

Priručnik za nastavnike i stručne
suradnike u srednjoj školi

Zdravstveni odgoj

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
Agencija za odgoj i obrazovanje

Priručnik za nastavnike i stručne suradnike u srednjoj školi
Zdravstveni odgoj

NAKLADNIK

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
Donje Svetice 38, 10000 Zagreb
www.mzos.hr

Agencija za odgoj i obrazovanje
Donje Svetice 38, 10000 Zagreb
www.azoo.hr

ZA NAKLADNIKA
doc. dr. sc. Željko Jovanović
Vinko Filipović, prof.

© MZOS / AZOO, 2013.

UREDNIK
Miroslav Mićanović

PRIRUČNIK PRIREDILI

Živjeti zdravo (Olgica Martinis)
Prevencija nasilničkog ponašanja (Majda Fajdetić)
Prevencija ovisnosti (Darko Tot)
Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje (Marina Ništ)

OBLIKOVANJE I SLOG
Srećko Sertić, Seniko studio d.o.o.

TISAK
Tiskara Zelina d.o.o.

ISBN 978-953-7290-36-8
CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice
u Zagrebu pod brojem 850502.

Pripremljeno u Agenciji za odgoj i obrazovanje
Tiskano u Hrvatskoj 2013.

Priručnik za nastavnike i stručne
suradnike u srednjoj školi

Zdravstveni odgoj

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
Agencija za odgoj i obrazovanje
Zagreb, 2013.

Sadržaj

<i>Unapređenje zdravstvene kulture društva</i>	
(Željko Jovanović, ministar znanosti, obrazovanja i sporta)	7
<i>Uvodnik</i> (Vinko Filipović, ravnatelj Agencije za odgoj i obrazovanje)	9
O modulima	10
 1. RAZRED	19
Živjeti zdravo	20
Prehrambeni stilovi	21
Nova škola – izazovi i odluke koje donosimo	27
Vrijednosti izbora životnog stila	30
 Prevencija nasilničkog ponašanja	33
Prevencija nasilja u različitim okolnostima	34
Neprimjerene pojavnosti u školi i okolini	39
 Prevencija ovisnosti	43
Alkohol, cigarete i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu	44
Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje te profesionalni razvoj i karijeru	47
 Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	51
Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, I.	52
Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, II.	66
Komuniciranje u vezi	72
Medijski prikaz spolnosti	79
 2. RAZRED	85
Živjeti zdravo	86
Dodaci prehrani	87
Posljedice uzimanja lijekova i drugih sredstava po mentalno zdravlje	94
Kako koristim slobodno vrijeme?	101

Prevencija nasilničkog ponašanja	105
Neprimjerene pojavnosti u školi i okolini	106
Kultura škole	110
Prevencija ovisnosti	115
Kockanje i klađenje adolescenata i mladih – rizici i šanse	116
Utjecaj medija i vršnjaka na korištenje sredstava ovisnosti, I.	123
Utjecaj medija i vršnjaka na korištenje sredstava ovisnosti, II.	128
Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	133
Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, III. ...	134
Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, IV.	140
Spolno/rodno nasilje i nasilje u vezama, I.	144
Spolno/rodno nasilje i nasilje u vezama, II.	151
3. RAZRED	167
Živjeti zdravo	168
Pravilna prehrana kod povećanih umnih i tjelesnih napora	169
Donošenje životnih odluka u različitim životnom situacijama	176
Planiranje budućnosti	183
Prevencija nasilničkog ponašanja	189
Prevencija nasilja i nasilničkih ponašanja u različitim okolnostima – u vezi, sportu...	190
Neprimjerene pojavnosti	194
Prevencija ovisnosti	199
Alkohol i promet	200
Utjecaj sredstava ovisnosti na društveni i profesionalni život te karijeru	204
Prevencija rizičnih ponašanja – maturalno putovanje	209

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	213
Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, V.	214
Brak, roditeljstvo i obitelj	221
Stereotipi o spolnosti, spolno zdravlje i spolna prava	231
Stigmatizacija i diskriminacija seksualnih manjina, I.	237
Stigmatizacija i diskriminacija seksualnih manjina, II.	242
4. RAZRED	253
Živjeti zdravo	254
Informacije o zdravlju i njihova kritička interpretacija (oglašavanje i marketing)	255
Višedimenzionalni model zdravlja	262
<i>Dodaci</i>	269
Autori radionica	270
Povjerenstvo za izradu programa Zdravstvenog odgoja	273
Recenzenti programa Zdravstvenog odgoja	274
Iz recenzija	275

Unapređenje zdravstvene kulture društva

Zdravstveni odgoj ili još preciznije odgoj i obrazovanje za zdravlje jest medicinsko-pedagoška disciplina koja se bavi unapređenjem zdravstvene kulture društva. On omogućava medicini da poveže svoje rezultate sa socijalnim i kulturnim ostvarenjima te da odgojnim i obrazovnim procesima omogući da ljudi znanja pretvaraju u zdravstvena uvjerenja.

U skladu s tim zdravstveni odgoj u našim školama temelj je prevencije, unapređenja zdravlja, sprečavanja bolesti i osiguravanja kvalitete života. Kvaliteta života puno je više od životnog standarda i u svojoj bazi počinje sa slobodom, a jedina prava ideja slobode jest sloboda od straha. Strah raste u neznanju, a jedan od najvećih strahova sigurno je strah od bolesti. Prema tome, odgoj i obrazovanje za zdravlje u našim školama je borba za čovjeka koji će znanjem i vještinama, vrijednostima i stavovima upravljati svojim zdravljem i tako se boriti za svoju osobnu slobodu. Bez osobne slobode svakog pojedinca nema ni slobode društva.

Kad je riječ o zdravlju mladih, Svjetska zdravstvena organizacija ističe da je osiguranje zdravog odrastanja prvo zadatku odgovornih odraslih. Prema SZO-u, do 2020. godine mladi trebaju biti zdraviji i imati veće mogućnosti usvajanja životnih sposobnosti i mogućnosti donošenja zdravog izbora te biti sposobljeni preuzimati društveno i ekonomski uspješne uloge u zajednici. Taj cilj želi se postići povećanjem za 20% razine samopoštovanja mladih te njihove sposobnosti izgradivanja i održavanja odnosa s prijateljima i članovima obitelji, povećanjem za najmanje 20% udjela mladih koji su odabrali nepušenje, smanjenjem za najmanje 20% pojave ozljeda te pomora nesreća mladih, smanjenje za najmanje 20% onih mladih koji imaju štetna ponašanja, kao što su alkohol i uzimanje droga, smanjenjem za 20% pojave neplaniranog roditeljstva, smanjenjem za najmanje 20% pojave samoubojstva mladih i potencijalno pogubnog, visokorizičnog ponašanja te smanjenjem za najmanje 20% razlike svih navedenih činitelja među socioekonomskim skupinama.

Zdravstveni odgoj u hrvatskim školama naš je originalni hrvatski doprinos ostvarenju tih ciljeva. Kroz četiri modula (*Živjeti zdravo, Prevencija nasilničkog ponašanja, Prevencija ovisnosti, Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje*), koji uz već prisutne sadržaje međupredmetne teme *Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša*, zdravstveni odgoj dodatno promiče i osigurava pozitivan i odgovoran odnos učenika prema zdravlju, sigurnosti, zaštiti okoliša i održivu razvoju te na taj način osigurava punoču definicije zdravlja kao stanja potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnosti bolesti i iznemoglosti.

Ovim priručnikom osigurava se visoka kvaliteta ostvarenja ciljeva zdravstvenog odgoja za koji ćemo se svi složiti da je izuzetno opravдан i neophodno potreban jer je utemeljen na znanstvenim i stručnim spoznajama o ljudskom zdravlju i spolnosti,

jer promiće vrijednosti koje su primjerene i prihvatljive za demokratsku zajednicu i njezinu javnu školu, potičući kod učenika kritički stav, osobnu autonomiju, odgovorno ponašanje, toleranciju i poštivanje prava drugih osoba.

Informacije i znanja koje će učenici dobiti u školi potaknut će ih da o njima kod kuće razgovaraju sa svojim roditeljima te na taj način predloženi zdravstveni odgoj jača i ulogu obiteljskog odgoja i obitelji u cjelini, a time i cijelog društva.

doc. dr. sc. Željko Jovanović, dr. med.
ministar znanosti, obrazovanja i sporta

Poštovane kolegice i kolege,

u školskoj godini 2013/2014. ulazimo u drugu godinu provedbe zdravstvenog odgoja i posebno mi je zadovoljstvo što objavljujemo priručnik koji su pripremili vaše kolegice i kolege učitelji, nastavnici i stručni suradnici iz osnovnih i srednjih škola, stručnjaci iz akademske zajednice i zdravstvenog sustava s bogatim praktičnim iskustvom.

Od samog početka najavljujivali smo da ćemo za ovu školsku godinu pripremiti priručnike, ali i prateći javnu raspravu o zdravstvenom odgoju i kroz razgovore s brojnim učiteljima, nastavnicima, stručnim suradnicima i ravnateljima dobili smo potvrdu i prepoznali potrebu za objavljivanjem priručnika koji će omogućiti vašu kvalitetniju pripremu za provedbu dodatnih sadržaja zdravstvenog odgoja na satima razrednika.

Iako su priručnici u prvom redu namijenjeni učiteljima, nastavnicima i stručnim suradnicima izravno uključenim u provedbu zdravstvenog odgoja na satu razrednika, on može jednako koristiti svim zainteresiranim koji se žele upoznati sa sadržajima i očekivanim ishodima pojedinih nastavnih jedinica zdravstvenog odgoja.

Pozivam vas da i tijekom školske godine 2013/2014. svojim prijedlozima omogućite daljnje poboljšanje dodatnih sadržaja zdravstvenog odgoja koristeći se vašim praktičnim iskustvima.

Hvala vam na odgovornom i stručnom radu koji ste pokazali u prvoj godini primjene zdravstvenog odgoja, unatoč pritiscima i drugim neugodnostima kojim ste možda bili izloženi od ponekih roditelja. Agencija će vam uvijek biti spremna stručno pomoći da biste zajednički prevladali situacije koje možda niste uvijek spremni sami riješiti.

Uvjeren sam da ćete svoje stručne kvalitete znati primijeniti i pokazati sve ono što vas kao pedagoške radnike čini vrijednim, jer je to posebno važno za našu djecu, a u konačnici i za društvo u cijelini.

Vinko Filipović, prof.
ravnatelj Agencije za odgoj i obrazovanje

Modul Živjeti zdravo

Modul Živjeti zdravo, sastavni je i neodvojivi dio Zdravstvenog odgoja budući da su sadržaji modula usmjereni na pravilnu prehranu, osobnu higijenu, tjelesne aktivnosti i mentalno zdravlje.

Radionice vezane za navedene sadržaje protežu se od razredne nastave (1. razred osnovne škole) pa sve do završetka srednje škole. Svaki primjer radionice napravljen je prema zadanim ishodima učenja uključujući holistički pristup obrade nastavnih sadržaja. Pri oblikovanju sadržaja radionica vodilo se računa o suvremenim znanstvenim spoznajama vezano za sadržaje modula Živjeti zdravo, o načinu njihove interpretacije učenicima i njihovoј primjenjivosti u svakodnevnom životu. Posebno je značajno istaći metodičko oblikovanje *aktualnih* sadržaja usmjereno na učenike i njihove poučavatelje (učitelje, nastavnike, razrednike, stručne suradnike). Autori radionica stručno su pristupili izradi radionica imajući u vidu stručnu razinu obrade, izbor nastavnih metoda, mogućnost izvedbe sadržaja s obzirom na predloženi oblik rada. Pri oblikovanju struktura radionica upotrijebljene su pedagoške radionice u kojima je rad organiziran u parovima i malim skupinama s ciljem aktivnog uključivanja svih učenika i dobivanje povratnih informacija od što većeg broja učenika vezano za cilj radionice na satu razrednika. Budući da je pristup obradi nastavnih sadržaja unutar jednog modula, ili između jednog u odnosu na drugi modul, interdisciplinaran, moguće je očekivati da se sadržaji i/ili nastavne metode jedne radionice mogu uklopiti ili iskoristiti pri ostvarivanju neke druge radionice.

Navedeno će prepoznati svi poučavatelji te je poželjno da predloženi obrasci radionica budu poticaj za ostvarenje novih primjera interaktivnih radionica. Učenici (viših razreda osnovne i srednje škole) imaju mogućnost uključivanja u pripremu radionica putem njima primjeranim i provjerenum sadržajima internetskih stranica te općenito putem upotrebe suvremenih informacijskih i komunikacijskih tehnologija. Ostvarivanjem sata razrednika na opisani način, učenici se upućuju na važnost preventivnog djelovanja pri očuvanju zdravlja i boljoj kvaliteti života u sklopu ostvarivanja postavljenih ciljeva nastavnih sadržaja modula Živjeti zdravo. (**mr. Olgica Martinis**)

Modul Prevencija nasilničkog ponašanja

*Nikakvo nasilje nad djecom nije opravdano;
svako nasilje nad djecom može se spriječiti.*

*Paulo Sergio Pinheiro,
brazilski diplomat pri Vijeću za ljudska prava UN-a*

Od kada postoji čovjek, postoji i nasilje. Ono što naše vrijeme čini drugačijim i što zastrašuje jest porast nasilja u kojem gotovo svatko može postati žrtva bezumnoga, besmislenoga nasilja koje je samo sebi postalo svrhom. Nasilje je napad na fizički i psihološki integritet i dostojanstvo čovjeka, sve ono što vrijedi njegova temeljna prava. Nasilništvo je oblik agresivnog ponašanja, pripada među rizična ponašanja, a karakterizira ga namjera da se povrijedi druga osoba, ono je ponavljanje obrasca ponašanja u kojem je jedna strana žrtva, a druga nasilnik, u kojemu je očita neravnoteža snaga među njima. Suvremena istraživanja pokazuju sve veću prevalenciju nasilničkih ponašanja među djecom i mladima, u vezama i društvu općenito. Nasuprot tomu, perspektiva je svijeta u zajedništvu, toleranciji, multikulturi i dijalogu. O (su)životu u zajednici uči se u obitelji, školi, s pomoću medija. Države koje to uvažavaju imaju bolji prosperitet i razvoj. Zato je kontinuirano učenje i vježbanje životnih vještina s pomoću modula prevencije nasilničkih ponašanja izuzetno važno u našim školama.

Konvencija o pravima djece Ujedinjenih naroda (1989) navodi da je jedno od osnovnih prava svakoga djeteta pravo na sigurno i podržavajuće okruženje za odrastanje i pravo na zaštitu od svih oblika nasilja. Svaki oblik nasilja zabrinjava, a posebno nasilje nad djecom i među djecom. Jedna je od bitnih zadaća našega društva i suvremene pedagogije svakako i promicanje visokoga stupnja brige za djecu i otvorenosti za njihove potrebe. Škola je, uz obitelj, jedan od najvažnijih sustava koji oblikuju djetetovo odrastanje. Osim što u školi stječe znanja, dijete u školi razvija i brojne vještine – uči kako uvažavati razlike, kako donositi odluke, kako nekome biti prijatelj, kako se ponašati u grupi, kako rješavati nesporazume na primjeru i poželjan način, kako se odnositi prema sebi i drugima s poštovanjem... Na tom putu odrastanja nastavnici i stručni suradnici imaju neprocjenjivu ulogu – odgovornost za stvaranje sigurne i poticajne okoline koja će djetetu i mladoj osobi omogućiti da ostvari svoje potencijale.

Cilj radionica posvećenih prevenciji nasilničkih ponašanja jest pružiti pomoć učenicima u stjecanju znanja, vještina i navika potrebnih za mirno rješavanje napetosti i sukoba kao preduvjeta za izgradnju kvalitetnih odnosa te ukazati da u slučaju povrede ili nanošenja štete nekome od njih obavijeste i potraže pomoći odrasle osobe. Razvijanje osjećaja povezanosti i međusobnoga poštovanja, odolijevanje pritisku vršnjaka, nenasilno rješavanje sukoba, komunikacijske vještine, samokontrola,

empatija, odgovorno ponašanje i važnost donošenja ispravnih odluka zauzima važno mjesto u ovom modulu. Posebno je važna analiza konkretnih neprimjerenih ponašanja u školi i okolini (sport, veze, obitelj...).

Pedagoška radionica, kao specifičan oblik grupne interakcije, sa svojim glavnim obilježjem – kružnom komunikacijom, omogućava načine rada koji su usmjereni na osjetilne, emocionalne i moralne, a ne samo intelektualne funkcije djeteta i proces, ishod ili rezultat procesa. Prilagodene su razvojnoj dobi djece i promiču odgoj u duhu vrijednosti kao temelja za izgradnju cjelovite ličnosti. Korištene su suvremene metode koje predviđaju interaktivno, kooperativno, suradničko učenje, učenje u paru i grupi, vrlo dinamično i zorno povezuju teoriju i konkretne životne situacije. Implementiranje ovih tema u zdravstveni odgoj u naše škole prilika je da učinimo sve da nasilje zaustavimo i da pomognemo zlostavljanu djetetu. Ne smijemo zaboraviti dramatične posljedice koje zlostavljanje ostavlja na emocionalno-socijalni razvoj te koliki je utjecaj na njihovu budućnost, odnose s drugim osobama, obrazovna postignuća, ali i utjecaj na prihvaćanje rizičnih obrazaca ponašanja u adolescenciji i odrasлом dobu.

Nužno je da svaki učitelj, nastavnik i stručni suradnik bude svjestan važnosti svoje uloge da bi zadрžao pedagoški etos, motivaciju, upornost i dosljednost te ustrajao u ostvarenju svojih ciljeva. Imajući sve ovo na umu, potičem na razmišljanje o tome koliko nasilja ima u životu svakoga od nas, koja je uloga nas odraslih, koliko je važno slušati djecu i pratiti njihove potrebe! Ne zaboravimo da djeca mogu naučiti nenasilna ponašanja ako ih mi odrasli podučimo tome, ako smo im uzori i podrška. Osim toga, možemo dati poticaj i podršku u traženju mogućih rješenja, inicirati razmjenu iskustava između učenika, roditelja, nastavnika, okoline... Sve je to je važan korak prema stvaranju boljega društva. (**Ornela Malogorski, prof.**)

Modul Prevencija ovisnosti

Činjenica da prevencija ovisnosti ima dugogodišnju tradiciju u hrvatskome obrazovnom sustavu potvrđuje da su učitelji, nastavnici, stručni suradnici, ravnatelji i zainteresirani dio hrvatske stručne javnosti pravovremeno prepoznali ulogu i važnost škole u prevenciji rizičnih ponašanja djece i mlađih.

Modul prevencije ovisnosti pripremljen je u cilju unapređivanja univerzalnog modela prevencije ovisnosti u školskom okruženju, kojim se kod djece i mlađih želi pridonijeti usvajanju poželjnih društvenih stavova i ponašanja u odnosu na određene oblike rizičnih ponašanja.

Uz tradicionalno prisutne teme vezane za prevenciju pušenja, korištenja alkoholnih pića i zlouporabe droga modul Prevencija ovisnosti posebnu pozornost posvećuje i naglašava potrebu za intenziviranjem preventivnih aktivnosti na „novijim“ oblicima rizičnih ponašanja prisutnih kod mlađih, kao što su kockanje i klađenje adolescenata i problem stradavanja mlađih u prometu – prometne nesreće povezane s konzumiranjem alkohola (problem prisutan s tragičnim posljedicama u hrvatskom društву i prepoznat na međunarodnoj razini kao jedan od prioriteta zdravstvenog odgoja).

Uz navedene teme u modulu prevencije ovisnosti pronaći ćete i sljedeće teme: rizična ponašanja i posljedice po obrazovanje, životne vještine – emocionalnost (briznlost, otvorenost, empatija, iskrenost), utjecaj medija i vršnjaka, odolijevanje pritisku vršnjaka – zauzimanje za sebe, odolijevanje pritisku vršnjaka i vršnjačko pripadanje, rizične situacije – izazovi i izbori, prevencija rizičnih situacija – maturalno putovanje, životne vještine – promocija odgovornog ponašanja, asertivnost, rizična ponašanja i posljedice po obrazovanje te profesionalni razvoj i karijeru, kockanje i klađenje adolescenata mlađih – rizici i šanse, utjecaj medija i vršnjaka na korištenje sredstava ovisnosti, alkohol i promet, utjecaj sredstava ovisnosti na društveni i profesionalni život te karijeru.

Neke teme za koje ste očekivali da ćete ih pronaći u ovome modulu i koje su sastavni dio suvremenih programa zdravstvenog odgoja iz područja ovisnosti, poput suočavanja s vršnjačkim pritiscima i vještinama donošenja odgovornih odluka, obrađene su i opisane u modulu spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje. Vaša dosadašnja iskustva u provedbi zdravstvenog odgoja i školskih preventivnih programa omogućit će da bez većih pedagoških napora navedene teme iz modula spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje prilagodite za obradu u modulu prevencija ovisnosti.

Može se očekivati da će odgojno-obrazovne ustanove osim aktivnosti vezanih za provedbu mjera univerzalne prevencije u okviru svojih preventivnih aktivnosti pratiti stanje i kretanje rizičnih ponašanja djece i mlađih te provoditi mjere selektivne

i indicirane prevencije. Navedene mjere kreiraju se na temelju praćenju lokalnog okruženja u kojem škola djeluje i aktivnom praćenju nacionalnih strategija, akcijskih planova i recentnih nacionalnih i međunarodnih istraživanja koja omogućavaju uvid u trendove zdravlja djece i mlađih i daju smjernice kako i u kojem pravcu obrazovna politika treba reagirati u kreiranju aktivnosti zdravstvenog odgoja i promicanja zdravlja usmjereno prema potrebama djece i mlađih proizvodišlih iz rezultata istraživanja (npr. međunarodno istraživanje „Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi – The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2009/2010“, koje se ističe kao polazište za programe zdravstvenog odgoja u razvijenim obrazovnim sustavima).

Kao i svaki program tako su i moduli zdravstvenog odgoja, kao razvojnog i otvorenog dokumenta, otvoreni za promjene i poboljšanja ovisno o reakcijama odgojno-obrazovnog sustava na potrebe i izazove djece i mlađih na području zdravstvenog odgoja. U kojem će se smjeru razvijati modul prevencija ovisnosti i aktivnosti odgojno-obrazovnih ustanova u prevenciji rizičnih ponašanja, uključujući i prevenciju ovisnosti, ovisi o aktivnom i kontinuiranom praćenju kretanja „ponude rizičnih ponašanja“ s kojima će se susretati buduće generacije djece i mlađih i odgovorima obrazovne politike na trendove vezane za fenomenologiju rizičnih ponašanja.

Svjesni smo da uspješnost provedbe zdravstvenog odgoja i planiranih modula, uključujući i modul Prevencija ovisnosti, ovisi o pripremljenosti učitelja, nastavnika i stručnih suradnika za njegovu provedbu. Tijekom školske godine 2013/2014. Agencija za odgoj i obrazovanje i Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta nastavit će s programima stručnog usavršavanja za provedbu programa zdravstvenog odgoja.

Na mrežnim stranicama Agencije za odgoj i obrazovanje (www.azoo.hr) i Ureda za suzbijanje zloupotrebe droga Vlade Republike Hrvatske (www.uredzadroge.hr) moći će pronaći i stručnu literaturu za pripremu modula prevencija ovisnosti i ostale sadržaje, koji će Vam pomoći u pripremi i provedbi aktivnosti vezanih za prevenciju ovisnosti.

Sadržaje modula Prevencija ovisnosti za provedbu na satu razrednika pripremili su kolegice i kolege iz osnovnih i srednjih škola i akademske zajednice i očekujemo da će vam koristiti u radu, da ćete dostupne materijale predstavljene u okviru modula Prevencija ovisnosti prilagoditi i nadopuniti u skladu sa svojim dosadašnjim iskustvima, znanjima, vještinama i kreativnim potencijalima. Pozivamo vas da tijekom školske godine 2013/2014. svojim prijedlozima pridonesete tome da radionice, koje ćemo u budućnosti objavljivati, budu još kvalitetnije i obogaćene vašim praktičnim iskustvima. (**Darko Tot, dipl. soc. pedagog**)

Modul Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

Kao i program *Zdravstvenog odgoja* u cjelini, i ovaj četvrti modul, nazvan *Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje*, nastoji učenicima ne samo dati informacije već ih potaknuti na oblikovanje stavova i usvajanje vještina na kojima počiva uspešan, zdrav i odgovoran život u zajednici. Temeljen na preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (usp. SZO, *Standardi spolnog odgoja u Europi: okvir za kreatore političkih odluka, obrazovne i zdravstvene institucije i stručnjake*. Köln, 2010), četvrti modul primjer je tzv. holističkih programa spolnog odgoja (str. 17), koje odlikuje multidisciplinarnost i pozitivni pristup ljudskoj spolnosti. Drugim riječima, modul polazi od holističke koncepcije spolnosti koju promatra kao složenu psihosociokulturološki oblikovanu cjelinu (emocionalnih, mentalnih, fizičkih i duhovnih aspekata), koja ima pozitivnu ulogu u životu svake osobe. Pozitivan pristup u edukaciji o ljudskoj spolnosti iskazuje se u naglasku na pozitivnim vrijednostima i stavovima o ljudskoj spolnosti, među kojima je i odgovorni pristup spolnosti da bi se izbjegli problemi i minimizirali zdravstveni i drugi rizici povezani sa spolnošću.

Postojili uopće potreba za spolnim odgojem u hrvatskim školama? Prema dosadašnjim istraživanjima, od kojih je većina inicirana od strane školske medicine, velika većina mlađih i njihovih roditelja smatra da škola treba ponuditi sadržaje vezane uz ljudsku spolnost. Spolni razvoj kao i ponašanje vezano uz spolnost jedno je od najvažnijih i najosjetljivijih područja ljudskog razvoja. Iako je dostupnost sadržaja vezanih uz spolnost danas velika, prave su informacije često nedostatne, a mesta gdje se mogu potražiti relevantni odgovori nedovoljna i nerijetko nedostupna. Premda bi edukacija o spolnosti, u neformalnom smislu, trebala biti dio odgoja u obitelji, to još uvijek nije pravilo u nas. Prema rezultatima najnovijeg nacionalnog istraživanja provedenog 2010. godine, koje je obuhvatilo tisuću mlađih ljudi širom Hrvatske u dobi između 18 i 25 godina, roditelji nisu imali nikakav utjecaj na znanje o spolnosti svakoga petog sudionika istraživanja (21%). U idućih 42,8% slučajeva roditelji su imali tek „mali“ utjecaj na informacije koje su njihova djeca dobila o spolnosti. Stoga ne čudi da je čak 83,8% mlađih navelo da bi spolni odgoj „trebalo uvesti u hrvatske škole“.

Uz te subjektivne razloge postoje i objektivni razlozi zbog kojih je spolni odgoj potreban u školama. Rizično spolno ponašanje u adolescenciji može imati neposredne, ali i dugoročne negativne posljedice. Osim izravnih medicinskih rizika, kao što su spolno prenosive infekcije, neželjene trudnoće ili kasnije poteškoće zanošenja, istraživanja pokazuju da su rani spolni odnosi povezani s nekim drugim neželjenim ponašanjima mlađih (uporaba psihoaktivnih sredstava, opijanje itd.). Prema biološkom testiranju provedenom u sklopu ranije spomenutog nacionalnog istraživanja 5,3% djevojaka i 7,3% mladića bilo je zaraženo klamidijom. Velika većina njih nije bila svjesna zaraze koja može imati dugoročne negativne posljedice po njihovo reproduktivno

zdravlje, ali i njihovih partnera/partnerica. Trend ranijeg ulaska u spolne odnose mnogo je manje izražen no što se obično misli, poglavito kada hrvatske adolescentne usporedimo s njihovim europskim vršnjacima. S obzirom na spolnu aktivnost mlađih adolescenata Hrvatska zauzima 34. mjesto među 37 europskih zemalja obuhvaćenih međunarodnim istraživanjem *Zdravstveno ponašanje djece školske dobi* (2010), provedenim u suradnji sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom. Ipak, imajući u vidu da sve kasnije stupanje u brak u Hrvatskoj produžava razdoblje u kojem su izloženiji rizicima, mladima je potrebno pomoći da bi očuvali svoje spolno i reproduktivno zdravlje.

Poseban je problem pitanje seksualnog zlostavljanja, onoga kojem su izložena djeca, ali i mlađi ljudi općenito. Kao što pišu autori koji su za Svjetsku zdravstvenu organizaciju izradili *Standarde spolnog odgoja u Europi*: „Potrebu za spolnim odgojem potaknuli su razni događaji u posljednjih deset godina. Oni uključuju globalizaciju i migracije novih skupina stanovništva s različitim kulturnim i religijskim temeljima, brzo širenje novih medija, a posebno interneta i tehnologije mobilne telefonije, pojavu i širenje HIV-a/AIDS-a, sve veću zabrinutost za spolno zlostavljanje djece i adolescenata te, ne manje važno, promjene u stavovima prema spolnosti i promjene u spolnom ponašanju mlađih. Te novine zahtijevaju učinkovite strategije da bi se mladima omogućilo da se sa svojom spolnošću nose na siguran i zadovoljavajući način“ (str.12).

Modul *Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje* obuhvaća veći broj tema, kao što su: pozitivan i odgovoran odnos prema vlastitom tijelu, kritički odnos prema medijskoj prezentaciji spolnosti, suočavanje s vršnjačkim pritiscima, vještine donošenja odgovornih odluka, brak i odgovorno roditeljstvo, prepoznavanje seksualnog uznemiravanja i prevencija spolnog nasilja, uočavanje spolnih/rodnih stereotipa, važnost spolne/rodne ravnopravnosti, komunikacija o spolnosti, uvažavanje osoba drugčije seksualne orijentacije, rizici rane spolne aktivnosti i potreba njezina odgađanja, samopoštovanje i asertivnost, seksualno i reproduktivno zdravlje, stereotipi o spolnosti i tako dalje. Širina i obuhvat sadržaja počiva na činjenici da pozitivni, holistički pristup ljudskoj spolnosti nije moguće uspješno podučavati na „tehnički“ način, odnosno uzimajući u obzir isključivo spolno ponašanje. Također, prevencija zdravstvenih i drugih rizika vezanih uz spolnu aktivnost ne počiva samo na znanstveno relevantnim informacijama o ljudskoj spolnosti i poznavanju načina zaštite od spolno prenosivih infekcija već nužno uključuje i spolnu/rodnu ravnopravnost, medijsku pismenost, samopoštovanje i otpornost na pritiske iz okoline te komunikacijske vještine.

Kada je riječ o znanstvenim temeljima programa, u izradi modula korištene su znanstvene spoznaje iz različitih disciplina, od razvojne psihologije, pedagogije, antropologije i sociologije do biologije, školske medicine, epidemiologije i prevencijske znanosti. Program sadrži znanstveno provjerene informacije o spolnosti, a naglasak na razvijanju vještina potrebnih za odgovorno ponašanje rezultat je teorijskih i iskustvenih modela prevencije rizika zaraze HIV-om i drugim spolno prenosivim

bolestima. Upravo znanstveni pristup razvoju vještina nalaže da se neki sadržaji uvedu u nastavu prije no što postanu stvarnost, odnosno osobno iskustvo većeg broja mladih ljudi. Kada je pak riječ o pedagoškim i metodičkim načelima na kojima se četvrti modul zasniva, nužno je spomenuti: (1) dobnu prilagođenost sadržaja i metoda poučavanja, (2) naglasak na interaktivnim metodama poučavanja i poticanju učenika na diskusiju i kritičko razmišljanje te (3) vrijednosnu otvorenost (program pruža informacije i omogućuje diskusiju o različitim vrijednosnim perspektivama). Potonje obilježje potiče aktivnu ulogu roditelja koji će sa svojom djecom razgovarati o obrađenim sadržajima, unoseći svoju perspektivu i životno iskustvo.

Kakve rezultate možemo očekivati? Ponekad se može čuti mišljenje da razgovor o spolnosti, a time i spolni odgoj u školama, može imati negativne posljedice, poput povećanog interesa za spolnost ili čak ranijeg ulaska u spolne aktivnosti. Rezultati međunarodnih znanstvenih studija, od kojih je neke inicirala i Svjetska zdravstvena organizacija, jednoglasno pokazuju da spolni odgoj ne potiče spolnu aktivnost niti na bilo koji drugi način povećava rizike koje obično vezujemo uz ljudsku spolnost. Dapače, uspješni programi rezultiraju boljom informiranošću i promjenom ponašanja u smjeru smanjivanja rizika. Donošenje zdravih i odgovornih odluka središnji je cilj suvremenih programa spolnog odgoja (usp. UNESCO, *Međunarodne tehničke smjernice za spolni odgoj*. Pariz, 2009, str. 3).

Evaluacija koja se provodi paralelno s provođenjem Zdravstvenog odgoja ukazat će na stvari koje treba mijenjati ili doraditi.* U tome će iznimno važnu ulogu imati iskustva učitelja, nastavnika i stručnih suradnika koji provode program. Kao i u slučaju nekih drugih predmeta, pojedini dijelovi programa Zdravstvenog odgoja s vremenom će gubiti na aktualnosti, odnosno postat će manje zanimljivi i korisni učenicima. Budućnost nosi društvene, tehnološke i kulturne izazove koji će zahtijevati prilagodbu sadržaja, promjene i nadopune. S promjenama svakodnevice mijenjat će se i određeni sadržaji vezani uz spolni odgoj.

Dugoročno promatrano, najambiciozniji cilj ovoga modula odnosi se na nešto za što će, vjerojatno, trebati pričekati barem desetak godina. Riječ je o odgoju budućih odgajatelja. Program modula Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje nastoji pomoći budućim roditeljima, današnjim učenicima, da budu uspješniji u edukaciji svoje djece nego što su to, kada je riječ o spolnosti, bili njihovi roditelji. U ostvarivanju toga cilja – koji je ograničen satnicom te ostalim problemima – kreativnost i entuzijazam učitelja, nastavnika i stručnih suradnika bit će od neprocjenjive važnosti. (**prof. dr. sc. Aleksandar Štulhofer**)

* Uz vanjsku evaluaciju predviđena je i unutarnja. Za sve radionice u sklopu ovoga modula pripremljen je evaluacijski listić za učenike.

Evaluacijski listić za radionice
četvrtog modula – Spolno/rodna ravnopravnost
i odgovorno spolno ponašanje

1. Što sam novo danas naučio/naučila?
2. Od sada ču moći (bit će mi lakše, jednostavnije...).
3. Osjećala/osjećao sam se...
4. Pitanje na koje bih volio/voljela dobiti odgovor:

1.

razred srednje škole

- Živjeti zdravo
- Prevencija nasilničkog ponašanja
- Prevencija ovisnosti
- Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

ŽIVJETI ZDRAVO

- **Prehrambeni stilovi**
- **Nova škola – izazovi i odluke koje donosimo**
- **Vrijednosti izbora životnog stila**

■ Prehrambeni stilovi

Tema: Prehrambeni stilovi

Cilj: Usporediti različite prehrambene stilove i procijeniti dobre i loše strane iznesenih primjera

Ishodi učenja:

- Obrazložiti važnost preuzimanja odgovornosti za vlastito zdravlje
- Procijeniti posljedice nepravilnih prehrambenih navika

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Zadaci/aktivnosti:

Učenici će se uživjeti u određene uloge i povezati stil života osobe s njezinim prehrambenim navikama, odnosno prehrambenim stilom, analizirat će prednosti i nedostatke pojedinih prehrambenih stilova te procijeniti moguće rizike za zdravlje.

Oblici i metode rada: čitanje teksta, razgovor, rasprava u grupi, igranje uloga

Uputa razredniku/ici

Način izvedbe treba prilagoditi razrednom odjelu, vodeći računa o mogućoj osjetljivosti pojedinaca i atmosferi razrednog odjela (ako se procijeni da igranje uloga ne bi bilo dobro prihvaćeno, skupine mogu samo prikazati likove, bez glume). Učenicima valja objasniti da likovi nastavljaju razgovor na mjestu gdje prestaje opis situacije. Dodatni opisi likova mogu pomoći učenicima da ih jasnije profiliraju i predvide njihove reakcije, ali se lik može oblikovati i drugačije, sukladno dogовору u skupini. Na temelju svih pripremnih radnji igrokaz je ipak improvizacija „glumaca“ uživljenih u određene uloge. Ako razgovor zapne ili nije u skladu s ciljem, razrednik se može umiješati predstavljajući se kao neki novi lik (primjerice susjed), odnosno može prekinuti igru i najaviti nastavak obrađivanja teme kroz razgovor. Učenici koji su tijekom igrokaza promatrači trebaju bilježiti koliko se prehrambenih stilova raspoznaje i koje su im značajke. Svaki od prehrambenih (i životnih) stilova krije u sebi neke zamke ili zdravstvene rizike na koje valja ukazati. U razgovoru nakon igrokaza važno je osvijestiti da

svaki od likova ima mogućnost izbora glede svojeg životnog i prehrambenog stila te da svojim odabirom preuzima i odgovornost za vlastito zdravlje.

UVODNA AKTIVNOST (10 min)

Razredni se odjel podijeli u onoliko skupina koliko ima likova (7). Svaka skupina dobije dodatne upute (Prilog) i 10 min da razradi lik, da ga podrobnije opiše, definira njegove težnje i ponašanje te da zamisli njegovu ulogu u obitelji. Skupina dogovori tko će od članova glumiti i nastoji „glumca“ što bolje pripremiti.

Podjela u skupine može se ostvariti i na prethodnom satu razrednog odjela, pa će učenici imati više vremena za razradu likova. Skraćeni će uvod u tom slučaju sadržavati samo opis situacije.

Opis situacije pročita se učenicima, a dobro ga je i prikazati na projekcijskom platnu.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

IGROKAZ 15–20 min

„Glumci“ se okupe u sredini učionice, a ostali učenici su gledatelji. Redatelj (razrednik ili neki od učenika u dogovoru s razrednikom) daje znak ili proziva „majku“ da započne razgovor, nakon čega će nastaviti „djed“ i „otac“, a „mlađi članovi obitelji“ improvizirat će daljnji tijek razgovora.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI

RAZGOVOR 10–15 min

S ciljem poticanja rasprave razrednik postavlja učenicima nekoliko pitanja: Koliko se prehrambenih stilova raspoznaće u igrokazu i koje su njihove glavne značajke? Utječe li stil života (iz igrokaza) na prehrambeni stil i na koji način? Kako bi svaki od likova trebao promijeniti svoj životni ili prehrambeni stil da bi sačuvao ili unaprijedio svoje zdravlje?

EVALUACIJA

Evaluacija se provodi pomoću evaluacijskog listića (izlazne kartice) s nekoliko tvrdnji, a učenici ocjenjuju stupanj vlastitog slaganja sa svakom od njih.

Literatura

1. Ivana Vladilo: Kratki podsjetnik o radionici. Hrvatska mreža školskih knjižničara http://www.knjiznicari.hr/UDK02/index.php/Kratki_podsjetnik_o_radionici_-_Ivana_Vladilo European network of Health Promoting Schools (ENHPS) (2006). Network of Health Promoting Schools (<http://www.euro.who.int/ENHPS>, 12. 10. 2006).
2. Ministarstvo zdravlja, stručna radna skupina za izradu prehrambenih smjernica te standarda i normativa za prehranu školske djece. Prehrambene smjernice za 5–8. razrede osnovnih škola, Zagreb, 2012.
3. Normativi za prehranu učenika u osnovnoj školi, Narodne novine br. 146/12

Prilozi

Prilog – zadaci za svaku od skupina

Zadatak za skupinu koja obrađuje lik MAJKA:

Razraditi dodatno odabrani lik. Opisati životni stil, način prehrane i odnos prema hrani. Što je toj osobi u životu važno i koji su joj ciljevi? Kako će to izreći i za što će se u razgovoru zalagati? Dodatni opis (neobvezna pomoć u razradi lika).

Majka je tradicionalna, brižna, topla. Čvrsta je kad misli da radi za dobrobit svoje obitelji, čak i kad nailazi na suprotstavljanje. Jako se trudi zadovoljiti ukuse svoje obitelji i kako je nesretna (a pomalo i uvrijedljena) kad u tome ne uspije. Budući da to ne želi priznati, bila bi najsretnija kada bi njezina djeca bila malo „punija“ tako da imaju „rezervu“ u slučaju bolesti. Njezin pristup spremanju hrane počiva na ideji da svaki obrok treba sadržavati sve 3 vrste hranjivih tvari, ali posebno važnim smatra proteine, pa njih u glavnom jelu bude najviše. U hladnjem godišnjem dobu „pobjegne“ joj u hranu malo više masnoća, a svaki obiteljski ručak po njezinu mišljenu mora završiti slasticama. Tragovi takva pristupa očituju se u višku kilograma.

Zadatak za skupinu koja obrađuje lik DJED:

Razraditi dodatno odabrani lik. Opisati životni stil, način prehrane i odnos prema hrani. Što je toj osobi u životu važno i koji su joj ciljevi? Kako će to izreći i za što će se u razgovoru zalagati?

Dodatni opis (neobvezna pomoć u razradi lika).

Djed je majčin otac i vrlo je tradicionalan, ali topao čovjek, koji se voli šaliti. Ponekad zadirkuje unuke, a kćeri i zetu predbacuje što im djeca rastu bez obveza

i što ih nisu naučili na fizički i koristan rad. On smatra da je nekad sve bilo bolje, pa i hrana, koja je bila domaća. Danas ne znamo što jedemo i odakle je sve to došlo. Hrana se više cijenila i nije se razbacivala, a bila je zdrava. Nekad se koristila domaća mast i od nje nitko nije bio bolestan. Danas se kuha na ulju i na kruh se mažu kojekakvi umjetni margarini, a svi imaju visok tlak i kolesterol i kojekakve druge probleme... I ta bi djeca bila zdrava i rado bi jela da je baka živa i da im pripremi juhu od domaće koke... A i za njegov povišeni šećer bakina bi kuhinja sigurno bila lijek.

Zadatak za skupinu koja obrađuje lik OTAC:

Razraditi dodatno odabrani lik. Opisati životni stil, način prehrane i odnos prema hrani. Što je toj osobi u životu važno i koji su joj ciljevi? Kako će to izreći i za što će se u razgovoru zalagati? Dodatni opis (neobvezna pomoć u razradi lika).

Otac je bivši sportaš, sada malo gojazan. Gledajući starijeg sina, vidi sebe u najboljim danima i tome se jako veseli. Po njegovu je mišljenju sport rješenje za sve. I Maja bi imala bolju figuru kad bi se bavila sportom i ojačala te tanašne ručice i nožice. Ipak mu je Igor najveća briga i ponekad smatra da mu to dijete jednostavno prkositi i inati se, iako i samo zna da bi mu bavljenje sportom jako koristilo, ne samo za zdravlje i stas, već i za stjecanje društva. Otac ipak najmanje na sebi primjenjuje uvjerenje o neophodnosti bavljenja sportom, a izlika mu je opterećenost poslom. Tijekom tjedna vrlo je zauzet poslom i često putuje pa se hrani neuredno: uglavnom preskoči doručak, a ponekad i ručak „pojede s nogu“. To uglavnom nadoknađuje obilnim večerama.

Zadatak za skupinu koja obrađuje lik MARKO:

Razraditi dodatno odabrani lik. Opisati životni stil, način prehrane i odnos prema hrani. Što je toj osobi u životu važno i koji su joj ciljevi? Kako će to izreći i za što će se u razgovoru zalagati? Dodatni opis (neobvezna pomoć u razradi lika).

Marko se bavi veslanjem i dobar je u tome. Lijepo se razvio i jako mu godi kad uhvati zadržljene poglede djevojaka. Ima veliku podršku oca, ali mu majka prigovara zbog slabijih ocjena u školi, a djed smatra da bi s tim mišićima mogao i nešto korisno raditi, pa i zaraditi. Marko jede ono što mu je trener preporučio, ne obazirući se na mamine jelovnike (mama previše eksperimentira, a on to ne voli i smatra nepotrebним). Njegova je dijeta puna ugljikohidrata: uglavnom su to tjestenine, kruh i slatkiši, a obavezno konzumira i proteinske napitke. Svi se čude količinama hrane koju Marko pojede, a nije debeo. Maja ga stalno upozorava da će se kad-tad udebljati.

Zadatak za skupinu koja obrađuje lik IGOR:

Razraditi dodatno odabrani lik. Opisati životni stil, način prehrane i odnos prema hrani. Što je toj osobi u životu važno i koji su joj ciljevi? Kako će to izreći i za što će se u razgovoru zalagati?

Dodatni opis (neobvezna pomoć u razradi lika).

Igor je naglo izrastao u visinu, pa se još nije navikao na dužinu svojih ruku i nogu, ni na to da je odjednom najviši u razredu. Kaže da se „osjeća usamljen u tim visinama“, a istina je da je postao vrlo nesiguran i misli da ga ljudi vide nezgrapnim i nespretnim. Uz to ga muče i bubuljice. Samo bi trebalo da se skine u dres te da ljudima da još više povoda za podsmijeh i zafrkavanje. Roditelji ga strašno nerviraju sa svojim idejama o tome kako treba promijeniti svoj životni stil i što bi trebao jesti, kako vježbati, kako steći prijatelje. Najbolje se osjeća za kompjutorom, pa ponekad u igrama provede i cijelu noć. Što bi „starci“ tek rekli da to znaju!? Barem su mu ocjene u školi dobre, a ne kao kod „onog klauna Marka“. Malo ga je ipak zabrinuo rezultat krvnih pretraga, kad je utvrđeno da je slabokrvan.

Zadatak za skupinu koja obrađuje lik MAJA:

Razraditi dodatno odabrani lik. Opisati životni stil, način prehrane i odnos prema hrani. Što je toj osobi u životu važno i koji su joj ciljevi? Kako će to izreći i za što će se u razgovoru zalagati? Dodatni opis (neobvezna pomoć u razradi lika).

Maja ima super prijateljice i njih su tri nerazdvojne. Zajedno gledaju spotove na televiziji i reportaže o poznatim osobama i manekenkama, listaju modne revije i obilaze dućane u kojima isprobavaju robu praveći se da su ozbiljni kupci. One se trude što manje jesti i gade im se debeli ljudi, a pogotovo debele vršnjakinje. Maja vježba hod manekena, a s prijateljicama isprobava najbolje poze za fotografiranje. Jedna od prijateljica našla je upute o posebnoj dijeti za mršavljenje, koje se sve tri pridržavaju. Maji se kod toga javila mala nelagoda, pogotovo kad je pomislila što bi na to rekli roditelji i na trenutak je posumnjala da to možda ipak nije dobro za zdravlje. No, ta je nelagoda brzo prošla jer su „starci“ ipak u nekom svojem filmu, a u nastojanju da održi vitak stas ima podršku Igora i Irene (iako ni oni ne znaju za njezine male trikove, odnosno da se pridržava posebne dijete za mršavljenje).

Zadatak za skupinu koja obrađuje lik IRENA:

Razraditi dodatno odabrani lik. Opisati životni stil, način prehrane i odnos prema hrani. Što je toj osobi u životu važno i koji su joj ciljevi? Kako će to izreći i za što će se u razgovoru zalagati? Dodatni opis (neobvezna pomoć u razradi lika).

Irena je sitna i mršava – takva je po prirodi i bez ikakva nastojanja. Vegetarijanka je i zapravo je zadovoljavaju vrlo male količine hrane. Uglavnom jede kad stigne i osim što izbjegava meso, ne bira baš previše. Oduvijek je željela biti modna kreatorica i ostala je ustrajna u svojoj težnji, usprkos tome što su je svi, a roditelji najviše, od toga odgovarali smatrajući da je takva karijera nesigurna. Roditelji su željeli da nastavi obiteljski ugostiteljski posao u malome provincijskom gradu. Irena je prošla trnovit put i samo zahvaljujući svojoj upornosti i prilagodljivosti, ali iznad svega talentu, radu i posvećenosti poslu, uspjela je. Postala je poznata i tražena. Noj je važno kreirati maštovitu odjeću, a tu odjeću trebaju nositi vitki modeli. Njezina posvećenost poslu čini je pomalo slijepom za drugačije svjetonazore. Zbog vlastitog iskustva smatra da je jasan cilj i upornost najveća životna kvaliteta i vrijednost. Upravo zbog toga podržava Maju i misli da roditelji najčešće pretjeruju s brigom i zaštićivanjem te s usmjeravanjem djece na ono što smatraju utrtim i sigurnim životnim putovima.

Nova škola – izazovi i odluke koje donosimo

Tema: Nova škola – izazovi i odluke koje donosimo

Cilj: Poticati razvoj zajedništva prepoznavanjem i dogovaranjem postupaka koji pridonose dobrom odnosima u razrednom odjelu, unutar okruženja škole

Ishodi učenja:

- Sastaviti pravila za dobre odnose u razredu/razrednom odjelu
- Uvažavati različitosti

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Predloženi materijal/sredstva

- papir A4 (4 kom), plakatni papir (1 kom), olovke, flomasteri

Sadržaj – opis i tijek rada

Oblici i metode rada: frontalni rad, individualni rad, rad u skupinama, razgovor, pisanje, usmeno izlaganje, dramska igra, pedagoška radionica

UVODNE AKTIVNOSTI

1. UVODNA AKTIVNOST – 5 min

Učenici sjede u krugu. Razrednik/ica ih poziva da pojedinačno izgovore svoje ime i osobinu koja ih najbolje predstavlja, a počinje prvim slovom njihova imena.

2. U NOVOJ ŠKOLI – 5 min

Razrednik potiče učenike na razgovor pitanjima tipa:

Kako se osjećate u novoj školi?

Jeste li (ne)zadovoljni?

Koiji su razlozi vašeg (ne)zadovoljstva?

Što vas je iznenadilo, obradovalo?

S kojim ste se izazovima susreli?

3. NAŠ RAZRED – 5 min

Slijedi igra asocijacija. Razrednik na školsku ploču ispisuje naslov/pojam „Naš razred“.

Učenicima daje uputu da tijekom jedne minute zapišu na komadić papira svoje asocijacije na zadani pojam i potom papiriće zalijepe uz pojam na školskoj ploči.

Asocijacije se glasno čitaju (1–2 učenika) uz komentiranje podudarnosti u njima (učenici i razrednik).

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

4. RAZREDNA PRAVILA – 20 min

Razrednik će podsjetiti učenike da je razred mala zajednica. Da bi se u njoj bolje osjećali i u ugodnoj i poticajnoj atmosferi ostvarivali svoje ciljeve, važni su odnosi koje će zajedno izgraditi. Izgradnji dobrih odnosa znatno mogu pomoći unaprijed dogovorena pravila ponašanja i ophođenja, koja se podjednako odnose na učenike, razrednike i školu u cjelini.

U nastavku rada učenici se odbrojavanjem od jedan do četiri dijele u podskupine.

Zadatak je u četiri podskupine predložiti primjere grupnih/razrednih pravila.

Predložena i usuglašena pravila podskupina zapisuju se na papir A4.

Za samostalan je rad predviđeno 10 min.

Podskupine odabiru izvjestitelje koji iznose prijedloge.

Pravila oko kojih se slože svi postaju zajednička i zapisuju se na prethodno pripremljen plakat s natpisom *Naša razredna pravila*.

Pravila koja su negativno formulirana zajednički se preoblikuju u pozitivno izražena pravila.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI

5. ZAVRŠNA AKTIVNOST – Poredajmo se! – 5 min

Razrednik poziva učenike na kratku šetnju učionicom. U trenutku dok se učenici slobodno kreću prostorom, daje im uputu da se, u tišini (bez riječi), poredaju abecednim redoslijedom svojih imena (ili prezimena).

6. VREDNOVANJE – 5 min

Učenici, poredani prema uputi iz prethodne aktivnosti, formiraju krug i pojedinačno jednom riječju izražavaju svoje dojmove o satu razrednog odjela.

Kad svi izreknu dojmove, razrednik ih pozdravlja i upućuje da prije izlaska iz učionice stave svoj potpis na plakat s razrednim pravilima.

Može im predložiti da to iskoriste kao mogućnost za kreativno uređenje plakata koji će ostati istaknut u učionici.

Napomena: Predlaže se plakat s razrednim pravilima istaknuti u javnom prostoru škole, a poželjno je temu proširiti i na izradu pravila škole.

Literatura

1. Bičanić, J. (2001). Vježbanje životnih vještina. Alinea, Zagreb
2. Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković, J., Penava, A. (1998). Igrom do sebe. Alinea, Zagreb
3. Uzelac, M. (1997). Za Damire i Nemire – vrata nenasilju. Mali korak, Zagreb

Vrijednosti izbora životnog stila

Tema: Vrijednosti izbora životnog stila

Cilj: Osvijestiti važnost pozitivnih životnih vrijednosti i utjecaj na kvalitetu razvoja pojedinca

Ishodi učenja:

- Uvažavati različitosti
- Zauzeti se za sebe

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Predloženi materijal/sredstva

- plakatni papir ili hamer za veliku piramidu (1 kom), radni listići (piramida) – za svaku podskupinu, papir, olovke, flomasteri

Uputa razredniku

Razrednik će prije početka aktivnosti razmjestiti učenike u skupine (4–6 učenika).

Na velikom papiru pripremiti piramidu koja će se zalijepiti na ploču za završni dio sata.

Također se predlaže da se prouči područje Nacionalnog okvirnog kurikuluma koje ističe odgojno-obrazovne vrijednosti te međupredmetne teme *Osobni i socijalni razvoj, Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša te Građanski odgoji obrazovanje*.

Sadržaj – opis i tijek rada

Oblici i metode rada: individualni rad, rad u paru, rad u grupi, razgovor, donošenje odluke, interaktivno i otvoreno učenje

UVODNA AKTIVNOST

1. UVODNA AKTIVNOST – Moja najveća vrijednost – 10–15 min

Razrednik traži da učenici individualno napišu što je za njih najveća životna vrijednost. Učenici koji žele navode što je za njih najveća vrijednosti, a razrednik/ica zapisuje na ploču. Nakon toga traži se da učenici individualno nabroje i ostale

vrijednosti koje smatraju važnima u svom životu. U paru razmijene koje su vrijednosti naveli kao njima važne, obrazlože te usporede sličnosti/različitosti. Razrednik/ica upita želi li netko pročitati koje su sve životne vrijednosti naveli.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

2. PIRAMIDA ŽIVOTNIH VRIJEDNOSTI – 20–25 min

Učenici unutar skupine razgovaraju o vrijednostima koje su individualno navodili.

Uputa je učenicima da zajednički dogovore/donesu odluku na koji će način sastaviti piramidu vrijednosti unutar skupine, od najvažnije (baza piramide) do „najmanje važne“ (vrh piramide).

Važno je da je piramida rezultat razgovora i dogovora/suglasnosti svih članova skupine.

Nakon što izrade piramidu vrijednosti, unutar skupine odaberu glasnogovornika.

Razrednik zaliđepi na ploču veliku piramidu.

Glasnogovornici skupina prezentiraju piramide, a razrednik (ili učenik) upisuje vrijednosti u zajedničku piramidu na ploči.

Predlaže se da glasnogovornik ukratko obrazloži je li bilo poteškoća u donošenju odluke o rangu životnih vrijednosti unutar skupine.

Razrednik tijekom ove aktivnosti upućuje da je donji dio piramide baza, a ostatak je njezina nadogradnja te da je vrlo važno da su „temelji“ piramide čvrsti (da ih „nosi“ najvažnija vrijednost), da bi i ostatak piramide „izdržao“.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI

3. ZAKLJUČNI DIO – do 10 min

Razrednik potiče učenike na razgovor pitanjima tipa:

Kako vidite zajedničku piramidu?

Kako doživljavate navedene vrijednosti?

Slažete li se s rangiranim vrijednostima?

Što biste željeli promijeniti?

Pridržavate li se navedenih pozitivnih životnih vrijednosti u svakodnevnom životu?

Postoje li okolnosti u kojima ponekad (i iz kojeg razloga) „zaobilazite“ navedene vrijednosti?

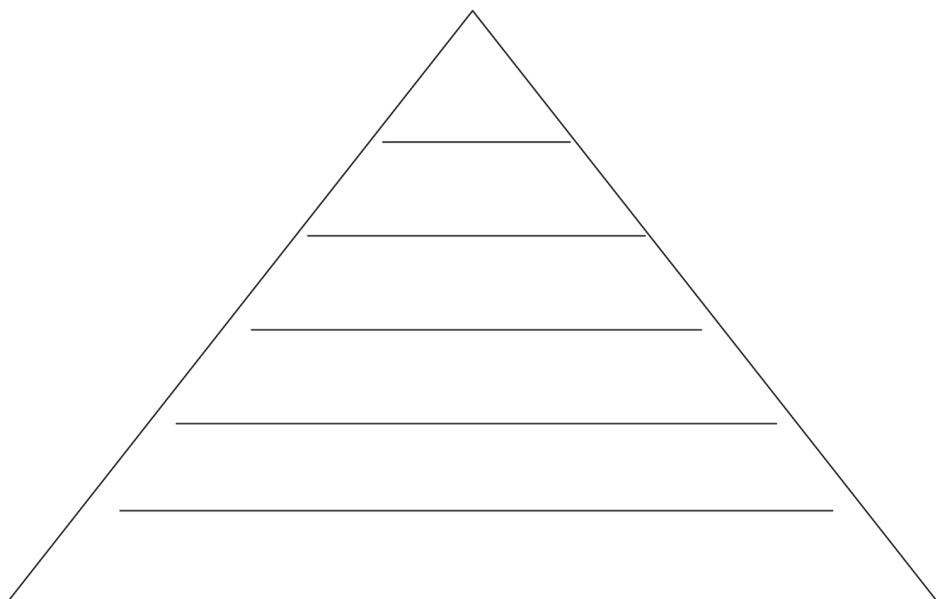
O kojim se vrijednostima radi?

Razrednik vodi razgovor s ciljem isticanja zdravlja kao najveće i istinske vrijednosti.

Prilozi

PRILOG

Radni list: Piramida mojih životnih vrijednosti



Literatura

1. Humane vrednote. Odgoj za humanost (2001). Priručnik za učitelje. Hrvatski Crveni križ, Zagreb
2. Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje (2012). Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta Republike Hrvatske.

PREVENCIJA NASILNIČKOG PONAŠANJA

- Prevencija nasilja u različitim okolnostima
- Neprimjerene pojavnosti u školi i okolini

Prevencija nasilja u različitim okolnostima

Tema: Prevencija nasilja u različitim okolnostima

Cilj: Osposobiti učenike za prepoznavanje oblika nasilnog ponašanja te promovirati pravo na sigurnost i zaštitu od nasilja

Ishodi učenja:

- Primijeniti nenasilne metode u rješavanju problema
- Analizirati neprimjerene pojavnosti (nekvalitetna/neprimjerena komunikacija, Stigmatizacija, diskriminacija, omalovažavanje, vrijedanja...)
- Iskazati empatiju prema vršnjacima i odraslima
- Promovirati odgovorno ponašanje

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban pribor

- radni list 1A (prema broju učenika), radni list 1B (za nastavnika), natpis s riječju NASILJE, papiri A5, olovke

Sadržaj – opis i tijek rada

Oblici i metode rada: individualni, rad u paru, rad u skupinama, frontalni rad, iznošenje asocijacija, razgovor, pisanje, rasprava, usmeno izlaganje, igra

UVODNE AKTIVNOSTI

1. SASTAVLJANJE RIJEČI – 5 min

Pedagoška radionica započinje aktivnošću sastavljanja riječi od zadanih slova. Učenici se podijele u parove. Razrednik/ica zadaje prvi niz slova. Par koji najbrže riješi zadatak javlja se dizanjem ruke, slijedi zatim drugi niz slova.

1. niz: eašnjonpa (ponašanje)

2. niz: aljsein (nasilje)

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

2. ŠTO JE NASILJE – 5 min

Razrednik ističe da je jedna od riječi iz prethodne aktivnosti **nasilje** najavila temu današnjeg sata te na pano ili ploču stavlja natpis s tom riječju.

Neka nekoliko učenika izreknu svoje asocijacije na navedeni pojam.

Slijedi kratka sinteza – koje su asocijacije češće navedene, na što se odnose?

Kako bismo odredili pojam nasilja?

Nasilje možemo definirati kao oblik ponašanja kojem je cilj povrijediti (odnosno nanijeti bol, ozljedu, štetu) drugoj osobi.

3. KAKO SE NASILJE ISKAZUJE – 20 min

Nasilje se može iskazivati na različite načine, različitim postupcima – kako?

Učenici se podijele u manje skupine, svaka dobije papir (radni list 1A) na koji će zapisivati svoje spoznaje o oblicima nasilnog ponašanja tako da primjere nasilnog ponašanja svrstavaju u pripremljenu tablicu na radnom listu.

Kada završe s radom, predstavnici skupine čitaju svoje primjere.

Razrednik na kraju može dopuniti dodavanjem nekih primjera (navedeni su u radnom listu 1B).

4. NASILJE I PRAVO NA SIGURNOST I ZAŠТИTU – 5 min

Razrednik potiče učenike da iznesu gdje susrećemo oblike nasilnog ponašanja (*u svakodnevnom životu, ali i u filmovima, kompjutorskim igricama, pisanim materijalima*).

Razrednik potiče učenike na razgovor pitanjima tipa:

Smatra li se nasilno ponašanje prihvatljivim oblikom ponašanja?

Zašto nasilje nije prihvatljiv oblik ponašanja?

Što bi se dogodilo kada bi nasilje bilo dopušteno, u kakvom bismo svijetu živjeli?

Razrednik učenike potiče na razgovor i podsjeća da, osim prema ljudima, nasilje može biti usmjereno i prema drugim živim bićima – životinjama, a u širem smislu i prirodi.

Predlaže se da se postavi pitanje: Kako se čovjek neprikladno odnosi prema prirodi?

Obrazloženje:

Svi imamo pravo na osobnu sigurnost i zaštitu od nasilnog ponašanja. Kako se ljudska zajednica štiti od nasilja, kako na njega reagira i time pokazuje da je neprihvatljivo? (*zakonski propisi, policija, pravosuđe*)

Škola reagira na svaku pojavu nasilnog ponašanja s ciljem održavanja sigurnosti u školskom prostoru. Koje su posljedice za učenike koji se nasilno ponašaju?

5. OSJEĆAJI PREMA NASILJU I NENASILJU – 5 min

U nastavku rada razrednik potiče učenike na razgovor pitanjem tipa:

Možemo li prepoznati kakve osjećaje u nama izaziva riječ nasilje?

Neka ih članovi skupine zapišu na papir.

Tko želi, ili svi redom, neka ih kaže ostalim članovima skupine.

Izvode se zaključci o osjećajima koji su najčešće spominjani.

Zamislimo sada suprotni pojam/pojmove od nasilja – nenasilje, miroljubivost, tolerancija... Kakve osjećaje u nama izazivaju?

Neka ih članovi skupine napišu na poleđini papira i pročitaju.

ZAVRŠNA AKTIVNOST

6. EVALUACIJA – OSVRT NA RADIONICU – 5 min

Svaki član skupine izrazi svoj dojam o današnjoj radionici.

Izraziti se može neverbalno (pokretom, izrazom lica i sl.).

Prilog

PRILOG

Radni list: 1A Oblici nasilnog ponašanja (za učenike)

Radni list: 1B Oblici nasilnog ponašanja (za razrednika)

Radni list 1A OBLICI NASILNOG PONAŠANJA

Prisjetite se mogućih oblika nasilnog ponašanja te ih uvrstite u tablicu:

Fizičko nasilje	Verbalno nasilje	Socijalno nasilje	Psihološko nasilje	Seksualno nasilje

- Bilješke

Radni list 1B OBLICI NASILNOG PONAŠANJA

Podsjetnik za razrednika:

Fizičko: udaranje, guranje, gađanje, šamaranje, čupanje, pljuvanje, napad različitim predmetima, rušenje, oduzimanje, uništavanje ili oštećivanje stvari

Verbalno: nazivanje pogrdnim imenima, psovanje, ruganje, vrijedjanje, dobacivanje, omalovažavanje, naređivanje, verbalno zlostavljanje na osnovi etničke pripadnosti, religije, rase ili spola

Socijalno: namjerno zanemarivanje i isključivanje iz skupine, izbjegavanje, zabranjivanje sudjelovanja u različitim aktivnostima, ogovaranje/širenje glasina i laži, ignoriranje

Psihološko: prijeteći pogledi i grimase, uhođenje, ponižavanje, ismijavanje, zahtijevanje poslušnosti, ucjenjivanje, iznudjivanje novca

Seksualno: seksualni komentari, vulgarni vicevi, neželjeno dodirivanje (hvatanje, tapšanje, štipanje), seksualne slike, crteži ili poruke, seksualne glasine, izazovno fućanje, sugestivne primjedbe ili pozivi

- Bilješke za dopunu

Literatura

1. Olweus, D. (1998). Nasilje među djecom u školi. Školska knjiga, Zagreb.
2. Slavens, E. (2006). Nasilništvo – učini nešto prije nego zagusti. Mosta, Zagreb.
3. Slavens, E. (2006). Ogoravanje – učini nešto prije nego glasina krene. Mosta, Zagreb.
4. Slavens, E. (2006). Tučnjava – učini nešto prije prvog udarca. Mosta, Zagreb.
5. Želimo život bez nasilja, Godišnjak Županijskoga stručnoga vijeća stručnih suradnika pedagoga srednjih škola Krapinsko-zagorske županije (2011), ŽSV pedagoga SŠ, Zabok.
6. www.poliklinika-djeca.hr
7. www.unicef.hr

Neprimjerene pojavnosti u školi i okolini

Tema: Neprimjerene pojavnosti u školi i okolini

Cilj: Prevenirati neprimjereno ponašanje te promovirati prilagođeno ponašanje u socijalnim situacijama

Ishodi učenja:

- Povezati sadržaje odgovornog ponašanja
- Analizirati neprimjerene pojavnosti (nekvalitetna/neprimjerena komunikacija, stigmatizacija, diskriminacija, omalovažavanje, vrijedanja...)
- Promovirati odgovorno ponašanje

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Predloženi materijal/sredstva

- papir A3, papiri A5, olovke (grafitne ili kemijske), flomasteri, samoljepiva vrpcia, radni listovi 1A, 1B, 1C, 1D

Sadržaj – opis i tijek rada

Oblici i metode rada: rad u paru, rad u skupinama, individualni rad, frontalni rad, razgovor, usmeno izlaganje, pisanje

UVODNA AKTIVNOST

1. UVODNA AKTIVNOST: POZITIVNE KARAKTERISTIKE – 5 min

Učenici se podijele u parove. Zadatak je reći jednu pozitivnu karakteristiku koju član para iskazuje u odnosima s drugim učenicima u razredu ili školi. Svatko na taj način predstavlja svog člana para i on/ona njega.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

2. NEPRIMJERENO PONAŠANJE – 5 min

Za razliku od primjera iz uvodne aktivnosti u kojoj su učenici navodili pozitivne značajke drugih učenika, mladi mogu u pojedinim situacijama iskazivati i neprimjereno ponašanje.

Razrednik poziva učenike da kratko razmisle te iznesu primjere takva ponašanja.

Jedan će učenik primjere zapisivati na list A3 s naslovom *Oblici neprimjerenog ponašanja*.

3. PREPOZNAJEMO NEPRIMJERENO PONAŠANJE – 15 min

Učenici se podijele u četiri podskupine.

Zadatak je porazgovarati o osobnim iskustvima i spoznajama koje učenici imaju o neprimjerenom ponašanju mladih.

Potrebno je izabrati jedan oblik neprimjerenog ponašanja, kratko opisati situaciju i način na koji se može iskazati. Članovi podskupina rješavat će različite zadatke:

1. navode oblike neprimjerenog ponašanja u školi,
2. navode primjere vezane uz sport,
3. navode primjere iz veze dvoje mladih,
4. navode primjere iz drugih okolnosti/situacija, na primjer tijekom večernjeg izlaska i dr.

Predstavnici podskupina kratko iznose primjere o kojima su razgovarali.

4. PRIMJERENO PONAŠANJE U ŠKOLI – 5 min

Razrednik će s učenicima raspraviti na koji način škola djeluje u pravcu sprječavanja neprimjerenog ponašanja mladih. Prigoda je prisjetiti se pojedinih odredbi kućnoga reda u kojem se navode međusobni odnosi učenika, organizacija rada, odnos prema nastavnicima, prema imovini i prema obvezama.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI

5. ŠTO MOŽEMO UČINITI – 10 min

Razrednik podsjeća učenike da su u prethodnim aktivnostima navodili oblike neprimjerenog ponašanja, okolnosti i situacije u kojima se sprječavaju neprimjerena ponašanja i načini na koji škola reagira kada se takvi oblici ponašanja pojave.

Razrednik može dodatno poticati rad učenika postavljajući pitanje tipa:

Može li svatko od nas pridonijeti da takva ponašanja bude što manje i na koji način?

Učenici mogu u paru/podskupini kratko komentirati i izabrati najmanje jedan primjer, odnosno prijedlog koji će podijeliti sa svim učenicima u razrednom odjelu.

6. Evaluacija – osvrt na radionicu – 5 min

Svaki član podskupine iznosi svoje dojmove o današnjoj radionici u jednoj rečenici:

Što je u današnjem radu meni bilo važno?

Prilog

PRILOG

Radni list: 1A, 1B, 1C, 1D (format A5)

Radni list 1A (podskupina A) **PREPOZNAJEMO NEPRIMJERENO PONAŠANJE**

1. *Promislite i navedite moguće oblike neprimjerenog ponašanja učenika u školi.*
2. *Izaberite jedan od navedenih oblika i kratko opišite situaciju i način na koji se može iskazati.*



Radni list 1B (podskupina B) **PREPOZNAJEMO NEPRIMJERENO PONAŠANJE**

1. *Promislite i navedite moguće oblike neprimjerenog ponašanja mladih koji su vezani uz sport.*
2. *Izaberite jedan od navedenih oblika i kratko opišite situaciju i način na koji se može iskazati.*

Radni list 1C (podskupina C) PREPOZNAJEMO NEPRIMJERENO PONAŠANJE

1. *Promislite i navedite moguće oblike neprimjerenog ponašanja mladih u vezi.*
2. *Izaberite jedan od navedenih oblika i kratko opišite situaciju i način na koji se može iskazati.*



Radni list 1D (podskupina D) PREPOZNAJEMO NEPRIMJERENO PONAŠANJE

1. *Promislite i navedite moguće oblike neprimjerenog ponašanja mladih u slobodno vrijeme (tijekom večernjeg izlaska i sl.).*
2. *Izaberite jedan od navedenih oblika i kratko opišite situaciju i način na koji se može iskazati.*

Literatura

1. Bouillet, D., Uzelac, S. (2008) Priručnik za nositelje produženog stručnog tretmana u osnovnim i srednjim školama, Zagreb: MZOŠ, AOO, Globus
2. Bouillet, D., Uzelac, S. (2007) Osnove socijalne pedagogije, Zagreb: Školska knjiga
3. Pennington, D. C. (2004) Osnove socijalne psihologije, Jastrebarsko: Naklada Slap
4. Želimo život bez nasilja, Godišnjak Županijskog stručnog vijeća stručnih suradnika pedagoga srednjih škola Krapinsko-zagorske županije (2011), ŽSV pedagoga SŠ, Zabok

PREVENCIJA OVISNOSTI

- Alkohol, cigarete i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu
- Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje te profesionalni razvoj i karijeru

Alkohol, cigarete i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti – kritičko razmišljanje o konzumiranju sredstava ovisnosti, rizici povezani s konzumiranjem

Opći cilj sata razrednika: Razvijati kritičko razmišljanje o konzumiranju sredstava ovisnosti

Ishodi učenja:

- Razumjeti rizike povezane s konzumiranjem alkohola, cigareta i droga
- Prepoznati razloge ZA i PROTIV korištenja sredstava ovisnosti

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob: za učenike 14–15 godina

Potreban materijal

- priprema radionice

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – „Hodao/la bih kilometrima“ – planirano vrijeme 10 min

Cilj uvodne aktivnosti (za voditelja): *Uvodjenje u grupni rad, igra pridonosi dinamičnosti radionice i potiče učenike na aktivnosti kritičkog razmišljanja*

Uputa:

- Skupina sjedi u krugu. Voditelj počinje igru tako da zatraži od članova skupine da zaželete nešto za što bi bili spremni hodati 7 kilometara da bi to postigli. Voditelj može početi, navodeći svoj primjer. Članovi skupine se izjašnjavaju redom, objašnjavajući zašto su upravo to odabrali, dok se ostali članovi mogu izjasniti bi li i oni tako postupili. Voditelj ili suvoden je neka sve ispiše na ploču. Voditelj ne predlaže što da odaberu kao cilj hodanja, ali potiče sve članove da se izjasne.

Rasprava i uvod u temu:

- O čemu je bila ova igra?
- Od svih ideja što smo ih čuli koja je bila posebno zanimljiva?
- Kako to da smo imali različite razloge?
- Povezati s različitim načinima razmišljanja, osjećanja, interpretacije i doživljavanja svijeta oko sebe: Kao što smo mi imali različite razloge za hodanje 7 kilometara, tako ljudi mogu imati i različite razloge za činjenje nekih stvari koje su nama ponekad teško razumljive. Tako ljudi imaju i neke razloge zbog kojih uzimaju sredstva ovisnosti. Znate koja sredstva ovisnosti postoje? (Pitati učenike da ih nabroje i nadopuniti ako je potrebno jer se pod sredstvima ovisnosti smatraju cigarete, alkohol, tablete i sve druge lake i teške droge.)

SREDIŠNJA AKTIVNOST – planirano vrijeme 25 min**Uvodna rasprava:**

- Pitajte učenike za razloge zbog kojih ljudi uzimaju neku drogu. Možete ih odmah svrstavati u tri skupine:
 - OSOBNI RAZLOZI (npr. osoba želi iskušati nešto novo).
 - DRUŠTVENI RAZLOZI (npr. ako ne želiš izgubiti prijatelje, premda oni piju alkohol; ili kad su neke droge dostupne u trgovinama).
 - FIZIČKI RAZLOZI (npr. brže trčiš ako uzmeš određenu tabletu)
- Učenici navode razloge zbog kojih ljudi uzimaju droge (primjeri iz vlastite okoline, iz medija i sl.). Važno je komentirati ako neki razlog nije istinit ili ako bi ga bilo dobro provjeriti.
- Pitajte učenike i o tome što rade ljudi koji ne odluče uzimati sredstva ovisnosti, zašto tako odluče, o čemu razmišljaju?
 - Što nam može pomoći da izaberemo bolje izbore za sebe?
 - Što rade ljudi koji ne konzumiraju sredstva ovisnosti, koji su njihovi razlozi?

Rad u skupinama:

Nakon navođenja razloga zamolite učenike da u malim skupinama od po 4–5 učenika razmisle i napišu/nacrtaju na plakatu što se sve može dogoditi kada se odluči uzimati alkohol, cigarete, droge (sredstva ovisnosti).

Svaka skupina izvještava o posljedicama/rizicima, voditelj u tablicu na ploči piše odgovore učenika. Posljedice/rizike koji proizlaze iz korištenja sredstava ovisnosti podijeliti na one koji su kratkoročni i one dugoročne tako da pitamo učenike gdje bi ih smjestili u tablici:

	kratkoročno	dugoročno
Na osobnom planu (tijelo i um)		
Na društvenom planu (odnosi s drugim ljudima)		

Rasprava:

- Što možemo zaključiti iz ovog razgovora?
- Raspravu voditi prema zaključku da postoje razlozi zbog kojih ljudi uzimaju droge, ali često se ti očekivani pozitivni učinci ne dogode. Postoje također i neke posljedice koje pojavljuju odmah nakon konzumiranja, ali i kasnije u životu – ostavljaju trag na naše zdravlje, osjećaje, odnose s drugim ljudima...
- Može li ovaj način, kada popisujemo ZA i PROTIV nekog ponašanja, pomoći u donošenju odluka u vezi s našim ponašanjem u budućnosti? Kako će vama pomoći?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – planirano vrijeme 10 min

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili? Je li vas nešto o čemu smo danas razgovarali iznenadilo? Što?

Je li vam se svidio ovaj način rada? Što vam se svidjelo?

Kako bi ovo što ste danas naučili i čuli moglo utjecati na vaš život i vaše odluke koje ćete u budućnosti donositi?

Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje te profesionalni razvoj i karijeru

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti –rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje te profesionalni razvoj i karijeru

Opći cilj sata razrednika: Razvijati kritičko razmišljanje o rizičnom ponašanju i njegovim posljedicama

Ishodi učenja:

- Razumjeti rizike povezane s rizičnim ponašanjem.
- Prepoznati posljedice rizičnog ponašanja na obrazovanje i profesionalni razvoj/karijeru.

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob: za učenike 14–15 godina

Potreban materijal

- priprema radionice
- eventualni radni list

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – „Osobni štit“ – planirano vrijeme

15 min

Cilj aktivnosti igre (za voditelja): uvođenje u glavnu temu i poticanje učenika na aktivnosti kritičkog razmišljanja

Uputa:

- Svaki učenik individualno ispunjava vlastiti štit tako da nacrtava oblik štita i podijeli ga na 4 kvadranta (ili nastavnik može podijeliti radne listove s već nacrtanim štitom – Prilog 1).

U prvom kvadrantu učenik upisuje *obrazovanje koje želi postići*; u drugom kvadrantu upisuje svoju *profesionalnu ambiciju/karijeru* koju bi želio ostvariti; u trećem kvadrantu upisuje *aktivnost* kojom se najradije bavi u slobodno vrijeme; u četvrti kvadrant upisuje *osobu kojoj se divi/uzor*.

Voditelj može početi navodeći svoj primjer. Učenici se izjašnjavaju slobodnim javljanjem objašnjavajući zašto su upravo to odabrali. Voditelj ih potiče da izraze što više različitih primjera osobnih štitova koje će nakon izjašnjavanja zalijsipiti na razrednu ploču kao pozivan poticaj učenicima da ustraju na ostvarenju izraženog.

Rasprava i uvod u temu:

- Zašto imamo različite osobne štitove?
- U čemu je važnost osobnih štitova?
 - Povezati s različitim načinima razmišljanja i pogleda na osobnu budućnost. Navesti učenike da razmisle o važnosti postavljanja ciljeva u životu i nastojanjima da ih se ostvari. Uočiti da ljudi imaju različite ciljeve i ambicije, ali ih u pravilu imaju i važni su im. Zašto onda neki ljudi odustaju od ostvarenja svojih pozitivnih ciljeva i odlučuju se na određena ponašanja koja nose rizike i koja će ih udaljiti od njihovih ciljeva. Što podrazumijevamo pod rizičnim ponašanjem? (Pitati učenike da objasne što je za njih rizično ponašanje, npr. ponašanja koja su rizična za mlade koji ih čine, ali istovremeno i rizik za njihove bližnje; ponašanja usko vezana uz društveno neprihvatljiva ponašanja...).

SREDIŠNJA AKTIVNOST – planirano vrijeme 25 min

Uvodna rasprava:

- Pitajte učenike o njima poznatim oblicima rizičnih ponašanja. Možete ih odmah svrstavati u nekoliko skupina:
 - KONZUMACIJA SREDSTAVA OVISNOSTI (npr. alkohol, opojna sredstva, cigarete).
 - RIZIČNA SPOLNA PONAŠANJA (npr. često mijenjanje partnera, nekorištenje zaštite...)
 - AGRESIVNA PONAŠANJA (npr. otpor prema autoritetu ili odgovornosti, sukobi s okolinom/roditeljima)
 - Učenici navode njima poznate primjere ili vlastita iskustva rizičnog ponašanja te pojašnjavaju razloge zbog kojih njihovi vršnjaci ulaze u razne oblike rizičnih ponašanja (npr. neopravdano izostajanje iz

škole, otpor prema učenju, roditeljima, autoritetu, institucijama, kršenje pravila u školi i kući, konzumiranje cigareta, alkohola, neki oblici promiskuitetnog ponašanja, nedopušteni kasni izlasci...).

Upitati učenike poznaju li nekoga iz svoje okoline čije je rizično ponašanje imalo i posljedice na životni put te osobe.

- Pitajte učenike za mišljenje o tome koji su razlozi da se ljudi odlučuju na rizične oblike ponašanja i rade li to svjesni rizika koje takav oblik ponašanja nosi; što mi možemo učiniti da ne uđemo u rizik takvog ponašanja; kako izabrati neka dobra rješenja za sebe.

Rad u skupinama:

Nakon navođenja razloga zamolite učenike da u malim skupinama po 4 do 5 učenika razmisle i napišu na plakatu što se sve može dogoditi kada se odluči rizično ponašati.

Svaka skupina izvještava o posljedicama/rizicima, voditelj u tablicu na ploči piše odgovore učenika. Posljedice/rizike koji proizlaze iz rizičnog ponašanja podijeliti na one koji djeluju na njihovo obrazovanje i one koji djeluje na njihov profesionalni razvoj/karijeru:

	obrazovanje	profesionalni razvoj/ karijeru
konzumacija sredstava ovisnosti		
rizična spolna ponašanja		
agresivno ponašanje		

Rasprava:

- Što možemo zaključiti iz ovog razgovora?
- Raspravu voditi prema zaključku da postoje razlozi zbog kojih ljudi pribjegavaju rizičnom ponašanju, ali „dobar osjećaj“ s početka često završi suočavanjem s ozbiljnim posljedicama rizičnog ponašanja. Postoje također i posljedice koje se pojavljuju odmah s početkom rizičnog ponašanja, ali i one koje imaju dugoročnije posljedice na

naš život – ostavljaju trag na naše odnose s drugim ljudima, na naše obrazovanje i naš profesionalni razvoj/karijeru...

- Može li osvjećivanje posljedica rizičnog ponašanja pomoći u donošenju odluka o našem ponašanju u budućnosti? Kako može vama pomoći?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – planirano vrijeme 10 min

Što ste danas novo naučili? Je li vam ova tema bila zanimljiva?

Što vam se svidjelo u današnjem radu?

Kako bi ovo što ste danas naučili i čuli moglo utjecati na vaš život i vaše odluke koje ćete u budućnosti donositi?

Prilog 1 – Osobni štit



SPOLNA/RODNA RAVNOPRAVNOST I ODGOVORNO SPOLNO PONAŠANJE

- Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, I.
- Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, II.
- Komuniciranje u vezi
- Medijski prikaz spolnosti

Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, I.

Tema: Razumijevanje važnosti odgovornog spolnog ponašanja

Opći cilj sata: Senzibiliziranje učenika za odgovorno spolno ponašanje i ohrabrvanje na osvjećivanje, suočavanje, razmišljanje i argumentiranje prednosti i nedostataka svake mogućnosti u spolnom ponašanju. Povećanje svijesti o brzini i načinima širenja spolno prenosivih infekcija.

Ishodi učenja:

- Raspraviti važnost donošenja autonomne i odgovorne odluke o stupanju u spolne odnose (što znači biti spreman/na?)
- Usporediti različite stavove o spolnosti i uporabi zaštite
- Raspraviti prednosti i nedostatke različitih odluka o spolnoj aktivnosti
- Objasniti rizike rane spolne aktivnosti s obzirom na zarazu spolno prenosivim bolestima i neželjenu trudnoću
- Opisati djelovanje, prednosti i nedostatke različitih kontracepcijskih metoda

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- veliki papiri i flomaster (ili ploča i kreda),
- kartice „Rukovanje“,
- radni listovi „Nagovaranja“, „Uobičajeni prigovori“ (pripremljeni)

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA NASTAVNIKE* (*Oznaka * – u dalnjem tekstu označava informacije za nastavnike*):

Pedagoške radionice osmišljene su u cilju *promicanja, edukacije i zaštite* spolnog i reproduktivnog zdravlja da pomognu u smanjenju rizika za SPI (spolno prenosive infekcije-bolesti) kod adolescentske populacije. Pedagoške radionice podrazumijevaju *iskustveno učenje* o sebi, o drugima i o svijetu i životu. Učenici razmjenjuju svoja iskustva, znanja, osjećaje i mišljenja, što pridonosi usvajaju spoznaja, ponašanja, osjećaja vrijednosti, vještina te osvjećivanju vlastitih

stavova i postupaka. Radionice objedinjuju učenike na razini podjednakog aktiviteta i ravnopravne rasprave i razmjene. Radionice su utemeljene na socijalnoj i bihevioralnoj znanosti.

Odgovorno spolno ponašanje: Apstinencija (odgađanje ulaska u spolne odnose) ili *trajna uzajamno vjerna veza* dvaju zdravih partnera jedine su pouzdane mjere za prevenciju spolno prenosivih infekcija. U ostalim slučajevima svaka osoba može zaštiti svoje zdravlje, to jest smanjiti rizik infekcije spolno prenosivim bolestima i neželjene trudnoće, *sustavnom primjenom zaštite* pri spolnim odnosima. Primjena prezervativa (kondoma) znatno smanjuje rizik prijenosa spolno prenosivih infekcija, uključujući HIV/AIDS, i učinkovita je mjeru osobne zaštite. Prezervativ treba koristiti pravilno i dosljedno pri svakom spolnom odnosu.

Važan je dio odgovornog spolnog ponašanja informiranost o rizicima vezanim uz spolnu aktivnost te načinima zaštite spolnog i reproduktivnog zdravlja. Samo informirani izbori i odluke mogu imati pozitivan utjecaj na zdravlje i budućnost mlade osobe.

UVODNA AKTIVNOST – 5 min – Utvrđivanje pravila

1. Aktivnost: Utvrđivanje pravila

Zatražite od učenika da utvrde pravila kojih će se pridržavati tijekom provedbe radionice. Za to im trebaju veliki listovi papira i flomasteri/ploča i krede.

1. Možete raspraviti sljedeća pitanja (možda prema dosadašnjem iskustvu):
 - Kako možemo očuvati povjerljivost? (npr. ne iznositi izrečena mišljenja drugih izvan radionice)
 - Kako ćemo pomoći učenicima koji su se uzrujali?
 - Kako ćemo izići na kraj s prekidanjima? (npr. ugasiti mobitele tijekom rada u radionicici)
 - Kako ćemo osigurati da svatko dobije priliku govoriti? (npr. govoriti po redu kako sjedimo u krugu)
2. Naglasite tri osnovna pravila rada u radionicama:
 - samo jedna osoba govori
 - svi aktivno slušaju govornika
 - nitko nije prisiljen sudjelovati
3. Dodajte i svoja pravila (povjerljivost, točnost...). Svatko tko odluči sudjelovati, prihvata dogovorena pravila.
4. Napišite pravila na veliki papir i stavite na vidljivo mjesto ili napišite na ploču da svi vide.

Stvaranje opuštenog i ugodnog ozračja presudno je za uspješno izvođenje ove nastavne jedinice. *Struktura razreda* s klupama ili s fiksiranim stolovima može biti zapreka uspješnoj komunikaciji. Stolove možete posložiti uza zidove ili ih posložiti jedne na druge da ne smetaju, a stolice postaviti ukrug. U početku provedbe radionice korisni su takozvani „ledolomci“ za stvaranje opuštenog ozračja. Učenike valja podsjetiti na *temeljna pravila ponašanja*. Učenici koji to ne žele ne moraju sudjelovati u aktivnostima niti iznositi svoje mišljenje.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI – 35 min – Mogućnosti u spolnom ponašanju

1. Aktivnost: Prijenos spolno prenosivih infekcija

1. Učenici sjede u krugu. Za veliku skupinu od 30 učenika trebate imati ukupno 30 kartica („Rukovanje“ – pripremljene). Izrežite kartice jednake veličine i pišite upute flomasterom u sredini kartice. Pripremite ih unaprijed.
 - a) Prva je skupina od pet kartica s uputom: „Nemojte slušati upute voditelja.“
 - b) Druga skupina od jedanaest kartica ima uputu: „Slušajte upute voditelja“ i jedno slovo ispod upute; od tih jedanaest kartica pet kartica označeno je slovom „P“, dvije kartice slovom „C“, dvije kartice slovom „Z“ i dvije kartice slovom „H“.
 - c) Treća skupina od četrnaest kartica ima uputu: „Slušajte upute voditelja.“
2. Kažite učenicima da će svi dobiti po jednu karticu. Neka pročitaju upute na svojim karticama tako da osobe koje sjede pokraj njih ne vide, a sadržaj čuvaju kao tajnu. Neka se pridržavaju pisanih uputa.
3. Promiješajte kartice, okrenite ih naopako i neka svaki učenik izvuče po jednu. Ako je manji broj učenika od 30, smanjite ukupni broj kartica.
4. Nakon što su pročitali upute, upamtili ih i okrenuli ih naopako, objasnite učenicima da će na vaš prvi znak svi ustati sa svojih mjesta kako sjede u krugu, a na vaš drugi znak zamijeniti ih s mjestom na suprotnoj strani od svoje. Dok traže novo mjesto i prelaze na drugu stranu, neka se rukuju s trojicom učenika (ili neka im se potpišu na karticu) i zapamte imena učenika s kojima su se rukovali. (Ako je ukupan broj učenika manji od 30, neka se rukuju samo s dvojicom učenika.) Tako će svaki učenik ili učenica imati tri osobe s kojima se rukovao.

5. Provjerite jesu li svi učenici promijenili svoja prvotna mjesta. Oni učenici koji prema uputama na svojim karticama nisu morali slušati upute voditelja, možda će ostati sjediti na svojim mjestima.
6. Zatražite učenike neka sjednu na svoja nova mjesta. Pitajte ih tko ima karticu sa slovom „Z“ i zatražite ih da ustanu. Isto tako zatražite sve one koji su se s njima rukovali da ustanu.
 - Objasnite da je rukovanje u ovoj aktivnosti (*simbolički*) predstavljalo spolni odnos.
7. Osobe koje imaju slovo „Z“ na kartici zaražene su HIV-om. Pitajte njihove partnerke što mogu očekivati za sebe nakon jednog spolnog odnosa sa zaraženom osobom. Objasnite im da su isto zaraženi HIV-om. Objasnite ili ponovite načine prijenosa zaraze HIV-om (potrebne se informacije nalaze u Prilogu). Potom neka učenici sjednu.
8. Postupak i kratki opis svake SPI ponovite s karticama koje imaju slovo „C“ (C = chlamydia), s karticama koje imaju slovo „H“ (H = genitalni herpes) i s karticama koje imaju slovo „P“ (P = prezervativ).
9. Zatražite učenike s karticama „Nemojte slušati upute voditelja“ koji su ipak poslušali voditelja, a ne napisane upute, i promijenili svoja mjesta, da ustanu. Objasnite im da su oni izabrali rizični spolni odnos, unatoč napisanim uputama i savjetima drugih osoba. Oni su, unatoč znanju i uputama, pod utjecajem i pritiscima partnera ili ponašanja svojih vršnjaka pristali na rizična spolna ponašanja.
10. Zatražite učenike s karticama „Nemojte slušati upute voditelja“ koji nisu promijenili svoja mjesta da ustanu. Objasnite da su oni izabrali apstinenciju, prema uputama i savjetima i zato su zaštićeni od SPI, uključujući i HIV/AIDS. Oni nisu popustili pritiscima drugih kad su ih nagovarali na promjenu mjesta, to jest na rizični spolni odnos.
11. Zatražite učenike s karticama „P“ da ustanu. Isto tako zatražite sve one koji su se s njima rukovali (ili koji su potpisani na njihovim listićima papira) da ustanu. Objasnite da su oni s karticama „P“ koristili prezervativ i da zato nisu izloženi riziku HIV-zaraze i drugih SPI. Recite im da sjednu.
12. Kažite učenicima da je to bila samo igra i da se SPI, uključujući i HIV/AIDS, ne prenose rukovanjem. Objasnite ili ponovite da se SPI prenose spolnim kontaktom – vaginalnim, analnim i oralnim. Za prijenos SPI dovoljan je samo jedan spolni kontakt sa zaraženom osobom. Objasnite da u stvarnosti mnogi ljudi ne znaju da su zaraženi (jer infekciju često ne prate simptomi).

Pitanja za raspravu:

- a) Kako se osjećaju osobe s karticama „H“? Osobe s karticama „Z“? Osobe s karticama „C“? Što osjećaju prema zaraženim osobama oni koji su zaključili da su se od njih zarazili?
- b) Kako su se osjećali u početku oni koji su dobili upute da ne slušaju voditelja, tj. da ne sudjeluju u igri? Jesu li se njihovi osjećaji mijenjali tijekom igre? Kako su reagirali drugi kad nisu sudjelovali u igri? Zašto nisu slušali upute s kartica?
- c) Kako su se osjećali oni koji su koristili prezervative? Recite im da su dobro odlučili i postupili.
- d) Kako su se osjećali oni koji su poslušali upute sa svojih kartica? Je li bilo teško oduprijeti se nagovorima drugih? Recite im da su dobro odlučili i postupili.
- e) Je li moguće unaprijed znati tko je zaražen, a tko nije?

2. Aktivnost: Mogućnosti u spolnom ponašanju

- a) Podijelite veliku skupinu u male skupine jednakih veličina (4–6 učenika).
- b) Napišite sljedeće mogućnosti *u spolnom ponašanju* na velikom listu papira/ploči da svi mogu vidjeti:
 - apstinencija od spolnih aktivnosti
 - bez spolnih aktivnosti u paru (privremena apstinencija)
 - ljubljenje i držanje za ruke
 - ne ići „do kraja“ (*petting*)
 - spolni odnos bez zaštite
 - spolni odnos sa zaštitom
- c) Zatražite male skupine da sastave popise prednosti i nedostataka svih navedenih opcija za sebe i svoje partnere.
- d) Uz sastavljanje popisa prednosti i nedostataka zadajte zadatak svakoj skupini da ispita sljedeće činjenice svake mogućnosti:
 - ishodi svake opcije
 - podrška drugih
 - rizičnost za zdravlje
 - dostupnost zaštite

* Nakon rasprave predstavnici malih skupina izvještavaju o prednostima i nedostacima mogućnosti u velikoj skupini; na ploči možete usporedno s izvještavanjem sastavljati popis u dva stupca pokraj već napisanih mogućnosti i tako navesti sve prednosti i nedostatke svake od njih.

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 5 min –Povratna informacija

1. Učenici sjede u krugu i redom navode samo jedno mišljenje ili iskustvo o radu:
 - nešto što im se sviđalo u radionici, ili
 - nešto što su naučili, ili
 - nešto o čemu bi voljeli razmisliti ili naučiti
2. Važno je da se i sami uključite u davanju mišljenja o radu i možda ponovite važnost odgovornog spolnog ponašanja (spolna apstinencija, odgadanje prvog spolnog odnosa za zreliju dob zbog posebne osjetljivosti mладog organizma na SPI, trajna uzajamno vjerna veza dvaju zdravih partnera, izbjegavanje rizičnog spolnog ponašanja, ne mijenjanje spolnih partnera, primjena zaštite pri spolnim odnosima)
* Prihvate sva mišljenja učenika (pozitivna i negativna) bez daljnje rasprave i zahvalite učenicima na njihovu doprinosu.
3. Prije kraja sata podijelite svakom učeniku/učenici **Prilog 2** koji ste pripremili u dovoljnom broju kopija.

Prilog 1 – za nastavnike

Spolno prenosive infekcije (SPI) zarazne su bolesti koje se prenose izravnim spolnim kontaktom pri vaginalnom, analnom i možda oralnom spolnom odnosu sa zaraženom osobom.

Uzročnici spolno prenosivih infekcija jesu: mikroorganizmi, bakterije, virusi, gljive, paraziti. Neki se uzročnici osim spolnim odnosom, i do neke mjere drugim spolnim kontaktima, mogu prenijeti i putem krvi, najčešće zajedničkim korištenjem igala i šprica kod uzimanja droge ili sa zaražene majke na dijete tijekom trudnoće ili poroda. Posljednjih desetljeća „klasične“ spolno prenosive bakterijske bolesti sifilis i gonoreja sve su manje zastupljene. Najraširenija je i po oštećenju plodnosti najopasnija *bakterijska* spolno prenosiva infekcija uzrokovana bakterijom Chlamydia trachomatis. U današnje vrijeme veliko značenje imaju i spolno prenosive infekcije uzrokovane *virusima*: HIV/AIDS, humani papiloma-virus (HPV), virus genitalnog herpesa i virus hepatitisa B i C.

Liječenje: spolno prenosive infekcije koje su uzrokovane bakterijama uspješno se mogu izlječiti, dok one uzrokovane virusima ne mogu, ali se mogu smanjiti simptomi. Liječiti se trebaju oba partnera, a do završetka liječenja potrebno je suzdržavati se (apstinirati) od spolnih odnosa. Infekcije HPV-virusima (koji uzrokuju predstadije i raka vrata maternice) mogu se spriječiti primjenom učinkovita cjepiva.

Rizičnost: spolno prenosive infekcije *česte* su među adolescentima i mladim odraslim osobama. Mladi je organizam posebno osjetljiv na spolno prenosive infekcije. *Rano stupanje u spolne odnose i veći broj spolnih partnera* tijekom života povećavaju rizik od spolno prenosivih infekcija i njihovih posljedica. *Mjenjanje spolnih partnera* povećava rizik stjecanja spolno prenosivih infekcija jer imati spolni odnos s nekom osobom – glede mikroorganizama – znači imati ga sa svima s kojima je ta osoba prije imala spolni odnos.

Posljedice: Spolno prenosive infekcije nisu bezazlene. Ako se ne liječe, uzrokuju teška oštećenja plodnosti i zdravlja, a neke poput AIDS-a su čak i smrtonosne. Često, osobito u početku infekcije, nema nikakvih simptoma ili su oni vrlo blagi i prolaze neopaženo. Tako se bolest prekasno otkriva i liječi kad su već nastala trajna oštećenja općeg i reproduktivnog zdravlja. Posljedice spolno prenosivih infekcija jesu: neplodnost i spontani pobačaji; izvanmaternična trudnoća; smrt ili teška oštećenja djeteta rođenog od inficirane majke; predstadiji raka i rak vrata maternice; oštećenja ostalih organa, uključujući srce, jetra, bubrege i mozak; smrt oboljele osobe.

Najbolja zaštita od spolno prenosivih infekcija za spolno aktivne adolescente jest redovna i pravilna primjena kvalitetnog prezervativa kod svakog spolnog odnosa.

Prezervativi pružaju najbolju zaštitu od HIV-a/AIDS-a, a i od drugih spolno prenosivih infekcija koje mogu štetno djelovati na plodnost žene i muškarca. Osim HIV-a/AIDS-a mogu spriječiti gonoreju, sifilis, klamidiju i trihomonijazu. Pružaju i dobru zaštitu od herpesnog virusa, HPV-virusa, virusa hepatitis B i ostalih bolesti koje uzrokuju promjene na koži – ako su te promjene na dijelu kože koja je pokrivena prezervativom. Osobe koje koriste prezervativ pravilno i redovito pri svakom spolnom odnosu minimizirale su rizik zaraze navedenim bolestima.

Prilog 2 – za učenike (podijeliti prije kraja sata)

1. Kontracepcijske metode i sredstva

<p>APSTINENCIJA je voljno suzdržavanje od spolnog odnosa. Apstinencija je jedina potpuno pouzdana zaštita i od spolno prenosivih infekcija i od neželjene trudnoće. Mogu je koristiti sve dobne skupine kao svjesni odabir načina života trajno ili kao odlaganje stupanja u spolne odnose do trenutka osobne odluke.</p>	<p>KONDOM (prezervativ, zaštitna gumica, kurton) predstavlja mehaničku zapreku prodoru spermija u rodnici te je djelotvorna zaštita i protiv spolno prenosivih bolesti i protiv neželjene trudnoće. Pri svakom spolnom odnosu koristi se novi kondom. Prije početka uporabe treba naučiti kako se koristi, provjeriti rok uporabe i kvalitetu (moguća oštećenja) te se brinuti o pravilnom čuvanju. Kondom je jednostavno sredstvo, lako je dostupno i ne zahtijeva posebnu pripremu ni planiranje. Koriste ga sve dobne skupine, a pouzdanost je vrlo visoka. Često se kombinira sa spermicidnim sredstvom. Kondom ne sprječava u potpunosti prijenos infekcije humanim papiloma-virusom jer se virusne lezije mogu nalaziti u okolnom području spolovila koje kondom ne obuhvaća. Postoji i ženski kondom – FEMIDOM.</p>
<p>PRIRODNE METODE su one za čiju je primjenu potrebno samo odgovarajuće ponašanje koje se temelji na poznavanju menstruacijskog ciklusa i procesa reprodukcije, odnosno na procjeni vremena ovulacije i plodnog razdoblja te suzdržavanja od spolnih odnosa u tim razdobljima. Uključuju računanje plodnih i neplodnih dana kalendarskom i/ili temperaturnom metodom. Prema prosječnom trajanju menstruacijskog ciklusa izračunava se plodno razdoblje. Mjerenjem bazalne</p>	<p>HORMONSKE PILULE (kontracepcijske) djeluju na više načina: sprječavaju ovulaciju, djeluju na sluznicu maternice i cervicalnu sluz. Pružaju visok stupanj zaštite od neželjene trudnoće. Uzimaju se svaki dan u razdoblju od 21 dana nakon čega slijedi pauza (7 dana) tijekom koje nastupa krvarenje. Njihova primjena zbog određenih ograničenja i mogućih kontraindikacija zahtijeva konzultaciju s liječnikom te je obvezan ginekološki pregled. Nakon procjene liječnik utvrđuje može li se i koje hormonsko kontracepcijsko sredstvo preporučiti.</p>

<p>temperature može se utvrditi kada je ovulacija nastupila – ali ne i predvidjeti je – te se razdoblje nakon toga smatra neplodnim.</p> <p>Billingsova metoda za određivanje neplodnih dana temelji se na razlici u količini i kakvoći cervicalne sluzi tijekom menstruacijskog ciklusa koja je hormonski uvjetovana.</p> <p>Ove se metode koriste kod djevojaka (žena) koje imaju redovite menstruacijske cikluse. Nisu jednostavne i zahtijevaju disciplinu, vještina i strpljenje. Pouzdanost nije visoka i ne štite od spolno prenosivih bolesti.</p> <p>U metode koje se temelje na ponašanju ubraja se i prekinuti snošaj (prekinuti spolni odnos prije izbacivanja sjemene tekućine).</p> <p>* Prirodne se metode koriste i za planiranje trudnoće i poroda.</p>	<p>Osiguravaju visok stupanj zaštite od neželjenog začeća, ali ne štite od SPB. Postoje i muške hormonske pilule.</p>
<p>Zaštita nakon neoprezognog spolnog odnosa (postkoitalna zaštita) koristi se ako se prilikom spolnog odnosa u plodnom razdoblju nije koristila zaštita zbog pogreške ili nezgode (pujanje prezervativa). Najkasnije u roku od 72 sata nakon spolnog odnosa liječnik može propisati korištenje hormonske terapije.</p>	<p>UPOZORENJE</p> <p>Niti jedna metoda ili sredstvo kontracepcije, osim apstinencije, ne pruža potpunu zaštitu od neželjene trudnoće i spolno prenosivih bolesti. Koliko god menstruacijski ciklus bio pravilan, potpuno sigurnih dana nema. Prije odluke o korištenju kontracepcijiskih metoda i sredstava dobro je posavjetovati se s ginekologom.</p> <p>Postoje i mitovi (neistinita vjerovanja) o različitim metodama kontracepcije (tuširanje, određeni položaji, nemogućnost začeća pri prvom spolnom odnosu i slično).</p>

* Postoje i druga kontracepcijska sredstva (dijafragma, spermicidna sredstva, unutarmaternična sredstva...) o kojima se možete informirati na: http://www.cybermed.hr/centri_a_z/kontracepcija/metode_kontracepcije

2. Spolno prenosive bolesti (SPB)

Klamidijska infekcija

Infekcije uzrokovane bakterijom *Chlamydia trachomatis* najčešće su bakterijske spolno prenosive infekcije, ujedno najpogubnije po ljudsku plodnost. Klamidijska infekcija osobito je raširena među mladima koji rano započinju spolni život i skloni su mijenjanju partnera i neupotrebi kondoma.

Problem ove infekcije jest što najčešće ne izaziva nikakve zdravstvene simptome zbog kojih bi se potražila liječnička pomoć. Stoga se naziva i „tihom upalom“ i često ostaje neprepoznata i neliječena. Ako ima simptoma, oni se kod muškaraca očituju kao crvenilo, peckanje i pojačani iscijedak iz mokraćne cijevi (uretre). U žena su znakovi infekcije nekad vrlo oskudni i zamjećuje se samo pojačani iscijedak, pojačana osjetljivost rodnice te nejasna težina i pritisak u donjem dijelu trbuha.

Neliječena se infekcija klamidijom može proširiti i na druge dijelove spolnog sustava te uzrokovati ozbiljne posljedice. Posljedice u žene mogu biti izvanmaternična trudnoća ili neplodnost te spontani pobačaji. Moguća je i zaraza djeteta tijekom poroda. Kod muškaraca infekcija može uzrokovati smanjenu plodnost ili neplodnost.

Infekciju klamidijom treba uporno liječiti (antibioticima), a liječiti se moraju i muškarac i žena. Tijekom liječenja do potpunog izlječenja, potvrđenog negativnim laboratorijskim nalazima, valja se pridržavati uputa o spolnom ponašanju te redovito posjećivati ginekologa.

Genitalni herpes

Genitalni herpes uzrokuje tip 2 herpes simpleks-virusa. Infekcija se najčešće prenosi spolnim odnosom sa zaraženom osobom. Primarna infekcija genitalnog herpesa poglavito se javlja u adolescenata i mladim odraslim osobama.

Prvi su znakovi bolesti obično bol, pečenje i mjehurići na vanjskim spolnim organima i okolnom području, pojačani iscijedak iz rodnice žena i mokraćne cijevi muškaraca te temperatura, glavobolja, bolovi u mišićima i zglobovima. Mjehurići zacjeljuju nakon 2–4 dana.

Problem kod genitalnog herpesa jest da virus ostaje pritajen u organizmu te je česta ponovna pojava bolesti.

Upale rodnice

Upale rodnice mogu biti izazvane brojnim uzročnicima, a obično je prvi i vodeći znak infekcije spolnog sustava u žena iscijedak iz rodnice uz manje ili više prisutan svrbež, osjetljivost i peckanje. Infekcija gljivicom *Candida albicans* može se razviti nakon uporabe antibiotika, oralnih kontraceptiva ili unutarmaterničnog uloška, a češća je i u žena sa šećernom bolesti.

Ostali su česti uzročnici bakterije (*Gardnerella vaginalis*), protozoji (*Trichomonas vaginalis*) te neki anaerobni mikroorganizmi.

Sve upale rodnice mogu se izlječiti odgovarajućim lijekovima. Budući da se prenose spolnim odnosom, potrebno je liječiti oba partnera.

Infekcija humanim papiloma-virusom (HPV-infekcija)

Infekcije humanim papiloma-virusom (HPV) danas su vrlo raširene, a virus se lako prenosi izravnim kontaktom sa zaraženom kožom ili sluznicom. Postoji više od 120 tipova humanog papiloma-virusa, a 30-ak ih uzrokuje infekcije genitalnog područja. S obzirom na rizik za nastanak zločudnih promjena na stanicama, svrstavaju se u niskorizične i visokorizične. Što se tiče niskorizičnih, oni uzrokuju stvaranje tzv. spolnih bradavica ili šiljastih kondiloma na genitalnim organima mladića ili djevojke. Tipično se pojavljuju u mlađoj spolno aktivnoj populaciji iako se mogu pojaviti u svaku životnu dobu. Ovisno o broju, veličini i položaju, bradavice mogu izazivati osjećaj bola i peckanja. Budući da su kondilomi spolno prenosiva infekcija, pri liječenju uvijek treba uzeti u obzir oba partnera.

Ozbiljna posljedica zaraze HPV-om jest činjenica da neki od njegovih tipova mogu uzrokovati rak (zločudnu novotvorinu) vrata maternice i drugih dijelova spolnog sustava. Sama infekcija HPV-om nasreću ne mora značiti da će se razviti rak. Hoće li i kada virus izazvati bolest ovisi o nizu čimbenika povezanih sa zaraženim osobama, osobinama virusa te čimbenicima okoline. Budući da je virus vrlo proširen, smatra se da je mogućnost zaraze barem jednom u životu nekim od njegovih tipova 50–70%. (Primjerice, šansa da djevojka adolescentica pri prvom spolnom odnosu u životu dobije HPV jest 60%). No samo 4–6% zaraženih ima patološke promjene koje se mogu utvrditi Papa-testom.

Budući da je utvrđeno da je infekcija onkogenim tipovima humanog papiloma-virusa nedvojbeno povezana s razvojem raka vrata maternice, znanstvenici su razvili cjepivo kojim se sprječavaju infekcije upravo onim tipovima koji su u svijetu najgovorniji za njegov razvoj (16 i 18). Osim toga jedno od dva raspoloživa cjepiva sprječava i infekciju tipovima 6 i 11, koji su u 90% slučajeva uzročnici genitalnih kondiloma. Klinički su pokusi pokazali da, ukoliko osoba nije još došla u kontakt s virusom i ako se cijepljenje provodi pravilno, cjepivo potpuno štiti od infekcije s navedenim tipovima virusa.

Posljednjih desetak godina velik dio svjetske populacije djevojčica (13 godina) cijepi se protiv HPV-a. Problemi oko cijepljenja uglavnom su financijske naravi jer je cjepivo skupo, no u posljednje mu vrijeme pada cijena.

U Republici Hrvatskoj Ministarstvo zdravlja preporučuje cijepljenje protiv HPV-a, ali ga ne financira, dakle plaćanje je (time i cijepljenje) na individualnoj, dobrovoljnoj osnovi. 12-tak gradova u Hrvatskoj financira cijepljenje za učenice 7. razreda osnovnih škola, no odaziv je zbog velike kampanje protiv cijepljenja još uvijek nizak.

HIV-bolest ili AIDS

AIDS ili SIDA je dugotrajna progresivna zarazna bolest koju ulaskom u krvotok uzrokuje HIV (Human Immunodeficiency Virus) – virus humane imunodeficijencije oštećujući imunološki sustav u zaraženih. HIV se prenosi: spolnim odnosom sa zaraženom osobom, kontaktom s krvlju zaražene osobe (npr. zajedničkim korištenjem igala i šprica kod intravenskog uzimanja droge) te prijenosom od zaražene majke na dijete tijekom trudnoće i poroda.

AIDS je kasna faza zaraze HIV-om i neizlječiva je bolest protiv koje za sada ne postoji lijek ili cjepivo. No, danas postoje lijekovi koji HIV-pozitivnim osobama omogućavaju dug i produktivan život. Od trenutka zaraze HIV-om do nastupa AIDS-a prođe oko 10 ili više godina, tijekom kojih virus uništava obrambeni sustav tijela. U prvoj fazi kada je osoba zaražena, a nema simptome bolesti, ona može širiti infekciju jednim od navedenih putova prijenosa. U Hrvatskoj su spolni kontakti najčešći put širenja HIV-a pa je, stoga, važna redovita i pravilna uporaba kondoma pri svakom spolnom odnosu. Socijalni kontakti kao rukovanje ili zagrljaj, boravak u istoj prostoriji, dodirivanje istih predmeta i slično ne prenose HIV. (Za više informacija vidi: www.huhiv.hr)

Gonoreja (triper, kapavac)

Gonoreja je do prije dvadesetak godina bila najrasprostranjenija spolno prenosiva bolest. Uzročnik je gonoreje bakterija gonokok. Prvi su simptomi u muškaraca učestalo mokrenje, uz bol i pečenje, a nakon nekoliko dana iz spolovila se pojavljuje gusti gnojni iscijedak. Gonoreja u žene počinje upalom u vratu maternice i može se proširiti i na jajovode. Poteškoće mogu biti slabije izražene, a upala može duže potrajati.

Upala jajovoda može uzrokovati njihovu potpunu neprohodnost s posljedicom neplodnosti žene. Menstruacije postaju nepravilne, bolne i obilne.

Gonoreja se može potpuno izlječiti antibioticima. Liječiti se moraju oba partnera, do potpunog izlječenja suzdržavati se od spolnih odnosa ili pri svakom spolnom odnosu koristiti kondom.

Prilog 3 – za učenike (podijeliti prije kraja sata)

ŠTO TREBA ZNATI KADA RAZMIŠLJAMO O SPOLNOM ODNOSU

Odluku o spolnom odnosu nije moguće donijeti pod bilo kakvim pritiskom. Spolni odnosi nisu način rješavanja problema u vezi. Zapravo, krivom odlukom samo se stvaraju novi problemi. Apstinencija (koja pruža absolutnu zaštitu od spolno prenosivih bolesti i neželjene trudnoće) ili odgađanje ulaska u spolne odnose uvijek može biti dobar izbor. Osobito ako se jedna ili obje osobe u paru još ne osjećaju spremne za seksualnu aktivnost. Međusobna ljubav i povjerenje

podrazumijevaju poštivanje odluke o apstinenciji. Osoba koja te voli poštivat će tvoje odluke i čekati do trenutka kada budeš spreman/na.

Biti seksualno aktivan ne znači nužno imati spolni odnos (snošaj), no važno je znati kako i neke seksualne aktivnosti nose rizik zaraze spolno prenosivim bolestima. Neke mlade osobe ulaze u spolne odnose ranije nego njihovi vršnjaci. Motivi za rane spolne odnose najčešće su potpuno izvan konteksta seksualnosti i nerijetko su potaknuti željom za samopotvrđivanjem, pritiskom ili djelovanjem alkohola. Tim mladima često nedostaje roditeljska briga, imaju nisko samopoštovanje i teško izlaze na kraj sa svojim negativnim emocijama i osjećajem manje vrijednosti. Upravo ti rani spolni odnosi nose vrlo visok rizik neželjene trudnoće, ali i zaraze spolno prenosivim bolestima. Razlozi su neznanje, utjecaj alkohola ili droge, a ponekad utjecaj starijeg partnera (koji obično ima posljednju riječ). Uvijek treba biti svjestan da je važno izbjegavati rizike koji bi kasnije mogli rezultirati neplodnošću ili teškoćama sa začećem.

Niže su navedene neke ideje koje mogu pomoći u razmišljanju (i odlučivanju) o početku spolnoga života. Zapamtite da je rani ulazak u seksualni život povezan sa zdravstvenim rizicima i većom mogućnosti razočaranja. Dobro je odgoditi ulazak u spolne odnose sve dok nisi sigurna/siguran da ste i ti i tvoj partner/partnerica doista spremni za taj korak.

Pokušaj odgovoriti na sljedeća pitanja:

- Jesi li sretan/a u sadašnjoj vezi s tvojim partnerom/partnericom? Što osjećaš prema partneru? Voliš li ga, vjeruješ li mu i poštuješ ga (i obrnuto)?
- Možeš li otvoreno razgovarati s partnerom o spolnosti i svojoj spremnosti ili nespremnosti za spolni odnos?
- Osjećaš li se, iz bilo kojih razloga, pod pritiskom u donošenju odluke o stupanju u spolne odnose?
- Što misliš da ćeš osjećati prema partneru nakon toga i još važnije kako ćeš se ti osjećati? Što očekuješ da će se promijeniti u vašoj vezi nakon spolnih odnosa?
- Što znaš o AIDS-u, klamidiji, herpesu i drugim spolno prenosivim bolestima?
- Jeste li razgovarali o mogućnosti zaraze spolno prenosivom bolešću ili neplaniranom začeću?
- Koliko ti i tvoj partner znate o sredstvima i načinima zaštite od spolno prenosivih bolesti i začeća? Što ste se dogovorili (odabrali) kao način sprječavanja rizika za spolno prenosive bolesti i neželjenu trudnoću?
- Što ćete učiniti ako prvi spolni odnos ipak za posljedicu ima trudnoću?

Gornja pitanja trebala bi vam pomoći u razumijevanju toga što znači biti spreman za spolni život, ali i u razgovoru s partnerom prije donošenja odluke o stupanju u spolne odnose. Nemojte očekivati da ćete razumjeti sve što partner/partnerica misli ili će on/ona razumjeti sve što vi mislite. Nije nužno niti da ćete se u svemu složiti. Ipak, otvoreni razgovor o tim pitanjima način je da utvrdite jeste li oboje spremni za prvi spolni odnos. Morate znati što vaš partner osjeća i što je svatko od vas spreman učiniti kako bi se zaštitali od spolno prenosivih bolesti i neželjene trudnoće. Zapamtite, vaše tijelo pripada samo vama i vi imate pravo, ali i odgovornost, brinuti se o njemu.

Spolni odnosi nisu imperativ adolescencije. Osjećaji se mogu izraziti na tisuću načina, a doživljaj fizičkog uzbuđenja, zanosa i zadovoljstva nije isključivo vezan uz sam spolni čin. Možeš biti seksualan/na i bez spolnog odnosa. U adolescenciji učimo kako izgraditi i učvrstiti vezu, kako nekoga upoznati, kako dvije različite osobe stvaraju međusobnu povezanosti i zajedništvo. *Ozbiljna veza* ne pretpostavlja nužno spolne odnose. Mnogima je potrebno vrijeme kako bi upoznali svoje tijelo, riješili se straha i srama, razumjeli svoje želje i žudnju za dodirom. Nitko nema pravo vršiti pritisak na osobu koja nije spremna stupiti u spolne odnose. To jednostavno nije odluka koja se može donijeti pod pritiskom. Odluka o prvom spolnom odnosu mora biti dobrovoljna, promišljena i odgovorna. Ona uključuje odgovornost prema vlastitom tijelu, zdravlju i budućnosti te odgovornost prema partneru/ici. Spolni život bez toga ne može biti trajan izvor pozitivnih osjećaja i životnog zadovoljstva.

Literatura

1. Dobravc-Poljak, J. (2000): MEMOIDS: Mladi educiraju mlade o AIDS-u, Priručnik za edukaciju vršnjaka o AIDS-u. Služba za reproduktivno zdravlje, Klinika za dječje bolesti Zagreb, Zagreb
2. Grupa autora (2002): AIDS – nemojte umrijeti zbog neznanja, Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje, Zagreb
3. Šimunić V. i sur.: (2001): Ginekologija, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb

Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, II.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje

Opći cilj sata: Senzibiliziranje učenika za asertivnu komunikaciju o odgovornom spolnom ponašanju i vježbanje vještina odupiranja vršnjačkim pritiscima (kako reći NE) vezanim uz spolnu aktivnost

Ishodi učenja:

- Predložiti načine odupiranja vršnjačkim pritiscima
- Obrazložiti važnost asertivnosti za odgovorno spolno ponašanje
- Prepoznati, izreći i zastupati osobne granice i potrebe u vezi

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- radni list „Nagovaranja“
- radni list „Uobičajeni prigovori“ (u prilogu), oba za svakog učenika/ učenicu (fotokopirati)
- olovke

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA NASTAVNIKE* (*Oznaka * – u dalnjem tekstu označava informacije za nastavnike*):

Načini komunikacije

Osoba koja *pasivno komunicira* (šutnja, prelaženje preko svega izgovorenog i dr.) ne izražava ono što želi, misli i osjeća niti ono što ne želi. Okolina je ne shvaća ozbiljno i može uslijediti prekid komunikacije, ljutnja na sebe ili ljutnja na druge. Osoba koja *agresivno komunicira* (gnjev, zajedljivost, nametanje osjećaja krivnje drugima, osamljivanje, vikanje, predbacivanje, nametanje mišljenja i dr.) izražava ono što želi, misli i osjeća na vrlo dominantne, uvredljive i ponižavajuće načine. Povređuje prava drugih u pobjeđivanju na račun drugih.

Osoba koja *asertivno komunicira* jasno izražava svoje osjećaje, mišljenja, želje ili potrebe, uključuje svoj opis problema, traženje onog što želi, odbija ono što ne želi, poštuje druge, zahvaljuje, a nipošto ne prijeti i ponižava (vikanje, predbacivanje, uvjetovanje ultimatumima, okriviljavanje i dr.). Asertivna komunikacija uključuje i asertivni govor tijela, primjerice – stajati ravno, gledati u oči, imati ozbiljan izraz lica... i koristi JA-rečenice.

Važno je osvijestiti i razumjeti kako neka osoba prenosi svoje poruke drugima. Ponuđena su *četiri koraka u asertivnom ponašanju*:

1. U prvom koraku jasno izražavamo osjećaje i mišljenja o nekom problemu ili ponašanju, opisujemo ono što nas ugrožava i objašnjavamo razlog za naš stav.
2. U drugom koraku odbijamo ono što nije u našem interesu ili tražimo ono što jest u našem interesu.
3. U trećem koraku tražimo suglasnost ili prihvatanje našeg stava, poštujući druge, ali nipošto ne prijetimo ili ponižavamo druge.
4. U četvrtom koraku zahvaljujemo za ono što smo dobili ili za iskazano razumijevanje. To pokazujemo glasom, osjećajima i neverbalnim ponašanjem usklađenim s izraženim sadržajem poruke.

UVODNA AKTIVNOST – 5 min – Načini komunikacije

* Napravite kratku PPT-prezentaciju (nekoliko slajdova) o načinima komunikacije i četiri koraka asertivnog ponašanja (kao podsjetnik).

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI – 35 min – Odgovori na pritiske

1. Aktivnost: „Odgovori na pritiske“

I. dio: Vježbanje odbijanja nagovaranja na spolne aktivnosti (20 min)

Podijelite učenike u parove i svakom paru uručite radni list „Nagovaranja“.

- a) Zatražite od učenika da u parovima provedu raspravu o svakom nagovoru u radnom listu „Nagovaranja“ i napišu jedan odgovor odbijanja nagovaranja na spolne aktivnosti (mogu navesti i više odbijanja spolnog odnosa na svaki nagovor po redu).
- b) U paru partner A nagovara na spolni odnos i čita prvi navedeni nagovor s radnog lista „Nagovaranja“, a partner B asertivno odbija spolni odnos (podsjetite na četiri koraka u asertivnoj komunikaciji onoga što ne želimo i zašto). Zatim partner B nagovara na spolni odnos i čita drugi

nagovor s radnog lista „Nagovaranja“, a sada partner A asertivno odgovara da ne želi spolni odnos. Odgovore bilježe pored nagovora na radnom listu po redu.

- c) Nakon rasprave i pisanja odgovora, ako imate dovoljno vremena, zatražite da svaki par „olujom ideja“ navede česte fraze i nagovore koje ljudi koriste kad pokušavaju nagovoriti partnera na spolni odnos.
- d) Zatražite od učenika u parovima da se vrate u veliku skupinu i ponove svoje odgovore odbijanja u velikoj skupini. U prvom krugu prvi par neka naglas pročita prvi nagovor s radne liste „Nagovaranja“ i svoj odgovor odbijanja (ili više odgovora) na prvi nagovor, zatim drugi par čita svoj odgovor na prvi nagovor i tako redom ukrug dok svi parovi ne iznesu svoje odgovore. U drugom krugu prvi par neka pročita drugi nagovor s radne liste „Nagovaranja“ na glas i svoje odgovore odbijanja na drugi nagovor, zatim drugi par i tako redom do 17. nagovora. Neka bude tišina dok se čitaju odgovori da ih svi mogu čuti. Učenici će dobiti puno odgovora odbijanja.

Dodatna varijacija: zatražite parove dobrovoljce da odigraju uloge nagovaranja i odbijanja nagovaranja po svom izboru. (Možete nagraditi pljeskom svaki par dobrovoljaca.)

Radni list „Nagovaranja“ (u prilogu) ima naslov: „Uobičajeni nagovori na spolne aktivnosti“ i sadrži sljedeće nagovore:

1. Volim te. 2. Bit ću pažljiv. 3. Ako me stvarno voliš, pristat ćeš. 4. Nikad nisam o nikome toliko sanjao koliko o tebi, volio bih da vodimo ljubav. 5. Svi to rade. 6. Ostavit ću te ako nećeš. 7. Kupit ću ti nešto lijepo za dar. 8. Imam nekoliko prezervativa kod sebe, tako nemaš briga. 9. Nemam spolnu infekciju, pa se ne moraš bojati zaraze spolnom bolesti. 10. Ionako planiramo biti zajedno do braka. 11. Sad sam stvarno uzbuđen, ako ne idemo do kraja, bit ću u agoniji. 12. Ima naziva za žene kao što si ti, koje samo mame druge. 13. Već smo mjesec dana zajedno. 14. Ti me ne voliš. 15. Ne sanjaš o meni, očito. 16. Reći ću svima da si pristala. 17. Kakva razlika sada ili kasnije?

2. Aktivnost: Vježbanje odbijanja nagovora na rizično spolno ponašanje

Podijelite učenike u parove i svakom paru uručite radni list „Uobičajeni prigovori“ (u prilogu).

- a) Nastavite vježbati odgovore odbijanja nagovaranja u parovima kao i u prethodnoj vježbi, ali sada na temu rizičnog spolnog ponašanja. Uručite svakom paru radni list „Uobičajeni prigovori“ i neka ponove isti postupak iz prethodne vježbe. Razlika od 1. vježbe jest u tome što su navedeni i kontraargumenti (u prilogu).
- b) U svojim odgovorima mogu koristiti navedene kontraargumente, ali i svoje vlastite. Dakle, sada argumentirano odgovaraju na uobičajene prigovore za primjenu zaštite i vježbaju odbijanje nagovora na spolno ponašanje bez zaštite.
- c) Partner A nagovara na spolni odnos bez zaštite i čita prvi uobičajeni prigovor s radnog lista. Partner B objašnjava i odgovara zašto ne želi spolni odnos bez zaštite. Zatim partner B nastavlja s drugim nagovorom, a partner A odgovara i tako naizmjenično do posljednjeg prigovora. Neka daju svoja mišljenja zašto ne žele spolni odnos bez zaštite, a tek onda koriste kontraargumente navedene u prilogu.
- d) Neka se svi vrate u veliku skupinu. Upitajte ih kako su se osjećali kada su odbijali nagovore i kako su se osjećali u ulozi nagovaratelja.

* Ako vrijeme dopušta, zatražite „parove“ dobrovoljce, da odigraju uloge po svojem izboru pred velikom skupinom i iz ove vježbe, ali nemojte nikada prisiljavati. Igranje uloga potaknut će daljnju raspravu. Nagradite pljeskom svaki par dobrovoljaca. Ako nema dobrovoljaca za iganje uloga, nastavite s radionicom.

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 5 min – Povratna informacija

Učenici sjede u krugu i po redu navode samo jedno iskustvo:

- nešto što im se sviđalo u radionici, ili
- nešto što su naučili, ili
- nešto o čemu bi voljeli razmisliti ili naučiti

*** Napomena nastavnicima:** Važno je da se i sami uključite u krug. Prihvate sva mišljenja učenika (pozitivna i negativna) bez daljnje rasprave i zahvalite im na njihovom doprinosu.

Prilog

Radni list *Nagovaranja*

Uobičajeni nagovori na spolne aktivnosti:

1. Volim te.
2. Bit ću pažljiv.
3. Ako me stvarno voliš, pristat ćeš.
4. Nikad nisam o nikome toliko sanjao koliko o tebi, volio bih da vodimo ljubav.
5. Svi to rade.
6. Ostavit ću te ako nećeš.
7. Kupit ću ti nešto lijepo za dar.
8. Imam nekoliko prezervativa kod sebe, tako nemaš briga.
9. Nemam spolnu infekciju, pa se ne moraš bojati zaraze spolnom bolesti.
10. Ionako planiramo biti zajedno do braka.
11. Sad sam stvarno uzbudjen, ako ne idemo do kraja, bit ću u agoniji.
12. Ima naziva za žene kao što si ti, koje samo mame druge.
13. Već smo mjesec dana zajedno.
14. Ti me ne voliš.
15. Ne sanjaš o meni, očito.
16. Reći ću svima da si pristala.
17. Kakva razlika sada ili kasnije?

Radni list *Uobičajeni prigovori*

Uobičajeni prigovori za primjenu zaštite u spolnom odnosu:

1. Ti nemaš povjerenja u mene.
2. Primjena zaštite prekida spontanost u spolom odnosu.
3. Primjena zaštite smanjuje užitak.
4. Primjena prezervativa slična je tuširanju u kabanici. Ništa ne osjećam.
5. Primjena zaštite nije prirodna.
6. Zaštita je skupa.
7. Ne mogu se naviknuti na zaštitu. Smeta mi.
8. Misliš li da sam prljav ili bolestan?

Radni list *Protuargumenti*

Protuargumenti za navedene prigovore:

1. Primjena zaštite najbolji način je kako pokazati nekome da se brineš o njemu. Povjerenje i zaštita nisu suprotni pojmovi. Dapače, ako netko ne želi primijeniti zaštitu, upitno je naše povjerenje u njegovo znanje i osjećaje.
2. Primjena zaštite može biti poticaj i test odgovornosti u paru.
3. Prezervativi povećavaju opuštenost smanjivanjem brige o spolno prenosivim infekcijama.
4. Bolje tuširanje u kabanici nego spolno prenosiva infekcija.
5. Spolni je odnos bez primjene zaštite u 21. stoljeću neprirodan.
6. Još je skuplje zaraziti se za cijeli život. Nekoliko kava ili paketića guma za žvakanje dnevno, da ne spominjemo cigarete koje uništavaju zdravlje, mogu se izostaviti i tako uštedjeti. Kondomi se povremeno mogu nabaviti i besplatno – primjerice u HUHIV-u (kontaktirati www.huhiv.hr).
7. A meni smeta što nemaš navike za odgovorno spolno ponašanje. Počni se navikavati.
8. Kako znaš da nisi bolestan? Kad si posljednji put bio na testiranju? Higijena spolnog odnosa i odgovorno spolno ponašanje čuvaju zdravlje, čine nas odgovornijima, a ujedno pokazuju da držimo do sebe.

Literatura

1. Dobravc-Poljak, J. (2000): MEMOIDS: Mladi educiraju mlade o AIDS-u, Priručnik za edukaciju vršnjaka o AIDS-u, Služba za reproduktivno zdravlje, Klinika za dječje bolesti Zagreb, Zagreb

Komuniciranje u vezi

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Komuniciranje u vezi

Opći cilj sata: Razumjeti što je komunikacija i utjecaj spolnih razlika

Ishodi učenja:

- Raspraviti važnost ravnopravnog komuniciranja u partnerskom/prijateljskom odnosu
- Protumačiti pojam i važnost intimnosti u vezi

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- flomasteri, veliki papiri, mali papiri

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA NASTAVNIKE* (*Oznaka * – u dalnjem tekstu označava informacije za nastavnike*):

Uvodne informacije, PPT-prezentacija o komunikaciji općenito ili uvodna rasprava o primjerima situacije u kojima se zbog loše komunikacije događaju nesporazumi

Komunikacija je različita od govora i slušanja, a za razliku od pukog akta govora i slušanja često izlazi iz okvira onoga što je uistinu rečeno. Problem je komunikacije što relativno često ono što netko izgovori, sugovornik prima ne doslovno, već kroz svoj osobni „filtr“ ili tumačeci izgovorene riječi na svoj način. Ima mnogo teorija koje nastoje pojasniti jaz između onoga što je rečeno i onoga što je zapravo prenijeto i primljeno. Općenito uvezši, komunikacija prepostavlja postizanje namjeravanog učinka onoga što je izrečeno na onoga kome je namijenjeno, dok to jednostavan govor ne postiže. Dobra je komunikacija „uspješna interpretacija onoga koji sluša, namjere i značenja onoga što je izrečeno“.

Da bi se što više izbjegla razlika između onoga što je izravno rečeno i onoga što je „preneseno“ izričajem, sugovornici bi se trebali pridržavati osnovnih pravila: govoriti smisleno o onome o čemu se razgovara, ne izricati tvrdnje za koje nisu

sigurni jesu li točne, izbjegavati nejasne i dvosmislene izraze te nastojati biti u izričaju organiziran i kratak.

U različitim su razdobljima života ti „šumovi“ u konverzaciji različiti. U djetinjstvu su to nesporazumi oko pravila ponašanja, zabrana ili usvajanja određenih društvenih vještina. U mladalačko doba komunikacija je najteža u vezama ili među prijateljima, u odraslo doba upliću se društvene, poslovne i političke sastavnice. Često ljudi nisu svjesni da iza izgovorenih riječi treba često tražiti pravo značenje, nisu svjesni koliko ih nerazumijevanje čini ranjivima i što trebaju znati i mogu učiniti da komunikacija bude što učinkovitija.

Predrasude i stereotipi nesvjesno mogu otežati primanje poruka koje leže u izričaju iako nisu eksplicitno izgovorene. Oni mogu biti kulturološki (neke društvene skupine percipiraju se kao nepouzdane), spolni (djevojke misle jedno, a govore drugo, dečki se samo prave važni), dobni (djecu ne treba ozbiljno shvaćati, odrasli govore fraze) itd.

Izrečeno ne mora uvijek odgovarati stvarnom. Dakle, da bi se uočio stvarni problem, treba upotrijebiti znanje o neverbalnim znakovima i mogućim obrambenim mehanizmima koji mogu iskrivljavati poruku.

Svaka izrečena poruka sadrži neke temeljne elemente.

Konkretni sadržaj ili tema

Bez obzira o čemu se radilo, ako je u poruci konkretni sadržaj, on treba biti jasno definiran jer su sadržajno utemeljene i potkrijepljene poruke uvjerljivije od prepostavki ili poluistina. Jasnoća jamči bolju prijemčivost od smušenih i nesuvislih poruka.

Samootkrivanje

U svakoj poruci pošiljatelj otkriva primatelju i nešto o sebi. Poruka nije posve bezlična, od odabira sadržaja do načina prenošenja. To može uvjetovati iskrivljavanje izrečenog jer se neke osobe jednostavno boje otkriti više o sebi.

Transfer/odnosi

U svakoj je komunikaciji važan i društveni odnosno mentalni aspekt međuljudskog komuniciranja. Primatelj često u prvom redu obraća pozornost na način kako mu se pošiljatelj obraća, a tek potom na konkretni sadržaj. Način obraćanja pošiljatelja primatelju govori kako ga pošiljatelj vrednuje, koliko ga cjeni, poštuje, kakav interes pokazuje za njega.

Apeliranje

Porukom želimo prenijeti sugovorniku našu želju da on nešto učini, da o nečemu razmisli ili da čuje i primi ono što mi osjećamo i mislimo. Drugu osobu motiviramo na neko ponašanje ako joj jasno i uvjerljivo uspijemo pokazati da će joj to ponašanje zadovoljiti neku potrebu. Pritom je bitna uvjerljivost, ali i ostali prateći elementi kao dojam, povjerenje, poštivanje, odbojnost itd.

Neke od zapreka za dobru komunikaciju

Različiti ljudi mogu različito interpretirati značenje i važnost neke poruke, ovisno o svom prethodnom iskustvu, odnosno svemu onome što čini to iskustvo (npr. adolescenti drugačije gledaju na stvari nego njihovi roditelji).

Od informacija koje nam stoje na raspolaganju mi obično uočimo samo one koje su u skladu s našim postojećim vjerovanjima i stavovima. Ostale informacije previdimo ili ih iskrivimo tako da nam najbolje odgovaraju.

Ukoliko imamo negativan stav prema osobi koja nam prenosi poruku, vjerojatno je da toj poruci nećemo posvetiti pozornost i da je nećemo pažljivo razmotriti.

Ništa tako potpuno ne uništava komunikaciju kao što to uspijevaju snažne emocije. Emocije iskrivljuju realnost. Ako ste u ulozi onoga tko šalje poruku, a vaš vam je primatelj vrlo ljut ili uznemiren, pokušajte ga najprije smiriti. Neki su ljudi općenito vrlo agresivni i arogantni; to im nije povremeno i privremeno stanje, nego osobina ličnosti. Oni utječu na druge ljude negativno, izazivaju u njima ljutnju te time i kod njih potiču agresivnost. U takvima je uvjetima uspješnu komunikaciju vrlo teško postići.

Postoje razlike u načinima komuniciranja žena i muškaraca u poslovnom okruženju. Muškarci govore duže i češće, a često i prekidaju žene u govoru, više nego što žene prekidaju muškarce. Ženama treba više riječi da nešto objasne, postavljaju tri puta više pitanja, više se osmjeju i više vode računa o odnosu.

Neki narodi u konverzaciji rabe i diskretan tjelesni dodir, dok je u drugim kulturama to neprimjereno. Npr. dodirivanje, tapšanje i gledanje u oči u komunikaciji kod nas je uobičajeno, a smatra se neprikladnim u većini zemalja Dalekog istoka.

Neverbalne poruke

Poznavanje i prepoznavanje neverbalnog govora omogućava bolje „primanje“ i prepoznavanje poruka te bolje „slanje“ signala koji olakšavaju ili omogućavaju

komunikaciju. Takav način komunikacije povećava stupanj psihološke povezanosti između sudionika.

Kontakt očima

Kontakt pogledom pomaže komunikaciji, pokazuje interes za druge i za ono što oni govore ili pokazuju, povećava vjerodostojnost govornika. Sugovornici time povećavaju mogućnost otvorene komunikacije i postižu zainteresiranost, pokazuju brigu, izražavaju toplinu i povećavaju povjerenje.

Izraz lica

Osmijeh je snažno oružje. Osmijehom se prenosi vedrina, zadovoljstvo, prijateljstvo, toplina, zanimanje, sviđanje, pripadnost. Osobe koje se u komunikaciji češće i više osmjejuju ljudi doživljavaju kao simpatične, prijateljske, lako/lakše pristupačne i tople. Osmijeh je često zarazan. Ako se vi osmjejujete, djeca, a i odrasli, mogu spontano uzvratiti osmijeh, što olakšava komunikaciju i povjeravanje.

Geste/kretanje

Osobe koje ne gestikuliraju dok govore mogu biti shvaćene kao distancirane, zatvorene, pa i dosadne. Živahan i angažirajući način govora privlači pažnju, potiče sugovornika na slušanje, olakšava komunikaciju i čini atmosferu lagodnjom i opuštenijom. Kretanje rukama, poticanje kimanjem glavom, ovlašno dodirivanje potiču na reagiranje i pružaju osjećaj zainteresiranosti.

Držanje i položaj tijela

Način na koji stojite, krećete se, govorite ili sjedite odašilje mnogo poruka. Ako stojite uspravno, ali ne ukočeno, lagano nagnuti prema naprijed, poruka koju šaljete jest da ste dostupni, prijemčivi i prijateljski naklonjeni. Izbjegavajte razgovor ako niste suočeni licem u lice – govoriti postrance, gledajući kroz prozor ili u strop/pod šaljete poruku da zapravo niste zainteresirani i gubite možda dragocjenu mogućnost za uspostavljanjem komunikacije.

Bliskost/distanca

Iako je važno pokazati otvorenost i naklonost, ne treba pokušavati „zauzeti“ prostor oko osobe s kojom razgovarate. Treba biti pažljiv pri prepoznavanju znakova nelagode koji se mogu javiti ako se sugovornik osjeti ugroženim.

Značajke glasa i govora

Značajke glasa i govora koje mogu izravno djelovati na percepciju i prihvaćanje jesu glasnoća, tonalitet, boja, visina i modulacija glasa te ritam govora. Moduliranje glasa i ritam govora koji slijedi sadržaj poruka zadržat će pozornost sugovornika i potaknuti reakciju.

Humor

Humor je često podcijenjen kao sredstvo olakšavanja komunikacije, a osobito ga se često izbjegava u razredu. No povremena šala može samo smanjiti napetost i olakšati stres u svakoj komunikaciji. Neizmјerno je važno razviti sposobnost da se našalite na vlastiti račun.

Intimnost

Premda se pojmovi intimnost ili intimni odnos nerijetko koriste kao eufemizmi za seksualnu aktivnost – čime se intimnost izjednačava s tzv. fizičkom intimnošću – intimnost znači nešto drugo. Intimnost je, odnosno **emocionalna intimnost**, proces kojim postajemo bliski s nekom osobom. Intimnost je, dakle, osjećaj povezanosti i bliskosti s nekim, bez obzira je li riječ o romantičnoj vezi, braku, priateljstvu ili odnosu roditelj – dijete. Intimnost odražava potrebu svih nas, bez obzira na dob, za povezanošću s drugima.

Intimnost je povezana s osjećajem ljubavi te ih je ponekad vrlo teško razlučiti. Odnos je između intimnosti i ljubavi dvosmjeren, što znači da rast intimnosti potiče ljubavne osjećaje, ali i da ljubav produbljuje i osnažuje intimnost. S obzirom na to da se pod intimnošću najčešće podrazumijeva uzajamno poštovanje, prihvaćanje, povjerenje i međusobna predanost, izgraditi je zahtijeva vrijeme i ulaganje. Intimnost, drugim riječima, nije moguća bez dovoljno zajednički provedenog vremena, međusobne otvorenosti i iskrene komunikacije. Intimnost se gradi međusobnim razotkrivanjem, dijeljenjem veselih, ali i teških trenutaka, što omogućava da jedno drugo prihvativimo onakve kakvi smo, a ne takve kakve želimo vidjeti. Među supružnicima i partnerima u tzv. romantičnoj vezi intimnost uključuje i fizičku privlačnost.

Prema psihološkoj teoriji privrženosti sposobnost za izgradnju intimnih odnosa razvija se djetetovim odnosom s roditeljima, odnosno s osobama koje ga odgajaju. Osobe koje su usvojile tzv. sigurnu privrženost lakše uspostavljaju i održavaju intimnost od osoba s tzv. nesigurnom privrženošću. Premda su rano usvojeni stilovi privrženosti prilično trajni, nisu nepromjenjivi.

UVODNA AKTIVNOST – 15 min – Kratke informacije o komunikaciji

Na temelju predočenog materijala pripremiti kratko izlaganje ili PPT-prezentaciju o komunikaciji općenito, naglašavajući važnost komunikacije u vezama i neverbalni govor.

Nastavnik može sat otvoriti i raspravom o primjerima dobre/loše komunikacije i razlozima i posljedicama nedovoljno dobro prenesene ili shvaćene poruke.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – 20 min – Što olakšava, a što otežava komunikaciju

Učenici se podijele u 3 skupine i svaka radi na posebnoj zadaći (mogu pisati primjere na velikim papirima).

1. Primjeri dobre/loše komunikacije iz svakodnevnog života (Pripremljeni ili otvorenog tipa, ali sa spremnim materijalima)
2. Razlozi (osobno percipirani) za lošu komunikaciju
3. Kako komunikacijske prepreke prepoznaju i doživljavaju mladići, a kako djevojke?

*** Napomene za nastavnike**

1. U primjerima dobre/loše komunikacije mogu se navesti situacije iz svakodnevnog života općenito, ali poglavito vezane uz adolescentske veze, odnosno partnerske ili bračne odnose (roditelji mogu biti primjer). Navesti primjere i raspraviti ulogu neverbalnih poruka (od bezazlenog „sviđa mi se tvoja frizura“ s gadljivim izrazom lica, do „totalno si glup“ kao izraz vlastite nemoći, itd.). Naglasiti dobro međusobno razumijevanje i intimnost kao značajke koje unapređuju kvalitetu komunikacije.

Primjer 1. Kako prijatelju/prijateljici reći da nešto kod njega/nje smeta ili je nepoželjno. Pokazati nesuglasje između verbalnih i neverbalnih poruka.

Primjer 2. Teškoće pri (emocionalnom) „otvaranju“ mladiću/djevojci. Što utječe na stvaranje intimnosti? Kako u strahu da ne budemo povrijedjeni činimo pogreške?

Situacije se mogu prikazati igranjem uloga ili samo opisati. Bilo bi poželjno da se nakon rasprave po skupinama rezultati prodiskutiraju zajedno (cijeli razred).

2. Sačiniti listu mogućih razloga za lošu komunikaciju (nesigurnost kako nešto izreći, strah da će se biti krivo shvaćen, prepostavka da druga osoba razumije o čemu se radi, želja da se ispadne hladnokrvniji i sigurniji u sebe itd.) i ispisati je na papir/ploču.
3. Na primjerima situacija iz svakodnevnog života usporediti komunikacijske prepreke koje prepoznaju djevojke, odnosno u istoj situaciji mladići.

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 10 min – Završna rasprava

U završnoj raspravi osvijestiti: potrebu savladavanja pružanja jasne poruke, važnost međusobnog uvažavanja i ulogu intimnosti te prepoznavanje neverbalnih znakova u komunikaciji.

Literatura

1. Ajduković, M., Kregar Orešković, K. i Laklja, M. (2007): Teorija privrženosti i suvremenici socijalni rad. *Ljetopis socijalnog rada*, 14 (1), 59–91. http://hrcak.srce.hr/index.php?id_clanak_jezik=17648&show=clanak

■ Medijski prikaz spolnosti

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje

Tema: eksplizitni prikaz ljudske spolnosti u medijima

Opći cilj sata: pomoći učenicima da kritički sagledaju utjecaj pornografije

Ishodi učenja:

- Prepoznati važnost kritičkog promišljanja medijskih poruka o spolnosti
- Prepoznati negativni utjecaj pornografije na viđenje ljudske spolnosti

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- priprema radionice
- kreda i ploča, radni list, papiri A3

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA NASTAVNIKE* (*oznaka * – u dalnjem tekstu označava informacije za nastavnike*):

Pornografija

Pornografijom se najčešće smatraju materijali koji prikazuju eksplizitne seksualne radnje, a koji su proizvedeni s namjerom da u korisnicima proizvedu seksualno uzbuđenje. Pornografski materijali uglavnom su slikovni (fotografije, filmovi, stripovi itd.), no postoji i pornografska literatura. U današnje je vrijeme glavni izvor pornografije internet, a slijede specijalizirani kablovski programi (dostupni i u Hrvatskoj).

U većini razvijenih zemalja, uključujući i Hrvatsku, pornografija je legalna, osim pornografskih materijala koji prikazuju djecu i maloljetnike (dječja pornografija) te onih koji uključuju stvarno nasilje. Danska je 1969. bila prva zemlja koja je legalizirala pornografiju.

Premda su rasprave o štetnosti pornografije prisutne od sredine devetnaestog stoljeća, osobito su intenzivirane u proteklih pola stoljeća. Kritičari su pornografiju povezivali s mizognijom (odbojnost ili mržnja prema ženama), nasiljem nad ženama, povećanom bračnom nestabilnošću, seksualnim zlostavljanjem djece

i, u novije vrijeme, navodnim širenjem ili „epidemijom“ erektilnih poteškoća (impotencija). Za druge je autore pornografija pitanje slobode izražavanja i „ispušni ventil“ koji smanjuje učestalost seksualnog nasilja. Dosadašnja znanstvena istraživanja nisu dokazala vezu između uporabe pornografije i seksualno nasilnog ponašanja, no čini se da bi uporaba specifičnih pornografskih materijala (u kojima je seks pomiješan s ponižavanjem i agresivnim ponašanjem) mogla biti rizična u slučaju muškaraca s određenim psihopatskim crtama ličnosti.

Istraživanja potvrđuju da uporaba pornografije rezultira mišljenjem da su neke seksualne aktivnosti (standardno prisutne u pornografiji) raširene u stvarnom životu nego što je to doista slučaj.

Mladi i pornografija

Prema rezultatima dvaju velikih nacionalnih istraživanja spolnosti mladih u Hrvatskoj provedenih 2005. i 2010. godine prvi dodir s pornografijom u prosjeku se događa s 11 i pol godina kod dječaka te 13 i pol godina kod djevojčica. Važno je naglasiti da se većina maloljetnika, čini se, upozna s pornografskim materijalima ili slučajno ili na nagovor starijih osoba. Većina roditelja ne zna da njihova djeca koriste pornografiju.

U populaciji mladih u dobi između 18 i 25 godina s pornografijom nije upoznata manjina mladih (oko 18% muškaraca i 22,5% žena). U posljednjih godinu dana pornografske materijale nije koristilo 42,5% mladih u dobi od 18 godina (20% mladića i 65% djevojaka), dok ih je 26% koristilo pornografiju nekoliko puta mjesечно ili češće (40% mladića i 12,5% djevojaka). Prema dostupnim podacima internet je glavni izvor pornografskih materijala, poglavito zbog anonimnosti te činjenice da se mnogim sadržajima može pristupiti besplatno.

Problematični i negativni aspekti pornografskog prikaza ljudske spolnosti

S obzirom na današnju raširenost pornografije, s mladima je potrebno kritički prodiskutirati poruke sadržane u pornografskim materijalima. Premda još uvijek nemamo sustavnih znanstvenih uvida u mogući utjecaj pornografije na spolno odrastanje mladih, neka obilježja pornografije (vidi niže) i njezina uporaba u uznemirivanju i zlostavljanju (tzv. buling) vršnjaka preko društvenih mreža, elektronske pošte ili mobilnih telefona predstavljaju, izravno ili neizravno, rizik za reproduktivno i seksualno zdravlje mladih. (Kod nekih mladih osoba kontakt s pornografijom može izazvati zbumjenost, osjećaj neadekvatnosti, ali i pritisak da se prihvate seksističke poruke koje su često implicitno i eksplisitno prisutne u pornografskim materijalima.) Zadatak je ove nastavne jedinice pomoći učenicima

da izgrade kritički stav prema pornografiji i porukama koje takav prikaz ljudske spolnosti promiće.

Problematični aspekti pornografije:

- (1) Pornografija daje nerealističan prikaz ljudske spolnosti (npr. svi stalno misle na seks i neprestano su za njega zainteresirani).
- (2) Spolnost je u pornografiji posve odvojena od osjećaja, bliskosti i ljubavi; ponekad je prisutna i grubost te ponižavajući odnos prema ženi. Isključujući emocije i intimnost, pornografija banalizira i osiromašuje ljudsku spolnost.
- (3) Žene su često prikazane kao seksualni objekti čija je svrha pružiti užitak muškarцу (muškarci su dominantni); pornografiju rade muškarci primarno za muškarce.
- (4) Pornografija rezultira predodžbom da su mnoge seksualne radnje raširenije nego što stvarno jesu te zabludom da svi u njima uživaju.
- (5) Pornografski materijali prikazuju nezaštićene spolne odnose i na taj način promiču rizično ponašanje koje ugrožava reproduktivno zdravlje mladih.
- (6) Pornografija utječe i na nerealistične predodžbe o izgledu, odnosno muškom i ženskom tijelu (glumci i glumice u pornografskim filmovima ne izgledaju kao tipični muškarci i žene). Pornografija promiće standarde tjelesnog izgleda, uključujući bolne i nezdrave depilacije, koji su u izrazitom neskladu sa stvarnim životom.

Važno je spomenuti učenicima da je poticanje maloljetnika na uporabu pornografije zakonom zabranjeno /kazneno djelo/. Također, kažnjivo je i svako snimanje maloljetnika u spolnoj aktivnosti jer takvi materijali potpadaju pod dječju pornografiju. Uz proizvodnju i/ili distribuciju dječje pornografije, odnosno materijala koji prikazuju djecu ili maloljetnike u seksualnoj aktivnosti, kazneno je djelo i posjedovanje takvih sadržaja. Da bi suzbio dječju pornografiju, Interpol nadzire internet i nacionalnim policijama šalje IP-adrese računala s kojih se skida zabranjeni materijal.

UVODNA AKTIVNOST – 10 min – Što je spolnost?

Nastavnik/nastavnica počinje sat pitanjem: Što vam znači pojam LJUDSKA SPOLNOST? Učenici individualno, olujom ideja, dolaze do mnogo asocijacija vezanih uz ovaj pojam. Netko od učenika bilježi ideje na ploču (ili veliki papir). Ideje se bilježe u stupcu, jedna ispod druge.

*** Napomena nastavnicima:**

Ako se učenici nisu sjetili neke od dimenzija ljudske spolnosti, nastavnik/nastavnica potpitanjima usmjerava pozornost učenika na nedotaknuti aspekt (npr. iskazivanje bliskosti i emocionalne povezanosti, reproduktivna uloga, užitak, spiritualnost dijeljenja, potvrđivanje ljubavi, pružanje utjehe, smanjivanje stresa...). Za svaku od dimenzija moguće je vezati više od jednog pojma ili asocijacije.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – 30 min – Razlike između medijskog prikaza spolnosti i stvarnog života te humanističkih vrijednosti

Nakon što je dovršen popis asocijacija vezanih uz spolnost, učenike se podijeli u manje skupine (4–6 učenika). Svaka skupina dobije zadatak porazgovarati o tome kako se pojmovi (asocijacije) napisani na ploči prikazuju u popularnim medijima (filmovi, TV-serije, videospotovi, popularni časopisi...) i na internetu. Ovdje valja pojasniti da zadatak obuhvaća sve medijske prikaze ljudske spolnosti, uključujući i pornografiju. Svaka skupina zadužena je obraditi najviše dvije ili tri asocijacije. **Važno** je reći učenicima da nije potrebno da imaju uvid u različite načine medijskog prikaza spolnosti, odnosno da to nije važno za rad na zadatku. U pripremi diskusije mogu koristiti ono što znaju o medijskom prikazu spolnosti i pornografiji iz razgovora s drugima (vršnjacima, roditeljima, iz medija itd.). **Svaka skupina bilježi ideje na svom radnom listu** (usp. Prilog: Radni list za učenike).

U pripremi diskusije, za koju je potrebno odvojiti 7–10 min, učenici trebaju posvetiti pozornost kako onome što mediji ne prikazuju, to jest ignoriraju, tako i onome što sustavno iskriviljavaju ili trivijaliziraju (prikazuju sporednim ili nebitnim). Isto vrijedi i za pornografske sadržaje.

Nakon isteka vremena za pripremu diskusije predstavnik svake skupine izlaže ideje do kojih je skupina došla, nakon čega drugi učenici mogu nadopuniti ili argumentirano izraziti neslaganje s određenim stavovima. Nastavnik/nastavnica treba potaknuti i ohrabriti učenike da obrazlože (objasne) teze ili ideje koje izlažu. Važno je da učenici pažljivo slušaju jedni druge i uzmu u obzir mogućnost da njihovo mišljenje nije jedino.

Ideje koje skupine izlažu zapisuju se na ploču u stupcu pored popisa asocijacija vezanih uz ljudsku spolnost (uvodni dio sata), ali tako da strelice svaku pojedinu asocijaciju povezuju s njezinim tretmanom u medijima i pornografskim sadržajima. Nakon što su sve teze zapisane, nastavnik/ica ukratko iznosi šest problematičnih aspekata prikazanih u konceptualnom okviru – podcrtavajući na ploči odgovarajuće teze učenika. Premda su u

konceptualnom okviru problematični aspekti vezani uz pornografski prikaz ljudske spolnosti, većina tih elemenata (1, 4, 5 i 6) uz određene se dopune ili korekcije može primijeniti i na neeksplicitne prikaze spolnosti u masovnim medijima – poglavito filmovima, videospotovima, erotskim romanima poput „50 nijansi sive“, popularnim časopisima i TV-serijama.

Ako neki od šest aspekata nije naveden u diskusiji, nastavnik/nastavnica ga zapisuje na ploču.

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 5 min

Učenicima se podijele papiri A5 (polovica lista A4). Radeći individualno, svatko treba napisati nekoliko rečenica odgovora na sljedeće pitanje: „Koje vrijednosti važne za moj život prikaz spolnosti u medijima negira ili prešućuje?“

Radni list za učenike

Pojmovi koje obrađuje moja skupina:

1) _____

2) _____

3) _____

Kako su gornji pojmovi prikazani u popularnim medijima i na internetu?

- (a) Jesu li uopće prikazani ili ih se potpuno ignorira?
- (b) Ako su prisutni, jesu li prikazani u pravom svjetlu ili su iskrivljeni?
Zašto?
- (c) Ako su prisutni, jesu li prikazani kao sporedni, odnosno nevažni?
Zašto?



razred srednje škole

- Živjeti zdravo
- Prevencija nasilničkog ponašanja
- Prevencija ovisnosti
- Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

ŽIVJETI ZDRAVO

- Dodaci prehrani
- Posljedice uzimanja lijekova i drugih sredstava po mentalno zdravlje
- Kako koristim svoje vrijeme?

Dodaci prehrani

Tema: Dodaci prehrani

Cilj:

- Upoznavanje s kategorijom proizvoda – dodaci prehrani
- Međusobnom razmjenom misli i ideja u velikoj skupini poticati stvaranje pravilnih stavova prema dodacima u prehrani (sastojci, primjena, konzumiranje, ograničenja)

Ishodi učenja:

- Učenici će moći definirati pojam „dodaci prehrani“
- Protumačiti prikupljene informacije o zdravlju i bolestima vezanim uz korištenje dodataka prehrani
- Povezati sastav dodataka prehrani s istaknutim zdravstvenim tvrdnjama i utjecajem na organizam
- Procijeniti izbor životnog stila s obzirom na zdravlje i osobnu dobrobit
- Raspravljati o prednostima i nedostacima korištenja dodataka u prehrani
- Razlikovati kada je nužno koristiti dodatke u prehrani, a kada je to nepotrebno
- Kada je riječ o dodacima prehrani kod sportaša, obratiti pozornost na vrstu sporta i sastojke u proizvodu
- Zaključiti da pravilnom i raznolikom prehranom unosimo većinu potrebnih minerala i vitamina u organizam

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- papir, olovka, flomasteri
- Eventualno po primjer dodatka prehrani koji se obrađuje u skupini (cijeli proizvod, prazna kutija ili idejno rješenje ambalaže). Eventualno plakatni papir ili hamer.

Upute razredniku

Razrednik/ica će prije početka aktivnosti, najkasnije tjedan dana prije planirane nastavne jedinice, podijeliti radne zadatke učenicima i ukratko objasniti pojam dodataka prehrani.

Predlaže se podjela učenika u 5 ili 6 skupina (ovisno o broju učenika u razrednom odjelu). Svaka skupina mora imati jednog člana više nego što je određenih tema.

Korisno je i unutar skupine obaviti podjelu zaduženja.

Učenike koji imaju teme minerali i vitamini može se upozoriti da saznaju i usporede količine u dodatku prehrani s namirnicama koje sadrže pojedine vitamine odnosno minerale.

Predložene teme za skupine:

1. Vitamini topljivi u vodi (vitamin C i vitamini B skupine – B1, B2, B6, B12, niacin, pantotenska kiselina, biotin, folna kiselina)
2. Vitamini topljivi u mastima (A, D, E, K)
3. Minerali (kalcij, magnezij, natrij, kalij, željezo, cink, krom, bakar...)
4. Probiotici
5. Med s dodacima (biljke, propolis, matična mlijec) i ostali pojedinačni pčelinji proizvodi (propolis, cvjetni prah, matična mlijec)
6. Biljni dodaci prehrani i/ili ostali dodaci prehrani (ginko, ulje crnog kima, omega 3 masne kiseline, lutein...)
7. Čajevi (pojedinačno ili čajne mješavine) ili biljni sirupi (na primjer za kašalj)
8. Sportaši u razrednom odjelu mogu dodatno pripremiti temu: proteinski pripravci, aminokiseline, L-karnitin, izotonični napici, proteinske pločice
9. Dodaci prehrani za mršavljenje

Sadržaj rada – opis i tijek rada

Oblici i metode rada: frontalni rad, rad u skupinama, individualni rad, razgovor, rješavanje problema, interaktivno i otvoreno učenje

UVODNA AKTIVNOST (5 min)

1. UVOD (5 min)

Razrednik/ica uvodi učenike u sat pitanjima o tome što su dodaci prehrani.

Učenici odgovaraju na pitanja:

1. Što su dodaci prehrani?

O: Dodaci prehrani jesu koncentrirani izvor hranjivih tvari ili drugih tvari s hranjivim ili fiziološkim učinkom To je kategorija hrane, ne lijekova.

2. Što čini hranjive tvari, a što druge tvari?

Hranjivi su sastojci vitamini i minerali, sami ili u kombinacijama.

Drugim se tvarima smatraju: aminokiseline, esencijalne masne kiseline, vlakna, biljne vrste, ekstrakti biljnih vrsta, mikroorganizmi, jestive gljive, alge, pčelinji proizvodi i druge tvari.

3. Kome su namijenjeni?

Namijenjeni su zdravim osobama te posebno osobama koje se nalaze u posebnim fiziološkim stanjima.

4. Zašto pojedine osobe koriste dodatke u prehrani?

Nadopunjaju prehranu s tvarima koje se putem normalnog unosa hrane u organizam ne dobivaju u dovoljnoj količini, a sve u svrhu povoljnog učinka na zdravlje. Važno je napomenuti da dodaci prehrani pomažu, a lijekovi liječe.

Razrednik/ica zamoli učenike/ice da se podijele u ranije dogovorene skupine prema temama, skupine dobiju brojeve.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI (26 min)

Razrednik objasni učenicima princip rada, *world café*. Dodijeli im uloge (objašnjenje u prilogu).

TIJEK AKTIVNOSTI – UPUTE:

1. aktivnost (6 min):

U svojoj skupini učenici raspravljaju o zadanoj temi. Usuglase se oko glavnih odrednica, koje svaki član skupine pribilježi.

Sukladno dodijeljenim oznakama, oni članovi skupine koji ostaju za stolom preuzimaju ulogu domaćina, a ostali potraže svoje nove skupine.

- *Znak moderatora*

2. aktivnost (10 min):

Odlazak u druge skupine (u goste). *Domaćini primaju goste* i uvodno im objasne stavove vlastite *kuće*. Potom, vodeći računa o vremenu, daju priliku *gostima* da ispričaju o stavovima *svojih kuća*. Gosti međusobno komuniciraju, postavljaju dodatna pitanja ili traže pojašnjenja.

- *Znak moderatora*

3. aktivnost (10 min):

Povratak *kući* – u svoju skupinu. Svatko ispriča što je čuo, uključujući i domaćina, članovi skupine bilježe nove spoznaje.

Razrednik prati aktivnosti skupina i potiče aktivnost.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI (14 min)

Z AKLJUČNI DIO: (12 min)

Predstavnik svake skupine ukratko izloži sadržaje skupine koja je sljedeća po redu, npr. skupina 1. izlaže ključne zaključke koje je naučila o temi skupine 2. Moguće je izraditi i plakate za sljedeći sat.

EVALUACIJA RADA: (2 min)

Pisani tekst učenika s bilješkama o dodacima prehrani.

Rezultati rada, plakati, mogu se izložiti na panou razrednog odjela ili rezultate rada razrednog odjela na roditeljskom sastanku predstaviti roditeljima kao zajednički uradak njihove djece.

Važno je zapamtiti da lijekovi liječe, a dodaci prehrani pomažu. Dodaci prehrani nisu uvijek ni potrebni ni neophodni. Potreba za njima ovisi o stanju našeg organizma, a potrebne minerale i vitamine bolje je konzumirati raznovrsnom prehranom s dosta voća i povrća.

Prilozi

Prilog 1.

Što su dodaci prehrani?

Dodaci prehrani jesu koncentrirani izvori hranjivih sastojaka i/ili drugih tvari.

Hranjivi su sastojci vitaminii minerali, sami ili u kombinacijama. Vitaminii se dijele na topljive u mastima (A, D, E, K) i vitamine topljive u vodi (vitamini B skupine, C). Na pakiranjima je potrebno napisati količinu i preporučeni dnevni unos (izražen kao postotak preporučene dnevne količine, engl. RDA). Drugim se tvarima smatraju: aminokiseline, esencijalne masne kiseline, vlakna, biljne vrste, ekstrakti biljnih vrsta, mikroorganizmi, jestive gljive, alge, pčelinji proizvodi i druge tvari.

Za proizvodnju biljnih dodataka prehrani mogu se koristiti svježe ili osušene cijele ljekovite biljne vrste ili njihovi organi (npr. list, korijen, plod, cvijet i drugi dijelovi biljke), čiste tvari biljnog podrijetla pojedinačno ili u smjesi, te biljni sekundarni proizvodi. Uz hrvatsko ime biljne vrste obavezno je napisati latinsko ime i biljni organ.

Posebnu skupinu dodataka prehrani čine i dodaci prehrani za sportaše (proteinski dodaci prehrani, „gaineri“, aminokiseline, izotonički napici, proteinske pločice ...) te dodaci prehrani za mršavljenje.

Dopušteni vitaminii, minerali, njihove količine, aminokiseline, ljekovite biljne vrste i druge tvari propisane su Pravilnikom o dodacima prehrani (NN 46/2011, 41/2013).

Svi ti hranjivi sastojci i druge tvari u dodatku prehrani imaju hranjiv ili fiziološki učinak tako što nadopunjaju prehranu tvarima koje se putem normalnog unosa hrane u organizam ne dobivaju u dovoljnoj količini.

Dodaci prehrani mogu se stavljati u promet u različitim oblicima (tablete, šumeće tablete, kapsule, prahovi, proteinske pločice, čajevi i čajne mješavine, kapi, sirupi i slično).

Svaki dodatak prehrani mora imati deklaraciju na hrvatskom jeziku na kojoj se nalaze određeni obvezni navodi i upozorenja. Jedan je od obveznih navoda „dodatak prehrani“ te upozorenja da se preporučene dnevne doze ne smiju prekoraci, da dodatak prehrani nije nadomjestak ili zamjena uravnoteženoj prehrani te o čuvanju od dohvata male djece.

Dodaci prehrani za sportaše moraju se uzimati strogo kontrolirano i pod nadzorom stručne osobe (nutricionista ili ovlaštenog trenera, uz pristanak roditelja), zbog vrste i količine sastojaka koje sadrže, a vezano sa specifičnostima i potrebama svakog organizma ovisno o vrsti sporta kojim se učenik bavi.

Namjena određenog dodatka prehrani iskazuje se navođenjem zdravstvene tvrdnje koju odobrava Ministarstvo zdravlja. Zdravstvenom tvrdnjom povezuje se aktivni sastojak (hranjiva ili druga tvar), njegova količina i utjecaj na zdravlje (na primjer, količina 80 mg vitamina C dnevno preporučena je dnevna doza vitamina C, „vitamin C doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava“).

Na osnovi zdravstvenih tvrdnji potrošač može ocijeniti koji bi mu dodatak prehrani mogao pomoći, naravno uz pomoć stručne osobe (ljekarnika, nutricionista ili liječnika).

Kvalitetu dodatka prehrani upravo čine njezini aktivni sastojci te je potrebno prije stavljanja na tržište provesti analizu količine sastojaka i ukupne zdravstvene ispravnosti.

Temeljem provedenih znanstvenih ispitivanja dodaci prehrani pronalaze svoje mjesto u području „preventivne prehrane“ i u području „preventive dobrom zdravlju“.

Prije upotrebe dodataka prehrani sam potrošač mora poznavati potrebe svog organizma za određenim tvarima, odnosno mora biti siguran koju hranu ili dodatak prehrani kupuje i zašto.

Treba biti oprezan i manje podložan reklamiranju te imati na umu da je zabranjeno isticanje ljekovitih svojstava hrane i/ili dodataka prehrani i spominjanje liječenja bolesti i simptoma. Takoder treba biti oprezan s dodacima prehrani za sportaše.

Važno je razgraničiti lijekove koji liječe, potпадaju pod Zakon o lijekovima, od dodataka prehrani koji isključivo pomažu, potpadaju pod Zakon o hrani.

Prilog 2.

Home café

NAČIN IZVOĐENJA:

1. Sudionici se podijele u skupine. Svaka je skupina manja povezana zajednica – zamislimo da je to obitelj. „Obitelj“ se okuplja na popodnevnoj čajanki i/ili užini i razgovara o nekim temama oko kojih se oblikuju zajednički stavovi, donose se zajednički planovi, usuglase se mišljenja... Postiže se „kućni konsenzus“.
2. Članovi svake *obitelji* odlaze u goste u druge *kuće*. Tamo saslušaju priče *domaćina* i drugih *uzvanika* te ispričaju ono što je usuglašeno u njihovoj *obitelji*.
3. Kada se članovi svake skupine vrate svojoj *kući*, ispričaju što su čuli/ naučili, a to može nadopuniti, obogatiti ili revidirati prvotni stav ili mišljenje njihove skupine.

Literatura

1. Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja, MZOS, 2012.
2. Mišigoj-Duraković, M. (2003) *Osnove prehrane u sportu* u: Pećina M., (ur.) Športska medicina. Zagreb: Medicinska naklada.
3. The World Cafe. The World Cafe Community Foundation, n. d. Web. 3. 6. 2010. <<http://www.theworldcafe.com/what.htm>>
4. Pollak, L. (2008) Dodaci prehrani i hrana za posebne prehrambene potrebe, MEDICUS. vol. 17, br. 1, 47–55
5. Pollak, L. (2011) Toksikologija dodataka prehrani u: Sutlović D, (ur.), Redak Split, 251–269
6. Pravilnik o dodacima prehrani, Narodne novine, br. 46/2011, 41/2013

Posljedice uzimanja lijekova i drugih sredstava po mentalno zdravlje

Tema: Posljedice uzimanja lijekova i drugih sredstava po mentalno zdravlje

Cilj: Objasniti štetnost uzimanja lijekova i drugih sredstava ovisnosti po zdravlje pojedinca

Ishodi učenja:

- Objasniti pravilnu uporabu lijekova
- Opisati djelovanje pojedinih supstanci na mozak i druge organe
- Sastaviti listu štetnih posljedica uzimanja lijekova i drugih sredstava ovisnosti (duhan, alkohol, klađenje, kockanje...)

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- plakatni papir ili hamer (1 kom)
- papir A3 (1 kom)
- pripremljeni tekstovi za svaku skupinu
- papiri za svaku skupinu
- olovka
- flomasteri

Upute razredniku

Razrednik/ica će prije početka aktivnosti razmjestiti učenike u 5 skupina (preporuča se 4–6 učenika u skupini).

Svaka skupina obrađivat će različite tekstove (s navedenim posljedicama uzimanja lijekova, konzumacije duhana i alkohola te kockanja i klađenja po zdravlje pojedinca).

Na ploču staviti hamer i papir A3.

Sadržaj – opis i tijek rada

Oblici i metode rada: individualni rad, rad u paru, rad u grupi, razgovor, čitanje i rad na tekstu, donošenje odluke, suradničko učenje

UVODNA AKTIVNOST

1. UVODNA AKTIVNOST Asocijacije 5 min

Razrednik/ica traži da učenici individualno napišu asocijaciju na svaki pojam koji će razrednik/ica pročitati. Redom se čitaju pojmovi: lijekovi, cigareta, alkohol, kockanje, klađenje. U paru usporede asocijacije koje su naveli, a nakon toga razrednik/ica traži da pojedini učenici navedu na što ih asociraju navedeni pojmovi. Pojmove razrednik/ica zapisuje na ploču te zamoli da istaknu jesu li navodili više pozitivnih ili negativnih asocijacija.

SREDIŠNJA AKTIVNOST

2. GRUPNI RAD Lista posljedica po zdravlje pojedinca 25 min

Svaka skupina dobije različite tekstove na temu lijekova, duhana, alkohola, kockanja i klađenja. Zadatak je da učenici unutar skupine pročitaju tekst, pripreme i prezentiraju ostalim učenicima u razredu posljedice upotrebe različitih sredstava po zdravlje pojedinca.

Tijekom izlaganja glasnogovornika svake pojedine skupine razrednik/ica na hamer-papiru zapisuje štetne posljedice uzimanja lijekova te ostalih sredstava ovisnosti. Nakon izlaganja učenika razrednik/ica naglašava važnost pravilne uporabe lijekova i štetnost konzumacije sredstava ovisnosti.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI

3. ZAKLJUČNI DIO Moj doprinos zdravlju 15 min

Razrednik/ica traži da učenici individualno razmisle i navedu na koji način mogu zaštiti svoje zdravlje (kojim aktivnostima, preventivnim djelovanjem i sl.) od navedenih sredstava ovisnosti. Odgovori učenika zapisuju se na papir na ploči s ciljem da ih se potakne na kvalitetnije korištenje slobodnog vremena u svrhu zaštite zdravlja.

Prilozi

PRILOG:

Tekst: Posljedice uzimanja lijekova i drugih sredstava po mentalno zdravlje

POSLJEDICE KONZUMACIJE ALKOHOLA PO ZDRAVLJE POJEDINCA

Alkohol se ne probavlja u želucu i tankom crijevu (kao hrana). Jedan dio dospije u želudac, neizmijenjen prolazi kroz želučane sluznice i izravno ulazi u krvotok, a ostatak odlazi u tanko crijevo i iz njega također u krvotok. Alkohol može oštetiti površinsko tkivo želuca i grla. Trajna iritacija želučane sluznice može dovesti do gastritisa, odnosno kronične upale želučane sluznice. Razina intoksikacije organizma ovisi o vrsti hrane koju konzumiramo neposredno prije alkohola, ali i količini i brzini pijenja. Manje količine i sporije konzumiranje alkohola omogućuju da jetra lakše prerade alkohol, a rezultat je niža razina intoksikacije.

Alkohol se razlaže na ugljični dioksid i vodu. Jetra mogu preraditi male količine alkohola, a ostatak kola krvotokom. Otpriklike je potrebno 1–3 sata da bi se preradila jedna čaša alkohola. Kontinuirano opterećenje jetara da probavlja alkohol (uz ostale namirnice koje unosimo u organizam) može dovesti do ciroze jetara, što je posljedica razaranje zdravog tkiva.

Kako alkohol ulazi u svaki organ naše tijela, tako ulazi i u mozak, i to nekoliko minuta nakon uzimanja. Alkohol je sedativ, stoga usporava rad mozga. Utječe i na memoriju, što znači da može uzrokovati halucinacije i napadaje. Može oštetiti i osjetila vida, sluha, okusa, mirisa i dodira. Utječe i na mišiće, stoga usporava motoriku, gubi se koordinacija i usporavaju reakcije.

Jetra kemijski razlažu alkohol. Krupnija osoba lakše će izdržati djelovanje alkohola od osobe sitnije građe. Učinak intoksikacije nastupa kada alkohol dopre do mozga i ne može biti prerađen u jetrima.

Kratkoročne posljedice konzumacije alkohola svakako su usporene reakcije na okolinu (refleksi i koordinacija), smanjena moć pamćenja i jasnog razmišljanja, nejasna slika, povraćanje, otežan hod, gubitak svijesti, koma i smrt. Od dugoročnih posljedica moramo imati na umu alkoholizam, nesvjestice, ciroza jetara, oštećenje živčanog sustava i mozga, bolesti srca i krvnih žila, pothranjenost, skraćen životni vijek.

DJELOVANJE DUHANA NA ZDRAVLJE POJEDINCA

Nikotin je prirodna supstanca biljke duhana, a nalazimo ju u cigaretama, duhanu za lule i duhanu za žvakanje. Nikotin iz cigarete udiše se dimom, koji se proizvodi pušenjem. Dim ulazi u respiratorni sustav te dospijeva u krvotok i mozak.

Nikotin ubrzava rad srca, što potiče na napor te potrebu za više kisika. Ugljični monoksid u plućima smanjuje količinu kisika potrebnog srcu i krvožilnom sustavu, a povećava se i krvni tlak jer se krvne žile sužavaju.

Što ranije pojedinac počne pušiti, opasnost je povećana, a osobe koje puše kutiju cigareta dnevno, izložene su dvaput većoj opasnosti od srčanog udara od osoba koje su nepušači.

Cigaretе sadržavaju i tvar katran, koji se lijepi na pluća, a izaziva i žutilo na zubima i prstima.

Dim cigarete sadrži 400 kemijskih tvari, od čega su mnoge otrovne, a mnoge izazivaju i rak pluća. Pušači su deseterostruko više u opasnosti od raka pluća od nepušača.

Pušenje može uzrokovati i emfizem pluća te kronični bronhitis, a kašalj se često javlja kada se organizam pokušava oslobođiti dima i otrovnih tvari.

Važno je znati da dim cigarete ugrožava i zdravlje nepušača koji ga udišu.

Kratkotrajno djelovanje dima na organizam uključuje ubrzavanje rada srca, povećavanje krvnog tlaka, iritaciju grla, ulazak ugljičnog monoksida u pluća, iritaciju oči, pad temperature kože te zagađenje zraka. U dugotrajne posljedice ubrajamo bolesti srca i krvožilnog sustava, kronični bronhitis, djeca roditelja pušača imaju veći rizik dobivanja upale pluća ili bronhitisa u prvoj godini života, žene udane za pušača imaju rizik četiri puta veći da obole od raka pluća, pušenje povećava stopu smrtnosti za 86% u dobi od 35 do 44 godine, a 152% u dobi od 45 do 54 godine života.

Važno je napomenuti i to da je jedna od posljedica pušenja izazvani požar u obiteljskom domu.

KOCKANJE I KLAĐENJE – POSLJEDICE PO ZDRAVLJE POJEDINCA

Jedna od ovisnosti suvremenog društva jest prakticiranje igara na sreću – kockanje i klađenje. Kako ovisnost općenito djeluje na fiziologiju pojedinca, tako i dobivanje na kocki ili u kladiionici izaziva biokemijske procese u ljudskom mozgu. Luči se hormon „sreće“, a zadovoljstvo se postiže adrenalinom. Postupno se razvija tolerancija na prakticiranje igara na sreću, što dovodi do potrebe za sve češćim pribjegavanjem istom. Zbog ovisnosti o kocki/klađenju pojedinac ne razmišlja o

užoj obitelji, ni vlastitoj budućnosti, već misli zaokuplja velikim dobitkom. Pritom upada u sve veće dugove, zavaravajući se da ima situaciju pod kontrolom. Osoba kocka zbog uzbudjenja, ne zbog količine novca koju može dobiti.

Prema Međunarodnoj klasifikaciji bolesti kockanje/klađenje jest „poremećaj kontrole nagona“, što karakterizira izostanak otpora nagonu ili iskušenju da se realizira aktivnost koja šteti samoj osobi ili drugima oko nje, a obilježen je ugodom nakon izvođenja.

Mnoge se osobe počinju kockati/kladiti iz zabave, no ta se aktivnost razvije u problem, točnije ovisnost. Kockar ne može odoljeti kockanju/klađenju bez obzira na to gubi li ili dobiva. Ako gubi, kocka da bi vratio uloženo, ako je na dobitku, nastavlja dalje. Gubeći novac i ulazeći u dugove, kockar je prisiljen na razne kriminalne radnje: prijevare, krađu, pljačku. Dolazi također do otuđenja od obitelji, izbjegavanja susreta s članovima, bježanje od kuće, razvod i raspad obitelji.

Ovisničko se kockanje/klađenje naziva i „skrivenom bolešću“ jer ne postoje vidljivi simptomi. U najširem smislu kockanje/klađenje uzrokuje razaranje svih aspekata života: dovodi do zapostavljanja partnera/ice, djece, prijatelja, poslovnih obveza te gubitka posla.

Simptomi ovisničkog kockanja/klađenja:

3. Radno vrijeme zamjenjuje se vremenom provedenim u kockanju/klađenju
4. Zaokupljenost aktivnostima kockanja/klađenja u komunikaciji s okolinom
5. Povećan stres zbog kockanja/klađenja
6. Laganje obitelji i prijateljima
7. Potreba za sve većom količinom novca
8. Potreba za povratom izgubljenog novca
9. Posuđivanje novca od prijatelja ili, još gore, kamatara
10. Provodenje svakog raspoloživog trenutka u kockanju/klađenju
11. Kockanje/klađenje kao bijeg od svakodnevnih briga

Kockar nije sposoban prihvatići realnost, emocionalno je nezreo, ima manjak samopouzdanja. Teži dobitku koji bi mu ispunio „snove“.

U Republici Hrvatskoj zakonom je zabranjeno kockanje/klađenje osobama mlađim od 18 godina, međutim, slaba je provedba zakona, a zabrani ne ide u prilog ni broj kladionica koje se otvaraju u svim manjim i većim mjestima i gradovima, na lokacijama koje su udaljene manje od 50 metara od odgojno-obrazovne ustanove.

DJELOVANJE LIJEKOVA NA ZDRAVLJE POJEDINCA

Mnogi su lijekovi prirodnog podrijetla, a prirodne su sirovine za lijekove droge (**ne** poistovjećujemo s opojnim drogama). Mnogi se lijekovi danas dobivaju kemijskom sintezom. Nazivi lijekova nisu jedinstveni, stoga mogu biti povijesni (prema nazivu droga iz kojih su dobiveni), kemijski (prikazuju kemijski sastav i jednostavnji su) te generički ili nezaštićeni nazivi, iz kojih se izvode zaštićeni nazivi (npr. Aspirin).

Lijekovi se mogu primjenjivati lokalno ili topikalno (na kožu ili sluznicu), zatim opće, sustavno ili apsorptivno (ulazi u organizam i krvlju dopire do mjesta gdje se očekuje terapijski učinak).

Na učinak lijeka mogu utjecati mnogi čimbenici, od osobe koja uzima lijek do lijeka koji se primjenjuje (dob, spol, tjelesna masa, prehrana i metabolizam, fiziološka i patološka stanja, fiziološki i kemijski utjecaj okoline te genski uzrokovane razlike). Patološka stanja također mogu mijenjati reakciju na lijek (povraćanje, proljevi, poremećaji u cirkulaciji, bolesti jetara, povišena tjelesna temperatura i dr.).

Neki lijekovi djeluju jednakom u zdravom i bolesnom organizmu (lokalni anestetici, hipnotici), drugi pak djeluju samo u patološkim promijenjenim uvjetima, a ne u zdravom organizmu (npr. antipiretici za snižavanje tjelesne temperature).

Gotovo svaki lijek, primjenjen u terapijskoj dozi, uz očekivani učinak razvija i nepoželjna djelovanja, takozvane nuspojave. Na nepoželjno djelovanje lijeka mogu utjecati dob, spol, bolesti, genske značajke i dr. Neke od nepoželjnih djelovanja mogu biti i toksične i alergijske naravi.

Toksične nuspojave nastaju uglavnom zbog pogreške u doziranju (nezrelost organizma za lijek, genski uvjetovana reakcija na lijek), no mogu biti uzrokovane i načinom upotrebe lijeka te nestručnom primjenom lijeka. Na alergijske reakcije na lijek utječe imunološki sustav pojedinca i tada je nužan trenutačni prekid terapije.

Istovremenom primjenom dvaju ili više lijekova dolazi do njihove interakcije. Interakcija može biti željena ili neželjena, korisna ili štetna. Drugim riječima, za posljedicu može imati takozvani antagonizam ili sinergizam. Antagonizam nastaje kada se učinak jednog lijeka poništava učinkom drugog lijeka, suprotni učinak uzimanja dva lijeka istovremeno te prevlast jednog lijeka nad drugim. S druge strane, sinergizam je pojava kada se lijekovi međusobno pojačavaju istovremenim djelovanjem i može biti koristan u terapiji.

Većina je populacije prosječno reaktivna na lijek, samo je manji dio hipereaktivan ili hiporeaktivan.

Djeca su izrazito osjetljiva na lijekove, posebice nedonoščad i novorođenčad, stoga doze lijeka treba prilagoditi njihovoj dobi. Ženama nježnije građe, trudnicama i starijima od 65 također je potrebno prilagoditi dozu lijeka.

Lijekovi se dijele po skupinama, ovisno na koji dio organizma djeluju:

5. Antibakterijski lijekovi – za liječenje zaraze uzrokovane mikroorganizmima
6. Lijekovi za liječenje zločudnih bolesti
7. Lijekovi koji djeluju na središnji živčani sustav: anestetici, antidepresivi, analgetici, sedativi, antipsihotici, psihomotorni stimulansi
8. Analgetici – sredstva koja ublažuju ili uklanjuju bol
9. Psihofarmaci – lijekovi koji liječe ili ublažuju psihičke poremećaje i bolesti
10. Lokalni anestetici – sredstva koja prekidaju provodenje podražaja u živcima na mjestu primjene
11. Lijekovi koji djeluju na bolesti srca i krvnih žila
12. Diuretici – uzrokuju povećano lučenje urina
13. Lijekovi za dišni sustav – za liječenje astme, kronične opstruktivne plućne bolesti i kašlja
14. Lijekovi za probavni sustav – želučane sluznice
15. Lijekovi koji djeluju na bolesti krvi i krvotvornih organa – npr. anemija
16. Antihistaminici – u terapiji alergijskih bolesti i pri anafilaktičkom šoku
17. Lijekovi za kožu i sluznice – otopine, ulja, kreme i dr.

Analgetici (acetilsalicilna kiselina i paracetamol – nenarkotični analgetici) djeluju na bol koja potječe od kože, mišića, kosti i zglobova, primjerice Lupocet ili Caffetin (paracetamol).

Na bol koja potječe iz unutarnjih organa utječu narkotici. Oni djeluju na prag boli i psihičku reakciju na bol te mogu izazvati ozbiljnu ovisnost.

Važno je istaknuti da uzroci povećane potrošnje lijekova uglavnom leže u društvu koje prihvata uzimanje lijekova kao normalnu pojavu. Sve je više i marketinški promoviranih lijekova koji se mogu dobiti i bez recepta, a i pojedini liječnici (katkad i nesvesno) potiču potrošnju lijekova. Ne treba zanemariti ni povećanu želju („pomodarstvo“) potrošnje svega što se naziva lijekom. Suvremeni način života „potiče“ na potrošnju sedativa, antibiotika, analgetika, a to dovodi do dviju negativnih posljedica: povećana je učestalost nuspojava lijekova te bolesti koje ugrožavaju zdravlje, život i ekonomski standard naroda.

Kako koristim svoje vrijeme?

Tema: Kako koristim svoje vrijeme?

Cilj: Pomoći učenicima da osvijeste kako koriste svoje vrijeme i naprave pozitivan pomak u tome

Ishodi učenja:

- Procijeniti vrijednost dosadašnjeg izbora korištenja slobodnog vremena
- Kvalitetnije kreirati korištenje vremena u svrhu očuvanja zdravlja i osobnu dobrobit

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- pripremljena tablica
- komadići vune različite dužine i boje
- pripremljena evaluacijska meta

Sadržaj – opis i tijek rada

Oblici i metode rada: individualni i rad u malim skupinama, pedagoška radionica, iskustveno učenje, razgovor

UVODNE AKTIVNOSTI

1. Ledolomac – 5 min

Svaki učenik dobije/izvuče komad vune različite dužine i boje. Prema boji vune sjednu u male skupine.

Svaki učenik u maloj skupini vunu namotava na prst i govori kako i na što najviše koristi svoje vrijeme tijekom jednog prosječnog dana?

(Ako se ima više vremena, npr. dva školska sata, onda svaki učenik može pred svima reći kako provodi vrijeme, ali ako se nema vremena, onda se ovaj dio odvija unutar male skupine.)

2. Uvod – 7 min

Uz opći uvod što će se raditi na satu, razrednik/stručni suradnik postavi pitanje svim učenicima: Razmislite/brzo izračunajte, koliko dana ima prosječan ljudski život? (prosječna dužina života 70 godina)

Odgovor: 27.375 dana

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

3. Vježba – 20 min

- a) Svaki učenik dobije Tablicu – 7 dana u tjednu, 24 sata (vidi prilog)
Za svaku radnju, npr. spavanje, broj sati oboji određenom bojom; broj sati učenja – drugom bojom, itd. Tako svaki učenik dobije zorni prikaz korištenja svoga dnevnog i tjednog vremena.
- b) U malim skupinama učenici usporede svoje tablice i diskutiraju kako i zašto koriste svoje vrijeme, koje su razlike i sličnosti među njima i zašto.
- c) U velikoj skupini nekoliko učenika dobrovoljaca kaže je li ih nešto iznenadilo, a daljnja pitanja mogu proizaći iz učeničkih izjava.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI

4. Zaključni dio – 10 min

Nastavnik ponudi mogućnost da svaki učenik napravi plan korištenja vremena za idući tjedan, tj. napravi pozitivne promjene u tome. (Podijeliti im nove tablice.)

Ako se ukaže mogućnost, bilo bi jako dobro da se, nakon tjedan dana (ili dva tjedna), provjeri jesu li učenici napravili neke promjene. I najmanju promjenu nabolje treba pohvaliti i dati podršku u dalnjem planiranju.

5. Evaluacija – 3 min

Na posteru unaprijed pripremiti *metu* s pitanjem: Koliko ti je ova radionica bila korisna? (s brojčanim oznakama: 1 – niti malo... do 5 – jako korisna).

Literatura

1. Majda Rijavec, Dubravka Miljković: Vodič za preživljavanje u školi; Zagreb, 2004.

Prilog

Tablica

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
06							
05							
04							
03							
02							
01							
00							
23							
22							
21							
20							
19							
18							
17							
16							
15							
14							
13							
12							
11							
10							
9							
8							
7							

Kako koristiš svoje vrijeme?

U priloženu tablicu, uz već napisane aktivnosti, dodaj svoje aktivnosti koje radiš tijekom jednog tjedna.

Uz svaku aktivnost dodaj i boju kojom ćeš označiti tu aktivnost.

Nakon toga oboji „Tablicu tjedna“.

Popričaj s vršnjacima u maloj skupini koliko su vaše tablice slične i različite, u čemu i zašto?

Aktivnosti	Boja
Spavanje	tamno zelena
Nastava	žuta
Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti	ljubičasta
Pisanje zadaće i učenje	narančasta
Izlasci s prijateljima	plava
Izlasci i/ili druženje s roditeljima	svjetlo zelena
Gledanje TV, igranje igrica ili sl.	smeđa

PREVENCIJA NASILNIČKOG PONAŠANJA

- Neprimjerene pojavnosti u školi i okolini
- Kultura škole

Neprimjerene pojavnosti u školi i okolini

Tema: Neprimjerene pojavnosti u školi i okolini

Cilj: Prevenirati neprimjereno ponašanje te promovirati prilagođeno ponašanje u socijalnim situacijama

Ishodi učenja:

- Povezati sadržaje odgovornog ponašanja
- Analizirati neprimjerene pojavnosti (nekvalitetna/neprimjerena komunikacija, stigmatizacija, diskriminacija, omalovažavanje, vrijedanja...)
- Promovirati odgovorno ponašanje

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Predloženi materijal/sredstva:

- papir A3, papiri A5, olovke (grafitne ili kemijske), flomasteri, samoljepiva vrpca, radni listovi 1A, 1B, 1C, 1D

Sadržaj – opis i tijek rada

Oblici i metode rada: rad u paru, rad u skupinama, individualni rad, frontalni rad, razgovor, usmeno izlaganje, pisanje

UVODNA AKTIVNOST

1. UVODNA AKTIVNOST: POZITIVNE KARAKTERISTIKE – 5 min

Učenici se podijele u parove. Zadatak je reći jednu pozitivnu karakteristiku koju član para iskazuje u odnosima s drugim učenicima u razredu ili školi. Svatko na taj način predstavlja svog člana para i on/ona njega.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

2. NEPRIMJERENO PONAŠANJE – 5 min

Za razliku od primjera iz uvodne aktivnosti u kojoj su učenici navodili pozitivne značajke drugih učenika, mlađi mogu u pojedinim situacijama iskazivati i neprimjereno ponašanje.

Razrednik poziva učenike da kratko razmisle te iznesu primjere takva ponašanja.

Jedan će učenik primjere zapisivati na list A3 s naslovom *Oblici neprimjerenog ponašanja*.

3. PREPOZNAJEMO NEPRIMJERENO PONAŠANJE – 15 min

Učenici se podijele u četiri podskupine.

Zadatak je porazgovarati o osobnim iskustvima i spoznajama koje učenici imaju o neprimjerenom ponašanju mlađih.

Potreбно je izabratи jedan oblik neprimjerenog ponašanja, kratko opisati situaciju i način na koji se može iskazati. Članovi podskupina rješavat će različite zadatke:

1. navode oblike neprimjerenog ponašanja u školi,
2. navode primjere vezane uz sport,
3. navode primjere iz veze dvoje mlađih,
4. navode primjere iz drugih okolnosti/situacija, na primjer tijekom večernjeg izlaska i dr.

Predstavnici podskupina kratko iznose primjere o kojima su razgovarali.

4. PRIMJERENO PONAŠANJE U ŠKOLI – 5 min

Razrednik će s učenicima raspraviti na koji način škola djeluje u pravcu sprječavanja neprimjerenog ponašanja mlađih. Prigoda je prisjetiti se pojedinih odredbi kućnoga reda u kojem se navode međusobni odnosi učenika, organizacija rada, odnos prema nastavnicima, prema imovini i prema obvezama.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI

5. ŠTO MOŽEMO UČINITI – 10 min

Razrednik podsjeća učenike da su u prethodnim aktivnostima navodili oblike neprimjerenog ponašanja, okolnosti i situacije u kojima se sprječavaju neprimjerena ponašanja i načini na koji škola reagira kada se takvi oblici ponašanja pojave.

Razrednik može dodatno poticati rad učenika postavljajući pitanje tipa:

Može li svatko od nas pridonijeti da takva ponašanja bude što manje i na koji način?

Učenici mogu u paru/podskupini kratko komentirati i izabrati najmanje jedan primjer, odnosno prijedlog koji će podijeliti sa svim učenicima u razrednom odjelu.

6. Evaluacija – osvrt na radionicu – 5 min

Svaki član podskupine iznosi svoje dojmove o današnjoj radionici u jednoj rečenici:

Što je u današnjem radu meni bilo važno?

Prilog

PRILOG

Radni list: 1A, 1B, 1C, 1D (format A5)

Radni list 1A (podskupina A) PREPOZNAJEMO NEPRIMJERENO PONAŠANJE

1. *Promislite i navedite moguće oblike neprimjerenog ponašanja učenika u školi.*
2. *Izaberite jedan od navedenih oblika i kratko opišite situaciju i način na koji se može izraziti.*



Radni list 1B (podskupina B) PREPOZNAJEMO NEPRIMJERENO PONAŠANJE

1. *Promislite i navedite moguće oblike neprimjerenog ponašanja mladih koji su vezani uz sport.*
2. *Izaberite jedan od navedenih oblika i kratko opišite situaciju i način na koji se može izraziti.*

Radni list 1C (podskupina C) PREPOZNAJEMO NEPRIMJERENO PONAŠANJE

1. *Promislite i navedite moguće oblike neprimjerenog ponašanja mladih u vezi.*
2. *Izaberite jedan od navedenih oblika i kratko opišite situaciju i način na koji se može izraziti.*



Radni list 1D (podskupina D) PREPOZNAJEMO NEPRIMJERENO PONAŠANJE

1. *Promislite i navedite moguće oblike neprimjerenog ponašanja mladih u slobodno vrijeme (tijekom večernjeg izlaska i sl.).*
2. *Izaberite jedan od navedenih oblika i kratko opišite situaciju i način na koji se može izraziti.*

Literatura

1. Bouillet, D., Uzelac, S. (2008) Priručnik za nositelje produženog stručnog tretmana u osnovnim i srednjim školama, Zagreb: MZOŠ, AOO, Globus
2. Bouillet, D., Uzelac, S. (2007) Osnove socijalne pedagogije, Zagreb: Školska knjiga
3. Pennington, D. C. (2004) Osnove socijalne psihologije, Jastrebarsko: Naklada Slap
4. Želimo život bez nasilja, Godišnjak Županijskog stručnog vijeća stručnih suradnika pedagoga srednjih škola Krapinsko-zagorske županije (2011), ŽSV pedagoga SŠ, Zabok

Kultura škole

Tema: Kultura škole

Cilj: Osvijestiti važnost i unaprijediti kulturu škole

Ishodi učenja: Ponašati se u skladu s pozitivnom kulturom škole

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Predloženi materijal/sredstva

- radni list 1, 2, 3, 4 (ovisno o broju učenika/podskupina), samoljepljivi papirići, plakatni ili hamer-papir, papir A3, flomasteri, olovke

Sadržaj – opis i tijek rada

Oblici i metode rada: individualni rad, grupni rad, timski rad, razgovor, prezentacija, izlaganje, pisanje, rasprava

UVODNA AKTIVNOST

1. UVODNA AKTIVNOST – 10 min

Učenici na listić bijelog ili samoljepljivog papirića ispisuju svoje odgovore/asocijacije na pitanje *Što za tebe znači kultura škole?*

Razrednik i/ili voditelj radionice plakat prethodno nalijepi na ploču.

Listiće s asocijacijama lijepe na plakat Kultura škole na ono mjesto koje odgovara, odnosno pripada određenom području kulture (RL 1: Kultura škole):

- Izgled i ugodaj škole
- Pravila ponašanja
- Međuljudski odnosi
- Izvannastavne aktivnosti

Učenici koji se dobrovoljno jave čitaju zabilježene asocijacije, nakon čega slijedi kratka analiza i priprema za daljnji rad. Zadatak je osvijestiti važnost kulture škole.

SREDIŠNJA AKTIVNOST

2. VJEŽBA – PODRUČJA KULTURE ŠKOLE – 25 min

Razrednik odbrojavanjem podijeli učenike u podskupine (4–6 sudionika).

Svakoj podskupini podijeli radni list (RL 2 – Područja kulture škole) sa zadatkom i istaknutim područjima kulture škole (Izgled i ugodaj škole, Pravila ponašanja, Međuljudski odnosi i izvannastavne aktivnosti), te papir A3 za pripremu plakata sa zadacima na radnom listiću (RL 3 – Poruke).

Svaka podskupina dobiva zadatak da osmisli ime svoje podskupine i zapiše ga na papir A3.

Nakon toga iznose svoja razmišljanja i prijedloge za unapređenje kulture škole u zadanom području. Potom će osmisliti i napisati poruku podskupine o mogućem unapređenje kulture škole koja je upućena svim djelatnicima škole.

Svi učenici u podskupini zajedno promišljaju i rješavaju zadatak.

Na kraju odabiru izvjestitelja koji će o radu izvijestiti sve učenike.

S idejama, prijedlozima i iskustvima uključit se mogu u raspravu svi učenici.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI

3. ZAKLJUČNI DIO – 5 min

Predstavnici pojedinih podskupina čitaju poruke koje se odnose na unapređenje kulture škole – upućenu svim djelatnicima škole (Prilog: Radni list 3 – Poruka).

Razrednik (ili voditelj pedagoške radionice) najavljuje da će nakon provedenih radionica na temu *Kultura škole* u svim drugim razredima, poruke svih razrednih odjela objediti izabrani predstavnici te izraditi plakat na temu KULTURA ŠKOLE, a taj će plakat biti izložen u javnom prostoru škole.

Napomena: Opći je cilj osvijestiti učenike, djelatnike i roditelje o važnosti unapređenja i očuvanja kulture škole.

4. EVALUACIJA – 5 min

Učenici na evaluacijskom krugu (ocjenama od 1 do 5) ocijene četiri elementa pedagoške radionice (RL 4: Evaluacijski krug): korisnost radionice, osobni doprinos u radu, suradnju u skupini i vođenje radionice.

Prilozi

PRILOZI:

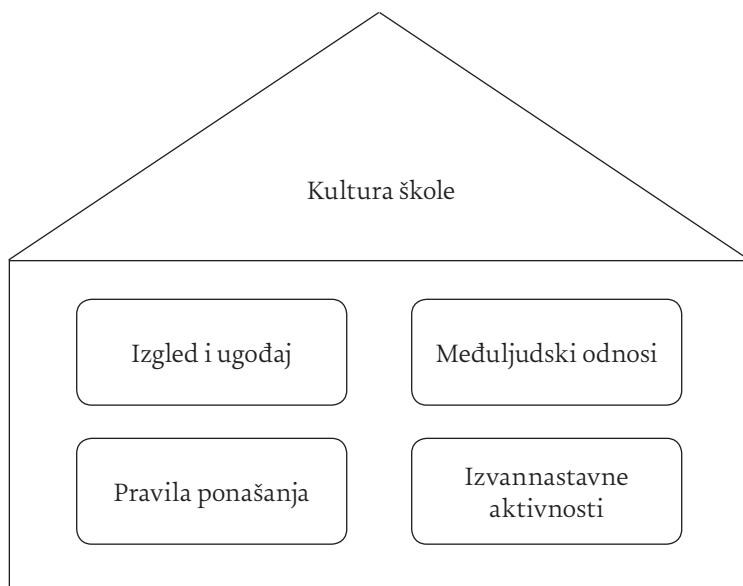
Radni list 1 – Kultura škole

Radni list 2 – Područja kulture škole

Radni list 3 – Poruka

Radni list 4 – Evaluacijska meta

Radni list 1 – Kultura škole



Radni list 2 – Područja kulture škole

Plakatom izrecite svoja razmišljanja o kulturi škole u području **Izgled i ugođaj škole**.

Iznesite svoje prijedloge za unapređenje kulture škole u tom području.

Plakatom izrecite svoja razmišljanja o kulturi škole u području **Pravila ponašanja**.

Iznesite svoje prijedloge za unapređenje kulture škole u tom području.

Plakatom izrecite svoja razmišljanja o kulturi škole u području **Međuljudski odnosi**.

Iznesite svoje prijedloge za unapređenje kulture škole u tom području.

Plakatom izrecite svoja razmišljanja o kulturi škole u području **Izvannastavne aktivnosti**.

Iznesite svoje prijedloge za unapređenje kulture škole u tom području.

Radni list 3 – Poruka

Poruka djelatnicima škole!

Radni list 4 – Evaluacijska meta

EVALUACIJSKA KRUG

Ocijenite ocjenama od 1 do 5 četiri elementa današnje radionice!



Literatura

1. Ivanek, A. (2003), Razrednik(-ica), pedagoško-psihološki voditelj(-ica) razrednog odjela (s primjerima vođenja radionice). Zagreb: Profil International.
2. Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja, MZOS, 2012.

PREVENCIJA OVISNOSTI

- Kockanje i klađenje adolescenata i mladih – rizici i šanse
- Utjecaj medija i vršnjaka na korištenje sredstava ovisnosti, I.
- Utjecaj medija i vršnjaka na korištenje sredstava ovisnosti, II.

Kockanje i klađenja adolescenata i mladih – rizici i šanse

Tema, cilj, trajanje, dob učenika

Tema: Kockanje mladih, mogući rizici povezani s kockanjem

Opći cilj sata razrednika: Poticanje kritičkog razmišljanja o kockanju

Trajanje: 1 školski sat

Dob: za učenike 15–16 godina

Cilj radionice i ishodi učenja:

- Cilj radionice
 - povećanje razumijevanja kockanja; razumijevanje potencijalnih problema povezanih s kockanjem
- Ishodi učenja (po aktivnostima)
 - opisati kockanje i razlikovati vrste kockanja
 - prepoznati pozitivne i negativne strane kockanja

Potreban materijal

- Priprema radionice
- Novčića onoliko koliko je parova učenika – svaki par dobiva 1 novčić za uvodnu igru
- Protokol 1 – Kockati ili ne – kako će odlučiti? (za svakog učenika)
- Protokol 2 – Informacije o kockanju (za svakog učenika)
- Protokol 3 – Gdje možemo naci točne informacije o kockanju? (za svakog učenika)

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – „Pismo-glava“ – planirano vrijeme 10 min

Cilj uvodna aktivnost (za voditelja): *uvod u temu kockanja i interaktivan način rada, koncept slučajnosti u igrama na sreću; poslije u radu pozivamo se na iskustvo iz uvodne igre*

Uputa: Svaki par učenika dobit će novčić i zadatak je baciti novčić u zrak i pogadati hoće li novčić pokazati pismo ili glavu. Kolika je vjerojatnost da ćemo pogoditi? Imamo 50% šanse pogoditi u svakom bacanju novčića. Sada će svaki učenik/ica 4 puta pogađati. Bilježite rezultate – koliko ste puta pogodili od 4 pokušaja.

Rasprava i uvod u temu:

O čemu je bila ova igra?

Koliko ste puta pogodili?

O čemu ovisi pogodak – o sreći, slučaju, znanju ili vještini?

Važno je naglasiti da većina kockarskih igara ovisi o slučaju, a nad time nemamo apsolutno nikakvu kontrolu. U ovoj smo igri malo testirali šanse za dobitak i slučajnost pogadanja o čemu ćemo, između ostalog, razgovarati danas na radionici. Tema je Kockanje mladih – šanse i rizici. Kada kažemo „kockanje“, pritom mislimo naigranje različitih oblika igara na sreću – kartanje, biljar ili fliper za novac, loto listići, sportske kladionice, igre na automatima ili u kasinu i slično. Kockanje je ulaganje nečeg vrijednog u događaj koji može rezultirati većim i povoljnijim ishodom. Znači, uložimo nešto nama vrijedno (npr. novac) i očekujemo da ćemo dobiti još više. Vidjet ćemo kolike su šanse za to. Danas ćemo razgovarati o kockanju i o rizicima koji su s kockanjem povezani da bismo se upoznali s važnim informacijama i da bismo mogli donositi odgovorne odluke kada je kockanje u pitanju.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – Rizik kockanja – planirano vrijeme 25 min

Cilj aktivnosti: Sada ćemo se upoznati s mogućim rizicima koji mlade ljude mogu odvesti u problematično kockanje i posljedicama koje kockanje može imati za njih.

Uputa: Svaki učenik dobit će list na kojem je nacrtana mlada osoba koja može odlučiti hoće li ili neće kockati (*Protokol 1 Kockati ili ne – kako ću odlučiti?*). Hoćemo li ili nećemo kockati možemo odlučiti sami. Da bi ta odluka bila odgovorna i dobra za nas, važno je proučiti razloge zašto neki ljudi odluče kockati, a neki ne i koje nam se posljedice mogu dogoditi nakon bilo koje od tih odluka. U lijevom gornjem kutu lista napišite tri moguća razloga zašto neki ljudi odluče kockati, u lijevom donjem kutu upišite tri moguća razloga zbog kojih ljudi odluče da neće kockati. S gornje desne strane smješka napisat ćete tri moguće negativne posljedice koje kockanje može imati na mlade ljude, a ispod toga tri pozitivne posljedice koje možemo imati ako odlučimo da nećemo kockati. Radit ćete u skupinama od po 4–5 učenika/ica kako biste si pomogli, a svaki/a učenik/ica upisuje ideje u svoj list. Za taj zadatak imate 10 min.

Voditelj radionice podijeli Protokol 2 i Protokol 3 da bi učenici imali informacije koje će im pomoći u ovoj aktivnosti.

Rasprava:

Svaki tim izvještava razred o svojim idejama, a voditelj usmjerava raspravu.

- Razlozi za kockanje mogu biti: zarada, zabava, opuštanje, druženje s prijateljima, dosada...
- Razlozi protiv kockanja mogu biti: gubitak novca, zabranjeno je za maloljetnike, može biti opasno jer ljudi mogu razviti ovisnost, jako su male šanse da se nešto zaradi...
- Posljedice kockanja mogu biti: financijski problemi, problemi s roditeljima i učiteljima kada za to saznaju, premalo vremena za učenje i druženje s prijateljima koji ne kockaju, loš osjećaj gubitka...
- Posljedice ako ne kockamo: zdravi načini provođenja slobodnog vremena, druženje s prijateljima koji imaju različite interese, dobar osjećaj da smo se zauzeli za sebe...

ZAVRŠNA AKTIVNOST – planirano vrijeme 10 min

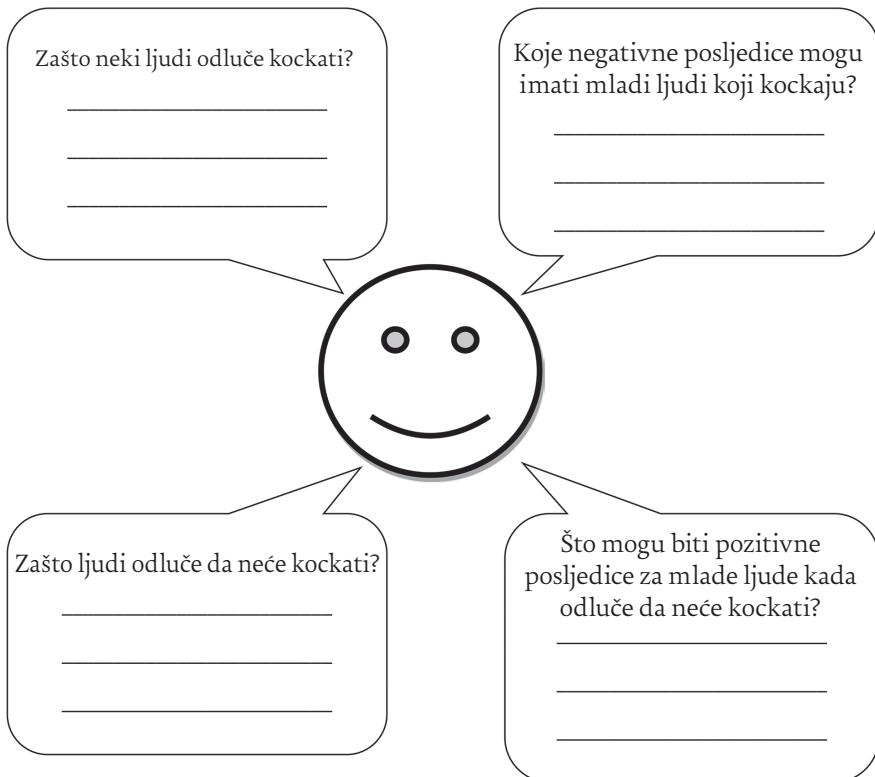
O čemu smo danas razgovarali?

Što ste novo naučili o kockanju? Je li vas nešto što ste danas saznali iznenadilo?

Je li vam se svidio ovakav način rada? Što vam se svidjelo?

Koje važne informacije o kockanju biste rekli svojim prijateljima koji vas nagovaraju da idete kockati, a vi to ne želite?

Protokol 1

**Kockati ili ne – kako će odlučiti?
-učenici-**

Protokol 2

Informacije za TIMOVE**NEKI RIZIČNI ČIMBENICI ZA KOCKANJE MLADIH**

Postoje neke značajke mladih ljudi i njihove okoline koje nam govore da je neka osoba u većem riziku da će postati problematični kockar od drugih. To ne znači da će sigurno postati kockar, ali upućuje nas na oprez. Netko tko ima neke od ovih rizičnih čimbenika ne mora nužno postati kockar – možda se s tim značajkama jako dobro nosi i zato nisu utjecale na odluku da će kockati.

Značajke mlade osobe:

- Rani početak kockanja (već u osnovnoj školi)
- U počecima kockanja dobio/la je neki veći dobitak
- Stalno pokušava uloviti zaradu, odnosno smanjiti gubitak novca
- Kocka sam/sama
- Ima roditelje koji kockaju
- Ima nisko samopoštovanje
- Koristi kockanje da bi imao bolji status u društvu vršnjaka
- Uzbuden je i uznemiren za vrijeme kockanja
- Koristi kockanje za bijeg od problema
- Ima loše ocjene u školi
- Koristi sredstva ovisnosti (cigaretе, alkohol ili droge)
- Krade novac za kockanje
- Izostaje s nastave da bi kockao

Značajke okruženja:

- Teška obiteljska situacija/loši odnosi u obitelji (nerazumijevanje, svade, nasilje...)
- Zlostavljanje u obitelji
- Nedovoljno poticanja i ohrabrvanja od roditelja
- Zanemarivanje od roditelja u ranom djetinjstvu
- Ozbiljne ozljede ili bolesti članova obitelji/mlade osobe
- Nedosljednost roditelja

NEKI ZNAKOVI PROBLEMATIČNOG KOCKANJA

Rani znakovi upozorenja:

- Neobjašnjeni izostanci iz kuće
- Trajno laganje oko toga gdje je bio/bila cijeli dan
- Stalno mu/joj nedostaje novca
- Tajanstvenost
- Zanemarivanje školskih obaveza, obiteljskih druženja, prijatelja, zdravlja
- Uznemirenost (ako ne može kockati)
- Promjene raspoloženja

- Gubitak prijatelja i društvenog života
- Kockanje vidi kao normalan način zarade novca
- Vrlo umoran/umorna tijekom dana
- Previše vremena provodi na internetskim stranicama za kockanje

Znakovi ovisnosti o kockanju:

- Veliki dugovi (za koje uvijek ima objašnjenje)
- Problemi s izostancima u školi
- Neobjašnjena posuđivanja novca od članova obitelji i prijatelja
- Odgađanje vraćanja posuđenog novca
- Preokupiranost kockanjem i trošenjem novca na kockanje
- Kocka sam/sama dugo vremena
- Stalno lovi dobitak
- Kocka do trenutka dok sve ne izgubi
- Udaljavanje od obitelji i prijatelja
- Laganje o vlastitom kockanju obitelji i prijateljima
- Počinjenje kaznenih djela da bi se došlo do novca za kockanje

ŠTO JE JOŠ VAŽNO ZNATI O KOCKANJU?

- Kada kockamo, mi zapravo kupujemo zabavu, a ne zarađujemo.
- Ne postoje velike šanse da će se kockanjem zaraditi novac.
- Kockarska industrija i država koja ubire porez stvarni su pobjednici kockanja.
- Kako bi bili na dobitku od kockanja, treba stati prije nego počnemo.
- Kockanje ne bi trebao biti način rješavanja problema ili stresa i napetosti.
- Osjećaj da smo moćni kada kockamo i da ćemo dobiti samo je iluzija.
- Ovisnost je o kockanju štetna kao i druge ovisnosti.
- Ne postoji sustav pobjeđivanja – kockarnice su uvijek „pametnije“.
- Kockanje ovisi o slučaju, a ne o sreći.
- Jedan veliki dobitak koji će riješiti sve gubitke vrlo vjerojatno nikada se neće dogoditi.
- Ne pokušavaj vratiti što si izgubio, velika je vjerojatnost da ćeš i to izgubiti.
- Češće čujemo o dobitnicima, ali gubitnika je mnogo, mnogo više.

Protokol 3

**Gdje možemo naći točne informacije o kockanju?
razrednik i učenici**

www.kockanje.info

www.rigt.org.uk

www.en.wikipedia.org/wiki/Gambling

www.gordonhouse.org.uk

www.gamecare.org.uk

www.gamblingtherapy.org

www.npsgambling.org

www.gamblingproblem.org

www.youthgambling.com

www.friends4friends.ca

Utjecaj medija i vršnjaka na korištenje sredstava ovisnosti, I.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti – kritičko razmišljanje o konzumiranju sredstava ovisnosti, rizici povezani s konzumiranjem

Opći cilj sata razrednika: Razvijati kritičko razmišljanje o korištenju sredstava ovisnosti

Ishodi učenja:

- Prepoznati manipuliranje informacijama tijekom donošenja odluka u rizičnim situacijama
- Prepoznati razloge ZA i PROTIV korištenja sredstava ovisnosti

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob: za učenike 15–16 godina

Potreban materijal

- priprema radionice: listovi A3 za grupni rad, fotografije sredstava ovisnosti, narkomana... fotokopija Priloga 1 za skupine

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – *Zrcalo* – planirano vrijeme 10 min

Cilj uvodne aktivnost (za voditelja): Uvođenje u grupni rad, igra pridonosi dinamičnosti radionice i potiče učenike na aktivnosti kritičkog razmišljanja

Uputa:

- Skupine od četiri učenika sjede za stolovima postavljenim za grupni rad. Igra se provodi u paru. Svaki član para dobije papir na kojem je nacrtano zrcalo. Voditelj daje upute za rad. Svaki član para opisuje drugoga tako da na zrcalo upiše kako vidi svoga para upisujući kvalitete osobe koje vidi kod njega, a ne vanjski opis. Komentiraju između sebe što je koji od njih napisao i tada oba para prezentiraju napisano.

Rasprava i uvod u temu:

- O čemu je bila ova uvodna aktivnost?
- Koliko se viđenje para koji nas je opisivao poklapa s našim doživljajem sebe samoga?
- Kako to da se ne doživljavamo isto?
- Važno je uočiti razliku (ili sličnost) između onoga kako sami sebe doživljavamo i vidimo u odnosu na sliku koju drugi imaju o nama. Povezati to sa slikom određene osobe ili problema koji nam prezentiraju mediji. Kritički se osvrnuti na pitanje je li uvijek sve tako kao što se prikazuje.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – planirano vrijeme 30 min

Uvodna rasprava:

- Pitajte učenike što su posljednje saznali iz medija o sredstvima ovisnosti, neka navedu i prepričaju primjer.
 - Dajte im da u skupini pročitaju članak (Prilog 1)
 - Kako su doživjeli ovaj članak?
 - Što su saznali o ozbiljnosti problema zlouporabe sredstava ovisnosti kod mladih?
 - Koliko su tiskovine korisne kao izvori informacija o problemu ovisnosti?
 - Povećava li se konzumacija sredstava ovisnosti nakon senzacionalističkih napisa u medijima?
 - Prikazuju li mediji uvijek pravo stanje stvari?
 - Vode li se zaradom i preveličavanjem problema ili ga prikazuju realno?
 - Potiču li fotografije koje ponekad novine objavljaju kod onih ovisnika koji čitaju novine novu želju za drogom?
 - Treba li takve članke uopće popratiti fotografijom drogiranja?
 - Kakav utjecaj na ovisnost imaju vršnjaci i naše socijalno okružje?

Rad u skupinama:

Nakon razgovora i kritičkog promišljanja o medijima zamolite učenike da u malim skupinama od po 4–5 učenika razmisle i napišu novinski izvještaj o zadanoj temi.

Prva se tema odnosi na događaj kad je policija uhitila dva učenika naše škole zbog preprodaje i posjedovanja sredstava ovisnosti.

Jedna skupina učenika piše senzacionalistički veliki članak o toj temi i može ga ilustrirati kako želi.

Druga skupina piše samo šturu informaciju o toj temi koja treba biti veličine četvrtine papira A4.

Treća skupina piše članak stavljajući naglasak na vrstu opojnih sredstava koje je policija zaplijenila.

Četvrta skupina piše članak stavljajući naglasak na učenike elitne gimnazije koji su uhićeni te postavlja sumnju u ostale učenike.

Peta skupina samo spominje tu činjenicu u kontekstu važnosti prevencije ovisnosti naglašavajući štetnost ovisnosti.

Nakon grupnog rada učenici predstavljaju svima svoj uradak na panou. U sredini panoa stavljena je osnovna informacija od koje su krenuli, a oko nje su postavljeni novinski članci koje su oni napisali.

Rasprava:

- Do kojih zaključaka možemo doći na osnovi preuvečanih informacija?
- Kako treba prosuđivati informacije iz tiskovina?
- Kako se oduprijeti lošem utjecaju vršnjaka?
- Raspravu voditi prema zaključku da se trebamo kritički odnositi prema informacijama do kojih dolazimo, paziti na pouzdanost izvora informacija, naučiti strategije zauzimanja stava, razvijati samopoštovanje i samouvjerenost da ne dođemo pod loše utjecaje vršnjaka.

ZAVRŠNA AKTIVNOST – planirano vrijeme 5 min

O čemu smo danas razgovarali? Što ste danas novo naučili?

Na koji se način (ako jest) tvoje mišljenje o informacijama iz medija promijenilo?

Kako bi ovo što ste danas naučili i čuli moglo utjecati na vaš život i vaše odluke koje ćete u budućnosti donositi?

Prilog 1

<http://www.ipazin.net/?p=3819>

Dekadencija mlađih: Opijanje vikendima, seksanje za piće, drogiranje i presvlačenje u parku

Otišli smo na jedan izlazak s grupicom mlađih iz Zagreba i pokušali saznati što sve rade kada ih roditelji ne gledaju, koje su njihove navike i koji je vid zabave današnjih klinaca.

Sve su više alarmantniji problemi alkohola, droge, maloljetničkog seksa te problemi tzv. izazovnog oblaženja i ponašanja djevojčica, kojih roditelji nisu svjesni. Iz razgovora smo saznali da roditelji ne znaju što njihova djeca rade kada su vani, ne znaju s kim se druže, kako se ponašaju, što je evidentni problem odgoja te su premalo uključeni u život svoje djece.

Ovaj je članak apel svim roditeljima i pokušaj da se prikaže što današnja mladež radi i koji je vid njihove zabave te upozoriti roditelje da nije sve idealno i da zbog sve učestalijeg problema zanemarivanja djece naša mladež propada i odaje se porocima od kojih bi ih trebali zaštiti.

Problem prvi: Alkohol

Mladi piju gotovo uvijek s namjerom da se napiju. Alkohol im donosi opuštenost, euforiju, potiče spontanost, prisnost s vršnjacima te oslobađa seksualnost. Alkohol možemo smatrati ulaznicom u svijet vršnjaka, a tako u većini slučajeva alkohol služi kao simbol inicijacije. I upravo u tom trenutku grupa preuzima utjecaj nad daljnjim pijenjem i ponašanjem mlađih ljudi.

– Prvi put sam se napio na školskom igralištu s dvanaest godina, samo bih ušao u „cool društvo“ – rekao nam je 18-godišnji Marko.

Dob ulaska u svijet pijenja alkohola u Hrvatskoj posljednjih godina znatno je spuštena na razinu dvanaestogodišnjaka, dok se djevojčice susreću s alkoholom već kao trinaestogodišnjakinje. Tako smo iz razgovora s tinejdžerima saznali da su u početku ta opijanja bila rijetka, a što su stariji, kolektivno opijanje je bilo sve učestalije te danas ne mogu zamisliti izlazak petkom ili subotom bez napijanja.

– Ne mogu zamisliti subotu bez alkohola, tek se nakon nekoliko piva osjećam opušteno – potvrdila je 18-godišnja Eva.

Pitali smo i gdje troše alkohol, budući da je vidljivo da nemaju novca za skupe klubove. Odgovor je bio jednoglasan – u parkićima, školskim igralištima i ponekad privatnim tulumima.

– Nemamo mi pare za klubove, mislim, starci meni daju pedeset kuna, ali se s tim ne mogu napiti kad sam na primjer na Jarunu. Zato prije kupimo cugu u dućanu i sjednemo se u parkić – objasnio je 17-godišnji Ivan.

Čak u 60 posto slučajeva djevojčice su puno veći konzumenti alkohola nego dječaci te kod djevojčica puno više dolazi do težih oblika pijanstava. U tim pijanstvima one, prema vlastitim riječima, ne znaju gdje su, s kim su, što rade i više se ne sjećaju kako su došle doma.

– Svake se subote napijem da ne znam za sebe. Samo mi poslije pričaju frendovi da sam se zbarila s nekim. Alkohol je moj ispušni ventil, kad sam pijana, osjećam se slobodno. Starci još ni jedanput nisu skužili da sam pijana – kazala je 18-godišnja Ana.

Velika opasnost za sve djevojčice upravo je pijanstvo jer se upravo tada, kako doznajemo iz razgovora, događaju situacije koje niti jedna mlada osoba ne bi trebala iskusiti. Jedan od dječaka ispričao nam je da im mlađe djevojčice kada se napiju pokazuju dijelove svojeg tijela i u većini slučajeva pristaju na seks, kojeg se poslije i ne sjećaju.

Dosta veliku ulogu imaju trgovine koje zbog profita prodaju maloljetnicima alkohol te time izravno utječu na sve rašireniji problem alkoholizma kod maloljetnika.

Utjecaj medija i vršnjaka na korištenje sredstava ovisnosti, II.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti – utjecaj medija i vršnjaka na korištenje sredstava ovisnosti

Opći cilj sata razrednog odjeljenja: Potaknuti kritičko razmišljanje o informacijama koje dobivamo iz medija i od vršnjaka

Ishodi učenja:

- Kritički promišljati o informacijama dobivenim iz medija i od vršnjaka
- Razumjeti vlastitu odgovornost za ponašanje u odnosu na informacije iz medija i od vršnjaka
- Prepoznati manipuliranje informacijama tijekom donošenja odluka u rizičnim situacijama

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob: za učenike 14–16 godina

Potreban materijal

- priprema radionice
- Protokol 1 – Koliko mladih?

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – „Stvarno ili izmišljeno?“ – planirano vrijeme 10 min

Cilj uvodne aktivnosti (za voditelja): *Uvod u temu kritičkog promišljanja informacija koje do nas dolaze, možemo li svemu vjerovati? Poslije povezivati s temom.*

Uputa:

Zamolite učenike da na listić papira napišu tri stvari o sebi koje možda nisu poznate drugima. Dvije neka budu istinite, a jedna izmišljena. Nakon toga učenici se s papirićem kreću po prostoriji/razredu i na znak (npr. pljesak rukama) stanu i porazgovaraju s osobom do sebe o tome tako da pokušaju pogoditi što je istinito, a što izmišljeno. Neka tako porazgovaraju s nekoliko osoba (koliko vrijeme dopušta).

Rasprava i uvod u temu:

- Što ste naučili o sebi, o drugima? Kako ste se snašli, jeste pogodili? Što vam je pomoglo da pogodite?
- Što mislite koja je svrha ove igre? Ova je igra na zabavan način pokazala kako informacije koje dolaze do nas ne moraju uvijek biti točne ili potpune. Tako je i u stvarnom svijetu. Čak i ako su djelomično točne, mogu iskriviti naše mišljenje o nekoj temi. Zato je važno razmisliti prije nego doneсemo konačno mišljenje ili odluku. Dobro je pitati se imamo li dovoljno točnih informacija za neku odluku ili neko mišljenje.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – planirano vrijeme 25 min

Zašto je važno znati točne informacije o stvarima koje nas se tiču? Što mi činimo s informacijama koje čujemo? Kako one na nas mogu utjecati? Možete li se sjetiti jednog primjera kako informacija može na nas djelovati pozitivno i kako informacija može na nas utjecati negativno?

(Raspravu voditi u sljedećem smjeru: poznavanje točnih informacija omogućava nam dobru podlogu za formiranje stavova i mišljenja o nečemu, a to mišljenje i ti stavovi mogu utjecati na naše ponašanje. Zato je važno preispitati informacije za koje nismo sigurni jesu li točne i jesu li potpune.)

Slažete li se da to provjerimo na jednom malom eksperimentu?

Zamolit ću vas da na list papira koji ću vam podijeliti napišete što mislite koliko mlađih u dobi od 14 do 16 godina piće alkohol, puši cigarete, koristi marihuanu? Podijelite se u parove i upišite postotke u **Protokol 1** u prvu kolonu „Što ja mislim?“.

Kada učenici ispune postotke u paru, pročitajte im prave podatke (ESPAD, 2007) koji se nalaze u tablici, neka ih upišu u drugu kolonu u Protokol 1 „Što kažu službeni podaci?“:

Koliko (je) mladih...	Što ja mislim? postotak (%)	Što kažu službeni podaci? postotak (%)
...pušilo cigarete u posljednjih 30 dana?		41,0%
...pilo alkohol u životu?		93,4%
...pilo alkohol u posljednjih 30 dana?		67,4%
...pilo alkohol svaki dan?		0%
...se napilo u posljednjih 30 dana?		23,4%
...se napije svaki dan?		0%
...uzelo marihuanu u posljednjih 30 dana?		8,4%
...uzelo marihuanu u životu?		22,2%
...uzelo marihuanu svaki dan?		0%

Nakon što usporede vlastito mišljenje i službene podatke, povedite raspravu prema sljedećim pitanjima:

Koliko se stvarni podaci i vaše mišljenje slažu? Koji su postoci viši? Jeste li iznenadeni? (Očekivano će biti viši oni postoci koji odražavaju mišljenje učenika.)

Kako biste objasnili razliku između onoga što vi mislite i pravog stanja stvari?

Što mislite kako do toga dolazi? Jesu li na to i na koji način mogli utjecati mediji? A vršnjaci? Kako naši prijatelji i vršnjaci s kojima se družimo mogu utjecati na ovakvu razliku u procjeni?

(Usmjeriti raspravu na informacije koje dobivamo iz medija, a koje se često prikazuju na iskrivljen način da bi bile zanimljivije i privukle više čitatelja/gledatelja, a zapravo ne odražavaju pravo stanje stvari. Ponekad se podatak o korištenju sredstava ovisnosti „jednom u životu“ prikazuje kao korištenje „svakodnevno“. Isto je i s vršnjacima koji imaju iste ove informacije i međusobno se u tome podržavaju.)

Zašto je važno znati prave podatke? Kako nas to može zaštитiti?

(Voditi raspravu u smjeru preuzimanja vlastite odgovornosti za svoje ponašanja i posljedice koje iz njega proizlaze. Poučiti učenike efektu normativnih vjerovanja koji kaže da ukoliko mi smatramo da je nečega puno ili da nešto radi većina ljudi, vrlo je vjerojatno da ćemo i mi to raditi. Kada kažemo da svi piju, puše i drogiraju se – nismo u pravu, to jednostavno nije istina. Ako vjerujemo da svi to rade, onda ćemo vjerojatno i

(mi probati. No ako znamo da to ne rade svi, pa čak ni većina ljudi, onda je i naša odluka da ni mi to ne radimo – puno lakša.)

ZAVRŠNA AKTIVNOST – planirano vrijeme 10 min

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili? Je li vas nešto iznenadilo?

Kako će vam to koristiti u životu? U kojim situacijama?

Što vam se svidjelo danas na radionici? Što biste željeli da je bilo drukčije? Što ste vi mogli za to učiniti i tako preuzeti odgovornost?

S kojom mišlju o sebi odlazite s radionice?

Protokol 1. Koliko mladih?

Koliko (je) mladih...	Što ja mislim? postotak (%)	Što kažu službeni podaci? postotak (%)
... pušilo cigarete u posljednjih 30 dana?		
... pilo alkohol u životu?		
... pilo alkohol u posljednjih 30 dana?		
... pilo alkohol svaki dan?		
... se napilo u posljednjih 30 dana?		
... se napije svaki dan?		
... uzelo marihuanu u posljednjih 30 dana?		
... uzelo marihuanu u životu?		
... uzelo marihuanu svaki dan?		

SPOLNA/RODNA RAVNOPRAVNOST I ODGOVORNO SPOLNO PONAŠANJE

- Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, III.
- Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, IV.
- Spolno/rodno nasilje i nasilje u vezama, I.
- Spolno/rodno nasilje i nasilje u vezama, II.

Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, III.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Podrška i promicanje pozitivnog mišljenja prema odgovornom spolnom ponašanju

Opći cilj sata: Informiranje i ispravljanje netočnih činjenica o SPI

Ishodi učenja:

- Raspraviti mitove (netočne predodžbe) i činjenice o spolno prenosivim bolestima
- Obrazložiti važnost odgovornog spolnog ponašanja i uporabe zaštite
- Povećati vještina komuniciranja o spolnosti i odgovornom spolnom ponašanju

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- veliki papir i flomaster /ploča i kreda
- olovke
- tri kartice s tri postavljena pitanja
- radni list „Ako netko kaže...“

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA NASTAVNIKE* (*Oznaka * – u dalnjem tekstu označava informacije za nastavnike*):

Odgovorno spolno ponašanje

Pod odgovornim spolnim ponašanjem razumijemo donošenje promišljenih i odgovornih odluka koje štite vlastito i tuđe (partnerovo/partneričino) seksualno i reproduktivno zdravlje. Odgovorno spolno ponašanje podrazumijeva odgađanje seksualne aktivnosti do trenutka kada je osoba fizički i psihički pripremljena za spolnu aktivnost, odnosno – kod onih koji su već seksualno aktivni – sustavnu uporabu zaštite od neželjene trudnoće i spolno prenosivih bolesti.

Istraživanja pokazuju da su osobe koje stupe u spolne odnose ranije od većine vršnjaka (u Hrvatskoj prosječna dob pri prvom odnosu iznosi nešto više od 17 godina) izloženije rizicima zaraze spolno prenosivim infekcijama, neželjene trudnoće i seksualnog zlostavljanja. Imajući u vidu da takvi negativni ishodi mogu imati i dugotrajne posljedice na tjelesno i psihičko zdravlje te seksualno ponašanje u budućnosti, važno je da učenici shvate kako su u njihovoј dobi spolni odnosi potpuno neprimjereni jer za njih nisu ni psihički, ni tjelesno spremni (nezrelost dijelova spolne anatomije¹).

Osobe u dobi od 15 do 25 godina općenito gledano osobito su izložene seksualnim rizicima (zaraze spolno prenosivim infekcijama, neželjene trudnoće, seksualno zlostavljanje). Uzroke tome treba tražiti u specifičnim obilježjima adolescencije i kasne adolescencije, kao što su: razvojne karakteristike adolescencije (istraživanje i eksperimentiranje), ograničeno znanje i sklonost vršnjačkim mitovima, iluzije osobne neranjivosti (nedostatak iskustva), slabo razvijene komunikacijske vještine, pritisak vršnjaka (sklonost konformiranju kako bi se osigurala prihvaćenost) te izraženi utjecaj medijskih prikaza popularnih osoba.

Odgadanje spolne aktivnosti i apstinencija

Spolna apstinencija, ili suzdržavanje od spolnih odnosa, ponekad se interpretira kao „čuvanje za brak“. Drugim riječima, apstinencija se ponekad tumači kao suzdržavanje od ulaska u spolne odnose do zasnivanja trajne i međusobno vjerne veze (brak). S obzirom na postojeća nacionalna istraživanja, koja pokazuju da barem 90% mlađih stupa u spolne odnose prije braka (prosječna dob ulaska u brak u Hrvatskoj iznosi 27 godina za ženu i nešto više za muškarca), takvo je shvaćanje apstinencije nerealistično. Također, inzistiranje na tako nerealističnom cilju može imati za posljedicu veću izloženost rizicima jer se načini zaštite od spolno prenosivih bolesti i neželjene trudnoće u takvu pristupu često zanemaruju.

U ovom programu apstinenciju ne shvaćamo kao suzdržavanje od spolnih odnosa do braka, već kao odgadanje ulaska u spolne odnose do trenutka u kojem je mlada osoba dovoljno zrela da doneše promišljenu i odgovornu odluku (koja neće biti temeljena na pogrešnim motivima²) – što pretpostavlja svijest o

¹ Mladi trebaju znati da postoje i medicinski rizici prernog stupanja u spolne odnose. Zbog tankoće je sluznice spolnih organa u adolescenata mogućnost prodora uzročnika infekcija lakša i brža, to jest veća je vjerojatnost upale spolno prenosivim uzročnicima – virusima i bakterijama. Također, veća je i mogućnost ozljeda te krvarenja zbog nepripremljenosti spolnih organa na spolne odnose.

² Kao što su pritisak partnera/partnerice, konformizam („svi drugi su to već učinili“) ili način da se bude prihvacen ili čak popularan.

mogućim posljedicama i znanje o tome kako se zaštititi od negativnih ishoda. Ovdje je važno naglasiti da spolni odnosi nisu imperativ adolescencije. Osjećaji se mogu izraziti na tisuću načina, a doživljaj uzbudjenja, zanosa i zadovoljstva nije isključivo vezan uz sam spolni čin. Apstinencija ne znači da osobe među kojima se razvila privlačnost i povezanost to jedna drugoj ne mogu iskazati. No, iskazivanje bliskosti treba isključiti ili minimizirati ranije spomenute rizike.

Rizici preranog stupanja u spolne odnose

Manji broj mlađih ulazi u spolne odnose ranije od svojih vršnjaka. Što znamo o tim osobama? Da im često nedostaje roditeljska briga i kontrola, da ih obilježava nisko samopoštovanje, da teško izlaze na kraj sa svojim negativnim emocijama i osjećajem manje vrijednosti, da češće koriste alkohol i druge opijate te da nerijetko imaju partnere starije od sebe. Prerani spolni odnosi nose povećani rizik adolescentskih trudnoća i zaraza spolno prenosivim bolestima, ali i seksualnog zlostavljanja. Rana spolna aktivnost povezana je s manjom uporabom zaštite. Razlozi za to su raznorodni, od povoljivosti, manje izražene asertivnosti ili slabo razvijenih vještina komunikacije i pregovaranja, do utjecaja alkohola ili droge, odnosno veće moći odlučivanja starijeg partnera.

UVODNA AKTIVNOST – 5 min – Utvrđivanje pravila

Aktivnost: Ponavljanje vježbe „Utvrđivanje pravila“

Postupak:

Zatražite od učenika da kratko rasprave i utvrde pravila kojih će se pridržavati tijekom provedbe radionice.

- Kako možemo očuvati povjerljivost?
- Kako ćemo pomoći učenicima koji su se uzrujali?
- Kako ćemo izići na kraj s prekidanjima?
- Kako ćemo osigurati da svatko dobije priliku govoriti?

Naglasite osnovna pravila rada u radionicama:

- samo jedna osoba govori
- svi aktivno slušaju govornika
- nitko nije prisiljen sudjelovati
- ono što je rečeno u razredu (tijekom rada), ostaje u razredu (važnost povjerljivosti!)

*** Napomena nastavnicima:**

Stvaranje opuštenog i ugodnog ozračja jest presudno. *Struktura razreda* s klupama ili s fiksiranim stolovima može biti zapreka uspješnoj komunikaciji. Ako su stolovi i stolice poslagani u klasične redove, treba preuređiti prostor: stolove posložiti uz zidove ili ih posložiti jedne na druge da ne smetaju, a stolice postaviti *u krug*. U početku provedbe radionica korisni su takozvani „*ledolomci*“ za stvaranje opuštenog ozračja, za bolje upoznavanje učenika, za stvaranje osjećaja pripadnosti skupini i dr. Stoga je nužno uspostaviti *temeljna pravila* ponašanja te da se nikoga u skupini ne prisiljava na iznošenje svojih mišljenja ili sudjelovanje u aktivnostima ako ne želi.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – 35 min – Ako netko kaže...

Vježba „Ako netko kaže...“

Postupak:

1. Učenici sjede u krugu. Recite učenicima da će ispravljati krive informacije o SPI, dodavati nove i utvrđivati točne, već postojeće.
2. Neka jedan dobrovoljac pročita prvu rečenicu s popisa i iznese svoje mišljenje na pročitanu tvrđnju ili postavljeno pitanje. Neka ostali učenici pomognu u davanju točnih informacija i iznesu svoja mišljenja na odgovor dobrovoljca.
3. Tada neka osoba, koja sjedi pokraj dobrovoljca, pročita drugu rečenicu s popisa i iznese svoje mišljenje, a potom i ostali učenici, i tako redom ukrug. Neka svi učenici iznesu svoja mišljenja na svaku pročitanu rečenicu.
4. Nakon svake pročitane rečenice neka učenici odgovore i na sljedeća dva pitanja:
 - Na koji ste dio pročitane rečenice najviše reagirali?
 - Što mislite o odgovorima drugih učenika?
5. Kada završite s čitanjem i raspravom za svaku rečenicu na popisu, zaključite ovu aktivnost koristeći sljedeća dodatna pitanja:
 - Je li vam se svidjela ova aktivnost?
 - Koja je rečenica bila izazov za vašu reakciju? Koja vas je rečenica razljutila? Zbunila? Izazvala nelagodu?
 - Ljute li ili zbunjuju takve rečenice i druge ljude? Što mislite, zašto ljudi govore takve stvari?
 - Koja ste mišljenja čuli od svojih prijatelja o spolno prenosivim bolestima i HIV-u/AIDS-u?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 5 min – Važno je...

Svaki učenik/učenica navodi po jednu rečenicu s prorađenog popisa („Ako netko kaže...“) koju će najduže zapamtiti i kratko objašnjava zašto.

* Važno je da se i sami uključite u davanju mišljenja o radu. Možete ponoviti važnost odgovornog spolnog ponašanja (usp. **Prilog za nastavnike**): odgađanje prvog spolnog odnosa do zrelije dobi, između ostaloga i zbog posebne osjetljivosti mладог организма na spolno prenosive bolesti; nakon što nastupi spolna aktivnost, iznimno je važna pravilna i redovita primjena učinkovite zaštite pri spolnim odnosima te uzajamno vjerna veza dvaju zdravih i odgovornih partnera.

Literatura

1. Dobravc-Poljak, J. (2000): MEMOIDS: Mladi educiraju mlade o AIDS-u, Priručnik za edukaciju vršnjaka o AIDS-u, Služba za reproduktivno zdravlje, Klinika za dječje bolesti Zagreb, Zagreb

Radni list Ako netko kaže

Popis rečenica „AKO NETKO KAŽE...“

Ako netko kaže:

1. „Nisam homoseksualac i ne uzimam droge, stoga se ne trebam brinuti o spolno prenosivim bolestima.“
Ja kažem:
2. „Pomognite iskorijeniti spolno prenosive infekcije (SPI). Sredimo sve pokvarenjake koji ih šire.“
Ja kažem:
3. „Ne moram koristiti zaštitu s Marijom – ona je dobra djevojka, a njezina je majka profesorica. Zaštitu treba koristiti samo s ‘lakim’ djevojkama.“
Ja kažem:
4. „Primjena je kondoma neprirodna. Slična je tuširanju u kabanici. Nemaš nikakav osjećaj.“
Ja kažem:

5. „Grlite se s osobom koja ima HIV!? Jeste li ludi?“

Ja kažem:

6. „Glupo je misliti da vas kondom može zaštитiti od spolno prenosivih bolesti. Oni ne štite 100%, pa stoga nisu dovoljno pouzdani da bi se smatrali dobrom zaštitom.“

Ja kažem:

7. „Ako su dvoje u vezi i obostrano vjerni jedno drugome, zašto bi se trebali brinuti o spolno prenosivim bolestima?“

Ja kažem:

8. „Nije potrebno da koristimo kondom. Ne misliš valjda da sam bolestan?“

Ja kažem:

9. „Nemoguće je da Branko ima neku spolno prenosivu bolest. Izgleda tako zdravo i uredno.“

Ja kažem:

10. „Žao mi je ljudi koji su dobili spolno prenosivu bolest na bazenu, no, većina ih to zasluži zbog nemoralnosti, lakomislenosti ili neodgovornosti.“

Ja kažem:

11. „Znam da se vjerojatno neću zaraziti ako jedem nešto što je pripremila HIV-pozitivna osoba (osoba zaražena HIV-om), no ipak ne jedem ništa što Ivana skuha. Pretpostavimo da je današnja medicina u krivu i da se za dvije godine otkrije da se HIV i tako može prenijeti.“

Ja kažem:

12. „Ako se stvarno želimo riješiti spolno prenosivih bolesti u Hrvatskoj, svi se trebaju testirati.“

Ja kažem:

13. „Nemam nikakve simptome spolno prenosive bolesti i nisam trudna, stoga ne trebam ići na ginekološki pregled.“

Ja kažem:

14. „Osobe koje imaju neku spolno prenosivu bolest trebaju to reći svojim sadašnjim, ali i bivšim partnerima.“

Ja kažem:

15. „Ako je netko zaražen spolno prenosivom bolesti i liječi se, svakako treba koristiti kondom.“

Ja kažem:

Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, IV.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Razumijevanje i vježbanje kako reći NE

Opći cilj sata: Senzibiliziranje učenika za vježbanje asertivnog ponašanja

Ishodi učenja:

- Asertivno komunicirati odluke vezane uz vlastitu spolnost
- Raspraviti moguće poteškoće u komunikaciji o spolnosti i odgovornom spolnom ponašanju

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- mali listovi papira
- olovke
- tri kartice s tri napisana pitanja (pripremljene)

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA NASTAVNIKE* (*Oznaka * – u dalnjem tekstu označava informacije za nastavnike*):

Podsjetnik (načini komunikacije):

Osoba koja *pasivno komunicira* (šutnja, prelaženje preko svega izgovorenog i dr.) ne izražava ono što želi, misli i osjeća niti ono što ne želi. Okolina ju ne shvaća ozbiljno i može uslijediti prekid komunikacije, ljutnja na sebe ili ljutnja na druge.

Osoba koja *agresivno komunicira* (gnjev, zajedljivost, nametanje osjećaja krivnje drugima, osamljivanje, nametljivost mišljenja i dr.) izražava ono što želi, misli i osjeća na vrlo dominantne, uvredljive i ponižavajuće načine. Povređuje prava drugih u pobjeđivanju na račun drugih.

Osoba koja *asertivno komunicira* jasno izražava svoje osjećaje, mišljenja, želje ili potrebe, uključuje svoj opis problema, traženje onog što želi, odbija ono što ne želi,

poštuje druge, zahvaljuje, a nipošto ne prijeti i ponižava (vikanje, predbacivanje, uvjetovanje ultimatumima, okrivljavanje i dr.). Asertivna komunikacija uključuje i asertivni govor tijela primjerice – stajati ravno, gledati u oči, imati ozbiljan izraz lica... i JA-rečenice.

Važno je osvijestiti i razumjeti kako neka osoba prenosi svoje poruke drugima.

Asertivno ponašanje, koje je od iznimne važnosti za odgovorno spolno ponašanje, temelji se na sljedeća četiri koraka:

1. U prvom koraku jasno izražavamo osjećaje i mišljenja o nekom problemu ili ponašanju, navodimo ono što nas ugrožava i objašnjavamo razlog za naš stav.
2. U drugom koraku odbijamo ono što nije u našem interesu ili tražimo ono što jest.
3. U trećem koraku tražimo suglasnost ili prihvatanje našeg stava, poštujuci druge, ali nipošto ne prijetimo ili ponižavamo.
4. U četvrtom koraku zahvaljujemo za ono što smo dobili, odnosno za iskazano razumijevanje. To pokazujemo glasom, osjećajima i neverbalnim ponašanjem usklađenim sa sadržajem poruke.

UVODNA AKTIVNOST – 5 min – Podsjetnik

Napisati na ploču (ili na plakat) četiri koraka asertivnog ponašanja, kao podsjetnik (usp. nastavnu jedinicu „Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje II“ za 1. razred srednje škole)

SREDIŠNJA AKTIVNOST – 35 min – Iva i Marko

Aktivnost: provedba vježbe „Iva i Marko“

1. Uručite svakom učeniku listić papira i olovku.

Objasnite velikoj skupini što sadrži pasivno, agresivno i asertivno ponašanje.

Npr. asertivno ponašanje podrazumijeva:

- jasno izražavanje vaših osjećaja o nekom problemu ili ponašanju.
- opis problema ili ponašanja kojih ugrožavaju vaša prava ili vas uznenimiruju.
- jasno izražavanje onoga što želite ili trebate,
- traženje onoga što želite,
- odbijanje nečega što ne želite,
- poštivanje drugih,
- suzdržavanje od prijetnji i ponižavanja druge osobe,
- zahvala na onome što ste dobili, a što ste željeli.

2. Pročitajte sljedeći scenarij u razredu:

Iva i Marko nalaze se u trgovini i kupuju sendviče. Marko je iznenada primijetio: „Gle, ovo su najbolji kondomi! Da vidim koliko koštaju.“ Pročitao je cijenu i zaključio da ima dovoljno novaca za jedan paketić i zapitao Ivu: „Hoćeš da kupim?“ Iva je odmahnula glavom. „Ma, hajde, već smo dva mjeseca zajedno.“ Iva je opet odmahnula glavom s negodovanjem. Međutim, Marko je nastavio navaljivati.

3. Nakon čitanja priče uručite svakom učeniku listić papira na koji će napisati jednu rečenicu o tome što je Iva – po njihovu mišljenju – trebala učiniti u toj prilici:

- a) odbiti kupnju kondoma,
- b) pristati na kupnju kondoma ili
- c) predložiti razgovor.

Nekoliko učenika (dobrovoljci) neka naglas pročitaju svoje napisano mišljenje o tome što je Iva trebala učiniti.

4. Podijelite razred u tri skupine: a) odbijanje, b) kupnja i c) razgovor.

- Prva skupina: svi oni koji su napisali da bi odbili kupnju kondoma neka formiraju prvu skupinu.
- Druga skupina: svi oni koji bi pristali na kupnju kondoma neka formiraju drugu skupinu.
- Treća skupina: svi oni koji su napisali da bi predložili razgovor neka formiraju treću skupinu.

Ako se neki od ta tri odgovora nije pojavio na listićima, odredite nekolicinu učenika koji će predstavljati to mišljenje.

5. Uručite svakoj skupini već prije pripremljena tri pitanja za raspravu (fotokopirati i izrezati papiriće s tri pitanja):

- Što mislite, kako će se Iva osjećati nakon vaše reakcije?
- Što mislite, kako će se Marko osjećati nakon vaše reakcije?
- Koji je najgori mogući ishod?

6. Zamolite učenike da prodiskutiraju tri pitanja s obzirom na način kako su reagirali na scenarij, pripreme odgovore i izaberu predstavnika/predstavnici kojih će izvijestiti razred o raspravi u skupini.

7. Nakon kraćeg vremena predstavnici svake skupine izvještavaju ostale o radu u svojoj skupini.

8. Na kraju vježbe, uzimajući u obzir što su učenici iznijeli u raspravi, nastavnik/nastavnica ukratko iznese sljedeće:

- a) Da se Iva ponašala **pasivno**, ostala stajati šutke ili bez riječi otišla, mogla bi biti ljuta na Marka, ali i samu sebe. Ivina bi šutnja (pasivno ponašanje) tako mogla postati prepreka dobroj komunikaciji s Markom. Iva očito ne izražava ono što želi, što misli i osjeća, pa je Marko ne shvaća ozbiljno.
- b) Da se Iva ponašala **agresivno**, da je napravila scenu, možda bi se osjećala bolje za trenutak, ali je pitanje kako bi to Marko prihvatio. Još gore, Marko je na to mogao također agresivno odgovoriti, što bi vodilo još većem sukobu.
- c) Da se Iva ponašala **asertivno** i rekla Marku da će otići ako ne prestane vršiti pritisak te da mu je poslije rekla da njegovo ponašanje nije bilo u redu jer se osjećala glupo i prisiljena na nešto što ne želi, navela bi Marka da razmisli i da joj se ispriča. Mogla bi se osjećati ponosnom što je ustrajala na svojim načelima (da je rekla što misli i kako se osjeća). Marko bi dobio poruku da je pogriješio. Iva je mogla reći: „Razočarana sam tvojim ponašanjem. Pogodilo me tvoje ponašanje i neprihvatanje mojeg mišljenja, zbog čega sam se osjetila neugodno na javnom mjestu.“ Iva bi tako rekla ono što želi. Mirno i bez vrijedanja.

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 5 min – Brza rasprava

Postavite učenicima sljedeće pitanje za raspravu: Kako je Iva mogla asertivno komunicirati? Koristite „oliju ideja“ i poslušajte što učenici misle. Bilježite ih na veliki list papira flomasterom ili na ploču kredom i dodajte sljedeće zamisli, ako nisu navedene:

- Koristi JA-rečenice da bi izrazila svoje osjećaje i želje.
- Koristi asertivni govor tijela (stoji uspravno, gleda Marka u oči i ima ozbiljan izraz lica).
- Ne prijeti, ne viče, niti vrijeda Marka.
- Poštuje Markove osjećaje i objašnjenja.
- Jasno i odlučno kaže mu što želi, odnosno što ne želi.

Literatura

1. Dobravc-Poljak, J. (2000): MEMOIDS: Mladi educiraju mlade o AIDS-u. Priručnik za edukaciju vršnjaka o AIDS-u. Služba za reproduktivno zdravlje, Klinika za dječje bolesti Zagreb, Zagreb

Spolno/rodno nasilje i nasilje u vezama, I.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Spolno/rodno nasilje i nasilje u vezama

Opći cilj sata: Usvojiti informacije o rodno uvjetovanom nasilju i započeti proces povezivanja vlastitog ponašanja i vlastite svakodnevne komunikacije s rodnim/spolnim nasiljem i uvažavanjem

Ishodi učenja:

- Prepoznati različite oblike rodno uvjetovanog nasilja
- Naučiti kako pomoći sebi u slučaju izloženosti rodno uvjetovanom nasilju
- Prepoznati načine pomoći drugima koji su izloženi rodno uvjetovanom nasilju

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- papir A3 (4 komada)
- prilozi ove radionice

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA NASTAVNIKE* (*oznaka * – u dalnjem tekstu označava informacije za nastavnike*):

UVODNA AKTIVNOST – 15 min – Što je nasilje i kako ga prepoznati?

Nastavnica/nastavnik **ne** najavi učenicima današnju temu radionice, već učenici pomoću Igre asocijacija sami pogadaju temu. Nastavnica/nastavnik treba na ploči napraviti tablicu kao u Prilogu 1 te razred podijeliti u nekoliko skupina (primjerice 4).

Objasni im pravila kako se izvodi Igra asocijacija. Zadatak učenika u ovoj igri jest prvo riješiti sporedne asocijacije, a zatim, pomoću tri dobivena pojma, riješiti glavnu asocijaciju. Na početku su svi pojmovi skriveni (odnosno nenapisani na ploči) i igrač otkriva jedan po jedan. Nakon otkrivanja svakog pojma (verbaliziranjem željenog slova i broja; primjerice A3), skupina dobiva pravo jednom pogădati sporednu ili glavnu asocijaciju. Za rješenje sporedne asocijacije dobiva se 5 bodova, a za rješenje glavne 15 bodova. Nastavnica/nastavnik i ostali čestitaju skupini koja pobijedi.

Nakon što je definirana tema sata, nastavnica/nastavnik ponovno podijeli razred na četiri skupine. Svaka skupina dobije na papiru tekst s glavnim obilježjima određene vrste nasilja, odnosno o nasilju općenito (Prilozi 3, 4, 5, 6). Nakon što učenici pročitaju obilježja nasilja, u maloj se skupini dogovore kako će izvjestiti razred. U razrednoj skupini izlažu glavna obilježja te vrste nasilja.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI – 15 min – O rodnom nasilju

Nastavnica/nastavnik zamoli učenike da se prisjetе što je to rod, a što spol (metodom oluće ideja). Ukoliko učenici ne znaju, nastavnica/nastavnik definira pojmove uz nekoliko primjera.

* Spol je... skup fizičkih i psiholoških obilježja prema kojima se razlikuju muškarci i žene. Označava osobine koje su biološki i naslijedno uvjetovane. Primjer su sekundarna spolna obilježja.

Rod je... društveno konstruirana definicija muškarca i žene. To je društveno oblikovanje biološkog spola, određeno shvaćanjem zadataka, djelovanja i uloga pripisanih muškarcima i ženama u društvu, u javnom i privatnom životu. To je kulturološki specifična definicija ženskosti i muškosti, i prema tome je promjenljiva u vremenu i prostoru. Odnosi se na osobine koje su uvjetovane društvenom okolinom i odgojem. Primjer je muška i ženska odjeća.

Nakon toga nastavnica/nastavnik kaže učenicima da „spajanjem“ dviju tema o kojima su dosad govorili: spol/rod i nasilje, dolaze do teme spolnog/rodnog nasilja, odnosno nasilja koje je rodno uvjetovano. Pita ih jesu li ikada čuli za to i što bi to bilo.

Rodno uvjetovano nasilje označava da u korijenu nasilja leži spolna/rodna razlika. Odnosi se na bilo koji oblik nasilja koje su tijekom uvodne aktivnosti spomenuli. Iako statistike ističu veću zastupljenost nasilja jednog spola/roda nad drugim – nasilja nad ženama, pojam se odnosi na odnos jednog spola/roda koji čini nasilje nad drugim (Ured za ravnopravnost spolova, 2007).

Nakon toga nastavnica/nastavnik navede nekoliko primjera:

Primjeri:

1. Šef neprestano zaposlenicu hvata za koljeno.
2. Dvojica mladića dobacuju djevojkama na ulici „Di ste koke!“
3. Djevojka nakon prepirke na ulazu u diskopu kaže mladiću „Koji si ti papak“.
4. Skupina mladića dobaci dvojici mladića „Di ste genjijalci“ (implicira da su mladići gay).
5. Skupina djevojaka na tulumu u pripitom stanju počne pipkati mladića kojemu je očito neugodno.
6. Dečko, iznerviran dugim čekanjem, prisili djevojku na spolni odnos.

Ako učenici ne znaju po čemu je to nasilje, nastavnica/nastavnik može postaviti potpitanje: smatrate li da je za ovaj oblik nasilja bitan spol/rod osobe koja se nasilno ponašala i osobe koja je proživjela nasilje. Nakon toga učenicima se zada da u paru (u klupi) smisle još jedan primjer rodno uvjetovanog nasilja. Nakon minute nekoliko učenika (koliko ima vremena) kažu primjer svog para.

Iako svi ovi primjeri jesu rodno uvjetovano nasilje, važno je naglasiti da se oni razlikuju po težini i trajanju. Kao i svako nasilje, i ovo može prijeći u zlostavljanje, a obilježava ga ponavljače tjelesno ili psihičko ugnjetavanje osobe koje provodi pojedinac ili skupina ljudi jačih od nje. Znači, zlostavljanje je oblik nasilnog ponašanja koje traje dulje vrijeme, ponavlja se, usmjereno je na istu osobu i prisutan je nerazmjer moći.

Iako je svako nasilje pa tako i zlostavljanje neprihvatljivo i potrebno je utjecati na njegovo neponavljanje, prvenstveno nesudjelovanjem u takvima ponašanjima, važno je naglasiti da nećemo na svaku vrstu i intenzitet nasilja jednako reagirati. Ukoliko se radi o jednokratnom incidentu koji se najvjerojatnije neće ponoviti, o prijateljskom zadirkivanju, nemamernom nanošenju boli, potrebno je reagirati, ali na drugačiji način, nego u slučaju ponavljanja nasilnog ponašanja. Važno je zaštитiti se od takvih oblika nasilja, ali i pomoći drugima ukoliko primijete da je netko izložen rodno uvjetovanom nasilju. Time ćemo se pozabaviti u idućoj, završnoj aktivnosti.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI – 15 min – Kako zaštитiti sebe/druge?

Nastavnica/nastavnik pripremi plakat (kao u Prilogu 7) te potakne grupnu raspravu oko toga kako oni mogu zaštитiti sebe i druge od rodno uvjetovanog nasilja na nenasilan način. Prijedlozi učenika pišu se na plakat.

* Ako se učenici ne sjete načina, ovdje su navedeni neki primjeri koji mogu pomoći nastavnici/nastavniku u poticanju diskusije. Može dati jedan primjer učenicima i potaknuti ih da oni traže druge primjere.

Sebe mogu zaštитiti tako da:

- osobi dam do znanja da se ponaša nasilno
- ignoriram nečije nasilno ponašanje (posebno ulično nasilje ukoliko procijenim da je to pametnije – primjerice, druga bi osoba mogla postati još nasilnija ako joj se nešto kaže)
- potražim pomoć
- ne shvaćam nasilno ponašanje osobno (to što je netko nasilan više govori o toj osobi nego o meni)

Druge mogu zaštитiti tako da:

- sam/a odabirem ne činiti rodno uvjetovano nasilje (primjerice, kada pomislim nešto diskriminirajuće na razini spola (glupa plavuša; stoički to podnesi – muški), sam/a sebi osvijestim kako je to rodno diskriminirajuća misao, te ju ne izgovorim, ne činim nasilno ponašanje, već razmislim o drugim prihvatljivijim tvrdnjama/stavovima
- onom tko se tako ponaša dam do znanja da je to nasilno i diskriminirajuće ponašanje (verbaliziram to)
- dam podršku onome tko je žrtva takvog ponašanja
- obavijestim stručnu službu škole (ukoliko se to dogodilo u školi)....

Na završetku aktivnosti nastavnica/nastavnik naglasi da je svaki oblik nasilja neprihvatljiv te da svatko od nas može biti karika u lancu koja će pridonositi nenasilnoj komunikaciji i društvu u kojemu ćemo jedni druge uvažavati.

Prilog 1: Igra asocijacija

	A	B	C
1			
2			
3			
4			

Prilog 2: Rješenja Igre asocijacija

	A	B	C
1	ŠTIPANJE	NAPASTOVANJE	OGOVARANJE
2	GAĐANJE	DOBACIVANJE	POSESIVNOST
3	NAGURAVANJE	NAGOVARANJE NA SPOLNI ODNOS	ISMIIJAVANJE
4	ŠAMARANJE	SILOVANJE	IGNORIRANJE

FIZIČKO NASILJE	SEKSUALNO NASILJE	EMOCIONALNO NASILJE
-----------------	-------------------	---------------------

Nasilje

Prilog 3: Općenito o nasilju

Nasilje (dolazi od riječi sila) označava odnos između dviju strana u kojem jedna strana uporabom ili samom prijetnjom uporabe sile utječe na drugu stranu. Nasilje je svjesna okrutnost usmjerena prema drugima s ciljem stjecanja moći pomoću nanošenja psihičke i/ili fizičke boli.

Zlostavljanje je ponavljajuće tjelesno, psihičko ili seksualno ugnjetavanje osobe koje provodi pojedinac ili skupina ljudi koji su jači od nje. Zlostavljanje je oblik nasilnog ponašanja koji traje dulje vrijeme, koje se ponavlja, koje je usmjereno na istu osobu te je prisutan nerazmjer moći.

Prilog 4: Fizičko nasilje

Fizičko nasilje odnosi se na različite oblike tjelesnog zlostavljanja, što uključuje šamaranje, guranje, štipanje, prekrivanje usta da osoba prestane govoriti, čupanje kose, ugrize, udaranje, pokušaj ubojstva i ubojstvo. Fizičko nasilje pojavljuje se i između vršnjaka/vršnjakinja zbog sukoba oko ‘cure/dečka’, što je pak često izazvano osjećajima ljubomore.

Nekoliko pokazatelja moguće raširenosti fizičkog nasilja među mladima u dobi između 16 i 19 godina u Hrvatskoj (Hodžić, 2007):

- 12% mladića i 4% djevojaka smatra da je prihvatljivo da dečko udari djevojku ako ga je ona prevarila

- 10% mladića i 3% djevojaka smatra da je ponekad pri uvjeravanju ili nagovaranju opravданo upotrijebiti fizičku silu
- 20% mladića i 4% djevojaka smatra da je za neke osobe dobro da ih partner/partnerica ponekad udari.

Prilog 5: Psihičko/emocionalno nasilje

Emocionalno/psihičko nasilje provodi se s ciljem kontroliranja, izoliranja i zastrašivanja te dovodi do slabljenja samopoštovanja i integriteta partnera/partnerice i njegove/njezine sposobnosti za samostalno odlučivanje i djelovanje. Emocionalno/psihološko zlostavljanje obuhvaća prijetnje, zabrane, provjeravanje i praćenje, ograničavanje i sprječavanje razgovora i izlazaka, ignoriranje, posesivno i ljubomorno ponašanje, ucjenjivanje, ogovaranje, vrijedanje, ponižavanje, ismijavanje, optuživanje i uvredljive komentare. Psihičko nasilje uzrokuje osjećaj straha, ugroženosti, uznemirenosti ili povrede dostojanstva. Ovakvi oblici nasilnog ponašanja uglavnom ne dovode do vidljivih posljedica, pa se često umanjuje njihova ozbiljnost. Međutim, prouzročena psihološka šteta za žrtvu vrlo je velika. Također, obrazac nasilja u vezi često započinje 'samo' s vrijedanjem i omalovažavanjem, ponašanjima koja se uvelike prihvataju kao 'normalni' dio veze, ali ovakvo početno zlostavljanje može dovesti i do težih oblika fizičkog nasilja.

Nekoliko pokazatelja moguće raširenosti emocionalnog nasilja među mladima u dobi između 16 i 19 godina u Hrvatskoj (Hodžić, 2007):

- 23% mladih doživjelo je da se njihov dečko/djevojka ponaša posesivno kao da su njihovo vlasništvo
- 22% mladih doživjelo je da njihov/a partner/ica traži od njih opravdanja za sve što rade, kamo idu i s kim se susreću

Prilog 6: Seksualno nasilje

Seksualno nasilje odnosi se na sve oblike seksualnog uznemiravanja i prisile. To uključuje neželjeno seksualno ponašanje, dodire, geste, riječi i komentare, nagovaranje ili ucjenjivanje da bi osoba pristala na seksualne aktivnosti, prisiljavanje na seksualne aktivnosti, iskorištavanje alkoholiziranosti/drogiranosti osobe u svrhu seksualnih aktivnosti, pokušaj silovanja i silovanje.

Nekoliko pokazatelja percepcije seksualnog nasilja u Hrvatskoj (Hodžić, 2007):

- 21% mladića i 5% djevojaka u dobi između 16 i 19 godina prisiljavanje na spolni odnos ne smatra nasilnim ponašanjem

- Svaki peti mladić očekuje da djevojka pristane na spolni odnos ako je tijekom zajedničkog izlaska potrošio dosta novca na nju
- 5% mladića izjavilo je da je prisililo svoju partnericu na spolni odnos; 5% djevojaka izjavilo je da ih je partner prisilio na spolni odnos.

Prilog 7:

	KAKO ZAŠTITITI SEBE	KAKO POMOĆI DRUGIMA
Lakši oblici nasilja (primjerice: povremeno zadirkivanje, jednokratno dobacivanje)		
Teži oblici nasilja/ zlostavljanje (primjerice: svakodnevno nazivanje pogrdnim imenima, šamar...)		

Literatura

1. Ured za ravnopravnost spolova (2007). *Pojmovnik rodne terminologije*. Biblioteka ONA <http://www.ured-ravnopravnost.hr/site/hr/biblioteka-ureda/62-pojmovnikrodne-terminologije.html>
2. Hodžić, A. (2007). *Nasilje ne prolazi samo od sebe*. Zagreb: CESI. http://www.cesi.hr/attach/_n/nasilje.pdf

Spolno/rodno nasilje i nasilje u vezama, II.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Spolno nasilje u vezama

Opći cilj sata: Usvojiti informacije o uzrocima i posljedicama spolnog nasilja u vezama i započeti proces razvijanja vještina suočavanja s nasilnim ponašajnim obrascima i načinima traženja pomoći. Informirati se o načinima pomoći prijatelju/prijateljici koji/a ima problem vezan uz spolno nasilje u vezi.

Ishodi učenja:

- Prepoznati obilježja nasilne veze
- Definirati različite oblike i moguće posljedice spolnog spolnog ponašanja
- Prepoznati situacije u kojima postoji rizik spolne viktimizacije
- Objasniti vezu između nedostatka samopoštovanja i rizika spolne viktimizacije
- Navesti moguće posljedice spolnog nasilja
- Potražiti i dobiti pomoć u slučaju izloženosti spolnom nasilju
- Pružiti podršku vršnjacima koji su proživjeli spolno nasilje

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- Prilog: Uvjerenja o spolnom nasilju u mladenačkim vezama (1 kopija za svakog učenika)
- Prilog: Priča s više završetaka (2 do 3 kopije svake verzije)
- nekoliko papira A4

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA NASTAVNIKE* (Oznaka * – u daljem tekstu označava informacije za nastavnike):

UVODNE AKTIVNOSTI – 20 min – Obilježja spolnog nasilja u vezama

1. Uvjerenja o spolnom nasilju u mladenačkim vezama

Nastavnik/nastavnica najavi temu s kojom će se danas baviti: „Danas ćemo razgovarati o nasilju u mladenačkim vezama te o načinima pomoći sebi i drugima u potencijalno opasnim situacijama.“ Dalje objasni aktivnost koja slijedi: „Svatko od vas dobit će jedan papir na kojem su napisana uvjerenja o nasilju u vezama. Sami za sebe odlučite je li tvrdnja točna ili netočna tako da zaokružite slovo N ili T pored tvrdnje.“

Nakon tri minute nastavnik/nastavnica pozove učenike na predstavljanje i diskusiju.

* *Prethodno je moguće učenicima podijeliti crvene i zelene papiriće, pa se sukladno bojama mogu izraziti slažu li se ili ne slažu s navedenom tvrdnjom. Ako učenici nemaju papiriće, neka dignu ruku u znak slaganja, a zatim u znak neslaganja.*

Nastavnik/nastavnica pročita tvrdnju, a učenici se uz pomoć papirića/dizanja ruke izjašnavaju misle li da je tvrdnja točna ili netočna. Svoj odgovor trebaju prokomentirati jedan do dva učenika, a zatim nastavnik/nastavnica upoznaje učenike s točnim odgovorom.

Radni list za učenike

Tvrdnje:

- *Veza bez spolnog odnosa nije prava ljubavna veza.*
- *Često djevojka kaže NE, a u biti misli DA.*
- *Mladići su češće počinitelji spolnog nasilja u vezama nego djevojke.*
- *Djevojke koje imaju nisko samopouzdanje sklonije su rizičnijem spolnom ponašanju.*
- *Silovatelji su nepoznati manjaci u mračnim ulicama.*
- *Uzrok je spolnog nasilja agresivnost, a ne spolne potrebe.*
- *Spolno nasilje rezultat je iznenadnih, nekontroliranih nagona.*
- *Najčešći je uzrok spolnog nasilja alkohol.*

Radni list za nastavnike

Tvrđnje:

Veza bez spolnog odnosa nije prava ljubavna veza.

Ova tvrdnja nije točna. Istraživanje CESI (2004) upućuje da 21% mladića i 3% djevojaka smatra da se od djevojke očekuje da pristane na seks s mladićem koji je potrošio dosta novaca tijekom zajedničkog izlaska. No, bilo koje ponašanje (u ovom slučaju trošenje novca) osobni je izbor i samo po sebi ne pretpostavlja „pravo“ na spolni odnos. Ako osoba još nije spremna na seks, to je njezino pravo i treba ga poštovati. Bliskost i povezanost s partnerom/icom (što je najvažnija odlika dobrog odnosa), može se postići i bez spolnog odnosa.

Često djevojka kaže NE, a u biti misli DA.

Ova tvrdnja nije točna. Prema nekim istraživanjima, manjina mladića misli da djevojka kad kaže „ne“, zapravo misli „da“. Tko god izrekao NE, u vezi s bilo čime, treba ga doslovno shvatiti.

Mladići su češće počinitelji spolnog nasilja u vezama nego djevojke.

Ova tvrdnja je točna. Spolno nasilje zastupljenije je od strane mladića prema djevojkama u adolescentskim vezama nego obrnuto (Foshee, 1996; Foshee i sur., 2007; Archer, 2000, prema Ajduković, Löw, Sušac, 2011). Slične rezultate dobio je i Hodžić (2007) u istraživanju u Hrvatskoj, prema kojem mladići više koriste različite oblike spolnog nasilja i pritisaka. Ipak, novija istraživanja u Hrvatskoj (Ajduković, Löw, Sušac, 2011) ukazuju da i djevojke u sve većoj mjeri čine nasilje u adolescentskim vezama.

Djevojke koje imaju nisko samopouzdanje sklonije su rizičnijem spolnom ponašanju.

Ova je tvrdnja točna. Brojna istraživanja utvrdila su povezanost između niskog samopouzdanja djevojaka i ranog stupanja u spolne odnose, spolnih odnosa s brojnim partnerima, nezaštićenih spolnih odnosa i straha oko posljedica pregovaranja za upotrebu zaštite; odnosno djevojke s niskim samopouzdanjem sklonije su pristajati na lošiji odnos njihovih mladića prema njima (Wingood i sur., 2002, Wild i sur., 2004, Berenson 2005, prema Maurović i Knežević, 2012).

Silovatelji su nepoznati manijaci u mračnim ulicama.

Ova tvrdnja nije točna. Statistički pokazatelji ukazuju da silovanje češće čine osobe koje su već otprije poznate žrtvi. Silovanje se često događa u kući i unaprijed je planirano. Prema statističkim pokazateljima Ministarstva unutarnjih poslova, iz 2010. godine, kod 2/3 počinjenih silovanja radilo se o osobama poznatima žrtvi, dok se u 1/3 slučajeva radilo o osobi koja je otprije nepoznata žrtvi. Kada govorimo o žrtvama silovanja, najčešće se radi o mlađim osobama od 19 do 30 godina (43%) te o maloljetnim osobama.

Uzrok je spolnog nasilja agresivnost, a ne spolne potrebe.

To je točno. Spolni napadi nisu primarno spolno motivirana ponašanja. To su obično nasilništva koja se čine radi kontrole ili iz agresije prema drugima, a izražavaju se spolnim činom (Perry i Orchard, 1992; prema Mrđen, 2005).

Spolno nasilje rezultat je iznenadnih, nekontroliranih nagona.

Ova tvrdnja nije točna. Spolno je nasilje planirano djelo. Nasilnici ciljano odabiru žrtve i okolnosti u kojima čine nasilno ponašanje (Perry i Orchard, 1992, prema Mrđen, 2005). Nagone je moguće kontrolirati ukoliko to osoba želi.

Najčešći je uzrok spolnog nasilja alkohol.

Ova tvrdnja nije točna. Alkohol i droga povećavaju vjerojatnost nasilja, ali nisu uzroci nasilnog ponašanja. U vezama mladići ili djevojke zapravo koriste svoje alkoholizirano stanje da bi opravdali svoje ponašanje s kojim nisu zadovoljni ili ih je sram. Pod utjecajem alkohola smanjuje se samokontrola ponašanja, češće se griješi pri tumačenju tuđeg ponašanja, ljudi češće doživljavaju da ih netko provocira ili ponižava, povećava se osjećaj ljubomore zbog vlastite nesigurnosti. Dakle, zlouporaba alkohola nije uzrok nasilničkom ponašanju, već je uzrok u ličnosti i naučenom ponašanju, a to se može promijeniti. No, alkohol može biti „okidač“ nasilja.

(preuzeto iz: Ajduković i sur., 2010).

2. Osnovne činjenice o nasilju u mladenačkim vezama

* Ovisno o količini vremena i veličini razreda nastavnik/nastavnica bira način na koji će obraditi ovu aktivnost. Ukoliko se radi o manjem razredu ili postoji dovoljno vremena za preostale aktivnosti radionice, preporuka je obraditi ovu temu tako da se radi u malim skupinama.

Verzija A: Rad u malim skupinama

Nastavnik/nastavnica podijeli razred u šest skupina (svaka skupina ima od 4 do 6 članova).

Jedna skupina dobije zadatak definirati spolno nasilje.

Jedna skupina treba nabrojiti ponašanja koja spadaju u spolno nasilna ponašanja te ih poredati s obzirom na težinu i ozbiljnost.

Dvije skupine trebaju smisliti što bi bili uzroci spolnog nasilja.

Dvije skupine trebaju smisliti koje su posljedice spolnog nasilja

Nakon petominutnog rada u malim skupinama učenici izvještavaju o tome što su smislili (10 min). Prvo izvještava skupina koja je imala zadatak definirati spolno nasilje, zatim skupina koja govori o kojim je sve ponašanjima riječ, potom izvještavaju skupine koje su smisljale potencijalne uzroke spolnog nasilja, a na kraju izvještavaju skupine koje su smisljale posljedice spolnog nasilja. Nastavnik/nastavnica nadopunjuje učenike prema uputama napisanim u kvadratu.

Verzija B: Kratko predavanje o činjenicama o spolnom nasilju u mladenačkim vezama

Koristeći informacije u informativnom okviru, nastavnik/nastavnica napravi malo predavanje o spolnom nasilju u mladenačkim vezama. U predavanje se odgovori na sljedeća pitanja: Što je to spolno nasilje? Koja ponašanja možemo kategorizirati kao spolno nasilna ponašanja? Koji su uzroci spolnog nasilja? Koje su posljedice spolnog nasilja?

* Nastavnik/nastavnica može na interaktivan način s učenicima doći do odgovora na ova pitanja.

***Informativni okvir:**

SPOLNO NASILJE je bilo koji spolni čin, pokušaj ostvarivanja spolnog čina, neželjeni seksualni komentar ili prijedlog koji je usmjeren protiv osobe i njezine spolnosti, a koji može počiniti druga osoba bez obzira na odnos sa žrtvom ili situaciju u kojoj se nalaze. Karakterizira ga upotreba sile, prijetnje ili ucjene za ugrožavanje dobrobiti i/ili života same žrtve ili njoj bliskih osoba (Svjetska zdravstvena organizacija, 2002).

POPIS PONAŠANJA KOJA SPADAJU U SPOLNO NASILJE:

Na kontinuumu spolnog nasilja nalazi se spolno uznemiravanje, spolno zlostavljanje te silovanje (Vlada Republike Hrvatske, Ured za ravnopravnost spolova, 2011).

Spolno uznemiravanje jedan je od najčešćih oblika spolnog nasilja. Odnosi se na neželjene seksualne primjedbe i verbalne prijedloge, neželjene fizičke dodire, buljenje, ugrožavanje osobnog prostora (stajanje suviše blizu), emocionalno proganjanje, neprikladna pažnja, seksualno podmićivanje, seksističke, uvredljive i diskriminirajuće primjedbe i šale.

Spolno zlostavljanje vrlo je široka kategorija koja uključuje oblike spolnog nasilja koji su teži od spolnog uznemiravanja, a još ne ulaze u kategoriju silovanja prema zakonskoj legislativi. Obuhvaća neželjena spolna ponašanja iznudena primjenom sile i/ili prijetnji, a koja uključuju fizički dodir s nasilnikom. Spolno zlostavljanje najčešće se javlja u sljedećim oblicima: neželjeni tjelesni dodiri, dodiri u intimnim područjima, spolne aktivnosti manipulirane lažima, prijetnjama, pritiskom, prisiljavanje na masturbaciju (na gledanje masturbiranja ili masturbaciju sebe dok nasilnik gleda).

Silovanje je najteži oblik spolnog nasilja. Ubraja se među izuzetno teška i traumatska iskustva s teškim posljedicama za žrtve. Odnosi se na vaginalnu, analnu ili oralnu penetraciju penisom i/ili objektima.

Indikatori potencijalnog nasilja u vezama:

- ljubomora
- kontrola
- brz razvoj veze
- nametanje određenih obrazaca ponašanja (obuci se na određeni način, smršavi, razgovaraj s njim/njom na taj način)
- izolacija od prijatelja
- burne i nasilne reakcije prema osobama ili predmetima

Uzroci spolnog nasilja u mladenačkim vezama

Nemoguće je izdvojiti jedan uzrok nasilja u mladenačkim vezama općenito, pa tako niti uzrok spolnog nasilja u vezama. Brojne teorije nastoje s različitim aspekata dati objašnjenje, pri čemu socioološki model ističe međugeneracijski prijenos nasilja, što znači da su počinitelji nasilja i sami bili izloženi nasilju. Kulturne vrijednosti, utjecaj medija također utječu na pojavnost nasilja. Psihološki model nastoji objasniti nasilje putem psiholoških obilježja pojedine ličnosti, pri čemu se najčešće ističu nisko samopoštovanje i nadmoć nad partnerom/partnericom.

(Detaljnije u: Buljan Flander G. (ur.) (2009) *Je li moguće da je to ljubav? Priručnik o nasilju u vezama mlađih. Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba. Zagreb.*)

Posljedice spolnog nasilja u mladenačkim vezama

Posljedice spolnog nasilja kod adolescenata, kao i kod odraslih žrtava, ovise o frekvenciji i kontinuitetu te vrsti spolnog nasilja. One mogu biti fizičke, psihološke i socijalne.

Fizičke posljedice mogu nastati uslijed spolnog zlostavljanja i silovanja, a mogu biti od ogrebotina, masnice i podljeva, pa sve do spolno prenosivih bolesti i težih ozljeda.

Psihološke posljedice i promjene u ponašanju adolescenata/ica izloženih spolnom nasilju mogu biti razne, poput strahova, razvijanja fobija, noćnih mora, depresije, anksioznosti, problema s koncentracijom, niskog osjećaja samopouzdanja, kroničnih psihičkih i fizičkih smetnji, seksualnih problema, suicidalnih misli, posttraumatskog stresnog poremećaja...

Socijalne posljedice – moguće izbjegavanje drugih ljudi, osamljivanje, ali i izloženost raznim primjedbama i komentarima od strane drugih ljudi.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI – 20 min – Kako se zaštiti od mogućeg spolnog nasilja – Priča s više završetaka

Nastavnik/nastavnica najavi način rada u sljedećoj aktivnosti: „Ponovno ćemo raditi u istim malim skupinama. Svaka skupina dobit će tekst s opisom potencijalnog spolnog nasilja, a vi ćete u malim skupinama dovršiti priču. Dvije skupine će to napraviti tako da se djevojka sama suoči s nasilnim ponašanjem i riješi problem u zadanoj situaciji, dvije skupine dovršit će priču tako da potraži

pomoć, fokusirajući se na vrstu i oblik pomoći, dok će dvije skupine smisljati kako da osoba koja je potencijalno bila nasilna pomogne sama sebi.“

Priča:

Marko (17) i Ivana (16) u vezi su šest mjeseci. Markov prijatelj Karlo radi tulum za svoj 18. rođendan u stanu svojih roditelja. Na tulum su pozvani Marko i Ivana. Oboje se vesele tulumu jer će tamo biti puno njihovih prijatelja i prijateljica.

Obje su došli na tulum dobro raspoloženi, pričali sa svima, plesali i pijuckali. U nekom trenutku Marko je otisao razgovarati s Karlom, a nakon toga dolazi Ivani i šapne joj na uho: „Dođi, idemo u sobu Karllovih roditelja. Sredio sam da nas nitko ne ometa. Danas je pravo vrijeme da iskoristimo tu situaciju.“ Ne želeći raspravljati pred svima, Ivana odlazi s njim u sobu da mu pojasni kako nije spremna. Ali Marko čim uđe u sobu, zaključa vrata i počne je ljubiti. Ivana je pokušala uzmaknuti i rekla mu „Hajde, stani malo, moramo razgovarati“, a Marko na to grubo odbrusi „Ma čemu sada priča, znaš da to već dugo želim.“

Dovrši priču tako da se Ivana suoči s nasilnim ponašanjem i riješi problem u zadanoj situaciji koristeći nenasilne komunikacijske obrasce.

ili

Dovrši priču tako da Ivana potraži pomoć, dajući objašnjenje tko joj je pomogao u zadanoj situaciji i kako.

ili

Dovrši priču tako da Marko riješi situaciju na nenasilan način.

Nakon rada u malim skupinama svaka skupina izvještava o potencijalnim rješenjima situacije. Nakon svakog primjera nastavnik/nastavnica postavlja pitanje: Je li situacija riješena na nenasilan način? Koja ste ponašanja prepoznali što mogu pomoći u zadanoj ili nekoj sličnoj situaciji?

Nastavnik/nastavnica sumira sva ponašanja koja su učenici nabrojili, kojima može sama sebi pomoći u određenoj situaciji te nabraja potencijalne izvore i načine pomoći u toj ili sličnoj situaciji.

* Ako se učenici ne dosjetete nekih rješenja, nastavnik/nastavnica može predložiti neka rješenja (više o mogućim rješenjima u prilogu 3).

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 5 min – Kako pomoći drugima?

Na kraju nastavnik/nastavnica podsjeti učenike da se spolno nasilje može dogoditi njima, ali i njihovim vršnjacima te prijateljima. U prethodnoj vježbi razmišljali su o tome kako pomoći sebi, a sada bi bilo dobro da „olujom ideja“ kažu kako mogu pomoći prijateljima ukoliko su u opasnosti da dožive spolno nasilje.

Neke od mogućih ideja napisane su u smjernicama za nastavnike. Na kraju sata nastavnik učenicima daje prilog u kojem su zapisani potencijalni izvori pomoći.

* Naputak za nastavnike:

S obzirom na to da je riječ o potencijalno delikatnoj temi važno je ne poticati osobne priče učenika (o tome jesu li bili žrtve/počinitelji spolnog nasilja, kako i kada), već održavati raspravu na razini informiranja. Ukoliko netko od učenika ipak verbalizira takvo iskustvo, važno je ne pokazivati uznenamirenost, te ga/ju je potrebno obzirno zaustaviti i uputiti da će se na ovome satu razgovarati o mogućim oblicima pomoći te da se za svaki pojedinačni slučaj učenici mogu obratiti školskom psihologu/pedagogu/socijalnom pedagogu (ovisno o stručnom kadru škole). Jednako vrijedi i za slučajeve kada netko od učenika odluči podijeliti iskustvo nekoga od svojih prijatelja.

Prilog 1:

UVJERENJA I ČINJENICE O SPOLNOM NASILJU U MLAĐENAČKIM VEZAMA

Veza bez spolnog odnosa nije prava ljubavna veza.	T	N
Često djevojka kaže NE, a u biti misli DA.	T	N
Mladići su češće počinitelji spolnog nasilja u vezama nego djevojke.	T	N
Djevojke koje imaju nisko samopouzdanje sklonije su rizičnijem spolnom ponašanju.	T	N
Silovatelji su najčešće nepoznati manijaci u mračnim ulicama.	T	N
Uzrok je spolnog nasilja agresivnost, a ne spolne potrebe.	T	N
Spolno nasilje rezultat je iznenadnih, nekontroliranih nagona.	T	N
Najčešći je uzrok spolnog nasilja alkohol.	T	N

Prilog 2:

Verzija A:

Priča:

Marko (17) i Ivana (16) u vezi su šest mjeseci. Markov prijatelj Karlo radi tulum za svoj 18. rođendan u stanu svojih roditelja. Na tulum su pozvani Marko i Ivana. Oboje se vesele tulumu jer će tamo biti puno njihovih prijatelja i prijateljica.

Oboje su došli na tulum dobro raspoloženi, pričali sa svima, plesali i pijuckali. U nekom trenutku Marko je otišao razgovarati s Karlom, a nakon toga dolazi Ivani i šapne joj na uho: „Dodi, idemo u sobu Karlovih roditelja. Sredio sam da nas nitko ne ometa. Danas je pravo vrijeme da iskoristimo tu situaciju.“ Ne želeći raspravljati pred svima, Ivana odlazi s njim u sobu da mu pojasni kako nije spremna. Ali Marko čim uđu u sobu, zaključa vrata i počne je ljubiti. Ivana je pokušala uzmaknuti i rekla mu „Hajde, stani malo, moramo razgovarati“, a Marko na to grubo odbrusi „Ma čemu sada priča, znaš da to već dugo želim.“

Dovrši priču tako da se Ivana suoči s nasilnim ponašanjem i riješi problem u zadanoj situaciji koristeći nenasilne komunikacijske obrasce.

Verzija B:

Priča:

Marko (17) i Ivana (16) u vezi su šest mjeseci. Markov prijatelj Karlo radi tulum za svoj 18. rođendan u stanu svojih roditelja. Na tulum su pozvani Marko i Ivana. Oboje se vesele tulumu jer će tamo biti puno njihovih prijatelja i prijateljica.

Oboje su došli na tulum dobro raspoloženi, pričali sa svima, plesali i pijuckali. U nekom trenutku Marko je otišao razgovarati s Karlom, a nakon toga dolazi Ivani i šapne joj na uho: „Dođi, idemo u sobu Karlovih roditelja. Sredio sam da nas nitko ne ometa. Danas je pravo vrijeme da iskoristimo tu situaciju.“ Ne želeći raspravljati pred svima, Ivana odlazi s njim u sobu da mu pojasni kako nije spremna. Ali Marko čim uđu u sobu, zaključa vrata i počne je ljubiti. Ivana

je pokušala uzmaknuti i rekla mu „Hajde, stani malo, moramo razgovarati“, a Marko na to grubo odbrusi „Ma čemu sada priča, znaš da to već dugo želim.“

Dovrši priču tako da Ivana potraži pomoć, dajući objašnjenje tko joj je pomogao u zadanoj situaciji i kako.

Verzija C:

Priča:

Marko (17) i Ivana (16) u vezi su šest mjeseci. Markov prijatelj Karlo radi tulum za svoj 18. rođendan u stanu svojih roditelja. Na tulum su pozvani Marko i Ivana. Oboje se vesele tulumu jer će tamo biti puno njihovih prijatelja i prijateljica.

Oboje su došli na tulum dobro raspoloženi, pričali sa svima, plesali i pijuckali. U nekom trenutku Marko je otišao razgovarati s Karlom, a nakon toga dolazi Ivani i šapne joj na uho: „Dodi, idemo u sobu Karlovih roditelja. Sredio sam da nas nitko ne ometa. Danas je pravo vrijeme da iskoristimo tu situaciju.“ Ne želeći raspravljati pred svima, Ivana odlazi s njim u sobu da mu pojasni kako nije spremna. Ali Marko čim uđu u sobu, zaključa vrata i počne je ljubiti. Ivana je pokušala uzmaknuti i rekla mu „Hajde, stani malo, moramo razgovarati“, a Marko na to grubo odbrusi „Ma čemu sada priča, znaš da to već dugo želim.“

Dovrši priču tako da Marko riješi situaciju na nenasilan način.

Prilog 3: SMJERNICE ZA NASTAVNIKE

MOGUĆA RJEŠENJA PRIČE S VIŠE ZAVRŠETAKA

DJEVOJKA SAMA SEBI POMAŽE

- Odrješito govori dečku da prestane s tim ponašanjem
- Odgurne ga
- Kaže mu da ona ne želi spavati s njim te ako nastavi, tražit će pomoć
- Nakon što ga odmakne, jasno mu da do znanja kako je prešao granicu
- Porazgovara s njim
-

DJEVOJKA TRAŽI POMOĆ

- Vijkne
- Izade iz sobe i potraži pomoć prijatelja
- Pozove policiju
- Razgovara sa stručnom osobom o tome što se dogodilo
-

NASILNIK SI POMAŽE

- Sluša što djevojka poručuje (kako ne želi da se on ponaša)
- Kontrolira se
- Ispriča se
- Strpi se dok djevojka ne bude spremna
-

KAKO POMOĆI PRIJATELJU:

- Nemoj ignorirati problem i ne pretvaraj se kao da se ništa ne događa!
- Reci da to nije njezina/njegova greška.
- Reci da je nasilje kažnjivo djelo.
- Reci da ona/on to ne zасlužuje.
- Poslušaj što ti prijatelj/prijateljica ima za reći bez optuživanja ili procjenjivanja.

- Vjeruj prijatelju/prijateljici i jasno izreci to i budi mu/joj podrška!
- Reci lijepo stvari o prijatelju/prijateljici kao osobi!
- Daj joj/mu do znanja da si tu ako želi o tome razgovarati te da si zabrinut/a za nju/njega.
- Ne širi tračeve – to bi prijatelja/prijateljicu moglo dovesti u opasnost.
- Ne pokušavaj prijatelja/prijateljicu natjerati na nešto što ne želi – neće biti učinkovito ukoliko to nije njena/njegova vlastita odluka!
- Ne krivi prijatelja/prijateljicu za trpljenje zlostavljanja ili odluke koje donosi – napuštanje nasilne veze je teško, mukotrpno i obično dugo traje.
- Provjeri treba li joj/mu liječnička pomoć; možda nije svjesna koliko je teško ozlijedena.
- Pomogni joj/mu da se informira o nasilju te potraži pomoć.
- Pruži joj/mu podršku u traženju stručne pomoći i ponudi se da budeš uz nju/njega za to vrijeme (npr. da ideš s njom/njim u savjetovalište).
- Ohrabri prijatelja/prijateljicu da potraži pomoć i podršku – od prijatelja, obitelji i/ili stručnjaka i institucija (savjetovalište, SOS-telefon)!
- Dobro je obratiti se nastavnicima, psiholozima ili bilo kojoj drugoj odrasloj osobi u koju imаш povjerenja!
- Potakni prijatelja/prijateljicu da se upiše na tečaj samoobrane.

Preuzeto iz Ajduković, D., Ajduković, M., Cesar, S., Kamenov, Ž., Löw, A., Sušac, N. (2011): Prevencija nasilja u mladenačkim vezama, Priručnik za voditelje programa. Društvo za psihološku pomoć. Zagreb.

Izvori pomoći:

Školski psiholog/pedagog/socijalni pedagog

Savjetovalište u lokalnoj zajednici

Liječnici obiteljske medicine

Ured pravobraniteljice za djecu

Tel.: 01 4929 669

E-pošta: info@dijete.hr

Web: www.dijete.hr

Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba

Đordićeva 26, Zagreb,

Tel.: 01/34-575-18;

Web: www.poliklinika-djeca.hr

Centri za mentalno zdravlje u lokalnoj zajednici

Plavi telefon

Tel.: 01 4833 888

E-pošta: plavi-telefon@zg.t-com.hr

Web: www.plavi-telefon.hr

CESI

Tel.: 01 2422 800

E-pošta: cesi@cesi.hr

Web: www.cesi.hr

Ženska soba

Tel.: 01 611 91 74

E-pošta: zenska.soba@zenskasoba.hr

Web: www.zenskasoba.hr

Literatura

1. Ajduković, D., Ajduković, M., Cesar, S., Kamenov, Ž., Löw, A., Sušac N. (2010): Prevencija nasilja u mladenačkim vezama, Priručnik za voditelje programa. Društvo za psihološku pomoć, Zagreb.
2. Ajduković, D., Löw, A., Sušac, N. (2011): Rodne razlike i prediktori partnerskog nasilja u mladenačkim vezama. Ljetopis socijalnog rada, 18 (3) 527–553 str.
3. Foshee, V. A., Bauman, K.E., Linder, F., Rice, J., Wilcher, R. (2007): Typologies of Adolescent Dating Violence: Identifying Typologies of Adolescent Dating Violence Perpetration. Journal of Interpersonal Violence, 5 (22), 498–519.
4. Hodžić, A. (2007): Nasilje ne prolazi samo od sebe; izvještaj o istraživanju rodno uvjetovanog nasilja u adolescentskim vezama u Republici Hrvatskoj. CESI, Zagreb
5. Jurinčić, D. (2009): Seksualno nasilje u adolescentskim vezama. Diplomski rad. Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet.
6. Maurović, I., Knežević, M. (2012): Fizički izgled i internalizirani i eksternalizirani problemi u ponašanju adolescentica. Socijalna psihijatrija, 2 (40), 127–135.
7. Mrđen, L. J. (2005): Adolescent seksualni nasilnik. Ljetopis socijalnog rada, 12, (1), 131–144.
8. Hodžić, A. (2008): Nasilje ne prolazi samo od sebe. CESI. Zagreb
9. Svjetska zdravstvena organizacija, (2002): World report on violence and health, Geneva, WHO
10. Vlada Republike Hrvatske, Ured za ravnopravnost spolova (2011): Protokol o postupanju u slučaju seksualnog nasilja. Ured za ravnopravnost spolova. Zagreb.

3.

razred srednje škole

- Živjeti zdravo
- Prevencija nasilničkog ponašanja
- Prevencija ovisnosti
- Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

ŽIVJETI ZDRAVO

- Pravilna prehrana kod pojačanih umnih i tjelesnih napora
- Donošenje životnih odluka u različitim životnim situacijama
- Planiranje budućnosti

Pravilna prehrana kod pojačanih umnih i tjelesnih napora

Tema: Pravilna prehrana pri pojačanim umnim i tjelesnim naporima

Cilj: Učenici će razlikovati pravilan način prehrane kod umjerenih umnih i tjelesnih napora od povećanih (npr. sportaši)

Ishodi učenja:

- Učenici će moći razlikovati bazalni od radnog metabolizma
- Usporediti različite interpretacije i percepcije zdravlja sa zdravstvenim problemima
- Osvijestiti potrebu unosa vode u organizam kod tjelesno aktivnih ljudi i onih koji se ne bave aktivno sportom

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Materijal i sredstva

- pisaci pribor

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Oblici i metode rada: frontalni rad, rad u skupinama, individualni rad, razgovor, igranje uloga, rješavanje problema, interaktivno i otvoreno učenje

UVODNA AKTIVNOST

1. UVOD:

U uvodnom dijelu ponoviti pravilnu raspodjelu namirnica pomoću piramide pravilne prehrane za umjерено aktivne mlade.

Prilog 1

Piramida pravilne prehrane



SREDIŠNJA AKTIVNOST

1. AKTIVNOST

Komentirati s učenicima raspodjelu prehrambenih namirnica prema učestalosti konzumiranja.

Uočiti namirnice na *dnu* i *vrhu* piramide, imenovati ih i usporediti učestalost konzumiranja namirnica prema ovom prikazu.

Prilog 2

Tablica 1: Učestalost konzumiranja pojedinih skupina prehrambenih namirnica

Skupine namirnica	Učestalost konzumiranja
žitarice (od punog zrna), proizvodi od žitarica i krumpir (prednost treba dati žitaricama od punog zrna)	Svaki dan
Sezonsko povrće* *bez krumpira	Svaki dan
Sezonsko voće	Svaki dan
Meso, perad, jaja, mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke u mljevenom obliku	Svaki dan nešto od navedenog, od toga meso do 5 puta tjedno
Riba	1-2 puta tjedno
Mlijeko i mlijecni proizvodi	Svaki dan
Voda	Svaki dan
Hrana s visokim udjelom masti, šećera i soli (slastice, grickalice, suhomesnati proizvodi)	do dva puta mjesečno

Razrednik/ica će upoznati učenike s pojmovima radnog i bazalnog metabolizma uz pomoć priložene tablice.

Prilog 3

Tablica 2: Potrošnja dnevne energije

BM + 50%	mali mišićni napor
BM + 75%	srednji mišićni napor
BM + 100%	veliki mišićni napor

2. AKTIVNOST

Zamoliti učenike da napišu razmišljaju li o redoslijedu unosa pojedinih skupina namirnica tijekom dana.

4. AKTIVNOST

Zajedno s učenicima komentirati uratke.

Naglasiti važnost kronologije konzumiranja pojedinih skupina namirnica u cilju pravilne prehrane: ugljikohidrati do ranog poslijepodneva, proteini tijekom kasnog poslijepodneva i večeri, voće u meduobrocima i tekućina tijekom cijelog dana (cca 2 l).

5. AKTIVNOST

Usporediti unos vode kod umjereno aktivnih u odnosu na sportaše – zaključiti da je unos vode veći pri većim tjelesnim naporima i pri višoj temperaturi okoline (npr. uloga znojenja)

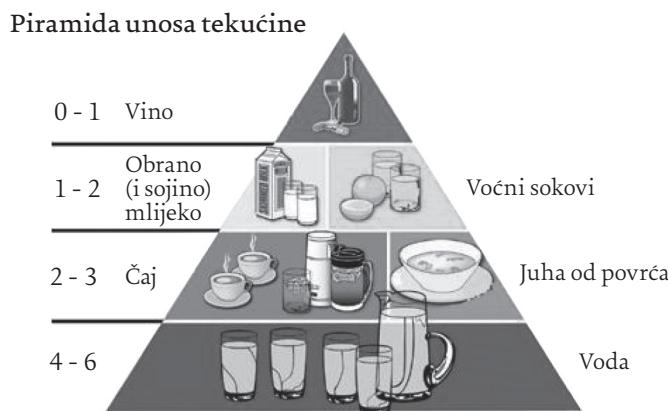
Učenicima postaviti pitanje koliko piju vode dnevno te usporediti odgovore učenika sportaša s učenicima koji se ne bave aktivno sportom. Nakon toga upoznati ih s dnevnim preporukama unosa vode u organizam od strane stručnjaka.

Dnevni unos vode kod ljudi koji se ne bave aktivno sportom

Stručnjaci danas preporučuju 6–8 čaša dnevno tijekom cijele godine, ali novija istraživanja predlažu veću količinu vode, i to: 10 čaša za žene i 12 čaša za muškarce. Nova tehnička dostignuća omogućuju kvalitetniju procjenu prometa vode u ljudskom tijelu i sve je više dokaza da adekvatan unos vode ima ulogu u prevenciji kroničnih bolesti. Sva se tekućina ubraja u tih 10 ili 12 čaša (kao što je vidljivo na slici), ali moramo imati na umu da kofein i alkohol djeluju kao diuretici i mogu zapravo povećati gubljenje tekućine. Na unos tekućine djelovat će i temperatura okoline i tjelesna aktivnost jer i jedno i drugo uzrokuje veći gubitak tekućine znojenjem.

Prilog 4

Piramida unosa tekućine za odrasle osobe



Piramida unosa tekućine za odrasle osobe sugerira nam koju bi i u kojoj količini (broj čaša) tekućinu trebali unositi u organizam.

Napomena: Piramida unosa tekućine odnosi se na odrasle – za djecu i maloljetnike ne preporuča se pijenje alkoholnih pića ni u najmanjim količinama jer je pijenje alkoholnih pića i u najmanjim količinama štetno po zdravlje djece i mladih.

Dnevni unos vode kod sportaša

Sportaši moraju uzimati više vode od osoba koje se ne kreću (čija je potreba za vodom 8 čaša dnevno), preporuča se litra vode na svakih 1000 potrošenih kalorija. Idealno bi bilo kada bi se za vrijeme naporne aktivnosti svakih 15–20 min popilo 2,5–3 dl tekućine. U ekstremnim uvjetima, kada se sportaši znoje i do triput više, čak ni ova količina vode nije dovoljna, ali znatno smanjuje mogućnost dehidracije. Stoga uvijek treba piti tekućinu prije nego se ožedni.

6. AKTIVNOST

Komentirati da se tijekom života smanjuju potrebe za unosom energije (nakon 35. godine života) te bi trebalo unositi 10% manje energije hranom.

7. AKTIVNOST

VJEŽBA 1: Određivanje indeksa tjelesne mase kod nekoliko zamišljenih odraslih osoba različite tjelesne građe i različite razine tjelesne aktivnosti

indeks tjelesne mase = masa(kg)/visina (m²)

Uputa učenicima: Učenici pojedinačno odrede indeks tjelesne mase za nekoliko zamišljenih odraslih osoba različite tjelesne građe i različite razine tjelesne aktivnosti

Uputa za razrednike: Učenici moraju odrediti indeks tjelesne mase za zamišljenu osobu ženskog ili muškog spola u dobi od 19–20 godina ili sportaša iste dobi. Nakon određivanja indeksa tjelesne mase učenicima pokazati tablicu referentnih vrijednosti indeksa tjelesne mase te ih potaknuti na razgovor i diskusiju.

Prilog 5

Tablica 3: Referentne vrijednosti indeksa tjelesne mase

Stupanj uhranjenosti	BMI (kg/m ²)	Stupanj pretilosti
Pothranjenost	<18,5	
Normalno prekomjerna, tj. masa	18,5–24,9 25,0–29,9	
Pretilost	30,0–34,9 35,0–39,9	I II
Ekstremna pretilost	>40	III

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI

ZAKLJUČAK O VJEŽBI 1:

Zajedno s učenicima zaključiti da je za dobivanje stanja uhranjenosti potrebno uzeti u obzir izračunate vrijednosti indeksa tjelesne mase, ali i tjelesnu građu, tjelesnu aktivnost i opće zdravstveno stanje te rukovoditi se preporukama liječnika u slučaju potrebe za njihovom korekcijom (bilo da se radi o pothranjenosti ili prekomjernoj tjelesnoj masi).

VJEŽBA 2:

Usporedba jelovnika sportaša i ostalih učenika s obzirom na unos i potrošnje energije.

Upute za razrednike i učenike: Učenike rasporediti u skupine tako da u svakoj skupini bude barem jedan učenik koji se aktivno bavi sportom. Učenici će napisati što jedu tijekom dana za pojedine obroke i usporediti svoje obroke s obrocima učenika sportaša.

Shvatiti da potrošnja energije ovisi o unosu energije u organizam i o aktivnostima tijekom dana.

ZAKLJUČAK O VJEŽBI 2:

Shvatiti da potrošnja energije ovisi o unosu energije u organizam i o aktivnostima tijekom dana

EVAULACIJA:

Samostalni radovi učenika tijekom odvijanja sata razrednika.

Literatura

1. Donatella Verbanac, Prehrana i zdravlje – ...ono smo što jedemo, Centar za translacijska i klinička istraživanja, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
2. Preporučena literatura prema: Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja. Modul: Živjeti zdravo
3. Weltmann Begun R. (ur.), (2007): Socijalne vještine za tinejdžere, naklada Kosinj, Zagreb
4. European network of Health Promoting Schools (ENHPS) (2006). Network of Health Promoting Schools (<http://www.euro.who.int/ENHPS>, 12. 10. 2006).
5. Ministarstvo zdravlja, stručna radna skupina za izradu prehrambenih smjernica te standarda i normativa za prehranu školske djece. Prehrambene smjernice za 5–8. razrede osnovnih škola, Zagreb, 2012.
6. Normativi za prehranu učenika u osnovnoj školi, Narodne novine br. 146/12

Link:

www.stampar.hr/Default.aspx?art=2243&sec=168
www.kifst.hr/~dado/index_files/P1.pdf

Donošenje životnih odluka u različitim životnim situacijama

Tema: Dnošenje životnih odluka u različitim životnim situacijama

Cilj: Analizirati načine donošenja odluka i važnost odgovornosti za vlastite odluke i djela

Ishodi učenja:

- Prepoznati vlastitu odgovornost za donošenje odluka
- Donositi odgovorne odluke o zdravlju, školovanju, radu, ponašanju

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Predloženi materijal/sredstva

- radni listići (RL 1, 2, 3, 4, 5) s tekstrom
- radni listić (RL 6) – tablica „3 i“ (format A3)
- plakat s evaluacijom – vremenska prognoza
- flomasteri

Sadržaj – opis i tijek rada

Oblici i metode rada: frontalni rad, rad u skupinama, individualni rad, razgovor, igranje uloga, rješavanje problema, interaktivno i otvoreno učenje

UVODNE AKTIVNOSTI

1. UVOD – 5 min

Razrednik/ica najavit će da će govoriti o donošenju odluka u različitim životnim situacijama.

Razrednik/ica poziva učenike da sudjeluju, najavljuje pravila rada u radionici (slušamo se, poštujemo tuđe mišljenje...)

Razrednik/ica postavit će pitanja:

- Koliko često trebamo donijeti neku odluku?
- Kako donosimo odluke? (Neke donosimo brzo i bez puno razmišljanja:

oblačenje, osobna higijena, odlazak u školu. O nekim važnim životnim odlukama treba dobro razmisliti da ne bismo imali teške i neželjene posljedice.)

- S kojim se važnim odlukama suočavaju mlađi ljudi, srednjoškolci?
- Razrednik/ica nakon toga objašnjava da odluke mogu biti male ili velike, mogu biti svakodnevne i manjeg značenja, ali i važne.
- Razrednik/ica će kratko objasniti da ćemo danas raspravljati o tome na koji način možemo donositi važne životne odluke.

Kada donosimo odluku, uvijek postavimo pitanje:

-  „Hoću li dobiti ono što želim?“
-  „Hoće li to učiniti situaciju boljom ili gorom?“
-  „Hoće li se svatko osjećati poštovanim?“
-  „Hoću li poslije biti ponosan na to što sam učinio?“
-  „Hoće li me to držati podalje od nevolja?“

3. Napominje da je važno izabrati onu mogućnost za koju postoji **najviše dobrih razloga** i najmanja vjerojatnost da pogorša situaciju.

4. Objasnjava da svaka odluka ima **najmanje dva izbora: DA i NE.**

Svaki od izbora ima najmanje dva ishoda:

- POZITIVAN ISHOD ili POSLJEDICU odluke
- NEGATIVAN ISHOD ili POSLJEDICU odluke

3. Razrednik najavljuje vježbu: „Izaberu odluku“

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

3. VJEŽBA „Izaberu odluku“ – 30 min

Razrednik učenike upoznaje s nastavkom rada. Učenici će raditi u skupinama.

Prije nego ih podijeli u skupine, dijeli uputu:

Predstavlja učenicima tablice „3 i – IZAZOV, IZVOR, ISHOD“ (radni list 6) i kaže da će svaka skupina dobiti jednu priču (radni list 1, 2, 3, 4, 5).

Kaže da će raditi u 5 skupina, 5–6 učenika u skupini. Svaka skupina dobit će priču i tablicu „3 i“ koju će zajednički ispuniti (tablicu kopirati na A3). Imaju 10 min za rješavanje zadatka.

Na kraju će predstavnik skupine pročitati priču i odluke koje su donijeli.

Slijedi podjela u skupine (mogu se izbrojiti od 1 do 5, zatim sve jedinice idu zajedno, sve dvojke...), podjela materijala.

Rješavaju 15 min, zatim 15 min predstavljaju svoju priču i zaključke. I ostale učenike uključiti u raspravu.

ZAVRŠNI DIO

4. ZAKLJUČNI DIO – 8 min

Razrednik zaključuje da postupak odlučivanja i donošenja odluka mora imati sljedeće faze:

1. identifikacija problema
2. definiranje ciljeva
3. izbor mogućih rješenja
4. evaluacija mogućih rješenja
5. odabir rješenja
6. provođenje odluke u praksi
7. praćenje izvršenja odluke

Razrednik postavlja pitanja o tome tko je odgovoran za odluke koje donosimo te naglašava osobnu odgovornost. Napominje da donošenje odluka ponekad nije lako, ali ono što je važno jest da ostanemo dosljedni sebi i svojim vrijednostima, željama i težnjama jer tako smanjujemo negativne posljedice odluka koje smo donijeli. Takve odluke nije uvjek lako donijeti i stoga treba razmišljati o svojim dugoročnim ciljevima i izbor će biti olakšan.

Razrednik postavlja pitanje: Kako razlikovati dobre od loših odluka?
Rasprava.

- Loše odluke donose više stresa i više loših osjećaja. Čine stvari lošijima nego su bile prije.
- Pametne odluke rješavaju nas stresa i izazivaju bolje osjećaje. Čine situaciju boljom.
- Objasnjava učenicima da nastoje ne donositi odluke dok su ljuti. Tada nemaju jasnu sliku onoga što se doista dogodilo. Navodi primjer da su sigurno već u životu donosili odluke ljuti, pa im je kasnije bilo žao. Podsjeća ih na poslovica: „Jutro je pametnije od večeri“.

5. EVALUACIJA – 2 min

Na plakatu unaprijed pripremiti „vremensku prognozu“ (osvrt na današnji rad). Plakat je na ploči. Učenici mogu upisati plus ispod sličice prilikom izlaska iz učionice.

Napomena: Tablica „3 i“ modificirana prema B. Šurbek Bagarić.

Prilozi

PRILOG

Radni listići: 1, 2, 3, 4, 5 (za rad podskupina)

Radni list 6: Izaberi odluku – „3 i“ – IZAZOV

Radni list 7: Evaluacija – vremenska prognoza

Radni list 1 (RL1) – podskupina broj 1:

Na posljednjoj pisanoj provjeri znanja iz kemije skoro cijeli je razred dobio negativne ocjene. Učenici smatraju da profesor kemije (može i nekog drugog predmeta) neprimjeren komunicira s učenicima, ne objašnjava dovoljno nastavne sadržaje i nema strpljenja za učenike. Učenici su se odlučili pobuniti. Međutim, nije cijeli razred složan oko toga.

Kako donijeti odluku o tome što je najispravnije učiniti?



Radni list 1 (RL 2) – podskupina broj 2:

Mirni se jako sviđa jedan dečko s kojim je u vezi. Kad su posljednji put bili na tulumu, nagovarao ju je da piće s njim. Vrši pritisak na nju tvrdeći da nije zabavna. Stvarno joj se jako sviđa, ali ona baš nije osoba koja piće... Stvarno želi biti s njim, a ne želi piti. Mirna treba donijeti odluku.

Što Mirna može učiniti?



Radni list 1 (RL 3) – podskupina broj 3:

Marko mora odlučiti hoće li prihvati ponudu da zaradi novac. Naime, prijatelji ga nagovaraju da provale u školu i ukradu računala.

Kažu da već znaju kome će ih prodati, da će svi zaraditi i da nema nikakvih opasnosti. Marko treba donijeti odluku.

Što Marko može učiniti?



Radni list 1 (RL 4) – podskupina broj 4:

Maja zna da njezina starija sestra Ivana ima probavne smetnje. Zna da je Ivana izgubila na težini, da malo večera, da preskače doručak i ručak. Roditelji to nisu primijetili.

Maja zna za anoreksiju, poremećaj prehrane kod djevojaka koje ne jedu ništa sve dok ne postanu kost i koža, dok se ne razbole. Maja se brine za Ivanu.

Mama ionako ničemu ne poklanja pozornost, pa joj se boji reći. Maja treba donijeti odluku.

Što može učiniti?



Radni list 1 (RL 5) – podskupina broj 5:

Tomo i njegov prijatelj Tin otišli su u pizzeriju, pojeli su pizzu. Tomo predlaže Tinu da odu, a da ne plate račun. Konobar nije na vidiku i nitko ne bi primijetio da su izašli.

Tin treba donijeti odluku?

Što Tin može učiniti?

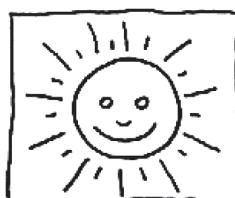
Radni list 6

„IZABERI ODLUKU“

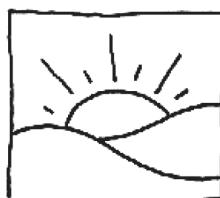
„3 I“ = izazov + izbor + ishod

IZAZOV (u čemu je problem?):		
Izbor 1 (moguća odluka):	Izbor 2 (moguća odluka):	Izbor 3 (moguća odluka):
pozitivan ISHOD (posljedica):	pozitivan ISHOD (posljedica):	pozitivan ISHOD (posljedica):
negativan ISHOD (posljedica):	negativan ISHOD (posljedica):	negativan ISHOD (posljedica):
MOJ IZBOR		
Što ili tko utječe na moj izbor?		

Radni list 7 Evaluacija



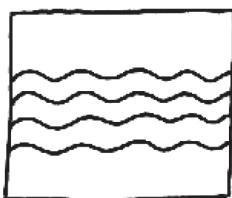
Sretno i zadovoljno



Ugodno i korisno

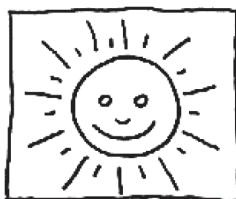


Ljutito i
nezadovoljno



Umorno i dosadno

Radni list 7 Evaluacija



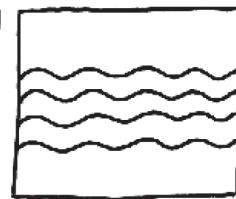
Sretno i zadovoljno



Ugodno i korisno



Ljutito i
nezadovoljno



Umorno i dosadno

OM/161112

Literatura

1. Bognar, L. (1999) *Metodika odgoja*. Osijek: Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku
2. Dobravc Poljak, J. (2000) *MEMO AIDS: mladi educiraju mlade o AIDS-u*. Zagreb: Služba za reproduktivno zdravlje Klinike za dječje bolesti
3. Glasser, W.: *Teorija izbora*, Zagreb, 2000.
4. *Humane vrednote. Odgoj za humanost*. Priručnik za učitelje. (2001). Zagreb: Hrvatski Crveni križ.
5. Ivanek, A. (ur.) (2003) *Razrednik(-ica), pedagoško-psihološki voditelj(-ica) razrednog odjela* (s primjerima vođenja radionice). Zagreb: Profil International.
6. Juul, J. (2008) *Znati reći „ne“ mirne savjesti*. Zagreb: Naklada Pelago.
7. Slavens, E. (2006) *Pritisak vršnjaka – Učini nešto da ostaneš svoj*, Zagreb: Mosta
8. *Svi različiti, svijednaki*. Obrazovni paket. (2000) Slavonski Brod: Europski dom.

Planiranje budućnosti

Tema: Planiranje budućnosti

Cilj: Prepoznati važnost planiranja budućnosti

Ishodi učenja: Učenici će planirati svoju budućnost u sljedećih 15 godina (obitelj, izbor zanimanja...)

Vrijeme trajanja: 2 školska sata

Potreban materijal

- radni list – UPITNIK
- ilustrirani časopisi za kolaž
- flomasteri/boje, škare, ljepilo
- plakat za svakog učenika, pak-papir
- pripremljeni evaluacijski listić

Sadržaj – opis i tijek rada

Oblici i metode rada: frontalni rad, rad u skupinama, individualni rad, razgovor, pronalaženje ključnih pojmoveva, izrada plakata, prezentacija i demonstracija

UVODNE AKTIVNOSTI

1. UVODNA VJEŽBA – 5 min

Svaki će učenik promisliti i izabrati jedan ili nekoliko događaja za koje smatra da će najviše utjecati na njegov budući život i objasniti zašto.

Dobrovoljci iznose svoja razmišljanja.

Slijedi kratki razgovor o tome što su zamislili. Učenike treba potaknuti da se međusobno čuju i kritički odnose prema mišljenjima drugih.

2. UVOD – 5 min

Najava teme i cilja.

Razrednik/ica naglasit će važnost promišljanja i postavljanja kratkoročnih i dugoročnih životnih ciljeva. Svaka osoba ima jedinstven put s mnogim

odredištima (karijera, obitelj, zdravlje...). Održavanje predanosti i motivacije u postizanju cilja jest presudno.

Potaknut će učenike na procjenjivanje vlastitih sposobnosti, potreba i motiva te na odgovorno ponašanje. U današnjoj radionici imat će mogućnost kreativnog izražavanja u sagledavanju vlastite budućnosti.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

3. VJEŽBA – OSOBNA INSPIRACIJA I VIZIJA

Razrednik/ica upoznaje učenike s nastavkom rada u vježbi. Ključna je riječ „osobno“.

Daje upitnik s nekoliko pitanja. Učenici odgovaraju na pitanja, a nakon toga svaki pojedinac formulira svoj životni moto u skladu s očekivanjima.

Prilog 1. Upitnik 5–10 min

U nastavku rada, oslanjajući se na odgovore iz upitnika, učenici iz donesenog materijala na plakatu osmišljavaju kolaž u kojem će predstaviti svoju viziju budućeg života za 15 godina.

Zadani pojmovi:

- a) obitelj
- b) zdravlje i zdrave životne navike
- c) obrazovanje
- d) profesija/karijera
- e) prepreke koje se mogu pojaviti

Učenici prezentiraju svoj kolaž. (10 minuta)

Razrednik/ica može voditi kratku diskusiju pomoću pitanja:

Razmišljate li često o svojoj budućnosti?

Gledate li na budućnost s optimizmom ili sa strahom?

Je li moguće da ove vaše slike za 15 godina postanu stvarnost?

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI

4. VJEŽBA ZA KRAJ – 3 min

Na današnjem satu učenici su doznali puno jedni o drugima, međusobno su se pomagali, dijelili pribor i materijale. Razrednik/ica ih upućuje da jedan drugome požele nešto lijepo. Svaki od njih će svom prijatelju s desne strane pružiti ruku i poželjeti nešto lijepo za budućnost.

5. EVALUACIJA – 2 min

Učenici u evaluacijskom listiću vrednuju današnji rad.

Predlaže se na školskim panoima izložiti učeničke radove – plakate.

Literatura

1. Ivanek, A. (2003) *Kreativni razrednik/razrednica*. Zagreb: Profil
2. Uzelac, M., Bognar, L. i Bagić, A. (1994) *Budimo prijatelji* – 33 pedagoške radionice, Slon, Zagreb.
3. Weltmann Begun, R. (2007) Socijalne vještine za tinejdžere. Zagreb: Naklada Kosinj
4. Perry, N., van Zandt, Z. (1999). *Usredotoči se na budućnost: Školski program profesionalnog razvoja za srednje škole*. Zagreb: Razbor.
5. Krizmanić, M. (2009) *Tkanje života: putovi i staze do životnoga zadovoljstva i sreće*. Zagreb: Profil international
6. Javornik N. (2001) *Humane vrednote; Odgoj za humanost*. Zagreb: Hrvatski Crveni križ

PRILOZI:

RL 1 – UPITNIK

- Ja i moje okruženje? (Tko sam ja? Obitelj, prijatelji, škola, ljubav...)

- Koji su bili moji uspjesi (u dobi od 10, 15, 17 godina)?

- Za što pokazujem interes? Što me oduševljava?

- Koje svoje karakterne osobine i vrijednosti prepoznajem?

- Moj glavni cilj i vizija u budućnosti jest:

- Tko mi može pomoći u ostvarenju mojih ciljeva?

RL 2 Evaluacija rada u pedagoškoj radionici

Na semaforu precrtaj odabrano!



Tijekom radionice osjećao/la sam se



Očekivanja od radionice



Moja osobna aktivnost



Voditelj/ica



PREVENCIJA NASILNIČKOG PONAŠANJA

- Prevencija nasilja i nasilničkih ponašanja u različitim okolnostima
 - u vezi, sportu...
- Neprimjerene pojavnosti

Prevencija nasilja i nasilničkih ponašanja u različitim okolnostima – u vezi, sportu...

Tema: Prevencija nasilja i nasilničkih ponašanja u različitim okolnostima – u vezi, sportu...

Cilj: Analizirati nasilnička ponašanja

Ishodi učenja:

- Primijeniti nenasilnu komunikaciju

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- list papira na koji pišu pravila skupine (RL 1)
- pripremljena evaluacijska meta (RL 2)

Sadržaj – opis i tijek rada

Oblici i metode rada: individualni rad, rad u malim skupinama, pedagoška radionica, iskustveno učenje, razgovor

UVODNA AKTIVNOST

1. LEDOLOMAC – 5 min

Učenici sjede u paru. Učenici s razrednikove lijeve strane čvrsto zatvore šaku.

Učenici s razrednikove desne strane pokušavaju otvoriti šaku.

Zamijene se nakon 30 sek.

Slijedi kratki razgovor o tome što su činili, jesu li uspjeli, kako su se ponašali.

2. UVOD – Vrste nasilja – 5 min

Najava teme i ciljeva rada. Podsjećanje na vrste nasilja koja postoje i kraće objašnjenje (fizičko, verbalno, socijalno, seksualno, nasilje pomoću mobilnih telefona i interneta).

Fizičko nasilje jest kada netko povređuje tijelo druge osobe. To može biti: udaranje, šutiranje, guranje, davljenje, čupanje, zatvaranje i zaključavanje, otimanje i uništavanje stvari...

Verbalno nasilje jest kada netko koristi riječi da bi povrijedio nečija osjećanja. To može biti: vrijeđanje (kada netko nekome kaže da je glup, ružan, naziva ga ružnim imenima), ismijavanje (kada se netko nekome ruga zbog visine, težine, podrijetla, ocjena...), omalovažavanje (kada netko nekome kaže da ne vrijedi, da ga nitko ne voli...), kada se netko okrivljuje za nešto što nije uradio/la ili mu se prijeti.

Socijalno nasilje događa se kada se netko isključuje iz grupnih aktivnosti, ogovara, kada se pričaju laži o nekoj osobi ili nagovaraju druge da se s tom osobom ne druže i ne surađuju.

Seksualno nasilje jest bilo koji seksualni čin, pokušaj ostvarivanja seksualnog čina, neželjeni seksualni komentar ili prijedlog koji je usmjeren protiv osobe i njezine seksualnosti, a koji može počiniti druga osoba bez obzira na odnos sa žrtvom ili situaciju u kojoj se nalaze. Karakterizira ga upotreba sile, prijetnje ili ucjene za ugrožavanje dobrobiti i/ili života same žrtve ili njoj bliskih osoba.

Nasilje pomoću mobilnih telefona i interneta događa se kada netko bez dopuštenja snima telefonom druge i snimke distribuira, kada se druge uzmirava pozivima, SMS-porukama, e-poštom...

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

3. VJEŽBA „Život na otoku“ – 25 min

Razrednik prije negoli učenike podijeli u skupine daje upute o načinu rada.

Učenike podijeli u skupine (5–6 učenika). Kaže im se da se nalaze na pustom otoku i da nema načina da ga napuste.

Radi organiziranja zajedničkog života trebaju se dogovoriti i uspostaviti zajednički sustav pravila (RL 1). Svaka skupina ima 10 min vremena da dogovori svoja pravila. Nakon toga prezentiraju se pravila.

U sljedećem koraku razrednik zamoli dobrovoljca iz svake skupine da izade van.

Obavijesti ih da će ih spasiti s pustog otoka ako uspiju promijeniti pravila koja je skupina usvojila. Dobrovoljci se vraćaju u skupine i počinje komunikacija sa skupinom.

Za uvjeravanje skupine u to da promijeni pravila dobrovoljci maju 10 min.

Slijedi rasprava:

- Kako se svaka skupina nosila s konfliktom koji se javio?
- Kako su se dobrovoljci osjećali u ulozi kršitelja pravila, a kako ostali članovi kada je došlo do nepoštivanja njihova sustava?
- Tko je bio u ulozi žrtve, a tko u ulozi nasilnika?

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI

4. ZAKLJUČAK - 7 min

Razrednik potiče učenike na raspravu pitanjima:

U kakvoj je vezi prethodna priča sa stvarnim životom?

Što možemo učiniti u takvim situacijama?

Koja smo nasilna ponašanja prepoznali u prethodnoj priči?

Da sad ponovno ovo radimo, što bismo napravili drugačije?

5. EVALUACIJA - 3 min

Učenici u evaluacijskoj meti vrednuju današnji rad.

Prilog

PRILOG

Radni list (RL 1): Život na pustom otoku

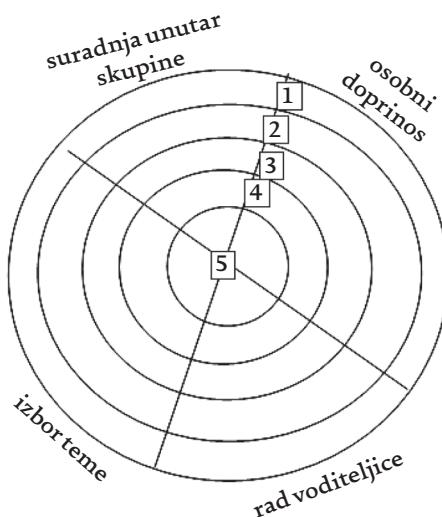
Radni list (RL 2): Evaluacijska meta

PRAVILA

Radni list 1: „Život na pustom otoku“



Radni list 2: Evaluacijska meta

**Literatura**

1. Glasser, W. (1994) *Kvalitetna škola – škola bez prisile*. Zagreb: Alinea
2. Glasser, W. (2000) *Teorija izbora – nova psihologija osobne slobode*. Zagreb: Alinea
3. Bognar, L (1999) *Metodika odgoja*. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
4. Ivanek, A. (2003) *Kreativni razrednik/razrednica*. Zagreb: Profil
5. Isic, U. (2010) *Vršnjačka medijacija*. Vodič za pedagoge i psihologe. OESS
6. Juul, J. (2008) *Znati reći „ne“ mirne savjesti*. Zagreb: Naklada Pelago
7. Kajiš, V. i Medić, M. (2001) Slagalica. *Priručnik za mlade voditelje*. Zagreb: Suncokret, Centar za humanitarni rad
8. Mrđen, J. (2006) *Trebamo li brinut*. Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba i Grad Zagreb
9. Rosenberg B. M. (2006) *Nenasilna komunikacija. Nenasilno rješavanje sukoba*. Osijek: Centar za mir, nenasilje i ljudska prava
10. Uzelac, M., Bognar, L. i Bagić, A. (1994) *Budimo prijatelji – 33 pedagoške radionice*, Slon, Zagreb.
11. Vizek Vidović, V. (2003) *Psihologija obrazovanja*. Zagreb: VERN

■ Neprimjerene pojavnosti

Tema: Neprimjerene pojavnosti

Cilj: Analizirati nasilnička ponašanja u sportu i na stadionima

Ishodi učenja: Primijeniti nenasilnu komunikaciju

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal/sredstva

- olovka i papir (za svaki par učenika, 15-ak komada)
- samoljepljivi papirići – za svakog učenika
- fotografije nasilja na stadionu (RL 1)
- hamer – 4 komada
- flomasteri
- podsjetnik „Što mogu učiniti?“ (RL 2)
- list za evaluacijsku metu (RL 3)

Sadržaj – opis i tijek rada

Oblici i metode rada: individualni rad, rad u paru, rad u malim skupinama, pedagoška radionica, iskustveno učenje, razgovor, dogovor, rasprava, objašnjavanje, rad na plakatu, analiza fotografija, crtanje, pisanje

UVODNA AKTIVNOST

LEDOLOMAC – „Trokut i kvadrat“ – 3 min

Učenici sjede u paru. Dobiju jednu olovku i jedan papir. Učenici s razrednikove desne strane imaju zadatak nacrtati trokut, a učenici s razrednikove lijeve strane crtaju kvadrat.

Ako je učenik bez para, on se pridružuje paru i zadatak mu je nacrtati krug.

U prvom krugu za vrijeme crtanja zabranjen je razgovor. Počinju crtati kada razrednik označi početak.

Nakon toga ponove sve, ali je ovaj put dopušten razgovor. Svaki krug crtanja traje 20 sekundi.

Predlaže se razgovor o tome tko je uspio nacrtati trokut, tko je uspio nacrtati kvadrat, koji je par uspio sve nacrtati... Kako su se osjećali, koja su ponašanja i strategije koristili?

UVOD – „Navijanje“ – 10 min

Razrednik prikaže na projekcijskom platnu ili na plakatu nekoliko fotografija koje prikazuje nasilje na stadionu. Učenici navode asocijacije u vezi s fotografijama.

Razrednik može voditi razgovor postavljajući pitanja:

Što je navijanje? (poticanje i ohrabrvanje sportaša na postizanje što boljeg rezultata)

Zašto navijamo? (zbog osobnog zadovoljstva i zadovoljstva onog za kojeg navijamo)

Kako sve možemo navijati?

Razlikuje li se način navijanja u različitim sportovima?

Nakon toga razrednik najavi temu i ciljeva rada.

Podsjeća na velik problem nasilja na stadionima i važnost kulture navijanja.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

VJEŽBA: „Razlozi, vrste i načini sprečavanja nasilja na stadionu“ – 25 min

Razrednik najavi da će učenici raditi u skupinama koje će raspravljati o trima temama:

- Što sve može biti uzrok ili razlog nasilju u sportu, na stadionima? (1. i 2. skupina)
- Koje se vrste nasilja javljaju na stadionima? (3. i 4. skupina)
- Kako spriječiti nasilje na stadionima i sportskim natjecanjima? (5. i 6. skupina)

Učenike podijeli u 6 skupina (4–6 učenika). Učenici raspravljaju te bilježe zaključke na hamer-papir, uređuju tako plakat koji može ostati u razredu (15 min).

Na kraju rada predstavnik izvještava o radu skupine i zaključcima (10 min za sve skupine).

Podsjetnik za razrednika:

Uzroci nasilja na stadionu: kad sudac dosudi nešto što se navijačima ne sviđa ili što oni procijene da nije smio suditi, loša igra tima za koji navijaju, navijači protivničkog tima samom prisutnošću na tribinama, policajci i redari pretresom navijača pri ulaska na stadion, kontrolom, snimanjem, uhićenjem navijača, kažnjavanje navijača od strane sudaca za prekršaje, rasizam...).

Verbalno nasilje: psovke, uvrede, rasističke poruke, dovikivanje igračima, sucima, suparničkim navijačima.

Fizičko nasilje: najčešće između protivničkih navijačkih timova i između policajaca i navijača. Koriste se sva sredstva (topovski udari, petarde, bengalke, bokseri, noževi, palice, lanci, boce...).

Kako spriječiti nasilje: bolja procjena mogućih nereda, stroža zaštita i povećan broj redara, kamere za otkrivanje prijestupnika, detaljan pregled osoba koje ulaze na stadion, evidencija prijašnjih počinitelja, novčane i zatvorske kazne, medijska kampanja o važnosti kulture navijanja.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI

ZAKLJUČAK – 5 min

Rasprava o tome što svatko od nas može učiniti da spriječi nasilje.

Na kraju učenici dobiju podsjetnik s tekstrom „Što mogu učiniti?“

EVALUACIJA – 2 min

Učenici u evaluacijskoj meti vrednuju današnji rad.

Prilozi

PRILOG

Radni list (RL 1): Fotografije

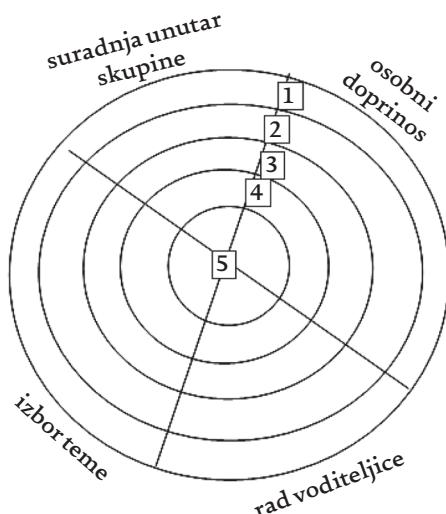
Radni list (RL 2): Što mogu učiniti?

Radni list 1: **Što mogu učiniti?**

Što mogu učiniti?

1. Ne dopusti da te nagovore da sudjeluješ u nasilju!
2. Nemoj navijati ili snimati ako vidiš nasilje na stadionu. Time ga potičeš!
3. Ako dođe do tučnjave, nemoj misliti da se odmah moraš uključiti (čak i ako je tvoj prijatelj napadnut), pozovi redara!
4. Razmisli i razgovaraj s prijateljima i roditeljima o tome što oni misle, podržavaju li nasilje!

Radni list 2: Evaluacijska meta



Literatura

1. Bodin, D., Robene, L., Heas, S. (2007) *Sport i nasilje u Europi*. Zagreb: Knjiga trgovina
2. Glasser, W. (2000) *Teorija izbora – nova psihologija osobne slobode*. Zagreb: Alinea
3. Ivanek, A. (2003) *Kreativni razrednik/razrednica*. Zagreb: Profil
4. Vampula, B. Primjereno ponašanje na športskim natjecanjima. Prezentacija. Zagreb: AZOO
5. Rosenberg B. M. (2006) *Nenasilna komunikacija. Nenasilno rješavanje sukoba*. Osijek: Centar za mir, nenasilje i ljudska prava

PREVENCIJA OVISNOSTI

- Alkohol i promet
- Utjecaj sredstava ovisnosti na društveni i profesionalni život te karijeru
- Prevencija rizičnih ponašanja – maturalno putovanje

Alkohol i promet

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti – rizična ponašanja i posljedice korištenja alkohola i droga u prometu

Opći cilj sata razrednika: Usvojiti pojam rizičnog ponašanja i posljedice koje alkohol i droga ostavljaju na vozača i na vožnju pod utjecajem alkohola i droga

Ishodi učenja:

- Prepoznati rizike s kojima se suočavaju mladi vozači (motociklizam i automobilizam)
- Navesti rizike i posljedice korištenja alkohola i droga u prometu
- Oduprijeti se pozivu alkoholiziranog vozača na vožnju

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob: za učenike 17-18 godina

Potreban materijal

- priprema radionice
- papir A4 i A3, selotejp

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – Oluja ideja – Što je rizično ponašanje u prometu? – planirano vrijeme 10 min

Cilj uvodne aktivnosti (za voditelja): Uvod u temu posljedice izazvane korištenjem alkohola i droga u vožnji i prometu

Uputa:

- postavite učenicima sljedeća pitanja – *planirano vrijeme aktivnosti 15 minuta*
 - Što i kako mediji izvještavaju o mladima stradalima u prometu?
 - Koji su sve sudionici ugroženi i na koji način u prometu (pješaci, biciklisti, motociklisti, vozači)?

- Što mislite zašto osobe sjedaju za volan pod utjecajem alkohola i droga?
- S kojim se izazovima susreću *mladi vozači* (motociklisti i vozači automobila)

SREDIŠNJA AKTIVNOST – planirano vrijeme 25 min

Uvodna rasprava:

Da bismo mogli prepoznati utjecaj alkohola i droga te posljedice izazvane korištenjem alkohola i droga u vožnji i prometu, danas ćemo razgovarati o posljedicama koje navedena ponašanja ostavljaju na život naših sugrađana i kako je moguće ublažiti ili ukloniti posljedice navedenog rizičnog ponašanja.

Uputa:

Molim vas da se podijelite u skupine (brojenjem od jedan do sedam) – u slučaju većeg broja učenika u razrednom odjelu skupina može brojiti i više od sedam članova ili možete za dvije skupine postaviti isti zadatak/radni list

- podijelite učenike u tri skupine i podijelite im radne listove – *planirano vrijeme aktivnosti 15 minuta*
 - skupina 1. – radni list 1. *Posljedice izazvane korištenjem alkohola i droga u vožnji i prometu* i zamolite ih da napišu posljedice koje su izazivane korištenjem alkohola i droga u vožnji i prometu
 - skupina 2. – radni list 2. *Kako djeca i mladi stradavaju u prometu i koji su uzroci njihova stradavanja* i zamolite ih da napišu kako djeca i mladi stradavaju u prometu i koji su uzroci njihova stradavanja
 - skupina 3. – radni list 3. *Što možemo učiniti da djeca i mladi ne bi stradavali u prometu* i zamolite ih da napišu što mogu vozači, roditelji, škola i društvo učiniti kako djeca i mladi ne bi stradavali u prometu
- nakon što su učenici završili s ispunjavanjem radnih listova, zamolite skupinu da izabere *glasnogovornika skupine*
- zamolite *glasnogovornika skupine* da pročita odgovore učenika, pročitane odgovore zalijepimo na ploču – *planirano vrijeme aktivnosti 10 minuta*

Rasprava:

Zašto je važno da prepoznajemo posljedice rizičnog ponašanja tijekom vožnje i u prometu?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – planirano vrijeme 10 min

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Što ćete ispričati roditeljima kada vas pitaju što ste radili na radionici?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Pročitajte priču Markova situacija. Što biste učinili da ste na Markovu mjestu?

Da li bi jedno od mogućih rješenja bilo pozvati roditelje da dođu po vas i da vas sigurno dovezu kući – **zašto da** – **zašto ne?**

Markova situacija

Marko, Ivan i Petar odlaze u subotnji provod automobilom Ivanova oca. Nakon ludo provedene večeri vrijeme je da se krene kući, počela je padati kiša. Ivan i Petar očigledno su popili malo previše. Ivan inzistira da vozi i tijekom burne rasprave volan nudi Marku, koji je krenuo u autoškolu prije tri tjedna.

Posljedice izazvane korištenjem alkohola i droga u vožnji i prometu

Upišite posljedice izazvane korištenjem alkohola i droga u vožnji i prometu

radni list (1) – skupina 1.

Kako djeca i mladi stradavaju u prometu i koji su uzroci njihova stradavanja

<i>Upišite najčešće oblike stradavanja djece i mladih u prometu</i>	<i>Upišite najčešće uzroke stradavanja djece i mladih u prometu</i>

*radni list (2) – skupina 2.**Kako djeca i mladi stradavaju u prometu i koji su uzroci njihova stradavanja*

<i>Što mogu vozači?</i>	<i>Što mogu roditelji?</i>	<i>Što može društvo?</i>	<i>Što može škola?</i>

radni list (3) – skupina 3.

Utjecaj sredstava ovisnosti na društveni i profesionalni život te karijeru

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Prevencija ovisnosti – utjecaj sredstava ovisnosti na društveni i profesionalni život te karijeru

Opći cilj sata razrednog odjeljenja: Potaknuti kritičko razmišljanje o korištenju sredstava ovisnosti i mogućim posljedicama na društveni i profesionalni život te karijeru

Ishodi učenja:

- Postaviti vlastite ciljeve u životu, obrazovanju i karijeri
- Prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti u odnosu na budući život i ostvarenje ciljeva

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob: za učenike 3. razreda srednje škole

Potreban materijal

- Priprema radionice
- Protokol 1. Koraci postavljanja ciljeva

Sadržaj – opis aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – „Hodao/la bih kilometrima“ – planirano vrijeme 10 min

Cilj uvodne aktivnosti (za voditelja): Uvod u temu; osvještavanje nama važnih stvari koje su temelj za postavljanje naših ciljeva; poslije je moguće pozivati se na iskustvo iz uvodne igre

Uputa:

- Od učenika zatražimo da požele nešto za što bi bili spremni hodati 10 kilometara da bi to postigli. Učitelj može početi, navodeći svoj primjer. Učenici se izjašnjavaju redom. Učitelj ne sugerira što da odaberu kao cilj hodanja, ali potiče sve članove da kažu svoje želje.

Rasprava i uvod u temu:

- Kakva vam je bila ova igra? Što ste saznali o sebi i drugima? Zašto ste baš to odabrali? Jeste li se sjetili još nečeg za što bi bili spremni hodati 10 kilometara?
- Što mislite koja je svrha ove igre? U ovoj igri možemo vidjeti kako svi imamo neke želje i kako smo svašta spremni učiniti da bismo ih ostvarili. Tako je i u životu, imamo želje, ciljeve koje želimo postići iz nekih svojih razloga.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – planirano vrijeme 25 min**Uvodna rasprava**

- Što su uopće ciljevi? *Napraviti razliku između pozitivnih i „negativnih“ ciljeva* – učitelj započinje s primjerima, a članovi nastavljuju
- Što sve može biti cilj? O kojim ćemo ciljevima ovdje pričati? Navesti da ćemo pričati o ciljevima koji nam u životu mogu donijeti dobre odnose s drugim ljudima – jedino tako možemo biti zadovoljni i sretni ljudi. Slažete li se? Možemo li živjeti sami? Koje su dobiti od toga da živimo s drugim ljudima? Zašto je nekada dobro biti i sam/a?
- „To kako postavljamo ciljeve vještina je koju možemo naučiti, pa idemo vidjeti kako se to može raditi...“

Vještina postavljanja ciljeva

Voditi razgovor u vezi s važnosti vještine postavljanja ciljeva za svakodnevni život kroz sljedeće točke:

- Odlučivanje o tome što nam je u životu važno postići
- Odvajanje važnog od nevažnih stvari (ciljeva)
- Usmjerenost na postizanje ciljeva
- Jačanje samopouzdanja (vjere u sebe) kroz postignute ciljeve

Razgovor voditi s pomoću pitanja:

- Što je vama važno? Što vam je važno danas, što vam je bilo važno prije 5 godina, a što će biti za 5 godina? Nešto što vam je bilo važno prije pet godina, je li sad nevažno? O čemu to ovisi? Kako znate da vam je nešto važno, a kako da vam je nešto nevažno?
- Kada uspijemo postići cilj, kako se osjećamo? Kako se osjećamo ako ne uspijemo? O kome ovisi uspjeh u postizanju ciljeva? Što vi tu možete napraviti? Kako vi postavljate ciljeve? (Tražiti primjere od učenika...) Kako znate da ste postigli cilj?
- Što nas u životu može spriječiti u ostvarivanju ciljeva? Postoje li neka ponašanja koja nas mogu onemogućiti u tome? Koja nam pomažu u ostvarenju ciljeva? (Navoditi razgovor na zaključak da nas odluka o korištenju sredstava ovisnosti može onemogućiti u ostvarivanju naših pozitivnih ciljeva.)
- Pitati učenike isplati li se razmišljati i o tome? Ako želimo nešto lijepo za sebe u životu, koliko smo spremni za to učiniti – povezati s igrom, za što bismo hodali kilometrima. (Zato je važno da si postavimo ciljeve koji su NAŠI i NAMA važni.)

Poučavanje vještine postavljanja ciljeva

Poučavanje će se provesti gornjim razgovorom... Pitanja se usmjeravaju tako da opisuju korake vještine. (Ako je netko već spomenuo neki korak, pozivati se na to, pohvaliti...)

Koraci vještine:

1. **Cilj postavi kao pozitivnu rečenicu** – npr. „dobro ću igrati na natjecanju,, bolji je cilj nego „neću pogriješiti“.
2. **Budi precizan** – postavi precizan cilj, odredi datum, vrijeme, trajanje i sl. Ako to učiniš, znat ćeš kada si cilj postigao i bit ćeš zadovoljan s tim.
3. **Odluči što je najvažnije** – kad imаш nekoliko ciljeva, odredi koliko je koji važan. To će ti pomoći da usmjeriš svoju pažnju da bi prvo ostvario najvažnije ciljeve, i dalje po redu...
4. **Zapiši cilj** – tako nam postaju jasniji i jači.
5. **Podijeli cilj na male zadatke** – ako je cilj prevelik, može se činiti da ono što radimo ne ide u smjeru njegova postizanja, zato je važno cilj podijeliti na manje zadatke i njih rješavati. Tako imamo više prilike uživati u svojim postignućima.

6. Postavi ostvariv cilj – važno je postaviti ciljeve koje je moguće ostvariti. Neka postizanje cilja ovisi što više o tebi i tvojem ponašanju. Teško ćemo utjecati na ponašanje drugih. Treba sagledati sve moguće zapreke (Što je to što bi vas moglo spriječiti u postizanju cilja?). Tko vam može pomoći u ostvarenju cilja? Tko od odraslih, tko od vršnjaka? Koga sve možete uključiti?

Učenicima podijeliti Protokol 1 – Koraci postavljanja ciljeva

Vježba

Izabratijedan od navedenih pozitivnih ciljeva, i to onaj za koji se svi članovi skupine slažu da na njemu možemo raditi, prođite kroz korake s njima (*brainstorming*). Učitelj ih zapisuje na ploču, voditelj usmjerava razgovor na korake i na različite mogućnosti, načine, zapreke, ljude...

Opcija

Ako ima vremena, učenici ispunе protokol na jednom svojem cilju.

Zaključna rasprava:

- Kako vam se čini ovakvo postavljanje ciljeva za život?
- Na što treba обратити pozornost ako želimo biti sigurniji da ćemo ostvariti svoje ciljeve?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – planirano vrijeme 10 min

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili? Je li vas nešto iznenadilo?

Kako će vam to koristiti u životu? U kojim situacijama?

Što vam se svidjelo danas na radionici? Što biste željeli da je bilo drugčije? Što ste vi mogli za to učiniti i tako preuzeti odgovornost?

S kojom mišlju o sebi odlazite s radionice? Što ćete ispričati roditeljima da ste danas radili na ovoj radionici?

Protokol 1. – Koraci postavljanja ciljeva

1. *Cilj postavi kao pozitivnu rečenicu*
2. *Budi precizan/na*
 - Vrijeme
 - Trajanje
 - Datum
3. *Odluči što je najvažnije*
 - Ako imaš više ciljeva, poredaj ih po važnosti.
4. *Zapiši cilj (i nacrtaj)*
5. *Podijeli cilj na male zadatke*
 - Zadatak + zadatak + zadatak = cilj
6. *Provjeri jesili postavio/la ostvariv cilj*
 - Budi siguran da ćeš cilj moći ostvariti.
 - Neka ovisi najviše što je moguće o tebi.
 - Uključi druge osobe ako je potrebno.
 - Razmisli o mogućim preprekama i načinima na koje ćeš ih savladati.

■ Prevencija rizičnih ponašanja – maturalno putovanje

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Cilj sata razrednika: Naučiti prepoznati rizike i što činiti u rizičnim situacijama, a ostati dosljedan sebi i svojim uvjerenjima

Ishodi učenja:

- Sposobnost razlikovanja poželjnih/odgovornih od nepoželjnih/rizičnih ponašanja
- Uvid u osobne snage i potencijale i kako ih koristiti u rizičnim situacijama
- Prepoznati važnost prijateljskog pripadanja
- Suosjećanje i pružanje pomoći osobi u nevolji
- Znati argumentirati uvjerenja i stavove koja zastupamo

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob: 3. i 4. razred srednje škole

Potreban materijal

- priprema radionice
- papir A4, olovke
- samoljepivi papirići
- opisane rizične situacije (tri situacije)

Maturalac

Maturalna putovanja izvor su veselja i radosti, prilika za veće povezivanje među učenicima i učiteljima, a na neki način čin kojom se određeno razdoblje zajedništva zaokružuje. Slike s maturalca mlade osobe spremaju u svoj svijet kvalitete uz slike značajnih životnih događanja; rođendana, krizmi, prvih ljubavi... i sl. Iskustva govore da maturalci ponekad uz prilike za zabavu i povezivanje nose i dio rizika. Stoga je (s ciljem prevencije mogućih neželjenih ishoda) izuzetno važna dobra priprema učenika i učitelja na ovaj događaj. Pripreme bi trebalo započeti puno ranije, jasnim definiranjem želja, očekivanja, uloga, odgovornosti, pravila

i posljedica. Ova se radionica bavi mogućim rizicima maturalnih putovanja i osvještavanjem snaga i potencijala koje ima svaka razredna zajednica.

UVODNA AKTIVNOST – Biram – planirano vrijeme 10 min

U razredu označite tri odredišta kao moguće izbore, recite učenicima: Zamislite da idemo na maturalno putovanje i vi ste u prilici izabrati kamo ćemo ići. Odlučite se za jedno od ova tri odredišta:

1. Španjolska
2. Grčka
3. Nizozemska

U uputi za vježbu ne treba ograničiti vrijeme, ne požurivati, dopustiti učenicima slobodu i dati im priliku da promisle, ali ih ne poticati na promišljanje (to ćete učiniti kasnije). Naime, situacije u kojima mladi donose odluke slične su ovoj, odluka se nažalost, pod pritiskom vršnjaka, najčešće donosi u trenutku.

Kad su napravili izbore i formirali skupine, pozovite ih da argumentiraju svoje izbore potičući ih pitanjima:

- Temeljem kojih ste informacija izabrali odredište?
- Od koga ste dobili informacije?
- Jesu li informacije provjerene?
- Jeste li izabrali to odredište zato što ga je izabrao i vaš najbolji prijatelj?
- Pitajte neodlučne, što im je nedostajalo da lakše donešu odluku i što je prevagnulo?
- Pozovite učenike da naprave tihu samoprocjenu: Donosite li i druge odluke na taj način?
- Što sam iz ovog naučio/la?

SREDIŠNJA AKTIVNOST – Zlatna ribica – planirano vrijeme 25 min

Podijeliti razred u tri skupine, svakoj skupini dati sličicu zlatne ribice i reći im da imaju priliku poželjeti da im ribica ostvari želju/san o maturalcu. Reći im da je važno želju izgovoriti tako da je i drugi u skupini čuju.

(Ili možete pozvati učenike da u istim skupinama kažu **asocijacije** na riječ maturalac.)

Rizici i izazovi:

Nakon zlatne ribice i/ili asocijacija podijelite učenicima papir A4 i pozovite ih da nabroje nepoželjna neodgovorna rizična ponašanja i moguće loše ishode ponašanja na maturalcu.

Dok opisuju ponašanja, neka uz razmišljanje o sebi i svojim ponašanjima promišljaju i o prijateljima iz razreda i pokušaju predviđjeti neka moguća njihova nepoželjna ponašanja na maturalcu.

Predstavnici skupina izvještavaju o rizicima, **nepoželjnim** ponašanjima i mogućim ishodima

Ponašanja trebaju biti anonimna (ne pripisivati ih glasno osobi).

Vježba: Naše snage

Reći učenicima da razmisle o sebi, svojim snagama, pozitivnim osobinama, vještinama i uvjerenjima. Neka od svojih snaga izaberu onu jednu za koju vjeruju da može biti od posebne koristi na maturalcu, napišu je na samoljepivi papirić, potpišu se i zalijeve je na zajednički razredni plakat „Naše snage“. U nedostatku samoljepivog papirića pozovite ih da to naprave u malim skupinama, na papiru A4, pa onda zalijepite na zajednički plakat.

Pročitajte ih!

Važno je da svi učenici čuju snage s kojim kao razred raspolažu.

U ovoj vježbi jako je važno da i učitelj razrednik kaže neku svoju snagu i pozove učenike da u bilo kakvoj situaciji mogu računati na njegovu pomoć.

Razred podijeliti u tri skupine i svakoj skupini dati jednu od tri rizične situacije pa ih zamoliti da ponude rješenja

Rizične situacije

Na maturalcu si u inozemstvu. Imate slobodnu večer, ali s dogовором kad se svi trebate vratiti u hotel. Većini društva nije se svidio disco u kojem ste ostale/i ti i prijateljica M. Udaljeni ste od hotela u koji ste smješteni oko 5 km. Ona je unatoč dogовору s razrednicom da nema pijenja – popila previše alkohola. Nagovarate je da se vratite jer je ostalo tek dvadesetak minuta do dogovorenog vremena. M. ignorira tvoje molbe i dalje pleše, poziva te da se priključiš društvu koje je upoznala na plesnom podiju te večeri. Posljednjih pola sata neki stariji muškarac neprestano se vrti oko nje, neprimjereno je dodiruje, ona se smiješi, ne brani se previše i nešto mu šapuće.

Što ćeš učiniti?

Na maturalcu si u inozemstvu. Imate slobodnu večer, ali ste se dogovorili kad se svi trebate vratiti u hotel. Udaljeni ste od hotela u koji ste smješteni oko 5 km. Zaigrane/i, opuštene/i i vesele/i, vas troje/trojica tek ste deset minuta prije isteka vremena shvatili koliko je sati. Već je kasno, gradskog prijevoza nema, prode tek poneki automobil... M. kaže: „Ma, stopirat ćemo...“

Što ćeš učiniti?

Na maturalcu si. Posljednja je večer u gradu u kojem ste proveli tri krasna dana. Lijepo ste se zabavljali cijelu večer, a onda je počela prepirkica s domaćima oko jedne djevojke/mladića. Prvo je krenulo s „opakim pogledima“, onda slučajnim naguravanjem na plesnom podiju, pa prijetnjama djevojci/mladiću i vašem prijatelju/ici koji/a je plesao/la s njom/im.

Što ćeš učiniti?

Učenici pročitaju situaciju i moguća rješenja. Dopustite različita viđenja! Iznesite i svoje viđenje!

ZAVRŠNA AKTIVNOST – planirano vrijeme 10 min

Pozivajući se na vježbu: Naše snage, učitelj na kraju pita učenike: Koje ste svoje snage koristili tražeći rješenje?

SPOLNA/RODNA RAVNOPRAVNOST I ODGOVORNO SPOLNO PONAŠANJE

- Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, V.
- Brak, roditeljstvo i obitelj
- Stereotipi o spolnosti, spolno zdravlje i spolna prava
- Stigmatizacija i diskriminacija seksualnih manjina, I.
- Stigmatizacija i diskriminacija seksualnih manjina, II.

Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje, V.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Razvijanje vještina za odgovorno spolno ponašanje

Opći cilj sata: Predviđanje rizičnih opcija i planiranje odgovornog spolnog ponašanja. Provjeravanje i utvrđivanje znanja o spolno prenosivim bolestima.

Ishodi učenja:

- Raspraviti način i mogućnosti odgovornog ponašanja u rizičnim situacijama
- Promicati planiranje odgovornog spolnog ponašanja
- Utvrditi temeljna znanja o spolno prenosivim bolestima

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- kartice „Rizične situacije“
- ploča i kreda, kartice „(Ne)prihvatljivost situacije“
- radni list „Lista samoohrabrenja“
- kviz o spolno prenosivim bolestima

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA NASTAVNIKE* (*Oznaka * – u dalnjem tekstu označava informacije za nastavnike*):

Stvaranje opuštenog i ugodnog ozračja presudno je za uspješno izvođenje ove nastavne jedinice. *Struktura razreda* s klupama ili s fiksiranim stolovima može biti zapreka uspješnoj komunikaciji. Stolove možete posložiti uz zidove ili ih posložiti jedne na druge da ne smetaju, a stolice postaviti *u krug*. U početku provedbe radionice korisni su takozvani „*ledolomci*“ za stvaranje opuštenog ozračja. Učenike valja podsjetiti na *temeljna pravila ponašanja* (usp. ranije nastavne jedinice). Učenici koji to ne žele ne moraju sudjelovati u aktivnostima niti iznositi svoje mišljenje.

UVODNA AKTIVNOST – 5 min – Stvaranje ugodnog radnog ozračja

Nastavnica/nastavnik zamoli učenike da razmjeste klupe i stolice tako da im bude ugodno raditi (stolice u krug ili 4 radne skupine).

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI – 30 min – Rizične situacije

1. Aktivnost: analiza kartica: Rizične situacije

1. Podijelite učenike na četiri skupine i uručite svakoj skupini dvije kartice „Rizične situacije“, koje ste prethodno pripremili.
2. Nakon što su u skupini pročitali situacije, neka ih rasprave i obrazlože koji sve rizici postoje za: (a) zarazu spolno prenosivim bolestima, (b) seksualno nasilje, (c) prometnu ili neku drugu nesreću. Zatražite od učenika također da razmotre dva ili tri najvjerojatnija ishoda u svakoj situaciji i odluče koji je najbolji, a koji je najgori ishod. (Najbolji je ishod ono što bi skupina doista učinila u navedenoj situaciji.) Svaka skupina treba izabrati osobu koja će bilježiti raspravu tako da bi u izlaganju pred cijelim razredom mogli navesti što više stvari o kojima su razmišljali.
3. Ponudite moguće odgovore na nagovaranja navedena u karticama rizičnih situacija (usp. nastavne jedinice „Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje III i IV“), to jest napišite ih na ploču da biste učenike podsjetili na moguća rješenja.
4. Nakon rasprave u skupinama predstavnici svake skupine čitaju situacije i iznose mišljenja svojih suradnika. Ostavite dovoljno vremena za raspravu svih mogućih rizika i ponuđenih rješenja. Možete prema potrebi dodati i svoja.
5. Na kraju ove aktivnosti naglasite učenicima da su naše odluke povezane s našim samopouzdanjem. Kada se osjećamo samopouzданo i imamo osjećaj da smo sposobni učiniti ono što želimo, to je zato jer smo prethodno dobro promislili o tome što i kako treba postupiti. U tome nam je pomoglo i razmišljanje o mogućim ishodima, onim dobrim kao i onim lošim. Promišljanje mogućih ishoda važno je za samopouzdanje. Na kraju podijelite učenicima primjerak radnog lista „Lista samoohrabrenja“ (u prilogu).

2. Aktivnost: rasprava – koje je ponašanje prihvatljivo?

- a) Podijelite razred na sedam manjih skupina.
- b) Objasnite da će svaka skupina dobiti jednu karticu s opisom moguće situacije.
- c) Svakoj skupini uručite jednu karticu „(Ne)prihvatljivost situacije“
- d) Nakon što su učenici pročitali opisanu situaciju, svaka skupina treba formulirati svoje mišljenje o tome je li im ponašanje opisano u kartici prihvatljivo ili neprihvatljivo. Pritom je važno da pripreme i obrazloženje te da procijene bi li se njihovi najbliži prijatelji složili s njihovom prosudbom.
- e) Nakon određenog vremena predstavnik svake skupine čita situaciju sa svoje kartice i iznosi mišljenje skupine.

Pitanja koja možete uključiti u raspravu:

- Je li dob važan čimbenik za procjenu prihvatljivosti određenog ponašanja?
- Što ćete učiniti ako je neko ponašanje prihvatljivo za vas, ali neprihvatljivo za vaše društvo ili obratno?
- Jeste li u posljednje vrijeme promijenili mišljenje o nekom od ovih pitanja?
- Kako se možemo zaštititi od opisanih neprihvatljivih ponašanja?

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 10 min – Kviz

Aktivnost: provedba kviza „Kviz znanja o SPI“ (usp. prilog)

1. Svaki učenik/učenica dobije kviz. Na tvrdnje odgovara s „točno“ ili „netočno“ tako da na papiru uz redni broj tvrdnje zaokruži slovo „T“ ili slovo „N“. Učenicima je potrebno reći da se kviz ne ocjenjuje, već da služi za osobnu provjeru znanja.
2. Nakon provedenog kviza učenici u parovima prolaze kroz sve tvrdnje i uspoređuju svoje odgovore.
3. Zamolite dobrovoljce da pročitaju odgovor na pojedinu tvrdnju. Krenite redom. Po potrebi istaknite i prokomentirajte točne informacije (ispravite pogrešne).

Radni list – kartice „Rizičnih situacija“

Rizične situacije

1. Dečko koji ti se svidi poziva te na tulum k svojim prijateljima. Nikoga ne poznaješ i u dvojbji si. Štoviše, čula si u školi da se kreće u „probranom“ društvu. Rado bi s njim izašla, ali ti se ne svidi njegovo društvo.
2. Marko vozi Ivanu nakon diska kući. Noć je, a ona živi prilično daleko. On je obično vrlo pažljiv, ali večeras je previše popio. Postao je prilično glasan i uporan u svojim zahtjevima. Ona ga takvog još nije upoznala.
3. U društvu si sa svojim prijateljima, većina je spolno aktivna i zadirkuju te što ti nisi. Jedan te i vrijeda.
4. Tvoj dečko misli da je vrijeme za spolni odnos. Ti ga voliš, ali osjećaš da za spolni odnos još nisi spremna. Tvoj dečko kaže: „Ti si se uplašila. Da me stvarno voliš, to bi i dokazala.“ Bojiš se da će to pokvariti vaše odnose.
5. Tvoj dečko ne želi koristiti prezervativ, a ti ga želiš koristiti pri svakom spolnom odnosu.
6. Tvoji su roditelji odsutni. Pozvala si dečka iz razreda da ti objasni novi program na kompjuteru. Nakon završenog posla on te uzima za ruku i pokušava poljubiti. Ti ga odgurneš, a on kaže: „Ma daj, nisi me pozvala samo zbog kompjutora!“
7. Hodaš s Majom neko vrijeme. Želiš izlaziti i s drugim djevojkama. Maja te zove telefonom da dođeš k njoj doma sutra navečer.
8. Čekaš Anu već tri mjeseca da bude spremna za spolni odnos. Konačno pristaje, a onda inzistira na zaštitni lubrikantom i kondomom. Stvarno si ljut.

Radni list „Lista samoohrabrenja“

Lista samoohrabrenja

„Samo zato što me netko nagovara na spolni odnos ne znači da moram reći DA. To je moj izbor.“

„Mogu odbiti pritisak za spolni odnos.“

„Zaljubljenost je osjećaj. Ljubav je više od osjećaja, ljubav je nešto što ostaje.“

„Moj mir i moje zdravlje mnogo su mi važniji od popularnosti i odobravanja drugih.“

„Ako me netko nagovara da radim stvari koje nisu sigurne, to je prijetnja mojoj slobodi i zdravlju.“

„To što ga trenutno odgađam, ne znači da zauvijek odustajem od seksa.“

„Samo zato što je netko seksi, ne znači da moram reći DA.“

„Dobro je provjeriti nečije znanje o načinima prijenosa i zaštiti od spolno prenosivih bolesti.“

„Ako netko inzistira samo na svojim željama, a uopće ne sluša moje želje, očito misli samo na sebe. Tko bi želio vezu s takvom osobom?“

„Ako nekome smeta zaštita od spolno prenosivih bolesti, onda se pitam koji je pravi problem!“

„Sljedeći put koristit ću zaštitu da se ne bih brinuo hoću li se zaraziti spolno prenosivom bolešću.“

„Ako netko misli da se spolno prenosive bolesti događaju drugima, to je njihov problem. Naivnost košta.“

„Nema zaštite, nema seksa.“

„Volim prvo dobro upoznati osobu kako bih saznao/la nešto i o tome kako ona ili on doživljava rizična ponašanja.“

„Bolje spriječiti, nego liječiti.“

„Želim dobru i ispunjavajuću vezu, a ne nešto podnošljivo. Biti sam daleko je bolje i zdravije od loše veze.“

Kartice „(Ne)prihvatljivost situacije“

1. Osamnaestogodišnjak je zabrinut. Imao je spolni odnos na tulumu bez zaštite.
2. Roditelji očekuju rezultate testa na virus HIV. Njihova djeca o tome ne znaju ništa.
3. Jedan par u disku pleše. Ona je izazovna u odjeći i ponašanju. On se došao zabaviti. Odlaze k njemu.
4. Mlada djevojka saznaće da joj je njezin bivši partner zatajio da ima spolno prenosivu bolest.
5. Za jednog se profesora u školi priča da izlazi i s učenicama.
6. Mladić se vraća s mora. Priznaje djevojci nevjeru sa strankinjom o kojoj ništa ne zna.
7. Skupina tinejdžera predvečer se druži na plaži. Jedna djevojka skida gornji dio bikinija.

KVIZ ZNANJA O SPOLNO PRENOSIVIM BOLESTIMA (SPB)

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Rizik SPB raste s brojem spolnih partnera. | T | N |
| 2. Analni seks najrizičnija je spolna aktivnost za SPB. | T | N |
| 3. Žene su otpornije na zarazu SPB od muškaraca. | T | N |
| 4. Redovita i pravilna uporaba prezervativa može zaštititi od SPB. | T | N |
| 5. HIV možete dobiti ubodom komarca. | T | N |
| 6. HIV možete dobiti tetovažom. | T | N |
| 7. Oralni spolni odnos nosi određeni rizik zaraze SPB. | T | N |
| 8. Osobe koje imaju SPB izgledaju bolesno. | T | N |
| 9. Kontracepcijske tablete štite od SPB. | T | N |
| 10. SPB povećava ranjivost osobe na zarazu HIV-om. | T | N |
| 11. Prekinuti spolni odnos štiti od zaraze SPB. | T | N |
| 12. SPB se može prenijeti kašljanjem i kihanjem. | T | N |
| 13. Nema učinkovitog cjepiva protiv SPB. | T | N |
| 14. SPB se ne prenose poljupcem. | T | N |

15. AIDS uzrokuje virus.	T	N
16. HPV uzrokuje bakterija.	T	N
17. Genitalni herpes uzrokuje virus.	T	N
18. Prezervativ štiti od spolno prenosivih infekcija 100%.	T	N
19. Klamidiju uzrokuje bakterija.	T	N
20. HIV se može izlječiti.	T	N
21. Ozljede spolnih organa povećavaju rizik prijenosa SPB.	T	N
22. Nitko ne mora dobiti SPB.	T	N
23. Od zaraze HIV-om do prvog razbolijevanja prođe nekoliko mjeseci.	T	N
24. SPB često ne izazivaju nikakve simptome, pa osoba ne zna da je zaražena.	T	N
25. Svatko snosi odgovornost za vlastito zdravlje.	T	N

Točni odgovori na pitanja iz testa (za nastavnika/nastavnicu):

1 = T	8 = N	14 = T	20 = N
2 = T	9 = N	15 = T	21 = T
3 = N	10 = T	16 = N	22 = T
4 = T	11 = N	17 = T	23 = N
5 = N	12 = N	18 = N	24 = T
6 = T	13 = N	19 = T	25 = T
7 = T			

Literatura

1. Dobravc-Poljak, J. (2000): MEMOIDS: Mladi educiraju mlade o AIDS-u. Priručnik za edukaciju vršnjaka o AIDS-u. Služba za reproduktivno zdravlje, Klinika za dječje bolesti Zagreb, Zagreb
2. „Reproduktivno zdravlje“, Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje, Zagreb (2000)
3. „AIDS – nemojte umrijeti zbog neznanja“ Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje, Zagreb (2002)

■ **Brak, roditeljstvo i obitelj**

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Brak, roditeljstvo i obitelj

Opći cilj sata: potaknuti razumijevanje braka, roditeljstva i obitelji

Ishodi učenja:

- Definirati odgovorno roditeljstvo
- Usporediti medicinska, religijska i feministička stajališta o prekidu trudnoće
- Opisati suvremene promjene vezane uz brak (kasnije stupanje u brak, porast rastava, kontroverze vezane uz istospolni brak) i obitelj (različiti tipovi obitelji)

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- flomasteri, veliki papiri, mali papiri

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA NASTAVNIKE* (*oznaka * – u dalnjem tekstu označava informacije za nastavnike*):

Roditeljstvo

U suvremenom se društву puno raspravlja o pojmu roditeljstva i kvalitetnom roditeljstvu. Širu društvenu pozornost osobito privlače pojavnici oblici društveno neprihvatljivog roditeljstva (tj. zlostavljanje i zanemarivanje djeteta, tjelesno kažnjavanje) te su razvijeni zakonski i drugi mehanizmi koji djecu štite od neprihvatljivih roditeljskih postupaka. Shvaćanje i definiranje odgovornog roditeljstva odražava i širi društveni kontekst kojeg obilježavaju brojne promjene u životnim vrijednostima, razumijevanju prirode djeteta i uloge roditelja, društvenom položaju djeteta, majki i očeva. U sadašnjem trenutku prisutno je mnoštvo novih, ponekad međusobno proturječnih, poruka i pogleda na to čime i kako treba zamijeniti odgojne postupke i pristupe koje današnje društvo i zakoni odbacuju. Svjedoci smo povremenog nesnalaženja i zbumjenosti, ne samo roditelja

nego i stručnjaka. Napušta se autoritarni obrazac roditeljskog ponašanja kao i ignoriranje djetetova mišljenja i osjećaja. S druge strane, i društveno i znanstveno razvidno je da zamjena autoritarnog roditeljstva permisivnim odnosno popuštajućim nije rješenje jer zanemaruje djetetovu potrebu za strukturom, granicama prihvatljivog i neprihvatljivog ponašanja i roditeljskim vodstvom.

Temeljem navedenih prava definiran je pojam roditeljstva koje poštuje i promiče prava djeteta u obitelji ili *roditeljstva u najboljem interesu djeteta*, koji obuhvaća četiri kategorije roditeljskih ponašanja i vrijednosti: brižnost, pružanje strukture, granica i vodstva, uvažavanje osobnosti te osnaživanje.

Brižnost odgovara na djetetovu potrebu za ljubavi, emocionalnom toplinom, sigurnošću, pripadanjem, povezanošću, prihvaćanjem. Dijete treba brižno ponašanje roditelja kao sigurnu bazu iz koje može istraživati svijet i u koju se može vratiti kada osjeti umor, strah, tugu ili neko drugo neugodno stanje ili emociju. To od roditelja traži osjetljivost na poruke djeteta i primjereni odgovaranje na njih, pokazivanje topline i ljubavi, pružanje utjehe i zaštite, prihvaćanje djeteta i davanje podrške. Dosljedno pružanje emocionalne topline i dosljedno odgovaranje na potrebe djeteta temelj je za razvoj sigurne, stabilne i emocionalno tople veze s roditeljem.

Pružanje strukture, granica i vodstvo djetetu daju osjećaj sigurnosti i predvidivosti te omogućavaju da razvija osjećaj odgovornosti i samokontrole. Dijete u odrastanju treba organiziranu i strukturiranu okolinu koja će mu pružiti osjećaj stabilnosti i sigurnosti. To se također odnosi i na granice prihvatljivog i neprihvatljivog ponašanja koje usvaja u obiteljskom okruženju. Djetetu i mladoj osobi granice su i usmjeravanje potrebni zbog njegove sigurnosti, dobrobiti i razvoja vlastitih vrijednosti te osjećaja osobne i društvene odgovornosti.

Uvažavanje osobnosti odgovara na potrebu i pravo djeteta da ga se vidi, čuje i poštuje kao osobu – s vlastitim shvaćanjima, idejama, planovima i dostojanstvom. Za razvoj djetetove samosvijesti potrebno je da roditelj primijeti, prepozna i potvrdi djetetov osobni doživljaj sebe i/ili svijeta. Za to je potrebno posvećivanje vremena i pažnje te pokazivanje zanimanja za svakodnevne aktivnosti i iskustva djeteta. Potrebno je da roditelj sluša dijete, pokuša razumjeti njegovo gledište, te da pomogne djetetu izraziti svoje misli i osjećaje. Kad roditelj pokazuje da mu je važno čuti i razumjeti kako se dijete stvarno osjeća i što misli, onda dijete sebe doživljava kao osobu vrijednu poštovanja.

Osnaživanje omogućava da se u djetetu razvije osjećaj kompetentnosti, samokontrole i sposobnosti utjecaja na druge ljude i svijet oko sebe. Drugim riječima, osnaživanje se odnosi na roditeljevu potporu djetetovoj autonomiji, poticanju nastojanja da ostvari svoje naume i riješi probleme, u postupnom

razvoju samostalnosti. Roditelji podupiru djetetove jake strane, hrabre dijete i izražavaju povjerenje u djetetove sposobnosti, slijede i podržavaju djetetove inicijative. Kad prepozna da svojom aktivnošću može utjecati na okolinu, dijete stječe osjećaj djelotvornosti koji ga ohrabruje da bude aktivno.

Jedan je od razloga neostvarivanja roditeljstva i nemogućnost začeća, odnosno neplodnost parova.

Neplodnost može biti uzrokovana podjednako muškim i ženskim čimbenicima, mogu postojati kod oba partnera ili biti neutvrdivi čak i modernom medicinom (idiopatska neplodnost).

Čimbenik je muške neplodnosti lošija kvaliteta ejakulata, znači smanjeni broj spermija, njihova slabija pokretljivost ili smanjeni broj spermija normalnog oblika. Neka istraživanja ukazuju da se prosječni broj spermija kod muškaraca smanjio od početka 20. stoljeća općenito te da to dijelom može biti razlogom povećanog broja parova koji imaju problema sa začećem.

U žena su teškoće zanošenja daleko složenije i obuhvaćaju smanjenu ili nepredvidivu ovulaciju (zbog hormonalnih poremećaja, policističnih jajnika ili dobi), nemogućnost dolaska jajnih stanica ili spermija do maternice (začepljeni jajovodi, antitijela na spermije) ili smanjenu mogućnost implantacije zametka (deformacije maternice, endometriosa ili imunološki problemi). Ponekad je prisutno više čimbenika.

Dob

Za žene je jedan od najvažnijih rizika dob. Ženska sposobnost začeća započinje se smanjivati iza 32 godine i kontinuirano se smanjuje do menopauze (posljednje menstruacije koja je obično oko pedesete godine života).

Dob je rizični čimbenik i za mušku plodnost, iako ne tako izraženo.

Rizične navike

Pušenje cigareta

Pušenje znatno povećava rizik od neplodnosti u muškaraca i žena. I u trudnoći žene pušačice imaju veći rizik od pobačaja, prijevremenog poroda ili rađanja djeteta s malom porođajnom težinom (što je samo po sebi rizično za novorođenče).

Konzumiranje alkohola

Na povoljan ishod trudnoće može ozbiljno negativno utjecati bilo koja količina konzumiranog alkohola. Najteža posljedica rizične konzumacije alkohola u trudnoći jest rađanje djeteta s alkoholnim fetalnim sindromom, s teškim oštećenjima i posljedicama. Zlouporaba alkohola može smanjiti i mušku plodnost.

Pretilost

Iako nije nedvojbeno dokazano, pretilost može biti uzrokom povećanog broja abnormalnih spermija, što može također doprinositi teškoćama u pokušaju začeća djeteta. Pothranjenost koja je najčešće (u razvijenim zemljama) posljedica namjernog smanjenja tjelesne mase ili poremećaja hranjenja kao anoreksija i/ili bulimija, može uzrokovati poremećaj hormonske ravnoteže i također ozbiljne smetnje plodnosti. Ukoliko unos željeza, folne kiseline, cinka i vitamina B12 nije odgovarajući kod vegetarijanske ili veganske prehrane, to može negativno utjecati na plodnost.

Tjelesna aktivnost

Iako je umjerena tjelesna aktivnost više nego poželjna, pretjerano vježbanje, odnosno natjecateljska aktivnost kod aktivnih sportašica, može uzrokovati poremećaj na hipotalamičko-hipofiznom sustavu i poremetiti redovitost ovulacije, što za posljedicu ima teškoće ili nemogućnost začeća.

Spolno prenosive infekcije

Smatra se da je najrizičnija klamidijska infekcija koja, osobito kod žena može imati vrlo oskudne simptome, a ako se ne prepozna i ne liječi, može uzrokovati oštećenja jajovoda i jajnika. Neke druge spolno prenosive infekcije (ureaplazma, mioplazma, gonoreja) također mogu negativno utjecati na nesposobnost začeća.

Osobito je rizična infekcija humanim papiloma-virusom. Zbog svog potencijalno zločudnog djelovanja ta infekcija ako se ne prepozna, ne kontrolira i ne liječi, može dovesti do ozbiljnih poremećaja na sluznici vrata maternice, eventualno i do raka vrata maternice te terapijskih zahvata koji mogu biti rizični za buduće trudnoće. U neliječenim slučajevima rak je vrata maternice smrtonosna bolest.

Psihički stres

Psihički stres može negativno djelovati i na muškarce i na žene.

Čimbenici okoline

Izloženost nekim kemijskim tvarima (pesticidi, herbicidi, otapala, teški metali i dr.) može biti povezana s problemima plodnosti kod muškaraca i žena.

Specifični čimbenici za muškarce

Varikokele

Proširene vene na testisu, koje se nerijetko ne opažaju i ne prepoznaju kao mogući rizični čimbenik za poremećaj plodnosti. Povećani protok krvi zagrijava testise i tako negativno utječe na proizvodnju normalnih spermija.

Nespušteni testisi

Iako su danas zahvaljujući kontinuiranim preventivnim pregledima vrlo rijetki, nespušteni testisi, koji zaostaju u trbušnoj šupljini, nemaju funkciju stvaranja spolnih stanica. Čak i ako se operativnim putem spuste prekasno, njihove funkcije može, zbog visoke tjelesne temperature i položaja, biti nepovratno oštećena.

Specifični čimbenici za žene

Mehanički razlozi nemogućnosti začeća mogu biti začepljenje jajovoda, kao posljedica infekcije (već spomenuta klamidija), ali i izvanmaterničnom trudnoćom, endometriozom i dr.

Sindrom policističnih jajnika najčešći je uzrok smetnji zanošenja zbog poremećaja ovulacije. To je složeni poremećaj nepravilnog izlučivanja androgenih i estrogenih hormona zbog čega dolazi do izostanaka ovulacije. U djevojaka s policističnim jajnicima menstrualni su ciklusi dugački, a mogu biti i posve nepravilni. Nije rijetka povećana tjelesna težina, koja se karakteristično nakuplja oko struka, pojačana dlakavost muškog tipa, kao i sklonost slabljenju kose i gubljenju kose na tjemenu. U nekih je prisutan i poremećaj metabolizma inzulina.

Uzroci mogu biti i endometriosa, tumor, ostali hormonski poremećaji, prijevremena menopauza i dr.

Iz podataka o parovima koji se liječe zbog neplodnosti razvidno je da se uzrok neplodnosti usprkos svim raspoloživim dijagnostičkim postupcima ne može utvrditi u nešto više od 10% slučajeva, a da vrlo često postoje i muški i ženski čimbenici koji ometaju začeće.

Pobačaj

Pobačaj je svaki prekid trudnoće prije normalnog poroda. Pobačaj može biti spontani ili namjerni. Spontani pobačaj nastaje zbog nepravilnosti u razvoju ploda ili zbog nemogućnosti da se trudnoća iznese do kraja i spontanim se pobačajem smatra svaki prekid trudnoće prije navršenog 28 tjedna gestacije. Učestalost spontanih pobačaja procjenjuje se na oko 10 do 15% svih trudnoća.

Namjerni je pobačaj medicinski zahvat kojim se prekida trudnoća. Može biti izведен zbog medicinskih razloga (npr. ukoliko bi daljnje održavanje trudnoće ugrozilo život žene), ili na zahtjev žene.

U društvu se nerijetko postavlja pitanje je li prekid života embrija/fetusa ubojstvo ili nije. Oni koji prihvataju stajalište da život počinje od začeća i da ga od začeća treba apsolutno poštovati, nemaju dvojbe oko toga pitanja. Takvo stajalište zastupaju sve religije. Oni koji smatraju da život koji treba apsolutno poštovati počinje u nekom drugom trenutku tijekom trudnoće, podržavaju pravo žene da donese odluku o tome hoće li roditi ili ne.

U većini je europskih zemalja pobačaj dopušten, odnosno zakonom omogućen, do određenog tjedna trajanja trudnoće, uz manja ili veća ograničenja. U nekim je zemljama dopušten samo ukoliko se medicinski procijeni da bi dijete štetno djelovalo na majku, odnosno uzrokovalo neke patološke pojave, da će se dijete roditi s deformacijama koje će mu otežavati život ili ukoliko je trudnoća nastala kao posljedica silovanja ili incesta.

Pobačaj ponekad može imati kratkoročne (upale, priraslice) ili dugoročne (slabost vrata maternice, poteškoće pri sljedećim trudnoćama) medicinske posljedice, odnosno izazvati osjećaj gubitka i/ili krivnje.

U našoj je zemlji pobačaj na zahtjev žene zakonski dopušten do desetog tjedna trudnoće i to isključivo u bolničkim ustanovama. Maloljetne djevojke koje nisu navršile 16 godina mogu obaviti pobačaj samo uz pristanak jednog roditelja.

Iako je broj pobačaja na zahtjev iz godine u godinu sve manji, nužno je dalnjim mjerama edukacije i prevencije djelovati da se što manje pribjegava takvu ishodu.

Brak

Već u antičkoj Grčkoj brak se smatra temeljnom društvenom institucijom jer se unutar nje događa biološka reprodukcija. U skladu s patrijarhalnim društvom tog vremena supruga i djeca vlasništvo su muškarca. U srednjem vijeku na brak se gledalo primarno kao na ekonomsku zajednicu budućih roditelja, a u dvorskom društvu brak je imao i važnu političku funkciju stvaranja savezništava i

nasljedivanja vlasti. Tijekom većeg dijela povijesti u brak se nije stupalo iz ljubavi, niti su žene imale pravo izbora partnera. Brakovi su uglavnom dogovarani između budućeg mladoženje i nevjesta oca, pri čemu su često riječ imali i lokalni starješine. U srednjem vijeku sklapanje braka bilo je isključivo u nadležnosti Crkve, što znači da se brak nije mogao službeno razvrgnuti.

Ideja o ljubavi dviju osoba kao temeljnog razlogu za brak snaži tek od 18. stoljeća. S društvenim razvojem i modernizacijom bračna zajednica prestaje biti proizvodna jedinica (zajednički rad u poljoprivredi) te se brak, osobito tijekom 19. stoljeća, sve češće doživljava kao slobodan izbor dviju osoba koje osjećaju međusobnu privrženost i privlačnost. Masovno zapošljavanje i obrazovanje žena u 20. stoljeću imaju za posljedicu transformaciju braka u smjeru zajednice ravnopravnih partnera. U posljednjih tridesetak godina, primjerice, znatno je poraslo sudjelovanje muškaraca u obavljanju kućanskih poslova – premda žene još uvijek snose veći teret.

U posljednjih pedesetak godina raste i tzv. bračna nestabilnost, to jest povećava se stopa razvoda braka. U zapadnim zemljama razvrgava se dvije petine svih sklopljenih brakova. Prema najnovijem popisu stanovništva (2011) u Hrvatskoj će razvodom završiti jedan od svaka četiri novosklopljena braka; godišnje se sklopi oko 21.000, a razvede gotovo 6.000 brakova. (Godine 1950. razvodom je završavao otprilike jedan od 12 brakova.) Paralelno se pojavljuju alternativni oblici zajedničkog života, poglavito nevjenčana zajednica ili kohabitacija. Prema istraživanjima većina mlađih ljudi i dalje iskazuje želju za brakom i zasnivanjem obitelji. Da bi se bolje upoznali, danas sve veći broj mlađih ljudi živi neko vrijeme zajedno prije ulaska u brak i roditeljstvo. Društvene promjene odražava i podatak da se prosječna dob žena i muškaraca pri sklapanju prvog braka u posljednja tri desetljeća povećala za više od 5 godina te danas iznosi 27,6 godina za žene i 30,4 godine za muškarce.

U posljednjih su se petnaestak godina razvile žestoke diskusije oko pitanja treba li legalizirati vezu dviju osoba istoga spola. U tom je kontekstu prilično kontroverzno pitanje istospolnog braka. U Europi brak između partnera istoga spola prva je legalizirala Nizozemska 2001. godine, a do sada je odobren i u Norveškoj, Švedskoj, Belgiji, Španjolskoj, Portugalu, Francuskoj te na Islandu. U desetak drugih europskih zemalja uvedeno je tzv. *registrirano partnerstvo* da bi termini brak i bračna zajednica označavali isključivo supružnike suprotnog spola. U Hrvatskoj je 2003. godine Hrvatski sabor prihvatio Zakon o istospolnom partnerstvu.

Obitelj nekada i sada

Obitelj je nerazdvojiv dio društva koji je nužno promatrati kroz prizmu povijesnih razdoblja, društvenih uređenja, političkih sustava, ideologija, zakonodavstva određenog društva i sl. Iako je obitelj tijekom razvoja društva više-manje uspješno odolijevala izazovima (gospodarski, politički, kulturni itd.), svaki od njih bio je novi ispit obiteljske prilagodljivosti jer su trajno stavljeni na kušnju struktura, funkcije i vrijednosti obitelji. Društvene promjene djeluju na obitelj koja se prilagođava novim društvenim uvjetima i potrebama.

Govoreći o obitelji kao povijesno oblikovanoj društvenoj zajednici antropolozi ističu barem tri njezina osnovna obilježja: 1. obično započinje brakom, 2. sastoji se od muža, žene i njihove rođene i/ili adoptirane djece i 3. članovi obitelji emocionalno su i društveno povezani (zakonska regulacija, prava i obaveze). Danas je sve više obiteljskih zajednica koje ne započinju brakom, a uočljiva je i sve veća raznolikost u strukturi suvremenih obitelji, pri čemu su obitelji sa samo jednim roditeljem, najčešće majkom, češće nego ikada ranije. U nekim zemljama postoje i obitelji u kojima su roditelji istoga spola.

Tijekom povijesti žene su obično uživale manje povlastice i općenito imale manja prava od muškaraca. Tradicionalna uloga udane žene u predindustrijskom vremenu bila je: žena – majka – domaćica. Industrijsko doba donosi sa sobom velike ekonomске i političke promjene koje unose kaos u tradicionalne živote i uloge žena, zahtijevajući rješavanje njihova statusa. Ženski pokreti zalažu se i ostvaruju pravo glasa žena, ali i jačanje ženskih prava na svim poljima.

Društvena percepcija bračne zajednice postupno doživljava promjene i slobodni izbor bračnog partnera nadomješta interesna stupanja u brak. Osobni izbor partnera po kriteriju ljubavi utječe na promjenu doživljavanja bračne zajednice koja se shvaća kao osjećajna, a ne isključivo kao ekomska jedinica.

Tzv. nuklearne obitelji karakterizira postojanje jasnih i često krutih granica između privatnog i društvenog života, radnog mjesta i doma, djece i odraslih, one štite intimu obiteljskog života, istodobno djeci i mladima nudeći životni okvir s određenim standardima i ograničenjima.

U šezdesetim godinama prošlog stoljeća obitelj se postupno transformira od tradicionalne u suvremenu. Majke se sve više odlučuju na ulogu majke i poslovne žene, brigu o djeci predškolske dobi sve češće preuzimaju plaćeni profesionalci, sve je više rastava brakova i obitelji s jednim roditeljem. Djeca su, osim obiteljskih, sve više izložena društvenim utjecajima. Život i odrastanje u takvim okolnostima može biti zaista teško ukoliko su obiteljska pravila, granice i vrijednosti nejasni, neodređeni i promjenjivi.

Obitelj se tradicionalno smatrala zajednicom sastavljenom od bračnog para i djece, no ova percepcija obitelji umnogome se promijenila. Razvodi, samohrani roditelji, nevjenčani parovi s djecom te obitelji u kojima djeca odrastaju s jednim biološkim roditeljem te mačehom ili očuhom znakovi su promjena u strukturi obitelji. Obitelj nije statična jedinica koja može ostati nepromijenjena u svijetu koji se mijenja. Tzv. restrukturirane obitelji, u kojima djeca žive s jednim biološkim roditeljem te očevim ili majčinim partnerom ili novim bračnim drugom, dijeleći pritom vrijeme između dviju obitelji, sve su češća pojava. Također nisu rijetke ni obitelji u kojima žive samo otac ili samo majka i brinu se o djeci. Danas se govori i o homoseksualnim zajednicama (istospolni brak, registrirano partnerstvo), pri čemu je pitanje njihova usvajanja djece najčešće iznimno kontroverzna tema.

Bez obzira na krupne i sve brže društvene promjene obitelj će najvjerojatnije nastaviti uspješno obnašati svoje temeljne zadaće. Društveni uvjeti će se nastaviti mijenjati pa će kompetentne roditelje obilježavati spremnost za rastuće izazove roditeljstva i stalna otvorenost za učenje. Moguće je očekivati da će u uspješnim obiteljima roditelji poučavati svoju djecu ujedno učeći od njih.

UVODNA AKTIVNOST – 10 min – Kratke informacije o suvremenoj obitelji

Na temelju predočenog materijala pripremiti kratko izlaganje ili PPT-prezentaciju o suvremenoj obitelji i njezinim inačicama. Nastavnik može nakon kratkog uvoda sat započeti i otvaranjem rasprave o mogućim inačicama suvremenih obitelji i razlikama u odnosu na tradicionalno shvaćanje.

Preporuča se podijeliti tekst o razlozima neplodnosti (unaprijed dati pojedincu ili skupini za pripremu za kratko izlaganje).

SREDIŠNJA AKTIVNOST – 30 min – Značenje roditeljstva i shvaćanje obitelji

Učenici se podijele u 2 skupine i svaka radi na posebnoj zadaći (mogu se uključiti i neplodnost ili posvojiteljstvo kao posebne teme)

1. Asocijativni pojmovi povezani s roditeljstvom
2. Značajke tradicionalnih i drugih obitelji (restrukturirane, posvojiteljske, samohrani roditelj)
1. Pojmovi se ispisuju na grupni papir (mogu se najprije raspraviti i u parovima), pokušavajući ih grupirati u pozitivne (ljubav, zaštita,

- ostvarenje itd.) i potencijalno negativne (strah od odgovornosti, nesigurnost, stalna obveza, incest itd.).
2. Značajke se ispisuju na grupni papir (mogu se najprije raspraviti i u parovima). Nastojati osvijestiti međusobnu odgovornost djece i roditelja; uključiti i društvene čimbenike i ekomska ograničenja; pokušati raspraviti prava i djece i roditelja u pojedinim strukturama obitelji.

Skupine iznose rezultate svojih rasprava, očekuje se da predlože neka rješenja za prevladavanje „negativnih“ asocijacija i značajki.

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 5 min Kada je pravo vrijeme za razmišljanje o braku i/ili roditeljstvu?

Uz pomoć priloženog materijala potaknuti na kratku diskusiju o tome ima li potrebe (ili je, možda, prerano?) u ovoj dobi razmišljati i raspravljati o braku i roditeljstvu. Premda suvremena kultura potiče kasnije stupanje u brak – prema podacima iz popisa stanovništva 2011. godine prosječna dob pri stupanju u prvi brak iznosi 27,6 godina za žene i 30,4 godine za muškarce (prosječna dob žene pri prvom porodu iznosi 28 godina) – postoji više razloga zašto su i u adolescentskoj dobi teme braka i obitelji važne. Upitajte učenike koji bi to razlozi mogli biti.

Literatura

1. IPPF. Abortion legislation in Europe 2012. <http://www.ippfen.org/>
2. Konvencija UN-a o pravima djeteta (2001). Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mlađeži
3. MZOBMG (Radna skupina): Određenje odgovornog roditeljstva, 2011. www.ockarlovac.hr
4. Pećnik, N., Starc, B. (2010). Roditeljstvo u najboljem interesu djeteta i podrške roditeljima najmlade djece. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku

Stereotipi o spolnosti, spolno zdravlje i spolna prava

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

Tema: Stereotipi o spolnosti, spolno zdravlje i spolna prava

Opći cilj sata: Pomoći učenicima da kritički sagledaju tipične stereotipe vezane uz ljudsku spolnost i razumiju koncepciju spolnih prava; ponuditi informacije koje će pomoći u razumijevanju pojma i važnosti spolnog zdravlja i njegova očuvanja

Ishodi učenja:

- Raspraviti stereotipe i društvena očekivanja vezana u spolnost
- Definirati pojam spolnog zdravlja

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- ploča i kreda, umnoženi Prilozi 1 i 2

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

INFORMACIJE ZA NASTAVNIKE* (*Oznaka * – u dalnjem tekstu označava informacije za nastavnike*):

(Preuzeto iz priručnika Svjetske zdravstvene organizacije Standardi spolnog odgoja u Europi, 2010)

Spolno zdravlje Svjetska zdravstvena organizacija prvi je put definirala na stručnom sastanku 1972. godine: „Spolno zdravlje integracija je somatskih, emocionalnih, intelektualnih i socijalnih vidova spolnog bića na načine koji pozitivno obogaćuju i unapređuju osobnost, komunikaciju i ljubav.“ Premda je definicija u neku ruku zastarjela, ona se još uvijek često koristi.

Tijekom stručnih konzultacija Svjetske zdravstvene organizacije 2002. godine dogovorena je nova definicija pojma spolno zdravlje. Novi nacrt definicije iz 2002. godine kaže ovako:

Spolno zdravlje stanje je tjelesnog, emocionalnog, mentalnog i društvenog zdravlja vezanog uza spolnost, a ne tek izostanak bolesti, disfunkcije ili nemoći. Spolno zdravlje zahtijeva pozitivan pristup pun poštovanja prema spolnosti i spolnim vezama te mogućnost ostvarivanja zadovoljavajućih i sigurnih spolnih iskustava, bez prisile, diskriminacije ili nasilja. Da bi se postiglo i održalo spolno zdravlje, treba poštivati, štititi i ostvariti spolna prava svih osoba.

Važnost spolnih prava osobito se iskazuje u pravu na informacije o ljudskoj spolnosti i obrazovanje. Kao što smo već napomenuli, na sastanku Svjetske zdravstvene organizacije 2002. godine oblikovan je nacrt definicije pojma spolna prava:

„Spolna prava podrazumijevaju ljudska prava već priznata u nacionalnim zakonima, međunarodnim dokumentima o ljudskim pravima i drugim izjavama društvene suglasnosti. Uključuju prava svih osoba, bez prisile, diskriminacije i nasilja, na:

- najviši mogući standard spolnog zdravlja, uključujući pristup zdravstvenim službama za spolnost i reprodukciju;
- traženje, dobivanje i prenošenje informacija vezanih uz spolnost;
- spolni odgoj;
- poštivanje tjelesnog integriteta;
- odabir partnera;
- odlučivanje o tome hoće li biti spolno aktivne ili ne;
- sporazumno spolne odnose;
- sporazumni brak;
- odlučivanje o tome hoće li ili neće imati djecu te kada;
- vođenje zadovoljavajućeg, sigurnog i ugodnog spolnog života.

Odgovorno provođenje ljudskih prava zahtijeva da svaka osoba poštuje prava drugih.“

Koncepcija spolnih prava nije službeno prihvaćena od strane Svjetske zdravstvene organizacije jer je, globalno gledano, riječ o društveno kontroverznoj ideji. Preciznije, neki su dijelovi definicije (poput poštivanja tjelesnog integriteta, sporazumnog braka ili odabira partnera istoga spola)³ neprihvatljivi u pojedinim kulturama i vjerskim zajednicama.

³ Tradicionalna praksa ženskog genitalnog osakačivanja u nekim afričkim zemljama (usp. Dirie i Miller, 2002) u izravnoj je suprotnosti s poštivanjem tjelesnog integriteta. U nekim je pak zajednicama normiran dogovoren brak – a ne sporazumni, tj. brak koji se temelji na slobodnom izboru.

Spolno zdravlje moguće je ukratko definirati kao nepostojanje smetnji u spolnom funkcioniranju i zadovoljstvo vlastitim spolnim životom. Drugim riječima, nečije spolno zdravlje može biti narušeno usprkos tome što nema nikakvih smetnji u spolnom funkcioniranju. Spolno zdravlje također nije narušeno ni kod osoba koje nemaju potrebe za spolnom aktivnošću (aseksualne osobe) – osim ako nije riječ o izbjegavanju spolnog kontakta kao posljedici neke seksualne traume.

Postoji niz poteškoća vezanih uz spolno zdravlje i funkcioniranje u populaciji mladih žena i muškaraca. Ti su problemi u pravilu prolazne naravi i poglavito su posljedica nedovoljne informiranosti, pretjeranih očekivanja te nedostatka iskustva, opuštenosti i prisnosti s partnerom/partnericom. Manji broj seksualnih problema u mladoj populaciji zahtijeva razgovora sa školskim liječnikom/liječnicom, specijalistima urologije i ginekologije ili psihoterapeutom/psihoterapeutkinjom.

UVODNA AKTIVNOST – 15 min

Nastavnik/ica na ploči napiše sljedeće tvrdnje (ili ih prikaže kao PPT-prezentaciju, odnosno na plakatu):

- (1) Žene i muškarci ne mogu biti prijatelji.
- (2) Muškarcima je više stalo do seksa nego ženama.
- (3) Ako nekoga voliš, onda mu/joj ništa ne možeš odbiti.
- (4) Pravi je muškarac uvijek zainteresiran za seks.
- (5) U dugim vezama nužno opada interes za partnera/partnericu.
- (6) Kada je riječ o spolnosti, žene ne mogu imati ista prava kao i muškarci.

Nakon toga zamoli učenike da kažu slažu li se ili ne sa svakom pojedinom tvrdnjom. Raspravlja se svaka tvrdnja, prema redu kojim su navedene. Učenici trebaju ukratko argumentirati zašto se slažu ili ne slažu s nekom tvrdnjom. U tonu korektne rasprave i međusobnog uvažavanja učenici suprotstavljaju argumente za i protiv određenog stava.

*** Napomena nastavnicima:**

Nije potrebno inzistirati na „jedinom ispravnom“ odgovoru (je li pojedina tvrdnja točna ili ne). Nastavnik/ica može ponuditi svoje mišljenje i argumentirati ga, kao što su to učinili učenici, no ključno je da učenici uoče i prihvate da postoje različita mišljenja i različiti argumenti – od kojih su neki uvjerljiviji, a neki manje uvjerljivi ili posve neuvjerljivi.

Na kraju diskusije potrebno je naglasiti da su gornje tvrdnje tipični stereotipi o ljudskoj spolnosti, odnosno raširena mišljenja koja se nerijetko doživljavaju

kao istine ili činjenice. Kada se stereotip pažljivije razmotri i analizira, uviđamo da najčešće sadrži **pojednostavljinjanje** (uzima u obzir samo jedan element ili obilježje), **pretjerivanje** (prenaglašava neki element ili obilježje na račun drugih), **statičnost** (stvari se percipiraju kao nepromjenjive) i/ili **neopravdanu generalizaciju** (iz jednog ili nekoliko postojećih slučajeva zaključuje se na sve ostale).

Četiri obilježja stereotipa zatim treba napisati na ploču, pojasniti ih učenicima i zamoliti ih da pronađu barem jednu tvrdnju u kojoj su otkrili neko od obilježja stereotipa. Zadatak je pronaći barem jedan primjer (tvrdnju) za svako od četiri obilježja.

SREDIŠNJA AKTIVNOST – 25 min – Spolno zdravlje i spolna prava

Nakon završetka prethodnog zadatka učenicima se podijeli **Prilog 1** (*list o spolnom zdravlju i spolnim pravima*) i zamoli ih se da ga pročitaju. Nakon što su ga učenici pročitali, nastavnik/ica postavlja pitanje o tome ima li nekih nejasnoća u tekstu.

Nakon što su u otvorenoj raspravi otklonjene eventualne nejasnoće, učenici se podijele u pet manjih skupina, od kojih svaka dobiva zadatak pripremiti odgovor na jedno od sljedećih pitanja:

- 1) Kako biste, svojim riječima, nekome objasnili što su temeljni elementi definicije spolnog zdravlja?
- 2) U čemu je razlika između uže i šire definicije spolnog zdravlja? Imate li ideju o tome zašto šira definicija još uvijek nije službeno prihvaćena od strane Svjetske zdravstvene organizacije?
(* Napomena za nastavnika/nastavnicu: spominjanje spolnih prava kontroverzno je ili neprihvatljivo u nekim kulturama i vjerskim zajednicama.)
- 3) Zašto se prisila i diskriminacija vezuju uz pojam spolnog zdravlja? Kakve je njihova veza sa spolnim zdravljem? Navedite neki primjer...
- 4) Kako biste argumentirali povezivanje spolnih prava sa spolnim zdravljem? Možete li navesti neki primjer koji bi pojasnio tu vezu?
- 5) Jesu li stereotipi o spolnosti o kojima smo razgovarali na početku sata povezani sa spolnim zdravlje? Na koji način? Možete li navesti primjer?

Nakon isteka vremena potrebnog za rad u skupinama predstavnici skupine izlažu zaključke. Nakon svakog izlaganja nastavnik/nastavnica može dodatnim pitanjima otvoriti kraću raspravu o tome do čega je skupina došla u radu.

Na kraju rasprave **potrebno je naglasiti** da su neka od navedenih prava u većini zemalja ograničena punoljetnošću ili nekom drugom dobnom granicom (primjerice, sporazumno spolni odnos ili pak sklapanje braka). Važno je također reći da su neki dijelovi definicije spolnih prava neprihvatljivi u određenim kulturama i religijama.

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 5 min – Osvrt

Učenicima se postavi pitanje o kojim su problemima u spolnom funkcioniranju (smetnje spolnog zdravlja) nešto čuli ili pročitali. Nastavnik/nastavnica treba napomenuti učenicima da se u slučaju određenog problema vezanog uz spolno zdravlje najbolje prvo posavjetovati sa školskim liječnikom/liječnicom.

Na kraju se učenike pita što im je bilo najzanimljivije ili najkorisnije na ovome satu. Bez komentiranja ili diskusije učenici koji to žele kratko odgovaraju na postavljeno pitanje.

Prilog 1

Definicija spolnog zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije (http://www.who.int/topics/sexual_health/en/)

„Spolno zdravlje stanje je tjelesnog, mentalnog i društvenog zdravlja vezanog uz spolnost. Ono zahtijeva pozitivan pristup pun poštovanja prema spolnosti i spolnim vezama te mogućnost ostvarivanja zadovoljavajućih i sigurnih spolnih iskustava, bez prisile, diskriminacije ili nasilja.“

Prijedlog šire definicije spolnog zdravlja izrađen na ekspertnom sastanku Svjetske zdravstvene organizacije (2002)

„Spolno zdravlje stanje je tjelesnog, emocionalnog, mentalnog i društvenog zdravlja vezanog uza spolnost, a ne tek izostanak bolesti, disfunkcije ili nemoći. Spolno zdravlje zahtijeva pozitivan pristup pun poštovanja prema spolnosti i spolnim vezama te mogućnost ostvarivanja zadovoljavajućih i sigurnih spolnih iskustava, bez prisile, diskriminacije ili nasilja. Da bi se postiglo i održalo spolno zdravlje, treba poštivati, štititi i ostvariti spolna prava svih osoba.“

Nacrt spolnih prava predložen na ekspertnom sastanku Svjetske zdravstvene organizacije (2002)

„Spolna prava podrazumijevaju ljudska prava već priznata u nacionalnim zakonima, međunarodnim dokumentima o ljudskim pravima i drugim izjavama društvene suglasnosti. Uključuju prava svih osoba, bez prisile, diskriminacije i nasilja na:

- najviši mogući standard spolnog zdravlja, uključujući pristup zdravstvenim službama za spolnost i reprodukciju;
- traženje, dobivanje i prenošenje informacija vezanih uz spolnost;
- spolni odgoj;
- poštivanje tjelesnog integriteta;
- odabir partnera;
- odlučivanje o tome hoće li biti spolno aktivne ili ne;
- sporazumne spolne odnose;
- sporazumno brak;
- odlučivanje o tome hoće li ili neće imati djecu te kada;
- vođenje zadovoljavajućeg, sigurnog i ugodnog spolnog života.

Odgovorno provođenje ljudskih prava zahtijeva da svaka osoba poštuje prava drugih.“

Literatura

1. Dirie, W. i Miller, C. (2002) *Pustinjski cvijet*. Zagreb: V.B.Z.
2. Svjetska zdravstvena organizacija (2010) *Standardi spolnog odgoja u Europi*. Europski ured SZO: Köln.
3. Tematski broj „Seksualno zdravlje i njegovi poremećaji“, časopis *Medicina*, 42 (41), broj 4, str. 277–348.
4. World Health Organization (2002) *Defining Sexual Health*. WHO: Geneva (dostupno na: http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf)

Stigmatizacija i diskriminacija seksualnih manjina, I.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

**Napomena nastavnicima:*

Izvedba je ovoga sata tematski, ciljevima i ishodima povezana sa sljedećom, pa je preporuka da se ta dva sata izvode u što kraćem razdoblju ili ako postoji mogućnost izvedbe u obliku dvosata.

Tema: Stigmatizacija i diskriminacija seksualnih manjina

Opći cilj sata: Informirati se o pojmu seksualne orijentacije i o mogućim uzrocima muške i ženske homoseksualnosti s naglaskom na višoperspektivnost. Osvojestiti kako se okolina u kojoj odrastamo odnosi prema seksualnim različitostima. Prepoznati problematiku nasilja prema pripadnicima seksualnih manjina

Ishodi učenja:

- Definirati pojam seksualne orijentacije
- Definirati pojam transseksualnosti
- Izgraditi vrijednosti prihvatanja i tolerancije seksualnih različitosti.

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- prazni plakat/ploča i kreda

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – 10 min – Upoznavanje pojmove diskriminacije i stigmatizacije

Nastavnik/nastavnica najavi temu: „Danas ćemo se baviti određenim temama i skupinama ljudi koji mogu biti stigmatizirani i diskriminirani.“ Prije nego što krenemo na tu temu, želim da se ukratko osvrnemo na pojmove stigmatizacije i diskriminacije. Jesu li vam ti pojmovi poznati? Što oni označavaju?

Ako učenici ne znaju, nastavnik/nastavnica objašnjava:

Stigmatizacija je proces označavanja osoba kao neobičnih ili moralno loših. Nekada davno ljudi koji su po nečemu smatrani neobičnima bili su obilježavani zarezivanjem ili žigosanjem tijela (stigma = oznaka, trag na tijelu, znak žigosanja). Takvu su osramoćenu osobu svi izbjegavali. U današnjem društvu žigosanje nije česta pojava, no ljude koje se doživljava drukčijima često se izvrgava različitim neugodnim i nasilnim postupcima (ismijavanje, izbjegavanje, ruganje i sl.).

Diskriminacija znači odvajanje, razlikovanje, tj. pravljenje razlike po nekoj osnovi (spol, rasa, religijska pripadnost). Primjerice: nedobivanje posla zbog predrasuda (žena ne može dobiti posao pilota); nemogućnost iznajmljivanja stana (dvojici mladića ne žele iznajmiti stan jer stanodavac misli da su u ljubavnoj vezi).

Nastavnik/nastavnica zamoli učenike da se pokušaju prisjetiti jednog ili više obilježja po kojem su različiti od većine. Nakon što su se prisjetili i dali do znanja da su gotovi sa zadatkom, slijedi drugo pitanje: Jeste li ikad zbog nekog od tih obilježja doživjeli da vas drugi stigmatiziraju ili diskriminiraju? Možda vam se netko rugao ili vas prozivao zbog nacionalnosti, izgleda, ponašanja, određenih obiteljskih okolnosti, mjesta stovanja... Ne morate ni s kim podijeliti koja je to situacija bila, nego se samo sjetite situacije i osjećaja. Možete li sada podijeliti s cijelim razredom kako se može osjećati osoba koja je diskriminirana?

Posramljeno, tužno, bijesno, povrijedjeno...

Složit ćete se da ti osjećaji nisu ugodni i nitko ne želi biti diskriminiran, nego svaka osoba ima potrebu biti poštivana i uvažena.

Važno je imati na umu da smo svi mi po nekim obilježjima slični jedni drugima (svi spavamo, jedemo, želimo se osjećati dobro, ne želimo se osjećati loše), a po nekim smo različiti (primjerice, netko je žensko, netko muško, netko je visok, netko nizak, netko roker, netko panker, hip-hoper). Dakle, zbog nekih naših različitosti možemo se naći u situaciji da nas drugi diskriminiraju i stigmatiziraju (primjerice, ako sam panker u društvu osoba koje vole narodnu glazbu ili obrnuto).

Najčešće je uzrok diskriminacije i stigmatizacije nepoznavanje obilježja osoba/ skupina koje diskriminiramo, osjećaj straha i/ili ne vođenje računa o osjećajima tih osoba.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI – 20 min – Seksualne manjine

„Danas ćemo podrobnije razgovarati o stigmatizaciji i diskriminaciji seksualnih manjina. S obzirom na to da su seksualne manjine u društvu često diskriminirane i stigmatizirane, na današnjem satu nastojat ćemo upoznati obilježja i neke karakteristike seksualnih manjina te vas stoga pozivam da ovoj temi pridemo s radoznalošću, ali i nužnim poštivanjem i nediskriminirajućim izjavama. Da bismo razumjeli što se sve podrazumijeva pod pojmom seksualne manjine, krenut ćemo od razjašnjavanja nekih ključnih pojmova.

Zna li netko što bi bila seksualna orijentacija?

Seksualna orijentacija dio je identiteta svake osobe. Možemo je definirati kao emocionalnu, seksualnu i duhovnu privlačnost prema osobama određenog spola. Kod većine ljudi seksualna orijentacija formira se vrlo rano i čini se da je pod snažnim utjecajem bioloških čimbenika. Svoju seksualnu orijentaciju velika većina žena i muškaraca ne doživljava kao izbor.

Seksualna orijentacija određuje se na temelju spola osobe o kojoj je riječ i spola osobe prema kojoj osjeća privlačnost. Tako postoje heteroseksualne osobe (koje privlače osobe suprotnog spola), homoseksualne osobe (koje osjećaju privlačnost prema osobama istoga spola) i biseksualne osobe (koje osjećaju privlačnost prema osobama oba spola). Napisati definicije na ploču ili plakat.

Kada gledate sve ove pojmove koje smo napisali, što biste rekli koji od ovih pojmljiva označavaju seksualne i rodne manjine?

Odgovor: homoseksualne, biseksualne i transseksualne osobe. Homoseksualne i biseksualne osobe pripadaju seksualnim manjinama zbog svoje seksualne orijentacije, a transseksualne osobe zbog svoje želje da promijene spol u kojem su rođene.

Nastavnik/nastavnica nakon definiranja pojmljiva održi malo predavanje (10 min).

Seksualne manjine: osobe rodnog, spolnog identiteta i izražavanja koje istupaju iz trenutno društveno prihvatljivih normi. Krovni termin za sve ove identitete jest: *LGBT*, ova je kratica složena od sljedećih riječi: lezbijke, gejevi, biseksualci, transrodne osobe.

Homoseksualnost je fizička, emocionalna i duhovna privlačnost prema osobama istoga spola. U popularnoj se kulturi zovu „gej“, što je riječ nastala pohrvaćenjem engleske riječi *gay*. Ovaj se pojma ipak najčešće koristi za muškarca homoseksualne orijentacije, dok su žene homoseksualne orijentacije u većini prihvatile termin „lezbijke“ kao svoj seksualni identitet. Premda je točan broj teško ustanoviti,

znanstvenici koji se bave istraživanjima seksualne orijentacije smatraju da bi oko pet posto opće populacije moglo biti homoseksualne orijentacije.

Biseksualnost je fizička, seksualna, emocionalna i duhovna privlačnost prema osobama različitog i istog spola. Čini se da dosta ljudi prolazi razdoblje biseksualnosti, posebice za vrijeme istraživanja vlastite seksualne orijentacije u adolescenciji. Jedan, manji dio ljudi, ima poduža razdoblja seksualnog kontakta s članovima oba spola te su homoseksualna i heteroseksualna privlačnost trajni aspekti njihova identiteta.

Transseksualnost je trajni osjećaj nelagode i nepripadanja spolu u kojem je osoba rođena uz težnju da se živi i bude prihvaćen kao osoba suprotnog spola. Od rane dobi sebe doživljavaju i osjećaju kao pripadnike ili pripadnice suprotnog spola od onog u kojem su rođene. Ako imaju tu mogućnost, velika većina transseksualnih osoba u nekom će se trenutku odlučiti kirurški promijeniti svoj spolni izgled. Bez obzira na to hoće li ili neće promijeniti spol, transseksualne osobe imaju pravo javno se identificirati vodeći se vlastitim osjećajem pripadnosti određenom spolu. Preciznije, transseksualne osobe mogu, nakon postupka propisanih Pravilnikom o načinu prikupljanja medicinske dokumentacije o promjeni spola, promijeniti spol i ime u osobnim dokumentima. Epidemiološki podaci govore da se transseksualnost javlja kod najmanje jednog od 30.000 muškaraca i kod jedne od 150.000 žena.

(Više informacija o transseksualnosti dostupno je u članku Jokić-Begić, 2008. te Jokić Begić i sur., 2008)

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 15 min Promišljanje o diskriminaciji i stigmatizaciji seksualnih manjina

Nastavnik/nastavnica potiče učenike da spoje dvije teme kojima su se tijekom ovog sata bavili: diskriminaciju i stigmatizaciju seksualnih manjina te se u paru trebaju sjetiti njima poznatih primjera (iz njihove okoline, medija) u kojima su seksualne manjine diskriminirane i stigmatizirane. Nekoliko učenika iznosi svoje primjere.

Nastavnik/nastavnica podsjeti učenike da su se na početku sata i sami podsjetili što znači biti diskriminiran i stigmatiziran po nekoj osnovi (kada su se trebali sjetiti osobnog primjera) te navede da se svatko tko je diskriminiran osjeća loše.

Nadalje, nastavnik/nastavnica upita učenike mogu li oni nešto učiniti da se stigmatizacija i diskriminacija seksualnih manjina smanji i potiče da se sjete kako:

- oni sami ne trebaju nikoga po bilo kojoj osnovi stigmatizirati/diskriminirati
- ako imaju takav nagon, neka se sjete kako se oni osjećaju kada su diskriminirani/stigmatizirani

- da pruže pomoć nekome tko je stigmatiziran/diskriminiran (porazgovaraju s njim/njom, utješe ga/ju, prijave takvo ponašanje odrasloj osobi i sl.).

Za kraj nastavnik/nastavnica najavi da će sljedeći sat biti posvećen jednoj od seksualnih manjina.

Literatura

1. Jokić-Begić, N. (2008). Psihosocijalne karakteristike transseksualnih osoba u Hrvatskoj, *Socijalna psihijatrija*, 36 (3).
2. Jokić-Begić, N. i sur. (2008). Transseksualnost: život u krivom tijelu? *Liječnički vjesnik*, 130: 237–247.

Stigmatizacija i diskriminacija seksualnih manjina, II.

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

* **Napomena:** Radionica je nastavak radionice: Stigmatizacija i diskriminacija seksualnih manjina I. te se ciljevima i ishodima za učenike nadovezuje na nju.

Preporuka je da se izvodi u kratkom vremenskom razdoblju nakon prve radionice ili u obliku dvosata.

Ishodi učenja:

- Prepoznati uzroke negativnog odnosa prema homoseksualnim osobama
- Prepoznati različite pristupe homoseksualnosti (religijski, društveni, znanstveni i zakonski)
- Prepoznati različite oblike nasilnog ponašanja prema pripadnicima seksualnih manjina
- Informirati se o pravnom položaju seksualnih manjina u Hrvatskoj
- Izgraditi vrijednosti prihvatanja i tolerancije seksualnih različitosti

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal

- Prilog 1 (4 primjerka)
- Prilog 2, 3, 4, 5 (1 primjerak)

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

UVODNA AKTIVNOST – 5 min – Najava teme

Nastavnik/nastavnica navodi kako se ova radionica nadovezuje na prošlotjednu (prošlosatnu – ovisno o okolnostima i dinamici izvedbe radionica) i pitanjima podsjeti učenike na tu radionicu:

Kojom temom smo se bavili?

Kako biste objasnili što je stigmatizacija i diskriminacija?

Na koji su način seksualne manjine diskriminirane?

Zašto je važno uvažavati među ostalim manjinskim skupinama i seksualne manjine?

Što smo na prošlom satu zaključili, kojim postupcima možemo uvažavati seksualne manjine?

Zatim nastavnik/nastavnica objašnjava način rada u ovoj radionici: Kao i na prošloj radionici i u ovoj je važna nenasilna komunikacija, slušanje i uvažavanje tuđeg mišljenja. Prvenstveno ćemo danas raspravljati i zauzimati različite pozicije razumijevanja.

Dalje objašnjava aktivnost: U sljedećoj ćemo aktivnosti razmatrati pitanje homoseksualnosti. Riječ je o seksualnoj manjini o kojoj se u našem društву dosta raspravlja i ima mnogo polemika na tu temu, pa ćemo nastojati upoznati te suprotstavljene stavove.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI – 35 min – Različiti pogledi na seksualnu orientaciju

Nastavnik/nastavnica zamoli učenike da se prisjetе tko najčešće u javnosti spominje pitanja seksualnih različitosti. Ako se ne mogu sjetiti, nastavnik/nastavnica ih potiče potpitanjima: Tko ima izražene stavove o tome? Kome je važno da se prava homoseksualnih osoba uvažavaju? Tko zagovara stav da homoseksualne osobe ne smiju imati jednaka prava kao heteroseksualne?

Nakon kratkog uvoda nastavnik/nastavnica pročita pismo zabrinutog mladića (Prilog 1), nakon toga podijeli razred u 4 skupine te im objasni da će zadatak svake skupine biti da na temelju pripremljenih materijala (prilozi 2, 3, 4 i 5) zastupaju stav određene društvene skupine/institucije (svaka skupina čita i priprema stav jedne grupacije). Svaka skupina dobije Prilog 1 te jedan od priloga (2/3/4/5). Stavovi koji će se razmatrati jesu: stajalište Katoličke crkve, znanosti, zakona, stav društva/javnosti). Nakon što pročitaju određeni stav, napišu kratak odgovor mladiću. Zadatak je skupine ukratko predstaviti stav grupacije koju zastupaju te nakon toga ukratko reći kako su odgovorili mladiću prema tom stajalištu.

Za čitanje teksta i pripremu potrebno je izdvojiti 10 min, a za predstavljanje generalnog stava skupine koju zastupaju te za odgovor mladiću iz određene perspektive 20 min (svaka skupina po 5 min).

Važno je da stavovi pravobranitelja i zakonska regulativa budu posljednji u izlaganju njihova viđenja. Ostale skupine mogu izlagati redom kojim se dogovore međusobno i s nastavnikom/nastavnicom.

Nakon što su skupine pripremile vlastite odgovore, nastavnik/nastavnica zamoli ili prozove određenu skupinu (s time da objasni kako će zakonska perspektiva biti posljednja).

Podsjeti učenike da je njihov zadatak kratko predstaviti perspektivu koju zastupaju te da budu jasni u svom odgovoru zabrinutom mladiću. Nakon što skupina pročita odgovor, nastavnik/nastavnica pita skupinu:

Na kojim ste uvjerenjima koje ste pročitali u tekstu temeljili svoj odgovor?

Što biste izdvojili kao važno za razumijevanje crkvene/društvene/znanstvene ili zakonske perspektive?

Zatim se obrati ostalim skupinama:

Biste li još nešto dodali, neku činjenicu koja je vama poznata o crkvenoj/društvenoj/znanstvenoj/zakonskoj perspektivi?

Biste li još nešto dodali u odgovor mladiću?

Da li bi pismo bilo različito da ga je napisala djevojka? Obrazložite svoje mišljenje.

Nakon toga slijede odgovori preostalih skupina i kratka diskusija nakon iznošenja svake perspektive.

ZAVRŠNA AKTIVNOST – 5 min – Pouka iz prethodne vježbe

Nastavnik/nastavnica navodi učenike na zaključak o pouci ove vježbe. Bitno je naglasiti da imaju pravo podržavati bilo koji od ovih stavova, no ono što je važno jest da dopuste drugim ljudima pravo na izbor vlastite seksualne orijentacije, na život bez nasilja i diskriminacije. To znači da je važno da se prema njima odnose s poštovanjem.

Poruka mora biti: **Svi smo različiti (s različitim stavovima, seksualnim orijentacijama i sl.), ali smo ravnopravni. Nužno je s drugim ljudima razgovarati na nenasilan način. Naš stav sam po sebi nije nasilan, ali nasilan može biti način na koji ga izražavamo.**

Prilog 1. Pismo zabrinutog mladića

Dragi znanstveniče/svećeniče/pravobranitelju/sugrađaninu....

Pišem ti jer me već duže vrijeme muči jedan problem. Zovem se Marko, imam 19 godina i živim u malom mjestu. Do sada sam imao nekoliko cura, no nikada nisam bio zaljubljen u njih i uvijek sam imao osjećaj da nešto nedostaje. Nedavno sam primijetio da mi se svida moj prijatelj. Inače dosta vremena provodimo skupa i stvarno se dobro slažemo. Imamo iste poglede na život, slušamo istu glazbu, volimo iste filmove, možemo razgovarati o svemu... Samo ne o onome što me muči. Ispočetka nisam znao što se događa, zašto imam takve osjećaje. Nikad nisam ni pomicljaо da bih ja mogao željeti dečka... To me sve užasno zbumuje. A sada imam osjećaj da sam sve zaljubljeniji... S jedne je strane to stvarno lijep osjećaj, a s druge mi je jako teško... Kako i zašto se to sve događa? Je li to normalno? Ne znam... sve me to zbumuje...

Strah me je izreći na glas vlastite misli jer nisam siguran je li normalno biti gay? Strah me priznati mu svoje osjećaje jer ne želim ostati bez prijatelja. Mogao bih povrijediti svoje roditelje... Ne znam bi li oni to mogli prihvati... A ne mogu ni zamisliti kako bi moja okolina i vršnjaci iz škole mogli reagirati... Nedavno su jednog dečka iz moje škole pretukli zato što su mislili da je *gay*... Ne znam, osjećam strah i osjećam se usamljeno jer ne znam kome bih se povjerio, a da me taj netko ne osudi.

Molim te da mi odgovoriš na ova pitanja koja me muče. Unaprijed hvala!

Marko

Prilog 2.

STAV KATOLIČKE CRKVE

„Odnose između muškaraca i žena koji osjećaju spolnu privlačnost, isključivu ili pretežitu, prema osobama istoga spola nazivamo homoseksualnost. Uzroci homoseksualnosti ostaju velikim dijelom neprotumačivi. Oslanjajući se na Svetu pismo, Predaja je uvijek tvrdila da su homoseksualni čini u sebi neuredni. Oni spolni čin zatvaraju daru života. Ni u kojem slučaju ne mogu biti odobreni. Nezanemariv broj muškaraca i žena pokazuje duboke homoseksualne težnje. Ne biraju oni svoje homoseksualno stanje, ono za većinu njih predstavlja kušnju. Zato ih treba prihvati sa poštovanjem, osjećanjem i obazrivošću. Izbjegavat će se prema njima svaki znak nepravedne diskriminacije.

Homoseksualne osobe pozvane su na čistoću.“ (Čaplar, D. Kustura, D., Živković, I., 2011, str. 92)

„Te su osobe pozvane da u svom životu ostvare Božju volju, i ako su kršćani, da sa žrtvom Gospodinova Križa sjedine poteškoće koje mogu susresti uslijed svojega stanja. (...) Krepostima ovladavanja sobom, odgojiteljicama nutarnje slobode, kadšto uz potporu nesebična prijateljstva, molitvom i sakramentalnom milošću, one se mogu i moraju, postupno i odlučno približiti kršćanskom savršenstvu.“

(Katolički odgovori, katekizam o homoseksualnosti: <http://www.katolicki.info/homo.htm>)

Na čemu se temelji, odakle polazi takvo stajalište crkvenog nauka?

Drugi Vatikanski sabor, govoreći o braku i obitelji, i dakako o naravi ljudske spolnosti, ističe:

„Ta se ljubav posebno izražava i dopunjuje u samom bračnom činu. Zato su čini kojima se supruzi međusobno intimno i čisto sjedinjuju časni i dostojni. Kad se obavljaju na doista ljudski način, izražavaju i produbljuju međusobno darivanje, kojim se supruzi, radosni i zahvalni, uzajamno obogaćuju.“ Isti nauk nastavlja papa Pavao VI. u enciklici Humanae vitae. Izlažući stav Rimokatoličke crkve, papa Pavao VI, kao vrhovni učitelj Crkve, ističe da „svaki bračni čin mora ostati po sebi usmijeren na prenošenje ljudskog života“. Crkvenu nauku u tom pogledu sažima također dokument Persona humana: „Prema objektivnom moralnom redu, čini u homoseksualnim odnosima lišeni su svoga bitnog i nenadomjestivog cilja (rađanja). Sveti pismo osuđuje ih kao tešku izopachenost i čak ih prikazuje kao kobnu posljedicu napuštanja Boga.“

Glavna zadaća Crkve nije usmjerena na otkrivanje je li nečija sklonost prema istom spolu rezultat naslijeda ili odgoja, niti prosuđivanje je li ona stalna ili prolazna. Crkva se bavi ponašanjem ljudi bez obzira na njihovo seksualno usmjerjenje jer naposljetku svi odgovaraju Bogu za svoje seksualne sklonosti i fantazije. Poziva na apstiniranje od homoseksualnih sklonosti. Crkva kao glavni problem današnjice ističe da sve manji broj ljudi vidi homoseksualnu praksu kao grešnu. Većina kršćana bori se sa sklonostima koje mogu biti rezultat naslijeda, odgoja ili kombinacije obaju čimbenika, no kad ih provedu u djelo, definirani su kao grijesi. Kršćani ipak moraju uskladiti svoj stav s biblijskim standardima, ali i s crkvenom tradicijom i poviješću.

Prilog 3.

STAV ZNANOSTI

Adolescencija je razdoblje života koje započinje otplike u jedanaestoj, a završava oko dvadeset i prve godine. Riječ je nerijetko turbulentnom razvojnom razdoblju ispitivanja granica, buntovništva, znatiželje i istraživanja svijeta. U ovom razdoblju mladi intenzivno tragaju za odgovorom na pitanje tko su, odnosno intenzivno istražuju i grade svoj identitet. U skladu s tim otkrivaju i privlačnost prema drugima. Mnogima u toj dobi mogu biti privlačni pripadnici oba spola. To naravno ne znači da je osoba homoseksualne ili biseksualne orijentacije. Budući da je pubertet za većinu prilično emocionalno intenzivno i ponekad zbumujuće razdoblje, nekim mladićima i djevojkama potrebno je vrijeme da shvate tko ih doista privlači.

Nema jedinstvenog načina razvoja homoseksualnosti. Određeni broj osoba već u djetinjstvu ima osjećaj da je po nečemu različit od vršnjaka istog spola te se osjeća sličnije pripadnicima suprotnog spola, pri čemu postaju svjesni da ih privlače osobe istog spola. Drugi dio homoseksualnih osoba ne osjeća nikakvu razliku s obzirom na vršnjake istog spola u djetinjstvu, pa tek u adolescenciji počinju otkrivati da ih privlače osobe istog spola. Osobe homoseksualne orijentacije često osjećaju veliku zbumjenost koja potječe iz sukoba između homoseksualnih osjećaja te pretpostavke da su heteroseksualni poput ostalih (Mondimore, 2003). Zbumjenost je često pogoršana strahom od stigmatizacije. Naime, osobi je često jako teško priznati samome sebi i drugima da je homoseksualne orijentacije kada zna da je vrlo vjerojatno da će ga/ju neki ljudi iz njegove/njene sredine osuditi.

No, iskrenost o vlastitoj seksualnoj, emocionalnoj i odnosnoj orijentaciji ključna je za razvoj i održavanje pozitivnog mentalnog zdravlja. Sve veći broj istraživanja ukazuje na to da sram vezan uz to što pojedinac jest ili što osjeća, udaljuje ga od ljudi koje voli. Stoga je otkrivanje vlastite seksualne orijentacije, zvana „outanje“, vrlo važno za psihološko zdravlje homoseksualnih osoba (Alonso i Rutan, 1988). No to, osobito u početnim fazama, nije lako. To često uključuje odbacivanje i podsmijeh prijatelja, članova obitelji i šire okoline. Istraživanja pokazuju da društvo ima negativne stavove prema homoseksualnim osobama te je diskriminacija, ali i nasilje prema njima vrlo učestalo. Iskustvo žrtve nasilja za bilo koju osobu, pa tako i onu homoseksualne orijentacije, bolno je iskustvo s različitim, kratkoročnim i dugoročnim posljedicama, od nevjericice i poricanja, usamljenosti, ranjivosti i samosažaljenja preko gubitka identiteta i samopoštovanja do straha, anksioznosti i depresije (Pikić i Jugović 2006).

Budući da diskriminaciju najvećim dijelom uzrokuje nepoznavanje osoba koje se diskriminira, izuzetno je važno upoznati se sa značajkama, u ovom slučaju, homoseksualnosti. Američko udruženje psihologa naglašava da se većina znanstvenika danas slaže da je seksualna orijentacija rezultat kompleksne interakcije okruženja, kognitivnih i bioloških čimbenika. Kod većine ljudi seksualna se orijentacija oblikuje u ranim godinama. Niz istraživanja upućuje da biologija, uključujući genetske i hormonalne čimbenike, ima važnu ulogu u oblikovanju seksualne orijentacije.

Homoseksualna je orijentacija do ranih 1970-ih godina smatrana bolešću. No, četiri desetljeća istraživanja potvrdilo je da su homoseksualne osobe stabilne, zdrave i funkcionalne, jednakako kao i osobe heteroseksualne orijentacije. Na temelju toga Američko udruženje psihijatara uklonilo je 1973. godine homoseksualnost s popisa bolesti iz Dijagnostičkog i statističkog priručnika za mentalne poremećaje (DSM). Američko udruženje psihologa je 1975. godine usvojilo je rezoluciju kojom podržava ukidanje homoseksualnosti kao mentalnog poremećaja: „*Istraživanje o homoseksualnosti vrlo je jasno. Homoseksualnost nije ni mentalna bolest, ni moralna izopačenost. To je jednostavno način na koji manjina naše populacije izražava ljudsku ljubav i seksualnost. Istraživanje za istraživanjem svjedoči mentalnom zdravlju homoseksualaca i lezbijski. Istraživanja koja su ispitivala prosuđivanje, stabilnost, pouzdanost, društvenu i profesionalnu prilagodbu homoseksualaca pokazuju da homoseksualci i lezbijke u svakom pogledu funkcioniрају jednakno dobro kao i heteroseksualne osobe.*“

Svjetska zdravstvena organizacija je u 10. reviziji Međunarodne klasifikacije bolesti (1990) – temeljnog priručnika koji koriste liječnici širom svijeta (uključujući i Hrvatsku) – također izostavila svrstavanje homoseksualnosti među mentalne poremećaje.

Vezano uz često postavljano pitanje o tome može li se seksualna orijentacija mijenjati, stručnjaci za mentalno zdravlje upozoravaju da su pokušaji promjene nečije seksualne orijentacije neučinkoviti, a mogu biti i psihički štetni.

Prilog 4.

STAV DRUŠTVA

Hrvatsko društvo sastoji se od različitih ljudi i grupacija te je stoga teško odrediti jedinstven stav društva prema osobama homoseksualne orijentacije. No neka istraživanja ukazuju na dominantne stavove.

Rezultati istraživanja Agencije Puls iz 2002. godine (prema Pikić i Jugović, 2006) provedenom na uzorku od 600 osoba pokazali su da oko 40% ispitanih osoba smatra da su ugrožena prava homoseksualnih osoba. Oko 40% sudionika i sudionica omogućilo bi istospolnim partnerima pravo na bračnu zajednicu. Pokazalo se da bi prijateljstvo s homoseksualnim osobama prihvatio tek nešto manje od polovine građana, dok bi homoseksualca za susjeda htjelo nešto više od polovine, a za suradnika na poslu nešto manje od 60% građana Hrvatske. Važno je naglasiti da gotovo svaki četvrti sudionik i sudionica u uzorku ne bi prihvatio homoseksualne osobe niti u jednom slučaju, pa čak niti kao stanovnika Hrvatske.

Parmač je (2005) s 1121 sudionika i sudionica u Zagrebu, Rijeci i Splitu provela istraživanje o stavovima prema homoseksualnim osobama. Rezultati su pokazali da su muškarci homofobniji od žena te da imaju jače izražen negativan stav prema homoseksualnim muškarcima nego prema lezbijkama. Oko 60% muškaraca i oko 27% žena ne bi htjeli da im dijete odrasta u društvu koje tolerira mušku homoseksualnost.

Čini se da su slični stavovi prisutni i kod maturanata. Nekoliko rezultata nacionalnog istraživanja političke pismenosti provedenog 2010. godine na uzorku maturanata/ica u Hrvatskoj (N=999) pokazalo je da gotovo polovica ispitanika/ica (45,5%) smatra homoseksualnost „nekom vrstom bolesti“. Uz to i skoro dvije trećine svih ispitanika/ica (64,3%) podržava diskriminaciju gejeva i lezbijki, tj. slaže se da bi homoseksualnim osobama trebalo zabraniti javno nastupanje jer na taj način loše utječu na „odgoj mladih“ (Bagić, 2011).

U istraživanju, u kojem su se ispitivale razlike u negativnim stavovima prema homoseksualcima u različitim zemljama Europe, utvrđeno je da najmanje negativnih stavova imaju skandinavske zemlje (osim Finske) i Nizozemska, zatim slijede stare članice Europske Unije (poput Velike Britanije, Njemačke, Francuske i sl.), a najviše negativnih stavova prema homoseksualnim osobama imaju stanovnici zemalja središnje, jugoistočne i istočne Europe – među kojima je i Hrvatska (Štulhofer i Rimac, 2009).

U skladu s rezultatima spomenutih istraživanja velik broj homoseksualnih osoba u Hrvatskoj izjavljuje da su doživjeli neki oblik diskriminacije. Istraživanje o nasilju nad LGB-osobama u Zagrebu, Rijeci i Osijeku, u razdoblju od 2002. do 2005. godine (Pikić i Jugović, 2006), pokazalo je da je polovica ispitanica/ika (N=202) doživjelo neku vrstu nasilja, a da je njih 15% bilo žrtvama fizičkog nasilja. Nasilje nad LGB-osobama najčešće su počinile njima nepoznate osobe, na javnim, otvorenim ili zatvorenim mjestima.

Valja napomenuti da u suvremenom hrvatskom društvu djeluju i udruge koje skreću pozornost javnosti na probleme s kojima se sreću osobe homoseksualne orijentacije te koje se zalažu i rade na tome da osobe homoseksualne orijentacije imaju jednaka prava kao i osobe heteroseksualne orijentacije. Da bi skrenuli pozornost na potrebe homoseksualnih osoba, ova udruženja svake godine organiziraju Paradu ponosa, odnosno „Gay pride“, u Zagrebu i Splitu. Ti događaji uvijek izazovu intenzivne reakcije građana (od odobravanja i podržavanja do žestokih kritika i nasilnih postupaka).

Prilog 5

SLOVO ZAKONA

U Hrvatskoj je homoseksualnost prestala biti kazneno djelo 1977. godine.

U današnje je vrijeme zaštita temeljnih ljudskih prava i promicanje ravnopravnosti pojedinca bez obzira na spol, rasu i etničku pripadnost jedno od temeljnih vrednota ustavnog poretku Republike Hrvatske. Prema čl. 14. Ustava Republike Hrvatske (NN 41/01): Svatko u Republici Hrvatskoj ima prava i slobode, neovisno o njegovoj rasi, boji kože, spolu, vjeri, političkom ili drugom uvjerenju, nacionalnom ili socijalnom podrijetlu, imovini, rođenju, naobrazbi, društvenom položaju ili drugim osobinama. Svi su pred zakonom jednaki.

Hrvatska je 2003. godine otišla korak dalje u zaštiti od diskriminacije po navedenim osnovama kada su usvojeni prvi Zakon o ravnopravnosti spolova i Zakon o istospolnim zajednicama te se time približila europskim standardima zaštite ljudskih prava.

Prema Zakonu o ravnopravnosti spolova (čl. 6, st. 1): Diskriminacija na temelju spola predstavlja svako normativno ili stvarno, izravno ili neizravno razlikovanje, isključivanje ili ograničenje temeljeno na spolu kojim se otežava ili negira ravnopravno priznanje, uživanje ili ostvarivanje ljudskih prava muškaraca i žena u političkom, obrazovnom, ekonomskom, socijalnom, kulturnom, građanskom i svakom drugom području života.

Unatoč dobrim zakonskim rješenjima i dalje ostaje problem njihove primjene u praksi. Do kraja 2007. godine nije donesena niti jedna pravomoćna presuda na području diskriminacije (Vasiljević i Balen, 2009).

Zakon o suzbijanju diskriminacije (NN 85/08) donesen je 2008. godine, a stupio je na snagu 2009. Radi se o Zakonu koji je po pravnoj snazi iznad običnih zakona, no ispod Ustava. Svrha je ovog Zakona osigurati zaštitu i promicanje

jednakosti kao najviše vrednote Ustavnog poretka Republike Hrvatske, čime se stvaraju pretpostavke za ostvarivanje jednakih mogućnosti i uređuje zaštita od diskriminacije na osnovi različitih obilježja, između ostalih, rodnog izražavanja i spolne orijentacije (čl. 1, st. 1).

Uz ova nacionalna postoje i međunarodna pravila, koja nalažu poštivanje ljudskih prava bez obzira na različitosti. Riječ je o Deklaraciji o seksualnoj orijentaciji i rodnom identitetu Ujedinjenih naroda, kojoj je potporu (prema podacima Stalne misije Republike Hrvatske u Ujedinjenim narodima), dala i Republika Hrvatska 18. prosinca 2008.

Deklaraciju, čiji je glavni cilj pozivanje na dekriminalizaciju seksualne orijentacije i rodnog identiteta, do sada je potpisalo 66 država članica UN-a. Deklaracija potvrđuje načelo nediskriminacije koje zahtijeva da se ljudska prava primjenjuju podjednako prema svakom ljudskom biću bez obzira na seksualnu orijentaciju ili rodnji identitet, a posebno se osuđuje primjena smrtnе kazne i mučenja po osnovi seksualne orijentacije ili rodnog identiteta te uskraćivanje zdravstvene skrbi.

Literatura

1. Alonso A., Rutan, J.S. (1998). The experience of shame and the restoration of self-respect in group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 38 (1): 3–27.
2. Bagić, D. (ur.), 2011. Odgaja li škola dobre građane? Studija o političkoj socijalizaciji hrvatskih srednjoškolaca. Zagreb: GONG i Fakultet političkih znanosti.
3. Čaplar, D. Kustura, D., Živković, I. (2011). Životom darovani: udžbenik katoličkoga vjeroučnika za 3. razred srednjih škola. 2. izdanje, Zagreb.
4. Izvješće povjerenstva Britanske evandeoske alijanse o jedinstvu i istini među evandeoskim kršćanima (ACUTE). Zagreb: Crkva cjelovitog evanđelja. Preuzeto s mrežne stranice: http://dld.souldata.net/0706/5572_vjera_nada_i_homoseksualnost.pdf
5. Jokić-Begić, N. (2008). Psihosocijalne karakteristike transseksualnih osoba u Hrvatskoj, *Socijalna psihijatrija*, 36 (3).
6. Jokić-Begić, N. i sur. (2008). Transseksualnost: život u krivom tijelu? *Liječnički vjesnik*, 130: 237–247.
7. Katolički odgovori, katekizam o homoseksualnosti. Preuzeto s: <http://www.katolicki.info/homo.htm>
8. Lutes, J. (2003). What the Science Says and Doesn't Say About Homosexuality. Preuzeto s: <http://www.soulforce.org/pdf/whatthesciencesays.pdf>
9. Mondimore, F.M. (2003). Prirodna povijest homoseksualnosti. Zagreb: Antibarbarus.
10. Palašek, M.; Bagić, D.; Ćepić, A. (2002) Ljudska prava i stavovi o homoseksualnim osobama. Zagreb: Agencija Puls za CARANA corporation.

11. Parmač, M. (2005) Stavovi studenata prema osobama homoseksualne orijentacije. Zagreb: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
12. Pikić, A., Jugović, I. (2006). Nasilje nad lezbijkama, gejevima i biseksualnim osobama u Hrvatskoj: izvještaj istraživanja. Zagreb: Kontra.
13. Pravilnik o načinu prikupljanja medicinske dokumentacije o promjeni spola (2011). Narodne novine, 121/11
14. Svjetska zdravstvena organizacija. Međunarodna klasifikacija bolesti i srodnih zdravstvenih problema. Medicinska naklada, Zagreb, 1994.
15. Štulhofer, A., Rimac, I. (2009). Determinants of Homonegativity in Europe. *Journal of sex research*, 46, 1–9.
16. UN-ova Deklaracija o seksualnoj orijentaciji i rodnom identitetu. Preuzeto s; http://sh.wikipedia.org/wiki/Deklaracija_Ujedinjenih_nacija_o_seksualnoj_orientaciji_i_rodnom_identitetu
17. Ustav Republike Hrvatske, NN 41/01, Zagreb: Narodne novine
18. Vasiljević, S., Balen, B. (2009). Zakon o suzbijanju diskriminacije u svjetlu europskog prava: sadržaj i sankcije. Policija i sigurnost. 18 (2), 213–221.
19. Zakon o istospolnim zajednicama, NN 116/03, Zagreb: Narodne novine
20. Zakon o ravnopravnosti spolova, NN 82/08, Zagreb: Narodne novine
21. Zakon o suzbijanju diskriminacije, NN 85/08, Zagreb: Narodne novine



razred srednje škole

- Živjeti zdravo

ŽIVJETI ZDRAVO

- Informacije o zdravlju i njihova kritička interpretacija (oglašavanje i marketing)
- Višedimenzionalni model zdravlja

Informacije o zdravlju i njihova kritička interpretacija (oglašavanje i marketing)

Tema: Informacije o zdravlju i njihova kritička interpretacija (oglašavanje i marketing)

Cilj: Učenici će analizirati važnost pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti te utjecaj medijskih poruka o prehrani i tjelesnoj aktivnosti u očuvanju i unapređenju zdravlja

Ishodi učenja:

- Prikupiti informacije o zdravlju iz različitih izvora
- Analizirati informacije (oglase i marketinšku ponudu)
- Predložiti mjere za unapređenje zdravlja u školi.

Potreban pribor i materijal

- papir, olovka, flomasteri, plakatni papir ili *hamer*, ploča, kreda, radni list, nastavni listići

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Oblici i metode rada: frontalni oblik, rad u skupinama, individualni rad, razgovor, rješavanje problema, rasprava, interaktivno i otvoreno

Uputa razredniku/ici

Razrednik/ica će tjedan dana prije početka aktivnosti učenicima najaviti da na sat razrednika donesu različite članke iz novina, časopisa i knjiga o pravilnoj prehrani te da prikupe informacije u vezi s oglašavanjem i marketinškim ponudama hrane i pića; razrednik/ica može i sama pripremiti materijal koji će prezentirati učenicima.

UVODNA AKTIVNOST

Razrednik/ica će na početku sata napisati na ploču „MEDIJSKE PORUKE O PRAVILNOJ PREHRANI”.

UVOD (5 min)

Razrednica razgovara s učenicima o tome što misle o porukama iz medija.

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

OBRADA (25 min)

1. AKTIVNOST – ŠTO UTJEČE NA IZBOR HRANE?

Razrednik/ica pitanjima potiče učenike na razmišljanje i izvođenje zaključaka o tome što sve utječe na naš svakodnevni izbor namirnica i način prehrane te utječe li to na naše zdravlje.

Razrednik/ica naglašava da moramo biti dobro informirani o zdravlju da bismo ga uspjeli očuvati.

1. Što utječe na izbor namirnica, jela i pića?

O: Glad, sitost, senzorička svojstva hrane (okus, miris, izgled), znanje, stavovi prema hrani, kulturni, vjerski i ekonomski čimbenici (edukacija, etnička pripadnost, cijena namirnica), mediji.

2. Koji je čimbenik presudan pri izboru hrane i pića u tvojoj obitelji?

O: Učenici iznose svoja zapažanja...

Razrednik/ica prezentira učenicima fotografije (koje su učenici donijeli na sat) različitih namirnica i napitaka često reklamiranih u sredstvima javnog informiranja.

Razrednik/ica dijeli učenike u skupine. Svaka skupina dobiva različit materijal (fotografije) i nastavni listić na kojem se nalaze pitanja koja će učenicima pomoći pri analizi i izradi bilješki.

NASTAVNI LISTIĆ 1.

- a) Pobuduju li navedene fotografije želju za kupovinom određene namirnice ili napitka?
- b) Ako da, razmišљaš li pritom jesu li ponuđene namirnice zdrave?
- c) Koliko često konzumiraš navedene primjere?
- d) Da li nešto od navedenog konzumiraš u svom školskom obroku?

Razrednik/ica dijeli učenicima nastavni listić 2 na kojem se nalazi pitanje.

NASTAVNI LISTIĆ 2.

Što misliš o tome koliki je utjecaj sredstava javnog informiranja na izbor hrane i napitaka?

Učenici trebaju brojem od 1 do 5 zabilježiti što misle koliki je utjecaj medija na odabir namirnica i napitaka u djece te kako je izbor fotografija utjecao na njihov trenutni odabir? Broj 1 označava minimalan, a broj 5 maksimalan utjecaj medija na izbor hrane.

Nakon što su učenici analizirali nastavne listiće i napravili bilješke, slijedi izlaganje skupina, rasprava i izvođenje zaključaka.

2. AKTIVNOST

Razrednik/ica postavlja pitanje učenicima te ih navodi na zaključak da treba voditi računa o tome što unosimo u svoje tijelo, što je zdravo, a što nije zdravo za naše tijelo.

- P. Znaš li kako se može odraziti na zdravlje često uzimanje navedenog; npr. masne i pržene hrane, previše slane ili hrane s velikim udjelom šećera, gaziranih napitaka i alkohola, što se često reklamira u sredstvima javnog informiranja?
- O. Dijabetes, povišeni krvni tlak, arterioskleroza, rak, srčani udar, pretilost.

Razrednik/ica naglašava učenicima da moraju biti svjesni da ono što se reklamira nije i nužno zdravo te da o tome treba voditi računa pri izboru namirnica.

3. AKTIVNOST

Razrednik/ica predstavnicima skupina dijeli listiće na kojima se nalaze informacije o bolestima uzrokovanim prehranom.

Predstavnik svake skupine nakon rasprave o informacijama koje se nalaze na listićima iznosi zaključke o utjecaju različitih medija na odabir hrane i pića u školske djece.

LISTIĆ 1. – PRETILOST (Debljina)

Brza hrana i sokovi štetno utječu na zdravlje i dovode do pojave pretilosti. Do pretilosti može doći i ako se jednostavno jede previše.

Pretlost u djece i adolescenata poprima epidemiske razmjere. U Hrvatskoj povećanu tjelesnu masu ima oko 15% djece, a pretilo je oko 10% djece.

Komplikacije prouzročene pretilosti zabilježene su na svim organskim sustavima, pretlost može dovesti do mnogih teških bolesti i poremećaja: šećerna bolest tip 2 (Dijabetes melitus tip 2), visoki krvni tlak (hipertenzija), rak, masna infiltracija jetara, poremećena koncentracija lipoproteina u krvi (dislipidemija), metabolički sindrom itd.

U skladu s načelom bolje spriječiti nego liječiti djelujemo preventivno, umjerenom tjelesnom aktivnošću uz pravilnu prehranu smanjuje se rizik pretilosti, a time osigurava kvalitetniji i dulji život te dulja i bolja radna sposobnost.

LISTIĆ 2. – ŠEĆERNA BOLEST ILI DIJABETES

Dijabetes je jedna od najučestalijih bolesti današnjice. Smatra se da u svijetu od ove bolesti boluje čak 366 milijuna ljudi, a 183 milijuna pritom ne zna da je oboljelo. Procjenjuje se da u odrasloj populaciji od dijabetesa boluje 315.900 ljudi (dijagnoza šećerne bolesti tipa 2 u prosjeku se postavlja 8 godina nakon nastanka bolesti). Čak 70% novootkrivenih oboljelih od dijabetesa u svijetu ima problem prekomjerne težine. Dijabetes je kronični sistemski poremećaj metabolizma kod kojeg je prisutna povećana razina glukoze u krvi. Šećerna bolest uzrok je brojnih komplikacija (bolesti srca i krvnih žila, bubrega i oka) koje mogu dovesti do invalidnosti, pa čak i do smrti.

Zato treba spriječiti porast tjelesne težine, voditi računa o pravilnoj prehrani, održavati dobru tjelesnu kondiciju i ne pušiti.

LISTIĆ 3. – SRČANOŽILNE BOLESTI (KARDIOVASKULARNE BOLESTI)

Srčanožilne bolesti u svijetu odnose svake godine više od 17 milijuna života, što se zdravom prehranom te redovitom tjelesnom aktivnošću u znatnoj mjeri može spriječiti. Najviše ljudi u Hrvatskoj umire od srčanožilnih bolesti.

Osnovna promjena kod srčanožilnih bolesti jest sužavanje i začepljivanje arterija, što se naziva arterioskleroza. Arterioskleroza razvija se puno brže u osoba koje su pretile, koje boljuju od šećerne bolesti, puše, piju alkohol, koje su tjelesno neaktivne te imaju povišene masnoće u krvi.

Zato se pravilno hranite, jedite 5 porcija voća i povrća dnevno, pri pripremanju hrane prednost dajte kuhanoj hrani nad pečenom i prženom, izbjegavajte sokove, gazirana pića, slatkiše i grickalice te masna i slana jela, svaki dan popijte 8 čaša vode. Nemojte pušiti i piti alkohol. U prehrani koristite nezasićene masne kiseline sadržane u biljnim uljima, primjerice u maslinovom ulju.

SPOZNAJTE SVOJE BROJEVE – vrijednosti krvnog tlaka te razine kolesterola i glukoze u krvi, opseg struka i indeks tjelesne mase pomoći će da spoznate svoj rizik od srčanožilnih bolesti.

LISTIĆ 4. – RAK

Termin rak (karcinom, maligna bolest) odnosi se na veliku grupu bolesti koje mogu zahvatiti bio koji dio tijela. Kod raka ubrzano se stvaraju nenormalne stanice koje rastu izvan svojih uobičajenih granica te se šire u druge dijelove tijela. To se širenje naziva metastaze. Upravo metastaze najčešće dovode do smrti kod osoba koje boluju od raka. Rak je u Hrvatskoj drugi uzrok smrtnosti, nakon srčanožilnih bolesti. Pušenje cigareta, pijenje alkoholnih pića, nezdrava prehrana i tjelesna neaktivnost glavni su rizični čimbenici za obolijevanje od raka. Do raka dovode i virusne infekcije jetara (hepatitis) i zaraza humanim papiloma-virusom (HPV).

LISTIĆ 5. – ZUBNI KARIJES

Zubni karijes jedna je od najraširenijih bolesti školske djece i mladeži. Kvarenju zubi najviše pogoduju namirnice i napici koji sadrže jednostavne šećere. Bakterije koje žive u usnoj šupljini koriste za svoju prehranu šećere, pri čijoj se razgradnji stvara kiselina koja nagriza zubnu caklinu. Fosforna, limunska i karbonatna kiselina, koje se nalaze u gaziranim sokovima, također oštećuju zubnu caklinu. Oštećenje zubne cakline omogućuje gubitak kalcija i fosfora, dvaju najvažnijih minerala od kojih su zubi građeni. Tako počinje proces kvarenja zubi. Izloženost kvarenju zubi veća je ako se češće konzumiraju slatkiši, zaslađeni napici i namirnice koje se jako lijepe za zube, posebice ako ih se jede između glavnih obroka.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI

ZAKLJUČNI DIO (10 min)

Svaka skupina daje prijedlog za zdravi obrok u školi te navodi koje će reklamirane namirnice zamijeniti zdravim namirnicama.

Za sljedeći put učenici mogu izraditi plakate s primjerima zdravog obroka za vrijeme boravka u školi te na taj način urediti školski pano.

EVALUACIJA RADA (5 min)

Pisani tekst učenika s bilješkama.

Rezultati rada učenika i plakati s primjerima zdravog obroka i napitaka koji se preporučuju umjesto često reklamiranih nezdravih namirnica mogu se prezentirati roditeljima na roditeljskom sastanku.

Prilog

NASTAVNI LISTIĆ 1.

- a) Pobuduju li prikazane fotografije želju za kupovinom određene namirnice ili napitka?
- b) Ako da, razmišљaš li pritom jesu li ponudene namirnice zdrave?
- c) Koliko često konzumiraš navedene proizvode?
- d) Da li nešto od navedenoga konzumiraš u svom školskom obroku?

Razrednik/ica dijeli učenicima nastavni listić 2 na kojem se nalazi pitanje

NASTAVNI LISTIĆ 2

Što misliš koliki je utjecaj sredstava javnog informiranja na izbor hrane i napitaka na djecu? Zaokruži jedan broj.

(mali utjecaj) 1 2 3 4 5 (jako velik utjecaj)

Kako je izbor fotografija utjecao na tvoj trenutni odabir hrane? Zaokruži jedan broj.

(mali utjecaj) 1 2 3 4 5 (jako velik utjecaj)

Literatura

Preporučena literatura prema: Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja. Modul: Živjeti zdravo

1. Antonić Degač, K., Kaić-Rak, A., Mesaroš-Kanjski, E. I Petrović Z. (2001) Pravilnim izborom i pohranjivanjem namirnica čuvate svoje zdravlje, Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo
2. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Hrvatski zdravstveno-statistički ljetopis za 2011. godinu, Zagreb, 2012. (http://www.hzjz.hr/publikacije/hzs_ljetopis/Ljetopis_Yearbook_HR_2011.pdf)
3. Pavleković, G., Kuzman, M. i Jureša, V. (2001) Promicanje zdravlja u školi. Europska mreža škola koje promiču zdravlje. Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“. Medicinski fakultet. Sveučilište u Zagrebu i UNICEF Ured za Hrvatsku. Zagreb
4. Verbanec, D., (2002) O prehrani – što, kada i zašto jesti, Školska knjiga, Zagreb
5. World Health Organisation, Fact sheet N°297, Reviewed January 2013. Cancer (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/index.html>)
6. World Health Organisation, Fact sheet N°317, Updated March 2013. Cardiovascular diseases (CVDs) (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/index.html>)
7. World Health Organisation, Fact sheet N°312, Updated March 2013. Diabetes (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/index.html>)

■ Višedimenzionalni model zdravlja

Tema: Višedimenzionalni model zdravlja

Cilj: Ukažati učenicima na važnost očuvanja i zaštite zdravlja

Ishodi učenja: Primijeniti višedimenzionalni model zdravlja u području tjelesnoga, emocionalnoga, mentalnoga, socijalnoga, osobnoga i duhovnog zdravlja

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Potreban materijal/sredstva

- radni listići u boji
- samoljepljivi listići
- papir A3
- kocka od papira (kocku je potrebno povećati i izrezati na tvrdnu podlogu; svaku stranu kocke obojiti u jednu boju – plavu, žutu, crvenu, zelenu, narančastu i bijelu – ili svaki model zdravlja zapisivati drugom bojom kako je zadano u zadatku)
- ljepilo
- evaluacijska meta

Upute razredniku

Za provedbu radionice potrebno je da razrednik ili stručni suradnik pedagog u suradnji s učenicima izradi kocku vodeći računa o tome da je dovoljno velika kako bi se na nju moglo zapisivati. Stranice kocke ne zalijepi se prije sata razrednika (neće se moći pisati).

Razrednik ili stručni suradnik pedagog zalijepit će prije početka sata uvećanu sliku drveta na papiru A3 na ploču ili zid ovisno o mogućnostima.

Sadržaj – opis i tijek rada

Oblici i metode rada: individualni rad, rad u malim skupinama, iskustveno učenje, razgovor

UVODNE AKTIVNOSTI

1. LEDOLOMAC – 5 min

Razrednik/ica postavi učenicima pitanje što za njih predstavlja zdravlje. Olujom ideja učenici zapisuju na papirić prvu asocijaciju na zdravlje te ih zaližepe na „drvo zdravlja“. Ovom se aktivnošću ujedno najavljuje i današnja tema.

2. UVOD – 10 min

Razrednik/ica će održati kratko uvodno predavanje na temu zdravlja.

Najvažnija je stvar u životu naše zdravlje i zdravlje nama bliskih osoba. Da bismo na vrijeme zaštitali svoje zdravlje, moramo se informirati kako to što učinkovitije činiti. Dok smo zdravi, zanemarujemo ga.

Prema definiciji svjetske zdravstvene organizacije „zdravlje je stanje potpunog fizičkog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti“. Zdravlje je osnovno ljudsko pravo bez obzira na rasu, vjeru i političko opredjeljenje, socijalne i ekonomske uvjete.

Pravo na zdravlje jedno je i od ustavnih načela Republike Hrvatske: „Svatko ima pravo na zdrav život. Republika osigurava pravo građana na zdrav okoliš. Građani, državna, javna i gospodarska tijela i udruge, dužni su, u sklopu svojih ovlasti i djelatnosti, osobitu skrb posvećivati zaštiti zdravlja ljudi, prirode i ljudskog okoliša.“

U zdravlje treba ulagati od rođenja, cijeli život i postati odgovoran za vlastiti život.

Na Prvoj međunarodnoj konferenciji o promicanju zdravlja u Ottawi, Kanada, 21. studenog 1986. godine donesena je povelja koja definira zdravlje kao „proces sposobljanja ljudi da preuzmu kontrolu nad svojim zdravljem i da ga poboljšaju“.

Preduvjeti za zdravlje iz Povelje jesu:

- mir
- dom
- obrazovanje
- hrana
- prihodi
- stabilni ekosustav
- dodatna sredstva
- socijalna pravda
- jednakopravnost/jednakost

SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

3. VJEŽBA – 20 min

10 + 10 min

Razrednik/ica će podijeliti učenike u šest skupina te svaka skupina dobiva radni listić otisnut u boji skupine. Učenici imaju za zadatak proučiti tekst. U jednoj rečenici ostalim učenicima u odjelu približe model zdravlja koji imaju u zadatku te navesti zašto je on bitan za cjelokupno ljudsko zdravlje.

Radni listić – PLAVA SKUPINA

Tjelesno ili fizičko zdravlje objašnjava kako naše tijelo funkcioniра te zdravlje svakog organa. Komponente su te dimenzije razina kondicije, prisutnost ili odsutnost bolesti i/ili predispozicija (rizično ponašanje), razina izloženosti štetnim djelovanjima (alkohol, radijacija, pušenje, stres i dr.). Da bismo održavali tjelesno zdravlje, važno je razumjeti kako tijelo funkcioniра i razlikovati zdravo stanje od stanja bolesti.

Radni listić – ŽUTA SKUPINA

Mentalno zdravlje odnosi se na to kako prikupljamo informacije, znanje o tome gdje možemo pronaći neku informaciju i kako ju koristiti. Važno je „naučiti“ kako prikupiti znanje iz različitih izvora, znati kritički pristupiti informacijama i koristiti ih za donošenje ispravnih odluka i zdravog stila življenja.

Radni listić – CRVENA SKUPINA

Emocionalno zdravlje odnosi se na razumijevanje naših osjećaja i sposobnosti njihova izražavanja. Važno je znati prepoznati kako se u određenom trenutku osjećamo i kako to utječe na naš odnos prema drugima, ali i razumjeti i prihvati osjećaje drugih oko nas.

Radni listić – ZELENA SKUPINA

Socijalno zdravlje odnosi se na to kako sebe vidimo kao pojedinca (m/ž) i kako se odnosimo prema drugima, na našu sposobnost da se vidimo kao dio zajednice, odnosi se na našu brigu za druge i poštivanje međusobnih razlika. U ovom modelu zdravlja važno je razvijati socijalne vještine koje nam pomažu u svim odnosima.

Radni listić – BIJELA SKUPINA „E“

Osobno zdravlje pokazuje nam kako vidimo sebe kao osobu, što želimo postići i kako definiramo vlastiti uspjeh, kako se razvijamo, čemu se nadamo i kako određujemo i postižemo osobne ciljeve u životu. Ukratko, osobno zdravlje pretpostavlja našu samoaktualizaciju i razinu ostvarenja zacrtanih nam ciljeva (kratkoročnih ili dugoročnih).

Radni listić – NARANČASTA SKUPINA

Duhovno zdravlje odnosi se na cjelokupnost nas kao bića i njime određujemo bit našeg postojanja i osjećaja smisla življenja. Ovaj model zdravlja uključuje sposobnost povjerenja, naše etičke principe, nesebičnost u odnosu s drugima i ono što nam omogućuje da preživimo – naši temeljni instinkti. Unutarnja snaga koja nas „tjera“ na život, razvoj, napredak, sreću i slobodu.

Tekst za radne listiće preuzet iz Priručnika Edukacijom do zdravlja, Forum za slobodu odgoja.

Razrednik/ica nakon 10 min zatražiti od učenika da imenuju glasnogovornika skupine koji će upoznati ostale s time zašto je model zdravlja, koji su imali u zadatku, važan za cjelokupno zdravlje te zapisati na kocku.



Svaki model zdravlja predstavljaće jednu boju kocke:

PLAVA – tjelesno zdravlje

ŽUTA – mentalno zdravlje

CRVENA – emocionalno zdravlje

ZELENA – socijalno zdravlje

BIJELA – osobno zdravlje

NARANČASTA – duhovno zdravlje

Razrednik/ica će kratko učenicima približiti pojam višedimenzionalnog modela zdravlja te objasniti zašto je kao primjer uzeta Rubikova kocka.

Model uključuje šest modela zdravlja, tjelesno, emocionalno, mentalno, socijalno, duhovno i osobno zdravlje. Spomenuti model predložio je Robert Eberst (1983), koji je metaforički, pomoću „Rubikove kocke“, pokušao opisati važnost svakog modela zdravlja. Zašto je izabrao Rubikovu kocku? Ona ima milijune kombinacija i ako se pomakne samo jedna boja, kocka gubi svoj smisao. To možemo usporediti sa zdravljem. Ako je narušena samo jedna njezina dimenzija, ljudsko će zdravlje biti narušeno. Svaki od model zdravlja važan je te utječe na ostale.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI

4. ZAKLJUČNI DIO – 5 min

Razrednik/ica će se zajedno s predstavnicima skupina osvrnuti na prvu aktivnost, na samoljepljive listiće istaknute na ploči.

Prodiskutirati s učenicima što je za njih značilo zdravlje na početku sata i jesu li sada proširili svoje znanje o važnosti očuvanja zdravlja.

5. EVALUACIJA – 5 min

Na plakatu unaprijed pripremiti metu s pitanjem: Koliko ti je ova radionica bila korisna? (s brojčanim oznakama: 1 – niti malo... do 5 – jako korisna). Učenici na meti križićem označavaju osobno zadovoljstvo radionicom.

Radni listić – SKUPINA „A“

Tjelesno ili fizičko zdravlje objašnjava kako naše tijelo funkcioniра te zdravlje svakog organa. Komponente su te dimenzije razina kondicije, prisutnost ili odsutnost bolesti i/ili predispozicija (rizično ponašanje), razina izloženosti štetnim djelovanjima (alkohol, radijacija, pušenje, stres i dr.). Da bismo održavali tjelesno zdravlje, važno je razumjeti kako tijelo funkcioniра i razlikovati zdravo stanje od stanja bolesti.

Radni listić – SKUPINA „B“

Mentalno zdravlje odnosi se na to kako prikupljamo informacije, znanje o tome gdje možemo pronaći neku informaciju i kako ju koristiti. Važno je „naučiti“ kako prikupiti znanje iz različitih izvora, znati kritički pristupiti informacijama i koristiti ih za donošenje ispravnih odluka i zdravog stila življenja.

Radni listić – SKUPINA „C“

Emocionalno zdravlje odnosi se na razumijevanje naših osjećaja i sposobnosti njihova izražavanja. Važno je znati prepoznati kako se u određenom trenutku osjećamo i kako to utječe na naš odnos prema drugima, ali i razumjeti i prihvati osjećaje drugih oko nas.

Radni listić – SKUPINA „D“

Socijalno zdravlje odnosi se na to kako sebe vidimo kao pojedinca (m/ž) i kako se odnosimo prema drugima, na našu sposobnost da se vidimo kao dio zajednice, odnosi se na našu brigu za druge i poštivanje međusobnih razlika. U ovom modelu zdravlja važno je razvijati socijalne vještine koje nam pomažu u svim odnosima.

Radni listić – SKUPINA „E“

Osobno zdravlje pokazuje nam kako vidimo sebe kao osobu, što želimo postići i kako definiramo vlastiti uspjeh, kako se razvijamo, čemu se nadamo i kako određujemo i postižemo osobne ciljeve u životu. Ukratko, osobno zdravlje prepostavlja našu samoaktualizaciju i razinu ostvarenja zacrtanih nam ciljeva (kratkoročnih ili dugoročnih).

Radni listić – SKUPINA „F“

Duhovno zdravlje odnosi se na cijelokupnost nas kao bića i njime određujemo bit našeg postojanja i osjećaja smisla življenja. Ovaj model zdravlja uključuje sposobnost povjerenja, naše etičke principe, nesebičnost u odnosu s drugima i ono što nam omogućuje da preživimo – naši temeljni instinkti. Unutarnja snaga koja nas „tjera“ na život, razvoj, napredak, sreću i slobodu.

Literatura

1. Vučetić, G: Kvaliteta života i zdravlje, Hrvatska zaklada za znanost, grupa autora, Osijek, Sveučilište u Osijeku Filozofski fakultet, Osijek, 2011.
2. Grupa autora: Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja, Zavod za javno zdravstvo Sveti Rok, Virovitičko-podravske županije
3. Priručnik: Edukacijom do zdravlja, FSO 2001.
4. Ustav Republike Hrvatske
5. Konvencija o pravima djeteta
6. Internetske stranice:
7. <http://www.who.int>
8. <http://rlipco.net>
9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6562286>
10. <http://zdravlje.hzjz.hr>

DODACI

Autori radionica programa Zdravstvenog odgoja

Tatjana Antić Kivađ, prof.
Prva ekonomska škola Zagreb

Vedrana Banda, dipl. pedagog
Osnovna škola Mate Lovraka Kutina

Emina Baričević, nastavnik razredne
nastave
Osnovna škola Sveti Petar Orehovec,
Sveti Petar Orehovec

Jelena Bičanić, dipl. socijalni pedagog
Osnovna škola Matka Laginje, Zagreb

Jadranka Bizjak Igrec, prof.
Osnovna škola Bukovac, Zagreb

mr. sc. Mila Bulić
Osnovna škola Pujanki, Split

Astrid Čulić, prof.
Osnovna škola Ivana Mažuranića,
Zagreb

mr. sc. Jasmina Dobravc-Poljak, prof.
pedagogije
Centar za reproduktivno zdravlje
Klinike za dječje bolesti Zagreb

prim. mr. sc. Vlasta Hiršl-Hećej, dr. med.
Centar za reproduktivno zdravlje
Klinike za dječje bolesti Zagreb

Miljenka Galić, prof.
I. tehnička škola Tesla, Zagreb

dr. sc. Diana Garašić
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Ljubica Gorički, prof.
Osnovna škola Stjepana Radića,
Brestovec Orehovički

mr. sc. Majda Fajdetić
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Romana Halapir Franković, prof.
V. gimnazija, Zagreb

Željka Jančić, prof.
Osnovna škola Dubovac, Karlovac

Martina Janeš, nastavnik razredne
nastave
Osnovna škola Stjepana Basaričeka,
Ivanić Grad

Martina Jenik, dipl. pedagog
Škola za umjetnost, dizajn, grafiku i
odjeću, Zabok

Ines Jerčinović, prof.
Osnovna škola „Ljubo Babić“,
Jastrebarsko

Sonja Jirasek, dipl. pedagog
Osnovna škola Tituša Brezovačkog,
Zagreb

Irena Jordan Lončarić, prof.
Ekonombska, trgovačka i ugostiteljska
škola, Samobor

Dubravka Kalinić-Lebince, dipl. uč.
Druga osnovna škola Varaždin,
Varaždin

Dubravka Kečkeš, dipl. pedagog
I. osnovna škola Čakovec, Čakovec

Sanja Kostecki, dipl. učitelj
Osnovna škola Josipa Kozarca,
Lipovljani

doc. dr. sc. Valentina Kranželić
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu

Jadranka Krklec, dipl. pedagog
Srednja škola Zabok, Zabok

prof. dr. sc. Marina Kuzman, dr. med.
Zavod za javno zdravstvo „dr. Andrija
Štampar“, Zagreb,
Služba za promicanje zdravlja,
prevenciju i rano otkrivanje bolesti

Mirjana Laginja, prof.
Srednja škola Krapina, Krapina

doc. dr. sc. Dubravko Lepušić, dr. med.
Sveučilišna bolnica Sestre milosrdnice,
Zagreb, Klinika za ginekologiju i
porodništvo

Ana Matković, prof.
Škola za primalje, Zagreb

Mihaela Martinčić, prof.
Osnovna škola Donja Dubrava, Donja
Dubrava

mr. Olgica Martinis
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Ivana Maurović, prof. socijalne
pedagogije
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu

mr. Šimica Mihaljević
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Ingrid Miletić, prof. defektolog
Osnovna škola Petra Preradovića,
Zadar

Svemirka Mišković, dipl. učitelj
Osnovna škola „Stjepan Radić“,
Božjakovina

Marina Ništ, prof. biologije
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Natalija Palčić, dipl. oec.
IV. gimnazija Marko Marulić, Split

Sanja Penić, prof.
Medicinska škola Karlovac, Karlovac

Senka Pintarić, nastavnik razredne
nastave
Osnovna škola „Antun Nemčić
Gostovinski“, Koprivnica

Gabrijela Ratkajec Gašević, prof.
socijalne pedagogije
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu

Ksenija Rissi, prof.
Srednja škola Krapina, Krapina

Alma Rovis Brandić, dipl. socijalni
pedagog
Osnovna škola Petra Zrinskoga, Zagreb

Branka Smolković Cerovski, dipl.
učitelj
Osnovna škola Stjepana Bencekovića,
Horvati – Zagreb

Mirela Sučević, dipl. pedagog
Osnovna škola Augusta Cesarca,
Zagreb

Biserka Šavora, prof.
Škola suvremenog plesa Ane Maletić,
Zagreb

mr. sc. Natalija Šnidarić
Škola za medicinske sestre Mlinarska,
Zagreb

Ivančica Tajsl Dragičević, dipl. učitelj
Osnovna škola Trnjanska, Zagreb

Darko Tot, dipl. socijalni pedagog
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Tomislav Trstenjak, dipl. pedagog
Srednja škola, Koprivnica

Sanja Veček Šimunović, prof.
XII. gimnazija, Zagreb

Sandra Višković, prof.
Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb

Davorka Vrbičić, apsolventica razredne
nastave i hrvatskog jezika

Zorana Vrbičić, dipl. pedagog
Osnovna škola Jurja Dalmatinca,
Šibenik

Jasminka Žiža, prof.
Gimnazija Karlovac, Karlovac

Voditelji ŽSV-a učitelja razredne nastave: Bjelovarsko-bilogorske, Istarske, Karlovačke, Koprivničko-križevačke, Krapinsko-zagorske, Ličko-senjske, Međimurske, Primorsko-goranske, Sisačko-moslavačke, Varaždinske, Zagrebačke županije i Grada Zagreba

Povjerenstvo za izradu programa Zdravstvenog odgoja

- Teodora Dubrović, prof., viša savjetnica za stručne suradnike psihologe i nastavnike psihologije, Agencija za odgoj i obrazovanje
- dr. sc. Diana Garašić, voditeljica Odsjeka za predmetnu nastavu, viša savjetnica za prirodu i biologiju, Agencija za odgoj i obrazovanje
- mr. sc. Majda Fajdetić, viša savjetnica za stručne suradnike pedagoge i odgajatelje u učeničkim domovima, Agencija za odgoj i obrazovanje
- prof. dr. sc. Vesna Jureša, dr. med. spec. školske medicine, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu – Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“, Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba
- prof. dr. sc. Marina Kuzman, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, Služba za školsku i adolescentsku medicinu i prevenciju ovisnosti
- doc. dr. sc. Dubravko Lepušić, Sveučilišna bolnica Sestre milosrdnice, Zagreb, Klinika za ginekologiju i porodništvo
- mr. sc. Olgica Martinis, viša savjetnica za kemiju, Agencija za odgoj i obrazovanje
- mr. Šimica Mihaljević, viša savjetnica za razrednu nastavu, Agencija za odgoj i obrazovanje
- dr. sc. Sanja Musić Milanović, dr. med. spec. epidemiolog, Hrvatski zavod za javno zdravstvo – voditeljica Odjela za promociju zdravlja, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu – Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“
- Marina Ništ, prof., viša savjetnica za prirodu i biologiju, Agencija za odgoj i obrazovanje
- prof. dr. sc. Aleksandar Štulhofer, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Odsjek za sociologiju
- Marijana Toljan, prof., pomoćnica ravnatelja, viša savjetnica za biologiju i kemiju, Agencija za odgoj i obrazovanje
- Darko Tot, dipl. soc. pedagog, pomoćnik ravnatelja, viši savjetnik za stručne suradnike defektologe, Agencija za odgoj i obrazovanje
- Sandra Višković, prof., viša savjetnica za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Agencija za odgoj i obrazovanje

Recenzenti programa Zdravstvenog odgoja

a) modul Živjeti zdravo

dr. sc. Damir Markuš

Tehnička škola Čakovec

dr. sc. Ivana Pavić Šimetin, dr. med. specijalist školske medicine

pomoćnica ravnateljice za kvalitetu – Hrvatski zavod za javno zdravstvo

dr. sc. Lea Pollak

voditeljica Odsjeka za dodatke prehrani i dijetetske proizvode – Hrvatski

zavod za javno zdravstvo

Žarka Rogić, dr. med.

voditeljica odjela Prve pomoći – Hrvatski Crveni križ (za prvu pomoć)

b) modul Prevencija nasilničkog ponašanja

dr. sc. Zlatka Kozjak Mikić, prof. psihologije

stručni suradnik psiholog i nastavnik psihologije

Zdravstveno učilište

c) modul Prevencija ovisnosti

prof. dr. sc. Slavko Sakoman

voditelj odjela za ovisnosti, Klinička bolnica Sestre milosrdnice

d) modul Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

prof. dr.sc. Snježana Prijić-Samaržija

prorektorica za nastavu i studentska pitanja Sveučilišta u Rijeci

prof. dr. sc. Vladimir Jurić (sveučilišni profesor u mirovini)

Odsjek za psihologiju

Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

dr. sc. Gordana Keresteš, izvanredni profesor

Odsjek za psihologiju

Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić, izvanredni profesor

Odsjek za psihologiju

Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

prof. dr. sc. Mihael Skerlev

Klinika za kožne i spolne bolesti Kliničkoga bolničkog centra i Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

Iz recenzija

Pravilna prehrana i redovita tjelesna aktivnost zaštitni su čimbenici u razvoju bolesti i poremećaja koji su glavni uzroci obolijevanja i smrtnosti u odrasloj populaciji u našoj zemlji i u svim razvijenim zemljama svijeta. Školska dob jest dob u kojoj se oblikuju obrasci ponašanja koji ostaju za cijeli život, uključujući i obrasce ponašanja vezane uz pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost. Osnovni preduvjet usvajanja zdravih životnih navika jest posjedovanje odgovarajuće razine kritički interpretiranih činjenica koja su temelj razvoja neophodnih životnih vještina. Dio modula „Živjeti zdravo“, koji se odnosi na pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost, cijelovito obuhvaća važnost pravilne prehrane i redovite tjelesne aktivnosti u očuvanju i unapređenju zdravlja. Posebno su me se dojmile interaktivne metode rada uz poticanje aktivne uloge učenika, njihova promišljanja i kreiranja kritičkog stava. Vjerujem da će to dovesti do osnaživanja učenika u preuzimanju aktivne skrbi za svoje zdravlje već u školskoj dobi. I kasnije tijekom života, kada sami preuzmu vodeće uloge u našem društvu, od onih osobnih u okviru svojih obitelji, pa do onih profesionalnih vezanih uz privredovanje, produkciju i upravljanje u najrazličitijim područjima društvenog djelovanja, vjerujem da će ih znanje i vještine koje usvoje na radionicama modula „Živjeti zdravo“ osnažiti u odupiranju brojnim negativnim utjecajima te im pomoći u optimalnom vođenju života. Ovakav kvalitativan pomak – od klasičnog učenja temeljenog na usvajaju činjenica k savladavanju novoga rješavanjem svakodnevnih životnih izazova – dat će našim učenicima ne samo novu snagu i sposobnost već i radost i ljepotu saznavanja novog. (**dr. sc. Ivana Pavić Šimetin, dr. med.**)

Materijal Prevencija nasilničkog ponašanja usklađen je s programom Zdravstvenog odgoja i očekivanim ishodima kojeg propisuje Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. Materijal je vrijedan doprinos kvalitetnoj obradi tema iz ovoga modula. Sadržaj je iznesen prema pedagoškim načelima, metodički je prilagođen dobi učenika, obiluje kreativnim i raznolikim metodama i tehnikama rada. (**dr. sc. Zlatka Kozjak Mikić**)

Prevencija ovisničkih (i drugih rizičnih) ponašanja djece i mlađih vrlo je složena društvena zadaća. Kada je riječ o odgojno-obrazovnom aspektu prevencije, nakon obitelji najvažniju ulogu ima škola. Tijekom integriranog i prožimajućeg odgojno-obrazovnog procesa, prilagođenog dobi i heterogenosti populacije djece, potrebno je kontinuirano provoditi učinkovite i dobro strukturirane mjere univerzalne, selektivne i indicirane prevencije svih rizičnih ponašanja. Uloga i doprinos škole zdravom i sretnom odrastanju djece, njihovu kvalitetnom socijalnom funkcioniranju, očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja, strukturiranju njihovih osobnosti, formiranju identiteta i izgradnji prihvatljivog sustava vrijednosti, jednako je važna kao i njihovo obrazovanje i osposobljavanje za određeno zanimanje. Modul Prevencija

ovisnosti koncepcijski je (metodološki i sadržajno) dobro zamišljen, razrađen i prilagođen dobi učenika, ali prije svega u okviru mjera univerzalne prevencije kojima se kod većine (nerizične) djece može pridonijeti usvajanju poželjnih društvenih stavova u odnosu na određene oblike rizičnog ponašanja. (**prof. dr. sc. Slavko Sakoman**)

(...) može se zaključiti da je riječ o važnom prilogu stručnom usavršavanju učitelja/nastavnika u kreiranju satova razrednika. Iznesene opservacije govore o tome da je recenzirani materijal pisan suvremeno, stručno utemeljeno, sustavno homogeno i s gledišta korištenja poticajno i funkcionalno. Dakle, sa stajališta korisnika (prijeđlozi radionica modula o spolnoj/rodnoj ravnopravnosti i odgovornom spolnom ponašanju) lako je prognozirati da će im uvelike pomoći, a bogaćenjem iskustva u njihovoj primjeni pridonijeti višem stupnju osposobljenosti učitelja/nastavnika te njihovu dalnjem usavršavanju. Ovim materijalom dobit ćemo vrijedan prilog razradi segmenta spomenutog modula, što će bez sumnje biti poticaj kvalitetnijem i svrshodnjem kreiranju izvedbenog programa u osnovnim i srednjim školama. (**prof. dr. sc. Vladimir Jurić**)

Važnost spolnog odgoja unutar sustava formalnog obrazovanja u razvijenim je zemljama prepoznata prije više desetljeća. (...) Brojni međunarodni dokumenti, među kojima se ističu *Standardi spolnog odgoja u Europi* Svjetske zdravstvene organizacije objavljeni 2010. godine, također ističu važnost edukacije djece i mladih o spolnosti. Evaluacijske studije programa spolnog odgoja pokazuju da su njegovi pozitivni učinci mnogobrojni te da nisu ograničeni samo na područje seksualnog ponašanja i reproduktivnog zdravlja, već se protežu na cijelokupno tjelesno i mentalno zdravlje. U kontekstu ovih spoznaja uvođenje spolnog odgoja kao jednog od modula programa zdravstvenog odgoja u hrvatskom obrazovnom sustavu krajnje je dobrodošao čin. Čitav modul *Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje* zdravstvenog odgoja (u dalnjem tekstu modul Spolnost) zamišljen je na suvremen način (...). Teme odabrane za obradu u pojedinim razredima (od 3. razreda osnovne škole do 3. razreda srednje škole) dobro su uskladene s iskustvima, ponašanjima, interesima, znanjima, sposobnostima razumijevanja i drugim razvojnim karakteristikama djece određene dobi. U cjelini može se reći da radionice na kojima se temelji modul Spolnost pomažu mladima bolje razumjeti vlastitu spolnost i spolnost drugih te ulogu spolnosti u vlastitom životu i odnosima s drugim ljudima. Radionice ih k tome osposobljavaju za kritičko prosudjivanje životnih situacija i vlastitih postupaka te za odgovorno donošenje odluka. (**prof. dr. sc. Gordana Keresteš**)

Važno je napomenuti da se sadržaj modula *Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje* oslanja na znanstvene činjenice kako iz prirodnih i medicinskih znanosti tako i društvenih i humanističkih (pravo, sociologija, filozofija, povijest i dr.). Vrijednosni i svjetonazorski aspekt nastave jasno je odvojen u ishodima učenja i razvidno je iz programa da se ne radi o nametanju vrijednosnih stavova, već o stjecanju relevantnih znanstvenih i pluralnih svjetonazorskih informacija. Sve teme poput kontracepcije, pobačaja, braka, apstinencije i odgađanja stupanja u spolne odnose, masturbacije, homoseksualnosti, spolne/rodne ravnopravnosti i sl., koje mogu biti predmetom svjetonazorskih razilaženja, obrađuju se uz puno uvažavanje svjetonazorskih razlika. (...) Modul *Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje* unutar programa Zdravstveni odgoj zastupljen je prihvativim brojem nastavnih sati, primjerenum sadržajem, temama, ishodima učenja te oblicima i metoda rada. S obzirom na način na koji je koncipiran, modul je usporediv sa sličnim programima u mnogim europskim zemljama u kojima se o ljudskoj spolnosti podučava već desetljećima. (**prof. dr. sc. Snježana Prijić-Samaržija**)

Informacije i način iznošenja podataka u modulu Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje jest jezgrovit, jasan i ne ostavlja puno dvojbi ciljnoj publici (učenicima) kojima je sadržaj i namijenjen. Test je pridruživanja pojmove jednostavan, slikovit i poučan. Upute su za učitelje jasne, neopterećene suvišnim detaljima. Tekst sadržajem obuhvaća temeljne suvremene spoznaje o spolno prenosivim bolestima prikazane na način prikladan kognitivnoj percepciji ciljne publike. (...) Na temelju svega navedenoga smatram sadržaj modula prikladnim za nastavni rad s učenicima. Navedene informacije stručno su točne, suvremene i jezgrovite! Sa sadržajne strane preporučujem ovaj modul kao dio didaktičkog materijala za nastavu zdravstvenog odgoja. (**prof. dr. sc. Mihael Skerlev**)

Predlažem proširenje i preciznije specificiranje ciljeva Zdravstvenog odgoja, odnosno svakog modula, a osobito četvrtog modula u kojem bi se, primjerice, navelo da je cilj opremiti djecu znanjima, vještinama i vrijednostima za donošenje odgovornih odluka o njihovim spolnim i socijalnim odnosima. Može se ići još specifičnije u navođenju ciljeva koji se vide iz sadržaja radionica: povećanje znanja i razumijevanja spolnosti, istraživanja i pojašnjavanja osjećaja, stavova i vrijednosti vezanih uz seksualnost, razvoj i jačanje vještina vezanih uz kritičko promišljanje i odgovorno donošenje odluka te redukcija rizičnog ponašanja u vezi sa spolnošću i promicanje spolno odgovornog ponašanja. (...) Predlažem također razradu savjeta o tome kako da se i roditelji upoznaju s planiranim aktivnostima i zatraži njihova podrška. Kako da to nastavnici učine? Na tematskim sastancima, sudjelovanjem roditelja u nekim aktivnostima ili domaćim zadacima i sl. Prema mojim iskustvima upravo je komunikacija s roditeljima nastavnicima najteža i imaju najviše tjeskobe u vezi s njom. (**prof. dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić**)
