicima vježbanje asertivnosti poučavajući ih korištenju „JA-poruka“. Da bi se s vremenom osjećali dobro koristeći „JA-poruke“, potrebno ih je uvježbati, a upravo će to danas činiti u razredu. Kad se budu suočili sa stvarnom životnom situacijom, učenici mogu koristiti ponašanja koja su vježbali i osjećati se sposobnima upotrebljavati „JA-poruke“ da bi izrazili svoja uvjerenja o određenom pitanju.

Kao učitelj, možete imati ključnu ulogu u razvijanju asertivnosti kod Vaših učenika. Poučavanje asertivnosti ne mora danas završiti. Plan lekcije koji slijedi nudi neke ideje za uključivanje asertivnosti u druge nastavne predmete. Priloženo pismo za roditelje možete poslati obiteljima učenika. Suradnja između škole i roditelja osigurat će pozitivno okruženje za odgoj djece i poučavanje asertivnosti te život bez duhana, alkohola i droga!

CILJ NASTAVNOG SATA

Poučiti učenike zauzeti se za sebe mirno i čvrsto.

ZADACI

Učenici će:

- * Ustanoviti što znači assertivno ponašanje.
- * Vježbati pisanje „JA-poruka“
- * Vježbati assertivno ponašanje glumeći situacije u kojima se koriste „JA-poruke“

POTREBNO VRIJEME: 30 – 45 minuta

RJEČNIK

- * Asertivno ponašanje

KORIŠTENJE INTELIGENCIJE

- * Jezična
- * Interpersonalna
- * Intrapersonalna

IDEJE ZA UKLJUČIVANJE U DRUGE PREDMETE

- * Potaknite korištenje naučene vještine u svakodnevnim situacijama među učenicima u razredu, kako bi se smanjio rizik od pojave nesuglasica.

DODATNI ZADACI

- * Učenički priručnik, Zadatak plus, *Radni list 18 (strana 35)*. Neobvezno

UVOD

Ponekad djeca nešto ne žele učiniti, ali ne znaju kako se izboriti za sebe. Ponekad se na nekoga naljute ili ih netko uzruja, a ne znaju kako to izreći. Ili još gore: kažu što misle pa se još više uzrujaju, jer je došlo do svađe. Danas ćete učiti kako se zauzeti za sebe mirno, ali odlučno. Naučit ćete koristiti „JA-poruke“, koje su posebno korisne ako razgovaramo s nekim dok smo ljuti ili uznemireni.

ŠTO JE ASERTIVNOST? (3-5 min)

Podsjetite učenike da su prošle školske godine učili kako reći NE i kako odbiti nešto što ne želimo. Ponovite im da je važno znati izboriti se za sebe - ali ne bilo kako. Potrebno je naučiti kako ustrajati i doći do vlastitog cilja, pritom izbjegavajući grubosti i sukobe s drugima. Recite im da upravo takvo ponašanje nazivamo asertivnošću. Dopustite im nekoliko minuta za raspravu, a nakon toga neka u rječnik (str. 36) prepišu definiciju asertivnog ponašanja.

Asertivno ponašanje: Snažno i odlučno djelovanje koje je istovremeno i pristojno.

„JA-PORUKE“

(10 – 15 minuta)

1. Objasnite učenicima da je jedan način zauzimanja za sebe (tj. asertivnog ponašanja) upotreba „JA-poruka“.
2. Recite im da koristeći „JA-poruke“ možemo objasniti kako se osjećamo, ostajući pritom čvrsti, mirni i pristojni. Ponekad, kad su uzrujani ili ljuti, ljudi kažu nešto što zvuči kao optuživanje drugih. Tada može doći do svađe. Koristeći „JA-poruke“ možemo razgovarati s osobom na koju smo ljuti, bez da upadnemo u svađu.
3. Recite učenicima da otvore *Radni list 17* (strana 34). Pročitajte sljedeći primjer i raspravite ga u razredu:

Primjer:

Okrivljujuća izjava Znao sam da ćeš zaboraviti DVD!

JA-poruka *Osjećam* se loše (smeta mi) *kad* mi ne vratiš DVD na vrijeme.

Želim da mi ga vratiš *zato što* smo se tako dogovorili.

4. Naglasite učenicima da svaka „JA-poruka“ sadrži četiri dijela:
 - * Govori kako se osjećaš
 - * Objasnjava zašto se tako osjećaš
 - * Govori što želiš ili trebaš
 - * Objasnjava zašto to želiš ili trebaš
5. Recite učenicima da „JA-poruke“ možemo uvježbavati pišući ih.
6. Podijelite učenike u parove pa neka zajednički smisle „JA-poruke“. Svaki učenik odgovore treba napisati u svoj priručnik.
7. Kad učenici ispune zadatka, nekoliko ih može pročitati odgovore da provjerite jesu li shvatili što je potrebno.
8. Pitajte učenike što misle: zašto bi „JA-poruke“ mogle pomoći i spriječiti svađu.
(Zato jer nema vikanja, jer nema ljutnje, jer nema optuživanja).

Važno je istaknuti

„JA-poruke“ nam mogu pomoći da razgovaramo s osobom na koju smo ljuti ili uzrujani, a da ne dođe do svađe.

VJEŽBA UPOTREBE „JA-PORUKA“

(10 – 15 min.)

1. Objasnite učenicima da je pisanje „JA-poruka“ dobra vježba, ali je još bolje govoriti ih naglas. Recite im da će, jedan po jedan, svatko od njih dobiti priliku izići pred ostale učenike i reći jednu „JA-poruku“.
2. Jedan po jedan, učenici trebaju pretvoriti optužujuću izjavu u „JA-poruku“. Dozvolite učenicima da kao podsjetnik koriste svoje priručnike. Možete upotrijebiti primjere iz Radnog lista 17, ili smisliti nove. Pročitajte učeniku optužujuću izjavu koju mora pretvoriti u „JA-poruku“ i reći pred ostalima.
3. Provjerite zajedno s drugim učenicima je li „JA-poruka“ točna, tj. sadrži li sve potrebne elemente. Nastavite dok svi ne dobiju priliku vježbati.

Važno je istaknuti

Uvježbavanje „JA-poruka“ pomoći će vam da ih savladate pa će vam biti lako koristiti ih u „stvarnom“ životu.

ZADATAK PLUS

(neobavezan zadatak po izboru učitelja – moguće ispuniti u školi ili kod kuće)

1. Sad kad su učenici usvojili najvažnije pojmove ove teme, neka okrenu *Radni list 18 (strana 35)* i ispune ga. Podsjetite učenike da pokušaju koristiti neke od ideja o kojima su raspravljali na satu.
2. Ako učenici žele i ako ima vremena, mogu podijeliti svoje odgovore sa razredom. Također, ohrabrite ih da podijele svoje odgovore s roditeljima.

SAŽETAK

- * Jedan od načina da se zauzmem za sebe jest asertivno ponašanje.
- * Upotreba „JA-poruka“ je primjer asertivnog ponašanja i odličan način razgovora s nekim tko nas je naljutio ili uzrujao.
- * Čak i ako netko nije po prirodi asertivan, može naučiti upotrebu „JA-poruka“. Tako će u stvarnom životu, kada to bude potrebno, znati što reći.

TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Promicanje zdravlja i osobnog razvoja

Draga obitelji,

Jedan od razloga zašto djeca podlegnu pritisku vršnjaka je to što nemaju snage izboriti se za sebe. Vaše je dijete danas učilo kako se mirno i odlučno zauzeti za sebe (tj. kako biti asertivno). Uvježbavali smo „JA-poruke“, koje mogu djetetu pomoći zauzeti se za sebe ili svoja uvjerenja na miran način.

I Vi kod kuće možete pomoći djetetu vježbati vještinsku korištenja „JA-poruka“. Odglumite situaciju u kojoj će Vaše dijete moći iskusiti pritisak vršnjaka: npr. učenik pokušava prepisati njegovu domaću zadaću, netko ga pokušava nagovoriti da ukrade nešto u trgovini, prijatelj ga pokušava nagovoriti da proba cigarete ili alkohol. Odglumite vršnjaka koji vrši pritisak, dok Vaše dijete vježba koristiti „JA-poruke“.

Učiti kako se zauzeti za sebe slično je kao učiti voziti biciklu – vježba vodi savršenstvu. Što više prilika za uvježbavanje dijete dobije, to će biti spremnije djelovati asertivno kad se ukaže potreba.

Hvala vam na pomoći.

Sa štovanjem,

