

Tatijana Vujović    Slavica Vujović    Anđa Backović  
Rajko Strahinja    Boban Mugoša

# ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA

za prvi ili drugi razred gimnazije

Priručnik za nastavnike



Zavod za udžbenike i nastavna sredstva  
PODGORICA, 2012.

Tatijana Vujović • Slavica Vujović • Anđa Backović  
Rajko Strahinja • dr Boban Mugoša

# Zdravi stilovi života

Priručnik za nastavnike za prvi ili drugi razred gimnazije

<i>Izdavač</i>	Zavod za udžbenike i nastavna sredstva – Podgorica
<i>Glavni urednik</i>	Aleksandar Čogurić
<i>Odgovorni urednik</i>	Lazo Leković
<i>Urednica izdanja</i>	Snežana Martinović
<i>Recenzenti</i>	dr Ljilja Musić mr Mirko Popović Sanja Ognjanović Desanka Malidžan Branka Martinović
<i>Dizajn i prelom</i>	Sladana Bajić-Bogdanović
<i>Ilustracije</i>	Ozren Miždalo
<i>Lektura</i>	Mirjana Perović
<i>Korektura</i>	Dragana Nenadović
<i>Tehnički urednik</i>	Rajko Radulović
<i>Za izdavača</i>	Nebojša Dragović
<i>Štampa</i>	Štamparija "Ostojić" – Podgorica
<i>Tiraž</i>	300

**CIP – Каталогизacija u publikaciji**  
Централна народна библиотека Црне Горе, Цетиње

**ISBN 978-86-303-1712-5**  
**COBISS.CG-ID 20684048**

Nacionalni savjet za obrazovanje, rješenjem broj 16-4983 od 20. 09. 2012. godine,  
odobrio je ovaj udžbenik za upotrebu u gimnaziji.

# Sadržaj

Uvod ili – ono što najčešće preskočimo . . . . .	5
Smjernice za korišćenje priručnika . . . . .	6
<b>PRVI KORAK - DOBAR PLAN</b>	
1. Savremeno shvatanje zdravstvenog obrazovanja . . . . .	6
2. Zdravstveno obrazovanje u našoj školi. . . . .	7
3. Adolescenti i zdravi stilovi života . . . . .	8
4. Kako podučavati o zdravim stilovima života?. . . . .	9
4.1. Kompetencije nastavnika . . . . .	9
4.2. Nastavnik kao model . . . . .	9
4.3. Izbor metoda nastave i učenja . . . . .	10
4.4. Značaj pitanja u procesu nastave i učenja . . . . .	16
4.5. Kontroverzne teme u nastavi . . . . .	19
4.6. Atmosfera u učionici . . . . .	20
4.7. Praćenje i (pr)ocjenjivanje postignuća učenika . . . . .	21
5. Planiranje nastave . . . . .	23
Zdravlje i zdravi stil života . . . . .	24
1. Lovci u žitu (Razvoj u adolescenciji). . . . .	28
2. Brz život i spora hrana (Ishrana i fizička aktivnost) . . . . .	37
3. Ogledalce, ogledalce moje (Tjelesna slika i njega tijela) . . . . .	44
4. Neki šetaju po kiši, drugi se samo kvase (Mentalno zdravlje). . . . .	51
5. Ništa ne počinje s kraja (Zloupotreba psihoaktivnih supstanci) . . . . .	68
6. Seks, grad i ti (Seksualno i reproduktivno zdravlje) . . . . .	76
7. Crvena vrpca (HIV/AIDS) . . . . .	87
8. Pametniji (ne)popušta (Prevenција povreda i nasilja) . . . . .	95
<b>PRILOZI . . . . .</b>	<b>101</b>
Lista aktivnosti i igara . . . . .	155
Literatura . . . . .	158





# Uvod ili - ono što najčešće preskočimo

Kao autori/autorke Priručnika, prije svega vam želimo uspješnu nastavnu godinu u realizaciji predmeta *Zdravi stilovi života*. Vjerujemo da će podučavanje novog predmeta, koji se prvi put uvodi u gimnazijsko obrazovanje, biti stručni i lični izazov zbog kojeg nećete zažaliti.

Priručnik koji je pred vama namijenjen je nastavnicima/nastavnicama\* kao pomoć u planiranju i realizaciji nastave i učenja izbornog predmeta *Zdravi stilovi života* u I ili II razredu gimnazije. Autori/autorke Vas podsjećaju da je Priručnik samo jedan od tri dijela cjeline koju čini predmet *Zdravi stilovi života*. Stoga, da biste izvukli najveću korist od Priručnika, prije izrade godišnjeg rasporeda gradiva pažljivo proučite:

- Predmetni program,
- Priručnik za nastavnike i
- Udžbenik

Vaš rad sa učenicima/učenicama\*\* ima za cilj da ih osposobi da pronalaze i koriste relevantne i pouzdane informacije o zdravlju, da znaju da ih kritički procjenjuju i koriste kada o njemu odlučuju, kao i da izgrade osnovne kompetencije koje doprinose očuvanju i unapređivanju zdravlja.

Specifični ciljevi predmeta su da učenici:

- prošire prethodna i steknu nova funkcionalna znanja iz oblasti zdravlja i zdravih stilova života;
- razumiju uzroke i posljedice najčešćih rizika po zdravlje u adolescenciji, da nauče da procjenjuju rizike i razumiju načine kako ih mogu smanjiti ili izbjeći;
- poznaju usluge koje su im dostupne i načine njihovog obezbjeđivanja;
- razvijaju, usavršavaju postojeće i praktikuju nove vještine, koje su dio neophodnog repertoara životnih vještina i vještina za održavanje cjelokupnog zdravlja;
- razviju pozitivne stavove prema zdravim stilovima života i prema sopstvenoj odgovornosti za svoje zdravlje;
- razumiju svoju ulogu i odgovornost u stvaranju i održavanju zdrave sredine, kao i da u tome pokažu inicijativnost i preduzimljivost.

\* Radi ekonomičnosti i preglednosti teksta i bez želje da povrijedimo rodnu ravnopravnost, u daljem tekstu pod izrazom *nastavnik* podrazumijeva se nastavnik/nastavnica.

\*\* Radi ekonomičnosti i preglednosti teksta i bez želje da povrijedimo rodnu ravnopravnost, u daljem tekstu pod izrazom *učenik* podrazumijeva se učenik/učenica.

## SMJERNICE ZA KORIŠĆENJE PRIRUČNIKA

U prvom dijelu Priručnika opisan je predmet, značaj zdravstvenog obrazovanja i uloga škole u njegovoj realizaciji. Pojašnjeno je zašto su adolescenti ciljna grupa za ovaj predmet. Nastava ovog predmeta treba da se temelji na kombinaciji različitih pristupa u nastavi i zato je u ovom dijelu Priručnika opisano kako podučavati o zdravim stilovima života.

Drugi dio Priručnika čine konkretni prijedlozi za realizaciju pojedinih tema. Svako poglavlje sadrži:

- **naslov**, kojim se predstavlja sadržaj teme;
- **cilj teme**, koji ukratko predstavlja njenu namjenu;
- **operativne ciljeve**, koji govore šta učenik treba da uči i šta treba da radi da bi to postigao;
- **ključne riječi**, koje predstavljaju pojmove koje učenici treba da uče;
- **prijedlog broja časova**, za realizaciju teme;
- **prijedloge aktivnosti učenja**, koji govore o tome kako se može postići planirani cilj. Aktivnosti nijesu „recept“ koga se nastavnik mora strogo pridržavati, već izbor ideja i sugestija kako se cilj može realizovati. Suština ponuđenih aktivnosti je u tome da se nastavnicima, na primjerima, pokaže primjena različitih metoda rada i da se ponude različite ideje kojima se mogu ostvariti osnovni ciljevi programa: razvijanje pozitivnih stavova prema zdravlju i formiranje životnih vještina koji zatim mogu podstaći odgovorno ponašanje. Predložene aktivnosti nude model kako da teme koje čine sadržaj nastavnog programa budu polje dubokog promišljanja i sučeljavanja različitih mišljenja, jer mladima je potreban i savjet, ali će mnogo više efekta imati otvorena i argumentovana diskusija, razmjena iskustava i odslikavanje u iskustvima vršnjaka;
- prilozi se mogu umnožavati i koriste su u nastavi da učenici samostalno analiziraju svoja iskustva, procjenjuju ponašanja, zaključuju o zdravim navikama koje treba razvijati i sl.;
- **napomene**, koje će zavisno od sadržaja tema pružiti ideje za produbljanje pojedinih sadržaja (ideje za projektne radove, pozivanje na dodatne izvore znanja, korelacije s drugim nastavnim predmetima).

Svako poglavlje Priručnika je posvećeno određenoj temi i predstavlja zasebnu cjelinu, tako da nastavnici mogu sami birati redosljed izučavanja pojedinih tema.

## PRVI KORAK - DOBAR PLAN

### 1. SAVREMENO SHVATANJE ZDRAVSTVENOG OBRAZOVANJA

U svakodnevnom životu **pojam zdravlja** podrazumijeva odsustvo bolesti. Savremeni koncept zdravlja posmatra zdravlje ne samo kao odsustvo bolesti već kao **tjelesno, duševno, socijalno i ekonomsko blagostanje**. Na takvom konceptu zasničaju se predmetni program i udžbenički komplet. Razumijevanje zdravlja proširuje se i konceptom unapređivanja zdravlja, kao procesa osnaživanja pojedinca da preuzme kontrolu nad svojim zdravljem i determinantama zdravlja, da bi ga unapređivao.

Ovakvo shvatanje zdravlja odrazilo se i na razvoj zdravstvenog obrazovanja. Od početnih faza, u kojima je dominantno bilo širenje svijesti o značaju zdravlja i usvajanje informacija o zdravlju („zdravstvena propaganda“, „zdravstveno prosvjećivanje“), savremeni programi „zdravstvenog obrazovanja“, „zdravstvenog vaspitanja“ ili „vaspitanja za zdravlje“, naglašavaju da je od informacija mnogo važniji proces **aktivnog učenja putem iskustva**, odnosno - transfer znanja o zdravlju u željeni oblik ponašanja pojedinca i zajednice putem vaspitnog i obrazovnog procesa.

Zdravlje je univerzalna vrijednost, uslov kvalitetnog života i ideal kojem treba neprestano da težimo, posebno kada su u pitanju najvitalniji djelovi društva - djeca i mladi. Kako obrazovanje, shvaćeno u najširem smislu riječi, ima formativni karakter - treba da podstakne razvoj punih potencijala svakog pojedinca - tako i zdravstveno obrazovanje treba da podrži i učvrsti sposobnosti učenika da čuva i unapređuje svoje zdravlje.

## 2. ZDRAVSTVENO OBRAZOVANJE U NAŠOJ ŠKOLI

Škola se prepoznaje kao ključno mjesto u kojem djeca i mladi stiču kompetencije za cjeloživotno održavanje i unapređivanje zdravlja, kao i neophodne informacije o njemu. Zdravstveno obrazovanje je integralni dio obaveznog obrazovanja; ciljevi obrazovanja i ciljevi zaštite i unapređivanja zdravlja su komplementarni.

Kada škola ostvaruje kvalitetnu nastavu i učenje, kada posjeduje ambijent i atmosferu u kojoj se svi osjećaju sigurno, a pri tome omogućava aktivnu participaciju mladih i osigurava poštovanje visokih zdravstvenih standarda – možemo zaključiti da je to „zdrava“ škola. Kao takva, ona ima neuporedivo veće šanse da kod učenika razvije motivaciju da čuvaju i unapređuju svoje zdravlje i zdravlje drugih, da vode zdrav i aktivan način života, nego škola koja ne teži tome. Stoga je opravdan zaključak da se ciljevi obrazovanja i ciljevi zaštite i unapređivanja zdravlja mladih međusobno preklapaju ili dopunjuju i da su obrazovanje i zaštita zdravlja neodvojivi procesi.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (SZO) istraživanja su obezbijedila dovoljno podataka na osnovu kojih zaključujemo da su programi zdravstvenog vaspitanja i obrazovanja u školama posebno uspješni u očuvanju i unapređivanju zdravlja kada su kontinuirani - dostupni učenicima na svim nivoima obrazovanja - i kada se djeca i mladi u njih uključuju prije pojave rizičnog ponašanja.

U osnovnim školama u Crnoj Gori zdravstveno obrazovanje je sada dostupno tokom cijelog školovanja. U nižim razredima (prvi i drugi ciklus osnovne škole) ono se realizuje ne samo kroz pojedinačne ciljeve obaveznih predmeta već i uz pomoć priručnika za nastavnike *Živimo zdravo\**, dok je u VIII ili IX razredu učenicima dostupan izborni predmet *Zdravi stilovi života\*\**. Koncept zdravstvenog obrazovanja proširen je još jednim elementom – izbornim predmetom *Zdravi stilovi života* u I ili II razredu gimnazije i udžbeničkim kompletom. Naravno, sami predmetni programi nijesu dovoljni ukoliko nijesu dobro razvijeni i ostali elementi sveobuhvatnog modela očuvanja i unapređivanje života djece u školi, a koji podrazumijeva: zdravstvene usluge u školi (npr. prva pomoć, ishrana učenika, sistematski pregledi, usluge za djecu sa smetnjama u razvoju, savjetodavne usluge i sl.), mogućnosti za bavljenje redovnom fizičkom aktivnošću, ambijent u školi i školsko okruženje, saradnju škole sa roditeljima i zajednicom.

\* Priručnik za nastavnike *Živimo zdravo* objavio je Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Podgorica, 2011. godine.

\*\* Udžbenički komplet *Zdravi stilovi života* objavili su Zavod za udžbenike i nastavna sredstva i Zavod za školstvo 2009. godine.

Istraživanje o uticaju izbornog predmeta *Zdravi stilovi života* na znanje, vrijednosti i životne vještine učenika osnovne škole (Podgorica, 2010) potvrdilo je očekivanje da učenici koji uče ovaj predmet posjeduju više znanja o zdravlju i ispoljavaju izraženiji pozitivan odnos prema zdravlju nego učenici istih škola koji ne uče ovaj predmet. Bez učenja ovog predmeta, tek četvrtina učenika razumije da je oblik preventivnog ponašanja - redovan odlazak na ljekarske preglede (i kada nijesu bolesni). Skoro polovina ispitanika smatra da bi djeca koja žive sa HIV/AIDS-om trebalo da se školuju odvojeno od zdrave djece. Učenici koji uče predmet *Zdravi stilovi života* u većem procentu povezuju prevenciju s neposrednim ponašanjem – redovnom ljekarskom kontrolom, a smanjuje se socijalna distanca prema djeci koja žive sa HIV-om/AIDS-om.

### 3. ADOLESCENTI I ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA

Mladi ljudi žive u svijetu koji se mnogo brže mijenja od svijeta u kojem su živjeli njihovi roditelji. Ubrzan društveni i ekonomski razvoj unapređuju kvalitet života djece i mladih. Međutim, ove procese prate i mnogi faktori rizika, koji mogu da ozbiljno ugroze zdrav razvoj djece i mladih.

Najveći broj djece dolazi na svijet zdrav i ostaje zdrav tokom djetinjstva i mladosti. To je jedan od razloga što o djeci i mladima najčešće mislimo kao o najzdravijem, najvitalnijem i najvrednijem dijelu društva. Njihovi fizički, mentalni i socijalni potencijali čine ih i svojevrsnim „društvenim kapitalom”, ili jednim od najvažnijih resursa za razvoj društva.

Uprkos tome, zdravlje mladih ne treba shvatati kao datost ili trajni kapital. Neki mladi ljudi pokazuju ponašanja i navike koje ugrožavaju zdravlje i koje s vremenom mogu izazvati ozbiljne poremećaje zdravlja i široki spektar bolesti. Drugim riječima, ozbiljne i hronične bolesti u odrasloj dobi često imaju korijene u nezdravim navikama i ponašanju u mladosti (npr. pušenje, neuredna i nezdrava ishrana, nedostatak tjelesne aktivnosti, rizični seksualni odnosi i sl.). Prerano umiranje adolescenata, zbog nesrećnih slučajeva, nasilja, samoubistava ili bolesti, dostiže zabrinjavajuće trendove u cijelom svijetu.

Ako tome dodamo i tipične stavove mladih prema sopstvenom zdravlju – „Loše stvari se dešavaju drugima, ali ne i meni“, „Sad sam najjači, što bih sada brinuo o zdravlju“, „Sve to zavisi od sudbine - kao i njihovu razvojnu potrebu da o stvarima koje smatraju intimnim ne govore u porodici ili sa odraslim osobama, postaje još jasnija potreba da im se pomogne da razviju odgovoran odnos prema svom zdravlju, da ga održavaju i unapređuju.

Svi ovi razlozi čine mlade ranjivom društvenom grupom. Očuvanje i unapređivanje zdravlja djece i mladih stoga je ne samo željeni nego i planirani rezultat u svakom društvu koje shvata da bez zdravih mladih ljudi nije moguće graditi prosperitetno društvo. Zdravstveno obrazovanje u školi, posebno u vršnjačkoj grupi, kao prirodnoj, ali i najvažnijoj sredini u adolescenciji, može biti snažna poluga da se čuva i unapređuje zdravlje mladih putem razvoja odgovarajućih vještina i stavova. Najbolji rezultati u ovom cilju postižu se kada su, osim u školi, mladim ljudima dostupne aktivnosti/programi u različitim sektorima društva (porodici, zdravstvenim ustanovama, civilnom sektoru, medijima itd.).

## 4. KAKO PODUČAVATI O ZDRAVIM STILOVIMA ŽIVOTA?

### 4.1. Kompetencije nastavnika

Da li ste se nekada zapitali kako vas vide vaši učenici? Šta više utiče na vaše učenike – vi kao predavač, ili vi kao ličnost? Jeste li češće namrgođeni ili nasmijani kada ste sa učenicima? Kako znate da je vaša nastava uspješna? Nakon koliko vremena formirate konačan sud o učeniku? Zna li šta vaše učenike zanima, kako provode slobodno vrijeme\*? Prije nego počnete s realizacijom ovog predmeta, možete se još zapitati – kakvim iskustvom, kojim vještinama i znanjima raspolažete. Gdje osjećate da vam nedostaje još znanja u pogledu sadržaja, ciljeva, odgovarajućih oblika nastave, procesa učenja? U kojim ćete područjima vi učiti (znanja, oblici nastave, profesionalne vještine, lične karakteristike, vlastite zdravstvene navike...)? Da li je za vas nastava i kreativan posao? Kakav odnos imate prema odjeljenju i prema pojedinim učenicima? Gdje su granice vaše tolerancije?

Dobar nastavnik sebi često postavlja ovakva i slična pitanja i u traganju za odgovorima pronalazi efikasne načine za unapređivanje svojih kompetencija.

Ono što karakteriše dobrog nastavnika prije svega je **spособnost da kreira pozitivnu atmosferu u učionici**, atmosferu povjerenja u kojoj svi osjećaju da su prihvaćeni i uvaženi, bez obzira na različitosti koje postoje u mišljenjima, stavovima i vrijednostima između nastavnika i učenika, kao i između samih učenika.

Dobar nastavnik pokazuje sposobnost da sagledava probleme iz perspektive učenika, uvažavajući pri tome njihova iskustva. Na to se prirodno nadovezuje i **osjetljivost za potrebe, emocije i interesovanja različitih učenika**, što podrazumijeva visoku toleranciju i empatiju nastavnika. Učenje relevantnih sadržaja, sadržaja koji su povezani sa svakodnevnim životom i koji proističu iz njega, čini da dobar nastavnik demonstrira **spremnost za obradu tzv. osjetljivih tema** (kontroverznih tema) i sposobnost suočavanja sa složenim situacijama u učionici i školi. Razvijene **vještine verbalne i neverbalne komunikacije** čine da dobar nastavnik uspješno prepozna i uklanja prepreke u komunikaciji, koje su, istovremeno, i prepreke u nastavi. Zato što je svjestan da učenici mogu da stiču znanje na vrlo različite, vrlo individualne načine, dobar nastavnik **poznaje i primjenjuje različite metode i oblika rada** s učenicima. Važno je ukazati da je ovakav nastavnik **motivisan da uči i usavršava se na različite načine**, posebno putem (samo)procjenjivanja sopstvene prakse.

Stoga, kada govorimo o kompetencijama nastavnika, imamo u vidu kombinaciju znanja, vještina, stavova, vrijednosti i navika koje mu omogućavaju da aktivno i efikasno djeluje u svojoj profesiji.

### 4.2. Nastavnik kao model

Odjeljenje je vršnjačka, prirodna grupa u kojoj adolescent uči i socijalizuje se - ona je jedan od najsnažnijih izvora za identifikaciju (poistovjećivanje) i za učenje po modelu. U odjeljenjskoj grupi se zadovoljavaju nove potrebe za pripadanjem, prihvatanjem, potvrđivanjem. Poznavanje dinamike adolescentne grupe, efikasno vođenje grupe i korišćenje vršnjačkog pritiska na pozitivan način, mogu biti izvanredno snažne poluge nastavniku u ostvarivanju ciljeva ovog programa.

\* Ivić I., Pešikan A., Antić S., (2003): *Aktivno učenje 2*, Beograd, Institut za psihologiju

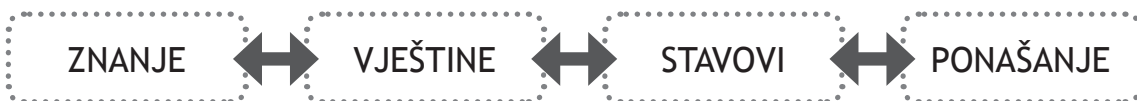
Ipak, potreba za samostalnošću i traganje za novim uzorima, ne čine roditelje i nastavnike „prevaziđenim“ osobama u životu mladih. Naprotiv! Kao i roditelj, i nastavnik nastavlja da utiče na razvoj učenika svojom ličnošću i cjelokupnim ponašanjem. Time se stvara mogućnost za onaj oblik učenja koji se u literaturi naziva **učenje po modelu**. Pod tim se podrazumijeva da učenik uči tako što novi obrazac ponašanja uočava kod drugih, pa ga pod određenim uslovima ponavlja i usvaja. Važno je da nastavnik ima na umu da se na ovaj način usvajaju različite vještine, obrasci socijalnog ponašanja, stavovi i uvjerenja, sistem vrijednosti i neke osobine ličnosti.

Često se suprotstavljaju različiti modeli – modeli koje nudi škola i modeli iz realnog života, modeli ponašanja specifični za različite generacije, stvarni i deklarirani modeli. Na primjer, nastavnici hvale inicijativnost učenika, a kada se ona zaista pokaže - ne podrže je. Ili, govore da očekuju od učenika samostalnost, a favorizuju učenike koji pokazuju poslušnost. Primjer je i nastavnik koji svojim ponašanjem šalje suprotnu poruku od onoga za što se deklarativno zalaže, npr. govori o toleranciji, a sam ne prihvata različito mišljenje. Od suštinskog je značaja da se ovaj sukob različitih modela ne ignoriše, nego da se sagleda kao pogodan teren za razvoj kritičkog mišljenja. Nastavnik treba da podstiče učenike da iznose stavove i osjećanja u vezi s različitim modelima ponašanja koji su specifični za njihovu generaciju, navede ih da upoređuju i analiziraju modele koje nudi škola i one koje oni preferiraju i obezbijedi im podršku i stalno nagrađivanje za poželjne modele ponašanja\*.

### 4.3. Izbor metoda nastave i učenja

Važna smjernica za realizaciju predmeta *Zdravi stilovi života* preporuka je iz predmetnog programa da se od ukupnog fonda časova oko 30% realizuje transferom teorijskih znanja, a oko **70% kroz oblike aktivnog učenja i nastave**.

Širok spektar metoda učenja i nastave kojima se realizuju sadržaji ovog predmeta predstavlja kreativni izazov za nastavnika. Dobrim odabirom metoda nastavnik će kreirati podsticajne situacije u kojima učenici **stiču znanja, razvijaju vještine i formiraju stavove**.



Nastavnik koji želi da učenici usvoje određena znanja i da istovremeno kroz proces učenja razviju predviđene vještine, vrijednosti i stavove opredjeljuje se za repertoar metoda koje učenicima obezbjeđuju dovoljno mogućnosti da naučeno primjenjuju, uvježbavaju, da prepoznaju povezanost naučenog s konkretnim životnim situacijama, da preispituju svoja znanja, stavove i vrijednosne sudove...

Sticanje znanja o određenoj temi je neophodno i ono predstavlja početak obrazovnog procesa. Znanje, samo po sebi, ne znači mnogo. U tom smislu, znanje služi kao osnova za formiranje stavova, ali je aktivno učestvovanje učenika kroz različite interaktivne oblike učenja neophodno za formiranje vještina. One se najbolje uče kada učenici imaju mogućnost da aktivno primjenjuju znanja. Potrebno je da se u učionici primjenjuju metode koje će im omogućiti da prepoznaju koje je vještine potrebno primijeniti, a zatim da ih i sami koriste. Treba imati na umu, da ukoliko teorijska izlaganja budu jedina aktivnost, takvo prenošenje informacija neće obezbijediti automatsko usvajanje zdravih stilova života i odgovorno ponašanje. S tim u vezi

\* Ivić I., Pešikan A., Antić S., (2003): *Aktivno učenje 2*, Beograd, Institut za psihologiju



nastavnik treba da razmišlja i o sljedećem pitanju: Da li planirane metode i oblici rada odgovaraju postavljenim ciljevima?

Prvi korak za uspješno osmišljavanje nastavnih situacija je uspostavljanje adekvatne veze između cilja, sadržaja na kojima se radi i metoda nastave/učenja. Naime, metode i oblici rada moraju biti usaglašeni sa planiranim specifičnim ciljevima, s jedne, i prirodom konkretnih sadržaja koji se izučavaju s druge strane.

Veliki broj nastavnih metoda opisan je u naučnoj literaturi. Neke od njih se koriste mnogo godina, neke su nastale nedavno. Jedna nastavna metoda je efikasna samo u radu s čitavim odjeljenjem ili grupom učenika, dok se druga koristi u radu s pojedincem. Izbor nastavnih metoda zavisi i od domena učenja: primjera radi, kada učenici izvode fizičku vještinu zasnovanu na učenju (**psihomotorni domen**), nastavne metode se razlikuju u odnosu na one kojima želimo da postignemo da učenici nauče i prihvate neko ponašanje, koje je zasnovano na stavovima, vrijednostima, uvjerenjima (**afektivni domen**) ili na one kojima želimo da učenici usvoje znanja, razmiju ili procjenjuju informacije (**kognitivni domen**). Prepoznaćete da je učenje u afektivnom domenu veoma važno za ostvarivanje velikog broja ciljeva u programu Zdravi stilovi života. Stroga podjela među domenima ne postoji i često se učenje u jednom domenu nastavlja učenjem u drugom. Na primjer, pošto su razumjeli određene informacije, učenici uvježbavaju jednu vještinu - igraju uloge - i nakon toga analiziraju svoje stavove, osjećanja i uvjerenja.

Na izbor metoda i oblika rada utiču i posebne karakteristike grupe učenika s kojom nastavnik radi (razvojna faza, specifična životna iskustva, predznanja, mogućí otpori i afiniteti prema onome što se uči i sl.). Vjerovatno sebi često postavljate pitanje - što znam o učenicima s kojima radim. Rad s adolescentima mora se zasnivati na dobrom razumijevanju svih promjena na njihovom fizičkom, intelektualnom, emocionalnom i socijalnom planu.

Poznavanje osnovnih potreba ili motiva u ovom dobu može vam pomoći da planirate efektivnije pristupe u nastavi.

- Adolescenti su puni energije; potrebna im je **fizička aktivnost**.
- Žude za mogućnostima da se pokažu i dokažu, da drugi oko njih to prepoznaju i **da ih cijene**.
- Promjene i narasla svijest o sebi čini da se adolescenti sve manje osjećaju posmatračima, a sve više - **učesnicima**.
- Neophodne su im prilike da iskazuju svoju kreativnost i tako ispolje osjećanja, potrebe, želje, ambicije. **Muzika, film, drama, slikarstvo, fotografija...** stvari su koje im pomažu u tome i s kojima se adolescenti osjećaju bolje.
- **Pozitivni socijalni odnosi s vršnjacima i odraslima** pomažu im da se osjećaju prihvaćenima i da pripadaju grupi, da mogu da dijele iskustva, vrijednosti i da imaju uzore.
- Adolescentima je potrebna samostalnost; njima trebaju **jasna pravila i jasne granice** u okviru kojih osjećaju slobodu da istražuju!

Takođe, ne može se zanemariti individualni stil izvođenja nastave svakog nastavnika. Sve nastavne metode ne odgovaraju svakom nastavniku. I to je jedan od faktora koji treba razmotriti prilikom odabira nastavne metode.

Da bi se napravio izbor odgovarajuće nastavne metode, važno je poznavati prednosti i nedostatke različitih nastavnih metoda. Odabrali smo primjere nekih nastavnih metoda i tehnika\*.

\* Grupa autora (2006 ): *Osnovne andragoške vještine* - Beograd - projekat EU i Ministarstva prosvete i nauke Srbije

## Predavanje

Definicija	Nastavna metoda u kojoj nastavnik usmeno izlaže sadržaj učenicima. <b>Koristi se samo za prenošenje znanja; ukoliko želite da provjerite razumijevanje, odlučićete se za neku drugu metodu.</b>
Kako	<ul style="list-style-type: none"><li>○ primjenjujući ovu metodu, nastavnik predstavlja sadržaj, detaljno obrazlaže i na kraju rezimira</li></ul>
Prednosti	<ul style="list-style-type: none"><li>○ brza</li><li>○ lako se planira i priprema</li><li>○ velika količina informacija se izlaže za kratko vrijeme</li><li>○ uspješna u radu s čitavim odjeljenjem</li></ul>
Nedostaci	<ul style="list-style-type: none"><li>○ teško se održava pažnja učenika</li><li>○ može biti dosadno ili suvoparno</li><li>○ slaba ili nikakva povratna informacija o efikasnosti nastave</li><li>○ ne može se upotrijebiti za podučavanje vještina</li></ul>

## Prezentacija

Definicija	Nastavna metoda u kojoj nastavnik predstavlja informacije učenicima koristeći vizuelna nastavna sredstva. Ova nastavna metoda predstavlja kombinaciju verbalnog izlaganja i upotrebe vizuelnih nastavnih sredstava, počev od unaprijed pripremljene table/flip-čarta do tehnologije, kao što je pauer point prezentacija. <b>Pogodna je za teorijske aspekte nastavnih sadržaja.</b>
Kako	verbalnim predstavljanjem nastavnog sadržaja učenicima, korišćenjem vizuelnih nastavnih sredstava
Prednosti	<ul style="list-style-type: none"><li>○ uspješna s velikim grupama učenika</li><li>○ cijela grupa je usredsređena na istu temu</li><li>○ može se kombinovati s drugim metodama</li><li>○ veoma atraktivna i dopadljiva</li><li>○ angažuje više čula</li></ul>
Nedostaci	<ul style="list-style-type: none"><li>○ učenici mogu biti pasivni</li><li>○ učenike više interesuju nastavna sredstva od samog sadržaja</li><li>○ skupa oprema</li><li>○ nastavnik mora da uvježba upotrebu vizuelnih nastavnih sredstava</li></ul>

## Oluja ideja (engl. *brainstorming*)

Definicija	Nastavna tehnika čijom primjenom nastaje veliki broj ideja na osnovu kojih se organizuje kratka diskusija. U nastavi, <b>primjenom ovog postupka stvara se podsticajna i aktivna atmosfera.</b>
Kako	Nastavnik će: <ol style="list-style-type: none"><li>1. predstaviti temu tako da je učenici razumiju;</li><li>2. podsticati učenike da kažu ključne riječi i ideje koje će zapisati bez kritike i cenzure;</li><li>3. klasifikovati ključne riječi i ideje u kategorije i organizovati diskusiju kojom bi se došlo do mogućih rješenja.</li></ol>



Prednosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ održava interesovanje i aktivnost učenika</li> <li>○ oslanja se na znanje i iskustvo učenika</li> <li>○ dolazi se do neobičnih i kreativnih rješenja</li> </ul>
Nedostaci	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zahtjevna</li> <li>○ kratko traje</li> <li>○ neki učenici ne učestvuju</li> </ul>

## Grupna diskusija

Definicija	Aktivna nastavna metoda koja se oslanja na učešće i interakciju učenika, koji raspravljaju o određenoj temi. Grupa istražuje temu ili pitanja tako što analizira, ocjenjuje ili vrši pregled određene teme. <b>Korisna je za formiranje stavova, pomaže u izmjeni loših ili neadekvatnih stavova.</b>
Kako	predstavljanjem teme i pružanjem mogućnosti učenicima da o njoj diskutuju; nastavnik je facilitator - omogućava i usmjerava proces.
Prednosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ održava interesovanje i aktivnost učenika</li> <li>○ učenici razmjenjuju znanje i iskustvo</li> <li>○ učenici kritikuju stav ili mišljenje, ne osobu</li> <li>○ dolazi se do kreativnih rješenja problema</li> <li>○ proširuje vidike</li> <li>○ pruža zanimljivu povratnu informaciju o poznavanju teme i vještinama</li> <li>○ ne djeluje naporno</li> <li>○ korisna za izmjenu stavova</li> <li>○ izgrađuje vještine međuljudskih odnosa</li> </ul>
Nedostaci	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zahtijeva puno vremena</li> <li>○ teško se kontroliše</li> <li>○ može se lako skrenuti s teme</li> <li>○ mora se pažljivo planirati</li> <li>○ zahtijeva vještog facilitatora</li> </ul>

## Debata

Definicija	Nastavna metoda slična diskusiji, ali s organizovanijom strukturom. Debata se koristi kada ne postoji samo jedno rješenje. I jedna i druga strana u diskusiji imaju koristi od istraživanja i proučavanja problema. <b>Metoda je efikasna za poboljšanje komunikacijskih vještina značajnih za iznošenje argumenata za i protiv.</b>
Kako	Nastavnik će: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. imenovati/odabrati iz grupe učenika predsjedavajućeg, koji će na nepristrasan način voditi računa o poštovanju pravila i dati mu uputstva;</li> <li>2. odabrati odgovarajuću temu za debatu i dati argumente za i protiv; usmjeriti učenike da i sami pronalaze argumente;</li> <li>3. podijeliti grupu na one koji su za, protiv i uzdržane;</li> <li>4. odabrati predstavnike grupe i dati im vremena da se pripreme.</li> </ol>

Prednosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ održava interesovanje i aktivnost učenika</li> <li>○ učenici razmjenjuju znanje i iskustvo</li> <li>○ učenici mogu poboljšati vještine argumentacije</li> <li>○ timski rad</li> <li>○ razvija se kritičko mišljenje</li> <li>○ učenici učestvuju sa zadovoljstvom</li> </ul>
Nedostaci	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zahtijeva puno vremena</li> <li>○ mali broj učenika dominira u nastavi</li> </ul>

## Simulacija

Definicija	Nastavna metoda koja uključuje primjenu sredstava, opreme ili situacija s namjerom da imitiraju stvaran život. U ovoj vježbi, karakteristike i mogućnosti sredstava, opreme i situacija izgledaju realno. <b>Pogodna je za razvijanje vještina.</b>
Kako	pružanjem odgovarajućeg scenarija „stvarne situacije” učenicima i upućivanjem da se ponašaju kao da se nalaze u takvoj situaciji
Prednosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ vježbanje složenih tehničkih, mehaničkih, operativnih i vještina donošenja odluka u realnom životu</li> <li>○ za primjenu principa naučenih iz iskustva</li> <li>○ učenike održava aktivnim i odgovornim za svoje učenje</li> </ul>
Nedostaci	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ neophodno je odvojiti dovoljno vremena za pripremu i primjenu</li> <li>○ potrebno je odvojiti dovoljno vremena za analizu nakon završetka</li> <li>○ teško prilagodljiva potrebama svakog učenika</li> </ul>

## Igranje uloge

Definicija	Nastavna metoda koja omogućava učenicima da kroz glumu situacija iz „stvarnog života“ vježbaju i ispituju nove oblike ponašanja koje mogu upotrijebiti u svakodnevnom životu. <b>Pogodna je za afektivne aspekte nastavnog sadržaja.</b>
Kako	pružanjem odgovarajućeg scenarija učenicima i upućivanjem da se ponašaju kao da se nalaze u takvoj situaciji
Prednosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ simulira „stvaran svijet“</li> <li>○ učenici su aktivni</li> <li>○ podstiče osjećanja i njihovo ispoljavanje</li> <li>○ dobar način za „obradu“ stavova</li> <li>○ učenici mogu da vide stvari iz drugog ugla</li> </ul>
Nedostaci	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ teško se kontroliše</li> <li>○ nastavnik može da izgubi iz vida one učenike koji ne učestvuju u igranju uloga</li> <li>○ potrebno je odvojiti dovoljno vremena za analizu nakon završetka vježbe</li> </ul>

## Igra

Definicija	Nastavna metoda u kojoj se takmičenje i/ili saradnja učenika koriste za ponavljanje i utvrđivanje nastavnog sadržaja. Izvodi se u obliku kviza, postavljenog problema, mozgalice ili neke druge aktivnosti u kojoj postignuti rezultat zavisi od vještine, znanja i slučaja. <b>Pogodne su za teorijski, afektivni i praktični aspekt nastavnog sadržaja.</b>
Kako	predstavljanjem igre, pravila igre i pružanjem smjernica
Prednosti	<ul style="list-style-type: none"><li>o pojačava samosvjesnost</li><li>o učenike održava aktivnim i uključenim u proces nastave</li><li>o zabavna</li><li>o simulira rad nakon održavanja nastave</li><li>o razvija vještine međuljudskih odnosa</li></ul>
Nedostaci	<ul style="list-style-type: none"><li>o zahtijeva puno vremena</li><li>o potrebno je izdvojiti dovoljno vremena na času za analizu nakon vježbe</li><li>o može nastati negativna atmosfera na času</li></ul>

## Kontinuum vrijednosti

Definicija	Tehnika koja omogućava nastavniku i učenicima da se na strukturiran način bave vrijednostima i pojašnjavanjem vrijednosti. Kompleksna gledišta koja se javljaju u odnosu na mnoge teme u programu pomoću ove tehnike nadilaze „ili-ili“ mišljenje. <b>Veoma pogodna za kontroverzne teme.</b>
Kako	Prvo se identifikuje sadržaj ili stav o kojem se želi razgovarati. Na podu učionice ili na tabli nacrtava se horizontalna linija. Na oba kraja linije su krajnje ili „polarne tačke“ kontinuuma, npr. maksimalno slaganje - maksimalno neslaganje. Na sredini je „0“. Svaki učenik bilježi poziciju na kontinuumu koja izražava njegov stepen (ne)slaganja. Uočava odnos svoje pozicije i pozicije drugih, objašnjava stavove, postavlja pitanja. Nakon toga, pitajte ih da li bi promijenili svoju poziciju na kontinuumu. Pitajte ih zašto.
Prednosti	<ul style="list-style-type: none"><li>o dobar način za bavljenje kontroverznim temama</li><li>o pojačava svijest o vrijednostima (sopstvenim i tuđim)</li><li>o pruža informaciju o jačini vršnjačkog pritiska</li><li>o jača samosvjesnost i samopouzdanje (asertivnost)</li><li>o osnažuje toleranciju prema različitim gledištima</li></ul>
Nedostaci	<ul style="list-style-type: none"><li>o može da pokrene snažne emocije</li><li>o zahtijeva vještog facilitatora</li><li>o potrebno je izdvojiti dovoljno vremena na času za analizu nakon vježbe</li></ul>

## Projektni rad

Definicija	<p>Nastavna metoda istraživačkog karaktera. Karakteriše je orijentisanost na interesovanja učenika. Cilj, metode rada i mogućnosti istraživanja problema nastavnik i učenici utvrđuju zajedno. Važno je da svaki učenik u odjeljenju ima određeni zadatak – u toku faze planiranja mora se utvrditi što, ko, kada i gdje treba da radi. Odlika ove metode je i interdisciplinarnost – granice između školskih predmeta i između škole i životne stvarnosti su popustljivije. Rezultat, tj. ono što treba da se nauči, nije dato unaprijed, već nastaje zajedničkim naporom nastavnika i učenika.</p> <p>Radeći zajedno, na istoj temi, učenici će razvijati vještine da rade timski, kao i da samostalno pronalaze informacije i kritički ih procjenjuju.</p>
Kako	<p>Projektna metoda može se primjenjivati kao tzv. megaprojekat, kojim rukovodi tim nastavnika i može trajati od pola do dvije godine. Normalan projekat traje sedmicu do mjesec dana i njime rukovodi jedan nastavnik, a učestvuju svi učenici odjeljenja. Projektovano učenje je najmanje obiman oblik projektne metode, koji traje od 1 do 3 nastavna časa (istražuje sa manji segment nekog problema). U nastavi predmeta Zdravi stilovi života mogu se primjenjivati normalan projekat i projektovano učenje. Osnovne faze projektne metode su:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• nalaženje teme,</li><li>• formulisanje cilja,</li><li>• planiranje,</li><li>• vrijeme pripreme,</li><li>• realizacija projekta,</li><li>• osvrt na projekat (veoma važna faza, jer se učenicima otvara mogućnost da uče na greškama).</li></ul>
Prednosti	<ul style="list-style-type: none"><li>○ pojačava samosvjesnost</li><li>○ razvija spremnost na djelovanje</li><li>○ podstiče preuzimanje odgovornosti za vlastito učenje</li><li>○ razvija kreativnost</li><li>○ razvija vještine planiranja, pronalaženja, kritičkog procjenjivanja i prezentovanja informacija</li><li>○ razvija komunikativne i kooperativne sposobnosti</li><li>○ pruža mogućnost otkrivanja vlastitih potencijala</li><li>○ jača sposobnost za objektivno argumentovanje</li></ul>
Nedostaci	<ul style="list-style-type: none"><li>○ zahtijeva dosta vremena</li></ul>

Imajte na umu da su istraživanja pristupa u nastavi zdravstvenog obrazovanja pokazala da je najefikasniji pristup za razvijanje znanja, stavova i vještina – **aktivno participativno učenje**. Sve navedene metode i tehnike, kao i mnoge druge, u funkciji su tog cilja.

### 4.4. Značaj pitanja u procesu nastave i učenja

Nove mogućnosti mišljenja u adolescenciji ogledaju se u sposobnosti mlade osobe da koristi hipotetičko-deduktivno mišljenje: formuliše hipoteze, a onda ih misaono provjerava. Mišljenje nije „crno-bijelo“, kao u djetinjstvu; ono je mnogo fleksibilnije i sada se uviđa da je moguće imati različita gledišta na jednu istu stvar ili pojavu. U takvim razmatranjima i diskusijama koristi se kritičko mišljenje. U mišljenju se pojavljuje i dimenzija mogućeg i dimenzije budućnosti. Sve ovo, i mnoge druge karakteristike mišljenja adolescenata, usmjeravaju nas da im u procesu učenja i nastave

moramo davati jasne i strukturirane izazove da praktikuju i unapređuju svoje nove misaone sposobnosti.

Nastavni program koji namjeravate da realizujete obiluje temama koje su relevantne za život mladih i pružaju velike mogućnosti za podsticanje viših misaonih nivoa učenika. Pored relevantnosti sadržaja, snažna alatka za ostvarivanje tog cilja su – pitanja.

## Planiranje pitanja

Poznata vam je stara izreka: „Đaci uče ono što nastavnik pita!“ Kada nastavnik dominantno koristi pitanja za provjeru znanja, tada učenici shvataju da je najvažnije da memorišu ono što nastavnik govori. I suprotno: učenici će se češće angažovati u višim misaonim aktivnostima ukoliko im nastavnik češće postavlja pitanja takvog taksonomskog nivoa.

Da biste pitanjima postigli željeni cilj (podstakli učenike da koriste više misaone nivoe), potrebno je da ih unaprijed pripremite. Iako su neki nastavnici vješti u postavljanju pitanja i bez prethodne pripreme, pedagoška istraživanja pokazuju da *ad hoc* pitanja imaju makar dva nedostatka: često nijesu jezički precizno sročena ili promišljena, ili nijesu sasvim u funkciji onog što se želi postići.

Evo nekoliko osnovnih koraka kada planirate pitanja:

1. Na početku, odlučite koji vam je cilj ili namjera kad postavljate pitanja. Tada vam je lako da odredite taksonomski nivo pitanja koja ćete postaviti.
2. Izaberite sadržaj s kojim su povezana pitanja. Neka to bude onaj materijal koji smatrate veoma relevantnim, a ne trivijalnim. Naime, učenici će učiti zahvaljujući pitanjima koja im postavljate. Zato ih ne treba usmjeravati time što će se naglašavati manje važni sadržaji.
3. Veoma pažljivo jezički sročite pitanja.
4. Pokušajte da predvidite, anticipirate sve moguće odgovore koje učenici mogu da daju.
5. Dok ne steknete vještinu u postavljanju nekih pitanja, najvažnija pitanja zapisujte unaprijed. Listu pitanja napravite po nekom redosljedu (npr. od specifičnog ka opštem; od nižeg nivoa ka višem i sl.). Ukoliko na samom času dobijete ideju da postavite dodatno ili bolje pitanje, budite fleksibilni i uradite tako. U svakom slučaju, pripremljena lista s pitanjima omogućiće vam da postavljate pitanja koja odgovaraju ciljevima i koja su reprezentativna za dati sadržaj.

## Taksonomski nivoi pitanja

Važno je da pitanja koja postavljate učenicima uključuju i različite taksonomske nivoe, a posebno one koji pokreću reflektivnost (razmišljanje, razmatranje) učenika i više misaone procese. Evo tipičnih primjera pitanja po taksonomskim nivoima koji vam mogu pomoći u tome.

Taksonomski nivo pitanja	Funkcija	Primjeri pitanja i tipične riječi i glagoli
Znanje	Učenik se prisjeća informacija, pokazuje da li je zapamtio informacije koje su mu prezentovane.	Definiši zdravlje. Ko? Što? Kada? Definiši... Nabroj...
Razumijevanje, interpretacija	Učenik koristi informacije - kombinuje ih, grupiše, klasifikuje.	Koja je osnovna ideja u ovoj priči? Opiši... Iskaži svojim riječima... Objasni... Diskutuj... Uporedi
Primjena	Informacije koje zna učenik treba da primijeni u novim situacijama	Odigraj ulogu osobe koja nagovara na rizično ponašanje. Primijeni... Napravi... Iskoristi... Upotrijebi... Predstavi... Pokaži
Analiza	Učenik rastavlja cjelinu na djelove - pronalazi razloge, uzroke, motive neke pojave ili ponašanja - i dolazi do zaključka.	Zašto neki mladi, uprkos izazovima koji ih okružuju, uspiju da očuvaju zdravlje? Analiziraj... Zašto?... Istraži... Što možeš zaključiti?
Sinteza	Angažuje se učenikovo kreativno, originalno mišljenje; podstiče se da rješava probleme.	Kako bi izgledao tvoj život da si se rodio kao osoba suprotnog pola? Formuliši... Sastavi... Napravi (plan)... Preispitaj... Donesi odluku...
Evaluacija	Učenik preispituje vrijednost nekog mišljenja, rješenja, odluke, postupka, događaja.	Koja je tvoja odluka u vezi sa...? Rangiraj... Procijeni... Uporedi... Što je najbolje...? Kritikuj...

### Pitanja za podsticanje učešća učenika i njihovog razgovora

Usmjeravati razgovor učenika može biti veoma složen aspekt nastave. Ovdje su navedeni različiti tipovi pitanja koja vam mogu koristiti da bolje usmjeravate participaciju učenika u diskusiju, ali i da snažite učešće nedovoljno angažovanih učenika.

Osim pitanja **otvorenog tipa** (npr. Što bi ti uradio u ovoj situaciji?), veoma su djelotvorna i tzv. **dijagnostička pitanja** (npr. Kako ti objašnjavaš ponašanje osobe A

prema osobi B?) ili **pitanja za predviđanje** (Što ti očekuješ da se u budućnosti desi među njima?). Veoma su poželjna **problemska pitanja** (npr. To što ti kažeš je sasvim suprotno od onog što je rekla osoba X. Na kojim činjenicama zasnivaš svoje mišljenje? Kako bi ubijedio druge?“). Ukoliko želite da podstaknete učenike da nastave da dalje istražuju ili razmišljaju o nekoj temi, postavljajte im **pitanja u nastavcima** (npr. I što još? Možeš li nastaviti dalje ovim putem i reći nam što otkrivaš onda? Što sada zaključuješ?). Moguće je da biste vi naveli još mnogo sličnih pitanja.

Imajte na umu da učenju pomažu i pitanja koja **služe da se generalizuje ili sumira diskusija** učenika. (Npr. Koje sve zaključke možemo izvući iz ovog slučaja? Koji je opšti zaključak? Kako bi ti sažeto definisala tri najvažnija pitanja iz naše diskusije? Koje su poente današnjeg razgovora?)

### Kako pitanjima uspješnije pratiti i usmjeravati proces učenja?

Složeniji procesi mišljenja u adolescenciji omogućavaju vašim učenicima da uspješnije nego ranije razmišljaju o svom mišljenju, o onome što su naučili, kao i onome što nijesu ili bi željeli da nauče. To vama veoma koristi da uspješnije „upravljate“ procesima aktivnog učenja i nastave. Evo primjera pitanja u vremenskoj strukturi jednog časa.

**Na početku časa:** Koje pitanje imate u vezi s prethodnim časom, temom? Napišite dvije najvažnije stvari iz jučerašnje rasprave.

**Na sredini časa:** Ima li nešto o čemu biste htjeli da znate više? Je li vam ovo lako ili teško? Objasnite zašto.

**Na kraju časa:** Jeste li nešto čuli/saznali prvi put? Kako ste se osjećali? Da li vas je nešto od današnje priče posebno iznenadilo? Kako vam ovo može koristiti u životu?

## 4.5. Kontroverzne teme u nastavi

Vjerovatno ste sebe već zatekli u razmišljanju što se sve može desiti na nekom času i kako ćete upravljati grupnom dinamikom u učionici, kako ćete usmjeravati proces nastave i učenja, da li i kako ćete ostvariti planirani cilj.

Istina je, mnoge teme u nastavi ovog predmeta očekivano mogu izazvati snažne emocije, suprotna mišljenja i stavove, pokrenuti raspravu o uvjerenjima i vrijednostima (ličnim, političkim, duhovnim i sl.). Nazivamo ih **kontroverznim temama**. One su složene, na njih je nemoguće odgovoriti jednoznačno, ili je nemoguće postići visoku saglasnost. Stavovi i mišljenja koje izražavamo povodom ovakvih pitanja zasnivaju se na prethodnom životnom iskustvu, na našim uvjerenjima i sistemu vrijednosti, uticaju naših porodica i prijatelja, na našim političkim pogledima i očekivanjima i na mnogim drugim motivima. Moguće je da takve teme u nekim grupama budu: osobe koje žive sa HIV-om/AIDS-om, seksualna orijentacija, abortus i sl.

Bez obzira na to što bavljenje kontroverznim temama u nastavi nije nimalo lak zadatak za nastavnika, one su veoma privlačne adolescentima i najčešće ih motivišu da učestvuju u raspravi. Ove teme mogu da budu od velike koristi za učenje učenika, posebno za razvijanje i vježbanje misaonih vještina – istraživanje problema, analitičnost, kritičko mišljenje.

Drugim riječima, ukoliko prihvatite ove izazove u nastavi i podržite učenike da učestvuju u tome, oni će moći ne samo da usvajaju nove informacije već i da:

- prosuđuju pouzdanost, istinitost ili nepouzdanost informacija;
- analiziraju informacije;
- sintetizuju informacije putem razmišljanja i razmatranja sopstvenih gledišta;
- izvode sopstvene zaključke;



- donose odluke koje se temelje na činjenicama;
- preduzimaju promišljene akcije u vezi s kontroverznim temama.

Takođe, pomoći ćete učenicima da razvijaju socijalne vještine kao što su: poštovanje stavova i mišljenja drugih, poštovanje prava i odgovornosti, aktivno učešće u dijalogu, raspravi, debati, rješavanje sukoba.

Kako se vi možete ponašati u situaciji kada se bavite kontroverznim temama? Osnovno pravilo je: ne ubjeđujte ih da prihvate vaš stav ili stav drugih učenika, ne nagovarajte ih na to, već im stvorite mogućnost da istražuju **različite aspekte kontroverznog sadržaja**. Za obradu kontroverznih tema posebno su pogodne metode: debata, kontinuum vrijednosti, drama, igranje uloga.

#### 4.6. Atmosfera u učionici

Složenost i osjetljivost tema o kojima se govori na ovim časovima, iznošenje ličnih iskustava, reakcije učenika na iskustva, mišljenja i uvjerenja drugih učenika, aktivna participacija učenika čini da nastavnik treba da zna da **efikasno upravlja grupom**, da pažljivo i blagovremeno **uočava različite potrebe učenika**, da efikasno reaguje na njih, da **održava konstruktivnu atmosferu u grupi** i nadalje - da maksimalno **insistira na poštovanju iskrenosti i različitosti**. To nije jednokratni zadatak, već proces, a njegove osnove uspostavljaju se već pri prvom susretu.

U tom cilju, jedan od prvih zadataka je da grupa definiše i složi se oko nekoliko osnovnih **pravila u radu**: pažljivo slušanje, tolerisanje različitosti, poštovanje redoslijeda, jednako učešće i sl. Zatražite od učenika da sami predlože osnovna pravila i da brinu o njihovoj dosljednoj primjeni. Time ih dodatno podstičete da razvijaju lične i socijalne vještine (vidite o tome više u Priručniku za nastavnike osnovne škole).

Učenici će mnoge aktivnosti raditi u manjim grupama ili u parovima. Treba voditi računa da grupe ili parovi svaki put budu različitog sastava. Time podstičete učenike da se bolje upoznaju, da se navikavaju na promjene, da imaju više prilike za dijeljenje doživljaja („ogledanje u drugima“), mišljenja, vještina, a samim tim i za učenje.

Takođe, treba slijediti i pravilo da učenik koji prezentuje rezultate zajedničkog rada ne bude stalno ista osoba. Što češće se svako od njih nađe u toj ulozi, time ćete više doprinosti razvoju važnih vještina: prezentiranja, konciznog izlaganja, odgovaranja na pitanja, odgovornosti za grupu, samopouzdanja.

Efektivna nastava ovog predmeta temelji se na efektivnoj **kombinaciji pristupa u nastavi**. Naime, istraživanja pokazuju da učenici najviše koristi imaju od nastave koja ima iskustveni i konstruktivistički karakter. U takvim oblicima nastave od nastavnika se očekuje da i sam bude u procesu učenja i da kontinuirano stvara uslove da učenje bude efikasnije: da se temelji na istraživanju, da podstiče angažman učenika i njihove inicijative, da stvara atmosferu konstruktivnog timskog rada i saradnje, da nudi mogućnosti i izbore za različite stilove učenja učenika, da postepeno, kako učenici napreduju u učenju, povećava nivo njihove samostalnosti u učenju i sl.

#### Kako se prepoznaje dobra klima u učionici?

- Uzajamno razumijevanje, povjerenje, empatija, prihvatanje
- Simetrični odnosi; odsustvo „koncentracije“ moći, superiornosti, zloupotrebe moći
- Omogućavanje učenicima da se bolje upoznaju i prošire, učvrste međusobne odnose
- Promovisanje vještine slušanja i konstruktivne komunikacije



- Prihvatanje drugačijeg mišljenja i različitosti generalno
- Bolja percepcija učenika o sebi i drugima; mogućnost svakom učeniku da izrazi mišljenje, osjećanje, podijeli iskustvo
- Promovisanje saradnje, podjednagog učešća, kooperacije, a ne kompeticije (takmičenja)
- Olakšavanje suočavanja sa osjetljivim pitanjima (kontroverznim temama)
- Tolerancija i razumijevanje individue i njenih potreba
- Naglašava se stalno unapređivanje, pažljivo se ukazuje na snage i slabosti; uči se na iskustvu i ne teži se perfekciji
- I učenici i nastavnici na konstruktivan način koriste humor

#### 4.7. Praćenje i (pr)ocjenjivanje postignuća učenika

Specifičnost sadržaja i ciljeva predmeta *Zdravi stilovi života* postavlja pred nastavnika kao ocjenjivača više izazova nego ocjenjivanje u ostalim nastavnim predmetim. Podsjetimo se da je cilj izučavanja predmeta, osim usvajanja znanja – **formiranje stavova i vještina**. U dokimološkoj literaturi je pitanje ocjenjivanja stavova nešto oko čega ne postoji potpuna saglasnost. Većina autora koji se bave ovom problematikom smatra da stavove **ne** treba ocjenjivati. To ne znači da ne treba podsticati razvijanje pozitivnih stavova i davati konstruktivnu povratnu informaciju na sve učeničke aktivnosti. S druge strane, ne bismo smjeli učenika kazniti ocjenom zbog toga što o nečemu ima drugačiji stav. Ovo direktno proizlazi iz prethodnih preporuka o atmosferi u učionici, raspravi o kontroverznim temama itd.

Drugi problem je kako provjeriti usvojenost vještina. Kako provjeriti i ocijeniti da li se učenici odgovorno ponašaju? Možemo ocjenjivati ono što je „mjerljivo“ i dostupno, pa i tada se javljaju problemi. Subjektivnost u ocjenjivanju je prisutna i kod ocjenjivanja u drugim predmetima i tamo gdje se uglavnom ocjenjuje usvojenost znanja, gdje su ishodi učenja opipljiviji i mjerljiviji. Kako biti objektivan i dosljedan ocjenjivač u nastavi ovog predmeta? Kako postići da ocjena bude odraz onoga što želimo postići nastavom? Svakako da je potpunu preciznost nemoguće postići, ali je važno da se pridržavate osnovnih principa, prije svega kontinuiranosti i raznovrsnosti, kako bi ocjena, pored informativne, imala motivacionu i razvojnu funkciju.

- Kao i kod svih drugih nastavnih predmeta, posebno ističemo značaj **formativnog ocjenjivanja**, u kome je naglašen značaj praćenja, a ocjenjivanje je sastavni dio nastave i učenja. To znači da ocjenjivanje neće biti proces nezavisan od učenja, nego će se posmatrati, bilježiti i vrednovati **sve učeničke aktivnosti** tokom svih nastavnih časova. Objasnite učenicima, na početku izučavanja ovog predmeta, kako će teći proces ocjenjivanja – što, kako i kada će se procjenjivati i ocjenjivati. Kriterijumi treba da budu jednostavni i razumljivi, kako bi učenik znao što se od njega očekuje. Neophodno je da se učenici, kroz proces učenja putem različitih aktivnosti, podstiču na učešće, na timski rad, konstruktivnu komunikaciju, samostalno donošenje zaključaka, usvajanje pozitivnih vrijednosti, razvijanje vještina, formiranje stavova i razvijanje zdravih životnih navika. To su suštinski elementi **procesa koji se kontinuirano posmatra i vrednuje**. Potpuno suprotno ciljevima ovog predmeta je isključivo sumativno ocjenjivanje učenika (na kraju klasifikacionih perioda).
- Kako biste stekli što bolju sliku o napredovanju učenika, koristite **različite metode i postupke**. Metode i tehnike koje se primjenjuju u ostalim nastavnim predmetima mogu se koristiti i u ovom predmetu, ali je važno imati na umu šta želimo da procjenjujemo. Naravno, to mogu biti usmene i pismene

provjere, ali i ostali postupci (ocjenjivanje eseja, projektnih i seminarskih radova, posmatranje kako učenici reaguju u različitim problemskim situacijama itd.). Svejedno koju od ovih tehnika koristite, uvijek se osvrnite na **način postavljanja pitanja** (strana 18). Jer, kao što smo već napomenuli, način na koji postavljamo pitanja i ŠTO vrednujemo, usmjerava i način učenja. Ovakvim pristupom u ocjenjivanju, tako što nećemo ispitivati samo poznavanje činjenica, usmjeravamo učenike da primjenjuju znanje i razvijaju više nivoa mišljenja.

- Ocjenjivanje rada u grupi (grupe kao cjeline i doprinos svakog pojedinca grupnom produktu), samoocjenjivanje, vršnjačko ocjenjivanje doprinijeće boljem sagledavanju učeničkih postignuća, objektivnosti ocjene, a učenici će i kroz ovaj proces razvijati važne životne vještine (npr. sposobnost samoprocjene). Dodatna tehnika koja može djelovati podsticajno na sam proces učenja je **ocjenjivanje pomoću portfolija**. Portfolio je sredstvo za ocjenjivanje gdje učenik i nastavnik djeluju kao partneri u procesu ocjenjivanja. Portfolio predstavlja ciljanu kolekciju učeničkih radova, koji pokazuju njegov uloženi trud, napredak i uspjeh. Sadržaji portfolija pružaju svjedočanstvo o sposobnostima učenika i o njegovom razvojnem nivou. U okviru ovog procesa učenik uči da donosi odluke o sopstvenom učenju na osnovu postavljenih standarda i da postavlja ciljeve za buduće učenje. Portfolio ima još jednu funkciju: njegova primjena ukazuje na to da naglasak u nastavi i učenju nije na informacijama i faktima, već na vještinama i praktikovanju zdravih stilova života. Drugim riječima, veći je naglasak na ono što **učenik može**, nego na ono što zna.
- Ono što je takođe važno u procesu učenja i ocjenjivanja je davanje **konstruktivne povratne informacije**. Osim što ćete učenika obavijestiti o stepenu njegovog napredovanja, postupak davanja povratne informacije možete iskoristiti i kao dobro motivaciono sredstvo.
- Imajte na umu važnu činjenicu koja vam je dobro poznata iz svakodnevnog rada sa adoelscentima, a kojom ćete se baviti i u nastavi: njihovo mišljenje omogućava im da analiziraju sopstveni proces mišljenja i učenja. To znači da učenici mogu da koriste samoprocjenjivanje i uočavaju: što znaju, što ne znaju, što bi još željeli da znaju i na koji način. Način na koji ih podstičete na **samoprocjenjivanje** je prilično jednostavan. Uz jasne kriterijume, kojima se i vi koristite u (pr)ocjenjivanju, učenici mogu da izvode samoprocjenu odgovarajući na pitanja (npr. U čemu si posebno bio uspješan u ovoj temi? Što ti je nedostajalo? Kako ćeš dalje učiti, što ćeš popraviti?). Ista pitanja mogu da se postave i odjeljenu kao cjelini. Ako im ponudite ovaj podstrek, pomoći ćete im ne samo da prepoznaju sopstvene snage i slabosti u učenju nego i da razvijaju vještine doživotnog učenja.
- Ono što je posebno važno: trudite se da stalno preispitujete **svoj način vrednovanja** učeničkog napredovanja. Kako ćete učenike pratiti i ocjenjivati, u velikoj mjeri će odrediti i kako će oni učiti i doživjeti ovaj predmet.

## 5. PLANIRANJE NASTAVE

Kao što je naglašeno u Uvodu, prije izrade godišnjeg rasporeda gradiva pažljivo proučite: Predmetni program, Priručnik za nastavnike i Udžbenik.

Za izučavanje predmeta *Zdravi stilovi života* planiran su 2 časa sedmično, a veoma je poželjno da budu grupisani u blok-čas (ukoliko to omogućava organizacija rada u školi). Autori programa predložili su broj časova za pojedine teme, ali on nije obavezujući ukoliko su potrebe učenika i objektivna procjena nastavnika drugačiji.

Od ukupnog broja časova raspoređeno je 60 časova, a ostatak se može koristiti za proširivanje određenih tema i učenje van učionice, u zavisnosti od potreba i interesovanja učenika.

### Prijedlog za planiranje nastave

Tema	Orijentacioni broj časova
Zdravlje i zdravi stilovi života	4
1. Lovci u žitu (Razvoj u adolescenciji)	6
2. Brz život i spora hrana (Ishrana i fizička aktivnost)	8
3. Ogledalce, ogledalce moje (Tjelesna slika i njega tijela)	4
4. Neki šetaju po kiši, drugi se samo kvase (Mentalno zdravlje)	10
5. Ništa ne počinje s kraja (Zloupotreba psihoaktivnih supstanci)	6
6. Seks, grad i ti (Seksualno i reproduktivno zdravlje)	10
7. Crvena vrpca (HIV/AIDS)	6
8. Pametniji (ne)popušta (Prevenција povreda i nasilja)	6

Prilikom planiranja aktivnosti za svaki nastavni čas, treba se rukovoditi principom da veći dio nastave (programom je predviđeno oko 70%) podrazumijeva aktivno učešće učenika. Naravno, to ne znači da 30% časova treba posvetiti uvođenju novih sadržaja, a 70% časova vježbanju i drugim oblicima aktivnog učešća učenika, već da svaki nastavni čas treba da bude planiran tako da učenici budu maksimalno angažovani u različitim aktivnostima. Nastavnik može izdvojiti posebne časove za sistematizaciju i sumativno ocjenjivanje, ali je važno i da učenici kontinuirano, na svakom času dobijaju povratnu informaciju o svojim aktivnostima i napredovanju.

# ZDRAVLJE I ZDRAVI STIL ŽIVOTA

**Cilj teme** je da učenici razumiju pojam zdravlja i zdravog životnog stila.

**Napomena:** S obzirom na to da su za obradu ove teme nastavnim programom predviđena četiri časa, a neki operativni ciljevi integrisani u ciljeve nastavnih tema koje će se kasnije obrađivati, preporučujemo da se prva dva časa posvete uvodnoj učenika u nastavni predmet. Na trećem času mogu se obraditi pojmovi zdravlja i zdravog životnog stila, a preostali čas se može iskoristiti za evaluaciju. Uvodni časovi su veoma značajni, jer učenici treba da razumiju specifičnost tema o kojima se govori na njima, kao i potrebu da veoma aktivno participiraju, da govore o ličnim iskustvima, dijele ih sa drugima i analiziraju. Osnove konstruktivne atmosfere treba stvarati već od prvog časa i od posebnog je značaja da se zajednički ustanove pravila ponašanja.

---

## Operativni ciljevi

Cilj je da učenik:

- obnovi pojam zdravlja, da identifikuje njegove elemente, njihovu dinamičnost i međusobnu povezanost;
- zna da definiše pojam (zdravog) životnog stila i prepozna njegove uticaje na sve dimenzije zdravlja;
- kritički analizira pozitivne i negativne uticaje životnih stilova na zdravlje i uoči svoj preovlađujući stil;
- analizira povezanost medijskih sadržaja, poruka, oblika komuniciranja i životnog stila mladih;
- uvježbava vještinu nalaženja pouzdanih informacija i kritičkog mišljenja;
- uvježbava sposobnost (samo)procjenjivanja.

**Ključne riječi:** zdravlje, zdrav stil života

**Planirano vrijeme za realizaciju:** 4 časa

---

## Aktivnosti učenja

### 1. Uvodni čas I

**Cilj** je da se učenici bolje upoznaju, da ih podstaknete da razmišljaju o sebi, upoređuju se sa drugima, da budu iskreni i otvoreni.

**Napomena:** Važan zadatak na uvodnim časovima je da se grupa definiše i složi oko nekoliko osnovnih pravila u radu: pažljivo slušanje, tolerisanje različitosti,

poštovanje redosljeda, jednako učešće i sl. Postepeno, tokom rada, učenici treba da preuzimaju sve više odgovornosti za dosljednu primjenu pravila rada. Naglasite da je i ovo što su radili važna socijalna vještina – dogovarati, usvajati i poštovati pravila, a time pokazivati odgovorno ponašanje, poštovanje sopstvenih prava i prava drugih osoba.

**1.** Aktivnost upoznavanja učenika. Nastavnik može pripremiti za svakog učenika

- izrezan cvijet od papira sa 6 latica. U sredini učenici treba da napišu svoje ime, a na laticama: kad bih bio biljka – bio bih (samo naziv biljke), kad bih bio životinja – bio bih (naziv životinje), volim kod sebe... (navesti neku osobinu), u školi volim da... (šta najviše voli da radi u školi), moja omiljena knjiga... (naziv knjige), moj omiljeni film... (naziv filma). Bedževe mogu zalijepiti u svoje sveske, jer će kasnije, tokom obrade različitih tema, biti dosta povoda da se vrate i iz „drugog ugla“ sagledaju svoj cvijet.

S obzirom na to da se radi o izbornom predmetu, na kome se kombinuju učenici iz različitih odjeljenja, vjerovatno se svi učenici neće poznavati. Čak i da se svi poznaju, kroz različite igre upoznavanja oni će saznati dodatne informacije jedni o drugima, a i ove igre mogu poslužiti za stvaranje prijatne atmosfere u grupi. Naglasite da je ovo što su radili dio - vještina u komunikaciji!

**2.** Učenici samostalno popunjavaju Prilog I. Zatim ukrug komentarišu odgovore, s tim da svako može da zadrži pravo da ne komentariše neki odgovor ako ne želi. Cilj aktivnosti je da učenici izgrade svijest o svojim godinama i što se u tim godinama može, a što ne može činiti. Važno je zadržati se na vrijednostima koje učenici napišu.

**3.** Zatim saopštite da će se na časovima ovog predmeta baviti svim ovim problemima i rizicima u 8. temi (*Pametniji (ne) popušta*). Ukratko objasnite učenicima koje teme sačinjavaju predmet i udžbenik *Zdravi stilovi života*. Uputite ih kako treba da koriste Udžbenik za samostalno učenje.

**4.** Zatim ih pitajte o kojoj temi znaju najviše, o kojoj najmanje, što ih najviše zanima itd.

**5.** Na koji način su dobili informacije: u školi (kroz nastavu nekih predmeta, učesćem u projektima); preko televizije; interneta; omladinskih časopisa; vršnjaka, starijih? Kako procjenjuju pouzdanost informacija. Objasnite im šta je cilj nastavnog predmeta *Zdravi stilovi života*.

## 2. Uvodni čas II

**1.** Nastavnik svakom učeniku daje samoljepljive papiriće u dvije različite boje. Na papiriće jedne boje učenici pišu šta bi sve voljeli da im se dogodi tokom izučavanja ovog predmeta, a na papirićima druge boje šta ne bi voljeli da im se dogodi. Papiriće lijepite na hamer, na kome je nacrtano drvo. Na gornje grane treba da zalijepite šta bi voljeli da im se dogodi, a na donje šta ne bi voljeli. Drvo očekivanja bi trebalo sačuvati do kraja nastavne godine, da bi se na završnom času uporedilo očekivano sa dobijenim.

**2.** Zatražite od učenika da sami predlože osnovna pravila u radu i da postignu konsenzus oko nabrojanih pravila. Pravila istaknite na vidno mjesto u učionici. Ukoliko ne koristite uvijek istu učionicu, bilo bi dobro da učenici zapišu pravila u svoje sveske.

**3.** Podsjetiti učenike na tematske cjeline nastavnog programa i rizična ponašanja koja su naveli. Treba postići saglasnost u tome da mladi već posjeduju određena znanja, kao i da će ih još stićati. Pitati učenike: Da li je to dovoljno da bi se odgovorno ponašali? Šta je to što treba da razvijamo kod sebe, šta nam pomaže da znanje „pretočimo u ponašanje“? Učenici koji nijesu učili *Zdrave stilove života* u osnovnoj školi, vjerovatno neće navesti pojam životne vještine, ali pokušajte njihove odgovore da usmjerite u tom pravcu. Ukratko objasnite šta su životne vještine.

**4.** Naglasite učenicima da je upravo podsticanje, vježbanje i usvajanje životnih vještina jedan od glavnih ciljeva ovog predmeta. Omogućite im da prodiskutuju životne vještine svoje generacije i da zaključuju o tome koje im vještine posebno nedostaju, u oblasti očuvanja zdravlja, i zašto su im bitne. Važno je napomenuti da se nijedna vještina ne može izgraditi za jedan čas i da će na različitim primjerima, baveći se različitim problemima, uvježbavati iste životne vještine. Npr. vještinom donošenja mudrih odluka baviće se u temama *Razvoj u adolescenciji*, *Seksualno i reproduktivno zdravlje*, *Zloupotreba psihoaktivnih supstanci*, *Prevenција nasilja i povreda itd.*

**Napomena:** S obzirom na to da će se u temi *Lovci u žitu*, koja slijedi poslije ove, govoriti o vještinama i praktikovati njihova primjena, ne morate se detaljnije za-državati na ovom pitanju. Važno je da učenici izgrade svijest o značaju učestvovanja u različitim aktivnostima, jer za uspješnu nastavu ovog predmeta nije dovoljno učiti lekcije kod kuće.

Trebalo bi da kroz ova dva uvodna časa „pridobijete“ učenike da na časovima budu ono što jesu, da budu iskreni i otvoreni, da znaju da imaju pravo na grešku i na drugačiji stav, da slobodno mogu da iznesu svoje mišljenja (naravno, uvažavajući druge!).

### 3. Zdravlje i zdrav životni stil

Cilj je da učenik obnovi pojam zdravlja, da identifikuje njegove elemente, njihovu dinamičnost i međusobnu povezanost, zna da definiše pojam (zdravog) životnog stila i prepozna njegove uticaje na sve dimenzije zdravlja, kritički analizira pozitivne i negativne uticaje životnih stilova na zdravlje i uoči svoj preovlađujući stil.

**1.** Učenici analiziraju odgovore na pitanje: „Kako si?“: procjenjuju li pojedinačne elemente zdravlja, ili zdravlje u cjelini? (Elementi zdravlja su predstavljeni na uvodnim stranama Udžbenika.)

**2.** Slušaju kratko izlaganje o dva koncepta zdravlja (1946. i 1986) i evaluiraju koncepte:

- U Povelji (Otava, 1986) kaže se: „Unapređenje zdravlja je proces u toku kojeg se ljudi osposobljavaju da povećaju kontrolu nad svojim zdravljem i da ga poboljšavaju. Da bi se postiglo ‘stanje kompletnog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja’...“
- (Dio definicije zdravlja iz 1946. godine, SZO): „Pojedinac ili grupa moraju biti sposobni da prepoznaju, a zatim i ostvare svoje težnje, da zadovolje potrebe, da mijenjaju ili da se uspješno suočavaju sa sredinom u kojoj žive. Zato se zdravlje posmatra kao resurs (izvor ili sredstvo) za svakodnevni život, a ne



kao cilj života. Zdravlje je pozitivan koncept, u kojem je naglasak na resursima društva i pojedinca, kao i na fizičkim sposobnostima. Stoga, unapređenje zdravlja nije isključiva odgovornost zdravstvenog sektora ...“

**3.** Šta je životni stil? Učenici slušaju kratku prezentaciju nastavnika, zatim uočavaju šta sve može da odslika životni stil pojedinca.

**4.** Podijeliti učenike u grupe. Zadatak je da identifikuju „najzdravije“ i „najštetnije“ životne stilove i da navedu argumente za svoj stav. Nakon što predstavnici grupa prezentuje rezultate, razvijte diskusiju na temu Koliko je realno da životni stil bude savršeno zdrav i kakve su moguće posljedice takvog ponašanja.

**5.** Zatim, u istim grupama, identifikuju kakvi su, po njihovom mišljenju, životni stilovi uzora i popularnih ličnosti (zavisno od toga ko su im uzori u određenoj grupi). Razvijte diskusiju o prednostima i nedostacima životnih stilova i uticaju na zdravlje.

**6.** Učenici procjenjuju sopstveni životni stil na kontinuumu „najzdraviji - najštetniji stil“, navode primjere. Učenici u paru upoređuju svoje profile. Identifikuju što bi trebalo mijenjati; koju lošu naviku je najlakše promijeniti; koju najteže; zašto.

**Napomena:** Preostala tri operativna cilja će se realizovati u sklopu aktivnosti u narednim nastavnim temama!

#### **4. Evaluacija predmeta (na kraju školske godine)**

**1.** Pronađite drvo očekivanja koje su učenici napravili na prvom času. Na hameru nacrtajte veliki krug. Zamolite učenike da u sredini kruga zapišu očekivanja koja su im ispunjena, a van kruga očekivanja koja nijesu ispunjena. Kratko prodiskutujte o tome zašto određena očekivanja nijesu ispunjena.

**2.** Učenici individualno popunjavaju evaluacioni upitnik (strana 153). Upitnik se može, ali ne mora potpisati. Učenici mogu, ukoliko to žele, uporediti odgovore sa svojim parom u klupi. Zamolite učenike da svi saopšte odgovor na sedmo pitanje. Odgovore zapišite na hameru koji bi trebalo da predstavlja simboličan pregled naučnog tokom godine.

**Napomena:** Neka pitanja iz upitnika možete koristiti i za evaluaciju pojedinih časova.

**3.** Završna aktivnost: Zamolite učenike da napišu pismo drugu/drugarici i da u pismu obrazlože zbog čega treba da odaberu predmet *Zdravi stilovi života*.

# 1. LOVCI U ŽITU

## (Razvoj u adolescenciji)

**Cilj teme** je da učenici prepoznaju i razumiju složene fizičke, psihološke i socijalne promjene u adolescenciji kao osnov budućeg razvoja; da promjene prihvataju i na njih reaguju na konstruktivan način. Razumijevanje razvojnih zadataka adolescencije treba da doprinese njihovom uspješnijem rješavanju. Vježbanje i usvajanje životnih vještina je osnova ne samo za savladavanje izazova adolescencije već i za uspješno rješavanje problema odraslog doba.

---

### Operativni ciljevi

Učenik treba da:

- prepoznaje uzroke razvojnih promjena (fizičkih, saznanjnih, emocionalnih), njihove manifestacije u ponašanju i nove razvojne zadatke;
- usvoji pojmove pol i rod, rodne uloge, polni i rodni identitet, da uoči i kritički analizira osnovne rodne stereotipe;
- razumije zašto je seksualnost složeno ljudsko iskustvo i njen razvojni karakter i što je sve čini;
- stekne dublje uvide u razvojne zadatke, da razumije zrelost kao cilj razvoja;
- vježba i učvrsti vještine samoposmatranja, postavljanja cilja, realnog planiranja, odgovornog odlučivanja;
- poznaje osnovne rizike za zdrav razvoj i procjenjuje usluge koje su dostupne mladima.

**Ključne riječi:** razvojni zadaci, životne vještine, identitet, pol, rod, rodna uloga, polni identitet, rodni identitet, zrela ličnost, seks, seksualnost (senzualnost, intimnost, identitet, seksualno i reproduktivno zdravlje, seksualizacija), rizično ponašanje, preventivne mjere

**Planirano vrijeme za realizaciju:** 6 časova

---

### Aktivnosti učenja

#### 1.1. Nove sposobnosti

**Cilj:** Učenik prepoznaje uzroke razvojnih promjena (fizičkih, saznanjnih, emocionalnih), njihove manifestacije u ponašanju i nove razvojne zadatke.



**1.** Podijeliti učenike u 4 grupe. Podjela u grupe se može izvršiti tako što je na  $\frac{1}{4}$  ceduljica nacrtana silueta ljudske figure. Ova grupa bi imala zadatak da opiše promjene u fizičkom izgledu. Na drugoj četvrtini - neki simbol koji asocira na mišljenje (upaljena sijalica i sl.). Ova grupa bi opisivala promjene u načinu mišljenja. Na trećoj četvrtini – nešto što ukazuje na socijalne kontakte npr. rukovanje. Ova grupa bi opisivala promjene u socijalnim karakteristikama. I na četvrtoj četvrtini – nešto što ukazuje na emocije, npr. srce. Ova grupa bi opisivala promjene u emocionalnim karakteristikama. Na čart tabli ili hameru nacrtati osu podijeljenu na 4 dijela (Prilog 1.1). Svaka grupa dobija zadatak da opiše po jedan aspekt promjena u svakom naznačenom periodu. Učenicima treba skrenuti pažnju da, naravno, postoje individualne razlike, ali treba insistirati na opštim i najznačajnijim karakteristikama svakog perioda.

- Kada je **fizički izgled** u pitanju, uputiti ih da obrate pažnju na to koliko su otprilike bili visoki, kada su najbrže rasli, kad su se najviše fizički mijenjali i kako...
- Kod **saznajnih karakteristika** treba da obrate pažnju na način mišljenja, rješavanja problema, učenja, kako se sve to mijenjalo s uzrastom...
- Kod **socijalnih karakteristika** treba posmatrati odnos s vršnjacima, s roditelja, način komunikacije, kada su se javljale nove potrebe, kakve...
- Kod **emocionalnih karakteristika** treba opisati dominantna osjećanja, raspoloženja, kada su počele da se javljaju složenije emocije i zašto.

**2.** Kada sve grupe izlistaju karakteristike, ispisuju ih na zajedničkoj osi. Po potrebi, dopunite i razvijte diskusiju, npr. koristeći sljedeća pitanja:

- Šta se sve mijenjalo u načinu na koji opažaju sebe?
- Koje promjene su za njih najvažnije?
- Koje promjene su bile brže, burnije, a koje sporije, postupene? Da li okolina primjećuje te promjene? Koje su najčešće reakcije? Da li ima nešto što se nije promijenilo, što ostaje isto uprkos vremenu? (Da li, i pored svih promjena, osjećaju da postoji nešto u njima što je stalno?)

**3.** Kada se izlistaju karakteristike i zaokruži diskusija (naglašavajući stalnost promjena, povezanost razvojnih faza, individualne razlike u promjenama i prihvatanje promjena kao uslova razvoja), nastavnik uvodi pojam adolescencije (prethodno provjerava učenička predznanja i koristi ih u daljem izlaganju). Pored pojma, nastavnik pojašnjava i faze adolescencije (s obzirom na to da u literaturi postoje različite periodizacije, treba koristiti periodizaciju datu u Udžbeniku). Ukazuje da faza 3 na osi predstavlja period rane adolescencije, faza 4 (u kojoj se sada nalaze) period srednje adolescencije. Zatim ih detaljnije upoznaje sa ostalim karakteristikama adolescencije.

**4.** Učenici individualno čitaju kratak tekst *Zašto je adolescencija toliko duža kod ljudi nego kod životinja?* (Prilog 1.2). Zatim ih podijelite u 4 grupe: svaka grupa dobija po jednu „teoriju“ zašto je ljudima potreban toliko dug period adolescencije i zbog čega je emocionalno buran (Prilog 1.3). Predstavnici grupa saopštavaju suštinu teorije.

Kada grupe završe izlaganje, nastavnik razvija diskusiju o tome koja teorija im je najzanimljivija i zašto.

Svejedno je za koju se teoriju učenici opredjeljuju, važno je diskusiju usmjeriti tako da shvate da je cilj razvoja u adolescenciji spremnost za sljedeću fazu – doba odraslosti.

Na kraju časa treba saopštiti učenicima da će na narednom času, na malo drugačiji način, još razgovarati o tome šta je cilj razvoja u adolescenciji.

## 1.2. Razvojni zadaci

**Cilj:** Učenik stiže dublje uvide u razvojne zadatke, razumije zrelost kao cilj razvoja

1. Kroz nekoliko pitanja podsjetiti učenike na karakteristike adolescencije. Nastavnik uvodi pojam razvojni zadaci adolescencije i navodi ih (Prilog 1.4).
2. Učenici u manjim grupama izrađuju „mape puta“, svaka grupa analizira po jedan razvojni zadatak i predstavlja ga kao „mapu puta“ – bilježi na njoj sve ono što podrazumijeva jedan razvojni zadatak (npr. obaveze, odgovornosti, ponašanja, nove navike, vještine i sl.); posebno se registruju prepreke i izazovi (rizici) na tom putu; navodi se krajnji cilj – rezultat uspješno riješenog zadatka; što je krajnji cilj svih razvojnih zadataka? Važno je da učenici uoče da je cilj savladavanja razvojnih zadataka – zrelost.
3. Kada završe sa radom, predstavnici grupa objašnjavaju svoje mape, diskutuju o tome koliko se zadaci prepliću, međusobno podržavaju, zavise jedan od drugog. Da li bi neki zadatak drugačije formulisali? Postoji li neki zadatak koga nema na listi? Zašto? Da li su neki zadaci univerzalni, relativno slični za sve mlade ljude, gdje god da žive, a neki su specifični? Zašto i koji?
4. Završna aktivnost: Učenici pišu petominutni esej „Šta mi pomaže/sprečava me da se mijenjam“, usmjeren pitanjima:
  - Zašto je promjena važna?
  - Koji su najčešći podržavajući/otežavajući faktori?
  - Zašto se neki mladi plaše promjena? Kojih posebno?

Kada završe, parovi mogu da razmijene eseje, čitaju eseje jedni drugih.

## 1.3. Pol i rod

**Cilj:** Učenik usvaja pojmove pol i rod, rodne uloge, polni i rodni identitet, uočava i kritički analizira osnovne rodne stereotipe.

1. Kroz nekoliko pitanja obnovite što su učenici naučili o zadacima adolescencije. Posebno se zadržite na zadatku koji se odnosi na formiranje i na elemente identiteta. Zatim nastavnik na hameru/čart tabli načini kolone, iznad jedne na samoljeplivom papiru nalijepi slovo Ž, a iznad druge M. Poziva prvo učenice (a zatim i učenike) da, bez mnogo razmišljanja, asociiraju na riječ „žena“, navodeći sve čega se sjetite, a što je karakteristično za žene, i to ispisuje u koloni Ž. Slijedi isti postupak za asocijacije na riječ „muškarac“ (prvo saopštavaju učenici, pa učenice).

Kada se ideje iscrpe, nastavnik zamijeni mjesta papirima Ž i M, tako da se ispod slova Ž nalaze osobine koje su izlistane za muškarce, i obrnuto. Nastavnik redom

čita svaku osobinu navedenu za ženu i pita učenike da li se to isto može odnositi na muškarca. Isti postupak važi i za drugu kolonu. Komentarišu sličnosti i razlike između muškaraca i žena, kao i oko kojih osobina su najmanje saglasni. Nastavnik objašnjava pojmove pol, rod, polni i rodni identitet.

**2.** Ponudite učenicima listu sa tvrdnjama, treba da odrede koje se tiču pola, a koje roda (Prilog 1.5). Naglas odgovaraju za svaku od tvrdnji da li je karakteristika pola ili roda. Zatim dobijaju Prilog 1.6 (tvrdnje o razlikama između djevojaka i mladića). Diskutuju o tome slažu li se ili ne sa datim tvrdnjama; da li im neke tvrdnje izgledaju kao rodni stereotipi i zašto? Kakva su njihova zapažanja? Da li su to karakteristike pola ili roda?

Ovo može biti i uvod u razgovor o rodnim stereotipima. Nastavnik objasni pojam rodnog stereotipa, a zatim pita učenike: kakva su njihova iskustva; sa kojim stereotipima se susreću. Mogu se vratiti i na gornje liste - M i Ž, da i na njima uočavaju stereotipe. Čini li im se da se nešto promijenilo kod njihove generacije u odnosu na generaciju njihovih roditelja?

**3.** Pozovite ih da kratko razmisle o situaciji u kojoj im je nešto bilo uskraćeno zbog nekog rodnog stereotipa (npr. smijali su joj se ako bi igrala fudbal sa dječacima; podrugivali su mu se ako bi zaplakao). U paru jedna osoba govori 3 minuta, a druga sluša, zatim zamijene uloge. Nakon toga igraju drugu situaciju, u kojoj govore o tome kako im je činjenica da pripadaju svom rodu obogatila život. Učenici koji žele mogu podijeliti svoja iskustva sa grupom.

**4.** Čas završiti razgovorom o rodnoj ravnopravnosti (ravnopravnosti polova). Pitati učenike kako je oni vide i šta bi ona trebalo da znači: u kojim aspektima života je prepoznaju, a u kojima nije postignuta i sl.; kako ovo pitanje vide u obrazovanju – u školi i učionici.

## 1.4. Seksualnost

**Cilj:** Učenik razumije zašto je seksualnost složeno ljudsko iskustvo i njen razvojni karakter i što je sve čini.

Zamolite učenike da zatvore oči, da budu opušteni i mirni, da ne komentarišu i da se prisjete: kada su otprilike postali svjesni svog pola; kako im se to desilo? Kada su počeli da osjećaju prijatne senzacije od svog tijela - prijao im je nježan dodir, milovanje i sl.? Kako su se osjećali? Zatim da se prisjete kada se pojavila prva simpatija, kako su se osjećali? Da li se nešto promijenilo sada? Da li su ove emocije iste ili su sada drukčije?

**1.** Ako nastavnik osjeti da može postaviti takvo pitanje, pita učenike da li su seks i seksualnost isti ili različiti pojmovi. Ukoliko procijeni da ih to ne treba pitati, sam uvodi pojam seksualnosti. Izlaganje nastavnika može započeti navođenjem definicija iz rječnika. Nastavnik navodi i šta sve čini seksualnost i pojašnjava pojmove. Zatim pokreće diskusiju: Da li su vam već bili poznati neki elementi seksualnosti? O čemu do sada niste razmišljali kao dijelu seksualnosti? Što vam se čini posebno važnim elementom za seksualnost mladih, o čemu mladi znaju nedovoljno ili ne vode dovoljno računa?

**2.** Učenici individualno čitaju tekst koji je jedna gimnazijalka napisala na temu ljubav i seksualnost (Prilog 1.7) Zamoliti učenike da na marginama izvuku ključne ideje iz teksta.

Nakon čitanja teksta, razviti diskusiju:

- Kako ova učenica opisuje seksualnost? Koje pitanje biste joj postavili?
- Kako je ona saznavala o seksualnosti, iz kojih izvora?
- Kako vi dolazite do informacija? Da li su takvi izvori/načini saznavanja (ne) pouzdani? Kako to procjenjujete?
- Šta mislite, koji bi bili nabolji načini informisanja, što biste predložili?

### 1.5. Životne vještine\*

**Cilj:** Učenik vježba i učvršćuje vještine samoposmatranja, postavljanja cilja, realnog planiranja, odgovornog odlučivanja

**1.** Čas započeti pitanjima upućenim učenicima: Da li vam se često čini da nešto malo nedostaje da biste uspješno završili neki zadatak, da se čini da ste zamalo uspjeli, da se pitate „zašto mi se ovo stalno ponavlja“ i sl.? Da li se slažete s tim da mnogi mladi znaju dosta o različitim rizicima, a da se ne ponašaju u skladu sa onim što znaju? Što je to što im nedostaje? Da li ste do sada čuli za izraz životne vještine? Što znate o tome? Nastavnik može da zapiše odgovore učenika na tabli.

Objašnjava im da svi posjedujemo određene vještine koje nam omogućavaju da zdravo i produktivno živimo. Na primjer, neko od nas posjeduje vještinu kreativnog pisanja, vještinu saradnje sa drugima, vještinu planiranja vremena ili vještinu donošenja odluka.

Tako i najavljuje temu časa i zapisuje je na tabli.

**2.** Nastavnik da svakom učeniku po jednu karticu i zamoli ih da razmisle i na njoj zapišu najvažniju vještinu za koju smatraju da je posjeduju. („Razmisli o tome koju vještinu ti posjeduješ i koju smatraš važnom, i zapiši je na kartici“.)

**3.** Zatim nastavnik poziva učenike da okače (zalijepe) svoje kartice na tablu, zid (alt. izlože na pod, na sredinu učionice) i da grupišu slične kartice (tj. slične životne vještine koje su naveli). Nastavnik pita učenike da li vještine koje su zapisali na karticama predstavljaju najveći dio vještina potrebnih za zdrav i produktivan život. Ako odgovore negativno, traži od njih da dodaju preostale vještine koje su prema njihovom mišljenju važne.

**4.** Dok učenici rade, nastavnik na velikom papiru ili čart tabli priprema matricu sa sljedećim kolonama: „Svi posjedujemo“, „Neki posjeduju“ i „Niko ne posjeduje“ (Prilog br. 1.8).

Kada učenici završe sa pisanjem i grupisanjem kartica, zamoli ih da ih unesu (lijepeći kartice) u određenu kolonu u tabelu/matricu.

Zatim nastavnik navodi definiciju životnih vještina i pokreće diskusiju o tome kva je „matrica“ životnih vještina koju su kreirali. Zašto samo neki ljudi imaju razvijene neke vještine? Zašto neke (određene) vještine nijesu razvijene u njihovoj grupi, a važne su za razvoj? Ukoliko neki učenik želi, može da saopšti lično iskustvo ili da da savjet kako se razvija određena vještina.

\* Predviđeno je više aktivnosti koje se ne mogu realizovati na jednom času. Nastavnik može za realizaciju iskoristiti i dio časa posvećen rizicima za zdrav razvoj.

- 5.** Učenici se podijele u tri grupe i svaka grupa dobija po jednu grupu životnih vještina kojom će se baviti (Prilog 1.9):  
I grupa – saznavne vještine  
II grupa – socijalne vještine  
III grupa – emocionalne vještine  
Grupe koriste tabelu iz prethodne aktivnosti.  
Iz tabele treba da prepoznaju i zapišu vještine koje se odnose na njihovu grupu (zadatak koji su dobili).

Nastavnik im daje sljedeće uputstvo:

Diskutujte i navedite spisak/listu prednosti koje dobijate ako posjedujete vještine koje analizirate.

Diskutujte i navedite listu problema sa kojima se možete suočiti ukoliko navedene vještine ne posjedujete.

Svaka grupa dobija papir i flomastere i pravi prezentaciju svog rada.

- 6.** Nakon toga slijedi prezentacija, a nastavnik ohrabruje diskusiju između grupa.

**7.** Na kraju nastavnik sumira naglašavajući značaj životnih vještina, te da mnoge sposobnosti i osobine koje posjedujemo (znanje, inteligencija, ljepota, popularnost, bogatstvo) same po sebi nijesu dovoljne za uspješan i zdrav život, ako ne gradimo i ne stičemo životne vještine.

Poziva učenike da sami identifikuju vještine koje bi željeli da stiču ili usavršavaju na ovim časovima, ohrabruje dijeljenje iskustava u tome.

Takođe, treba da naglasi da će se o životnim vještinama govoriti tokom izučavanja ovog predmeta i da će biti više mogućnosti u kojima će oni moći da vježbaju/praktikuju ove vještine. Naglašava i da je ova podjela vještina uslovna, jer se sve one prepliću u različitim životnim situacijama (sferama života).

### 1.5.1. Donošenje odluka - korak po korak

Nastavnik uvodi učenike u rad podsjećajući ih da svakodnevno pravimo izbore, odlučujemo. Podsjeća ih koliko je samo izbora i odluka sadržano u samo jednom razvojnom zadatku (navesti primjer nekog zadatka). Svaki izbor ima i – posljedicu.

Učenici govore o odlukama koje su pred njima, kratkoročnim, dugoročnim, koje su im prioritetne odluke i sl. Ukažite na složenost nekih odluka i na primjeru jedne (npr. odlazak na studije u drugi grad ili sl.) podstaknite ih da uoče emocionalne i racionalne elemente odluke.

**1.** Nastavnik poziva učenike da iznesu svoja iskustva o tome kako najčešće donose odluke i to zapisuje na veliki papir/tablu. Ukoliko ih učenici ne navedu, nastavnik navodi sljedeće načine donošenja odluka, a učenici ih komentarišu:

1. odlučim bez mnogo razmišljanja, impulsivno;
2. pustim da drugi odluče umjesto mene;
3. razmišljam, analiziram, procjenjujem sve moguće izbore, pa odlučim;
4. odložim odluku za neki „bolji momenat“;
5. mnogo ne odlučujem.

Nakon komentarisanja i iznošenja nekih primjera iz ličnog iskustva, nastavnik

pita učenike kada su neki od ovih načina odlučivanja korisni i zašto (u kojim situacijama), a kada ne. Koji način odlučivanja najsigurnije vodi do odgovornih odluka? Zašto? Kada su one posebno važne?

**2.** Zatim nastavnik posebno objašnjava način donošenja odluke kroz proces procjenjivanja svih mogućih izbora prije nego se odluka donese (način 3). Kada donosiš važne odluke, važno je da poštuješ sljedeće korake:

1. Prvo utvrdi što je problem – dilema (npr. Kako da odbijem neku ponudu?)
2. Izlistaj moguće izbore (npr. Prihvatam ponudu; Odbijam ponudu; Izbjeći ću odgovor)
3. Procijeni što su razlozi za (+) i protiv (-) svakog izbora. Što možeš očekivati u svakom pojedinačnom izboru? Kako će to uticati na tebe, tvoje ciljeve, vrijednosti?
4. Odluči se za jedan izbor i navedi razloge za taj izbor.
5. Procijeni odluku!

Nastavnik naglašava da je 5. korak moguće izvesti tek nakon što se odluka sprovela u djelo, ali je neobično važan. Naime, često propuštamo da se osvrnemo na svoje odluke i - naučimo na svom iskustvu (dobrom ili lošem).

**3.** Učenici mogu da navedu nekoliko karakterističnih dilema ili problema o kojima odlučuju i koje će pročitati. Primjenjujući navedeni model, donose odluke (odnosno rješavaju situaciju iz priče). Kada završe zadatak, učenici mogu da pored rješenja – koji su svi načini rješenja iste dileme.

Nakon toga nastavnik pita da li neko želi da ispriča neko svoje lično iskustvo, stvarnu dilemu koju bi grupa mogla da razmotri koristeći korake ka donošenju odluke.

Mogu se postaviti i neka pitanja za diskusiju:

Kako najčešće komentarišemo ili „opravdavamo“ odluke koje se pokazu kao pogrešne? („Pa, svi to rade!“, „Što sam drugo mogao?“ „Nijesam imao izbora!“ „Dao sam riječ!“...)

Što je zajedničko ovim porukama? Da li je neko u grupi ikad donio odluku za koju se ispostavilo da je pogrešna? S kim ste mogli da razgovarate o tome? Kome ste mogli da se obratite? Da li je navedeni model mogao da vam koristi? Kako? Koji korak u modelu? (Podsjetite ih na korak 5, ako sami ne uoče.)

Da li mislite da biste stvarno mogli da koristite ovaj model prilikom donošenja nekih važnih odluka?

### 1.5.2. Samoposmatranje

**1.** Svaki učenik dobija papir na kome su nacrtana 3 koncentrična kruga (Prilog 1.10).

Učenici dobijaju zadatak da opišu sebe. U spoljašnji krug upisuju sve ono po čemu su isti kao svi drugi ljudi, u srednji krug upisuju ono po čemu su slični s nekim ljudima i u unutrašnji krug upisuju ono po čemu su jedinstveni, osobeni. Crteže mogu uporediti s učenikom pored sebe.



Nastavnik usmjerava diskusiju sljedećim pitanjima:

- Da li ste primijetili neke sličnosti sa svojim parom?
- Koje karakteristike se uglavnom pojavljuju u spoljašnjem, koje u srednjem, a koje u unutrašnjem krugu?
- U kojem ima najviše, a u kojem najmanje karakteristika?
- Što vam je bilo teže da napišete, sličnosti ili razlike?
- Zašto je važno da budemo isti/različiti od drugih?

Da li je vaša slika o sebi samima veoma različita od slike koju drugi imaju o vama? U kojim aspektima vas okolina procjenjuje kao „bolje“ nego što sami o sebi mislite? A obratno?

**Napomena:** U ovoj aktivnosti je važno da nastavnik prati sve kategorije koje se pojavljuju u opisima (fizičke osobine, osobine ličnosti, različite uloge, sposobnosti, vrijednosti). Važno je da se prati način na koji učenici opisuju sebe: pozitivno, negativno... Može se desiti da unutrašnji krug ostane prazan. U tom slučaju nastavnik objašnjava da, i pored toga što imamo iste karakteristike kao drugi, ono po čemu smo jedinstveni je način na koji su te karakteristike međusobno kombinovane (to i čini crte ličnosti, kao karakteristike jedinstvenosti naših ličnosti).

## 1.6. Zdravlje u adolescenciji

**Cilj:** Učenik poznaje osnovne rizike za zdrav razvoj i procjenjuje usluge koje su dostupne mladima

**1.** Ukratko obnoviti znanje o životnim vještinama. Koje su vještine važne za odgovorno ponašanje, posebno u oblasti zdravlja? (Ako propuste da uoče značaj pronalazjenja tačnih informacija ili kritičkog preispitivanja informacija koje nalaze u raznim izvorima, podsjetiti ih na to.)

Diskusija: Gdje mladi nalaze informacije o zdravlju? Kako procjenjujete te informacije? Kako znate da je izvor informacija pouzdan (npr. na internetu)?

**2.** Djevojke identifikuju osnovne izazove/rizike za zdrav razvoj mladića u našoj sredini i obrnuto; analiziraju da li su neki rizici češći u jednoj ili drugoj grupi i zašto; koji su rizici zajednički.

Ukoliko sami ne nabroje sve rizike, može im se ponuditi sljedeća lista

Mladići su skloniji rizicima da:	Djevojke su sklonije rizicima da:
<ul style="list-style-type: none"><li>• ne vezuju sigurnosni pojas i ne nose kacigu</li><li>• previše piju, žestoko se opijaju i voze pijani</li><li>• koriste i preprodaju drogu</li><li>• tuku se i nose oružje</li><li>• previše jedu i zbog toga imaju višak kilograma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• upuštaju se u seksualne odnose protiv svoje volje</li><li>• neplanirane trudnoće završavaju abortusima</li><li>• drže dijetu ili namjerno povraćaju kako bi izgubile na težini</li><li>• manje piju od mladića, ali sve više puše duvan</li></ul>

**3.** Na osnovu ovih rizika prave listu preventivnih mjera za očuvanje i unapređivanje zdravlja adolescenata u svojoj sredini; evaluiraju postojeće zdravstvene usluge za mlade. Diskutuju i prave listu kriterijuma - koje sve potrebe i prava mladih treba uzeti u obzir da bi zdravstvene usluge bile sasvim „po mjeri mladih“.

### Preporučujemo:

- Interaktivni vodič kroz tijelo u pubertetu i odraslo tijelo (Izvor: BBC): <http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/body/interactives/lifecycle/teenagers/>
- Film *Ostani uz mene* (1986)



Film je snimljen po priči Stivena Kinga *Tijelo*. *Ostani uz mene* je filmski klasik iz 1986, koji govori o Gordeju Ločansu, piscu koji se osvrće na svoje dane djetinjstva. Tada je Gordi, zajedno s trojicom svojih prijatelja, otišao u pustolovinu, da pronade tijelo dječaka koji je nestao iz grada i kojeg su već smatrali mrtvim. Ovo je jedna od najljepših snimljenih priča o dječaćkom prijateljstvu i odrastanju.



# 2. BRZ ŽIVOT I SPORA HRANA

(Ishrana i fizička aktivnost)

**Cilj teme** je da učenici postanu svjesni sopstvenih navika u ishrani, kao i potrebe da koriguju loše navike. Kroz različite aktivnosti učenici će obnoviti postojeća i steći nova znanja o principima zdrave ishrane, piramidi ishrane, kao i značaju fizičke aktivnosti za zdravlje. Učenike treba podstaći da promišljaju i kritički preispituju svoj način ishrane, kao i da formiraju pozitivan stav o važnosti zdrave ishrane i redovne fizičke aktivnosti.

## Operativni ciljevi

Učenik treba da:

- analizira kako se formiraju stavovi i navike vezani za hranu;
- obnovi i proširi znanje o vrstama hrane u odnosu na porijeklo;
- razumije i zna da koristi informacije o porijeklu, sastavu i ispravnosti namirnica;
- preispita sopstvene stavove i razumije važnost pravilne ishrane u adolescenciji;
- nauči da planira, prepozna uravnotežen i zdrav obrok i dnevni unos vode, koristeći piramidu ishrane;
- razumije po zdravlje sigurne i rizične načine kontrole tjelesne mase i koristi od fizičke aktivnosti;
- razvije sposobnosti pravilnog držanja tijela i oblikuje skladan tjelesni razvoj;
- razvije ravnotežu i sposobnost orijentacije u prostoru i na maloj površini;
- razvije zglobno-mišićnu osjetljivost kroz svjesno i samostalno upravljanje pokretima;
- razumije uticaj poremećaja ishrane na cjelokupno zdravlje, uzroke i načine prevencije i liječenja poremećaja;
- uvježbava sposobnost samoprocjenjivanja sopstvenih navika.

**Ključne riječi:** Ishrana, kontrola tjelesne mase, BMI (indeks tjelesne mase), zdrava ishrana, uravnotežena – izbalansirana ishrana, raznovrsna ishrana, piramida ishrane, etiketa proizvoda, dijeta, anoreksija, bulimija, fizička aktivnost, pravilno držanje tijela, samokontrola.

**Planirano vrijeme za realizaciju:** 8 časova

## Aktivnosti učenja

### Predlog za projekat

Ova tema je zahvalna za učeničke projekte. Potrebno je da nastavnik unaprijed najavi teme, da se formiraju timovi učenika, da svaki tim izabere ili dobije temu i da se definišu termini izlaganja. Važno je da svi učenici budu uključeni, odnosno da imaju jasno definisanu ulogu i odgovornost u izradi projekta. Ukažite im na neophodnost korišćenja pouzdanih izvora informacija (npr. na internetu) i njihovog navođenja. Usmjerite ih da traže informacije i u odgovarajućim ustanovama (npr. za temu o dijetama - da se obrate endokrinologu ili internisti; za temu o mediteranskoj kuhinji - da posjete kuhinju u nekom ugostiteljskom objektu ili se savjetuju sa kuvarom itd.). Jednako, stručnjaci se mogu pozvati na prezentaciju. (Ista sugestija važi za bilo koji čas za koji procjenjujete da bi učenici imali koristi od toga za svoje učenje.)

Teme možete zajednički formulisati, a autori predlažu sljedeće:

- izbori u ishrani (vegetarijanstvo, veganstvo, post i dr.);
- popularne dijetе: istine i zablude;
- mediteranska kuhinja (karakteristike, prednosti, nekoliko recepata za zdravu ishranu);
- ishrana sportista (ishrana prije, za vrijeme i poslije fizičkih aktivnosti).

Teme se izlažu maksimalno 15 minuta nakon čega slijede pitanja ili kratka diskusija. Prezentacija tema može se organizovati tako što će timovi sukcesivno izlagati teme (npr. u trajanju od dva školska časa). S obzirom na to da učenicima treba ostaviti dovoljno vremena za rad na projektu, trebalo bi već na prvom ili drugom času formirati timove i odabrati teme, kako bi izlaganja bila spremna za posljednja dva časa, predviđena za ovu tematsku cjelinu.

### 2.1. Navike i stavovi u ishrani

**Cilj:** Učenik analizira kako se formiraju stavovi i navike vezani za hranu i preispituje sopstvene stavove te razumije važnost pravilne ishrane u adolescenciji.

**1.** Čas počinje tako što nastavnik pita učenike da li znaju neke izreke u vezi s ishranom. Nastavnik zapisuje na tablu odgovore učenika i dopunjava izrekama, npr.: Reci mi kako se hraniš, reci ću ti kakva te budućnost čeka. Čovjek je ono što jede. Ljubav ulazi na usta. Ma ko bio otac neke bolesti, nepravilna ishrana joj je majka... Nakon što se ideje iscrpe, zajednički analiziraju značenje pojedinih izreka. Nastavnik sumira komentare i time uvodi učenike u narednu aktivnost, čiji je cilj da učenici usvoje osnovne informacije o ishrani.

**2.** Nastavnik saopštava osnovne informacije o značaju ishrane, hrani kao potrebi za normalno funkcionisanje organizma, uticaju ishrane na zdravlje i kako nepravilna ishrana utiče na pojavu različitih oboljenja. Posebno treba naglasiti značaj pravilne ishrane u periodu adolescencije. U ovoj fazi ne treba zalaziti u detalje, na narednim časovima će se detaljnije razgovarati o namirnicama, piramidi ishrane i sl. Važno je samo podstaći učenike da promišljaju o značaju ishrane za sveukupno zdravlje.

**3.** Učenicima se pokažu 4 fotografije, na kojima su: manekenka, bodi-bilder, normalno uhranjena tinejdžerka i gojazan tinejdžer (fotografije se mogu pokazati preko projektora ili fotokopirati za nekoliko grupa). Nastavnik poziva učenike dobrovoljce da kažu što na osnovu fotografija zaključuju (za svaku osobu):

- o njenom izgledu,
- zdravlju,
- aktivnostima,
- s kim bi se identifikovali i zbog čega.

Zatim nastavnik podijeli učenike u četiri grupe (ili osam, ukoliko je velik broj učenika u odjeljenju). Svaka grupa dobija zadatak da ukratko opiše način ishrane osobe sa fotografije na osnovu sljedećih karakteristika: redovnost i broj obroka, hrana koju (ne) voli, način uzimanja hrane...

Po završetku rada grupe prezentuju rezultate i upoređuju i dopunjuju ukoliko su dvije grupe imale isti zadatak.

**4.** Nakon toga svaki učenik razmisli o svom načinu ishrane i opredijeli se kojoj od analiziranih osoba je najsličniji prema načinu ishrane. Dobrovoljci govore o svom stilu ishrane. Dobijaju tabelu (prilog 2.1) i od ponuđenih izdvajaju tri faktora koji najjače utiču i tri faktora koji najslabije utiču na njihov način ishrane. Nastavnik zapisuje i sumira što najviše, a što najmanje utiče na određeni stil u ishrani.

**5.** Na kraju nastavnik poziva učenike da prokomentarišu da li su zadovoljni svojim načinom ishrane i, ukoliko nijesu, što bi morali mijenjati. Što su zapazili u iskustvima drugih učenika? Što ih je podstaklo na razmišljanje i o čemu?

**Domaći zadatak:** Predložiti učenicima da razgovaraju s roditeljima o tome koje namirnice najčešće koriste u ishrani (kupuju svježe namirnice na pijaci, industrijske, da li koriste hranu sa zdravstvenim porukama) i naprave mali izvještaj o tome. Pored toga, treba da sakupe što više etiketa sa različitih vrsta namirnica i ambalažu različitih prehrambenih proizvoda i da donesu na sljedeći čas. (Mogu da naprave fotografije pa da ih prikazuju na laptopu.)

Nastavnik treba da jasno da uputstvo učenicima za domaći zadatak: da nije potrebno nabranje namirnica koje se koriste u njihovoj porodici, već akcenat treba da stave na porijeklo hrane (kako bi se izbjegla bilo kakva neprijatnost).

## 2.2. Porijeklo i vrste namirnica

**Cilj:** Učenik obnavlja i proširuje znanje o vrstama hrane u odnosu na porijeklo i razumije i zna da koristi informacije o porijeklu, sastavu i ispravnosti namirnica

**1.** Čas počinje tako što učenici izvještavaju o tome što su saznali iz razgovora s roditeljima. Nastavnik zapisuje i sumira odgovore. Nakon izvještaja nastavnik zajedno s učenicima sumira koja hrana po porijeklu dominira u njihovoj ishrani. Analiziraju zašto je to tako.

**2.** Pored etiketa i ambalaže koje učenici donesu, i sam nastavnik može da pripremi određenu količinu (što više različitih). Nastavnik podijeli učenike u grupe sa četiri do pet članova. Postavlja učenicima pitanje: Da li prilikom kupovine čitate etiketu/deklaraciju o proizvodu? Pretpostavka je da većina učenika to ne čini redovno. Zatim slijedi zadatak koji je za sve grupe isti: Utvrđuje koje sve informacije možete saznati

s etiketa. Koje nedostaju? Svaka grupa zapiše što je utvrdila (rok upotrebe, sastojci, kalorije, aditivi, način pripreme itd). Svaka grupa pravi tabelu. Predstavnici grupa saopštavaju rezultate. Nakon prezentacija prave zajedničku tabelu.

**3.** Nakon toga slijedi diskusija: Kome je važno to što piše na etiketama i zašto?  
**3.** Mogu da sa sajta Centra za zaštitu potrošača skinu liflet o etiketama proizvoda, kao i da pogledaju Zakon o zaštiti potrošača u Crnoj Gori (Centar za zaštitu potrošača Crne Gore: [www.cezap.org](http://www.cezap.org)).

### 2.3. Piramida ishrane

**Cilj:** Učenik treba da nauči da planira, prepozna uravnotežen i zdrav obrok i dnevni unos vode, koristeći piramidu ishrane

Za ovaj čas bi bilo poželjno imati internet konekciju u učionici i koristiti interaktivni model nove piramide ishrane, jer pruža učenicima više mogućnosti za aktivno učenje ([www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)). Ako ne postoji ta mogućnost, dobro bi bilo da učenici donesu Udžbenik, jer se u poglavlju o zdravoj ishrani nalazi slika piramide ishrane.

**1.** Nastavnik postavlja pitanje učenicima da li znaju što je piramida ishrane. Cilj je da se utvrde prethodna znanja i iskustva, koja nastavnik može da komentariše tokom daljeg izlaganja.

**2.** Nastavnik treba da ponudi učenicima ključne informacije o vrstama namirnica i piramidi ishrane. Ukoliko je u mogućnosti, može pripremiti pauer point prezentaciju. U prezentaciji treba naglasti suštinu i osnovne principe zdrave ishrane.

**3.** Nakon izlaganja nastavnika, ukoliko postoji internet konekcija, zajedno analiziraju elemente piramide ishrane a, ako nema mogućnosti mogu se koristiti slike. Nastavnik podstiče učenike da razmisle o sopstvenom stilu ishrane i porukama koje su saznali sa etiketa različitih proizvoda.

**4.** Zatim svaki učenik individualno popunjava tabelu „Moja piramida“ (Prilog 2.2). Svaki učenik zapisuje koliko namirnica iz svake grupe uzima tokom jednog dana (procentualno). Pri tome, on ispunjava samo prvu kolonu. Nastavnik podsjeća učenike na preporuke kakva treba da bude zastupljenost pojedinih namirnica da bi se ishrana smatrala pravilnom. U drugu kolonu učenici upisuju koliko njihov način ishrane odstupa od preporučenog. Crtaju svoju piramidu ishrane. Zatim slijedi prezentacija i upoređivanje. Nakon diskusije, vraćaju se na posljednju kolonu i zapisuju kojih namirnica bi se najlakše odrekli (koje sadrže štetne sastojke), a koje bi morali više uzimati.

**5.** Nastavnik prethodno odštampa nekoliko jelovnika s interneta. Mogu ih pronaći i učenici. Učenici (u grupama) analiziraju pojedine jelovnike i upoređuju ih s piramidom ishrane.

Ako nema dovoljno vremena, nastavnik može da odabere jednu od aktivnosti (4. ili 5)

**6.** Na kraju, kroz zajedničku diskusiju, utvrđuju listu preporuka za zdravu ishranu. Učenici predlažu, a nastavnik zapisuje i sumira. Alternativno: učenici u grupama mogu pisati slogane u vezi sa zdravom ishranom.

## 2.4. Kontrola tjelesne mase

**Cilj:** Učenik treba da razumije po zdravlje sigurne i rizične načine kontrole tjelesne mase i koristi od fizičke aktivnosti

1. Čas počinje tako što nastavnik postavlja učenicima pitanje što misle o svojoj tjelesnoj masi: da li smatraju da su neuhranjeni, normalne tjelesne mase ili gojazni. Ne treba insistirati na tome da svi komentarišu, samo dobrovoljci.

2. Zatim nastavnik pojašnjava formulu za izračunavanje indeksa tjelesne mase BMI (dostupno na <http://www.plivazdravlje.hr/zdravlje-online/bmi>), kao i oprez u samostalnom tumačenju rezultata, posebno u adolescenciji. Svaki učenik za sebe računa BMI i upoznaje se s rasponima. Dobrovoljci mogu da komentarišu da li je njihova percepcija prije izračunavanja bila u skladu s realnim stanjem; ako postoje odstupanja - kakva su.

3. Nastavnik zatim pojašnjava pojam neuhranjenosti i pojam gojaznosti, kao i bolesti koje se javljaju kao posljedica prekomjerne tjelesne mase. Zatim poziva učenike da navedu načine regulisanja tjelesne mase za koje su čuli. Nastavnik zapisuje i, kada se odgovori iscrpe, zajedno razvrstavaju sve navedene načine u „zdrave“ i „nezdrave“. Posebno treba naglasiti značaj fizičke aktivnosti. Nastavnik podstiče učenike da se prisjete piramide ishrane, čiju osnovu čini svakodnevna fizička aktivnost, i najavljuje učenicima da će na narednom času detaljnije razgovarati o višestrukom značaju fizičke aktivnosti.

4. U sljedećem koraku nastavnik dijeli učenike u grupe i svakoj grupi daje primjerke nekoliko dijeta (iz novina, s interneta i sl.). Sve grupe imaju isti zadatak: da za svaku dijetu prepoznaju koje rizike nosi. Nastavnik ih usmjerava da se prisjete piramide ishrane i principa zdrave ishrane. Nakon analize predstavnici grupa izvještavaju. Nastavnik sumira odgovore i na kraju treba da se iskristališe zaključak – da je opasno samoinicijativno primjenjivati bilo kakvu dijetu, i da se za to uvijek mora konsultovati ljekar.

5. Učenicima se pročita tekst: „Šesnaestogodišnja Ana hoće da izgleda kao njen idol, čuvena manekenka. Jer, što da ne, mogla bi se i ona baviti tim poslom. Putovanja, novac, zabave, slava... glamur, svjetla reflektora... Čvrsto je odlučila da sprovede dijetu o kojoj je čula na TV-reklami ,da budete zdravi i izgledate baš lijepo, po jedna kapsula dnevno. Nema potrebe da brojite zalogaje‘...“

Potrebno je da učenici zapišu šta misle o Aninoj odluci, zbog čega želi da sprovede dijetu, kakve su posljedice, kakav je interes onog ko se oglašava reklamom. Komentare povezati s prethodnom aktivnošću.

6. Na kraju časa učenici u grupama sastavljaju slogane - može to biti parodija na reklame i slično.

## 2.5. Fizička aktivnost

**Cilj:** Učenik razvija sposobnosti pravilnog držanja tijela i oblikuje skladan tjelesni razvoj; razvija ravnotežu i sposobnost orijentacije u prostoru i na maloj površini; razvija zglobno-mišićnu osjetljivost kroz svjesno i samostalno upravljanje pokretima.

**1** Kroz nekoliko uvodnih pitanja podstaći učenike da se prisjete prve teme: Pojam zdravlja i zdravog životnog stila (koje su odlike zdravog životnog stila; posebno treba insistirati da uoče značaj fizičke aktivnosti). Zatim ih kroz par pitanja treba pozvati da se prisjete o čemu su razgovarali na prethodnim časovima (fizička aktivnost kao element nove piramide ishrane, zatim značaj fizičke aktivnosti za kontrolu tjelesne mase). Ova pitanja treba da ih postepeno uvedu da promišljaju o značaju fizičke aktivnosti. Nastavnik može da da učenicima test (prilog 2.3).

**2** Nakon toga, ukratko ponavljaju principe zdrave ishrane. Cilj je da se prisjete pojma uravnoteženost. Zatim kratkim asocijativnim učenici treba da kažu što sve podrazumijevaju pod pojmom ravnoteža (uravnoteženost) u životu. Iz dobijenih odgovora nastavnik treba da sumira poruku što sve podrazumijeva uravnotežen pristup životu.

**3** Nastavnik zatim učenicima daje (unaprijed umnožene) fotografije na kojima su slike za vježbe ravnoteže (Prilog 2.4). Nastavnik, ili neki učenik koji to želi, može da demonstrira vježbe.

Zatim učenici rade vježbe. Nakon vježbi slijedi diskusija: Kako ste se osjećali? Kada bi bilo dobro primjenjivati ovakve vježbe? Može li uspostavljanje ravnoteže tijela doprinijeti uspostavljanju ravnoteže duha? Važno je da nastavnik naglasi da ovakve vježbe mogu da (osim toga što pozitivno utiču na mišiće, vezivna tkiva i zglobove) doprinesu razvoju samosvijesti i samopouzdanja.

**4** Zatim neko od učenika demonstrira ostale vježbe (za pravilno oblikovanje tijela). Učenicima se mogu predložiti vježbe koje mogu da rade kod kuće, a na času treba raditi samo one vježbe koje je moguće izvesti u učionici. Nastavnik treba da istakne da je cilj ove aktivnosti da učenici nauče nekoliko jednostavnih vježbi koje ne zahtijevaju posebne uslove i da steknu naviku da redovno vježbaju. Treba naglasiti da vježbe u paru, osim što su zanimljivije, razvijaju sposobnost saradnje i povjerenje.

Naučene vježbe se mogu primjenjivati na svim narednim časovima, kad god učenici osjete umor.

**5** Čas se završava sumiranjem utisaka: Koliko su vam se dopale vježbe, koja prijatna osjećanja su se javila, kad se sve mogu primjenjivati i sl. Nastavnik upućuje učenike da pokušaju primjenjivati različite oblike fizičke aktivnosti kada su umorni od učenja, kada su pod stresom i sl.

## 2.6. Poremećaji ishrane

**Cilj:** Učenici treba da razumiju uticaj poremećaja ishrane na cjelokupno zdravlje, razumiju uzroke i načine prevencije i liječenja poremećaja i uvježbavaju sposobnost samoprocjenjivanja sopstvenih navika.

**1** Čas počinje tako što nastavnik razgovara s učenicima o tome da li im se nekada dešava da više jedu kada su neraspoloženi - ili, pak, manje, da li im se desi da zbog treme izgube apetit, i slično. Bitno je da uoče vezu između emocija i uzimanja hrane.

**2** Zatim se, kratkim razgovorom, utvrđuju predznanja učenika o anoreksiji i bulimiji. Može se odgledati kratki film ili insert iz filma, pa nakon gledanja filma nastavnik prezentuje osnovne činjenice o anoreksiji, bulimiji i prejedanju.

**3.** Učenici u grupama čitaju priču o pjevačici Karen Carpenter (Prilog 2.5) Ukoliko ne postoji mogućnost da se gleda film, može se više vremena posvetiti ovoj aktivnosti. Nastavnik može sam pripremiti još priča, a mogu i učenici.

Nakon čitanja priče, učenici u grupama, na osnovu ove priče i svega što su dosad radili, identifikuju uzroke za pojavu poremećaja u ishrani. Nastavnik sumira i dopunjava, i informiše učenike o ustanovama u kojima se ovi poremećaji mogu liječiti.

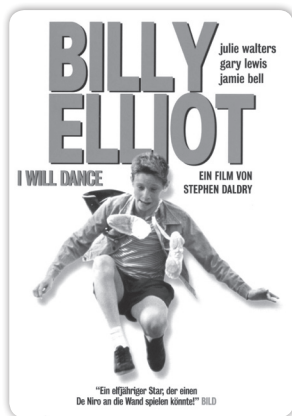
**4.** Čas se završava tako što učenici vježbaju sposobnost samoprocjene, odgovarajućići na pitanje: Da li postoji „prehrambeni IQ“ i da je „prosječan prehrambeni IQ“ - 100? Koliki bi IQ sebi dodijelio na kraju ove teme? Zašto? Kako bi procijenio svoje znanje o ishrani? A kako vještine? O čemu želiš još da naučiš? Koju vještinu bi rado razvijao?

Ukoliko ima dovoljno vremena, nastavnik može sumirati i izračunati prehrambeni IQ odjeljenja.

Dodatni resursi za ovu temu koje nastavnik može da koristi u pripremanju nastave, na samom času, ali može i da uputi učenike da ih samostalno koriste prije i nakon časova:

#### Preporučujemo:

- Ilić, M., Kostić, R., *Vežbajmo svi*, Beograd, 1982.
- O ishrani: [www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr)



**Film:** *Bili Eliot* (režija: Stiven Daldri)

U filmu se govori o dječaku koga otac tjera da trenira boks, a on želi da postane baletan. Poruka filma je da svako treba da se bavi onom aktivnošću koja mu najviše odgovara. Film šalje i dobru poruku protiv svih vrsta predrasuda.



# 3. OGLEDALCE, OGLEDALCE MOJE

## (Tjelesna slika i njega tijela)

**Cilj teme** je da učenici razumiju da je tjelesna slika važna za razvoj identiteta, za dobro mentalno i cjelokupno zdravlje i da mogu da utiču na nju. Učenici treba da steknu znanje o tome što sve utiče na pozitivnu sliku o sebi i svom tijelu i da na osnovu toga razviju pozitivan stav o sebi i samopouzdanje. Treba da praktikuju vještine važne za prepoznavanje medijskog i vršnjačkog pritiska. Takođe, učenici treba da razumiju zašto je važna pravilna higijena i njega tijela, kao i to da pravilnom ishranom i fizičkom aktivnošću mogu značajno uticati na svoju pozitivnu tjelesnu sliku.

### Operativni ciljevi

Učenik treba da:

- razumije pojam slike tijela, što je sve čini i što sve utiče na njeno formiranje;
- kritički preispituje standarde na osnovu kojih se procjenjuje tijelo i formira slika tijela; razumije što sve čini pozitivnu sliku o tijelu;
- razumije zašto je pozitivna slika o tijelu važna za zdravlje, posebno mentalno, i da razumije vezu između slike tijela i sopstvenog identiteta, kao i to da je slika tijela samo jedan dio identiteta;
- razumije zašto je uvijek, a posebno u periodu adolescencije, važna pravilna higijena tijela i kako ona može da unaprijedi sliku tijela;
- razumije vezu između lične higijene i zdravlja; potrebu i načine redovnog održavanja čistoće i njege tijela (kože i sluznica), higijene usta i zuba, odjeće, obuće i dr. sredstava za ličnu upotrebu;
- razumije da, pored zdravstvenih, postoje i estetski, kulturni, psihološki i ekonomski razlozi održavanja lične higijene i načina odijevanja;
- stekne svijest o tome da se bunt i skretanje pažnje na sebe može izraziti i na način koji nije autodestruktivan i upozna neke preventivne postupke;
- samostalno bira fizičke aktivnosti i opterećenja usmjerene na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti;
- nauči da povezuje i u specifičnim situacijama izvršava kompleksne motoričke zadatke;
- prepozna korisnost fizičkih aktivnosti (za fizičko, mentalno, socijalno zdravlje).

**Ključne riječi:** tjelesna slika, samopouzdanje, slika o sebi, lična higijena, njega tijela, sredstva za njegu tijela

**Planirano vrijeme za realizaciju:** 4 časa

## Aktivnosti učenja

### 3.1. Pojam tjelesne slike

**Cilj** je da učenik razumije pojam slike tijela, što je sve čini i što sve utiče na njeno formiranje.

**Napomena:** Za realizaciju prve aktivnosti potrebno je da nastavnik pripremi prezentaciju u power point programu (gotova prezentacija, na engleskom jeziku, može se preuzeti sa sljedeće web adrese: <http://www.tolerance.org/activity/reshaping-body-image>). Takođe, nastavnik može sam osmisliti prezentaciju koja odgovara cilju časa (koristeći neke druge fotografije koje pokazuju različite oblike muškog i ženskog tijela).

**1.** Nastavnik podijeli učenicima list papira i najavi aktivnost: Sada ću vam prikazati nekoliko fotografija različitih ljudi samo na nekoliko sekundi. Treba da zapišete svoju prvu impresiju (utisak, misao) o svakoj od tih osoba. Svaka fotografija će biti izložena svega nekoliko sekundi. Nastavnik u power point prezentaciji prikazuje fotografije (ili odštampa fotografije i postavlja jednu po jednu na tablu), a učenici zapisuju svoje utiske o osobama koje vide.

**2.** Nakon toga, nastavnik vodi diskusiju pomoću sljedećih pitanja: Što ste prvo pomislili kad ste vidjeli osobe sa fotografija... Da li ste imali neki utisak o njihovom zdravlju, zadovoljstvu... Da li su se vaši utisci odnosili na inteligenciju ili uspjeh svake od ovih osoba?... Koje riječi ste koristili... Da li ste zapisali bilo koju riječ koja se odnosila na fizički izgled osobe (dopadanja ili nedopadanja)... Koje riječi ste koristili... Da li ste zapisali bilo koju riječ o obliku i veličini tijela (debljina, visina...)?

**3.** Na kraju diskusije, nastavnik zajedno sa učenicima sumira: Kojih utisaka – zapažanja je bilo najviše? Koji dominiraju: o fizičkom izgledu ili o drugim karakteristikama? Nastavnik postavlja pitanje: što je prvo što zapažaju kod osobe? Na osnovu čega grade prvi utisak? Kako kasnije procjenjuju osobu? Što im je važno?

**4.** Nastavnik poziva učenike koji žele da kažu što oni podrazumijevaju pod pojmom tjelesna slika, zatim komentariše odgovore učenika. Takođe podstiče učenike da komentarišu predložene odgovore i diskutuju. Na kraju zajedno definišu pojam *slika o svom tijelu*. Nakon toga, nastavnik kratko izlaže o značaju tjelesne slike na ukupni razvoj mladih.

**5.** Nastavnik nacrtava veliki krug na čart tabli, u sredini upiše: NA SLIKU TIJELA **UTIČE...** i poziva učenike da kažu što misle ko i što utiče na našu tjelesnu sliku i zapisuje njihove odgovore unutar kruga (npr. genetska predispozicija, stil života, porodica, prijatelji, kultura, reklame, igračke, video igrice, TV, muzika, časopisi...)

**6.** Nakon toga, učenici se podijele u male grupe (troje do petoro). Nastavnik svakoj grupi dodjeljuje po jedan od navedenih faktora koji utiče na formiranje tjelesne slike (stil života, porodica, škola...). Zatim im objašnjava da je njihov zadatak da prodiskutuju o tome na koje sve načine i koliko (u kojoj mjeri) faktor koji su dobili utiče na formiranje tjelesne slike. Na nivou grupe učenici se dogovaraju i usaglase što će od diskutovanog da izdvoje kao najvažnije i da zapišu (rade 10–15 minuta).

Pripreme se i izvještavaju. Ostale grupe prate izvještavanje i komentarišu. Predstavnik svake grupe upisuje u veliki krug pored svakog faktora uticaja najbitnije stavke (npr. uz porodicu – stavove roditelja o svom tijelu, podršku koju daju djetetu i sl.). Posebno obratite pažnju na to kako analiziraju uticaj stila života i koje elemente prepoznaju (ishrana, vježbanje itd.).

**7.** Nastavnik pita učenike što misle o tome što najviše utiče na njihovu generaciju.  
• Ukoliko ne navedu sami, nastavnik ih pita što misle u kojoj mjeri mediji utiču na njihovu sliku o sebi, tj. koliko mediji utiču na tjelesnu sliku savremenog mladog čovjeka.

**8.** Nastavnik podijeli učenicima (ostaju u istim grupama) časopise za mlade. Zamoli ih da pogledaju naslove tekstova i izdvoje one koji bi mogli da utiču na tjelesnu sliku mladih. Izdvajaju ih (prepisuju, režu i lijepe na papir). Po grupama izvještavaju koje su naslove izdvojili, koliko ih ima, što poručuju, na koji način utiču na mlade i slično.

**9.** Nastavnik objašnjava da slika o tijelu zavisi od: svih navedenih faktora, od ličnih karakteristika pojedinca, uzrasta, raspoloženja, situacije... Takođe, objašnjava da je tjelesna slika veoma važna za zdravlje i da je samo dio cjelokupne slike o sebi.

**10.** Postavlja pitanje učenicima da li bi izmijenili, dopunili definiciju tjelesne slike koju su dali na početku časa. Što je još važno, čega se nijesu sjetili?

**11. Ideja za aktivnost kod kuće:** Nastavnik objasni učenicima da, za sljedeći čas, kod kuće naprave kolaž o sebi – koristeći papir A-4, na koji mogu da zapišu, zalijepe, nacrtaju – riječi, simbole, slike, crteže. Mogu da koriste časopise i druge materijale, koji će predstavljati stvari u kojima uživaju, koje vole da rade, mjesta koja vole, ljude kojima se dive (uzore) i ono što žele da budu. Objasniti učenicima da bi ovaj kolaž mogao da predstavlja kreativnu sliku o sebi – drugi će saznati o njima nešto što možda i ne znaju!

Na poleđini kolaža treba da napišu svoje ime, tako da niko ne zna ko je autor kolaža.

### 3.2. Značaj pozitivne tjelesne slike

Cilj je da učenik kritički preispituje standarde na osnovu kojih se procjenjuje tijelo i formira sliku o tijelu; razumije što sve čini pozitivnu sliku o tijelu; razumije zašto je pozitivna slika o tijelu važna za zdravlje, posebno mentalno i da razumije vezu između slike o tijelu i sopstvenog identiteta, kao i to da je slika o tijelu samo jedan dio identiteta.

**1.** Nastavnik počinje čas tako što kači učeničke kolaže o sebi na zid, a učenici ih razgledaju, pogađaju koji kome pripada i objašnjavaju kako su to zaključili. Ova aktivnost može da se skрати samo na razgledanje, a da tokom narednih časova učenici pogađaju koji kolaž pripada kojem učeniku.

**2.** Nastavnik postavlja pitanje: Po čemu se sve ljudi razlikuju jedni od drugih?  
• Mogući odgovori su: razlike u – težini, visini, mišićnoj masi, boji tena, boji kose, obliku kose, boji očiju, prioritetima, sposobnostima, tome što vole ili ne vole, interesovanjima...

Nastavnik zapisuje odgovore učenika na tablu ili čart papir. Zatim zamoli učenike da izdvoje koje to od navedenih karakteristika mogu da se mijenjaju i razvijaju (na kojima možemo raditi). Učenici odgovaraju a nastavnik podvlači navedene karakteristike istom bojom (crvenom). Zatim se obraća učenicima objašnjenjem i pitanjem: Neke karakteristike ne možemo da promijenimo iako to želimo. Koje su to? Podvlači ih istom bojom (plavom). Neke stvari će se prirodno mijenjati s vremenom, bez obzira na to da li to želimo ili ne. Koje su to? (Visina i težina, interesovanja, prioriteta...) Podvlači ih istom bojom (zelenom).

**3.** Nastavnik zamoli učenike da razmisle i zapišu tri stvari u kojima su dobri i da izdvoje jednu u kojoj su najbolji. Zatim zamoli učenike koji žele da kažu/pročitaju što su izdvojili kao svoj poseban kvalitet - ono čime su kod sebe najzadovoljniji. Ukoliko neko od učenika želi, može da grupi saopšti svoja zapažanja. Nastavnik objašnjava da svako od nas ima svoje snage (jake strane) i slabosti (nedostatke) i da naše slabosti i jake strane definišu našu ličnost i čine nas jedinstvenim.

**4.** Nastavnik navodi da neke osobe mogu imati pozitivnu, a neke negativnu tjelesnu sliku. Zatim pita učenike: Ako osoba ima negativnu sliku o sebi, šta to znači? Sjetite se nekog primjera kako negativna slika o sebi može da utiče na osobu u njenom svakodnevnom životu. I suprotno, kako pozitivna slika može da utiče na osobu? Ukoliko je potrebno, nastavnik detaljnije pojašnjava pojam pozitivne slike o sebi i njen značaj za cjelokupni razvoj ličnosti.

**5.** Nastavnik objašnjava pojam samopouzdanje i značaj tjelesne slike na razvoj samopouzdanja.

**6.** Nastavnik prikazuje fotografije iz pauer point prezentacije. Na fotografijama su prikazane ličnosti iz prošlosti i savremenog života. Kada odgledaju fotografije, učenici mogu da iznesu svoje prve utiske. Nakon toga, nastavnik postavlja pitanje: Kako se naša ideja/koncept lijepog mijenjala kroz vrijeme? Što je, prema vašem mišljenju, uzrokovalo te promjene? Što mislite da li će se mijenjati i ubuduće?

**7.** Učenici su podijeljeni u grupe i rade na sljedećem zadatku: Zamislite da je neka marketinška kompanija odabrala vaše odjeljenje i dala vam slobodu da predložite kako bi prema vašem mišljenju trebalo sada da izgleda idealna osoba. Zamislite da to zavisi od vas. Koristite znanje koje ste stekli do sada u okviru ove teme, posebno:

- o značaju pozitivne tjelesne slike;
  - o prirodnoj različitosti ljudskog tijela;
  - o nefizičkim karakteristikama kao važnom dijelu ljepote i stila.
- Kreirajte/predložite novu sliku ljepote/standarde ljepote.

### 3.3. Lična higijena

Cilj je da učenici razumiju zašto je, a posebno u periodu adolescencije, važna pravilna higijena tijela i kako ona može da unaprijedi sliku tijela; razumiju vezu između lične higijene i zdravlja; potrebu i načine redovnog održavanja čistoće i njege tijela (kože i sluznica), higijene usta i zuba, odjeće, obuće i dr. sredstava za ličnu upotrebu.

**1.** Nastavnik u kratkom izlaganju sumira rad sa prethodna dva časa i postavlja učenicima pitanje: Razmislite o tome kako možete da unaprijedite svoju tjelesnu sliku. Što sve možete da uradite da biste se bolje osjećali u svojoj koži? Učenici komentarišu, a nastavnik zapisuje njihove ideje na tablu ili veliki papir, sumira njihove prijedloge i izdvaja ličnu higijenu. Ukoliko je učenici nijesu naveli, onda ih nastavnik podsjeti.

**2.** Sljedi izlaganje nastavnika o značaju lične higijene, postupcima za održavanje tjelesne higijene, kao i o značaju njege tijela za formiranje pozitivne tjelesne slike. Važno je da se istakne značaj lične higijene za očuvanje zdravlja, posebno higijene ruku i tijela kao dobre preventivne mjere za zaštitu od zaraznih bolesti.

**3.** Učenici su podijeljeni u grupe. Nastavnik svakoj grupi podijeli unaprijed pripremljene časopise za mlade (može zatražiti od učenika da donesu časopise) i objasni zadatak: Prelistajte časopise koje ste dobili i izdvojte naslove koji se odnose na neka sredstava za održavanje higijene i njege tijela. Takođe, obratite pažnju na reklame i njih izdvojte. Nakon toga grupe izvještavaju - čitaju naslove i reklame i komentarišu kakve poruke šalju korisnicima. Nastavnik postavlja pitanje o tome da li treba vjerovati reklamama. Kakva su njihova iskustva? Koliko reklame utiču na to što od sredstava za higijenu kupuju, kako se ponašaju, oblače? Kao uvod u tu diskusiju može poslužiti i sljedeći citat: „Nećete mi pobjeći. Gdje god da spustite pogled, caruje moja reklama. Ja vam zabranjujem da se dosađujete. Ja vas sprečavam da mislite... Vaša želja vam više ne pripada: ja namećem svoju. Zabranjujem vam da želite nasumice. Vaša želja je rezultat ulaganja koje se prevodi u milione eura. Ja danas odlučujem o tome što ćete vi htjeti sutra“ (F. Begbede)

**4.** Učenici ostaju u istim grupama. Nakon diskusije nastavnik daje učenicima zadatak da zamisle da pripremaju tekst za školske novine i da napišu savjete mladima kako da kritički „čitaju“ i razumiju reklame. Ovaj zadatak rade dvije grupe (ili tri, zavisi od ukupnog broja grupa).

**5.** Ostale grupe učenika imaju zadatak da osmisle zidne novine – o ličnoj higijeni (savjeti za pravilnu higijenu, kako odabrati odgovarajuća sredstva za higijenu i drugo).

### 3.4. Lična higijena i slika o sebi

Cilj je da učenik razumije da pored zdravstvenih, postoje i estetski, kulturni, psihološki i ekonomski razlozi održavanja lične higijene i načina odijevanja; da razvije svijest o tome da se bunt i skretanje pažnje na sebe može izraziti i na način koji nije autodestruktivan i upozna neke preventivne postupke.

1. Nastavnik kratko izlaže; učenici obnavljaju znanja stečena iz biologije o koži, lojnim i znojnim žlijezdama i o tjelesnim promjenama koje nastaju kao posljedica pojačanog rada znojnih i lojnih žlijezda (znojenje, akne i miteseri, masna kosa i drugo). Nastavnik ističe značaj pravilne higijene i njege tijela u rješavanju ovih problema.

2. Učenicima se i diskutuju o tome što misle o određenim stilovima oblačenja, njegovanju tijela i odnosa prema tijelu ljudi koji su prikazani na fotografijama. Zatim nastavnik postavlja učenicima pitanje da diskutuju o tome kakvi su stavovi društva u kojem žive prema pojedinim stilovima odijevanja i tretiranja svog tijela na način koji je prikazan na fotografijama. Što misle kako bi reagovali njihovi roditelji a kako nastavnici kada bi oni prihvatili pojedine stilove? Šta misle o tome?

3. Nastavnik kratko upoznaje učenike sa rizicima tetoviranja i pirsinga i sa mjerama za prevenciju mogućih infekcija (HIV, HCV, HBV i sl.), i najavljuje da će o ovim infekcijama govoriti više u okviru teme 7.

4. Učenici u malim grupama diskutuju o načinu odijevanja u različitim situacijama. Što misle o tome da li garderoba koju nose u školi treba da se razlikuje od one koju nose kada uveče izlaze. Nakon toga, mogu da naprave prijedlog kodeksa „pristojnog odijevanja u školi“ (za učenike i nastavnike). Nastavnik ih usmjerava pitanjima: Što je za vas pristojno odijevanje? Da li ste s nastavnicima razgovarali do sada o tome? Zna li što vaši roditelji misle o odijevanju u školi? Kako vi o tome razmišljate? Koja pravila biste predložili i podržali?

#### **Napomene:**

Sadržaji predloženi u programu koji se odnose na fizičke aktivnosti mogu se realizovati na svakom od četiri časa, tako što će nastavnik procijeniti kada je najefikasnije da se urade (na početku ili na kraju časa, poslije nekih aktivnosti i sl.). Takođe je preporučljivo da nastavnik motiviše učenike da tokom jednog mjeseca rade vježbe, mogu i samostalno kod kuće (najbolje je ujutru), i vode neku vrstu bilježaka o tome (koje vježbe su radili, koliko dugo, kako su se osjećali nakon vježbi, da li je to uticalo na njihovu sliku o tijelu).

Na neki od časova nastavnik može da pozove i gosta koji bi mogao da odgovara na pitanja učenika. Moguće je uključiti: nutricionistu, sportske trenere/instruktoze, pedijatra, ljekara sportske medicine, psihologa, farmaceuta...

Nastavnik može da predloži učenicima, ukoliko to žele, da vode dnevnik tokom izučavanja ove teme. Sljedeća pitanja i uputstva nastavnik može da umnoži i podijeli učenicima:

„Pročitaj pitanja i odgovore zapiši u dnevnik. Ukoliko ti prija možeš to raditi uz neku muziku koju voliš. Ako ne voliš da pišeš neka ti ova pitanja posluže za razmišljanje o sebi - ovo može biti dobra vježba za samoposmatranje. Možda te i inspirišu da napišeš neki esej ili pjesmu na ovu temu.

- Kako vidiš sebe ‚iznutra‘ i ‚spolja‘?
- Prema tvom mišljenju, što je važnije – unutrašnjost, spoljašnjost ili oboje?
- Kakav je aktuelni sistem vrijednosti u tvojoj sredini?

- Što je, prema tvom mišljenju, ,idealno tijelo'? Koliko je važno da neko ima idealno tijelo?
- Što misliš, što osoba sve treba da uradi da bi imala ,idealno tijelo'?
- Da li ti imaš tijelo koje/kakvo želiš?
- Ako je odgovor ne – što bi promijenio kod sebe?
- Ako je odgovor da – što je to što kod sebe voliš, čime si zadovoljan/zadovoljna?
- Što treba da uradiš da bi sačuvao svoje tijelo takvim kakvo ti se sviđa?

Ukoliko želiš, možeš da razmijeniš svoja razmišljanja s tebi bliskom i važnom osobom.

Nakon ove vježbe možeš da odslušaš pjesmu Lejdi Gage ,Born This Way'. Obrati pažnju na riječi pjesme. (Pogledaj snimak sa tekstom na: <http://www.youtube.com/watch?v=0BsLd4Y060Q>.) Takođe, možeš poslušati pjesmu ,Where Is the Love' Black Eyed Peas (<http://www.youtube.com/watch?v=FotCW50IFZc>).“



# 4. NEKI ŠETAJU PO KIŠI, DRUGI SE SAMO KVAŠE

(Mentalno zdravlje)

**Cilj teme** je da učenici **razumiju** šta je mentalno zdravlje, kako se čuva i unapređuje, da nauče da prepoznaju znake očuvanog i znake narušenog mentalnog zdravlja u adolescenciji, kao i da povećaju svijest o značaju prepoznavanja i razumijevanja sopstvenih emocija i emocija drugih. Kroz različite aktivnosti učenike treba podsticati da formiraju pozitivan **stav** prema dugima i drugačijima, kao i o korišćenju usluga za prevenciju mentalnog zdravlja. Na časovima će učenici praktikovati i razvijati **vještine** prevladavanja stresa, efektivne komunikacije, empatije i decentracije, samoposmatranja, odolijevanja pritisku vršnjaka, procjene rizika. Sve to treba da doprinese da se učenici **odgovorno ponašaju** prema svom i mentalnom zdravlju drugih.

## Operativni ciljevi

Učenik treba da:

- razumije manifestacije dobrog mentalnog zdravlja, kao i moguće znake narušenog mentalnog zdravlja u adolescenciji;
- poveća svijest o svojim emocijama, tako što uočava vezu sopstvenih emocija, drugih osoba i situacija, objašnjava ih;
- upozna i koristi vještine ili tehnike samoposmatranja, empatije, kontrole snažnih emocija;
- razumije stres, njegove manifestacije i uticaje na zdravlje, upozna i ovlada osnovnim tehnikama za smanjenje ili kontrolu stresa;
- procjenjuje kvalitet odnosa sa drugima, razumije uzajamni doprinos kvalitetu jednog odnosa, kao i uticaj odnosa na sopstvene emocije i ponašanje;
- razumije dinamiku odnosa u porodici i što sve utiče na održavanje kvalitetnih odnosa u porodici;
- razumije dinamiku konflikta i ovlada tehnikom za efektivnu komunikaciju;
- zna da procjenjuje rizične situacije i posljedice rizičnog ponašanja;
- razumije kako negativna iskustva mogu služiti za korekciju ponašanja i unapređivanje mentalnog zdravlja;
- razumije uzroke i posljedice vršnjačkog pritiska, upozna i ovlada jednom od tehnika za odolijevanje pritisku;
- razumije koliko se slika o sebi samom/samoj podudara ili razlikuje od slike koju drugi imaju o njemu/njoj i kakve to posljedice ima na doživljaj sebe i na ponašanje;
- poveća svijest o vrijednostima i kako se one formiraju, kao i o povezanosti vrijednosti i sopstvenog ponašanja;
- poveća svijest o odgovornom ponašanju, njegovim karakteristikama i načinima razvijanja;

- razumije i postane osjetljiviji na potrebe i prava drugih i drugačijih;
- razumije povezanost između diskriminacije, stigmatizacije pojedinca ili grupe i zdravlja, posebno mentalnog;
- razvije pozitivan stav prema korišćenju usluga za prevenciju mentalnog zdravlja;
- uvježbava sposobnost (samo)posmatranja.

**Ključne riječi:** mentalno zdravlje, determinante mentalnog zdravlja, znaci i simptomi, emocija, emocionalna inteligencija, efektivna komunikacija, kontrola emocija, samokontrola, stres, odgovornost, socijalni (vršnjački) pritisak

**Planirano vrijeme za realizaciju:** 10 časova

.....

## Aktivnosti učenja

### 4.1. Pojam mentalnog zdravlja

Cilj je da učenik razumije manifestacije dobrog mentalnog zdravlja, kao i moguće znake narušenog mentalnog zdravlja u adolescenciji.

1. Učenicima se podijeli priča o K. Rivu (Prilog 4.1) da je pročitaju. Poželjno je da na zidu projektujete sliku glavnog junaka (zamolite unaprijed učenike da je pronađu). Podijeljeni u manje grupe (pet do šest članova) učenici:
  - registruju iz priče sljedeće elemente: ključne životne događaje (npr. rani razvod roditelja, novi brak majke, odlazak na studije, odano prijateljstvo, brak, slava, udes itd.); zatim uporede, dopune svoje liste životnim događajima;
  - vrednuju, pojedinačno, uticaj svih ovih događaja na kvalitet života glavnog lika, na njegove nove odluke i životne izbore; upoređuju „pozitivne“ i „negativne“ uticaje;
  - zaključuju o tome kako se glavni lik suočavao sa različitim životnim događajima koje su njegove osobine, sposobnosti, uvjerenja dolazili do izražaja?
  - što zaključuju o zdravlju glavnog lika; a što zaključuju o mentalnom zdravlju?
2. U grupama navode što je za njih mentalno zdravlje; kako bi ga definisali. Nastavnik ih usmjerava pitanjima: Kako biste opisali mentalno zdravu osobu? Koje osobine, uvjerenja, vještine, sposobnosti ima mentalno zdrava osoba?
3. Kada grupe završe rad, predstavnici izvještavaju, a nastavnik zapisuje osnovne pojmove koje su naveli da bi definisali mentalno zdravu osobu. Zatim od učenika zatraži da analiziraju i zaključe: na koje elemente su najčešće ukazivali, na koje rjeđe; da li se neki elementi mentalnog zdravlja vrednuju više od drugih i zašto? Ukoliko učenici sami ne uoče, pitati ih za vezu zdravlja sa fizičkim zdravljem; kako analiziraju ta dva aspekta zdravlja na primjeru analizirane priče i što mogu da zaključe?
4. Da li im je ova priča pomogla da nauče nešto novo, da preispitaju neki svoj raniji stav prema mentalnom zdravlju? Što je to?
5. Nastavnik sumira tako što kaže da se svaki čovjek, prije ili kasnije, suoči sa izazovima i krizama u životu. Na vrlo različite načine reagujemo na njih. To može

da govori o slabostima ili snagama našeg mentalnog zdravlja. Takođe, izazovi mogu da osnaže ličnost i mentalno zdravlje, ako se uspješno savladaju.

**6.** Nakon sumiranja, nastavnik objašnjava pojam mentalnog zdravlja (dat u Udžbeniku za učenike). Zajedno upoređuju određenje u Udžbeniku s onim koje su učenici naveli.

**7.** U istim grupama, učenici treba da navedu što, po njihovom mišljenju, ukazuje na to da je narušeno mentalno zdravlje neke osobe: koje znake u ponašanju, mišljenju i osjećanjima najčešće prepoznaju kao poremećaje mentalnog zdravlja svojih vršnjaka.

**8.** Nakon sumiranja rada po grupama, nastavnik sumira, komentariše (vjеровatno će biti nekih tvrdnji koje nijesu tačne, i zato treba pažljivo pratiti navode učenika). Iskaze učenika upotpuniti, kako bi imali jasnu sliku što je, a što nije znak upozorenja.

**9.** Nakon sumiranja, uvesti učenike u razgovor o faktorima koji utiču na mentalno zdravlje. Postaviti pitanje šta oni misle o tome - šta utiče na mentalno zdravlje. Učenici iznose ideje metodom brejnstorminga. U priči iz Priloga 4.1. identifikuju faktore. Na kraju grupišu sve što je navedeno u tri osnovne grupe faktora: biološke, psihološke i socijalne faktore.

**10.** Treba ukazati na to da svi ovi faktori mogu doprinostiti razvoju mentalnog zdravlja, ali ga isto tako i narušavati. Takođe, da neki teški, traumatični životni događaji mogu da podstaknu razvoj mentalnog zdravlja.

**11.** S obzirom na to da su socijalni faktori mentalnog zdravlja nešto na što mi sami, i drugi ljudi s kojima smo u kontaktu, možemo uticati, podstaći učenike da razmišljaju o ovom problemu na sljedeći način: nastavnik ili neki učenik pročitaju priču o bebi slonu (Prilog 4.2). Nakon toga slijedi diskusija vođena pitanjima: Kakve veze ima ova priča s mentalnim zdravljem? Što sve može da utiče na formiranje samopouzdanja i realne slike o sebi? Što može da bude „kočić i konopac” kada su djeca u pitanju? Nakon toga učenici navode i druge socijalne faktore koji mogu uticati na narušavanje mentalnog zdravlja.

**12.** Nastavnik sumira odgovore učenika i podstiče ih da se prisjete poznatih ličnosti koje su uspjele da se hrabro nose s krizama i izazovima koji su im se dešavali u životu. U udžbeniku engleskog jezika za III razred nalazi se lekcija o Len-su Armstrongu, biciklisti, koji uspijeva da se i pored ozbiljne bolesti bavi vrhunskim sportom. Podstaknite ih da pronađu još sličnih primjera. Za naredni čas mogu pripremiti kratku biografiju Stivena Hokinga.

**Napomena:** Reći učenicima da na naredni čas donesu muziku koju vole da slušaju (snimljenu na CD-u ili drugačije, zavisno od toga kakvom tehnikom raspolazete).

## 4.2. Emocije

**Cilj** je da učenik poveća svijest o svojim emocijama tako što uočava vezu između sopstvenih emocija, drugih osoba i situacija, objašnjava ih.

**1.** U uvodnom dijelu najaviti cilj časa i naglasti značaj i specifičnost emocija u mladosti. Kroz nekoliko pitanja obnoviti znanje o karakteristikama razvojnih promjena (tema *Razvoj u adolescenciji*). Važno je da se učenici prisjete da su promjene nagle, intenzivne itd.

**2.** Postaviti pitanje: koliko poznaju emocije. Zatim im dati zadatak da izlistavaju „pozitivne“, a zatim „negativne“ emocije. Nakon toga slijedi kratka diskusija: Zašto jedne označavamo pozitivnim, a druge negativnim emocijama? Što nam sve služi kao kriterijumi za takve podjele (npr. reakcije organizma, uticaj na druge itd.)? Da li se emocije mogu ovako strogo dijeliti? Zašto?

**3.** Nakon toga nagovijestiti da ćete razgovarati o tome kada se javljaju pojedine emocije – i uvesti ih u sljedeće aktivnosti.

Na listu papira ili na projektoru, prikažu im se grupe situacija (Prilog 4.3), a učenici rade pojedinačno – važno je da prvo pokušaju da emociju identifikuju sami. Zatim, upoređuju rješenja, diskutuju, provjeravaju. Nije cilj da se postigne saglasnost; cilj je da analiziraju i uviđaju da su emocije subjektivne reakcije itd...

**4.** Učenici nakon ovoga mogu sami da grupišu još neke situacije čiji je zajednički imenitelj ista emocija. Postavite im pitanje: Zašto je za mentalno zdravlje važno da analiziramo, prepoznamo emocije? Zašto je to važno i za druge u našoj blizini? Zašto neke osobe izbjegavaju da se bave emocijama - da ih izražavaju, dijele s drugima? Koje sve emocije mogu da se kriju iza izraza „super“, „kul“ i sl.?

**5.** Čas završiti kratkom diskusijom o muzici i emocijama. Podstaci ih da kratko kažu o muzičkim ukusima. Vodite računa da budu tolerantni prema drugima. Zašto im je muzika važna? U čemu im sve koristi? Zajedno odaberite i poslušajte nekoliko kompozicija (učenicima je na prethodnom času dat zadatak da ih odaberu i donesu). Poslije slušanja komentarišu kakve su im bile reakcije i osjećanja na koju pjesmu. Zašto se razlikuju doživljaji i emocije? Na koje poruke (riječi) reaguju i zašto?

**Napomena:** Možete se s učenicima dogovoriti da se na časovima, u pozadini, u toku nekih aktivnosti, čuje muzika koju odaberu. Važno je da odabir muzike bude usaglašen s ciljem časa i aktivnostima.

### 4.3. Samoposmatranje i kontrola emocija

**Cilj** je da učenik upozna i koristi vještine ili tehnike samoposmatranja, emaptije i kontrole snažnih emocija.

**1.** Nastavnik podsjeća učenike na aktivnost sa prethodnog časa i izlaže listu s emocijama o kojima su diskutovali. Zatim ih ukratko podsjeća na to da je neke emocije lakše izraziti i prepoznati, a neke teže. Postavlja pitanje učenicima zašto je to tako - čime to mogu objasniti. Zatim pozove tri dobrovoljca koji će pomoći u sljedećoj vježbi.

**2.** Učenicima dobrovoljcima podijeliti kartončiće na kojima je napisana po jedna emocija; nastojte da to ne budu sasvim lako prepoznatljive emocije, već nešto složenije (npr. zavist, ljubomora, strepnja, strahopoštovanje, ushićenje). Učenici mogu da prošire listu emocija u ovoj aktivnosti. Nastavnik objasni učenicima da treba

neverblano (pantomimom) da izraze emociju koju su dobili, a ostali učenici treba da pogode o kojoj emociji se radi. Dobro je da insistirate da učenici tačno nazivaju emocije (npr. da ne miješaju zavist i ljubomoru i sl.) i da im date mogućnost da pojašne neke pojmove, ako je potrebno (npr. razliku ljubomora - zavist).

**3.** Nakon toga učenici objašnjavaju doživljaje – da li im je bilo teško da izraze zadatu emociju. Nastavnik pita učenike koje emocije im je posebno teško/lako da izraze u svakodnevnom životu. Kako se kombinuju verbalni i neverbalni govor u izražavanju emocija? Kada ove dvije vrste izražavanja emocija „sarađuju“, a kada ne? Kako učenici prepoznaju da je neverbalni govor pouzdaniji u izražavanju emocija nego riječi kojima ih opisujemo? Kako to prepoznaju (npr. mimika, pogled, položaj tijela, ton glasa i sl.)

**4.** Učenici su podijeljeni u četiri grupe i svaka grupa dobija zadatak da se bavi jednom vrstom emocija (koje se često nazivaju osnovnim ili primarnim): a) radost, b) tuga, c) ljutnja, d) strah. Svaka grupa učenika treba za sebe da prodiskutuje i napravi što bogatiju listu iznijansiranih osjećanja (kao grozd oko osnovne emocije) koja bi se mogla svrstati u svaku od ove četiri osnovne (npr. radost: oduševljenje, sreća, zanos, zadovoljstvo, ushićenost... ). Nakon što naglasite da u okviru svake osnovne emocije ima puno nijansi - sličnih, srodnih emocija – naglasite i da su emocije složene: jednu emociju čine dvije ili više drugih. Postavite im zadatak da analiziraju koje elemente sadrže složene emocije kao što su: ponos, sažaljenje, osjećanje krivice, strahopoštovanje, ljubomora itd.

**5.** Nastavnik sumira da je lepeza osjećanja veoma široka i da u okviru jedne emocije ima jako puno nijansi, to nas čini bogatim i čini naše emocionalno biće složenijim i težim za razumijevanje, ali u isto vrijeme je to izazov - upoznavati sebe i upoznavati druge!

**6.** Nastavnik pita: Da li znate šta je empatija? Nakon učeničkih odgovora, nastavnik dodatno pojašnjava: Emocije su mnogo prefinjenije nego riječi kojima bismo ih opisali. Empatija je nesvjesno znanje o tome šta drugi osjeća i sposobnost razumijevanja emocionalnog stanja druge osobe i njenog položaja, situacije u kojoj se nalazi (npr. patnje, ugroženosti). Što bolje poznajemo sopstvene emocije, vještije ćemo „čitati“ emocije drugih. Empatija je (sa) osjećanje S drugim, a simpatija je osjećanje ZA druge.

**7.** Nastavnik uvede učenike u sljedeću vježbu. Učeniku dobrovoljcu se stavi povez na oči, tako da ne može ništa da vidi. Drugom se desna ruka zaveže maramom preko leđa, ako je dešnjak. Cilj je da dožive iskustvo da su – spriječeni da koriste neke svoje fizičke sposobnosti. Zatim se od njih, redom, traži da izvedu neke uobičajene, svakodnevne aktivnosti: da uključe kompjuter, pronađu svoju stvar u učionici, da jedu služeći se priborom za jelo, da obuku jaknu ili majicu i sl... (Ove situacije i materijal za njih treba unaprijed pripremiti.) Ostatak grupe samo posmatra i zamoli se za potpunu tišinu. Cilj je da, direktno ili kao posmatrači, dožive iskustvo fizičke smetnje (i biti – drukčiji) u vrlo običnim, svakodnevnim situacijama i da shvate kako je biti u „cipelama drugih“. Volonteri govore: a) o svojim osjećanjima u toku ovog iskustva i što su očekivali od drugih, b) što im je bilo posebno teško da izvedu, kako su se tada osjećali. Nakon toga, ostatak grupe govori o svojim osjećanjima i razmišljanjima, što im je bilo sasvim novo; s kojom fizičkom smetnjom misle da je posebno teško živjeti u našoj sredini i zašto itd. (Može biti još primjera.)

Nastavnik sumira, naglašava da se ovdje radilo o dvije važne emocionalne i socijalne vještine: empatija – razumijevanje emocija drugih osoba i decentracija – razumijevanje tuđih uloga i iskustava u životu, bez kojih je nemoguće graditi zdrave međuljudske odnose. Postavlja pitanja: Kako se lakše izražava empatija – verbalno ili neverbalnim govorom? Da li je empatija važna u ljudskim odnosima i zašto? Kako biste ocijenili važnost empatije za prijateljstvo, ako biste je ocjenjivali od 1 do 5?

Nastavnik naglašava: Da bi osoba mogla razumjeti osjećanja drugih i uživjeti se u njihova emocionalna stanja, potrebno je da poznaje svoje emocije. Takođe je važno da zna da iskaže svoja osjećanja drugima.

**8.** Nastavnik pita učenike da bez velikog razmišljanja navode situacije koje ih čine veoma ljutim („Poludim kad ...“). Na primjer: Ogovaraju me iza leđa... Optužuju me za sve i svašta... Kontrolišu s kim izlazim... Čitaju mi poruke... Pregledaju mi poštu... itd. Ohrabrite ih da budu što spontaniji, ali da ne komentarišu izjave drugih.

Podstaknite ih da uoče da ono što svakog od njih čini veoma ljutim, najčešće čini ljutim i – druge ljude! U tome smo slični. Nastavnik komentariše: Što se to dešava s nama u ovakvim situacijama kada se gotovo mehanički (bez razmišljanja) prepuštamo ovakvim emocijama – kada nas savladaju i imamo ovakve, ili slične, nekontrolisane reakcije? Koliko puta ste poneseni talasom emocija reagovali burno, donijeli neku odluku ili preuzeli neku radnju, da biste samo nekoliko trenutaka kasnije poželjeli da ste mogli da „izbrojite do 10“ prije nego što ste to uradili?

**9.** Nastavnik pozove učenike da, po svom izboru, navedu neadekvatne načine manifestovanja ljutnje (npr. vikanje, udaranje, ponižavanje nekoga, nadijevanje pogrđnih nadimaka, uništavanje tuđe imovine, samopovređivanje, povlačenje i izolovanje, prejedanje, pijenje itd.).

Zatim im postavlja pitanje da izlistaju adekvatna ponašanja u situaciji koja izaziva jaku ljutnju (kontrolisano, samopouzđano izražavanje svog mišljenja i zalaganje za svoje potrebe i prava, fizička aktivnost i relaksacija, razmišljanje i nalaženje zdravijih, konstruktivnijih rješenja, napuštanje situacije ako ne možemo da kontrolišemo ljutnju ili brojanje do deset prije reagovanja...).

**10.** Nakon toga nastavnik zamoli učenike da vježbu rade u paru – da ispričaju jedno drugome kako najčešće reaguju kada ih neko naljuti. Od čega sve to zavisi? Da li uvijek reagujemo isto? Od čega to zavisi? (Npr. od toga koliko je snažna emocija, od osobe koja nas naljuti.) Da li neku situaciju posebno pamte i zašto? Da li su ponosni na to kako su neku situaciju riješili? Što im pomaže da kontrolišu ljutnju?

**11.** Učenici vježbaju neku od tehnika kontrole ljutnje (datih u Udžbeniku).

**12.** Pitajte učenike da li su čuli za pojmove emocionalna pismenost i emocionalna inteligencija. Ako nijesu, da li mogu da zaključe što znače ovi pojmovi. Nakon upoznavanja sa konceptom emocionalne inteligencije, postavite im pitanje: Zašto je ona važna; kako može da nam pomogne u životu?

**13.** Pitajte učenike kako, nakon ovih aktivnosti, procjenjuju koliko su emocionalno pismeni. Podstaknite i sumirajte diskusiju.

#### 4.4. Stres



**Cilj je** da učenik razumije stres, njegove manifestacije i uticaje na zdravlje, upozna i ovlada osnovnim tehnikama za smanjenje ili kontrolu stresa.

**1.** Nastavnik najavljuje temu. Da bi učenike podstakao da analiziraju mentalno zdravlje i opisuju svoje emocionalne doživljaje, uvodi ih u sljedeću aktivnost. Učenici rade u parovima: jedan od njih igra ulogu savjetnika (npr. ljekara, psihologa, ljekara), a drugi je došao po savjet. Savjetnik postavlja pitanje: Da li ti se u proteklih par mjeseci desilo nešto što je poremetilo tvoju uobičajenu psihičku i fizičku ravnotežu? Zapisuje situacije. U paralelnu kolonu zapisuje reakcije na te situacije, postavljajući pitanja: kako je to remetilo tvoju uobičajenu psihičku i fizičku ravnotežu – kako si se osjećao, koje su bile promjene u osjećanjima, da li su se poremetile neke navike, dnevni ritam, kako si se ponašao i sl.?

**2.** Nastavnik objašnjava učenicima da se svi ovakvi događaji jednim imenom zovu stresori i da izazivaju različite reakcije organizma - fizičke, psihičke, emocionalne. Na osnovu toga, zajednički izvode definiciju stresa.

**3.** Učenici analiziraju, upoređuju, sistematizuju (ispisuju na tablu) znake stresa koje su naveli. Na primjer, dugotrajni umor, poremećaj sna (nesanica ili predugo spavanje) kao fizički znakovi stresa; neprijatne misli, teškoće ili nesposobnost koncentracije, gubitak motivacije za učenje kao psihički znakovi stresa, itd.

**4.** Nastavnik postavlja sljedeće pitanje: Da li na listi situacija i stresora (iz koraka 1) neko od vas pronalazi situacije koje za vas nijesu stresne – koje lako prevladavate. Pokreće se diskusija o tome zašto istu situaciju ljudi različito opažaju, procjenjuju, jedni na nju reaguju stresom, a drugi je lako prevazilaze. Što pomaže: koji stavovi, koja uvjerenja, koja ponašanja? Učenici pronalaze još primjera i analiziraju ih.

**5.** U drugom dijelu časa ponovo pitati učenike o ličnom iskustvu, ali sada o tome koji su najčešći stresori za mlade? Učenici će vjerovatno navesti problem s učenjem, nagomilano gradivo, nesporazume s roditeljima, vršnjacima itd.

**6.** Nakon izlistavanja situacija, podstaći učenike da se prisjete životnih vještina koje su do sada uvježbavali na časovima, a koje im mogu pomoći da izbjegnu stres, tj. kako treba da se ponašamo da do njega ne dođe. Na primjer, jedna od vještina je sposobnost planiranja vremena ili mudro odlučivanje. Znaju li još neke vještine? Ipak, stres se ne može uvijek spriječiti, zato pitajte učenike što rade kada su pod stresom. Što im pomaže da ga prevladaju?

**7.** Ukazati učenicima da nam za prevladavanje stresa može pomoći: zdrava ishrana, fizička aktivnost, dovoljno sna, tehnike relaksacije, podrška bliskih osoba, smisao za humor i, na kraju, stručna pomoć. Zamolite dobrovoljce da ispričaju neke situacije u kojima su pronašli dobru tehniku da prevladaju stres, a isto tako i dobrovoljce koji bi ispričali suprotne primjere. Ko su osobe koje su im pomogle, i na koji način?

**8.** Objasnite im kako se primijenjuje tehnika autogene relaksacije, a na času možete zajednički isprobati tehniku vođene fantazije.



**9.** Nastavnik ukratko objašnjava smisao vježbe i govori: Dok su nam oči otvorene, okrenuti smo spoljašnjem svijetu; kada ih zatvorimo, okrećemo se onom unutrašnjem, našem svijetu. Ovo je vježba zamišljanja (imaginacije) i vježba opuštanja (relaksacije). Ona nas smiruje i usmjerava na nas same. Moj glas će vas voditi a vi pokušajte da zatvorenih očiju zamišljate što želite i u čemu najviše uživajte. Dok su nam oči zatvorene, ne smijemo govoriti, a kada ih otvorimo, ispričaćemo drugima što smo zamislili. Zatvorite oči, opustite leđa, pokušajte osjetiti svoje tijelo, opustite ruke, trbuh, mišiće na nogama, opustite se sve do stopala.

**10.** Poslije uputstva, nastavnik uz prikladnu muziku (ili bez nje) govori ili čita tekst (Prilog 4.4). Nakon vježbe učenici komentarišu kako su se osjećali, mogu li nešto slično (autogena relaksacija) primjenjivati kada su sami.

#### 4.5 Kvalitet odnosa s drugim ljudima

Cilj je da učenik procjenjuje kvalitet odnosa s drugima, razumije uzajamni doprinos kvalitetu jednog odnosa i uticaj odnosa na sopstvene emocije i ponašanje, kao i da razumije dinamiku odnosa u porodici i što sve utiče na održavanje kvalitetnih odnosa u porodici.

**1.** Nastavnik uvodi učenike u temu tako što će ih pitati da navedu (imenuju) različite odnose među ljudima kojih mogu da se sjete (npr. dijete - roditelj, brat - sestra, djevojka - mladić, prijatelj - prijatelj, muž - žena, majka - otac, nastavnik - učenik, zaposleni - šef itd.).

**2.** Poziva učenike da spontano, bez mnogo razmišljanja kažu, u jednoj riječi, što im je prva asocijacija na riječi „dobar odnos“. Očekuje se da učenici prepoznaju karakteristike i ponašanja u dobrim odnosima, npr. poštovanje, odgovornost, razumijevanje, saradnja, briga za druge.

**3.** Učenici se podijele u pet grupa. Svaka grupa će dobiti po jednu od ovih karakteristika dobrih odnosa i treba da navede primjere odnosa koji to pokazuju – s roditeljima, prijateljima ili partnerom/partnerkom. Svaka grupa treba da razgovara i pronađe dva primjera - konkretna ponašanja - koja ilustruju jedan kvalitet odnosa.

**4.** Ukoliko je potrebno, nastavnik daje sljedeće primjere kao dodatno pojašnjenje za rad u grupi:  
Poštovanje prema roditeljima: pridržavaš se pravila o kojima ste se zajednički dogovorili.  
Odgovornost prema prijatelju: dolaziš na sastanak u dogovoreno vrijeme.  
Razumijevanje za prijatelja koji ima probleme: pažljivo ga slušaš i imaš vremena za njega/nju.  
Saradnja u grupi: ponašaš se tolerantno, iskreno u komunikaciji, obavljaš zadatke koji ti pripadaju, pomogneš drugima kada treba...

**5.** Nakon deset minuta, pozvati grupe da prezentuju svoje rezultate i da komentarišu, analiziraju liste.

**6.** Nastavnik sumira aktivnost kroz diskusiju sa učenicima pomoću sljedećih pitanja: Do koje karakteristike najviše držite u svim odnosima koje nazivate dobrim?

Gdje je granica na kojoj prestaje dobar odnos – koju granicu ne želite da pređete? Zašto se neki odnosi, i nakon krize, mogu ponovo uspostaviti kao dobri odnosi? Primjeri?

**7.** Podijeliti učenicima Prilog 4.5. i kratko prodiskutovati. Učenicima se može podijeliti i Prilog 4.6 – vježba, koju mogu uraditi, ukoliko žele, kod kuće.

(Prijedlog za čitanje: *Troje*, Džulijan Barns, Geopoetika, 2002.)

## 4.6. Efektivna komunikacija

**Cilj** je da učenici razumiju prirodu i dinamiku konflikta i da ovladaju tehnikama za efektivnu komunikaciju.

**Napomena nastavniku:** S obzirom na to da će se dinamikom konflikta detaljno baviti u okviru Teme 8 (*Prevenција povreda i nasilja*), na ovom času akcenat će biti na vještinama za efektivnu komunikaciju.

**1.** Čas početi vježbom *Ne volim kada mi neko...* Učenici sjednu ukруг, a nastavnik kaže: Sada ćemo svi ukруг da kažemo nešto što nam smeta u komunikaciji s drugima - nešto zbog čega nastaju nesporazumi, zbog čega se dobro ne razumijemo dok komuniciramo ili se dobro ne osjećamo. Svako će rečenicu započeti na sljedeći način: „Ne volim kada mi/me neko...” i nastaviti onim što mu najčešće smeta u komunikaciji s drugom osobom (npr. prekida dok govorim; pravi se da me sluša; ne dozvoljava mi da dođem do riječi itd.). Kada se ovaj krug završi, onda redom svako kaže kako reaguje u situaciji koju je naveo („Kada mi/me neko ..., onda ja ...“).

**2.** Nastavnik poziva učenike da navedu najčešće situacije ili probleme u kojima ili zbog kojih dolazi do nesporazuma a) među mladima i b) mladima i odraslima. Npr. Ja mislim jedno, a on... Ne razumiju me kad ja... Odmah počnu da viču, a ja... Kada se izlistaju situacije, podstaknite ih da grupišu odgovore tako što će ih klasifikovati u 4 grupe: nesporazumi koji nastaju zbog: 1. različitih potreba ili ciljeva; 2. različitih sistema vrijednosti; 3. različitih viđenja situacije i 4. različitih stilova komunikacije.

**3.** Nastavnik rezimira ovu aktivnost još jednom naglašavajući da nesporazumi u komunikaciji s drugima nastaju najčešće iz ovih razloga (imamo različite ciljeve, vrijednosti, različite tačke gledišta, ali i stilove komunikacije). Često, ovakvi nesporazumi su uvod i u dublji sukob ili konflikt. Da bismo efektivno komunicirali, veoma je važno da naučimo da prepoznamo - u čemu je nesporazum, što je u osnovi nesporazuma. Ako uspijemo u tome, imamo mnogo veću šansu da ostvarimo svoj cilj u komunikaciji.

**4.** Nastavnik uvodi učenike u sljedeću aktivnost naglašavajući da je način/stil komunikacije često povod za nesporazume među ljudima. Zatim pita učenike kakva su njihova iskustva u vezi s tim.

**5.** Učenici se podijele u četiri grupe. Nastavnik im objašnjava, izlaganjem na panou ili u pauer pointu, asertivni, agresivni i pasivni stil komunikacije. Nakon toga pročita sljedeću priču:

„Sandra je bila veoma zadovoljna što se konačno završio i posljednji čas u školi. Imala je dva pismena zadatka toga dana i baš se radovala što će se sresti s prijateljima u komšiluku kod prodavnice. Imala je taman toliko novca koliko joj je trebalo da kupi sok i čips. Sjela je na klupu pored drugova i drugarica. Baš kad je počela da jede, Alen, koji je prilazio klupi, uzeo je čips iz kese. „Odličan je, obožavam čips“, rekao je i pitao može li da uzme još. Prije nego je stigla da odgovori, njena drugarica Olja je pitala: „A ja... mogu li da dobijem malo?“ i poslužila se ne sačekavši odgovor. Mirko je rekao: „Ako već sjediš ovdje, onda podijeli to što jedeš sa svima nama“, i nastavi da jede Sandrin čips.“

Pitati učenike šta misle o scenariju koji su upravo čuli i šta bi oni uradili na Sandrinom mjestu. Svaka grupa dobija po jedno rješenje situacije – prijedlog kako je Sandra mogla/trebalo da postupi:

I grupa – Izvinjava se prijateljima što nije podijelila čips sa njima i dozvoljava im da sve pojedu.

II grupa – Ljutito zgrabi kesu s čipsom i kaže da je to njeno i da će sve sama pojesti.

III grupa – Ne govori i ne preuzima ništa, dozvoljava prijateljima da pojedu čips, a zatim ih ignoriše tako da oni vide da je jako ljuta.

IV grupa – Objasni prijateljima da je umorna i gladna, da je konačno odahnula i da mogu da se posluže, ali da i njoj ostane dovoljno.

**6.** Nastavnik zapiše na tablu sljedeće pojmove, koji su već prezentovani: pasivni stil, agresivni stil (direktni i indirektni) i samopouzdana, asertivni stil. Pita učenike da kažu kojem stilu komunikacije odgovara rečenica koju je njihova grupa dobila i da obrazlože zašto. Zatim učenici, uz pomoć nastavnika, pojašnjavaju, analiziraju stilove. U tome mogu koristiti sljedeće smjernice. Veoma je korisno učenicima postavljati što više pitanja i stimulirati analizu primjera.

**Pasivno** reagovanje se prepoznaje, na primjer, u situaciji kada tvoji prijatelji kažu šta oni žele ili namjeravaju, što je njima važno, ali ti ne radiš isto, ne govoriš što je tebi važno i potrebno.

Pasivni ljudi pretpostavljaju ili vjeruju da druge osobe uvijek imaju „prednost“ i „pravo“, pa tako i da govore drugima što treba da rade. Povlačeći se, pasivne osobe dozvoljavaju drugima da ugrožavaju njihova prava. Svakako da ima situacija u kojima pasivno reagovanje može biti korisno. Nastavnik zamoli učenike da navedu neki primjer za takve situacije.

**Agresivno** reagovanje može biti direktno i indirektno.

– Direktno je kada pokažeš drugima što želiš, ali to uradiš nekim oblikom prijetećeg ponašanja ili prijetećih riječi (kao u rečenici br. 2). Takav odgovor/reakcija može da proizvede sukob, konflikt.

– Indirektno agresivno reagovanje je kada se pretvaraš da je sve u najboljem redu, ali svojim ponašanjem pokazuješ odbojnost i negativno osjećanje prema prijateljima. Zato što nisi izrazio/izrazila svoja osjećanja na adekvatan način, tvojim prijateljima nije poslata jasna poruka da ti se njihovo ponašanje ne dopada. Nekima je to dobrodošlo, a neki mogu biti zbunjeni tvojim ponašanjem (nije im jasno zašto se tako ponašaš).

**Asertivno** reagovanje je ono kada znaš što želiš i to izražavaš samouvjereno i iskreno.

– Imaš razumijevanja za potrebe i osjećanja svojih prijatelja, ali jednako nastojiš da se ostvare i tvoje potrebe. Takav način ti pomaže da se osjetiš zadovoljno i samopouzvano, a tvoji prijatelji uvijek znaju na čemu su s tobom – razumijete se dobro. Ovakvo rješenje je ono kojim su, najčešće, svi zadovoljni.

Pitati učenike da razmisle kako bi opisali postupke koji opisuju osobu koja je pasivna, osobu koja je asertivna i osobu koja je agresivna. Nastavnik upisuje njihove odgovore na na tablu. Koristi kao obrazac šemu datu u Prilogu 4.7.

## **7** Mali test: *Izmjeri koliko si asertivan/asertivna*

• Objasniti učenicima da je cilj ove vježbe da procijene koliko su asertivni. Podijeliti im list papira. Navedene tvrdnje će procjenjivati kao: uglavnom se odnosi na mene (U), ponekad se odnosi na mene (P), skoro nikada (N) se ne odnosi na mene.

- Mogu iskreno da izrazim svoja osjećanja.
- Kada kažem kako se osjećam, to ne povređuje druge.
- Kažem (izrazim) svoje mišljenje o važnim stvarima iako se drugi ne slažu sa mnom.
- Ponudim rješenje za situaciju umjesto da se samo žalim.
- Poštujem tuđa prava, zalažući se za sopstvena.
- Zamolim prijatelja za uslugu kada mi je potrebna.
- Preuzimam odgovornost za svoja osjećanja umjesto da krivim druge.
- Ako se ne slažem s drugima, ne koristim verbalno ili fizičko nasilje.
- Mogu da priznam kada sam kriv/kriva.
- Mogu da kažem „ne” bez osjećaja krivice ili izvinjavanja.
- Ne dovodim svoje prijatelje u rizične situacije.
- Tražim pomoć kada sam povrijeđen ili zbunjen.

Pitati učenike da prebroje koliko puta su odgovorili s „uglavnom“. Dati im skorove da se uporede:

0–4: Treba puno da radiš da bi postao asertivan/asertivna.

5–9: Donekle si asertivan/asertivna, ali treba još da napreduješ.

10–12: Dobar/dobra si, nastavi tako.

Nastavnik razvija diskusiju objašnjavajući da je nemoguće biti asertivan u svakoj situaciji.

Zašto je ponekad teško biti asertivan? Ipak, bez ove vještine je nezamisliva efektivna komunikacija i važno je imati je u repertoaru svojih životnih vještina. Koje novo iskustvo ili saznanje iz ove vježbe smatraš posebno korisnim da izgrađuješ svoju asertivnost? Zašto je dobro biti asertivan i kako asertivnost pomaže u održavanju dobrih odnosa sa drugima?

Nastavnik objašnjava da će na narednim časovima takođe imati prilike da vježbaju asertivne načine reagovanja, ovoga puta u situaciji kada njihovi prijatelji vrše pritisak na njih.

## 4.7. Rizično i odgovorno ponašanje

Cilj je da učenici procjenjuju različite rizične situacije i posljedice rizičnog ponašanja, kao i da povećaju svijest o odgovornom ponašanju, njegovim karakteristikama i načinima razvijanja.

**1.** Nastavnik uvodi u aktivnost napominjući da su razvoj i život bez rizika nemogućici. Poziva učenike da navedu kojim su sve rizicima mladi danas izloženi. Upisuje odgovore na tablu i dopunjava prema potrebi (podsjetiti se teme 2). Zatim ih pita da li su nekada bili u nekoj rizičnoj situaciji. Da li neko želi da podijeli svoje iskustvo sa grupom? Zašto takve situacije označavaju – rizičnim? Zašto su bile rizične? Kako bi kategorisali ljude prema tome koliko su skloni riziku (npr. avanturisti, oprezni tipovi, plašljivi tipovi i sl.)

Zatim im objašnjava da je jako važno da steknu vještine koje im mogu pomoći da razviju odgovorno ponašanje nasuprot rizičnom. Možemo li naučiti neke vještine koje će nam pomoći da se odgovorno ponašamo? Koje? Ukoliko učenici sami ne navedu, nastavnik naglašava da je jedna od tih vještina donošenje odgovornih odluka.

**2.** Nastavnik poziva učenike da razmisle i da navedu neki primjer odluke koju su morali da donesu u skorije vrijeme. Odgovore zapisuje na tablu (mogu biti različite situacije: da se prvi put obrijem, da skratim kosu, da se upišem na časove glume, da ozbiljno razgovaram sa svojom drugaricom, da konačno odustanem od košarke, gdje ću izaći u petak večer, da li da kupim plavi ili žuti džemper...).

**3.** Nastavnik pokreće diskusiju o tome kakve sve odluke mladi donose tokom odrastanja. (Mogući odgovori: ko će mi biti blizak prijatelj, ko će mi biti momak/djevojka, kada je pravo vrijeme za prve seksualne odnose, na koji ću fakultet da se upišem, gdje ću studirati, čime ću se baviti, kada ću stupiti u brak, kada ću imati djecu i koliko ću djece imati...) Nastavnik zapisuje odgovore na tablu.

**4.** Nastavnik objašnjava da postoje dvije vrste odluka:  
**4.** Aktivno, odgovorno odlučivanje – koje uključuje razmišljanje o mogućim rješenjima i izbor zasnovan na pažljivom razmatranju svih posljedica za svaku alternativu. Pasivno odlučivanje – ono je koje se odlaže, ostavlja priliku nekom drugom da odluči umjesto nas i sl.

Zatim poziva učenike da pogledaju listu odluka koje su naveli (2. i 3. aktivnost) i uz pomoć nastavnika učenici prepoznaju koje su rezultat aktivnog odlučivanja, a koje pasivnog.

**5.** Nastavnik objašnjava da je donošenje odluka i poznavanje posljedica veoma važna životna vještina za mlade. Odgovorno – aktivno odlučivanje uključuje tri koraka. Nekada se uradi veoma pažljivo, a ponekad veoma brzo. Donošenje neke odluke traje danima, nekada čak i godinama, dok se neke odluke donose veoma brzo, gotovo u trenutku.

Zatim objašnjava model „tri koraka“ u donošenju odluka:

1. Definiši, opiši izazov ili problem s kojim si suočen/suočena i o kojem treba da odlučiš.
2. Razmisli i zapiši tri izbora koja imaš.
3. Razmotri što je dobro, što su pozitivne, a što negativne posljedice za svaki od mogućih izbora.

**6.** Učenici se podijele u grupe manje od četvoro. Nastavnik im daje instrukciju: Razmislite, prvo svako za sebe, i zapišite situaciju (koja se odnosi na vas ili nekog vašeg bliskog prijatelja) povodom koje ste morali da donesete važnu odluku. Situacija može da se odnosi na bilo što – školu, posao, porodicu, prijatelje, djevojku/momka. Zatim razmijenite iskustva na nivou grupe i izaberite jednu od iznesenih situacija (izazova) čije su posljedice važne, a ne nešto što nije toliko bitno za vas. Nakon toga treba da, koristeći model koji im je nastavnik objasnio, donesu odluku. Reći učenicima da odluke najčešće donosimo sami, ali postoje i situacije kada je pojedincu potrebno da čuje i nečije mišljenje ili iskustvo, tako da će im ovo iskustvo - donošenje grupne odluke - biti korisno.

Kada učenici završe, izvještavaju sve grupe i objašnjavaju kako je tekao proces.

**7.** Nastavnik sumira sljedećim pitanjima:

Da li ti se desi da te sama pomisao da doneseš neku odluku, odmah upozori da treba da izabereš nešto drugo? Kada se to desi? Primjeri? (Mogući odgovori: rizik za tvoje zdravlje, rizik da možeš otići u zatvor, rizik da izgubiš svoj integritet, pomisao na drage osobe...)

Kada se nalaziš pred nekim teškim izborom i kada si nijesi siguran koja je odluka ispravna, koga bi mogao da pitaš? (Mogući odgovori: prijatelja koji je prošao kroz sličnu situaciju, nastavnika, školskog psihologa ili pedagoga, roditelje...)

Da li se s nekom teškom odlukom suočavaš sada? Da li ti u tome može pomoći ovaj proces u tri koraka?

Što je odgovorno ponašanje – prema sebi i prema drugima?

**8.** Nastavnik može predložiti učenicima da pripreme mali izvještaj o tome koliko su mladi u Crnoj Gori danas izloženi rizicima i koliko su ugroženi. Uputiti ih na štampu, internet i slične izvore. Mogu da potraže i informacije u MUP-u i drugim službama. Mogu da naprave i zidne novine na tu temu.

#### 4.8. Vršnjački pritisak

**Cilj** je da učenici razumiju kako negativna iskustva mogu služiti za korekciju ponašanja i unapređivanje mentalnog zdravlja; da razumiju uzroke i posljedice vršnjačkog pritiska, upoznaju i ovladaju jednom od tehnika za odolijevanje pritisku.

**1.** Pitati učenike da diskutuju o razlozima zbog kojih adolescenti prihvataju „tren-dove“ i koje, zbog čega se lako ugledaju na druge i rade isto što i drugi, zašto prepuste drugima da odluče umjesto njih, zašto brzo i olako povjeruju u nešto što nije tačno i sl. Drugim riječima, zašto smo skloni da mislimo „tuđom“ glavom; koja osjećanja nas na to najlakše navedu, zašto olako popustimo?

Nakon kraće diskusije, nastavnik objašnjava da nije lako napraviti izbore i odluke koje se razlikuju od većine (npr. od većine vršnjaka, od većine grupe). Ljudi, i mladi i odrasli, često se povinuju mišljenju i odlukama drugih da ne bi ostali na suprotnoj strani, da ih drugi ne bi napustili, prestali da vole, ugrozili i sl. To se dešava i u bliskim odnosima (između djevojke i momka, između bliskih prijatelja ili partnera, roditelja i djece).

**2.** Podsjeća učenike da postoje dva načina da postignu ono što žele ili što im treba: prvi – tako što ćeš tražiti ono što želiš, i drugi – tako što ćeš odbiti ono što ne želiš, i najavljuje:



Tokom ovog časa ćemo vježbati vještine odbijanja, odnosno odolijevanja pritisku drugih.

**3.** Pozvati učenike da pažljivo slušaju tekst koji će im nastavnik pročitati: „Milena i Tamara se vraćaju kući poslije škole. Milena hoće da se sretne sa svojim mladićem u gradu i moli Tamaru da i ona bude s njom. Objašnjava Tamari da njen mladić ima dobro mišljenje o njoj i da želi da s njom razgovara. Tamara misli o tome kako će njena majka reagovati – uznemiriće se - ako se ona ne vrati kući u uobičajeno vrijeme. Milena predlaže da kaže majci da su imale sastanak školske radio sekcije. Tamara ne voli da laže. S druge strane, i nije joj baš stalo da upozna Mileninog mladića - dosta je stariji od njih, a i ne djeluje joj simpatično. Milena joj obećava da se neće dugo zadržati i ponavlja kako bi njenom mladiću bilo drago da Tamaru upozna i razgovara s njom.“

**4.** Pitati kako se Tamara osjećala u ovoj situaciji. Nastavnik zapisuje odgovore na tablu (osjećanja koja učenici navedu). Vjerovatno će se među odgovorima naći emocije: pritisak, briga, frustracija, nervoza ili ljutnja. Objasniti da je normalno da osjećaš ljutnju ako te prijatelj pritiska da uradiš nešto za što zna da nije u tvom najboljem interesu. S druge strane, normalno je i osjećanje nervoze ili kajanja što bliskoj osobi odbijaš nešto do čega joj je stalo.

**5.** Nastavnik objašnjava da Tamara ima potrebe i prava u ovoj situaciji, kao i svako drugi. Navodi listu Tamarinih potreba i prava:

- da kaže kako se osjeća i što misli;
- da odbije i kaže „ne“ bez osjećanja krivice;
- da odluči o ponašanju koje je najbolje za nju;
- da promijeni mišljenje, predomisli se (čak i ako se složi da uradi nešto što se od nje traži).

Pozvati učenike da prodiskutuju o tome koji savjet bi dali Tamari.

**6.** Pozvati učenike da izlistaju ponašanja ili načine koje Tamara treba da koristi da bi bila asertivna (podsjeća ih na prethodne časove). Nastavnik zapisuje njihove odgovore na tablu ili veliki papir. Ukoliko učenici ne navedu sljedeće, nastavnik sam dopisuje i objašnjava:

- Da odbije - jasno kaže „ne“ ili objasni, svojim riječima.
- Da saopšti svoj stav i na naverbalan način – npr. samouvjerenim pogledom Mileni u oči.
- Da ponavlja „ne“, ako je to potrebno, bez ustručavanja ili obrazlaganja.
- Da preokrene situaciju tako što će pitati Milenu kako bi se ona osjećala da je neko pritiska da uradi nešto što ne želi ili nije dobro za nju.
- Ponudi kompromis: pronađe rješenje u kojem se od nje neće tražiti da uradi nešto što ne želi, ali ponudi nešto što može zadovoljiti drugu stranu (npr. hajdemo sada zajedno u kino).
- Napusti, ode i odbije diskusiju o tome, ukoliko je potrebno.

**7.** Ukoliko ima dovoljno vremena, može se realizovati sljedeća aktivnost: Pozvati nekog dobrovoljca koji bi odigrao ulogu Tamare, a drugi učenik ulogu Milene. Ostali učenici bi mogli da pomažu tako što će voditi (pomagati) dobrovoljcu da ulogu odigra asertivno tokom čitave situacije.



Osoba u ulozi Milene koristi sljedeće rečenice (napisane na listiću papira) kako bi pojačala pritisak:

„Hajde, trebalo bi da si moja najbolja prijateljica. Ja zaista želim da ga vidim i njegov prijatelj zaista želi da te upozna.”

„Tvoja majka ne mora ni da zna. Nećemo se mnogo zadržati.”

„Što se dešava, da li se bojiš? Irena bi išla sa mnom da je tu.”

Nastavite nekoliko minuta s ovom situacijom ohrabrujući ostale učenike da pomažu Tamari.

Nakon toga pitajte učenike da prepoznaju ponašanja koja je Tamara koristila da bi bila asertivna.

Nastavnik sumira:

Što je najteže da se primijeni: da kažeš što ti želiš, ili da odbiješ da uradiš ono što ne želiš? Zašto?

Prisjeti se neke nedavne situacije u kojoj si želio/željela da odbiješ to što se od tebe tražilo, ali nijesi mogao/mogla.

Koje vještine odbijanja si mogao/mogla da koristiš?

Da li sada imaš neku sličnu situaciju? Šta bi mogao/mogla da uradiš da bi postao/postala asertivnija?

#### 4.9. Vrijednosti i slika o sebi

**Cilj** je da učenik poveća svijest o vrijednostima i kako se one formiraju, kao i o povezanosti vrijednosti i sopstvenog ponašanja, razumije koliko se slika o sebi samom/samoj podudara ili razlikuje od slike koju drugi imaju o njemu/njoj i kakve to posljedice ima na doživljaj sebe i na ponašanje.

**1.** Zamoliti učenike da na samoljepljive papiriće napišu ko su im uzori (osobe kojima se dive, žele da budu poput njih). Sve papiriće zalijepite na jedno mjesto, zatim klasifikujte po tome da li su to osobe iz stvarnog života (roditelji, braća sestre, nastavnici) ili medijski uzori (pjevači, glumci, sportisti) ili nekih drugih oblasti (naučnici, pisci). Na osnovu toga kojih uzora je najviše, prodiskutujte koliki je uticaj medija, a koliki bliskih osoba ili škole.

**2.** Svaki učenik popunjava upitnik o vrijednostima (Prilog 4.8). Kada popune - učenici jedan po jedan prvo čitaju stvari koje su im najbitnije. Nastavnik na prethodno ispisanoj listi vrijednosti bilježi učestalost biranja pozitivnih vrijednosti. Zatim slijedi isti postupak za najmanje važne vrijednosti. Na osnovu toga može se za svega nekoliko minuta napraviti rang-lista najvažnijih i najmanje važnih vrijednosti odjeljenja. Svaki učenik može da uporedi svoj odabir sa ukupnom rang-listom, kao i sa svojim parom. Zatim slijedi diskusija o tome da li i koliko vrijednosti određuju kako ćemo se ponašati? Da li se uvijek ponašamo u skladu sa svojim vrijednostima? Kada odstupamo od njih? Da li drugi, koji imaju drugačiji sistem vrijednosti, mogu uticati na nas?

**3.** Zamoliti svakog od učenika da opiše osobu s kojom sjedi; prvo da razmisli, a zatim da zapiše koje su bitne osobine karakteristične za druga/drugaricu u klupi. Kada završe, učenici u paru diskutuju da li je slika druga/drugarice u skladu sa slikom koju imaju o sebi. Ako nije, što misle zašto je to tako?

**4.** Zamoliti parove koji žele da komentarišu vježbu. Kako su se osjećali dok su opisivali druge? Kako kada je njih neko opisivao? U čemu su razlike? Zbog čega dolazi do grešaka u procjeni neke osobe? Kako na nas može uticati kada se naša slika o sebi ne podudara sa slikom okoline? Podstaci učenike da se prisjete primjera iz škole, iz porodice.

Što možemo da učinimo da stvorimo realnu sliku o sebi?

Čas možete završiti nekom muzičkom numerom, npr. *Niko kao ja* (Šarlo Akrobata).

**Napomena:** Ukoliko učenici već nijesu gledali film Berija Levinsona *Kišni čovjek*, s Dastinom Hofmanom i Tomom Kruzom, zamolite ih da ga pogledaju prije narednog časa.

#### 4.10. Prava drugih/drugačijih i mentalno zdravlje

Cilj je da učenik razumije i postane osjetljiv na potrebe i prava drugih i drugačijih, razumije povezanost između diskriminacije, stigmatizacije pojedinca ili grupe i zdravlja, posebno mentalnog, razvije pozitivan stav prema korišćenju usluga za prevenciju mentalnog zdravlja.

**Napomena:** Iako je ciljem predviđeno, ne morate na ovom času uvoditi pojmove stigmatizacije i diskriminacije, jer će oni biti detaljno analizirani prilikom obrade teme HIV. Važno je kod učenika razvijati pozitivan stav prema drugima i drugačijima (između ostalog, i ljudima koji žive s poremećajima mentalnog zdravlja).

**1.** Uvodna aktivnost: Učenici treba da procijene osjećanja i mentalno zdravlje muzičara čiju muziku rado/nerado slušaju i navedu argumente za to. Kada završe, podsjetite ih na vježbu sa prethodnog časa, gdje su uočili da se dešavaju greške u procjeni drugova i drugarica. Na kraju ih podsjetite da o drugima, dok ih ne poznajemo, zaključujemo na osnovu sopstvenih doživljaja i stavova. Šta su naučili o sebi u ovoj vježbi?

**2.** Unaprijed ih uputite da pogledaju jedan od filmova koji se bave problemima s kojima žive osobe narušenog mentalnog zdravlja; mogu da pogledaju i kraće, karakteristične isječke iz filmova na Jutjubu, koje pripreme učenici dobrovoljci (npr. *Kišni čovjek*, 2001 – autistični poremećaj; *Melanholija*, 2011 – klinička depresija; *Blistavi um*, 2001 – šizofrenija). Kakvu poruku šalje određen film? Kakav odnos treba da imamo prema drugima i drugačijima od nas? U čemu prepoznaju da su ove osobe lišene prava i da su stigmatizovane ili da su društveno isključene? Da li ima suprotnih primjera?

**3.** Zamolite učenike da popune upitnik za samoprocjenjivanje (Prilog 4.9) Kada svi učenici završe, zamolite dobrovoljce da saopšte rezultate. Napomena: Upitnik je dizajniran tako da podstakne diskusiju, a ne i da da validne podatke koji mogu dalje da se koriste u neke druge svrhe. Jedna od mogućnosti je da se upitnik vizuelno predstavi na velikom papiru i da se učenici zamole da ubilježe svoje rezultate kod svakog pitanja. Nakon ovoga pravi se grupni profil. Zatim zamolite učenike da prokomentarišu razlike koje vide. Objasnite učenicima da svaka kultura ima svoja obilježja i da pripadnici određenih kulturnih grupa imaju slične komunikacijske obrasce. Zamolite učenike da i sami daju neki primjer. Važno je da uoče da različitost i pripadanje

određenoj grupi („mi“) može biti izvor negativnih emocija, nesporazuma i sukoba sa pripadnicima druge grupe („oni“). Podstaknite diskusiju učenika o tome zašto se to dešava.

**4.** Zamolite učenike da se prisjete koje su to grupe ili pojedinci najčešće na udaru netrpeljivosti? Kakav je odnos „zdravih“ prema fizički oboljelim ili osobama sa poremećajima mentalnog zdravlja? Kakav se jezik koristi kada se govori o tome? Zašto je tako? Što svako od nas može da uradi?

**5.** Na kraju, razgovarajte s učenicima o tome da li u njihovoj sredini postoji savjetodavni centar za mlade, ljekar, psiholog ili neka druga stručna osoba kojoj mogu da se obrate ukoliko im zatreba pomoć ili savjet. Učenici diskutuju i zaključuju o tome da li je traženje pomoći znak „slabosti“ ili važna životna vještina (navode argumente „za“ i „protiv“). Navode iskustva: zašto od nekih odraslih mogu da traže pomoć, a od nekih ne?

**6.** Važno je podsticati učenike da formiraju pozitivan stav o tome, jer u našoj sredini još uvijek je često indirektno prisutno mišljenje da je sramota tražiti pomoć.



Preporučeni film: *Neprilagođena* (1999), Džejms Mangold

# 5. NIŠTA NE POČINJE S KRAJA

(Zloupotreba psihoaktivnih supstanci)

**Cilj teme** je da učenici dobiju pouzdane i razvojno prilagođene **informacije** o psihoaktivnim supstancama, zasnovane na rezultatima ključnih istraživanja, koje treba da budu osnova za kritičko promišljanje i formiranje ispravnih stavova. **Stav** o štetnosti psihoaktivnih supstanci predstavlja osnovu za odgovorno ponašanje, ali je isto tako neophodno da učenici uvježbavaju i usvajaju **vještine** odupiranja pritisku vršnjaka, donošenja mudrih odluka, procjene rizika itd. kako bi zaista mogli da u rizičnim situacijama donose prave izbore.

---

## Operativni ciljevi:

Učenik treba da:

- razumije zašto su u adolescenciji učestalija ponašanja koja nose rizik i koje potrebe stoje iza toga;
- zna što su psihoaktivne supstance i da upozna osnovne vrste i efekte PAS koje se zloupotrebljavaju (alkohol, duvan, droga);
- upozna ključna istraživanja koja govore o štetnosti pušenja i argumentovano diskutuje o štetnosti pušenja za pojedinca i njegovu okolinu;
- prepozna posljedice konzumiranja alkohola na pojedinca i njegovu okolinu;
- zna vrste droga koje se najčešće zloupotrebljavaju i posljedice njihovog korišćenja na pojedinca i njegovu okolinu;
- vrednuje važnost pojedinih faktora rizika koji mlade dovode u rizik od zloupotrebe PAS, kao i „zaštitnih“ faktora;
- formira vještine za procjenu rizičnih situacija, za odgovorno odlučivanje i odolijevanje pritisku (vršnjaka);
- sazna o mogućnostima informisanja, prevencije, liječenja i rehabilitacije zavisnosti.

**Ključne riječi:** psihoaktivna supstanca (PAS), alkohol, duvan, droga, tolerancija, zavisnost, apstinencijalna kriza, zloupotreba lijekova, legalno/ilegalno, nikotin, pasivno pušenje, alkoholizam, posljedice konzumiranja alkohola, marihuana, skank, heroin, kokain, ekstazi, sredstva za smirenje i ublažavanje bolova, faktori rizika, zaštitni faktori

**Planirano vrijeme za realizaciju:** 6 časova

---

## Aktivnosti učenja

### 5.1. Što su psihoaktivne supstance (PAS)?

**Napomena:** Tokom obrade ove tematske cjeline treba koristiti podatke relevantnih istraživanja (U Crnoj Gori su to istraživanja Instituta za javno zdravlje). Treba voditi računa o tome da učenici dobiju pouzdane informacije. Važno je i da informacije saopštavate bez emotivnog naboja (želje da ih zaplašite), jer bi takav način mogao izazvati suprotan efekat.

**Cilj** je da učenik razumije zašto su u adolescenciji učestalija ponašanja koja nose rizik i koje potrebe stoje iza toga, zna što su psihoaktivne supstance i da upozna osnovne vrste i efekte PAS koje se zloupotrebjavaju (alkohol, duvan, droga).

**1.** Postaviti učenicima pitanje: Koja ponašanja mladih nose rizik? Podstaci ih da se prisjete rizičnih ponašanja koja su već pominjali tokom obrade drugih tema. Učenici treba sa svojim parom da prodiskutuju o tome koja su to ponašanja, a zatim se po dva para udružuju u grupu. Zadatak je da naprave liste ponašanja i da ih razvrstaju u 3 kategorije: ponašanja koja nose mali, srednj i veliki rizik. Liste lijepe na zid, a predstavnici grupa objašnjavaju zašto su rizike klasifikovali na određeni način. Na listama će se, sigurno, pored ostalih rizičnih ponašanja, pojaviti konzumiranje alkohola, cigareta, droga i ostala ponašanja koja mogu da izazovu zavisnost. Po potrebi, dopunite liste.

**2.** Učenici u paru ili grupama treba da definišu što su psihoaktivne supstance. Nakon izvještavanja, analiziraju se iznesene definicije i nastavnik uvodi definiciju PAS. Kroz kratko izlaganje, praćeno provjeravanjem učeničkih predznanja, nastavnik objašnjava osnovne pojmove u vezi s psihoaktivnim supstancama (vrste, zavisnost, tolerancija, legalno/ilegalno).

**3.** Učenici dobijaju fotokopirane liste (Prilog 5.1) na kojima su neki od razloga koji mogu uticati da se uzme psihoaktivna supstanca. Nastavnik daje uputstvo: Razmisli o korišćenju duvana (cigareta). Stavi slovo C u neku od kolona s lijeve ili desne strane. Neki od njih mogu i s obje strane. Kad završiš s popunjavanjem, stavi A za alkohol i D za drogu. U paru izaberite:

- dva razloga da dovedu do najgorih posljedica
- dva razloga za korišćenje supstance i obrazloži kako ovaj razlog može da doprinese odluci – koliko, gdje i koja supstanca može biti korišćena;

Primjer: Alkohol

Razlog zbog čega bi mogao: npr. neko bi mogao da na vjenčanju predloži čašu šampanjca jer je dio porodične tradicije, ali da ne pije na zabavi kod druga jer se ne bi osjećao prijatno među ostalima koji ne piju.

**4.** Pitati učenike da li su učestvovali u nekim akcijama, programima itd. čiji je cilj borba protiv korišćenja psihoaktivnih supstanci. Možete navesti primjere javnih ličnosti koje se uključuju u takve akcije. Učenicima je sigurno poznata kampanja koju je osmislila grupa *The books of knjige*.

## 5.2. Pušenje

Cilj je da učenik upozna ključna istraživanja koja govore o štetnosti pušenja i argumentovano diskutuje o štetnosti pušenja za pojedinca i njegovu okolinu.

1. Nastavnik na tablu ispisuje tvrdnju „Mladi ljudi koji odluče da puše će vjerovatno biti u manjini“. Učenici u paru treba da prodiskutuju što misle o ovoj tvrdnji, a zatim dobijaju kopiranu listu „Pušenje je...“ (Prilog 5.2) i individualno je popunjavaju. Nakon popunjavanja liste, učenici čitaju kako su je dopunili. Korigujte pogrešne odgovore, ali dopustite učenicima da iznesu svoj stav.

2. Stavovi izneseni popunjavanjem liste mogu poslužiti kao osnova za diskusiju o problemima koji se mogu javiti zbog pušenja, a zatim nastavnik interaktivno (koristeći predznanje učenika) iznosi podatke o štetnosti pušenja (otrovni sastojci duvanskog dima, zavisnost, posljedice pušenja, opasnosti pasivnog pušenja). Koristiti rezultate relevantnih istraživanja.

3. Podijeliti učenike u nekoliko grupa. Svaka grupa dobija nekoliko podataka Espad istraživanja o pušenju mladih (neki su dati i u Udžbeniku). Grupe imaju zadatak da identifikuju osnovne razloge zbog kojih mladi počinju da puše. Nakon izvještavanja, nastavnik sumira: Pušenje se često doživljava kao odraz zrelosti i nezavisnosti, ugledanje na vršnjake, starije, medijske ličnosti...

4. U istim grupama učenici treba da identifikuju osnovne mehanizme kojima se utiče da pušenje postaje privlačno ponašanje: lažna procjena kako svi ljudi puše, društveno poželjni imidž pušača, uvjerljivost uticaja vršnjaka koji su pušači, sofisticirano reklamiranje cigareta. Važno je podstaći učenike da kritički promišljaju o ovim zabudama i da naprave suprotne poruke, npr. Nijesu svi ljudi pušači, Nećeš postati popularan zbog cigarete, Duvanska industrija brine o zaradi itd.

5. Ako preostane dovoljno vremena, čas možete završiti raspravom o tvrdnji „Učenici koji puše cigarete vrlo su popularni u školi“. Učenici se mogu podijeliti s dvije strane crte (oni koji se slažu s jedne, oni koji se ne slažu s druge strane). Zatim slijedi iznošnje argumenata jedne i druge strane. Učenici koji promijene stav mogu preći na drugu stranu.

**Alternativno:** Neki od koraka možete zamijeniti vježbom asertivne komunikacije. Podsjetićete učenike na tehniku asertivne komunikacije, a zatim će oni igrati uloge: kako osobi koja puši pored nas asertivno reći da nam to smeta.

## 5.3. Alkohol

Cilj je da učenik prepozna posljedice konzumiranja alkohola na pojedinca i njegovu okolinu.

1. Kratka prezentacija nastavnika: alkohol – pijanstvo, alkoholizam, posljedice, karakteristike pijenja kod mladih.

2. Pozvati učenike da u paru razgovaraju o tome kada i na kojim mjestima tinejdžeri piju alkohol. Zatim se udružuju po dva para i prave grupe od četvero.

Grupe treba da naprave liste vremena i mjesta pijenja alkohola kod mladih. Dati grupama zadatak da za svako vrijeme ili mjesto ocijene da li je visokog (V) srednjeg (S) ili niskog (N) rizika. Treba da obrazlože svoje stavove. Skrenite im pažnju da imaju u vidu: zdravstvene, zakonske, socijalne i finansijske posljedice.

3. U malim grupama kreiraju realne situacije uzimanja alkohola koje može biti rizično, opisuju po jedan od faktora trougla (Prilog 5.3): ličnost, vrsta supstance, situacija. Za svaku situaciju opisuju kako rizik može biti spriječen, analizirajući svaki faktor pojedinačno, ili u kombinaciji. Pitanja kojima možete pomoći učenicima da kreiraju situaciju:

- Kada i gdje je najveći rizik konzumiranja alkohola?
- Koji su efektivni načini da se spriječi rizik od povreda?
- Kako pomoći tinejdžeru koji je previše popio?

4. Svaka grupa dobija kartice s različitim izjavama (prilog 5.4). Grupe treba da naizmjenično uzimaju kartice i stavljaju ih ispod kartica na kojima je napisano: SLAŽEM SE, NIJESAM SIGURAN, NE SLAŽEM SE, obrazlažući svoj stav. Grupa mora da se usaglasi oko svake izjave, gdje će svrstati karticu. Ovo ne znači da svako mora da ima isto mišljenje, ali poštovaće se stav većine. Podstaknite učenike da diskutuju o izjavama. Važno je da čuju sve povratne informacije.

5. Čas završiti analizom zabluda o duvanu i alkoholu (Prilog 5.5)

#### 5.4. Droga

**Napomena:** Za vrijeme grupnog rada možete tiho pustiti pjesmu Nila Janga *The Needle and the Damage Done*. To je jedna od najpoznatijih antiheroinskih pjesama, posvećena gitaristi grupe *Crazy Horse*, koji je umro od prevelike doze heroina nekoliko mjeseci nakon što je pjesma objavljena.

**Cilj** je da učenik zna vrste droga koje se najčešće zloupotrebljavaju i posljedice njihovog korišćenja na pojedinca i njegovu okolinu.

1. Pokazati učenicima podjelu droga (samo podjelu i osnovne predstavnike).
2. Svaki učenik radi individualno. Piše 3 stvari koje zna o svakoj vrsti droga na listi i barem jedno pitanje koje ima o svakoj.
3. Učenici rade u grupama i kombinuju individualne liste sa informacijama i pitanjima. Treba da koriste tri boje: jednom bojom da označe sve ono u što su sigurni da znaju, drugom ono u što nijesu sigurni i trećom bojom treba da označe pitanja.
4. Nakon toga formirati 5 „ekspertskih“ grupa. Svaka grupa dobija podatke za jednu vrstu droga (Prilog 5.6). U grupi ih prouče.
5. Zatim se formiraju nove grupe u kojima je po jedna osoba iz svake ekspertske grupe. Svaka grupa pravi „mapu uma“ (sami treba da osmisle što kreativniji prikaz informacija), koja treba da sadrži informacije o svim vrstama.



6. Predstavnici lijepe mape na zid i objašnjavaju ih.
7. Zatim se vraćaju na pitanja s prvih lista. Provjeravaju da li su dobili odgovore.
8. Individualno, a zatim sa svojim parom razmjenjuju:
  - koje su nove 3 stvari saznali o efektima droga;
  - što im je pomoglo da ih nauče.

Na kraju treba da uoče koliko je važno da pomažemo jedni drugima i da učimo jedni od drugih.

### 5.5. Faktori rizika i „zaštitni faktori“

Cilj je da učenik vrednuje važnost pojedinih faktora rizika koji mlade dovode u rizik od zloupotrebe PAS, kao i „zaštitnih“ faktora, sazna o mogućnostima informisanja, prevencije, liječenja i rehabilitacije zavisnosti.

1. Postaviti učenicima pitanje: Što mlade dovodi u rizik od zloupotrebe PAS?
2. Nakon sumiranja odgovora, podijeliti učenike u grupe i dati im Prilog 5.7. Učenici treba da rangiraju faktore rizika koji zavise od same ličnosti i da obrazlože svoj stav. Koju osobinu bi bilo najlakše mijenjati? Koju najteže? Zašto?
3. Nakon toga, u istim grupama, na osnovu faktora rizika, treba da identifikuju „zaštitne“ faktore. Nakon izvještavanja grupa, nastavnik sumira i dopunjava izlaganje.
4. Učenici najprije čitaju priču o Mariji i Nenadu (Prilog 5.8). Zatim u paru igraju uloge - Marija i doktor, Nenad i roditelji. Doktor i roditelji pokušavaju da otkriju zašto se Marija i Nenad ne osjećaju dobro.

Ocjena igre uloga. Koristiti pitanja:

- Da li je doktor (roditelj) otkrio razlog zašto se Marija/Nenad ne osjeća dobro?
- Da li su analgetici (tablete protiv bolova) lijek za emocionalne probleme? Šta je trebalo preduzeti? Podsjetiti učenike na temu mentalno zdravlje (koje vještine i strategije su naučili).
- Zašto ljudi uopšte pokušavaju da tablete protiv bolova koriste za rješavanje socijalnih i emocionalnih problema, kad se zna da nemaju efekta?
- Što se dešava ako neko previše pije lijekove?
- Što bi preporučio/preporučila Mariji/Nenadu?

5. Da li je izučavanje *Zdravih stilova života* jedan od faktora zaštite. Što su naučili? Koje vještine su praktikovali, a mogu im pomoći da se odgovorno ponašaju?

6. Kakav je uticaj medija? Da li su junaci filmova često modeli za identifikaciju?

7. Crtaju svoj štit (Moj štit – Ko sam ja). Nastavnik treba da svakom učeniku da veliki papir i da on prema ovom modelu (Prilog 5.9) nacрта svoj štit (sa četiri polja, na kojima piše: Ime, Vještine, Ambicije, Ono po čemu sam poznat. Nastavnik daje sljedeća uputstva:

- Pišite koliko možete/želite.
- Moje ime – dodajte i godine i fotografiju, ili neki svoj simbol.
- Moje vještine – napišite sve vještine za koje mislite da ih posjedujete (sve što znate dobro da radite, bilo da je to u školi ili u svakodnevnom životu).
- Moje ambicije – što tačno želite da postignete u naredne tri godine.
- Po čemu ste pozanti, tj. šta mislite da drugi misle o tome što dobro radite, znate, umijete (npr. on je naš spritus movens, pokretač zabave, najbolje zna matematiku, uvijek nas izvuče na košarkaškoj utakmici...).

Ova vježba može da pomogne učenicima da sagledaju sebe, da vide što su postigli u čemu su dobri, kako misle da ih drugi vide i da steknu veće samopuzdanje.

## 5.6. Vještine

Cilj je da učenik formira vještine za procjenu rizičnih situacija, za odgovorno odlučivanje i odolijevanje pritisku (vršnjaka).

1. Ukratko s učenicima obnoviti koje životne vještine su do sad uvježbavali na časovima. Zatim ih pitati što misle o tome koje osobine pomažu osobi da se odupre pritisku. Nastavnik zapisuje odgovore i na kraju sumira, tako što izdvaja pet ključnih vještina neophodnih za odupiranje pritiscima (kako onim koji dolaze spolja - najčešće od vršnjaka, tako i onim koji dolaze iznutra – od same osobe), a to su:

- **vještina uspostavljanja odnosa s drugima** (znati kako i s kim treba da razgovaraš ako ti je potrebna pomoć, kako i kada nekome treba da iskažeš svoja osjećanja, kako možeš uspješno da rješavaš nesporazume - znaš asertivno da komuniciraš);
- **kritičko i pozitivno razmišljanje** (razmišljati tako da pitanje usmjeriš na to da se pitaš što nije u redu s ovom situacijom, a ne što nije u redu sa mnom, ili zašto baš ja; korišćenje humora može da podstakne pozitivno razmišljanje);
- **razumijevanje emocija** (biti u stanju da kontrolišeš svoja osjećanja i ponašanje i da razumiješ zašto se drugi tako osjećaju);
- **mudro odlučivanje** (umjeti da predviđaš i rješavaš probleme, procjenjuješ odluke, postavljaš realne ciljeve itd.);
- **sposobnost samoprocjenjivanja** (poznavati svoje prednosti i ograničenja, svoje vrijednosti itd.).

2. Podstaci učenike da se prisjete vježbe Moj štit i pitati ih: Koja vještina ti nedostaje i zašto? Ko može da ti pomogne u razvijanju te vještine?

3. Koristeći 5 vještina, sa svojom grupom napiši scenario gdje može biti opisana situacija u kojoj neko utiče na nekoga da se ponaša nebezbjedno ili koristi psi-koaktivne supstance. Scenario može da ima opis likova i dodatne informacije o tome: ko utiče (stariji, vršnjaci); da li uticaj dolazi od same osobe, ili spolja; koje vrste stvari urađenih, rečenih, navike utiču na ponašanje osobe gdje se situacija događa (kod nekoga u kući u manjem društvu, na žurci...); kako se osoba osjeća u toj situaciji.

Primjer: Uticaj koji dolazi od drugog

Tamara je obećala roditeljima da neće piti na žurci. Njene dvije prijateljice je zadirkuju zbog toga i govore da roditelji svakako neće saznati i ništa se neće desiti. Tamara zna da bi se njena majka razočarala kad bi saznala da je pila alkohol. Ona je bila zbunjena između poštovanja prema roditeljima i želje za prijateljstvom. Postavlja sebi pitanje: Ko sam ja?

Primjer: Uticaj koji dolazi od same osobe

Petar ima 15 godina, sviđa mu se Sara i želi da je bolje upozna – odlučio je da upozna i njene prijateljice. Ispostavilo se da Sara i njene drugarice puše. Petar je pod pritiskom da i on uzme cigaretu, iako to od njega niko ne traži. On misli da se, ako ne puši, neće dopasti Sari. Nervozan je i zabrinut, jer mu se ne sviđa ideja da puši.

**4.** Učenici u paru rješavaju probleme s kartica (Prilog 5.10):

— Kakvi problemi se mogu pojaviti?

— Koje od vještina mogu biti korisne u datom scenariju i zašto?

— Koji faktori mogu uticati na osobu u pogledu izbora odluke?

— Što osoba može uraditi da smanji opasnost od posljedica?

Važno je da pod posljedicama ne smatraju samo fizičke povrede, već i uticaj na odnose, bilo kakve probleme.

**5.** Pišu kratak esej o tome što bi savjetovali prijateljici koja kaže: „Zaljubila sam se u jednog tipa, ali problem je u tome što se on drogira. Najčudnije je od svega što mislim da mi se baš zbog toga još više sviđa. Kako se kloniti loših mladića i zaljubljujivati u one dobre“?

**Alternativno (s obzirom na značaj uvježbavanja životnih vještina) i sljedeći scenario može da se iskoristi za neki od izbornih časova**

Voditi sa učenicima razgovor kroz nekoliko narednih koraka:

**1.** Pozvati učenike da navedu razloge zbog kojih ne treba uzeti drogu. Npr. tako se mogu izbjeći nevolje (zabranjena je zakonom), izbjeći zavisnost (droga je ponižavajuća), ostati zdrav (droga uništava i duh i tijelo), sačuvati prijatelje, završiti školu itd...

**2.** Zašto onda neki mladi ipak posegnu za drogom. Postaviti pitanje učenicima: Kome je teško reći NE? Kakve su to osobe (podsjetiti ih na faktore rizika)? Npr. onima koji ne vole sebe, žive sa zavisnikom, fizički su kažnjavani, mrze školu, ne znaju izabrati prijatelje...

**3.** O čemu treba da razmišlja neko kome se ponudi droga? Npr. u kakve nevolje sve može upasti, krši li zakon, što bi o tome rekli roditelji ili druge osobe koje cijeni...

**4.** Kakav je odnos samopoštovanja i vještine da se kaže NE. Da li mladi koji imaju razvijeno samopoštovanje (vole sebe i vjeruju sebi) teže dolaze u iskušenje? Kako se gradi samopoštovanje (podsjetiti ih na temu mentalno zdravlje):

- misleći pozitivno (nema nerješivih problema);
- upornošću (početni neuspjeh ne smije da obeshrabri);
- prihvatanjem svojih slabosti (niko nije savršen);
- odgovornošću (tvoj život je u tvojoj ruci)?

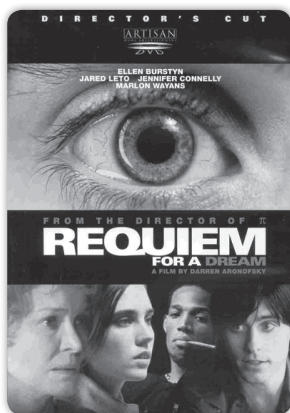
**5.** Nastavnik ističe značaj stava o štetnosti droga. Koje vještine nam mogu pomoći da stav pretočimo u odgovorno ponašanje? Ako se učenici ne sjete, podsjetiti ih na vještine: donošenje mudrih odluka (tema *Razvoj u adolescenciji*), sposobnost procjene rizika (*Mentalno zdravlje*), odupiranje pritisku vršnjaka (*Seksualno i reproduktivno zdravlje*).

**6.** Učenici u paru (igra uloga) treba da odglume situaciju u kojoj jedna osoba nagovara drugu da proba džoint. Ukoliko se ne ponude raznovrsni načini odupiranja pritisku, nastavnik postavlja pitanje: Na koje sve načine možemo reći NE, npr. u situaciji kad ti neko kaže: Probaj! Zar si kukavica? Ukoliko učenici ne ponude sva rješenja, nastavnik dopunjava listu:

- promijeni temu;
- našali se;
- pokaži znanje;
- ponudi mu nešto drugo;
- jednostavno otiđi;
- izvini se i reci da žuriš;
- zbuni sagovornika („Mislim da si prepametan da bi se drogirao“);
- okreni pitanje naopako („Ne. Nisam kukavica, baš se kukavice drogiraju“);
- ne obraćaj pažnju;
- budi ljubazan („Ne. Hvala!“).

#### Preporučujemo:

- Backović, A., Mugoša, B., Laušević, D. (2000): *Prevenција narkomanije*, UNICEF, Podgorica
- Petrović P. S. (2003): *Droga i ljudsko ponašanje*, Partenon, Beograd
- <http://www.ijzcg.me/?action=projekti> (rezultati Espad istraživanja)



#### Film: *Rekvijem za snove* (režija Daren Aronofski)

Film govori o zavisnicima, načinu na koji droga upravlja njihovim životima, ljudskoj nesigurnosti, gubitku kontrole... Jedan od glavnih likova je Sara, usamljena je žena u ozbiljnim godinama, koja živi sama i ne propušta nijedan nastavak svoje omiljene serije. Njen sin Hari teški je heroinski zavisnik koji na sve načine pokušava da dođe do novca. Jednog dana Saru su pozvali u njenu omiljenu emisiju, ali Sara brine o svojoj debljini, mašta o danima kada je bila mlada i vitka. Odlučuje se za dijete, ali ubrzo shvata da ipak nije toliko jaka da odoli omiljenoj čokoladi, pa odlučuje da pribjegne jednoj drugoj vrsti dijete...

# 6. SEKS, GRAD I TI

(Seksualno i reproduktivno zdravlje)

Cilj teme je da učenik proširi osnovna znanja koja su važna za razumijevanje značaja reproduktivnog zdravlja, **ovlada vještinama** u komunikaciji u oblasti seksualnosti i reproduktivnog ponašanja i primjeni zaštite od polno prenosivih bolesti. Takođe je važno da **usvoji stavove** o potrebi odgovornog ponašanja kao osnovnog preduslova reproduktivnog zdravlja.

## Operativni ciljevi:

Učenik treba da:

- razumije osnovne uticaje na shvatanje i doživljaj seksualnosti;
- obnovi i proširi znanje o muškim i ženskim seksualnim i reproduktivnim organima i funkcijama;
- razumije motive, stavove i situacije koje utiču na odluke adolescenata vezane za seksualno ponašanje i vještine koje podržavaju odgovorno odlučivanje;
- uvježba vještine aktivnog slušanja i asertivnog govora;
- sazna o seksualno prenosivim infekcijama (SPI), kako se one stiču, prenose i kako utiču na zdravlje;
- razumije zašto je prevencija SPI efikasnija nego liječenje i zna da objasni kako da se zaštiti od SPI;
- razumije uticaje rane trudnoće na život i zdravlje mlade osobe;
- zna osnovne vrste i načine upotrebe kontraceptivnih sredstava;
- sazna kako se koristi kondom, kao sredstvo za prevenciju SPI i neželjene trudnoće;
- sazna kako može da obavi samopregled (dojke ili testisi);
- zna koje su usluge dostupne mladima u oblasti očuvanja i unapređivanja seksualnog i reproduktivnog zdravlja i sazna o osnovnim pravima u oblasti seksualnog i reproduktivnog zdravlja;
- razumije i prepoznaje oblike seksualnog nasilja i načine sprečavanja i suzbijanja;
- evaluira proces učenja i nastave.

**Ključne riječi:** muški i ženski polni organi, menstruacija, odgovorno seksualno ponašanje; rana trudnoća, abortus, kontracepcija, kontraceptivno sredstvo; seksualno prenosive infekcije, nezaštićeni seksualni odnos; sigurniji seks, kondom, apstinencija, seksualno nasilje, trgovina ljudima

**Vrijeme za realizaciju:** 10 časova

## Aktivnosti

### 6.1. Seksualnost

Cilj je da učenik razumije osnovne uticaje na shvatanje i doživljaj seksualnosti.

**Napomena:** Seksualnost je važan dio života svakog čovjeka i predstavlja značajan motiv za mnoge njegove aktivnosti. Seksualnost je širok pojam, doživljava se i izražava u mislima, fantaziji, željama, vjerovanjima, stavovima, vrijednostima, ponašanju, ulogama i odnosima. Čovjek se rađa sa seksualnim nagonom. On se ne pojavljuje iznenada u vremenu intenzivnijeg rasta i razvoja u pubertetu, kako se to nekada misli. Pod uticajem je interakcije bioloških, psiholoških, socio-ekonomskih, kulturoloških, etičkih, zakonskih i istorijskih faktora. (Neki donose odluke o tome kada će postati seksualno aktivni u zavisnosti od religijskih uvjerenja, tradicije u društvu, rodnih uloga koje su u tom društvu prihvaćene; u nekim kulturama je poželjno da žena nema seksualne odnose prije braka, a poželjno je da ih muškarac ima).

Nastavnik može unaprijed da učenicima najavi ovu temu, da ih informiše o tome koliko časova će joj posvetiti i da im kaže da u vezi s tim mogu da postavljaju pitanja koja će ubaciti u „kutiju povjerenja“ (nastavnik prethodno pripremi kutiju). Takođe im naglasi da su pitanja anonimna, da mogu da daju prijedloge o tome kojeg bi gosta željeli da pozovu na čas - stručnjaka za ovu oblast, o čemu bi posebno željeli da razgovaraju, da se informišu i slično. Nastavnik ova pitanja i ideje može da koristi tokom časova u ranim fazama rada.

**1.** Nastavnik kratko podsjeća učenike na najvažnije promjene u adolescenciji (može i da koristi „vremensku osu promjena“, koju su radili na času kada su obrađivali temu o adolescenciji ili da im pripremi nešto slično na čart tabli).

**2.** Nastavnik zamoli učenike da razmisle i zapišu prve asocijacije kada čuju riječ seksualnost, sačeka minut-dva. Nakon toga učenici saopštavaju odgovore.

**Alternativa za ovaj korak:** Nastavnik pripremi dva lista papira, na jednom napiše DA a na drugom NE i okači ih u dva ugla u učionici. Zatim objasni učenicima da će im saopštiti neke tvrdnje a da oni razmisle i opredijele se da li je tvrdnja tačna ili ne. U zavisnosti od odgovora, ustaće i staće ispod papira na kojem piše DA ili ispod onog na kojem piše NE.

Čita prvu rečenicu: Seksualnost je isto što i seks. Ostavi minut učenicima da razmisle i opredijele se. Učenici s obje strane objašnjavaju zašto su se opredijelili za određeni odgovor. Nakon kraće diskusije nastavnik ponudi učenicima da, ukoliko su se predomislili, promijene grupu.

Zatim čita drugu rečenicu: Čovjek je po svojoj prirodi seksualno biće. I ponovi istu proceduru kao i kod prve tvrdnje.

Napomena: Može se desiti da učenici ne žele da diskutuju, da im bude nelagodno i da očekuju odgovor nastavnika. Nastavnik u tom slučaju objašnjava učenicima da se ovdje radi o njihovoj procjeni, a ne o ispravnim i pogrešnim odgovorima i podsjeti ih na vještine koje su do sada stekli kada je u pitanju odlučivanje i kritičko mišljenje.

**3.** Nastavnik zatim sumira i pojašnjava pojam seksualnosti, podsjeća ih i na Temu 1 (Razvoj u adolescenciji), gdje se govori o ovome. Objašnjava i pojam seksualno zdravlje – navodi i definiciju. Poziva učenike da komentarišu – kako razumiju definiciju, da li ima nekih nejasnoća.



Može da pripremi i „krugove seksualnosti“ (Prilog 6.1) i podsjeti učenike na to kako svaki „krug“ utiče na seksualnost i kako se ti krugovi ukrštaju. Sve to ukazuje na složenost pojma seksualnost. Zatim im postavlja pitanja: Da li o nekim od ovih aspekata seksualnosti možeš da razgovaraš sa svojim roditeljima? O kojim? Ukoliko ne možeš da razgovaraš ni o jednom, zašto? O kojim od ovih aspekata možeš da razgovaraš sa svojim prijateljima ili djevojkom/momkom? O kojim aspektima seksualnosti saznaješ iz drugih izvora (časopisi, TV emisije, internet, knjige za tinejdžere...)?

**4.** Podijeliti učenike u šest grupa. Objasniti im da na razvoj seksualnosti utiču, pored ostalog, naši roditelji, vršnjaci i mediji. Po dvije grupe će razmatrati, bez vrednovanja, uticaj jednog od navedenih faktora: I i II grupa – porodicu; III i IV grupa – vršnjake; V i VI grupa – medije. Svakoj grupi podijeliti veliki papir na kojem je na sredini ispisana riječ seksualnost. Nastavnik objašnjava da treba da navedu što više poruka o seksualnosti (direktnih i skrivenih) koje dolaze od porodice, vršnjaka i medija. Te poruke mogu da ispišu na papiru oko pojma seksualnost.

**5.** Kada grupe završe, slijedi izvještavanje i diskusija. Da li ima sličnosti između poruka koje šalju roditelji, vršnjaci, mediji? Gdje je najveća razlika? Kako to objašnjavate? Što, prema vašem mišljenju, najviše utiče na razvoj seksualnosti mladih? Da li navedene poruke imaju negativnu konotaciju ili izazivaju neke druge, pozitivne asocijacije na osjećanja i ponašanja u svakodnevnom životu? Koje? Koji faktori imaju poruke s negativnom konotacijom? Objasnite.

**6.** Nastavnik sumira da vrijednosti, stavovi i vjerovanja čine važan dio seksualnog vrijednosnog sistema osobe. Iako ne znamo tačno kako se on formira, izvjesno je da ga u velikoj mjeri oblikuju porodične, religiozne vrijednosti, kao i vrijednosti vršnjaka i bliskih prijatelja. Iz svih tih izvora do mladih dopiru i tzv. seksualni mitovi, to jest uvriježene, ali pogrešne predstave o seksualnosti. Seksualni razvoj i sazrijevanje su usko povezani s psihičkim, emotivnim i socijalnim razvojem, ali kao nužan preduslov za odgovorno seksualno ponašanje i potpuno doživljavanje polnih odnosa potrebne su i emotivna i socijalna zrelost. Česta je pojava nelagodnosti kada treba razgovarati o seksu i kontracepciji jer ponekad takav razgovor može predstavljati potencijalnu „opasnost“. Samo pominjanje takvih tema u adolescentskim vezama dovodi u pitanje povjerenje, odgovornost, granice, sigurnost, reputaciju, pa se javljaju strah, nedoumice, sumnje.

Zato je veoma važno učenje komunikacijskih vještina vezanih uz sopstvenu seksualnost. Misli se, prije svega, na uspostavljanje personalnih granica, izražavanje svojih želja i htijenja u cilju izbjegavanja nesporazuma i pritiska, razumijevanja drugih, donošenja odgovornih odluka i uspostavljanja uzajamno zadovoljavajućih odnosa i veza s drugima. Većina mladih ljudi ima iskustvo nekog oblika pritiska u odnosu na svoju seksualnost. To može biti pritisak porodice, škole, crkve da ne stupe u seksualne odnose i istovremeno pritisak medija, grupe vršnjaka/vršnjakinja, partnera (od partnerki, vrlo rijetko) da stupe u seksualne odnose. Priroda pritiska koje su iskusili djevojke i mladići bitno se razlikuju. Djevojke imaju iskustvo pritiska koje ih navodi da stupe u seksualne odnose, a mladići doživljavaju pritiske koji im daju do znanja da nijesu stupili u seksualne odnose i da samim tim nijesu „pravi muškarci“. Na djevojke najveći pritisak vrše mladići, a posljedica njihovog odbijanja je, najčešće, prekid veze, dok na mladiće najveći pritisak vrši grupa vršnjaka. Adolescentske veze, takođe, nijesu lišene nasilja, o tome ćemo više govoriti na posljednjem času u ovoj temi.



**Napomena:** Podsjetiti učenike da mogu da postave pitanja u vezi sa seksom, seksualnošću i seksualnim aktivnostima i da ih ubace u kutiju povjerenja. Nastavnik naglašava da će se potruditi da na njih odgovori na sljedećem času.

## 6.2. Muški i ženski reproduktivni organi

**Cilj** je da učenik obnovi i proširi znanje o muškim i ženskim seksualnim i reproduktivnim organima i funkcijama.

**1.** Nastavnik izlaže o građi i funkciji ženskih i muških polnih organa uz korišćenje slika i crteža, kao i o tome kako dolazi do začeća. Može pripremiti prezentaciju u power point programu i potražiti i kompjuterske animacije na ovu temu koje mogu biti zanimljive učenicima (uputiti učenike na sljedeću internet adresu: <http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/body/interactives/lifecycle/teenagers/> kao i na <http://www.pbs.org/wgbh/nova/body/how-cells-divide.html>).

Zatim poziva učenike da postave pitanja ukoliko žele još nešto da saznaju o muškim/ženskim reproduktivnim organima (ukoliko ne pitaju, nastavnik ih može uputiti na *kutiju povjerenja*). Naglašava da su o ovoj temi učili u IX razredu osnovne škole i da će dalje u gimnaziji učiti u okviru predmeta biologija. Zatim im objašnjava što znači reproduktivno zdravlje (koristi definiciju SZO).

**2.** Učenici su podijeljeni u grupe, nastavnik podijeli svakoj grupi listu tvrdnji koje su vezane za reproduktivno zdravlje (Prilog 6.2). Učenici pročitaju i diskutuju o tome. Nakon toga nastavnik pročita tvrdnju, a oni se izjašnjavaju da li je to činjenica ili zabluda. Obrazlažu odgovor a nastavnik daje, prema potrebi, dodatna objašnjenja.

**3.** Nastavnik poziva učenike koji to žele da kažu što su novo naučili na ovom času (što do sada nijesu znali). Da li su ispravili neke zablude koje su imali u vezi s reproduktivnim zdravljem?

**4.** Nastavnik sumira i ističe da je veoma važno da provjeravaju informacije do kojih dolaze o reproduktivnom i seksualnom zdravlju. Najpouzdanije je da konsultuju stručnjake (ljekare, psihologe...)

Nastavnik na ovaj čas može da pozove gosta – ljekara (ginekologa).

## 6.3 i 6.4. Odgovorno seksualno ponašanje

**Cilj** je da učenik razumije motive, stavove i situacije koje utiču na odluke adolescenata vezane za seksualno ponašanje i vještine koje podržavaju odgovorno odlučivanje.

**Napomena:** Ova tema se može realizovati na dva časa.

**1.** Nastavnik pita učenike šta misle o tome šta je odgovorno seksualno ponašanje? Odgovore može zapisati na tabli.

**2.** Zatim naglašava da svaka mlada osoba u periodu adolescencije treba da donese mnoge važne odluke (podsjeti ih na Temu 1 i Temu 4, u okviru kojih su uvježbavali vještinu donošenja odluka). Neke od njih značajno utiču na njihovo zdravlje i

njihovu budućnost. Jedna od težih odluka koju mladi donose je kada stupiti u intimne odnose (i još niz pitanja – s kim, kako se zaštititi, kako reći „ne“, da li to zaista želim...). Neuspjeh u donošenju ovih odluka jedan je od razloga zbog kojeg dolazi do neželjene trudnoće, do dobijanja polno prenosivih infekcija i drugih neželjenih posljedica. Neki mladi ljudi se odlučuju za odlaganje seksualnih odnosa ili apstinenciju jer je to jedini potpuno siguran način da se izbjegne neželjena trudnoća i da se sačuva od seksualno prenosivih infekcija. Drugi se odlučuju da postanu seksualno aktivni. Za njih je veoma važno da nauče kako da seksualne odnose učine bezbjednijim (nastavnik pojašnjava da ne postoji bezbjedan seksualni odnos). Na ovom i narednom času ćemo uvježbavati vještine koje mladima mogu pomoći u nastojanju da seksualne odnose učine bezbjednijim. Zatim postavi pitanje učenicima: Da li možete da navedete koje su to vještine?

**3.** Nastavnik podijeli učenike u dvije velike grupe. Zamoli ih da metodom moždane oluje (brainstorming) izlistaju sve razloge/argumente koji govore u prilog tome da mladi ne treba rano da stupe u seksualne odnose, a druga grupa da navede sve razloge i argumente zbog kojih mladi treba da budu seksualno aktivni. Svaka grupa ima veliki papir i zapisuje odgovore. Kada završe, okače papir na tablu i predstavnici grupa čitaju, i prema potrebi, objašnjavaju, a ostali učenici dopunjavaju. Nastavnik treba da dopuni liste ukoliko je potrebno (Prilog 6.3).

**4.** Pitati učenike da li im se čini da su neki od navedenih razloga (u obje kolone) važniji od nekih drugih. Zamolite ih da svako za sebe rangira sve navedene razloge (i za i protiv) koristeći ocjene od 1 do 3 (1 – nije baš najbolji razlog; 2 – prilično dobar razlog i 3 – izuzetno dobar razlog). Dozvolite učenicima da razgovoraju o tome među sobom. Naglasiti da razloge treba da rangiraju na osnovu svojih osjećanja i razmišljanja, a ne na osnovu toga kako bi drugi vrednovali i procjenjivali. Zatim ih pitati koje razloge su ocijelini trojkom a koje jedinicom i zašto. Učenici koji to žele, čitaju i obrazlažu svoje mišljenje.

**5.** Nastavnik sumira diskusiju. Važno je da informiše učenike o tome da svi razlozi koje su naveli različito utiču na mlade ljude. Mnogo je važnije da svaka mlada osoba treba da zna šta je očekuje, koje vještine i znanja su joj potrebne bilo koju odluku da donese. Tako, ukoliko odluči da u tom trenutku ne postane seksualno aktivna, treba da razvija asertivni stil komunikacije, da poznaje tehnike za odolijevanje pritisku vršnjaka i partnera, da se ponaša u skladu sa svojom odlukom i da se dobro osjeća sa samom sobom... Ukoliko odluči da stupi u seksualne odnose, treba da bude upoznata s rizicima koji mogu dovesti do neželjene trudnoće, do polno prenosivih infekcija, kako da razgovara s partnerom o kontracepciji i onome što želi, kada nešto ne želi (asertivni stil komunikacije), gdje i kako može da nabavi kondom i kako se on koristi, kako da kaže „ne“, kako da se osjeća dobro u svojoj koži, da je zadovoljna sobom...

**6.** Učenici su podijeljeni u grupe. Nastavnik im daje instrukcije i podijeli papir na kojem je započeta priča (Prilog 6.4). Učenici treba da pročitaju priču i predvide odluku koju će donijeti glavni lik, zatim je vrednuju.

**7.** Slijedi izvještavanje grupa o tome kako bi nastavili priču, tj. što su predvidjeli da će glavni lik odlučiti. Ostali učenici komentarišu. Nastavnik ih nakon toga pita kojim sopstvenim vrijednostima i stavovima su se rukovodili predviđajući odluku glavnog lika.

**8.** Zatim sve grupe dopunjavaju priču na način da se vidi odgovorno odlučivanje i odgovorno seksualno ponašanje likova u priči. Važna je argumentacija, a ne sama odluka. Treba da koriste model (tehnika *tri koraka*) za donošenje odluka koji su koristili na prethodnim časovima. Istaći da je važno da definišu problem, predlože moguća rješenja i izlistaju sve posljedice za svako od mogućih rješenja. Nakon toga donose odluku.

**9.** Nastavnik može da pita učenike koje bi još savjete dali svojim vršnjacima radi uspješnijeg odgovornog odlučivanja, npr. Ne donosi odluku odmah (uzmi tajm aut). Potraži savjet od drugih. Saslušaj savjete koje ti daju. Razmisli o njima. Razmotri porodične i lične vrijednosti. Razmotri kakav će uticaj imati tvoja odluka i ponašanje na druge ljude. Ponašaj se u skladu sa svojom odlukom. Prihvati odgovornost za svoje postupke.

## 6.5. Aktivno slušanje i asertivni govor

Cilj je da učenik uvježba vještine aktivnog slušanja i asertivnog govora.

**1.** Nastavnik zapisuje na veliki papir (čart tablu) pitanje za učenike: „Što čini odnos između dvije osobe uspješnim?“ Učenici saopštavaju a nastavnik zapisuje i kratko komentariše.

**2.** Nastavnik prethodno nacрта (ili zamoli učenika da to uradi) na veliki papir - čart tablu, brod na vodi kako bi učenicima slikovito prikazao veze (ljubavne veze među mladim ljudima). Neka zamisle da taj brod predstavlja vezu. Jednako kao što određeni uslovi omogućavaju brodu da plovi (mirno more, gorivo...), tako su određene stvari ili uslovi potrebni da bi se održala veza između dvoje ljudi. Pitajte učenike da navedu primjer jedne stvari/uslova potrebnog da bi se održala veza (npr. poštovanje) i zapišite to u trup broda. Istaknite da, takođe, postoje određene stvari koje mogu uništiti vezu, kao što nevrjeme i udarac broda u oštre stijene mogu potopiti brod. Zamolite ih da navedu primjer jedne takve stvari koja može uništiti vezu (npr. neiskrenost) i upišite to u vodu ispod broda.

**3.** Podijelite učenike u male grupe i svaka grupa radi na jednom tipu veze – romantičnim vezama u adolescentskoj dobi. Zamolite učenike da se prisjete romantičnih/ljubavnih veza u svom životu, ili ako još nijesu bili u vezi, da se prisjete veza svojih prijatelja/prijateljica, poznanika/poznanica, tj. mladih osoba njihovog uzrasta. Svaka grupa neka dobije jedan veliki papir s crtežom broda na vodi. Zamolite grupu da navede najmanje pet stvari koje doprinose uspješnosti romantične veze među njihovim vršnjacima. Neka ih upišu u trup broda. Nakon toga neka navedu najmanje pet stvari koje mogu narušiti ili uništiti vezu i neka ih upišu u vodu ispod broda.

**4.** Kada grupe završe s radom, okače papire na zid i razgledaju crteže ostalih grupa.

**5.** Slijedi kratka diskusija uz pitanja: Što mogu da urade djevojke i mladići kako bi njihova veza bila ispunjenija (kvalitetnija)? (Mogući odgovori: da poštuju svog partnera/partnerku, da izraze svoja osjećanja i očekivanja koristeći dobre komunikacijske vještine, da zajedno donose odluke zasnovane na zajedničkim vrijednosti-

ma i ciljevima, da pravilno rješavaju konflikte, da podržavaju jedno drugo, da budu asertivni, da se uvjere da su oboje jednako vrijedni u vezi.)

**6.** Nastavnik podsjeća učenike na pojam asertivnosti i podsjeti ih na aktivnosti iz Teme 4. Dodatno pojašnjava, ukoliko učenici imaju dilema. (Ukoliko je potrebno, nastavnik im može dati tekst o važnim principima asertivnosti i specifičnim asertivnim tehnikama.) Zatim pita učenike da li su pokušali da primijene asertivni govor do sada? U kojim situacijama? Da li su imali teškoće? Koje? Ako ih nijesu primjenjivali, zbog čega? U kojim sve situacijama može posebno da nam koristi asertivni govor?

**7.** Nastavnik učenike podijeli u male grupe, najviše po četiri učenika. Svaka grupa dobija po jedan scenario (Prilog 6.5). Neke grupe će imati iste priče, u zavisnosti od broja učenika u odjeljenju. Pažljivo čitaju tekst i odgovaraju na postavljena pitanja. Nakon toga grupe koje su imale iste situacije razmjenjuju mišljenje, upoređuju rješenja i, prema potrebi, diskutuju na nivou čitavog odjeljenja. Zatim dobrovoljci čitaju rješenja (mogu i da odglume, ako žele).

(Nastavnik navodi neke od razloga koji mogu izazvati probleme u vezama i ukazuje učenicima na to da je vještina asertivnog komuniciranja veoma djelotvorna za unapređivanje odnosa.

Na primjer:

Različita očekivanja (djevojke možda očekuju da imaju momka – romantičnu vezu, a mladići očekuju i seksualni odnos).

Različito samopouzdanje - samouvjerenost (npr. dječaci očekuju da dominiraju u vezi).

Različita očekivanja i društveno prihvatljiva ponašanja za dječake i djevojčice („dobre“ djevojke nemaju seksualne odnose prije braka, ali je prihvatljivo kada su dječaci seksualno aktivni).

Predrasude...

Nastavnik objašnjava da ne treba da osuđujemo ili odbacujemo druge, već da naučimo da prihvatamo druge onakvim kakvi su, ali u isto vrijeme treba da poštujemo sebe i da znamo svoje granice.

**8.** Nastavnik sumira: Kakav tip komunikacije je najefikasniji u rješavanju problema u vezi? Koji su najbolji primjeri asertivne komunikacije koji su navedeni?

Podstaci učenike da prepoznaju koji tip komunikacije najbolje opisuje njihovo ponašanje, da razmisle kako bi mogli da upotrijebe asertivnu komunikaciju.

## 6.6. Polno (seksualno) prenosive infekcije

Cilj je da učenik sazna o polno prenosivim infekcijama (PPI), kako se one stiču, prenose i kako utiču na zdravlje, razumije zašto je prevencija PPI efikasnija nego liječenje i da zna da objasni kako da se zaštiti od PPI.

**1.** Nastavnik izlaže o seksualno prenosivim infekcijama. Preporučuje se i prezentacija u pauer point programu uz korišćenje fotografija. Učenici postavljaju pitanja i traže dodatna objašnjenja.

**2.** Nastavnik podijeli učenicima tekst (Prilog 6.6) koji sadrži činjenice i zablude o PPI. Svaki učenik radi za sebe. Treba da uoče tačne informacije. Kada završe,

nastavnik saopštava tačne odgovore, učenici sami procjenjuju koliko su informisani o ovoj temi. Mogu da postavljaju dodatna pitanja nastavniku, iznesu dileme.

**3.** Nastavnik učenicima daje tekst gdje su opisane PPI, simptomi i načini prenošenja, a učenici imaju zadatak da uoče sličnosti i razlike među PPI. Diskutuju o tome, nastavnik daje dodatna objašnjenja prema potrebi.

**4.** Nakon toga učenici u grupama prave listu preventivnih mjera za sprečavanje prenošenja PPI – savjete za pojedince i prijedlog mjera koje može da preduzme društvo. Izvještavaju, diskutuju, zaključuju, a nastavnik prema potrebi koriguje i dopunjava.

**5.** Nastavnik sumira: „Apstiniranje od seksualne aktivnosti, što podrazumijeva i izostanak razmjene tjelesnih tečnosti i direktan kontakt genitalija ili kontakt kože i genitalija, jedini je siguran način da se izbjegnu neželjena trudnoća i polno prenosive infekcije.“ Savjeti za bezbjedniji seks su važni za one adolescente koji nijesu odabrali apstinenciju. Odlaganje započinjanja seksualnih odnosa, dugotrajna veza s jednim partnerom i zaštićeni seksualni odnosi nude se kao drugi izbor.

## 6.7. Rana trudnoća

Cilj je da učenik razumije uticaje rane trudnoće na život i zdravlje mlade osobe.

**Napomena:** Nastavnik na prethodnom času zamoli učenike da pronađu podatke o tome koliko su učestale maloljetničke trudnoće kod nas i u svijetu? Što govore ti podaci? Mogu i da pripreme prezentaciju (ako ima dobrovoljaca) i da njihovim izlaganjem počne čas.

**1.** Učenici, na osnovu dosadašnjeg znanja i informisanosti, navode rizična ponašanja koja mogu da dovedu do neželjene trudnoće. Nastavnik zapisuje i komentariše, prosljeđuje ostalim učenicima pitanje ukoliko ima različitih mišljenja. Nakon toga, nastavnik navodi neka ponašanja – tvrdnje o tome da su neka ponašanja rizična ili nijesu rizična (koje učenici nijesu naveli). Učenici treba da prepoznanju najčešće zablude (Prilog 6.7). Na ovaj način nastavnik će moći da procijeni koliko učenici znaju o ovoj temi.

**2.** Na prošlom času nastavnik preporučuje učenicima da odgledaju film *Džuno* (ukoliko ima uslova u školi, nastavnik može organizovati gledanje filma za učenike) i pritom im da instrukcije na što da obrate pažnju. Nastavnik može preporučiti neki drugi film koji tretira temu rane trudnoće. Učenici i nastavnik analiziraju film: postupke djevojke, mladića, reagovanje okoline... kakve su posljedice njene odluke... ko snosi te posljedice... Ukoliko učenici nijesu u mogućnosti da odgledaju film, nastavnik im može dati kratak sadržaj (Prilog 6.8).

**3.** Nastavnik izlaže: Namjerni prekid neželjene trudnoće obično se naziva abortusom. Abortus može da ostavi velike psihološke i posljedice po fizičko zdravlje žene. Ovo se naročito odnosi na nebezbedne abortuse, koje izvode nestručne osobe ili se izvode u neadekvatnim uslovima. Iako najveće posljedice ima na život žene, abortus je tema u koju su uključeni i muškarci, na ovaj ili onaj način. Iako neki muškarci smatraju da odgovornost za neželjenu trudnoću nije njihova, značajan broj smatra da je važno da o ovome razgovaraju sa svojom partnerkom. Saznanja o abor-

tusu i mogućnost da iskažu što misle i osećaju o tome doprinosi boljem razumijevanju ove situacije i donošenju odgovorne odluke. Nastavnik može učenicima ukazati i na najčešće zablude i činjenice o abortusu. (Prilog 6.9)

**4.** Učenici koji su imali zadatak da istraže podatke o broju maloljetničkih trudnoća mogu da navedu šta govore istraživanja na ovu temu, kakvo je stanje kod nas, da li se maloljetničke trudnoće češće završavaju rađanjem djeteta ili abortusom. Mogu i da se upoznaju s tim kako je pravo na abortus zakonski regulisano u različitim zemljama. (Nastavnik može i sam da istraži ove podatke, kako bi dopunjavao učenike ili ih, eventualno, korigovao)

**5.** Nastavnik podijeli učenike u manje grupe i daje im sljedeći zadatak: Navedite koje biste savjete – prijedloge mogli da date djevojkama i mladićima u vezi sa stupanjem u seksualne odnose i zaštitu od neželjene trudnoće. Koja pitanja treba sebi da postave mladić i djevojka prije stupanja u intimni odnos?

**6.** Učenici navode svoje prijedloge. Nastavnik sumira.

## 6.8. Sredstva za kontracepciju

Cilj je da učenik zna osnovne vrste i načine upotrebe kontraceptivnih sredstava, sazna kako se koristi kondom, kao sredstvo za prevenciju PPI i neželjene trudnoće.

**Napomena:** Ukoliko je u mogućnosti, nastavnik može da pozove na čas ginekologa i da podstakne učenike da postave pitanja (može i u „kutiji povjerenja“) na koje bi ljekar odgovarao.

**1.** Nastavnik izlaže o vrstama kontraceptivnih sredstava i načinima njihovog korišćenja. Takođe, prezentuje učenicima prednosti i nedostatke pojedinih sredstava za kontracepciju. Ovo izlaganje treba da bude uz odgovarajuće fotografije i slike. Preporučuje se multimedijalna prezentacija.

**2.** Učenici izlistavaju najčešće razloge zbog kojih mladi izbjegavaju korišćenje kontraceptivnih sredstava (mogući odgovori: nedovoljna informisanost, predrasude, pogrešne informacije, ustručavanje, pogrešna uvjerenja – bolji je seksualni odnos, poznajem dobro svog partnera -imam povjerenja u njega...).

**3.** Nastavnik im pušta kompjutersku animaciju o tome kako se pravilno koristi kondom ili im to demonstrira ljekar – gost na času.

**4.** Nastavnik podijeli učenicima listu sa različitim kontracepcijskim sredstvima i tehnikama (Prilog 6.10). Učenici rade u malim grupama. Treba da pročitaju tekst i izdvoje kontracepcijska sredstva koja se koriste uz ljekarku konsultaciju i intervenciju; zatim ona sredstva koja koriste muškarci, sredstva koja koriste žene; da poređaju kontraceptive prema efikasnosti (od najefikasnijih do najmanje efikasnih). Kada završe, učenici izvještavaju a nastavnik komentariše i, prema potrebi, koriguje odgovore učenika.



5. U grupama osmišljavaju plakat za hol škole kojim bi promovisali kondom kao kontraceptivno sredstvo koje štiti i od PPI i od neželjene trudnoće.

## 6.9. Seksualno nasilje

Cilj je da učenik razumije i prepozna oblike seksualnog nasilja i načine njegovog sprečavanja i suzbijanja.

1. Nastavnik najavljuje temu i postavlja im pitanje: Što je za vas nasilje - nasilno ponašanje? Koji postupci vam padaju na pamet kada pomislite na nasilje? Nakon odgovora učenika nastavnik kratko sumira i objašnjava da će o nasilju mnogo detaljnije i više učiti u narednoj temi, koja obuhvata 6 časova, a da će na ovom času govoriti o seksualnom nasilju. Zatim objašnjava učenicima pojam i oblike seksualnog nasilja.

2. Učenici se podijele u 3 grupe. Svaka grupa dobija po jednu zamišljenu priču (situaciju). Nastavnik objašnjava zadatak: Pročitajte i proanalizirajte situaciju uz pomoć pitanja koja su data ispod teksta (Prilog 6.11). Prije nego počnu sa radom, nastavnik im objašnjava da će se baviti jednim oblikom seksualnog nasilja, a to je nasilje u adolescentskim ljubavnim vezama.

Može im objasniti da nasilno ponašanje u vezi uključuje manipulisanje, kontrolisanje i prisiljavanje na seksualni odnos, bilo upotrebom fizičke sile, prijetnji ili ucjena (uglavnom emocionalnih). Od velikog je značaja da se mladi edukuju, upoznaju strategije i mogućnosti odupiranja pritiscima kao i da razviju vještine koje im u tome mogu pomoći.

3. Kada završe, grupe čitaju svoju priču i izvještavaju o tome kako su odgovorili na data pitanja.

4. Nastavnik podstiče učenike da postavljaju pitanja drugim grupama. Moguća pitanja za diskusiju: Odgovaraju li ovi slučajevi stvarnosti? Koliko su česte ovakve situacije u adolescentskim vezama? Na kraju, nastavnik može podijeliti učenicima list – Što ako ste primijetili da je vaš prijatelj nasilan u svojoj vezi? (Prilog 6.12) i „Znakovi nasilja u vezi“ (Prilog 6.13) i kratko prokomentarisati ove liste zajedno s učenicima.

Listu možete koristiti i kako biste rasvijetlili neke mitove o nasilju. Na primjer, ako je prisutan stav da se nasilje dešava u mračnim ulicama od strane nepoznatih počinitelja, onda im možete skrenuti pažnju na statistike koje govore da su počinitelji nasilja većinom poznate i bliske osobe, a mjesta mogu biti vrlo različita.

5. Podijeliti svakom učeniku tekst (Prilog 6.14) „Vjerovanja o nasilju“. Objasnite im da su to vjerovanja o nasilju, neka svako za sebe razmisli i procijeni da li je to mit (tj. neistinito vjerovanje) ili činjenica. Ukoliko procijene da se radi o mitu, neka napišu kako glasi činjenica. Odgovore neka napišu na papir, u za to predviđen prostor.

6. Nakon ovoga nastavnik prodiskutuje s učenicima svaki mit, prodiskutuje njihove odgovore, upoznaje ih sa činjenicama, ako ih ne znaju. Učenici će razviti svijest o predrasudama vezanim za nasilje i naučiti činjenice



koje se skrivaju iza mitova. Na kraju im nastavnik može podijeliti tekst „Činjenice o nasilju” (Prilog 6.15).

## 6.10. Usluge za mlade za zaštitu reproduktivnog zdravlja

Cilj je da učenik sazna kako može da obavi samopregled (dojke ili testisi), zna koje usluge su dostupne mladima u oblasti očuvanja i unapređivanja seksualnog i reproduktivnog zdravlja i da sazna o osnovnim pravima u oblasti seksualnog i reproduktivnog zdravlja; evaluira proces učenja i nastave.

**1.** Nastavnik objašnjava učenicima zašto je važno da djevojke redovno obavljaju samopregled dojki a mladići samopregled testisa. Zatim učenicima podijeli list sa uputstvima i slikama (Prilog 6.16). Kada učenici pročitaju tekst, nastavnik ih pita što misle, da li je samopregled komplikovan. Ohrabruje ih da nauče kako se obavlja i da ga redovno primjenjuju. Postavlja pitanje učenicima: Da li znate još neke preventivne mjere (osim samopregleda) koje se mogu preduzeti za očuvanje reproduktivnog zdravlja?

Napomena: Moguće je da učenici navode i mjere uočene na prethodnim časovima – pravilna ishrana, fizička aktivnost... ali je važno da ih nastavnik usmjeri upravo na mjere karakteristične za reproduktivno zdravlje.

Može postaviti sljedeća pitanja: Kada djevojka treba da ode na ginekološki pregled? Kome se mogu obratiti mladići? (Urologu, dermatologu...) Kada mladići treba da odu na pregled? Koje rizične grupe treba češće da obavljaju preglede i preuzimaju preventivne mjere (kada imaju genetske predispozicije ili neke druge rizike...)?

Nastavnik naglašava značaj preventivnih mjera za očuvanje reproduktivnog zdravlja.

**2.** Zatim poziva učenike da navedu sve ustanove i usluge koje se pružaju mladima za zaštitu reproduktivnog zdravlja u njihovom gradu i u Crnoj Gori. Učenici predlažu a nastavnik zapisuje i, prema potrebi, dopunjava. Zatim ih pita da li je neko od njih bio u nekoj od tih ustanova, da li je koristio njihove usluge. Koji su razlozi tome što mladi izbjegavaju da koriste usluge ovih ustanova - stid, nesigurnost, predrasude, needukovanost...?

**3.** Nastavnik sumira koliko je važno brinuti o zdravlju. Podsjeti učenike na sve rizike i posljedice o kojima su govorili na prethodnim časovima.

**4.** Evaluacija: Nastavnik poziva sve učenike da razmisle i zapišu tri do pet ključnih stvari (znanja, vještina) koje su naučili tokom ove teme. Kada završe, učenici mogu između sebe da upoređuju što su izdvojili. Nastavnik ih pita da razmisle koliko im je to važno. Kako to mogu primijeniti u svakodnevnim životnim situacijama? Nakon toga nastavnik ih poziva da na veliki papir ispišu to što su izdvojili i naprave zajedničku listu ključnih riječi za ovu temu, koju će izložiti na vidnom mjestu u učionici i prepisati u svoje sveske. Zatim ih nastavnik pita o čemu bi željeli da prodube svoje znanje? Da li ima pitanja na koja nijesu dobili odgovor?

# 7. CRVENA VRPICA

(HIV/AIDS)

Cilj ove tematske cjeline je veći stepen informisanja učenika o činjenicama i zabudama, vezanim za HIV/AIDS, o rizičnim ponašanjima i načinima prenošenja HIV-a, metodama zaštite, mogućnostima savjetovanja, testiranja i liječenja. Kroz planirane aktivnosti razvijaju se vještine i jačati sposobnosti učenika za prepoznavanje negativnog socijalnog pritiska vršnjaka. Učenici će se senzibilisati za prepoznavanje diskriminativnog ponašanja prema osobama koje žive sa HIV-om i na taj način će razvijati vještine za adekvatnu komunikaciju s marginalizovanim pojedincima i grupama.

## Operativni ciljevi

Učenik treba da:

- poveća svijest o činjenicama i zabudama u vezi s HIV-om/AIDS-om;
- poveća svijest o načinima/ponašanjima (seksualnim i neseksualnim) prenošenja i riziku širenja virusa i da zna zašto su neka ponašanja visokorizična;
- poznaje metode zaštite sebe i drugih osoba od infekcije virusom i obolijevanja od AIDS-a;
- vježba i učvrsti vještinu ubjeđivanja kao načina da zaštiti sebe u rizičnim situacijama;
- postane svjesniji da je manipulacija nečijim osjećanjima (emocionalno ucjenjivanje) rizična situacija i da nauči kako da prevlada tu situaciju;
- razumije probleme ljudi koji žive sa HIV-om/AIDS-om, da razumije uzroke diskriminacije i koristi ispravne termine kad izlaže o ovim temama;
- sazna o mogućnostima informisanja i drugih usluga u oblasti HIV-om/AIDS-a.

**Ključne riječi:** HIV, AIDS, antitijela, period prozora, asimptomatski period, oportunističke infekcije, testovi na HIV, rizično ponašanje, sigurniji seks, anonimno i dobrovoljno testiranje

**Predviđeno vrijeme za realizaciju:** 6 časova

## Aktivnosti učenja

### 7.1 Činjenice i zablude o HIV-om/AIDS-u

Cilj je da učenik poveća svijest o činjenicama i zabudama u vezi s HIV-om/AIDS-om.

**Napomena:** Crvena vrpca se koristi kao simbol borbe protiv AIDS-a. Ona ukazuje na brigu ljudi koji je nose o osobama koje žive sa AIDS-om ili su umrle. Vrpca je simbol nade da će se AIDS epidemija, bolest i patnja jednoga dana završiti. U isto vrijeme, ona predstavlja podršku onima koji brinu i pomažu ljudima direktno pogođenim ovim virusom.

**1** Bilo bi poželjno da nastavnik na ovaj čas dođe sa zakačenim crvenom vrpcom, simbolom borbe protiv AIDS-a. Nastavnik kratko informiše učenike o tome kada je ovaj simbol počeo da se koristi i što predstavlja. Može da pita učenike da li znaju kada se obilježava Svjetski dan borbe protiv AIDS-a, da li su nekada nosili ovaj simbol ili učestvovali u nekoj od aktivnosti tim povodom, što misle o kampanjama kod nas ili u svijetu - koje ciljeve postižu. Ovo može da predstavlja dobru motivišuću aktivnost i uvod u temu.

**2** Nastavnik za ovu aktivnost treba unaprijed da umnoži tekst (Prilog 7.1) u onoliko primjeraka koliko ima učenika u odjeljenju. Ovu aktivnost učenici rade individualno. Nastavnik podstiče učenike da razmisle o tome koje činjenice su im poznate o HIV-u/AIDS-u i da to zapišu u prvu kolonu date tabele (Prilog 7.2).

Nakon toga im daje pripremljen tekst i upućuje ih da ga pažljivo pročitaju. Znakom (+) na margini mogu da obilježe informacije koje su im već poznate. Treba i da izdvoje one informacije koje im prije čitanja nijesu bile poznate – ono što su naučili iz teksta. Zatim to upisuju u drugu kolonu u datoj tabeli. Na margini to mogu da označe znakom (-).

Kada učenici završe zadatak, nastavnik pita da li je neko sada uočio nešto što je mislio da zna, a pokazalo se da to nije (sasvim) tačno? Tada nastavnik pitanje/dilemu delegira ostalim učenicima u odjeljenju i uz kraću diskusiju dolaze do pojašnjenja. Nastavnik se uključuje prema potrebi. U toku diskusije u grupi učenici izdvajaju, a nastavnik zapisuje na tablu najčešće zablude o HIV-u/AIDS-u.

**3** Na kraju nastavnik zamoli učenike da razmisle o tome što bi još željeli da saznaju o ovoj temi i to upišu u treću kolonu u tabeli. Ukoliko ima dovoljno vremena, nastavnik može da zapiše pitanja o kojima učenici žele više da saznaju kao i eventualne dileme na veliki papir koji će okačiti na vidno mjesto i kasnije im se može vraćati tokom obrade teme.

## 7. 2. Rizična ponašanja

Cilj je da učenik poveća svijest o načinima/ponašanjima (seksualnim i neseksualnim) prenošenja i rizicima širenja virusa i da zna zašto su neka ponašanja visokorizična.

**1** Nastavnik podijeli učenicima pripremljen upitnik (Prilog 7.3) s tvrdnjama koje se odnose na rizična ponašanja i načine prenošenja HIV-a. Učenici rješavaju test (zaokružuju jednu od ponuđenih opcija „tačno“/„netačno“), ne saopštavaju odgovore, svaki učenik radi za sebe. Nastavnik sumira rezultate na sljedeći način: pripremi tabelu s tvrdnjama na čart tabli (ili pauer pointu), pita učenike koliko ih je odgovorilo sa tačno/netačno (T/N) na svako pitanje redom (bez komentaranja) i evidentira. Informiše učenike da će se na kraju časa vratiti ovoj tabeli, koja predstavlja sumirano znanje svih učenika o HIV-u/AIDS-u i da će je zajedno analizirati.

**2.** Nastavnik saopštava najvažnije informacije o rizičnim ponašanjima i mjerama zaštite od HIV-a/AIDS-a. Bilo bi poželjno da koristi power point prezentaciju i preporučene internet resurse.

**3.** Nakon nastavnikove prezentacije učenici treba da analiziraju svoj upitnik i provjere da li su tačno odgovorili na sva pitanja i eventualno se sami koriguju. Treba ostaviti dovoljno vremena da svi učenici urade zadatak. Zatim nastavnik analizira sumirane odgovore iz prve aktivnosti, tako što prvo polazi od tvrdnje na koju je bilo najviše pogrešnih odgovora, a zatim poziva učenike da sami komentarišu i obrazlože odgovore. Nastavnik ih, prema potrebi, dopunjava. Ukoliko ima vremena, može se proći kroz sva pitanja ili nastavnik može dati učenicima ključ za odgovore.

Na kraju jedan učenik zapisuje na čart tabli rizična ponašanja koja su ostali izdvojili tokom diskusije.

Ovu listu nastavnik treba da sačuva za naredni čas.

**4.** Nastavnik poziva učenike da na osnovu ovoga što su saznali izdvoje grupe za koje postoji rizik da dobiju HIV/AIDS. Ovu aktivnost nastavnik može organizovati kao rad u paru. Učenici iznose svoje odgovore, a nastavnik ih zapisuje na tablu.

Ukoliko učenici kao jednu od grupa ne izdvoje mlade u periodu adolescencije, nastavnik to dodaje i postavlja pitanje o tome zbog čega je rizik prenošenja HIV-a veći kod adolescenata. Pritom ih upućuje na temu karakteristike adolescencije, koju su već radili. Nakon kraće diskusije zajedno izvode zaključke.

Važno je da u diskusiji nastavnik naglasi važnost rizičnog ponašanja, koje je mnogo značajniji faktor rizika za prenošenje HIV-a nego pripadnost bilo kojoj grupi. Drugim riječima: važno je da li se rizično ponašate, a ne kojoj grupi pripadate.

**5.** Nastavnik zamoli učenike da na post-it papirićima zapišu po jednu stvar o tome: što su naučili na ovom času; što je to što će prenijeti drugu/druge koji ne izučavaju ovaj predmet; što bi primijenili u svom svakodnevnom ponašanju. Papiriće mogu zalijepiti na veliki papir, koji će nastavnik okačiti na neko vidno mjesto u učionici (ako se nastava izvodi uvijek u istoj učionici). Ukoliko je to racionalnije, učenici mogu upisati odgovore u svoje sveske.

### 7.3. Mjere zaštite od HIV-a/AIDS-a

Cilj je da učenik upozna metode kojima može zaštititi sebe i druge osobe od infekcije HIV-om i obolijevanja od AIDS-a

**1.** Nastavnik ukratko podsjeti učenike na rizična ponašanja koristeći listu sa prethodnog časa, koju su zajedno sastavili. Nakon toga učenike podijeli na grupe od četiri do pet članova. Svaka grupa dobija po jedan od navedenih faktora rizika, za koji treba da osmisi strategiju za smanjenje rizika, navodeći: koja su to sredstva koja bi koristili, koje metode zaštite i ko bi bio odgovoran (pojedinaac, institucije, donosioci zakona, strategija...). Pogodno je da učenici dobiju veliki papir na kojem će u tri kolone (na osnovu tri postavljena pitanja) prikazati svoje strategije.

**2.** Kada sve grupe završe rad, predstavnici grupa prezentuju rezultate. Nastavnik poziva ostale učenike da postavljaju pitanja i daju sugestije i usmjerava diskusiju.

3. Nastavnik prezentacijom (pauer point) demonstrira učenicima kako se pravilno koristi muški i ženski kondom. Učenicima se mogu podijeliti i listovi na kojima su crteži i objašnjenja o pravilnom korišćenju oba kondoma.

4. Ukoliko je to moguće, na čas se može pozvati gost (ljekar ginekolog) koji im može govoriti o mjerama zaštite, o prevenciji uopšte i demonstrirati upotrebu kondoma.

5. U istim grupama učenici osmišljavaju idejnu skicu za plakat/poster koji bi promovisao mjere zaštite od HIV-a/AIDS-a.

#### 7.4. Kako reći NE?

Cilj je da učenik vježba i učvrsti vještinu ubjeđivanja kao načina da zaštiti sebe u rizičnim situacijama, kao i da postane svjesniji da je manipulacija nečijim osjećanjima (emocionalno ucjenjivanje) rizična situacija i da nauči kako da prevlada tu situaciju.

1. Ova aktivnost se realizuje u paru. Učenici se podijele u parove i odrede ko je osoba A, a ko osoba B. Svaki par će razgovarati koristeći samo dvije riječi: DA i NE. Svako u paru će govoriti samo jednu riječ. Osoba A će uporno govoriti samo DA, a osoba B samo NE. Osobe A imaju zadatak da raznim strategijama (iako smiju da koriste samo jednu riječ, mogu da koriste sva druga sredstva za ubjeđivanje, intonaciju, jačinu glasa, položaje i pokrete tijela i sl.) ubijede osobe B da popuste i kažu DA, a osobe B se trude da odole pritiscima. Poslije pet minuta mijenjaju uloge. Onaj ko je govorio DA sada će govoriti NE, a njegov par obrnuto.

Na kraju igre dobrovoljci kratko pišu kako su se osjećali u objema ulogama, koja uloga im je bila lakša/teža, koje strategije su koristili da bi svog para naveli da promijeni mišljenje, koje strategije je koristio njihov par tokom igre i sl.

**Napomena:** U ovoj igri se, osim navedenih, mogu koristiti i riječi: HOĆU – NEĆU, kao i riječi MORAŠ – NE MORAM. \*

2. Ova aktivnost se realizuje u grupama. Učenici imaju zadatak da se prisjete dviju situacija u kojima su njihovi drugovi/drukarice, ili neke druge osobe, vršili pritisak na njih da urade ili kažu nešto što nijesu željeli i da to zapišu. U grupi, učenici odaberu dva primjera kojima će se dalje baviti (to mogu da budu primjeri koji su zajednički za više članova grupe, ili oni koji su članovima grupe interesantni, bez obzira na to da li su tipični za grupu).

3. Svaka grupa pravi svoj pano i to tako što pema uputstvu nastavnika odgovara na četiri pitanja: Kako su drugi pokušavali da me nagovore? Koji su razlozi za prihvatanje mišljenja ili ponašanja drugih? Koji su razlozi za odupiranje pritisku drugih u navedenim primjerima? Kakva su sve osjećanja u ovim situacijama (nagovaranje; prihvatanje mišljenja; odupiranje pritisku)? Svaka grupa izlaže svoj pano i objašnjava ga, ostali učesnici postavljaju pitanja i komentarišu.

\* Za ovu aktivnost korišćene su ideje iz teksta Jelene Vranješević u knjizi *Vršnjačka medijacija - od svađe slađe*, GTZ, Beograd (2003)

4. Učenici dobrovoljci mogu da odigraju jednu od situacija odupiranja pritisku koje su analizirali i jednu situaciju podlijevanja pritisku drugih. Ostali učenici komentarišu i daju sugestije na predložena rješenja.

5. Nastavnik pita učenike da li mogu da se sjete nekog primjera pozitivnog pritiska vršnjaka, tj. situacije u kojoj su im vršnjaci svojim pritiskom pomogli, i poziva dobrovoljce da podijele svoje iskustvo sa ostalim učenicima. Nastavnik komentariše da pritisak ne mora da bude uvijek negativan, već da ponekad može da nam pomogne da neke stvari uvidimo, promijenimo i da nam bude bolje.

6. Učenicima se može dati domaći zadatak za vježbanje i razvijanje vještine za odolijevanje pritisku drugih - kako reći NE (Prilog 7.4).

Nastavnik rezimira naglašavajući da je naš cilj da budemo zadovoljni sobom i da se dobro osjećamo. Da bismo to ostvarili, potrebno je, s jedne strane, da nas prihvate drugi koji su nam bitni (potreba za prihvatanjem i podrškom) a, s druge strane, važno nam je da budemo samostalni i svoji (potreba za autonomijom). Da bismo zadovoljili potrebu za prihvatanjem i podrškom, biramo da se ponašamo onako kako grupa to zahtijeva, a da bismo zadovoljili potrebu za autonomijom, biramo da se odupremo grupnom pritisku, po cijenu odbacivanja. Važno je da učenici znaju da prepoznaju rizične situacije i rizična ponašanja i da donesu ispravnu, odgovornu odluku bez obzira na pritisak vršnjaka.

## 7.5. Diskriminacija

Cilj je da učenik razumije probleme ljudi koji žive sa HIV-om/AIDS-om, da razumije uzroke diskriminacije i da koristi ispravne termine kad izlaže o ovim temama.

1. Nastavnik podijeli učenicima listu s rečenicama „Pronađite uljeza“ (Prilog 7.5) na kojoj individualno rade. Kada završe, učenici dobrovoljci izvještavaju koje su stereotipe/predrasude prepoznali, nastavnik bilježi na veliki papir i poziva ostale da kažu da li se slažu ili ne i da obrazlože svoje mišljenje. Cilj ove aktivnosti je da učenici znaju da prepoznaju stereotipe i predrasude u određenim ponašanjima i izjavama ljudi.

Nastavnik treba da naglasi da se u osnovi predrasuda i stereotipa nalazi generalizacija i da oni predstavljaju jedan od uzroka diskriminacije. Predrasude (predubjeđenja) predstavljaju pogrešno mišljenje, uvjerenje, osjećanje (najčešće negativno) o nekome ili nečemu, koje nije zasnovano na činjenicama ili na realnom iskustvu. Predrasude su, najčešće, praćene negativnim ponašanjem prema osobama ili grupama na koje se odnose (npr. izbjegavanje, ogovaranje, verbalna i fizička agresija, proganjanje). Stereotipe čini skup uvjerenja o osobinama i ličnosti pripadnika neke grupe koja se primjenjuju na svakog pojedinca iz grupe, bez obzira na to da li je to činjenica. Tada najčešće koristimo riječi kao što su - uvijek, nikad, svi i dr. Ponašanje koje je usmjereno stereotipima čini nepravdu pojedincu, koji je uvijek jedinstven, poseban, a posmatramo ga samo kao pripadnika jedne grupe i pripisujemo mu osobine grupe, koje čine prihvaćen i rasprostranjen stereotip.

Kad drugoga ne prihvatamo kao različitog i kada smo skloni da uskratimo drugima prava koja i nama pripadaju, takvo ponašanje smatra se diskriminacijom. Takođe, nastavnik treba da naglasi da su štetni i neki takozvani pozitivni stereotipi, za koje često mislimo da nijesu opasni po pojedinca. U kontekstu odrastanja, mladalačkog



doba i odnosa među mladima i prema mladima, vrlo se često susrećemo s predrasudama i stereotipima. Određeni stil odijevanja, muzike, mjesta na koja se izlazi često prate određeni stereotipi i predrasude drugih. S druge strane, mladi također mogu da posmatraju svijet odraslih ili starijih s određenim stereotipima i predrasudama.

**2.** Nastavnik pita učenike kako bi definisali diskriminaciju. Zapisuje nekoliko odgovora na tablu. Kratko diskutuju i zajedno definišu ovaj pojam. Nastavnik pita učenike da li su imali neko lično iskustvo u vezi s diskriminacijom – da li su sami bili diskriminirani ili su prisustvovali nekom vidu diskriminacije drugih, da li su sami nekada nekoga diskriminirali. Na koje sve načine osoba može biti diskriminirana? Kako to primjećujemo? Koji su otvoreni, a koji skriveni znaci diskriminacije? Kako su se tada osjećali? Što misle da su najčešći uzroci za pojavu diskriminacije? Da li i institucije mogu da diskriminiraju?

**3.** Nakon toga nastavnik zamoli učenike da ponovo pogledaju listu „Pronađi uljeza“ i da izdvoje stereotipe/predrasude prema osobama koje žive sa HIV-om/AIDS-om. Učenici pročitaju izdvojene stereotipe/predrasude, nastavnik prema potrebi koriguje ili komentariše i postavlja neka od sljedećih pitanja: Da li si nekada čuo nekoga ko izjavljuje nešto slično? Da li si razmišljao o tome? Da li i sam imaš neku predrasudu prema osobama koje žive sa HIV-om/AIDS-om? Da li su osobe koje žive sa HIV-om/AIDS-om diskriminirane? Navedi neke primjere za koje si čuo. Da li i neke institucije diskriminiraju ove osobe i kako se to prepoznaje?

**4.** Učenici se podijele u više grupa prema jasno definisanim kriterijumima. Na primjer, u jednoj grupi se podijele prema polu, u drugoj na visoke i niske i sl. Za koji od ovih kriterijuma će se nastavnik opredijeliti zavisi od sastava odjeljenja. Nakon ovoga nastavnik podijeli zadatke učenicima. Jedna grupa (ona koja je obično diskriminirana u društvu) dobija ulogu A, a druga grupa ulogu B.

Nastavnik daje instrukciju da grupe nacrtaju poster na temu ljudskih prava i saopštava da će najbolji biti nagrađen. Pri tome osobe iz grupe A imaju određena ponašanja koja treba da slijede:

- moraju da kleče na koljenima sve vrijeme i ne smiju da se uspravljaju, tj. da stoje;
- ne smiju da sjede na stolicama;
- smiju da koriste samo lijevu ruku;
- moraju da sačekaju nekoliko sekundi prije nego što nešto kažu ili prije nego što odgovore na pitanje;
- ne smiju sami da uzimaju materijal za rad, već moraju da zamole nekoga iz grupe B da im ga doda.

Osobe B ne dobijaju nikakve instrukcije.

Grupama se ostavlja oko 15 minuta da urade zadatak. Nastavnik sve vrijeme treba da provjerava da li se grupe pridržavaju pravila. Kada završe, počinje diskusija koju nastavnik usmjerava sljedećim pitanjima:

Kako ste se osjećali u ovoj aktivnosti?

Kako su se osjećale grupe A, a kako grupe B?

Kako ste organizovali rad?

Ko je najviše radio?

Da li su se osobe iz grupe B prilagodile osobama iz grupe A?

Nastavnik treba da, ukoliko se osobe iz grupe B nijesu prilagodile osobama iz grupe A, postavi pitanje zbog čega, jer osobe B nijesu imale instrukcije kako da se ponašaju.



Cilj ove aktivnosti je da učenici lično iskuse situacije diskriminacije i prepoznaju svoje stavove, osjećanja i postupke u vezi s tim\*.

**5.** Nastavnik izlaže o tome da način na koji o nekome govorimo ili mu se direktno obraćamo može biti diskriminatorski. Pita učenike da li, na primjer, znaju neke izraze kojima se nazivaju osobe koje žive sa HIV-om/AIDS-om, osobe s invaliditetom, pripadnici pojedinih naroda i sl. Može takođe uputiti učenike da istraže kako se nazivaju osobe koje žive s HIV-om/AIDS-om, osobe s invaliditetom, pripadnici pojedinih naroda - u medijima, u svakodnevnom govoru, u grupi njihovih vršnjaka, u zakonskim dokumentima i slično. Takođe, nastavnik navodi i prezentuje neke od kampanja koje se u svijetu vode radi izbjegavanja diskriminacije uopšte, pa i u jeziku. (Učenici i sami mogu da nađu primjere uspješnih kampanja.)

**6.** Ova aktivnost se može odvijati u paru ili u malim grupama od četiri učenika. Učenici treba da za navedene situacije osmisle kratak tekst u kojem će koristiti pozitivan i afirmativan jezik. Na primjer:

- Prilog za školski radio povodom 1. decembra – Svjetskog dana borbe protiv AIDS-a.
- Kampanja i ključne poruke o univerzalnom ljudskom pravu na nediskriminaciju, s fokusom na smanjenje diskriminacije osoba koje žive sa HIV-om/AIDS-om.
- Prepričavanje svom drugu/drukarici filma u kojem se govori o osobama koje žive sa HIV-om.
- Govori o ljudskim pravima na Konferenciji udruženja učeničkih parlamenata.

Predstavnici grupa izvještavaju, a ostali učenici slušaju. Na kraju komentarišu i jezik koji učenici prezenter koriste.

Prijedlog za domaći zadatak: Učenici treba da naprave rječnik koji će biti nediskriminativan, koristeći rezultate iz pete aktivnosti s ovog časa i da uz to istraže (najpogodnije je preko interneta) koji se izrazi koriste u drugim zemljama kada se govori o osobama iz marginalizovanih grupa (npr. na engleskom se za osobe sa smetnjama u razvoju koristi izraz differently abled; bukvalno prevedeno - drugačije sposobni).

Ovaj čas bi se mogao realizovati kao dvočas.

## 7.6. Mreža usluga u oblasti HIV/AIDS-a

**Cilj** je da učenici saznaju o mogućnostima informisanja i drugih usluga u oblasti HIV-om/AIDS-a kao i da se upoznaju s uslugama koje su dostupne (savjetovalište, anonimno i dobrovoljno testiranje, nevladine organizacije, druge ustanove itd.)

**1.a.** Pozvati gosta iz Savjetovališta za mlade pri Domu zdravlja ili neke druge relevantne ustanove (Savjetovalište za dobrovoljno i povjerljivo testiranje na HIV) koji će prezentovati mrežu usluga koje su na raspolaganju mladima u oblasti savjetovanja i prevencije HIV-a/AIDS-a, s posebnim akcentom na mogućnost testiranja na HIV. Nastavnik treba da unaprijed informiše učenike da će imati gosta na času kako bi mogli da pripreme pitanja i aktivnije se uključe u razgovor.

\* Za ovu aktivnost ideje su preuzete iz knjige *Nauči, poentiraj*, GTZ, Beograd (2005)

**1.b.** Nastavnik može pripremiti prezentaciju u pauer pointu kako bi učenike upoznao s mrežom usluga namijenjenih mladima u oblasti HIV-a/AIDS-a, uz kontakt podatke. Takođe može obezbijediti propagandni materijal o ovim ustanovama i NVO, koji će podijeliti učenicima i zajedno ga s njima analizirati. Nastavnik može da pripremi prikaz mreže usluga za mlade na osnovu primjera datog u tabeli (Prilog 7.6). Ukoliko procijeni da bi učenici (ili grupa učenika) mogli samostalno da pripreme ove informacije, može ih zadužiti unaprijed kako bi pripremili prezentaciju.

Dodatni resursi za ovu temu koje nastavnik može da koristi u pripremanju nastave, na samom času, ali može i da uputi učenike da ih samostalno koriste prije i nakon časova:

**Korisne internet adrese:**

<http://www.znanje.org/>; <http://www.jzas.rs/>, <http://huhiv.hr/>, <http://www.aidsresurs.rs>, <http://www.jzas.net/>

**Takođe se mogu koristiti kratki video zapisi:**

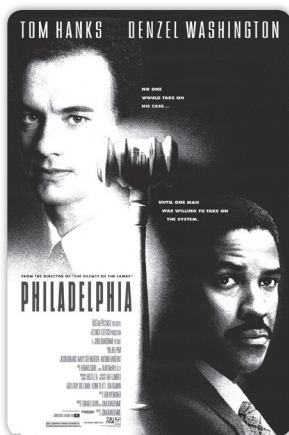
*Uživaj sigurno. Koristi kondom.* - TV spot za kampanju povodom 1. decembra, Svjetskog dana borbe protiv AIDS-a, 2005. godine (dostupan na <http://www.jzas.rs>)

*Da ne sude predrasude* - (dostupan na: <http://www.jzas.rs>)

*Kap po kap* - Bajaga i instruktori - spot za pjesmu u saradnji sa Omladinom JAZAS-a i Crvenim krstom Srbije, u okviru kampanje povodom 1. decembra, Svjetskog dana borbe protiv side (dostupan na youtube i <http://www.jzas.rs/>)

**Publikacije: Pričajmo o sidi (JAZAS)**

**Preporučeni filmovi:**



*Filadelfija* (1994), Džonatana Demija, zapamćen je kao prvi dokaz spremnosti američkog društva da se kroz umjetnost, ali i u stvarnosti, suoči s problemima ljudi koji žive sa HIV-om/AIDS-om - na društveno odgovorniji način nego do tada. Tom Henks, koji je za ulogu homoseksualca koji živi sa AIDS-om dobio Oskara, tumači lik talentovanog advokata koji radi u konzervativnoj firmi. Diskriminacija kojoj je svakodnevno podvrgnut, otkazi sa posla i njegova borba na sudu usmjerili su makar filmsku publiku ka stvaranju atmosfere razumijevanja prema ljudima drukčije seksualne orijentacije i saosjećanja za onime koje žive sa AIDS-om. Odavanjem priznanja ovom filmu, američki establišment naglasio je svoj jasan stav u vezi sa zapošljavanjem i ophođenjem prema oboljelima, što je pokrenulo novi i pravedniji tretman od strane društva u cjelini.



*Andeli u Americi* (2003) američka je mini-serija u kojoj se govori o epidemiji AIDS-a u Americi za vladavine Ronalda Regana, i o njegovoj represivnoj politici prema ugroženim ljudima. Film je pogodan za gledanje na samom času jer ima kraće cjeline koje se mogu zasebno gledati i analizirati.

# 8. PAMETNIJI (NE)POPUŠTA

(Prevenција nasilja i povreda)

**Cilj teme** je da učenici razumiju da je agresivnost složena pojava, da postoje različite teorije o njenim uzrocima i da je stoga borba protiv agresivnosti i nasilja kompleksan i odgovoran proces. Treba da nauče da prepoznaju u kojim se sve oblicima nasilje pojavljuje, da formiraju stav da za nasilje ne postoji opravdanje, kao i da praktikuju vještine za nenasilno rješavanje konflikata. Važno je da izgrade svijest o značaju samopštovanja, tolerancije i empatije kao temeljnih vrijednosti za razvoj kulture nenasilja.

---

## Operativni ciljevi

Učenik treba da:

- razumije pojam i vrste agresije i najčešće uzroke agresivnosti;
- zna da prepozna različite oblike nasilja;
- poveća svijest o tome da sukobi najčešće izbijaju zbog prividno nepomirljivih razlika u interesima, stavovima vjerovanjima, idejama;
- razumije da ljudi često ispoljavaju agresiju prema svemu što je različito; kao i da poveća svijest o tome da u različitosti treba uočavati bogatstvo;
- razumije da nasilje uvijek ima alternativu i da se sukobi koji su neizbježni uvijek mogu riješiti nenasilnim putem;
- razvije vještine nenasilnog rješavanja sukoba;
- razumije pojam restitucije;
- zna da procjenjuje u kojim situacijama prijeti opasnost od povređivanja (sebe i drugih) i da nauči kako se veliki broj povreda može spriječiti;
- zna kome se može obratiti u slučaju nasilja nad njim/njom ili drugom osobom ili prijetnje nasiljem;
- uvježbava sposobnost (samo)procjenjivanja.

**Ključne riječi:** agresija (benigna i maligna), nasilje (fizičko i psihičko), predrasude, uznemiravanje, zloupotreba, konflikt, restitucija, povreda

**Planirano vrijeme za realizaciju:** 6 časova

---

## Aktivnosti učenja

### 8.1. Pojam i uzroci agresivnosti

Cilj je da učenik razumije pojam i vrste agresije i najčešće uzroke agresivnosti.

1. Kratko uvodno izlaganje nastavnika (pojam agresivnosti, agresivno ponašanje, osnovne teorije o uzrocima agresivnosti)
2. Debata na temu Gledanje nasilnih scena na televiziji/filmu može podstaći nasilničko ponašanje.  
Učenike podijeliti u dvije grupe. Jedna grupa treba da zastupa stav da gledanje nasilnih scena na televiziji može podstaći agresivno ponašanje. Da biste ih pripremili da zastupaju ovaj stav, možete ponuditi učenicima da koriste izvod iz teksta Alberta Bandure o prenošenju agresije (Prilog 8.1). Druga grupa treba da zastupa suprotan stav, tj. da gledanje nasilnih scena na televiziji ne podstiče agresivno ponašanje. Ovoj grupi za pripremanje argumenata može koristiti izvod iz intervjua sa režiserom Stenlijem Kjubrikom (Prilog 8.2). Za ovaj čas možete i sami pronaći još izvora u korist jedne ili druge teze.

**Napomena:** Pošto su oba teksta preuzeta iz originalnih izvora, može se desiti da učenicima neki termini budu nepoznati, pa im treba dati dodatna objašnjenja.

3. Učenici u grupama pripremaju argumentaciju. Zatim slijedi debata. Nastavnik usmjerava tok debate i vodi računa da se debata odvija konstruktivno. Kada se iscrpe argumenti, ako neki učenici misle da je druga grupa imala bolje argumente, mogu promijeniti stranu. Jedna mogućnost je da nastavnik proglasi pobjedničku grupu, a druga da se prije debate odredi nekoliko učenika koji će biti sudije. Važno je da poslije debate nastavnik postavi nekoliko pitanja:

- Da li ste ranije razmišljali o ovom problemu?
- Koliko gledate nasilne scene na televiziji, kako na vas utiču?
- Da li je stav koji ste zastupali u skladu s vašim ličnim stavom ili ne?
- Da li ste poslije debate promijenili svoj stav?

**Napomena:** Cilj debate nije da se usvoji konačan zaključak ZA ili PROTIV postavljene tvrdnje, već da učenici kroz raspravu uoče složenost pojave agresivnosti i da ne postoji jedinstven stav stručnjaka o njenim uzrocima. Važno je podstaći ih da kritički promišljaju i preispitaju sopstvene stavove, kao i da kritički procjenjuju medijske sadržaje.

### 8.2. Vrste nasilja i različitost kao povod za nasilje

Cilj je da učenik zna da prepozna različite oblike nasilja, poveća svijest o tome da sukobi najčešće izbijaju zbog prividno nepomirljivih razlika u interesima, stavovima vjerovanjima, idejama, razumije da ljudi često ispoljavaju agresiju prema svemu što je različito.

**1.** Kratko uvodno izlaganje nastavnika (pojam agresivnost i nasilje, vrste nasilja)  
• Nakon kratkog upoznavanja s osnovnim pojmovima, zamolite učenike da se razvrstavaju u grupe sukcesivno prema sljedećim kriterijumima: boja očiju, pol, početno slovo imena, godišnje doba u kome su rođeni. Uputite ih da uvijek obrate pažnju na to s kim su u grupi. Nakon toga učenici staju ukруг, a nastavnik objašnjava da pripadamo mnogim različitim grupama istovremeno, bilo da smo toga svjesni ili ne. Ali kad jednom postanemo svjesni da pripadamo nekoj grupi, često se dešava da sve druge, koji joj ne pripadaju, smatramo pogrešnim, od njih zaziremo, pa nam je to opravdanje da se od njih štitimo diskriminacijom.

Ovaj uvod treba da bude podsticaj da se učenici prisjete pojmova predrasuda i stereotipa (koji su ranije obrađeni) i pojma diskriminacije.

**2.** Postavite učenicima pitanje: Da li su predrasude i stereotipi nasilje? A diskriminacija? Važno je da uoče i da se podsjetite da predrasude i stereotipi nijesu nasilje, ali da je korijen diskriminacije i drugih oblika nasilnog ponašanja upravo u predrasudama.

**3.** Kroz kratku diskusiju podstaknite učenike da se prisjete različitih predrasuda o kojima je bilo riječi u ranijim temama. Podsjetite ih na aktivnosti čiji je cilj bio osvješćivanje i borba protiv predrasuda prema ljudima koji žive sa HIV-om. Nabrojite što više različitih predrasuda, tj. grupa na koje se određene predrasude najčešće odnose.

**4.** Drugi dio časa odvija se u formi razgovora. Nastavnik podstiče učenike da razmišljaju o slici koju imaju o sebi. Podsjetite ih na teme *Razvoj u adolescenciji*, *Mentalno zdravlje* i *Tjelesna slika i njega tijela*, i o značaju koju ova slika ima na razvoj tolerantnog ponašanja. Podstaknite ih na razgovor o tome kako slika koju imamo o sebi utiče na to kako vidimo druge, da li se s promjenom ove slike mijenja i način na koji vidimo druge. Pozovite ih da navode primjere iz sopstvenog iskustva. Nastavnik podsjeća na značaj razvoja pozitivne slike o sebi, samopoštovanja, na razvijanje i upoznavanje s našim identitetom, s potrebama i vrijednostima, na razvoj kritičkog mišljenja i sl. Bez ovih preduslova osoba ne može da razvija tolerantno ponašanje, tj. bez prihvatanja samoga sebe ne možemo prihvatiti ni druge. Ukoliko smo svjesni svoga identiteta i znamo kojim grupama pripadamo, zbog čega nam je to važno, što nam to nudi, u stanju smo da prihvatimo i identitet koji imaju druge osobe. Učenjem vještina međusobne saradnje stičemo mogućnost da prihvatamo lične istorije i vrijednosti svakog drugog pojedinca. Samopoštovanje koje je razvijeno daje kapacitet za promjenu ponašanja prema marginalizovanim i diskriminiranim ljudima.

Kroz ovu aktivnost učenici treba da uoče kako razlike u vrijednostima mogu biti izvor sukoba. Nastavnik ili neko od učenika pročita sljedeću priču.

„Već danima se dogovaraš sa svojim drugovima iz odjeljenja da večeras idete na koncert svojih prijatelja koji su se dugo pripremali za njega, dak si i ti učestvovao/ učestvovala u pripremi i organizaciji samog koncerta. Razred je očekivao da će se večeras odlično provesti na koncertu zajedno s tobom, a frontmen grupe je očekivao tvoju punu podršku jer je tvoj najbolji prijatelj. Međutim, roditelji su ti zabranili odlazak na koncert jer si baš danas dobio/ dobilla lošu u ocjenu. Kada si to saopštio/ saopštila svojim drugovima/ drugaricama, bili/ bile su razočarani/ razočarane i smatrali/ smatrale su da bi ipak trebalo konačno da se osamostališ i pođeš s njima na koncert.“

– Što biste uradili u ovakvoj situaciji?

– Da li biste se priklonili prijateljima i otišli na koncert, ili poslušali roditelje?

- Da li se u svakodnevnom životu lako odričemo svojih vrijednosti da bismo bili dio grupe? Kada to činimo?
- Koje pritiske trpimo da bismo se uklopili u dominantne vrijednosti svojih vršnjaka?
- Da li u svim situacijama kada su nam vrijednosti suprotstavljene treba da se odrekemo sopstvenih vrijednosti?

**5.** Završna aktivnost: Igra *Lijepa riječ i gvozdена vrata otvara*. Učenici se podijele u dvije grupe. Jedna grupa treba da napravi krug (to je tvrđava). Ostali stanu unutar kruga. Zadatak učesnika koji su u krugu je da izađu iz tvrđave kroz vrata. Svaki član kruga predstavlja jedna vrata. Kroz vrata se može izaći kada se osobi koja predstavlja vrata kaže nešto lijepo o njoj. Ukoliko žele, vrata mogu otvoriti prolaz već nakon prve izjave, a mogu još najviše dvaput tražiti da čuju nešto lijepo o sebi. Kada se vrata otvore, osoba koja ih predstavlja, okrene se licem ka spoljašnjosti i kroz ova vrata više nema prolaska. Osobe koje izađu iz tvrđave formiraju sada novi krug i igra se nastavlja, ali su sada uloge izmijenjene. Igra je završena kada svi učesnici prođu kroz obje uloge.

### 8.3. Bogatstvo različitosti

Cilj je da učenik stekne svijest o tome da u različitosti treba uočavati bogatstvo.

**Napomena:** Za ovaj čas bi bilo dobro da imate CD-plejer, kompjuter ili neki drugi uređaj na kome možete pustiti muziku. Prethodno uputite učenike da donesu snimke pjesama čija je poruka tolerancija, nenasilje, prihvatanje drugog itd. Vodite računa o kvalitetu muzike. Možete se konsultovati i sa nastavnikom muzičke umjetnosti. Može to biti pjesma Bitlsa *Give peace a chance*, *Pjesma protiv rata* Miladina Šobića itd.

**1.** U uvodnom dijelu časa kroz nekoliko pitanja učenici treba da se podsjetite da je različitost često izvor sukoba. Upravo zbog te činjenice poznati umjetnici, pisci, naučnici i drugi, svako na svoj način, žele da daju svoj doprinos i šalju poruke o potrebi da u razlikama treba vidjeti bogatstvo.

**2.** Tekst Žana Dusea *Treba njegovati ljudsku raznolikost* (Prilog 8.3) umnožiti za svakog učenika. Učenici samostalno čitaju tekst i nakon toga pišu komentare na tekst. Dok učenici pišu, pustite da tiho ide muzika koju ste odabrali za čas. Komentari treba da budu vođeni sljedećim zahtjevima:

1. U svakom pasusu sadržan je jedan autorov argument. Sažmite ga u jednu kratku rečenicu, a onda zapišite primjere kojima potkrepljuje svoju tezu.
2. Pronađi argumente gdje biološki razlozi idu u prilog borbi protiv straha od različitosti, ili čak rasizma.
3. U drugom dijelu teksta izdvojte porijeklo i karakter kulturnih razlika među ljudima.
4. Potražite u svojoj svakodnevici sve ono što nam je mogao donijeti uticaj stranih kultura, evropskih ili nekih drugih. Razmotrite što je to što je naša kultura mogla ili može dati drugim narodima.

**Napomena:** Vodite računa da svi učenici pišu. Na kraju, parovi mogu razmijeniti i uporediti svoje komentare. Dobrovoljci čitaju naglas.



## 8.4. Nenasilno rješavanje sukoba

**Cilj** je da učenik razumije da nasilje uvijek ima alternativu i da se sukobi koji su neizbježni uvijek mogu riješiti nenasilnim putem.

**1.** Povedite s učenicima razgovor sljedećim pitanjima: Što konflikt znači za vas? Kada se kaže konflikt u školi/odjeljenju, uopšte u životu, koje to asocijacije, slike, uspomene izaziva kod vas? Vidite li slike nasilja, krvavih noseva i masnica na oku; ili nekog ko usamljen provodi vrijeme zato što niko ne želi da se druži s njim/njom; ili dvije grupe koje se grubo svađaju? Da li su sve vaše asocijacije negativne? Što mir i nepostojanje sukoba znači za vas? Pokušajte da zamislite školu/odjeljenje bez ikakvih konflikata? Kako vam se to čini? Da li je zabavno ili dosadno? Da li je to uopšte realno/moguće? Možemo li govoriti o pozitivnim i negativnim efektima mira i sukoba?“

**Napomena:** Cilj razgovora je da učenici razviju svijest o tome da se konflikt u svakodnevnom govoru najčešće izjednačava s nasiljem, upravo zbog sklonosti ljudi da nasilno reaguju u konfliktnim situacijama. Važno je da im se ukaže na suštinu konflikta (detaljno objašnjenje je dato u Udžbeniku) i da konflikt može biti i pozitivan.

**2.** Pošto se različiti ljudi različito ponašaju u konfliktnim situacijama, objasniti učenicima da će sada uraditi test (Prilog 8.4) na osnovu koga će procijentiti svoj stil reagovanja u konfliktnim situacijama. Umnožiti test za svakog učenika.

**3.** Kada završe s bodovanjem, podijelite im Prilog 8.5. Karakteristike stila. Razgovarajte s učenicima o tome kako su ranije procjenjivali svoje reagovanje u konfliktu, da li su rezultati testa u skladu s onim što su mislili o sebi. Važno je da uoče prednosti i mane svakog od stilova.

## 8.5. Vještine za rješavanje konflikata

**Cilj** je da učenik razvije vještine nenasilnog rješavanja sukoba, razumije pojam restitucije; zna kome se može obratiti u slučaju nasilja nad njim/njom ili drugom osobom ili prijetnje nasiljem.

**1.** Obnovite ukratko znanje učenika o konfliktu i stilovima reagovanja u konfliktnim situacijama. Postavite pitanje učenicima: Da li je naš način reagovanja urođen, ili smo naučili da tako reagujemo? Može li se naučiti kako se uspješno rješavaju konfliktna situacije? Neki ljudi su uspješniji, a neki manje uspješni u tome. Što to posjeduju ljudi koji su uspješni?

**Napomena:** Kroz ova pitanja podstaći učenike da se prisjete životnih vještina o kojima su govorili i uvježbavali ih kroza sve prethodne teme. Zapisati vještine kojih se sjete. Zatim ih pitati da li misle da je za uspješno prevladavanje konflikata potrebna samo jedna ili je to kombinacija više vještina. Kroz obnavljanje prethodnih znanja, identifikovati vještine neophodne za uspješno prevladavanje konflikata:

- aktivno i refleksivno slušanje;
- jasno izražavanje umjesto potiskivanja vlastitih osjećanja;
- jasno izražavanje želja i potreba;
- razmatranje najrazličitijih mogućnosti rješavanja određenog sukoba;



- vještina pregovaranja i dr.;
- samokontrola.

**2.** Podijelite učenike u grupe. Svaka grupa treba da pripremi igru uloga. Treba da se prisjete realne konfliktne situacije (nešto što su oni ili neko koga poznaju proživjeli). Treba da odglume situaciju, koristeći navedene vještine.

**3.** Objasniti učenicima pojam restitucije (nadoknade štete). Pitati ih da li im se desilo da nekad pogriješe prema nekome. Kako su se osjećali ako im je data mogućnost da poprave štetu, a kako ako nijesu imali tu mogućnost? U parovima vježbaju različite situacije. Nastavnik posreduje u razgovoru. Cilj je da učenici uoče da je moguće učiti na greškama i da je nekome ko je pogriješio važno dati priliku da popravi štetu.

**4.** Čas zaokružiti porukom da sukobe uvijek treba rješavati nenasilnim putem, a ako su u situaciji da im neko prijeti nasiljem ili su svjedoci nasilja, o tome ne treba ćutati nego se obavezno obratiti razrednom starješini, pedagogu/psihologu u školi, roditelju ili drugoj odrasloj osobi. Treba da znaju da to nije „cinkarenje“, već obaveza svake osobe koja brine o sebi i drugima.

## 8.6. Rizikovanje i povređivanje

Cilj je da učenik zna da procjenjuje u kojim situacijama prijeti opasnost od povređivanja (sebe i drugih) i da nauči kako se veliki broj povreda može spriječiti, uvježbava sposobnost (samo)procjenjivanja.

**1.** Možete na čas donijeti isječke iz novina ili drugih izvora koji ilustruju rizično ponašanje mladih. Ukažite na činjenicu da su neki ljudi skloniji rizičnom ponašanju od drugih, ali i na to da su mladi skloniji rizičnom ponašanju od drugih uzrasta. Postavite pitanje: Zašto je tako? Podstaknite učenike da se prisjete karakteristika adolescencije, kao i da uoče koje su to situacije opterećene rizikom.

**2.** Podijeliti učenicima test za samoprocjenu sklonosti rizikovanju (Prilog 8.6). Nakon popunjavanja i bodovanja, rezultate mogu uporediti sa svojim parom u klupi. Razgovarajte o tome da li su bili svjesni svoje sklonosti.

**3.** Podijelite učenike u grupe i zamolite ih da predlože mjere za prevenciju povređivanja mladih.



# Prilozi



## Prilog I



Zamisli da život ima 12 sati.

Koliko je sada sati kod tebe? Označi na satu.

Prerano ti je za \_\_\_\_\_

Prekasno ti je za \_\_\_\_\_

Upravo ti je vrijeme za \_\_\_\_\_

Šta je za tebe rizično ponašanje? \_\_\_\_\_

Jesi li do sada praktikovao/praktikovala neko rizično ponašanje? \_\_\_\_\_

Šta možeš uraditi da to više ne činiš? \_\_\_\_\_

Ukoliko smatraš da imaš problem koji ne možeš riješiti sam/sama, kome bi se obratio/obratila za pomoć? \_\_\_\_\_

Pozitivne vrijednosti tvog života su: \_\_\_\_\_

### 1.1. Razvojna osa

	3–6 godina	6–11 godina	11–13 godina	od 13 godina do danas
Fizičke karakteristike				
Socijalne karakteristike				
Saznajne karakteristike				
Emocionalne karakteristike				

## 1.2. Čemu služi adolescencija i zašto je toliko duža kod ljudi nego kod životinja?\*

Izgleda da kod sisara koji prolaze kroz adolescenciju taj period traje mnogo kraće nego kod ljudi. Kod ženke rezus majmuna period od puberteta do zrelosti traje otprilike između 18 i 48 mjeseci – i kod nje se ispoljavaju mnoge istovjetne karakteristike, uključujući uobičajenu tinejdžersku pospanost, ulijetanje u opasnost i trošenje ogromne količine vremena na gluvarenje u društvu drugih majmuna adolescenata. Čak možemo zamisliti da će dohvatiti i alkohol i duvan ako joj budu pri ruci. Možda i ona na neki svoj, majmunski način, psuje svoje roditelje...

## 1.3. Zašto ljudi imaju dugu i emocionalno burnu adolescenciju?

### Prva teorija: To je zbog evolucije

Biolog evolucionista ovo pitanje razmatra na sljedeći način: „Mora biti da je to dalo izvjesno preimućstvo pračovjeku. Šta bi to moglo biti?“ Što se tiče adolescencije, preimućstvo bi moglo biti u tome što je rano ljudsko društvo bilo mnogo složenije od drugih životinjskih zajednica, pa nam je bilo potrebno više vremena da naučimo neophodne vještine.

### Druga teorija: To je zbog kulture

Neki odrasli kažu: „U moje vreme bilo je drugačije. Kad sam ja bio mlad nije nam bilo dozvoljeno da se tako osjećamo. Jednostavno, radili smo ono što bi nam bilo rečeno. Današnji tinejdžeri se ovako ponašaju zato što nema nikakvih pravila. Kada bi stariji bili stroži i kad tinejdžeri ne bi buljili u televizor, ne bismo uopšte govorili o tinejdžerskom ponašanju.“

### Treća teorija: To je zbog potrebe za nezavisnošću

Svi sisari moraju da napuste svoje roditelje i osamostale se u nekom trenutku. Ali roditelji adolescentima obično obezbjeđuju udoban život... A ako tinejdžeri ne razviju solidan osećaj nepoštovanja i nezadovoljstva prema svojim roditeljima ili starateljima, nikad neće imati želju da napuste roditeljski dom... Potreba za odvajanjem može da se objasni i time što tinejdžeri daleko više brinu o onome što misle njihovi prijatelji nego o onome što misle njihovi roditelji. Prijatelji su sve – zato što su prijatelji ono što nam je potrebno kada napustimo roditeljski dom. Ljudi su društvena bića.

### Četvrta teorija: Mozak je, jednostavno, takav

Mogli bismo, prosto, da kažemo da nije nimalo iznenađujuće što u mozgu dolazi do ove zbrke i što on ne može da funkcioniše na pravi način, budući da se u njemu odigrava toliko mnogo promjena.

\* Tekstovi za prilog 1.2. i 1.3. preuzeti iz knjige Morgan, N. (2006), *Kriv je moj mozak*, Beograd: Kreativni centar

## 1.4. Razvojni zadaci u adolescenciji

<b>1. Prilagoditi se na tijelo koje seksualno sazrijeva i na osjećanja koja to prate</b>	Prilagoditi se tijelu koje se promijenilo, poraslo, na kojem su više nego ranije vidljive seksualne karakteristike. Novi izazovi su: uspješno ovladati biološkim promjenama, osjećanjima, seksualnim osjećanjima i ponašanjem, uspostaviti seksualni identitet i emotivne, partnerske odnose.
<b>2. Razviti i koristiti zrelije, apstraktno mišljenje</b>	Razvoj složenijeg načina mišljenja ogleda se u sposobnosti adolescenta da bolje nego ranije razumije apstraktne pojmove, ideje, da se njima služi, da razmišlja o mogućnostima, da postavlja i preispituje hipoteze, da misli unaprijed, da razvija vlastite sisteme ideja, uvjerenja i vrijednosti (o životu, ljudima, ljubavi, poslu, društvu i sl.).
<b>3. Razviti i koristiti složenije nivoe razumijevanja i prihvatanja različitosti</b>	Razumijevanje sebe i drugih ljudi i odnosa među ljudima postaje složenije. Adolescenti bolje nego ranije razumiju druge ljude i situacije u kojima se oni nalaze („kako je biti u cipelama drugih“), shvataju da postoje različita gledišta na istu stvar ili događaj, koriste te sposobnosti da rješavaju problem i sukobe u odnosima sa drugim osobama.
<b>4. Razviti i koristiti nove vještine (planiranja, odlučivanja, rješavanja problema i sukoba)</b>	Razvija se sposobnost razmišljanja o budućnosti i planiranja budućnosti, postavljanja realističnih ciljeva, koriste se sve složeniji načini odlučivanja, rješavanja problema i sukoba. I kada prihvataju rizično ponašanje, adolescenti su sada sposobni da takvo ponašanje svedu na mjeru koja ih ne ugrožava, već može poslužiti postizanju nekog vrijednog cilja.
<b>5. Uspostaviti moralne norme i sistem vrijednosti</b>	Zbog zrelijeg mišljenja, adolescenti posjeduju složenije shvatanje moralnog ponašanja, shvataju osnovne principe dobrog i lošeg, pravde, pravičnosti, solidarnosti s drugima, usvajaju vrijednosti koje su njima lično važne i na njima počinju da temelje sopstvene odluke i ponašanje.
<b>6. Razumjeti i izražavati složenija emotivna iskustva</b>	Zbog zrelijeg mišljenja, razvija se sposobnost da se prepoznaju i izraze složenija osjećanja, da se o njima govori, da se dijele sa drugima, da se prepoznaju i razumiju složene ili skrivene emocije drugih, da se o emocijama misli na apstraktan način.
<b>7. Formirati prijateljstva, uspostaviti uzajamnu bliskost i podršku</b>	U odnosima s prijateljima adolescenti mogu da daju mnogo više podrške, da se jače i duže emotivno vezuju, da budu jedni drugima značajni i da međusobno jedni na druge snažnije utiču nego što su u djetinjstvu. Sada se više dijele osjećanja, ideje, stavovi, razvija se međusobno povjerenje i razumijevanje.
<b>8. Ustanoviti ključne elemente identiteta</b>	Formiranje identiteta traje cijelog života, ali se osnovni elementi identiteta izgrađuju sada: doživljaj sopstvenog JA, doživljaj individualnosti, osjećanje povezanosti i pripadanja važnim osobama i grupama. Dio ovog zadatka je i razvoj elemenata identiteta koji su povezani sa rodom, tjelesnom slikom, seksualnošću, nacionalnom pripadnošću i tolerancijom prema drugima i drukčijima.
<b>9. Ispuniti zahtjeve sve zrelijih životnih uloga i odgovornosti</b>	Adolescenti postepeno počinju da preuzimaju uloge koje se od njih očekuju u odraslom dobu, uče i stiču vještine, pripremaju se za zahtjeve tržišta rada, ispunjavaju i zahtjeve koji se tiču odgovornosti i posvećenosti porodici, zajednici, društvu.
<b>10. Preispitati odnose s roditeljima</b>	Premda se jednim od zadataka adolescencije smatra „odvajanje“ adolescenata od roditelja i drugih odraslih koji su brinuli o njima, prije bi se moglo reći da adolescent i odrasli sada mijenjaju odnose u pravcu veće samostalnosti, razumijevanja i prihvatanja novih sposobnosti i odgovornosti adolescenata, ali i novih oblika povezanosti, posebno u okviru porodice.

## 1.5. Pol ili rod?

Tvrdnja	Pol ili rod
1. Žene rađaju, muškarci ne	
2. Žene su nježnije, više brinu o drugima	
3. Najvažnija uloga muškarca u porodici je da zarađuje za život porodice i da bude glava kuće	
4. Muškarci su racionalniji od žena	
5. Muškarci su u prosjeku viši od žena	
6. Prema statistici Ujedinjenih nacija, žene obavljaju 67% poslova u svijetu, ali zarađuju samo 10% ukupnog dohotka u svijetu	
7. Samo muškarci proizvode spermu	
8. Dojke žene sposobne su da proizvode mlijeko, muške ne	
9. Žene su slabiji pol	
10. Pravi muškarci ne plaču	

Ključ: 1 - p, 2 - r, 3 - r, 4 - r, 5 - p, 6 - r, 7 - p, 8 - p, 9 - r, 10 - r

## 1.6. Razlike između muškaraca i žena\*

Muškarci	Žene
1. češće im se „veže jezik“, više zamuckuju, duže im treba da nađu pravu riječ	9. više razgovaraju, na primjer, telefonom
2. podložniji su jezičkim problemima, uključujući disleksiju (poremećaj u učenju čitanja)	10. koriste više riječi, prave manje jezičkih grešaka, koriste duže rečenice i složenije gramatičke oblike
3. usredsređuju se na to kako uređaji ili sistemi rade	11. više govore o emocijama
4. opsesivno prave spiskove, skloni su prebrojavanju vozova, aviona i ptica i pamte sportske statistike	12. bolje zapažaju male razlike u šari, slici ili boji
5. vjerovatnije je da će biti nasilni jedni prema drugima: trideset do četrdeset puta češće se dešava da muškarac ubije muškarca nego da žena ubije ženu	13. manje ih zanimaju pojedinosti i brojke
6. bolji su u procjenjivanju prostora – kao i bacanju i ciljanju	14. više vode računa o boljoj ishrani i imaju zdraviji odnos prema životu
7. manje su skloni međusobnom dodirivanju u znak naklonosti ili podrške	15. vole da idu u kupovinu zajedno, društvenije su
8. bolje primjećuju male pokrete	16. manje su sklone rizikovanju
	17. sklonije su depresiji i pokušajima samoubistva
	18. u starosti obično imaju očuvanije pamćenje od muškaraca
	19. duže žive

\* Tekst za prilog preuzet je iz knjige Morgan, N. (2006), *Kriv je moj mozak*, Beograd: Kreativni centar

## 1.7. Seksualnost mladih

Oops, I didn't know we're gonna talk about sex... =)

... I nećemo. Možda malo. Kasnije.

Tema: Seksualnost mladih (iliti poštovanih čitatelja, kolega gimnazijalaca)

Opšta definicija seksualnosti je izražavanje seksualnih osjećanja. Ovakva priča ne bi bila potpuna kada ne bih spomenula gospodina Frojda, koji je između ostalog, važan kao utemeljivač teorije da proces iskazivanja seksualnosti počinje samim rođenjem, razvija se u skladu sa našom genetikom i socijalnim životom, a kulminira, u većini slučajeva, upravo u srednjoj školi! Načini na koje ćemo se ispoljiti zavise uglavnom od emocionalne zrelosti. E.z. predstavlja stepen razumijevanja naših emocija, potrebu da pronademo njihove izvore i relativno dobru kontrolu nad njima. Drugim riječima, e.z. je razumijevanje sebe.

Ja sam u trećem razredu (17 god). Bila sam na par seminara, na više od par žurki i zaključila sam sljedeće: seks je jedna od top five tema za razgovor... što je sjajno jer svi oni časovi pozajmljeni putujućim edukatorima u raznim oblastima u vezi s mojom temom, zapravo, daju rezultate.

Razgovor je za sve važan, to smo do sada valjda naučili. Raspravljajući sa drugom, došla sam do prelomne podjele ljudi na one: 1) koji puno pričaju, nemaju takta i nijesu najsimpatičniji, 2) koji ne pričaju mnogo ili uopšte, sramežljivo slušaju tuđe komentare, 3) koji se šale, umjereno peckaju nekim komentarima i pitanjima. Pronađite se, ili ne! Nije kraj, naravno. Neki se sa ovakvim pitanjima uopšte ne snalaze u društvu, a neki nemaju ni potrebu da se snađu.

Presjek ovih skupova je uživanje u sebi kada smo sami, po jedna Sofka Stankovićeva u svima nama -). Svoju seksualnost najtačnije odajemo nesvjesno. Način na koji hodamo, jedemo, govorimo, vrpoljimo se kada je u blizini neko ko nam se dopada, način na koji posmatramo druge, ono što težimo da posjedujemo - privlačnost, šarm, lepršavost, sjaj, sitnice, mile sitnice. Zatim, tu je stil odijevanja. E, to je priča za sebe! Neki ljudi, mahom ženskog pola, kao da oblače prvo što im dođe do ruku i nekako se uvijek ispostavi da je to ona garderoba u kojoj su prethodno veče išli u ludi provod. O ukusima ne treba raspravljati, ali u tome je štos.

Škakljivim temama najbolje se prikradati kroz zezanje. Ipak, pamet u glavu!... Lično smatram da je edukacija o kontracepciji najvažnija. Slušala sam više puta o tome. Postavljana su neka pitanja. Dubokoumna, teška pitanja. Bilo bi dobro kad bi neki shvatili da im niko neće dati tačan odgovor, ali da je dobro ako dobijemo naznake, smjernice. Zadivljujuće je velika masa koja se baca na teen časopise zbog ovih stvari: Prvi put. Kada? Sa kim? Kako?

Ma, no sikiriki! Biće, biće svega -).

(iz rada učenice III razreda gimnazije)



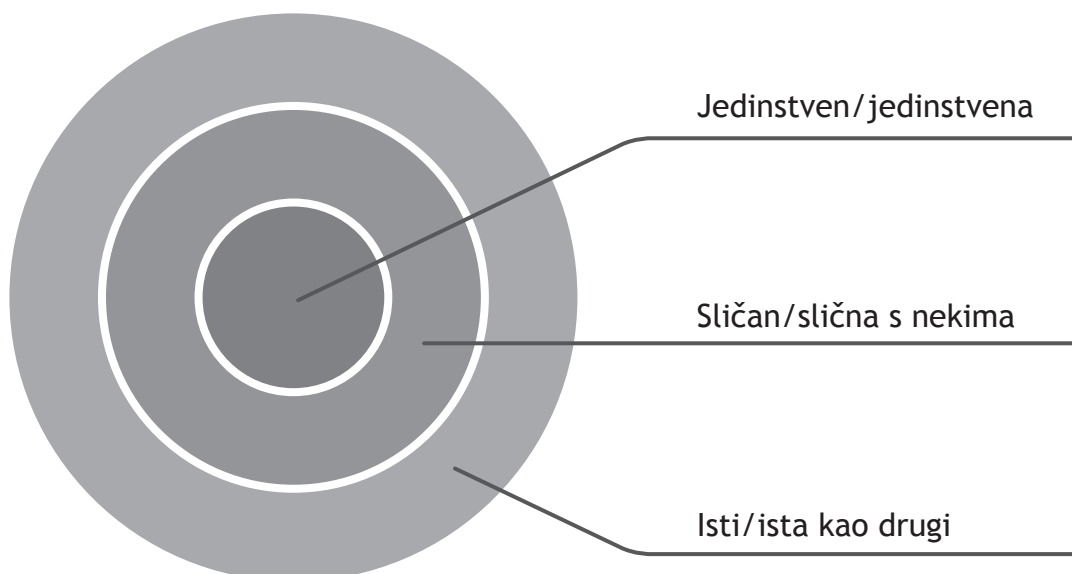
## 1.8. Životne vještine (matrica)

	Životne vještine					
Svi posjedujemo						
Neki posjeduju						
Niko ne posjeduje						

## 1.9. Životne vještine (podjela)

Saznajne vještine	Socijalne vještine	Emocionalne vještine
<ul style="list-style-type: none"> <li>svijest o sebi</li> <li>kritičko mišljenje</li> <li>rješavanje problema</li> <li>odlučivanje</li> <li>procjenjivanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>međusobni ljudski odnosi</li> <li>efektivna komunikacija</li> <li>pregovaranje</li> <li>asertivnost</li> <li>empatija</li> <li>saradnja, timski rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kontrola osjećanja</li> <li>upravljanje stresom</li> <li>vještina samoposmatranja</li> </ul>

## 1.10. „Niko kao ja“



## 2.1. Faktori koji utiču na način ishrane

Kada biraš šta ćeš jesti, koliko na tvoju odluku utiču sljedeće stvari i osobe:	+ / -
1. ukus i miris hrane	
2. izgled jela ili hrane	
3. dostupnost hrane (da li ti je blizu, pri ruci ili nije)	
4. porodica (osoba koja priprema i bira jela, hranu)	
5. druge osobe (prijatelji, poznate osobe i sl.)	
6. navike (jedem „poznatu“ i „provjerenu“ hranu)	
7. reklame (TV, bilbordi, časopisi)	
8. cijena (npr. jeftina brza hrana, nedostatak novca)	
9. pripremljenost hrane (već je spremna za upotrebu)	
10. hrana odgovara tradiciji i kulturi u kojoj živim	
11. zdravlje, aktivnost, kontrola težine	
12. zdrava ishrana (uravnotežena ishrana, vitamini, minerali i sl.)	

Uputstvo za rad:

Pažljivo pročitaj i razmisli o navedenom faktorima uticaja na način ishrane. Zatim izdvoj (označi znakom +) tri faktora koja imaju najjači i tri faktora koja imaju najslabiji uticaj na tvoju ishranu (označi znakom -).

## 2.2. Moja piramida

Grupe namirnica	Orijentaciono u toku jednog dana (%)	Odstupanje od preporuka (%)	Najlakše ću se odreći	Šta mogu uključiti u jelovnik
žitarice (hljeb, tjestenina...)				
povrće				
voće				
meso, riba, jaja				
mlijeko i mliječni proizvodi				
masti, šećer, slatkiši				

## 2.3. Moja fizička aktivnost

Analiziraj i procijeni svoju fizičku aktivnost.

1. Koju fizičku aktivnost (ili više njih) trenutno upražnjavaš?

- vožnja bicikla
- hodanje
- plivanje
- ples
- gimnastika
- joga
- trčanje planinarenje
- vožnja rolerima
- drugo: \_\_\_\_\_

2. U jednoj, za tebe tipičnoj nedjelji, koliko dana upražnjavaš neku fizičku aktivnost?

- svakog dana
- 1 do 2 dana
- 3 do 4 dana
- 5 do 6 dana
- nijednog dana

3. Koliko vremena provodiš u nekoj fizičkoj aktivnosti?

- 60 minuta
- 20 do 30 minuta
- 30 do 60 minuta
- manje od 20 minuta
- nimalo

## 2.4.

### Vježbe za razvijanje ravnoteže



#### POZICIJA DRVETA

Savij desno koljeno i stopalo savijene noge stavi na unutrašnju stranu lijeve butine. Kada se postigne stabilnost, podigni ruke iznad glave sa spojenim dlanovima i ispruži ih što je više moguće. Uradi sve isto i na drugoj nozi. Ostani u tom položaju i udahni i izdahni 5–10 puta.

**KORIST:** Jača butine, listove, skočne zglobove, ramena i kičmu.

Isteže prepone, duboke unutrašnje mišiće butine, grudi i ramena, poboljšava koncentraciju i balans umiruje išijas i ispravlja ravna stopala. Efekat ove vježbe može se povećati savijanjem trupa prema naprijed.



#### POZICIJA RODE

Stani uspravno. Savij lijevo koljeno i podigni desnu nogu tako da možeš uhvatiti skočni zglob desnom rukom. Podigni lijevu ruku pravo iznad glave. Sada odvući desnu nogu i leđa od svog tijela, polako i što više možeš. Fiksiraj pogled na jednu tačku i diši polako i duboko punim plućima – pomaže da se zadrži balans. Opusti svoje trbušne mišiće i diši lagano. Osjećaj ravnoteže je poboljššan. Osjeti istezanje prednje lože desne noge. Podigni ruku visoko iznad glave. Ostani u ovoj poziciji nekoliko disanja. Polako spusti desnu nogu, ostani na objema nogama da se odmoriš. Sada sve to isto uradi lijevom nogom.

**KORIST:** kvadriceps (prednja loža noge)



#### POZICIJA SLOVA „T“

Stani uspravno s rukama iznad glave i dlanovima zajedno. Izaberi tačku ispred sebe i fokusiraj pogled na nju. Udahni, a pri izdisaju savij tijelo naprijed i podigni desnu nogu do visine sjedalnog dijela, tako da tijelo formira slovo „T“. Zadrži desnu nogu u tom položaju.

**KORIST:** Razvija balans, koncentraciju, povećava fleksibilnost nogu, kukova, ramena, kao i jačanje skočnog zgloba. Cilj vježbe je održavanje ravnoteže.

## Vježbe u parovima

**Cilj:**

jačanje i istezanje vratnih mišića i povećanje pokretljivosti u vratnom dijelu kičme

**Opis:**

U stojećem stavu sastavljenih peta jedan učenik pokreće glavu u smjeru naprijed-nazad, a drugi rukom pruža otpor.

**Cilj:**

jačanje i istezanje vratnih mišića i povećanje pokretljivosti u vratnom dijelu kičme

**Opis:**

U stojećem stavu sastavljenih peta jedan učenik pokreće glavu u smjeru lijevo-desno, a drugi mu rukom pruža otpor.

**Cilj:**

jačanje i istezanje mišića ramenog pojasa

**Opis:**

U stojećem stavu sastavljenih peta učenici stoje jedan naspram drugog i naizmjenično podižu lijeve, pa desne ruke.

**Cilj:**

jačanje mišića ramenog pojasa, ruku i prednje strane trupa

**Opis:**

Učenici stoje jedan naspram drugog, ruke u predručenju, spojenih dlanova. Naizmjenično pružaju ruke oslanjajući se jedan na drugog.

**Cilj:**

jačanje i istezanje mišića ruku, leđa i nogu

**Opis:**

Učenici stoje jedan naspram drugog i povlače se držeći se za ruke.

**Cilj:**

istezanje i jačanje mišića bočne strane trupa; razvoj pokretljivosti kičme

**Opis:**

Učenici su okrenuti leđima, ruke u odručenju spojene, noge u raskoračnom stavu. Izvodie otklone trupom, naizmjenično u jednu, pa u drugu stranu.

**Cilj:**

jačanje i istezanje mišića ruku, ramenog pojasa i leđa

**Opis:**

Učenici stoje jedan naspram drugog, oslonjeni rukama o ramena svog para. Gibaju trupom u pretklonu.

**Cilj:**

jačanje, istezanje i labavljenje mišića trupa, jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa

**Opis:**

Učenici stoje oslonjeni leđima jedno o drugo, držeći se ispod ručnog zgloba. Pregibajući trup unaprijed, naizmjenično jedan drugog podižu od tla.

## 2.5. Priča o Karen Carpenter



**Karen Carpenter** „proslavila“ je anoreksiju. Američka pjevačica i bubnjarka patila je od tada još nepoznate bolesti – anoreksije. Umrla je sa 32 godine od aritmije, zastajanja srca, što je samo jedna od posljedica anoreksije. Nakon njene smrti, društvo se počelo zanimati za tu bolest. Njen brat Ričard, s kojim je osnovala grupu *The Carpenters*, opisivao je svoju sestru kao debeljuškastu tinejdžerku.

Međutim, ona nije mogla podnijeti da nema mršavo tijelo pa je tako, s nepunih 18 godina, 1967. godine započela prvu od svojih mnogobrojnih dijeta. Prvo je izgubila desetak kilograma kad je bila na vodenoj dijeti, koju joj je preporučio njen ljekar.

No to je nije smirilo, nastavila je mršaviti, sve dok 1975. godine nije imala zapanjujućih 36 kilograma. Uzimala je na desetine tableta dnevno, povraćala je i ono malo što je jela, a tijelo joj je bilo potpuno iscrpljeno. Iste te godine srušila se prilikom nastupa na pozornici. U bolnici su zaključili da ima ozbiljan problem. Njeno tijelo bilo je potpuno izmučeno od nedostatka hrane i sna, i previše laksativa.

Sve do 1983. godine javnost je bila uvjerena kako je njihova zvijezda Karen Carpenter ozdravila, no te godine majka ju je našla golu i u nesvijesti u njihovom domu. U bolnici su je oživljavali još gotovo sat vremena, no za mladu Karen više nije bilo spasa.

Zbog anoreksije umire više ljudi nego zbog bilo koje druge psihičke bolesti. Najtužnije je da su polovina tih smrti samoubistva. Samo 40% anoreksičara uspije prevladati svoju bolest i oporaviti se. Početni simptomi anoreksije su mršav izgled, pucanje noktiju, slaba kosa, zatvor, vrtoglavica, umor, gubitak menstruacije kod žena, suva koža i tako dalje. Kasnije dolazi do anemije, srčanih problema te problema s plućima i bubrezima.

---

## 4.1. Kratka biografija Kristofera Riva

**Kristofer Riv** je rođen 25. 9. 1952. u Njujorku. Kada su mu bile četiri godine, roditelji su se razveli. Majka se sa sinovima, Kristoferom i Bendžaminom, preselila u Prinston, država Nju Džersi, a nekoliko godina kasnije udala za jednog bankara. Riv je studirao na Kornel univerzitetu, a istovremeno je radio kao profesionalni glumac. Na završnoj godini studija, sa još jednim studentom izabran je da nastavi studiranje na jednom čuvenom fakultetu za umjetnost u Njujorku. Njegov cimer bio je Robin Vilijams, koji mu je ostao prijatelj do kraja života. Kristofer je najpoznatiji po ulozi Supermena. Tu ulogu dobio je kada su mu bile 24 godine. Takođe je imao i dozvolu da radi kao pilot.

Njegov život, nažalost, krenuo je neočekivanim tokom kada je, nakon pada s konja, sa 45 godina ostao paralizovan. Bio je uporan u fizioterapeutskim vježbama da bi se oporavio, ali je jednom u toku vježbanja slomio nogu. Njegova biografija *Still me* postala je bestseller. Sa suprugom je otvorio prvi centar u SAD za obuku paralizovanih ljudi u tome kako da žive samostalnije. Jednom je izjavio da je podrška njegove supruge nakon što se paralizovao, presudno uticala na to što je odlučio da živi s respiratorom umjesto da umre. U dobu od 52 godine, iznenada je preminuo. Pamti se i njegova čuvena izreka: „Heroj je običan čovjek koji pronađe snagu da istraje i izdrži uprkos ogromnim preprekama.“

## 4.2. Kako je trenirana beba slon

Slonovi koji žive u zatočeništvu (zoo-vrtovi, cirkusi) trenirani su (učeni) da ne napuštaju prostor u kojem žive. Tako je beba slon konopcem oko noge privezana za kočić poboden u zemlju. Na taj način joj se ograničava kretanje dužinom kanapa. U početku beba slon pokušava da iščupa kanap i da se oslobodi, ali kanap je previše čvrsto vezan. Slonče tako nauči da ne može da prekine konopac.

Kada poraste, slon postane dovoljno snažan pa lako može da iščupa konopac i oslobodi se. Međutim, zato što je, kada je bio mali „naučen” da ne može da prekine konopac, odrasli slon još uvijek vjeruje da ne može da to učini, pa i ne pokušava da to uradi! Čovjek se ponaša na sličan način – sklon je da djeluje „po inerciji“, po naučenim modelima, koje kritički ne preispituje, već uzima kao nepromjenljive. Takođe, često nijesmo svjesni sopstvenih potencijala i kako nam oni šire lepezu životnih izbora.

Važan korak u mijenjanju opažanja i doživljavanja sebe upravo je svijest o sopstvenim potencijalima i slobodi ličnosti.

---

## 4.3. Emocije

1. povrijeđen sam ili ugrožen
2. suočen s odbijanjem ili preprekom
3. drugi su nepravedni prema meni

**R: ljutnja**

1. izgubio sam dragu i važnu osobu
2. čini mi se da sam neuspješan u svemu
3. nedostaju mi pažnja i briga

**R: tuga, depresivnost**

1. tijelo mi se jako i naglo promijenilo
2. desila se neka neočekivana promjena u porodici
3. suočen sam s nepoznatom situacijom
4. strahujem da ne otkriju neku moju grešku, propust

**R: strepnja i strah**

1. kritikuju me i postiđuju
2. napravio sam promašaj, propust
3. odbijen sam, izolovan
5. živim s bolešću ili invalidnošću

**R: stid**

1. uradio sam nešto što nije trebalo
2. osjećam se punim mana
3. nijesam u stanju da ispunim očekivanja

**R: sram, krivica**



## 4.4. Vođena fantazija

Zamislite da ste u polju, u šumi, uz rijeku ili na moru. Zamislite predio koji volite, u kojem ste već bili ili, pak, nikada niste bili, ali biste to htjeli. Svako zamišlja svoj predio. Zamislite sebe kako hodate tim predjelom. Krećite se onako kako je vama milo: trčite, valjajte se, šetajte, skačite! Osjećate li vjetar ili, pak, neke mirise? Uživajte u svakom detalju, dodirnite nešto! Sada se polako zaustavite i nađite svoje skrovito mjesto. To je vaše najdraže mjesto, mjesto gdje se osjećate zaštićeno, gdje sanjarite ili razmišljate, posmatrate svijet iz prikrajka.

Što ste učinili? Jeste li sjeli ili čučnuli? Šta vidite? Pogledajte dobro oko sebe! Za to vaše mjesto možda niko ne zna. A možda je to mjesto gdje ste se zajedno nekada s nekim igrali? Ima li osim vas još nekoga tu?

Sada se polako dižemo, ponijeli smo sa sobom u ruci nešto za uspomenu na svoje skrovito mjesto. Polako koračamo, zamišljeni smo... Držimo u ruci svoj tajni predmet. Vraćamo se u sobu tako da brojimo u sebi do 10, i onda otvaramo oči.

Nakon vježbe: Što držite u ruci? Kako izgleda vaše skrovito mjesto? Kako ste se osjećali dok ste zamišljali svoje skrovito mjesto?

.....

## 4.5. Što su zdravi odnosi?

Postoji više odlika koje jedan odnos čine zdravim. U najboljim vezama, obje osobe doprinose ovim karakteristikama:

**Poštovanje:** Poštovati osobu znači cijeniti je, uvažavati i tretirati kao dostojnu poštovanja čak i ako je različita od vas.

**Odgovornost:** Biti odgovoran znači da se drugi mogu osloniti na vas, znači držati riječ i biti sposoban da razlikuješ ispravno od lošeg. Na primjer, možete preuzeti odgovornost da vodite računa o svom, kao i zdravlju i dobrobiti svog partnera i porodice.

**Razumijevanje:** Biti pun razumijevanja znači biti svjestan druge osobe, pokušavati da razumiješ njene ili njegove stavove i osjećanja, ili slušati i podržavati nekoga. To znači pokušavanje da se postavite na mjesto druge osobe da biste razumjeli kako život izgleda s njene tačke gledišta.

**Saradnja:** Raditi na odnosu znači truditi se oko odnosa i ne uzimati drugu osobu „zdravo za gotovo“. Podrazumijeva spremnost da radite s nekim da biste bili u vezi i održali je.

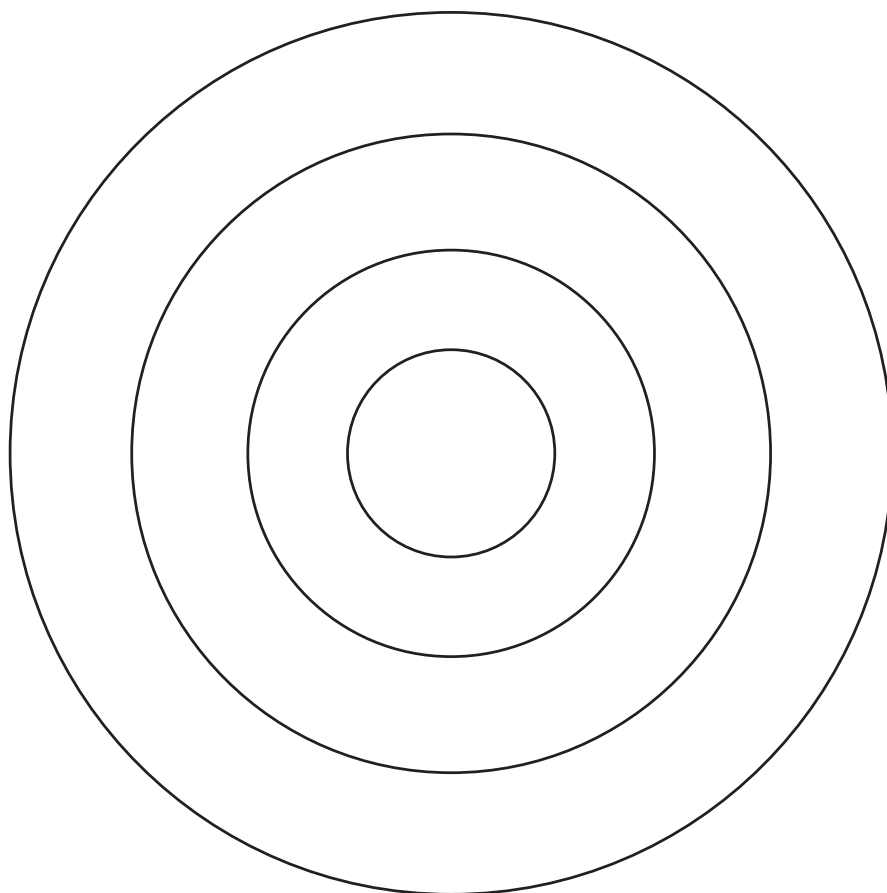
**Briga:** Podrazumijeva da vam je stalo, da ste zainteresovani za osjećanja i potrebe druge osobe i da za tu osobu želite ono što je najbolje. Znači osjećati ljubav ili privrženost prema nekoj osobi i želju da je zaštitite.

## 4.6. Moji krugovi prijateljstva

Svi prijatelji nijesu i najbolji, a čak nijesu ni bliski. U stvari, prijatelji se mogu rangirati od veoma bliskih do ne tako bliskih. Neki ljudi imaju mnogo najboljih prijatelja, dok drugi imaju jednog posebno bliskog prijatelja, kojeg smatraju najboljim. Neki imaju više povremenih prijatelja a drugi imaju više poznanika. Ova vježba vam može pomoći u razmišljanju i procjenjivanju svojih prijateljskih veza.

Zapiši svoje ime u krug u centru. Zapiši ime (imena) svojeg najbližeg prijatelja/ili više njih u najužem krugu. Zatim imena povremenih prijatelja – one koje znaš toliko dobro da možeš porazgovarati s njima kada se sretnete, ali ne toliko dobro kao svoje najbliže prijatelje - zapiši u središnji krug. Upiši imena poznanika – ljudi s kojima ponekad razgovaraš, ali ih ne smatraš svojim prijateljima - u spoljašnji krug. Kada završiš, razmisli o sljedećim pitanjima: Kako si odlučio koga ćeš upisati u svoj najuži krug? A u srednji i spoljašnji?

Koliko godina ima tvoj najbolji prijatelj? Povremeni? Poznanici? Zašto ljudi biraju prijatelje različitih godina? Da li je prednost imati za prijatelja starijeg tinejdžera ili odraslu osobu? Koji su nedostaci u tom slučaju? Kako prepoznaješ da ti je neko prijatelj? Zbog čega ti je važno da imaš prijatelja, što bitno dobijaš iz tog odnosa? Da li moramo biti slični da bismo bili prijatelji? Da li želiš da nešto promijeniš u svojim krugovima prijateljstva? Što?



Svako u prijateljstvu vrednuje različite stvari. Svako od nas ima nešto što ga čini dobrim prijateljem. Kako rastemo i sazrijevamo, mijenjaju se i naša očekivanja od prijateljskih odnosa. Prijateljstvo ne treba uzeti zdravo za gotovo – to je odnos koji zahtijeva pažnju i koji treba održavati i njegovati.

## 4.7. Stilovi komunikacije

Pasivnost	Asertivnost	Agresivnost
Prepuštaš se volji drugih.	Govoriš nekome što tačno želiš na način na koji to ne djeluje nepristojno ili prijeteći.	Izražavaš svoja osjećanja ili želje na način koji prijete drugima ili kažnjava druge.
Nadaš se da ćeš dobiti ono što želiš, a da ne moraš da kažeš.	Boriš se za svoja prava bez ugrožavanja prava drugih.	Insistiraš na svojim pravima dok poričeš tuđa.
Prepuštaš drugima da odlučuju za tebe.	Znaš što ti treba i što želiš.	Dominiraš, vičeš, zahtijevaš, ne slušaš druge.
Popustljiv/popustljiva si, povinuješ se željama drugih.	Izražavaš sebe s JA, govoreći „Ja se osjećam”, a ne „Ti...”	Gledaš ljude s visine.
Pričaš tiho, kikočeš se, gledaš dolje ili u stranu, povijaš ramena, kriješ lice rukama.	Gledaš ljude u oči.	Govoriš da drugi nijesu u pravu.
Izbjegavaš neslaganje.	Dosljedan/dosljedna si.	Optužuješ, prijeteš ili se svađaš s drugima.

## 4.8. Vrijednosti

Ako bi morao/morala da biraš, koje bi za tebe bile tri najvažnije stvari u životu, a koje tri najmanje važne:

- živjeti u svojoj državi;
- dobro se zabavljati, što bolje se provoditi;
- biti fizički privlačan/privlačna;
- imati svoju porodicu i djecu;
- ostvariti obostrano poštovanje i razumijevanje s roditeljima;
- ponašati se u skladu s načelima svoje vjere;
- dobro zarađivati, odnosno imati dosta novca;
- raditi posao koji volim i kroz koji mogu ostvariti svoje sposobnosti;
- biti zdrav i voditi zdrav život;
- biti slobodan i nezavisan;
- živjeti pošteno, poštovati zakone i biti poštovan od drugih ljudi;
- imati dobre i pouzdane prijatelje;
- pomagati drugim ljudima;
- završiti školu, sticati nova znanja i duhovno se izgrađivati;
- putovati, upoznavati nove ljude i krajeve;
- imati partnera s kojim ću se voljeti i koji će mi biti oslonac u životu.

Najvažnije:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Najmanje važno:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 4.9. Upitnik za samoprocjenjivanje

Tvoj zadatak je da odrediš u kojoj mjeri posjeduješ navedene karakteristike:  
1 znači da tu karakteristiku gotovo da ne posjeduješ, a 3 da je posjeduješ u velikoj mjeri.

Karakteristike	Ocjene		
	1	2	3
Otvoreno izražavam svoje emocije pred drugima.			
Mislim da osobe treba otvoreno da pokazuju emocije, njih ne treba kriti.			
Otvoren/otvorena sam u komunikaciji s drugima, uvijek kažem ono što mi- slim.			
Volim kada su drugi ljudi otvoreni u komunikaciju i kada mi u lice kažu šta misle			
Fokusiran/fokusirana sam kada govorim i ne volim da skrećem s teme.			
Gestikuliram kada govorim.			
Ljude uvijek gledam u oči kada govorim.			
Volim fizički kontakt s bliskim ljudima. Volim da se rukujem, da se poljubim s prijateljem/prijateljicom i sl.			
Često koristim fizički kontakt kada razgovaram s ljudima.			
Veoma vodim računa o vremenu. Ne volim da kasnim. Mislim da je tačnost bitna.			
Vodim računa o vremenu. Ne volim kada drugi ljudi kasne.			
Bitne su mi porodične vrijednosti i veoma ih cijenim.			
Mislim da je nezavisnost izuzetno bitna, ali je i porodica veoma važna: osoba treba da bude samostalna koliko joj to porodica dozvoljava.			
Volim da držim rastojanje kada pričam s ljudima.			
Više sam orijentisan/orijentisana ka postizanju cilja nego prema ljudima.			
Mislim da je istorija jednog naroda vrlo bitna.			
Mislim da je autoritet veoma važan i da autoriteti treba da se uvažavaju bez obzira na sve.			

## 5.1. Zašto psihoaktivne supstance?

Razmisli o korišćenju duvana. Stavi slovo C u neku od kolona s lijeve ili desne strane. Neki od njih mogu i s obje strane. Kad završiš popunjavanje, stavi A za alkohol i D za drogu.

Razlozi za korišćenje	Misli koje bi uticale na odluku	Razlozi protiv korišćenja
	Dostupnost – Je li supstanca lako dostupna?	
	Godine – Jesam li premlad/premlada?	
	Znanje – Da li znam kakav uticaj ima na organizam?	
	Zakon – Hoću li biti uhvaćen/uhvaćena?	
	Ukus – Da li mi se sviđa?	
	Korist – Hoće li mi pomoći da se socijalizujem?	
	Religija – Da li se uklapa u ono u šta vjerujem?	
	Radoznalost – Kakvo je?	
	Fizička spremnost – Hoće li uticati na moju kondiciju?	
	Stres – Hoće li mi pomoći da ga prevaziđem?	
	Pravila – U školi, kod kuće?	
	Pripadanje – Hoće li mi pomoći da se osjećam kao dio grupe?	
	S kim sam – Porodica, prijatelji, nepoznati?	
	Očekivanja porodice – Što će oni misliti?	
	Očekivanja prijatelja – Što će oni misliti?	
	Povjerenje – Hoću li održati obećanje?	
	Gdje sam?	
	Sjutrašnje obaveze – Hoće li uticati na posao/sport/učenje?	
	Proslava – Hoće li pomoći da se bolje zabavim?	
	Rješavanje problema – Hoće li pomoći?	
	Dosada – Imam li da radim nešto drugo?	
	Cijena – Mogu li to sebi da priuštim?	
	Pol – Jesam li osjetljiv (podložan)/osjetljiva (podložna)?	
	Opuštanje – Hoće li mi pomoći da se opustim?	
	Sigurnost ostalih – Jesam li odgovoran/odgovorna i za druge?	
	Astma – Hoću li je pogoršati?	
	Ostale supstance – Kako će se kombinovati s drugim drogama i lijekovima?	
	Uticaj na druge – Kako će uticati na druge?	
	Još neki razlozi?	

Odluka \_\_\_\_\_

Razlog \_\_\_\_\_

Kako bi to moglo da utiče na odluku? \_\_\_\_\_

Zapamtiti: Odluke u vezi s psihoaktivnim supstancama su kompleksne i razlozi za upotrebu i neupotrebu razlikuju se od osobe do osobe i od situacije do situacije.

## 5.2. Pušenje je...

Pušenja cigareta je \_\_\_\_\_

zato što \_\_\_\_\_

Ljudi koji puše cigarete su \_\_\_\_\_

zato što \_\_\_\_\_

Stav mojih roditelja o pušenju mojih vršnjaka je \_\_\_\_\_

zato što \_\_\_\_\_

Pušenje na javnim mjestima je \_\_\_\_\_

zato što \_\_\_\_\_

Reklamiranje duvana je \_\_\_\_\_

zato što \_\_\_\_\_

Ljudi biraju da ne puše \_\_\_\_\_

zato što \_\_\_\_\_

Ako pušač želi da zapali cigaretu u kolima, ti ćeš \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ako ti se neko dopada i kasnije saznaš da puši, ti ćeš \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ako želiš da neko ostavi pušenje, ti ćeš \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

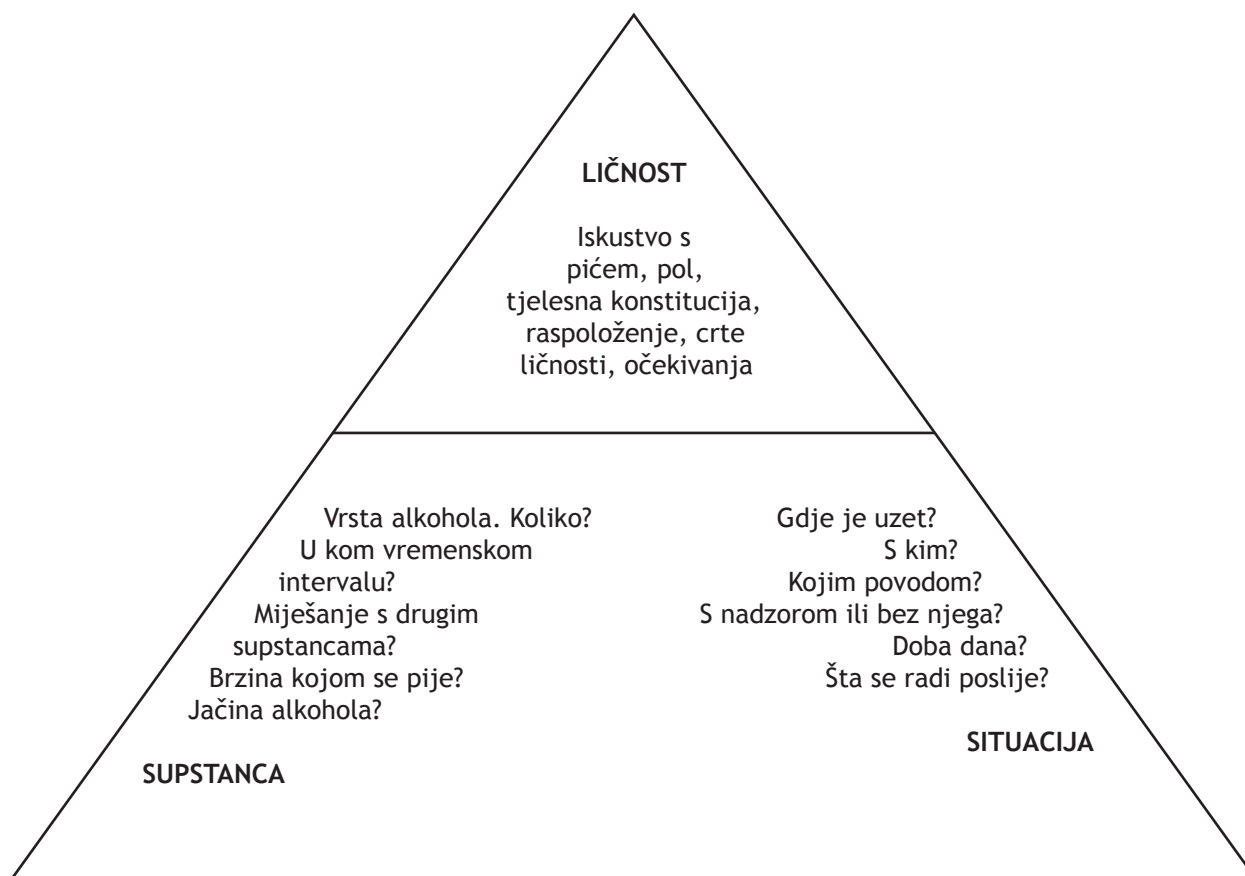
Pušenje učenika u školi moglo bi biti \_\_\_\_\_

zato što \_\_\_\_\_

Pušenje zaposlenih u školi moglo bi biti \_\_\_\_\_

zato što \_\_\_\_\_

### 5.3. „Uhvaćen/uhvaćena u trouglu“



### 5.4. Izjava kartice

Postoji veći rizik da će se napiti mladić nego djevojka.	Obrazovanje ima malo uticaja na mlade ljude u donošenju odluke o pušenju.
Mediji i prijatelji imaju više uticaja na mlade u pogledu uzimanja psihoaktivnih supstanci nego škola i porodica.	Roditelji imaju velik uticaj na formiranje stavova mladih prema drogama.
Za tinejdžere koji nijesu probali duvan i alkohol, manja je vjerovatnoća da će probati drogu.	Ako tvoji roditelji puše, veća je vjerovatnoća i da ćeš ti pušiti.
Alkohol je štetniji od droga kao što su ekstazi i heroin.	Posljedice konzumiranja alkohola su iste za muškarce i žene.
Tinejdžeri su danas pod većim pritiskom da koriste lijekove nego njihovi roditelji.	Većina tinejdžera ne koristi ilegalne droge.
Ne postoji samo jedan faktor koji utiče na to da se počnu koristiti duvan i alkohol.	Lakše je reći NE ako ti neko ponudi ilegalnu drogu nego ako ti ponudi alkohol.



## 5.5. Zablude o duvanu i alkoholu

### ALKOHOL UTIČE NA SVAKOGA NA ISTI NAČIN

Kako će alkohol uticati na osobu, zavisi od težine, kondicije, masnog tkiva i hormonskog statusa. Žene obično imaju veću koncentraciju alkohola u krvi poslije pijenja nego muškarci. To je zato što su žene uglavnom niže i imaju više masnog tkiva nego muškarci. Kako je alkohol rastvorljiv u vodi, a ne u mastima, a žene imaju manje vode da apsorbuje alkohol, one će imati veću koncentraciju alkohola u krvi od muškaraca nakon popijene iste količine alkohola.

### TRIJEŽNENJE ĆE BITI BRŽE AKO SE PIJE KAFA

Nikakva količina kafe, tuševi, vježba, hrana ili povraćanje neće ubrzati proces triježenja. Jedina stvar koja pomaže pijanima je vrijeme. Hrana će usporiti brzinu kojom se alkohol apsorbuje u krvotok, ali jetra može razgraditi oko 10 grama alkohola za 1 sat (1 čaša piva).

### DUVAN ŠTETI SAMO PUŠAČIMA

Pasivno pušenje je opasno, jer dim koji se oslobađa iz zapaljene cigarete ili izdahnuti dim imaju jednaku količinu otrovnih i kancerogenih supstanci kao dim koji udahne pušač.

### PRESTANAK PUŠENJA JE JEDNOSTAVNA STVAR

Obično je potrebno više pokušaja da se ostave cigarete. Što je više pokušaja, veća je vjerovatnoća da se uspije u tome. Mnogo je lakše prestati u početku nego poslije mnogo godina pušenja.

### VEĆINA LJUDI KOJI POSTANU PUŠAČI URADE TO PO SOPSTVENOM IZBORU

Većina ljudi postane zavisna od nikotina prije nego što to i shvati. Mladi ljudi koji eksperimentišu s pušenjem često vjeruju da će to biti kratkoročno, da postoji mali rizik od bolesti zavisnosti i da je pušenje navika koje će se lako osloboditi.

### PUŠAČI SU ZAVISNI OD NIKOTINA, A NE OD CIGARETA

Iako nikotin može da izazove moćnu fizičku zavisnost za kratko vrijeme, pušač nije zavisan samo od nikotina. On je zavisan od samog čina pušenja u različitim situacijama i s različitim ljudima. Ovo se zove psihološka zavisnost i zato je odvikavanje od pušenja složen proces.

## 5.6. Vrste droga

Vrste i način unošenja	EFEKTI I RIZICI
<b>1. DROGE SA STIMULATIVNIM EFEKTIMA NA CENTRALNI NERVNI SISTEM</b>	
<p><b>Amfetamini</b> Uzimaju se gutanjem (tablete ili pilule), udisanjem (inhaliranjem) ili putem injekcija.</p>	<p>Brzo izazivaju osjećanje energiziranosti, snage, budnosti. Ubrzavaju srčani ritam, disanje, povećavaju krvni pritisak. Izazivaju znojenje, vrtoglavicu, glavobolju, nesanicu i nerazgovijetno viđenje. Produžena upotreba može dovesti do pojave halucinacija (vide se stvari koje ne postoje u realnosti) i paranoidnih ideja (ideje proganjanja). Amfetamini stvaraju visok nivo zavisnosti. Po prestanku uzimanja javljaju se velika kolebanja u raspoloženju, agresivnost, strepnja i snažna žudnja da se ponovo uzimaju.</p>
<p><b>Kokain i krek</b> Kokain se udiše kroz nos ili se injekcijom ubrizgava u krvotok. Krek se zagrijava i puši.</p>	<p>Kokain djeluje na centralni nervni sistem – brzo izaziva snažno osjećanje snage i energije, u roku od pet do deset minuta ako se puši, ili nešto duže kada se ušmrkuje. Podiže srčani ritam, ritam disanja, krvni pritisak i tjelesnu temperaturu. Kada se špricevi za davanje kokaina tim putem dijele s drugim osobama, može se prenijeti hepatitis B ili C, kao i HIV/AIDS. Ušmrkivanje kokaina može izazvati krvarenja iz nosa i oštetiti sluzokožu nosa, čak i stvoriti otvor unutar nosa. Kada se prvi put proba, bez obzira na uzrast, i krek i kokain mogu da zaustave disanje ili izazovu smrtonosan srčani napad. Čak i samo jedno korišćenje ovih droga može biti smrtonosno. Kokain i krek stvaraju visok nivo zavisnosti. Čak i nakon prve upotrebe, može se pojaviti i fizička i psihološka žudnja, zbog kojih je veoma teško uzdržati se od sljedeće upotrebe.</p>
<p><b>Ekstazi</b> Unosi se oralno.</p>	<p>Vjerovatno najčešće korišćeni stimulans, koji ima i halucinogeno djelovanje. Stekao je veliku popularnost među rave-pripadnicima jer mladi smatraju da ih emocionalno približava drugima, pojačava senzibilitet, empatiju i bliskost. Kratkotrajni štetni efekti su znojenje, lupanje srca, slabost i grčevi mišića. Ozbiljnija dugoročna štetna djelovanja su teška ili fatalna oštećenja zbog visoke tjelesne temperature, sniženja tečnosti i elektrolita i poremećaji funkcije centralnog nervnog sistema, srca, bubrega i jetre. Kod nekih ljudi čak i jednokratna upotreba može uzrokovati teška, pa i smrtonosna trovanja.</p>

## 2. DROGE S DEPRESIVNIM EFEKTIMA NA CENTRALNI NERVNI SISTEM

### Heroin

Unosi se ubrizgavanjem špricom, pušenjem ili ušmrkivanjem.

Heroin izaziva erupciju euforičnog osjećanja (pretjerana veselost), posebno kada se unosi špricom. Nakon toga slijedi mamurluk, mučnina, stomachni grčevi i povraćanje.

Osoba osjeća potrebu da ponovo uzme još više heroina što je prije moguće kako bi postigla dobro raspoloženje.

Kod dugotrajne upotrebe, heroin pustoši tijelo. Javlja se hroničan zatvor, suvoća kože, problemi s disanjem, oštećenja vena.

Osobe koje heroin nose špricom i tako oštećuju vene, rizikuju da dobiju smrtonosne infekcije kao što su HIV/AIDS, hepatitis B ili C i bakterijski endokarditis (oboljenje srca) ukoliko dijele igle s drugim osobama.

Heroin izaziva ekstremnu zavisnost i njime je lako predozirati se (što može izazvati smrt).

### Barbiturati i sedativi

U obliku su kapsula ili tableta, pa se uzimaju gutanjem.

Kada se uzimaju na način koji propiše ljekar, pomažu osobi da se smiri i da smanji osjećanja ljutnje, nemira, srdžbe.

Visoke doze mogu izazvati zbunjenost, nejasan govor, poremećaj koordinacije pokreta i drhtanje.

Veoma visoke doze mogu izazvati zastoj disanja i smrt.

Depresante i alkohol nikada ne treba miješati! Takva kombinacija značajno povećava rizik od predoziranja i smrti.

Depresanti mogu izazvati i psihičku i fizičku zavisnost.

### Inhalanti

Udišu se.

Inhalanti čine da se čovjek osjeti bunovno, zbunjeno, kao da je pijan. Kada se dugo koriste, izazivaju glavobolju, krvarenje iz nosa, moguć je gubitak čujenja ili osjećaja za miris.

Inhalanti izazivaju veoma ozbiljna trovanja, pa i smrt, čak i prilikom jednokratne upotrebe.

Osobe koje koriste inhalante brzo postaju zavisne od njih, posebno psihološki zavisne, jer ih koriste da se osjećaju dobro, da smanje napetost, odlože probleme u životu.

## 3. DROGE S HALUCINOGENIM SVOJSTVIMA

### Marihuana

Puši se - osušeni listovi savijaju se u papir („džoint“) ili se stavljaju u različite oblike lula.

Marihuana djeluje na raspoloženje i koordinaciju pokreta. Osoba koja je koristi može osjetiti kolebanja raspoloženja, koja se kreću od veselosti preko sanjivosti do depresivnog raspoloženja.

Podiže srčani ritam i krvi pritisak. Nekim ljudima zacrvene se oči i osjećaju pospanost ili glad. Kod nekih ljudi su moguće paranoidne reakcije ili halucinacije.

Marihuana je štetna za pluća – oni koji je stalno puše pate od kašlja, čestih prehlada i otežano dišu.

Mladi koji koriste marihuanu mogu postati psihički zavisni, jer im ona pomaže da se osjećaju dobro i da smanje stres. Zauzvrat, njihovo tijelo traži sve više marihuane da bi postiglo prijatna osjećanja kao na početku upotrebe.

### LSD - 25

Unosi se oralno ili injekcijom.

Tolerancija na LSD-25 uspostavlja se vrlo brzo, čak nakon dva do tri uzimanja. Korisnici ove droge doživljavaju da čuju zvukove ili boje koji nijesu realni (iluzije), gube osjećaj za vrijeme ili vide kako se zidovi „tope“. Dejstvo traje i do 12 sati, i duže. Izaziva psihičku zavisnost.

## 5.7. Faktori rizika koji zavise od ličnosti

Rangiraj navedene osobine od 1 do 9.

Faktori rizika	Rang
sklonost impulsivnom ponašanju – nedostatak vještina za kontrolu emocija	
niska tolerancija na frustraciju (otežano odlaganje zadovoljstva)	
sklonost rizikovanju, senzacionalizmu i avanturama (osoba kojoj je stalno potrebno nešto novo da je zabavi i podigne joj raspoloženje)	
nizak nivo samopoštovanja	
podložnost uticaju drugih osoba	
nedovoljno razvijene komunikacijske vještine asertivne komunikacije, rješavanja konflikata itd.	
sklonost ka neprihvatanju ili potpunom odbijanju nekih društvenih normi, pravila, zakona i niska motivacija za postizanje ciljeva koji se smatraju vrijednim u društvu kao cjelini	
osobe koje su pod stalno rastućim stresom	
osobe koje teško sklapaju prijateljstvo	

## 5.8. Marija i Nenad

### Marija

Marija ima 16 godina. Odličan je, predan đak i samoopтереćena time da bude odlična u svim predmetima, a isto tako želi da bude uspješna i u sportu. U posljednje vrijeme ne uspijeva da postigne sve i ima stalne glavobolje. Ne jede dobro, ne osjeća se dobro, dobila je osip na grudima i pojavile su joj se bubuljice. Napravila je svoj plan, ali teško ostvaruje ciljeve koje je sebi postavila.

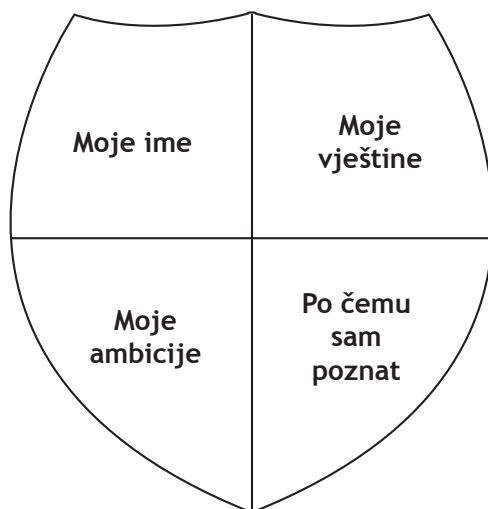
Marija je razgovarala sa svojom majkom i odlučila da posjeti ljekara (zbog osipa). Objasnila mu je da se osjeća premoreno i da ima glavobolje od učenja. Ljekar je prepisao antihistaminike i preporučio paracetamol (panadol) protiv glavobolje.

### Nenad

Nenad ima 17 godina. Kada završi školu, želi da radi u ugostiteljstvu. Ipak, Nenad je zabrinut zbog velike stope nezaposlenosti mladih ljudi i zna da je poslove u ugostiteljstvu teško dobiti.

On radi 16 časova nedjeljno slažući police u lokalnoj prodavnici, do kasno u noć, i često se budi s glavoboljama. Skoro je raskinuo s djevojkom i misli da ne može ni s kim da razgovara o svojim problemima. Roditelji su ga nekoliko puta pitali da li je sve u redu. Nije bio kod ljekara, ali umjesto toga je počeo da uzima panadol iz kućne apoteke. Poslije nekoliko dana Nenadovi roditelji su primijetili praznu kutiju panadola u kanti za smeće i odlučili da porazgovaraju s njim.

## 5.9. Moj štit



## 5.10. Rješavanje problema korišćenjem 5 vještina

Prijatelj s kojim si šetao po podne je prihvatio da se vozi s nekim ko je pio. On želi da i ti prihvatiš. Što ćeš uraditi?

Prijatelj te pozvao kod svojih na večeru. Čuo si da njegovi roditelji redovno uzimaju marihuanu i plašiš se što bi tvoji roditelji mislili o tome da ideš u posjetu, ali ne želiš da odbiješ prijatelja. Što ćeš uraditi?

Zabrinut/zabrinuta si zbog prijateljice koja puši svakog dana i troši puno novca na cigarete. Misliš da treba da razgovaraš s njom, ali se plašiš da se ne naljuti. Što ćeš uraditi?

Stojiš i čekaš autobus s grupom prijatelja jednog toplog dana. Autobus kasni i svi su iscrpljeni i nervozni. Jedan prijatelj predlaže da probate ADHD amfetamine da vidite kakav će efekat imati na sve vas. Što ćeš uraditi?

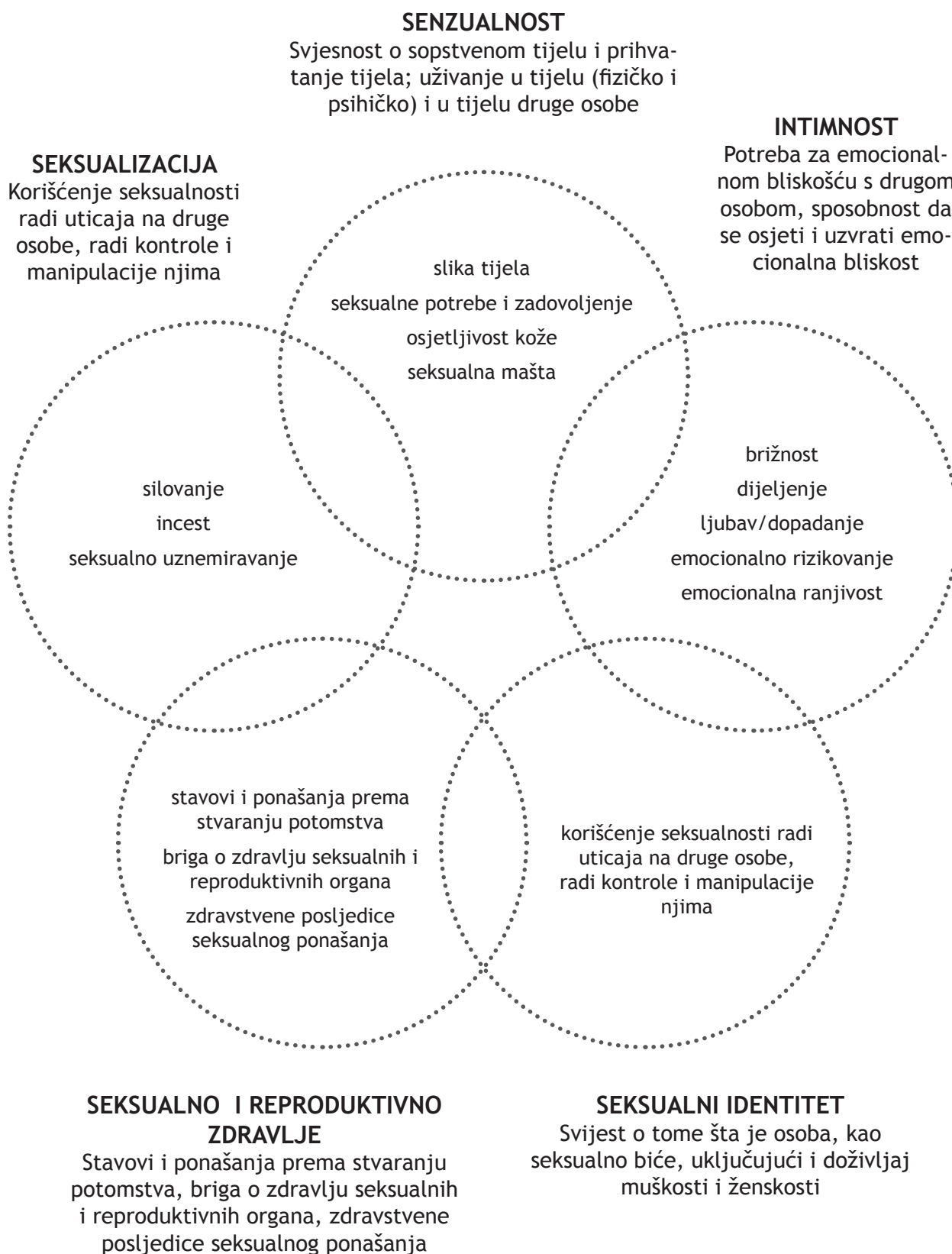
Pozvan/pozvana si na 16. rođendan svog prijatelja i znaš da tamo neće biti odraslih osoba. Misliš da te roditelji neće pustiti da ideš ako znaju da nećete biti nadgledani. Što ćeš uraditi?

Petnaestogodišnjak je puno popio na žurci. Pao je sa stepeništa, povrijedio glavu i sad krvari. Njegovi drugovi misle da je najbolje smjestiti ga u krevet da odspava. Ti misliš da mu je potrebna medicinska pomoć. Što ćeš uraditi?

Na fudbalskoj si utakmici za fudbalski tim do 17 godina. Tamo je dosta punoljetnih i ostalih starijih mladića koji piju. Ti imaš samo 15 godina i znaš da će te roditelji grditi ako im se pridružiš. Što ćeš uraditi?

Grupa prijatelja ti traži da skupite 10 eura za bocu votke, koju će piti sljedeće noći. Kažu da nemaju dovoljno novca ako ti ne učestvuješ. Ne želiš da piješ, niti da trošiš novac na taj način, a ne želiš ni da odbiješ prijatelje. Što ćeš uraditi?

## 6.1. Krugovi seksualnosti



## 6.2. Činjenice i zablude o reproduktivnom zdravlju

1. Menstruacija je izbacivanje jajnika jednom mjesečno.
2. U jajovodima se spajaju jajna ćelija i spermatozoid.
3. Spermatozoidi se nalaze u testisima.
4. Ovulacija predstavlja početak trudnoće.
5. Trudnoća može nastati prilikom jednog jedinog seksualnog odnosa.
6. Ukoliko mladić kasno ima prvi seksualni odnos neće moći da ima djecu.
7. Spermatozoidi mogu da prežive i do 5 dana u jajovodima žene.
8. Djevojka ne može ostati trudna ako je mlada.
9. I djevojke i mladići treba da znaju činjenice o menstrualnom ciklusu.
10. Prostata spada u muške polne organe.
11. Do trudnoće dolazi kada se spoje dvije jajne ćelije i spermatozoidi.
12. Osobi koja razmišlja o seksu pojaviće se bubuljice.
13. Mnogi dječaci imaju noćne ejakulacije.
14. Do trudnoće može doći samo ako dođe do ejakulacije.
15. Ukoliko osoba često masturbira, postaće slijepa.
16. Potrebna ti je dozvola roditelja da se informišeš o kontracepciji i reproduktivnom zdravlju.
17. Ne treba se kupati za vrijeme menstruacije.



### 6.3. DA/NE razlozi

Razlozi zbog kojih mladi treba da kažu NE (za odbijanje ranih seksualnih odnosa)	Razlozi zbog kojih mladi treba da kažu DA (za stupanje u rane seksualne odnose)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Treba da se drže ličnih, porodičnih, religijskih ili kulturoloških uvjerenja i vrijednosti (da budu dosljedni)</li><li>• Da bi sačuvali romantičnu vezu (da veza ne bi izgubila na romantičnosti)</li><li>• Da izbjegnu neželjenu trudnoću i polno prenosive infekcije</li><li>• Da ne iznevjere roditelje i da izbjegnu osjećanje krivice</li><li>• Da bi sačuvali svoj ugled – reputaciju</li><li>• Da ne bi ugrozili obrazovanje i karijeru</li><li>• Da bi pronašli pravog partnera</li><li>• Da čekaju do stupanja u brak...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Da bi zaustavili pritisak drugova/drugarica i partnera/partnerki</li><li>• Da bi pokazali osobi/partneru da je volimo</li><li>• Da bi izbjegli usamljenost i stekli pažnju (naklonost)</li><li>• Da bi dobijali poklone</li><li>• Da se osjete nezavisnim – samostalnim</li><li>• Da zadrže djevojku/mladića</li><li>• Da dokažu da su odrasli</li><li>• Da postanu roditelji</li><li>• Da zadovolje radoznalost...</li></ul>

### 6.4. Dovrši priču

Dijana ima 17 godina. Zabavlja se već šest mjeseci s Nikolom, koji ima 19 godina. Divno se slažu, često izlaze. Imaju slična interesovanja. Njihovi roditelji znaju za njihovu vezu. Prije mjesec dana kada su bili u Dijaninoj sobi i razmjenjivali nježnosti uz divnu muziku, Nikola je predložio da imaju seksualni odnos. Dijana se iznenadila i odbila je. Nikola je ubjeđivao da bi to samo produbilo njihovu vezu, da bi postali bliskiji, da svi njegovi drugovi već imaju odnose sa svojim djevojkama. Dok je ubjeđivao, Dijana je postajala sve uznemirenija i ostala je pri svojoj odluci. Toga dana su se rastali prilično suzdržano. Od tada Nikola stalno vrši pritisak na Dijanu, ona je zbunjena i ne može da se odluči, plaši se da ga ne izgubi, već se rjeđe viđaju...

## 6.5.

1) Petar želi da provede večere s drugovima. Jovana želi da provede večere s njim gledajući filmove. Ona je veoma razočarana zbog toga što bi mogla da subotu večere provede bez njega. Kako će Jovana izraziti svoje neslaganje s Petrovom idejom da iziđe s drugovima?

Pasivno ponašanje: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Agresivno ponašanje: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Asertivno ponašanje: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) Marija je nekoliko nedjelja zaljubljena u Zorana. Misli da je on vrlo lijep, kao i da je ljubazan i društven. Svakog dana zajedno idu u školu. Marija bi da ga pozove da izađu zajedno i kaže mu šta osjeća prema njemu.

Kako će ona to učiniti?

Pasivno ponašanje: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Agresivno ponašanje: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Asertivno ponašanje: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3) Jelena je odlučila da obuče mini suknju jer je dan veoma vruć. Njen mladić Dragan misli da je suknja suviše kratka i kaže joj da misli da treba da se presvuče. Kako će Jelena reagovati na njegov prijedlog?

Pasivno ponašanje: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Agresivno ponašanje: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Asertivno ponašanje: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4)** Sanja i Marko zabavljaju se već nekoliko mjeseci. Razgovaraju o danu kada će odlučiti da prvi put imaju seksualne odnose. Sanja traži da Marko tom prilikom koristi kondom. Marko insistira da ga ne koristi, jer nema opasnosti od bilo kakve polno prenosive infekcije. Kako će Sanja reagovati?

Pasivno ponašanje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Agresivno ponašanje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Asertivno ponašanje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5)** Branko traži od svoje djevojke Marine da prespava kod njega, iako zna da joj roditelji to neće dozvoliti.

Kako Marina može da reaguje na njegov prijedlog?

Pasivno ponašanje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Agresivno ponašanje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Asertivno ponašanje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 6.6 Činjenice i zablude o PPI

1. Osoba uvijek zna da li ima neku polno prenosivu infekciju.
2. Ako ste jednom izliječeni, možete ponovo dobiti istu polnu bolest.
3. Odgovarajućim medicinskim tretmanom može se izliječiti svaka polno prenosiva infekcija.
4. Moguće je dobiti neku polno prenosivu infekciju preko poljupca.
5. Korišćenje tuđeg donjeg rublja predstavlja rizik za dobijanje PPI.
6. Najbolji način da se nosite s polnom bolešću je da spriječite njeno dobijanje.
7. Jedino osobe koje imaju seksualne odnose mogu da dobiju PPI.
8. Redovna i pravilna upotreba kondoma najpouzdanija je zaštita od PPI.
9. Česta promjena seksualnih partnera, ukoliko koristimo kondom, ne nosi nikakav rizik za dobijanje PPI.
10. Ako imate jednu polnu infekciju, ne možete dobiti neku drugu PPI.

Odgovor: 1. POGREŠNO [Osoba može imati neku od PPI (prije svega, žene) bez spolja vidljivih simptoma.], 2. TAČNO, 3. POGREŠNO [PPI koje su izazvane virusom ne mogu se uspješno izliječiti.], 4. ISTINA [Mada se to rijetko događa, postoji mogućnost, ukoliko se ljubimo s osobom koja ima, npr. herpes i ima ranice u ustima.], 5. TAČNO, 6. TAČNO, 7. POGREŠNO [Beba se može inficirati tokom trudnoće ili poroda iako majka ima neku PPI – herpes, gonoreja, HIV.], 8. POGREŠNO [Najpouzdanija zaštita je apstinencija – suzdržavanje od seksualnih kontakata i odnosa je 100% efikasno. Kondom je drugo najpouzdanije sredstvo zaštite od PPI.], 9. POGREŠNO, 10. POGREŠNO

## 6.7. Činjenice i zablude o trudnoći

### Zablude o trudnoći:

- Djevojka ne može ostati trudna ako je mlada.
- Djevojka ne može ostati trudna prilikom prvog seksualnog odnosa.
- Trudnoća ne može nastati ako se samo jednom ima odnos.
- Vaginalno ispiranje odmah nakon seksualnog odnosa može da spriječi trudnoću.
- Plodnost se s vremenom smanjuje ako se koristi kontracepcijska pilula.

### Činjenice i poruke o trudnoći:

- I devojke i mladići treba da znaju činjenice o menstrualnom ciklusu.
- Metoda plodnih i neplodnih dana nije siguran metod kontracepcije i ne štiti od infekcija.
- Muškarac postaje plodan u pubertetu i plodan je tokom cijelog života.
- Spermatozoidi mogu da prežive i do 5 dana u jajovodima žene.
- Trudnoća može nastati prilikom jednog jedinog seksualnog odnosa.

## 6.8. Kratak sadržaj filma *Džuno*

„Na film možete gledati na način da slavi život i rođenje djeteta, ili ga možete gledati kao film o slobodoumnoj djevojci koja bira da nastavi biti slobodoumna. Ili na njega možete gledati kao na neku uvijenu ljubavnu priču, znate, meditaciju o zrelosti.“

Dijablo Kodi, pisac scenarija za film

*Džuno* je američko-kanadska humoristička drama iz 2007. godine, režisera Džejsona Rajtmana. Elen Pejdž glumi Džuno, tvrdoglavu tinejdžerku koja se suočava s neplaniranim trudnoćom i kasnijim događajima koji je tjeraju da odraste prije vremena. Film je osvojio Oskara za najbolji scenario. Film je, takođe, dobio mnogo pohvala i mnogo kritika, kako grupa koje se protive abortusu, tako i onih koje se zalažu za pravo izbora.

Šesnaestogodišnja srednjoškolka Džuno Makgaf iz Minesote otkriva da je trudna: otac djeteta je njen prijatelj Poli Bliker. Iako je u početku odlučila da abortira, ubrzo mijenja mišljenje i odlučuje da smisli plan za usvajanje djeteta. Uz pomoć svoje prijateljice Lije, Džuno počinje da pretražuje oglase u lokalnom časopisu kako bi pronašla nove roditelje za svoje dijete. Ubrzo pronalazi par za koji misli da će djetetu pružiti adekvatno starateljstvo. Pošto je zajedno sa svojim ocem Mekom upoznala Marka i Vanesu Loring, u njihovom otmjenom domu pristaje da njih dvoje usvoje njeno dijete. Kako trudnoća sve više odmiče, Džuno muče osjećaji koje gaji prema ocu djeteta Poliju, koji je očito, iako pasivno, zaljubljen u nju. Džuno nastavlja sa svojim naizgled indiferentnim stavom prema Poliju, ali pošto saznaje da je on pozvao drugu djevojku na matursko veče, osjeća se povrijeđenom, što između njih dvoje dovodi do svađe u kojoj Poli podsjeća Džuno da je ona sama zahtijevala da ostanu na distanci i priznaje joj da je zaljubljen u nju. Džuno mu otkriva da ni ona nije ravnodušna.

Nakon srdačnog razgovora s ocem, Džuno shvati da voli Polija. Odlazi mu i kaže mu da ga voli, a on joj daje do znanja da su osjećaji obostrani. Na trci, Poli primijeti da Džuno nije na tribinama i shvati da je sigurno na porođaju; otrči do bolnice kako bi bio s njom. Stiže u bolnicu i shvati da se porodila, te je utješi nakon što se ona rasplakala. Vanesa dolazi u bolnicu gdje, srećna, uzima dječaka. Na zid djetetove sobe, Vanesa je okačila uokvirenu Džuninu poruku – upućenu samo njoj – na kojoj piše: „Vanesa, ako si još zainteresovana, i ja sam. Džuno“. Film završava sa Džuno i Polijem kako sviraju gitaru i pjevaju zajedno, nakon čega slijedi poljubac.

## 6.9. Zablude i pogrešna vjerovanja o abortusu

- Devojka koja je imala abortus je laka djevojka, nemoralna...
- Može se znati (vidjeti ili osjetiti) da li je devojka imala abortus ili ne.
- Svaki zdravstveni radnik može da izvede abortus.
- Žene se olako odlučuju na abortus.
- Žena sama treba da pazi kako ne bi ostala u drugom stanju.
- Abortus je jedna od vrsta kontracepcije.
- Abortus, u većini slučajeva, ostavlja ženu neplodnom, naročito ako se izvede u prvoj trudnoći.

Činjenice:

- Abortus može biti namjeran, kada se hirurškim putem ili lijekovima izaziva prekid trudnoće, ili spontan, koji se sam dogodi bez ikakvog vanjskog uticaja (i češće se zove pobačajem).
  - Mladići koji s djevojkom imaju nezaštićen seksualni odnos koji za rezultat ima neželjenu trudnoću, moraju da prihvate odgovornost i posljedice, pa tako i djevojčinu odluku da li će imati abortus ili ne.
  - Abortus nije vrsta kontracepcije.
  - Namjerni prekid trudnoće treba da obavi ljekar ginekolog u zdravstvenoj ustanovi.
  - Lakše je spriječiti trudnoću nego proći kroz iskustvo namjernog prekida trudnoće.
  - I bezbjedan abortus (u zdravstvenoj ustanovi, izvodi ga ginekolog) može da za posledicu ima zdravstvene komplikacije, ali u većini slučajeva ne ostavlja posljedice po zdravlje i plodnost žene.
- .....

## 6.10. Kontracepcijska sredstva

Navedena su kontracepcijska sredstva i postupci. Pročitajte, razmislite i izdvojte ona koja koriste muškarci i ona koja koriste žene. Zatim izdvojte one kontraceptive koji se koriste uz ljekarsku konsultaciju i intervenciju. Na kraju, poredajte kontraceptive prema efikasnosti – od najefikasnijih do najmanje efikasnih. Odgovore zapišite na posebni list papira.

- spermicid
- kondom
- izračunavanje plodnih dana
- apstinencija
- prekinuti snošaj, ejakulacija u spoljnoj sredini
- kondom i spermicid
- pilule protiv začeca
- spirala
- dijafragma i vaginalni kondom

## 6.11a Marjan i Mirela

Marjan (18 godina) i Mirela (17 godina) bili su u vezi već mjesec dana. Te večeri su se dogovorili da odu u bioskop. Mirela je došla na vrijeme i čekala Marjana ispred bioskopa. On je kasnio i Mirela je već počela da brine. Kad se napokon pojavio, odmah je komentarisao Mirelin izgled. Rekao joj je kako super izgleda i kako je najljepša žena na svijetu, ali je dodao kako joj je suknja malo uska. Ona je odmah zabrinuto reagovala, a on joj je odgovorio da je zbilja smiješna što se zabrinjava zbog tih par kila viška. „Uostalom“, dodao je on, „u bioskopu je ionako mrak, pa te niko neće vidjeti“. Mirela nije znala što bi odgovorila i promucala je samo: „Ovaj...“, a ostatak rečenice je jednostavno otišao niz vjetar. Nakon ovoga Marjan je odmah skrenuo na sljedeću temu, koja se odnosila na to kako je sreo jednog prijatelja, Luku, i kako, zapravo, zbog toga kasni u bioskop. Luka mu je rekao kako je sreo Mirelu pred školom prije neki dan i kako su razgovarali. Marjan je odmah, prilično oštro, dao do znanja Mireli kako ne voli da ona razgovra s Lukom jer on misli da je zgodna i, zapravo, želi samo da je iskoristi. „Tako si naivna! Samo se brinem za tebe... obećaj mi da više nećeš s njim razgovarati!“ Mireli nije bilo jasno u čemu je problem jer je Luka njegov prijatelj, ali je rekla: „Dobro“, i obećala ono što je Marjan tražio od nje. Film je trebalo da počne, samo još da kupe karte. Marjan je rekao da njegovi roditelji nijesu imali sitno i zamolio je Mirelu da ona plati, što je ona i uradila.

### PITANJA ZA DISKUSIJU:

- 1) Što se ovdje dogodilo?
- 2) Prepoznajete li neke nasilne obrasce ponašanja, i koje?
- 3) Što mislite: kako se ovo završilo?
- 4) Kako bi izgledalo nenasilno rješenje ove situacije?

## 6.11b Saša i Ivana

Saša (19 god.) odlučio je da odvede svoju djevojku Ivanu (17 god.) u piceriju kako bi proslavili tri mjeseca svoje veze. Sjedjeli su za stolom već neko vrijeme i Saša se nervirao što konobarica nikako ne dolazi. Ivana je rekla kako nije strašno jer čekaju tek pet minuta, a Sašin odgovor na to je bio: „Zar hoćeš da kažeš da sam ja lažov?“ U tom trenutku je došla konobarica i upitala ih što žele da naruče. Saša je odmah, kao iz topa, naručio i za sebe i za Ivanu, i to 2 miješane pize, jedno pivo i jedan đus. Ivana je uspjela da doda samo to da bi ona ipak radije koka-kolu, na što je Saša rekao konobarici da ipak donese đus. Kada se konobarica udaljila, Saša je, ljut, upitao Ivanu zašto mu je to uradila. Njoj nije bilo jasno o čemu govori. On je smatrao kako je napravila budalu od njega pred konobaricom. Ona je odgovorila da je htjela koka-kolu i upitala ga zašto ju je natjerao da uzme đus. Na to se on razbjjesnio, počeo je da viče: „Stvarno me nerviraš! Zašto si takva gadura? Znaš da sam imao težak dan!“ Optužio je još da ga naziva lažovom i da se svađa s njim pred konobaricom. Njihovu raspravu prekinula je konobarica, koja se pojavila s picama – jedna miješana i jedna sa sirom. Kada je vidio da je pomiješala narudžbu, počeo je da urla kako oni to nijesu naručili, da on više ne želi da ostane tu i da smjesta odlaze. Ivani ništa nije bilo jasno, ostala je ukočeno da sjedi sve dok je on nije zgrabio za rukav i počeo da je vuče prema izlazu. Nije se ni snašla, a već su bili na ulici.

### PITANJA ZA DISKUSIJU:

- 1) Što se ovdje dogodilo?
- 2) Prepoznajete li neke nasilne obrasce ponašanja, i koje?
- 3) Što mislite kako se ovo završilo?
- 4) Kako bi izgledalo nenasilno rješenje ove situacije?



## 6.11c Tamara i Petar

Tamara i Petar bili su učenici trećeg razreda poznate gimnazije. Oboje odlikaši, i tek odnedavno u vezi. Znaju se dugo, iz škole, imaju zajedničko društvo. Često su bili zajedno, na izletima i žurkama. Uskoro će se navršiti tri mjeseca otkako su u vezi i još uvijek nijesu spavali, iako im je par puta malo falilo, ali Tamara bi to uvijek odbijala jer nije bila spremna. Tog jutra Petar je došao presrećan u školu i odmah je to saopštio Tamari. Roditelji mu odlaze na put, i to na 4 dana, tako da će on biti potpuno sam u stanu. Prazan stan nije nešto što se dešava svaki dan, i on je odmah isplanirao kako će Tamara doći u subotu do njega. Sjetio se onih kondoma koje je kupio prije mjesec dana i nadao se da će ih napokon iskoristiti. Došla je i subota večer. Negdje oko osam sati stigla je Tamara. Petar je u videoteci posudio neku romantičnu komediju jer je znao da s tim ne može da pogriješi – sve djevojke vole takve limunade. Gledali su tako film, pili sok, nekako su se iz sjedeće pozicije lagano ispružili na kauču i vrlo brzo su se počeli ljubiti i dodirivati. Petar je zavukao ruku ispod Tamarine majice i počeo joj otkopčavati i skidati grudnjak. Njoj su ti dodiri prijali. Tek kad joj je počeo otkopčavati pantalone, osjetila je nelagodu i htjela je da ga prekine. Otvorila je oči i iznad sebe ugledala Petra, koji je bio sav uzbuđen. Njegov dodir je sada postao grub i agresivan. Rekla mu je da prestane, da to ne radi, da ona nije spremna i ne želi, pokušavala je da se izvuče, ali njegovo tijelo je bilo preteško. On se nije obazirao na njene proteste, znao je da su u vezi i da ima pravo na seks. Uostalom, kroz glavu mu je proletjelo: „Zašto mi je dala da joj skinem grudnjak ako to ne želi?“

### PITANJA ZA DISKUSIJU

- 1) Što se ovdje dogodilo?
- 2) Prepoznajete li neke nasilne obrasce ponašanja, i koje?
- 3) Što mislite kako se ovo završilo?
- 4) Kako bi izgledalo nenasilno rješenje ove situacije?

## 6.12. Što ako ste primijetili da je vaš prijatelj nasilan u svojoj vezi?

Većina mladića koji to učine ne smatraju se nasilnicima. Mnogi poriču ili ne pridaju neki preveliki značaj takvim djelima. I vama kao prijateljima/prijateljicama može biti teško da povjerujete da je vaš prijatelj nasilan. Razgovarati s prijateljem koji se ponaša nasilno nije laka stvar, ali je čin pravog prijateljstva. Kada razgovarate s takvom osobom, važno je da imate na umu par stvari koje vam mogu pomoći:

- Budite konkretni govoreći o onome što ste vidjeli i kako ste se pritom osjećali.
- Dajte mu do znanja da nećete samo posmatrati što se dešava i dopustiti da se takvo ponašanje nastavi.
- Pobrinite se da shvati kako je odgovoran za svoje ponašanje i za posljedice svojih djela, i da je u ozbiljnoj „frci“ jer je nasilje krivično djelo.
- Pomozite mu da potraži stručnu pomoć, da porazgovara s nekim od nastavnika/nastavnica u školi, školskim psihologom, pedagogom ili bilo kojom odraslom osobom u koju ima povjerenja.
- Ponudite se da mu budete podrška u procesu traženja pomoći.
- Stručna osoba će mu pomoći da nauči da kontroliše svoj bijes uz pomoć nenasilnog reagovanja, i tako stekne kontrolu nad svojim emocijama i postupcima.
- Recite mu da vam je stalo do njega, da se brinete i da vjerujete u njegovu snagu i volju da promijeni svoje nasilno ponašanje.

## 6.13. Znakovi nasilja u vezi

Kada jedna od osoba koje su u vezi:

- naziva partnera/partnerku različitim pogrdnim imenima (npr. „glupačo“, „idiote“) kad su zajedno ili ga vrijeđa i omalovažava pred drugima;
- ponaša se vrlo ljubomorno kada partner/partnerka razgovara s drugim djevojkama/mladićima;
- pronalazi izgovore za njegovo/njeno nasilno ponašanje i stalno ga/je opravdava pred drugima;
- uvijek provjerava gdje je partner/partnerka, s kim je, zahtijeva da zna što radi u svakom trenutku;
- često gubi živce, možda čak udara ili razbija predmete kad je ljut/ljuta;
- brine se da ga/je ne razljuti ili izazove bijes u njemu/njoj;
- često odustaje od stvari koje su joj/mu nekada bile važne, kao što je, npr. druženje i izlasci s prijateljima ili bavljenje nekom aktivnošću i postaje sve više izolovana i usmjerena samo na partnera/partnerku;
- drastično promijeni ocjene u školi, fizički izgled, tjelesnu težinu... To mogu biti znaci depresije, koji mogu ukazivati na zlostavljanje;
- ima povrede, rane koje ne može objasniti ili su objašnjenja koja daje „providna“ i neuvjerljiva.

### NAPOMENA:

Imajte na umu da se navedena ponašanja najčešće događaju djevojkama jer su one te koje najčešće trpe nasilje u vezama!

.....

## 6.14. Vjerovanja o nasilju

1. Silovatelji su nepoznati manijaci u mračnim ulicama.
2. Ponekad je žrtva sama kriva za seksualno nasilje.
3. Žrtve silovanja su najčešće mlade i privlačne djevojke.
4. Alkohol i zloupotreba droga stvarni su uzroci nasilja.
5. Žene su jednako nasilne kao i muškarci.
6. Ne može se pomoći nasilnim osobama.
7. Nasilje i ljubav ne idu zajedno.
8. Kad dvoje izađu na sastanak, ne može se govoriti da se desilo silovanje.
9. Muškarci ne mogu biti žrtve seksualnog nasilja.

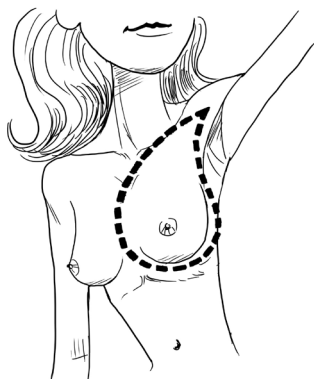
## 6.15. Činjenice o nasilju\*

1. Vrlo često su silovatelji partneri, prijatelji, rođaci, poznanici ili komšije. Silovanje se često događa u kući i unaprijed je planirano.
2. Žrtva nikada ne može biti kriva za nasilje, bez obzira na način odijevanja, noćne izlaske ili ponašanje. Niko ne želi da bude silovan. Odgovornost i krivica je uvijek na počinitelju.
3. Svaka žena može biti silovana, bez obzira na fizički izgled, godine, način oblačenja ili način ponašanja. Seksualno nasilje je čin moći i potrebe za kontrolom i nema veze sa seksualnom privlačnošću, a silovatelji biraju žtve nad kojima imaju moć.
4. To nijesu uzroci nasilja jer nasilje se javlja i kada ne postoje ovi faktori. Nasilne osobe su nasilne bez obzira na to da li su pijane ili drogirane, ali društveno je prihvatljivo okriviti alkohol i drogu za nasilno ponašanje.
5. Muškarci su značajno češće počinitelji nasilja. Naime, i žene i muškarci su agresivni, ali žene su manje nasilne nego muškarci. Muškarci će češće pokazivati tjelesnu agresiju i znatno češće će biti počinitelji teških tjelesnih napada.
6. Nasilne osobe mogu uspostaviti kontrolu nad svojim ponašanjem, ali im je za to potrebna stručna pomoć. Nasilno ponašanje je neodgovarajući način nošenja sa stresom, bijesom, strahom i frustracijama.
7. Često je vjerovanje da su ljubav i nasilje toliko različiti da ne mogu biti dio istog odnosa. No, stvarnost je drugačija jer neka djeca već u djetinjstvu nauče da ih ljudi koji ih vole ujedno i tuku.
8. Silovanje je silovanje, bez obzira na odnos žrtve i počinitelja. Većina počinitelja su poznate osobe. U razdoblju adolescencije počinitelji su u 70% slučajeva partneri ili bivši partneri.
9. Muškarci mogu biti žrtve seksualnog nasilja. Prema novijim podacima, 1 od 9 muškaraca u životu doživi neko neželjeno ili prisilno seksualno iskustvo. U tim slučajevima počinitelji su, takođe, većinom muškarci.

---

• Prilozi 6.12 - 6.15. preuzeti i dijelom adaptirani iz Priručnika *Bolje spriječiti nego liječiti - prevencija nasilja u adolescentskim vezama*, CESI, Zagreb, 2006.

## 6.16a Samopregled dojki



Slika 1

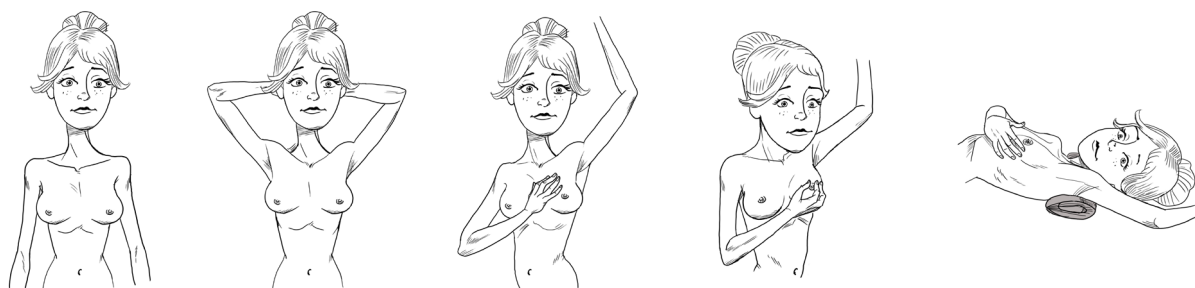
Malo vremena vam je potrebno da jednom mjesečno sami provjerite da li su vam dojke zdrave. Ako u redovnim intervalima, i to neposredno poslije menstruacije, odnosno od petog do desetog dana ciklusa, opipavate svoje dojke, moći ćete da prepoznate svaku promjenu, a ako nešto nije u redu, liječenje možete započeti blagovremeno. U većini slučajeva, problem ne mora da bude rak, već samo neka cista ili izraslina, koja se može lako riješiti. Ako se radi o raku dojke, onda su izgledi za izlječenje veći, jer će se liječenje započeti na vrijeme.

Da biste pravilno pregledali svoje dojke, veoma je važno znati gdje su granice mliječne žlijezde. One se jasno prepoznaju, i to ispod bradavice, sa unutrašnje strane dojke, dok se gornji i spoljni dio postepeno gubi pod kožom. Dojka nije okrugla, već je izvučena u vidu produžetka koji se nastavlja a ponekad i završava u pazuhu (Slika 1).

Da biste pravilno uradile samopregled, pratite sljedeće uputstvo i Sliku 2.

- Skinuti se do pojasa i opušteno stati ispred ogledala, pri dobrom osvjetljenju, ruke ispružiti niz tijelo, a zatim ih podignuti.
- Okrećući se polako poludesno i polulijevo, morate ustanoviti da su djelovi dojki prema pazuhu normalni.
- Provjeriti da li su dojke simetrične i bez udubljenja ili ima promjena na koži bradavica.
- Nježno pritisnuti bradavice i provjeriti da li izlazi kakav iscjedak.
- Leći na leđa, ispod lijevog ramena staviti jastuk, a lijevu ruku ispod glave. Ispruženim prstima desne ruke kružnim pokretima opipati unutrašnju polovinu lijeve dojke, pokretima odozgo prema dolje i od spoljašnje strane prema sredini.
- Lijevu ruku zatim ispružiti uz bok, pa pregledati spoljašnju polovinu dojke, pokretima odozdo prema sredini.
- Na isti način pregledati desnu dojku.
- Ne žurite – pažljivo posmatrajte dojke i posebnu pažnju obratite na promjene u veličini i obliku, izmjene na površini dojki, kao što su otok, ulegnuće, osip, promjena boje kože ili veoma izbočene vene, a obratite pažnju na to da li je neka bradavica uvučena.

Samopregled dojki je dobra navika, ali treba redovno obavljati i stručne preglede, čiju će učestalost odrediti ljekar specijalista.



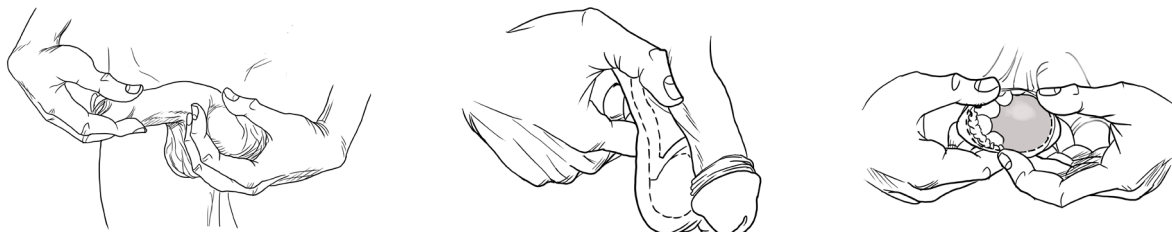
Slika 2

## 6.16b Samopregled testisa

Muškarac može vizuelno i dodirrom da obavi samopregled penisa i mošnica sa testisima. Ukoliko primijeti sumnjive promjene, osjeti smetnje pri mokrenju i seksualnom odnosu, uoči krv u urinu ili sjemenoj tečnosti, potrebno je da potraži savjet ljekara.

- Poslije tuširanja stanite ispred ogledala i dobro osmotrite predio polnih organa. Važno je primijetiti bilo kakav otok ili uvećanje skrotuma.
- Počnite s pregledom jednog testisa, laganim pritiskom ga propuštajte kroz prste obje ruke (kažiprst i srednji prst odozgo, palčevi odozdo) (*Slika 1*). Testisi prirodno ne moraju biti iste veličine.
- Nastavite sa opipavanjem pasjemenika, koji se nalaze iza svakog testisa.
- Zatim pregledajte i kanale spermovoda, koji se pipaju kao pokretne čvrste cijevi.
- Ponovite isti postupak s drugim testisom.

Ako u testisu ili u okolnim regijama opipate čvor, bez odlaganja treba da se obratite ljekaru.



*Slika 1*

## 7.1.

AIDS (skraćena na engleskom jeziku) ili SIDA (skraćena na francuskom jeziku) na našem jeziku znači **sindrom stečenog gubitka imuniteta** (gubitak sposobnosti imunološke odbrane). Uzročnik AIDS-a je HIV (virus humane imunodeficijencije). Ujedno, AIDS predstavlja uznapredovali stadijum HIV infekcije. Ovaj sindrom predstavlja skup simptoma i znakova oboljenja koji se kod HIV infekcije javljaju zbog gubitka imunološke odbrane organizma. Stečeni gubitak sposobnosti imunološke odbrane znači da je neki uzročnik onemogućio imunom sistemu da se efikasno brani i da savlada invaziju mikrobioloških činilaca koji kod zdravih ljudi ne dovode do ispoljavanja oboljenja. Ulazak virusa u organizam najčešće ne izaziva neke vidljive promjene. Period koji protekne od momenta kada HIV uđe u tijelo čovjeka do momenta kada se razviju antitijela koja možemo otkriti u krvi osobe (kada možemo uobičajenim testovima utvrditi da je osoba HIV pozitivna) nazivamo i period „prozora“. Taj period, u prosjeku, iznosi od dvije do dvanaest nedjelja i, izuzetno, do šest mjeseci. Važno je znati da se u ovom periodu virus može prenijeti s jedne na drugu osobu. Period inkubacije je individualnog karaktera i uobičajeno traje od dvije čak i do dvadeset godina.

Simptomi i znaci HIV infekcije slični su onima koji se javljaju i kod nekih drugih bolesti, a to su: uvećani limfni čvorovi, brzo zamaranje, gubitak mase, povišena tjelesna temperatura ili dugotrajni proliv. Razlikuju se od osobe do osobe. Kad će se razviti slika AIDS-a, zavisi od više uslova: psihofizičkog stanja osobe, socio-ekonomskih uslova u kojima živi, dostupnosti terapije, zdravstvenih i socijalnih usluga itd. Osobe koje žive sa HIV-om s vremenom postaju sve bolesnije. Bolest je praćena različitim infekcijama i promjenama koje dovode do teških stanja.

HIV ima nestabilnu gensku strukturu i stalno se mijenja, odnosno mutira, što je razlog tome da se do sada nije proizvela vakcina. Ovaj virus je osjetljiv na temperaturu i sušenje tako da veoma kratko vrijeme može ostati u spoljnoj sredini. Jedino mjesto gdje može da živi i razmnožava su T limfociti - ćelije odbrambenog sistema čovjeka. Zbog toga je čovjek jedini *domaćin* ovog virusa, a HIV pozitivna osoba koja još nema simptome, ili osoba kod koje se razvio AIDS - jedini *rezervoar* infekcije.

HIV se može naći u krvi, sjemenoj i vaginalnoj tečnosti i u majčinom mlijeku. Virus se može prenijeti na drugu osobu jedino ako jedna od ovih tjelesnih tečnosti HIV-om inficirane osobe uđe u krvotok zdrave osobe.

Najčešći putevi prenošenja virusa su:

- nezaštićeni seksualni odnos između dvije osobe od kojih je jedna HIV pozitivna;
- primanjem krvi, krvnih produkata ili organa koji su inficirani HIV-om;
- upotrebom nesterilisanog pribora (najčešće upotrebom istog šprica i igle za intravenosko unošenje psihoaktivnih supstanci, tetoviranjem i sl.);
- vertikalnom transmisijom, odnosno s majke na plod, tokom trudnoće, porođaja i dojenja djeteta (ukoliko je majka HIV pozitivna).

Zasigurno je utvrđeno da se HIV ne prenosi: rukovanjem, korišćenjem istih prostorija (kancelarija, škola, soba za stanovanje, ordinacija...), korišćenjem telefona, kompjutera, korišćenjem zajedničkog pribora za jelo, istog pribora za pijenje, spavanjem u istom krevetu, grljenjem i ljubljenjem, korišćenjem istog kupatila, peškira, kupanjem u bazenu, ubodima insekata.

AIDS je smrtonosna bolest za koju za sada ne postoji djelotvorna vakcina (svi dosadašnji pokušaji dobijanja efektivne vakcine nijesu dali pozitivne rezultate), ni mogućnost potpunog izlječenja. Ono što je medicina za sada postigla je produžetak asimptomatskog perioda (nepostojanje simptoma bolesti) HIV inficiranih i produžetak života osoba koje žive sa AIDS-om veoma moćnim (ali često i veoma toksičnim) lijekovima.

Imajući na umu da nema efikasne vakcine protiv HIV-a, da je bolest za sada neizlječiva i znajući puteve prenošenja HIV-a, nesumnjivo je da je prevencija HIV infekcije prioritet, prvenstveno kroz promjenu ponašanja radi smanjenja rizika od infekcije.

## 7.2. HIV/AIDS

Što sam već znao/la?	Što sam novo saznao/la?	Što još želim da saznam?

## 7.3.

	Tvrđnja	T	N
1.	Insekti prenose HIV.		
2.	Siguran seks ne postoji.		
3.	I muškarci i žene su podjednako izloženi riziku od inficiranja HIV-om.		
4.	HIV prenose stranci.		
5.	HIV se može prenijeti poljupcem.		
6.	Osobe koje žive sa HIV-om moraju o tome obavijestiti svoje seksualne partnere.		
7.	Veći broj seksualnih partnera povećava rizik za infekciju HIV-om.		
8.	Imaš pravo da od svog stomatologa tražiš da nosi rukavice tokom intervencije.		
9.	Korišćenjem zajedničke igle intravenski korisnici droga se mogu inficirati HIV-om.		
10.	Nema načina da se zaštiti od infekcije HIV-om.		
11.	Veoma je lako prepoznati osobu inficiranu HIV-om.		
12.	Ukućani koji žive sa HIV zaraženom osobom u velikom su riziku od inficiranja HIV-om.		
13.	Korišćenje zajedničkog toaleta i bazena sa HIV zaraženom osobom nije rizično.		
14.	Samo se muškarci homoseksualne orijentacije mogu zaraziti HIV-om.		
15.	Siguran si od HIV-a ako koristiš isti kondom više puta.		
16.	Mladi i zdravi ljudi nijesu u riziku da dobiju HIV/AIDS.		
17.	Opasno je dijeliti brijač sa nekim ko je HIV pozitivan/ima AIDS.		
18.	Trudnica može prenijeti HIV na nerođeno dijete.		

T	T	N	N	N	T	N	N	N	T	T	T	T	N	N	T	N	N
18.	17.	16.	15.	14.	13.	12.	11.	10.	9.	8.	7.	6.	5.	4.	3.	2.	1.



## 7.4.

Prisjeti se situacije kada te je neko nagovarao da nešto uradiš ili kažeš, a ti to nisi želio/željela. Koristeći se znanjem i vještinama koje si stekao/stekla na času, pokušaj da doneseš odluku promišljajući u koracima koji su predloženi u ovoj tabeli.

Ovo će predstavljati dobru vježbu za tebe i može ti puno pomoći u realnim situacijama u svakodnevnom životu. Možeš uporediti svoju tabelu s tabelom svog dobrog druga/drugarice.

Moj problem je:			
Potrebne informacije (što sve treba da znam):			
1. mogućnost:	2. mogućnost:	3. mogućnost:	4. mogućnost:
+ posljedice	+ posljedice	+ posljedice	+ posljedice
- posljedice	- posljedice	- posljedice	- posljedice
Ostalo:		Moj izbor:	

## 7.5. Pronađi „uljeza“

Pažljivo pročitaj sljedeće rečenice. Razmisli i izdvoj (podvuci ili zaokruži broj ispred rečenice) one rečenice koje, prema tvom mišljenju, predstavljaju stereotipe/predrasude.

1. Samo su narkomani i homoseksualci ugroženi od infekcije HIV-om.
2. Muškarci su uvijek jači od žena.
3. Osobe koje žive sa HIV-om treba obilježiti nekim znakom.
4. Kondomi treba da budu na raspolaganju svima, bez obzira na uzrast, i da su besplatni.
5. Manekenke su površne i uobražene.
6. HIV se prenosi poljupcem.
7. Veći broj seksualnih partnera povećava rizik za infekciju HIV-om.
8. „Cvikeraši“ su štreberi.
9. Ljudima koji žive sa HIV-om ne treba da bude dozvoljeno da se bave medicinskom praksom.
10. Testiranje na HIV je dostupno svima.
11. Osobe oboljele od AIDS-a treba izolovati od ostalih ljudi.
12. Romi su prljavi i lijeni.
13. HIV pozitivnim roditeljima treba oduzeti njihovu djecu.
14. Žene su nježne i osjećajne.
15. HIV je božja kazna za one koji su seksualno promiskuitetni.
16. Osobama oboljelim od AIDS-a ne treba dozvoliti da uče djecu u školi.
17. Svi fudbaleri su glupi.

## 7.6.

Ustanove i NVO za pružanje usluga mladima u oblasti HIV-a/AIDS-a

Medicinske ustanove	Vrsta usluge	Kontakti
NVO		
Centar za socijalnu zaštitu		

## 8.1. Prenosjenje agresije

Izvod iz članka *Uloga procesa učenja po modelu u razvoju ličnosti Alberta Bandure*\*

„Izveli smo niz eksperimenata u kojima su djeca imala priliku da posmatraju agresivne, odrasle modele da bismo odredili uolikoj mjeri agresija može da se prenosi (Bandura, Ross and Ross, 1961). Jedna grupa djece je gledala agresivni model koji je pokazivao relativno nove oblike fizičke agresije prema velikoj, naduваноj, plastičnoj lutki. Druga grupa je posmatrala isti model, ali koji se sad ponašao vrlo krotko i inhibirano, dok za kontrolnu grupu nije bilo modela. Vodili smo računa o tome da u svakom od eksperimentalnih uslova bude jednak broj djece koja posmatraju modele istog i suprotnog pola.

Ovaj projekat je kasnije proširen (Bandura, Ross and Ross, 1963) da bi se uporedili uticaji agresivnih modela prikazanih na filmu ili na televiziji i istih tih modela posmatranih uživo. Jedna grupa djece je gledala film u kome su iste odrasle osobe koje su služile kao modeli u ranijim eksperimentima izvodile nove agresivne oglede prema plastičnoj lutki. Druga grupa djece je gledala na monitoru film u kome je ženski model prerušen u mačku pokazivao agresivno ponašanje prema plastičnoj lutki. Poslije gledanja pomenutih modela sva djeca, dakle i ona iz kontrolne grupe, bila su blago frustrirana, a zatim je analizirano koliko ima imitirane i neimitirane agresije u njihovom ponašanju.

Rezultati ovih eksperimenata nedvojbeno pokazuju da posmatranje agresivnih modela utiče na porast broja agresivnih odgovora djece na kasnije frustracije... Djeca koja su gledala agresivni model ispoljila su dvaput više agresije od djece koja su posmatrala neagresivni model ili bila u kontrolnoj grupi. Štaviše, kod djece koja su imala neagresivni model primijećene su mnoge odlike inhibiranog ponašanja kao kod njihovog modela i znatno manje agresije nego kod djece u kontrolnoj grupi.

Izgleda da uticaj modela djelimično zavisi od toga koliko je njihovo ponašanje svojstveno polu kome pripadaju, jer se pokazalo da je agresivni muški model bio snažniji podsticaj za agresiju nego agresivni ženski model. Neka djeca, naročito dječaci, spontano su stavljala primjedbe da ponašanje ženskog modela nije u skladu sa ulogom žene (na primjer: „Žene ne postupaju tako! Žene bi trebalo da se ponašaju kao žene...“).

Za razliku od toga, agresiju muškog modela su, uglavnom, odobraval i smatrali je prikladnom i dječaci („Al je dobar borac, sredio je Boboa. Želio bih da mogu da udaram kao Al“) i djevojčice („Taj čovjek je jak, on je udarao i udarao, i mogao je da obori Boboa na pod i, kad bi Bobo ustao, rekao bi mi „Razbiću ti nos“. „On je dobar borac, kao tata“).

Sem toga, podaci pokazuju da agresivni modeli ne samo da utiču na javljanje agresije kod djece nego određuju i oblik u kome će se ona ispoljiti. Djeca koja su gledala agresivne modele najčešće su vjerno imitirala njihove agresivne postupke, dok su se takvi odgovori rijetko opažali u grupi s neagresivnim modelom ili u kontrolnoj grupi.

Mada su djeca malo manje imitirala model prerušen u životinju nego agresiju koju su gledala „uživo“, u sva tri eksperimentalna uslova (model na filmu, na monitoru i „uživo“) došlo je do povećanja agresije, i to ne samo imitirane nego i drugih oblika agresije koji nijesu prikazivani.

Ovaj nalaz da modeli prikazani na filmu uspijevaju da izazovu i prenose agresiju kao i stvarni modeli, ukazuje na to da televizija može značajno da djeluje na ponašanje i ta činjenica ne bi smjela više da se zanemaruje pri tumačenju razvoja ličnosti. U stvari, većina mališana može da gleda poznate televizijske muške modele češće nego svoje rođene očeve. S daljim razvojem sredstava masovnog opštenja i audio-vizuelne tehnologije, vjerovatno će ti televizijski modeli igrati važniju ulogu u oblikovanju obrazaca ličnosti i mijenjanju stavova i socijalnih normi.

Dokora se vjerovalo, zahvaljujući psihoanalitičkoj teoriji i drugim hidrauličkim modelima ličnosti, da otvoreno ispoljavanje agresije ili gledanje agresije na filmu kao zamjena za to, dovodi do pražnjenja „potisnute energije“.

(...) Nasuprot ovom „drenažnom“ pristupu, teorija socijalnog učenja tvrdi da su pokazivanje agresivnih modela i nenamjerno, pozitivno potkrepljenje agresije, koje ne može da se izbjegne kada se podstiče katarktičko izražavanje, vrlo efikasni postupci za pojačavanje sklonosti ka agresivnom ponašanju. Stoga nije čudno što je u svim ispitivanjima u kojima su djeca ili odrasli imali priliku da gledaju agresivne modele na filmu zabilježen porast, a ne smanjenje agresivnog ponašanja kod gledalaca.

S druge strane, kada su agresivnoj djeci davani primjeri alternativnih, konstruktivnih načina suočavanja s problemima u međuljudskim odnosima pokazalo se da je to vrlo efikasan metod za prevaspitavanje agresivnih, samovoljnih ličnosti.“

\* Članak je objavljen u zborniku radova *Proces socijalizacije kod dece*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 1982.

## 8.2. O nasilju na filmu

Izvodi iz različitih intervju sa Stenlijem Kjubrikom o nasilju na filmu\*

Kjubrik je bio žestoko napadan zbog filma *Paklena pomorandža*. Ono što su mu najviše zamjerali bilo je stilizovano prikazivanje nasilja kao i rediteljeva težnja da se publika identifikuje sa Aleksom i saosjeća s njim. Evo nekoliko njegovih objašnjenja pitanja nasilja na filmu i viđenja ovog problema.

*Na pitanje da li predviđa da će u budućnosti eskalirati problem nasilnog ponašanja, Kjubrik odgovara:*

Da, naročito kod onih koji nijesu uspjeli da prihvate realnost složenog društva. Prisutni su ubrzani proces erozije bilo kakve mistifikacije na koju su vlasti možda nekada mogle da računaju i prevaziđenost romantičnog koncepta pobune.

*Mislite li da nasilje na filmu ima kumulativan uticaj na stvaranje neosjetljivosti ljudi na zlo i nasilje?*

Ne, ne mislim. Smatram da je čovjekova sposobnost za nasilje atavizam (evolucioni zaostatak) od koga više nema koristi, ali je svejedno tu.

*Da li mislite da nasilje na platnu može podstaći one koji ga gledaju da počine nešto slično u stvarnosti?*

Ne, ali mislim da postoji još jedna, čak važnija, stvar. Dokazano je da čak i pod dejstvom duboke hipnoze ljudi neće učiniti nešto što je u suprotnosti s njihovom prirodom, tako da je ideja da film može da pokvari ljude, mislim, potpuno pogrešna. Otišao bih i dalje. Recimo, makar hipotetički, da je tako nešto čak i moguće, iako sam siguran da nije, ipak mislim da je manje vjerovatno da bi realistički prikazano nasilje moglo da izazove burniju reakciju nego, na primjer, zabavno nasilje Džejmisa Bonda ili crtani filmovi *Tom i Džeri*, u kojima im stalno na glavu padaju gromade visoke dva i po metra, a oni su spremni na sljedeću ludoriju. To je vrsta nasilja koja može da izazove oponašanje, ako uopšte bilo koje nasilje može da izazove oponašanje. Kada dječake naključate glupostima o sjaju ratovanja, oni bi mogli otići u rat s očekivanjima koja bi se pokazala potpuno lažnim, a ako bi vidjeli brutalnost i nasilje u ratnom filmu, možda bi shvatili šta im se sprema.

Time što medijsku pažnju usmjeravaju na filmski ili televizijski doprinos nasilju, političari veoma zgodno izbjegavaju da se suoče s pravim uzrocima nasilja u društvu, koji bi se mogli klasifikovati na sljedeći način:

1. prvorodni grijeh: teološko gledište;
2. nepravedna ekonomska eksploatacija: marksističko gledište;
3. emocionalne frustracije i pritisci: psihološko gledište;
4. genetski faktor zasnovan na teoriji hromozoma Y: biološko gledište.

Možda je ključna scena u filmu *Paklena pomorandža* ona u kojoj Aleks u zatvoru razgovara sa sveštenikom. Aleks mu saopštava da će se podvrgnuti tretmanu zato što želi da postane dobar (što nije njegova iskrena namjera, već samo način da izađe iz zatvora) na što mu sveštenik odgovara:

„Pitanje je da li ta tehnika može da učini čovjeka dobrim. Dobrota dolazi iznutra. Ona se bira. Kada čovjek ne može više da bira, on prestaje da bude čovjek“.

\* Filips, DŽ, (2004), *Stenli Kjubrik*; Beograd: Hinaki

### 8.3. Treba njegovati ljudsku raznolikost\*

\_\_\_\_\_ Strah od različitog, koji ponekad ide do odbijanja, vrlo je raširena pojava. Djeca se boje da se razlikuju od druge djece, mladi su prvi koji počinju pratiti modu. No, a to je ozbiljnije, i odrasli gotovo instinktivno zaziru od svih onih koji ne pripadaju njihovoj zajednici, što povlači za sobom nadmetanje sa susjedima, sukobljavanje među vladama, neslogu između naroda, vjersku i rasnu mržnju. Međutim, ta je pojava biološki nonsens i temeljna pogreška na kulturnom planu. Evo zašto!

\_\_\_\_\_ Ponajprije, svako je živo biće različito; ono je čak jedinstveno - beskrajno je mnogo mogućih varijacija u hemijskom sastavu. Ono je produkt miješanja očevih i majčinih osobina, koje, pak, dolaze od mješavine osobina četvero predaka. Uz to, te osobine (ili geni) predstavljaju u narodima mnogobrojne varijante. Kod muškarca, broj mogućih kombinacija veći je, tvrdi se, od broja atoma koji postoje u poznatom univerzumu. U svakoj se generaciji, dakle, kao plod genetske lutrije, pojavljuju nova, jedinstvena bića jer su nastala iz potpuno nove kombinacije genetskih karakteristika. Priroda se pobrinula da osigura da se to miješanje ponavlja u redovnim intervalima: ljubav i smrt ponavljaju ga u svakoj generaciji.

\_\_\_\_\_ I prirodna okolina oblikuje raznolikost unutar jedne vrste: sjevernoafrička lastavica nije identična lastavici koja živi u Norveškoj, italijanska topola razlikuje se od sjevernoevropske topole, ljudska vrsta na Mediteranu razlikuje se od nordijskog tipa... itd. Na savremenog čovjeka okolina utiče možda manje nego nekada, ali je njena uloga odlučujuća za čovjekovu psihu. Dva prava blizanca koja se genetski ni u čemu ne razlikuju, u različitim sredinskim utjecajima, pogotovo ako su fizički odvojena, postaju dva različita bića. Jedino čovjek prelazi put od jedinke do originalne osobe jer jedino on, polazeći od svoje društvene sredine, upija u sebe kulturno nasljeđe.

\_\_\_\_\_ Zatim, po Darwinovoj teoriji o prirodnoj selekciji, jedinke, primivši, slučajno, kombinaciju osobina koje ih čine najsposobnijima za život u nekoj sredini, preživljavaju i imaju više potomstva od onih manje sposobnih. Zahvaljujući upravo toj raznolikosti, jedna će se vrsta prilagoditi eventualnim promjenama okoline, klime ili pojavi novih parazita ili patogenih elemenata. Različnost između jedinki, dakle, bezuslovna je nužnost za nastavak neke vrste, temelj čitavog životinjskog ili biljnog svijeta.

\_\_\_\_\_ Proizlazi, dakle, zaključak da je upravo jedinstveni karakter svakog čovjeka dodatni razlog da ga poštujemo. Takav jedinstven čovjek pripada velikoj ljudskoj porodici, koja je i sama jedinstvena. Prema tome, pojam „rasne čistoće“ apsolutna je besmislica, jer svaka uniformisanost vodi ka smrti. Tako, jedan narod, ne gubeći svoj identitet, može podsticati uvođenje novih gena koji su došli iz drugih krajeva. Konačno, za čovjeka, udio stečenog je najvažniji u razvoju duha.

\_\_\_\_\_ Svaka kultura ima svoje običaje, vjerovanja, svoje rituale, svoje navike u odijevanju i svaka doprinosi čudesnoj raznolikosti vajarstva, slikarstva, arhitekture, muzike, ritmova, plesa i svega onoga u čemu se iskazuje čovjekova kreativna mašta. Svaka kultura dala je svoj doprinos naučnim otkrićima ili novim tehnologijama koje su olakšale čovjekov rad ili patnje.

\_\_\_\_\_ Kulturna raznovrsnost neprocjenjivo je bogatstvo koje treba ljubomorno čuvati. A da bi raznolikost opstala, kulture treba da opstanu, tj. da se razvijaju u kontaktu s drugim kulturama.

\_\_\_\_\_ Jedino kulturne razlike omogućavaju poređenja, sučeljavanje ideja, ideologija i težnji. Samo u svijetlu različitosti proširuju se, obogaćuju ili stvaraju nove ideje koje su pokretač razvoja i napretka svijeta. Jednom riječju, kulturne razlike omogućavaju evoluciju putem odabira najviših vrijednosti. Na takav način, stepenicu po stepenicu već hiljadama godina napreduje kulturni razvoj, što je jedinstvena činjenica u istoriji razvoja života. Nijedna životinja nije poput čovjeka profitirala od iskustava drugih skupina.

Najbitniji zadatak savremenog svijeta je da ostvariti skladan suživot različitih kultura, bez diskriminacije, bez primisli i bez predrasuda.

\* Žan Duse: *Treba njegovati ljudsku raznolikost*, Uneskov glasnik, septembar, 1986. Žan Duse, francuski imunolog, dobitnik je Nobelove nagrade za fiziologiju i medicinu.

## 8.4. Procijeni svoj stil reagovanja u konfliktu\*

Popuni upitnik i provjeri koji stil ponašanja u konfliktu kod tebe preovlađuje.

**Uputstvo:** Sjeti se svoje reakcije u situaciji u kojoj su se tvoje želje razlikovale od želja drugih osoba. Prvi dio upitnika (od A do J) odnosi se na tvoju *inicijalnu/početnu reakciju* na neslaganje, a drugi dio (od K do T) na reakcije *pošto je neslaganje pojačano*.

Možda će ti biti lakše da izabereš jednu konkretnu konfliktnu situaciju i na osnovu nje odgovoriš na sva pitanja.

Napomena: Razmišljanja na koja te ovaj upitnik može podstaći su bitnija i pouzdanija od samih brojčanih rezultata do kojih se dođe. Nema „ispravnih” i „pogrešnih” odgovora, niti je ovaj upitnik „standardizovan”. Neki ispitanici se slažu sa rezultatima, neki ne. Bez obzira na to da li ti se rezultati sviđaju ili ne, ne bi trebalo da ih posmatraš kao preciznu procjenu sopstvene ličnosti, prije kao mogućnost daljeg samoispitivanja i diskusije s drugima.

PRVI DIO: Inicijalne/početne reakcije na neslaganje

Zaokruži jedan broj na liniji ispod svake rečenice.

PRVI DIO: Kada prvi put ustanovim da razlike postoje...

A. *Postaram se da se sva viđenja iznesu i razmotre s podjednakom pažnjom, čak i ako postoji znatno neslaganje.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

B. *Posvećujem više pažnje da objasnim drugima logiku i prednosti svog položaja nego da im udovoljim*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

C. *Obznamim svoje potrebe, ali ih stavljam u drugi plan i tražim rješenje negdje po sredini.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

D. *Povučem se iz rasprave na neko vrijeme da izbjegnem pritisak.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

E. *Posvetim više pažnje osjećanjima drugih osoba nego svojim ličnim ciljevima.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

F. *Postaram se da moji planovi ne budu prepreka našim odnosima.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

G. *Aktivno objašnjavam svoje ideje, ali se isto toliko aktivno trudim da razumijem i druge.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

\* Materijali preuzeti iz Priručnika *Od svađe slade* (<http://zamislizivot.org/giz/publikacije.htm>)

H. *Više brinem o onome što je meni važno nego o tome kako se drugi osjećaju.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

I. *Odlučim da razlike nijesu vrijedne pretjerane brige.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

J. *Odustanem od određenih stvari da bih dobio/dobila druge.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

#### DRUGI DIO: Reakcija nakon što je neslaganje pojačano

K. *Aktivnije se uključujem u diskusiju, tražeći da se zadovolje potrebe drugih, ali i moje sopstvene.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

L. *Ulažem veće napore da obezbijedim da se istina sagleda na moj način, a manje da izađem u susret drugima.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

M. *Pokušavam da budem razuman/razumna i ne tražim da dobijem baš sve što bih želio/željela, vodeći računa da dobijem bar nešto od onoga što želim.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

N. *Ne zahtijevam da se sve uradi po mome i utičem da se smanji dio zahtjeva koje postavljaju drugi.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

O. *Svoje želje stavljam u drugi plan i trudim se, prije svega, da sačuvam dobre odnose.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

P. *Manje pričam s ostalima i pokušavam da zauzmem bezbjednu distancu.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

Q. *Radim ono što mora da se uradi i nadam se da ćemo kasnije popraviti odnose.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

R. *Činim sve što treba kako bih izgadio/izgladila situaciju.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

S. *Vodim računa o onome što drugi žele, ali i tražim da oni obrate isto toliko pažnje na moje želje.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično

T. *Zahtijevam umjerenost i kompromis kako bismo donijeli odluku i produžili dalje.*

Uopšte nije karakteristično      1      2      3      4      5      6      Vrlo je karakteristično



### Bodovanje i tumačenje

Unesite rezultat sa svakog odgovora u odgovarajuću jednačinu. Na primjer, kod rečenice pod A, ukoliko si izabrao/izabrala broj 6, upiši broj 6 u jednačinu. Zatim saberi brojeve. Primjer: B1 + H 4 = 5

Ova vježba pruža dvije vrste podataka: rezultati koji se odnose na tvoju početnu reakciju

kada se neslaganje prvi put javi, nazivaju se „zagrijavanje“. Rezultati koji se odnose na tvoju reakciju nakon što je došlo do rasta neslaganja, nazivaju se „razbuktavanje“. Rezultati pokazuju tvoju sklonost da koristiš neki od navedenih stilova. Što je zbir veći, to je vjerovatnije da će to biti tvoj dominantni stil reakcije u konfliktu.

#### Stil ponašanja u konfliktu:

##### saradnja

A \_\_\_\_\_ + G \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ zagrijavanje

K \_\_\_\_\_ + S \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ razbuktavanje

##### kompromis

C \_\_\_\_\_ + J \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ zagrijavanje

M \_\_\_\_\_ + T \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ razbuktavanje

##### prilagođavanje / popuštanje

E \_\_\_\_\_ + F \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ zagrijavanje

O \_\_\_\_\_ + R \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ razbuktavanje

##### izbjegavanje / povlačenje

D \_\_\_\_\_ + I \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ zagrijavanje

N \_\_\_\_\_ + P \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ razbuktavanje

##### nadmetanje / prisiljavanje

B \_\_\_\_\_ + H \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ zagrijavanje

L \_\_\_\_\_ + Q \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ razbuktavanje

ZAGRIJAVANJE		RAZBUKTAVANJE	
Ukupni zbir	Stil	Ukupni zbir	Stil

Koristeći rezultate sa prethodne strane, upiši svoj zbir i nazive stilova koje koristiš tako što ćeš ih poređati od najvećeg do najnižeg skora. Stil koji je dobio najviši skor u svakoj od kolona, „zagrijavanje“ i „razbuktavanje“, upućuje na „preferirani“ ili primarni stil ponašanja u konfliktu. Ukoliko dva ili više stilova imaju isti zbir, znači da su za tebe podjednako bitni. Sljedeći zbir po veličini ukazuje na „rezervni“ stil ukoliko su brojevi blizu jedan drugome. Približno ujednačen broj bodova za sve stilove upućuje na to da je osoba u mogućnosti da bez problema bira između različitih reakcija na konflikt.

## 8.5.

Stil	Karakteristike	Prikladan	Neprikladan
SARADNJA	<p>Drži se svojih gledišta, ali poštuje i tuđa. Voli različitost, identifikuje sve glavne probleme, generiše opcije, traži rješenja koja će zadovoljiti što više zahtjeva, traži zajednički dogovor.</p> <p><b>Pogled na konflikt:</b> Konflikt je prirodan, neutralan (ni dobar ni loš). Promoviše različitost i cijeni specifičnost svake osobe. Tenzija u odnosima i suprotstavljenim stanovištima se prihvata i prepoznaje. Konflikt zbližava.</p>	<p>Kada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rješavanje problema i odnosi podjednako su značajni;</li> <li>zanačajan je kreativan ishod;</li> <li>na raspolaganju su vrijeme i energija za dogovor i raspravu;</li> <li>postoji razumna nada da se svima može izaći u susret.</li> </ul>	<p>Kada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nema dovoljno vremena;</li> <li>pitanje nije značajno;</li> <li>preopterećen/preopterećena si procesom;</li> <li>ciljevi druge osobe nijesu u skladu s opštim ljudskim vrijednostima</li> </ul>
KOMPROMIS	<p>Podstiče umjerenost, cjenjka se, pronalazi nešto za svakog, s drugima se nalazi na pola puta. Važnije je rješenje nego problem.</p> <p><b>Pogled na konflikt:</b> Konflikt je zajednička razlika koja se najbolje rješava saradnjom i kompromisom. Ako svako dođe na pola puta, napredovaće se na demokratski način.</p>	<p>Kada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>saradnja je bitna, ali su vrijeme ili resursi ograničeni;</li> <li>pronalaženje bilo kakvog rješenja bolje je nego potpuna blokada.</li> </ul>	<p>Kada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>bitno je pronaći najkreativnije rješenje;</li> <li>ne možeš živjeti s posljedicama.</li> </ul>
POPUŠTANJE / PRILAGODAVANJE	<p>Prihvata stanovište drugog, dopušta da mišljenje drugog prevagne, odustaje, podržava, priznaje greške, odlučuje da nije bitno.</p> <p><b>Pogled na konflikt:</b> Konflikt je opasan, zato treba popuštati. Žrtvuju se sopstveni interesi, ignorišu se problemi. Dobri odnosi su uvijek na prvom mjestu. Mir se čuva po svaku cijenu.</p>	<p>Kada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ti zaista nije stalo do problema;</li> <li>bespomoćan/bespomoćna si, a ne želiš da blokiraš drugu osobu.</li> </ul>	<p>Kada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>je verovatno da će izazvati ogorčenost;</li> <li>se koristi po navici kako bi se zadobilo prihvatanje (ishod može biti nedostatak nedostaje kraj recenice</li> </ul>
POVLACENJE / IZBJEGAVANJE	<p>Odlaze ili izbjegava reakciju, povlači se, preusmjerava pažnju, skreće temu.</p> <p><b>Pogled na konflikt:</b> Konflikt je bezizlazan i treba ga izbjegavati. Razlike treba izbjegavati. Neslaganja prihvatiti, ili se skloniti.</p>	<p>Kada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pitanje je trivijalno;</li> <li>odnos je nevažan;</li> <li>kratko je vrijeme i nije neophodno donijeti odluku.</li> </ul>	<p>Kada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ti je stalo i do problema i do odnosa;</li> <li>po navici se koristi za većinu situacija (vodi eksplozija ili blokadama);</li> <li>nagomilana negativna osjećanja neće nestati;</li> <li>drugi bi profitirali iz konfrontacije.</li> </ul>
NADMETANJE	<p>Kontroliše ishode, obeshrabruje neslaganja, insistira na tome da ono što on/ona misli prevagne.</p> <p><b>Pogled na konflikt:</b> Konflikt je očigledan, neki ljudi su u pravu, drugi griješe, centralno pitanje je ko je u pravu. Pritisak, prisila i trvenje su neophodni.</p>	<p>Kada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>situacija je alarmantna;</li> <li>si siguran/sigurna da si u pravu i kada ti je to bitnije od očuvanja odnosa.</li> </ul>	<p>Kada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>još nije ni pokušano sa saradnjom;</li> <li>saradnja je sa drugima neophodna i značajna;</li> <li>koristi se rutinski u većini slučajeva;</li> <li>bespotrebno se narušava samopoštovanje drugih.</li> </ul>

## Prilog 8.6. Koliko si spreman/spremna da preuzmeš rizik?\*

Pročitaj parove tvrdnji i kod svakog zaokruži onu pod a ili pod b, zavisno od toga koja bolje opisuje ono što misliš i osjećaš. Ako se ne slažeš ni s jednom tvrdnjom, odaberi onu s kojom je tvoje neslaganje manje. Važno je da odgovoriš na svako pitanje. Moraš biti iskren/iskrena prema svojim osjećanjima - ovaj test nema veze s ispravnim i pogrešnim odlukama, već s onim što ti činiš.

1. a) Volim žešće žurke bez ikakvih ograničenja.  
b) Više volim mirne žurke sa zanimljivim razgovorima.
2. a) Ne volim ljude koji nešto govore ili rade samo da bi šokirali ili uznemirili druge.  
b) Ako možeš da predviđiš skoro sve što će neko uraditi ili kazati, mora biti da je taj neko pravi smor.
3. a) Ne uživam u filmu ili predstavi ako mogu da pogodim što će se na kraju desiti.  
b) Volim da gledam film ili predstavu kada mogu da predvidim što će se na kraju desiti.
4. a) Ne bih volio/voljela da probam nešto čije bi djelovanje bilo neobično ili opasno.  
b) Volio/voljela bih da jednom probam nešto neobično ili opasno (npr. nešto što izaziva halucinacije).
5. a) Razumna osoba izbjegava da čini ono što je opasno.  
b) Ponekad volim da radim pomalo zastrašujuće stvari.
6. a) Volim da probam nešto novo, što prije toga nijesam okusio/okusila.  
b) Volim da jedem jedno te isto da bih izbjegao/izbjegla iznenađenja.
7. a) Volio/voljela bih da se oprobam u skijanju na vodi.  
b) Ne bih volio/voljela da se oprobavam u skijanju na vodi.
8. a) Više volim da se družim s ljudima koji su objema nogama na zemlji.  
b) Volio/voljela bih da se sprijateljim s nekim otkačenim društvancem, s umjetnicima ili ljudima koji se čudno oblače.
9. a) Više volim površinu vode nego dubinu.  
b) Volio/voljela bih da se bavim ronjenjem.
10. a) Volio/voljela bih da skačem sa padobranom.  
b) Nikad ne bih volio/voljela da skačem iz aviona - s padobranom ili bez njega.
11. a) Ne zanima se sticanje novih iskustava zarad samih iskustava.  
b) Volim nova i uzbudljiva iskustva i doživljava, pa makar bili pomalo zastrašujući, neobični ili nezakoniti.
12. a) Mislim da je dobro ono umjetničko djelo koje je uravnoteženo i jasno, s dobro usklađenim bojama.  
b) Često uživam u neobičnim kombinacijama boja i nepravilnim oblicima moderne umjetnosti.
13. a) Uživam da provodim vrijeme u kući.  
b) Spopadne me nervoza i dosadno mi je kad moram da provedem neko vrijeme u kući.
14. a) Volim da moj/moja mladić/djevojka bude fizički privlačan/privlačna.  
b) Volim da moj/moja mladić/djevojka ima slične stavove i interesovanja kao ja.

\* Test preuzet iz knjige Morgan, N. (2006): *Kriv je moj mozak*, Beograd: Kreativni centar

15. a) Za druženje je najgore kada je neko grub.  
b) Za druženje je najgore kada je neko dosadan.
16. a) Prije braka treba steći bogato seksualno iskustvo.  
b) Bolje je da osobe koje će se vjenčati počnu zajedno da stiču seksualno iskustvo.
17. a) Volim ljude koji su oštroumni i duhoviti, čak ako nekad nekog i povrijede svojom šalom.  
b) Ne volim ljude koji zbijaju šale na tuđ račun.
18. a) U filmovima ima previše seksa.  
b) Volim da gledam scene seksa na filmu.
19. a) Ljudi treba da imaju mjere i ukusa u oblačenju.  
b) Ljudi treba da oblače ono što im se sviđa, čak i ako to drugima djeluje čudno.
20. a) Spust niz strmu padinu je dobar način da se završi na štakama.  
b) Mislim da bih uživao/uživala u munjevitom skijanju niz strmu padinu.

Pogledaj rezultat. Ovaj test se ne bavi samo ispitivanjem sklonosti ka rizikovanju. Njime se ispituju četiri tipa sklonosti:

**SKLONOST KA UZBUĐENJU I AVANTURIZAM** – Test pokazuje da li si zainteresovan/zainteresovana za nešto što može biti opasno, na primjer, za planinarenje. Visok rezultat pokazuje da najčešće uživaš u onome što se obično smatra rizičnim ili opasnim.

*Upiši po jedan poen za sljedeće odgovore: 5b, 7a, 9b, 10a, 20b.*

*Imaš ukupno \_\_\_\_\_ od mogućih pet poena.*

**SKLONOST KA STICANJU NOVIH ISKUSTAVA** – Test pokazuje koliko si zainteresovan/zainteresovana za sticanje novih iskustava i za to da budeš drugačiji/drugačija od ostalih, možda da slijediš drugačija pravila. Visok rezultat pokazuje tvoju zainteresovanost za nova iskustva - koja ne moraju biti nužno opasna.

*Upiši po jedan poen za sljedeće odgovore: 4b, 6a, 8b, 12b, 19b.*

*Imaš ukupno \_\_\_\_\_ od mogućih pet poena.*

**NESPUTANOST** – Test pokazuje koliko ti je važno da se osjetiš nesputanim/nesputanom u društvu, na primjer, na žurkama. Ponekad te nešto u tebi samom sprječava da učiniš nešto zabavno, jer misliš da je to pogrešno ili opasno. Visok rezultat pokazuje da voliš da olabaviš sopstvene kočnice u društvu i da možda voliš da se otkačiš.

*Upiši po jedan poen za sljedeće odgovore: 1a, 11b, 14a, 16a, 18b.*

*Imaš ukupno \_\_\_\_\_ od mogućih pet poena.*

**OSJETLJIVOST NA DOSADU** – Test pokazuje koliko lako ti postaju dosadna ponovljena iskustva ili predividi ljudi. Visok rezultat pokazuje da ti lako postaje dosadno.

*Upiši po jedan poen za sljedeće odgovore: 2b, 3a, 13b, 15b, 17a.*

*Imaš ukupno \_\_\_\_\_ od mogućih pet poena.*

Možeš da sabereš sve poene kako bi stekao/stekla opštu sliku o tome koliko ti uopšte prija rizikovanje. Što zaključuješ kad rezultat uporediš s poenima svojih prijatelja?

## EVALUACIONI UPITNIK

Molimo te da upitnik popuniš što je moguće iskrenije i iscrpnije, jer će nam vaši odgovori predstavljati važnu osnovu za vrednovanje ukupne nastave ovog predmeta.

1. Koje je tvoje najvažnije iskustvo tokom izučavanja ovog predmeta?

---

---

2. Koje su ti se teme najviše dopale? \_\_\_\_\_

---

Zašto? \_\_\_\_\_

3. Koje ti se nijesu dopale? \_\_\_\_\_

---

Zašto? \_\_\_\_\_

4. Koje teme bi volio/voljela da produbiš? \_\_\_\_\_

---

---

5. Kako ocjenjuješ sebe i svoj rad u grupi (odjeljenju)? \_\_\_\_\_

---

---

6. Kako ocjenjuješ ukupan rad grupe? \_\_\_\_\_

---

---

7. Nabroj tri do pet ključnih stvari (znanja, vještina) koje si naučio/naučila tokom izučavanja ovog predmeta? \_\_\_\_\_

---

---

8. Kako naučeno možeš primijeniti? \_\_\_\_\_

---

---

9. Da li si promijenio/promijenila neki svoj stav? Ako jesi, koji?

---

---

10. Što si naučio/naučila na ovima časovima, a nijesi očekivao/očekivala?

---

---

11. Što si očekivao/očekivala na ovim časovima, a nije se dogodilo?

---

---



# Lista aktivnosti i igara

Ove igre se koriste za upoznavanje ili bolje upoznavanje učenika (mogućnost da dožive svoje drugove i drugarice na nov, vjerovatno drugačiji način nego ranije) kao i za zagrijavanje i opuštanje, a neke od njih podstiču samoafirmaciju. Takođe, nastavnik neke od njih može iskoristiti za evaluaciju pojedinih aktivnosti, što doprinosi funkcionalnijem učenju. Kada se koriste na kraju časa, ove aktivnosti mogu da doprinesu sređivanju utisaka kod učenika. Sve ovo doprinosi razvijanju pozitivne atmosfere u učionici i omogućava odvijanje kooperativnih aktivnosti. Nastavnik može odabrati neke od ovih igara i za povezivanje sadržaja sa prethodnih časova s onim što će se raditi na tom času. Isto tako, ove igre mogu poslužiti da se učenici emocionalno pripreme za rad (zaborave na neke trenutne probleme i sl.)

I, na kraju, neke od ovih igara omogućavaju nastavniku, kada planira grupni rad, da se grupe naprave na lak, zabavan i nedirektivan način. Ove igre istovremeno aktiviraju učenike, što je naročito dobro ako slijede poslije dužih verbalnih aktivnosti.

## 1. KOD TEBE MI SE SVIĐA (10')

Svi sjede ukруг, nastavnik kaže: Sada pokušajte da osobu s desne strane predstavite na pozitivan način. Recite njeno ime i nešto što vam se sviđa kod nje ili na njoj samoj. Na primjer: Ovo je Dragana, dopada mi se to što je vesela.

## 2. IMENA I PRIDJEVI (5')

Hajde, neka sada svako kaže svoje ime ili nadimak i pridjev koji počinje istim slovom. Npr. dinamičan Damir, raspevana Rada, tufnasta Tamara itd. Idemo ukруг.

## 3. LEĐA UZ LEĐA (10')

Ustanite i prošetajte po učionici razgledajući jedni druge. Trudite se da zapamtite što više detalja. Poslije nekoliko minuta, na moj znak, staćete uz osobu koja vam je najbliža, leđa uz leđa. Vaš zadatak je da naizmjenično opišete jedan drugog na osnovu onoga što ste zapamtili. Najprije osoba A opisuje osobu B, koja ima pravo samo da postavlja potpitanja, ali ne poriče niti odobrava opažanje osobe A. Na primjer, A kaže: Imaš naočare, a B pita: S plastičnim ili metalnim rokvrom? Kad misle da su opisali sve čega mogu da se sjete, A i B zamijene uloge, pa B opisuje A, a A postavlja potpitanja. Tek tada, okrenućete se licem u lice i provjeriti svoja zapažanja.

## 4. GRIMASE (15')

Učenici stoje ukруг, nastavnik kaže: Predlažem da malo razmrdamo svoja lica. Svako od nas će napraviti jednu smiješnu, bleskastu grimasu, da iskrivi lice, kako god hoće. Ostali treba pažljivo da gledaju i da jeponove. Gledajte pažljivo, jer nije lako postići da grimasa bude potpuno ista. Kada onaj ko pokazuje grimasu završi, pljesnuće rukama i to će biti znak za nas ostale da ponovimo njegovu ili njenu grimasu.



### 5. ČUDESNI POKLON (10')

Učenici stoje u krugu, nastavnik kaže: Sada ćemo igrati jednu igru u kojoj će svako od vas moći da pokloni onome do sebe nešto što zaželi. Uslov je samo da ime poklona ne kaže, već da pokuša da ga predstavi pantomimom. Ako želite, poklon možete i upakovati. Onaj ko primi poklon zahvaliće, a zatim će svoj poklon predati sljedećem do sebe. Pokloni se ne smiju ponavljati.

Nastavnik ostavi nekoliko minuta učenicima da smisle poklon.

### 6. GODIŠNJA DOBA (5')

Na moj znak, podijelićete se u četiri grupe, tako što će svaka grupa predstavljati jedno godišnje doba. Neka oni koji su se rodili u ljeto stanu ovdje, rođeni u jesen tamo, u zimu onamo i u proljeće ovamo.

### 7. JEDAN, DVA ILI TRI? (10')

Zamislite u sebi jedan broj - jedan, dva, ili tri. Recimo da je jedan od ta tri broja vaš omiljeni broj. Jeste li zamislili? Dobro, imajte ga na umu. Sada ću vam pokazati kako možemo odgonetnuti da li je druga osoba zamislila isti broj kao mi, a da pri tom ne govorimo. Otkrićemo to rukovanjem. Evo kako. Ako sam zamislila broj jedan, protrešću ruku osobe s kojom se rukujem jedanput; ako sam zamislila broj dva, dvaput, i broj tri – triput. Ukoliko je druga osoba na istoj talasnoj dužini kao ja, međusobni stisak naših ruku će istovremeno prestati. Ako nije, jedno od nas dvoje će nastaviti da trese ruku onog drugog, i nepodudarnost će biti očigledna. Tek kada završite rukovanje, imate pravo i verbalno da provjerite da li su vaši omiljeni brojevi isti ili različiti. Ako su vam brojevi različiti, nastavite dalje da tražite osobu koja je zamislila isti broj kao i vi. Kad svi to budu uradili, neka brojevi jedan stanu u ovaj ćošak, brojevi dva kod table i brojevi tri kod vrata. Hajde da probamo. Najčešće se dešava da sve tri grupe imaju približno isti broj članova, ali ukoliko je nastavniku važno da broj članova bude potpuno isti, bolje je da koristi neki drugi način za podjelu u grupe.

### 8. DRAGA, DA LI ME VOLIŠ? (5')

Svi sjede ukруг, nastavnik kaže: Idemo ukруг jedan po jedan. Svako od vas će se obratiti svome susjedu s lijeve strane riječima: Draga, da li me voliš; njegov susjed treba da odgovori: Da draga, volim te, ali nikako ne mogu da ti se nasmiješim. Naravno, on to mora govoriti tako da se ne nasmije.

Oni učenici koji se ipak nasmiju ispadaju iz igre.

### 9. IMA LI MEMLE U VAŠIM MUŠTIKLAMA? (10')

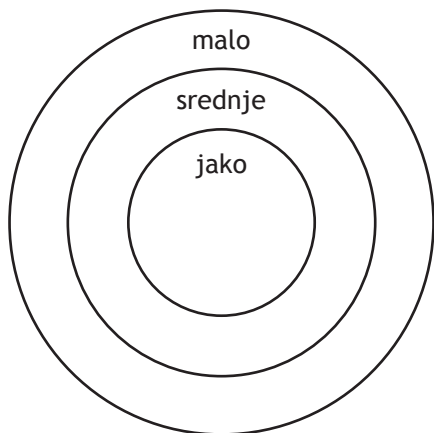
Svi sjede ukруг, nastavnik kaže: Idemo ukруг jedan po jedan, svako od vas će se obratiti svom susjedu sa lijeve strane sljedećim riječima: Komšija, ima li memle u vašim muštiklama? Komšija treba da odgovori: Ne, nema, ali pitaću svoga komšiju, a zatim da se okrene onome ko sjedi s njegove lijeve strane, i ponovi pitanje: Komšija, ima li memle u vašim muštiklama? Pazite, pitanje i odgovor treba da izgovorite tako da vam se nikako ne vide zubi dok govorite, kao i da se ne nasmijete. Hajde da probamo...

### 10. GLASANJE (5')

Pravila ponašanja u učionici su ispisana na tabli ili panou. Svaki učenik stavlja zvjezdicu pored onog pravila koje mu se najviše dopada.

#### 11. KOLIKO ME JE DOTAKLO...(5')

Nacrtati na tabli ili panou sljedeći crtež. Svaki učenik stavlja svoj znak (tačku, zvjezdicu) u onaj segment kruga koji označava u kolikoj mjeri ga je ova radionica dotakla. U tom slučaju učenicima treba reći da stave svoj znak na onaj dio kruga koji označava u kojoj mjeri im se ova radionica dopala.



#### 12. VELIKO – MALO (10')

Sjedimo ukруг, nastavnik kaže: Evo jedne zanimljive igre u kojoj se pojavljuju dvije ključne reči: VELIKO i MALO. Svako će u rečenici koju kaže koristiti ove dvije riječi i to na sljedeći način, na primjer: Na velikom pijetlu je mali oblak. Sljedeći će nastaviti: Na malom oblaku je velika tufna. I tako redom, svako nastavlja tako što ponavlja kraj rečenice svoga prethodnika i dodaje nešto novo. Ako djeca žele da nastave igru, možete je igrati riječima MOKRO – SUVO ili KRIVO – PRAVO.

#### 13. PRIČAM TI PRIČU (10')

Sada ćemo svi zajedno pokušati da napravimo jednu priču. Neko će započeti priču, reći će jednu riječ i tu istu riječ zapisati na papir koji ću vam dati. Potom će papir dati drugu do sebe. On će ponoviti prethodnu riječ i dodati novu, koju će i zapisati, i tako redom. Znači, svako će ponoviti sve što su rekli i prije njega i smisliti nastavak, tj. još jednu riječ. To, na kraju, treba da bude naša zajednička priča. Pri tome, treba da se trudite da priča bude što neobičnija.

#### 14. EMPATIJA TIJELOM (15')

Učenici se podijele u parove, osoba A i osoba B.

I varijanta: Osoba A zauzme tijelom položaj kojim prikazuje neko osjećanje, osoba B je imitira i pogađa kako se A osjeća.

II varijanta: Osoba A vaja osobu B u neko osjećanje, a B pogađa o kom je osjećanju riječ.

Nakon završetka ove aktivnosti, nastavnik omogućava kratku razmjenu mišljenja o tome koliko su učesnici bili uspješni u prepoznavanju osjećanja i povezivanju sa tjelesnim izražavanjem. Poslije diskusije sa učenicima nastavnik objašnjava koliko je za empatiju važno da tjelesno izražavanje bude povezano i usklađeno s unutrašnjim doživljajem i osjećanjima, i da govor tijela nekada može biti snažniji i moćniji od verbalnog izraza.

# Literatura

- Backović, A., Mugoša, B. Laušević D. (2000): *Prevenција narkomanije*, Podgorica: UNICEF
- Cesar, S., Bijelić, N., Kobaš, V., Hodaić, A. (2006): *Bolje spriječiti, nego liječiti: prevencija nasilja u adolescentskim vezama: priručnik za edukatore i edukatorice*, Zagreb: CESI
- Desimirović, V. (1996): *Svađajmo se pametno*, Beograd: Nauka
- Goleman, D. (1997): *Emocionalna inteligencija*, Beograd: Geopoetika
- Gordon, T. (1998): *Kako biti uspješan nastavnik*, Beograd: Kreativni centar
- Grupa autora (2009): *Priručnik za nastavnike – Zdravi stilovi života za osmi ili deveti razred osnovne škole*, Podgorica: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Zavod za školstvo, UNDP
- Grupa autora (2006): *Osnovne andragoške veštine*, Beograd: projekat EU i Ministarstva prosvete i nauke Srbije
- Grupa autora (2003): *Priručnik za voditelje radionica iz oblasti prava deteta za rad sa decom srednjoškolskog uzrasta*, Beograd: Centar za prava deteta
- Grupa autora (2005): *Nauči, poentiraj*, Beograd: GTZ
- Grupa autora (2007): *Stigma i diskriminacija ljudi koji žive sa HIV-om*, Beograd: GIP ekspertske centar za mentalno zdravlje i HIV/AIDS u Srbiji
- Grupa autora (2000): *Svi različiti, svi jednaki*, europska kampanja mladih protiv rasizma, ksenofobije, antisemitizma i netolerancije – obrazovni paket ideje, izvori, metode i aktivnosti za neformalno interkulturalno obrazovanje mladih ljudi i odraslih europski klub, Slavonski Brod
- Grupa autora (2006): *Priručnik Vaspitanje za zdravlje kroz životne veštine*, Beograd: Ministarstvo prosvete i sporta Republike Srbije
- Grupa autora (2007): *Savetovanje i HIV testiranje Dobra praksa u dobrovoljnom savetovanju i HIV testiranju*, Beograd: NVO IAN
- Filips, DŽ.: (2004), *Stenli Kjubrik*, Beograd: Hinaki
- Ilić, M., Kostić, R. (1982): *Vežbajmo svi*, Beograd: Savez za fizičku kulturu Jugoslavije
- IPAS, (2002): *Gender or sex: Who Cares? Skills-building resource pack on gender and reproductive health for adolescents and youth workers. Notes for training of trainers* dostupno na: <http://www.ipas.org>
- Ivić, I., Pešikan, A., Antić, S. (2003): *Aktivno učenje 2*, Beograd: Institut za psihologiju
- Kapor-Stanulović, N. (1998): *Na putu ka odraslosti*, Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva
- Morgan, N. (2006): *Kriv je moj mozak*, Beograd: Kreativni centar
- National Aids Control Organisation (2008): *Adolescence Education Programme Life Skills Development*
- Pamoja, T (2006): *Adolescent Reproductive Health and Life Skills Curriculum*, Nairobi, Kenya: PATH
- Petrović, P. S. (2003): *Droga i ljudsko ponašanje*, Beograd: Partenon
- Petričević, B., Kotri Z. (2006): *Vodič za nastavnike/ce kroz međupredmetne oblasti*, Podgorica: Zavod za školstvo i Foundation Open Society Institute
- Publikacija omladine Jazasa: *Pričajmo o AIDS-u*
- Rot, N. (1968): *Socijalna psihologija*, Beograd: Rad
- Vranješević, J. (2003): *Adolescencija – o čemu se radi u knjizi Vršnjačka medijacija – od svađe slađe*, Beograd: GTZ
- Vujačić, L. (2008): *Kultura tijela i „moć“ fizičke ljepote u savremenom društvu – ogled iz antropologije tijela*, Nikšić: Filozofski fakultet
- Zbornik radova radova (1982): *Proces socijalizacije kod dece*, Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva
- World Health Organization [WHO]. (1997): *Life skills education in schools. WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2. Geneva: WHO.*

[www.cezap.org](http://www.cezap.org)

[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

[www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr)

[http://www.znanje.org/;](http://www.znanje.org/)

[http://www.jazas.rs/;](http://www.jazas.rs/)

[http://huhiv.hr/;](http://huhiv.hr/)

[http://www.aidsresurs.rs;](http://www.aidsresurs.rs/)

<http://www.jazas.net/>

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/track2/en/index.html>

<http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/body/interactives/lifecycle/teenagers/> <http://www.pbs.org/wgbh/nova/body/how-cells-divide.html>

<http://www.ijzcg.me/?action=projekti> (rezultati Espad istraživanja)

[www.unicef.rs/elektronsko-nasilje.html](http://www.unicef.rs/elektronsko-nasilje.html)

<http://zamislizivot.org/giz/publikacije.htm>

<http://www.tolerance.org/activity/reshaping-body-image>

[www.caseylifeskills.org](http://www.caseylifeskills.org)

[www.unesco.org/education](http://www.unesco.org/education)

[www.unesdoc.unesco.org](http://www.unesdoc.unesco.org)

[www.lifeskills4kids.com](http://www.lifeskills4kids.com)



Tatijana Vujović Slavica Vujović Anda Backović

Rajko Strahinja Boban Mugoša

# Zdravi stilovi života

Zdravi stilovi života Priručnik za nastavnike

Priručnik  
za nastavnike



Zavod za udžbenike i nastavna sredstva  
PODGORICA

ISBN 978-86-303-1712-5



9 788630 317125 >