

NASTAVNI PREDMET ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI

(35 časova godišnje)

Vodeći računa o činjenici da su reformski obrazovni procesi prisutni u oba nivoa obrazovanja – osnovno i srednje, te da se težište obrazovne politike prenosi na praktičnu primjenu znanja, a ne samo na puko usvajanje činjenica, koncipiran je nastavni predmet Zdravi životni stilovi koji predstavlja izazov nastavnicima, ali i poticaj učenicima u njegovom pravilnom shvatanju i primjeni.

Krajnji cilj je utjecati na postepenu promjenu svijesti, način razmišljanja, životnih navika, te uvođenjem zdravih životnih stilova afirmirati nužne promjene u životima mladih ljudi.

Nastavni predmet **Zdravi životni stilovi** sastoji se od određenog broja srodnih tema koje predstavljaju cjelinu, uključujući odgoj za mir, odgoj za zdravlje, odgoj za toleranciju i prihvatanje drugog i drugačijeg i druge savremene aspekte odgoja koji će poslužiti usvajanju novih korisnih životnih vještina i navika.

Životne vještine su sposobnosti za prilagodljivo i pozitivno ponašanje koje omogućava pojedincima da se efikasno nose sa zahtjevima i izazovima svakodnevnog života¹.

Ove vještine su osmišljene da utiču na zdravstveno i društveno ponašanje i uključuju:

1. Samosvjesnost
2. Empatiju
3. Komunikaciju
4. Međuljudske snose
5. Donošenje odluka
6. Rješavanje problema
7. Kreativno razmišljanje
8. Kritičko razmišljanje
9. Emocionalno reagovanje
10. Razvijanje tolerancije na stres

Nastavni predmet **Zdravi životni stilovi** se sastoji od sljedećih tema:

1. Zdrava ishrana – osnova za pravilan fizički i duhovni razvoj djece
2. Fizičke aktivnosti – razvoj humanosti, sposobnosti, znanja i vještina
3. Zdravim životnim stilovima protiv zloupotrebe psihoaktivnih supstanci
4. Razvoj životnih vještina – put ka nenasilnoj komunikaciji
5. Inkluzija – uvažavanje različitosti
6. Očuvanje reproduktivnog zdravlja –razvijanje pozitivnih stavova i vrijednosti.

¹ Grupa autora (2000) *Planiranje obrazovanja za sticanje životnih vještina u školama-smjernice za autore nastavnog plana i programa*, Svjetska zdravstvena organizacija, str. 8

Navedene teme predstavljaju cjelinu, koja različitim metodološkim pristupima pojedinim oblastima čini ovaj predmet prihvatljivim za različit uzrast učenika. Savremeni metodološki pristup na zanimljiv način treba približiti određene teme mladima.

Nastavni kadar u odgojno-obrazovnim ustanovama može na kreativan i stručan način realizirati teme iz nastavnog predmeta *Zdravi životni stilovi*.

Očekivanja koja bi trebao ispuniti nastavni predmet ***Zdravi životni stilovi*** su promjene ne samo na individualnom nivou svakodnevnog ponašanja nego i na nivou razreda i škole, kao i na nivou uzajamnog djelovanja između porodice i škole.

Promjene primjenom ovog nastavnog predmeta bi obuhvatale:

- Smanjen broj izostanaka sa nastave;
- Bolji uspjeh u učenju i vladanju;
- Smanjenje agresivnih oblika ponašanja u razredu;
- Primjenu naučenog u praksi;
- Kvalitetnije saradničke, partnerske odnose;
- Bolje vršnjačke odnose;
- Povoljniju socio-emocionalnu klimu i
- Adekvatniju komunikaciju sa učenicima.

U Bosni i Hercegovini se još uvijek osjećaju posljedice rata. Država je suočena sa tranzicijom kompletnog društvenog sistema i državnih institucija. Nezaposlenost, nizak životni standard, raspad tradicionalnog porodičnog koncepta, alkoholizam, narkomanija i sl. predstavljaju posljedice društvenih promjena kroz koje naše društvo prolazi. Evidentno je urušavanje društvenog sistema vrijednosti. Očigledni su brojni prepoznatljivi sadržaji društvene krize koji se krajnje negativno reflektiraju i na porodične odnose.

Navedene promjene imaju za posljedicu drastično povećanje svih vrsta nasilja, a posebno zabrinjava porast nasilja u porodici i porast nasilja nad djecom, njihovo zlostavljanje i zanemarivanje. Nasilje u porodici, kao samo jedan od oblika nasilja, dugo se smatralo privatnom, dobro skrivanom tajnom i nije bilo tretirano kao javni problem. Ova pojava ima značajan uticaj na funkcionalnost i stabilnost porodice, ali i na zdravlje članova porodice. Nasilničko ponašanje unutar porodice često može biti naučeni obrazac koji se prenosi kroz generacije, a prema tome aktivnosti vezane za prevenciju i ranu intervenciju u slučajevima nasilja, pored pozitivnog uticaja na očuvanje porodice, imaju i pozitivan učinak na ukupno zdravlje društva. Kada je u pitanju nasilje u porodici, djeca su skoro uvijek žrtve nasilja bilo direktno kada se nad njima vrši nasilje, bilo indirektno kada su svjedoci nasilja, a učenička populacija je kategorija koja je najviše izložena ovoj vrsti problema.

Škola i porodica su socijalne grupe sa najvećim potencijalom koji prerasta u zaštitni ambijent gdje njeni članovi mogu naći sigurnost udaljeni od rizika koji mogu ugroziti njihov socijalni, fizički i emocionalni integritet. Školski život sa bogatstvom novih odnosa i zadataka nudi djeci

prilike da uoče, razviju i uspostave nove aspekte svoje ličnosti koji imaju snažniji zaštitni potencijal. Međutim nije moguće čuvati djecu i adolescente zatvorene u kući ili školi da ne bi bili izloženi izazovima, već ih treba naučiti, osposobiti vještinama neophodnim u rizičnim situacijama. Autor Urie Bronfenbrenner se u svom djelu „Ekologija ljudskog razvoja“ posebno bavi ovom tematikom govoreći o mikro, mezo, eko i makro sistemima i međusobnoj povezanosti i interakciji naročito između porodice, škole i vršnjaka.

Pozitivan program životnih vještina u školi trebao bi pomoći mladim ljudima da razviju pozitivne obaveze prema svojim porodicama, školama, vršnjacima i zajednicama, uključujući obavezu da vode zdrav život bez alkohola, droge i ostalih psihoaktivnih supstanci, bez nasilja, uz poštovanje drugog i drugačijeg. To podrazumijeva građenje vještina u komuniciranju, upravljanju emocijama, rješavanju problema, donošenju odluka i odolijevanju pritisku vršnjaka za sticanje loših navika.

Životne vještine se mogu učiti u različitim okruženjima, uključujući kuću, školu, zajednicu. Kao najraniji izvor socijalizacije, porodica igra vrlo važnu ulogu u njegovanju razvoja životnih vještina. Međutim, treba još mnogo truda uložiti da bi se potpunije shvatilo kako na najbolji način podržati učenje životnih vještina u okrilju porodice i kako stvoriti potrebne uslove kojima škola može podržati učenje životnih vještina, čemu upravo podučava ovaj kurikulum.

Realizacijom tema iz kurikuluma, pružanjem i bogaćenjem predstava, pojmova, uzora i saznanja da što bolje upoznaju sebe i kako da vladaju sobom, mladi će naučiti posmatrati sebe u različitim situacijama, analizirati svoju ličnost, svoja različita ponašanja, impulsivnost, nivo tolerancije i sposobnost suzdržavanja jer stvarnu kontrolu mogu imati jedino nad samim sobom.

Autori nalaze kako intervencije neinteraktivnog pristupa, orijentisane na predavanja imaju minimalan utjecaj, dok interaktivni programi povećavaju interpersonalne vještine i time postižu veći efekt, posebno ako uključuju vještine postavljanja ciljeva, odbijanja nepoželjnog ponašanja, asertivnosti i nošenja sa stresnim događajima. Najveći efekti pokazali su se uključivanjem šire zajednice, medija i porodice. Također, interaktivni programi većeg intenziteta (16 ili više nastavnih jedinki) pokazali su veće efekte u poređenju s intervencijama manjeg intenziteta (u prosjeku 6 sati nastavnih jedinki).

Ako se jasni ciljevi ove vrste definišu u obrazovnoj politici, a koji su bazirani na razvoj mladih koji su odgovorni, kojima nije svejedno, koji su nenasilni, zdravi, spremni da uče cijelog života, koji imaju znanja i cijene poštenje, pravednost i jednakost, obrazovanje o životnim vještinama može se razvijati kao doprinos tim dugoročnim ciljevima.

Obrazovanje o životnim vještinama je pozitivan način bavljenja faktorima zaštite i rizika koji leže ispod površine, a koji su zajednički mnogim oblastima unapređenja zdravlja i prevencije negativnih društvenih uticaja, niskog nivoa samopoštovanja, loših vještina savladavanja i sl.

Kao takav, kurikulum prepoznaje, priznaje, uvažava i odgovara na obrazovne potrebe, iskustva i interese svih učenika, bez obzira na spol, uzrast, etničku, socijalnu i vjersku

pripadnost, sposobnosti, mogućnosti i ograničenja, uvažavajući, poštujući i razvijajući ljudska, dječja i obrazovna prava, obaveze i odgovornosti. On je inkluzivan, otvoren za djecu i odrasle, sa posebnim i drugim potrebama. Što se tiče upravljanja ovim kurikulumom, odgovornost za njegovo kreiranje i razvoj se dijeli između obrazovnih aktera svih nivoa, uključujući i nastavnike, učenike i njihove roditelje.

Metodologija koja predstavlja prekretnicu i osnovu za temeljitu promjenu metoda rada, poimanja uloge učenika i nastavnika u nastavnom procesu, a čija je srž u promjeni odgojne paradigme da težište nije na onome što nastavnik misli da je dobro, već na onome šta učenik treba da spozna je od neprocjenjivog značaja.

Naglasak je stavljen na osiguranje i poticanje razvojnih efekata ranog učenja, kao ključnog faktora za razvoj sposobnosti učenja uopće, a učenik je postao aktivni subjekt procesa učenja, što mu je omogućeno programima učenja usmjerenim na dijete, u skladu sa obrazovnim praksama mnogih evropskih zemalja.

Nastavnicima se daju upute: šta treba podučavati (koja područja, oblasti), zašto treba podučavati (koji su ciljevi i koncepti), kako treba podučavati (koristeći različite metode i oblike prilagođene potrebama i interesima učenika) i kada treba podučavati (razvojna primjerenost uzrastu, ciklusima).

Nastavni predmet **Zdravi životni stilovi** sadrži argumentaciju uloge i značaja određenog sadržaja, ciljeve, očekivane ishode učenja, teme, strategije učenja i nastave (didaktičko-metodičke upute) i smjernice za praćenje i evaluaciju. Dakle, ovaj nastavni predmet je okrenut ka zadovoljavanju odgojno-obrazovnih potreba svakog učenika.

Zato su promjene u odgoju i obrazovanju orijentisane na demokratizaciju i humanizaciju obrazovnog sistema, sa fokusom na osposobljavanje učenika da zadovolji vlastite potrebe (preživljavanje, ljubav, moć, zabava i sloboda) i potrebe savremenog, demokratskog društva. Znanje i vještine se stiču obrazovanjem, a vrijednosti, stavovi i navike odgojem. Škole trebaju odgajati dobre ljude, a ne samo dobre učenike.

Ovaj nastavni predmet se također temelji na činjenici da su mnoge zemlje, među kojima i Bosna i Hercegovina, zadnjih godina uspjele postići veliki napredak u socijalnom razvoju, uključujući prije svega poboljšanje u odgojno-obrazovnom sistemu.

Zbog toga školski problemi ne mogu biti na margini aktuelnih problema koji se susreću među djecom. U tom kontekstu poseban akcenat se stavlja na konzumiranje psihoaktivnih supstanci, nasilje koje uzrokuje probleme u razvoju pojedinca i društva, nerazumijevanje drugog i drugačijeg i sl.

Da bismo postigli jedan zdravi ambijent čiji je cilj razvoj odgovornih, samostalnih, dobrih učenika uloga nastavnika u preventivnom djelovanju ima višestruki značaj.

Implementacija nastavnog predmeta **Zdravi životni stilovi** se temelji na tri osnovna principa:

- da su škola i školski ambijent idealno mjesto za fizički, psihički i socijalni razvoj djece,
- da nema boljeg uzrasta za prevenciju od ranog školskog, tj. da je to period kada djeca uče i nauče da se brinu o sebi i da budu odgovorni za samostalno i slobodno donošenje odluka i
- da će usvajanje zdravih životnih stilova imati uspjeh samo ako se svaki nastavnik pojedinačno uključi i da svoj kreativni i stručni doprinos, a odgojno-obrazovne ustanove budu poticajno mjesto za razvoj svakog djeteta, izvor sigurnosti i povjerenja.

Nastavni predmet **Zdravi životni stilovi** nudi inovativne, podsticajne i efikasne koncepte učenja, te omogućava nastavnicima kreativan pristup, individualizaciju nastavnog i vannastavnog procesa, te aktiviranje samostalnog rada učenika. Nastavnicima se, također, nudi mogućnost da uz podršku roditelja, pomognu učenicima da shvate i usvoje važne norme ponašanja koje će im pomoći u stvaranju dobre osnove za kvalitetniji i zdraviji život.

TEMA : INKLUZIJA – UVAŽAVANJE RAZLIČITOSTI

(5 časova godišnje)

UVOD

Inkluzija je vezana za svakodnevna dešavanja u školi, za relaciju kuća - škola i za komunikaciju među učenicima, njihovim roditeljima, kao i nastavnicima.

Tema Inkluzija – uvažavanje različitosti u okviru nastavnog predmeta Zdravi životni stilovi fokusirana je na romsku populaciju i djecu s posebnim obrazovnim potrebama, koja kroz inkluzivno obrazovanje pohađaju redovne škole, te čine sastavni dio šire društvene zajednice u osnovnoj, odnosno srednjoj školi.

Inkluzija je pristup koji naglašava da je različitost u snazi, sposobnostima i potrebama prirodna i poželjna. Dakle, svaki član društva može doprinosti njegovom napretku na sebi svojstven način. Cilj nije da svi budemo jednaki, već da doprinosimo društvu svojim različitostima te pritom uvažavamo različitost onoga pokraj sebe. Važno je da svaki pojedinac može odlučivati o svom životu, ali isto tako i da preuzme teret odgovornosti. Proces inkluzije se u različitim državama odvija različitim tempom.

Poznato je da se napredak društva najbolje očituje u brizi za najslabije članove, kao i u ravnopravnosti svih članova. U tom je kontekstu potrebno raditi na prihvatanju inkluzivnog obrazovanja kao sastavnog dijela obrazovnog procesa u cjelini.

Savremeni evropski obrazovni tokovi prepoznaju inkluzivno obrazovanje kao sastavni dio obrazovnog sistema sa osobitostima unutar svake zemlje. Ciljevi uvođenja inkluzivnog odgoja i obrazovanja su gotovo istovjetni za svaku državu u kojoj se učenici sa posebnim obrazovnim potrebama i romska učenička populacija obrazuju u redovnim, a ne specijalnim školama, odnosno po nastavnom planu i programu za redovnu osnovnu školu.

Inkluzivno obrazovanje djece s posebnim obrazovnim potrebama – kratki osvrt

Okvirnim zakonom o osnovnom i srednjem odgoju i obrazovanju u Bosni i Hercegovini predviđeno je uključivanje djece s posebnim obrazovnim potrebama u redovne škole. Na ovaj način je od 2004. godine inkluzivno obrazovanje uvedeno u redovan sistem odgoja i obrazovanja djece sa posebnim obrazovnim potrebama. Upravo ova populacija predstavlja očigledan primjer različitosti

unutar škole, kojoj se kroz sve ove godine nije posvećivala dovoljna pažnja, dijelom iz needuciranosti nastavnog kadra, dijelom iz nedostatka empatije, a dijelom zbog nerazumijevanja zajednice u kojoj žive djeca s posebnim obrazovnim potrebama.

Ne tako davno smatralo se da osobe s posebnim obrazovnim potrebama trebaju živjeti svoj život odvojeno od drugih, u društvu „sebi sličnih“. Ne može se kazati da su osobe s posebnim obrazovnim potrebama slične jedna drugoj, jer svaka ljudska jedinka ima jedinstven fiziološko-psihološki sklop. Osobe s posebnim obrazovnim potrebama su posebne jedino po tome što imaju dodatne potrebe.

Inkluzija je proces koji zahtijeva duži period adaptacije svih učesnika u njemu, počevši od društvene zajednice, učesnika u odgojno-obrazovnom procesu, roditelja i onih kojima je posvećen ili usmjeren, Inkluzija nije ideja, to je životni put kojim se ide korak po korak, kako bi se ostvarilo pravo na jednakost, obrazovanje i život bez diskriminacije i omalovažavanja. Bit različit i drugačiji ne znači biti manje vrijedan ili nesposoban. Različitost znači heterogenost u koju želimo uspješno integrirati neko dijete.

Negativni stavovi i predrasude o osobama s posebnim obrazovnim potrebama koje su duboko ukorijenjene u brojnim generacijama najčešće su najveća prepreka procesu inkluzije.

Pozitivni pomoci u društvu posljedica su pozitivnih iskustva u međusobnoj komunikaciji. Porodica, a posebno škola, trebaju biti upućeni u važnost socijalizacije djece s posebnim obrazovnim potrebama i na jedan spontan način omogućavati djeci uslove za druženje i komunikaciju.

Dakle, inkluzijom se, u širem smislu, tretiraju odnosi na relaciji pojedinac - društvo. Obrazovna inkluzija je, dakle, samo jedan aspekt socijalne inkluzije. Kako navodi Stubbs, obrazovna inkluzija je strategija čiji je krajnji cilj unapređenje inkluzivnog društva u kojemu se omogućuje svoj djeci/odraslima, bez obzira na spol, dob, sposobnost, etničku pripadnost, poteškoću ili HIV status da u njemu učestvuju i daju svoj doprinos. Dakako, ovako shvaćeno društvo ne znači da su svi članovi društva jednaki, nego znači da svaki pojedinac ima pravo školovati se u skladu sa svojim sposobnostima. Ovakvo shvatanje «jednakosti» doprinosi smanjivanju i iskorjenjivanju svih oblika segregacije, podvajanja, izolacije i diskriminacije.

Prema mišljenju Slatine, inkluzija je pokret protiv predrasuda kojim se želi razvijati osjećaj društvene zajednice za toleranciju i razvoj pozitivnih stavova prema osobama koje su "drugačije". Inkluzijom se pruža podrška osobama s posebnim potrebama u procesu uključivanja u ravnopravnom sudjelovanju u životu ljudske zajednice.

Polazeći od toga da još nisu ostvareni zadani ciljevi koji se odnose na obrazovanje djece s posebnim obrazovnim potrebama u redovnim školama, ova tema ukazuje na potrebu stalnog rada na ovom polju, kako bi se evidentne predrasude prevazišle zajedničkim djelovanjem i radom.

U okviru teme razrađene su smjernice:

1. Podizanje svijesti o pravu svakog djeteta na obrazovanje pod jednakim uslovima treba biti jedan od najvažnijih ciljeva koji želimo postići. UN Konvencija o pravima djeteta jasno ukazuje na obavezu svake države, potpisnice Konvencije, o obavezi ispunjavanja ovih uslova.

2. Jačanje kapaciteta nastavnika, odnosno njihova permanentna edukacija na različitim nivoima je važan segment kojem treba posvetiti posebnu pažnju. Uz nastavnike je svakako važno educiranje kompletnog osoblja škole, jer zajedničko djelovanje svih uposlenih unutar odgojno-obrazovne ustanove i težnja ka istom cilju predstavlja ključ uspjeha u ovim aktivnostima.

3. Razvijanje empatije, odnosno jačanje vršnjačkog uticaja takođe predstavlja važnu kariku u unapređenju stanja u ovoj oblasti. S tim u vezi je važno raditi na promjeni svijesti kod ostalih učenika u odjeljenju/školi o značaju i važnosti različitosti među djecom, ali i prihvatanju tih različitosti.

4. Jačanje uloge i kompetencije roditelja u uspješnom provođenju inkluzivnog obrazovanja je takođe značajan zadatak kojem se treba posvetiti pažnja. Od stava roditelja, tj. njihovog prihvatanja ili neprihvatanja različitosti ovisi u značajnoj mjeri i uspješno provođenje inkluzivnog obrazovanja. Roditelji predstavljaju važnu kariku na relaciji učenik-škola, a poznata je činjenica da stavove roditelja u velikoj mjeri prihvataju djeca, tako da je postepeno prihvatanje različitosti proces koji se odvija u više pravaca, ali s osnovnim ciljem a to je izbjegavanje segregacije određenih kategorija djece u našem društvu, koja je, nažalost, još vrlo prisutna.

Inkluzivno obrazovanje romske populacije

Inkluzija Roma predstavlja izazov koji je zajednički za sve evropske države, a razlog je istinsko uključivanje u obrazovanje svakog djeteta.

Obrazovanje je široko prihvaćeno kao ključ za prevazilaženje siromaštva, a inkluzija Roma predstavlja jedan od načina prevazilaženja različitosti i izopćenosti.

Generalno gledajući, Romi se i dalje u većini država susreću s niskim stepenom dostupnosti kvalitetnom obrazovanju, što ima za posljedicu nizak nivo obrazovanosti Roma. Siromaštvo u kojem žive i odrastaju, društvena marginalizacija ove populacije, segregacija u školama samo su neki od problema sa kojima se pripadnici romske zajednice svakodnevno suočavaju.

Napori da se otklone prepreke i unaprijedi inkluzija moraju se zasnivati na općeprihvaćenim principima:

- Pravo svakog pojedinog djeteta mora se prepoznati i poštovati – sva djeca imaju pravo da se razvijaju do punog potencijala;
- Države imaju odgovornost da svoj djeci osiguraju podjednak pristup kvalitetnom i inkluzivnom obrazovanju, koje zadovoljava potrebu sve djece u integriranom okruženju;
- Predstavnici romske zajednice, roditelji i djeca, moraju se konsultirati i učestvovati u postizanju ovog cilja;
- Diskriminacija se mora pratiti uspostavljenim mehanizmima, kako bi se osiguralo njeno suzbijanje;
- Rane godine života kritične su za kasniji razvoj djeteta, to se naročito odnosi na period od rođenja do treće godine starosti, gdje je potreban brz razvoj predškolskih i servisa za podršku roditeljima i djeci, koji pripadaju marginaliziranim društvenim grupama.

Naime, otpori koji su se javili prilikom uvođenja inkluzije Roma su ostali do danas, a to se prvenstveno odnosi na neprihvatanje boravka romske djece u istim odjeljenjima/školama sa neromskom djecom, neprihvatanje integracije Roma u zajednicu i sl.

Nastavnik kao jedan od aktera realizacije ovog procesa ima ključnu ulogu za otvaranje novih mogućnosti, te je njegova kontinuirana edukacija važna za uspješno integrisanje romske djece i njihov napredak. Međutim, bez saradnje sa porodicom u kojoj dijete živi iluzorno je govoriti o stvaranju uslova za maksimalan i svestran djetetov razvoj. Iz navedenog proizilazi da se fleksibilnost u nastavnom planu i programu, poseban metodološki pristup, poštovanje različitosti nameću kao imeperativ. Nažalost, koliko god se insistira na ispunjavanju neophodnih parametara za uspješno provođenje inkluzije, još uvijek nije dovoljno razvijena kolektivna i pojedinačna svijest o važnosti uspostavljanja istih prava za sve, a u skladu sa UN Konvencijom o pravima djeteta.

| Tematske cjeline/teme | CILJEVI I ZADACI OČEKIVANI REZULTATI/OBRAZOVNI ISHODI PROCES I SADRŽAJ | | VRIJEDNOSTI, STAVOVI, PONAŠANJE | AKTIVNOSTI UČENIKA | AKTIVNOSTI NASTAVNIKA |
|---|---|---|--|---|--|
| | UČITI | UČENIK | | | |
| <p>Romska nacionalna manjina</p> <p>Učenici s posebnim obrazovnim potrebama</p> <p>Bogatstvo različitosti</p> <p>Sličnosti i razlike među ljudima</p> <p>Empatija</p> <p>Poštovanje drugog i drugačijeg</p> <p>Donošenje odluka</p> <p>Mjenjajmo sebe, a ne druge</p> <p>Međunarodni dan Roma</p> <p>Stereotipi, predrasude, diskriminacija</p> | <p>O romskoj nacionalnoj manjini, djeci s posebnim obrazovnim potrebama, prisustvu diskriminacije i negiranja prava manjina i marginaliziranih grupa (romska nacionalna manjina i djeca s posebnim obrazovnim potrebama), postojanju različitosti među ljudima, važnosti komuniciranja, uvažavanja različitosti, uvažavanja drugog i drugačijeg, važnosti razvijanja empatije, postojanju vlastitog identiteta, učenju o običajima i tradiciji Roma, isticanju primjera pozitivne prakse - Dnevni centar za djecu zatečenu u prosjačenju, osnovama romske historije, tradicije i kulture radi upoznavanja običaja – obilježavanje Dana Roma, razbijanju predrasuda i stereotipa o</p> | <p>Zna da postoje različite nacionalne manjine, djeca s posebnim obrazovnim potrebama i da je zajednički život prirodna pojava, da postoji diskriminacija određenih manjinskih grupa – romska manjina i djeca s posebnim obrazovnim potrebama, zna osnovne podatke o historiji, tradiciji i kulturi Roma, zna da uvažava različitosti i posebne obrazovne potrebe, zna da razlikuje diskriminaciju marginaliziranih grupa u savremenim društvima zajednicama, zna da prihvati postojanje različitosti, zna da prihvati drugačije mišljenje, može navesti primjere ugroženosti prava Roma i djece s posebnim obrazovnim potrebama, zna uzroke i povod za diskriminaciju Roma i djece sa posebnim obrazovnim potrebama, uvažava postojanje različitosti među ljudima i može ukazati na pozitivne vrijednosti različitosti, razumije pojam stereotipa i predrasuda, shvata</p> | <p>Razvoj interesovanja za proučavanje historije romske manjine, običaja, kulture i tradicije, razvoj svijesti o potrebi suživota Roma sa ostalim nacionalnim zajednicama u svakom društvu, sa posebnim isticanjem ovog prava u bosanskohercegovačkom društvu, izgrađivanje stava o važnosti tolerancije i zajedničkog života različitih manjinskih grupa, razvoj vlastitog stava o značaju obrazovanja Roma i djece s posebnim obrazovnim potrebama, uključivanja u redovni obrazovni sistem, razvijanje svijesti o političkom i društvenom kontekstu razvoja romske nacionalne zajednice, razvijanje sposobnosti kritičkog mišljenja, izgrađivanje stava o značaju ukidanja diskriminacije Roma i djece s posebnim obrazovnim potrebama, mogućnost uočavanja sličnosti i razlika među ljudima, razvijanje sposobnosti empatije i različitih pogleda na formiranje stavova,</p> | <p>Analizira relevantne informacije u vezi sa položajem Roma/ djece s posebnim obrazovnim potrebama u društvu/ neposrednom susjedstvu, kako bi bili u mogućnosti iznijeti vlastiti stav, razmijeniti mišljenja i riješiti određene nedoumice, izvodi zaključke o tome šta predstavlja uzroke neravnopravnog položaja Roma i djece s posebnim obrazovnim potrebama, analizira izvore i ispituje njihovu relevantnost, iznosi vlastiti stav na osnovu prikupljenih informacija, uočava i ističe prednost različitosti između manjinskih grupa i važnost interakcije među grupama, uz pomoć nastavnika prikuplja materijal i daje doprinos u izradi panoa na nivou</p> | <p>Određuje jasne ciljeve učenja, organizira aktivnosti u paru ili grupi, priprema i analizira relevantne informacije o diskriminaciji Roma i djece s posebnim obrazovnim potrebama, potrebi tolerancije i suživota, te komunikacije, objašnjava nove pojmove, formuliše jasna pitanja, podstiče učenike da sami dođu do zaključka da je diskriminacija evidentna u društvu i da treba svojim jasnim stavovima ujeicati na prevazilaženje te pojave, vodi raspravu sa učenicima o aktuelnim problemima Roma i djece s posebnim obrazovnim potrebama o kojima su učenici informisani putem medija ili na neki drugi način, te na taj način doći do kvalitetnih zaključaka o</p> |

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|
| | manjinskim grupama, o potrebi postojanja vlastitog identiteta i empatije. | važnost komuniciranja, prava svakog djeteta na obrazovanje, bez obzira na spol, rasu, porijeklo, poteškoće u razvoju, zna da je svaki čovjek posebna jedinka, zna da svi pripadamo jedinstvenoj ljudskoj vrsti, stiče predodžbu o postojanju vlastitog identiteta za svakog čovjeka, razumije i može objasniti pojmove "identitet", "empatija", "diskriminacija", razvija sposobnost empatije, donosi vlastito mišljenje i izgrađuje kritički stav u vezi sa pitanjem diskriminacije i omalovažavanja manjinskih grupa, razumije i može objasniti posljedice nerazumijevanja i neuvažavanja drugog i drugačijeg. | analiziranje relevantnih izvora informacija i iznošenje vlastitog suda, pripremanje izložbi radova, organiziranje humanitarne akcije sa ostalim učenicima u odjeljenju/školi radi razvijanja pozitivnog stava prema manjinskim grupama, posjeta romskoj porodici. | odjeljenja/škole o isticanju prava na život pod jednakim uslovima za svu djecu, izrađuje panoje o životu i običajima Roma, ističe pozitivne vrijednosti koje donose različitosti (djeca s posebnim obrazovnim potrebama), istražuje i prezentira temu, priprema argumentaciju za učešće u debatama na času. | važnosti tolerancije i prava na život, podstiče pozitivne primjere iz prakse, priprema aktivnosti na provjeri znanja učenika, organizira aktivnosti učenja na času, organizuje posjete romskim porodicama i porodicama djece s posebnim obrazovnim potrebama, podstiče učenke na važnost izgrađivanja kritičkog stava o pitanju diskriminacije marginaliziranih grupa |
|--|---|--|---|---|---|

DIDAKTIČKO-METODIČKE NAPOMENE

Sadržaj i proces učenja, a posebno rezultati učenja uslovljeni su načinom usvajanja znanja prema mogućnostima svakog djeteta. Pomoć nastavnika u uspješnom savladavanju predviđenih sadržaja i usvajanju odgovarajućih znanja, razvijanju vještina i sposobnosti doprinosi izgradnji njihovih stavova, i ponašanja. Učenici trebaju uvažavati mogućnosti svakog člana grupe. U sticanju znanja trebaju koristiti sve relevantne izvore informacija uz pomoć i podršku roditelja. Neophodan uslov za sticanje dobrih rezultata, napredovanje svakog učenika pojedinačno, zavisi od pozitivne emocionalne i socijalne klime u učionici, koja se postiže kombinovanjem tradicionalnih nastavnih metoda i oblika rada sa korištenjem i primjenom individualizirane nastave, simulacije, praktičnih radova, istraživanja i sl. Postupci za realizaciju nastavnih metoda su: pitanja i odgovori, razgovor, rasprava, učnički istraživački projekti i sl. Redoslijed poučavanja tema nije obavezujući, a na nastavniku je da prepozna interesovanje učenika za određenu temu, te ponudi realiziranje nastavnog sadržaja za koji su učenici u tom trenutku zainteresirani. Pravilnim metodološkim pristupom teži se ka tome da znanja, vještine i sposobnosti koje se stiču, budu sastavni dio ličnosti učenika, koje će mu koristiti u snalaženju kroz svakodnevni život.

TEMA: FIZIČKE AKTIVNOSTI – RAZVOJ HUMANOSTI I SPOSOBNOSTI, ZNANJA I VJEŠTINA

(5 časova godišnje)

UVOD

Svaki se čovjek od dolaska na ovaj svijet fizički razvija. U početku, taj razvoj ide uz svestranu brigu roditelja, koji nadziru i prate razvoj svoje djece, a poslije razvoj teče samostalno. Da bi se dijete, normalno fizički razvijalo, potrebno je da tokom svog razvoja obavlja i određene fizičke aktivnosti.

Igra i sport su sastavni dio života ljudi različite dobi i društvenog položaja, a pogotovo su važni za razvoj djece i omladine. Danas se teži ka tome da se svako dijete razvija ne samo umnim, društvenim i duhovnim dimenzijama, nego i psiho-fizičkim.

Mjesto koje sport zauzima u društvu ima veliku važnost i utjecaj. Sport predstavlja opšte ljudsko dobro i jedan je od najizrazitijih oblika čovjekove kreativnosti.

Ljubav prema sportskom izrazu ljudskih sposobnosti, užitak u širenju granica ljudskih mogućnosti, spontanost i interes za ljudsku dramu koja se odvija u sporskom takmičenju, daju sportu poseban potencijal, što je iznimno važno za djecu i mlade. Za njih su igra i sport izraz života.

Sport je u ljudskoj prirodi “prirodna” aktivnost koja budi interesovanje i ima snažnu privlačnost. Sport je izvanredno odgojno sredstvo.

On omogućava djeci da razviju svoje humane kvalitete i afirmira autentične ljudske vrijednosti. Odgoj za ljubav, život i zajedništvo za cilj ima očuvati pojedinca od egoističnog zatvaranja u samog sebe i graditi barijeru svim negativnim društvenim pojavama (droga, alkohol i kriminal).

Zdrava, okretna, spretna i vješta djeca mogu se nositi sa eventualnim nedaćama i teškoćama u životu, te spretnije obavljati svoje radne i društvene zadatke. Zadaci tjelesnog odgoja temelje se na mogućnosti podsticanja fizičkog rasta i razvoja učenika, razvoju psihomotoričkog sistema i opšte funkcionalne sposobnosti organizma. Ovaj zadatak se ostvaruje osmišljenim sistemom vježbi, igara, stvaranju navika na zdrav i higijenski život, ispravnim držanjem tijela i dr. Učenik stiče spoznaju o opštem fizičkom stanju i stvara naviku bavljenja tjelesnim aktivnostima.

Sport je aktivnost iznadprosječne umne i tjelesne angažovanosti, čije efekte ostvarujemo različitim oblicima tjelesnih vježbi i aktivnosti prema dogovorenim pravilima neke igre ili izvedbe..

Osim očuvanja zdravlja, te stvaranja radnih i odbrambenih sposobnosti sport ima i značajnu društvenu ulogu. Ta je uloga usmjerena na odgojno-obrazovne vrijednosti i provjeru tih vrijednosti kroz uspjeh sudionika, sa stalnom težnjom ka napretku.. Sport djeluje na zdravstvenu i morfološko-funkcionalnu ličnost djeteta, a zatim i na voljno-moralnu, te intelektualno-radnu i estetsku komponentu. On zahtijeva specijalni režim života uz veliko odricanje i ulaganje napora tjelesne i psihičke prirode.

Bilo koji sport, bilo koja tjelesna aktivnost aktivira kompletni lokomotorni sistem presudan za transformaciju energije koja je prijeko potrebna za aktivnost svih stanica u organizmu, te se sport i tjelesna aktivnost mogu tretirati kao odrednica za skladan razvoj svih djetetovih osobina. Veliki je utjecaj tjelesnog vježbanja na očuvanje i unapređivanje zdravlja djeteta, te na skladan razvoj svih njegovih antropoloških karakteristika.

Sport i tjelesna aktivnost omogućavaju učenicima sticanje informacija o čuvanju i unapređivanju zdravlja pojedinca i zdravlja okoline, što ih osposobljava da prate i preduzimaju mjere za razvijanje i poboljšavanje osobina, sposobnosti, znanja i postignuća.

Pozitivnu transformaciju djeca mogu doživjeti kao aktivni učesnici u sportu i tjelesnom vježbanju. Osim što je jedan od primarnih ciljeva bavljenja sportom postići što bolje, tj. vrhunske rezultate u izabranoj grani, smatra se da sport i bavljenje njime mora imati za djecu i druge poruke, a posebno one koje imaju trajniju vrijednost, kao npr. razvijanje pravilnog odnosa prema zdravlju, stvaranje navika i vrijednosti orijentacije o tome šta, kako, koliko i zašto treba vježbati.

Da bi se uveo osnovni minimum fizičke aktivnosti za svu djecu podjednako, u školama od davnina postoji obavezni školski predmet "Tjelesni i zdravstveni odgoj" u trajanju od jedan ili dva školska časa sedmično, kako bi se učenici bar minimalno navikli na kontinuiranu fizičku aktivnost čime se ne samo fizički već i zdravstveno razvijaju. Također, na taj se način djeca bar na kratko vrijeme opuštaju od ostalih školskih obaveza (pisanje i učenje). Bez pomenutih fizičkih aktivnosti ne bi bilo moguće zamisliti normalan i pravilan fizički razvoj djece koji ujedno tječe i na njihov pozitivan psihički i emocionalno - voljni napredak, Psihički razvoj djeteta je jedan od najvažnijih segmenata razvoja djeteta. Kroz fizičku aktivnost svako dijete razvija i svoj mozak, osvježava ga, „rekreira“, „opušta“, odmara i priprema ga za prevazilaženje širokog spektra obaveza što podrazumijeva i obaveze koje su vezane za školu.

Osnovna poruka za svu djecu, pa i za sve mlade jeste da bar dio svog slobodnog vremena odvoje za obavljanje određenih fizičkih aktivnosti. Mladi trebaju prisvajati pozitivne vrijednosti, jer tako će biti zdraviji, veseliji i zadovoljniji vlastitim životom. Stara izreka kaže da je u zdravom tijelu i duh zdrav. Sklad među njima postiže se uz obavljanje određenih, tijelu i mozgu neophodnih, fizičkih aktivnosti.

| Tematske cjeline/teme | CILJEVI I ZADACI OČEKIVANI REZULTATI/OBRAZOVNI ISHODI PROCES I SADRŽAJ | | VRIJEDNOSTI, STAVOVI, PONAŠANJE | AKTIVNOSTI UČENIKA | AKTIVNOSTI NASTAVNIKA |
|---|--|---|--|--|--|
| | UČITI | UČENIK | | | |
| Fizički razvoj djeteta Psihički razvoj djeteta Važnost zagrijavanja u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja Upoznavanje sa funkcijama zagrijavanja Važnost sportske rekreacije – prepoznavanje potreba mladih | O važnosti kineziološke edukacije i njenom doprinosu integralnom razvoju i ostvarenju ličnosti, ciljevima kineziološke edukacije koji doprinose optimalnom rastu i razvoju, a koji značajno sudjeluju u unapređenju kvaliteta života i suživota ličnosti, o značaju i potrebi zagrijavanja u toku nastave, korekciji, tj.ispravljanju negativnih | Usvaja osnovna znanja i razvija interes i naviku za njegu, zaštitu i promociju zdravlja, usvaja teorijska i motorička znanja i iskustva korisna za svakodnevnne i urgentne životne situacije, optimalno razvija opšte, posebne, te specifične kineziološke osobine i sposobnosti, razvija interes i naviku za cjeloživotni kineziološki angažman, | Baziraju se na naučnoj zasnovanosti, usmjerenosti na izvođenje – operacionalizaciji, izazovnosti i afirmativnosti, objektivnost – prilagođenost sadržaja prirodnim i društvenim uvjetima, razvija vlastiti stav o značaju fizičke aktivnosti za zdravlje, razvoj svijesti da fizička aktivnost direktno utječe na zdrave životne | Razvija interes i stiče naviku da neguje i štiti vlastito zdravlje i zdravlje okoline, posjeduje osnovna kineziološka znanja i iskustva, uvažava i razvija vlastite opće i posebne kineziološke potrebe i kompetencije i racionalno ih afirmira, zna i ima interes i naviku da kontrolira i vrednuje osnovne parametare vlastitog kineziološkog stanja, razumije, poštuje, razvija i promovira lokalne ekološke vrijednosti, korektno opisuje osnovne edukativne, sportske i | Ima ulogu animatora i njegovo prisustvo se osjeća na početku igre, priprema uslove za njeno nesmetano odvijanje, upoznaje učenike sa pravilima igre, u toku igre podsjeća djecu na aktivnost, posmatra ih, usmjerava ih u procesu igranja, određuje jasne ciljeve aktivnosti, podstiče učenike da sami dođu do |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| <p>Stvaranje pozitivnih (zdravih) navika</p> <p>Humanizacija savremenog načina života i rada</p> <p>Razvijanje aerobnih sposobnosti (trčanje, hodanje, poskoci, skokovi i sl.)</p> <p>Odbojka – dodavanje i odbijanje lopte prstima-nova motorička znanja iz odbojkaške igre</p> <p>Opredjeljivanje za sportske aktivnosti prema sposobnostima</p> <p>Razvijanje i usavršavanje kretnih i fizičkih sposobnosti učenika</p> | <p>učinaka okoliša, rada i uvjeta života, kompenzaciji, tj. naknadi ili uspostavi narušene ravnoteže, uvjetovane savremenim načinom rada i života, stvaranju pozitivnih (zdravih) navika usmjerenih ka sadržajnom i korisnom načinu provođenja slobodnog vremena, humanizaciji savremenog načina života i rada, putem sportsko-rekreativnih aktivnosti.</p> | <p>osposobljava se za samokontrolu i vrednovanje kinezioloških parametara koji sudjeluju u definiranju zdravlja i održavanju kineziološke kondicije, stiče samopouzdanje da dosljedno i kontinuirano uvažava, razvija i afirmira vlastite mogućnosti i kompetencije u prilog kvalitetu života i suživota, opredjeljuje se za sportsku aktivnost/igru koju želi upražnjavati, razvija i usavršava fizičke sposobnosti, kako opšte, tako i specijalne, razvija trajni interes i ljubav u službi aktivnog odmora, rekreacije, održavanja psiho-fizičke spremnosti i društvene angažovanosti.</p> | <p>stilove, korisnost sadržaja za svakodnevni život, sportsku rekreaciju, urgentne situacije ili pogodnost za nadgradnju različitih fizičkih aktivnosti, razvoj antropoloških dimenzija učenika, interes i afiniteti učenika, izgrađuju konkretne ciljeve i učinke koji se mogu postići primjenom rekreativnog tjelesnog vježbanja, podizanje funkcionalnih, motoričkih, somatskih i psiholoških sposobnosti, poboljšanje radnog učinka i uklanjanje umora, te povećanje interesa i motiva.</p> | <p>rekreativne kineziološke sadržaje i aktivnosti, poznaje zdrave stilove života, štetne posljedice rizičnog ponašanja, zna kome se treba obratiti za pomoć, posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o rukometu, košarci, odbojci i nogometu i korektno ih koristi u rekreaciji i sportu s potrebnom snagom i brzinom izvodi složene pokrete i kretanja postiže optimum motoričkih sposobnosti snage, brzine, izdržljivosti, koordinacije, gibljivosti, ravnoteže i preciznosti posjeduje zdrave prehrabene navike i zdrav stil života i racionalno se odnosi prema modnim izazovima zasnovanim na upotrebi tjelesnih osobina i sposobnosti prepoznaje se po zadovoljstvu, opuštenosti, otvorenosti i spremnosti za saradnju, zajednička razmišljanja, diskusije i usaglašavanje postupaka posjeduje ekološke navike i aktivno i kreativno sudjeluje u rješavanju ekoloških problema. redovno prisustvuje nastavi i vannastavnim aktivnostima. Zainteresiran/a, motiviran/a, spreman/a na tjelesne i mentalne napore, zna, hoće i može učestvovati u njima natječući se sa samim sobom, s drugima i zajedno s drugima,</p> | <p>zaključka o važnosti fizičke aktivnosti za zdravlje i ohrabruje ih da izgrade vlastiti stav o ovom pitanju, korektno opisuje osnovne edukativne, sportske i rekreativne kineziološke sadržaje i aktivnosti, posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja iz košarke, rukometa, odbojke i drugih sportova koji se realiziraju na času, usmjerava aktivnost učenika na času u skladu sa postavljenim ciljevima, podstiče i ohrabruje učenike na važnost permanentne fizičke aktivnosti, kojom se postižu kvalitetni rezultati</p> |
|--|---|---|---|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | ima pravilan odnos prema slobodi i odgovornosti, samopoštovanju i poštovanju drugih bez obzira na njihove individualne i kolektivne osobnosti, te korektan stav prema autoritetima. | |
|--|--|--|--|---|--|

DIDAKTIČKO-METODIČKE NAPOMENE

Sadržaj i proces učenja, a posebno rezultati učenja bitno su uvjetovani metodološkim pristupom u radu. To svakako utječe na podizanje funkcionalnih, motoričkih, somatskih i psiholoških sposobnosti, poboljšanje radnog učinka uklanjanje umora, te povećanje interesa i motivacije. Sportska rekreacija je sportska djelatnost s posebnim ciljevima i zadacima i sistemom vrijednosti koji se ostvaruju kroz specifične programe, sadržaje, oblike metode, te posebne oblike organizovanja i djelovanja. Sportska rekreacija je tjelesno aktivan, zdrav i kulturni način života savremenog čovjeka. Prilikom realiziranja sadržaja važno je ravnomjerno povećanje inteziteta na postepen rast složenosti pokreta unutar treninga. Također je važno pravilno dozirati opterećenje od početka do kraja sata, te pružiti različite mogućnosti izvođenja vježbe (npr. niski i visoki kick, hodanje ili trčanje, mali ili veliki iskorak i sl.). Učenici trebaju učiti individualno, u paru i u grupi, što zavisi od zadane sportske aktivnosti. Potrebno je razvijati pozitivan takmičarski duh, a dobijene rezultate prezentirati u razredu, s prijedlogom mjera za unapređenje. Učeniku treba pružiti mogućnost da ispoljava i vlastite kreativne sposobnosti (vlastiti stil), pri izvođenju koreografije, što doprinosi održavanju pozitivne, stimulativne i radne atmosfere, koja je bitna kao izvor stalne motivacije (npr. muzika je neizostavni dio aerobika i jedan od najvažnijih faktora za uspješnu realizaciju sata aerobika).

TEMA: ZDRAVA ISHRANA – OSNOVA ZA PRAVILAN FIZIČKI I DUHOVNI RAZVOJ DJECE

(5 časova godišnje)

UVOD

Pravilna i zdrava ishrana postala je jedna od najvažnijih tema savremenog čovjeka, a malo se vodi računa o njenom utjecaju na psiho-fizički razvoj djeteta. U modernim porodicama u kojima su oba roditelja zaposlena, roditelji radi preuzetih obaveza i stečenih navika nisu u mogućnosti odvojiti vrijeme koje bi bilo neophodno posvetiti zdravoj ishrani. Stoga je neophodno utjecati na postepenu promjenu svijesti i životnih navika koje se odnose na ishranu, što zasigurno može za ishod imati pravilan fizički i duhovni razvoj djece. To se također može reflektirati na život unutar porodice. Od onog što unosimo u svoj organizam zavisi funkcionisanje cjelokupnog zdravstvenog sistema. Grčki ljekar Hipokrat je rekao: “Neka tvoja hrana bude tvoj lijek, a tvoj lijek neka bude tvoja hrana“.

Osnovni principi zdrave ishrane - piramida zdrave ishrane

Baza piramide zdrave ishrane koja je najšira i najpreporučljivija u svakodnevnoj prehrani su žitarice, riža, hljeb od integralnog brašna i krompir. Žitne pahuljice su posebno bitne jer su važan izvor energije za organizam i imaju nizak nivo holesterola, a bogate su esencijalnim masnim kiselinama i biljnim vlaknima.

Povećanje unosa vlakana višestruko je korisno za zdravlje. Ova grupa namirnica bogata je ugljikohidratima - iz nje organizam dobija energiju potrebnu za rast, igru i učenje. Dnevno se preporučuje šest porcija iz ove grupe namirnica.

Na drugom mjestu piramide su voće i povrće. Dovoljan unos voća i povrća zbog visokog sadržaja antioksidansa štiti od srčanih oboljenja i karcinoma. Zbog toga se preporučuju tri porcije povrća i dvije porcije voća dnevno.

Na trećem mjestu su mlijeko, mliječni proizvodi, riba, meso (piletina, puretina, teletina, junetina) i mahunarke. Ova grupa namirnica je značajan izvor bjelančevina (za izgradnju koštanog tkiva i zuba) i željeza koje je neophodno za odvijanje važnih procesa u organizmu - izgradnja crvenih krvnih zrnaca i transport kisika putem krvi. Dnevno se preporučuju dvije porcije mlijeka ili sir (tvrdi ili svježi), jogurt, puter, sladoled, puding. U ovu grupu namirnica spadaju orasi, lješnaci, bademi, pistacije i kikiriki, koji su vrlo hranjivi i zdravi zbog sadržaja nezasićenih masnih kiselina.

Na vrhu piramide kao najmanje zastupljeni su so, šećer, masti i ulje.

Prehrana školske djece (energetske, hranjive i zaštitne materije)

Djeca osnovnoškolskog uzrasta su osjetljivija na nepravilnu ishranu od odraslih, jer je njihov organizam izložen psiho-fizičkom rastu i razvoju. Stoga se bolesti nepravilne ishrane brže ispoljavaju, imaju teži tok i komplikacije kao posljedice. Iz tog razloga je neophodno obezbijediti sve energetske (ugljikohidrati i masti), gradivne (bjelančevine i minerali) i zaštitne materije (vitamini i minerali). U ukupnoj vrijednosti obroka bjelančevine treba da su zastupljene 10-15%, masti najviše 30%, a ugljeni hidrati sa 50-60%. Energetske potrebe školskog djeteta iznose od 1.700 do 2.800 kcal dnevno. Napredovanje djeteta u visini i težini je najbolji pokazatelj da je dovoljan energetske unos i zastupljenost energetskih, hranjivih i zaštitnih materija. Hrana treba biti raznovrsna, a djeci školskog uzrasta posebno je neophodna hrana bogata bjelančevinama.

Osnovna pravila zdravog načina prehrane

1. Treba birati namirnice koje su bogate vlaknima kao što su integralni kruh i žitne pahuljice, mekinje i grah.
2. Meso ne treba konzumirati u velikim količinama i dobro ga je izostaviti iz ishrane barem jedan dan u sedmici. Ribe je preporučljivo konzumirati jedanput sedmično.
3. Mlijeko i mliječni proizvodi su odlična zamjena za meso i masnoće.
4. Svaki dan treba jesti povrće i voće (čisti unos vitamina i minerala u prirodnom obliku).
5. Treba unositi u organizam što manje masti i masnoća.
6. Kolače, bombone, slatkiše, industrijske sokove, čokolade u principu treba izbjegavati, te se preporučuje zamijeniti ih medom i prirodno cijedenim sokom.
7. Fizička aktivnost treba biti sastavni dio života (šetanje, bavljenje sportom).
8. Pušenje je dokazano štetno za zdravlje.

Piramida zdrave ishrane ukazuje na činjenicu kako je potrebno jesti raznoliku, hranu, povećati unos integralnih namirnica (integralni hljeb i tjestenina, žitarice za doručak, pahuljice i slično), voća, povrća i mahunarki (grah, grašak, leća, soja....).

Prema piramidi ishrane, potrebno je smanjiti unos hrane životinjskog porijekla, smanjiti unos slobodnih masnoća, rafiniranog šećera, slatkiša, te smanjiti upotrebu soli, odbaciti alkoholna pića, pojačati fizičku aktivnost, piti 1,5 -2 litra vode dnevno.

Deset savjeta za pravilnu ishranu:

1. Konzumirati raznovrsnu hranu.
2. Održavati optimalnu težinu.
3. Smanjiti unošenje zasićenih masnih kiselina (masti životinjskog porijekla).
4. Povećati unos polinezasićenih masnih kiselina (puter, nerafinirana hladno cijeđena ulja, puteri od sjemenki - kikiriki, suncokret, susam, badem, lješnik).
5. Smanjiti unos holesterola (sve vrste masti i masnih preradevina, jaja).
6. Povećati unos složenih ugljenih hidrata i dijetalnih vlakana (povrće, voće, integralne žitarice).
7. Redovno unošenje tečnosti: voda, čajevi, prirodni sokovi.
8. Smanjiti unošenje šećera, naročito bijelog, rafiniranog i zamijeniti ga medom.
9. Smanjiti unos soli, posebno kuhinjske.
10. Izbjegavati unos kafe, alkohola i duhana.

| Tematske cjeline teme | CILJEVI I ZADACI OČEKIVANI REZULTATI/OBRAZOVNI ISHODI PROCES I SADRŽAJ | | VRIJEDNOSTI, STAVOVI, PONAŠANJE | AKTIVNOSTI UČENIKA | AKTIVNOSTI NASTAVNIKA |
|---|---|---|---|---|--|
| | UČITI | UČENIK | | | |
| <p>Osnovni principi zdrave ishrane</p> <p>Zdrave prehrabene navike</p> <p>“Loše” prehrabene navike i posljedice nepravilne ishrane</p> <p>Prehrana školske djece</p> <p>Energetske, zaštitne i hranjlive materije</p> | <p>O značaju i važnosti zdrave ishrane, razvijanju pozitivnih stavova i vrijednosti zdravog načina života, važnosti preventivnog djelovanja na sprečavanje nastanka oboljenja i poboljšanje kvaliteta života sa zdravim navikama, osnovnim principima zdrave ishrane, o potrebi pravilne prehrane školske djece, značaju konzumiranja voća i povrća djece u školskom uzrastu,</p> | <p>Zna da prepozna značaj i važnost zdrave prehrane, zna prepoznati posljedice nepravilne ishrane i nastanak oboljenja sa cjeloživotnim posljedicama i komplikacijama, zna promijeniti svijest o bitnosti faktora koji imaju negativan utjecaj na navike u ishrani, zna spoznati i naučiti piramidu zdrave ishrane i važnost porodičnog okupljanja na sticanje zdravih prehrabnenih</p> | <p>Razvijanje interesovanja o važnosti zdrave ishrane, izgrađivanje stava o važnosti zdrave ishrane, razvijanje svijesti o potrebi shvatanja važnosti hranjivih materija koje unosimo ishranom, izgrađivanje vlastitog stava o značaju konzumiranja voća i povrća u ishrani mladih, sticanje osnovnih znanja o značaju rasporeda i priprema pet obroka kod djece školskog uzrasta (doručak, ručak, večera i dva međuobroka u pravilnim vremenskim razmacima),</p> | <p>Prati izlaganje i prezentaciju nastavnika, aktivno učestvuje u radu koji se ogleda u prikupljanju relevantnih informacija, analizira izvore da bi identificirao/la relevantne informacije koje će mu/joj pomoći da odgovori na pitanja, izvodi zaključke o tome šta predstavlja uzroke oboljenja uzrokovanih nepravilnom ishranom,</p> | <p>Određuje jasne ciljeve učenja, organizira aktivnosti u odjeljenju, izlaže nastavne jedinice primjenom različitih metoda, postavlja različite vrste jednostavnih pitanja radi podsticanja djece na razvoj kritičkog mišljenja koje će im pomoći za sticanje vlastitog suda o važnosti zdrave ishrane, prezentira pano koji je pripremio/la sa učenicima,sa</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| <p>Značaj konzumiranja voća i povrća u školskom uzrastu</p> <p>Pozitivan uticaj na psiho-fizički razvoj učenika redovnog konzumiranja voća i povrća</p> <p>Raspored i priprema obroka</p> <p>Uticaj porodice na zdrave navike ishrane</p> <p>Nepravilna ishrana i bolesti</p> <p>Preventivno djelovanje na oboljenja uzrokovana nepravilnom ishranom</p> | <p>o rasporedu i pripremanju obroka, važnosti i utjecaju porodice na zdrave navike u ishrani, nepravilnoj ishrani i bolestima, te razvijanju svijesti o potrebi promjene loših prehrambenih navika, uočavanju različitih potreba u ishrani u odnosu na životnu dob i spoznavanje važnosti održavanja optimalne tjelesne mase tijela.</p> | <p>navika, razumije značaj informisanosti o važnosti zdrave ishrane i pravovremenom protoku informacija kod djece, može navesti i prepoznati zdrave i nezdrave namirnice, zna uočiti razliku između ugljikohidrata, bjelancevina, masti, vitamina, minerala i sl, može navesti koje namirnice sadrže određene sastojke, može navesti primjere narušenog zdravlja, kao posljedica nezdrave ishrane, može navesti pozitivne primjere pravilne prehrane iz svog neposrednog okruženja, može usvojiti osnovna znanja o potrebi unošenja minimalnih dnevnih količina određenih namirnica neophodnih za zdrav život, zna dati prijedloge za promjenu životnih navika.</p> | <p>analiziranje posljedica oboljenja koja su prouzrokovana nepravilnom ishranom, razvijanje svijesti o pozitivnom uticaju pravilne ishrane na psiho-fizički razvoj, razvijanje sposobnosti kritičkog mišljenja, neprihvatanje aktuelnih trendova u ishrani, izgrađivanje stava o značaju promjene svijesti i loših navika u ishrani, analizira informacije iz medija i iznosi vlastiti sud, organiziranje „voćnog dana“ u školi, pripremanje izložbe u odjeljenju/školi na temu piramida ishrane, sticanje znanja, vještina i kompetencija za međuvršnjačku edukaciju, isticanje prednosti zdrave ishrane.</p> | <p>uočava i ističe prednost zdrave ishrane na cjelokupan psiho-fizički razvoj čovjeka, pronalazi primjere pozitivnog i negativnog utjecaja ishrane na zdravlje čovjeka, spoznaje osnovne razlike između „dobrih“ i „loših“ prehrambenih navika, učestvuje u organiziranju „voćnog dana“, u odjeljenju/školi, učestvuje u pripremanju zdravih obroka na nivou odjeljenja (voćne salate, upotreba integralnih namirnica i sl.), učestvuje u izradi menija na nivou škole za školski bife, učestvuje u pravljenju panoa sa nastavnikom s akcentom na bitnost rasporeda i pripreme obroka – isticanje pozitivnih vrijednosti pravilne ishrane.</p> | <p>posebnim osvrtom na slikovni dio zbog boljeg efekta i vizuelnog pamćenja, zajedno sa učenicima aktivno učestvuje u izlaganju u praktičnom radu kroz otvorenu diskusiju i razmjenu mišljenja, podstiče učenike da sami dođu do zaključaka o važnosti promjene loših prehrambenih navika, podsticanje učenika na vođenje rasprave o štetnosti „preskakanja“ obroka, naglog smanjenja tjelesne težine sprovođenjem rigoroznih dijeta, razvija svijest o potrebi konsultiranja sa stručnjakom iz ove oblasti (ljekar nutricionista), koji će na prihvatljiv način za učenike, ukazati na važnost zdrave ishrane i posljedice nepoštivanja istih, organizira aktivnost učenja na času, organizira dolazak kompetentnog stručnjaka na čas.</p> |
|--|--|---|--|--|---|

DIDAKTIČKO-METODIČKE NAPOMENE

Kvalitet usvojenih informacija o zdravoj ishrani ovisi o pripremi nastavnika i načinu prezentiranja predviđenih nastavnih sadržaja. Nastavnik treba insistirati da učenici prezentiraju vlastiti stav o pozitivnim i negativnim iskustvima vezanim za način ishrane. Rad u odjeljenju treba biti organiziran u paru, grupi, individualno, a redosljed prezentiranja predviđenih nastavnih jedinica nije obavezujući, jer nastavnik, u zavisnosti od interesovanja učenika za određenu temu u okviru plana realizira sadržaje. Neophodno je vezivati znanja iz različitih oblasti i nastavnih predmeta, kao i koristiti različite izvore informacija. S obzirom na to da se radi o realiziranju specifičnih sadržaja, u radu dominira razgovor, diskusija, panel diskusija, grupni oblik rada i drugi oblici rada koji doprinose potpunoj angažiranosti učenika. Nastavnik na času treba nuditi vlastita znanja i iskustva, ali i prihvatati znanja i iskustva koja nude učenici. Time je saradnja nastavnik – učenik potpuna. Kako bi se na najbolji način usvojili nastavni sadržaji i zadovoljile potrebe učenika, poželjno je uključiti roditelje/ stručnjake za ovu oblast (ljekare, nutricioniste i sl.).

TEMA: RAZVOJ ŽIVOTNIH VJEŠTINA – PUT KA NENASILNOJ KOMUNIKACIJI

(7 časova godišnje)

UVOD

Razvoj čovjeka i društva prati i progres u odgoju i obrazovanju. Uloga pedagogije pritom je jedna je od respektabilnih. To se naročito odnosi na prevenciju nasilja kao oblika društveno neprihvatljivog ponašanja.

Iz tog razloga promjene u odgoju i obrazovanju su orijentisane na demokratizaciju i humanizaciju obrazovnog sistema, s fokusom na osposobljavanje učenika na zadovoljavanje vlastitih potreba (preživljavanje, ljubav, moć, zabava i sloboda) i potrebe savremenog, demokratskog društva. Znanje i vještine se stiču obrazovanjem, a vrijednosti, stavovi i navike odgojem. Škole trebaju odgajati dobre ljude, a ne samo dobre učenike. Neki odrasli čak smatraju kako se o problemima riskantnih životnih stilova djece i nasilja nad djecom govori nepotrebno i previše, da je to tema koja je pretjerano zasićena na različitim društvenim planovima, nalazeći argumente kako su to problemi koji su postojali «od kako je svijeta i vijeka». Ne ulazeći u moguće uglavnom, čini se, subjektivne razloge ovakvih stavova, objektivni pokazatelji o problemima djece koji se mogu reflektirati kroz njihovo društveno neprihvatljivo ponašanje govore suprotno - primjerice zabrinjavajući porast pojave pedofilije, dječje pornografije i prostitucije, iskorištavanje i pokušaji manipuliranja djecom u različite svrhe – komercijalne, socijalne, političke i dr.

Općeprihvaćena definicija da su „životne vještine sposobnosti za prilagodljivo i pozitivno ponašanje koje omogućava pojedincima da se efikasno nose sa zahtjevima i izazovima svakodnevnog života“ ukazuje i na činjenicu da one utječu na zdravstveno i društveno ponašanje svakog pojedinca.

Razvijanje vještina kao što su: prepoznavanje vlastitih i osjećanja drugih, upravljanje ljutnjom, razvijanje empatije, pozitivna komunikacija, razvijanje tolerancije na stres, donošenje odluka i sl. neophodne su u odgojno-obrazovnom radu.

Nasilna ponašanja mogu rezultirati dugoročno nesagledivim posljedicama. Bitno je naglasiti da se ponašanja i nasilna i nenasilna uče, dakle moguće ih je mijenjati i naučiti nova. Nasilje nastaje kao produkt nezadovoljenih potreba i očekivanja, nepoznavanja emocija, nepostojanja empatije i loše komunikacije.

Promovisanje nenasilne komunikacije važno je radi upućivanja na važnost prepoznavanja osjećaja kod drugih, tolerancije, saradnje, razumijevanja kako emocije utječu na misli i ponašanje, savladavanja frustracija, impulsivnosti, ljutnje i strategije rješavanja sukoba.

Riječ je o sposobnostima koje će pomoći učenicima da prihvate posljedice svojih postupaka, suoče se sa rizikom i nepoznatim, planiraju i iznalaze načine za rješavanje problema. One će ih naučiti kako da se nose sa porazom i gubitkom iluzije. Životne vještine u zajedničkom životu podrazumijevaju pozitivnu komunikaciju sa drugima, koja je bazirana na dogovoru, kompromisu, razvijanju svog ličnog identiteta, socijalnog identiteta, osjećanja pripadnosti- grupi, društvu u cjelini.

Životne vještine - načini i mogućnosti kako reagovati u rizičnoj situaciji dijele se na: kognitivne, afektivne i socijalne.

1. Razvijanje kognitivnih vještina pomaže da učenici mogu konstruktivno riješiti probleme, donositi odluke procjenjujući posljedice, tražiti rješenja i biti objektivni. Kritičko mišljenje će pomoći da prepoznaju i procijene faktore koji su doveli do takvog ponašanja i koje su prave životne vrijednosti.

2. Socijalne vještine ukazuju na važnost asertivne komunikacije - način ispoljavanja vlastitih želja i potreba, potrebe da ostvare pozitivne odnose sa osobama u okruženju, empatiju, prepoznaju pritisak grupe, vršnjaka, medija i odupru im se.

3. Afektivne vještine zahtijevaju poznavanje samog sebe, prepoznavanje životnih problema drugih, kontroliranje emocija kao i osjećaj povjerenja u samog sebe. **Glavni cilj** ovog kurikuluma je da učenici nakon usvojenih znanja, ovisno od uzrasta, razviju vještine koje će im pomoći da prepoznaju prijatne i ugodne situacije zajedno sa onima koji im stvaraju nemir, nepovjerenje, te da ih koriste u prevenciji kako do nasilnih ponašanja nikada ne bi ni došlo.

Na ovaj način promocija životnih vještina nenasilne komunikacije prerasta u dio aktivnosti koji doprinose cjelokupnom razvoju ličnosti. Znanje, vještine, načini i vrijednosti koje se uče kroz jezik, logičko zaključivanje kroz matematiku, poznavanje svijeta kroz prirodu i društvo, razvijanje motornih vještina kroz tjelesni odgoj, umjetnost, predstavljaju osnove cjelovite ličnosti. Obrazovanje o zdravim životnim stilovima može se razvijati kao doprinos razvoju odgovornih, savjesnih, nenasilnih, zdravih, kreativnih mladih koji se žele usavršavati, cijeneći poštenje, pravednost i jednakost.

Dakle, ovakvim pristupom nasilje se ne obrađuje samo pojavno već i procesno sa svim prapratnim uzrocima, pojavama i efektima koji kao rezultat imaju promjenu onih ponašanja i navika koje mlade dovode u situacije da trpe nasilna ponašanja ili da se nasilno ponašaju.

| Tematske cjeline/teme | CILJEVI I ZADACI OČEKIVANI REZULTATI/OBRAZOVNI ISHODI PROCES I SADRŽAJ | | VRIJEDNOSTI, STAVOVI, PONAŠANJE | AKTIVNOSTI UČENIKA | AKTIVNOSTI NASTAVNIKA |
|---|---|---|---|--|---|
| | UČITI | UČENIK | | | |
| <p>Nasilje uzroci i posljedice</p> <p>Definicija i vrste nasilja, uzroci nasilja, Konstruktivni načini rješavanja nasilnih situacija</p> <p>Posljedice nasilnog ponašanja</p> <p>Kontrola emocija-načini ispoljavanja ljutnje</p> <p>Važnost kontrolisanja ljutnje, pravilno emocionalno reagovanje</p> <p>Šta emocije jesu, a šta nisu-prepoznavanje osjećanja i načini ispoljavanja emocija</p> <p>Značaj emocija, prepoznavanje i uvažavanje emocija drugih,</p> | <p>Da nenasilje nije strategija koju možemo koristiti danas i sutra odbaciti, već da je nenasilje usađivanje pozitivnih stavova umjesto negativnih, koji često dominiraju u nama. Nenasilje znači dozvoliti pozitivnom u sebi izlazak na površinu. Dozvoliti da u nama dominira ljubav, poštovanje, razumijevanje, zahvalnost, suosjećanje i briga za druge, a ne egocentrični, sebični, pohlepni stavovi puni mržnje, predrasuda, sumnjičavosti i agresivnosti. U određenim situacijama nasilje se prihvata kao "normalno", zato je često nevidljivo. Ne pridaje se važnost kada se daju nadimci, udarci, govore pogrdne riječi i sl.</p> <p>Povezanost između nasilja i ljutnje nije uvijek direktna: nije svaka osoba koja se ljuti nasilnog ponašanja i nemaju sve osobe nasilnog ponašanja problema sa ljutnjom. Ali bez</p> | <p>Razumije pojmove i pojavne oblike fizičkog i psihičkog nasilja, njihov značaj kao javno-zdravstvenog problema u svim zemljama svijeta, razumije osnovne uzroke nasilnog ponašanja, razvija svijest o potrebi vlastitog odrastanja putem nenasilne komunikacije, stiče znanja o oblicima nasilnog i nenasilnog ponašanja, zna da razlikuje oblike nasilnog i nenasilnog ponašanja, provodi aktivnosti kojima izvršava svoje obaveze sa ciljem prepoznavanja nenasilnih oblika</p> | <p>Razvijanje svijesti o značaju nenasilne komunikacije, izgrađivanje vlastitog stava, davanje argumenata, analiziranje situacije, identifikiranje problema, postavljanje pitanja, predlaganje rješenja i donošenje odluka, vrednovanje svojih i razmišljanja drugih, a otvoren je za promjenu vlastitog mišljenja, traženje, izdvajanje, analiziranje, evaluiranje informacija iz različitih izvora, uključivanje u socijalne, ekonomske, kulturološke probleme i u skladu s njima donošenje odluka, poznavanje svojih karakteristika i potencijala kao i drugih učenika, prihvatanje rada u grupi, prepoznavanje i uvažavanje sposobnosti</p> | <p>Učestvuje u aktivnostima u razredu, upoznaje se s vrijednostima, pozitivnim i negativnim posljedicama ponašanja, upoznavanje s primjerenim reagovanjem u odnosu na životne izazove, putem informisanja o aktuelnim zbivanjima analizira značaj pravovremene informisanosti i potrebe za osposobljavanjem u samostalnom pronalaženju informacija, prikuplja informacije o važnosti razvijanja vještina kao zaštiti od nasilnih oblika ponašanja i izgrađivanje vlastitog stava, razvija samokontrolu, primjerene načina ponašanja, pozitivnog načina razmišljanja i pozitivnih komunikacijskih vještina, razvija</p> | <p>Zajedno sa učenicima priprema učionicu za rad i određuje jasne ciljeve, procjenjuje učenikov doživljaj nasilja i važnost nenasilne komunikacije, posmatra reakcije kada se govori o nasilju, pomaže učenicima da razlikuju nasilna ponašanja, pita ih šta se može desiti ako ih usvoje kao „normalna“, hvali i stimuliše miroljubiva ponašanja, poštovanje pravila, naglašavajući važnost nenasilne komunikacije, organizuje učenike da napišu pravila zajedničkog života, stave ih na zid učionice kako bi ih svi i u svakom trenutku mogli vidjeti, zapisuje odgovore učenika uz vrednovanje ponuđenih odgovora, procjenjuje mogu li primijeniti stečena znanja u svojim učionicama gdje se često dešavaju konfliktne situacije, ispita specifična</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| <p>tehnike izražavanja emocija</p> <p>Empatija- ispraznimo um i slušajmo druge</p> <p>Usvajanje pojma empatija, ukazivanje na značaj empatije u svakodnevnoj situaciji</p> <p>Uzajamno povjerenja</p> <p>Predrasude i mitovi o nasilju- razbijanje predrasuda, otvorenost uma za nove ideje.</p> | <p>obzira na to, važnost učenja upravljanja emocijama dozvoljava nam razvijanje vještina koje nam pomažu u suočavanju sa problemima i sprečavanju donošenja odluka koje nam mogu škoditi. Prikrivena ljutnja može izazvati nepoželjne reakcije, jedna od njih je nasilno ponašanje. Učiti različite načine izražavanja svojih osjećanja, slušanja drugih kako se i oni osjećaju uspostavljajući time pozitivne odnose u kojima nema nasilnog ponašanja. Usvojiti da ono što mislimo o drugima uključuje dobro ili loše ponašanje prema njima.</p> <p>Kritičko mišljenje i razvoj empatije "obuti tuđe cipele" olakšavaju komunikaciju i stvaranje jednog zdravog ambijenta za učenje i zajednički život. Šale su dobre za prijateljstva, zabavu, kada se obje strane slažu s njima, ali ako neko radi ono zbog čega će se drugi osjećati loše, patiti, treba prekinuti i tražiti izvinjenje ako je potrebno.</p> <p>U toj „šali“ nisu svi nasmijsani i sretni.</p> | <p>komunikacije, prepoznaje posljedice nasilnog ponašanja i pozitivne strane nenasilne komunikacije, uči kako nasilje na TV-u, u porodici, na ulici i u školi može podstaći nasilno ponašanje, razumije da se nasilje kažnjava i da ima alternativu, upoznaje neke načine odupiranja fizičkim i psihičkim oblicima nasilja, zna kojim institucijama i stručnjacima se može obratiti za pomoć.</p> | <p>drugih, promovisanje i prihvatanje činjenice da je čuvanje zajedničkih vrijednosti nešto što pomaže da bi život svakog pojedinca bio bolji, analiziranje načina kada nas stereotipi vode ka nekorektnom ponašanju i kroz teatarsku predstavu bude u tuđoj koži, prihvatanje posljedica svog ponašanja, planiranje i iznalaženje rješenja za određene situacije, konstruktivno rješavanje problema, prepoznavanje i usmjeravanje vlastitih emocija, prepoznavanje određenih konfliktnih situacija, izražavanje mogućnosti i posljedica reagovanja ili nereagovanja kako bi pravilno odgovorio/la određenim situacijama, učenje skladnog komuniciranja sa drugima pomoću pozitivnih komunikacijskih vještina, vjerovanje drugima, iskazivanje različitih načina svojih potreba, poglede na život i osjećanja, zamišljanje kakav je život drugih</p> | <p>negativan stav prema predrasudama i mitovima o nasilju, izvodi zaključke o važnosti empatije i lične samoprocjene u svakodnevnom životu, upoznaje se sa važnošću sticanja vještina za analizu i strukturiranje svog ponašanja, uočava i ističe prednost vještina nenasilne komunikacije, donosi zaključke o važnosti prihvatanja drugačijeg mišljenja, kroz pozitivne primjere iz svakodnevnog života afirmiše vrijednosti nenasilne komunikacije, na temelju stečenog znanja iz ove oblasti, shvata značaj vlastitog doprinosa u promovisanju vrijednosti nenasilne komunikacije, uočava razliku između pozitivnih i negativnih stavova koji se odnose na vještine komunikacije, procjenjuje vrijednost dobijenih informacija i razvija kritički stav.</p> | <p>znanja svojih učenika, njihove doživljaje pojma nasilnog ponašanja, vještine samokontrole, prepoznavanje emocija, komunikacije, rješavanje problema i spremnost za prihvatanje podrške drugih, promatra koje situacije izazivaju ljutnju, koje tehnike koriste i pohvali pravilno izražavanje osjećanja u određenim situacijama, procjenjuje komentare učenika, tj. da li su usmjereni na drugoga, a posljedice su njihovog razmišljanja, omogućava im da se zamjenom uloga nakratko nađu u tuđoj koži i vježbaju empatiju, pomaže im da razbiju mitove koji su podijeljeni na dječake i djevojčice kao "muškarci ne plaču", "bubalice su dosadne", "muškarci moraju tući"...ili „samo smo se šalili“, ispituje najčešće predrasude o nasilju kod djece.</p> |
|--|--|---|--|--|---|

DIDAKTIČKO-METODIČKE NAPOMENE

Ponuđeni sadržaji promovisanja nenasilne komunikacije trebaju proizilaziti iz savremenih psihološko-pedagoških teorija i saznanja o procesu učenja i kao takva treba da budu usmjerena ka učeniku. Na ovim polazištima zasnivaju se i didaktička uputstva.

Neophodno je uspostaviti pozitivne emotivne odnose i atmosferu uzajamnog povjerenja i razumijevanja između nastavnika i učenika, jer taj afektivni potencijal predstavlja preduvjet za nesmetani razvoj kognitivnih sposobnosti u procesu učenja. Treba istaći poseban značaj motivacije, kao i pažljivog izbora nastavnih sadržaja usklađenih sa spoznajnim svijetom djeteta i njegovim doživljajima i uzrastom. Aktivnosti treba da imaju za cilj učenje vještina bez pritiska i straha od neznanja, uz punu slobodu neverbalnog i verbalnog izražavanja. Sredstva, načini i postupci kojima nastavnik može pomoći učenicima da jačaju životne kompetencije - zajednički život raznoliki su. Preporučuju se:

- dinamičnost i kreativnost,
- favoriziranje interaktivnog i grupnog rada,
- podsticanje inicijative učenika,
- obogaćivanje nastave elementima igre, ritma i dramatizacije,
- unošenje civilizacijskih i interkulturoloških elemenata,
- upotreba savremenih tehničkih sredstava,
- stalno ohrabivanje i podsticanje učenika na samostalno učenje,
- kontrola situacije i sl.,

Navekni elementi mogu se realizirati kroz veliki broj aktivnosti - dijalog, analiza slučaja, razvijanje povjerenja, vježbe opuštanja, likovni/muzički izražaj i sl.

Treba ponoviti da u ovoj fazi učenici svjesno stiču kognitivne sposobnosti razvijanjem vještina slušanja, govora.

Mada komunikativan pristup u nastavi podrazumijeva usklađenost i ostalih vještina, značajnu pažnju treba posvetiti razvijanju vještine govora. Ona je ključna za pozitivnu komunikaciju, verbaliziranje emocija, izražavanje vlastitog mišljenja. Za uspješno razvijanje ove vještine potrebni su: pažljiva priprema, izbor i prilagođenost teme, precizna uputstva, optimalan period za razmišljanje i pripremanje, nuđenje potrebnih riječi i izraza i sl. Poželjno je da u ovim aktivnostima učestvuje što veći broj učenika. Preporučuje se rad u parovima ili u manjim grupama kako bi se svi uključili. Tokom aktivnosti usmenog izražavanja učenika ne treba prekidati niti ispravljati, već mu nakon toga, uz pohvalu za aktivno učešće, na prikladan način ukazati na greške.

Didaktičke strategije kao skup vještina koje modifikuje nastavnik sa jasnim pedagoškim stavom ostavljaju mu otvorene mogućnosti da ugradi vlastiti stil i osjetljivost za aktuelne probleme sa svojim učenicima. Svojom pažnjom, promatranjem i reakcijom kao i empatijom prema životnim problemima učenika nastavnik zaokružuje didaktičke strategije na jedinstven način.

Nastavnik kreira zaštitni ambijent, pozitivnu klimu u razredu, planira, usmjerava određena ponašanja u učionici, promoviše pozitivne vrijednosti, dizajnira didaktičke situacije pomoću kojih će animirati sve učenike, uvažavajući ritam svakog pojedinca i načine učenja, prepoznaje njihove emocije, načine komuniciranja i rješavanje problema.

TEMA : ZDRAVIM ŽIVOTNIM STILOVIMA PROTIV ZLOUPOTREBE PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI

(7 časova godišnje)

UVOD

Naša je društvena stvarnost uslovljena nizom negativnosti - poratna situacija, visoka stopa nezaposlenosti, rastuće siromaštvo, pad socijalnih i kulturnih normi, nedovoljna sistematizacija institucija za potpuno rješavanje i prevenciju problema zloupotrebe psihoaktivnih supstanci, djeca u Bosni i Hercegovini odrastaju izložena pošastima sa svih strana. Stoga je neophodno kroz lanac dijete-roditelj-nastavnik-institucije utjecati na svijest mlade ličnosti koje znaju cijeniti prednosti zdravog načina života i vršiti međuvršnjačku edukaciju uz pomoć svakog nabrojanog segmeta.

Kakav će odnos dijete imati prema korištenju i štetnosti upotrebe psihoaktivnih supstanci, zavisi i od porodičnog okruženja u kojem odrasta. Porodični odnosi između roditelja, roditelja i djece, stepen roditeljske podrške i emocionalne povezanosti djece sa roditeljima i drugim članovima porodice su glavni faktori preventivnog djelovanja porodice kada je u pitanju zloupotreba psihoaktivnih supstanci. Kvalitetna i funkcionalna porodica je najbolja zaštita od zloupotrebe sredstava ovisnosti. Sretna porodica nije stvar sreće, već rezultat stalnog rada i zalaganja njenih članova.

Cilj realiziranja ove teme je da se kroz kratki prikaz štetnog djelovanja psihoaktivnih supstanci djeluje na promjenu svijesti djece, ukazujući da upotreba bilo koje psihoaktivne supstance ostavlja dugoročne posljedice koje uništavaju naš kvalitet života i podloga su velikog broja oboljenja.

Duhan - pušenje

Pušenje duhana je javni zdravstveni problem i, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, pušač - ovisnik o cigareti je osoba koja puši dnevno dvadeset i više cigareta. Kod ovisnika o cigareti u prosjeku se skraćuje životni i radni vijek za deset do dvanaest godina. Prekomjerna i dugotrajna upotreba duhana može dovesti do akutnog i hroničnog trovanja duhanom i duhanskim dimom. Akutno trovanje se javlja pri prekomjernom pušenju duhana, pri dubokom udisanju odnosno uvlačenju duhanskog dima. Znaci akutnog trovanja su: glavobolja, nagon na povraćanje, nesаница, čudni snovi, zbunjenost u odnosu na okruženje, nekoordiniranost itd.

Hronična trovanja su mnogo češća i opasnija jer se ljudski organizam izlaže dugotrajnom djelovanju vrlo opasnih materija. Zbog njihovog kumulirajućeg efekta ova trovanja su još jača. Zbog dugotrajnog

štetnog djelovanja duhanskog dima oslabe odbrambeni mehanizmi ćelija, odnosno organizma, pa se javljaju poremećaji zdravlja direktno povezani sa konzumiranjem duhana. Tako nastaju oštećenja pluća (oštećenje dišnih puteva, bronhitis, plućna nadutost, rak pluća) i srca (duhansko srce, arterioskleroza zbog suženja lumena krvnih sudova, povišeni krvni pritisak, brojne tromboze i embolije, Burgerova bolest koja se javlja kod muškaraca i zahvata krvne sudove donjih ekstremiteta). Terapija je odvikavanje od pušenja duhana, liječenje zdravstvenih posljedica pušenja na pojedine organe.

Neki opšti podaci o cigaretama i pušenju jesu: u svakoj cigareti postoji petnaest kancerogenih tvari, a osoba koja popuši kutiju cigareta dnevno, nakon jedne godine ima litru katrana u svojim plućima; svaka cigareta smanjuje život za prosječno osam minuta; vježbanje ne poništava negativno djelovanje pušenja; 90% pušača kaže da bi željeli prestati pušiti jer se osjećaju umorno, nervozno.

Duhan je odgovoran za 80% slučajeva raka kod žena i 90% kod muškaraca. Osim pluća, u kojima se razvija hroničan bronhitis i emfizem, vrlo često rak pluća, ugrožava usta, ždrijelo, jednjak, želudac, crijevo, gušteraču, mokraćni mjehur i maternicu. Pušenje ubrzava starost i negativno utiče na iskorištavanje tijela vitaminima. Pušači bi trebali jesti pet puta dnevno voće i povrće da bi pokrili potrebu tijela za vitaminima A i posebno C, čija je resorpcija smanjena, a i naši zubi postaju žute boje, koža lica ima promjenjenu boju i izraz umora, prsti na rukama su požutjeli, loš zadah iz usta. Sva naša odjeća ima specifičan i neugodan miris.

U zemljama gdje postoje zabrane reklamiranja duhanskih proizvoda i prodaja istih maloljetnicima mnogo je manje mladih koji puše (Finska, Norveška, SAD). Nažalost, kod nas se pušenje reklamira čak i u štampi posvećenoj mladima.

Prestanak pušenja donosi pojedincu fizičku, psihološku i ekonomsku dobrobit. To je važan korak ka reduciranju rizika za zdravlje kojima su izloženi pušači. Najčešći motivi prestanka pušenja su ekonomski i estetski moment, te antipropaganda.

Na prestanak pušenja najčešće se odlučuju srednjovječni ljudi koji su prebolili neku bolest koja je u neposrednoj korelaciji sa pušenjem (infarkt i sl.). Prestanak pušenja je ciklički proces koji se sastoji od faza: razmišljanja o prestanku, donošenju odluke o prestanku, pokušaju prestanka i održavanju statusa bivšeg pušača. Manje od 5% pušača direktno prelaze u potvrđeni status bivših pušača bez recidiva.

Faktori koji stimuliraju pojedinca da prestane pušiti su: smanjena društvena prihvatljivost pušenja, povećana briga o zdravlju, povećana cijena duhanskih proizvoda.

Faktori koji podstiču pojavu recidiva pušenja su: čežnja za nikotinom, povećanje tjelesne težine, socijalni pritisci.

U prevenciji pušenja kod mladih važno je da roditelji brinu o odgoju svoje djece, da bi samostalno mogli da donose ispravne odluke u smislu prihvatanja postupaka koji koriste njihovom zdravlju i odbijaju ono što im oštećuje zdravlje.

Djeca moraju naučiti živjeti sa ograničenjima kako ne bi sve probala, pa i cigarete.

Djeca i roditelji moraju razgovarati, povjeravati se jedni drugima, kako bi se razvilo uzajamno povjerenje, što onemogućuje pojavu svega nepoželjnog kod djece i otklanjanje istog na vrijeme. U tom cilju djeci treba organizirati život i podsticati ih na razvijanje hobija.

Mi moramo misliti na budućnost mladih i odgajati ih kao nepušače.

Alkoholizam

Alkoholizam je psiho-fizičko stanje koje se javlja kao posljedica konzumiranja alkohola, a karakterišu ga agresivno ponašanje i druge reakcije koje uvijek uključuju prinudu da se konzumira alkohol, stalno ili periodično.

Utjecaj alkohola je negativan na organizam mladog čovjeka i njegova konzumacija dovodi do trajnih posljedica po zdravlje: alkohol stimulira pretjerano lučenje želučane kiseline te na taj način nagriza želučanu sluznicu što izaziva upalu (gastritis, čir), a nakon dugotrajne upotrebe može izazavati i rak. Posljedice konzumiranja alkohola su brojne a neki od pokazatelja su i: gubitak apetita, poremećaj rada crijeva, pojava crvenila kože zbog nedostatka vitamina, pojava podočnjaka, pojava anemije (boja kože

bijelo-siva, zastrašujuća), gubitak zuba, opadanje kose, nervoza, povlačenje od svakodnevnih obaveza, oštećenje mozga i cjelokupna destrukcije mlade osobe. Izlječenje od hroničnog alkoholizma i ovisnosti je dugotrajan processa trajnim posljedicama na zdravlje. Alkoholizam razara harmoniju u porodicu, i vrlo često je podloga za put ka delikventnom ponašanju.

Treba razgovarati i pažljivo slušati svakog učenika/adolescenta - to je najveća podrška koja može biti pružena. Treba koristiti svakodnevne prilike da bi se pokrenuo razgovor na ovu temu. Neophodno je mlade upoznati sa osnovnim činjenicama o alkoholu. Treba pažljivo slušati mišljenje učenika/adolescentata, jer oni mogu imati vlastitu priču i vjerovanja o alkoholu. Potrebno ih je čuti. U tom smislu treba preporučiti roditeljima razgovore sa djetetom o alkoholu.

Faktori prevencije ovisnosti o alkoholu su:

- Jasne poruke roditelja da je konzumiranje alkohola i cigareta maloljetnika neprihvatljivo.
- Jasan primjer roditelja o tome kako alkohol i pušenje razaraju, a voćni napitak okrepljuje organizam, što je vidljivo u samom izgledu tijela mladih sportaša u odnosu na tijelo mladog alkoholičara.
- Pohvala i podrška od roditelja.
- Čvrsta povezanost sa porodicom, prijateljima i nastavnicima.
- Dobre društvene vještine, podrška uključivanja mladih u volonterski, društveno koristan rad .
- Angažovanost u školi, u grupi mladih, u sportskim aktivnostima ili bilo kojem vidu edukativno-obrazovnog rada , koji će zasigurno ostaviti pozitivan trag i uticati na podizanje samopouzdanja kod mladih osoba.
- Sportom protiv upotrebe svih psihoaktivnih supstanci,

Droga

Prema WHO (Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji), droga je bilo koja hemijska supstanca koja prilikom unošenja u ljudski organizam mijenja prirodni tok funkcionisanja ljudskog tijela i psihe.

Zloupotreba i ovisnost o psihoaktivnim supstancama predstavlja veliki problem, kako u svijetu, tako i u našoj zemlji. **Zloupotreba** psihoaktivnih supstanci predstavlja kontinuiranu upotrebu bez obzira na znanje o pojavi stalnih ili povremenih socijalnih, radnih, psihičkih ili fizičkih problema koji su uzrokovani ili pogoršani upotrebom. Zloupotrebom se smatra upotreba supstance koja nije u skladu sa medicinskim preporukama (npr. nemedicinska upotreba lijekova koje propisuje ljekar).

” Posljedice koje se obično vežu za oblast narkomanije za svaku zemlju danas predstavljaju značajan društveni, ekonomski, socijalni i kulturološki problem. Za Bosnu i Hercegovinu, u periodu nakon potpisivanja Dejtonskog mirovnog sporazuma 1995 godine, ovaj problem postaje sve veći jer se iz godine u godinu prati porast broja novih potrošača psihoaktivnih supstanci, kao i broja osoba koje su već postale ovisne”, navodi se u Akcionom planu za borbu protiv opojnih droga u Federaciji Bosne i Hercegovine 2012-2013

Štetne posljedice su mnogobrojne, kako po ličnost osobe koja koristi psihoaktivne supstance, tako i po porodicu i društvo u cjelini. Mladi se danas suočavaju sa brojnim društvenim i tehnološkim promjenama koje stvara potrošačko društvo. Nažalost, tradicionalne vrijednosti i uloga porodice su vrlo slabi. U odgoju preovladava liberalan pristup koji je podjednako štetan kao i pretjerano strog odgoj. Također, razorene porodice, disfunkcionalne porodice ili razvedeni roditelji spadaju u značajan faktor rizika za razvoj ovisnosti. Danas je izloženost uticajima mas medija i urbane i generacijske kulture sve veća. Mas mediji šalju poruke koje promovišu upotrebu nekih droga i predstavljaju ih kao prihvatljiv način života.

Primarna prevencija podrazumijeva intervenciju **prije nego što se pojavi zdravstveni problem**. To je skup različitih mjera usmjerenih na potpuno zdravu populaciju, prije svega na djecu i mlade.

Sekundarna prevencija se odnosi na **rano otkrivanje** osoba koje zloupotrebljavaju psihoaktivne supstance, postavljanje dijagnoze i rad na motivaciji za liječenje.

Tercijarna prevencija uključuje **liječenje i rehabilitaciju ovisnika**, te njihovo ponovno uključivanje u normalne životne tokove uz podršku klubova samopomoći (klubovi liječenih alkoholičara, Anonimni narkomani).

Ovisnost o psihoaktivnim supstancama ili narkomanija predstavlja ponovljenu upotrebu psihoaktivne supstance ili supstanci, što rezultira ovisnikovom periodičnom ili hroničnom intoksikacijom, te dovodi do neodoljive želje za uzimanjem određene supstance (ili supstanci). Ovisniku je veoma teško da svojevrijem prekine ili kontroliše upotrebu supstance i nastoji doći do psihoaktivne supstance po svaku cijenu.

Predoziranje ili overdose se odnosi na upotrebu bilo koje supstance u količini koja može izazvati akutne fizičke ili psihičke efekte. Predoziranje može imati smrtni ishod.

Recidiv je ponovna upotreba alkohola ili drugih psihoaktivnih supstanci, nakon perioda apstinencije, obično praćena povratkom simptoma ovisnosti.

Apstinencija je potpuni prestanak upotrebe alkohola i drugih psihoaktivnih supstanci.

Osobe koje (zlo)upotrebljavaju psihoaktivne supstance, a kod kojih se nisu razvili simptomi koji ukazuju na ovisnost, su **korisnici ili konzumenti**. Osobe kod kojih se razvila ovisnost nazivamo **ovisnicima**.

Problem bolesti zavisnosti i poremećaja ponašanja uzrokovanih psihoaktivnim supstancama (PAS) u našoj zemlji posljednjih godina dobija razmjere epidemije. Broj novih slučajeva je, nažalost, u stalnom porastu, a sva istraživanja ukazuju da se dobná granica pomjera ka sve mlađem uzrastu.

Prema sporadičnim istraživanjima koja su evidentirana u Akcionom planu borbe protiv zloupotrebe opojnih droga u Federaciji BiH, procjenjuje se da je u Bosni i Hercegovini oko 7.500 osoba koje ubrizgavaju droge (sa rasponom od 6-10.000) a oko 4.900 u Federaciji BiH, dok su podaci onih koji eksperimentiraju sa drogama ili su već ovisnici o nekim vrstama droga ali ne ubrizgavaju ih, neprecizni.

Najčešće korištena droga je marihuana, koju koristi od 7-25% adolescenata, a procenat se mijenja u zavisnosti od uzrasta, sredine u kojoj žive i pola (procenat se povećava sa uzrastom, veći je u urbanim sredinama i u većim gradovima, te među muškom populacijom). U porastu je i korištenje sintetskih droga, naročito među srednjoškolskom omladinom. Prosječna dob prvog uzimanja je 15 godina, prvog injektiranja droga je 21 godina, a prvog odlaska na liječenje između 22-25 godina.

Pravilo je da ovisnik uzima više supstanci istovremeno, uobičajeno počinje sa alkoholom i marihuanom, brzo se prelazi na opijatska sredstva. Opijatski tip ovisnosti najprisutniji je među ovisnicima i čini oko 90% populacije koja dođe na liječenje.

Analizom stanja u Bosni i Hercegovini može se konstatovati da je:

- Dostupnost opojnih droga sve veća;
- Eksperimentisanje sa drogama počinje sve ranije;
- Trend porasta broja mladih i žena koje konzumiraju droge ima kontinuitet;
- Porast broja saobraćajnih nesreća vezanih za upotrebu opojnih droga i alkohola;
- Visoka korelacija korištenja opojnih droga sa samoubistvom, trovanjem, kriminalom i nasiljem i
- Značajan broj rizičnih grupa stvoren tokom rata: trajno onesposobljene osobe, raseljena lica, djeca bez roditelja, demobilisani borci i druge rizične grupe.

Bolesti koje nastaju kao posljedica konzumacije droga

Ovisnost o drogama i alkoholu svakodnevno unosi nemir, onesposobljava i uništava mnoge živote, povećava nesigurnost i izaziva socijalnu bijedu. Ona prizvodi nesreću i duboke psihičke krize, uništava porodice, ostavlja djecu bez elementarne opskrbe i zaštite. Uskraćuje svijetlu budućnost mnogim mladim ljudima, koji bi, da nisu postali dio toga zla, imali sretan i uspješan život. Problematika ovisnosti je, nažalost, uvijek aktuelna, a Bosna i Hercegovina nije izuzetak. Riječ je o jednoj od najopasnijih bolesti našeg doba koja, usljed drastičnog organskog, duševnog i duhovnog izobličenja iza sebe ostavlja neizlječive posljedice.

Poznata je činjenica da unošenje opojnih droga u organizam na bilo koji način dovodi do razvoja bolesti ovisnosti, teškog narušavanja zdravlja, a najčešće kod mladih ljudi između 14 i 25 godina. Sve ove supstance povećavaju rizik od trovanja, bolesti ovisnosti, psihoze, samoubistava, smrti i kriminala. Dim marihuane sadrži hemikalije koje utječu na nastanak raka pluća, hroničnog kašlja i podložnosti infekcijama pluća, usljed promjena na moždanim ćelijama dovodi do kratkoročnog pamćenja, nesanice, razdražljivosti, mučnine, znojenja, gubitka apetita, promjena na koži i vrlo neugodnog mirisa tijela, čestih promjena raspoloženja, razdražljivosti, promjena boje kože, pada interesovanja za školske i druge obaveze. Sve ovo dovodi do pada imuniteta organizma i služi kao podloga niza ozbiljnih oboljenja.

Zloupotreba opojnih droga povećava rizik prenošenja HIV-a i hepatitisa B i C. U našoj zemlji je zabilježeno oko 14% slučajeva prenosa HIV infekcije putem injektiranja, od prvog registrovanog slučaja ove bolesti u BiH, 1986. godine. Zastupljenost infekcije virusom hepatitisa C u populaciji injekcionih korisnika opojnih droga je oko 44%!

| Tematske cjeline/teme | CILJEVI I ZADACI OČEKIVANI REZULTATI/OBRAZOVNI ISHODI PROCES I SADRŽAJ | | VRIJEDNOSTI, STAVOVI, PONAŠANJE | AKTIVNOSTI UČENIKA | AKTIVNOSTI NASTAVNIKA |
|---|---|---|---|---|---|
| | UČITI | UČENIK | | | |
| Duhan i pušenje Štetnost boravka u zadimljenim prostorijama Alkohol i alkoholizam kao bolest savremenog doba Droga Ovisnost o psihoaktivnim supstancama | O štetnosti upotrebe psihoaktivnih supstanci, isticanje vrijednosti zdravog načina života, postojanje svijesti o važnosti porodice na razvoj stabilne ličnosti, steći osnovna znanja o duhanu, štetnosti pušenja, različitim vrstama droga i ovisnosti o istim, alkoholu i alkoholizmu, kao | Stiče osnovna znanja o opasnostima koje donosi konzumiranje određene psihoaktivne supstance, razvija osjećaj i potrebu za sticanje novih znanja o vrstama droga, štetnosti duhana, alkohola i ovisnosti koje se javljaju njihovom upotrebom, zna da razlikuje ovisnost od zdravog načina života, prepoznaje | Razvoj interesovanja za štetne posljedice upotrebe psihoaktivnih supstanci, izgrađivanje stava o važnosti nekonzumiranja supstanci, izgrađivanje vlastitog stava o značaju prevencije od najmlađeg uzrasta, analiziranje posljedica | Aktivno učestvuje u radu koji se ogleda u prikupljanju relevantnih informacija, prate izlaganje i prezentaciju nastavnika, analiziraju izvore informacija, koje će im dati odgovore na mnoga pitanja, izvode zaključke, | Određuje jasne ciljeve učenja, organizira aktivnosti u odjeljenju, izlaže nastavne jedinice primjenom različitih metoda, postavlja različite vrste jednostavnih pitanja radi podsticanja djece na razvoj kritičkog mišljenja koje će im pomoći za |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| <p>–narkomanija</p> <p>Faktori koji utiču na zloupotrebu droga – faktori rizika i zaštitni faktori</p> <p>Bolesti koje se javljaju kao posljedica upotrebe psihoaktivnih supstanci</p> <p>Značaj porodičnog odgoja</p> <p>Uticaj vršnjačke grupe, škole na pravilan psihofizilčki razvoj djeteta</p> | <p>bolesti savremenog svijeta, steći osnovna znanja o destruktivnim posljedicama na psiho-fizički razvoj organizma mladog čovjeka, produbljivanje stečenih znanja o faktorima koji utiču na konzumiranje psihoaktivnih supstanci, učenje o bolestima koje nastaju kao posljedica dugotrajnog konzumiranja psihoaktivnih supstanci, učenje o važnosti promjena loših navika, o važnosti donošenja pravilne odluke i izbora zdravog ili nezdravog načina života, o mogućnostima obraćanja specijaliziranim ustanovama za liječenje od ovisnosti.</p> | <p>simptome konzumiranja štetnih supstanci, navodi primjere iz svakodnevnog života o posljedicama konzumiranja psihoaktivnih supstanci, te primjere pozitivne prakse, shvata važnost bavljenja sportom i drugim vannastavnim aktivnostima, zna razloge promjene ponašanja kod učenika u odjeljenju/školi, razumije i može da objasni važnost zdravog porodičnog okruženja i odrastanja u harmoničnim uslovima za razvoj stabilne, otvorene i samopouzdanе ličnosti, razumije značaj prevencije zloupotrebe psihoaktivnih supstanci, posebno u školskom okruženju, učenik razumije posljedice konzumiranja štetnih supstanci po konzumenta i njegovu cijelu porodicu, razvija vlastiti stav o važnosti kontinuirane edukacije u vezi sa ovim pitanjem, zna da je pružanje podrške osobama koje imaju određene životne probleme od velike važnosti u procesu rehabilitacije, zna da je upotreba bilo koje psihoaktivne</p> | <p>oboljenja koja su uzrokovana konzumiranjem psihoaktivnih supstanci, razvijanje svijesti o pozitivnom uticaju sporta i drugih vannastavnih aktivnosti važnih za psiho-fizički razvoj djeteta, neprihvatanje aktuelnih trendova među mladima kada je u pitanju konzumiranje ovih supstanci, izgrađivanje stava o značaju promjene svijesti i loših navika, analiziranje informacije iz medija, iznošenje vlastitog stava, razvoj kritičkog mišljenja, razvijanje vještina samopouzdanja, prihvatanja vlastitog identiteta i odupiranja pritisku vršnjaka, postavljanje životnih ciljeva, sticanje znanja, vještina i kompetencija za međuvršnjačku komunikaciju.</p> | <p>iznose primjere iz vlastitog iskustva i načinima odupiranja pritisku vršnjaka, izvode zaključke o uzrocima donošenja odluke o konzumiranju psihoaktivnih supstanci, uočavaju i ističu prednost zdravog načina života, pronalaze primjere pozitivnog i negativnog uticaja društva, medija i sl, spoznaju osnovne razlike između dobrih i loših navika, donose zaključke o važnosti komunikacije unutar porodice, kada se javi problem ovisnosti, ukazuju na važnost traženja pomoći profesionalaca, u slučaju pojave ovisnosti, uz pomoć nastavnika prikupljaju materijal za prezentacije, debate, okrugle stolove, ističu važnost posjete</p> | <p>sticanje vlastitog suda o važnosti zdravog načina života, prezentira pano koji je pripremio sa učenicima, sa posebnim osvrtom na slikovni dio zbog boljeg efekta i vizuelnog pamćenja, zajedno sa učenicima aktivno učestvuje u izlaganju u praktičnom radu kroz otvorenu diskusiju i razmjenu mišljenja, podstiče učenike da sami dođu do zaključaka o važnosti promjene loših navika, podstiče učenike na vođenje rasprave o štetnosti upotrebe psihoaktivnih supstanci, razvija svijest o potrebi konsultiranja sa stručnjakom iz ove oblasti (ljekar, psiholog, pedagog), koji će na prihvatljiv način za učenike, ukazuje na važnost zdravih navika i posljedice nepoštivanja istih, organizira aktivnost učenja na času, ostvaruje redovan kontakt sa roditeljima učenika i aktuelizira</p> |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | supstance štetna i opasna po zdravlje, zna da upotreba najmanjih količina bilo koje psihoaktivne supstance može izazvati trajne štetne posljedice po zdravlje, do smrtnog ishoda | | stručnjaka iz ove oblasti (ljekar, policija, bivši ovisnik) u školu. | navedenu problematiku, Organizuje predavanja stručnjaka te bivših ovisnika na času. |
|--|--|--|--|--|---|

DIDAKTIČKO-METODIČKE NAPOMENE

Kvalitet usvojenih informacija ovisi o pripremi nastavnika i načinu prezentiranja predviđenih nastavnih sadržaja. Nastavniku se preporučuje da insistira na iznošenju vlastitog mišljenja učenika sa primjerima pozitivnog i negativnog iskustva iz svakodnevnog života. Rad u odjeljenju je organiziran u paru, grupi, individualno, a redoslijed prezentiranja predviđenih nastavnih jedinica nije obavezujući, jer nastavnik, u zavisnosti od interesovanja učenika za određenu temu u okviru plana, realizira sadržaje. U realiziranju sadržaja se polazi od najboljeg interesa za učenika i u radu je na raspolaganju njihov ukupni intelektualni potencijal i znanja iz različitih oblasti i nastavnih predmeta, različiti izvori informacija koje je potrebno iskoristiti do maksimuma, te na tu osnovu dograđivati nove sadržaje. Kako se ne bi postigao suprotan efekat, potrebno je unositi sadržaje prema potrebama učenika u odjeljenju i njihovog stupnja zrelosti. S obzirom na to da je riječ o realiziranju specifičnih sadržaja, da bi učenik bio u potpunosti angažovan, u radu dominira razgovor, diskusija, panel diskusija, grupni oblik rada.

TEMA : Očuvanje reproduktivnog zdravlja – razvijanje pozitivnih stavova i vrijednosti

(6 časova godišnje)

UVOD

Očuvanje reproduktivnog zdravlja je kompleksna tema kojoj u Bosni i Hercegovini, nažalost, nije pruženo dovoljno pažnje. Razloge za to moguće je vezati za tradicionalni odgoj, utjecaj religije, porodice, političko-ekonomsku situaciju, obrazovni sistem i medije. Činjenica je da najveći utjecaj na mlade imaju roditelji, tj. porodica, škola, vršnjaci i mediji. U našem je društvu, kada je ova tema u pitanju, najsnažniji utjecaj medija i vršnjaka. Mladi prije nego stupe u polne odnose trebaju biti upoznati sa svim aspektima seksualnosti i reproduktivnog zdravlja.

Preventivna priroda ovog poglavlja nastavnog predmeta Zdravi životni stilovi ima za cilj sprečavanje negativnih posljedica rizičnih ponašanja i podstiče mladu osobu da razmišlja o svom zdravlju, poboljša kvalitet života, kvalitet zdravlja, te doprinosi promociji zdravih stilova života unutar različitih vršnjačkih podgrupa. Teme kurikuluma direktno i pozitivno utječu na očuvanje i njegu reproduktivnog zdravlja.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, **reproduktivno zdravlje** je stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja a ne samo odsustvo bolesti ili slabosti, u svim oblastima koje se odnose na reproduktivni sistem i njegove funkcije i procese. Prema Svjetskoj zdravstvenoj

organizaciji, spolno **zdravlje** podrazumijeva stanje fizičkog, emocionalnog, mentalnog i socijalnog blagostanja u vezi sa seksualnosti; ne podrazumijeva samo odsustvo bolesti, disfunkcije i nemoć.

U bosanskohercegovačkom školskom sistemu ova tema nije zastupljena, a u okviru porodica roditelji najčešće nemaju dovoljno znanja niti vještina da na adekvatan način i pravovremeno razgovaraju sa djecom o ovim za njih osjetljivim temama. Ranije se smatralo da adolescenti spadaju u kategoriju zdrave populacije, jer je stopa smrtnosti u odnosu na definisane uzroke bila niska. Danas preovladava uvjerenje suprotno prethodnim shvatanjima. Adolescenti se suočavaju sa pojačanim pritiskom kada su u pitanju spolno ponašanje i seksualnost, što podrazumijeva kontradiktorne poruke i norme koje im okolina nameće. S jedne strane, spolni odnosi su posmatrani kao negativna pojava koja je povezana sa krivicom, strahom i infekcijama, a medijska propaganda i vršnjački stavovi populariziraju ovu pojavu, s druge strane. Ovi pritisci mogu biti pogoršani nedostatkom preciznih informacija, vještina i svijesti o njihovim pravima i rodnim očekivanjima. Kombinacija navedenih faktora mlade postavlja u nepovoljan položaj te se oni suočavaju sa brojnim zdravstvenim problemima. Navedeni problemi posljedica su nezaštićenih spolnih odnosa, upotrebe i zloupotrebe psihoaktivnih supstanci (droge i alkohola), negativnog vršnjačkog pritiska te različitih oblika nasilja. Evropska regija, kojoj pripada i naša zemlja, suočava se sa mnogim izazovima vezanim za reproduktivno zdravlje - povećana stopa HIV- a i drugih spolno prenosivih infekcija, neplanirane trudnoće među adolescentima, porast prekida trudnoće, nizak stepen upotrebe moderne kontracepcije, seksualno nasilje i sl.

Mladi su krucijalni nosioci promjena, stoga odabir tema unutar kurikulumu i prilagođenost istih potrebama adolescenata ima intenciju stvoriti ambijent u kojem će oni na zanimljiv način učiti o razvoju ljudske seksualnosti, rizicima i posljedicama koji prate nezdrave stilove života u kontekstu seksualnosti i odgovornog spolnog ponašanja. S obzirom na to da seksualnost sama po sebi podrazumijeva brojne dimenzije ljudskog razvoja i ponašanja, a koji je pod utjecajem bioloških, kongitivnih, socijalnih, tradicionalnih i drugih faktora, lako je zaključiti da ista u svojoj intepretaciji mora sadržavati različite elemente. *Sveobuhvatna edukacija o seksualnosti*² teži ponuditi mladim ljudima precizne i naučno utemeljene informacije o različitim aspektima ljudske seksualnosti, ali u isto vrijeme pomoći u razvoju vještina, stavova i vrijednosti koje će omogućiti mladima da razumiju vlastitu seksualnost – fizički i emocionalno, individualno i u odnosima s drugima.

Efekte edukacije o reproduktivnom zdravlju dokazani su i potvrđuju da:

- Trećina programa edukacije o reproduktivnom zdravlju dovela je do odlaganja početka spolnog života kod ispitanika (adolescenata);
- Trećina programa je smanjila učestalost spolnih odnosa među ispitanicima;
- Gotovo trećina programa je dovela do toga da je među ispitanicima smanjen broj spolnih partnera, kako među generalnom skupinom ispitanika tako i među posebno ranjivim grupama.

Ovim poglavljem obuhvaćene su sljedeće tematske cjeline:

1. Anatomija i fiziologija muškog i ženskog reproduktivnog sistema i pubertet,
2. Kontracepcija,

² IPPF (International Planned Parenthood Federation / Međunarodna Federacija za planiranje porodice), London, maj 2006/revidirano januar 2010, IPPF Framework for Comprehensive Sexuality Education (IPPF okvir za sveobuhvatnu edukaciju o seksualnosti)

3. Spolno prenosive infekcije,
4. HIV i AIDS,
5. Gender (Rod),
6. Seksualnost.

Anatomija i fiziologija ženskog i muškog reproduktivnog sistema i pubertet – Kratki osvrt

Jasnim i prilagođenim informacijama mlade treba upoznati sa građom i funkcijom ženskog i muškog reproduktivnog organa, s promjenama koje prate pubertet, te na taj način utjecati na spoznaju o fiziološkim procesima koji ulaze u kategoriju patoloških stanja (različite upale, ciste, maligne promjene na grudima, testisima i cerviksu). Kroz pojednostavljene i prilagođene primjere nastavnik sa učenicima treba razgovarati o problemu adolescentne trudnoće te upoznati učenike sa rizicima i posljedicama ovog problema. Podizanjem svijesti učenika o ovom i sličnim problemima neophodno je razviti sposobnost kritičkog razmišljanja i samoevaluacije određenih oblika ponašanja.

Cilj ovog tematskog dijela je i da podigne svijest učenika o značaju posjeta domovima zdravlja, ginekoloških i dermatoveneroloških pregleda kao i savjetovanja.

Kontracepcija - Kratki osvrt

Istraživanja koja su provedena u našoj zemlji³ ukazuju nam na nizak stepen znanja, svijesti i korištenja modernih kontraceptivnih sredstava među mladima u Bosni i Hercegovini. Iako nesigurne, tradicionalne metode su najzastupljenije. Netačne i neprovjerene informacije o modernim metodama kontracepcije dovode do stvaranja predrasuda prema ovoj vrsti metoda a tako i osjećaja odbojnosti prema njima. Učenike stoga treba upoznati sa modernim metodama kontracepcije pri čemu trebaju naučiti razlikovati ove metode, razumijeti mehanizme njihovog djelovanja, razlikovati pozitivne od negativnih karakteristika svake pojedinačne metode:

- Tradicionalne metode
- Moderne metode

Učenicima treba skrenuti pažnju na rizike i posljedice koje prate upotrebu svih navedenih metoda, kao i na teme koje govore o uzrocima neodgovornog ponašanja u kontekstu kontracepcije (utjecaj alkohola i droga i sl.)

Kod učenika treba stvoriti svijest o tome šta znači roditeljstvo u adolescenciji te utjecati na donošenje odluke o korištenju kontraceptivnih sredstava u slučaju spolnih aktivnosti.

Spolno prenosive infekcije – Kratki osvrt

Mladi se često upuštaju u rizične spolne kontakte a da rizika nisu svjesni. Razlog tome je nedovoljna informisanost i znanje iz oblasti reproduktivnog zdravlja, kao i nedostatak hrabrosti da sa stručnom osobom razgovaraju o ovim temama. Studije rađene u Americi⁴ pokazale su da polovina od ukupno 19 miliona ljudi, koliko je inficirano nekon SPI (spolno prenosiva infekcija), jesu mladi uzrasta od 15 do 24 godine. Pored nedovoljne informiranosti, mladima nedostaju životne vještine koje bi im pomogle da

³ Sveobuhvatna analiza kontraceptivne sigurnosti u BiH, IPPF/UNFPA/Asocijacija XY, 2011)

⁴ Robert Crooks and Karla Baur, *Our Sexuality*, 2008, Belmont: Crosby & Danner, 2008; T. Hall, 2008

u ključnim trenucima donose zdravije odluke.⁵ Činjenica je da mladi obično nisu svjesni rizika o dobivanju spolno prenosivih infekcija.⁶ Također, mladi, posebno oni srednjoškolskog uzrasta, svrstavaju se u kategoriju s najvišim rizikom za dobivanje spolno prenosivih infekcija. Strah od odbacivanja i socijalne isključenosti i u Bosni i Hercegovini predstavlja veliku barijeru u procesu povećanja broja testiranih na spolno prenosive infekcije. Dakle, neznanje koje dovodi do predrasuda o tome ko se i na koji način inficira spolno prenosivim infekcijama te strah od suočavanja sa ovim bolestima otežavaju zdravstvenom sistemu da dosegne do većeg broja mladih. Stoga je neophodno razviti svijest o prevenciji, odnosno testiranju na spolno prenosive infekcije.

Mladi trebaju dobiti osnovne informacije o spolno prenosivim infekcijama:

- Virusne infekcije
- Bakterijske infekcije
- Parazitske infekcije
- Gljivične infekcije

Na osnovu informacija koje dobiju kroz diskusiju ovih tema, učenici trebaju shvatiti da se spolno prenosive infekcije mogu desiti bilo kome i bilo kada, te upoznati učenike sa načinima izbjegavanja ovih neželjenih pojava.

HIV i AIDS - Kratki osvrt

Tematska cjelina „HIV i AIDS“ nudi učenicima saznanja o historiji ove bolesti na međunarodnom i nacionalnom nivou. Učenici trebaju naučiti razlikovati termine HIV i AIDS te se upoznati sa razvojem bolesti kroz sve njene faze.

Cilj ove tematske oblasti je upoznati mlade sa problemima koji su posljedica na društvenom i individualnom nivou. Kroz primjere i diskusije treba podizati učeničku svijest o prisustvu HIV-a u našoj zemlji sa posebnim fokusom na faktore ranjivosti koji se vežu za adolescente, a naročito djevojčice koje prolaze kroz tu fazu odrastanja.

Kroz analize različitih oblika ponašanja, mladi trebaju formirati stavove o tome šta znače rizična ponašanja, te koje su im alternative. S obzirom na to da HIV nema specifičnu simptomatologiju pa često izostaje pravovremeno otkrivanje, sa učenicima treba razgovarati o tome na koji način nedostatak simptoma doprinosi širenju, otežava otkrivanja i otvara nesmetan put razvoju bolesti. Analizirajući jasno definirane primjere, učenici će biti osposobljeni da razumiju razliku između HIV-a i AIDS-a gdje će na zanimljiv i interaktivan način dobiti prilagođene informacije koje govore šta je to AIDS (SIDA), kako se AIDS razvija, koje su posljedice i kako spriječiti da HIV infekcija dovede do terminalne faze bolesti koju nazivamo AIDS.

Stigma i diskriminacija koje prate ovu bolest predstavljaju najveću prijetnju preventivnim programima, tako da treba raditi na podizanju učeničke svijesti i znanja o značaju promocije nulte tolerancije prema stigmati i diskriminaciji. Stoga se preporučuje rad na otklanjanju onih predrasuda i stereotipa koji podstiču ili olakšavaju širenje HIV-a (predrasuda da HIV napada samo homoseksualce ili intravenske konzumente droga među mladima koji ne pripadaju ovim dvjema grupacijama stvara lažan osjećaj sigurnosti i mišljenje da ne mogu biti inficirani ovim virusom).

⁵Janell L. Carroll, *Sexuality now, 2010, USA: Ku, 2002*

⁶Janell L. Carroll, *Sexuality now, 2010, USA: Revzina & DIClimente, 2005*

Učenici trebaju dobiti informacije o centrima za testiranje na HIV, značaju testiranja i savjetovanja. U tom kontekstu treba raditi na podizanju svijesti o tome koliko su testiranje i savjetovanje bitni za očuvanje zdravlja.

Gender (Rod) – Kratki osvrt

Gender norme utječu na opće dobro svakoga od nas, uključujući reproduktivno zdravlje i rizik od HIV-a i drugih spolno prenosivih infekcija. Veliki broj zemalja je dostizanje jednakopravnosti spolova identificiralo kao moralni imperativ i ključni faktor u borbi protiv AIDS-a i u jačanju porodice i društava. Širom svijeta gender norme i uloge se rapidno mijenjaju. Rastuća svijest o gender pitanjima kod adolescenata je ključna, jer intervencije u ovom razvojnom razdoblju mogu znatno modelirati dalji tok života. Ovo poglavlje definira gender i istražuje na koji način gender norme utječu na živote i zdravlje mladih osoba. Unutar poglavlja su dati savjeti kako osposobiti adolescente da se vide onakvim kakvim žele biti, da zasnuju veze koje žele da zasnuju, te da žive u društvu koje smatraju poštenim i sretnim. Mladi bi kroz ovu temu trebali diskutovati na koji način gender norme funkcionišu u društvu, u porodičnim odnosima, u školi, u iskustvima ljudi naspram nasilja, u medijima i drugdje. Također, ponuđena su objašnjenja kako gender uloge utječu na razvoj seksualnost i reproduktivno zdravlje. Cilj je pomoći mladim osobama kritički razmišljaju i preispituju svoje stavove o genderu na razuman način. Učenici na časovima u okviru predmetne teme trebaju diskutovati o razlici između spola i roda, shvatanju muških i ženskih rodni uloga u društvu, o načinima na koje se rodne uloge tumače unutar zajednice te o načinima na koje institucije (porodica, brak, mediji, vjera, škole) ističu rodne uloge i norme.

Važno: Sve tematske sesije u okviru Poglavlja reproduktivno zdravlje imaju za cilj da podstiču učenike u razvijanju vještine analitičkog i kritičkog razmišljanja kroz diskusiju njihovih ideja i stavova.

Seksualnost – Kratki osvrt

U okviru ove tematske cjeline učenike treba upoznati sa terminima seksualnost, rizična i sigurnija ponašanja, i reproduktivno zdravlje i prava. Poznavanje ovih termina treba biti baza za diskusije i interakciju nastavnika – učenici sa jasnim zaključcima koji trebaju biti ponuđeni u okviru pratećeg priručnika kurikuluma “Zdravi životni stilovi“. Učenike treba podstaći da na seksualnost gledaju kao proces učenja koji počinje rođenjem i traje tokom cijelog života.

Cilj ovog poglavlja je da se kod mladih probudi svijest o različitostima koje se vežu za seksualnost i seksualne orijentacije, da im se pomogne u razumijevanju različite emocije koja prate razvoj seksualnosti ili su u direktnoj vezi sa određenim aspektima iste.

Cilj je da mladi usvoje znanja o različitim faktorima koji utječu na formiranje stavova, vrijednosti a što u konačnici može doprinijeti načinu formiranja odluka u kontekstu reproduktivnog zdravlja. Poseban fokus treba biti na utjecaju modernih komunikacijskih kanala, utjecaju medija i vršnjačkom pritisku koji je izražen u periodu adolescencije, a koji je identificiran kao krucijalan aspekt preventivnih programa.

Učenici trebaju dobiti informacije koje će im pomoći da razumiju i postanu svjesniji rizika, te steći vještine zamjene rizika zdravim alternativama. Posebna pažnja treba biti posvećena stvaranju osjećaja

brige o svom zdravlju a što podrazumijeva i informisanost o zdravstvenim uslugama i ustanovama koje su dostupne mladima u našoj zemlji.

| Tematske cjeline teme | CILJEVI I ZADACI OČEKIVANI REZULTATI/OBRAZOVNI ISHODI PROCES I SADRŽAJ | | VRIJEDNOSTI, STAVOVI, PONAŠANJE | AKTIVNOSTI UČENIKA | AKTIVNOSTI NASTAVNIKA |
|--|--|--|---|--|--|
| | UČITI | UČENIK | | | |
| Anatomija i fiziologija muškog reproduktivnog sistema Pubertet kod dječaka Anatomija i fiziologija ženskog reproduktivnog sistema Pubertet kod djevojčica Kontracepcija Spolno prenosive infekcije HIV Gender Gender, rodne uloge i reproduktivno zdravlje Nasilje u odnosima Donošenje odluke Seksualnost Seksualne manjine Spolno | O značaju reproduktivnog zdravlja, gradi i funkcijama muškog i ženskog reproduktivnog sistema, pubertetu kod dječaka i djevojčica, promjenama koje se dešavaju tokom puberteta, gender normama, podstičući mlade da preispituju određene društvene uloge i odgovornosti, maskulinitetu i feminitetu, modernim i tradicionalnim metodama kontracepcije, donošenju zdrave odluke i različitim oblicima rizičnih ponašanja koji mogu ugroziti zdravlje adolescenata nudeći zdravije alternative, zdravstvenim uslugama koje su na raspolaganju adolescentima, prednostima koje donosi briga o reproduktivnom zdravlju, važnosti ginekoloških pregleda, o spolno prenosivim infekcijama kao i HIV/AIDS-u, o različitim | Poznaje građu reproduktivnih organa te razumije procese kao što su menstruacija, spermatogeneza, ovulacija, obrezivanje, oplodnja, van materična trudnoća, sekundarne karakteristike, adolescentna trudnoća i rizici koji je prate. Upoznat/a je sa odgovornostima koje nosi roditeljstvo (adolescenti roditelji) Upoznat/a je sa vrstama samopregleda i razumije njihov značaj. Razumije šta su to rodne i društvene uloge i odgovornosti, prepoznaje prednosti i mane određenih gender/rodnih normi. Posjeduje osnovne informacije o hormonskim i mehaničkim i tradicionalnim metodama kontracepcije. Upoznat/a je s osnovnim informacijama iz oblasti HIV-a i | Razvijene vještine analitičkog i kritičkog razmišljanja kod mladih o svim temama koje se izučavaju kroz ovo prihvatanje promjena u tijelu tokom puberteta, kao i razlika koje nastaju u tom periodu -Razumijevanje vrijednosti različitih veza među ljudima i utjecaj roda, godina, religije na kontekst veze. Razumijevanje utjecaja rodnih uloga i odnosa moći na proces donošenja odluka. Podizanje svijesti o irelevantnosti društvenih normi u odnosu na donošenje odluka o svom reproduktivnom zdravlju. Razvijanje osjećaja odgovornosti prema svom zdravlju kao i zdravlju partnera i okoline. Znati prepoznati nasilje u odnosu i kako se zaštititi te kome se obratiti za podršku i pomoć. Poštivati reproduktivna prava te promovirati ista. Korištenje interpersonalnih komunikacijskih vještina i vještina | Diskutuje sa nastavnikom o gradi i funkcijama ženskog muškog reproduktivnog sistema, učestvuje u donošenju zdrave odluke i različitim oblicima rizičnih ponašanja koji mogu ugroziti zdravlje adolescenata nudeći zdravije alternative Analizira dostupne informacije u vezi s pitanjem seksualnosti, reproduktivnog zdravlja, seksualnih manjina, anatomije muškog i ženskog reproduktivnog sistema, spolno prenosivih infekcija, HIV-a, važnosti gendera i sl. Razmjenjuje mišljenja u odjeljenju, iznosi stavove, eventualna iskustva o ovoj temi, analizira dostupne izvore informacija, | Ispituje nivo znanja učenika o ovoj temi. Na osnovu procjene određuje ciljeve učenja na času, podstiče aktivnosti u odjeljenju. Koristeći različitu metodologiju, izlaže nastavne jedinice radi podsticanja učenika na razvijanje vlastitog mišljenja i kritičkog stava, podstiče učenike da sami dođu do zaključaka o važnosti reproduktivnog zdravlja, podstiče i ohrabruje učenike na otvoren razgovor o navedenim temama, razmjenu mišljenja među djecom, isticanje važnosti razvijanja stava učenika o potrebi prevazilaženja predrasuda o seksualnim manjinama, spolno prenosivim bolestima, seksualnom nasilju, |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| <p>zdravlje</p> <p>Reproduktivn o zdravlje</p> | <p>dimenzijama seksualnosti (ljubav, zaljubljenost, veze među ljudima, seksualne manjine, reproduktivna prava, diskriminacija)</p> | <p>AIDS-a ali i drugih spolno prenosivih infekcija. Razumije utjecaj alkohola i droga na donošenje odluka i vezu sa negativnim posljedicama koje mogu imati na reproduktivno zdravlje. Pozna je pojam reproduktivnog zdravlja, razumije svoju seksualnost, kao i razlike u vezama među ljudima, shvata postojanje različitih seksualnih orijentacija, značaj i različita reproduktivna prava, stigm i diskriminaciju i osjeća je koji proizvode kod onih na koje se odnose.</p> | <p>pregovaranja u zaštiti svog zdravlja. Ohrabriti učenike da se odgovorno ponašaju u vezi svoje seksualnosti i reproduktivnog zdravlja. Jačanje samopoštovanja i sposobnosti donošenja samostalnih i svjesnih odluka o svom spolnom životu. Razvijanje svijesti o nultoj toleranciji u odnosu na stigm i diskriminaciju i osjećaj empatije sa onima koji su drugačiji.</p> <p>Aktivno učešće te ohrabrivanje diskusije o idejama i stavovima mladih</p> <p>Ohrabrivanje mladih da traže pomoć i podršku ako im je to potrebno</p> <p>Razvijeni lični stavovi i znanje u kontekstu seksualnosti i prihvatanja različitosti koje se odnose na seksualnost i seksualne orijentacije, - shvatanje seksualnosti kao živi proces o kojem se uči tokom cijelog života,</p> | <p>iznosi vlastiti stav na osnovu prikupljenih informacija na ovu temu, uočava i ističe prednosti adekvatnog informisanja na temu reproduktivnog zdravlja. Priprema argumentaciju za učešće u debatama, okruglim stolovima, prezentacijama za učenike, vršnjačkim edukacijama i sl. Diskutuje sa nastavnikom o različitim dimenzijama seksualnosti, značaju reproduktivnog zdravlja,</p> | <p>podsticanje učenika na korištenje stručne literature, otvoren razgovor sa stručnjakom, roditeljima i sl. Posmatra reakcije učenika kada se govori o spolno prenosivim bolestima, HIV infekciji, seksualnom nasilju i upućuje na jasne pokazatelje seksualnog nasilja, uzroka nastajanja spolno prenosivih bolesti, HIV-a, te mjerama prevencije. Procjenjuje nivo razumijevanja i eventualne primjene stečenog znanja u svakodnevnom životu. Ispituje najučestalije predrasude o reproduktivnom zdravlju.</p> |
|--|--|---|--|--|--|

DIDAKTIČKO-METODIČKE NAPOMENE

Teme obrađene u ovom poglavlju usklađene su s preporukama Svjetske zdravstvene organizacije ⁷ (SZO), UNESCO-a ⁸, IPPF-a ⁹ te drugih međunarodnih organizacija koje se bave navedenom tematikom. S obzirom na to da je problematika reproduktivnog zdravlja mladima iznimno zanimljiva, nastavnik treba biti spreman na otvoren razgovor o temama koje mlade najviše interesuju. Istovremeno, nastavnik treba biti svjestan vlastitih predrasuda, radi preispitivanja faktora koji formiraju osnove stavova o ovoj temi.

Nastavnik je dužan podržati nastojanja učesnika da izraze svoja osjećanja, kao i omogućiti otvorenu diskusiju bez osuđivanja. Stavljanje stavova ili normi drugih ljudi pred izazov može biti teško i zbunjujuće, no ujedno je moguće i moćno. Nastavnik treba navoditi konkretne primjere, a takvi su ponuđeni u priručniku koji dopunjava nastavni plan i program za predmet Zdravi životni stilovi, a više informacija o pojedinim temama i oblastima moguće je naći u literaturi navedenoj u Priručniku.

⁷ WHO: *Standards for Sexuality Education in Europe, 2010, Cologne*

⁸ UNESCO, *International Technical Guidelines on Sexuality Education, 2009, Paris*

⁹ M. Vosica, C.Tse, M. Skaer, S.Shapiro, *It's all one curriculum: Guidelines, The Population Council, 2011, New York*
M. Vosica, C.Tse, M. Skaer, S.Shapiro, *It's all one curriculum: Activities, The Population Council, 2011, New York*

LITERATURA

- Izvještaj studija slučaja, Men are changing: Case study evidence on work with men and boys to promote gender equality and positive masculinities, 2010, London
- M. Vosika, C. Tse, M. Skaer, S. Shapiro, It's all one curriculum: Activities, The Population Council, 2011, New York
- M. Vosika, C. Tse, M. Skaer, S. Shapiro, It's all one curriculum: Guidelines, The Population Council, 2011, New York
- Andrew Cummingd, Boys2Man, UK Youth, 2004, London
- Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), Social determinants of sexual and reproductive health, 2008, Geneva
- UNICEF i Institucija ombudsmana Federacije BiH, Putokazi, Sarajevo
- WHO i BrgA, Standards for Sexuality Education in Europe, 2010, Cologne
- Robert Crooks and Karla Baur, Our Sexuality, 2008, Belmont
 - Unicef, Nemoj mi se rugati, Stvaramo razred bez ismijavanja
 - Ministarstvo za ljudska prava i izbjeglice, Revidirani akcioni plan Bosne i Hercegovine o obrazovnim potrebama Roma
 - Federalno ministarstvo zdravstva, Akcioni plan za borbu protiv opojnih droga u Federaciji Bosne i Hercegovine 2012-2013
 - Save the Children Norway-film - Dnevni centar
 - Dr. Sci. Sadeta Zečić, Individualizacija i inkluzija u obrazovanju, Zbornik radova
 - Brajša, P. (1994); Pedagoška komunikologija; Zagreb: Školske novine
 - Bratanić, M. (1993); Mikropedagogija: interakcijsko-komunikacijski aspekt odgoja; Zagreb: Školska knjiga
 - Hewstone, M. i Stroebe, W. (2003), Socijalna psihologija: europske perspektive. Jastrebarsko: Naklada Slap.
 - Stephan W. G; Banks J. A. (1999), Reducing Prejudice and Stereotyping in Schools, Multicultural Education Series, New York, Teachers College Press
 - Allport, G. W. (1954/1979), The nature of prejudice, Cambridge, MA: Addison-Wesley
 - Đorđević, D. (1982), Pedagoška psihologija, Gornji Milanovac, Dječije novine
 - Hadžović, E. (1999), Psihološki aspekti identiteta, Znakovi vremena, broj 6
 - Hewstone, M. i Stroebe, W. (2003), Socijalna psihologija: europske perspektive. Jastrebarsko: Naklada Slap.
 - Isić, U. (2010), Vodič za pedagoge i psihologe, Vršnjačka medijacija, OSCE,
 - Stephan W. G; Banks J. A. (1999), Reducing Prejudice and Stereotyping in Schools, Multicultural Education Series, New York, Teachers College Press
 - „Metodika nastave tjelesnog odgoja sa osnovama fiziologije tjelesnog vježbanja“ Muriz Hadžikadunić, Mirjana Madžarević – Zenica 2004.
 - „Fizičko vježbanje i njegov uticaj na učenike“ Ivan Stanojević, Mirjana Dragičević, Dr. Ksenija Adamović – Beograd 1971.
 - „Aerobik – aerobna gimnastika“ Dr. sci: Lejla Šebić, Mr. sci: Marijana Podruk-Arapović – Sarajevo 2012.

- „Didaktika fizičkog vaspitanja“ Dr.Ivan Zdanski,Dr.Mladen Galić – Beograd-Banja Luka 2002.
- „Sportska rekreacija“ Muriz Hadžikadunić,Mustafa Demir,Mithat Haset,Emir Pašalić,Sarajevo2002
- „Sportska(kineziološka rekreacija-sabrani materijal I) Dr.Vladimir Hrvat – Zagreb 1975.
- „SPORTEKSPERT“-stručni časopis iz oblasti tjelesnog odgoja i sporta Broj 2, - Sarajevo 2008.
- „Slobodna sportska djelatnost“ Hrvoje Macanović,Mladen Delić,Mirko Relac,Zvonimir Zorko – Zagreb 1961
- „Antropomotorika“ II izdanje Sabahudin Dautbašić – Sarajevo 2007.
- „Osnove tjelesnog odgoja“ Dr.Meho Smajić – Sarajevo 1998.
- „Antropomotorika-priručnik“ Sabahudin Dautbašić, Asim – Sarajevo 2005.
- Kuzman M, Pejnović Franelić I , Pavić Šimetin I, Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi – Zagreb, The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)
- Ishrana dr.Alfred Vogel
- Prebeg Ž. Školska medicina – jučer – danas – sutra Knjiga sažetaka, Zagreb4. Literatura iz medicine naših i stranih autora (Zdrava ishrana)
- Sneider,D(2000)“International Trends in Adolescent Nutrition“.Social Science and Medicine
- Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži, 2004, 5;
- Izvješća MUP-a RH, 2001-2004, 1; istraživanja Benokratis, 2002, 373,
- Buljan-Flander, 2003, 7;
- Zloković, 2003, 10;
- Bilić i Zloković, 2004, 45 i dr.

Profil kadra koji može realizirati nastavu u okviru kurikuluma Zdravi životni stilovi je:

1. Tema: Inkluzija – uvažavanje različitosti – od petog do devetog razreda osnovne škole nastavu mogu realizirati nastavnici sa završenim nastavničkim fakultetima svih usmjerenja.
2. Tema: Fizičke aktivnosti – razvoj humanosti, sposobnosti, znanja i vještina – od petog do devetog razreda osnovne škole nastavu mogu realizirati nastavnici tjelesnog i zdravstvenog odgoja/sporta.
3. Tema: Zdrava ishrana – od petog do devetog razreda osnovne škole nastavu mogu realizirati nastavnici biologije; nastavnici koji imaju uslove za realiziranje nastave iz predmeta Kultura življenja i nastavnici tjelesnog i zdravstvenog odgoja/sporta.
4. Tema: Razvoj životnih stilova – put ka nenasilnoj komunikaciji – od petog do devetog razreda osnovne škole nastavu mogu realizirati nastavnici sa završenim nastavničkim fakultetima svih usmjerenja.
5. Tema: Zdravim životnim stilovima protiv zloupotrebe psihoaktivnih supstanci - od petog do devetog razreda osnovne škole nastavu mogu realizirati nastavnici biologije, nastavnici koji imaju uslove za realiziranje nastave iz predmeta Kultura življenja i nastavnici tjelesnog i zdravstvenog odgoja/sporta.
6. Tema: Očuvanje reproduktivnog zdravlja – razvijanje pozitivnih stavova i vrijednosti – od osmog do devetog razreda osnovne škole nastavu mogu realizirati nastavnici biologije.