

ZDRAVSTVENI ODGOJ

Marija Kolarić, stručni suradnik pedagog, OŠ Rugvica

Primjena Zdravstvenog odgoja

- 5 modula: Živjeti zdravo, Prevencija ovisnosti, Prevencija nasilničkog ponašanja, Spolno/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje
- A-sadržaji – obrađuju se na satovima razrednika (10/11/11/12 sati za razrednu nastavu)
- B-sadržaji – integrirani u postojeće nastavne predmete, šk. preventivne programe, projekte
- na roditeljskom sastanku staviti Zdravstveni odgoj u dnevni red
 - upoznati roditelje s aktivnostima, dobiti podršku, ne dopuštenje

Preporuke

- početi s provedbom u II. polugodištu
- U I. polugodištu pripremiti sve materijale

Objavljeno na www.azoo.hr:

MODULI	1. RAZRED	2. RAZRED	3. RAZRED	4. RAZRED
Živjeti zdravo	2 teme (3/6 sati)	1 tema (1/6 sati)	1 tema (1/6 sati)	2 teme (2/5 sati)
Prevenција n. ponašanja	0/2 sata	0/3 sata	0/2 sata	1 tema (1/2 sata)
Prevenција ovisnosti	2 teme (2/2 sata)	1 tema (2/2 sata)	1 tema (1/1 sat)	1 tema (1/3 sata)
Spolna/rodna ravnopravnost i o.s.p.	ne provodi se	ne provodi se	1 tema (2/2 sata)	2 teme (2/2 sata)

- arhiviranje priprema u zbornici u mape po modulima – dostupnost svima
- način bilježenja u razrednoj knjizi (za SRO: u Dnevnik rada upisati akronim ZO i naziv teme, za B-sadržaje: u napomeni Dnevnika rada dodati temu koja se obrađivala)
- u pripremi i provedbi međusobno surađivati (npr. podjela tema među učiteljima i gostovanje u drugim razredima)
- uključivanje učenika (npr. gosti-voditelji uvodnih i/ili završnih aktivnosti radionice u svom ili drugom razredu)
- suradnja sa stručnim suradnicima (u pripremanju sata, suvoditeljska uloga, voditelj sata)
- postojeći projekti i teme sa SRO-a (povezani s modulima) mogu se uvrstiti u Zdravstveni odgoj

Oblici i metode rada

- rad u parovima (**Pronađi svog para**: priprema listića s poznatim parovima npr. Tom i Jerry, Ivica i Marica, Asterix i Obelix, Mickey i Minnie, Adam i Eva, Tonček i Točkica, Koko i Zlatko, Lara i Jakov. Mogu se koristiti i antonimi npr. crno-bijelo, teško-lako ili koristiti aktivnost za ponavljanje nastavnih sadržaja, tj. jedan par čini pojam+ njegovo objašnjenje.)
- rad u malim skupinama (podijeliti skupine brojanjem do 5, svi koji imaju isti broj pripadaju jednoj skupini)
- predavanje s diskusijama i panel-raspravama (unaprijed određeni sudionici, ostali mogu komentirati)
- rasprava/debata

- informacijsko-komunikacijske tehnologije
- oluja ideja (brainstorming = mašta, bez vrednovanja, što više ideja)
 - asocijacije (npr. na riječ zdravlje)
- igranje uloga

- dramatizacija:

Kako reći ne?

Pušač: Daj uzmi cigaretu! Zar si kukavica?

Luka: Ne.

Pušač: Zar se bojiš?

Luka: Ne! Žurim doma. Bok!

- igranje neverbalnih uloga i improvizacija

Primjer 1: Jednom učniku izvan učionice objasniti da razredu treba ispričati neku priču (iz svog života ili izmišljenu).

Ostalima reći da je njihova uloga pokazivati da pažljivo slušaju sve dok učitelj ne izvede tajni znak (npr. otvori prozor), potom imaju ulogu loših slušača (npr. zijevaju i sl.). Učenici pri ulogama improviziraju.

Primjer 2 – Pisma Emiliji: Učenici su podijeljeni u grupe. Svaka grupa dobiva kratko pismo s opisom određenog problema naslovljen s "Draga Emilija". Učenici igraju ulogu savjetodavca odnosno Emilije (improvizacija) i odgovaraju na pismo.

- posredno igranje uloga – RAFT-metoda

Kreativna metoda za pisane radove. Sastoji se od tri kolone za koje učenici daju primjere. Biraju za svaku kolonu jedan primjer i pišu rad u odabranoj ulozi, odabranoj publici i na odabrani način. Važno uključiti i imaginaciju, npr. subjekte i objekte iz neživog svijeta.

Primjer teme: Prevencija pušenja

Tko sve može govoriti o prevenciji pušenja? Kome? Na koji način?

Tko?	Kome?	Kako? (aktivnost)
sportaši pepeljara ...	djeci pušačima ...	porukama na dresovima člankom u novinama ...

- analiza slučajeva
 - izmišljena priča nekog događaja + pitanja za promišljanje
- pedagoška radionica
 - na prvoj radionici upoznati učenike s pravila radionice: *pravilo međusobnog poštovanja, pravilo aktivnog sudjelovanja, pravilo povjerenja*
- Dijelovi radionice:
 - **uvodna aktivnost/igra (opuštanja, suradnje, koncentracije, upoznavanja, imaginacije)**
 - **1 ili 2 glavne aktivnosti**
 - **završna aktivnost/igra (opuštanja) i evaluacija**

Primjeri uvodnih igara/aktivnosti

- **Kocka** (Opis: Izraditi kocku od papira kojoj će na stranicama biti napisani osjećaji. Učenici bacaju kocku i osjećaj koji dobiju moraju odglumiti. Na stranicama kocke može stajati: Moja boja, Moj hobi, Moj nastavni predmet, Moja igra, Moj uzor, Moja hrana. Mogu biti napisana i samo dva pojma na više stranica kocke, npr. želja i osjećaj. Ako se dobije osjećaj, reći kako se danas osjećaš, a ako se dobije želja, reći što si želiš.)
- **Prenošenje imena** (Opis: Učenici hodaju po učionici i rukuju se te predstavljaju jedan drugome. Preuzimaju na sebe ime osobe s kojom su se rukovali i dalje se predstavljaju s tim imenom. Ponavljanje postupka sve dok se ne rukuju s osobom koja nosi njihovo pravo ime.)
- **Predstavljanje s izmjenom** (Učenici su u parovima. Svaki član para kaže nešto o sebi što drugi o njemu ne znaju. Potom predstave onog drugom njegovim riječima i daju pozitivan komentar na rečeno, npr. smatram da je to baš zanimljivo.)
- **“Presavijanje papira”** (Svaki učenik dobije komad papira. Zadatak je da u tišini i bez postavljanja pitanja sluša upute učitelja. Učitelj daje niz uputa: “presavini papir”, “otkini gornji desni ugao”, “presavini papir”, “otkini donji lijevi ugao”, “otkini gornji desni ugao”, “presavini papir”, “otkini donji desni ugao” i “pothovno presavini papir ako možeš”. Aktivnost se može koristiti kao vježba koncentracije ili za pokazivanje kako smo svi različiti (biti različit je nešto pozitivno), jer kad se rastvore papiri nitko neće imati isti.

- **Reci broj!** (Opis: Učenici stoje u krugu. Trebaju izgovarati brojeve od 1 nadalje tako da svaki učenik izgovori jedan broj. Učenici ne znaju tko će izgovoriti broj koji slijedi i cilj aktivnosti je pratiti druge sudionike i ne reći u isto vrijeme broj, jer tad aktivnost prestaje. Aktivnost se ponavlja sve dok se učenici ne uspiju uskladiti i nabrojati do 15 ili više. Cilj je poticanje koncentracije i suradnje.)
- **Tajni kompići** (Opis: Svaki učenik izvlači papirić s imenom drugog učenika kojemu treba postati tajni kompić i napisati mu poruku o njegovim dobrim osobinama te mu je tajno dostaviti (na bilo koji način) u određenom vremenskom razdoblju. Nakon isteka roka svaki učenik čita dobivenu poruku te se na kraju iste javlja njegov tajni kompić. Učenika se pita je li znao o kome se radi i je li se iznenadio?)
- **Pisanje tijelom** (Opis: Učenici u parovima svojim tijelom predstavljaju određeno slovo abecede)
- **Vennov dijagram** (Opis: Učenici su u parovima. Svaki učenik iznad svoje kružnice upisuje ime te u svom dijelu upisuje 5 stvari koje mu nisu zajedničke s drugim članom para. U presjek kružnica upisuju 5 stvari koje su im zajedničke.)



- **Jedna olovka i dva crtača** (Opis: Učenici su u parovima. Svaki par dobije papir i jedan flomaster. Zadatak im je da bez prethodnog dogovora (i pričanja tijekom aktivnosti) jednim flomasterom zajedno nacrtaju crtež. Na kraju predstavljaju što su nacrtali i kako je tekla vježba. Vježba govori kako se ponašamo pri određenom sukobu i potiče suradnju.)
- **Srce kao papir** (Opis: Učiteljica drži bijeli papir. Učenici trebaju reći uvrede tom papiru, a sa svakom uvredom učiteljica sve više i više gužva papir dok se one ne pretvori u loptu. Zadatak im je da sada govore lijepe riječi papiru. Sa svakom lijepom riječi rastvara sve više papir dok on ne bude potpuno rastvoren. Pita ih: Je li ovaj papir isti kao na početku? Naravno papir više nije ravan. Kaže im da ovaj papir predstavlja ljudsko srce. Kad govorimo osobi ružne riječi to ostavlja tragove i njegovo srce, premda nam može oprostiti, više nikada nije isto. Kao što ni papir više nije ravan i lijep.)

PRIMJERI GLAVNIH AKTIVNOSTI (MODUL PREVENCIJE NASILNIČKOG PONAŠANJA)

Glavna aktivnost 1: Pričanje priče

- Dvije sestre su nakon povratka iz škole, ušle u blagovaonicu i ugledale veću zdjelu s voćem u kojoj se nalazila jedna jedina naranča. Obje su posegnule za narančom. Jedna je bila brža i imala naranču u ruci. Druga je sestra na to rekla: “Ja sam je htjela uzeti. Daj mi je!” Prva je uzvratila “I ja je hoću!” Tako je počela svađa, a pitanje za vas glasi: Na koje se sve načine može riješiti ova situacija?”

Učitelj svrstava rješenja u kategorije, ali kategorije ne imenuje.

++

obje su dobile što su željele

+/-

jedna je dobila što je željela,
druga nije

##

obje su djelomično dobile
što su željele (kompromis)

--

nijedna nije dobila što je željela

“Evo kako se priča završila. U blagovaonicu je ušla mama. Vidjevši da se njih dvije svađaju oko naranče, uzela ju je ogulila i baš kad ju je htjela podijeliti na dva dijela, jedna od sestara uzela je koru i rekla: “Meni baš ovo treba za kolač s narančinom korom.” Druga sestra ju je zapanjeno pogledala i zapitala: “Pa zašto nisi to odmah rekla? Ja želim pojesti kriške.” To je kraj priče. Vidite, da su sestre odmah rekle što im je bilo potrebno ne bi došlo do svađe i sukoba. Danas ćemo se baviti potrebama koje obično ne izgovorimo, a mogli bismo.”

Glavna aktivnost 2: Strip (radni listić u pravitku)

Prvo se učenicima daje prva scena stripa. Pita ih se kako bi riješili navedeni sukob. Potom im se daju druge dvije scene stripa. Pita ih se koje potrebe imaju brat, a koje sestra? Je li sada lakše riješiti sukob? Učenici upisuju dijalog na trećoj sceni.

Zaključak: “U svakodnevnom razgovoru puno toga podrazumijevamo, mislimo da drugi moraju nešto znati pa im to ne govorimo. Kad se dogodi da svoje potrebe i želje ne izrazimo jasno to može dovesti do sukoba ili svađe.”

Glavna aktivnost 3: UPITNIK O IZRAŽAVANJU LJUTNJE

- Pored svake rečenice oboji točkicu bojom koja označava kako bi se osjećao u određenoj situaciji.

crveno – ljut/ljuta sam **zeleno** - događa se, nije važno
plavo – tužan/tužna sam

Mama ti javlja da danas ne možete u kino jer ima neodgovid sastanak.
Tek kupljeni sladoled pada ti na pod.
Auto vozi velikom brzinom i cijeloga te smoči.
Tata ti treći put istog tjedna otkazuje zajednički sastanak.
Prijatelj ti vraća najdražu igračku potrganu.
Sestra ti je pošarala zadaću koju si dugo pisao.
Saznaš da ti je prijatelj/prijateljica lagan/lagala.
Razboliš se na dan proslave prijateljevog rođendana.

- Prevladava **zeleno**: Tebe je teško razljutiti. Ako se osjećaš dobro ne ljuteći se, to je u redu. Ali ako te ljutnja grize iznutra, napravi nešto. Izbaci ljutnju na pozitivan način: trči, izrazi osjećaj riječima: “To me ljuti!”
- Prevladava **crveno**: Ljutnja ti je poznata. Pazi da je izražavaš na pozitivan način. Koristi kornjačin način (ruke uz tijelo, noge skupljene, pogled prema tijelu) i broji u sebi do 10!
- Prevladava **plavo**: Kada se rastužiš, pričaj s nekim o tome. Neke stvari se jednostavno dogode i za njih ti nisi kriv/kriva.

Glavna aktivnost 4

Pjesma: Nemoj se rugati!

www.youtube.com:

Ne rugaj se.wmv

Glavna aktivnost 5: Nemoj isključivati!

Učitelj/učiteljica pokazuje natpis:

*Sve djevojčice danas mogu otići sa sata pet minuta ranije.
Svi plavooki moraju cijeli sat matematike stajati uz zid.*

Traži se da učenici napišu svoj komentar ovih naredbi: Ja kao pripadnik onih koji imaju plave oči mislim ... Ja kao onaj koji nemam plave oči mislim...

Može se kratkotrajno provesti isključivanje kao eksperiment.
Dogovori se - ignorirat ćemo sve plavokose cijeli sat.

Po završetku *razgovaramo* kako su se osjećali isključeni, a kako oni koji su ih isključili. Što su željeli učiniti isključeni? Biste li im pomogli?

Kako su oni koji stoje doživjeli one koji sjede? Što osjećate prema onom tko daje takvu naredbu?

Jeste li nekada bili isključeni? Jeste li vi nekoga isključili? Kako se sada osjećate kad se toga sjetite?

Primjeri završnih igara/aktivnosti

- **Moj pokret:** Učenici i učenice dobacuju jedni drugima lopticu u krugu. Tko dobije lopticu treba izgovoriti svoje ime i izvesti pokret koji će ostali ponoviti uz izgovaranje imena.
- **Prvi pljesak:** Igra se igra tako da učitelj kaže izjavu. Oni na koje se izjava odnosi ustaju, a ostali plješću. Učiteljica govori različite izjave sve dok svi ne dobiju svoj pljesak.
Npr.: *Molim prvi pljesak za u sve koji imaju bijele majice...*
- **Ustanimo zajedno:** Dječak i djevojčica sjede na podu. Uhvate se za ruke i pokušaju zajedno ustati. Kad ustanu istu vježbu rade četvorke, osmorke i cijeli razred.

- **Gusjenica:** Podjela u dvije kolone u kojima su učenici priključeni tijelima, malo raširenih nogu. Onoga/onu ispred sebe drže oko struka. Cilj je skladno hodati da nitko ne odskače.
- **Strujni krug:** Završite sat tako što će učenici stajati u krugu i držati se za ruke. Pokrenite "strujni krug" tako što ćete stisnuti ruku osobe s desne strane. Ta će osoba stisak poslati dalje tako što će stisnuti ruku osobe sa svoje desne strane. Nakon što je takvo pulsiranje prošlo čitavim krugom, prođite krugom još jednom s nešto težim zadatkom (npr. dva kratka stiska ili jedan dugi stisak pa odmah nakon toga kratki). Ljubaznost – baš kao i "struja" u ovoj aktivnosti – je zarazna. Zato je šalji dalje!

Literatura:

http://www.hck.hr/doc/novosti/Primjeri_Igara.pdf

http://skolebeznasilja.unicef.hr/upload/file/238/119467/FILENAME/Nemoj_mi_se_rugati_-_prirucnik_za_ucitelje_od_2_do_5_razre.pdf

http://www.azoo.hr/index.php?option=com_content&view=article&id=2015:graanski-odgoj-i-obrazovanje-modul-za-promicanje-ravnopravnosti-spolova&catid=359:program-graanskog-odgoja-i-obrazovanja