

Mila Paunić, Spomenka Ćirić-Janković, Jelena Zajeganović-Jakovljević,  
Slavoljub Panić, Slađana Jović, Jelena Ćurčić, Ljiljana Jovanović-Sokal,  
Sanja Životić, Ranka Božović

# ŽIVIMO ZDRAVO

ZDRAVSTVENO VASPITANJE ZA NIŽE RAZREDE OSNOVNE ŠKOLE

**PRIRUČNIK ZA NASTAVNIKE**



Zavod za udžbenike i nastavna sredstva  
PODGORICA  
2011.

Mr Mila Paunić, Spomenka Ćirić-Janković, Jelena Zajeganović-Jakovljević,  
Slavoljub Panić, dr Slađana Jović, Jelena Ćurčić, mr Ljiljana Jovanović-Sokal,  
Sanja Životić, Ranka Božović

## **ŽIVIMO ZDRAVO**

ZDRAVSTVENO VASPITANJE ZA NIŽE RAZREDE OSNOVNE ŠKOLE  
**PRIRUČNIK ZA NASTAVNIKE**

<i>Izdavač</i>	Zavod za udžbenike i nastavna sredstva
<i>Glavna i odgovorna urednica</i>	Nađa Durković
<i>Urednica</i>	Snežana Martinović
<i>Recenzenti</i>	dr Ljilja Musić dr Mirko Popović dr Tatjana Novović Desanka Malidžan Rada Mujović
<i>Ilustracije</i>	Ozren Miždalo, Bojana Bogavac (korica)
<i>Lektura i korektura</i>	Mirjana Perović
<i>Dizajn i tehnička priprema</i>	Božina Bulatović
<i>Za izdavača</i>	Nebojša Dragović
<i>Štampa</i>	MONPress Podgorica
<i>Tiraž</i>	300
<i>ISBN</i>	978-86-303-1574-9

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

ISBN 978-86-303-1574-9  
COBISS.CG-ID 18234640

Nacionalni savjet za obrazovanje, rješenjem broj 01 – 2774/10 od 26. 5. 2011. godine,  
odobrio je ovaj priručnik za upotrebu u osnovnim školama.

## SADRŽAJ

PREGOVOR .....	4
1. NEKE UZRASNE KARAKTERISTIKE PONAŠANJA I MIŠLJENJA DJECE U NIŽIM RAZREDIMA OSNOVNOG OBRAZOVANJA .....	5
2. ZDRAVSTVENO VASPITANJE KAO INTEGRALNI DIO OBRAZOVANJA .....	5
2.1. O zdravstvenom vaspitanju .....	6
2.2. Savremeni pristup zdravstvenom vaspitanju .....	6
3. KAKO SE ZDRAVSTVENO VASPITANJE REALIZUJE U NIŽIM RAZREDIMA OSNOVNOG OBRAZOVANJA .....	7
4. PRINCIPI RADIONIČKOG RADA .....	8
4.1. Zašto radionice? .....	9
4.2. Tehnike radioničkog rada .....	10
5. PRIJEDLOZI INTEGRATIVNIH TEMA ZDRAVSTVENOG VASPITANJA (sa ciljevima, teorijskim obrazloženjima, aktivnostima i materijalom potrebnim za realizaciju aktivnosti) .....	13
Radionica 1 Slični, a različiti – uvažavanje različitosti .....	14
Radionica 2 Drugarstvo je carstvo – drugarstvo .....	16
Radionica 3 Zdravlje je kada... – zdravlje .....	18
Radionica 4 Zdravlje na usta ulazi – pravilna ishrana .....	21
Radionica 5 U prirodi – fizička aktivnost i boravak u prirodi .....	24
Radionica 6 Jedan moj dan – utvrđivanje dnevnog ritma .....	27
Radionica 7 Čistoća je pola zdravlja – higijena i zdravlje .....	30
Radionica 8 Volim sebe, čuvam sebe – bezbjednost .....	34
Radionica 9 Umijem, mogu, hoću – sticanje samopouzdanja .....	37
Radionica 10 Dobro se (ne) osjećam – zdravlje kao subjektivni doživljaj .....	40
Radionica 11 Imam pravo da neću – zlostavljanje i zanemarivanje .....	43
Radionica 12 Šta sve šteti mom tijelu – prevencija zloupotrebe duvana i alkohola ....	48
LITERATURA .....	52

## PREDGOVOR

U doskorašnjim programima i kurikulumima naših škola, zdravstveno vaspitanje nije bilo zastupljeno direktno, kroz zvanične obrazovne programe. S obzirom na to da je način života izuzetno važan za očuvanje i unapređenje zdravlja, prepoznata je potreba da se obrazovanje i vaspitanje u tom domenu uobliča kroz odgovarajuću obrazovnu oblast. Znanja, vještine, stavovi i vrijednosti koje se uspostave i razvijaju u ranom školskom uzrastu, mogu značajno da utiču na ukupno zdravlje kasnije u životu.

Zdravstveno vaspitanje, sa ciljem očuvanja i unapređenja zdravlja, predstavlja disciplinu koja zalazi u sve oblasti života. Ovladavanje znanjima i vještinama u ovoj oblasti zahtijeva dinamičnije, aktivnije i atraktivnije metode rada sa djecom. Ovaj priručnik je koncipiran u skladu sa tim zahtjevima.

Autori se nadaju da će biti od koristi najprije nastavnicima, a onda i svim drugima koji se bave zdravstvenim obrazovanjem i vaspitanjem djece. Autori se takođe nadaju da će od svih onih koji ga budu koristili stizati sugestije, komentari, primjedbe i prijedlozi koji će doprinosti njegovom stalnom dopunjavanju i unapređivanju, i da će tako najbolje služiti svojoj svrsi – stalnom razvoju i usavršavanju zdravstvenog obrazovanja i vaspitanja u našim školama.

*Autori*

## 1. NEKE UZRASNE KARAKTERISTIKE PONAŠANJA I MIŠLJENJA DJECE U NIŽIM RAZREDIMA OSNOVNOG OBRAZOVANJA

U razvojnem periodu koji se podudara sa polaskom u školu, većina djece bi, na planu socijalizacije, trebalo da:

- bude u stanju da samostalno obavlja osnovne higijenske navike,
- stekne bolju kontrolu nad svojim ponašanjem,
- razumije nužnost i prihvata obaveze, te da zato može uspješnije da ih ispunjava,
- razumije i poštuje igre sa pravilima,
- rado učestvuje u zajedničkim aktivnostima i sve više sarađuje,
- napreduje u samostalnom ispunjavanju svojih obaveza, odnosno da sve samostalnije planira svoje dnevne aktivnosti.

Kritični period za sticanje znanja, navika i vještina koje razvijaju i unapređuju zdravlje počinje u predškolskom periodu, a završava se u adolescenciji.

Da bismo bili uspješni u svojim naporima, potrebno je da vodimo računa o uzrasnim karakteristikama djece i mladih. Djeca od šest godina uče kroz iskustvo. Njihovi pojmovi su subjektivno obojeni i na konkretnom nivou – „Bolest je ako dobiješ temperaturu“, a definicije se sastoje u navođenju primjera, opisa, nabranjanja, funkcije. Ona nijesu u stanju da precizno anticipiraju budućnost. U misaonom svijetu djece ovog uzrasta preovlađuje konkretno mišljenje, koje je vezano za konkretno opažanje, posmatranje i postupanje. Dijete želi sve da vidi i proba. Zbog toga je za djecu ovog uzrasta posebno značajan rad u radionicama koje poštuju princip očiglednosti u nastavi, uz mogućnost da se slobodno kreću u prostoru, jer misle „cijelim svojim tijelom“. Zbog konkretnosti u mišljenju, dijete je sklono da mnoge stvari razumije doslovce i zato je apstraktne pojmove potrebno konkretizovati na primjerima, i kasnije provjeriti njihovo razumijevanje. U bezbjednom prostoru i bezbjednom školskom okruženju, sa svojim drugovima i drugaricama iz razreda, a uz asistenciju nastavnika<sup>1</sup>, dijete će u prijatnoj atmosferi u kojoj se gradi povjerenje moći da dijeli, da uči, da pita i da usvaja pozitivne modele ponašanja koji će „popločavati put“ zdravom načinu života.

## 2. ZDRAVSTVENO VASPITANJE KAO INTEGRALNI DIO OBRAZOVANJA

Pored obrazovne, škola ima važnu ulogu i u vaspitanju djece. Kako je zdravstveni aspekt vaspitanja djece sam po sebi veoma značajan, u školskim programima zdravstveno vaspitanje dobija odgovarajuće mjesto. U dosadašnjim programima osnovnog obrazovanja zdravstveno vaspitanje nije bilo jasno definisano, a ciljevi i sadržaji koje

<sup>1</sup> Radi bolje preglednosti i ekonomičnosti teksta, i bez želje da povrijedimo rodnu ravnopravnost, u daljem tekstu pod izrazom *nastavnik* podrazumijeva se *nastavnik/nastavnica*, a pod izrazom *učenik* podrazumijeva se *učenik/učenica*.

ono obuhvata prisutni su u više različitih predmetnih programa. Na papiru, bilo je „briga svih“, a u praksi vrlo skromno realizovano; bilo je zastupljeno sporadično, uglavnom neformalno, kao rezultat truda malobrojnih entuzijasta.

Djeca i mladi imaju pravo da stiču znanja, vještine i vrijednosti koje su potrebne kako bi živjeli zdravim životom, sačuvali i unaprijedili svoje zdravlje. Imaju pravo na obrazovanje i vaspitanje za zdravlje, a odrasli imaju obavezu da im to omoguće.

## 2.1. O zdravstvenom vaspitanju

U zdravstvenom vaspitanju ili „vaspitanju za zdravlje“ kao integralnom dijelu ukupnog obrazovnog procesa i obrazovnog programa, bitna su oba njegova bazična pojma: i zdravlje, i vaspitanje.

Termin „zdravlje“ u svakom kontekstu i na svim jezicima svijeta ima pozitivno značenje. Po definiciji, daleko je više od prostog nedostatka bolesti, i predstavlja fizičko, psihičko i socijalno blagostanje, tako da, pored medicinske, ima i svoju filozofsku, psihološku, socijalnu i ekonomsku dimenziju. Ono predstavlja najznačajniji atribut ljudskog života, glavni resurs za svakodnevni rad; označava čvrstinu, blagostanje, mir, ravnotežu. Bazični je preduslov za ostvarivanje životnih ciljeva, i jedan od najvažnijih preduslova za sreću.

Termini „obrazovanje“ i „vaspitanje“ imaju različito značenje u različitim kontekstima. Kao opisna karakteristika, podrazumijevaju, najčešće, godine formalnog školovanja. U demografskim i drugim studijama koriste se kao indikatori socijalno-ekonomskog statusa pojedinca, grupe ili zajednice. Obrazovanje i vaspitanje povećavaju znanje, vjeru u vlastite moći i sposobnost da se efikasno izvrše „zadaci“. Porast znanja na individualnom nivou, kao i na nivou zajednice, povezan je sa napretkom i jačanjem sposobnosti. Dakle, najšire definisano, zdravstveno vaspitanje podrazumijeva prevođenje onoga što znamo o zdravlju u željeni način ponašanja, uz prepoznavanje pravih životnih vrijednosti i podsticanje optimalnog razvoja ličnosti.

## 2.2. Savremeni pristup zdravstvenom vaspitanju

Ranije se smatralo da uspjeh programa u oblasti vaspitanja za zdravlje, kao i u mnogim drugim oblastima, prvenstveno zavisi od znanja i, još uže, informisanosti. Vjerovalo se da je bolja informisanost dovoljna za formiranje zdravog ponašanja. Danas se sa sigurnošću zna da samo prenošenje informacija i povećanje tzv. faktografskog znanja nije dovoljno da dovede do promjene u ponašanju i željenih vaspitnih ishoda. Informisanje je samo početna faza, tzv. azbuka vaspitnog procesa, koja se mora dopuniti savremenim zdravstveno-vaspitnim strategijama, sa dobro planiranim i kontrolisanim intervencijama koje utiču na postepeno dobrovoljno prihvatanje ponašanja koje vodi zdravlju.

Evo samo jednog primjera, dovoljno slikovitog da potkrijepi tvrdnju da samo informacije nijesu dovoljne da bi se usvojilo zdravo ponašanje: svi ljekari posjeduju i odgovarajuća i dovoljna znanja o štetnosti i kancerogenim efektima pušenja duvana. Svakodnevno iskustvo, međutim, pokazuje da, uprkos ogromnom znanju, mnogo

pušača ima upravo među ljekarima. **Zato je sa zdravstvenim vaspitanjem neophodno započeti u što mlađem uzrastu i realizovati ga kroz različite metodološke pristupe.**

Kako je uobičajenim metodama ocjenjivanja teško mjeriti učinak zdravstvenog vaspitanja, u njemu nije poželjno numerički ocjenjivati učenike. Prava i jedina valjana ocjena je ostvarenje cilja kome se kroz nastavu u zdravstvenoj oblasti teži, a to je zdrav stil života i odgovornost prema sopstvenom zdravlju. Na različite načine i nastavnici i učenici će „ocjenjivati“ kvalitet i učinak zajedničkog rada – koliko su svi zajedno željeli, umjeli, htjeli i, na kraju, dobili.

Uvođenjem zdravstvenog vaspitanja u škole, kroz nastavu koja se zasniva na poštovanju principa povjerenja, iskrenosti, otvorene komunikacije, prava na ljubav, igru, uvažavanje ličnosti, jednakost, a uz definisanje jasnih stavova i uvježbavanje mogućih životnih situacija uz simulaciju realnih događaja iz života, povećavaju se šanse mladih ljudi da, nakon završenog osnovnog i srednjeg obrazovanja, budu psihički i fizički zdrave ličnosti, odgovorne prema sopstvenom zdravlju.

### **3. KAKO SE ZDRAVSTVENO VASPITANJE REALIZUJE U NIŽIM RAZREDIMA OSNOVNOG OBRAZOVANJA**

Zdravstveno vaspitanje, ili vaspitanje za zdravlje, podrazumijeva kombinaciju znanja, ideja i iskustava preko kojih se planiranim, zanimljivo dizajniranim akcijama utiče na dobrovoljno prihvatanje ponašanja koje vodi zdravlju, a redukuje ponašanje koje ga narušava.

Osnovni sadržaji zdravstvenog vaspitanja za djecu ovog uzrasta su: sagledavanje važnosti i značaja zdravlja; planiranje i usklađivanje vremena za igru, rad i odmor (uz pomoć roditelja); međusobno upoznavanje, zbližavanje i druženje; učenje i sticanje znanja o važnosti i dobrobiti vježbanja i boravka u prirodi, istraživanje sposobnosti i sticanje znanja o sopstvenom tijelu; sticanje samopouzdanja i samopoštovanja; prepoznavanje situacija i stanja koje zahtijevaju mjere opreza, zamora, opterećenja i umora; upoznavanje sa osnovnim principima pravilne ishrane; sticanje znanja i vještina u oblasti održavanja lične i kolektivne higijene; građenje povjerenja i dobijanje informacija o svojim pravima; kritičko razmišljanje i razumijevanje korisnosti i štetnosti pojedinih materija, sa posebnim naglaskom na štetnost duvana i alkohola; sagledavanje situacija u kojima može doći do povreda i učenje načina da se one izbjegnu.

Zdravstveno-vaspitna intervencija podrazumijeva da osoba koja je sprovodi ima potrebna znanja i vještine. Te vještine ne pripadaju automatski nekome ko je nastavnik, ljekar ili psiholog, pa je zato potrebno razraditi odgovarajuće modele rada na određenim temama i sadržajima. Ovo je veoma značajno jer, ukoliko se sadržaj obradi na „neprikladan“ način, ne samo da neće biti postignuti željeni ishodi već se mogu dogoditi neželjeni i štetni efekti.

U ovom priručniku opisane su radionice i igre koje su prilagođene uzrastu i više puta isprobane u praksi. Ali, kako je koncepcija školskog programa, obrazovnih oblasti, pa i ovog priručnika, stalno usavršavanje i dopunjavanje, čitaoci, a posebno nastavnici koji izvode nastavu zdravstvenog vaspitanja, pozvani su da u toku i nakon rada po predloženom modelu, dostave svoje sugestije, komentare, predloge i primjedbe.

## 4. PRINCIPI RADIONIČKOG RADA

Da bi se čitaocima što jasnije predstavile aktivne metode učenja i principi radioničkog rada, poslužit ćemo se poznatom kineskom izrekom: „Ispričaj mi – zaboraviću; pokaži mi – zapamtiću; uključi me – razumjeću.“

Aktivne metode učenja imaju sve veći značaj u radu sa mladim ljudima, a naročito sa djecom. Aktivnim uključivanjem u rad, djeca se usredsređuju na svoja opažanja, sopstvene doživljaje, mišljenje i znanja. Angažujući se u radioničkim aktivnostima, djeca u zaštićenoj atmosferi, kroz sopstveno iskustvo, doživljavaju ono što nastavnik želi da usvoje i savladaju (znanja, vještine, stavove) i nove sadržaje prihvataju kao svoj lični zaključak i sopstveno otkriće. Time se omogućava trajno usvajanje novog znanja i, što je još važnije, obezbjeđuje lakše prihvatanje pozitivnih životnih stilova.

Usvajanje pozitivnog ponašanja predstavlja najveći izazov u ostvarivanju uspješnog zdravstvenog programa. Prenosjenje informacija o zdravlju, prevenciji, rizicima i posljedicama različitih oboljenja je neizostavan dio svakog zdravstveno-obrazovnog programa, ali on ne obezbjeđuje i automatsko prihvatanje zdravog načina života. Da bi proces sistematskog obrazovanja i vaspitanja, pa i zdravstvenog, bio uspješan, on, prema IMVR modelu, mora da uključi i uzajamno uskladi sljedeće elemente: I – informaciju, M – motivaciju, V – vještine ponašanja i R – resurse.

**Informacije** treba ograničiti na najosnovnije činjenice, i učiniti ih jednostavnim i razumljivim. Učenicima ih treba prenositi na način koji im je uzrasno prilagođen, kroz dinamične igre ili interaktivna predavanja u kojima se na različite načine uvijek kreće od postojećeg znanja, koje se komentariše i unapređuje.

Samo usvajanje informacija ne obezbjeđuje i razvijanje zdravih stilova života i odgovorno ponašanje. Zbog toga je neophodno da program sadrži i niz **motivacionih radionica**, koje će omogućiti da učenici postepeno usvajaju i povezuju znanja, promišljaju različita ponašanja u različitim uslovima, razumiju vlastiti interes u izboru svog ponašanja, samostalno dolaze do zaključaka i izgrađuju stavove.

Naravno, da bi se učenici ponašali odgovorno, pored znanja i informacija, razumijevanja problema i izgrađenog odgovornog odnosa prema svom zdravlju, neophodno je da imaju i osnovne vještine da takvo ponašanje praktikuju svakodnevno. U **vještine ponašanja** ubrajamo, prije svega, praktične vještine i uvježbavanje kako da se nešto izvede (npr. pravilno pranje zuba), ali i osnovne životne vještine koje će im pomoći da u svakodnevnim životnim situacijama postupaju na odgovoran i zdrav način (vještine komuniciranja, kritičko mišljenje, donošenje odluka itd.).

Pored informacija i znanja, motivacije i vještina, potrebno je obezbijediti i **resurse** koji će omogućiti i podržati zdravo ponašanje djece i mladih. Resursi su prosvjetni radnici osposobljeni da primjenjuju savremenu metodologiju, koji posjeduju neophodna znanja motivisani su da ih primjenjuju. Za ovaj uzrast nastavnik je često i model za identifikaciju. Pored materijalnih resursa, neophodno je i postojanje „opšte klime“ u školama, koja oslikava napore da se naučeno i primjenjuje (održavanje higijene u školama, nastavnici koji ne puše i slično). U resurse možemo ubrojati i školsko okruženje koje treba da ispunjava osnovne higijenske standarde, a sa djecom u sklopu zdravstvenog vaspitanja treba raditi na usvajanju pravila o očuvanju higijene u kolektivu, tj. u školskom prostoru. Podržavajući resurs je i način organizovanja zdravstvene zaštite i postojanje servisa



za djecu i mlade. Radi zdravog razvoja i razvoja odgovornog ponašanja, neophodno je stalno isticati značaj korišćenja zdravstvenih službi i kroz različite inicijative približavati ih učenicima. Nije rijetkost da se mladi ljudi i djeca, čak i kada imaju obezbijeđene „prijeteljske“ zdravstvene servise, teško odlučuju da ih koriste. Kroz zdravstveno vaspitanje neophodno je raditi na prevazilaženju ovih barijera.

## 4.1. Zašto radionice?

Iskustvo je pokazalo da je radionički rad najpogodniji način za ostvarivanje interaktivnog i dinamičnog učenja u grupi, koji se u posljednjih nekoliko godina i kod nas veoma uspješno primjenjuje. Sadržaj radionica i način odvijanja konkretne aktivnosti zavisi od uzrasta, predznanja, raspoloživih uslova i ciljeva koji se žele postići. Radionice imaju neke zajedničke elemente i karakteristike, mada se međusobno razlikuju, prvenstveno prema postavljenim ciljevima i vaspitno-obrazovnim zadacima. Na osnovu tog kriterijuma razlikujemo dvije vrste radionica, i to:

- kreativne radionice, čiji je cilj da podstiču i razvijaju različite oblike kreativnog izražavanja (likovne, muzičke, dramske, literarne) i
- obrazovne radionice, čiji je cilj sticanje određenih znanja, vještina i navika, otkrivanje vlastitih potencijala i sposobnosti, razvijanje svijesti o nekim pojavama, situacijama i sl.

### Radionički rad ima određene karakteristike:

1. Vjerovatno najkarakterističnije pravilo radioničkog rada je da učesnici sjede ukруг, što obezbjeđuje da se svi dobro vide i čuju, istovremeno simbolizujući ravnopravnost i otvorenost.
2. Svaka radionica unaprijed je strukturirana i zasniva se na brižljivo odabranom scenariju, sa postavljenim ciljevima, koji se realizuju kroz različite aktivnosti, a koje su dio scenarija.
3. Radionički rad podrazumijeva istovremeni rad cijele grupe, sa podjednakim aktivnim angažovanjem svih učesnika. Kroz igru u opuštеноj atmosferi, uz šalu i neposredno reagovanje, učesnici sa lakoćom diskutuju i realizuju postavljanje zadatke, a pri tome nemaju utisak da naporno rade.
4. Osnovni princip radioničkog rada je da svi aktivno učestvuju, da se sva mišljenja podjednako vrednuju i uvažavaju. U radu sa starijim grupama pravila radioničkog rada izglasavaju se i usvajaju u samoj grupi. Kod mlađih uzrasta, realizatori radionica treba da obezbijede atmosferu podrške, u kojoj djeca neće međusobno ismijavati različite komentare i odgovore. Građenje tolerantne komunikacije je ključno da bi se sva djeca osećala prijatno i da bi aktivno i otvoreno učestvovala u zajedničkom radu.
5. Uvode se i druga pravila radioničkog rada, npr. da su mišljenja svih učesnika podjednako važna i vrijedna, da se ne dopuštaju uvredljivi i ignorantski komentari tokom diskusije i sl.
6. Izuzetno je važno da nastavnik vodi računa da djeca govore jedno po jedno, i da se svi slušaju.
7. Pravilo povjerljivosti („Sve što se izgovori ili uradi ostaje u grupi i ne prepričava se izvan radionice“) takođe je važno, njega uvijek treba istaći, ali se djeci naglasi da u

radionicama ne moraju da ispričaju ništa lično, niti da kažu nešto ukoliko ne žele. Kako se u edukativnim radionicama ne iznose lična iskustva, ovo pravilo neće biti često primjenjivano. Ukoliko se, ipak, dogodi da dijete ispriča neku svoju ličnu priču, koliko god se ona nastavniku činila bezazlena, on će podsjetiti djecu na pravilo povjerljivosti, a djetetu koje se povjerilo zahvaliće na ukazanom povjerenju.

Cijela radionica ima nekoliko djelova. Na samom početku, u uvodnom dijelu, treba upotrijebiti neku od igara za „zagrijavanje“. Za glavni dio časa treba upotrijebiti jednu ili više aktivnosti, koje su date u scenarijima svake radionice. Radionica se završava sumiranjem i izvođenjem zaključka, poslije čega je dobro odigrati neku igru, kako bi se radionica završila u dobroj atmosferi. U ovom priručniku dati su scenariji radionica za predviđene teme, kao ideje koje nastavnici realizatori mogu da mijenjaju i prilagođavaju u skladu sa potrebama grupe, situacijom i ličnom kreativnošću.

Zamišljeno je da realizatori navedenih radionica, osim nastavnika, mogu biti i stručni saradnici – psiholog, pedagog, nastavnici fizičkog vaspitanja, asistenti u nastavi ili pripravnici. U scenarijima radionica, radi pojednostavljivanja, koristili smo izraz nastavnik.

## 4.2. Tehnike radioničkog rada

U zavisnosti od karakteristika grupe, vrste i cilja radionice, kao i sadržaja koji se obrađuje, treba izabrati najpogodniju i za učesnike najprihvatljiviju tehniku. Prikazaćemo osnovne karakteristike tehnika koje se najčešće koriste u radionicama.

### Istovremena individualna aktivnost

Svaki učesnik podjednako je angažovan na određenom zadatku, usmjeren je na sebe i svoj doživljaj, traga za svojim rješenjem.

### Istovremeni rad u malim grupama

Grupe ili parovi istovremeno rade na zadatku. Pri tome je, da bi se obezbijedio nesmetani rad, bitno da su grupe dovoljno međusobno udaljene. Na samom početku rada, u maloj grupi učesnici se dogovore ko će od njih biti izvijestilac koji će prezentovati zaključke cijeloj grupi. Ovaj način rada doprinosi i boljem međusobnom upoznavanju učenika i izgrađivanju tima, zato treba voditi računa da se u grupama uvijek nađu različiti učesnici, kao i da se izvjestioci mijenjaju. Jedan od načina da se učesnici podijele u grupe su različite igrice za podjelu grupe.

### Diskusija u grupi

Ovo je neizostavni dio skoro svih radionica, a omogućava sumiranje i sistematizaciju svega što je rečeno, kao i izvođenje zaključaka i naglašavanje najvažnijih pouka i poruka radionice. Diskusija u velikoj grupi omogućava otvoreno razmišljanje o nekoj temi, a zatim i iskazivanje ličnih stavova. Slušanje drugih može proširiti ili promijeniti nečije stavove, pomoći da se razmijene ideje, razjasne stavovi, vrijednosti i ponašanje.

Nastavnik podstiče diskusiju pitanjima koja formuliše tako da se na njih ne može odgovoriti sa *da* ili *ne*. Diskusija se može podsticati i parafraziranjem ili ponavljanjem

izjava nekih učesnika. Nastavnik ne pohvaljuje dobre odgovore, već se zahvaljuje na iznesenom mišljenju. On ne komentariše odgovore ni onda kada se sa njima ne slaže (jedno od radioničkih pravila je da nema loših i pogrešnih odgovora), već se, takođe, zahvaljuje na učešću učesnika, a potom pita ostale učesnike za njihovo mišljenje o temi diskusije.

Na kraju diskusije sumira se sve što je rečeno i izvodi se zaključak. Poželjno je da se u zaključku ne iznose nove formulacije ili definicije, već da se upotrijebe riječi i komentari koje su učesnici koristili tokom radionice.

### **Razgovor u krugu**

Učesnici sjede ukруг i govore jedan po jedan – redom, kako sjede. Pri tome mogu da iznose svoje komentare o određenoj temi, lična iskustva ili odgovaraju na postavljena pitanja u zavisnosti od cilja aktivnosti. Prije početka rada ovom tehnikom, treba podsjetiti učesnike na pravo da ne govore o nekoj temi ukoliko ne žele, tako što će reći „dalje“. Takođe, ova tehnika se često koristi kod igara evaluacije, u kojoj svaki učesnik treba da iskaže svoja osjećanja poslije radionice ili radnog dana jednom riječju ili pokretom.

### **Mozgalica ili vrtlog ideja**

Mozgalica je tehnika koja treba da podstakne iznošenje mnoštva ideja na određenu temu. Započinje jednom riječju ili rečenicom. Svi učesnici iznose svoje asocijacije na zadatu riječ ili rečenicu. Nastavnik zapisuje sve asocijacije, bez komentarisanja i bez mijenjanja, dok se sve ideje ne iscrpe. Zatim se sve asocijacije čitaju, komentarišu i sistematizuju.

Mozgalica je dobar način da se cijela grupa angažuje i slobodno razmišlja o određenoj temi. Najčešće se koristi kao početna aktivnost u radionicama, tj. kao način da se otvori diskusija o određenoj temi. Ukoliko je to iz bilo kog razloga prikladnije, mozgalica se može raditi i pismeno, tako što učesnici na zajedničkom papiru zapisuju svoje ideje.

### **Akvarijum tehnika**

Podrazumijeva rad para ili male grupe koji izvode neku aktivnost u centru kruga, dok su ostali učesnici aktivni posmatrači. Poslije izvođenja iznose se utisci i zapažanja.

### **Pričanje priča**

Pričanje priča je tradicionalna tehnika za pružanje informacija i korisna je za pokretanje diskusije na određenu temu. Priče mogu tako da se osmisle da sadrže poruke o temi koja se obrađuje, a nakon priče slijedi diskusija. Priča može da se osmisli u skladu sa karakteristikama određene kulture. Korišćenje likova i stvorenja iz mitova u određenom kraju, može da doprinese efikasnosti priče. Postoji više načina za pričanje priča:

1. Priča sa greškom. Čitanje priče koja u sebi ima „greške“ – zablude, mitove, predrasude ili pogrešne postupke glavnih likova, omogućava da učenici kroz analizu prošire svoje znanje ili razjasne svoje stavove.

2. Priča sa otvorenim krajem. To je kratka priča koja se prekida u momentu odluke. Priča treba da pokaže situaciju iz realnog života i treba da se bavi ljudskim emocijama, vjerovanjima i stavovima. Učesnici treba sami da smisle kraj priče. Cilj je da se pokrene diskusija o uočenom problemu i da se grupa podstakne da prvo identifikuje problem, a zatim da nađe moguća rješenja.
3. Priča sa „rupom“. Ovdje se koriste dvije slike da podstaknu diskusiju o mogućim uzrocima problema. Jedna slika pokazuje problem, a druga situaciju poslije njega. Od grupe se traži da opiše šta se vidi na prvoj slici, a zatim se pokaže i druga slika, i od grupe traži da pretpostavi šta je moglo da se dogodi u međuvremenu. Drugim riječima, grupa „popunjava rupu“ svojom verzijom priče.
4. Pričanje basni. S obzirom na to da su u basnama glavni likovi životinje, omogućava se da učesnici izvuku pouke, a da pri tome nemaju utisak da su lično prozvani.

## Testovi

Različite vrste testova obično se koriste za provjeru znanja učesnika prije i poslije obrade određene teme, odnosno za evaluaciju napredovanja učesnika. Ispunjavanje testova omogućava da učesnici sami sagledaju svoje znanje, a ukoliko su pitanja zanimljiva, test ih može zainteresovati i povećati im motivaciju za predstojeću radionicu.

Međutim, testovi koji se upotrebljavaju u radionici nikako nemaju za svrhu ocjenjivanje, jer bi to bilo u suprotnosti sa jednom od osnovnih pretpostavki organizovanja radionica (NEMA VREDNOVANJA!), kao i sa našom koncepcijom predmeta zdravstvenog vaspitanja u kojem napredovanje učesnika (djece) ne treba kvantitativno procjenjivati. Ukoliko se i primijene (što je prikladnije za drugi ili treći ciklus), ovi testovi se rade isključivo anonimno i predstavljaju informaciju samo za nastavnika. On će na osnovu upoređivanja ulaznog i izlaznog testa procijeniti šta je to na čemu još treba raditi, odnosno dalje planirati svoj rad sa djecom.

## Upotreba drame

Upotreba drame u radionici podrazumijeva dočaravanje situacija koje se mogu javiti u realnom životu kroz glumu. Ideje za situaciju koja se glumi može da predloži sam nastavnik, ali to mogu da učine i djeca. Situaciju treba birati pažljivo, da se ne bi dogodilo da se igra uloga, tj. situacija koja se zaista dogodila nekome od djece.

## Igranje uloga

Korišćenjem glume učesnici prolaze i proživljavaju određene situacije potencijalno rizične za njihovo zdravlje prije nego što se one uopšte mogu nekome dogoditi. To im daje vještinu i snagu da u određenom trenutku u životu, kada se nađu u takvoj ili sličnoj situaciji, reaguju na samopouzdan i bezbjedan način.

Glumeći, kada se preuzima nečiji lik, lakše je iskazati emocije i ideje. Diskusija nakon glume je važan dio radionice. Tokom diskusije analizira se šta je rečeno. Važno je da učesnici koji su igrali uloge, prije nego što otpočne diskusija, „izađu“ iz uloge i da nastavnik provjeri da li se dobro osjećaju.

Djeca koja će igrati uloge (obično dvoje ili troje) dobrovoljno se javljaju, pri čemu se stalno naglašava da oni igraju određenu ulogu i da ne treba da iznose svoje mišljenje,

već ono koje bi u tom trenutku rekao lik koji oni igraju. Djeca se stalno podstiču da se što više užive u ulogu. Poslije definisanja likova, situacija i problema, „glumci“ igraju svoje uloge spontano, izmišljajući dijalog. Scena ne bi trebalo da traje duže od pet minuta.

### **Upotreba dodatnih materijala**

Dodatni materijali koriste se za skretanje pažnje na neku temu, započinjanje („okidač“) diskusije ili podsticanje za učešće u aktivnostima. Mogu se koristiti slike, fotografije, novinski članci, radio džinglovi, video snimci...

Slike i fotografije koriste se da ilustruju ono o čemu se govori i olakšaju djeci da upamte prezentovani sadržaj. Treba izabrati slike koje će kod djece izazvati emocije i podstaći ih da govore o svojim zapažnjima, ali i voditi računa da ih one ne zaplaše, ili izazovu negativne emocije. I video snimci mogu biti korisni za otpočinjanje diskusije. Snimci sa različitim životnim pričama mogu da djeci približe temu i da ih podstaknu na razmišljanje. Video snimci se mogu koristiti i za prenošenje informacija. U tom slučaju treba puštati manje sekvence, često zaustavljati snimak i provjeravati da li su djeca razumjela ono što je prikazano.

### **Igre**

Različite vrste igara koriste se na početku radionice s ciljem da se „probije led“, da se „podigne energija“, poveća koncentracija, ojača samopouzdanje ili kohezija grupe, uspostavi povjerenje ili, pak, na kraju radionice, kada mogu poslužiti za opuštanje i evaluaciju. Ove igre ne moraju da imaju sadržinsku vezu sa samom radionicom, ali je bolje ukoliko ta veza postoji. Ukoliko postoji potreba, međutim, neka od njih može da se odigra i u toku same radionice.

Tokom pripreme radionice treba imati u vidu specifičnosti lokalne sredine, karakteristike i način života ljudi i djece u njoj, odnosno, u najvećoj mogućoj mjeri prilagoditi radionice ovim specifičnostima. Situacije i primjeri navedeni u ovom priručniku imaju veći efekat ukoliko su „smještene“ u okruženje u kojem djeca žive. Tako ćemo im omogućiti bolje razumijevanje samog zadatka i situacije, a i lakše prepoznavanje mogućeg rizika ili ponašanja koje šteti zdravlju.

## **5. PRIJEDLOZI INTEGRATIVNIH TEMA ZDRAVSTVENOG VASPITANJA**

### **(sa ciljevima, teorijskim obrazloženjima, aktivnostima i materijalom potrebnim za realizaciju aktivnosti)**

U daljem tekstu dati su primjeri većeg broja radionica koje mogu da pomognu u praktičnoj realizaciji tema koje se tiču zdravstvenog vaspitanja predviđenih za učenike prvog i drugog ciklusa osnovne škole. One su date kao osnovni model, kao ideja, a na nastavnicima je da ih dalje dorađuju, mijenjaju i modifikuju, u skladu sa individualnim i grupnim potrebama, mogućnostima, željama.

Aktivnosti, koje su date u koracima, uključujući i uvodnu aktivnost – igru, u vezi su sa ciljevima datim na početku svakog scenarija i u funkciji njihove realizacije.

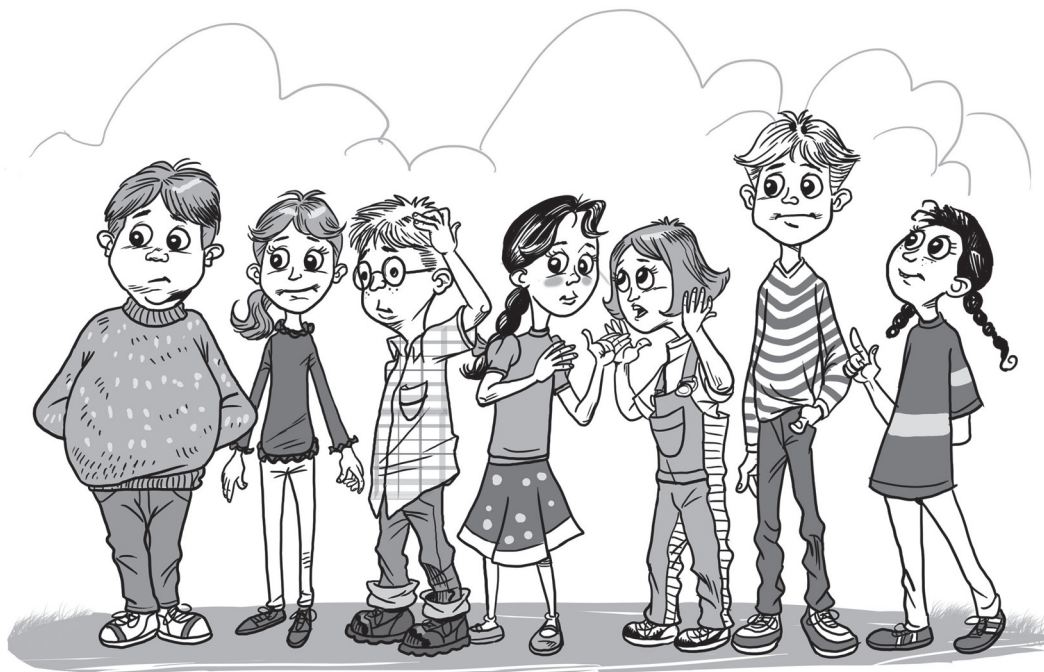
## Radionica 1

# Slični, a različiti

- Uvažavanje različitosti -

### Ciljevi radionice

Upoznavanje, uviđanje međusobnih razlika, prihvatanje činjenice da smo različiti; povećavanje tolerancije prema različitom



## **Teorijsko obrazloženje**

Djeca često preuzimaju model ponašanja vršnjaka ili odraslih bez razmišljanja o tome kako riječi ili djela utiču na druga/drugaricu kojoj su upućena. Da bi dijete shvatilo da je različitost prednost i bogatstvo, prvo mora da shvati sopstvene karakteristike, sličnosti i razlike sa drugima, a onda osjećanja koja uzrokuju njemu namijenjene i pozitivne i negativne poruke („što ne želiš sebi, ne čini ni drugome“). Bitno je da se djeca upoznaju, svako sa svakim, da ostvare kontakt, kako verbalni tako i fizički, da se dodirnu i razmijene makar neka od svojih iskustava.

Postizanje ovog ishoda je proces, zato veći broj časova treba da sadrži komponente upoznavanja, zbližavanja, uspostavljanja razumijevanja i prevazilaženja postojećih nesuglasica. Prvih dana u školi, časovi mogu da počnu nekom od navedenih igara.

## **Uvodna aktivnost – pozdravljanje**

Djeca stoje u vrsti ili polukrugu (zavisno od prostora u kome se aktivnost izvodi). Posljednji učenik, sa kraja vrste, kreće redom da se rukuje, počev od djeteta do sebe. Izgovara svoje ime ili nadimak (npr. „Ja sam Andrija“), a djeca ga pozdravljaju sa: „Zdravo, Andrija“, uz prethodnu instrukciju nastavnika, i mogu neverbalnim gestom, osmijehom, dodirnom, naklonom da otpozdrave. Kada prvi učenik završi rukovanje, stane na kraj vrste; kreće sljedeći, i tako redom.

## **Glavna aktivnost**

Prije nego sjednu ukруг, nastavnik daje instrukciju da se međusobno pogledaju i izaberu da sjednu pored djeteta od koga se najviše razlikuju.

Nakon što su formirani parovi, nastavnik ih poziva da se okrenu jedno prema drugom, pogledaju svog para (boju očiju, kose, visinu, oblik nosa, lice), kao i da u narednih nekoliko minuta naizmjenično saopštavaju nešto o sebi (šta vole, šta ne vole, koje im je omiljeno jelo, sport, predmet, koliko imaju članova porodice, omiljeni hobi). Nastavnik saopšti da, nakon isteka vremena, a to će biti kad, npr. pljesne rukama, na jednoj polovini lista treba zajedno da naprave listu osobina po kojima su slični, a na drugoj listu osobina po kojima se razlikuju.

Predstavljanje sličnosti i razlika: parovi redom čitaju sličnosti i razlike, tako što jedno dijete čita po čemu su slični, a drugo po čemu se razlikuju. Kada parovi završe predstavljanje, na samoljepljivom papiru djeca ispisuju svoje ime, ukrašavaju ga i lijepe na odjeću.

## **Završna aktivnost**

Nastavnik razgovara s djecom o tome da li im se ova aktivnost dopala, da li su saznali nešto novo o drugu/drugarici, da li im je ova aktivnost pomogla da se međusobno bolje upoznaju.

**Materijal za rad:** papir, olovke, samoljepljivi papiri

## Radionica 2

# Drugarstvo je carstvo

- Drugarstvo -

### Ciljevi radionice

Podsticanje pozitivnih osjećanja kroz pozitivne poruke; trening grupne saradnje i kooperativnosti





## Teorijsko obrazloženje

Socijalizacija je proces kojim pojedinac razvija funkcije i vještine koje su neophodne za uključivanje u društvene odnose. Proces razvoja socijalnih vještina odvija se dinamikom karakterističnom za svakog pojedinca. Zanimljivo je da se na predškolskom uzrastu, da bi polaskom u školu bile očigledne razlike u socijalnoj zrelosti pojedine djece, njihovoj sposobnosti da se prilagode grupi vršnjaka i uključe u zajedničke aktivnosti. Školsko okruženje i obaveze, mogu da budu dodatni „kamen spoticanja“ za djecu koja nemaju razvijene socijalne vještine za taj uzrast. Ali, stručan i profesionalan pristup nastavnika i vaspitača može u značajnoj mjeri da otkloni barijere i strahove neke djece, uključivanjem u zajedničke igre, grupni rad, podsticanjem na učešće i učenje za zajedništvo.

Školska praksa je pokazala da se djeca međusobno počinju takmičiti kada su u pitanju školska postignuća – ocjene, i to na način koji nije zdrava konkurencija, već međusobni rivalitet, čak do mjere da počinje međusobna netrpeljivost. Zbog toga je važno da nastavnici i vaspitači, kad god je to moguće, uključuju djecu u aktivnosti u kojima će saradivati i razvijati međusobnu toleranciju i razumijevanje. Kroz zajednički rad jača kapacitet svake grupe i pojedinaca ponaosob, podiže se nivo samopouzdanja, jača lični i grupni potencijal i kreativnost. Djeca vrlo brzo uviđaju da kroz saradnički odnos i drugarstvo krajnji produkt biva kvalitetniji i da svako može da mu doprinese. Zajednički rad i druženje pritom predstavljaju zadovoljstvo, koje djeca lako i brzo uočavaju.

## Uvodna aktivnost – Tri želje

Nastavnik kaže djeci da svako zamisli tri želje: za sebe, svog druga/drugaricu i svako dijete na svijetu. Poslije par minuta djeca redom saopštavaju svoje želje.

## Glavna aktivnost

Učenici se dijele u grupe po četiri ili pet članova, u zavisnosti od broja djece u odjeljenju. Dobijaju zadatak da na listu iz bloka za crtanje crtaju linije (krive, prave), tako što jedno dijete započne liniju, drugo nastavi i tako redom, dok linijama popune prazan prostor.

Nakon što završe taj dio zadatka, na isti način, naizmjenično boje zatvorene površine koje su dobili crtajući linije, bojama koje individualno biraju.

Nastavnik nadgleda rad djece i pomaže da uoče zatvorene površine, podstičući grupe da se trude da njihov zajednički crtež izgleda što ljepše. Kada završe bojenje, grupe daju naziv svom radu. Članovi grupa izlaze, zakače svoj rad na tablu ili pano, predstavljajući članove svoje grupe. Tako prave zajedničku izložbu.

## Završna aktivnost

Nastavnik razgovara sa djecom o tome kako im se dopada „izložba zajedničkih radova“; kako su saradivali; da li bi oni sami mogli da urade tako raznovrsne crteže...

**Materijal za rad:** olovke, bojice, blok za crtanje, ljepljiva traka za crtanje

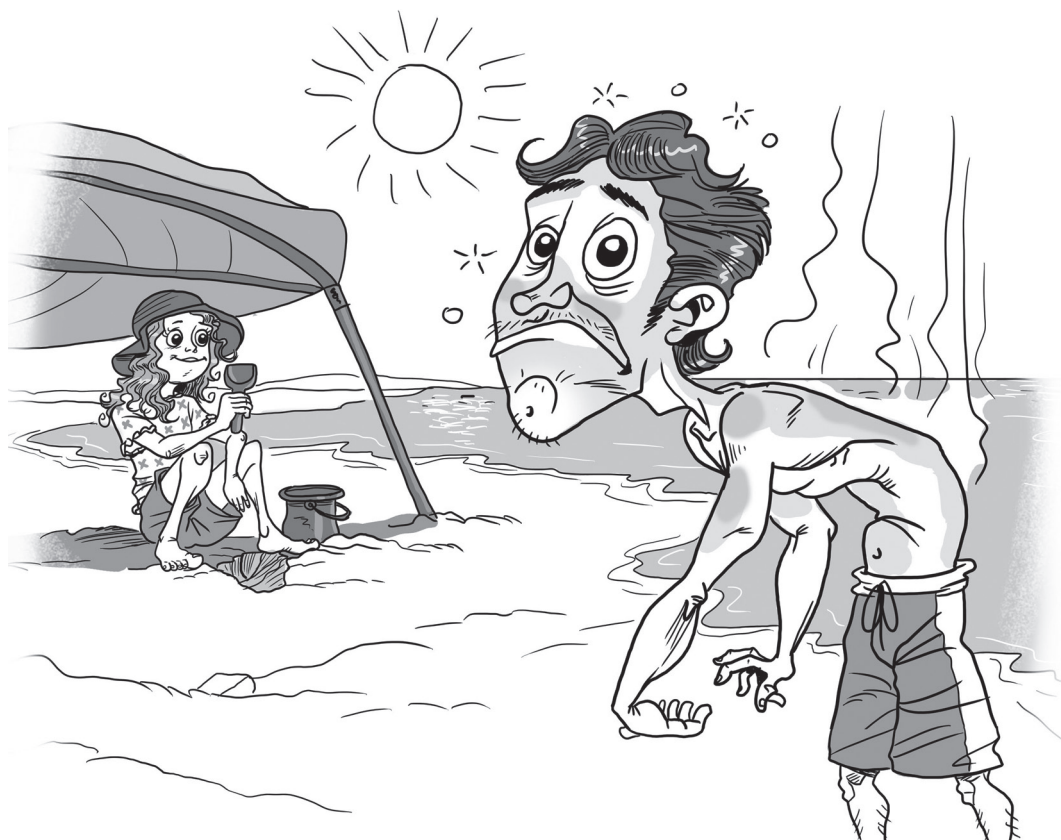
## Radionica 3

# Zdravlje je kada...

- Zdravlje -

### Ciljevi radionice

Sticanje znanja o važnosti zdravlja i upoznavanje sa zdravim navikama



## Teorijsko obrazloženje

Period ranog djetinjstva predstavlja „idealni prostor“ za sticanje znanja, navika i građenje stavova za usvajanje zdravog načina života. Ponašanje koje vodi zdravlju, usvojeno u početnim godinama školovanja, ostaje „ugrađeno“ i dobrim dijelom čini temelj kasnijeg stila življenja.

Nedvosmisleno, naučno zasnovano mišljenje među stručnjacima koji su profesionalno usmjereni na rad s mladima je da rana mladost predstavlja životno razdoblje tokom kojeg postoji velika sklonost za usvajanje zdravih navika. Otuda su od izuzetnog značaja i napori da se na ovu kategoriju najmlađih mladih djeluje edukativno, zdravstveno promotivno, preventivno i protektivno.

Ponekad od učenika ovog uzrasta nije tako lako dobiti odgovor na pitanje „šta je zdravlje“. Zato je značajno navesti ih da razmišljaju o tome šta znači imati dobro zdravlje, i koje su komponente zdravlja koje su za njih značajne.

## Uvodna aktivnost – Banana

Dobrovoljac stane u sredinu kruga i dobije zadatak da na bilo koje pitanje koje mu postavljaju djeca iz kruga, odgovara sa „banana“. Ako se nasmije, njegovo mjesto zauzima dijete koje je postavilo pitanje, koje ga je zasmijalo. Pitanja koja djeca postavljaju su raznovrsna. Igra se završava kada nastavnik procijeni da je potrebno krenuti u dalje aktivnosti.

## Glavna aktivnost

Vrtlog ideja: „Kad sam zdrav mogu...“ Nastavnik pozove djecu da asociiraju i dovrše započetu rečenicu, koja je prethodno napisana na čart-papiru ili na tabli. Nastavnik zapisuje asocijacije. Na kraju pročita šta je zapisano i daje kratak komentar.

Učenici se podijele u pet grupa, prema bojama, brojevima, ili se pravi neka druga vrsta podjele. Dobiju zadatak da dovrše rečenice koje im se daju za grupni rad, ali tako da se potrudu da navedu što više posljedica, od bezazlenih do komplikovanih i složenih.

**I grupa:** Ako dugo boravimo na suncu, može nam se desiti...

**II grupa:** Ako dugo boravimo u hladnoj vodi, može nam se desiti...

**III grupa:** Ako ne peremo ruke i jedemo neoprano voće, može nam se desiti...

**IV grupa:** Ako se igramo oštrim predmetom, može nam se desiti...

**V grupa:** Ako se nepravilno hranimo, jedemo puno slatkiša, može nam se desiti...

Nakon što grupe završe rad, predstavnici grupa redom izlaze, zakače svoj rad na tablu i izvještavaju. Zadatak za ostale učenike je da pažljivo prate prezentaciju i dopunjavaju zapisano.

### **Završna aktivnost**

Nastavnik evaluira rad, zaokružujući priču o posljedicama, i kroz diskusiju u završnom krugu ispisuje na čart-tabli:

- faktore koji pozitivno utiču na zdravlje – POPRAVLJAČI ZDRAVLJA: pravilna, raznovrsna i redovna ishrana, fizička aktivnost, pravilan ritam dana (san, odmor, učenje, razonoda), sport, rekreacija, lična higijena, higijena prostora, ljubav, smijeh, boravak u prirodi, planini, moru, druženje...
- i faktore koji negativno utiču na zdravlje – KVARITELJI ZDRAVLJA: nepravilna ishrana, poremećaj ritma sna i odmora, fizička neaktivnot, nedovoljna higijena, zagađena životna okolina, neadekvatna obuća i odjeća, pretjerano izlaganje suncu/toploti/hladnoći, boravak u prostorijama u kojima se puši...

**Materijal za rad:** zadaci za grupe, olovke, čart-papir, flomaster, selotejp

**Bilješke**

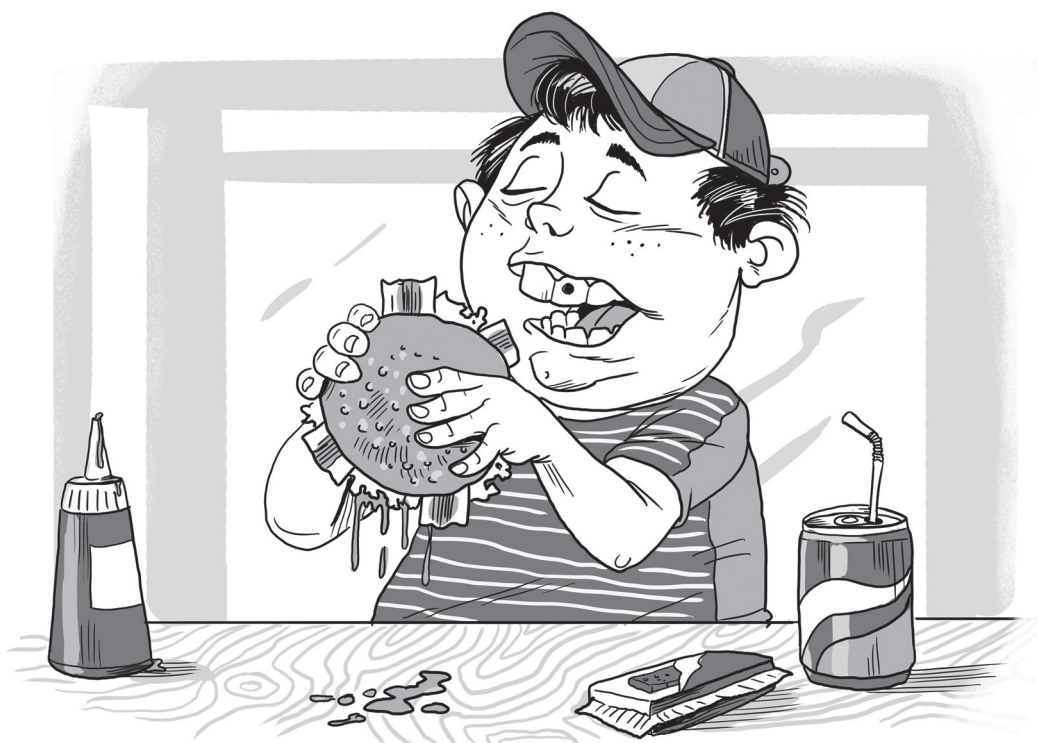
## Radionica 4

# Zdravlje na usta ulazi

### - Pravilna ishrana -

#### Ciljevi radionice

Upoznavanje sa osnovnim principima pravilne ishrane; razvijanje svijesti o lošim navikama vezanim za ishranu



### **Teorijsko obrazloženje**

Hrana koju unosimo učestvuje u izgradnji našeg tijela, ali i omogućava da tijelo funkcionira na najbolji mogući način, jer ga snabdijeva energijom i materijama koje učestvuju u regulisanju tjelesnih funkcija i u odbrani organizma od infekcija, odnosno u proizvodnji antitijela.

Navike u ishrani formiraju se vrlo rano, već oko četvrte ili pete godine života. Na njih dijete ne može da utiče samo, uticaj okoline je dominantan. Ovdje se, prije svega, misli na proces primarne socijalizacije, ponašanje roditelja i porodične navike u vezi sa ishranom. Kako se navike u ishrani prvenstveno formiraju u okviru porodice, potrebno je uložiti veliki napor da škola, tj. nastavnik, pedagog i dr. ostvare dodatni uticaj radi upoznavanja s osnovnim principima pravilne ishrane i/ili korekcije stečenih loših navika vezanih za ishranu.

Mnogo je jednostavnije, naravno, ako dijete u primarnoj porodici stekne ispravne navike u vezi sa ishranom, a zatim ih tokom života zadrži, i tako na najbolji mogući način doprinese očuvanju svoga zdravlja. I pored mišljenja da je škola u velikoj mjeri limitirana u moći da se miješa u roditeljski izbor hrane, intervencije koje postoje u velikom broju škola, pokazale su da je promjena navika u ishrani ipak moguća. Taj uspjeh je mnogo veći kada se ostvari i saradnja sa roditeljima.

O uticaju na neposredni izbor hrane treba razmišljati i pri pripremi, tj. izboru hrane koja se može kupiti u samoj školi, koja se uzima u toku boravka u njoj, koja se može, eventualno, napraviti u školskoj kuhinji, ako za to postoje uslovi.

Nekoliko je važnih činjenica kada je riječ o savremenoj pravilnoj ishrani. Ona, prije svega, treba da bude **raznovrsna**. Što je raznovrsnija, manja je vjerovatnoća da dođe do nedostataka ili prevelikog unosa pojedinih hranljivih materija. Savremena pravilna ishrana je ona koja je i **umjerena**, a to znači da unos hrane treba da bude raspoređen na više manjih obroka tokom dana (3–5), sa dovoljnim unosom vode u organizam (od 1,5 do 2 litra dnevno). Takođe, pravilna ishrana je **planirana**, i takve navike kod djece treba rano formirati i održavati. Treba birati što kvalitetnije namirnice, tj. one koje imaju hranjivu vrednost, a bez dodatnih aditiva i ostalih štetnih materija.

Generalne preporuke u vezi sa pravilnom ishranom su: svakodnevni unos voća i povrća (2–3 porcije na dan, porcija svježe salate uz ručak i večeru, sokovi od svježe cijedenog voća), hljeb i pecivo od integralnog brašna, kuvane integralne žitarice u obroku (smeđi pirinač, pšenica, ječam, proso...), kisjelo-mliječni proizvodi (jogurt, sir), manji unos životinjskih masnoća, unos biljnih masnoća, hladno cijedena ulja (nerafinisano suncokretovo, maslinovo, ulje od koštica grožđa itd.), riba i manje masna mesa, orašasti plodovi (orah, lješnik, badem – jedna šaka na dan); unos bijelog šećera i slatkiša svesti na minimum.

### **Uvodna aktivnost – Voće – povrće**

Učenici stoje u krugu. Nastavnik daje instrukciju da učenici treba naizmjenično da govore nazive voća i povrća. Izgovarajući nazive voća ili povrća, dijete treba pokretom da imitira branje sa drveta, vađenje iz zemlje, kidanje rukom itd. Ostala djeca imitiraju pokretom.

### Glavna aktivnost – Kuc-kuc, ja sam...

Učenici iz kutije izvlače listiće sa ispisanim nazivima hrane i pića: mlijeko, jaja, meso, riba, žitarice, jabuka, kruška, limun, grožđe, pomorandža, kivi, nar, mrkva, spanać, zelena salata, kupus, paradaiz, čips, gumeni bomboni, smoki, koka-kola, fanta, mesni narezak, hamburger, lizalica, šećer, so, šećerna vuna.

Od stolica se napravi krug veličine dovoljne da unutar njega može da stane dvadesetak učenika. Između dvije stolice ostavi se prostor za ulazak u krug. Na sredini kruga, nastavnik na pod stavi čart-papir na kome je ispisan GRADITELJI ZDRAVLJA, a izvan kruga čart-papir na kome je ispisan KVARITELJI ZDRAVLJA.

Djeca stoje sa strane, izvan oba označena polja. Jedno po jedno, prilaze „otvoru“ između dvije stolice, izgovarajući: „Kuc-kuc, ja sam... (dijete čita naziv sa izvučenog listića, npr., mlijeko), je li ovo moja kuća?“ Nakon postavljenog pitanja, djeca odgovaraju sa: „Jeste, uđi da nam gradiš kuću“ (ako pretpostavljaju da je namirnica iz grupe zdravih); tada dijete ulazi u unutrašnjost kruga, gdje piše GRADITELJI ZDRAVLJA. Kada neko dijete izvuče listić na kome piše naziv neke nepreporučljive namirnice, postavi isto pitanje: „Kuc-kuc, ja sam čips, je li ovo moja kuća?“ Djeca treba da odgovore: „Nije, ne ulazi da nam kvariš kuću“, nakon čega dijete stane izvan kruga, gdje piše KVARITELJI ZDRAVLJA. (Ova dva tipska odgovora nastavnik treba da krupnim slovima napiše na tablu, kako se djeca ne bi opterećivala formulacijom odgovora, bila dekoncentrisana, manje uživala u igri.) Kada sva djeca stanu na jedno od dva polja, pozdravljaju aplauzom, jer su uspješno obavila zadatak, nakon čega sjedaju na mjesta, čineći krug.

Nastavnik poziva djecu da kratko sastave svoj uobičajeni jelovnik, sa glavnim obrocima i užinama. Dva-tri dobrovoljca čitaju napisani jelovnik, a nastavnik na čart-papiru zapisuje pročitane namirnice u iscrtane kolone: doručak, ručak, večera, užina.

### Završna aktivnost

Nastavnik komentariše kvalitet hrane, sadržaj obroka, važnost doručka i užine, štetnost pojedinih namirnica i pića.

**Materijal:** listići sa ispisanim namirnicama, čart-papir, marker, listovi formata A4, olovke, ljepljiva traka

Bilješke

## Radionica 5

# U prirodi

## - Fizička aktivnost i boravak u prirodi -

### Ciljevi radionice

Sticanje znanja i razvijanje svijesti o važnosti fizičkih aktivnosti i boravka u prirodi





## Teorijsko obrazloženje

Fizička aktivnost i boravak u prirodi predstavljaju protektivne faktore za rast i razvoj djece, a bavljenje fizičkom aktivnošću, redovno i tokom cijelog života, doprinosi boljem zdravlju. Boravak i značaj boravka u prirodi za pravilan rast i razvoj može se tematski povezati sa predmetom Priroda i društvo, i razgovarati sa djecom o tome kako rastu biljke na livadi, drveće u parku, šumi i da li te iste biljke mogu da žive u podrumu; kako bi bilo kada bi neko stalno živio u zatvorenom prostoru. Dobro je napraviti komparaciju – kako se osjećaju kada izađu u dvorište, park, na livadu; napraviti vrtlog ideja i razviti diskusiju. Takođe, ova tema može se povezati i sa umjetnošću (mogu to i da nacrtaju ili da odglume da li se raduju, da li su razdragani, da li su veseli...).

Zbog postojanja potencijalnih opasnosti, dobro je razgovarati i o preporukama važnim za očuvanje zdravlja, npr. da obuču i odjeću treba prilagoditi vremenskim uslovima, da ne treba dugo boraviti na direktnom, jakom suncu u toku ljetnjih meseci, da treba nositi kapu, šešir, zaštititi se laganom odjećom; ili da poslije boravka na livadi treba pregledati kožu zbog eventualnih uboda krpelja ili drugih insekata itd.

## Uvodna aktivnost – Ja ovako, kako vi?

Na poziv voditelja jedno dijete dobrovoljac ulazi u krug i, pokazujući neku fizičku vježbu razgibavanja, u istom ritmu izgovara: „Ja ovako, kako vi“. Kada završi pokret, učesnici ga oponašaju, u istom ritmu rade vježbicu, istovremeno odgovarajući: „Mi ovako, kao ti“. Ovo se ponovi 2-3 puta, nakon čega ulazi drugo dijete, dobrovoljno, pokazujući drugu vježbu, sa istim pitanjem. Voditelj igru prekida kada procijeni da je potrošeno dovoljno vremena na razgibavanje (nakon nekoliko minuta).

## Glavna aktivnost

Nastavnik formira četiri grupe, proljeće, ljeto, jesen, zima. Grupama podijeli listiće sa ispisanim zadacima za rad:

**Jesen:** Zamislite da je napolju tmurno, kišno vrijeme, vi već nekoliko dana sjedite u kući i ne možete da izađete napolje da se igrate sa svojim drugarima (možete i da zažmurite, da biste lakše stvorili tu sliku).

Kad nastavnik da znak, prestanite sa zamišljanjem, međusobno kratko razmijenite koja su bila vaša osjećanja, i zatim ta osjećanja predstavite na čistom listu papira, najviše sa četiri boje.

**Zima:** Zamislite da je napolju tmurno, kišno vrijeme, vi već nekoliko dana sjedite u kući i ne možete da izađete napolje da biste se igrali sa svojim drugarima (možete i da zažmurite, da biste lakše stvorili tu sliku).

Kad nastavnik da znak, prestanite sa zamišljanjem, međusobno kratko razmijenite koja su bila vaša osjećanja, i zatim se dogovorite kako da pred grupom položajem tijela, izrazom lica, hodom odglumite svoja osjećanja.

**Proljeće:** Zamislite da je napolju divan sunčan dan, a vi se nalazite na livadi ili u parku, igrate sa svojim drugovima omiljene igre (ako želite, možete da zažmurite, kako biste lakše stvorili tu sliku).

Kad nastavnik da znak, prestanite sa zamišljanjem, međusobno kratko razmijenite

kako ste se osjećali, i zatim ta osjećanja predstavite na čistom listu papira, najviše sa četiri boje.

**Ljeto:** Zamislite da je lijep, sunčan dan, a vi se nalazite na livadi, ili u parku, na ljuljaškama, klackalicama; igrate se sa svojim drugarima (možete da zažmurite, kako biste lakše stvorili tu sliku).

Kad nastavnik da znak, prestanite sa zamišljanjem, međusobno kratko razmijenite koja su bila vaša osjećanja, a zatim se dogovorite kako da pred grupom položajem tijela, izrazom lica, hodom odglumite svoja osjećanja.

Nakon desetak minuta, kada grupe završe rad, jedna po jedna prezentuju svoje radove, ali tako da prvo prezentuju grupe jesen i zima, a potom proljeće i ljeto.

Nakon prezentacija, djeca saopštavaju, a nastavnik zapisuje na čart-tabli zaključke (asocijacije): KADA SMO FIZIČKI AKTIVNI, ONDA SMO:

### **Završna aktivnost – Vjetar duva**

Iz kruga se ukloni jedna stolica, tako da je jedna manje od broja djece u grupi. Dobrovoljac ulazi u sredinu kruga i govori: „Vjetar duva, vjetar duva za sve one koji... (navode neku osobinu koja je zajednička za jedan broj djece, npr: imaju patike, ili imaju crnu kosu, ili imaju peticu iz...)“. Djeca koja se prepoznaju, uključujući i dijete koje je u sredini kruga, potrče da mijenjaju mjesta. Dijete koje ostane bez stolice ulazi u krug i nastavlja da poziva sa: „Vjetar duva, vjetar duva za sve one koji...“

Nakon završene igre, nastavnik kaže djeci da izrazom lica ili tijelom pokažu kako su se osjećali učestvujući u ovoj igri.

**Materijal za rad:** papir formata A4, drvene ili masne bojice, ljepljiva traka, čart-papir, flomaster

**Bilješke**

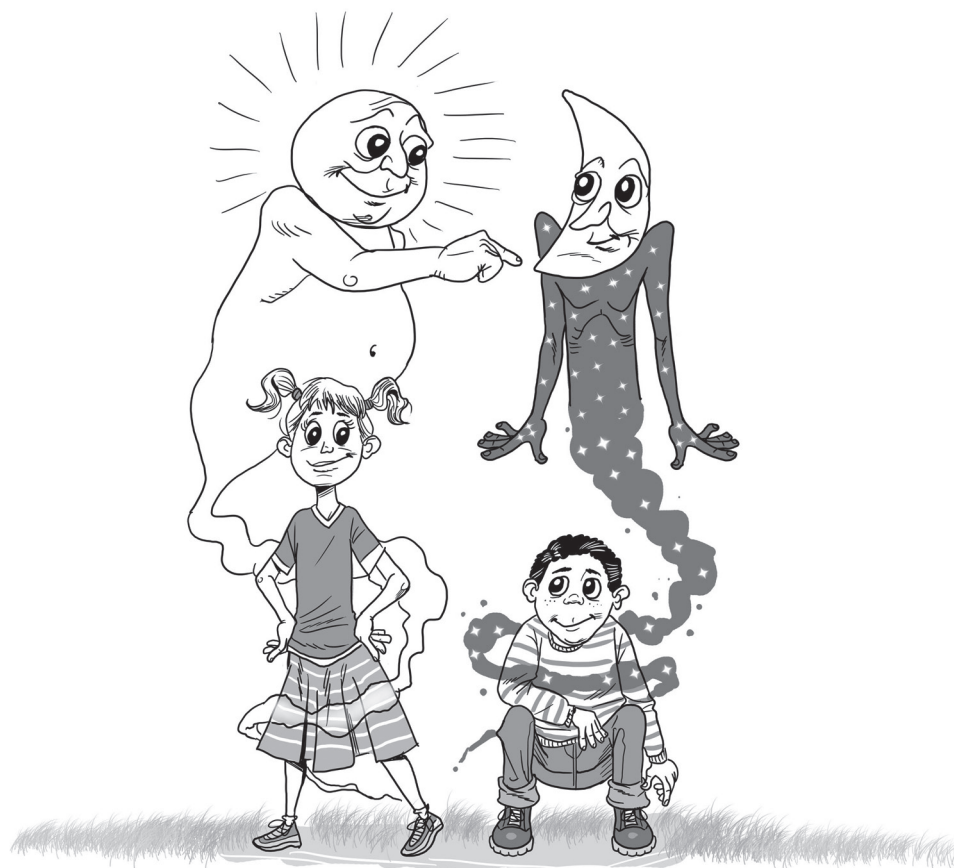
## Radionica 6

# Jedan moj dan

- Utvrđivanje dnevnog ritma -

### Ciljevi radionice

Razvijanje svijesti o potrebi i važnosti racionalne raspodjele vremena za rad i odmor; osposobljavanje za izradu plana dnevnih aktivnosti, u zavisnosti od lične angažovanosti i navika



**Teorijsko obrazloženje**

Usklađivanje dnevnog ritma odmora i rada predstavlja još jedan protektivni faktor za optimalan rast i razvoj djece. Usklađivanje dnevnih aktivnosti djece uz pomoć odraslih, uključivanje roditelja (ili staratelja) jedan je od najvažnijih vidova ostvarivanja zdravstveno-vaspitnih preporuka, kroz zajedničko angažovanje, kako škole, tako i odraslih u kući. Ovdje treba imati u vidu da su roditelji veoma heterogena grupa po brojnim osobinama (obrazovanje, profesionalna orijentacija, rangiranje životnih vrijednosti...) i da im je jedina zajednička karakteristika ta što im djeca idu u istu školu i/ili razred.

Tako se razvija jedan dodatni pozitivni zajednički interes da im se djeca dobro osjećaju i da školovanje na najbolji način podstakne njihov pravilan psihofizički razvoj. Za to je dobro iskoristiti roditeljske sastanke, na kojima se može razgovarati i o aktivnostima koje su djelovi jednog radnog dana đaka u nižim razredima osnovne škole. To je prilika da roditelji uoče na koji se način radi u školi, da usklade svoje stavove i stavove škole kao i preporuke škole i nastavnika – da se odrasli uključe i pomognu „malom đaku“ da uskladi svoje dnevne aktivnosti, tj. periode za igru, spavanje, učenje, odmor, šetnju, sport, gledanje TV programa, korišćenje kompjutera i dr.

Kao partneri nastavnicima, roditelji su zahvalni izvor ideja, aktivnosti i dobre volje, jer imaju iskrene želje da stvore što humanije i zdravije uslova za školovanje svoje djece.

**Uvodna aktivnost – Dan-noć**

Djeca stoje ukруг, udaljena toliko da imaju prostora za čučanj. Nastavnik daje instrukcije: DAN (djeca brzo treba da ustanu ako su čučala, ili da ostanu da stoje ako su prethodno stajala) ili NOĆ (djeca prelaze u čučanj ako su stajala, ili nastave da čuče ako su prethodno bila u čučnju). Djeca koja pogriješe ispadaju iz igre; pobjednik je dijete koje ostane posljednje.

**Glavna aktivnost**

Vrtlog ideja: na čart-papiru nastavnik ispisuje: „U toku dana (dešava se)...“ i poziva djecu da se sjete što više aktivnosti koje imaju u toku dana, od ustajanja do polaska u krevet. Komentari se zapisuju na papir. Nakon toga, nastavnik kratko pročita zapisano i, kroz pitanja, podstiče na dalje razmišljanje i komentare djece:

Da li bi bilo dobro i zdravo kada bismo se neprekidno kretali ili bili u igri?

Da li bi bilo dobro da djeca skoro sve slobodno vrijeme sjede i uče?

Da li je zdravo i preporučljivo da djeca idu na spavanje u ponoć, ili još kasnije?

Da li je dobro da djeca domaće zadatke rade malo prije odlaska u krevet?

Kroz ova i slična pitanja, nastavnik podstiče djecu na razmišljanje i zaključak da je neophodno uvesti red u dnevna događanja, i da tu postoje neka pravila.

Nastavnik daje zadatak da svako dijete za sebe na list papira napiše raspored dnevnih aktivnosti, od ustajanja do odlaska u krevet (krupnijim slovima, i čitko). Kada djeca završe sa izradom ličnog plana, zalijepe papir na grudi i dobijaju instrukciju da šetaju po prostoru, ali da se zaustave i slobodno čitaju raspored dnevnih aktivnosti druge djece, kako bi ustanovila sličnosti i razlike.

Nastavnik nakon toga poziva djecu da se vrate u krug. Zamoli tri učenika da pročitaju svoje rasporede dnevnih aktivnosti, i istovremeno ih zapisuje na čart-papiru.

### **Završna aktivnost**

Diskusija koju nastavnik podstiče pitanjima:

Da li shvataju važnost da dnevne aktivnosti treba obavljati u određeno vrijeme?

Da li se i u kojoj mjeri pridržavaju svog rasporeda aktivnosti?

Šta ih u tome najviše ometa?...

**Materijal za rad:** papir formata A4, olovke, ljepljiva traka, čart-papir, flomaster

**Bilješke**

## Radionica 7

# Čistoća je pola zdravlja

- Higijena i zdravlje -

### Ciljevi radionice

Razvijanje svijesti o neophodnosti lične higijene u funkciji zdravlja; sticanje znanja o ponašanjima koja doprinose zdravlju



## Teorijsko obrazloženje

U dijelu ovog priručnika koji govori o zdravlju uopšte, već je rečeno da je period ranog djetinjstva „idealni prostor“ za sticanje znanja, navika i ponašanja koji doprinose i vode zdravlju. Higijenske navike koje se najranije stiču u kući, navike su koje, kada se jednom u djetinjstvu usvoje, a kasnije njeguju i nadograđuju, ostaju „ugrađene“ u tzv. rutinske, nesvjesne radnje i postaju stil života.

Kako u ovom uzrastu postoji kreativna radoznalost, veliki potencijal i želja za učenjem, dokazivanjem i usvajanjem zdravih higijenskih navika, djecu je potrebno što češće, na zabavan i interesantan način, podsjećati i učiti osnovnim principima lične i kolektivne higijene.

Brojne respiratorne i crijevne bolesti mogu se prevenirati redovnim održavanjem higijene i postupcima koji unapređuju ličnu i kolektivnu higijenu. Respiratorne bolesti su najčešće bolesti u kolektivima, a to je svakako školska sredina, i najčešće se prenose kapljičnim putem – kašljanjem, kihanjem, ljubljenjem, preko svježe kontaminiranih predmeta, posebno ukoliko se dugo boravi u zatvorenom prostoru koji se ne provjetrava, ako se koristi isti pribor za jelo, ili se pije iz iste čaše, flaše, ako se koristi tuđi pribor za higijenu itd. Crijevne zarazne bolesti najčešće su gdje je loša snabdjevenost ispravnom vodom za piće, gdje se na nehigijenski način pripremaju i čuvaju životne namirnice i uklanjaju otpadne materije, i gdje je loša lična higijena stanovništva. Uzročnici crijevnih zaraznih bolesti dospijevaju u ljudski organizam kroz usta, a izlučuju se preko stolice (neki i preko mokraćne). Prenose se prljavim rukama, gdje dospijevaju direktnim dodirima sa oboljelim (ili kliconošom), ili u dodiru sa predmetima iz njegove okoline. Na taj način i hrana može da posluži kao put prenošenja zaraze. I voda za piće, kao i za umivanje i pranje, može da bude put prenošenja uzročnika crijevnih zaraznih bolesti.

U direktnoj vezi sa higijenom, postoje i dvije parazitarne bolesti koje su česte kod djece – šuga i vašljivost. Šuga se dobija dugotrajnim, direktnim kontaktom (kože uz kožu) sa osobom koja ima šugu. Vašljivost glave je bolest izazvana prisustvom vaši i njihovih jaja (gnjida) u kosi. Javlja se češće u sredinama gdje postoje loši higijenski uslovi i nehigijenske navike stanovništva.

Preporuke za doprinos zdravlju:

- Obavezno prati ruke toplom tekućom vodom i sapunom prije jela, poslije upotrebe nužnika i poslije rada. Za pranje ruku upotrebljavati samo vodu koja je higijenski ispravna.
- Piti isključivo onu vodu za koju smo sigurni da je higijenski ispravna, a ako nismo, voda se mora prokuvati.
- Hranu jesti neposredno poslije kuvanja, a ako se ostavi za kasnije, čuvati je u frižideru.
- Voće i povrće obavezno oprati tekućom vodom.
- Sudove i pribor za jelo, poslije upotrebe, prati vrućom vodom i deterdžentom.
- Poslije pranja i ispiranja, sudove ne brisati krpom, već ih ostaviti da se ocijede i osuše.
- Zaštititi hranu od insekata i glodara.
- Povrće i voće ne prskati i zalivati otpadnim vodama.
- Otpatke ostavljati u posebne plastične kese ili zatvorene sudove i redovno ih uklanjati.

- U slučaju pojave nekih od znakova oboljenja, odmah se javiti ljekaru.
- Ako se oboljeli liječi kod kuće, treba da ima posebnu postelju i prostoriju.
- Pribor, posuđe i lične stvari oboljelog izdvajati, prati i dezinfikovati nekim dezinfekcionim sredstvom.
- Lica iz okoline oboljelog (članovi porodice i kolektiva) treba da se podvrgnu bakteriološkom pregledu stolice i mokraće, jer neko od njih može da bude kliconoša.
- Prostorije u kojim boravimo redovno provjetravati i održavati higijenu.
- Svakodnevno se kupati i mijenjati rublje.
- Čuvati okolinu i životnu sredinu, ne narušavati je, niti uništavati.

### Uvodna aktivnost – Ruke-glava

Djeca stoje ukруг. Dijete koje se dobrovoljno javi ulazi u sredinu kruga i, bacajući loptu prema nekom djetetu, „komanduje“, npr.: „Ruke!“ Drugo dijete treba da uhvati loptu rukama. Ako kaže: „Glava“, loptu treba da vrati glavom. Igra se odvija tako da dijete koje pogriješi ulazi u krug, a igra se nastavlja.

### Glavna aktivnost

Nastavnik, razbrajanjem, formira četiri grupe: plavi, crveni, zeleni i žuti. U kutiji se nalazi 28 listića sa ispisanim tvrdnjama koje govore o pozitivnom ili negativnom ponašanju (u odnosu na zdravlje). Svako dijete izvlači jedan listić. Na listićima piše:

- Prije nego što bilo šta pojedem, operem ruke.
- Smeće bacam isključivo na mjesta koja su određena za to, nikada po ulici, dvorištu, učionici...
- Zube perem ponekad.
- Kada se oznojim, sačekam da se odjeća osuši na meni.
- Ne umivam se zato što mi je ujutru hladno, i ne volim da kvasim oči.
- Ne otvaram prozore u toku zime. Hladno je.
- Nemam maramicu u svakoj prilici.
- Često jedem neoprano voće.
- Svakog dana češljam se više puta.
- Tuširam se i donji veš presvlačim svakog dana.
- Kada sam žedan/žedna, pijem vodu iz flaše zajedno sa svim drugarima.
- Volim da žvrljam po klupi, jer mi je ponekad dosadno.
- Nikada ne žvrljam po liftu ili zidu (škole, zgrade).
- Uredno slažem odjeću kada se presvučem.
- Juče sam spremio/spremila svoju sobu.
- Ne pijem mlijeko, to je za bebe.
- Kada kijam ili kašljem, obavezno stavim ruku na usta i nos.
- Kosu perem tek kada mi se veoma isprlja.
- Rijetko jedem svježe povrće, ukus mi se ne sviđa.
- Ljeti ne nosim kapu, čak ni u podne, obožavam sunce.
- Skoro nikada ne doručujem prije škole.
- Kada bih se ja pitao/pitala, svakog dana za ručak jeo/jela bih picu ili hamburger.



- Uvijek kupujem koka-kolu, to mi je omiljeni sok.
- Nedjeljno siječem nokte.
- Kada zaboravim četkicu za zube, uzmem od druga/drugarice, to nije strašno.
- Kad završim sa učenjem, sredim svoj radni prostor.
- Bar jednom u dva mjeseca idem kod zubara, da mi pregleda zube.
- Kompjuter je moja omiljena zabava, bar dva sata igram igrice na njemu.

Učenik ekipe plavih čita svoju tvrdnju, a sudije su učesnici ekipe crvenih. Ukoliko je tvrdnja pozitivna, tj. u skladu sa očuvanjem zdravlja (npr.: „Prije nego što bilo šta pojedem, operem ruke“), ostali pozdravljaju kratkim aplauzom ili sa „bravo“, a ako je tvrdnja negativna (npr.: „Perem zube ponekad“), lupkaju nogama o pod ili govore: „To nije dobro“.

Nakon toga učenik ekipe crvenih čita svoju tvrdnju, a sudije su članovi ekipe plavih. Igra se nastavlja tako što član grupe zelenih čita tvrdnju, a sudije su članovi grupe žutih, a za članove grupe žutih sudije su članovi grupe zelenih. Postupak se ponavlja sa novim članom ekipe plavih, i nastavlja sa ostalim članovima po istom principu.

Nastavnik bilježi odgovore u kolone (plavi, crveni, zeleni, žuti) sa + ili – na pripremljenom čart-papiru ili na tabli. Kada se takmičenje završi, proglašava se pobjednička ekipa na osnovu broja pozitivnih odgovora, koji se čitaju sa čart-table.

### Završna aktivnost

Kratak razgovor o tome da li su im se aktivnosti dopale; da li se povremeno ponašaju na način opisan na listićima, a koji nije dobar.

**Materijal:** meka lopta, listići sa ispisanim tvrdnjama, čart-papir, flomasteri, kutija za listiće

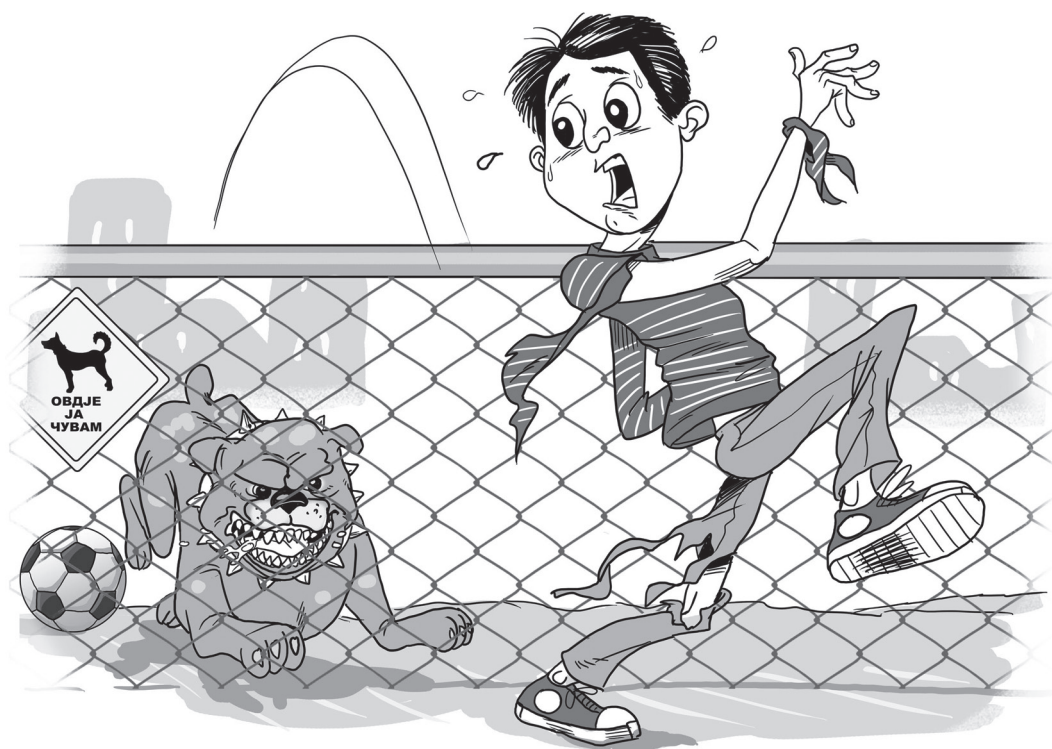
**Bilješke**

## Radionica 8

# Volim sebe, čuvam sebe - Bezbjednost -

### Ciljevi radionice

Sticanje znanja o životnim situacijama koje nijesu bezbjedne; razvijanje svijesti o ličnoj odgovornosti za bezbjednost



## Teorijsko obrazloženje

Bezbjednost, tj. sigurnost djece jedan je od preduslova za njihov razvoj. Prije polaska u školu roditelji poklanjaju veliku pažnju bezbjednosti djece. Sa polaskom u školu, okolnosti se značajno mijenjaju: dotad dijete, koje štite roditelji i ostali članovi porodice, odjednom „odraсте” i veliki dio dana provodi samo u stanu, često samo planira svoje aktivnosti i vrstu igre, izlazi u park, dvorište ili na ulicu, odlazi u školu, pravi nestašluke... Bez dovoljno životnog iskustva, u svijetu uznapredovale tehnike, u prvim godinama školovanja djeca su izložena različitim rizicima, od kojih su najčešće povrede. Ovome značajno doprinosi još uvijek neizgrađena svijest djece o tome da su ona sama u velikoj mjeri odgovorna za svoje zdravlje. Zato je neophodno približiti im činjenicu da se zdravlje u velikoj mjeri uči, i da svako može značajno uticati na kvalitet svog zdravlja ako prihvati zdrave stilove života.

Djeca moraju dobiti blagovremenu i kvalitetnu informaciju kako da prepoznaju rizike kojima su izložena, kako da im se odupru i da kažu NE kada ne žele da učestvuju u njima, da stečeno znanje ugrade u svakodnevno ponašanje i da znaju kada treba da potraže pomoć druga, nastavnika, roditelja ili neke druge osobe.

U svakodnevnom životu postoji veliki broj situacija u kojima djeca mogu da dožive povrede: neoprezno prelaženje ulice (pogotovo van obilježenog pješačkog prelaza), vožnja automobilom (naročito ako ne postoji kultura vezivanja sigurnosnog pojasa), rukovanje različitim (pogotovo neispravnim) električnim aparatima, igranje na nezaštićenoj terasi, naginjanje kroz prozor, trčanje niza stepenište, ako se kao igračke koriste predmeti druge namjene (nož, igla, makaze, šestar...), pretjerano izlaganje suncu, vožnja biciklom ili rolerima, penjanje na drveće, nepažnja pri istrčavanju za loptom na ulicu, ujed psa, mačke ili druge životinje, neopreznost u sportu, sukobi sa drugom djecom itd.

Posljedice povreda su višestruke: bol, krvavljenje i iskrvavljenost, infekcije, gubitak svijesti, zastoj ili poremećaj srčanog rada, prestanak ili poremećaj disanja, unakaženost ili invaliditet, drugo oštećenje zdravlja, pa i smrtni ishod.

S obzirom na posljedice koje povrede mogu imati po zdravlje, neophodno je da djeca već u prvim godinama školovanja budu osposobljena da prepoznaju situacije u kojima mogu da se povrijede, da u što većoj mjeri ovladaju vještinama kojima mogu da izbjegnu rizične situacije i da nauče kako da traže blagovremenu i adekvatnu pomoć.

Cijeli segment o bezbjednosti može da traje više časova i mjeseci. Nastavnik odlučuje koje će sadržaje realizovati u kom razredu, može ih povezati sa određenim događajima (rođendan, Nova godina, odlazak u zabavni park, maskenbal itd.), ali i sa godišnjim dobima (zima – led, ljeto – plivanje) itd. Prijedlog je, takođe, da se više puta godišnje odvoji po 15 do 25 minuta da se prodiskutuje neka tema.

Za ovu temu poželjno je uključiti roditelje, odnosno odrasle. Oni treba da podržavaju djecu u svim principima kojih će se pridržavati (vezivanje pojasa u kolima, prelaženje ulice na pješačkom prelazu itd.). Modeli saradnje sa odraslima mogu biti različiti: zajedničko rješavanje i diskusija o potencijalno opasnim situacijama, kod kuće, na roditeljskim sastancima...

## Uvodna aktivnost – Čore bake

Djeca se podijele u parove. Jedno dijete iz para vezuje lagano maramu preko očiju, a drugo dijete, pridržavajući ga za ramena, lagano ga vodi kroz prostor, dajući mu

instrukcije za kretanje (lijevo, desno, stani, nastavi...). Kada nastavnik da znak, parovi mijenjaju uloge. Kroz prostor se istovremeno kreću svi parovi.

### **Glavna aktivnost**

Vrtlog ideja: „U opasnosti sam kada...“ Nakon nekoliko uvodnih rečenica o bezbjednosti u svakodnevnom životu, kojima nastavnik uvodi djecu u temu radionice, poziva ih da asociranjem dovršavaju rečenicu zapisanu na čart-papiru. Nastavnik bilježi asocijacije i na kraju ih objedini, čitajući ih.

Djeca se dijele za rad u paru; svaki par iz kutije izvlači listić sa ispisanim nazivom jednog od predmeta: roleri, nož, sanke, bicikl, skije, kompjuter, led, sunce, igla, terasa, pegla, šporet, šaht, lift, makaze. Svaki par ima zadatak da na čistom listu papira, na sredini nacrtá ispísani predmet, bez posebnog detaljisanja, zatim list vertikalnom linijom podijeli napola. Nakon razmjene ideja, na lijevoj polovini lista treba da napišu što više (najmanje tri) korisnih osobina navedenog predmeta, a na desnoj polovini lista nekoliko štetnih ili opasnih posljedica upotrebe tog istog predmeta kad se nepravilno koristi ili zloupotrebljava. Nakon desetak minuta, parovi redom pokazuju svoj list, govore o kom predmetu je riječ i čitaju zapisano: jedno dijete iz para čita korisna svojstva, a drugo ono što može biti opasno.

### **Završna aktivnost**

Nastavnik zaokružuje priču o bezbjednosti, ukazujući na to da su oni sami često odgovorni za veliki broj potencijalno opasnih situacija.

**Materijal:** poveske za oči (marame, šalovi), listići sa ispisanim predmetima, papir formata A4, bojice, olovke, čart-papir, flomasteri

**Bilješke**

## Radionica 9

# Umijem, mogu, hoću

- Sticanje samopouzdanja -

### Ciljevi radionice

Sticanje pozitivne slike o sebi, razvijanje svijesti o svojim dobrim stranama; građenje samopouzdanja i samopoštovanja



**Teorijsko obrazloženje**

Samopoštovanje i samopouzdanje kod djece doprinosi lakšem prilagođavanju novim okolnostima, boljem snalaženju u nepoznatim situacijama, kvalitetnijoj komunikaciji sa drugima, većoj sigurnosti i većem zadovoljstvu sobom. Zato je veoma važno podsticati razvoj samopoštovanja kod djece od najranijeg uzrasta, kroz izgrađivanje i jačanje uvjerenosti u sopstvene vrednosti; tako će se lakše odupirati rizicima kada se sa njima sretnu.

Kako je građenje samopouzdanja razvojni proces, ne možemo očekivati da će jedna radionica imati velike efekte, pa predlažemo da pri strukturiranju većine radionica iz ovog ciklusa unesete uvodne i/ili završne aktivnosti koje će za cilj imati ovakvo osnaživanje djece i povećanje vjere u sebe.

Radi građenja samopouzdanja, kao kratke i česte aktivnosti možete da upotrijebite nedovršene rečenice koje ćete izvoditi tehnikom „razgovora ukруг“, pri čemu svaki učenik dovršava zadatak rečenicu; to može da učini i neverbalno (gestom, mimikom, pokazivanjem). Što bolje vežete predloženu rečenicu za obrađivanu temu, dijete će je bolje prihvatiti. Npr., poslije radionice o higijeni, rečenica „Da bih bio/bila zdraviji/zdravija, ja sam danas..“ ukazaće im da su tog dana već uradili nešto dobro za svoje zdravlje (umili se, oprali zube, očešljali se). Evo nekih nedovršenih rečenica koje mogu da se upotrijebe:

- Ja volim da... (radim..., vježbam..., igram...)
- Kod sebe volim to što....
- Ja sam srećan/srećna kada...
- Volim kada me zovu... (navode svoje nadimke)
- Hvalili su me zato što sam...
- Juče sam bio vrijedan/vrijedna, uradio/uradila sam...
- Moja mama/ moj tata voli kada ja...
- Ja imam...
- Kod mene je neobično...
- Ja sam ponosan/ponosna na...
- Ja ne volim...
- Znam da pazim na...
- Mogu da kažem mami/tati da...
- Volio/voljela bih da...
- Moji drugovi/drukarice me vole jer...
- Ja mislim da...
- Mene najviše nasmije...
- Ako niste znali, ja...

**Uvodna aktivnost – Kod tebe mi se sviđa...**

Djeca sjede ukруг, a nastavnik daje zadatak da pogledaju osobu sa svoje desne strane i razmisle o tome koje pozitivne osobine posjeduje, a potom izdvoje jednu, najpozitivniju osobinu ili ponašanje. Nakon kratkog vremena, djeca se obraćaju osobi sa desne strane tako što se okrenu prema njoj, gledaju je u oči i, izgovarajući ime te osobe, kažu rečenicu iz naziva uvodne aktivnosti, npr.: „Milice, kod tebe mi se sviđa... (dodaju dominantnu pozitivnu osobinu)“.

### Glavna aktivnost

Djeca se podijele listovi papira i daje im se zadatak da papir linijama podijele na četiri dijela. U gornji lijevi prostor treba da napišu: Šta najviše VOLIM kod sebe. U gornji desni prostor treba da napišu: Šta najbolje UMIJEM da radim. U donji lijevi prostor treba da napišu: Na koje svoje osobine sam PONOSAN/PONOSNA. U donji desni prostor treba da napišu: Šta DRUGI najviše VOLE kad mene. Ovo prethodno zapišemo na čart-tablu, kako bi djeci bilo jasnije.

Nastavnik ispisuje komentare na pripremljeni papir, ispunjavajući prvo gornji lijevi nalog. Na sljedeći nalog (gornji desni) prelazi se kada djeca završe prvi, i tako dalje.

Kratka razmjena u parovima: Dvoje djece u paru međusobno razmijeni ispisane listove, pogledaju šta je zapisano; ako imaju da dopišu neku karakteristiku za svoga druga/drugaricu u gornjem i donjem desnom prostoru, to učine (drugom bojom, kako bi se razlikovalo).

Nakon razmjene, svako uzima svoj list papira. Daje im se instrukcija da još jednom pogledaju šta su o sebi zapisali ili im je drug/drugarica dopisao/dopisala, zatim papir zalijepe lepljivom trakom na grudi.

Nastavnik daje instrukciju da, jedno po jedno dijete, prošeta ispred ostalih, ali tako da položajem tijela, hodom, izrazom lica predstavi svoja osjećanja, koja ima nakon potpunavanja liste o sebi.

### Završna aktivnost

Kratko se razgovara o tome kako se osjećaju. Nastavnik im ukazuje na to da svi imamo i pozitivne i negativne osobine, i da misle o svojim pozitivnim osobinama, da ih poštuju i njeguju, jer će se tako bolje osjećati.

**Materijal:** listovi papira formata A4, olovke, bojice, lepljiva traka, flomasteri, čart-papir

Bilješke

## Radionica 10

# Dobro se (ne)osjećam

## - Zdravlje kao subjektivan doživljaj -

### Ciljevi radionice

Upoznavanje sa organskim i psihičkim manifestacijama zamora, straha, iscrpljenosti, uznemirenosti; uviđanje razlika između povremenih i stalnih manifestacija; kada je potrebno zatražiti stručnu pomoć





## Teorijsko obrazloženje

Kada tijelo funkcionira kako treba, osjećamo se dobro i ne primećujemo rad srca, disanje, jasno vidimo, dobro čujemo, ništa nas ne boli. Naše srce otkuca 60-80 puta u minuti, udahnemo i izdahnemo vazduh 15-16 puta u minuti, koža nam je topla, bez znoja, osim poslije fizičke aktivnosti, nemamo nesvjesticu ili vrtoglavicu. To je naše uobičajeno, normalno stanje.

Ukoliko nam se dijete obrati rečenicom: „Muka mi je“ ili „Nije mi dobro“, i pritom ima neke od sljedećih simptoma: znojenje, bljedilo, pospanost, drhtanje, smetnje sa vidom, vrtoglavicu, glavobolju, a ponekad i promjene u ponašanju, najčešće se radi o smanjenoj količini šećera u krvi. Kod djece koja nemaju problema sa regulacijom šećera, pad šećera može nastati u jutarnjim satima, ako nijesu doručkovala na vrijeme, ili je od obroka prošlo više od četiri sata. Svi ovi znaci brzo nestaju ako pojedu kocku šećera ili popiju zaslađeni sok.

Mogući razlozi da se neko ne oseća dobro, osim pomenute smanjene količine šećera u krvi su: umor (mentalni i fizički), neispavanost (remećenje ritma „san – budno stanje“), anemija (istraživanja pokazuju da je 17–20 % školske djece anemično). Ukoliko se ova stanja ponavljaju, treba obavijestiti roditelje i potražiti ljekarsku pomoć. Roditelje svakako treba obavijestiti ako je dijete gubilo svijest u školi. Rad srca i disanje mogu da budu ubrzani i zbog visoke temperature kod nekih infektivnih bolesti. Gubitak svijesti može da nastane i zbog neuroloških poremećaja, gdje dijagnozu može da postavi jedino ljekar. Razlozi u ovom uzrastu najčešće nijesu ozbiljni, i u najvećem broju slučajeva lako se otklanjaju ili liječe.

## Uvodna aktivnost

Nastavnik daje djeci uputstvo za imitaciju kretanja: žene koja se vraća sa pijace, fudbalera koji izlazi na teren, osobe koja korača kroz duboko blato, osobe koja hoda kroz vodu, robota.

## Glavna aktivnost

Svako dijete dobije listu na kojoj su ispisani sljedeći simptomi:

- ubrzan rad srca (lupanje srca),
- ubrzano disanje,
- nedostatak vazduha,
- vrtoglavica,
- malaksalost,
- vlažni dlanovi,
- bol i grčevi u stomaku,
- mučnina.

Nastavnik od djece traži da označe da li su imali takve simptome, i to tako što će pored napisanog simptoma označiti – (minus) ako nikada ili skoro nikada nijesu imali navedeni simptom; sa +- ( plus, minus) označavaju ako se simptom javlja povremeno, a sa + (plus) ako se neki simptom javlja često.

Dok djeca individualno rade, nastavnik na tablu napiše simptome redom kao na

podijeljenim listićima i iznad piše oznake: -, +-, +. Nakon što djeca označe svoje liste, nastavnik čita jedan po jedan simptom, a djeca, podizanjem ruke, pokažu pripadnost navedenim kategorijama: nikad, povremeno, često.

Razgovor teče ukруг. Nastavnik poziva djecu koja su često imala neke od simptoma da saopšte u kojim se situacijama to najčešće dešava (ne insistirati u slučaju da dijete izbjegava odgovor).

### **Završna aktivnost**

Nastavnik komentariše: navedeni simptomi dešavaju se u situacijama fizičke ili psihičke napetosti, straha, uzbuđenja ili su to prpratne pojave takvih stanja. Slijedi i poruka da, ako imaju neki od simptoma, to treba da saopšte roditeljima, a u školi nastavnicima.

**Materijal:** listići sa ispisanim simptomima, čart-papir, marker, olovke

**Bilješke**

## Radionica 11

# Imam pravo da neću

- Zlostavljanje i zanemarivanje -

### Ciljevi radionice

Razvijanje svijesti i sticanje znanja o zlostavljanju i zanemarivanju; osnaživanje za suprotstavljanje zahtjevima koji nijesu u interesu djeteta



**Teorijsko obrazloženje**

Zlostavljanje i zanemarivanje djece podrazumijeva namjerno povređivanje djeteta kao i kontinuirano zanemarivanje njegovih potreba, bilo da osoba u tome učestvuje ili toleriše takvo ponašanje. Postoji veliki broj različitih oblika nasilja nad djecom, od kojih su najčešći sljedeći:

- zanemarivanje (nebriga) – kontinuirano grubo zanemarivanje i uskraćivanje zadovoljenja potreba djece (fizioloških, razvojnih, zdravstvenih, obrazovnih, kulturnih...) i izostanak njihove zaštite (zbrinjavanja);
- fizičko zlostavljanje – primjena fizičke sile sa upotrebom drugih sredstava ili bez njih, pri čemu dolazi do nanošenja povreda, ozljeda ili rana (batine, šamaranje, čupanje, štipanje, vučenje za uši), kao i trovanje;
- emocionalno zlostavljanje – ponašanje kojim se zapostavlja, ugrožava, potcjenjuje, vrijeđa ili verbalno napada ličnost djeteta i ispoljavaju negativna osjećanja prema njemu, tj. svi postupci pri kojima se ruši dostojanstvo djeteta. Ono uključuje odbacivanje, ponižavanje, terorisanje, ignorisanje, izolaciju, eksploataciju, ismijavanje, nazivanje pogrdnim imenima;
- seksualno zlostavljanje – svaki vid eksploatacije djeteta radi seksualnog zadovoljenja i uživanja odrasle osobe. Uključuje: opscene telefonske pozive, opscene razgovore i aluzije na seks i seksualnost, pokazivanje djetetu svojih genitalija i uobičajeno pokrivenih djelova tijela, primoravanje djeteta da pokazuje intimne djelove svog tijela, milovanje koje ne odgovara djetetu ili je protiv njegove volje, snimanje (ili prikazivanje) pornografskih slika i filmova sa djecom, pokušaji seksualnog odnosa i seksualni odnos, pokušaj silovanja i silovanje, incest, dječiju prostituciju.

Moguće je da dijete bude povrijeđeno samo jednom, ali to je rijedak slučaj. Nasilje nad djetetom obično se ponavlja, a zanemarivanje je po definiciji kontinuirano.

Zloupotreba djece podrazumijeva izostanak ili vršenje aktivnosti koje se procjenjuju kao neprikladne ili štetne za dijete, shodno postojećim društvenim pravilima, vrijednostima i stručnim znanjima. Opisuju se različiti oblici zloupotrebe djece: korišćenje djece radi sticanja materijalne koristi (različiti oblici trgovine djecom, dječja prostitucija, fizički rad, prošnja itd.).

Zlostavljanje i zanemarivanje djece je problem o kojem se malo govori i još uvijek nedovoljno zna, problem na koji se vrlo rijetko posumnja, čak i kada je očigledan. Odrasli zlostavljači ne moraju biti samo psihopatološki izmijenjene ličnosti, već i osobe koje, zbog nedostatka vještina da djeci priđu na odgovarajući način, pribjegavaju sankcijama i fizičkom kažnjavanju kao vaspitnom sredstvu, odnosno opravdavaju primijenjeno nasilje djetetovim neadaptiranim ponašanjem („Po ko zna koji put je ovo ponovio i čini mi se kao da traži batine“ – jedna je od čestih rečenica roditelja). Svi nastavnici moraju da budu svjesni činjenice da se od djeteta može zahtijevati da preuzme odgovornost za neka svoja ponašanja, ali nijedno dijete ne čini nešto zato što želi da bude kažnjeno i zlostavljano. Najviše što se može pripisati svjesnoj namjeri je potreba djeteta da bude primijećeno. A tu potrebu, kao nastavnici (i vaspitači), možemo prepoznati i preispitati, pa potom, pošto je prirodna, osnovna i univerzalno ljudska, zadovoljiti na mnogo različitih načina koji su stimulativni za njegov razvoj. Fizičko kažnjavanje ne samo da

nije uspješno u zadovoljavanju potrebe za kontaktom sa drugim ljudima, već unazađuje rast i razvoj djeteta. Kako djeca u ovom uzrastu često ne prepoznaju da su zlostavljana (već, npr., smatraju da imaju stroge roditelje, nastavnike...) i nemaju izgrađenu svijest o potrebi traženja pomoći (jer to se dešava mnogim njihovim vršnjacima i „nije ništa neobično“), niti vještine da to urade, uloga nastavnika je ne samo da adekvatno obrazuju djecu o ovoj temi nego i da budno, svakodnevno brinu o djeci.

U praksi se najgrublji oblici zlostavljanja djece najčešće sreću upravo u okruženju koje o njima treba da vodi brigu (od strane roditelja ili staratelja, drugih članova uže ili šire porodice), a značajan broj djece doživljava neku vrstu zlostavljanja i u školskoj sredini.

Tragovi fizičkog, emotivnog i seksualnog zlostavljanja mogu se lako uočiti ukoliko se priznaje postojanje zlostavljanja kao fenomena i ukoliko su odrasli koji rade sa djecom edukovani da prepoznaju zlostavljanje i zanemarivanje. U školskim uslovima, na primjer, nastavnik razredne nastave ima priliku da kontinuirano prati djetetovo ponašanje, a takođe ima priliku da na časovima fizičkog, dok je dijete u opremi ili dok se presvlači, primijeti tragove eventualnog fizičkog nasilja. Neki od pokazatelja na osnovu kojih se može **posumnjati** da je dijete zlostavljano ili zanemareno su:

- Modrice na licu, usnama, grudnom košu, leđima i butinama (različite starosti – modre, ljubičaste, zelene, žute); modrice koje oslikavaju izgled korišćenog predmeta (gajtan, kaiš, šipka); modrice koje se najčešće javljaju poslije odsustva djeteta (zbog bolesti, poslije vikenda ili odmora); otoci, iščašenja zglobova i uganuća, opekotine različitih vrsta i na različitim mjestima, prelomi nosa, kostiju lica i dr., ponovljeni i česti prelomi, posjekotine na različitim djelovima tijela, pri čemu je svim ovim povredama zajedničko da dijete i/ili roditelji ne pružaju nikakvo objašnjenje za nastalu povredu ili je njihovo objašnjenje nedovoljno uvjerljivo.
- Promjene u ponašanju djeteta: očigledan strah od kontakta sa odraslima, strah ili intenzivna identifikacija sa drugom djecom koja plaču, ekstremi u ponašanju (agresivnost ili povučenost); teškoće u komunikaciji sa vršnjacima, neverbalni ili verbalni nagovještaji da se dijete plaši odlaska kući; bježanje od kuće, izjava djeteta da ga roditelji povređuju; neobično oblačenje (dijete nosi samo duge rukave ili izbjegava da radi na časovima fizičkog vaspitanja); „reakcija trzanja“ kada se djetetu priđe s leđa ili na nagli pokret druge osobe; seksualizovano ponašanje, uzrasno neočekivana upućenost u seksualnu terminologiju, bol ili svrab u predelu genitalija, teško hodanje ili sjedenje.
- Konstantna glad djeteta, slaba higijena, neprikladna odjeća; nepoštovanje medicinskih i stomatoloških potreba djeteta; neadekvatno staranje (dolaženje po dijete); usporeni mentalni i motorni razvoj; poremećaji u ponašanju (prošnja, krađa hrane, delinkvencija, krađe, skitnja); produženo ostajanje u školi (rani dolazak, kasni odlazak); stalni umor, nedostatak pažnje na časovima, spavanje na času; izjava djeteta da niko ne vodi brigu o njemu; neredovno pohađanje nastave koje nije rezultat djetetove želje da izbjegava školu.
- Različiti poremećaji u razvoju i neuobičajeno ponašanje: poremećaji govora, zaostajanje u fizičkom razvoju i nemogućnost napretka, destruktivnost, ekstremi u ponašanju (pretjerana servilnost, stidljivost, agresivnost, zahtjevnost, previše

adaptirano ponašanje), „starmalo“ ili nezrelo ponašanje (ponašanje koje nije odgovarajuće uzrastu djeteta); pokušaj samoubistva.

Primjer radionice koja slijedi treba da pomogne nastavniku da djeci ukaže na pojavu zlostavljanja i zanemarivanja. Neke su koncipirane da pomognu u osnaživanju djeteta. Na nastavniku je da procijeni koju vrstu radionica će odabrati u kom razredu.

**Veoma je važno imati na umu da se djeca nikako ne smiju ispitivati i tako dodatno zastrašivati, kao i da je potrebno osloboditi ih zablude ili osjećanja krivice da zlostavljanju sama, na neki način, mogu da doprinesu. Ukoliko se tokom radionice pojave dječje izjave koje upućuju na moguće zlostavljanje, najbolje je da nastavnik iskaže razumijevanje i zahvalnost što se dijete povjerilo grupi, a da poslije radionice pronađe najbolji način da djetetu pomogne, u saradnji sa školskim psihologom ili pedagogom. Nastavnik ne može da istražuje i rješava problem, ali može mnogo da učini ukoliko prepozna i posumnja, odnosno pokrene proces intervencije preko stručne službe škole.**

Zbog izuzetne delikatnosti ove teme, u toku njene realizacije dobro je imati podršku i saradnju sa školskim psihologom ili pedagogom. Ako nastavnik nema podršku psihologa, pedagoga, ljekara ili nekog drugog stručnog lica, a osjeća se nekomfortno i nesigurno za rad u ovoj oblasti, predlažemo da se realizacija ove teme odloži.

Kao dopunska literatura u realizaciji ove teme može se koristiti slikovnica *Plašim se onog gospodina* Viržinije Dimon (Virginie Dumont), izdanje „Incest trauma centra“, u okviru projekta *Mreža poverenja protiv nasilja*, zasnovanog na rodnoj pripadnosti (realizovano uz podršku Beogradske kancelarije UNICEF-a).

### **Uvodna aktivnost – Moj lični prostor**

Učenici se podijele u parove, razbrojavanjem: **hoću – neću**, koji čine par. U prostoru, koji treba da je raščišćen, djeca u parovima staju jedno naspram drugog na udaljenosti od par koraka. Daje im se instrukcija da, na znak nastavnika, jedan iz para („hoću“) počinje lagano da se približava drugom iz para („neću“) koji se ne pomjera. Kada osoba „neću“ osjeti da je njegov „hoću“-par prišao na udaljenost koja mu/joj ne prija, kaže: „Stop!“ Nakon toga, mijenjaju uloge i ponavljaju postupak.

### **Glavna aktivnost**

Vrtlog ideja: Zlostavljanje. Na sredini kruga je čart-tabla, na kojoj piše ZLOSTAVLJANJE. Oko table su flomasteri, i nastavnik poziva djecu da prilaze i zapisuju po jednu riječ koja ih asocira na ispisano. (Ako su djeca nižeg uzrasta, nastavnik zapisuje na papir). Nakon što završe sa ispisivanjem, nastavnik čita šta je zapisano i zalijepi papir na tablu.

Nastavnik na čart-papir, koji je podijeljen vertikalno, na lijevu polovinu ispisuje: „ne volim kada...“ i traži da djeca dovrše rečenicu iskazima, koje zapisuje, npr., „... me vrijeđaju“, „... dobijam batne“, „... me kritikuju“ itd.

Nakon toga, na desnu polovinu nastavnik ispisuje: „Ja tada...“, i traži od djece da u odnosu na prethodnu asocijaciju dovršavaju i ovu rečenicu, npr: „čutim“, „plačem“, „vičem“... Nastavnik čita zapisano sa oba polja i daje komentar da u svim situacijama koje

nijesu u interesu djeteta, i koje mu ne prijaju, ima pravo da kaže: TO MI SMETA, TO NE ŽELIM, NEMAŠ PRAVO TO DA RADIŠ, uz dalje obrazloženje kako se osjećaju zbog nekog postupka druge osobe.

Nastavnik poziva četiri para djece, dobrovoljaca, koji vole da glume. Svaki par dobija listić na kome je ispisan zadatak koji treba kratko da odglume pred ostalom djecom.

**Prvi par:** jedno dijete, tokom mimoilaženja ili trčanja, povremeno treba da zakači ili gurne drugo dijete. Dijete iz para koje je konstantno gurano treba da se suprotstavi, ali bez nasilja, već na način kako je o tome govoreno: „Smeta mi...“, „Ne mogu to da podnesem...“, „Baš me nervira kada...“, „Ljuti me...“

**Drugi par:** jedno dijete konstantno drugom djetetu uzima lične stvari, pribor, knjigu, kapu... bez pitanja. Drugo dijete treba takvom ponašanju da se suprotstavi, bez nasilja, samopouzdan, asertivnim iskazima, poput: „Nemaš pravo da...“, „Strašno mi smeta...“, „Vrijeđa me...“, „Ne želim...“

**Treći par:** jedno dijete prijeti drugom djetetu, kaže da ne smije reći i prijaviti da mu je oduzeo novac, užinu, mobilni telefon i sl. Drugo dijete ima zadatak da sigurno i samopouzdan reaguje na takve prijetnje i istrajava u namjeri da ga prijavi nekome iz škole i svojoj porodici.

**Četvrti par** dobija zadatak situacije razgovora roditelj–dijete, u kojoj je dijete zanemareno, žali se kako mu nijesu kupljene knjige, nema prikladnu odjeću (nije čista ili je poderana), hladno mu/joj je, a roditelj ga grubo tjera da nešto uradi i da ide u školu. Dijete treba OTVORENO da kaže roditelju da je postuđen pred drugom djecom, jer nema pribor, knjige: „Osjećam se zbog toga loše...“, „Imate obavezu da brinete o meni, jer ste mi roditelji...“

Parovi se smjenjuju redom, a ostala djeca ih podržavaju aplauzom.

### Završna aktivnost

Nastavnik završava komentaram da djeca uvijek treba da obavijeste odrasle, roditelje, nastavnike i saradnike iz škole, o slučajevima zlostavljanja i nemilim situacijama koje bi im nanijele fizičke i psihičke patnje. Obaveza odraslih i institucija je da ih zaštite od svih vidova zlostavljanja, zanemarivanja i zloupotrebe.

**Materijal:** listići sa ispisanim situacijama za glumu, čart-papir, flomasteri, ljepljiva traka

Bilješke

## Radionica 12

# Šta sve šteti mom organizmu

## - Prevencija zloupotrebe duvana i alkohola -

### Ciljevi radionice

Sticanje znanja o štetnosti duvana, alkohola i drugih psihoaktivnih supstanci; razvijanje vještina potrebnih za suprotstavljanje mogućim negativnim uticajima vršnjaka





## Teorijsko obrazloženje

Pod psihoaktivnim supstancama podrazumijevamo sve supstance koje mijenjaju stanje svijesti, opažanje, mišljenje, raspoloženje i ponašanje. U psihoaktivne supstance, ranije nazivane drogom, ubrajaju se: duvan, alkohol, kafa, inhalanti (lijepak, razrjeđivači, benzin, aceton i dr.), marihuana, neki lijekovi, heroin, kokain, ekstazi, LSD itd.

### Pušenje duvana

Istraživanja pokazuju da je sve veći broj djece koja u sve mlađem uzrastu počinju da puše, i da je korišćenje duvana u ranom uzrastu povezano sa sklonošću da se kasnije koriste alkohol, marihuana, ekstazi i druge droge. Duvan je snažan ćelijski otrov. Sadrži preko 4000 štetnih sastojaka koji se sagorijevanjem umnožavaju. Najštetniji sastojci duvana su nikotin, katran i ugljen monoksid. Nikotin je snažan insekticid i biljni otrov. Nekada se duvan držao u ormarima, i tako se odjeća štitila od moljaca. Nikotin je odgovoran za stvaranje zavisnosti kod pušača. Pušenjem, nikotin iz pluća pušača prelazi u krvotok, i do mozga stigne za 7-8 sekundi. Pod dejstvom nikotina srce brže kuca, krvni pritisak raste, periferni krvni sudovi se sužavaju, poremeti se metabolizam, javi se disbalans hormona, dolazi do kratkotrajnog opuštanja. Katran je ljepljiva masa braon boje koja se nalazi i u materiji za asfaltiranje ulica. Zaslužan je za taman ten pušača, obojene prste i žute zube, žute naslage na zidovima u prostorijama u kojima se puši. Ugljen monoksid je bezbojni otrovni gas. To je onaj isti gas koji izlazi iz auspuha automobila. Djeca koja puše mogu biti nižeg rasta, jer ugljenmonoksid onemogućava dobro snabdijevanje krvi kiseonikom, a samim tim kiseonika je manje i u tkivima.

Pušenje izaziva i psihičku i fizičku zavisnost. Fizičku zavisnost stvara nikotin, postajući sastavni dio metabolizma. Ako nema cigarete, kod pušača se javlja razdražljivost, nemir, teškoće u koncentraciji, neraspoloženje, usporen rad srca, povećan apetit. Osobe koje aktivno ne puše, ali borave u zadimljenim prostorijama, izložene su uticaju dima cigareta, trpe negativne posljedice tzv. **pasivnog pušenja**. Pod ovim izrazom podrazumijeva se udisanje dima cigarete koju puše ljudi oko nas. Dokazano je da boravak u zadimljenoj prostoriji u toku nekoliko sati, ima za nepušača isti efekat kao da puši jednu cigaretu na sat. Djeca pušača češće obolijevaju od akutnih respiratornih infekcija, sklona su otežanom disanju, upalama srednjeg uha, pogoršanju astme.

Zadatak nastavnika je da podstakne učenike da steknu vještine da odbiju ponuđenu cigaretu. Učenicima treba pomoći da razumiju uticaj koji drugi imaju na njihovo ponašanje, izbor.

### Zloupotreba alkohola

Sa alkoholom se djeca sreću veoma rano, u svojoj porodici i okruženju. U nekim krajevima djeci se veoma rano daje da piju pjenu od piva ili slatko vino, za rođendansku proslavu se kupuje „dječij šampanjac“. Tako se kod njih stvara navika da je piće obavezni dio slavlja. Djeca i mladi najčešće probaju alkohol u svom domu, uz znanje, odobrenje, nekada i podsticaj roditelja, sa njihovom naivnom vjerom da je bolje da alkohol probaju u kući, pod kontrolom, i da onda neće želeći da piju, van kuće – u društvu.

Učenicima treba objasniti da to što je upotreba alkohola tako raširena ne znači da je on bezopasan. Alkohol utiče na funkcionisanje svih naših ćelija, na mišljenje, osjećanja, govor, kretanje. Učenicima treba približiti uticaj koji alkohol ima na organizam, a time i

na cjelokupno funkcionisanje. Kada govorimo o uticaju alkohola i ostalih psihoaktivnih supstanci, navodimo kratkotrajne posljedice i dugotrajne efekte, dajući informacije koje će učenicima pomoći da donesu odluku da ne piju alkoholna pića.

Alkohol je otrov i ima efekat depresora nervnog sistema: bez obzira na to što promjene u ponašanju mogu da izgledaju kao povećanje veselosti i pričljivosti, radi se o smanjenju kontrole mlađih i organizaciono viših funkcija mozga nad starijim i organizaciono nižim djelovima. Alkohol putem krvotoka dopire do svih dijelova tijela. Potrebno je nekoliko minuta da bi dospio do mozga. Njegovo djelovanje se odražava kroz smanjenu osjetljivost čula na draži koji dolaze iz spoljašnje sredine, kroz usporene reakcije na okolinu, nejasan vid, smanjenu koordinaciju, smanjenu sposobnost za jasno razmišljanje. Alkohol utiče na pamćenje, izaziva poremećaje u opažanju, teškoće u motorici, izaziva mučninu, slabi odgovor na događaje iz spoljašnje sredine itd. Posljedica je i razdražljivost i, veoma često, agresivnost. Najozbiljnije posljedice djelovanja alkohola javljaju se kod unošenja većih količina, kada dolazi do prekida disanja i smrti.

Alkoholizam je hronična i teška bolest. Alkohol u porodici zauzima „centralno mjesto“ i maskira druge probleme. Pored jednog alkoholičara pati još tri do pet osoba. Pa ipak, zablude o alkoholu i danas postoje, mada se zna da alkohol nije ni lijek, ni hrana, ne pojačava fizičku snagu, ne jača seksualnu moć, ne popravlja san, daje lažno samopouzdanje.

Zato je neophodno da učenici još od prvih razreda osnovne škole dobijaju blagovremene i tačne informacije o štetnom djelovanju duvana, alkohola i drugih psihoaktivnih supstanci na zdravlje, kao i da izgrade vještine koje su potrebne da bi ostali van domašaja duvana, alkohola i droga. Potrebno je da vještine i informacije ugrade u svoje svakodnevno ponašanje i tako usvoje zdrav stil života. Generalno, treba izbjegavati bilo koji oblik zastrašivanja, a posebno kada je zloupotreba psihoaktivnih supstanci u pitanju.

### **Uvodna aktivnost – Skakavac**

Djeca stoje slobodno u prostoru i skakuću sa jedne noge na drugu. Jedno dijete je „skakavac“ i njegov zadatak je da naglo ispruži jednu nogu. Ostali treba da ispruže istu nogu kao „skakavac“. Ko pogriješi, postaje „skakavac“. Ako se desi da dva djeteta postanu „skakavci“, treba da se dogovore koju nogu će ispružiti. Igra se prekida prema procjeni nastavnika.

### **Glavna aktivnost**

Vrtlog ideja: „Kad sam zdrav mogu...“ (napisano na tabli). Djeca dovršavaju započetu misao („...da se igram“, „...da učim“, „...da se družim“, „...da skijam“), a nastavnik zapisuje. Nakon iscrpljenih asocijacija, nastavnik čita zapisano sistematizujući priču.

Nastavnik pripremi čart-papir, tako da ga uzdužnim linijama izdijeli na tri polja; na vrhu kolona napiše:

KADA NEKO PUŠI, ONDA...;

KAD NEKO PIJE, ONDA...;

KAD NEKO UZIMA DROGU, ONDA...

Na samoljepljive papire nastavnik napiše: žuti prsti, sukob sa zakonom, krađe, povraćanje, poremećeno pamćenje, rak pluća, prijevremeni porođaj, koma, vrtoglavica,

šećerna bolest, drhtanje ruku, pospanost, nejasan vid, teturanje, bore na licu, udesi, žuti zubi, nasilničko ponašanje, prijevremena smrt, svadljivost, mučnina, neprijatan zadah...

Djeci se podijele samoljepljivi papiri na kojima su ispisane posljedice uzimanja duvana, alkohola i droga. Nakon što nastavnik podijeli listiće, jedno po jedno dijete izlazi pred čart-tablu, čita šta je zapisano i lijepi u odgovarajuću kolonu. Ukoliko je to što piše posljedica konzumiranja i alkohola i droga, onda listić zalijepi na liniju između dva polja. Nastavnik pomaže ako su djeca neodlučna. Na kraju, nastavnik kratko sistematizuje zapisano, govoreći o štetnim poslasticama uzimanja duvana, alkohola i droga.

### Igranje uloga – Šta mogu da uradim...

Dvoje djece, koja se javu dobrovoljno, kratko glume situaciju koja im je ispisana na listiću: Jedno dijete nagovara drugo da proba da povuče dim cigarete, koju je uzelo od oca. Drugo dijete sluša ubjeđivanje, zbunjeno je i uplašeno.

Nastavnik podstiče i drugu djecu da predlažu na koje sve načine dijete koje je ubjeđivano može da reaguje. Odgovori se zapisuju na čart-tablu.

### Završna aktivnost

Nastavnik sistematizuje napisano, govoreći djeci da smo svi „vlasnici“ svojih osjećanja i ponašanja, i da uvijek imamo izbor, koji treba da bude u našem najvećem interesu, pa i po cijenu da moramo prekinuti druženje sa drugom/drugaricom.

**Materijal:** samoljepljivi listići (stikeri), čart-papir, marker

**Bilješke**

## LITERATURA

1. Banićević, M. i dr. (2002): *Sačuvajmo zdravlje, Priručnik za zdravstvene radnike o zaštiti reproduktivnog zdravlja mladih*. Beograd: Institut za zdravstvenu zaštitu majke i deteta Srbije: Republički centar za planiranje porodice, UNICEF - beogradska kancelarija
2. Backović, A., Mugoša, B., Laušević, D. (2000): *Prevenција narkomanije*. Podgorica: UNICEF
3. Bjegović, V., i dr. (1998): *Zdravstveno vaspitanje u osnovnim školama: vodič za nastavnike*. Beograd: Katedra socijalne medicine Medicinskog fakulteta
4. Gera, I., Dotlić, Lj. (2000): *Priručnik za podsticanje dečjeg samopoštovanja*. Novi Sad: Matica Srpska
5. Dumont, V.: *Plašim se onog gospodina*. Beograd: Incest trauma centar u ime Mreže poverenja protiv nasilja zasnovanog na rodnoj pripadnosti, uz podršku Beogradske kancelarije UNICEF-a
6. Kovač Cerović, T., Rosandić, R., Popadić, D. (1996): *Učionoca dobre volje: uvod*. Beograd: Grupa MOST
7. Kovač Cerović, T., Rosandić, R., Popadić, D. (1996): *Učionica dobre volje: radionica za osnovce*. Beograd: Grupa MOST
8. Popović, D. i dr. (2001): *Nezgode se dešavaju: priručnik za roditelje i one koji vode računa o deci*. Beograd: UNICEF
9. Cucić, V. (2003): *Bukvar zdravlja*. Beograd: Zavod za izdavanje udžbenika