

Тема: КОНЦЕПТ ЗДРАВЉА

Радионица (45 мин) ШТА ЗНАЧИ ДОБРО ЗДРАВЉЕ

ЦИЉЕВИ:

- Указати да „добро здравље” има различито значење за различите људе
- Схватити да је здравље често одраз социокултурне средине у којој људи живе, а
- истовремено и начин реаговања људи и њихове спремности на активности за

заштиту здравља

- Схватити дефиницију здравља.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-10 година, 11-14 година и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Упитник – ШТА „БИТИ ЗДРАВ” ЗНАЧИ ЗА ВАС и табела: Димензије здравља

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (20 мин):

1. Шта за мене значи бити здрав (попуњавање индивидуалног упитника)

ЗАВРШНИ ДЕО (20 мин):

1. Димензије и дефиниција здравља

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ ШТА ЗНАЧИ ДОБРО ЗДРАВЉЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

- 1.

Представљање активности

Наставник објашњава ђацима начин рада. Сваки ученик ће добити лист папира са табелом која садржи велики број тврдњи или чињеница које, по опшеприхваћеном мишљењу, утичу на здравље. Међутим, са сваком од ових тврдњи се неко више слаже или мање или се уопште не слаже да утиче на здравље.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (20 мин)

1. Шта за мене значи бити здрав (попуњавање индивидуалног упитника)

Ученици попуњавају упитник – ШТА „БИТИ ЗДРАВ” ЗНАЧИ ЗА ВАС.

Упитник – ШТА „БИТИ ЗДРАВ” ЗНАЧИ ЗА ВАС.

Бр.	Тврдње	Колона 1	Колона 2	Колона 3
1.	Имати добре пријатеље и неговати добре односе са људима			
2.	Доживети старост			
3.	Осећати се срећним највећи део дана			
4.	Имати посао			
5.	Врло ретко узимати лекове			
6.	Имати идеалну тежину за своју висину			
7.	Редовно вежбати, рекреирати се			
8.	Имати унутрашњи мир			
9.	Не пушити			
10.	Немати било коју озбиљну болест изузев назеба или мањих стомачних проблема			

11.	Не преувеличавати проблеме			
12.	Не пити уопште или бити веома умерен у томе			
13.	Уживати у учењу, послу			
14.	Хранити се правилно			

Наставник даје упутства:

- задатак ученика је да у колони 1 знаком X обележи сваку тврдњу која је битна за здравље
- затим у колони 2 од свих обележених тврдњи у колони 1 издвојите шест за које мислите да су најзначајније
- затим у колони 3 ученици треба да изабране најзначајније тврдње оцените оценама од 1 – најмање значајна, до 6 – за ону која је по вашем мишљењу најзначајнија.

Када су сви урадили селекцију и рангирање, један ученик уписује вредности на табели која је претходно написана на табли и сабира која је изјава добила највећи број поена, тј. како тај разред доживљава здравље.

ЗАВРШНИ ДЕО (20 мин)

1. Димензије и дефиниција здравља

Наставник подсећа да здравље није само медицински феномен, да је више од „не бити болестан” и да има бројне димензије. На табли исписује 5 издвојених димензија здравља (погледати табелу: Димензије здравља). Ученици сада дефинишу, за сваку тврдњу (од оних 6 које је разред у претходној активности „прогласио” најзначајнијим за здравље), којој димензији припада која од тих тврдњи и уписују њен број у колону табеле „Димензије здравља” (уписује се онај број под којим је тврдња наведена у претходној табели – упитнику - ШТА „БИТИ ЗДРАВ” ЗНАЧИ ЗА ВАС).

Табела: ДИМЕНЗИЈЕ ЗДРАВЉА

Димензија	Број тврдње
-----------	-------------

Физичко здравље	
Ментално	
Социјално	
Емоционално	
Духовно	

Наставник завршава радионицу реченицом која представља дефиницију здравља Светске здравствене организације: „ЗДРАВЉЕ ЈЕ СТАЊЕ ПОТПУНОГ ФИЗИЧКОГ, ПСИХИЧКОГ И СОЦИЈАЛНОГ БЛАГОСТАЊА, А НЕ САМО ОДСУСТВО БОЛЕСТИ И НЕСПОСОБНОСТИ”.

Тема: Лична хигијена

Радионица (45 мин) ШТА ЗНАЧИ ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

ЦИЉЕВИ:

- Указати на значај одржавања личне хигијене
- Схватити и усвојити правилан поступак прања руку

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-10 година и 11-14 година

Ученици 15-19 година – модификовати питања за квиз знања и предавање (поред питања о прању руку, додати и друга питања која се односе на друге аспекте личне хигијене, одлазак код козметичара, тетовирање, пирсинг и сл.)

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Питања за квиз – Значај правилног прања руку

Слика: Правилан поступак прања руку или Видео клип
<http://www.batut.org.rs/index.php?content=2090>

Power Point Presentација – у прилогу

Папири, фломастери, flipchart

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Квиз знања са евалуацијом

2. Предавање

3. Демонстрација правилног прања руку

4. Квиз знања са евалуацијом

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају правилног прања руку

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ђацима начин рада.

Најпре ће ученици учествовати у квизу на тему личне хигијене, након тога ће одслушати кратко предавање о значају правилног прања руку. Након тога ће најпре ученици самостално а затим и наставник демонстрирати технику прања руку (уз слику или видео клип <http://www.batut.org.rs/index.php?content=2090>). На крају радионице сви учествују у квизу знања.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (20 мин)

Сви ученици добијају лист са папиром на коме је са једне стране нацртан срећан а са друге тужан смајли. Наставник поставља питања а ученици подизањем папира дају одговор. Други ученик сабира тачне одговоре после сваког питања и бележи их на

flipchartu.

Питања - Квиз знања (све циљне групе)

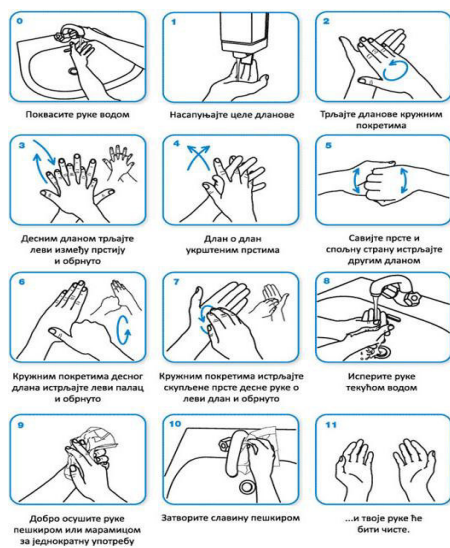
Тврдње	Одговори	
	Тачно	Нетачно
Мало воде без сапуна је сасвим довољно да руке буду чисте.	Тачно	Нетачно
Најбоље је руке прати врелом водом.	Тачно	Нетачно
Руке треба трљати најмање док изборојим до 20	Тачно	Нетачно
Довољно је опрати само дланове они су најпрљавији.	Тачно	Нетачно
Пре прања руку увек треба скинути накит и сат	Тачно	Нетачно
Руке увек треба прати након играња са мачком или псом	Тачно	Нетачно
Редовно и правилно прање руку ме штити од микроорганизама.	Тачно	Нетачно

Додатна питања - Квиз знања (15-19 година)

Тврдње	Одговори	
	Тачно	Нетачно
Са хигијенског аспекта су најповољније тканине одеће, доњег веша и обуће од природних материјала.	Тачно	Нетачно
Полиестер је природни материјал одеће.	Тачно	Нетачно
Влажна стопала погодују развоју гљивица.	Тачно	Нетачно
Нокти треба да буду равно подсечени	Тачно	Нетачно
Довољно је да козметичарка стерилише металне инструменте за маникир и педикир алкохолом.	Тачно	Нетачно
У соларијум могу да иду малолетна лица	Тачно	Нетачно
Ако имате огреботине, уједе инсеката, отворене ране не би требало да идете у козметички салон	Тачно	Нетачно
Неопходно је да козметичарка, особа која ради пирсинг, тетоваже увек користи рукавице, игле, пешкире за једнократну употребу при раду	Тачно	Нетачно
Стерилизатор је апарат који је неопходан да има сваки салон лепоте	Тачно	Нетачно

Након квиза знања и евалуације, наставник држи презентацију на тему значаја прања руку.

Затим наставник подели средство за дезинфекцију и замоли ученике да демонстрирају технику прања руку а затим он сам даје упуства и демонстрира технику прања руку (уз слику или видео клип <http://www.batut.org.rs/index.php?content=2090>).



Након добијања упутства о техници прања руку, ученици поново демонстрирају технику прања руку.

На крају се поново ради квиз знања и евалуирају резултати. Неопходно је да наставник нагласи напредак који је постигнут у квизу знања и похвали напредак.

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о значају правилног прања руку

Тврдње Одговори

Мало воде без сапуна је сасвим довољно да руке буду чисте. Тачно Нетачно

Најбоље је руке прати врелом водом. Тачно Нетачно

Руке треба трљати најмање док изборојим до 20 Тачно Нетачно

Довољно је опрати само дланове они су најпрљавији. Тачно Нетачно

Пре прања руку увек треба скинути накит и сат Тачно Нетачно

Руке увек треба прати након играња са мачком или псом Тачно Нетачно

Редовно и правилно прање руку ме штити од микроорганизама. Тачно Нетачно

Додатна питања - Квиз знања (15-19 година)

Тврдње Одговори

Са хигијенског аспекта су најповољније тканине одеће, доњег веша и обуће од природних материјала. Тачно Нетачно

Полиестер је природни материјал одеће. Тачно Нетачно

Влажна стопала погодују развоју гљивица. Тачно Нетачно

Нокти треба да буду равно подсечени Тачно Нетачно

Довољно је да козметичарка стерилише металне инструменте за маникир и педикир алкохолом. Тачно Нетачно

У соларијум могу да иду малолетна лица Тачно Нетачно

Ако имате огреботине, уједе инсеката, отворене ране не би требало да идете у козметички салон Тачно Нетачно

Неопходно је да козметичарка, особа која ради пирсинг, тетоваже увек користи рукавице, игле, пешкире за једнократну употребу при раду Тачно Нетачно

Стерилизатор је апарат који је неопходан да има сваки салон лепоте Тачно Нетачно

Након квиза знања и евалуације, наставник држи презентацију на тему значаја прања руку.

Затим наставник подели средство за дезинфекцију и замоли ученике да демонстрирају технику прања руку а затим он сам даје упутства и демонстрира технику прања руку (уз слику или видео клип <http://www.batut.org.rs/index.php?content=2090>).

Након добијања упутства о техници прања руку, ученици поново демонстрирају технику прања руку.

На крају се поново ради квиз знања и евалуирају резултати. Неопходно је да наставник нагласи напредак који је постигнут у квизу знања и похвали напредак.

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о значају правилног прања руку

Радионица (45 мин) МОЈ ЈЕЛОВНИК

ЦИЉЕВИ:

- Повећати знање ученика о израчунавања енергетске вредности у току дана.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

таблица калоријске вредности намирница које се могу наћи онлине нпр.

<https://www.dijeta.net/kalorijske-vrednosti-namirnica/>

и <https://www.dijeta.net/kalorijske-tablice-gotova-kuvana-jela/>

примери јеловника

Доручак:

пример 1.

Намирница	Количина (g)	Енергетска вредност (kcal)
Пита са сиром	100	
Јогурт са (3,2% мл.масти)	200	
Укупно	300	

Пример 2.

Намирница	Количина (g)	Енергетска вредност (kcal)
Хлеб интегрални	150	
Јогурт	200	
Путер	10	
Шунка	30	
Парадајиз	50	
Укупно	440	

Ужина

Намирница	Количина (g)	Енергетска вредност (kcal)
-----------	--------------	----------------------------

Јагоде	200	
Укупно	200	

flipchart, фломастери, папири А4

Ручак

Намирница	Количина (g)	Енергетска вредност (kcal)
Пилећа супа	200	
Пуњена паприка	150	
Хлеб ражани	50	
Укупно	400	

Вечера

Намирница	Количина (g)	Енергетска вредност (kcal)
Пица	150	
Млеко	200	
Укупно	400	

Flipchart ,
фломастери, оловке

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности од стране наставника

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Демонстрација – Начин рачуњања енергетске вредности сваког obroka и дневног енергетског уноса

2. Рад у групама и представљање резултата

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Сумирање свега наученог

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ученицима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин)

На почетку наставник демонстрира технику рачуњања енергетске вредности унетих

намирница у току дана.

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије папир А4 формата са табелом калоријских вредности намирница, А4 папир са примером једног оброка и празан А4 папир. Њихов задатак је да израчунају енергетску вредност оброка који су добили као пример као и да напишу на нивоу групе пример најчешћег јеловника за дан. На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима а наставник ће на крају заједно са представником групе демонстрирати израчунавање енергетске вредности свих унетих намирница у току дана за јеловнике који су написли представници групе на flipchart.

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник скреће пажњу о важности избора и количине намирница које уносимо у толу дана и разлике у њиховој енергетској вредности.

Тема: Правилна исхрана

Радионица (45 мин) МОЈ ТАЊИР

ЦИЉЕВИ:

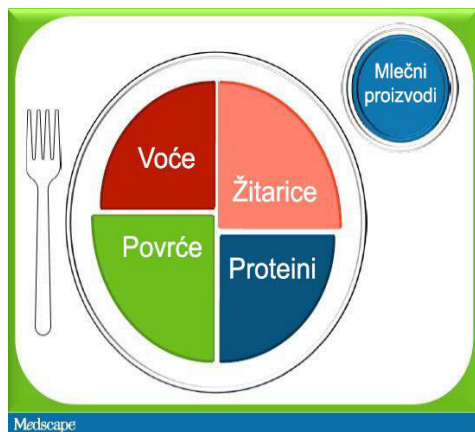
- Упознавање деце са визуелним приказом – правилне исхране „Мој тањир“
- Упознавање деце са четири групе намирница (воће, поврће, житарице и беланчевине) као и одређивање групне припадности појединачних намирница

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-10 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Папир А4 на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“



Картице са нацртаним или написаним називом намирнице
Power Point презентација „Принципи правилне исхране“

flipchart на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“
фломастери, оловке

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Предавање – Принципи правилне исхране

2. Одређивање групне припадности појединачних намирница

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају правилног прања руку

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ђацима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије визуелни модел мој тањир и картице са нацртаним или написаним називом намирница. Њихов задатак је да сваку намирницу на картици правилно распореде у групу намирница којој припадају. На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће исписивати имена намирница на flipchartu у одговарајуће поље визуелног модела „Мој Тањир“. Битно је напоменути да свака група добије картице са различитим називима намирница.

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се уносе одговарајуће групе намирница, у којој количини дневно, шта недостаје на визуелном моделу „Мој тањир“, зашто и колико те врсте намирница треба да узимамо (слаткиши и грицкалице)

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о принципима правилне исхране.

Радионица (45 мин) НАУЧИ ДА ПРОЧИТАШ ИНФОРМАЦИЈЕ НА ПАКОВАЊУ

ЦИЉЕВИ:

- Повећати знање ученика и подстакнути их на размишљање о хранљивим састојцима и енергетској вредности на различитим паковањивама индустријски паковане хране.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Сваки ученик треба да донесе празна паковања различитих намирница и производа (кисело млеко, млеко, јогурт, чоколада, безлкохолна пића, чипс, смоки, кекс, супе из кесице, паштете, мусли итд.) које се користе у њиховом домаћинству или их они често купују

flipchart, фломастери, папири А4 са табелом

Врста намирнице	Хранљиве вредности	Енергетска вредност	Списак састојака	Адитиви	Датум производње	Рок трајања	Нето количина	Услови чувања
јогурт								
Јафа кекс								

Хранљиве вредности: Оне су представљене у табели и показују колику енергетску вредност (изражену у калоријама) и колико грама различитих састојака (беланчевине, угљени хидрати, масти, итд.) ћемо унети ако поједемо 100 грама тог производа.

Списак састојака: Увек се почиње са оним састојком који је највише заступљен у намирници. Последњи наведени састојак, према томе, чини најмањи део неке намирнице.

Адитиви: То су материје које се додају намирницама у веома малим количинама како би им побољшали својства, продужили рок трајања или на неки начин изменили. Ту спадају боје природне или вештачке, заслађивачи и конзерванси.

Датум производње/Рок трајања: На сваком производу наведено је или када је произведен, или датум до ког треба да га конзумирамо.

Нето количина

Услови чувања намирнице

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности од стране наставника

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Демонстрација – Које све информације треба да се нађу на етикети
2. Рад у групама и представљање резултата

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају читања етикета на паковањима индустријски прерађене хране

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ученицима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

На почетку наставник демонстрира технику читања етикете на паковању и објашњава

њихово значење.

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије папир А4 формата на коме је нацртана табела са основним подцима који треба да се нађу на етикети паковања и празна паковања.. Њихов задатак је попуне табели на тај начин што ће уписивањем знака + ако информација постоји и – ако информација не постоји а ако постоји делимично уписују знак +/- . На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће презентовати резултата групе, уписивањем ознака на flipcharty

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се зна шта значе информације на етикетама паковања и како их правилно тумачити

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о информацијама које можемо наћи на етикетама паковања.

ТЕМА: ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Назив радионице: ПОГОДИ СПОРТСКУ АКТИВНОСТ

Циљ: Приближавање физичке активности кроз игру

Циљна група: ученици од 7 до 10 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

flipchart, фломастери

ПОТРЕБНО ВРЕМЕ: 45 минута

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности од стране наставника

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин):

1. Рад ученика и представљање резултата

ЗАВРШНИ ДЕО (5 мин):

Сумирање свега наученог

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ученицима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Учесници игре један по један излазе испред групе и телом и мимиком показују по један спорт или рекреативну активност, док остали учесници погађају, нпр: дизање тегова, пуцање, пливање – разни стилови, клизање, алпинизам, куглање, разне атлетске дисциплине, аеробик. Други ученик на flipchart записује активности. Игра се понавља док постоје идеје. На крају наставник чита сваку активност и заједно са групом коментарише о томе да ли је тај спорт индивидуалан или групни, професионалан или рекреативан, које групе мишића се активирају, да ли је то аеробна или анаеробна активност или комбинација, и сл.

ЗАВРШНИ ДЕО (5 мин):

Наставник сумира рад групе доноси закључак о значају бављења физичком активношћу.

Назив радионице: ИСТИНЕ И ЗАБЛУДЕ О ФИЗИЧКОЈ АКТИВНОСТИ

ЦИЉ:

- Уочити да је физичка активност неопходна за правилан раст, развој и здравље човека и разувјерити учеснике о заблудама о физичкој активности.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Празни папирићи за писање изјава,

Оловке

Кутија за одговоре (или папири са натписима “слажем се” и “не слажем се”)

ПОТРЕБНО ВРЕМЕ: 45 минута

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности од стране наставника

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин):

1. Наставник одржи кратко предавање о значају физичке активности.

2. Рад ученика и представљање резултата

ЗАВРШНИ ДЕО (5 мин):

Сумирање свега наученог

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ученицима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Учесници радионице сами исписују заблуде о физичкој активности, односно који су то разлози што се они или њихови другари не баве неким спортом. Наставник покупи изјаве, промеша их и подели учесницима, тако да свако добије туђу изјаву. Учесници прочитају изјаву и без коментара је ставе на поље “слажем се” или “не слажем се”. Наставник чита изјаве и група коментарише.

ЗАВРШНИ ДЕО (5 мин):

Наставник сумира рад групе и доноси закључак да ли су изјаве заблуде или чињенице о физичкој активности.

Тема: Правилна исхрана

Радионица (45 мин) МОЈ ТАЊИР

ЦИЉЕВИ:

- Упознавање деце са визуелним приказом – правилне исхране „Мој тањир“
- Упознавање деце са четири групе намирница (воће, поврће, житарице и беланчевине) као и одређивање групне припадности појединачних намирница

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-10 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Папир А4 на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“

Картице са
Power Point
flipchart и
фломастер

САДРЖАЈ

УВОДНИ

1. Представљање активности

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Предавање – Принципи правилне исхране
2. Одређивање групне припадности појединачних намирница

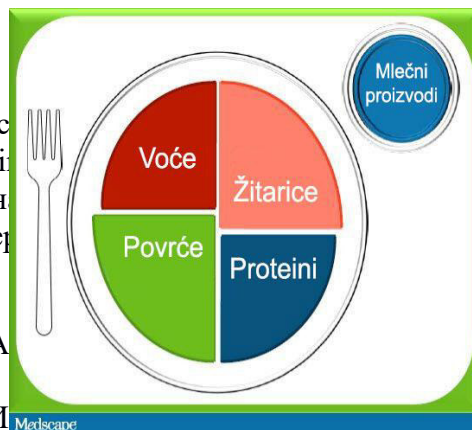
ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају правилног прања руку

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности
- Наставник објашњава ђацима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)



ом намирнице
не исхране“
одел „Модел тањир“

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије визуелни модел мој тањир и картице са нацртаним или написаним називом намирница. Њихов задатак је да сваку намирницу на картици правилно распореде у групу намирница којој припадају. На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће исписивати имена намирница на flipchartu у одговарајуће поље визуелног модела „Мој Тањир“. Битно је напоменути да свака група добије картице са различитим називима намирница.

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се уносе одговарајуће групе намирница, у којој количини дневно, шта недостаје на визуелном моделу „Мој тањир“, зашто и колико те врсте намирница треба да узимамо (слаткиши и грицкалице)

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о принципима правилне исхране.

Радионица (45 мин) НАУЧИ ДА ПРОЧИТАШ ИНФОРМАЦИЈЕ НА ПАКОВАЊУ

ЦИЉЕВИ:

- Повећати знање ученика и подстакнути их на размишљање о хранљивим састојцима и енергетској вредности на различитим паковањивама индустријски паковане хране.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Сваки ученик треба да донесе празна паковања различитих намирница и производа (кисело млеко, млеко, јогурт, чоколада, безлкохолна пића, чипс, смоки, кекс, супе из кесице, паштете, мусли итд.) које се користе у њиховом домаћинству или их они често купују

flipchart, фломастери, папири А4 са табелом

Врста намирнице	Хранљиве вредности	Енергетска вредност	Списак састојака	Адитиви	Датум производње	Рок трајања	Нето количина	Услови чувања
јогурт								
Јафа кекс								

Хранљиве вредности: Оне су представљене у табели и показују колику енергетску вредност (изражену у калоријама) и колико грама различитих састојака (беланчевине, угљени хидрати, масти, итд.) ћемо унети ако поједемо 100 грама тог производа.

Списак састојака: Увек се почиње са оним састојком који је највише заступљен у намирници. Последњи наведени састојак, према томе, чини најмањи део неке намирнице. Адитиви: То су материје које се додају намирницама у веома малим количинама како би им побољшали својства, продужили рок трајања или на неки начин изменили. Ту спадају боје природне или вештачке, заслађивачи и конзерванси.

Датум производње/Рок трајања: На сваком производу наведено је или када је произведен, или датум до ког треба да га конзумирамо.

Нето количина

Услови чувања намирнице

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности од стране наставника

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Демонстрација – Које све информације треба да се нађу на етикети

2. Рад у групама и представљање резултата

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају читања етикета на паковањима индустријски прерађене хране

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ученицима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

На почетку наставник демонстрира технику читања етикете на паковању и објашњава њихово значење.

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије папир А4 формата на коме је нацртана табела са основним подцима који треба да се нађу на етикети паковања и празна паковања.. Њихов задатак је попуне табели на тај начин што ће уписивањем знака + ако информација постоји и – ако информација не постоји а ако постоји делимично уписују знак +/- . На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће презентовати резултата групе, уписивањем ознака на flipcharty

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се зна шта значе информације на етикетама паковања и како их правилно тумачити

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о информацијама које можемо наћи на етикетама паковања.

ТЕМА: Ментално здравље

РАДИОНИЦА 1: СТРЕСНИ ДОГАЂАЈИ И КАКО ИХ ТУМАЧИМО

Циљеви радионице:

1. Упознавање са основним појмовима о стресу и начинима његовог превазилажења.
2. Унапређивање оптимистичног атрибуционог стила („учење оптимизма“) у ситуацијама важним за младе, и јачање оптимистичких стратегија превладавања свакодневног стреса.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Радни лист бр. 1 и 2. , за сваког учесника

ПОТРЕБНО ВРЕМЕ: 90 минута

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Објашњење програма радионица

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (75 мин):

1. Шта је стресно за мене (Упитници, индивидуалан рад) - 20мин
2. Оптимистичан насупротив песимистичном стилу тумачења лоших догађаја (Излагање водитеља уз примере) -10мин
3. АБЦ модел (објашњење АБЦ модела, Дискусија у групи на једном примеру, Замена песимистичног Б у оптимистично, уз вођење водитеља) – 20 мин
4. АБЦ на делу (Вежба у групама по троје, Размена у пленуму – ко жели) -25 мин

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Користи од оптимизма (Дискусија у пленуму, Излагање водитеља)

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

Објашњење циљева и динамике радионице.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (75 мин)

1. Шта је стресно за мене: 20 мин

Ученицима се деле радни листови са питањима о стресним догађајима и даје им се 10 минута да индивидуално одговоре на питања. Након тога, моли се неколико добровољаца да поделе са групом оно што је записано. Довољно је да наведу јачину узнемирености на

скали од 0 до 10 и зашто их је тај догађај толико узрујао (не морају да наводе сам догађај, ако не желе).

Радни лист 1:

Сваки човек понекад има проблеме у животу. Присети се ситуација у свом животу за које ти се чинило да превазилазе твоје могућности и снаге за решавање проблема и тешкоћа.

Опиши ону која те је НАЈВИШЕ УЗНЕМИРИЛА:

Када се то догодило?

Колико си био/ла узнемирен? Означи на скали:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Зашто је то било узнемирујуће?

Колико је та ситуација била под твојом контролом?

Уопште није	Углавном није	У некој мери јесте	Потпуно под мојом контролом
-------------	---------------	--------------------	-----------------------------

2. Оптимистичан насупрот песимистичном стилу тумачења догађаја 10 мин

Водитељ/ка објашњава шта је песимизам а шта је оптимизам. Затим даје примере како оптимисти, а како песимисти тумаче стресне догађаје и објашњава које атрибуције бирају песимисти (лоши догађаји су узроковани трајним, општим и унутрашњим узроцима), а које оптимисти (лоши догађаји су последица пролазних околности, специфичних узрока и спољашњих околности).

3. АБЦ модел 20 мин

Водитељ/ка приказује шему АБЦ модела (у прилогу) и објашњава да се атрибуције налазе у Б (уверења) и да од њих зависи како ће се осећати и реаговати у стресним ситуацијама. Затим тражи од добровољца да изнесе свој стресни догађај и разрађује АБЦ модел по њему, трагајући најпре за песимистичним атрибуцијама и тражећи од учесника да дефинишу осећања и понашања која су последица песимистичних атрибуција. Након тога, тражи од учесника да формулишу оптимистичне атрибуције у Б и да из њих изведу последице („Како бисте се осећали и реаговали када бисте размишљали на тај начин?“).

Прилог: Радни лист 2. АБЦ модел

А: наведи активирајући стресни догађај
--

Б: ПЕСИМИСТИЧНО размишљање о догађају, приписивање узрока догађају (трајно/глобално/унутрашње)	Б: ОПТИМИСТИЧНО размишљање о догађају, приписивање узрока догађајима (привремено/специфично/спољашње)
Ц: последице песимистичног Б (осећања, понашања, реакције)	Ц: последице оптимистичног Б (осећања, понашања, реакције)

Разлике у атрибуцијама код оптимиста и песимиста, по трима димензијама Селигмена

	Оптимистично објашњење		Песимистично објашњење	
	лоших догађаја	добрих догађаја	лоших догађаја	добрих догађаја
ТРАЈНОСТ / ПРИВРЕМЕНОСТ	„Преморен сам“	„Увек ме прати срећа“	„Потпуно сам изанђао“	„Ово је мој срећан дан“
УНИВЕРЗАЛНОСТ / СПЕЦИФИЧНОСТ	„Професор Петровић је неправедан“	„Ја сам успешна“	„Сви наставници су неправедни“	„Овога пута сам успела“
ИНТЕРНАЛНО / ЕКСТЕРНАЛНО	„Ово је глупо“	„Умем да искористим прилику“	Ја сам глуп“	„Чиста срећа“

(Адаптирано из: Селигмен, 2008)

4. АБЦ на делу 25 мин

Учесници се деле у групе по троје и дају им се радни листови АБЦ модела. Имају задатак да размене своје стресне догађаје и да помогну једни другима у попуњавању АБЦ радног листа са елементима (А – активирајући догађај; Б – размишљања и атрибуције; Ц – последице (осећања и реакције/понашања). Треба да установе да ли су Б песимистична или оптимистична и да свако песимистично Б замене за оптимистично. За рад имају 15 минута.

Тројке затим размењују ситуације и решења до којих су дошле (учествује ко жели, не морају сви). Водитељ/ка усмерава активност постављањем потпитања и проверава да ли су атрибуције биле песимистичне или оптимистичне.

Завршни део 10 мин

1. Користи од оптимизма

Водитељ/ка тражи од учесника да објасне зашто је добро имати оптимистичан став у суочавању са стресним догађајима.

Завршна игра – једна оптимистична реч за крај (редом сви, укруг, изговарају једну реч која је за њих оптимистична).

Поздрављање и завршетак радионице.

Тема: Правилна исхрана

Радионица (45 мин) МОЈ ТАЊИР

ЦИЉЕВИ:

- Упознавање деце са визуелним приказом – правилне исхране „Мој тањир“
- Упознавање деце са четири групе намирница (воће, поврће, житарице и беланчевине) као и одређивање групне припадности појединачних намирница

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-10 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Папир А4 на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“

Картице с
Power Poi
flipchart н
фломастер

САДРЖА

УВОДНИ

1. Представљање активности

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Предавање – Принципи правилне исхране

2. Одређивање групне припадности појединачних намирница

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

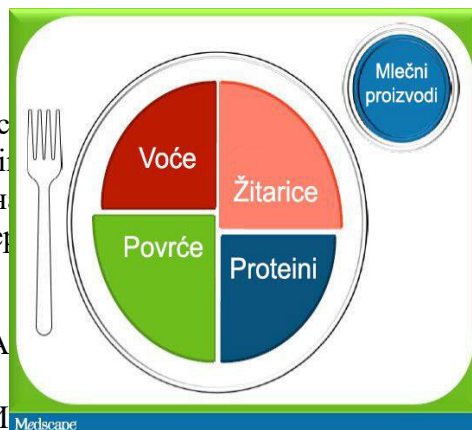
Основне напомене о значају правилног прања руку

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ђацима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)



ом намирнице
не исхране“
одел „Модел тањир“

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије визуелни модел мој тањир и картице са нацртаним или написаним називом намирница. Њихов задатак је да сваку намирницу на картици правилно распореде у групу намирница којој припадају. На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће исписивати имена намирница на flipchartu у одговарајуће поље визуелног модела „Мој Тањир“. Битно је напоменути да свака група добије картице са различитим називима намирница.

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се уносе одговарајуће групе намирница, у којој количини дневно, шта недостаје на визуелном моделу „Мој тањир“, зашто и колико те врсте намирница треба да узимамо (слаткиши и грицкалице)

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о принципима правилне исхране.

Радионица (45 мин) НАУЧИ ДА ПРОЧИТАШ ИНФОРМАЦИЈЕ НА ПАКОВАЊУ

ЦИЉЕВИ:

- Повећати знање ученика и подстакнути их на размишљање о хранљивим састојцима и енергетској вредности на различитим паковањима индустријски паковане хране.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Сваки ученик треба да донесе празна паковања различитих намирница и производа (кисело млеко, млеко, јогурт, чоколада, безлкохолна пића, чипс, смоки, кекс, супе из кесице, паштете, мусли итд.) које се користе у њиховом домаћинству или их они често купују

flipchart, фломастери, папири А4 са табелом

Врста намирнице	Хранљиве вредности	Енергетска вредност	Списак састојака	Адитиви	Датум производње	Рок трајања	Нето количина	Услови чувања
јогурт								
Јафа кекс								

Хранљиве вредности: Оне су представљене у табели и показују колику енергетску вредност (изражену у калоријама) и колико грама различитих састојака (беланчевине, угљени хидрати, масти, итд.) ћемо унети ако поједемо 100 грама тог производа.

Списак састојака: Увек се почиње са оним састојком који је највише заступљен у намирници. Последњи наведени састојак, према томе, чини најмањи део неке намирнице. Адитиви: То су материје које се додају намирницама у веома малим количинама како би им побољшали својства, продужили рок трајања или на неки начин изменили. Ту спадају боје природне или вештачке, заслађивачи и конзерванси.

Датум производње/Рок трајања: На сваком производу наведено је или када је произведен, или датум до ког треба да га конзумирамо.

Нето количина

Услови чувања намирнице

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности од стране наставника

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Демонстрација – Које све информације треба да се нађу на етикети

2. Рад у групама и представљање резултата

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају читања етикета на паковањима индустријски прерађене хране

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ученицима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

На почетку наставник демонстрира технику читања етикете на паковању и објашњава њихово значење.

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије папир А4 формата на коме је нацртана табела са основним подцима који треба да се нађу на етикети паковања и празна паковања.. Њихов задатак је попуне табели на тај начин што ће уписивањем знака + ако информација постоји и – ако информација не постоји а ако постоји делимично уписују знак +/- . На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће презентовати резултата групе, уписивањем ознака на flipcharty

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се зна шта значе информације на етикетама паковања и како их правилно тумачити

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о информацијама које можемо наћи на етикетама паковања.

РАДИОНИЦА 2: СВИЋА МИ СЕ КАКО ИЗГЛЕДАМ

Циљеви радионице:

1. Идентификовање тога какву слику сопственог тела имају млади и колико се она разликује од „идеалне“.
2. Разјашњавање одакле потиче „идеална слика тела“.
3. Развијање самоприхватања.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Флипчарт-папир и маркери (или табла и креда)

A4 папир

Фломастери у боји, дрвене и воштане боје...

Стикери

Стари магацини у боји

Лепак за папир, селотејп

Неколико маказа за папир

ПОТРЕБНО ВРЕМЕ: 80 минута

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Објашњење програма радионица

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (60 мин):

- 1, Цртамо себе (Индивидуални рад) -15мин
2. Зашто желимо да будемо другачији? (Дискусија) – 30мин
3. Самоприхватање – пут ка лепоти (Групни рад на постерима)-15мин

ЗАВРШНИ ДЕО (15 мин):

1. Лепа порука (Размена у кругу)-10мин
- 2.Евалуација (Барометар осећања) - 5мин

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

Објашњење циљева и динамике радионица.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО 60 мин

1. Цртамо себе 15 мин

Водитељ/ка дели А4 папире и по један фломастер или бојицу и тражи од учесника да, користећи само једну боју тј. писаљку, нацртају своју фигуру (контуру), онако како себе виде – преко целог папира, тако да фигура буде што већа. Даје им 5–10 минута за овај задатак. Када су сви нацртали своју контуру, дели сваком учеснику још по две бојице и тражи да једном бојом обоје оне делове тела које им се допадају и које не би мењали, а другом бојом делове којима нису задовољни – ако има тога. Затим проверава колико је учесника желело нешто да мења у својој фигури. Ако има добровољаца, може се и показати неколико цртежа, и дати кратко објашњење.

2. Дискусија 15 мин

Отвара се дискусија, уз помоћ питања:

- Зашто желимо да изгледамо другачије него што изгледамо?
- Шта значи бити леп у данашње време?
- Одакле та „искривљена слика“ код неких младих људи – виђење себе дебелима чак и кад то није објективно случај
- Зашто толико младих жели да промени килажу?
- Да ли су начини на који се то ради опаснији од добити које могу да донесу дијета, повраћање, итд.?
- Одакле долазе норме, императиви да изгледамо овако или онако?
- Да ли су те промене увек могуће (нпр. промене у грађи, висини, облику носа, итд.), да ли су немогуће или барем нису лако променљиве?
- Шта добијамо тиме што нисмо задовољни својим изгледом?
- Како то делује на наше самопоуздање?
- Како то делује на нашу привлачност?

3. Самоприхватање – пут ка лепоти 30 мин

Водитељ/ка чита следећу вест: „На Пикадили серкусу, великој раскрсници у центру Лондона, Џеј Вест је одлучила да уради нешто несвакидашње и наизглед друштвено неприхватљиво – да се скине. Међутим, како су поступци оправдани ако је сврха ваљана, ову младу девојку ни енглеска полиција није спречила у њеној намери. Напротив, после обављеног посла, тамошњи полицајци су је загрлили како би јој исказали подршку. Као чин самоприхватања, Џеј је решила да се скине на једном од најпрометнијих лондонских места не би ли помогла људима да прихвате свој изглед и тело. Она је остала само у доњем вешу, завезаних очију, а исред себе је поставила таблу на којој је писало: 'Стојим у име свих који се боре са поремећајем у исхрани и немају довољно самопоштовања према своме телу. Ја сам једна њих. Ако желите да ме подржите, нацртајте срце на моме телу.'"

Водитељ/ка пита учеснике шта мисле о овој акцији Џеј Вест. Затим тражи да свако за себе, у неколико минута, размисли о следећим питањима и да их потом запишу на стикерима:

- Колико прихватају себе и свој изглед?
- Шта би им помогло да боље прихвате себе?
- Шта би могли да учине па да помогну другима да прихвате себе и свој изглед?

Учесници се деле у неколико група, добијају флипчарт-папир и бојице (фломастере, дрвене, воштане), разнобојне стикере, старе магazine у боји, лепак, маказе, итд. Имају задатак да на постерима прикажу Самоприхватање – пут ка лепоти.

Галерија – презентација постера.

Завршни део 15 мин

1. Лепа порука 10 мин

Припремљене су цедуље са именима учесника радионице. Сваки учесник/ца извлачи једно име. Задатак је да се за особу чије се име извуче осмисли и искаже неки комплимент – шта му/јој се свиђа код те особе. То може бити неки детаљ у изгледу али и у понашању, који је заиста запажен (треба избегавати лажне и измишљене, уопштене комплименте). Игра се завршава онда када свако прими и упути комплимент.

2. Барометар осећања 5 мин

На флипчарт-папиру исцртава се једна дуж. На једном крају дужи је „смајлић“, а на

другом „тужнић“. Свако треба да обележи оно место на дужи, које показује како се осећа на крају радионице.

Тема: Правилна исхрана

Радионица (45 мин) МОЈ ТАЊИР

ЦИЉЕВИ:

- Упознавање деце са визуелним приказом – правилне исхране „Мој тањир“
- Упознавање деце са четири групе намирница (воће, поврће, житарице и беланчевине) као и одређивање групне припадности појединачних намирница

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-10 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Папир А4 на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“

Картице са
Power Point
flipchart и
фломастер

САДРЖАЈ

УВОДНИ

1. Представљање активности

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Предавање – Принципи правилне исхране
2. Одређивање групне припадности појединачних намирница

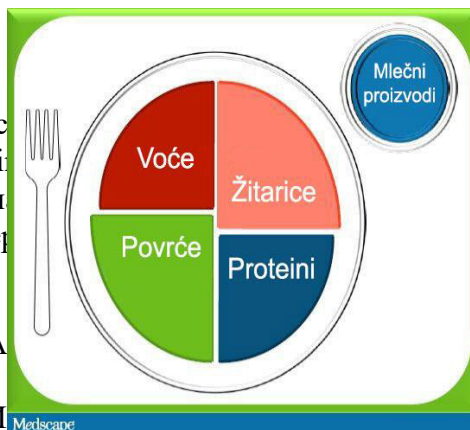
ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају правилног прања руку

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности
- Наставник објашњава ђацима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)



ом намирнице
не исхране“
одел „Модел тањир“

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије визуелни модел мој тањир и картице са нацртаним или написаним називом намирница. Њихов задатак је да сваку намирницу на картици правилно распореде у групу намирница којој припадају. На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће исписивати имена намирница на flipchartu у одговарајуће поље визуелног модела „Мој Тањир“. Битно је напоменути да свака група добије картице са различитим називима намирница.

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се уносе одговарајуће групе намирница, у којој количини дневно, шта недостаје на визуелном моделу „Мој тањир“, зашто и колико те врсте намирница треба да узимамо (слаткиши и грицкалице)

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о принципима правилне исхране.

Радионица (45 мин) НАУЧИ ДА ПРОЧИТАШ ИНФОРМАЦИЈЕ НА ПАКОВАЊУ

ЦИЉЕВИ:

- Повећати знање ученика и подстакнути их на размишљање о хранљивим састојцима и енергетској вредности на различитим паковањима индустријски паковане хране.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Сваки ученик треба да донесе празна паковања различитих намирница и производа (кисело млеко, млеко, јогурт, чоколада, безлкохолна пића, чипс, смоки, кекс, супе из кесице, паштете, мусли итд.) које се користе у њиховом домаћинству или их они често купују

flipchart, фломастери, папири А4 са табелом

Врста намирнице	Хранљиве вредности	Енергетска вредност	Списак састојака	Адитиви	Датум производње	Рок трајања	Нето количина	Услови чувања
јогурт								
Јафа кекс								

Хранљиве вредности: Оне су представљене у табели и показују колику енергетску вредност (изражену у калоријама) и колико грама различитих састојака (беланчевине, угљени хидрати, масти, итд.) ћемо унети ако поједемо 100 грама тог производа.

Списак састојака: Увек се почиње са оним састојком који је највише заступљен у намирници. Последњи наведени састојак, према томе, чини најмањи део неке намирнице. Адитиви: То су материје које се додају намирницама у веома малим количинама како би им побољшали својства, продужили рок трајања или на неки начин изменили. Ту спадају боје природне или вештачке, заслађивачи и конзерванси.

Датум производње/Рок трајања: На сваком производу наведено је или када је произведен, или датум до ког треба да га конзумирамо.

Нето количина

Услови чувања намирнице

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности од стране наставника

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Демонстрација – Које све информације треба да се нађу на етикети

2. Рад у групама и представљање резултата

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају читања етикета на паковањима индустријски прерађене хране

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ученицима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

На почетку наставник демонстрира технику читања етикете на паковању и објашњава њихово значење.

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије папир А4 формата на коме је нацртана табела са основним подцима који треба да се нађу на етикети паковања и празна паковања.. Њихов задатак је попуне табели на тај начин што ће уписивањем знака + ако информација постоји и – ако информација не постоји а ако постоји делимично уписују знак +/- . На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће презентовати резултата групе, уписивањем ознака на flipcharty

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се зна шта значе информације на етикетама паковања и како их правилно тумачити

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о информацијама које можемо наћи на етикетама паковања.

РАДИОНИЦА: „ЗАВИСНОСТ ОД ИНТЕРНЕТА – ИСТИНА ИЛИ МИТ?“

ЦИЉ РАДИОНИЦЕ

- увид у предности и недостатке („добре и лоше стране“) кориштења интернета
- дефинисање зависности од интернета и описивање модалитета зависности
- увид у критеријуме зависности од интернетуа
- навођење могућих штетних последица претераног кориштења интернета
- увид у одређене начине заштите у виртуалном окружењу и умањивања потенцијалних негативних последица.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ТРАЈАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

55 минута

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

- радни лист „ИнтернетСвезналица“
- прибор за писање (оловке и/или бојице), хамер-папир, табла и креда и др.

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

Објашњење циљева и динамике радионица.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Поделити ученике у две групе, од којих једна има задатак навести предности („добре стране“) кориштења интернета, а друга недостатке („лоше стране“) тог виртуалног окружења. Своја промишљања и идеје ученици могу написати, нацртати, осмислити слогане

или се на неки други начин креативно изразити. По завршетку рада у групама представници група презентују рад групе осталим ученицима.

Наставник развија дискусију те се листа предности и недостатака коришћења интернета надопуњује.

Радни материјал за наставника:

ПРЕДНОСТИ („ДОБРЕ СТРАНЕ“)

- учење и информисање
- разговор с пријатељима, „виртуално дружење“
- размена фотографија
- помагање другима (кроз разне „акције“ на друштвеним мрежама)
- забава
- дигитална писменост
- обављање свакодневних активности
- обављање школских задатака
- организација путовања

НЕДОСТАЦИ („ЛОШЕ СТРАНЕ“)

- велика анонимност
- преваре
- негативан утицај на когнитивни развој (нпр. слабије памћење, тежа концентрација)
- неприхватљиви облици понашања
- ризична понашања
- лажни профили
- ширење лажних информација („fake-news“)
- дигитално насиље и злостављање
- зависност од интернета

Затим, наставник подстиче ученике на промишљање и давање одговора те на активно укључивање у расправу постављањем питања: „Можемо ли бити зависни од неког понашања?”. Појашњава им како особа може („ДА!”) бити зависна од понашања, те да су бројна истраживања доказала да се код зависности од неког понашања активирају исти механизми награђивања у мозгу који се активирају и код зависности од неке психоактивне супстанце. Разговор са ученицима наставља се уз питања: „Јесмо ли зависни од понашања да стално будемо онлине или на некој друштвеној мрежи? Ако сматрате да се ту ради о неким специфичним активностима, које су то активности?”. Наставник објашњава да се не ради о зависности од интернета, већ о зависности од одређених специфичних активности а као најчешће зависности помињују се следеће:

- зависност од боравка на друштвеним мрежама
- зависност од играња видеоигара на интернету
- зависност од гледања порнографских садржаја на интернету.

Након краткотрајне дискусије ученицима се подели припремљени радни лист, који ученици самостално попуњавају. По завршетку, сва се питања прокоментаришу, ученици износе своје одговоре и образложења те их наставник надопуњује и додатно појашњава.

Радни лист 1.

Колики је отприлике проценат младих у свету који задовољавају критеријиме зависности од интернета?

а) тај проблем уопште не постоји.

б) мање од 1 %

ц) између 1 и 3 %

д) више од 10 %

2. На који начин млади у Србији најчешће проводе слободно време?

а) дружење с пријатељима

б) играње видеоигара

ц) време на интернету

д) хобији (спорт, музика и слично)

3. Што све МОЖЕ УТИЦАТИ на прекомерно кориштење интернета и могући развој зависности од њега? _____

4. Како бисте дефинисали „границу”? Када кориштење интернета постаје ризик за развој зависности?

5. Наведите барем четири последице зависности од интернета код младих.

Решења (за наставника)

1. Између 1 и 3 %.

2. Време на интернету.

3. Важно је укратко појаснити ученицима како до развоја зависности од интернета може доћи испреплитањем бројних фактора те да је код сваког појединца тај пут другачији. Фактори се могу поделити у две групе:

1) индивидуални – који су „у нама” (као што су, нпр. наше понашање, начин на који доживљавамо и видимо свет око себе, начин решавања проблема и слично) те 2) фактори у окружењу (то су, нпр. дизајн интернет страница и видеоигара које су осмишљене тако да буду изузетно атрактивне корисницима, да их задржавају што дуже на интернету). Осим наведеног, на прекомерно кориштење интернета које може довести до развоја зависности утичу и конфликти у окружењу, усамљеност (изолованост од вршњака), стресни догађаји и бројни други „окидачи”.

4. Ученицима се појашњава како постоје критеријими који одређују „границу” када кориштење интернета представља озбиљан ризик за развој зависности (ако већ није дошло до тога). Укратко, ти критеријими се односе на конфликти са самим собом и с особама из социјалне околине, на занемаривање свакодневних хобија и обвеза како би се боравило на интернету, на фрустрације и иритабилност приликом покушаја смањења коришћења интернета, на боравак на интернету (у слободно време) дуже него што је планирано, на кориштење интернета како бисмо избегли проблеме или као начин покушаја решавања проблема, на кориштење интернета с циљем модификације понашања те развој толеранције односно развијање потребе за провођењем све више времена у виртуалном окружењу, на потребу за редовним „проверавањем” тј. што се збива кад смо одсутни или нисмо на мрежи.

5. Последице прекомерне употребе интернета: мање смо толерантни на досаду па стално проверавамо уређаје, поремећена је структура спавања, агресивно понашање, нарушено когнитивно функционисање и вербална меморија, емоционални проблеми, лош школски и академски успех, проблеми у породици, проблеми у односима, промена визуелне селективне фокусираности (теже се концентришемо на „једноставније” ствари и приказе), соматски проблеми и др.

ЗАВРШНИ ДЕО (15 мин):

Завршни део радионице је посвећен НАЧИНИМА ЗАШТИТЕ

– „Како умањити ризике у виртуелном окружењу и спријечити појаву зависности од интернета?“. Ученици се подстакну на размену идеја и предлога, а наставник све наведено заокружује те понавља и наглашава то што је најзначајније:

- Када приметимо да смо превише на интернету у своје слободно време, а да притом занемарујемо неке свакодневне активности, важно је покушати смањити време на уређајима.
- Боље је искористити слободно време у природи или у неким креативним активностима уместо на интернету.
- Важно је користити интернет за унапређење свакодневног живота (поготово у ситуацији пандемије, кад смо суочени са социјалном дистанцом), а не њиме „заменити“ властите интересе, хобије и друштво.
- Предлог је одредити један дан (или неколико дана) у току недеље када нећемо користити рачунар/лаптоп/мобилни телефон.

Тема: Правилна исхрана

Радионица (45 мин) МОЈ ТАЊИР

ЦИЉЕВИ:

- Упознавање деце са визуелним приказом – правилне исхране „Мој тањир“
- Упознавање деце са четири групе намирница (воће, поврће, житарице и беланчевине) као и одређивање групне припадности појединачних намирница

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-10 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Папир А4 на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“

Картице са
Power Point
flipchart и
фломасте

САДРЖАЈ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Предавање – Принципи правилне исхране
2. Одређивање групне припадности појединачних намирница

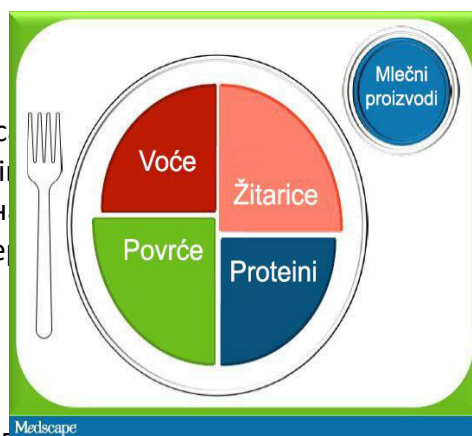
ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају правилног прања руку

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ђацима начин рада.



ом намирнице
не исхране“
одел „Модел тањир“

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије визуелни модел мој тањир и картице са нацртаним или написаним називом намирница. Њихов задатак је да сваку намирницу на картици правилно распореде у групу намирница којој припадају. На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће исписивати имена намирница на flipchartu у одговарајуће поље визуелног модела „Мој Тањир“. Битно је напоменути да свака група добије картице са различитим називима намирница.

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се уносе одговарајуће групе намирница, у којој количини дневно, шта недостаје на визуелном моделу „Мој тањир“, зашто и колико те врсте намирница треба да узимамо (слаткиши и грицкалице)

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о принципима правилне исхране.

Радионица (45 мин) НАУЧИ ДА ПРОЧИТАШ ИНФОРМАЦИЈЕ НА ПАКОВАЊУ

ЦИЉЕВИ:

- Повећати знање ученика и подстакнути их на размишљање о хранљивим састојцима и енергетској вредности на различитим паковањивама индустријски паковане хране.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Сваки ученик треба да донесе празна паковања различитих намирница и производа (кисело млеко, млеко, јогурт, чоколада, безлкохолна пића, чипс, смоки, кекс, супе из кесице, паштете, мусли итд.) које се користе у њиховом домаћинству или их они често купују

flipchart, фломастери, папири А4 са табелом

Врста намирнице	Хранљиве вредности	Енергетска вредност	Списак састојака	Адитиви	Датум производње	Рок трајања	Нето количина	Услови чувања
јогурт								
Јафа кекс								

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о информацијама које можемо наћи на етикетама паковања.

ТЕМА: ПУШЕЊЕ И ЗДРАВЉЕ

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ: “НЕКИ ЉУДИ ПУШЕ - НЕКИ НЕ”

ЦИЉ:

Сагледати разлоге због којих неки људи пуше а неки не; уочити да постоји могућност избора у понашању.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-14 и 15-19 година

ТРАЈАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

45 минута

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

- Радни лист: «Неки људи пуше, неки не»; папир за постер или школска табла; фломастери или креда, селотејп;

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

Објашњење циљева и динамике радионица.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Поделити учеснике у групе од 4 до 6 људи; поделити свакој групи радни лист - “Неки људи пуше, неки не” - и замолити их да га заједнички попуне; мале групе реферишу и следи дискусија у великој групи; један од учесника записује одговоре на постер или таблу; подстакните учеснике да смисле што више разлога; потребно је да група издиференцира своје ставове, да разговара подједнако и о разлозима „за“ и о разлозима „против“ пушења, колико су чврсти ти разлози и да увек постоји могућност избора.

РАДНИ ЛИСТ:

НЕКИ ЉУДИ ПУШЕ ЈЕР:	НЕКИ ЉУДИ НЕ ПУШЕ ЈЕР:
Верују да им прија	Не подносе мирис дувана
Мисле да су популарни у друштву	Не желе да имају жуте зубе

ЗАВРШНИ ДЕО (5 мин)

Наставник заједно са групом сумира разлоге за и против пушења, наглашава зависност од никотина, и штетне ефекте по здравље при чему се нагласак ставља на мноштво одраслих и вршњака који не пуше, који су одабрали здравију алтернативу и који су и даље прихваћени од друштва и контролишу свој властити живот.

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ: “ИГРАЊЕ УЛОГЕ - КАО У СТВАРНОМ ЖИВОТУ”

ЦИЉ:

Овладати вештинама одолевања социјалном притиску и одбити понуђену цигарету.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ТРАЈАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

45 минута

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Картице са улогама (фотокопирати лист, исећи улоге и залепити их на картон);

прилог: “Напомене за наставнике”;

зидна слика: “Шта све може да се ради уместо пушења” за финалну активност (фотокопирати);

фломастери или дрвене бојице, селотејп;

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

Објашњење циљева и динамике радионица.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Поделити учеснике у групе од 4 и дати им картице са улогама да прочитају; објаснити ситуацију која се њигра; групе треба да одиграју ситуацију; следи дискусија о различитим начинима решавања ситуације и који су од њих ефикасни; поделити зидне слике за финалну активност и замолити учеснике да нацртају своје предлоге у празна поља; залепити цртеже на зид учионице; дати довољно времена групи да осмисли сценарио и провежба ситуацију; подстаћи “глумце” да обогате своје ликове и осмисле им карактер; пожељно је ситуацију која је задата одиграти на што више начина, како би се приказале различите стратегије одолевања притиску вршњака; кроз играње улоге могу се проживети ситуације из живота као и осећања и реакције које оне могу изазвати; финална активност ће послужити да визуализује ваше закључке;

ПРИЛОГ:

ОПИС СИТУАЦИЈЕ ЗА ВЕЖБУ: ИГРАЊЕ УЛОГЕ

- КАО У СТВАРНОМ ЖИВОТУ

Место догађаја: дискотека. Милица, Јелена и Лука улазе. Атмосфера је супер и сви се добро забављају. Јован, нови дечак у разреду им прилази да заједно играју. Лука вади

кутију цигарета и нуди друштво. Милица и Јелена узимају. Јован је неодлучан, не би да пихвати али се боји да ће испасти смешан пред девојчицама које му се допадају.

КАРТИЦЕ СА УЛОГАМА:

ЛУКА - Долазиш у дискотеку са Милицом и Јеленом. Тамо срећете Јована, новог ученика у вашем разреду. Он ти је симпатичан и пристајеш да играте заједно. Тада вадиш кутију цигарета из џепа и нудиш друштво. Сви узимају али Јован се нећка. Убеђујеш га да проба.

МИЛИЦА - Долазиш у дискотеку са Луком и Јеленом. Тамо срећете Јована, новог ученика у вашем разреду. Почињете сви заједно да играте. Лука вади кутију цигарета из џепа и нуди вас. Без размишљања узимаш јер си већ једном пробала. Наговараш и Јована да проба.

ЈЕЛЕНА - Долазиш у дискотеку са Луком и Милицом. Тамо срећете Јована, новог ученика у вашем разреду. Он ти се свиђа и задовољна си што сви заједно играте. Лука вади кутију цигарета из џепа и нуди вас. Ти се нећкаш али пошто је Јелена узела, узимаш и ти. Јован је такође неодлучан и спреман је да одбије. Размишљаш о томе да га подржиш у његовој одлуци.

ЈОВАН - Отишао си у дискотеку у коју одлазе сви из твоје школе. Ти си нови у разреду и желиш да се боље упознаш са друштвом. Улазе Лука, Милица и Јелена из твог разреда и прилазе ти. Почињете да играте. Лука вади кутију цигарета из џепа и нуди вас. Милица и Јелена узимају али ти не би да прихватиш. Лука те наговара да пробаш. Брине те шта ће другарице мислити о теби посебно Јелена која ти се свиђа.

НАПОМЕНА ЗА НАСТАВНИКЕ

Пошто све групе одиграју задату ситуацију отворите дискусију о томе какве врсте социјалних притисака постоје и које се стратегије могу употребити у одолевању том притиску. У овоме могу помоћи следећа питања:

ЗАШТО ДЕЧАК/МЛАДИЋ НЕ ЖЕЛИ ДА ПУШИ?

Могући одговори: - пушење није здраво

- пушење је глупо
- пушење не прија
- пушење је забрањено

КАКО ДРУШТВО НАГОВАРА ДЕЧАКА/МЛАДИЋА ДА ПУШИ?

- не усуђујеш се

- једна цигара ти неће шкодити
- и ми сви пушимо
- пушење прија
- мораш једном пробати
- пушење је слатко, јер је забрањено
- онда можеш ићи

КОЈЕ РАЗЛОГЕ ИМА ДЕЧАК ДА ПУШИ?

- не жели да буде кукавица
- не жели да се друштво љути на њега
- жели да га друштво прихвати
- жели и сам да се увери да ли пријају цигарете
- жели да припада групи

КОЈЕ РАЗЛОГЕ ИМА ДЕЧАК ДА НЕ ПУШИ?

- не жели да има код куће проблема
- боји се да ће га неко видети
- брине се за своје здравље
- не жели да има нечисту савест
- не жели баш све да проба

ДА ЛИ ДЕЧАК ТРЕБА УВЕК ДА ЧИНИ ШТА ЊЕГОВИ ДРУГОВИ КАЖУ?

ЗАВРШНИ ДЕО (5 мин)

Наставник заједно са групом сумира резултате радионице са закључком да увек постоји могућности за особу да се другачије понаша него што група жели.

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ: “РЕКЛАМЕ И ПЕРФИДНОСТ ДУВАНСКЕ ИНДУСТРИЈЕ”

ЦИЉЕВИ:

Препознавање перфидних рекламних порука дуванске индустрије.
Помоћи младима да разумеју како реклама утиче на људе.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 15-19 година

ТРАЈАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

45 минута

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Упитник о рекламирању дувана и дуванских производа
Неколико (4-6) папира А3 формата

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Отварање, кратко представљање радионице

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. У малим групама или паровима продискутовати о рекламирању дуванских производа
2. Излагање представника група/пара
3. Резимирање наставника

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

1. Ученици излажу идеке антирекламе за дуванске производе
2. Завршетак радионице

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ “РЕКЛАМЕ И ПЕРФИДНОСТ ДУВАНСКЕ ИНДУСТРИЈЕ”

УВОДНИ ДЕО (10 мин)

Отварање, кратко представљање активности за тај час и уводна игра.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин)

1. Припремити кратак „Упитник о рекламирању дуванских производа” за сваког ученика, а потом ученике поделити у мале групе или парове.

УПИТНИК О РЕКЛАМИРАЊУ ДУВАНА

1. Навести запажања о рекламирању дуванских индустрија у свом окружењу:

2. Напиши неке запажене поруке и шта оне значе:

3. Шта заправо рекламира дуванска индустрија и како?

4. Шта се рекламом покушава саопштити?

5. Које су рекламе намењене?

6. Каква је та особа која ће тај производ користити?

7. Зашто дуванска индустрија троши милионе на рекламе – шта тиме желе да постигну?

8. Да ли се у твојој средини млади користе као промотери разних облика и форми дуванских производа?

2. Ученици дискутују о постављеним питањима, а представници група саопштавају одговоре целом одељењу. Представници група Упитник са одговорима каче на пано.

3. Резимирање наставника. Да ли се одговори група ученика разликују – зашто ДА, зашто НЕ и да се изведе заједнички закључак.

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин)

Ученици излажу идејна решења антирекламе за дуванске производе, коју могу разрађивати на следећем часу и правити антипушачку акцију у школи и свом окружењу.

Наставник резимира идејна решења и даје закључак о значају промовисања животне средине без дуванског дима

Тема: Правилна исхрана

Радионица (45 мин) МОЈ ТАЊИР

ЦИЉЕВИ:

- Упознавање деце са визуелним приказом – правилне исхране „Мој тањир“
- Упознавање деце са четири групе намирница (воће, поврће, житарице и беланчевине) као и одређивање групне припадности појединачних намирница

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-10 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Папир А4 на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“

Картице са
Power Point
flipchart и
фломасте

САДРЖАЈ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Предавање – Принципи правилне исхране
2. Одређивање групне припадности појединачних намирница

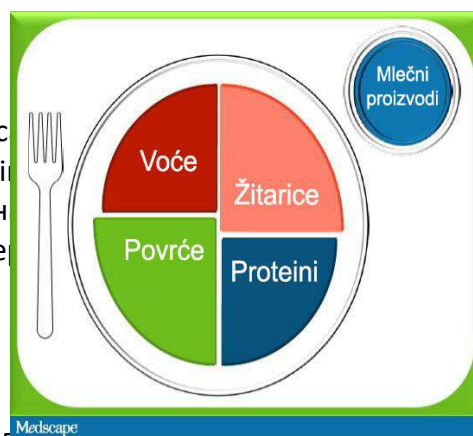
ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају правилног прања руку

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ђацима начин рада.



ом намирнице
не исхране“
одел „Модел тањир“

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије визуелни модел мој тањир и картице са нацртаним или написаним називом намирница. Њихов задатак је да сваку намирницу на картици правилно распореде у групу намирница којој припадају. На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће исписивати имена намирница на flipchartu у одговарајуће поље визуелног модела „Мој Тањир“. Битно је напоменути да свака група добије картице са различитим називима намирница.

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се уносе одговарајуће групе намирница, у којој количини дневно, шта недостаје на визуелном моделу „Мој тањир“, зашто и колико те врсте намирница треба да узимамо (слаткиши и грицкалице)

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о принципима правилне исхране.

Радионица (45 мин) НАУЧИ ДА ПРОЧИТАШ ИНФОРМАЦИЈЕ НА ПАКОВАЊУ

ЦИЉЕВИ:

- Повећати знање ученика и подстакнути их на размишљање о хранљивим састојцима и енергетској вредности на различитим паковањима индустријски паковане хране.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Сваки ученик треба да донесе празна паковања различитих намирница и производа (кисело млеко, млеко, јогурт, чоколада, безлкохолна пића, чипс, смоки, кекс, супе из кесице, паштете, мусли итд.) које се користе у њиховом домаћинству или их они често купују

flipchart, фломастери, папири А4 са табелом

Врста намирнице	Хранљиве вредности	Енергетска вредност	Списак састојака	Адитиви	Датум производње	Рок трајања	Нето количина	Услови чувања
јогурт								
Јафа кекс								

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Хранљиве вредности: Оне су представљене у табели и показују колику енергетску вредност (изражену у калоријама) и колико грама различитих састојака (беланчевине, угљени хидрати, масти, итд.) ћемо унети ако поједемо 100 грама тог производа.

Списак састојака: Увек се почиње са оним састојком који је највише заступљен у намирници. Последњи наведени састојак, према томе, чини најмањи део неке намирнице.

Адитиви: То су материје које се додају намирницама у веома малим количинама како би им побољшали својства, продужили рок трајања или на неки начин изменили. Ту спадају боје природне или вештачке, заслађивачи и конзерванси.

Датум производње/Рок трајања: На сваком производу наведено је или када је произведен, или датум до ког треба да га конзумирамо.

Нето количина

Услови чувања намирнице

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности од стране наставника

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Демонстрација – Које све информације треба да се нађу на етикети
2. Рад у групама и представљање резултата

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају читања етикета на паковањима индустријски прерађене хране

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ученицима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

На почетку наставник демонстрира технику читања етикете на паковању и објашњава њихово значење.

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије папир А4 формата на коме је нацртана табела са основним подцима који треба да се нађу на етикети паковања и празна паковања.. Њихов задатак је попуне табели на тај начин што ће уписивањем знака + ако информација постоји и – ако информација не постоји а ако постоји делимично уписују знак +/- . На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће презентовати резултата групе, уписивањем ознака на flipcharty

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се зна шта значе информације на етикетама паковања и како их правилно тумачити

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о информацијама које можемо наћи на етикетама паковања.

ТЕМА: АЛКОХОЛ

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ: “Митови и заблуде у вези конзумације алкохола”

ЦИЉ:

Преиспитати различите митове који се односе на конзумацију алкохола и алкохолизам.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-19 година

ТРАЈАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

45 минута

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

лопта,

плоча за писање и креда или флипчарт папир и фломастери,
листови картона са фразама исписаним на њима.

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Отварање, кратко представљање радионице

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин):

1. Наставник са ученицима прилагодити учионицу концепту радионице, тако што ће да помакне столице у углове учионице тако да формирају круг. Ученици седну на столице а у средини круга поређају листове картона у виду круга, тако да свака особа може узети један лист када је њен ред.
2. Наставник објасни да ће сваки ученик кад дође ред на њега да прочита једну фразу исписану на картону и одговори слаже ли се или не с том тврдњом и објаснити зашто. Остали ученици ће моћи да изнесу своје мишљење током расправе о тврдњама.
3. На почетку наставник баца лопту једном од ученика који ће започети активност избором једног од листова картона. Наставник записује мишљење ученика на флипчарт папиру, затим пита да ли се остали ученици слажу или не и зашто, а затим прочита текст који је заснован на научним доказима (одговори на уобичајене митове о упораби алкохола). На крају наставник пита да ли има било каквих коментара.
4. Након расправе, ученик који је прочитао прву тврдњу баца лопту другом ученику који седи у кругу и тако даље, све док се не размотре све тврдње.

Прилог:

Фразе које треба исписати на листовима картона:

Алкохол није дрога...

Имати високу толеранцију на алкохол значи да особа неће постати алкохоличар...

Ако мешате пића, можете се напиту...

Од пива се не можете напиту...

Алкохол делује стимулативно на сексуално узбуђење...

Алкохолизам је болест одраслих особа...

Алкохоличари су они који пију свакодневно...

Црна кафа спречава мамурлук

Алкохол је добар за дружење...

Забаве нису забаве без алкохола...

Алкохол помаже да се више ради

Алкохол има мање утицаја на организам уколико се узима уз храну, пре свега месо

Ако се заспи, алкохол излази из организма

Људи који пију црно вино живе дуже, и алкохол је добар за циркулацију

Одговори на уобичајене митове о конзумирању алкохола

1. Алкохол је дрога у смислу промене начина функционисања тела, посебно централног нервног система од којег зависе мисли, осећања и понашање. Такође може да изазове зависност.

2. Истина је управо супротна - висока толеранција значи да се мозак навикава на количину алкохола и да се развија зависност.

3. Да ли ће се особа напиту зависити од количине алкохола и брзине којом неко пије

4. У случају да пијемо пиво, апсорпција алкохола је нешто спорија, али у зависности од унете количине пива можемо да изазовемо пијанство.

5. У почетку алкохол може смањити инхибицију и помоћи људима да постану отворенији за упознавање и ступање у сексуалне контакте, али ако се претера са количином алкохола, с обзиром на депресивни ефекат алкохола на нервни систем, може инхибирати сексуално узбуђење. Дуготрајна употреба алкохола један је од најчешћих узрока еректилне дисфункције (импотенције)

6. Алкохолизам је болест и младих и старих и мушкараца и жена.

7. Већина људи зависних од алкохола у почетној и средњој фази овог процеса пију углавном током викенда и настављају са својим уобичајеним активностима у школи и на послу, али са све већим потешкоћама, тек у каснијој фази са развојем физичке зависности особа пије свакодневно.

8. Осим протока времена, ништа друго не може отклонити алкохол из крви.

9. Алкохол је депресор централног нервног система. Иако се у првом моменту особи чини да се осећа боље (неко каже да је алкохол један од најбољих анксиолитика), дугорочни ефекат је да се особа осећа све лошије и лошије.

10. Медији нас често покушавају уверити да је алкохол потребан на забавама и да мора бити у средишту сваког друштвеног окупљања. Али да ли је ово заиста истина? Шта је то што чини друштвено окупљање или забаву - алкохол или људи?

11. Управо је супротно тачно, јер алкохол смањује реакционо време, чини особу неспретном и отежава јој расуђивање.

12. Нема научних доказа овој тврдњи, осим што узимање хране током пијења смањује фреквенцију пијења за време оброка, али то не спречава или смањује апсорпцију алкохола у тело.

13. Само време може уклонити алкохол из циркулације, односно, јетри човека потребан је 1 сат рада да би потпуно анулирала ефекат токсичности једне чаше алкохола.

14. Мале количине алкохола могу превенирати коронарне болести, али само код

мушкараца преко 40. године и код жена после менопаузе

ЗАВРШНИ ДЕО (5 мин)

Наставник заједно са групом се још једном осврће на утицај друштва и медија на опште прихваћене ставове везане за конзумацију алкохола а који уопште нису научно утемељени.

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ: “ЗДРАВЕ АЛТЕРНАТИВЕ АЛКОХОЛУ”

ЦИЉ:

Повећање свести о могућности самосталног одлучивања о свом здрављу
Информисање о ресурсима који могу бити од помоћи кад особа има неки проблем

Подизање свести о постојању сопственог избора у ситуацијама када особа има проблем и у вези са слободним временом

Подстицање решавања проблема и става да су проблеми решиви

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-19 година

ТРАЈАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

45 минута

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Папири, фломастери, креде

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Отварање, кратко представљање да ће се на радионици разговарати о томе зашто млади пију алкохол, до чега пијење алкохола може довести и како другачије провести време, односно без пића.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин):

1. Проблемско дрво

Наставник на табли нацрта дрво са много грана и корења. На стаблу напише, на пример: „ Драган (15 година) свакодневно пије пиво”. Онда наставник објашњава:

„Како је дошло до тога? Зашто Драган свакодневно пије пиво? Могу да постоје различита објашњења тог његовог понашања. Шта мислите, шта може да буде разлог?” Онда ученици наводе своје идеје, а наставник их записује по корењу дрвета.

Када понестане идеја, или се скуп довољан број корисних, наставник даље објашњава: „Гране дрвета расту из стабла. Какво је стабло, такве ће бити и гране. Какве последице могу да буду због тога што Драган свакодневно пије пиво?” Ученици наводе могуће последице, а наставник их записује по гранама.

2. Рад у малим групама

Наставник насумично дели ученике у неколико група, тако да у свакој групи буде по 4-6

ученика, по могућству спаја ученике који не седе једни поред других.

Свакој групи додељује неколико идеја које су ученици навели као корене Драганових проблема.

Задатак сваке групе је да пронађе различита друга решења која је Драган могао да примени (нпр. шта је могао да ради да би се опустио, како је могао да испуни слободно време, шта је могао да ради кад је пао на поправном и сл.)

3. Дискусија и резиме

Представници група излажу решења до којих су дошли, остали ученици додају и друге идеје. Наставник информисе ученике о институцијама и организацијама које могу бити од помоћи кад млада особа има неки проблем или у којима се може проводити слободно време (нпр. Центар за социјални рад, школски психолог, С.О.С. телефони; спортски клубови, волонтерски центри, омладинске организације и сл.)

ЗАВРШНИ ДЕО (5 мин)

1. Утисци учесника – размена у круг

Учесници један по један говоре како су се осећали током радионице, колико су научили

на овој радионици, дају коментаре ако желе.

Тема: Правилна исхрана

Радионица (45 мин) МОЈ ТАЊИР

ЦИЉЕВИ:

- Упознавање деце са визуелним приказом – правилне исхране „Мој тањир“
- Упознавање деце са четири групе намирница (воће, поврће, житарице и беланчевине) као и одређивање групне припадности појединачних намирница

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-10 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Папир А4 на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“

Картице са
Power Point
flipchart и
фломасте

САДРЖАЈ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Предавање – Принципи правилне исхране
2. Одређивање групне припадности појединачних намирница

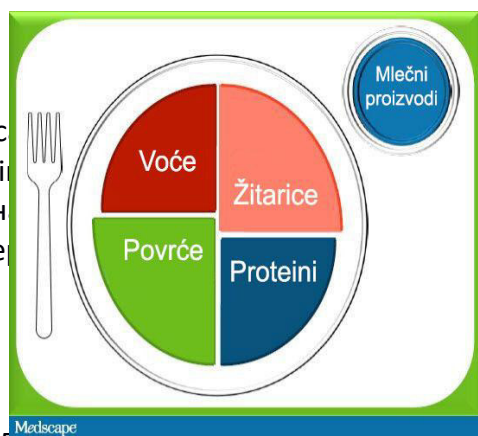
ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају правилног прања руку

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ђацима начин рада.



ом намирнице
не исхране“
одел „Модел тањир“

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије визуелни модел мој тањир и картице са нацртаним или написаним називом намирница. Њихов задатак је да сваку намирницу на картици правилно распореде у групу намирница којој припадају. На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће исписивати имена намирница на flipchartu у одговарајуће поље визуелног модела „Мој Тањир“. Битно је напоменути да свака група добије картице са различитим називима намирница.

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се уносе одговарајуће групе намирница, у којој количини дневно, шта недостаје на визуелном моделу „Мој тањир“, зашто и колико те врсте намирница треба да узимамо (слаткиши и грицкалице)

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о принципима правилне исхране.

Радионица (45 мин) НАУЧИ ДА ПРОЧИТАШ ИНФОРМАЦИЈЕ НА ПАКОВАЊУ

ЦИЉЕВИ:

- Повећати знање ученика и подстакнути их на размишљање о хранљивим састојцима и енергетској вредности на различитим паковањивама индустријски паковане хране.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Сваки ученик треба да донесе празна паковања различитих намирница и производа (кисело млеко, млеко, јогурт, чоколада, безлкохолна пића, чипс, смоки, кекс, супе из кесице, паштете, мусли итд.) које се користе у њиховом домаћинству или их они често купују

flipchart, фломастери, папири А4 са табелом

Врста намирнице	Хранљиве вредности	Енергетска вредност	Списак састојака	Адитиви	Датум производње	Рок трајања	Нето количина	Услови чувања
јогурт								
Јафа кекс								

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Хранљиве вредности: Оне су представљене у табели и показују колику енергетску вредност (изражену у калоријама) и колико грама различитих састојака (беланчевине, угљени хидрати, масти, итд.) ћемо унети ако поједемо 100 грама тог производа.

Списак састојака: Увек се почиње са оним састојком који је највише заступљен у намирници. Последњи наведени састојак, према томе, чини најмањи део неке намирнице.

Адитиви: То су материје које се додају намирницама у веома малим количинама како би им побољшали својства, продужили рок трајања или на неки начин изменили. Ту спадају боје природне или вештачке, заслађивачи и конзерванси.

Датум производње/Рок трајања: На сваком производу наведено је или када је произведен, или датум до ког треба да га конзумирамо.

Нето количина

Услови чувања намирнице

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности од стране наставника

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Демонстрација – Које све информације треба да се нађу на етикети
2. Рад у групама и представљање резултата

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају читања етикета на паковањима индустријски прерађене хране

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ученицима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

На почетку наставник демонстрира технику читања етикете на паковању и објашњава њихово значење.

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије папир А4 формата на коме је нацртана табела са основним подцима који треба да се нађу на етикети паковања и празна паковања.. Њихов задатак је попуне табели на тај начин што ће уписивањем знака + ако информација постоји и – ако информација не постоји а ако постоји делимично уписују знак +/- . На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће презентовати резултата групе, уписивањем ознака на flipcharty

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се зна шта значе информације на етикетама паковања и како их правилно тумачити

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о информацијама које можемо наћи на етикетама паковања.

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ: ДРОГЕ МЕЂУ НАМА

ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

Допринети превенцији злоупотребе психоактивних супстанци.

Разумети зашто људи (и млади) користе психоактивне супстанце – идентификовати факторе ризика и заштитне факторе.

Подизање нивоа знања о распрострањености и дејству ПАС на здравље.

Преиспитивање ставова о ПАС у широј средини и код младих

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 15-19 година

ТРАЈАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

90 минута

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛ

Флипчарт-папир за постере – унапред припремљене табеле са питањима

Маркери

Стикери

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (10 мин):

Након представљања теме и циљева радионице, наставник тражи од учесника да наведу све психоактивне супстанце које познају и за које знају да се користе међу младима. Бележи одговоре на флипчарту или табли. Затим саопштава учесницима да имају по 10 бодова („гласова“) које треба да распореде, тако што ће доделити највише бодова оним ПАС за које сматрају да се најучесталије користе међу младима (тј. да их највише младих користи). Могу да дају једној супстанци свих 10 бодова, да их поделе на по 5, или да бодове другачије распореде, онако како желе и сматрају да је најбоље. Даје им се неколико минута да приђу флипчарту или табли и да означе расподелу својих бодова (тачкицама, цртицама и сл.). На крају се пребројавају „гласови“ и утврђује се којих пет наведених ПАС имају највише гласова.

Напомена наставнику: обавезно у листу ПАС укључити цигарете, алкохол, лекови ако их се ученици не сете. На основу података истраживања (приказаних у презентацији), може се очекивати приближно следећи ранг по преваленци пробања у току живота: 45,4% - алкохол, 14,5% - цигарете, 7,3% - марихуана, 6,1% - инхалансе, 5,8% - средства за смирење, 2,1% - екстази, 1,7% - амфетамине, 1,5% - кокаин, 1,5% - LSD или друге халуциногене и 1,1% - хероин.

На постеру могу да се нађу забележени и лепак и други испаривачи ткз. инхаланти (боје, лакови, спрејеви и сл.); спид (амфетамини, метамфетамин – „кристал мет“); чај од чаура мака, неки други лекови, ЛСД („трип“), итд. Уважити и то уколико ове супстанце добију много гласова. Уколико за неку од супстанци нисте претходно чули,

или не познајете актуелни „улични“ назив за неку супстанцу, питајте ученике да појасне.

Након што је идентификовано 5 најучесталијих ПАС у овој активности, наставник уписује називе тих ПАС на постерима на којима су већ припремљене табеле са питањима:

Овако може да изгледа постер:

Како се препознаје да је неко под дејством ове супстанце?	Како ова супстанца дугорочно утиче на организам?
Зашто младе привлачи да пробају ову супстанцу?	Шта би могло да спречи почетак коришћења?
Зашто настављају да је користе?	Шта би могло да спречи настављање коришћења?

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (70 минута)

1. Анализа ПАС: (20 минута)

Наставник/ца дели учеснике у 5 група и групама даје припремљене постере (видети изнад) и маркере. Тражи од свих група да одговоре на сва питања и напомиње да за то имају 20 минута.

2. Дискусија (40 минута)

Пре него што групе почну да презентују, дели им се материјал о деловању ПАС (видети у прилогу) и то тако да свака група добије неку ПАС чију анализу није радила. Групе потом имају задатак да допуне излагање о тој ПАС. Групе једна по једна презентују постере; наставник/ца охрабрује остале да допуне или коментаришу одговоре групе која презентује. На крају резимира, користећи резултате истраживања:

Ризико-фактори за злоупотребу ПАС (ко их користи?)

Лични:

Младићи више него девојке

Деца и млади са менталним проблемима

Неуспешни у школи

Деца и млади са неразвијеним или недовољно развијеним личним и животним вештинама – са тешкоћама у доношењу одлука, изражавању емоција, асертивној комуникацији, партнерским односима, решавању проблема...

Средински:

Сиромаштво

Породични проблеми (родитељи и сами користе ПАС или су толерантни према томе, хаотична свакодневица, сукоби, насиље)

Позитиван став према тој супстанци у друштву и непосредном окружењу младе особе

Притисак вршњака

Доступност ПАС

Заштитни фактор: (ко не користи ПАС?)

Млади који имају добро развијене животне и личне вештине – који умеју да комуницирају, да изразе емоције, да доносе одлуке, решавају проблеме; који су „зрели“, имају развијено самопоштовање и самопоуздање

Деца из породица које добро функционишу и у којима постоје правила

Битно је напоменути да је важан заштитни фактор и СТАВ ОКРУЖЕЊА о ПАС – ако се у окружењу (породици и шире) истиче да је та супстанца лоша, нездрава и забрањена, тј. ако нема толерисања употребе било које ПАС, мања је учесталост коришћења ПАС од стране младих.

Прилог: Картице са описом деловања ПАС (исећи и поделити групама; изабрати оних 5 ПАС о којима се ради на радионици, а ако остане времена, водитељ/ка може да објасни и остале).

ПАС	Како утиче на организам?
Алкохол	Алкохол је моћан наркотик који депримира централни нервни систем и изазива промене у начину како особа размишља и како се понаша. Последице употребе алкохола: губитак контроле над сопственим понашањем; ризично понашање у вршњачкој групи, сексуалним односима и у саобраћају; покушаји самоубиства. Телесне последице дуготрајне употребе: оштећење јетре, срца, бубрега, мозга, једњака и желуца, црева; карциноми разних органа. Психо- социјалне последице: „алкохоличарско понашање“ (склоност испадима, конфликтима и насиљу; партнерски и породични проблеми, проблеми у школи и на послу, непоузданост, раздражљивост, неурачунљивост...)
Цигарете (дуван)	Употреба дувана је један од водећих превентабилних фактора ризика за бројне хроничне незаразне болести, а у већини случајева почиње у адолесценцији. Непосредни утицај пушења на здравље младих пушача испољава се одређеним знацима, као што су: кашаљ, смањење дубине дисања, стална појава слузи у бронхијама, чешће прехладе, а када пушење постане навика, оно делује штетно и на кардиоваскуларни систем, што доводи до смањења физичке кондиције.
Марихуана	Непосредно дејство: наступа после неколико минута, максимално је за 30 минута и траје 4-5 сати. Међутим, утицај на моторне способности (координација покрета, рефлекси) и сложеније мисаоне процесе може трајати и преко 10 сати, па чак и до 72 сата. Непосредно по узимању обично се јавља краткотрајни страх и непријатна узбуђеност коју убрзо смењује опуштеност, веселост (еуфорија), појачана

	говорљивост и дружељубивост уз неконтролисан смех. Појачана је осетљивост на спољашње сензације (звук, вид, мириси), а мења се и доживљај простора и времена. Могу се јавити и стања слична сненању, праве слушне и видне халуцинације, сумануте идеје, доживљај да су тело и/или околина промењени (деперсонализација, дереализација). Телесне манифестације су карактеристичне: закрвављене очи, сува уста, појачан апетит, убрзан рад срца. Знаци предозирања: нису везани само за количину марихуане и непредвидљиви су. Најчешће се јављају делиријум (дезоријентација са психомоторним немиром), психоза (халуцинације, сумануте идеје), јака напетост и страх све до панике (изузетно јак страх да ће непријатни доживљаји под дејством марихуане постати трајни и да ће се полудети). Телесне манифестације су презнојавање, поремећаји рада срца. Дуготрајни ефекти: дуготрајном употребом марихуане расте опасност од трајних оштећења памћења и пажње (тзв. „црне рупе“), губитка интересовања, безвољности, апатије, неспособности уживања. Описивани су и атрофија мозга, оштећења хромозома, смањење отпорности имуног система, склоност ка епипадима, поремећаји у сексуалним хормонима и сексуалном функционисању (ово није коначно потврђено). Честе су и повратне реакције (флеш бек – flash back). Зависност: развија се средње до јако испољена психичка зависност уз умерени пораст толеранције. Физичка зависност је веома ретка, развија се евентуално после вишегодишњег коришћења великих количина марихуане (слично развоју зависности од алкохола).
Седативи	Депресори ЦНС-а. Непосредно дејство: психичка опуштеност, смиреност и успореност, поспаност уз успореност говора и моторике тела уопште. Знаци предозирања: јављају се ако је унета доза већа од терапијске. Присутни су поспаност и други поремећаји свести, ментална конфузност, општа успореност, тетурав и несигуран ход. Могуће је и неконтролисно сексуално и

	агресивно понашање, емоционална лабилност и раздражљивост, смањено расуђивање. Тровање је израженије и опасније по живот у случају комбиновања седатива са другим лековима и/или дрогама. Дуготрајни ефекти: долази до пораста толеранције, често погоршања основног психичког поремећаја, може доћи и до поремећаја рада јетре. Зависност: средња до јака психичка и физичка зависност. Седативи са краћим дејством брже доводе до зависности. Апстиненцијални синдром почиње 2-5 дана по прекиду узимања седатива, тегобе могу трајати и неколико седмица. Јављају се несаница, раздражљивост, страх, мучнина, тремор, мишићна напетост, знојење, убрзан рад срца, а специфична је појачана осетљивост на буку и светлост. Могу се јавити и епи напади, делиријум и конфузна стања, психомоторни немир, сумануте идеје и халуцинације, самоубилачке намере
Инхаланти (лепак, спрејеви, боје...)	Непосредно дејство: смењивање интензивних живописних слика јарких боја (халуцинације) уз утисак повишених психофизичких способности. Понашање је упадљиво: импулсивно и често агресивно, неконтролисан смех са нејасним говором, тетурав ход, покрети успорени, несигурни и непрецизни. Расуђивање и увид у понашање су драстично смањени, те је често и насилничко или аутодеструктивно понашање. Могућа су и делирантна стања. Телесне манифестације су нистагмус (брзи, неконтролисани ритмични покрети очних јабучица), двоструке слике, кијање, кашљање, мучнина и повраћање, успорени рефлекси и мишићна слабост. Знаци предозирања: интензивнији непосредни ефекти уз тремор, ступор, кому. Дуготрајни ефекти: тешка оштећења бубрега, плућа, мозга, мишића уз емоционалну лабилност, оштећења памћења („црне рупе”). Зависност: умерена психичка и физичка зависност са благим и неспецифичним апстиненцијалним синдромом (несаница, знојење, повраћање). Толеранција се брзо

Есктази	развија Знаци акутне интоксикације: крвни притисак је повишен и срце ради убрзано, зенице су широке, знојење је појачано, повишена температура тела може довести до топлотног удара. Они који имају проблеме са срцем, крвним притиском, астматичари, они који болују од епилепсије или психијатријских болести треба да буду опрезни – екстази може бити смртоносан, нарочито кад се комбинује са алкохолом и другим дрогама. Последице: трајна оштећења мозга која доводе до поремећаја мишљења, памћења, халуцинација и депресија.
Хероин	Непосредно дејство: неколико минута по узимању јавља се смањена осетљивост за бол, осећање пријатности, опуштености, као и еуфорије. Следи поспаност и општа успореност (покрета, говора, дисања, пажње). Код интравенског узимања карактеристичан је „флеш“ који траје неколико минута. Дејство хероина траје 2-6 часова, затим постепено опада. Толеранција се брзо развија. Телесни знаци су: сувоћа уста, сужење зеница, водњикавост очију, црвенило носа и лица, свраб по телу. Знаци предозирања (overdose): тачкасте (уске) зенице, успорено и плитко дисање, кома или други облик поремећаја свести. Дуготрајни ефекти: телесна исцрпљеност са губитком телесне тежине, подочњацима и бледилом, губитак сексуалне жеље, пад имуног система, оштећење зуба, „штепови“ изнад вена или оштећење носне слузокоже, променљиво расположење, напетост и раздражљивост, губитак интересовања, општа ментална успореност, летаргија, депресија са суицидалним идејама. Зависност: брзо се ствара јака психичка и физичка зависност. Апстиненцијална криза је специфична, почиње већ после 8-12 часова од последњег узимања опијата и максимум достиже после 36-72 часа, а затим се тегобе постепено смањују у наредних 4-7 дана. Карактеристични су болови у целом телу, мучнина и повраћање, пролив, појачано знојење, зевање, појачана секреција из носа, грозница и дрхтавица, пораст крвног притиска и убрзан рад срца, изузетно проширене зенице (најпрепознатљивије).

	Такође су присутни узнемиреност, напетост, безвољност и депресивне обраде, несаница, јака жеља да се хероин поново узме и понашање у потпуности усмерено на то (често уз смањену критичност).
Амфетамини	Синтетички стимуланси ЦНС-а, са дејством сличним адреналину. Непосредно дејство: максимално је 1-3 часа по узимању. Јављају се смањење апетита, убрзано дисање и рад срца, повишење крвног притиска, проширење зеница, повишење будности и енергетизација, повишено осећање свемоћи и потентности; напетост и раздражљивост. Знаци предозирања: грозница, пролив, презнојавање, главобоља, тремор, конвулзије (грчење целог тела), поремећај координације, повећан крвни притисак у мозгу, колапс, видне и слухне халуцинације, смањено расуђивање, агресивност. Дуготрајни ефекти: изражена напетост и узнемиреност, губитак тежине и телесна изцрпљеност, пораст крвног притиска, неправилан рад срца, промене на кожи, несаница, сумануте идеје, халуцинације. Зависност: средња до јака психичка и физичка зависност са релативно брзим порастом толеранције. Апстиненцијални синдром није специфичан и чине га многобројне телесне и психичке тегобе.
Кокаин	Стимуланс ЦНС-а који има и локална анестетичка својства, добија се из јужноамеричке биљке кока. Непосредно дејство: веома брзо по уношењу јавља се веселост, доживљај повећаног самопоштовања и менталних способности, дружељубивост је појачана, пажња нестабилна и брзо се премешта, критичност је смањена. Присутан је и доживљај повишене физичке снаге и сексуалне моћи, смањује се осећање замора. Психички ефекти могу трајати веома кратко, од 15 до 60 мин, те особе често више пута узимају кокаин у кратким интервалима да би продужили дејство. Телесне манифестације трају нешто дуже и најизраженији су проширење зеница, мучнина или повраћање, стереотипни покрети, поремећаји рада срца

	(убрзање или успорење) и крвног притиска (повећање или смањење), мишићна слабост. Знаци предозирања: екстремна психомоторна узнемиреност, раздражљивост, смањено расуђивање, импулсивно и потенцијално опасно сексуално понашање, могуће су видне, слушне и карактеристичне тактилне халуцинације („мрави улазе кроз кожу”), сумануте идеје (прогањања). Ово стање може трајати до 48 сати, након чега следи изражена депресија, напетост, умор. Да би се смањили његови нежељени и непријатни ефекти, кокаин се често користи у комбинацији са хероином (“spid bol”). Дуготрајни ефекти: често угрожавају живот. Могу се јавити и само 3 сата по узимању кокаина. Најчешћи су тикови, главобоља, перфорација носне преграде (код ушмркивања), крварења у мозгу, инфаркт мозга и/или срца, епипади, неправилан рад срца. Такође се јављају и кокаински делиријум (са понашањем опасним по себе и околину), психотичне епизоде, изражена депресија са суицидалним идејама, несаница. Зависност: изузетно јака психичка зависност која се брзо ствара (често већ после 1-2 узимања). Физичка зависност се спорије ствара, апстиненцијалне тегобе су благе и нису специфичне, трају до 7 дана. Смањена способност уживања, губитак интересовања, депресија, умор, поремећаји спавања, моторна узнемиреност, раздражљивост могу трајати знатно дуже.
ЛСД	Најјачи синтетски халуциноген. Непосредно дејство: непредвидиво, зависи од почетног психичког стања, очекивања, окружења, дозе. Дејство почиње 1 сат по узимању, максимално је после 2-3, слаби после 4-6 сати и скоро се потпуно губи после 8-12 сати. Преовлађују видне илузије и друга пролазна искривљења опажања. Опажања су често и измешана (звук се види а боја чује). Доживљај времена и простора је измењен. Често се брише граница између предмета као и тела и простора, а особа може имати

доживљај
 одвајања од сопственог тела и „сједињавања са космосом”. Промене
 емоција и
 расположења су интензивне и нагле. Мишљење је убрзано и измењено.
 Особа је
 сугестибилна и поводљива, а због смањене способности да
 процењује реалност може
 бити опасна по себе и/или околину. Генерално, дејство може бити
 пријатно или
 застрашујуће, непријатно ("bed trip") што је праћено изузетно јаким
 страхом, све до
 праве панике (страх од угрожености од стране других, страх од
 трајности насталих
 промена одн. страх од лудила).
 Пратеће телесне манифестације су повећан крвни притисак и убрзан
 рад срца, широке
 зенице, несигурност покрета, често тремор (дрхтање тела).
 Знаци предозирања: поремећаји свести различитог нивоа (делиријум,
 сопор, кома),
 психомоторна узнемиреност са презнојавањем и тремором,
 психотична испољавања.
 Дуготрајни ефекти: различити озбиљни и дуготрајни психички
 поремећаји
 (узнемиреност, психотична испољавања, депресивна стања са
 суицидалним идејама
 и др.). Још нису у потпуности потврђени негативни утицаји на ток
 трудноће, фетус
 (хромозомске аберације), имуни систем.
 Специфичан је феномен повратних, ехо реакција" ("flash back") када
 особа неколико
 дана, седмица па и месеци по узимању ЛСД-а изненада поново
 доживљава његове
 непосредне ефекте.
 Зависност: ствара се слаба и пролазна психичка зависност, док се
 физичка зависност
 не ствара. Толеранција се брзо развија, за 3-4 дана

3. Истина и заблуде о дрогама (20 минута)

Наставник/ца претходно исписује следеће тврдње на листове папира А4 формата:

Пошто се марихуана користи у медицинске сврхе није опасна

Кокаин повећава менталне способности

Кокаин повећава сексуалну моћ

Опасно је само интравенско узимање хероина

Алкохол и дуван нису толико опасни, чим су легални.

Наркоманија није излечива.

Мени не може да се деси да се „навучем“ на дуван, алкохол или дрогу, ја то могу да контролишем.

Повремено узимати дроге није ризично.

Седативи нису опасни јер су лекови и купују се у апотекама

Наставник/ца једну по једну тврдњу лепи на таблу или флипчарт, уз инструкцију учесницима да се распореде у простору по замишљеној дужи, коју је претходно означио/ла са:

Уопште се не слажем ----- Нисам сигуран/на ----- Потпуно се слажем

Након изношења сваке тврдње, ученици се распоређују по дужи у зависности од тога колики је њихов степен слагања са тврдњом. Наставник/ца пита по једног или двоје ученика из сваке од подгрупа за кратко образложење: зашто се слаже/не слаже са тврдњом и тражи да аргументима поткрепе свој став. Пита и остале учеснике шта мисле.

ЗАВРШНИ ДЕО (10 минута)

„Порука себи – порука мојим пријатељима – порука родитељима“

наставник/ца тражи од учесника да на крају радионице извуку по једну поуку/поруку са којом излазе са радионице, а коју би упутили:

себи

својим пријатељима који понекад или редовно користе ПАС

родитељима

Тражи од њих да поруке напишу на стикерима (три већа стикера различитих боја).

Неколико добровољаца чита. Поруке упућене себи задржавају, а остале лепе на таблу.

Тема: Правилна исхрана

Радионица (45 мин) МОЈ ТАЊИР

ЦИЉЕВИ:

- Упознавање деце са визуелним приказом – правилне исхране „Мој тањир“
- Упознавање деце са четири групе намирница (воће, поврће, житарице и беланчевине) као и одређивање групне припадности појединачних намирница

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-10 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Папир А4 на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“

Картице са
Power Point
flipchart и
фломасте

САДРЖАЈ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Предавање – Принципи правилне исхране
2. Одређивање групне припадности појединачних намирница

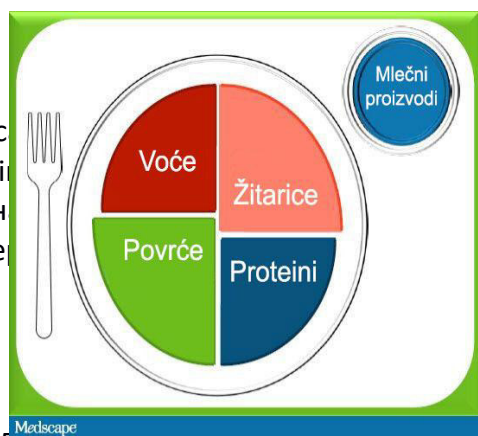
ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају правилног прања руку

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ђацима начин рада.



ом намирнице
не исхране“
одел „Модел тањир“

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије визуелни модел мој тањир и картице са нацртаним или написаним називом намирница. Њихов задатак је да сваку намирницу на картици правилно распореде у групу намирница којој припадају. На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће исписивати имена намирница на flipchartu у одговарајуће поље визуелног модела „Мој Тањир“. Битно је напоменути да свака група добије картице са различитим називима намирница.

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се уносе одговарајуће групе намирница, у којој количини дневно, шта недостаје на визуелном моделу „Мој тањир“, зашто и колико те врсте намирница треба да узимамо (слаткиши и грицкалице)

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о принципима правилне исхране.

Радионица (45 мин) НАУЧИ ДА ПРОЧИТАШ ИНФОРМАЦИЈЕ НА ПАКОВАЊУ

ЦИЉЕВИ:

- Повећати знање ученика и подстакнути их на размишљање о хранљивим састојцима и енергетској вредности на различитим паковањима индустријски паковане хране.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Сваки ученик треба да донесе празна паковања различитих намирница и производа (кисело млеко, млеко, јогурт, чоколада, безлкохолна пића, чипс, смоки, кекс, супе из кесице, паштете, мусли итд.) које се користе у њиховом домаћинству или их они често купују

flipchart, фломастери, папири А4 са табелом

Врста намирнице	Хранљиве вредности	Енергетска вредност	Списак састојака	Адитиви	Датум производње	Рок трајања	Нето количина	Услови чувања
јогурт								
Јафа кекс								

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Хранљиве вредности: Оне су представљене у табели и показују колику енергетску вредност (изражену у калоријама) и колико грама различитих састојака (беланчевине, угљени хидрати, масти, итд.) ћемо унети ако поједемо 100 грама тог производа.

Списак састојака: Увек се почиње са оним састојком који је највише заступљен у намирници. Последњи наведени састојак, према томе, чини најмањи део неке намирнице.

Адитиви: То су материје које се додају намирницама у веома малим количинама како би им побољшали својства, продужили рок трајања или на неки начин изменили. Ту спадају боје природне или вештачке, заслађивачи и конзерванси.

Датум производње/Рок трајања: На сваком производу наведено је или када је произведен, или датум до ког треба да га конзумирамо.

Нето количина

Услови чувања намирнице

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности од стране наставника

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Демонстрација – Које све информације треба да се нађу на етикети
2. Рад у групама и представљање резултата

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају читања етикета на паковањима индустријски прерађене хране

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ученицима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

На почетку наставник демонстрира технику читања етикете на паковању и објашњава њихово значење.

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије папир А4 формата на коме је нацртана табела са основним подцима који треба да се нађу на етикети паковања и празна паковања.. Њихов задатак је попуне табели на тај начин што ће уписивањем знака + ако информација постоји и – ако информација не постоји а ако постоји делимично уписују знак +/- . На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће презентовати резултата групе, уписивањем ознака на flipcharty

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се зна шта значе информације на етикетама паковања и како их правилно тумачити

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о информацијама које можемо наћи на етикетама паковања.

ТЕМА: Вршњачко насиље

РАДИОНИЦА: НАСИЉЕ У ШКОЛИ И НЕНАСИЛНА КОМУНИКАЦИЈА

ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

Упознавање са различитим врстама насиља, ради препознавања насиља у школи.

Разумевање карактеристика насилника и жртве.

Увежбавање асертивног реаговања у конфликтним ситуацијама.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ТРАЈАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

75 минута

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛ

Предавање у виду power point презентације: насилништво, видови насилништва, ко је насилник а ко жртва

Цедуљице са упутствима за играчке (треба их претходно исећи)

Маказе, селотејп

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (10 мин):

1. Колико има насиља у школи?

Наставник/ца започиње, најављујући циљ радионице и тему: насиље у школама
Наставник/ца пита ученике да ли сматрају да насиља у њиховој школи има и како се оно испољава. Који је најчешћи вид насиља? Како поступају остала деца, а како одрасли ако неко трпи насиље? Шта се дешава са жртвом ако дуже време трпи насиље? Шта би они урадили

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (50 минута)

2. Шта је насиље и ко га врши/трпи (10 минута)

Наставник/ца уз помоћ презентације објашњава шта је насиље, које врсте насиља постоје и шта карактерише насилнике и жртве. Покреће разговор на сваку од тема, подстиче ученике да изнесу своје мишљење, примере, искуства... Пита их како треба реаговати у ситуацији насиља, шта урадити ако смо и сами жртва, ако смо сведоци насиља над другима, ако смо у ситуацији да сами вршимо насиље. Разговара о улози одраслих у томе: шта они треба да ураде.

3. Пасивно-агресивно – асертивно (20 минута)

Ученици-добровољци добијају упутства за одигравање три ситуације вербалног насиља у школи (групно задиркивање и вређање), са три начина реаговања: пасивним, агресивним и асертивним. Након сваког играча, коментарише се начин комуникације и истичу се битне особености пасивног, агресивног и асертивног реаговања на насиље, испитује се колико су ефикасни ови начини у заустављању насиља, итд.

Сцена 1: Група момака и девојака задиркује две девојке, говори им да су смешне, дебеле, смотане... Две задиркиване девојке се стиде, покуњено се склањају, једна од њих почиње да плаче.

Сцена 2: Група момака и девојака задиркује две девојке, говори им да су смешне, дебеле, смотане... Две задиркиване девојке нападају групу која их задиркује, вриште на њих, покушавају да се физички обрачунају.

Сцена 3: Група момака и девојака задиркује две девојке, говори им да су смешне, дебеле, смотане... Две задиркиване девојке прилазе групи и одлучно кажу да им такво опхођење не прија, да не желе да трпе такво понашање и да желе да група престане са тим.

4. Асертивни ЈА-ГОВОР (20 минута)

Наставник/ца резимира врсте комуникације према заступању својих или туђих потреба (пасивну, агресивну и асертивну), објашњава укратко технику „ја-говора“ и омогућава учесницима да је прожевљају тако што ће осмислити „ја-реченицу“ у примерима неколико ситуација.

Водитељ/ка на табли исписује елементе: „Када ти... ја (се) тада осећам...желео/ла бих...“

Ситуације

Ситуација 1: Уморан долазиш из школе, а млађи брат/сестра наваљује на тебе да се играш.

Ситуација 2: Касниш из изласка јер се градски аутобус покварио. Родитељи су будни, љуте се на тебе.

Ситуација 3: Момак ти је направио љубоморну сцену пред друштвом.

Ситуација 4: Твој најбољи друг/другарица опет касни у школу, а код њега/ње је твоја свеска из математике у којој је домаћи за данас..

ЗАВРШНИ ДЕО (15 минута):

5. „Кажи комшији нешто лепо“ (5 минута)

Сваки ученик треба да каже неку лепу поруку свом суседу здесна (или слева, свеједно), али да је искрен. Нпр.: „Свиђа ми се како си се обукла данас“, или: „Мени значи што могу да разговарам са тобом када ме нешто мучи“, „Допада ми се како црташ/пишеш/играш фудбал“, итд.

4. „Кажи наставнику/ци нешто лепо“ (10 минута)

Сваки ученик треба да каже шта му/јој се допало у радионици, а шта није и то на асертиван начин. Ова активност служи и за евалуацију радионице али и за вежбање

асертивного говора.

A

Тема: Правилна исхрана

Радионица (45 мин) МОЈ ТАЊИР

ЦИЉЕВИ:

- Упознавање деце са визуелним приказом – правилне исхране „Мој тањир“
- Упознавање деце са четири групе намирница (воће, поврће, житарице и беланчевине) као и одређивање групне припадности појединачних намирница

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-10 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Папир А4 на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“

Картице са
Power Point
flipchart и
фломасте

САДРЖАЈ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Предавање – Принципи правилне исхране
2. Одређивање групне припадности појединачних намирница

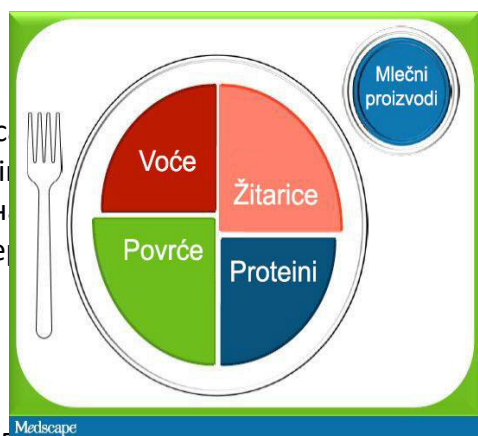
ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају правилног прања руку

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ђацима начин рада.



ом намирнице
не исхране“
одел „Модел тањир“

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије визуелни модел мој тањир и картице са нацртаним или написаним називом намирница. Њихов задатак је да сваку намирницу на картици правилно распореде у групу намирница којој припадају. На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће исписивати имена намирница на flipchartu у одговарајуће поље визуелног модела „Мој Тањир“. Битно је напоменути да свака група добије картице са различитим називима намирница.

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се уносе одговарајуће групе намирница, у којој количини дневно, шта недостаје на визуелном моделу „Мој тањир“, зашто и колико те врсте намирница треба да узимамо (слаткиши и грицкалице)

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о принципима правилне исхране.

Радионица (45 мин) НАУЧИ ДА ПРОЧИТАШ ИНФОРМАЦИЈЕ НА ПАКОВАЊУ

ЦИЉЕВИ:

- Повећати знање ученика и подстакнути их на размишљање о хранљивим састојцима и енергетској вредности на различитим паковањима индустријски паковане хране.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Сваки ученик треба да донесе празна паковања различитих намирница и производа (кисело млеко, млеко, јогурт, чоколада, безлкохолна пића, чипс, смоки, кекс, супе из кесице, паштете, мусли итд.) које се користе у њиховом домаћинству или их они често купују

flipchart, фломастери, папири А4 са табелом

Врста намирнице	Хранљиве вредности	Енергетска вредност	Списак састојака	Адитиви	Датум производње	Рок трајања	Нето количина	Услови чувања
јогурт								
Јафа кекс								

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Хранљиве вредности: Оне су представљене у табели и показују колику енергетску вредност (изражену у калоријама) и колико грама различитих састојака (беланчевине, угљени хидрати, масти, итд.) ћемо унети ако поједемо 100 грама тог производа.

Списак састојака: Увек се почиње са оним састојком који је највише заступљен у намирници. Последњи наведени састојак, према томе, чини најмањи део неке намирнице.

Адитиви: То су материје које се додају намирницама у веома малим количинама како би им побољшали својства, продужили рок трајања или на неки начин изменили. Ту спадају боје природне или вештачке, заслађивачи и конзерванси.

Датум производње/Рок трајања: На сваком производу наведено је или када је произведен, или датум до ког треба да га конзумирамо.

Нето количина

Услови чувања намирнице

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности од стране наставника

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Демонстрација – Које све информације треба да се нађу на етикети
2. Рад у групама и представљање резултата

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају читања етикета на паковањима индустријски прерађене хране

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ученицима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

На почетку наставник демонстрира технику читања етикете на паковању и објашњава њихово значење.

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије папир А4 формата на коме је нацртана табела са основним подцима који треба да се нађу на етикети паковања и празна паковања.. Њихов задатак је попуне табели на тај начин што ће уписивањем знака + ако информација постоји и – ако информација не постоји а ако постоји делимично уписују знак +/- . На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће презентовати резултата групе, уписивањем ознака на flipcharty

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се зна шта значе информације на етикетама паковања и како их правилно тумачити

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о информацијама које можемо наћи на етикетама паковања.

ТЕМА: КОМУНИКАЦИЈА

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ: КОМУНИКАЦИЈА БЕЗ СТРЕСА

ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

Унапређивање разумевања здраве комуникације и пријатељства код младих.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ТРАЈАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

90 минута

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛ

Упутства за играчке

Стикери

Сценарио за три ситуације (у прилогу)

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (15 мин): Невидљиви поклон“

Наставник/ца каже учесницима да стану у круг и да свако свом суседу са десне стране осмисли неки поклон, који ће невербално показати. Особа којој је поклон намењен треба да препозна и „преузме“ поклон, а затим да поклон који је сама осмислила преда свом суседу здесна; ово се наставља док се сви не изређају.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (60 мин)

1. Пасивно-агресивно – асертивно (40 минута)

Ученици-добровољци добијају упутства за одигравање три ситуације, са три начина реаговања: пасивним, агресивним и асертивним. Након сваког играча, коментарише се начин комуникације и истичу се битне особености.

СЦЕНАРИО 1.

Петар жели да проведе вече са друговима. Јована жели да проведе вече са њим гледајући филмове. Она је веома разочарана на помисао да ће провести суботу вече без њега. Како ће Јована изразити своје неслагање са Петровом идејом да изиђе са друговима?

СЦЕНАРИО 2.

Марија је већ неколико недеља заљубљена у Зорана. Мисли да је он врло леп, као и да је љубазан и друштвен. Сваког дана заједно иду у школу. Желела би да га позове да изађу заједно и каже му шта осећа према њему. Како ће она то учинити?

СЦЕНАРИО 3.

Јелена је одлучила да обуче мини сукњу јер је дан веома врућ. Њен младић Драган мисли да је сукња сувише кратка и каже јој да мисли да треба да се пресвуче. Како ће Јелена реаговати на његов предлог?

2. Врсте комуникације (20 минута)

Наставник/ца резимира врсте комуникације према заступању својих или туђих потреба (пасивну, агресивну и асертивну), затим објашњава да се комуникација дели и на вербалну (уз помоћ говора, писаног или усменог) и невербалну (коју су имали прилике да искусе у уводном делу), а такође да постоји директна комуникација (лицем у лице, без посредника), као и комуникација уз помоћ посредника – па пита који су то посредници (телефон, писмо, медији, интернет...).

ЗАВРШНИ ДЕО (15 минута)

Наставник/ца дели учесницима по један стикер и моли их да на њима напишу, у једној реченици, размишљања о радионици коју су управо похађали. На крају ученици окаче стикере на за то припремљен постер и наставник/ца ће их прочитати, без коментарисања.

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ: КОРАЦИ У ДОНОШЕЊУ ДОБРИХ ОДЛУКА

ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

Сагледавање корака у доношењу одлука
Сагледавање важних фактора који се тичу доношења одлука
Сагледавање вештина доношења одлука

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 15-19 година

ТРАЈАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

45 минута

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛ

Flip chart или табла
Маркери или креда
Прилог . Материјал за учеснике: карте са сценаријима за доношење одлука
(свака изјава је посебна картица)

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Увод

Потребно је да млади људи науче како да доносе важне одлуке како би чинили правилне изборе у животу. Ова радионица намењена је сагледавању корака који су неопходни при доношењу одлука, као и фактора које је неопходно размотрити при доношењу одлука

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин)

1. Дискусија о повезаности доношења добрих одлука и избегавања ризичних понашања (10 мин)

Наставник води дискусију о вези између доношења добрих одлука и избегавања ризичних понашања. Које кораке млади људи треба да предузму када одлучују о неким изузетно важним одлукама? Шта прво треба да ураде? А потом? Да ли треба да затраже савет? Од кога?

2. Кораци у доношењу одлука (20 мин)

наставник/ца подели ученике у мале групе са 3 до 4 ученика. Свакој групи се додели карта са једним сценаријом. Свака група треба да током 5 минута уради следеће:

1. Продискутује ситуацију

2. Одговори на питање, шта људи у сценарију треба прво да ураде, у покушају да

донесу одлуку?

3. Да наброји кораке које људи треба да предузму у покушају да донесу одлуку.

Потом у великој групи све мале групе набрајају кораке који су потребни при доношењу важних одлука и ствара се заједничка листа корака у доношењу одлука.

Након тога наставник треба да дâ упутство ученицима да се врате у мале групе, продискутују ситуацију из сценарија и донесу одлуку која се односи на задату ситуацију, као и да наведу и запишу разлоге који су их навели да донесу одређену одлуку.

Уколико има довољно времена, нека једна или више група представи своје идеје великој групи. Редом продискутујте сваку ситуацију.

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин)

1. Резиме који даје наставник (2 мин)

Још једном наставник наводи кључне кораке у доношењу одлука и подвлачи значај прихватања одговорности за своје одлуке и последице које из тога произилазе.

2. Утисци ученика у вези са радионицом (8 мин)

Ученици у круг, са по једном реченицом, износе своје утиске у вези са радионицом.

СЦЕНАРИЈИ ЗА ДОНОШЕЊЕ ОДЛУКА (КАРТИЦЕ ЗА УЧЕНИКЕ)

1. Ти си девојка од 17 година. Желела би да идеш на море али твоји родитељи немају новца да те пошаљу на летовање. Одлучила си да се запослиш током распуста и затражила си посао у једном бутику. Власник бутика изјављује да ће те запослити, али тражи од тебе да се насамо видите у оближњем мотелу.

2. Ти си младић који има 19 година, студент си прве године на Машинском факултету. Твоја девојка је такође студент, а од почетка студија живите заједно. Недавно је твоја девојка предложила да имате дете. Ти би желео да прво обоје завршите факултет и нађете запослење

3. Ти си девојка од 18 година, забављаш се са својим младићем годину дана. Пре три месеца си имала прекид трудноће и не желиш да ти се то поново догоди. Твој младић одбија да користи кондом и налази бројне изговоре како га не би користио

4. Ти и твој младић се забављате и планирате да се венчате, мада нисте сигурни када ћете то остварити. Обоје имате 18 година. Ти желиш да не ступаш у сексуалне односе пре брака, али како време пролази постаје све теже да му се одупреш. Недавно је твој младић предложио да имате сексуалне односе. Ви сте заиста посвећени једно другом и планирате да се венчате.

5. Ти си младић који има 16 година. Пре два месеца си био на журци на којој си попио доста алкохола. Не сећаш се тачно шта се дешавало, али наредног јутра си се пробудио поред потпуно непознате девојке. Претпостављаш да

си имао сексуални однос са њом. Након журке је више ниси срео. Пре два дана си се поверио једном другу и од њега сазнао да се та девојка раније забављала са наркоманом. Веома си се забринуо због могућности да је девојка ХИВ позитивна, али се плашиш да одеш да се тестираш на ХИВ.

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ: Како рећи „Не“

ЦИЉ РАДИОНИЦЕ:

Сагледавање различитих начина којима се нежељени сексуални однос може одбити

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 15-19 година

ТРАЈАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

45 минута

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛ

Спискови реченица којима девојка, односно младић, саопштава партнеру да нису спремни да ступе у сексуалне односе

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

Наставник/ца објашњава циљ радионице у којој ће се разматрати различити начини да се партнеру саопшти одлука о одбијању сексуалног односа.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин)

Наставник/ца позива ученике да замисле ситуацију у којој се налазе младић и девојка њихових година који су у вези три месеца. Њихов проблем је што један жели а други не жели сексуални однос. Затим наставник/ца формира групе од по четири-пет ученика од којих свака добије списак реченица којима девојка односно младић саопштавају партнеру да нису спремни да ступе у сексуални однос.

Спискови реченица којима девојка саопштава партнеру да није спремна да ступи у сексуални однос.

- Ма ти си луд, на шта ти ја личим!
- Не могу сада о томе да разговарам, почиње серија на телевизији.
- Схватам твоју потребу да постанемо интимни, и ја то желим али још увек нисам спремна.
- Не могу, морам да учим.
- Веома те волим, али се плашим.
- Сви мушкарци су исти, само о томе размишљаш.

Спискови реченица којима младић саопштава партнерки да није спреман да ступи у сексуални однос.

- Сутра ћемо о томе, жури на тренинг.
- Шта је са вама девојкама, све сте полуделе.
- Шта мислиш да још мало размислимо?
- не смарај ме!
- И ја то желим, али пошто ми је толико стало до тебе, мислим да треба да још сачекамо.
- Баш си ме разочарала, то од тебе нисам очекивао.

У првом кораку се од ученика тражи да пажљиво прочитају дате реченице и да одреде да ли изражавају прихватљив или неприхватљив начин одбијања сексуалног односа. У зависности од тога, уз сваку реченицу треба да ставе слово „Ц“ ако мисле да је у зони „црвене“ - неприхватљиве комуникације, и слово „З“ ако мисле да је у зони зелене – прихватљиве комуникације.

У другом кораку, ученици разматрају који су то елементи који су одредили да их разврстају у „Ц“ односно „З“ зону.

У трећем кораку бирају по једну реченицу за девојку и младића која је по њима најприхватљивији начин одбијања сексуалног односа и образлажу свој избор.

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин)

1. Резиме који даје наставник (2 мин)

На крају наставник/ца издваја елементе који су претпоставка да се исказе чврст став о одбијању сексуалног односа, а да се истовремено партнер не повреди. Најважнији су искреност, отвореност, уважавање сопствених и партнерових осећања и потреба, преузимање одговорности.

2. Утисци ученика у вези са радионицом (8 мин)

Ученици у круг, са по једном реченицом, износе своје утиске у вези са радионицом.

Помоћ наставнику/ци

Спискови реченица којима девојка саопштава партнеру да није спремна да ступи у сексуални однос.

- Ма ти си луд, на шта ти ја личим! (Непожељно, јер вређа партнера)
- Не могу сада о томе да разговарам, почиње серија на телевизији. (Непожељно јер се избегава тема)
- Схватам твоју потребу да постанемо интимни, и ја то желим али још увек нисам спремна. (Пожељно јер уважава партнерову потребу, јасно изражава своја осећања и разлоге одбијања)
- Не могу, морам да учим. (Непожељно јер је неискрено)
- Веома те волим, али се плашим. (Пожељно јер је искрено)
- Сви мушкарци су исти, само о томе размишљао сам. (Непожељно јер је увредљиво)

Спискови реченица којима младић саопштава партнерки да није спреман да ступи у

сексуални однос.

- Сутра ћемо о томе, журим на тренинг. (Непожељно јер се избегава тема)
- Шта је са вама девојкама, све сте полуделе.(Непожељно јер је увредљиво)
- Шта мислиш да још мало размислимо?(Пожељно јер укључује одговорност)
- Не смарај ме!(Непожељно јер је неискрено)
- И ја то желим, али пошто ми је толико стало до тебе, мислим да треба да још сачекамо. (Пожељно јер уважава партнерову потребу, јасно изражава своја осећања и разлоге одбијања)
- Баш си ме разочарала, то од тебе нисам очекивао. (Непожељно јер подстиче осећај кривице код партнерке)