

Rdeči križ Slovenije

Humane vrednote

Vzgoja za humanost

Priročnik za mentorje mladih in učitelje

Ljubljana, 2004

Naslov izvornika:
Mladež Hrvatskog Crvenog križa
Humanitarno zdravstvena aktivnost,
priručnik za učitelje

Izdal in založil:
Rdeči križ Slovenije, 2004

Izvedba:
Studio Kvadrat

Humane vrednote

Vzgoja za humanost

KAZALO

Uvod	7
Nekaj pojasnil	8
Program predmeta	9

I.

Vzgoja za humanost

1. Vzgoja za humanost	
1.1. Spoznavanje predmeta in medsebojno seznanjanje	12
1.2. Humanost in humane vrednote	21
2. Načela humanitarnega dela	
2.1. Načela humanitarnega dela	27
2.2. Nastanek humanitarne organizacije in možnosti delovanja	33
3. Človekove in otrokove pravice	
3.1. Človekove pravice	46
3.2. Uporaba človekovih pravic v vsakdanjem življenju	62
4. Razumevanje potreb	
4.1. Razumevanje svojih potreb, občutkov, razvoj samospoštovanja	64
4.2. Razumevanje potreb drugih ljudi	67
5. Sprejemanje	
5.1. Sprejemanje različnosti	73
5.2. Predsodki in stereotipi	75

II.

Zdravstvena vzgoja

6. Zdravstveno izobraževanje	
6.1. Pojem zdravja	82
6.2. Zdravje kot življenjski cilj	85
7. Odraščanje, dozorevanje in humanitarni odnosi med spoloma	
7.1. Poglavitne lastnosti rasti in razvoja	89
7.2. Pozitivne vrednote življenja	90
7.3. Odnosi pubertetnika s sovrstniki in odraslimi osebami	93
7.4. Spolnost in ljubezen	94
8. Preventiva pred vedenjem, ki pripelje do zasvojenosti	
8.1. Dojeti posledice jemanja ali uživanja sredstev zasvojenosti	95
8.2. Kako se upreti slabim nagovarjanjem	100
8.3. Vpliv okolja	102
8.4. Kaj želim in kaj lahko naredim	104
9. Življenjske navade, ki krepijo zdravje	
9.1. Prehrana	106
9.2. Rekreativna, sproščanje	113

10.	Kako se upreti nagovarjanju k slabim odločitvam	
10.1.	Odločanje	119
10.2.	Kako reči NE	122
10.3.	Cilji za prihodnost	131

III.

Razvijanje socialne zavesti

11.	Komunikacijske spretnosti	
11.1.	Spretnost komuniciranja	136
11.2.	Neverbalna komunikacija	141
11.3.	Verbalna komunikacija	146
11.4.	Komunikacija s samim seboj (samozaupanje)	152
12.	Reševanje konflikta	
12.1.	Nastajanje konflikta	155
12.2.	Opuščanje konflikta	157
13.	Ekologija	
13.1.	Jaz in ekološko vedenje	160
13.2.	Občutek za naravo	163
13.3.	Ekološke akcije	166
13.4.	Življenje v skladu z naravo	169
	Literatura za učitelje	172

Uvod

Spoštovani,

pred vami je priročnik za mentorje krožkov Rdečega križa, ki je namenjen predvsem učiteljem in učencem v osnovnih šolah. Pri delu z mladimi pa ga bodo lahko uspešno uporabljali tudi drugi sodelavci in prostovoljci Rdečega križa Slovenije.

Večji del vsebine priročnika je povzet po priročniku, ki so ga v praksi že preizkusili mentorji in mladi člani sosednjega nacionalnega društva, Rdečega križa Hrvaške.

Vsebina zaobsega teme kot so humanost, zdravje, uspešna komunikacija in razvijanje socialne zavesti. Razdeljena je v več sklopov, ki jih lahko mentorji uporabljajo glede na starost skupine.

*V prvem delu je obširneje predstavljeno **humanitarno poslanstvo** Gibanja Rdečega križa in Rdečega polmeseca, načela humanitarnega dela, človekove in otrokove pravice, razumevanje potreb drugih ljudi, predsodki in stereotipi.*

*Sledi **vzgoja za zdrav način življenja**. Otroci s pomočjo vaj spoznajo zdrave življenjske navade, zdravo prehrano, pozitivno mišljenje in prednosti življenja brez odvisnosti. Poleg tega se pogovorijo o odraščanju, dozorevanju in odnosih med spoloma.*

*Zadnji del priročnika pa je namenjen **razvijanju socialne zavesti**. Vsebine spodbujajo medosebno in medkulturno razumevanje ter komunikacijo, skrb za toleranco, sočutje in odgovornost do sebe in skupnosti.*

Priročnik temelji na delavnicah, metodologiji dela, ki je usmerjena na razvoj aktivnega učenja in spreminjanja vedenja. Pedagoške delavnice so najučinkovitejša metoda socialnega pouka. Skupna interakcija in komunikacija, v kateri je mogoče izmenjati izkušnje med sovrstniki, v kateri se povečuje otroška občutljivost za tuje občutke in doživljanje, kjer razvijajo sodelovanje, sočutje, toleranco, razumevanje in zaupanje. Odgovornost in skrb zase pa razvijajo neposredno z odgovornostjo in skrbjo za druge. Učijo se tudi o vrednotah skupnosti.

Priročnik smo zaradi lažjega dela in razmnoževanja delovnih listov pripravili v obliki mape. Drugi razlog pa je, da ga želimo v prihodnje, tudi z vašo pomočjo, dopolnjevati z novimi temami in vajami za obravnavo v skupini.

Rdeči križ Slovenije

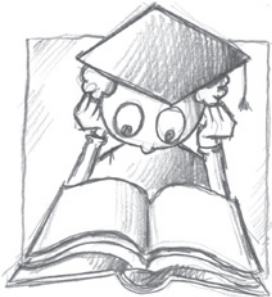
Nekaj pojasnil

Da bi se lažje znašli v priročniku, smo dodali nekatere elemente, za katere smo prepričani, da vam bodo pomagali pri orientaciji. Priročnik je razdeljen na tri celote (vzgoja za humanost, zdravstvena vzgoja, razvoj socialne zavesti). Naziv teme, na katero se nanaša določena izobraževalna enota, je zapisan v glavi strani, izobraževalno temo pa lahko vidite v spodnjem delu strani.

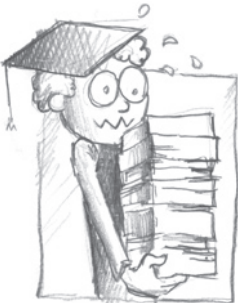
Zaradi učinkovitejšega iskanja smo dodali nekatere grafične elemente, pa tudi slike.



Prva slika kaže, da so na tej strani opisani oblikovanje ure, cilji, izobraževalna sredstva, metode, sklepne dejavnosti pa tudi delovno gradivo, potrebno za izvajanje delavnice.



Ta slika nas opozarja, da so na tej strani dodatki. Pod dodatkom razumemo besedilo, namenjeno učiteljem, torej nekaj, česar se morajo tudi sami naučiti, preden začnejo delo, in kar je nujno za to, da bi lahko neko dejavnost izpeljali. Takšno besedilo je zapisano v pravilnem okvirju, v kakršnega je zajeto tudi to besedilo.



Oseba, ki nosi kup papirja, označuje, da so na tej strani zapisana pojasnila za delovno gradivo. Pod delovnim gradivom razumemo vse gradivo, predvideno za fotokopiranje, pa naj bo namenjeno evalvaciji, izpeljavi anket ali pa čemu drugemu. Besedilo, ki pojasnjuje delovno gradivo, je na takšni nepravilni ploskvi.

Program učnega predmeta "Humane vrednote"

Vsebina	Namen	Cilji in naloge	Število ur
1. Vzgoja za humanost	seznaniti učence s pojmom humanosti, humanitarnimi organizacijami in humanitarnimi dejavnostmi	pridobivanje spoznanj o humanitarnih organizacijah in humanosti kot etičnem človeškem cilju	2
2. Načela humanitarnega dela	načela humanitarnih organizacij na primeru Rdečega križa	seznaniti se z načeli humanitarnega delovanja in uveljavljati načela v vsakodnevnem življenju	2
3. Človekove in otrokove pravice	izvlečki iz humanitarnega prava, ženevskih konvencij	seznaniti se s človekovimi pravicami	2
4. Razumevanje potreb	razumevanje osebnih potreb, potreb drugih ljudi in skupnosti	učenje prepoznavanja osebnih potreb, potreb drugih ljudi in doseganje stopnje dojemanja in empatije	2
5. Sprejemanje	dojemanje razlik med ljudmi, toleranca do razlik in sprejemanje različnosti	razvoj sposobnosti sprejemanja nasprotnih stališč, občutkov, različnosti ...	2
6. Zdravstvena vzgoja	pojem zdravja in zdravega življenja	sprejemanje stališč o potrebnosti zdravega življenja, skrbi za svoje zdravje in zdravje skupnosti	2
7. Odraščanje, dozorevanje in humani odnosi med spoloma	lastnosti odraščanja in razvoja, spolna vzgoja, telesna dejavnost, rekreacija, počitek	seznanjanje učencev z lastnostmi odraščanja in razvoja, s spremembami v puberteti, upoštevanjem psihofizičnih razlik med spoloma in spodbujanjem humanega odnosa med spoloma	4
8. Preventiva pred vedenjem, ki vodi k odvisnosti	odgovorno vedenje, odnos do sredstev odvisnosti, pomoč mladim pri preventivi pred pridobivanjem odvisnostnih navad	seznanjanje z boleznimi odvisnosti in z njihovimi posledicami, z vedenjem, ki pogojuje odvisnost; dejavnosti, povezane z zavračanjem odvisnosti, kako ne postati odvisnik, kako vplivati na druge, da ne postanejo odvisniki	4
9. Življenjske navade, ki izboljšujejo zdravje	zdrave prehranske navade, načini sprostitve, sproščanje napetosti	sprejemanje zdravih prehranskih navad in zdravega jedilnika, učenje tehnik sproščanja	2
10. Kako se upreti slabim nagovarjanjem	pritisk sovrstnikov vpliv propagande, usmerjenost v prihodnost	razviti sposobnost sprejemanja odločitev, razvijanje prijateljstev, pomoč sovrstnikov pri pridobivanju pozitivnih navad	3
11. Sposobnost komuniciranja	dobro sporazumevanje, poslušanje, razumevanje sporočil, podajanje sporočil	pridobivanje sposobnosti dobrega sporazumevanja	4
12. Reševanje konfliktov	konflikt, reševanje konflikta, sodelovanje	pridobivanje znanja za uspešno reševanje konflikta	2
13. Ekologija	ekološka zavest, ekološki problemi, ekološko delovanje	razvoj ekološke zavesti, širjenje ekološke zavesti med drugimi učenci in v svoji družini, ekološke akcije	3
14. Življenje v skladu z naravo	življenjska skupnost ljudi in okolja	sprejeti pozitivna in aktivna stališča o svojem okolju	1

skupaj ur: 35

Vzgoja za humanost

Učna tema: Vzgoja za humanost

Učna enota 1

Spoznavanje predmeta in medsebojno seznanjanje

Cilj	<p>Učitelj mora predstaviti predmet, ki se ga bodo učenci učili, in prikazati letni načrt dela. Učencem naj bi pojasnili način dela (skupno delo in strukturirane dejavnosti), jih spodbujali k delu, jim pojasnili cilj predmeta (oblikovanje stališč in odnos do predmeta) in tudi način spremljanja njihovega dela med dejavnostjo.</p> <p>Skupina se mora seznaniti med seboj in ustvariti odnose, ki bodo učencem omogočili skupno delo..</p>
Priloga	<ol style="list-style-type: none">1. Delavnica kot metoda učenja2. Zgodbe o imenih3. Vprašaj me – vprašam te
Metoda	<p>Glede na metode dela morajo biti učenci nameščeni v prostoru bolj neformalno kot običajno.</p> <p>Zaželeno je postaviti učence v odprt krog. Učitelj z izpisanim programom na plakatu seznanja učence z vsebino predmeta. Odgovarja na njihova vprašanja in pojasnjuje pravila dela v delavnici (Kaj je delavnica? Pogovor in naloge so včasih podobni igri, toda ukvarjajo se z zelo resnimi vprašanji. V delavnicah je mogoče dojeti način reševanja problema, mogoče je pridobiti nove sposobnosti, učenci se učijo sporazumevanja ...). Učitelj lahko pojasni pravila dela v delavnici, učenci ga lahko dopolnijo, vse, kar je predstavljeno, pa mora biti izpisano na plakatu, ki bo viden med delom.</p> <p>Učitelj seznanja člane skupine s strukturirano dejavnostjo Zgodbe o imenih.</p> <p>Po poimenskem predstavljanju udeležencev spoznavajo nekatere lastnosti udeležencev skupine na podlagi dejavnosti Vprašaj me, vprašam te.</p> <p>Sklepni del učne ure predstavlja ugotavljanje pričakovanj učencev in njihovih potreb z anketo in anketnim vprašanjem "Kako se počutiš sedaj?"</p>
Učni pripomočki	<ol style="list-style-type: none">1. Plakat z vsebino predmeta2. Večji kos papirja nenavadne oblike3. List papirja za vsakega učenca4. Anketni listi5. Delovno gradivo "Kako se počutiš sedaj?"6. Obrazec pravil dela v delavnicah



Priloga 1

Delavnica kot metoda učenja

Delavnica je tista vodena dejavnost, ki jo izvajajo v skupinski interakciji, v kateri sodeluje od petnajst do dvajset udeležencev. Osrednja lastnost delavnice je krožna komunikacija, učenci in vodja so razporejeni v krogu, vsaka izkušnja se deli z drugimi. Otroci doživljajo določene vsebine v posebno oblikovanih in strukturiranih razmerah. Vloga odraslega (vodje) je spodbujanje in olajšanje izmenjave izkušenj, tako da vsako priložnost izkoristijo za to, da bi pozitivno odgovorili na potrebe, pričakovanja in izražanje doživljanja otrok.

Delavnice, ki jih oblikujemo na podlagi modela izkustvenega učenja (razvil ga je David Kolb leta 1984), lahko imenujemo pedagoške delavnice. V čem se pedagoška delavnica kot oblika dela in metoda učenja razlikuje od klasičnih oblik dela s skupino otrok? Predvsem tisti, ki se uči, neposredno sodeluje v nekem dogodku (razmere, proces, dejavnost) in sam izpelje ugotovitve iz njega. Te ugotovitve so v resnici nauk. To ni učenje, ki temelji na izkušnjah drugih, tako kot večina klasičnih oblik učenja (s predavanji, uporabo knjig in podobno). Izkustveno učenje je usmerjeno v proces, in ne v neposredni učinek (izid), na osebno pridobljeno in ne na privzeto znanje (spretnosti, stališča). Ta metoda dela integrira vse otrokove psihofizične funkcije, kot so telesno izražanje (gibanje), čutnost (dotik, vid, sluh in podobno), občutki, spomini, domišljija, volja, spoznanje (intelekt in intuicija).

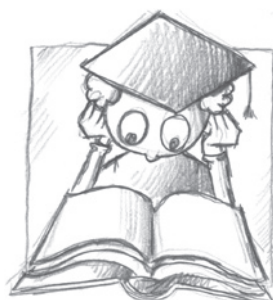
Takšen proces učenja povezuje razumevanje sveta z razumevanjem samega sebe in drugih (z moralnim, etičnim in socialnim svetom). Če oblikujemo delavnice, v katerih otroci pridobivajo izkušnje, ki dajo občutek kompetentnosti in zaupanja vase, s tem pa tudi občutek lastne vrednosti in samospoštovanja, bomo otrokom omogočili, da si bodo oblikovali vrsto drugih, zelo pomembnih notranjih izkušenj v odnosu do sebe, drugih in sveta v celoti.

In navsezadnje, pedagoške delavnice so najučinkovitejša metoda socialnega učenja. Skupinska interakcija in komunikacija, v katerih se lahko izmenjajo izkušnje med sovrstniki, v katerih se poveča otroška občutljivost za tuje občutke in doživljaje, razvija sodelovanje, sočutje in toleranco, razumevanje in zaupanje, odgovornost in skrb zase, pa se razvijajo neposredno z odgovornostjo in skrbjo za druge. Vsekakor delavnica uči tudi o vrednotah skupnosti.

Kako strukturirati svojo delavnico, da bi dosegli vse navedeno?

Izberemo glavno temo delavnice (cilj) in na podlagi le-te pripravimo (zamislimo) dejavnosti, ki jih pozneje vodimo tako, da otrokom dajemo jasen osnovni nauk za oblikovanje procesa. Vodja organizira proces na podlagi naslednje formule:

VODENA DEJAVNOST > DOGODEK > REFLEKSIJA (ZAVEST O DOŽIVLJAJU) > VPOGED (RAZUMEVANJE DOGODKA IN KONCEPTUALIZACIJA ZAMISLI, DA SE TA IZKUŠNJA UPORABI V NASLEDNJEM POLOŽAJU) > EKSPERIMENTIRANJE Z NOVIM VPOGLEDOM



Priloga 1
(nadaljevanje)

Delavnica
Metoda socialnega učenja

Razvoj komunikacije
Občutljivost za druge
Skrb zase in druge
Vrednote skupnosti

Vodena dejavnost > Doživljaj > Refleksija > Vpogled

Neposredno učenje (telesno in čustveno) > Sklep

Delavnica

1. Uvod

- Spoznavanje
- Prebijanje ledu
- Pravila komunikacije

2. Vsebina

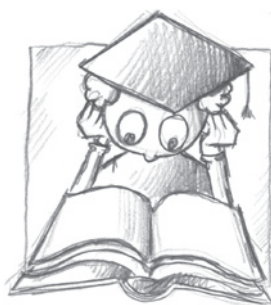
- Strukturirane dejavnosti
- Kreativne metode
- Razprava

3. Konec

- Povratna informacija
- Sklep
- Sklepna dejavnost

Izbira metode

1. Kaj je cilj?
2. Več kot ena vrsta učenja
3. Katere spretnosti zahteva?
4. Čas, prostor, sredstva
5. Ali ustreza vodjevemu slogu?
6. Ali ustreza pričakovanjem skupine?



Priloga 1
(nadaljevanje)

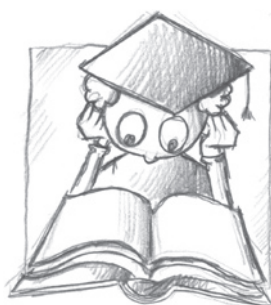
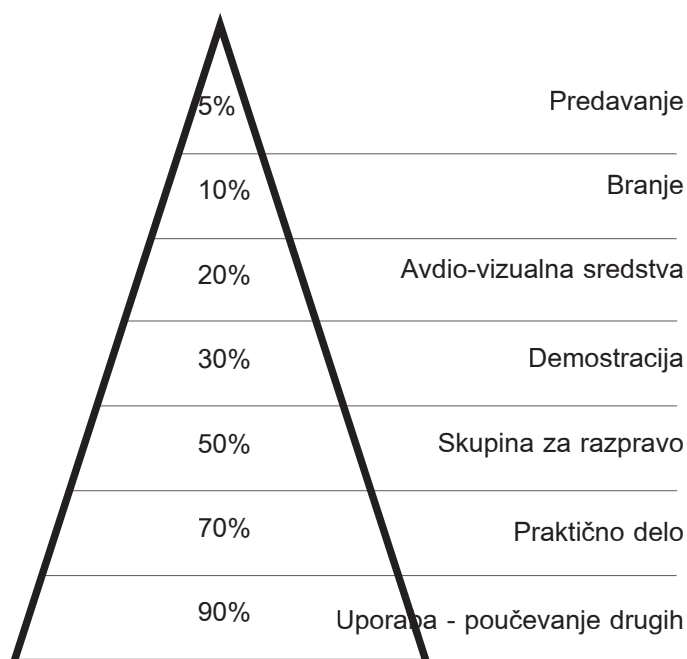
Nasveti vodjem

1. Vodenje v dvojici
2. Glasba za dobro voljo
3. Gibi, ki vabijo
4. Vizualna pomožna sredstva
5. Stik z očmi, intenzivnost glasu
6. Raznovrstne dejavnosti
7. Spoštujte udeležence
8. Nadaljujte, če je zanimanje veliko in si želijo še

Prostor

- Razpored sedenja
- Slike, platna, avdio-vizualna sredstva
- Oznake imen, priloge
- Temperatura, osvetlitev
- Udobnost, osvežitev, dekoracija

Piramida sprejemanja znanja



Priloga 2

Zgodbe o imenih

“Doslej sem govoril veliko več, kot bomo v prihodnje. Od tega trenutka se začne prva delavnica. Delavnice se navadno začnejo z medsebojnim spoznavanjem udeležencev. Tukaj se že dokaj dobro poznamo, toda vedno je veliko novih stvari, ki jih lahko zremo o sebi in o drugih. Vzeli bomo ta veliki papir in na njem bomo, drug za drugim, napisali svoje ime ali vzdevek, na svoj poseben način, tako kot počnemo navadno, ko se podpisujemo v leksikone, spominske knjige in podobno. Lahko se vpisujemo poševno, z debelim ali drobnim tiskom, kakor želite ... Uporabljajte različne barve, oblike in velikost črk. Vsakdo bo povedal, ali ima rad svoje ime ali ne, zakaj ga ima rad ali ga ne mara, ali ve, kako ga je dobil, ali ima vzdevek in ali mu ta vzdevek ustreza. To bomo delali vsi po vrsti, vsi v krogu. Začel bom prvi ...”

Papir leži v sredini kroga. Vodja prvi stopi k papirju in vpiše svoje ime na nenavadni način, se vrne na svoje mesto ali pa ostane poleg plakata in kaj pove o njem. Tako s svojim iskrenim in avtentičnim odgovorom da zgled drugim, sočasno pa potrdi pravilo, da vsi sodelujejo. Drugi počnejo isto kot vodja.

Priloga 3

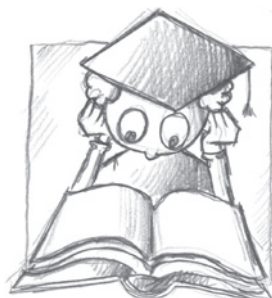
Vprašaj me – vprašam te

Učenci se zvrstijo v dva koncentrična kroga. Stojijo v dvojicah z obrazom proti obrazu. Vodja pravi: “Sedaj imate priložnost, da od svojega partnerja zveste kaj, kar še niste vedeli o njem. Lahko ga vprašate, kar koli želite, in partner vam bo odgovoril. Prvi bodo spraševali tisti, ki stojijo v notranjem krogu. Potrudite se, da boste na vprašanja odgovarjali kratko in jasno, in ne širite teme.”

Ko vsaka dvojica konča z vprašanji in odgovori, krog se obrne na desno za eno mesto. Zatem učenec iz zunanjenega kroga sprašuje tistega iz notranjega. Ta postopek se ponovi še dvakrat, tako da ima vsakdo priložnost dvakrat zastaviti vprašanje in dvakrat tudi odgovoriti. Potem se vsi vrnejo v veliki krog.

Sledi razprava, katere namen je zvedeti izkušnje udeležencev, kako je bilo v vlogi izpraševalca ter v vlogi tistega, ki odgovarja na vprašanja, pa tudi odgovor, v kateri vlogi so se bolje počutili. Pogovor naj bi potekal tako, da se pokažejo morebitne težave v začetku komunikacije ter različnost v tem, da nekdo lažje začne komunikacijo in zastavlja vprašanja, nekemu drugemu pa je lažje odgovarjati na vprašanja.

Koristno se je izogibati temu, da bi v razpravi premlevali zastavljena vprašanja in odgovore, dobro pa je spodbujati občutke, ki jih je ta proces izzval. Ravno tako kaže spodbujati različnost izkušenj, upoštevati razloge, zaradi katerih je nekaj za nekoga lažje, drugo pa težje, kajti tu gre za individualno, ravno tako pa naj bi se ogibali posploševanju.



Gradivo 1

Anketni list

1. Zakaj si se odločil za program Humanitarno zdravstvena dejavnost?

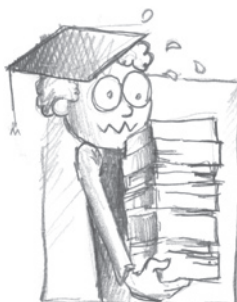
2. Kaj pričakuješ od sodelovanja v tem programu?

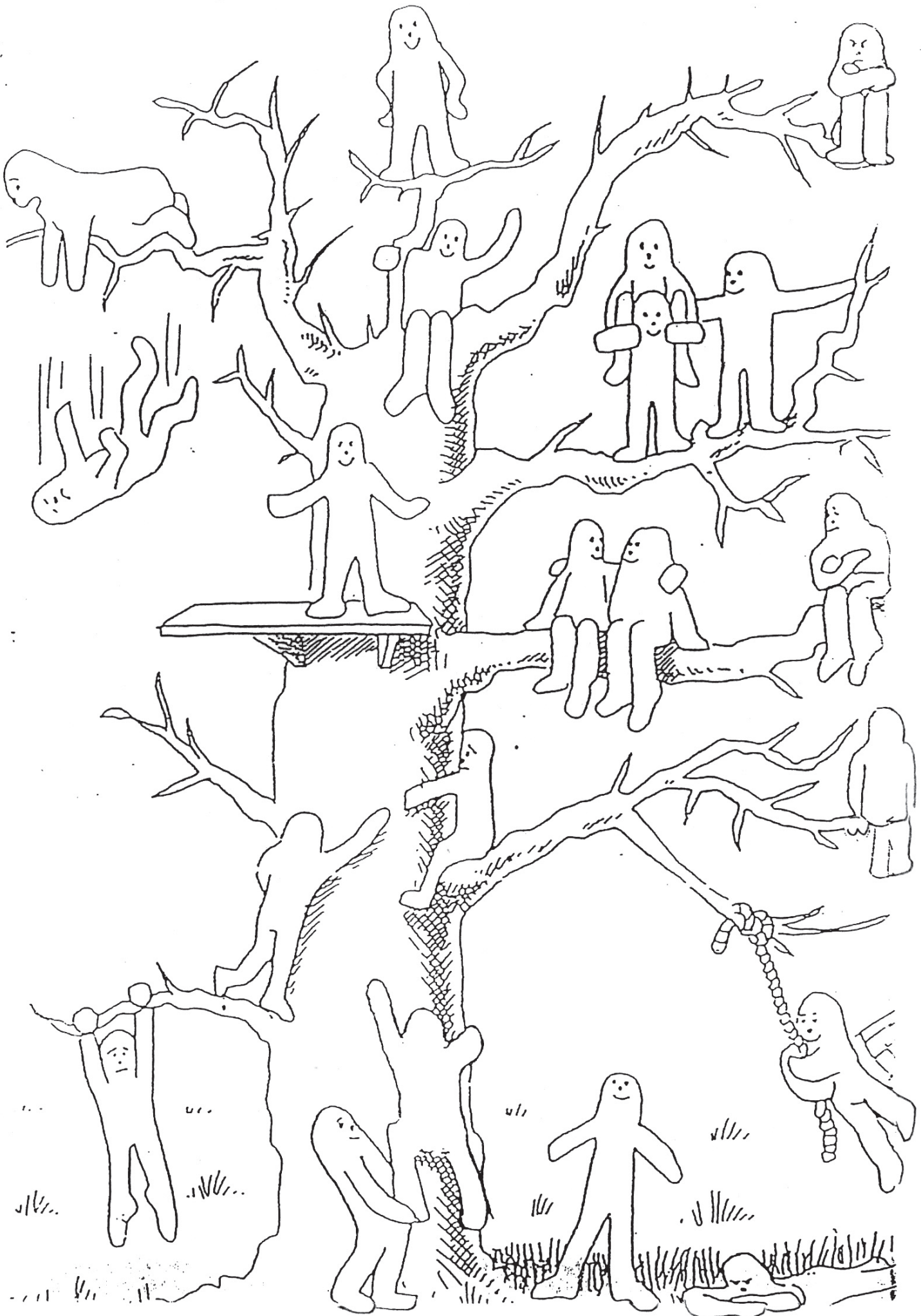
Anketni list bo učitelj lahko uporabil za usmeritve pri razpravah o prihodnjem delu.

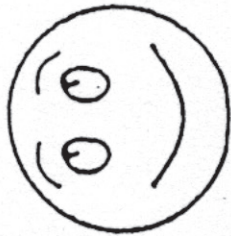
Gradivo 2

»Kako se počutiš sedaj?«

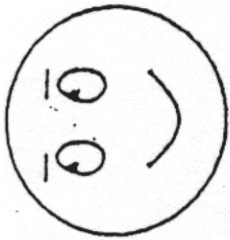
Učitelj lahko izbere eno od več možnosti ponujenega delovnega gradiva na temo Kako se počutiš sedaj?. Učenci naj bi dobro pregledali delovni list ter obkrožili (ali pobarvali) tisto podobo na risbi, ki najbolj ustreza njihovem počutju. Lahko tudi pojasnijo, zakaj so izbrali ravno to podobo.



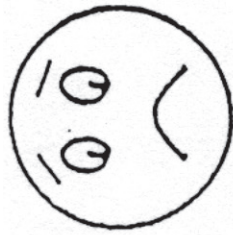




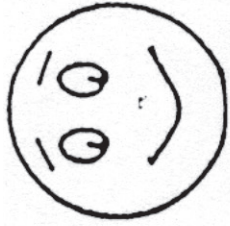
BLAŽENO



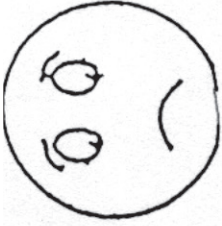
PONOSNO



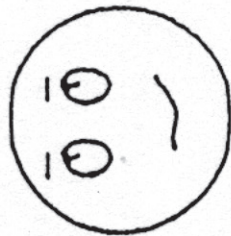
ŽALOSTNO



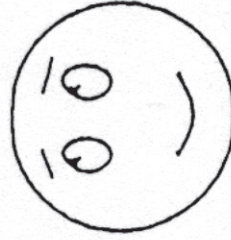
LEPO



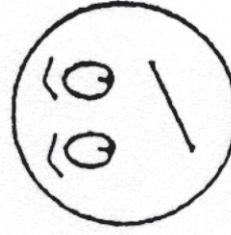
DOLGOČASNO



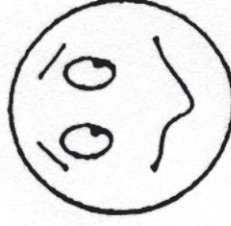
ZASKRBLJENO



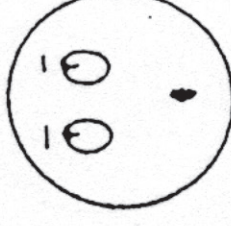
ZAHVALNO



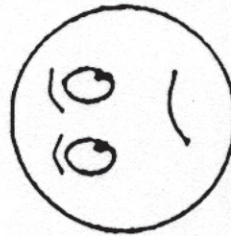
IRITIRANO



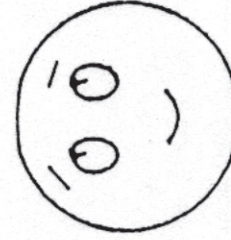
ZMEDENO



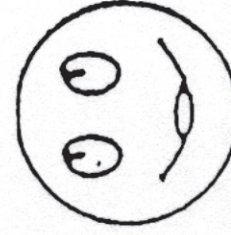
PRESENEČENO



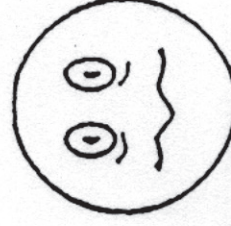
SRDITO



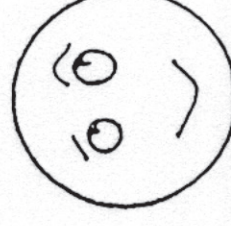
NESTRPNO



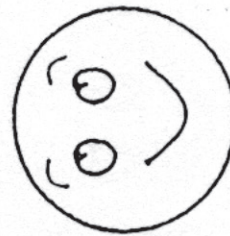
NAVDUŠENO



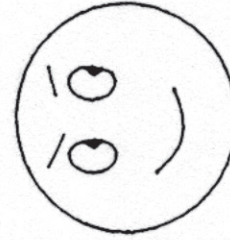
KONFUZNO



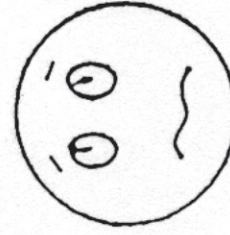
RADOVEDNO



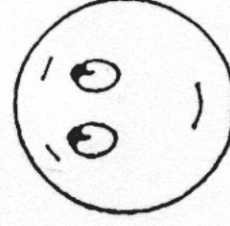
SREČNO



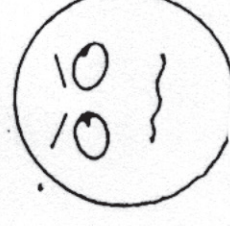
OHRABRENO



PRESTRAŠENO



VZNEMIRJENO



NERVOZNO

Pravila delavnice

Delavnice uporabljajo že veliko let in njihova pravila so se izkazala za koristna. Toda predlagamo naslednja pravila, vi pa premislite, ali se lahko strinjate z njimi oziroma ali želite, da dodamo še katera.

Vodja razlaga pravilo za pravilom, preverja, ali se učenci strinjajo z njimi, in vpisuje pravila na tablo.

1. Na delavnicah učenci sedijo v krogu. Tako se vsi bolje vidimo in slišimo.
2. Drugo pravilo je, da vsi sodelujejo, da ni opazovalcev. Veliko bo vprašanj, o katerih se bodo pogovarjali, in zelo pomembno je, da vsi lahko povedo tisto, kar mislijo in občutijo, kar so doživeli ali zvedeli. Samo tako je mogoča prava izmenjava med vsemi nami in ustvaril se bo občutek, da v delavnici vsi enako prispevamo. Ne pozabite, da je od vsakega od nas odvisno, kakšna bo podoba delavnice. Pomembna je vaša volja do sodelovanja, ker nas to, kar si izmenjujemo, bogati.
3. Če iz kakršnega koli razloga svojega odgovora ne želite deliti z drugimi, preprosto recite "Naprej!". To je tretje pravilo delavnice.
4. Četrto pravilo se glasi: Ne skrivaj svojih potreb! To je zelo pomembno pravilo. Od vas zahteva, da spoštujete sebe in upoštevate svoje potrebe. Če vas kaj moti, vam ni všeč, si česa zelo želite ali kaj potrebujete – to takoj povejte.
5. Naslednje pravilo se glasi: Poslušaj drugega. To pravilo zahteva pozornost in spoštovanje tistega, ki prav tedaj govori in nam omogoča dobro medsebojno razumevanje. Obenem pa poslušanje drugih pomaga tudi nam, ker tisto, kar govorijo, spodbuja tudi nas, da se česa domislimo.
6. Zadnje pravilo se nanaša na spoštovanje dogovorjenega časa za delavnice. Pomembno je, da prihajamo pravočasno, da ne prihajamo in odhajamo v času, ko delavnica poteka. S tem oviramo druge, sebe pa prikrajšamo za popolno doživetje delavnice.

Koristno je, da vodja izpiše ta pravila na tablo na začetku naslednjih dveh delavnic, da bi tako opomnil otroke na dogovor glede njihove uporabe.

Učna enota 2

Humanost in humano vedenje

Cilj	Seznanjati učence s pojmom humanosti ter jih ozaveščati glede stališč in dejavnosti, ki vodijo k humanemu vedenju.
Metoda	<p>Učenci se razdelijo po skupinah, ki se odločijo za eno od dejavnosti (npr. narišemo štiri kroge in učencem naročimo, naj vsi, ki imajo v imenu ali priimku črko H, stopijo v en krog, tisti s črko U v drugi in podobno. Ko učence razporedimo v skupine, jim razdelimo naloge.). Vsaka skupina na določen list papirja (lahko je v obliki cveta) zapisuje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. najbolj humana oseba, ki jo poznam, 2. najbolj humano dejanje, za katero sem slišal, 3. moje najbolj humano ravnanje, 4. najbolj humano ravnanje nekoga drugega do mene.
Razprava	<p>Kaj vas je spodbudilo k humanemu delu? Kako se je počutila oseba, ki ste ji pomagali? Kako ste se počutili, ko je nekdo drug pomagal vam?</p> <p>Učenci v skupini se pogovarjajo o odgovorih. Vsaka skupina dobi več barvnih listov papirja v obliki »opeke«. Njihova naloga je, da na podlagi razprave na papir napišejo lastnosti, ki so potrebne človeku, da bi bil human. Na koncu dela dobi skupina večji kos papirja, izrezan v obliki gradu. Naloga učencev je, da sestavijo grad iz »opek«, na katere so napisali lastnosti. Grad mora biti čim lepši in stabilnejši. Na koncu, v veliki skupini, vsaka skupina razloži svoj »grad«.</p> <p>V skupni razpravi zastavljajo vprašanja: Ali bi želeli živeti v tem gradu? Zakaj?</p>
Sklepni del ure	Strukturirana dejavnost Rokovanje.
Učni pripomočki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Za vsakega udeleženca listi papirja z narisanim cvetom ipd. 2. Barvni papir 3. Večji list papirja v obliki gradu



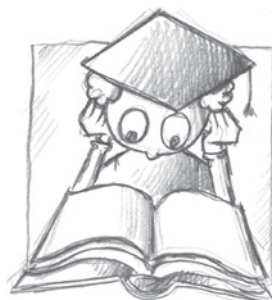
Priloga

Rokovanje

»To je zelo preprosta igra, v kateri bo vaša naloga, da se rokujete z vsakim iz skupine, ne da bi pri tem spregovorili eno samo besedo. Prosto se sprehajajte po vsej učilnici, in ko se s kom srečate, si predstavljajte, da je to vaša izjemno ljuba prijateljica ali prijatelj, ki ga že dalj čas niste videli, ter mu prisrčno stisnite roko. Pazite, pri tej igri se ne govori! Potem ko se bo vsakdo rokoval z vsakomer, se bomo vrnili na svoja mesta v krogu. Prosim, začnite!«

Razprava:

1. Ali se vam zdi ta dejavnost prijetna?
2. Kako ste se počutili, ko ste prejeli in dajali znamenja pozornosti?



Kreativni predlog za uro na temo humanosti – opis učne ure

Igra opažanj

Udeležence prosimo, da se prosto gibljejo po prostoru. Ne spodbujamo jih, da bi se gibal samo v enem delu prostora in v nekakšnem redu, temveč prav nasprotno. V nekem trenutku pa rečemo: "Stoj! Zaprite oči!" Potem stopimo k enemu od udeležencev, se dotaknemo njegove rame in mu postavimo nekaj vprašanj (Kdo stoji za teboj? Kdo stoji pred teboj? Kakšne lase ima? Kakšne oči ima?). Oseba, ki jo sprašujemo, mora še vedno imeti zaprte oči! Po odgovoru na zastavljena vprašanja preverimo njihovo točnost z osebo, na katero se vprašanja nanašajo, izprašano osebo pa tudi prosimo, naj sama preveri točnost svojih odgovorov.

Udeležencem recimo, naj nadaljujejo s prostim gibanjem. Opazili boste, da bodo sedaj zelo pozorno gledali okrog sebe, da bi videli, kdo je pred njimi in kdo je za njimi. Čez kratek čas spet recite: "Stoj! Zaprite oči!", se dotaknite izbrane osebe, drugim recite, naj odprejo oči in spet zastavljate vprašanja. Tokrat morajo biti drugačna (Kdo je za teboj? Kako je oblečen? Kakšne hlače ima? Če bi ga povabil na večerjo, kaj bi mu pripravil? Kaj bi bila glavna jed, kaj pa posladek? Kakšne plošče bi vrtel? Kaj bi mu dal brati?).

Velja opomniti, da naj bi udeležence ustavljali 3- do 5-krat. Ko jih ustavite prvič, lahko vprašate samo: "Kdo je za teboj?", in po odgovoru nadaljujete s prostim gibanjem. Pri naslednjem ustavljanju lahko znova postavite isto vprašanje in mu dodate eno od predlaganih vprašanj, na primer: "Kakšne oči ima?". Zatem lahko nadaljujete z vse bolj zapletenim spraševanjem in končate z že predlaganimi vprašanji, povezanimi z "večerjo".

Na koncu jih vprašajte: »Ali se dovolj poznamo?«, in če odgovorijo »Ne!«, kakor je pokazala sama igra, jih vprašate: »Zakaj?«, »Ali ni to malo nenavadno glede na to, da ste bili toliko časa skupaj?«. Če pa igra pokaže, da se dobro poznajo, ne ostane nič drugega, kakor da jih pohvalite.

Ta igra nam bo pokazala, koliko se poznajo učenci, ki obiskujejo naše delavnice. To je zlasti zanimivo, če delate v razredu, saj ugotovite, ali se otroci sploh poznajo med seboj, na kakšni ravni je njihova komunikacija in koliko sploh usmerjajo pozornost na svojega sogovornika in na ljudi okrog sebe.

Plakat humanosti

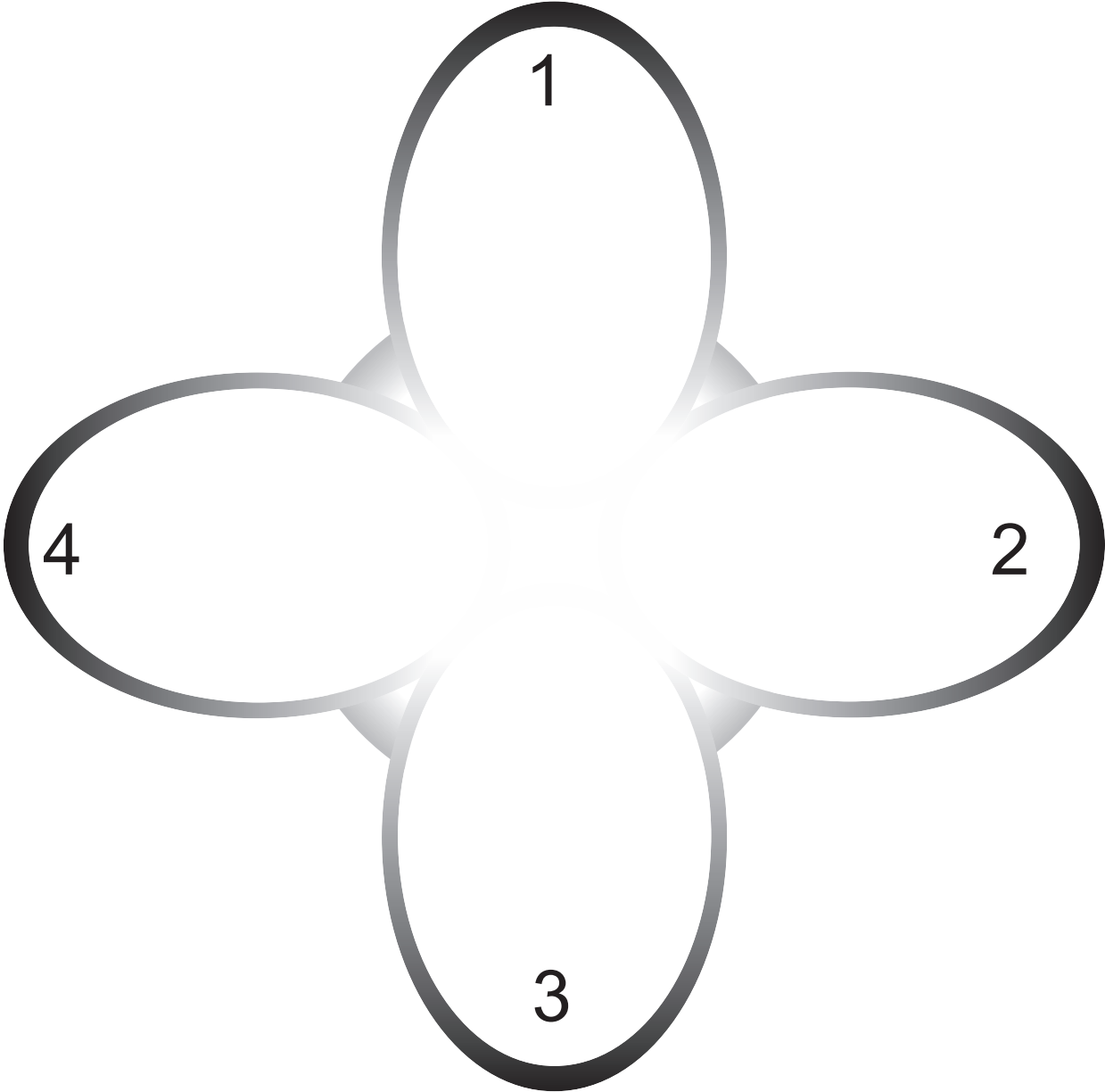
Po končani igri udeležence zaprosimo, da na že vnaprej pripravljen list papirja velikega formata z napisom Humanost napišejo vse tisto, kar jih spominja na pojem humanosti in kar jih veže na ta pojem. Seveda, opazili ste že, da je to samo *brainstorming* (možganska nevihta) na temo humanosti. Ko končajo določeno nalogo, preberemo vse, kar so napisali, in poudarimo, da tu ni »točnega« odgovora in da so vsi pomembni, dobri in točni. Pri tej zelo kratki razlagi jih moramo opozoriti na prejšnjo igro. Igra bo na začetku učne ure pokazala, koliko učenci opažajo ljudi, s katerimi preživljajo določen čas, koliko jih poznajo in drugo. Ali ni opažanje potreb ljudi in skupnosti nujno, da bi bili zares humani in humanost udeležanci, ne pa samo govorili o njej?



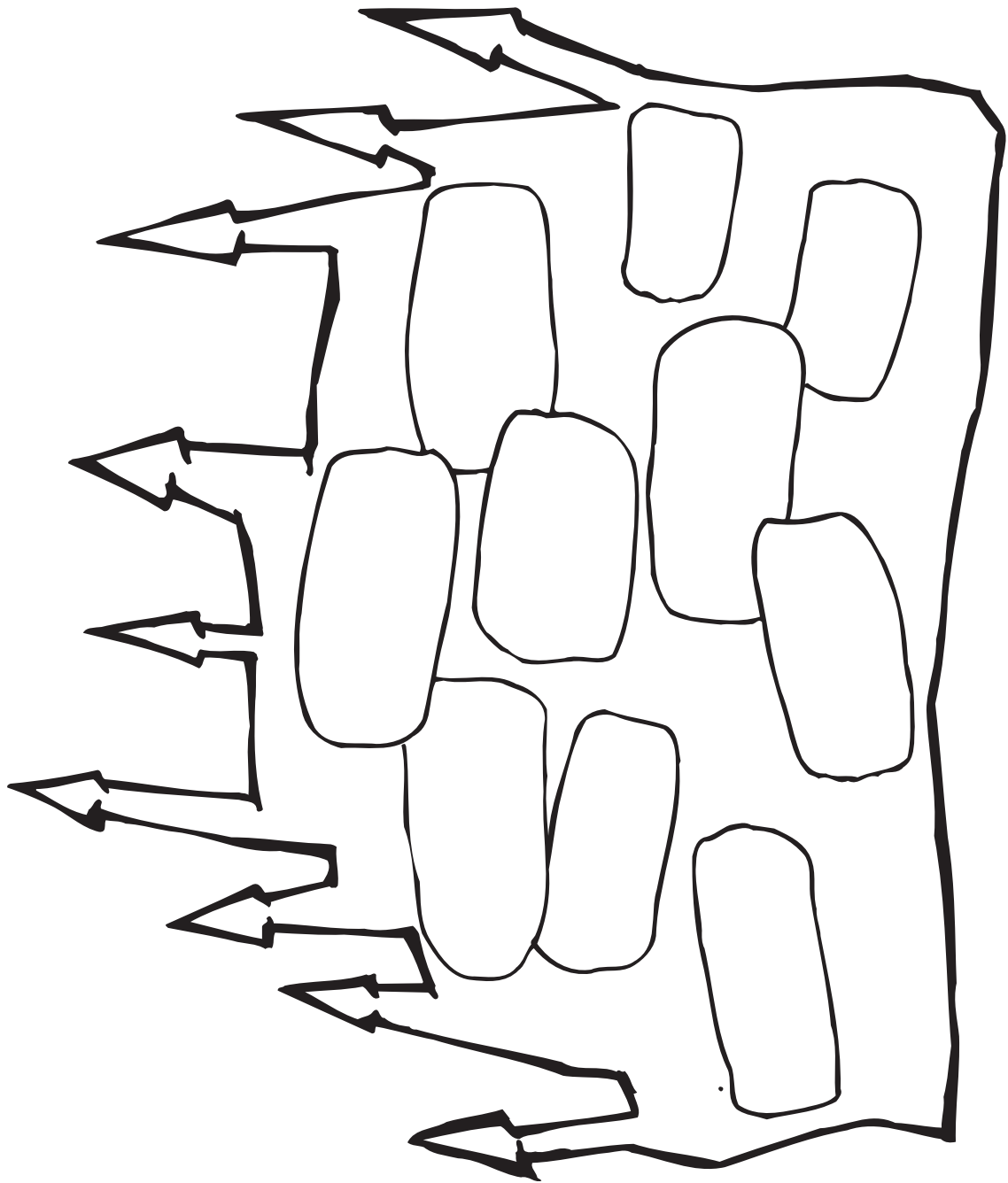
- Osebne izkušnje** Udeležence spodbujamo, naj nam pripovedujejo o svojih izkušnjah. Kaj vas je spodbudilo, da ste pomagali? Kako se je odzvala oseba, ki ste ji pomagali? Kako ste se počutili potem? Kako boste ravnali v podobnih razmerah, ali bi ji znova pomagali? Ali je vam nekdo nekoč pomagal? Kako ste se počutili? Ali vas je to motiviralo, da bi tudi vi komu pomagali?
- Katere lastnosti mora človek sploh imeti, da bi bil human? (S tem vprašanjem jih bomo vpeljali v naslednjo dejavnost.)
- Grad humanosti** Za to igro smo že pripravili velik list papirja, izrezan v obliki gradu, ter veliko barvnega papirja. Pojasnite učencem, da je to samo načrt za izdelavo gradu humanosti, ki ga je treba zgraditi, zgradili pa ga boste vsi skupaj. Naj si zamislijo, da so barvni listi papirja opeke, s katerimi naj bi zgradili grad, da pa bi bil narejen »kot se spodobi«, morajo vsi napisati čim več lastnosti, potrebnih za to, da bi človek bil human. Ena »opeka« za eno lastnost. Ko kaj napišejo, naj to nalepijo na grad.
- Ko je grad »zgrajen«, preberemo vse lastnosti in preprosto vprašamo: »Ali bi želeli živeti v tem gradu?« in »Zakaj?«. Poskušajte spodbuditi zelo kratko razpravo in jo, če je mogoče, povezati s prejšnjimi dejavnostmi.
- Igra z žogo** Za konec srečanja smo predvideli sproščeno in dokaj smešno igro z majhno žogo. Žogo podajamo v krogu, vsaka oseba jo poda sosedni osebi in tako po vrsti. Pomembno je, da se žoge ne dotikamo z roko, temveč jo držimo tako, da jo pritismo z brado na zgornji del prsi in jo podamo drugi osebi, ki jo sprejme na isti način. Ne z rokami! Namen igre je sprostitev.



Cvet humanosti



GRAD HUMANOSTI



Učna tema: Načela humanitarnega dela

Učna enota 1

Načela humanitarnega dela

Cilj Seznani učence s poglobitnimi načeli dela humanitarnih organizacij, ki temeljijo na načelih dela Rdečega križa.

Metoda Učitelj pojasnjuje pojem načela in seznanja učence z različnimi humanitarnimi organizacijami in njihovimi dejavnostmi. Po uvodu učenci zapišejo na list papirja tri stvari, ki jih najraje počno, in tri stvari, ki jih ne marajo početi. Njihova naloga je, da v skupini poiščejo najmanj štiri osebe, ki rade počnejo najmanj tri enake stvari oziroma jih ne marajo početi. Tako se oblikujejo skupine s po štirimi člani. Vsaka skupina dobi delovni list z nedokončanimi stavki. Naloga skupine je, da dopolni stavke. Odgovori na stavke vsake skupine izpisujejo na velik plakat, na katerem je mogoče dobiti pojasnila za pojme, kot so:

HUMANOST, NEPRISTRANSKOST, NEVTRALNOST, NEODVISNOST,
PROSTOVOLJNOST, ENOTNOST, UNIVERZALNOST.

Učitelj pojasnjuje posamezne pojme z zgledi.
Uro končamo z dejavnostjo Dotikanje z dlanmi.

**Učni
pripomočki**

1. Seznam nedokončanih stavkov
2. Plakat s pojmi.



Načela humanitarnega dela

Priloga 1

Dotikanje z dlanmi

Izberite si partnerja. Stopita drug proti drugemu, roke pa stegnite naprej v višini ramen, tako da se dotikata z dlanmi. Roke premikajte v več različnih smereh, pri tem si prizadevajte, da ne bi izgubili stika z dlanmi. Na moje znamenje po nekaj minutah pritegnite najbližjega udeleženca poleg sebe in tako v trojkah ponovite igro. Igro lahko podaljšujete tudi v skupinah s štirimi učenci, vodja pa lahko postavlja naslednja vprašanja v krogu:
Ali obstaja kakšna razlika, ko se igramo v dvoje, troje ali četvero?

Priloga 2

Temeljna načela dela Gibanja Rdečega križa in Rdečega polmeseca

Humanost

Mednarodno gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca, ustanovljeno v želji pomagati vsem ranjencem na bojiščih, si prizadeva s svojo dejavnostjo na mednarodni in državni ravni preprečevati in lajšati človeško trpljenje kjerkoli in kadarkoli. Njegov namen je varovati življenje in zdravje ter zagotoviti spoštovanje človeške osebnosti. Spodbuja medsebojno razumevanje, prijateljstvo, sodelovanje in trajen mir med vsemi narodi.

Nepristranskost

Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca ne razlikuje ljudi po narodnosti, rasi, veri, družbenem položaju ali političnem prepričanju. Prizadeva si lajšati trpljenje in nudi pomoč tistim, ki jo najbolj potrebujejo.

Nevtralnost

Da bi ohranilo zaupanje vseh, se Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca nikdar ne sme postaviti na nobeno do sovražnih si strani niti se zaplesti v politična, rasna, verska ali ideološka nasprotja.

Neodvisnost

Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca je neodvisno. Nacionalna društva morajo, kljub temu da pomagajo človekoljubnim službam svojih vlad v skladu z zakonodajo, vedno ohraniti svojo samostojnost ter ukrepati po načelih Gibanja.

Prostovoljnost

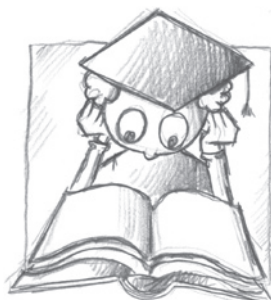
Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca je prostovoljno in nepridobitno. Obstaja zaradi dajanja pomoči in njegovo gibalno ni želja po pridobitništvu.

Enotnost

V vsaki državi je lahko eno društvo Rdečega križa ali Rdečega polmeseca, ki je odprto za vse. S svojo človekoljubno dejavnostjo deluje na celotnem ozemlju države.

Univerzalnost

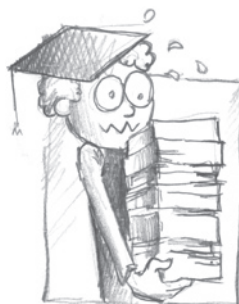
Mednarodno gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca je razširjeno po vsem svetu. Vsa njegova društva so enakovredna, delijo odgovornosti in dolžnosti ter si pomagajo.



Delovno
gradivo

Učencem razdelimo delovne liste, na katerih morajo dopolniti stavke. Vsakdo naj dopolni prvi stavek. Ko vsak udeleženec v krogu prebere, kaj je napisal na primer za humanost, naj nekdo od udeležencev (lahko tudi vodja) prebere definicijo načel tako, kot jih navaja Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca. Koristno je poudariti, da ni netočnih rešitev in da definicije ne beremo za to, da bi opozorili na napake udeležencev, temveč da so vidne razlike med našim dojemanjem načela in uradno definicijo.

Negativni pojmi so navedeni iz naslednjih razlogov. Opazili so, da učenci več in bolje razmišljajo o pozitivnih pojmih, kadar imajo pred očmi njihovo negativno stran, s katero jih lahko primerjajo.



Temeljna načela
Gibanja Rdečega križa in Rdečega polmeseca

HUMANOST
NEPRISTRANSKOST
NEVTRALNOST
NEODVISNOST
PROSTOVOLJNOST
ENOTNOST
UNIVERZALNOST



Individualno delo po načelih Rdečega križa

Dopolni naslednje stavke:

Humanost je _____

Nehumanost je _____

Nepristranskost je _____

Pristranskost pomeni, da _____

Nevtralnost pomeni _____

Vpletanje pomeni _____

Neodvisnost potrebuje _____

Zasvojenost vodi k _____

Prostovoljnost pomeni _____

Prisila pomeni _____

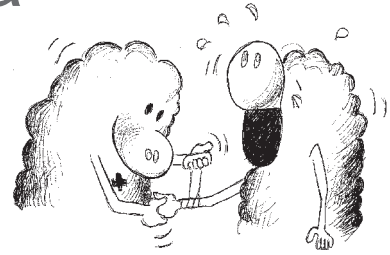
Enotnost pomeni _____

Univerzalnost pomeni _____

Osnovna načela Gibanja

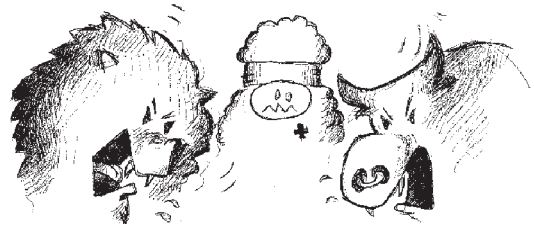
HUMANOST

Mednarodno gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca, ustanovljeno v želji pomagati vsem ranjencem na bojiščih, si prizadeva s svojo dejavnostjo na mednarodni in državni ravni preprečevati in lajšati človeško trpljenje kjerkoli in kadarkoli. Njegov namen je varovati življenje in zdravje ter zagotoviti spoštovanje človeške osebnosti. Spodbuja medsebojno razumevanje, prijateljstvo, sodelovanje in trajen mir med vsemi narodi.



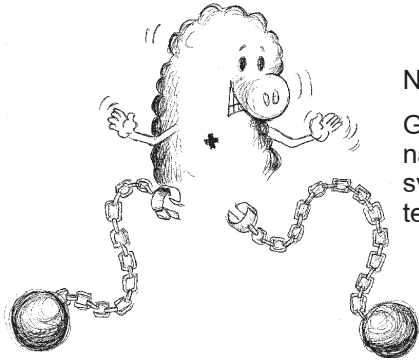
NEPRISTRANSKOST

Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca ne razlikuje ljudi po narodnosti, rasi, veri, družbenem položaju ali političnem prepričanju. Prizadeva si lajšati trpljenje in nudi pomoč tistim, ki jo najbolj potrebujejo.



NEVTRALNOST

Da bi ohranilo zaupanje vseh, se Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca nikdar ne sme postaviti na nobeno od sovražnih strani niti se zaplesti v politična, rasna, verska ali ideološka nasprotja.

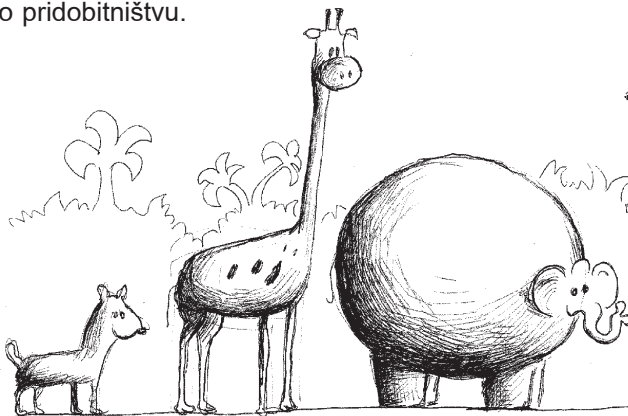
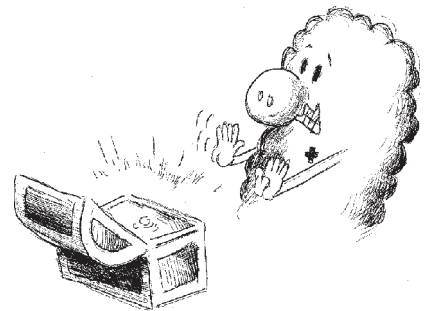


NEODVISNOST

Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca je neodvisno. Nacionalna društva morajo, kljub temu da pomagajo človekoljubnim službam svojih vlad v skladu z zakonodajo, vedno ohraniti svojo samostojnost ter ukrepati po načelih Gibanja.

PROSTOVOLJNOST

Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca je prostovoljno in nepridobitno. Obstaja zaradi dajanja pomoči in njegovo gibalno ni želja po pridobitništvu.



ENOTNOST

V vsaki državi je lahko eno društvo Rdečega križa ali Rdečega polmeseca, ki je odprto za vse. S svojo človekoljubno dejavnostjo deluje na celotnem ozemlju države.

UNIVERZALNOST

Mednarodno gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca je razširjeno po vsem svetu. Vsa njegova društva so enakovredna, delijo odgovornosti in dolžnosti ter si pomagajo.



Učna enota 2

Nastanek humanitarne organizacije in možnosti delovanja

Cilj	Seznanjati učence z zgodovino Rdečega križa in usmerjati njihove dejavnosti v skladu z delovanjem humanitarne organizacije.
Metoda	Uvodna dejavnost je igra atom. Tako oblikujemo skupine. Vsaka skupina dobi delovno gradivo – strip Zgodba o neki ideji. Na podlagi stripa izdelamo plakat, na katerem prikažemo nastanek neke humanitarne organizacije in njene ideje. Skupine poročajo. Po tej dejavnosti izvajamo dejavnost »ključ za skriti zaklad« (»skriti zaklad« je humanitarno društvo). Vsaka skupina poroča o svojem »ključu« za »skriti zaklad«.
Razprava	Kaj lahko naredi posameznik? Kaj skupnost? Kaj vsi ljudje? Kaj lahko naredim še danes ali jutri za bolj humano družbo?
Sklepna dejavnost	Uro končamo z vajo Stonoga.
Učni pripomočki	<ol style="list-style-type: none">1. Strip Zgodovina neke ideje2. Plakat o nastanku Rdečega križa (učitelj ga izdelava sam na podlagi podatkov v delovnem gradivu)3. Delovni list Ključ4. Listi z napisanimi idejami za humanitarno delo



Priloga 1

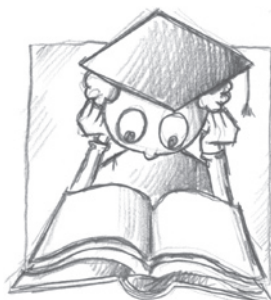
Atom

»Sproščeno se gibajte po vsem prostoru, tako kot vam ustreza – počasi ali hitro skakajoč, ali pa se lenobno sprehajajte. Ko zavpijem: 'ATOM!', se ustavite, če pa zavpijem: 'ATOM 3!', se ustavite, primite se za roke z dvema izmed najbližjih oseb poleg vas in tako oblikujte trojko – to je atom 3. Če zavpijem: 'ATOM 5!', naredite skupino petih članov in podobno. Skupine boste oblikovali glede na številko, ki jo izgovorim po besedi atom.« Vodja lahko spreminja igro tako, da izgovori neko številko, zatem pa da navodila, naj učenci nadaljujejo s sprehodom. Postopek ponovijo nekajkrat, tako da je zadnja številka tista, ki sestavlja želeno število novih majhnih skupin. Igra je zanimiva, če jo izvajamo ob glasbi, tedaj vodja nepričakovano ustavi posnetek in zakliče šifro za oblikovanje skupine. Ko nadaljujejo z glasbo, nadaljujejo tudi s sprehodom, s prekinitvijo glasbe pa se hitro oblikujejo skupine.

Priloga 2

Stonoga

«Vsi bomo vstopili v krog, ki naj bo čim pravilnejše oblike. Obrnimo se proti levi, tako da gledamo drug drugemu v teme in se čim bolj približamo osebi pred seboj, pri tem pa pazimo, da ne poškodujemo kroga, ki se tako začne ožiti. Zatem na moje znamenje počasi sedemo drug drugemu v naročje. Ko nam to uspe, gremo kot prava stonoga naprej z levo potem pa z desno nogo z lahkim korakom naprej.»



Delovno
gradivo 1**Zaklad, gusar in ključ**

Uvod:

Pokažite podobo kovčka z zakladom, ključ kovčka pa ima gusar. V kovčku je zaklad, ki ga je mogoče videti. Pojasnite, da bo ta zaklad zaklenjen in da lahko samo en ključ odklene zaklad. Pokažite kopijo lista papirja z narisanim ključem (ključ ima sedem zob različne velikosti). Razdelite vsem po eno kopijo narisane ključa. Naloga učencev je, naj naredijo ključ, ki bo odprl kovček.

Zaklad

Je lahko:

1. prihodnji rodovi mladih ljudi s razumevanjem in simpatijami do dela Gibanja Rdečega križa in Rdečega polmeseca;
2. srečna in zadovoljna skupnost.

Ključ:

Obakrat je lahko:

1. v našem delu pri širjenju znanj o Rdečem križu ključ sestavlja sedem glavnih načel Gibanja, o katerih naj bi poučili mladino;
2. sedem glavnih načel gibanja, ki jih potrebujejo človeška bitja, da bi bila srečna in zadovoljna.

Trditve:

Nekaj trditvev lahko napišemo na liste papirja, ki jih lahko nalepimo na stene učilnice. To so tudi mogoči odgovori. Učenci jih lahko gledajo ali pa tudi ne, kakor želijo.

Vaja:

1. Najprej naj vsakdo zase odkrije/našteje sedem najpomembnejših elementov, ki bodo odklenili zaklad. Razvrstiti jih je treba po pomembnosti (največji zob – najpomembnejši).
2. Zatem oblikujemo manjše skupine (najmanj tri, toda ne več kot sedem oseb). Vsaki skupini damo različno obarvane kopije listov papirja s ključem. Učencem moramo povedati, naj dosežejo soglasje glede sedmih trditvev in njihovega vrstnega reda po pomenu.
3. Ključi so lahko zapisani na listih, ki jih pritrdimo na steno, ali pa sedem trditvev napišemo na velik list papirja na razpredelnici (mreži). Vsako skupino naj bi vprašali:
 - Ali je bilo lahko ali težko doseči dogovor?
 - Ali je vsakdo izrazil svoje mnenje?
 - Zakaj ste najprej izbrali najpomembnejšo trditvev (največji zob?)
4. Zatem spodbudimo večjo skupino k razpravi, razvije se razprava o temah, ki so prišle na površje med vajo.



Načela humanitarnega dela

Delovno
gradivo 1
(nadaljevanje)

Sklep:

Razprava bo v mnogočem odvisna od narave zaklada in ključa, ki ste ga prej izbrali. Nekatere teme se lahko pojavijo v vsaki razpravi.

Ali mora vsa skupina izdelati svoj ključ? Ali so posamezni in/ali ključi manjših skupin zadostni? Bo vsak ključ odklenil zaklad? Je koristno ali ne, ustvarjati prioritete na ta način?

So upoštevane kulturološke razlike in perspektive?

Kako so se učenci počutili med potekom različnih faz naloge?

V tej vaji lahko naučimo učence nekaj o glavni temi; ali jih lahko naučimo kaj tudi o komunikaciji in razlikah med ljudmi?

Oseba, ki vodi vajo, ne sme nobeni skupini povedati, da imajo samo oni pravi ključ za zaklad. To bi skazilo celoten namen vaje.

Pripomba:

Odvisno od izbrane teme, načina izvajanja in sestave skupine lahko traja vaja krajši čas (45 minut) ali pa dlje (polovico dneva).

Zaklad, ključ in trditve

(Sledi primer zaklada, ključa in trditve, ki ji učenci lahko uporabijo.)

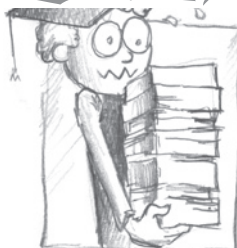
Zaklad: svet brez nasilja in vojne

Ključ: Sedem temeljnih dejavnosti, ki jih posameznik lahko izpelje, da bi dosegli zaklad.

Trditve:

- Naučiti se sprejemati razlike.
- Širiti znanje o ljudeh in svetu.
- Pokazati toleranco in spoštovanje.
- Razvijati empatijo in razumevanje za tuje poglede in delovanje.
- Več brati.
- Bojevati se proti predsodkom in diskriminaciji – naprej pri prijateljih, v družini.
- Lobirati pri politikih in drugih vodjah.
- Dejavno podpirati enakomernejšo distribucijo svetovnih dobrin.
- Zapravljati manj, da bi lahko drugi zapravljali več.
- Naučiti se konstruktivno odzivati na svojo jezo in strah.
- Pogovarjati se o problemih in jih ne skrivati.
- Živeti nenasilno in neagresivno – biti dober zgled.
- Prenarejati se, da je to problem vseh, le tvoj ne.
- Uporabljati svoje znanje in spretnosti za obtoževanje drugih v svojem življenju.
- Podpirati organizacije, ki se ukvarjajo s preventivo pred spopadi in si prizadevajo za dosego miru (z včlanjevanjem, denarno in s promocijo).
- Izvajati kampanje, organizirati marše in demonstracije, če je to nujno.
- Bojkotirati kampanje in vlade, ki dejavno spodbujajo nasilje in vojno.
- Podpirati smrtno kazen za nasilne kriminalce in uboje verskih in političnih vodij, ki krepijo nasilje.
- Poskrbeti zase in za tiste, za katere skrbiš, ne meniti pa se za kaos in trpljenje drugih.
- Počutiti se nemočnega in se obrniti k spolnosti, drogam, materializmu ali karieri, ali ...

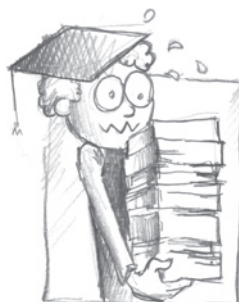
Te trditve so lahko napisane *na liste papirja in nalepljene po stenah sobe. Udeležence kaže opozoriti, da so nekatere trditve lahko zanka. Učenci lahko sami izberejo, ali jih bodo prebrali, preden bodo izdelali svoj ključ, ali pa jih sploh ne bodo prebrali.*



Delovno
gradivo 2

Zgodba o neki zamisli

To delovno gradivo je povezano z nastankom Gibanja Rdečega križa in Rdečega polmeseca. Učitelj ga lahko uporablja za izdelavo plakata o nastanku Rdečega križa, lahko pa ga tudi fotokopira in razdeli med učence.



Načela humanitarnega dela



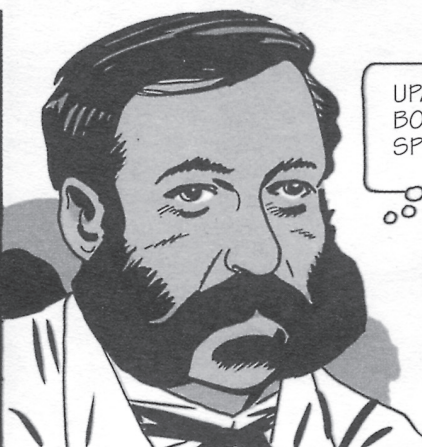
ZGODOVINA NEKE IDEJE



JUNIJA 1859 NEKJE V RAVNICI SEVERNE ITALIJE. POPOTNIK HENRY DUNANT, ŠVICARSKI TRGOVEC IZ ŽENEVE, SKUŠA DOHITETI FRANCOŠKEGA CESARJA NAPOLEONA III., S KATERIM SE ŽELI POGOVORITI O POSLIH. VE NAMREČ, DA SE CESAR VOJSKUJE NA TEM OZEMLJU.



POT JE TEŽAVNA. NEKATERE REKE JE TREBA PREBRESTI.



IN V BLIŽINI VASICE SOLFERINO.

UPAM, DA ME BO CESAR SPREJEL.

MOJ BOG!



RAVNIŃA SE JE SPREMENILA V BOJIŠČE. PRED OČMI ZGROŽENEGA DUNANTA SE FRANCOŠKA IN AVSTRIJSKA VOJSKA SPOPADATA V KRVAVIH BOJIH.



ZVEČER JE NA KRAJU BITKE NA TISOČE MRTVIH, UMIRAJOČIH IN RANJENIH.



PREOBREMENJENE IN SLABO ORGANIZIRANE SANITETNE SLUŽBE ARMAD NISO VEČ KOS NALOGAM ...



PRETRESENI DUNANT POZABI NA CILJ SVOJEGA POTOVANJA IN IMPROVIZIRA REŠEVALNO SLUŽBO, NEKO CERKEV V VASI CASTIGLIONE SPREMENIJO V BOLNIŠNICO.



NEIZMERNO SE RAZDAJA.

ZBIRA TUDI SPOROČILA ZA DRUŽINE ŽRTEV.



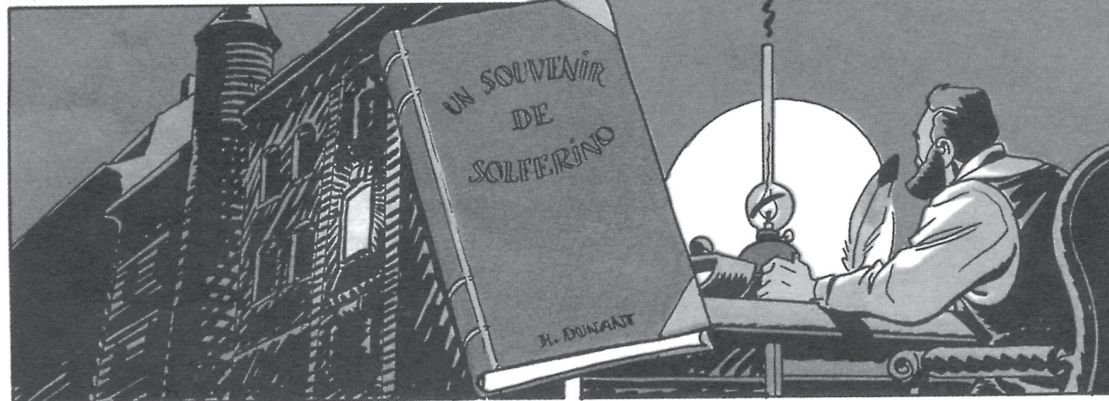
... MOJE POSLEDNJE MISLI SO NAME-NJENE VAM ...



ŽENSKÉ, KI SO ČEZ NOČ POSTALE MEDICINSKE SESTRE, SO SI PRIZADEVALE POGUMNO IN NEUSTRASNO.

VSI SMO SI BRATJE.

PO VRNITVI V ŽENEVO DUNANT NI POZABIL.



SPOMINE JE LETA 1862 IZDAL V KNJIGI. NA KONCU JE ZAPISAL DVA PREDLOGA:

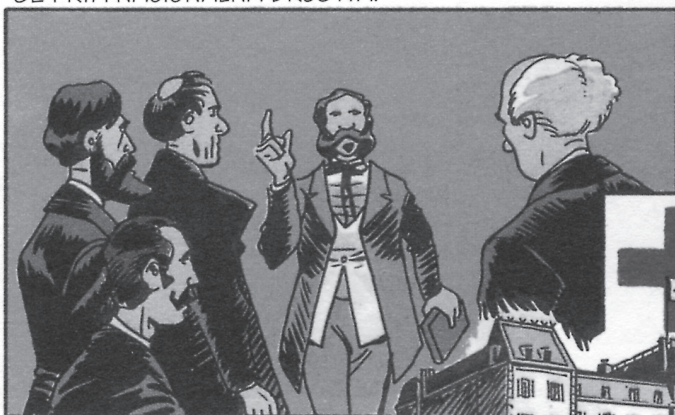
- V VSAKI DRŽAVI NAJ SE USTANOVIJO PROSTOVOLJNA DRUŠTVA, KI BODO SKRBELA ZA VOJNE RANJENCE;
- OD DRŽAV JE TREBA DOSEČI, DA BODO REŠEVALCI ZAŠČITENI.

KNJIGA JE POŽELA VELIK USPEH.

RODILA SE JE IDEJA.

IDEJO SO LETA 1863 UDEJANILI DUNANT IN ŠTIRJE ŽENEVSKI MEŠČANI: OSNOVALI SO MEDNARODNI ODBOR ZA POMOČ RANJENCEM, PRIHODNJI CICR. USTANAVLJAJO SE PRVA NACIONALNA DRUŠTVA.

LETA 1864 JE NA DIPLOMATSKI KONFERENCI SPREJETA »PRVA ŽENEVSKA KONVENCIJA ZA IZBOLJŠANJE USODE RANJENCEV V VOJSKUJOČIH SE ARMADAH«.



RANJENCE IN BOLNIKE NA KOPNEM,



RANJENCE, BOLNIKE IN BRODOLOMCE NA MORJU,



VOJNE UJETNIKE,

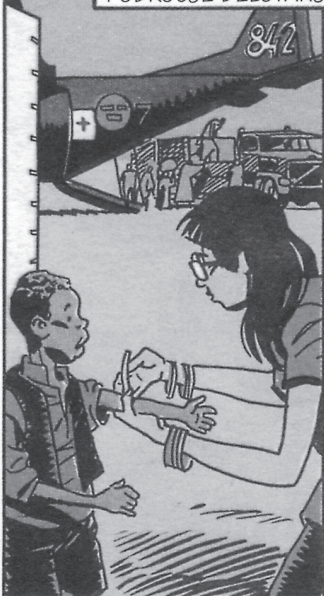


CIVILISTE MED VOJNO.

DANES IMAMO ŠTIRI ŽENEVSKA KONVENCIJE, KI ŠČITIJO:

DOPOLNJUJETA JIH DVE DODATNI POGODBI: **PROTOKOLA**

MEDNARODNI ODBOR RDEČEGA KRIŽA (CICR) SE JE DO DANES ZELO ZELO RAZVIL, NJEGOVO POSEBNO PODROČJE DELOVANJA PA OSTAJA POMOČ ŽRTVAM OBOOŽENIH SPOPADOV.



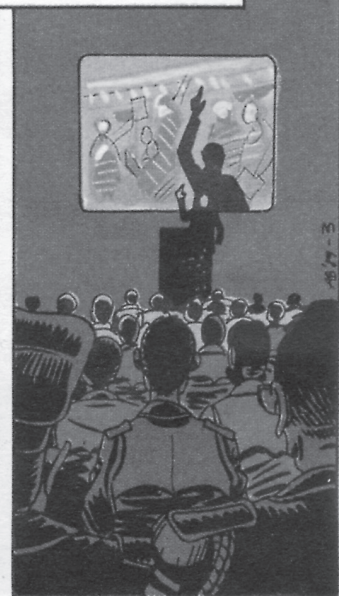
MATERIALNA IN ZDRAVSTVENA POMOČ CIVILNEMU PREBIVALSTVU.



OBISKOVANJE VOJNIH UJETNIKOV IN POLITIČNIH ZAPORNIKOV.



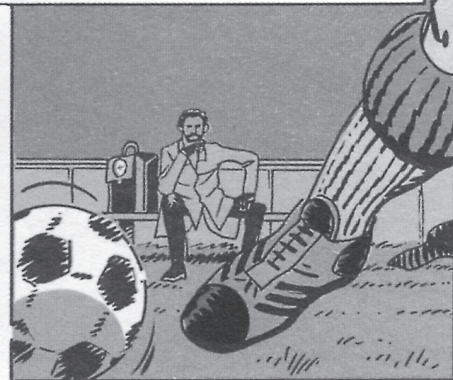
IZMENJAVA DRUŽINSKIH SPOROČIL IN OMOGOČANJE DRUŽINSKIH SREČANJ.



ŠIRJENJE KONVENCIJSKIH PRAVIL IN NAČEL RDEČEGA KRIŽA IM RDEČEGA POLMESECA.

ZDAJ OBSTAJA PRIBLIŽNO 150 NACIONALNIH DRUŠTEV RDEČEGA KRIŽA IN RDEČEGA POLMESECA. VEDNO SO DEJAVNA V ČASU SPOPADOV, V MIRU PA ŠIRIJO SVOJE DEJAVNOSTI ...

DAROVANJE KVI IN PROFILAKSA, POMOČ BEGUNCEM IN POMOČI POTREBNH, PRVA POMOČ.



OD LETA 1919 SO ZDRUŽENA V ENO FEDERACIJO,

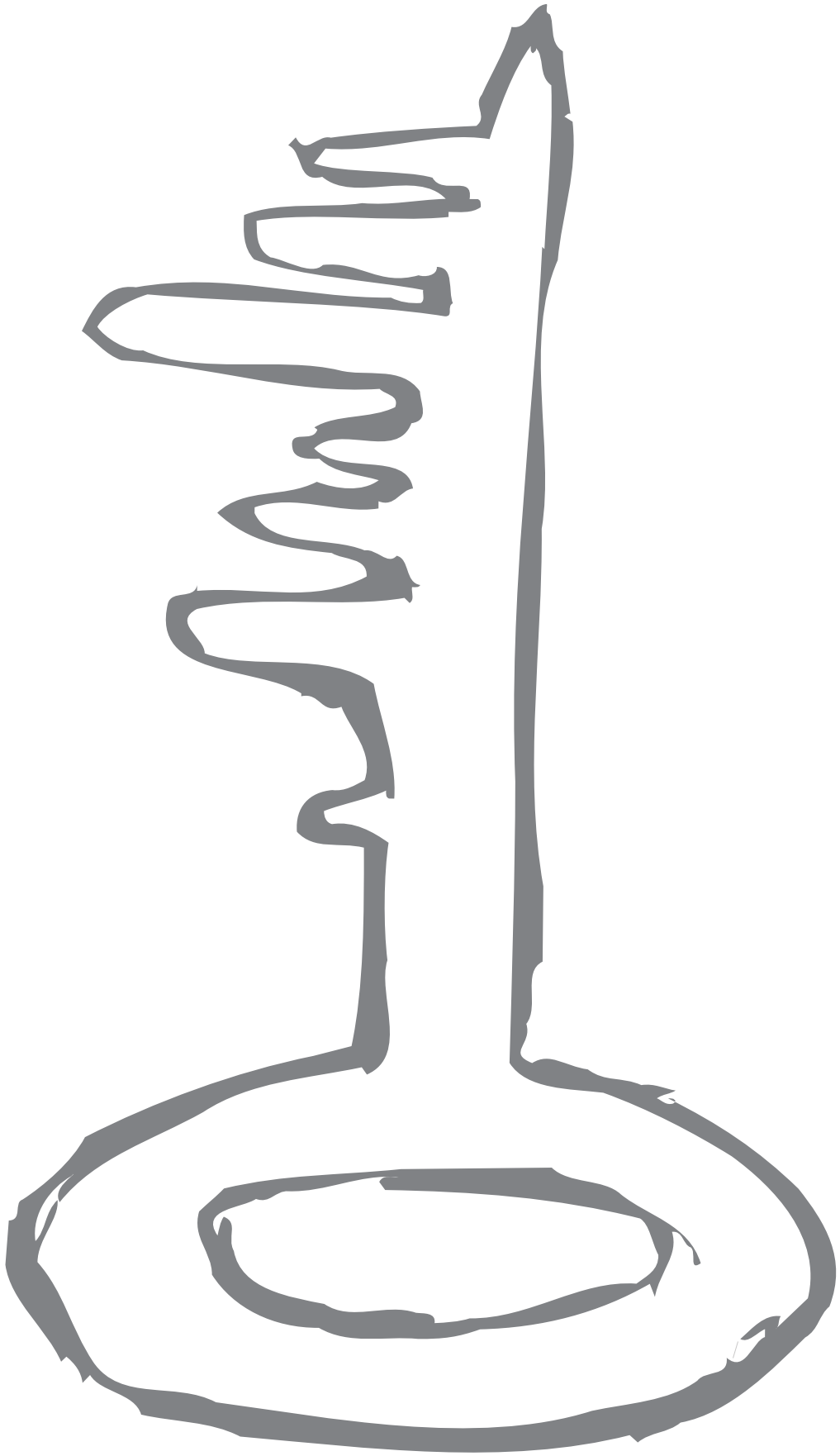


V ZVEZO DRUŠTEV RDEČEGA KRIŽA IN RDEČEGA POLMESECA.



ZVEZA JE ZLASTI DEJAVNA PRI POMOČI ŽRTVAM NARAVNIH KATASTROR, USKLAJUJE TUDI DEJAVNOSTI NACIONALNIH DRUŠTEV NA MEDNARODNI RAVNI.

ICRC, SLOVENIJA, 5.000, APRIL 2000



Gusar in ključ



Človek, knjiga, zamisel

24. junija 1859 sta se vojski carske Avstrije in francosko-sardinske zveze ves dan bojevali blizu mesta Solferino na severu Italije. Obe strani sta imeli hude izgube – štirideset tisoč mrtvih, ranjenih in pogrešanih. Vojaških sanitetnih služb v tistem času skorajda ni bilo in mnogi ranjenci so umrli zaradi pomanjkanja zdravstvene oskrbe.

Ranjence so vozili v bližnje vasi, da bi jim dali vsaj osnovno pomoč. Zgrožen nad agonijo vojakov je mladi Švicar Henry Dunant začel organizirati pomoč v cerkvi v Castiglioneu, pomagali pa so mu okoliški prebivalci.

Ko se je vrnil v Ženevo, je, še vedno pod globokim vtisom tistega, kar je videl, napisal knjigo o svojih izkušnjah. Knjigo Spomin na Solferino, ki je izšla leta 1862, so z velikim odobravanjem sprejeli po vsej Evropi. V knjigi je Dunant predstavil zamisel o popolnjevanju vojaških sanitetnih služb v vojnem času. Zamisel naj bi se uresničila prek nacionalnih društev za pomoč, ki bi v miru izobraževala svoje prostovoljce za ta poklic. Dunant je tudi predlagal, naj bi ranjence in vse tiste, ki skrbijo zanje, razglasili za nevtralne celo na bojnem polju.

Da bi prispevali k promociji ciljev knjige, so se štirje meščani Ženeve – Gustave Moynier, predsednik ženevskega Društva za javno socialno skrb, general Guillaume-Henri Dufour, dr. Louis Appia in dr. Theodore Maunoir – pridružili Dunantu pri ustanavljanju Mednarodnega odbora za pomoč ranjencev, iz katerega je pozneje nastal Mednarodni odbor Rdečega križa.

V oktobru leta 1862 so se v Ženevi na poziv Mednarodnega odbora odzvali strokovnjaki iz šestnajstih različnih držav. Na podlagi Dunantovega predloga so sprejeli deset resolucij, ki določajo cilje in delovne metode Odbora za pomoč ranjencem in v resnici predstavljajo ustanovno listino Rdečega križa.

Pred Mednarodnim odborom pa je šele bila glavna naloga: prepričati vlade držav, da ranjenci in tisti, ki skrbijo zanje, niso nasprotniki, ker ne sodelujejo – pravzaprav ne sodelujejo več v boju – in zato potrebujejo varstvo. Pojem nevtralnosti naj bi postal sestavni del mednarodnega sporazuma, ki določa, da vse vojske uporabljajo zaščitni znak zaradi zaznamovanja sanitetnega osebja, bolnišnic in bolniških vozil.

Švicarska vlada je sklicala avgusta 1864 v Ženevi diplomatsko konferenco. Na njej so sodelovali zastopniki dvanajstih vlad in sprejeli načrt sporazuma, ki ga je pripravil Mednarodni odbor Rdečega križa. Sporazum so poimenovali ženevska konvencija za izboljšanje položaja ranjencev oboroženih sil v času vojne.

Ta sporazum, ki je imel deset členov, je pomenil preobrat v zgodovini človeštva. Dotlej so menili, da vojna in pravo nikakor nista združljiva. Toda ustanovitelji Rdečega križa so trdili, da se lahko pravo uporablja celo v času vojne in da do določene meje uravnava vedenje vojakov.

Od tistega časa se na bolniške vozove, vojaške bolnišnice in sanitetno osebje gleda kot na »nevtralne« in kot takšni so varni ter jih vojskujoče se strani spoštujejo ... Ranjeni in bolni borci bodo ne glede na nacionalnost prejeti in jim bodo omogočili potrebno pomoč.

Sočasno je rdeči križ na beli podlagi (obratno kot na švicarski zastavi), ki je bil leta 1863 sprejet kot simbol Gibanja Rdečega križa, že na začetku nastanka organizacije postal sestavni del sporazuma kot zaščitni znak vojaških sanitetnih služb.



Henry Dunant

Zgodovina Rdečega križa Slovenije

- 1863 Avstro-Ogrska se pridruži 16 ustanoviteljem Rdečega križa.
- 1866 Na Kranjskem v Ljubljani, ustanovijo "Žensko društvo za pomoč ranjenim in bolnim vojakom".
- 1879 Na Kranjskem v Ljubljani, ustanovijo moški "Domoljubno pomočno društvo deželno".
- 1900 aktivnosti: priprava na morebitno vojno in dejavnosti v mirnem času, brezplačne kuhinje, bolnišnice, zbiranje oblačil in obutve, usposabljanje prebivalstva za prvo pomoč v vojni.
- 1902 Združitev ženskega in moškega društva.
- 1918 Deželno in žensko podporno društvo RK za Kranjsko prekine zveze z Avstrijskim RK in ustanovi "Slovenski Rdeči križ".
- 1921 Kraljevska vlada v Beogradu sprejme odločbo o delu Rdečega križa na celotnem ozemlju SHS. V Sloveniji ustanovijo banovinski odbor RK in pododbore (danes območna združenja RK).
- 1941 Razpad stare Jugoslavije; društva RK so razpuščena. Okupator formira nova društva RK, pod njegovim nadzorom. Italijani ustanovijo RK Ljubljanske pokrajine. Po kapitulaciji Italije pade Slovenski RK pod nemško okupacijo.
- 1944 Ustanovni zbor Rdečega križa Slovenije v Gradcu, v Beli krajini - 18. Junija v času II. svetovne vojne RK pomaga beguncem, preganjanim, internirancem, predvsem v obliki materialne pomoči. Deluje tudi poizvedovalna služba RKS. Po vojni se RKS organizira v okviru Rdečega križa Jugoslavije. Deluje avtonomno do leta 1991 ko Slovenija razglasi svojo samostojnost in suverenost.
- 1991 Rdeči križ Slovenije tudi formalno izstopi iz RK Jugoslavije.
- 1993 Mednarodni odbor RK in Mednarodna federacija Rdečega križa in Rdečega polmeseca priznata Rdeči križ Slovenije kot samostojno in enakopravno članico mednarodnega Gibanja RK.



Učna tema: Človekove in otrokove pravice

Učna enota 1 Človekove pravice

Cilj Seznani učence s človekovimi in otrokovimi pravicami.

Metoda Učitelj seznani učence s človekovimi pravicami, z ženevskimi konvencijami in otrokovimi pravicami prek grafolij. Učenci se razdelijo po skupinah (na primer po datumu rojstva). Skupine naj bi sestavile sestavljanke (puzzle) z odgovori na vprašanja o človekovih pravicah (ponovitev tistega, kar je razlagal učitelj).

Učni pripomočki

1. Plakat s temeljnimi človekovimi pravicami
2. Sestavljanke za ponavljanje vprašanj o človekovih pravicah
3. Grafoskop in grafolija
4. Igra spomin na temo otrokovih pravic.

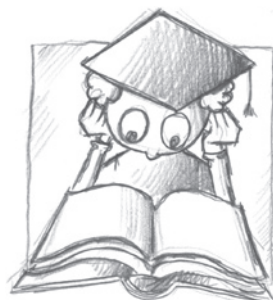


Priloga 1

Splošna listina o človekovih pravicah

1948 so Združeni narodi sestavili seznam (deklaracijo) človekovih pravic, ki je postal standarden za vse ljudi in ljudstva. Naj naštejemo nekatere od teh pravic:

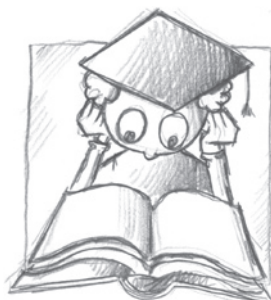
1. Vsa človeška bitja se rodijo svobodna in enaka v svojem dostojanstvu in pravicah. Obdarjena so z razumom in zavestjo in med seboj naj bi se vedla v duhu bratstva.
2. Vsakomur so dostopne vse pravice in svoboščine, navedene v tej deklaraciji, brez kakršne koli razlike, kot so to na primer rasa, barva kože, spol, jezik, vera, politično ali drugačno mnenje, nacionalni ali družbeni izvor, imetje, rojstvo ali drugačen pravni položaj.
3. Vsakdo ima pravico do življenja, svobode in osebne varnosti.
4. Nikogar ne smejo imeti v suženjstvu ali suženjskem odnosu.
5. Nikogar ne smejo mučiti ali pa nad njim izvajati okrutnih, nečloveških postopkov in kaznovanja.
6. Vsakdo ima pravico, da ga pred zakonom priznajo kot človeško bitje.
7. Vsi so pred zakonom enaki in imajo pravico do enakega zakonskega varstva brez kakršne koli diskriminacije.
8. Nikogar ne smejo samovoljno aretirati, zapreti ali izgnati.
9. Vsakdo ima pravico, da ga v popolni enakosti, pošteno in javno zaslišajo na neodvisnem in nepristranskem sodišču, da bi ugotovili njegove pravice in obveznosti ter kakršnekoli neutemeljene obtožbe proti njemu.
10. Vsakdo, ki je obtožen za kazensko dejanje, ima pravico, da ga obravnavajo kot nedolžnega, dokler se mu na podlagi zakona ne dokaže krivda v javnem procesu, v katerem ima vsa zagotovila, potrebna za svojo obrambo.
11. Ni se dovoljeno samovoljno vmešavati v osebno življenje, družino, dom ali korespondenco nikogar, niti izvajati napadov na njegovo čast in ugled.
12. Vsakdo ima pravico do svobode gibanja in bivanja v mejah vsake države. Vsakdo ima pravico zapustiti katero koli državo, tudi lastno, ter se vrniti v svojo državo.
13. Vsakdo ima pravico iskati in uživati zatočišče pred preganjanjem.
14. Vsakdo ima pravico do državljanstva.
15. Polnoletni moški in ženske brez kakršnih koli omejitev glede rase, državljanstva ali vere imajo pravico skleniti zakon in ustvariti družino.
16. Vsakdo ima pravico imeti v svoji lasti lastnino, ravno tako jo lahko ima tudi v skupni lasti z drugimi.
17. Vsakdo ima pravico do svobode misli, vesti in vere: ta pravica zajema svobodo spreminjanja lastne vere ali verovanja ter svobodo, posamično ali v skupnosti z drugimi, izražanja vere ali verovanja z učenjem, izvajanjem, obredi ali ohranjanjem tega.



Človekove in otrokove pravice

Priloga 1
(nadaljevanje)

18. Vsakdo ima pravico do svobode misli in izražanja: ta pravica zajema svobodo misli brez tujega vmešavanja, ravno tako pa tudi iskanje, sprejemanje in sporočanje obvestil in idej z vsemi sredstvi in ne glede na meje.
19. Vsakdo ima pravico do mirnega zborovanja in druženja. Nikogar ni mogoče prisiliti, da bi pripadal nekemu združenju.
20. Vsakdo ima pravico do sodelovanja v upravljanju svoje dežele, neposredno ali po izbranih predstavnikih.
21. Vsakdo ima pravico do enakega dostopa do javnih služb v svoji deželi. Volja ljudstva naj bi bila osnova vladne oblasti: ta volja naj bi se izražala na volitvah, ki naj bi se izvajale s splošno in enako pravico glasu, s tajnim glasovanjem in z ustreznimi postopki svobodnega glasovanja.
22. Vsakdo ima kot član družbe pravico do socialnega zavarovanja.
23. Vsakdo ima pravico do dela, svobodne izbire zaposlitve, pravičnih in ugodnih delovnih razmer ter do varnosti pred brezposelnostjo.
24. Vsakdo ima pravico do počitka in sprostitev.
25. Vsakdo ima pravico do življenjske ravni, ki ustreza zdravju in blaginji njega samega in njegove družine, v to sodijo tudi hrana, oblačila, stanovanje in zdravniška oskrba.
26. Vsakdo ima pravico do izobraževanja. Izobraževanje naj bi bilo brezplačno, zlasti na osnovnih in nižjih stopnjah izobraževanja. Usmerjeno naj bi bilo v popoln razvoj človekove osebnosti in na utrjevanje spoštovanja človekovih pravic ter temeljnih človekovih pravic in temeljnih svoboščin. Spodbujalo naj bi razumevanje, toleranco in prijateljstvo med vsemi narodi ter rasnimi in verskimi skupinami.
27. Vsakdo ima pravico do svobodnega sodelovanja v kulturnem življenju skupnosti, uživanja v umetnosti ter sodelovanja v znanstvenem napredku in njegovih koristih. Vsakdo ima pravico do varstva moralnih in materialnih interesov, ki izhajajo iz kateregakoli znanstvenega, književnega ali umetniškega izdelka, katerega avtor je sam.
28. Vsakdo ima obveznosti do skupnosti, v kateri se edino lahko prosto in popolnoma razvija njegova osebnost.

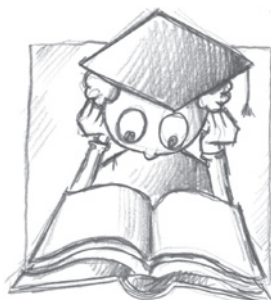


Priloga 2

Konvencija o otrokovih pravicah

Konvencija Združenih narodov o otrokovih pravicah je prvi legalni dokument, ki je vpeljal varstvo ene najranljivejših skupin družbe – otrok. Dokument je bil občasno "izkaznica o otrokovih pravicah". Naj naštejemo nekaj najpomembnejših točk tega dokumenta:

1. Države podpisnice sporazuma priznavajo, da ima vsak otrok prirojeno pravico do življenja. Države podpisnice sporazuma bodo kar najbolj poskrbele za otrokov obstoj in razvoj.
2. Otrok mora od svojega rojstva imeti pravico do imena in državljanstva.
3. Ko sodišča, ustanove socialnega skrbstva ali administrativne službe skrbijo za otroke, je primarna skrb tisto, kar je za otroka najpomembnejše. Otrokovo mnenje bo obravnavano zelo pozorno.
4. Država bo vsakemu otroku zagotovila, da lahko uživa vse pravice brez diskriminacije ali razlik kakršne koli vrste.
5. Otroci naj ne bi bili ločeni od svojih staršev, razen ko gre za kompetentne službe in za otrokove koristi.
6. Država bo obvarovala otroke pred telesnimi in mentalnimi poškodbami ter zanemarjenostjo z ustreznim alternativnim skrbstvom.
7. Država bo otrokom brez staršev priskrbelo alternativno skrbstvo.
8. Telesno, duševno ali socialno prizadetemu otroku je zaradi posebnosti njegovega stanja ali položaja treba omogočiti posebno oskrbo, izobraževanje ali skrbstvo.
9. Otrok ima pravico do najvišjega zdravstvenega standarda. Država mora poskrbeti za zdravstveno skrbstvo za vsakega otroka, pri tem pa mora težišče na preventivnih ukrepih, na zdravstveni edukaciji in zmanjšanju smrtnosti novorojenčkov.
10. Osnovno izobraževanje naj bi bilo brezplačno in obvezno, disciplina v šolah pa naj bi spoštovala otrokovo dostojanstvo. Izobraževanje naj bi otroka pripravilo na življenje v duhu razumevanja, miru in tolerance.
11. Otroci morajo imeti čas za počitek in enake pravice do kulturnih in umetniških dejavnosti.
12. Država mora obvarovati otroke pred ekonomskim izkoriščanjem in delom, ki bi bilo v škodo izobraževanja ali pa škodljivo za otrokovo zdravje in koristi.
13. Otroci v priporu morajo biti ločeni od odraslih, ne smejo jih maltretirati, ali pa biti izpostavljeni nasilju in ponižujočim dejanjem.
14. Niti en otrok, mlajši od 15 let, ne sme biti v ujetništvu, otroci morajo uživati posebno varnost v primeru oboroženih spopadov.
15. Otroci posameznih manjšin ali avtohtone populacije lahko svobodno negujejo svojo kulturo, religijo in jezik.
16. Otroci, ki so bili žrtve matretiranja, zapuščenosti ali pripora, naj bodo deležni ustrezne obravnave ali vaj za okrevanje in rehabilitacijo.
17. Otroci, vključeni v kršenje zakonov, naj bi bili obravnavani tako, da bo to v prid njihovem dostojanstvu in vrednotam, s ciljem, da se integrirajo v družbo.



Človekove in otrokove pravice

Priloga 2a

Kaj je konvencija o otrokovih pravicah?

Konvencija o otrokovih pravicah, sprejeta na Skupščini OZN, določa pravice otrok po vsem svetu. V njej so določeni minimalni standardi, potrebni za otrokov normalni razvoj. Vse dežele podpisnice konvencije so dolžne uvrstiti člene iz konvencije v nacionalno zakonodajo. V rednih časovnih obdobjih naj bi komisiji izvedencev poročale, kako izvajajo te obveznosti. Konvencija je prvi mednarodni dokument o pravicah otrok. Vsi problemi, povezani s pravicami otrok, so zajeti v tem edinem dokumentu.

Konvencija je razdeljena na štiriinpetdeset členov. Lahko se razdelijo na štiri osrednje kategorije:

Pravica do obstoja

Ta skupina členov zagotavlja otrokovo pravico do obstoja in zagotavljanja osnovnih in eksistenčnih potreb. Pravico do dostojnega življenja, doma, hrane in medicinske oskrbe.

Pravica do razvoja

Ta pravica vsebuje vse tisto, kar je nujno za otrokov najboljši mogoči razvoj, kot je na primer pravica do izobrazbe, igre, prostega časa, sodelovanja v kulturnih dogodkih in dostop do informacij, pravica do svobode mišljenja, vesti in religije.

Pravica do varstva

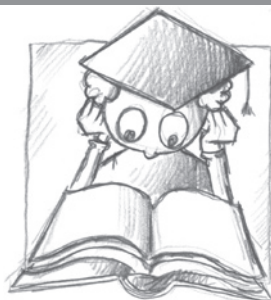
Ta pravica zahteva obvarovanje otrok pred vsemi oblikami zlorabe, zapostavljanja in izkoriščanja. Členi govorijo o posebni skrbi za otroke begunce, otroke, ki so prestali mučenje, otroke, ki so bili izpostavljeni nepravilnemu sistemu kaznovanja, otroke v razmerah oboroženih spopadov, o otroškem delu, seksualnem izkoriščanju otrok in varovanju pred zlorabo drog.

Pravica do sodelovanja

Otroci imajo pravico do dejavnega sodelovanja v svoji skupnosti in ljudstvu, to zajema tudi svobodo mišljenja, pravico do sprejemanja odločitev, ki se nanašajo na njihovo življenje, pravico do svobode druženja in mirnega zbiranja. Glede na njihove razvojne sposobnosti imajo otroci in mladina možnost progresivnega dejavnega sodelovanja v organizaciji skupnosti, v kateri živijo. Vse to z namenom, da bi jih pripravili na odgovorno življenje odraslih oseb.

Kako je bila sprejeta konvencija?

- Leta 1948 je Generalna skupščina Združenih narodov sprejela univerzalno deklaracijo o človekovih pravicah. Dokument vsebuje nekaj odlomkov, ki se nanašajo na otrokove pravice. OZN so kmalu ugotovile, da je nujno posebne potrebe otrok obravnavati v posebnem dokumentu.
- Leta 1959 so Združeni narodi sprejeli deklaracijo o otrokovih pravicah. Vsebuje seznam desetih otrokovih pravic in ni predvidevala podpisa držav.
- Leta 1978 je poljska vlada predložila Komisiji za človekove pravice projekt konvencije o otrokovih pravicah.
- V mednarodnem letu otroka 1979 je bila ustanovljena delovna skupina z nalogo, da zbere veliko pobud, ki so jih poslale vlade iz številnih držav. Sledilo je deset let napornega dela.
- 20. novembra 1989 je bila konvencija o otrokovih pravicah sprejeta na seji Generalne skupščine. Konvencija je potrdila načela iz deklaracije 1959, toda zajela je tudi druge probleme, ki pred tridesetimi leti še niso bili tako pomembni, na primer zlorabo drog in spolno izkoriščanje otrok.
- Konvencija je začela veljati 1990, po ratifikaciji v prvih tridesetih deželah. Do konca decembra leta 1990 je 174 dežel sprejelo obveznost, da varuje prihodnost svojih otrok.



Priloga 2b

Zakaj naj bi se otroci učili o svojih pravicah?

Vsaka družba upa in pričakuje, da bodo njihovi otroci odrasli v sposobne in odgovorne državljane, ki bodo prispevali k napredku celotne skupnosti.

Toda po vsem svetu se dogaja, da otrokom kratijo njihove pravice in jim onemogočajo ne samo obstoj, temveč tudi razvoj in dejavno sodelovanje v delu skupnosti.

Tudi v razvitih deželah in v deželah v razvoju se otroci vsak dan srečujejo z nasiljem na ulici, s pastmi, ki jih nastavljajo prodajalci mamil, s spolnim izkoriščanjem in zlorabami. Velikokrat delajo mnogo več, kot bi bilo dobro zaradi njihovega zdravja, brez možnosti za počitek ali rekreacijo.

Milijoni otrok nikoli ne končajo šolanja. Celo v deželah, kjer je izobraževanje zelo razvito, otroci etničnih ali jezikovnih manjšin, otroci ženskega spola in hendikepirani otroci ugotavljajo, da imajo omejene možnosti izobraževanja ali pa da teh možnosti sploh ni.

Preveč otrok še vedno umira zaradi bolezni, ki jih je mogoče preprečiti. Podhranjenost še vedno obstaja. Pitna voda in urejene sanitarije so na mnogih območjih razkošje. V industrijskih in razvitih deželah onesnaževanje okolja ogroža zdravje otrok, kar so šele začeli raziskovati.

V nekaterih delih sveta se otroci v šolski dobi soočajo z obveznostjo služenja v vojski, z različnimi mučenji, zapornimi kaznimi in pomanjkanjem zakonskega varstva.

Otroci, ki jim ne priznajo njihovih osnovnih potreb in pravic, ne morejo odrasti v zrele, skrbne in produktivne osebe, od katerih lahko pričakujemo, da bodo spoštovale pravice drugih oseb. Kršenje človekovih pravic ne povzroča samo trpljenje, temveč seje seme političnih in socialnih nemirov ali celo spopadov.

Segajo v vsako življenje, neposredno ali posredno.

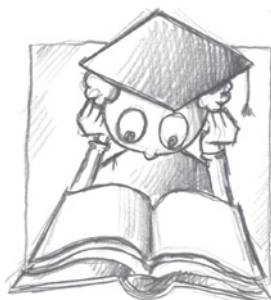
V interesu individualnega in globalnega razvoja naj bi otroci po vsem svetu razumeli svoje pravice, sočustvovali s tistimi, katerih pravice so kršene, ter znali sprejemati akcije za varstvo svojih pravic..

Priloga 3

Štiri ženevske konvencije za varstvo žrtev vojne od 12. avgusta 1949.

Temeljna misel štirih ženevskih konvencij je, da:

1. osebe, ki ne sodelujejo v vojni oziroma ne sodelujejo več v vojni, morajo uživati varstvo;
2. ženevska konvencija o izboljšanju položaja bolnih, ranjenih in brodolomcev v pomorskih spopadih;
3. ženevska konvencija o obravnavanju vojnih ujetnikov;
4. ženevska konvencija o varstvu civilnih oseb med vojno.



Človekove in otrokove pravice

Delovno
gradivo 1

Zloženska – Človekove in otrokove pravice

Vsaka skupina dobi izrezane dele zloženske:

- a) podlaga zloženske z vprašanji,
- b) prazni kosi zloženske za pisanje odgovorov.

Njihova naloga je, da točno zložijo zloženko na podlagi za odgovore.

Delovno
gradivo 2

Memory

V tej igri lahko izpeljemo majhno tekmovanje med manjšimi skupinami.

Zložili naj bi komplet osemnajstih kartic s podobami, ki kažejo neko otrokovo pravico, in osemnajst kartic z besedilom, ki na kratko pojasnjuje otrokove pravice. Vse kartice zložimo na mizo s pravo stranjo, obrnjeno navzdol. Prva skupina pride do mize in obrne prvo kartico. Če to ni kartica s podobo, morajo učenci poiskati ustrezno kartico z besedilom. In nasprotno, če je kartica z besedilom, poiščejo ustrezno podobo. Če ne zadenejo dvojice, vrnejo kartice na isto mesto s pravo stranjo, obrnjeno navzdol. Lotijo se iskanja naslednje dvojice kartic.

Podobe v delovnih listih izrežite po črtah. Zatem jih nalepite na kose kartona, ki so enakih dimenzij kot podobe. Podobe lepimo na karton iz dveh razlogov: 1. podobe bodo trajnejše, igro pa boste lahko ponovili večkrat; 2. papir ni dovolj debel, tako da je podobe mogoče videti, čeprav so obrnjene navzdol.



Temeljna misel IV. ženevske konvencije

Katerega leta so Združeni narodi sestavili seznam človekovih pravic?

Konvencija o otrokovih pravicah (ena od točk).

Kako se imenuje prvi legalni dokument, ki uvaja pravila v varstvo otrok?

Dokončajte stavek iz splošne deklaracije o človekovih pravicah: "Vsakdo ima pravico do ..."

Temeljna misel I. ženevske konvencije.

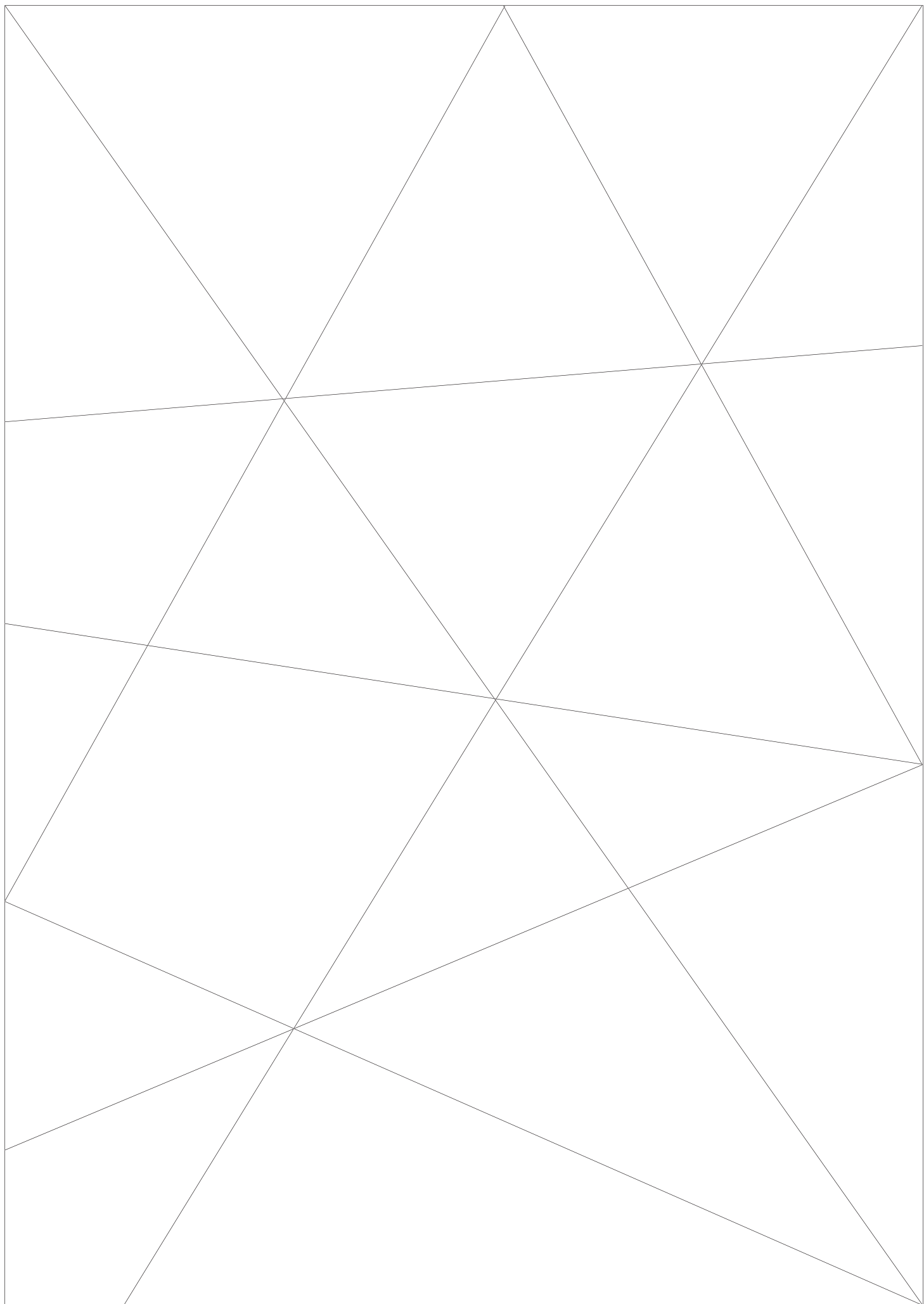
Temeljna misel II. ženevske konvencije.

Dokončajte stavek iz splošne deklaracije o človekovih pravicah: "Vsakdo ima pravico do ..."

Kdaj je bila sprejeta IV. ženevska konvencija?

Konvencija o otrokovih pravicah (ena od točk).

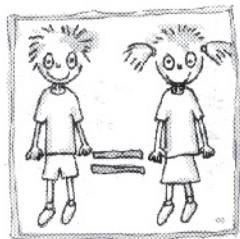
Dokončajte stavek iz splošne deklaracije o človekovih pravicah: "Vsakdo ima pravico do ..."



PRAVICE OTROK



otrok ima pravico do ljubezni in nege



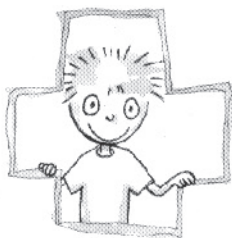
vsi otroci so enakopravni



otrok ima pravico do primerne zdrave hrane



otrok ima pravico do izobraževanja



otrok ima pravico do zdravstvene nege



otrok ima pravico do igre



otrok ne sme biti prisiljen k delu



otrok ne sme biti zlorabljan



otrok ne sme biti žrtev vojne in nasilja



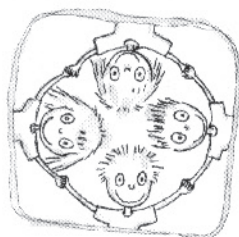
otrok ne sme biti spolno zlorabljan



otrok ima pravico do svojega mnenja



otrok ima pravico do svobodne izbire veroizpovedi



otrok se lahko druží s komer se hoče



otrok ima pravico do informacij



posebno oskrbo je treba nuditi otrokom brez družine



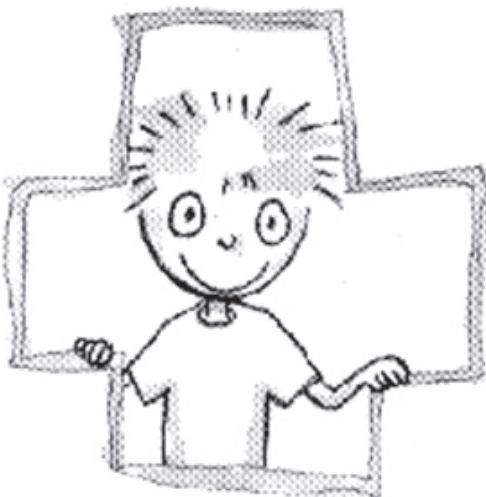
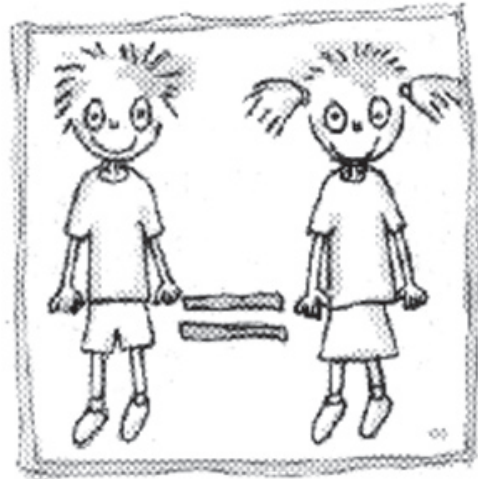
posebno oskrbo je treba nuditi otrokom beguncem

posebno oskrbo je treba nuditi invalidnim otrokom



posebno oskrbo je treba nuditi otrokom v konfliktu z zakonom

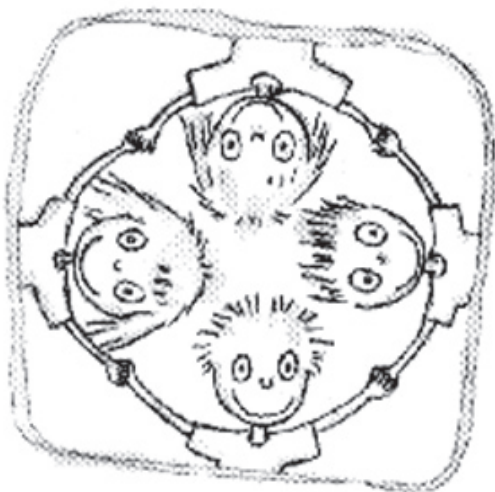
Izrežite po črtah in nalepite na karton ...



Izrežite po črtah in nalepite na karton ...



Izrežite po črtah in nalepite na karton ...



Izrežite po črtah in nalepite na karton ...

otrok ima pravico
do ljubezni in nege

vsi otroci
so enakopravni

otrok ima pravico
do primerne zdrave
prehrane

otrok ima pravico
do izobraževanja

otrok ima pravico
do zdravstvene
nege

otrok ima
pravico do igre

Izrežite po črtah in nalepite na karton ...

otrok ne sme biti
prisiljen k delu

otrok ne sme
biti zlorabljan

otrok ne sme biti
žrtev vojne in
nasilja

otrok ne sme biti
spolno zlorabljan

otrok ima pravico
do svojega mnenja

otrok ima
pravico do
svobodne izbire
veroizpovedi

Izrežite po črtah in nalepite na karton ...

otrok se lahko druží
s komer se hoče

otrok ima pravico
do informacij

posebno oskrbo
je treba nuditi
otrokom brez
družine

posebno oskrbo je
treba nuditi
otrokom beguncem

posebno oskrbo
je treba nuditi
invalidnim otrokom

posebno oskrbo
je treba nuditi
otrokom v konfliktu
z zakonom

Učna enota 2

Uporaba človekovih pravic v vsakdanjem življenju

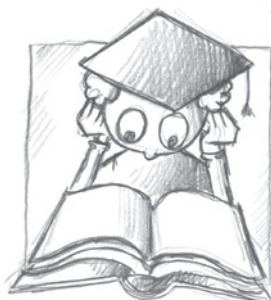
Cilj	Naučiti učence, da prepoznajo svoje in tuje pravice ter da uporabljajo pridobljeno znanje o človekovih pravicah.
Metoda	<p>Učitelj pojasnjuje, da se tudi danes kršijo človekove pravice ne glede na dogovore, to pa je mogoče preprečiti, če se ljudje zavedajo svojih in tujih pravic in o njih razpravljajo. Napiše stavek: "Zato ker sem človek, si zaslužim ...", učenci pa dopolnijo stavek najmanj na tri različne načine na papir ali na tablo. Vsak predlog naj obravnavajo.</p> <p>Kdaj si to zaslužimo? Skoraj vedno? Vedno? Kdaj jih ne dosežemo? Kako se počutimo, ko te pravice ne dosežemo? Kaj lahko naredimo, da jo dosežemo?</p>
Sklepna dejavnost	Uro končamo z dejavnostjo Vrba.
Učni pripomočki	<ol style="list-style-type: none">1. Listi papirja za vsakega učenca2. Večji list papirja za zapisovanje odgovorov.



Priloga 1

Vrba

“Igramo se nežno in zelo prijetno igro. Potrebujemo prostovoljca, ki bo stopil v krog. On bo vrba. Ali veste, kaj je vrba? To je drevo, ki ima nežne veje in liste ter raste ob vodi. Zato ker je vrba tako nežna, jo premika tudi najnežnejša sapica vetra najprej na eno, potem pa na drugo stran. Dlani bomo dali predse in se nežno naslonili na vrbo. Vrba bo pustila, da jo nosi veter, torej mi, in tako jo bomo nežno, čim nežneje zibali.”



Učna tema: Razumevanje potreb

Učna enota 1

Razumevanje svojih potreb, občutkov, razvoj samospoštovanja

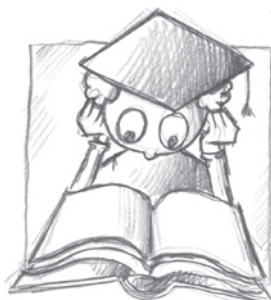
Cilj	Učence naučiti, kako naj prepoznajo svoje potrebe, občutke in kako naj razvijajo samozaupanje kot poglavitno lastnost, ki olajšuje pomoč drugim.
Metoda	<p>Učitelj pojasnjuje pojem samega sebe, kako gledamo nase in kako se učimo gledati nase. V prvem delu učitelj razlaga, da nas več oseb vidi vsaka na svoj način (kaj bi o meni rekla moja mama, moj učitelj, moj prijatelj ...). Vsak učenec naj konča stavek: Moja mama pravi svojim prijateljicam o meni ...</p> <p>V drugem delu učence opozarjajo, kako lahko tudi same sebe doživljajo tako pozitivno kot tudi negativno. Zatem vsak učenec na listu papirja napiše na levi strani svoje pozitivno, na desni pa negativno vedenje v določenih razmerah. Mlajšim učencem vedno določimo razmere (na primer "Nisem napisal naloge"). Učitelj pojasni, da ima vsaka situacija svoje prednosti in slabosti. To je potrebno sprejeti kot dejstvo. Vsi imamo pozitivne in negativne lastnosti, ki se jih moramo naučiti sprejemati.</p> <p>V tretjem delu razdelimo učence v dvojice. Vsakdo v dvojici je enkrat pozitivna misel, drugič pa negativna misel. S seznama pozitivnih in negativnih misli izberite in pojasnite "pozitivne" in "negativne" misli, na primer: "Slabo sem pisal test" (pozitivna misel – bil sem utrujen, ker sem delal test ponoči, negativna misel – ne obvladam snovi). V tem delu je bistvena kakovost, učenci naj omenijo čim več pozitivnih in negativnih plati v natanko določenih razmerah, da ugotovijo, da niso niti povsem dobri niti povsem slabi.</p>
Razprava	Kako se počutimo, ko mislimo o sebi slabo, in kako, ko mislimo o sebi dobro? Ali smo si dovolj prizadevali, da bi našli pozitivne misli?
Sklepna dejavnost	Uro končamo z dejavnostjo Nevidni prijatelj.
Učni pripomočki	List papirja za vsakega učenca



Priloga 1

Nevidni prijatelj

Vodja prilepi vsem učencem na hrbet prazen list papirja (format A4), razdeli flomastre jim reče: "Svojemu kolegu ali kolegici lahko napišete kaj lepega, kaj, kar pri njem cenite, kaj, kar vam je všeč in česar mu doslej niste imeli priložnosti povedati. Potrudite se, da bo vsakdo od vas dobil in napisal sporočilo. Ne podpisujte sporočila. Občasno lahko zamenjate flomastre, tako da ne bo mogoče prepoznati vašega sporočila na podlagi barve flomastra. Ko vodja ugotovi, da so si vsi učenci izmenjali sporočila, prekinite igro: "Sedaj lahko vsi snamemo liste in preberemo, kaj je napisano na njih. Naj vam ostanejo za darilo in spomin na našo delavnico."



Razumevanje potreb

Alternativna ura na temo razumevanja lastnih potreb, občutkov in razvoja samospoštovanja

Uvod	Da bi takoj na začetku opazili razlike med vsemi učenci, vsak udeleženec napiše na papir tisto, kar ima rad. To so lahko občutki, kakovosti, lastnosti, barve ... Učenci delijo z drugimi tisto, kar so napisali, vodja pa zapisuje na tablo.
Obdelava teme	<p>Vodja pripoveduje o dečku, ki je dobil za darilo povsem novo kolo. Na to kolo je dolgo čakal in ni si mogel kaj, da se ne bi z njim postavil pred prijatelji. Na poti v šolo je padel in pri tem se je kolo uničilo. Ni ga bilo mogoče popraviti.</p> <p>Po končani zgodbi vodja zastavi vprašanje: "Kaj je bil vzrok, da je deček padel s kolesa?"</p> <p>Predloge in rešitve pišemo na tablo ali na velik list papirja. Rešitve (razburjenje zaradi novega kolesa, pomanjkanje izkušenj, precenjevanje možnosti, neznanje, opazil je lepo deklico in se je delal pomembnega, pijan voznik avtomobila) se povzamejo in razvrščajo po pozitivnih in negativnih vzrokih nezgode.</p> <p>Sklep je, da je mogoče na vsak dogodek gledati s pozitivnega ali negativnega stališča. V sklopu vseh okoliščin je pomembno videti, kaj je bilo za dečka pozitivno in kaj negativno, tisto, kar je v opravičilo njegovemu dejanju.</p>
Konec	Nevidni prijatelj



Učna enota 2

Razumevanje potreb drugih ljudi

Cilj	Spodbuditi učence, da opazajo potrebe drugih ljudi brez predsodkov, vsiljenih stališč in podobnega. Pomagati, kakor je najbolje mogoče.
Metoda	<p>Uro začnemo z dejavnostjo V tujih čevljih. Udeleženci na tablo ali pano prerišejo risbo s strani 72. Vsak od udeležencev označi s pozitivnim znakom tiste čevlje, pri katerih si lahko zamisli, da jih bo obul (torej čevlje osebe, v katere vlogo se mu ni težko vživeti), in z negativnim znakom tiste čevlje, ki bi jih zelo težko obul (torej bi se težko vživel v vlogo te osebe).</p> <p>Pogovor:</p> <p>Kako se počutite, ko ste v "tujih čevljih"? Ali doživljamo vsi "tuje čevlje" na isti način? Učenci se razdelijo v skupine (na primer po glasovih živali). Vsaka skupina dobi nalogo iz dejavnosti Filtrirani pogled. Iz kartona naj vsaka skupina naredi očala in opiše, kako vidijo okolje skozi ta očala. V pogovoru obravnavajte, kakšna bi bila očala vaših staršev, učiteljev, prebivalcev drugih držav ... Po razpravi naj vsaka skupina dobi delovni list, nato vadijo potrebe skupnosti. Ko primerjamo ocenjene in resnične potrebe, učitelj poudarja, da različne družbe na različnih mestih ne morejo biti obravnavane enako, vsakomur naj bi zagotovili tisto, kar je zanj vredno in potrebno.</p>
Sklepna dejavnost	Uro končamo z dejavnostjo Lepa beseda odpira vsa vrata.
Učni pripomočki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dva lista papirja za vsakega učenca 2. Kartoni za izdelavo očal 2. Delovni list Potrebe skupnosti



Priloga 1

Pogled skozi filtrirane oči

Uvod

Dejavnost sili udeležence k razmišljanju o njihovi lastni percepciji ter njihovem preskušanju.

Postopek

1. Pojasnite, da je namen te dejavnosti narediti mentalno karto, ki jo bo pospremila razprava o tem, zakaj različno doživljamo posamezno mesto.
2. Vso skupino razdelite v manjše skupine s po tremi ali štirimi člani, ki bodo skupaj opravili nalogo.
3. Prosite vsako skupino, naj po spominu nariše zemljevid:
 - a) določene dežele v svetu,
 - b) območje znotraj enega kilometra okoli sobe, v katerem ste,
 - c) dežele, v kateri živite,
 - č) določenega mesta, ki ga učenci poznajo.Vsem skupinam dajte isto nalogo. Lahko jim prikažete primer, podoben temu, ali pa ga lahko pripravite sami.
4. Ko učenci končajo, jih zaprosite, naj krožijo po prostoru in pogledajo karte drugih ter se pogovorijo o razlikah, ki so jih opazili, in o tem, zakaj obstajajo te razlike.
5. V večji skupini spregovorite o tem, zakaj vidijo različni ljudje iste stvari različno.

Možni razlogi so: izkušnje, družina, ozadje, kultura, verovanje, prioritete, osebnost, življenjska doba, mediji itn.
6. Zaprosite udeležence, naj vsakdo nariše osebna očala na velikem listu papirja. V leče očal morajo napisati, kako njihov osebni pogled vpliva na tisto, kar vidijo. To spoznanje kaže, da imamo vsi svoj način sprejemanja. Naše so oči filter, skozi katerega vidimo svet.
7. Mogoče so različice, na primer namesto da učenci izdelajo zemljevide v skupinah, jih lahko izdelajo tudi sami in se potem o njih pogovarjajo v manjših skupinah.

Sklep

To vajo lahko uporabljamo kot uvod ali pa kot nadaljevanje dela s podobami in percepcijo. Ravno tako je lahko spodbuda za razmišljanje o našem pogledu na svet.

Priloga 2

Lepa beseda odpira vsa vrata

Učence razdelimo v dve skupini. Ena skupina naredi krog, ki predstavlja trdnjavo. Drugi stojijo v krogu. Naloga učencev, ki so v krogu, je, da zapustijo trdnjavo skozi vrata. Vsak član kroga predstavlja ena vrata. Skozi vrata lahko gremo, ko osebi, ki predstavlja vrata, povemo kaj lepega o njej sami. Če želijo, lahko vrata odpro vrata že po prvi izjavi, lahko pa največ še dvakrat zahtevajo, naj jim povedo nekaj lepega o njih samih. Ko se vrata odprejo, se oseba, ki jih predstavlja, obrne s hrbtom proti notranjosti kroga in skozi ta vrata ni več prehoda. Osebe, ki izstopijo iz trdnjave, oblikujejo nov krog in igra se nadaljuje, toda sedaj so vloge zamenjane. Igra je končana, ko odigrajo vsi učenci obe vloge.



Delovno
gradivo 1**Prepoznavanje potreb**

(vaja določanja potreb skupnosti)

Namen:

Ta vaja nam pomaga uvideti, da tisto, kar se zdi potrebno strokovnjakom in priseljencem v skupnosti, ni vedno enako tistemu, kar bi izbrali sami člani skupnosti.

Vaja prepoznavanja potreb

Spremni delovni list Prebivalci doline Mathari morajo učenci popolniti najprej vsak zase, zatem pa se začne razprava po skupinah. Skupine morajo doseči soglasje glede seznama stvari, ki se zde najpotrebnejše prebivalcem doline Mathari. Na koncu vsaka skupina pojasni svoj seznam potreb v veliki skupini.

Seznam potreb, ki so jih navedli prebivalci doline Mathari, lahko izročimo na koncu. Seznam vsebuje:

1. hrano
2. zavetišče
3. šolnino (štipendijo)
4. obleko
5. zemlja
6. denar za poslovanje
7. pitno vodo
8. sanitarije
9. boljše življenjsko raven bivanja
10. možnosti za izražanje

Mnoge druge potrebe niso na tem prednostnem seznamu, na primer zdravstvena nega in oskrba.

V skupini se lahko pojavijo naslednja vprašanja:

Zakaj ljudje doline Mathari potrebujejo naštetu?

So njihove potrebe podobne ali drugačne od tistih, ki jih je navedla skupina?

Kaj nam to govori o domnevah, ki so bile sprejete v skupinah o potrebah (kateri koli skupine)?

Kaj nam to govori o pomembnosti določanja, ocenjevanju potreb?

Sklep:

Ta vaja nakazuje nekatere bistvene poudarke o tem, da je potrebe nujno določiti ob vsaki priložnosti. Zagotavlja, da je vse, kar se izbere, tudi vredno in potrebno. Prav tako jasno poudarja, kako različne družbe na različnih koncih sveta ne morejo biti obravnavane enako, po enakih načinih in postopkih.



Prioritete prebivalstva doline Mathari

Nairobijski mestni svet je pred nedavnim opravil raziskavo na populaciji okoli 2000 družin v dolini Mathari. Prebivalce so vprašali, kateri problemi se zdijo ljudem v življenju najpomembnejši. Zatem so jih zaprosili, naj jih razvrstijo po pomembnosti..



Navodilo:

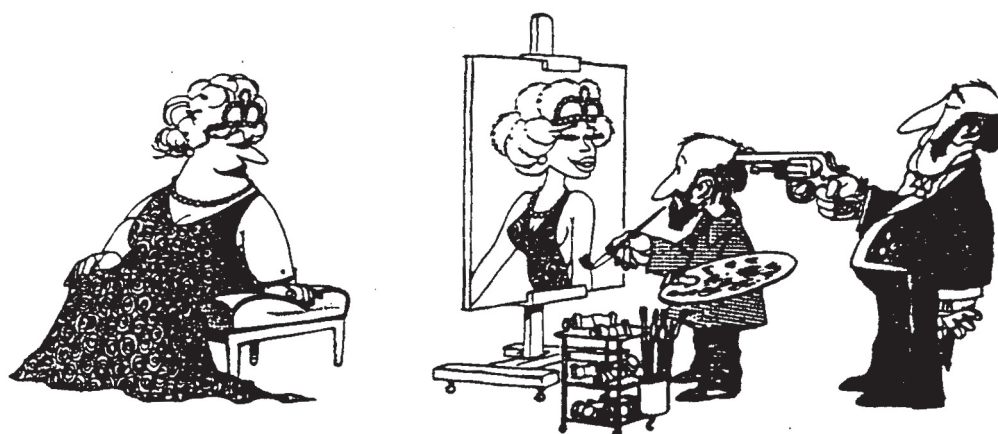
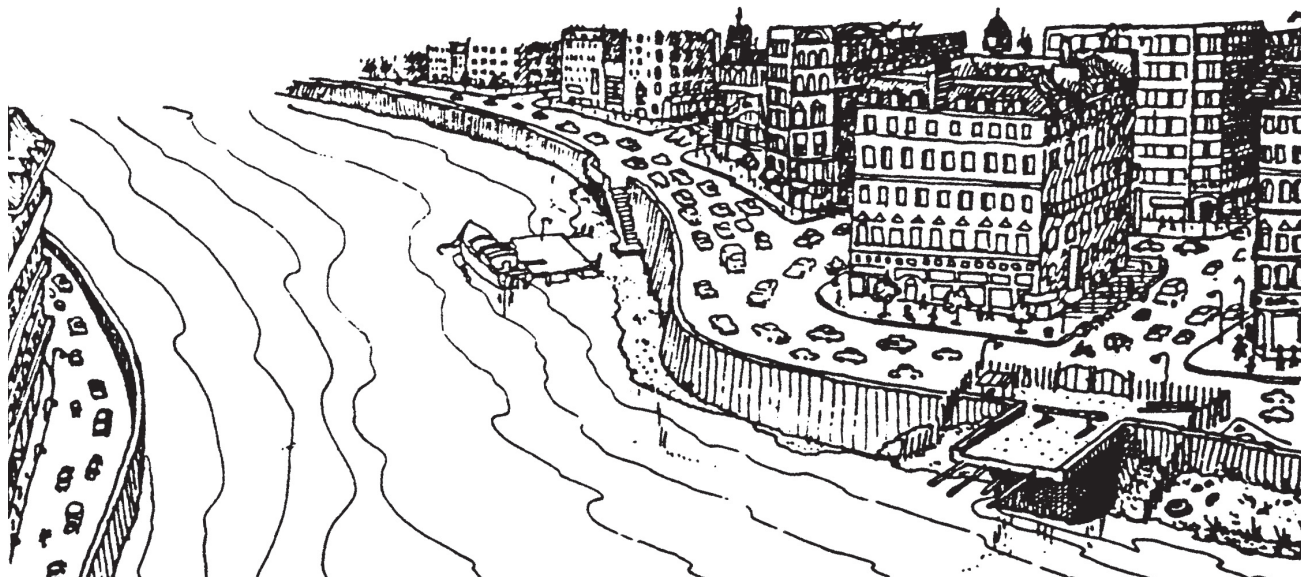
Razvrstite po pomembnosti probleme, kot menite, da bi to naredili prebivalci doline Mathari. Vpišite številko 1 poleg tistega problema, za katerega menite, da bi ga najprej izbrali tudi prebivalci, številko 2 pa zraven tistega, za katerega menite, da bi uvrstili na drugo mesto, in tako po vrsti vse do številke

Vaša razvrstitev:

- _____ zemlja
- _____ čista voda
- _____ zaklonišče
- _____ obleke
- _____ šolnina (štipendija)
- _____ denar za razvoj poslovanja
- _____ hrana
- _____ boljša življenjska raven
- _____ sanitarije
- _____ možnost izobraževanja

Povzeto po *Health Care Together*, pripravili Mary Johnson in Susan Rifkin (1987), objavil Macmillian Publishers, London. Filtrirani pogled

Pogled skozi filtrirane oči



V tujih čevljih



Učna tema: Sprejemanje

Učna enota 1

Sprejemanje različnosti

Cilj	Učence seznaniti z različnostmi v pogledih na svet med ljudmi in z načini gledanja na različnosti.
Metoda	<p>Učitelj razdeli vsem učencem enake liste papirja. Poudarja, da ne smejo gledati drug v drugega in da morajo reševati nalogo hitro, brez vprašanj in na način, za katerega menijo, da je pravilen.</p> <p>Navodilo: prepogni list papirja, odtrgaj vogal, prepogni list, odtrgaj vogal, prepogni list, odtrgaj vogal, razpri list.</p> <p>Vprašanja: Ali imamo dva enaka lista papirja? Zakaj ne? Ali je kdo naredil kaj napačnega? Kakšen bi bil svet, ko bi vse gledali enako? V kakšnem smislu je zanimiveje, da obstajajo različni pogledi?</p>
Sklepna dejavnost	Uro končamo z dejavnostjo Stvari niso takšne, kot se nam zdijo.
Učni pripomočki	List papirja za vsakega učenca.

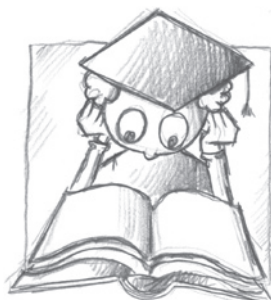


Priloga 1

Stvari niso takšne, kot se nam zdijo

Vodja razdeli razred na skupine po 6 do 7 članov in razloži: "Vaša naloga je, da si zamislite tri možnosti, za katere še lahko uporabite šolski stol, poleg sedenja. Na voljo imate deset minut, zatem pa bo vsaka skupina povedala svoje predloge. Vsaj eden od treh predlogov bo zelo nenavaden in nas bo presenetil. Temeljno pravilo, ki ga moramo pri tem spoštovati, je, da ni 'neumnih' predlogov, da ne kritiziramo predlogov, da je treba vsako zamisel spoštovati in obravnavati, da bi jo lahko izkoristili (tehnika možganska nevihta)."

Tehnika mišljenja možganska nevihta je tehnika ustvarjalnega mišljenja, ki ga uporabljamo pri reševanju problemov. Temeljna pravila so, da učenci sprejemajo čim več predlogov rešitev problemov (enega za drugim), od navadnih do povsem nenavadnih (duhovitih, abstraktnih ...) – vse, česar se domislijo. Zamisli ob njihovem podajanju ne kritiziramo, ker si prizadevamo dobiti kvantiteto idej, to je tudi izhodišče za vajo sprejemanja različnosti v razmišljanju. Po dajanju zamisli sledi evalvacija povedanega, to je da oblikujemo uresničitev zamisli in damo zamisli uporabno vrednost.



Učna enota 2

Predsodki in stereotipi

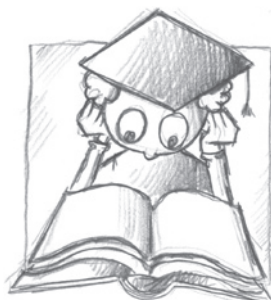
Cilj	Pojasniti vpliv predsodkov in stereotipov na razmišljanje in pomen objektivnega razmišljanja.
Metoda	Učitelj pojasnjuje stereotipe in predsodke. Vsak učenec naj napiše svoje prepričanje o neki skupini ljudi (vsi lopovi, vsi črnci, vsi ljudje z rjavimi očmi ...). Učence razdelimo v skupine, npr. po danih pesmicah. Skupine dobijo delovni list Večerne novice. Primer preberejo vsem. Učenci si v skupini razdelijo vloge (dva novinarja in ena oseba, ki jo intervjuvata). Intervjuvanec bere svoje prepričanje. En novinar v svojem poročilu uporablja to prepričanje, drugi pa ne. Vsaka skupina poroča na oba načina.
Razprava	<p>Kakšne posledice lahko nastanejo, ko gledamo na primer samo iz enega zornega kota in z enega stališča?</p> <p>Ali je vedno treba ocenjevati skozi "dobro" in "slabo"? Kako lahko posledično vpliva na ljudi v življenju, če jih preveč na lahko ocenjujemo in jim dajemo "etikete"?</p> <p>Vsakemu učencu prilepimo na čelo listek z enim od stereotipov (na primer vedno laže, ni pameten ...). Tisti, ki napis nosi, ga ne vidi, pač pa ga vidi tisti, ki se z njim pogovarja. Vsakdo naj bi se pogovarjal z vsakim tako, kot da pri tem upošteva stereotip, ki ga ima ta drugi zapisanega na čelu, vendar mu ne sme povedati, kateri stereotip je to.</p> <p>Kako ste se počutili, kako so vas drugi obravnavali, kakšno je bilo sporazumevanje, kaj se je dogajalo ...?</p>
Sklepna dejavnost	Uro končamo z dejavnostjo Igralec pred zrcalom.
Učni pripomočki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Delovni list Večerne novice 2. Nalepke



Priloga 1

Igralec pred zrcalom

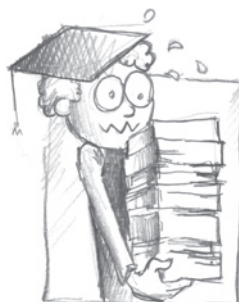
“Razdelite se na dvojice. Oseba A je zrcalo, oseba B pa igralec. Igralec se gleda v zrcalu in dela različne grimase in gibe z rokami, na primer maže si trepalnice, se češe, si šminka ustnice. Zrcalo si prizadeva, da bi ga čim uspešneje posnemalo. Po dveh minutah bosta na znamenje zamenjala vlogi.”
Ali smo, ko posnemamo druge, lahko povsem takšni kot oni? V čem smo enaki, v čem pa drugačni?



Delovno gradivo

Dejavnost:

1. Naj vsak učenec napiše nekatera svoja prepričanja o drugi skupini ljudi. Predlagajte nekatere skupine, o katerih bi bilo dobro premisliti:
 - a) ljudje različne veroizpovedi (ali tisti, ki govorijo drug jezik),
 - b) ljudje iz drugih dežel (ali iz različnih etničnih skupnosti),
 - c) učenci iz drugega razreda, drugega letnika ali šole,
 - č) katera koli druga ideja, o kateri lahko razmišljate vi ali vaši učenci.
 Pojasnite učencem, kako bodo to svoje prepričanje izmenjevali z drugimi v razredu.
2. Razdelite učencem delovne liste Večerne novice. Z vsa skupino preberite primer. (To je lahko učencem v pomoč, da premislijo o mnenju, ki ga imajo o drugi skupini ljudi.)
3. Naj se učenci razdelijo v skupine po tri.
4. Naj v vsaki skupini določijo dva člana, ki bosta televizijska novinarja. Tretji član skupine, ki ga bodo intervjuvali, bere svoje prepričanje o neki skupini.
5. Eden izmed poročevalcev posluša učenca in piše kratko poročilo, ki se ujema z njegovimi prepričanji. Drugi poročevalec piše kratko novico, ki se ne strinja s temi prepričanji.
6. Ko sta poročili napisani, recite učencem, naj spremenijo vloge, ter ponavljajte vajo, dokler vsaka oseba ne izmenja svojega mišljenja z drugimi v skupini.
7. Postavite dva stola in dve klopi na čelo razreda. Naj prostovoljna televizijska poročevalca sedeta za klop, kot bi bila na televiziji. Recite jima, naj prebereta nasprotujoče si poglede na isti problem.



Delovno gradivo
(nadaljevanje)

Vprašanja za razpravo

Naj ves razred sede v krog.

Vprašajte učence:

Zakaj je tako pomembno pogledati obe strani?

Kaj se lahko zgodi, ko vidimo samo eno stran nekega problema?

Kakšen je občutek, ko nekdo ne razume tvojih pogledov na nek problem?

Dodatna dejavnost:

Naj učenci prinesejo dva novinarska prispevka: eden naj skupino opisuje v negativnem, drugi pa v pozitivnem smislu. Morda boste želeli imeti nekaj prispevkov o različnih temah.

Razprava

Pogovarjajte se o tem, kako časniki in televizija pogosto prikazujejo različne skupine v pozitivnem ali negativnem pomenu. Od učencev zahtevajte, da izrazijo svoje mnenje o vplivu, ki ga imajo časniki in televizija glede na to, kako to razume skupina.



Večerne novice

Primer informativne oddaje

Mnenje:

Dekleta niso dobre športnice.

Poročevalec A:

Dober večer. To so novice ob osmi uri. V današnjih novicah razkrivamo, da obstajajo dekleta, ki ne morejo igrati nogometa. Dekleta niso tako močna kot fantje (Naj nam dekleta oprostijo!). To je vse v današnjih novicah. Lahko noč.

Reporter B:

Dober večer in lepo pozdravljeni! Tole so novice ob šesti uri. V današnjih novicah objavljamo zanimivo odkritje, ki ga je objavila satelitska televizija. Ugotovili so, da so mnoga dekleta lahko zelo dobre športnice. Dejstvo je, da lahko nekatera dekleta tečejo mnogo hitreje kot fantje, da lahko nekatere celo dvignejo težje breme. Nekatera dekleta lahko igrajo nogomet enako dobro kot fantje. Dekleta, le naprej! To so bile novice. Lahko noč..

Mnenje:

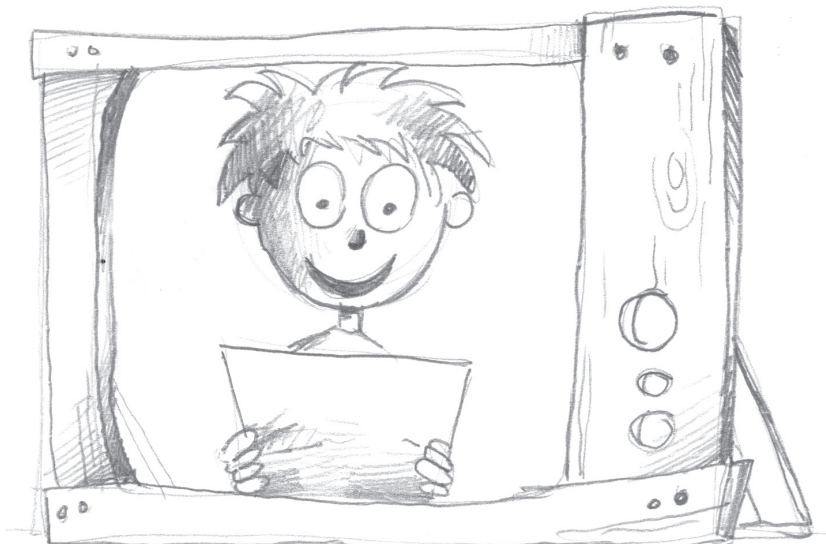
Poročevalec A: _____

Poročevalec B: _____

Mnenje:

Poročevalec A: _____

Poročevalec B: _____



Zdravstvena vzgoja

Učna tema: Zdravstveno izobraževanje

Učna enota 1 Pojem zdravja

Cilj	Seznani učence s pojmom zdravja v vseh oblikah človeškega vedenja in s sprejemanjem zdravega življenja kot življenjskega cilja.
Metoda	<p>Učitelj seznani učence z vsemi vidiki zdravega življenja (telesno, duševno, duhovno, čustveno, socialno, poklicno, duhovno) prek ustreznega predmeta (na primer cvet zdravja, kocka zdravja ...). Učenci na ustreznem modelu (cvet, kocka) zapišejo svoj model zdravja.</p> <p>Učence razdelimo v skupine (na primer po izrezanih podobah) in izdelamo plakate na temo Zdravje.</p> <p>Na podlagi predstavitve plakata in razprave učenci sestavijo pravila zdravega življenja, ki bodo veljala za delo in vedenje članov skupine.</p>
Učni pripomočki	<ol style="list-style-type: none">1. Plakat z modelom zdravja2. Plakati za vsako skupino2. Plakat Pravila zdravega življenja



Cvet zdravja

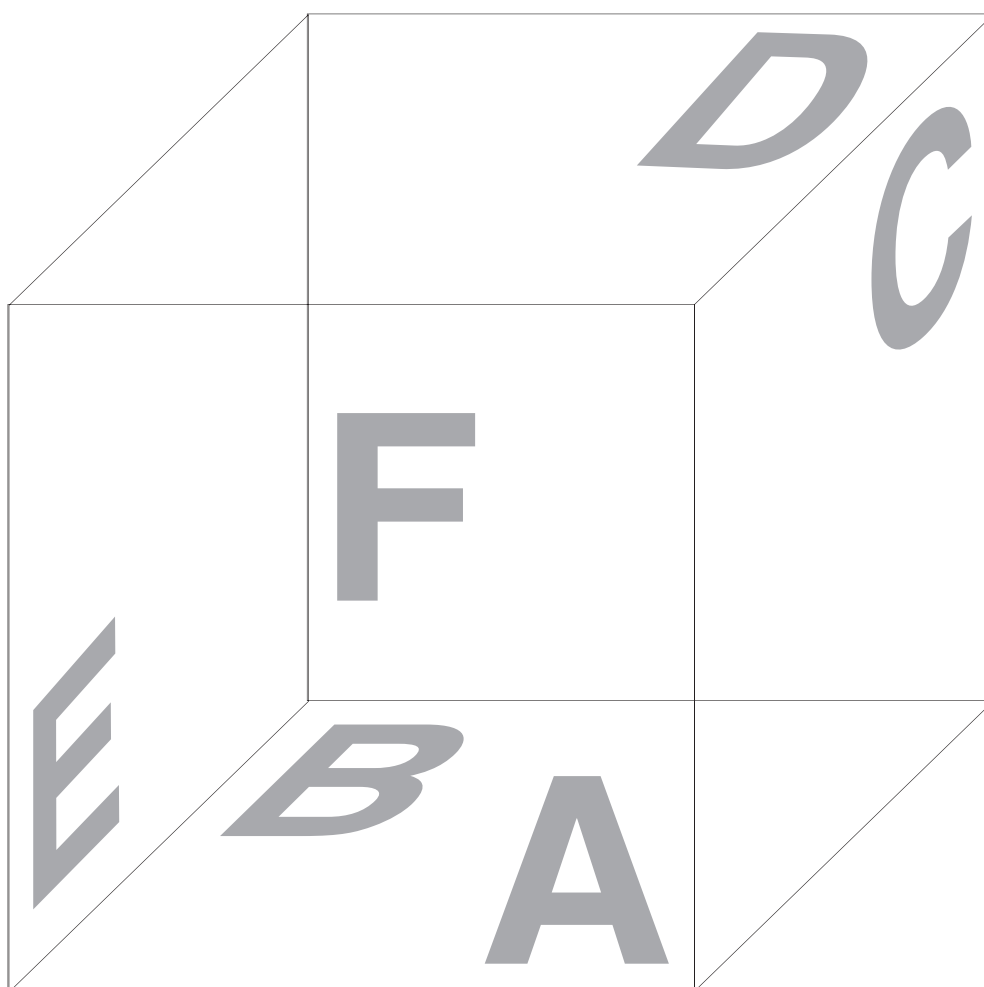
Kdaj smo zdravi?
Cvet cveti ...



- A – čustva
- B – duhovna energija
- C – uspeh
- Č – socialno
- D – telesno
- E – etično

Kocka zdravja

Zdravi smo, ko se vse
ploskve poklopijo.



- A – čustva
- B – duhovna energija
- C – uspeh
- Č – socialno
- D – telesno
- E – etično

Učna enota 2 Zdravje kot življenjski cilj

Cilj	Naučiti učence prepoznavati zdrave navade in zdravje kot življenjsko vrednoto.
Metoda	Naj vsak učenec poskuša odgovoriti na vprašanje: "Zakaj naj bi hodil kilometre daleč?" Ali bi isto naredil tudi za svoje zdravje? Kaj bi naredili za svoje zdravje? Predstavite učencem karto zdravja.
Učni pripomočki	<ol style="list-style-type: none">1. Karta zdravja2. Delovni list učencev Zdravje in življenjska izbira



Delovno gradivo

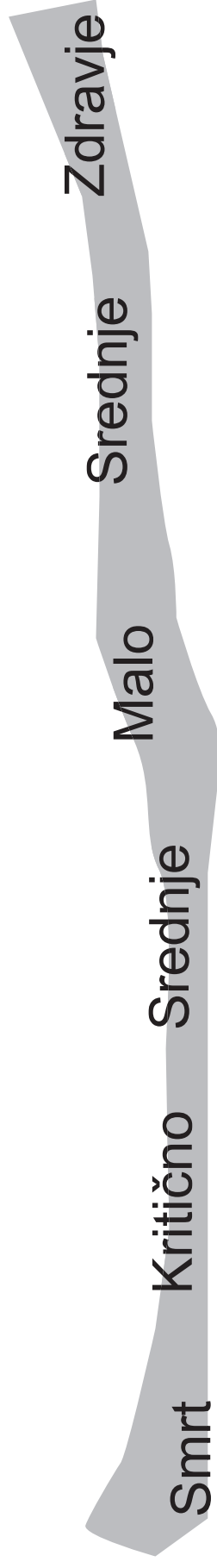
Naj učenci na karti zdravja ocenijo "zdravje" različnih tipov oseb:

1. telovadi, ne kadi, dober prijatelj
2. včasih igra nogomet s prijatelji, prižge cigareto v družbi
3. nenehno kadi, ne telovadi, je mastno hrano

Učenci izpolnijo delovni list Zdravje in življenjska izbira.



Karta zdravja



Zdravje in življenjska izbira

1. del:

Zastavljanje ciljev

Navodilo za učence

Vpišite svojih pet plusov (svojih najboljših lastnosti) in svojih pet minusov (slabih lastnosti). Določite pet ciljev v življenju, ki jih želite doseči. Razvrstite svoj izbor po pomenu (1. je najpomembnejša).

A. Moji plusi	B. Moji cilji	C. Moji minusi
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____
5. _____	5. _____	5. _____

Sedaj primerjajte stolpca A in B. Tam, kjer se "plus" in "cilj" ujemata, ju povežite s črto. Na primer, če imate "dober športnik" v stolpcu "plus", eden izmed vaših ciljev pa je, da "pridete v košarkarsko ekipo", tedaj ju povežite. Lahko bi povezali tudi "marljiv" in "vstop v košarkarsko ekipo".

Ko ste končali, naredite enako tudi s stolpcema B in C. Če ste na primer kajenje dali pod "minus", ga povežite z "vstopom v košarkarsko ekipo". Proučite svoj vprašalnik in se o njem pogovorite v družini in s prijatelji.

2. del:

Odločitev za akcijo

Poglejte pod "cilje" ter pod številko 5 pluse in minuse, ki bi utegnili vplivati na doseganje tega cilja. Uporabite seznam za odločanje, da bi se odločili, kako boste odstranili minuse, ki vplivajo na vaš 5. Cilj. Pogovorite se o tem s kom. Izdelajte svoj "bojni načrt".

Bojni načrt – cilj 5: _____

Ravnajte se po načrtu. Čez mesec dni vpišite napredek na seznam napredovanja. Ko vam uspe, prečrtajte minus in proslavljajte.

Napredek – cilj 5: _____

Preidite na druge cilje. Naredite "bojni načrt" za vsakega od zgoraj navedenih ciljev. Prizadevajte si za izboljšanje plusov in odpravo minusov, morda tako, da dosežete cilje, naštete v stolpcu B.

Ko si boste nekaj časa prizadevali, vpišite napredek v razpredelnico. Srečno!

Razprava:

Ali vaše zdravje vpliva na doseganje ciljev?

Bojni načrt

cilj 4. _____
cilj 3. _____
cilj 2. _____
cilj 1. _____

Napredek

cilj 4. _____
cilj 3. _____
cilj 2. _____
cilj 1. _____

Učna tema: Odraščanje, dozorevanje in humani odnosi med spoloma

Učna enota 1

Poglavitne lastnosti rasti in razvoja

Cilj Seznajanje učencev z osnovnimi fizičnimi lastnostmi rasti in razvoja s posebnim poudarkom na puberteti.

Metode Predavanje ob ustreznih učnih slikah in plakatih (podteme: Anatomija moškega in ženske, Osebna higiena in prehrana v puberteti, Telesna dejavnost, Duševne spremembe).

Literatura:

1. Stopič: "Pedijatrija" za medicinsku šolo.
2. Ž. Jakšič: "Socialna medicina – praktikum I", Medicinski fakultet, Zagreb.



Odraščanje, dozorevanje in humani odnosi med spoloma

Učna enota 2 Pozitivne vrednote življenja

Cilj	Dojemanje pozitivnih vrednot življenja in odraščanja.
Metode	Učitelj se ravna po delovnem gradivu Piramida življenja.
Učni pripomočki	<ol style="list-style-type: none">1. Listi papirja formata A4 glede na število udeležencev2. Svinčniki3. Listi papirja večjega formata za skupinske rešitve4. Flomastri5. Lepilni trak

Odraščanje, dozorevanje in
humani odnosi med spoloma



Delovno gradivo

Piramida življenja

Potek dela

Učenci naj se razdelijo v skupino od 5 do 6 oseb. Vsak udeleženec naj nariše na svoj papir piramido življenja.

Zatem naj v prazne prostore piramide vpisuje vrednote, ki so potrebne, da bi obstajal in se ohranil pri življenju.

Po individualnem reševanju naloge se učenci v skupini pogovorijo o nalogi ter izdelajo skupno piramido. Poročevalec skupine poroča o skupni rešitvi naloge.

Sledi razprava o naslednjih vprašanjih:

1. Kako vam je všeč delo s piramido?
2. Kaj je skupnega in kaj je različnega v posamičnem odnosu v primerjavi s skupno piramido?
3. Kaj ste odkrili med delom?

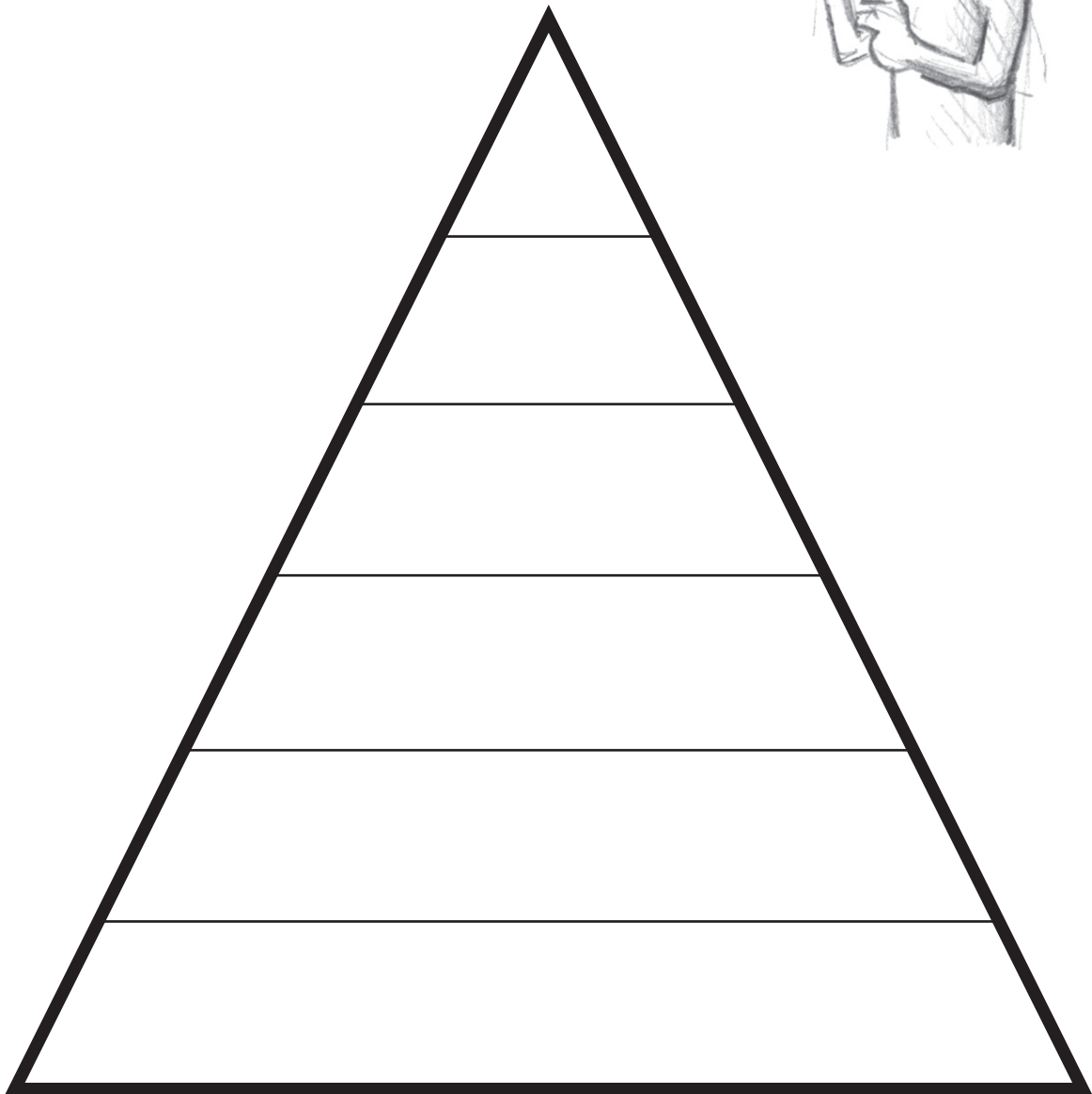
Opomba

Po končani delavnici predstaviti skupne piramide.



Odraščanje, dozorevanje in
humani odnosi med spoloma

Piramida življenja



Učna enota 3

Odnosi pubertetnika s sovrstniki in odraslimi osebami

Cilj Učence seznaniti s problemi, ki jih prinaša pubertetno vedenje.

Metoda Učitelj seznanja učence s problemom sporazumevanja v času pubertete, poudarja sramežljivost in napačno izražanje občutkov do nasprotnega spola, nerazumevanje med otroki in starši.

Učenci dobijo nalogo, naj uprizorijo neki primer iz svojega življenja, v katerem je prišlo do spora učenec–učitelj, učenec–učenka, učenec–starši. Po dramatizaciji se skupina pogovori o tem, kaj bi lahko spremenili in izboljšali, da bi bile razmere, v katerih so se znašli, zadovoljive za obe strani.



Odraščanje, dozorevanje in
humani odnosi med spoloma

Učna enota 4 Spolnost in ljubezen

Cilj	Učence seznaniti z osnovnimi spolnimi oznakami, z odnosom prijateljstva, ljubezni in spolnosti ter z vprašanjem odgovornega spolnega vedenja.
Metode	<p>Seznaniti učence s poglobljenimi razlikami med moškim in žensko (predavanje).</p> <p>Razdelimo jih na moške in ženske skupine, ki naj pripravijo definicijo psihičnih lastnosti moškega in ženske, izmenjajo sezname ter se pogovorijo o stališčih, s katerimi se strinjajo, in tistih, s katerimi se ne. Spodbudimo jih k razmišljanju o enakopravnosti in medsebojnem dopolnjevanju spolov. Iste skupine naj določijo pojem "ljubezen" in naj primerjajo definicije. Poiskati je treba skupen pogled na "ljubezen" kot splošni pojem ter kot pojem odnosa med spoloma, s poudarkom na spoštovanju in razumevanju.</p>

Odraščanje, dozorevanje in
humani odnosi med spoloma



Učna tema: Preventiva pred vedenjem, ki pripelje do zasvojenosti

Učna enota 1

Dojeti posledice jemanja ali uživanja sredstev zasvojenosti

Cilj	Seznanimi učence z nevarnostmi zaradi uživanja alkohola kot enega od sredstev zasvojenosti.
Metoda	Učitelj pove učencem Goranovo zgodbo, v kateri so nosilci vlog njihovi sovrstniki; zgodba ima žalosten konec zaradi uživanja alkohola. V zgodbi nastopajo sovrstniki, okolje (na primer šola, športni klub) in starši. Učenci dobijo vlogo oseb iz zgodbe in po medsebojni razpravi morajo povedati: <ol style="list-style-type: none">1. Kako se počutijo v vlogi, ki so jo dobili?2. Kaj bi lahko naredili drugače?3. Kakšno je njihovo sporočilo?
Učni pripomočki	<ol style="list-style-type: none">1. Priložnostni plakati na temo škodljivega vpliva alkohola2. Priloga o škodljivosti alkohola za organizem4. Delovno gradivo Goranova zgodba



Preventiva pred vedenjem,
ki pripelje do odvisnosti

Priloga 1

Posledice uživanja alkohola za organizem

Želodec in tanko črevo

Alkohol se, drugače kot hrana, ne prebavlja v želodcu in tankem črevesu. Ko prispe v želodec, del alkohola nespremenjen preide skozi celice želodčne sluznice in gre neposredno v krvni obtok. Ostanek gre do tankega črevesa, od tam pa prav tako v krvni obtok. Alkohol lahko poškoduje površinsko tkivo želodca in grla. Celo v majhnih količinah izzove izločanje prebavnih sokov in ustvarja občutek lakote. Trajna iritacija želodčne sluznice lahko izzove gastritis – kronično vnetje želodčne sluznice. Količina hrane v želodcu pri uživanju alkohola je pomembna, ker upočasnjuje absorpcijo alkohola tudi do 50 odstotkov. Mastnejša ter beljakovinska hrana, kot je mleko in sir, lahko osebo, ki uživa alkohol, zavaruje pred naglo vinjenostjo. Majhne količine in počasno konzumiranje omogočijo jetrom, da predelajo alkohol učinkoviteje kot takrat, ko pijemo hitro in veliko. Izid je nižja stopnja intoksikacije.

Jetra

Alkohol se v jetrih razgrajuje na ogljikov dioksid in na vodo, preden ga organizem izloči. Toda jetra lahko predelajo samo majhne količine alkohola naenkrat. Ostanek alkohola kroži v krvnem obtoku, vse dokler ga jetrom ne uspe predelati. Za to, da predelajo kozarec pijače, potrebujejo od eno do tri ure. Pogosto uživanje alkohola tako poškoduje jetra, da se simptomi poškodb pojavljajo v krvnem obtoku in prebavnem traktu. Ciroza jeter je poškodba, katere posledica je uničenje zdravega tkiva, lahko pa jo povzroči kronično uživanje alkohola.

Možgani

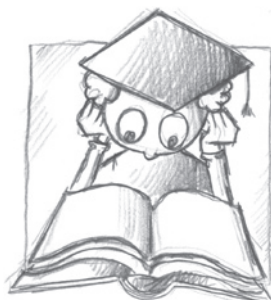
Ker alkohol potuje skozi krvni obtok, prispe do vseh delov telesa. Čez nekaj minut prispe v možgane. Alkohol je sedativ in depresiv in upočasnjuje delovanje možganov. Vpliva na spomin, lahko izzove halucinacije in napade.

Čutila

Alkohol lahko poškoduje vid in sluh, pa tudi okus, vonj in tip. Ker možgani nadzorujejo vse mišice, že najmanjša količina alkohola vpliva na motoriko – izgublja se koordinacija in upočasnjujejo reakcije.

Velikost

Velikost telesa je odločilen dejavnik za učinkovanje alkohola. Jetra predelajo alkohol, to pomeni, da ga kemično razgrajujejo. Močnejša oseba bo lažje prenesla delovanje alkohola kot drobna. Učinek intoksikacije se začne, ko alkohol prodre do možganov in ga jetra ne morejo predelati. Zapomnite si, alkohol se ne prebavlja kot hrana. V krvni obtok gre nepredelan, deloma iz želodca, deloma pa iz tankega črevesa.



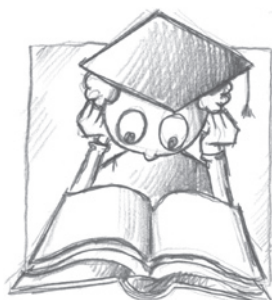
Priloga 2

Kratkoročne posledice alkohola:

- upočasnjene reakcije na okolje
- upočasnjeni refleksi
- zmanjšana koordinacija
- zmanjšana sposobnost jasnega razmišljanja
- zmanjšana moč spomina
- bruhanje, nejasna slika
- povečana nevarnost zaradi nezgod
- otežena hoja in stanje
- izguba zavesti
- koma
- smrt

Dolgoročne posledice alkohola:

- alkoholizem
- nezavest
- ciroza jeter
- poškodbe možganov
- poškodbe živčnega sistema
- srčne bolezni
- podhranjenost
- skrajšana življenjska doba
- smrtne nezgode (npr. vožnja z avtomobilom)
- smrt v nezgodah, povzročenih zaradi alkohola



Preventiva pred vedenjem,
ki pripelje do odvisnosti

Delovno gradivo

Goranova zgodba

Cilj

Razumeti samega sebe.
Pojasniti odnos med samospoštovanjem in zdravjem.
Opaziti težave v družinski komunikaciji.
Definirati željo po uspehu.
Dojeti fizične posledice uživanja alkohola.

Potek dela

Učitelj prebere učencem Goranovo zgodbo, zatem pa jih razdeli na pet skupin:

1. prva skupina se bo pogovarjala o Goranovih občutkih;
2. druga skupina o Zoranovih občutkih in sporočilih;
3. tretja skupina se bo pogovarjala o občutkih in sporočilih Goranovih staršev;
4. četrta skupina o občutkih in sporočilih Zoranovih staršev;
5. peta skupina se bo pogovarjala o sporočilih in občutkih veslaške ekipe.

Po delu v skupinah (pet minut) skupine podajo ustno poročilo o sporočilih podob iz zgodbe.

Potrebno gradivo

Goranova zgodba – besedilo, papir in flomastri

Opomba

Učenci lahko svoje občutke in sporočila zapisujejo na papir, besedilo pa lahko tudi ilustrirajo.

Nasveti vodji

V razpravi zastaviti naslednja vprašanja:

1. Česa se je Zoran naučil?
2. Ali naj Goranovi starši oprostijo Zoranu?
3. Kako naj bi mu oprostili?
4. Kaj naj bi bilo sporočilo veslaški ekipi?
5. Ali bi se dogajanje lahko razvijalo drugače?
6. Kako lahko šola izkoristi ta primer, da se podobne nesreče več ne bi dogajale?
7. Kateri so negativni učinki alkohola?



Goranova zgodba

Z Goranom se poznavava že od otroštva. Bila sva najboljša prijatelja. Odraščala sva tako, da sva vse podoživljala skupaj. Skupaj sva potovala, skupaj sva se učila, v veslaškem klubu sva tudi skupaj vadila. Bila sva priljubljena v šoli in družbi. Vedno so naju vabili na zabave.

Ko sva pred tremi leti začela obiskovati srednjo šolo, so se zabave začele spreminjati, ni bilo več maminih tort in sokov. Starejši fantje so naju vabili na zabave, kjer smo pili alkohol. Hoteli so, da bi bila sproščena. Zato so naju opijali. Z Goranom sva začela piti vsak konec tedna.

Najini starši niso nikoli nič posumili, saj so bili zadovoljni z najinimi ocenami (bila sva odlična), pa tudi z najinimi uspehi na veslaških regatah. Štirinajstega junija 1996 sva sodelovala na veslaški regati v Rovinju in dobila prvo mesto v Hrvaški. Predstavljajte si – državna prvaka! Zares sva imela razlog za proslavljanje, tako da sva se bila pripravljena tudi napiti. Na poti proti hotelu sva kupila steklenico vina – odličnega šampanjca. V sobi so se vrstila nazdravljanja – za osvojeno državno prvenstvo, za popularnost, za uspeh v šoli in tako vse po vrsti.

Okoli dvajsete ure sva se odpravila proti Reki. Jaz sem vozil. Ne spomnim se preostanka večera. Pri Roču sem vozil osemdeset kilometrov na uro in se v ovinku zaletel v zid ob cesti. Goran je zletel skozi prednjo šipo in padel na cesto. Takoj je bil mrtev.

Sam sem jo odnesel samo z nekaj praskami. Še danes me mučijo more. Pogrešam Gorana in si iskreno želim, da bi umrl jaz, in ne on. Aretirali so me zaradi pijanosti in me obsodili za uboj druge stopnje svojega najboljšega prijatelja.

Učna enota 2

Kako se upreti slabim nagovarjanjem

Cilj	Seznanimi učence z osnovnimi vrstami mamil in z nevarnostmi njihovega jemanja ter jih naučiti, da se upro nagovarjanju k jemanju mamil.
Metode	<p>V kratkem predavanju seznanimo učence z osnovnimi lastnostmi mamil in s posledicami njihovega uživanja.</p> <p>Učence razdelimo na tri skupine in tri prostovoljce, ki bodo zapustili prostor. Skupine dobijo navodila: prva skupina bo nagovarjala prostovoljce, naj jemljejo mamila, druga skupina jih bo odvrčala od tega, tretja pa bo zapisovala nagovarjanja prvih dveh skupin. Po "nagovarjanju" učence vprašajte:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kako so se počutili, ko so jih nagovarjali, kako pa, ko so jih odvrčali od mamil?2. Katera nagovarjanja so vzeli najresneje, na katera pa se niso ozirali?3. Kaj jih je najbolj odvrnilo od jemanja drog?



Priloga

Nagovarjanje – izgovarjanje

Cilj

Upreti se nagovarjanju sovrstnikov.

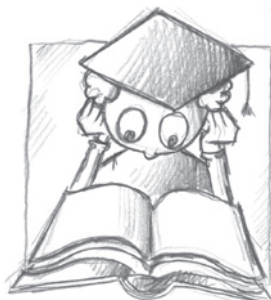
Potek dela

Učenci delavnice igrajo dve skupini vrstnikov: kadilce in nekadilce. Kadilci ponujajo nekadilcem cigarete.

Dva ali več izbranih opazovalcev vpisujejo odzive nekadilcev v okoliščinah, ko jim ponudijo cigareto, ter odzive kadilcev.

Po prikazu primera (igranje vlog) sledi pogovor:

1. Kako kadilci nagovarjajo in ponujajo cigarete?
2. Kako nekadilci zavračajo ponujeno cigareto?
3. Katero komunikacijo izbrati ob nagovarjanju – izgovarjanju?



Preventiva pred vedenjem,
ki pripelje do odvisnosti

Učna enota 3 Vpliv okolja

Cilj	Seznanimi učence z nevarnostmi, ki jih povzroča kajenje, in z načini vplivanja okolja na začetek kajenja.
Metode	Kratko predavanje o anatomiji in fiziologiji kajenja z diapozitivi. Učencem prikažemo oglas za cigarete in se pogovarjamo, na katere načine ti oglasi vplivajo na nas (kaj je lepo, prijetno, kakšno je sporočilo oglasa...) in kakšen je njihov resnični namen. Za učence organiziramo kratek kviz z osnovnimi vprašanji o škodljivosti kajenja. Vsak netočen odgovor nagradimo s "pramenom smrdljivih las" kot s simbolom posledic kajenja
Učni pripomoček	"Pramen smrdljivih las" (vata, ki je dalj časa ležala na cigaretnih ogorkih)

Preventiva pred vedenjem,
ki pripelje do odvisnosti



Priloga

Oglasi*Cilj*

Dojeti resničnost oglasnih sporočil.

Potek dela

Učencem prikažemo nekaj oglasov za cigarete. Nato narišemo na tablo naslednjo razpredelnico:

Pozitivno	Negativno

Pogovoriti se z učenci o pozitivnih in negativnih sporočilih, ki jih dajejo reklame, ter vpisati izjave v razpredelnico.

Po pogovoru razdelimo udeležence v štiri skupine od 4 do 6 učencev. Skupinama 1 in 2 damo nalogo, naj narišeta reklame, ki bodo prikazale resnico o cigaretah, pri tem pa zagovarjata zdravo življenje.

Skupinama 3 in 4 damo nalogo, naj pripravita televizijski spot, ki bo prikazal resnico o cigaretah.

V razpravi uporablja učitelj naslednja vprašanja:

1. Ali govorijo reklame resnico in zakaj?
2. Ali je mogoče z resničnimi oglasi doseči dobro prodajo?
3. Če oglasi prikažejo le del resnice, ali naj jih prepovemo?



Preventiva pred vedenjem,
ki pripelje do odvisnosti

Učna enota 4 Kaj želim in kaj lahko naredim

Cilj	Razviti osebno skladnost v dejanjih in razmišljanju o svojem zdravju in vedenju.
Metode	Učitelj najprej uporablja igro jenga, da bi učence seznanil z negativnim delovanjem na naše telo. Po tem pa izvajajo dejavnost Kaj želim.
Učni pripomočki	Zgradba iz kock, paličk ali drugega gradiva

Preventiva pred vedenjem,
ki pripelje do odvisnosti



Priloga 1

Jenga*Cilj*

Dojeti, da smo sami odgovorni za svoje zdravje. Dojeti način zdravih slogov življenja.

Potek dela

Jenga je igra, ki jo prodajajo tudi v trgovinah. Sestavlja jo 54 kvadrov (paralelo-pipedov), ki, zloženi križno, sestavljajo zgradbo v obliki nebotičnika.

Učencem damo jengo z naslednjimi pojasnili:

1. Predstavljajmo si, da je ta zgradba vsakdo od nas, da predstavlja naše telo.
2. Predstavljajmo si, da vsak kvader te zgradbe predstavlja celico našega telesa.
3. Če vzamemo z dna stavbe en kvader, bo zgradba še naprej stala. Predstavljajte si, da smo pokadili eno cigareto. Vsaka celica potrebuje za svoj obstoj kisik. Z eno pokajeno cigareto se celica zvija v krčih, ne more dihati, lahko celo odmre.
4. Kaj se dogaja z našim zdravjem, bomo videli sami. Drug za drugim boste prihajali do te zgradbe, izvlekli po en kvader (od dna) in ga postavili na vrh. Vedno imejte pred očmi našo celico, naše zdravje.

Potrebno gradivo

Igra jenga.

Opomba

Več učencev ko postavlja kvadre jenge na vrh, tem bolj nestabilna postaja stavba (naše zdravje), dokler se ne poruši. Igra lahko traja različno dolgo. Sporočilo je jasno: Nihče med nami ne pozna "meja" vzdržljivosti našega zdravja, naše odpornosti proti nezdravim navadam – zasvojenosti.

Priloga 2

Kaj želim?*Cilj*

Spoznati oblike zdravega načina življenja.
Razviti osebno skladnost v delovanju in mišljenju.

Potek dela

Učencem razdelimo lističe papirja, na katere bodo vpisali tri svoje potrebe po zdravem življenju.

Zatem zaprosite udeležence, naj vsakdo izreče svoje ime in predstavi eno od napisanih potreb. Po izjavah vseh udeležencev se razdelimo v skupine, v katerih bomo na podlagi posameznih potreb izoblikovali skupno potrebo po zdravem življenju. Potrebo lahko izrazimo s pomočjo besedila, risbe ali skulpture. Med pogovorom zastavimo vprašanje (zaželeno je, da to storimo po posamičnih prikazih): "Ali moje vedenje omogoča uresničevanje moje želje?"



Preventiva pred vedenjem,
ki pripelje do odvisnosti

Učna tema: Življenjske navade, ki krepijo zdravje

Učna enota 1 Prehrana

Cilj Seznanimi učence z zdravo prehrano.

Metoda Učencem predstavimo piramido zdrave prehrane in pojasnimo, kako se sestavi zdrav jedilnik. Napravimo poskus s količino hrane, ki jo zaužijemo (na primer kos sladice ima toliko in toliko sladkorja, če pojedemo tri na dan, smo vnesli v organizem toliko in toliko žlic sladkorja – predstavljajmo si to čim nazorneje. Količine prikažemo nazorno (s količino sladkorja, maščobe, škroba). Naj učenci ocenijo svoje jedilnike po piramidi in z delovnim listom Vaša prehrana, to ste vi in Anketa o vrtninah.

Učence razdelimo v skupine: Zajtrk, Malica, Kosilo, Večerja, Šolska malica.

Vsaka skupina bo pripravila kratek skeč o načinih prehrane v času omenjenih obrokov. V pogovoru poudarimo potrebo po kulturi prehrane. Vsak učenec naj dobi krhelj jabolka ali česa podobnega. Poskušajmo počasi v prijetnem okolju uživati v tej hrani, tako da čutimo okus in da razmišljamo o njej.

Učni pripomočki

1. Piramida zdrave prehrane
2. Jabolka, pomaranče ali podobno
3. Delovni list za učence



Prilog

Da bi se izognili preveč ...

Sol

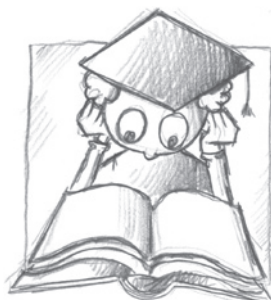
- Naučite se uživati v neslanem okusu hrane.
- Zmanjšajte količino soli, ki jo dodajate hrani pri kuhanju.
- Omejite uživanje slane, predelane hrane.
- Omejite uživanje slane hrane, kot so slani oreški, začimbe, hrane, vložene v kis, konzervirane v slanici.
- Hrano, ki je na mizi, solite malo ali pa sploh ne.
- Raje uživajte več svežih ali zamrznjenih vrtnin kot pa konzervirano hrano, ki ji je dodana sol.
- Izogibajte se uporabi nadomestkov za sol.

Sladkor

- Za poobede izberite več svežega sadja.
- Zmanjšajte količino sladkorja v receptih, kuhani hrani in poobedkih.
- Izogibajte se ali pa zmanjšajte količino zelo sladke hrane.
- Omejite količino sladkorja, džemov, želeja in sirupov.
- Izberite nesladkane sokove namesto gaziranih in sladkih pijač.

Maščoba

- Izberite pusto meso, ribo, perutnino, fižol in grah kot vir proteinov.
- Odstranite maščobo z mesa.
- Raje pecite kot cvrite.
- Omejite uživanje masla, masti, smetane in ocvirkov.
- Uporabljajte rastlinsko ali oljčno olje, kadar imate možnost.



Življenjske navade,
ki krepijo zdravje

Delovno
gradivo 1

Učencem razdelite delovni list, na katerega bodo napisali svoj dnevni jedilnik in ga ocenite. Potem se pogovorite z njimi.

Delovno
gradivo 2

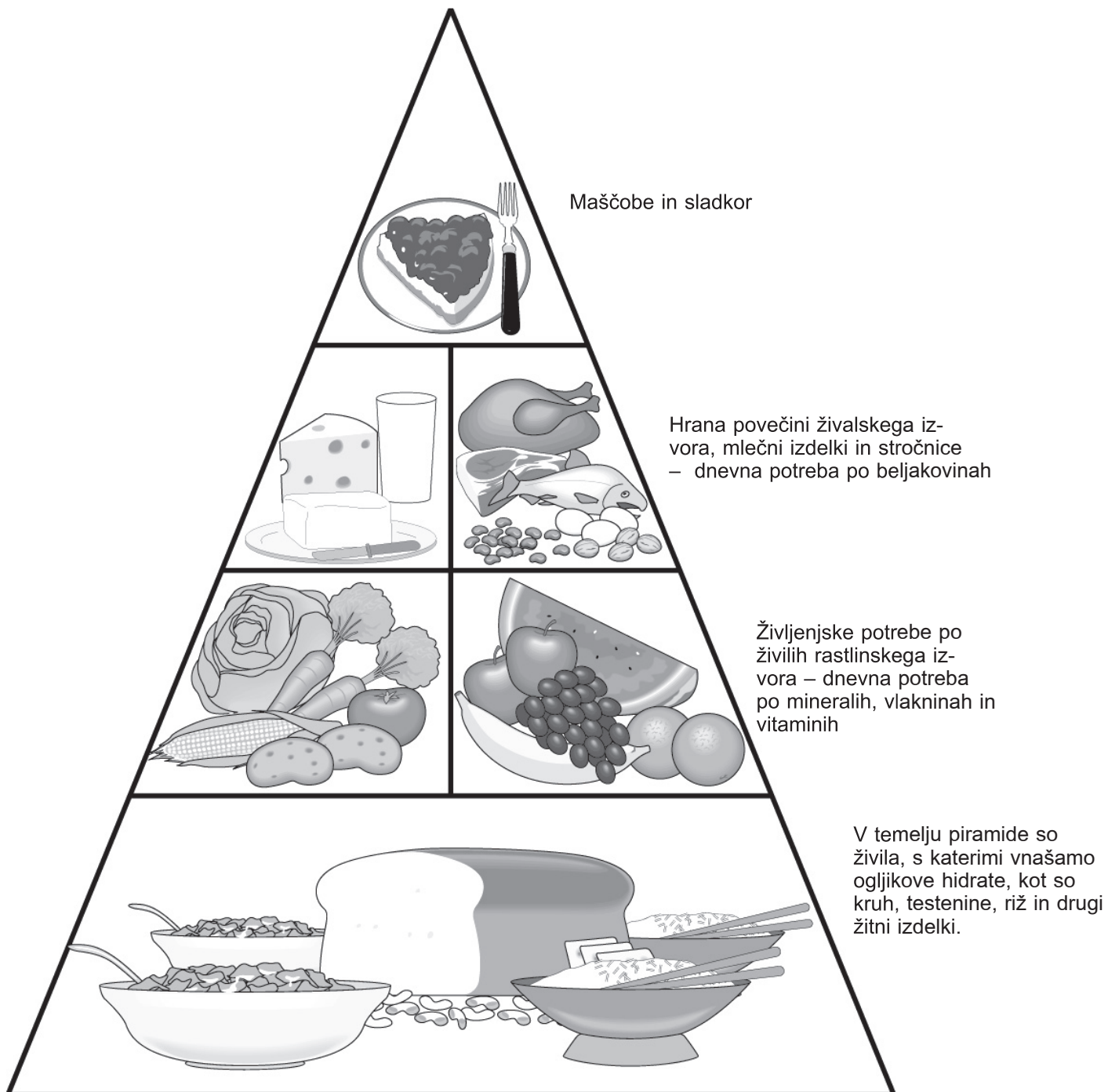
Razdelite učencem anketni list, da bi ugotovili, ali uživajo dovolj sadja in vrtnin, bogatih z vitaminoma A in C. Potem se pogovorite z njimi.

Življenjske navade,
ki krepijo zdravje



Piramida zdrave prehrane

Kazalnik celostne in uravnotežene prehrane



























Anketa o vrtninah



























Izpolnite tole anketo o vrtninah, da bi preverili, ali uživate dovolj vitamina A in C v svoji prehrani. Vrtnine so osrednji vir vitaminov A in C. Toda nekaterim ljudem nekatere vrtnine ne ugajajo.

Vprašanja iz ankete zahtevajo, da odgovorite, kako se počutite, ko jeste določene vrtnine. Najprej preberite vsako vprašanje in označite podobo, ki najbolje opisuje, kako se počutite, ko jeste posamične vrtnine.

Ali imate radi vrtnine z vitaminoma A in C?

Ali jeste vrtnine z vitaminoma A in C?

		VITAMINI	
		A	C
1.	Ali jeste rdečo peso?	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ali jeste bučke?	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ali jeste špinačo?	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ali jeste grah?	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Ali jeste brstični ohrovt?	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6.	Ali jeste paradižnik?	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.	Ali jeste zeleno solato?	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8.	Ali jeste ohrovt?	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9.	Ali jeste zeleno?	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10.	Ali jeste zelje?	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11.	Ali jeste repo?	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12.	Ali jeste korenje?	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

- | | | | | |
|------------------------------------|---|---|--------------------------|--------------------------|
| 13. Ali jeste beluše? |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Ali jeste druge vrste ohrovta? |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Ali jeste krompir? |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Ali jeste solato endivijo? |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Ali jeste zeleno papriko? |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Ali jeste cvetačo? |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Ali jeste stročji fižol? |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Ali jeste rdeče zelje? |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Ali jeste jajčevce? |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Ali jeste blitvo? |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Ali jeste komarček? |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Ali jeste bob? |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Ali jeste različne vrtnine? |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Sedaj ko ste končali z označevanjem podob, ki pokažejo, kako se počutite, ko jeste vrtnine, se vrnite na začetek in pogledajte kvadratke zraven podob, to je stolpce kvadratkov pod besedilom vitaminov A in C. Označite kvadrateg v stolpcu A za vrtnine, za katere menite, da vsebujejo vitamin A; označite kvadrateg v stolpcu C za vrtnine, ki vsebujejo vitamin C. Če vsebujejo vrtnine oba vitamina, označite oba kvadratka. Če vrtnine ne vsebujejo vitaminov A in C, pustite kvadratke prazne.

Vaša hrana, to ste vi

Zapišite svoj dnevni jedilnik in ga ocenite

Naštejte, koliko obrokov iz vsake skupine hrane ste imeli v enem dnevu. Navedite hrano pod vsako skupino, ki ji pripada. Poglejte tudi, ali ne vsebuje katero od teh živil veliko sladkorja, soli ali maščob.

Sadje in vrtnine

Kruh in žitni kosmiči

Mleko

Meso

Veliko sladkorja

Veliko soli

Veliko maščobe

Učna enota 2 Rekreacija, sproščanje

Cilj	Seznanimi učence z načini obrambe pred stresom.
Metode	Začnemo pogovor o športni dejavnosti učencev, o telesnem gibanju, zabavi ... Poudarek je na pozitivnih dejavnostih. Z učenci izvajajo eno od tehnik sproščanja in eno od vodenih meditacij kot enega od možnih načinov sproščanja.



Življenjske navade,
ki krepijo zdravje

Priloga 1

Tehnike sproščanja

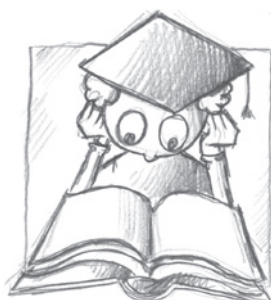
Tehnika sproščanja št. 1

- Tole vajo je najlažje izvajati v ležečem položaju.
- Naj učenci najdejo prostor, kamor lahko ležejo in se udobno namestijo. Morda bomo morali umakniti mize in stole, da bi spraznili prostor.
- Recite učenem: "Lezite, iztegnite noge in se sprostite."
- "Z vsem telesom se morate dotikati tal."
- "Zaprte oči, naj počivajo, pustite, da potonejo v očne jamice. Začutiti morate sproščenost in počivanje."
- "Sprostite obraz, usta in čeljust."
- "Sprostite jezik."
- Nadaljujete na isti način, pri tem naštevate dele telesa vse do stopal in prstov na nogah.
- Učenci naj se osredotočijo na vdih in izdih.
- Recite jim: "Uživajte v miru, ki vas obkroža. Sedaj pa namenite pozornost prostoru, v katerem ste, in na tiste, ki so okoli vas."

Tehnika sproščanja št. 2

Čutenje in komuniciranje

- Razdelite učence v skupine po štiri.
- Recite jim, naj si zamislijo položaj, v katerem jih je nekdo zelo razjezil.
- Naj vsak učenec opiše, kako se je pri tem počutil.
- Naj vsakdo pride na vrsto za opisovanje.
- Sedaj naj znova opišejo razmere. Potem ko so slišali, kaj jim je druga oseba rekla ali naredila, morajo dojeti, da je jeza njihova osebna izbira. Naj glasno izrečejo, da je jeza njihova izbira.
- Potem naj premislijo, kaj bi lahko izbrali namesto jeze.
- Naj učenci po skupinah pretehtajo, kaj bi lahko naredili ali kateri občutek bi lahko izbrali namesto jeze.
- Možne alternative: "Tudi jaz sem naredil nekaj podobnega«, »Lahko bi se obrnil in odšel«, ali »Lahko bi ga ignoriral«, ali »Lahko bi mu oprostil«.
- Učenci morajo dojeti, da so oni odgovorni za občutke v katerih koli razmerah. Učenci morajo dojeti, da morajo, kar koli že izberejo, začeti pri sebi (npr. "Lahko bi se obrnil in odšel").



Priloga 1
(nadaljevanje)

Tehnika sproščanja št. 3

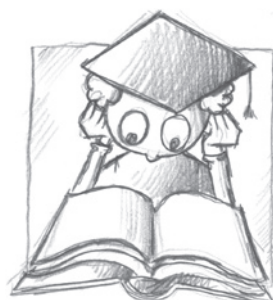
Spoznaj svoj dih

- Zaprite oči, sedite mirno in se osredotočite na dihanje.
- Spremljajte, kako potuje zrak skozi nos pri vdihovanju in izdihovanju.
- Ne poskušajte nadzorovati dihanja.
- Ne pospešujte dihanja.
- Ali lahko izgovarjate »u« in »ven« pri vdihovanju oziroma izdihovanju?
- Proučite svoj dih. Je topel ali mrzel, dolg ali kratek? Ali dihate plitko ali globoko? Ne poskušajte spremeniti dihanja, naj ostane tako kot prej.
- Če se pojavijo občutki, jih zapišite in se znova osredotočite na dihanje.
- Sprostite telo.
- Sledite temu, kako sproščanje zajema vašo glavo in vrat.
- Oči. Nos. Obraba. Usta.
- Opazujte, kako napetost zapušča telo.
- Sprostite vrat in ramena. Spremljajte sproščanje rok in prstov. Občutili boste, da napetost izginja iz rok.
- Sprostite prsi in hrbet. Občutili boste, kako se vam sprošča trebuh. Stegna.
- Ko se boste sproščali, boste občutili, kako napetost izginja iz stegen, kolena, sklepov, stopal, nožnih prstov ...
- Sedaj se znova osredotočite na dihanje. Vdihujte in izdihujte. Z vdihavanjem vdihnite pozitivne misli in prijetne občutke. Z izdihavanjem izdihnite iz sebe vse negativnosti, jezo, frustracijo. Vdihnite mir. Izdihnite jezo. Vdihnite, izdihnite. Vdihnite, izdihnite.
- Dihajte nekaj minut.
- Počasi štejte od 1 do 10. Zavedajte se prostora, sobe, opazujte vse, kar vas obkroža.
- Počasi odprite oči.

Tehnika sproščanja št. 4

Vaja obnove energije

- Poiščite mesto, na katerem lahko stegnete roke tako, da se nikogar ne dotikate.
- Globoko vdahnite, dvignite roke v višini ramen. Globoko dihajte in razširite roke, kolikor najbolj morete.
- Ponovite 6–7 vdihov/izdihov.
- Sedaj pri vdihu dvignite roke nad glavo, pri izdihu pa spustite roke ob telesu.
- Ponovite še 5-krat.
- Sedaj vdihnite in recite "Ahhhhhhh".



Življenjske navade,
ki krepijo zdravje

Priloga 2

Vodena meditacija Modrec

Cilj:

Stik z notranjo modrostjo, ki počiva v vseh nas, iskanje rešitev problema, s katerim se ukvarja soudeleženec, sproščanje.

Čas:

20 minut ter čas za komentar in morebitni pogovor o doživljenem.

Potek igre:

Vodja lahko reče: »Sledi meditacija, v kateri se boste srečali z modrecem, ki živi v kolibi na vrhu planine. Predstavljajte si, da ste slišali, da je zelo moder in da so mnogi od njega dobili pravi nasvet ter rešili svoje probleme. Ko pridete k njemu, mu zastavite neko vprašanje; to vprašanje lahko pripravite že sedaj ali pa si ga izmislite na kraju samem.

Udobno se namestite na stolu, tako da se boste s stopali dotikali tal. Lahko zaprete oči ali pa jih pustite odprte, lahko poiščete neki objekt ali neko točko, v katero boste gledali in nanjo osredotočili pozornost. Predstavljajte si pot v gozdu ... in sebe, kako se vzpenjate po tej poti. Pot vodi mimo listnatega drevja, pozorno pazite na listje in travo na tleh. Sonce je visoko in sončni žarki svetijo skozi veje. Pozorno glejte te veje. Ali je kaj na njih? Popki, ptice. Prihajate do jase in sedli boste na enega izmed štirih panjev, ki so nameščeni v krogu. Po krajšem počitku greste naprej. Pot je vedno ožja in vse strmejša. Vse težje se vzpenjate, vendar opažate, da je okolje vse zanimivejše. Listnato drevje se meša z igličevjem in narava je vse raznolikejša.

Bodite pozorni na podrobnosti. Komaj se vzpenjate in na posameznih odsekih hodite tudi po vseh štirih. Nenadoma opazite na vrhu hriba majhno kolibo, o kateri ste poslušali. Bodite pozorni na njen videz. Kakšni so zidovi? Kakšna je streha? Kakšne so rastline okoli nje? Prihajate do vrat. Potrkate. Vrata se odprejo in opazite modreca, o katerem so vam pripovedovali. Opazujte ga. Kakšen je videti? Ali sedi ali stoji? Kako se počutite vi?

Zastavite mu vprašanje, ki ste si ga izmislili. Namesto odgovora modrec odpira majhno omaro ob strani in vzame iz nje zavoj – darilo za vas. Pove vam, da se lahko vrnete nazaj, ko pa pridete do jase, sedite na panj in odprite darilo. Tisto, kar je v škatli, bo simboliziralo odgovor na vaše vprašanje. Vzamete darilo in se odpravite nazaj. Na nekaterih mestih se še težje spuščate, kot ste se prej vzpenjali. Radovedni ste, toda še vedno ne odprete darila. Mudi se vam proti jasi. Nekaj časa zatem boste opazili jaso. Sonce že zahaja in rastline so drugačne barve.

Sedete na panj in odpirate škatlo. V njej vidite ... To, kar ste opazili, je nekaj enkratnega in pomeni odgovor na vaše vprašanje. Zapomnite si, kaj ste videli. Bodite pozorni na to, kaj boste počeli z darilom. Ali ga imate s seboj? Kako ga nosite? Ne prizadevajte si, da bi takoj razumeli, kaj darilo pomeni. Bodite samo pozorni na to, kako ga obravnavate. Spuščate se. Pot je vse širša in končno prihajate na izhodiščno točko. Tam vas pričakuje kočija, v katero se boste povzpeli, vodi vas do ulice, v kateri je naša skupina. Vzpenjate se po stopnicah in vračate v ta prostor.«

Po igri:

Součencem v skupini ni treba deliti s skupino tistega, kar so doživeli. Vsakdo, kdor želi, lahko pove, kakšno darilo je dobil in kaj naj bi mu to darilo pomenilo. V redu je tudi to, če nekdo ne želi nič pripovedovati o svojem doživetju. Na podlagi simbolov je mogoče obdelati prve korake za reševanje zastavljenega problema. Takšna vodena meditacija je lahko predhodnica osebnega dela s kom od soudeležencev.

Komentar:

Pomembno je, da vodja ne bere vodene meditacije in da jo prilagodi skupini, s katero dela. Ton in ritem glasu prav tako velja prilagoditi skupini in dobro je, da novopečeni vodja najprej preskusi meditacijo na skupini kolegov, ki mu bodo povedali, ali govori prepočasi ali prehitro ter kakšna je barva njegovega glasu.

Priloga 2
(nadaljevanje)**Grm vrtnic***Cilj*

Sproščanje. Metaforično definiranje obstoječih problemov.

Čas

20 minut in čas, namenjen pogovoru

Potek igre

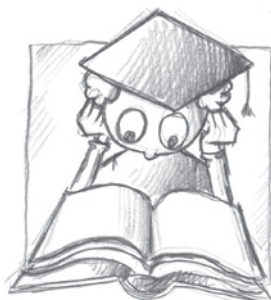
»*Prosim, prijetno se namestite. Zaprite oči. Lahko na primer spremljate, kako zrak prihaja v vaša pljuča in kako jih zapušča.* Lahko si predstavljate svoje dihanje kot gibanje valov na peščeni plaži. Vsak val izpira katero od napetosti v vašem telesu. Bodite pozorni na misli, ki prešinejo vaš um. Opazite jih. Kakšne so? Sedaj pa vas prosim, da vse te misli pospravite v steklen vrč. Poglejte jih z vseh strani. Poslušajte, ali vam kaj govorijo iz vrča. Povonjajte jih. Sezite z roko v vrč in premešajte svoje misli. Kakšne so na dotik? Sedaj ko ste jih premešali, lahko vsebino vrča razlijete. Vrč je sedaj prazen. Odložite ga. Sedaj si predstavljajte, da ste grm vrtnic. Kakšni ste videti? Kje rastete? Odkrijte podrobnosti iz svojega okolja. Ali ste sami? Kako se počutite. Kakšne so vaše korenine? Kakšen je vaš grm? Kakšno je vaše življenje grma vrtnic? Kaj vas moti? Kaj vam je všeč? Ker ste v domišljiji vsemogočni, vas vabim, da se začnete preobražati v sebe samega. Občutite vsak korak te preobrazbe. Glejte, kateri deli postajajo roke. Kateri noge. Kateri glava. Naj to traja, kolikor želite. Ko boste prepričani, da ni ostal na vas niti en trn in niti en venčni listič več, se vrnite v tole sobo in odprite oči.«

Po igri

Pomembno je, da osebe pri pripovedovanju svojih doživetij kot grmi vrtnic govorijo v prvi osebi ednine (na primer: »Jaz sem grm vrtnic, majhen sem in okrogel, moje korenine so globoke in čvrste, popki pa niso nič posebnega. Okoli mene rastejo visoka drevesa in težko mi je komunicirati z njimi. Vesel sem, ko sede name čebela, toda metulji se me ogibajo.«).

Komentar

Pomembno je, da vodja meditacije ne bere, temveč jo pripoveduje, ima pri tem pred očmi ritem spremljanja članov skupine in usmerja pozornost na ne-verbalna znamenja. Če kdo od soudeležencev ne želi pripovedovati o tem, kaj je doživel, ga ne kaže siliti na to. Po pripovedih o doživljanju sebe kot grma vrtnic lahko vodja vpraša, ali je to v kakršni koli zvezi z njegovo sedanjo eksistenco. Če je veliko članov negativno doživelo samega sebe v obliki grma vrtnic, jih lahko znova vrnete v meditacijo in jih podprete, da poiščejo v njej rešitve problemov, ki so jih omenili.



Življenjske navade,
ki krepijo zdravje

Priloga 3

Vaja radosti

Cilj

Prepoznavanje radosti ter ustvarjanje priročnega »akumulatorja«, ki nam bo pomagal, ko nam bo zmanjkalo energije.

Čas

Okrog 30 minut.

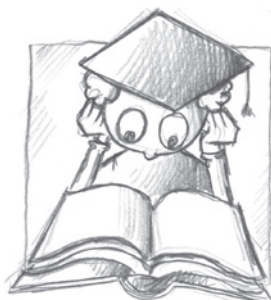
Gradivo

Papir in svinčnik

Potek igre

Vodja povabi soudeležence, naj se udobno namestijo, in jih nagovori: »Položite papir in svinčnik predse in si dovolite občutiti svojo težo. Izdihnite napetost in usmerite svoje misli proti nekemu veselemu trenutku iz svojega življenja. Z 'notranjim pregledom' popotujte po razmerah in ljudeh, ki so vam prinesli veselje. Spomnite se radostnih dogodkov. Predstavljajte si sebe, kakšni ste bili videti takrat, ko ste bili veseli. Bodite pozorni na besede, ki vam bodo šle skozi zavest – to so lahko imena ljudi, prostori, simboli ... Tako kot besede prihajajo k vam, odprite oči in jih zapišite.

Znova zaprite oči, sprostite se in si predstavljajte, da vzamete napisane besede ter jih spravljate v posodo, ki je v vaši glavi. Izberite nekaj besed. Predstavljajte si, da sonce sveti na te besede. Ko občutite, da ste pripravljeni, še naprej zaprtih oči počasi vstanite. Ohranite občutek, da sonce greje te vesele besede, in če občutite potrebo, se začnite gibati v ritmu te radosti. Ko občutite, da ste polni nove energije, se nasmehnite in odprite oči. Majhen list papirja, na katerega ste napisali svoje čarobne besede, spravite v žep in vsakič, ko boste žalostni, ga razprite in dal vam bo energijo, da pretehtate vse možne načine, kako naj bi rešili problem, ki vas muči.«



Učna tema: Kako se upreti nagovarjanju k slabim odločitvam

Učna enota 1 Odločanje

Cilj Seznani učence, kako naj sprejemajo odločitve in kaj vse morajo upoštevati, preden sprejmejo odločitev.

Metode Vsak učenec naj v obrazec Sprejemanje odločitev vpiše neki svoj problem, glede katerega se mora odločiti. Naj s pomočjo delovnega lista poskuša sprejeti odločitev. Učenci berejo, kako jim je uspelo rešiti probleme. Zastavite vprašanja:

1. Koliko vam lahko tale obrazec pomaga pri reševanju problemov?
2. Ali bi lahko sprejeli drugačno odločitev?

Zatem naj liste papirja s problemi dajo na tla in vsakdo naj vzame neki drug problem ter ga poskuša rešiti drugače. Učenci berejo, kako so rešili druge probleme.

Učni pripomočki

1. Delovni list Odločitve, ki jih sprejemam



Kako se upreti nagovarjanju
k slabim odločitvam

Odločitve, ki jih sprejemam

Ime _____

V čem je problem? Hm?

Na igrišču so ti ponudili marihuano.

Potrebna informacija

Fizični učinki marihuane na moj organizem, zakonske posledice uživanja marihuane, šolska pravila glede uživanja marihuane.

Možnost št. 1

Vzeti marihuano

Pozitivne posledice:

Všeč bom prijatelju, ki mi ponuja marihuano. Mogoče je kajenje marihuane "kul".

Negativne posledice:

Marihuana lahko izzove pri mladostniku resne zdravstvene posledice. Lahko me vržejo iz šole. Reakcija staršev.

Možnost št. 2

Reči "ne" in oditi

Pozitivne posledice:

Ni zdravstvenih posledic. Ni težav doma in v šoli.

Negativne posledice:

Lahko izgubim prijatelja. Prijatelji me lahko imenujejo »dojenček«.

Možnost št. 3

Reči "ne" in zatožiti učenca ravnatelju šole

Pozitivne posledice:

Ni zdravstvenih posledic. Ravnateljevo ukrepanje bi lahko ustavilo nadaljnje je-manje mamila.

Negativne posledice:

Lahko izgubim prijatelja. Če drugi zvedo, da sem ga pri-javil jaz, mi lahko povzročajo težave.

Starši
Cerkev

Prijatelji
Lastni občutki

Dejavnik, ki vpliva name

Reči "ne" in oditi.

Moja izbira

Odločitve, ki jih sprejemam

Ime _____

V čem je problem? Hm?

Potrebna informacija

Možnost št. 1

Možnost št. 2

Možnost št. 3

Dejavnik, ki vpliva name

Moja izbira

Učna enota 2 Kako reči NE

Cilj	Omogočiti učencem, da dojamajo, kako se lahko uprejo negativnim pritiskom in nagovarjanju.
Metoda	Seznanimi učence z osnovnimi koraki v zavračanju nagovarjanja. Učenci rešujejo delovni list Zaupni primer. Učenci rešujejo načine, na katere so zavrnili nagovarjanje k slabim odločitvam (dramatizacija razmer).
Učni pripomočki	<ol style="list-style-type: none">1. Delovni list Zaupni primer2. Delovni list Reči NE problematičnim primerom

Kako se upreti nagovarjanju
k slabim odločitvam



Delovno gradivo

Nagovorili so me*Cilj*

Cilj te delavnice je, da učenci opazijo mehanizme, s pomočjo katerih okolje vpliva na posameznika in njegovo vedenje. Še zlasti je pomembna moč skupine sovrstnikov kot pomembno sredstvo socializacije, s poudarkom na fenomenu skupnega pritiska. Otrokom omogočamo vpogled v to, zakaj se je pomembno upreti skupinskemu pritisku, prevzeti odgovornost za svoja dejanja, to je premisliti z »lastno glavo« o posledicah neke odločitve.

Proces

Proces obdelave teh ciljev se začne z osvetljevanjem najrazličnejših socialnih primerov vplivanja. Plakat z vprašanjem: »Kdo vse vpliva name in na moje vedenje?« spodbuja pogovor o različnih modelih našega vedenja in o številnih načinih, kako te vplive uresničujejo. Zatem se sovrstniška skupina privede v ospredje tako, da se otrokom ponudi zgodba, ki ima smisel (»Nagovorili so me«), ki spodbuja proces identifikacije in decentracije. Vsebina te zgodbe omogoča v razmerah, podobnim njihovemu vsakodnevnemu življenju, vaditi različne spretnosti, ki bi utegnile biti koristne v vedenju v skladu z lastnimi željami, in ne s skupinskimi, kot tudi to, da v morebitnih tveganih razmerah rečejo NE skupini in predlagajo neko drugo, »varno« rešitev.

Potrebno gradivo

- Plakat z marioneto Kdo vpliva name in na moje vedenje (plakat povečamo in preslikamo ali narišemo na tablo)
- Papir s pripravljenimi vprašanji za vsako skupino

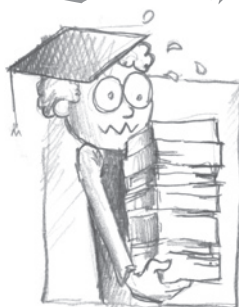
Uvodna dejavnost*Delo pri plakatu*

Vodja postavi na tablo vnaprej pripravljen plakat, na katerem je stilizirana marioneta. »Postavite se na mesto tele lutke – marionete. Kaj mislite, kaj jo poganja, kdo drži vse niti v svojih rokah, pravzaprav kdo in kaj zunaj vas vpliva na vas, na vaša dejanja, na vaše vedenje?« Za vsak omenjeni dejavnik vodja zastavlja vprašanja: »Zakaj menite tako? Na kateri način? Kdo vpliva na vaše vedenje?«

Učenci bodo našteali različne izvore vplivov, vodja ali pa kdo drug med učenci pa naj jih vpisuje v ustrezne oblačke (ali balone), ki so narisani na koncu niti marionete na plakatu. Vodja spodbuja čim izčrpnije naštevanje in vpelje kratko razpravo (ali še kdo vpliva na nas?).

- Če pa otroci vseeno izpustijo katerega od pomembnejših vplivov, kot so na primer mediji, idoli, sovrstniki, naj jih vodja spomni na to.
- Ali so vsi vplivi enako močni? Čigav vpliv menite, da je najmočnejši/najšibkejši?
- Ali kdo misli drugače?
- Ali lahko sami sprejmete odločitev, ali boste nekatere od omenjenih vplivov sprejeli ali ne?
- Za katere vplive, med temi, ki ste jih omenili, se lahko odločite ali jih boste sprejeli ali ne, za katere pa se ne morete odločiti?
- Ali kdo meni drugače?
- Kaj menite o vplivu sovrstnikov? Kako je pomemben ta vpliv? Ali se mu lahko uprete?

Tema te delavnice bo ravno vpliv skupine sovrstnikov.



Kako se upreti nagovarjanju
k slabim odločitvam

Delovno gradivo
(nadaljevanje)

Osrednja dejavnost: Nagovarjali so me

To dejavnost uresničujemo v naslednjih korakih:

1. razdelitev v skupine in poslušanje zgodbe Nagovorili so me; 5'
2. obdelava vprašanj, ki so povezana z zgodbo, v majhnih skupinah; 10'
3. poročanje malih skupin ob skupinski razpravi; 20'
4. "Če bi bil na Krešovem mestu, bi ..."; 20'
5. iskanje rešitev v podobnih življenjskih razmerah. 20'

Razdelitev v skupine in poslušanje zgodbe.

Otroci se, po svoji izbiri, razdelijo v skupine od 5 do 6 članov. »Prebral vam bom krajšo zgodbo, ki govori o nečem, kar se lahko pripeti vsakomur od nas. Zatem bo vsaka skupina dobila nalogo, povezano s to zgodbo. Pazljivo poslušajte! Naslov zgodbe je ...«

Nagovorili so me

Bilo je toplo sobotno popoldne. Krešo je sedel na stopnicah pred blokom. Bil je sam in dolgočasil se je. Prav zanima me, kam so izginili vsi? Kaj je s temi ljudmi? Nikjer ni žive duše, je premišljal, ko sta nenadoma izza vogala predenj stopila Robi in Maja.

»Kaj počneš?« ga vpraša Robi.

»Nič, tukaj sedim in umiram od dolgočasje. Ali imata kakšno idejo? Kaj bomo počeli?« vpraša Krešo.

»Pojdimo na šolsko igrišče pogledat, kaj se tam dogaja,« je predlagala Maja. Prišli so do šole, toda tudi tam ni bilo nikogar.

»Poslušajta, pošalimo se malo ... Vdrimo v šolo in naredimo v njej majhno frko!« je predlagal Robi. Krešo se je obotavljal. Ni bil prepričan, da je to prav tisto, kar bi želel narediti.

»Veš kaj, ne vem,« je dejal, »kaj bo če nas ujamejo, takrat se bomo mi znašli v frki, če prispejo kifeljci, bo po nas!«

»Daj no, ne bodo nas ujeli, kaj ti je vendar? Zakaj zganjaš paniko?« je pogumno dodala Maja. »Poleg tega ne bomo pretiravali, samo majhen štos bomo naredili.«

»Prav, pojdimo,« je nejevoljno dejal Krešo. Ni bil navdušen nad zamisljivo, toda vseeno je želel ostati s prijateljema.

Medtem ko so »urejali« biološki kabinet profesorja Novaka, odvijali žarnice, brskali po omarah in krasili zidove z grafiti, je nenadoma prišel hišnik. Takoj je poklical policijo, pa tudi njihove starše. Otroke so skupaj s starši odpeljali na policijsko postajo. Ko so Kreša starši vprašali, zakaj je to naredil, je odgovoril:

»Nagovorila sta me!«



Kako se upreti nagovarjanju
k slabim odločitvam

Delovno gradivo
(nadaljevanje)

Obravnavanje vprašanj, ki so povezana z zgodbo, v majhnih skupinah
»Vsaka skupina bo dobila seznam vprašanj, ki so povezana z zgodbo. Poskušajte se čim bolj vživeti v okoliščine iz zgodbe. Vaša naloga je, da se pogovorite o teh vprašanjih in skupinsko odgovorite nanje. Na voljo imate deset minut. Potem bo vsaka skupna povedala svoje mnenje.« Skupine obravnavajo vprašanja.

Poročanje majhnih skupin ob skupinski razpravi

Vodja povabi skupine, naj v skupni razpravi izmenjajo svoje odgovore. To naredijo tako, da po vsakem vprašanju vse skupine poročajo o svojem odgovoru na vprašanje. Pomembno je, da vodja povezuje odgovore, ki jih navajajo otroci, in pri tem poudari teže posledic, o katerih junaki iz zgodbe niso premislili, preden so se spustili v avanturo.

Na koncu vodja zastavlja vprašanja vsej skupini: »Zdaj ko smo videli, kaj se lahko zgodi, če si dovolimo, da nas sovrstniki nagovorijo, poskušajmo ugotoviti, kaj je Kreša v resnici napeljalo, da se je pridružil prijateljema, čeprav ni bil navdušen nad njunimi predlogi.

- Kaj menite, zakaj je Krešo vseeno sodeloval? Kaj je želel doseči?
- Ali je na njegovo sodelovanje vplivalo tudi kaj, česar se je bal?

Razprava naj bi bila usmerjena v to, kakšnim potrebam je skušal zadostiti glavni junak in kakšni so bili njegovi strahovi. Učenci naj odkrijejo, da se je Krešo odločil za avanturo, ker je želel prijateljema pokazati zvestobo, obenem pa se je bal, da se mu ne bosta smejala in ga razglasila za strahopetca.

Kaj lahko storimo?

Na Krešovem mestu bi ...

Vodja nadaljuje: »Videli bomo, kaj bi lahko naredil Krešo, da bi se izognil temu položaju, da bi pa pri tem še vedno ostal v dobrih odnosih s prijateljema. Postavil se bom na sredino kroga in igral bom Majo in Robija. Vi si predstavljajte, da ste Krešo. Malo bomo pomagali Krešu. Morda tudi sam ni bil v tako brezizhodnem položaju, kot je videti. Premislite, kaj bi Krešo lahko rekel Robiju in Maji, tako da bi tudi v prihodnje ostal z njima v dobrih odnosih. Vsi vstanite in vsak od vas naj pove stavek, ki ste si ga izmislili.

Če je kdo pred vami že povedal, kar ste si zamislili, poskušajte dodati kaj novega. Zagotovo je veliko dobrih načinov, kako se lahko Krešo sooči s prijateljema.

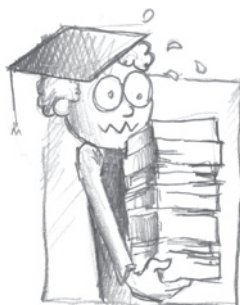
Vodja po vsakem stavku, ki ga dobi od soudeležencev, odgovarja. Na primer: V redu je, če tako meniš ... Dobro, potem greva sama ... Prav, prepričal si naju ... (ali kako drugače). Vodja naj ne vrednoti tistega, kar sliši, kot dobro ali slabo, temveč sprejema vse rešitve enako.

Na koncu vodja povzame vse ponujene strategije v kategorije (kategorija izmikanja, predlaganje druge vrste zabave, kategorija prepričevanja ...).

Uporaba naučenega

Učenci se zatem razdelijo v skupine po tri. Vodja da navodila: »Naloga vsake trojke je, da se spomni položaja, v katerem se je Krešo moral upreti nagovarjanju sovrstnikov. Izberite enega izmed teh položajev. Zatem skupaj premislite, kako bi se uprli v takšnih razmerah. Poskušajte to narediti tako, da bosta obe strani zadovoljni. Vi in prijatelja. Za to imate deset minut, zatem pa bo vsaka skupina poročala o svoji rešitvi.«

Po končanem poročanju vsake skupine vodja vpraša ostale, kakšne se jim zdijo predlagane rešitve in ali ima še kdo kakšno zamisel.



Kako se upreti nagovarjanju
k slabim odločitvam

Priloga 1

Vpliv vrstnikov

Učenci v tej starosti ne vedo dovolj, kako naj se odzovejo v stresnih razmerah, in prepričani so, da so edini, ki jih lahko razumejo in jim pomagajo, njihovi vrstniki. Zato čutijo potrebo po tem, da so čim več časa v družbi svojih prijateljev. V neskončnost se pogovarjajo, si izmenjujejo listke v šoli, iščejo izgovore, da bi zapustili šolo ali domačo hišo, češ da imajo opravke, v resnici pa se želijo družiti s svojimi prijatelji. Kakor bi nenehno iskali potrditev, da je vse tisto, kar se jim dogaja, nekaj normalnega in prav. Prepričani so, da se odrasli ne morejo identificirati z njihovimi težavami.

Poleg tega šolski programi pogosto ne omogočajo osebne obravnave v tolikšni meri, kot mladostniki želijo in potrebujejo.

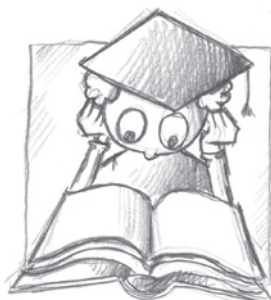
Najstniki si želijo, da jih vidijo z drugimi in da jih drugi opazijo. V prizadevanju, da bi jih opazili in pretrgali s preteklostjo, se oblačijo podobno, govorijo podobno, pogosto mislijo enako, imajo enak sistem vrednot, pogosto imajo radi ali pa ne marajo iste stvari.

To je čas preobrata v odnosih. Družina ni več v tolikšni meri del njihove identitete; vrstniki postanejo pomembnejši in načeta je komunikacija med otroci in družino. Najstniki pogosto raje potujejo, kupujejo in preživljajo prosti čas z vrstniki, in ne kot dotlej, s starši. Družino ta sprememba pogosto jezi ali žalosti, a to naredi že tako nemirno življenjsko obdobje samo še bolj stresno.

Starši in drugi odrasli iz njihovega okolja so morda presenečeni in vznemirjeni nad tem, da pred seboj več nimajo otroka, kakršnega so poznali dotlej.

Poleg tega da najstniki zavračajo družino, mnogi znova preverjajo vse, kar pripada preteklosti – stara prijateljstva, stare vrednote, stara prepričanja in podobno, pa tudi stare načine reševanja problemov. Odrasli, ki so jih dotlej otroci spoštovali, bodo pogosto deležni njihove kritike. Preprostih misli in resnic, ki so jih sprejemali dotlej, ne bodo več sprejemali. Ukazi ali argumenti, kot so »ker jaz tako pravim«, ali »samo poskušaj«, niso več učinkoviti. Mladostniki iščejo pojasnila in prave odgovore. Prepričani so, da se morajo upreti, in menijo, da je neprimerno vse, kar prihaja od odraslih, ter iščejo odgovor pri vrstnikih. Osebe, ki jim v tej dobi najbolj zaupajo, so tisti člani družine, ki si prizadevajo ohraniti zaupanje, ali pa mladostniki, nekoliko starejši od njih, ki so ravnokar šli skozi to burno in stresno življenjsko obdobje.

Kako se upreti nagovarjanju
k slabim odločitvam



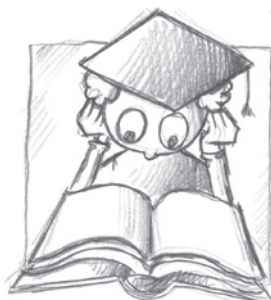
Priloga 2

Pomembnost občutka pripadnosti

Motiv večine dejanj mladostnikov je želja, da bi komu pripadali, posebno močna je potreba po pripadnosti skupini svojih vrstnikov. Občutek pripadnosti je lahko posreden, lahko samo berejo enake knjige, poslušajo enako glasbo, gledajo enake filme ali televizijske oddaje kot vrstniki. Želja po pripadnosti pripelje do potrebe, da se vedejo kot njihovi vrstniki. Pritisk vrstnikov ni toliko resnični zunanji pritisk določene osebe ali skupine, koliko je notranji občutek najstnika, da se mora vesti tako kot drugi v skupini, da bi se počutil njen sestavni del. Zato se mladostniki, da bi dokazali pripadnost, oblačijo tako, da so videti skoraj uniformni.

Učenci v tej dobi se pogosto odzivajo impulzivno. Včasih so zmožni narediti tudi kaj, kar je v nasprotju z njihovimi prepričanji in vrednotami, toda na takšne odzive najbolj vplivajo razmere. Lahko naredijo kaj, za kar so dotlej menili, da ni prav, ker se jim je v nekem trenutku zazdelo prav, ker se jim je zdelo zabavno ali pa se jim je zdelo potrebno dokazati, da so enaki drugim. Prav to pogosto pripelje v stik z alkoholom in mamili.

Ker se najstniki v tem času telesno zelo hitro razvijajo, postanejo mnogi od njih skoraj obsedeni z videzom, velikostjo ali obliko določenih delov telesa in s hitrostjo, s katero se ti deli telesa razvijajo. Neprijetno se jim zdi pogovarjati se o tem v družini in veliko časa prebijejo z vrstniki, s katerimi se pogovarjajo in šalijo na račun teh sprememb. Informacije, ki jih dobivajo od vrstnikov, so pogosto neprimerne in netočne.



Kako se upreti nagovarjanju
k slabim odločitvam

Reči “ne” v spornih okoliščinah

Prvi korak

Zastavljanje vprašanj

- Kaj želiš početi?
- Kam želiš iti?
- Ali imaš dovoljenje?
Natančno ugotovi, kaj želi prijatelj od tebe, da bi storil!

Drugi korak

Imenuj probleme z resničnimi ali zakonskimi imeni

- “Uničenje družbene lastnine” zveni veliko huje kot »pisanje po zidu«.
- “Naklepna kraja” pa zveni veliko slabše kot »ukrasti kaj v trgovini«.
»Če svojemu prijatelju imenuješ sporno dejanje s pravim imenom, morda ne bo zabredel vanjo!«

Tretji korak

Kaj bi se lahko zgodilo, če boš to storil

- Kako se bodo počutili tvoji starši, ko bodo zvedeli za to?
- Kako se boš počutil, če te bodo zalotili?
- Kaj bi naredili tvoji starši, če bi te zalotili?
- Če se ti to ne zdi dovolj resna zadeva, kaj bo naredila policija, če te bo zalotila?
To so stvari, o katerih bi morali ne samo premisliti, temveč jih tudi povedati svojemu prijatelju. Če ga ujamejo, se morda dolgo ne bosta videla.

Četrti korak

Pomisi tudi na druge, zabavne dejavnosti

- Vozi kolo.
- Žogaj se.
- Sprehodi se.
Prijatelju lahko predlagaš kakšno drugo zabavno početje. Tako bi se lahko oba izognili težavam.

Peti korak

Bodi odgovoren do sebe. Umakni se.

Povabi prijatelja, naj se ti pridruži. Vztrajati moraš pri tistem, za kar si prepričan, da je v redu. Morda ga boš moral zapustiti. Vseeno ga povabi, naj se ti pridruži. Tedaj postane to njegova izbira.

Šesti korak

Bodi miren. Osebo pokliči po imenu. Glej jo v oči. Pusti vrata odprta.

Celo pod močnim pritiskom je treba vztrajati pri tistem, kar je pravilno. Ostani miren in se umakni iz tveganih razmer. To je tvoja izbira.

Karte Zaupne razmere

Pokliči prijatelja v sobo, da bi videl model letala. Poskušaj ga nagovoriti, naj »snifa« lepilo.

Prijatelj ti je povedal, da v hiši nekega drugega prijatelja organizirajo zabavo. Ali se je boš udeležil?

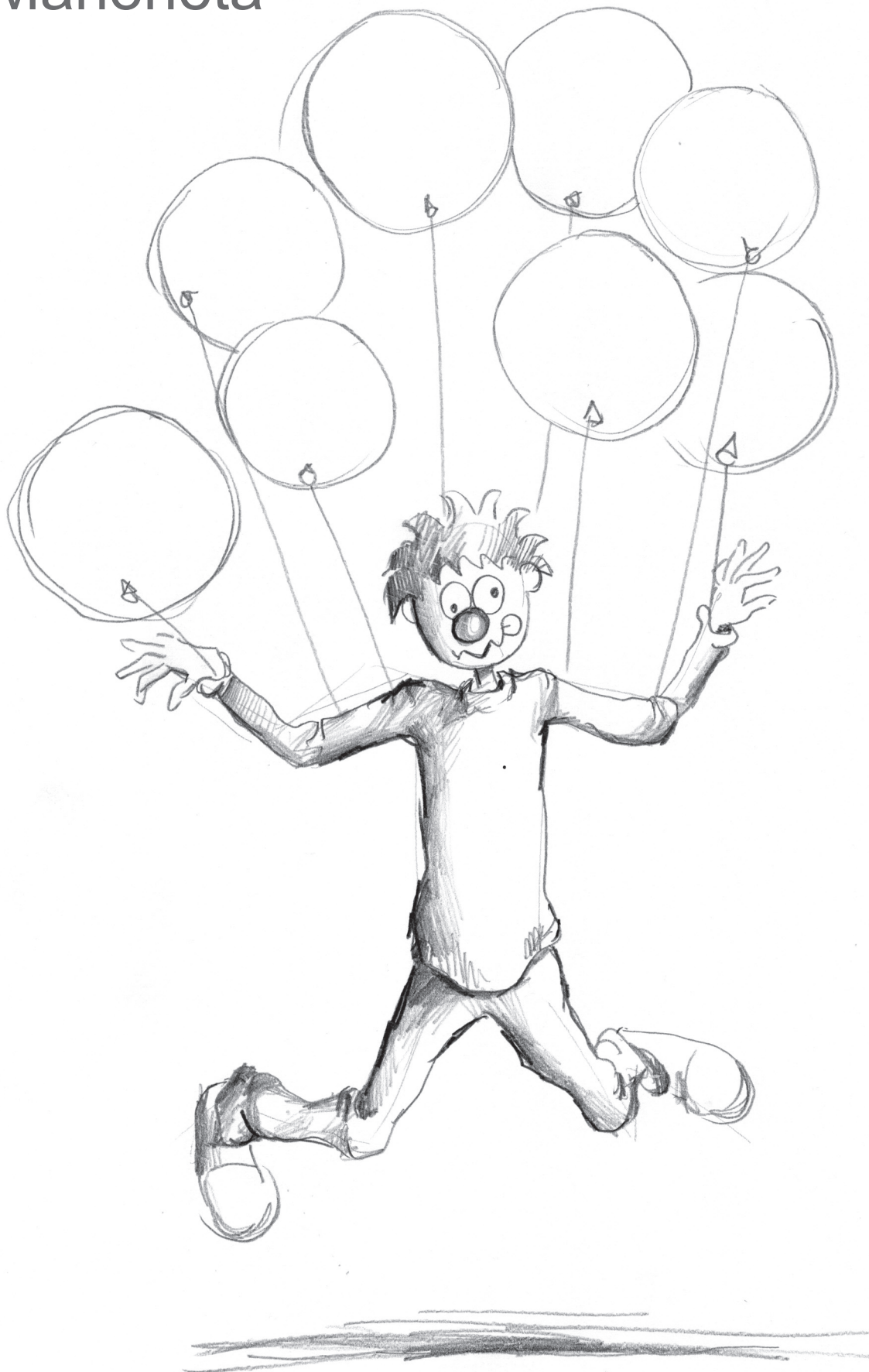
Fanta se peljeta domov z obiska pri prijatelju. Voznik vzame steklenico vodke in želi izpiti iz nje nekaj požirkov..

Dekletu na zabavi ponujajo brezalkoholno pijačo. Pijača je nenavadnega okusa. Dekle je prepričano, da so ji prijatelji zašalo v sok vlili žgano pijačo

Fant poskuša nagovoriti svoje dekle, naj se »sprosti«. K temu jo skuša prisiliti tako, da trdi, da ni zabavna. Prenehal bo hoditi z njo, če ga ne bo poslušala.

Trije fantje nagovarajo novega učenca, naj pije z njimi.

Marioneta



Učna enota 3

Cilji za prihodnost

Cilj	Okrepiti zavest učencev o pozitivnih ciljih v življenju.
Metoda	<p>Vsak učenec vpiše v časovno razpredelnico dogodke iz preteklosti, ki so bili pomembni zanj, in to, kar načrtuje v prihodnosti.</p> <p>Vprašajte učence:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Premislite o tem, kaj lahko zavre uresničitev vaših ciljev.2. Kaj vam lahko pomaga pri uresničevanju ciljev? <p>Učencem recite, naj na list papirja napišejo enega od svojih bližnjih ciljev in naredijo letalo, ki ga bodo poslali nekomu v razredu. Tisti, ki dobi letalo, bo opomnil lastnika na cilj, ko pride čas za njegovo uresničitev.</p>
Učni pripomočki	<ol style="list-style-type: none">1. Časovna črta



Kako se upreti nagovarjanju
k slabim odločitvam

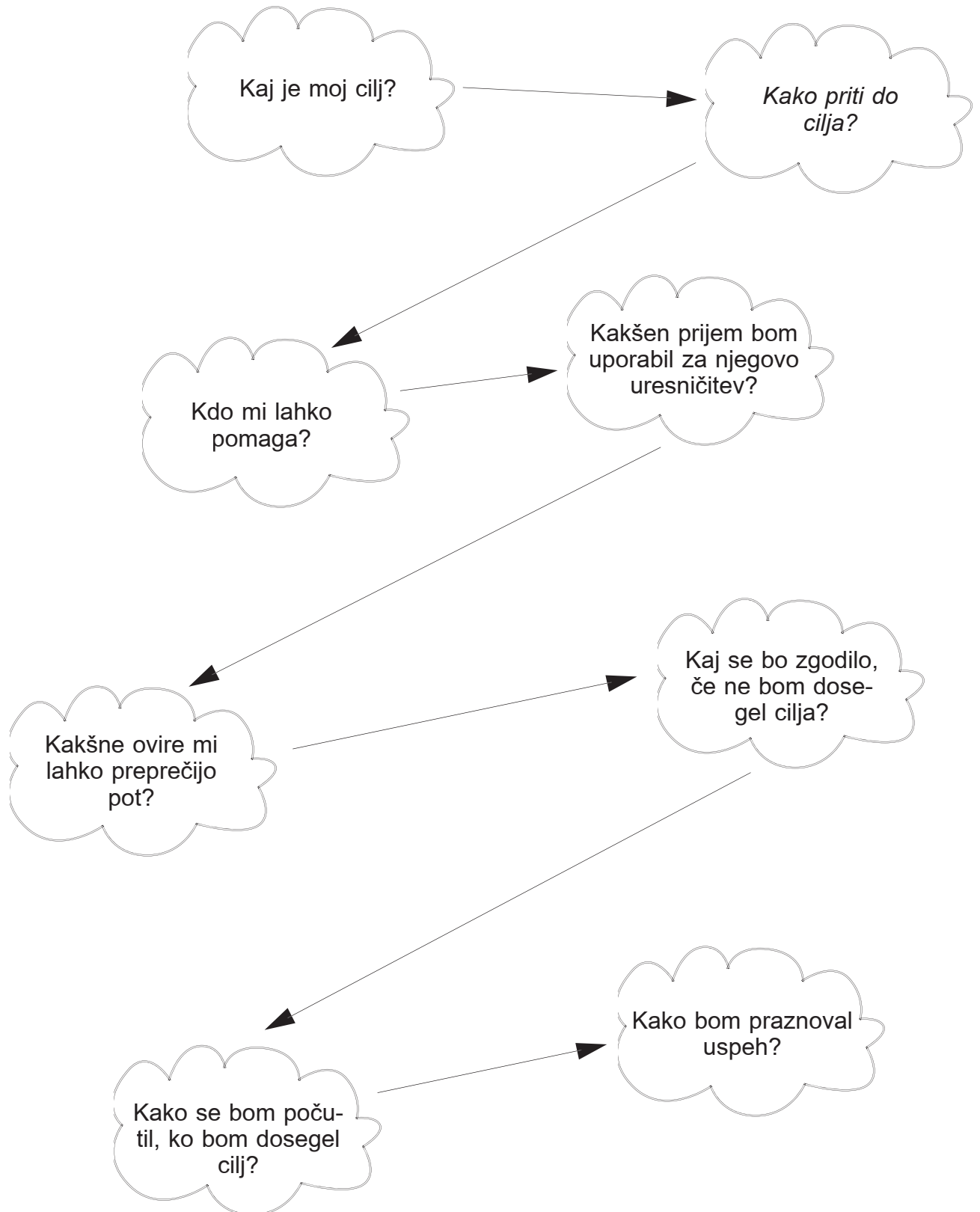
Časovna črta

Na časovno črto vpišite dogodke iz preteklosti, ki so za vas pomembni in kaj nameravate v prihodnosti



Razmislite, kaj vam lahko pokvari zastavljene cilje in kaj vam lahko pomaga, da le te uresničite. Napišite svoj zastavljeni cilj na košček papirja, iz njega naredite avijonček in ga pošljite nekemu. Naj vas oseba, ki je avijonček prejela spomni na vaš zastavljeni cilj, ko bo prišel čas za izvršitev le tega.

Kako priti do cilja?



Razvijanje socialne zavesti

Učna tema: Komunikacijske spretnosti

Učna enota 1

Spretnost komuniciranja

Cilj Seznani učence s komunikacijo kot z načinom človeškega vedenja, s problemi komunikacije in z osnovami dobrega komuniciranja.

Metoda Učenci se seznanijo s pravili dobre komunikacije.
Učence razdelimo v dvojice. Izvajamo dejavnost Gledanje in poslušanje ter Triminutna zgodba.
Učenci na temelju razprave sklepajo in prinašajo pravila, ki bodo veljala za delo skupina na temo Naša komunikacija.
Uro končamo tako, da vsak učenec označi s svojim imenom tisto pravilo iz navedenih pravil, ki so njemu najbolj všeč in za katere si želi, da bi jih največ uporabljali.

Učni pripomočki

1. Kartice z nalogami
2. Plakat za Naša pravila komunikacije

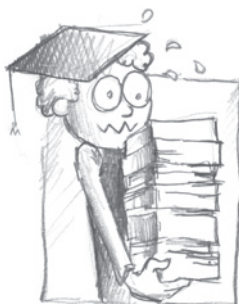


Delovno
gradivo 1**Gledanje in poslušanje***Uvod*

Ta vaja je zasnovana zato, da bi dojali, koliko v resnici opažamo osebo, s katero smo v stiku, in koliko slišimo to, kar nam govori, ter koliko na to vplivata naša percepcija in pozornost.

Proces

1. Soudležencev ne opozarjajte na temo in naravo te vaje, ker se drugače ne bodo vedli naravno.
2. Povejte jim, naj oblikujejo dvojice. Vsaka oseba v krogu naj govori dve minuti brez premora o isti temi. Lahko izberete temo in jim poveste, za kaj gre. To so lahko: vaši zadnji prazniki, današnji dan, vaš najljubši film, begunci, mamila, vaše otroštvo itn.
3. Vsako dvojico zaprosite, naj sede stran od drugih. Merite čas. Opozorite jih, da sta minili dve minuti, ter da naj končajo, ko minejo štiri minute.
4. Na koncu jih zaprosite, naj se s hrbtom obrnejo drug proti drugemu, in jim dajte List opazovanja. Odmerite jim dovolj časa, da ga izpolnijo. Ne dovolite jim, da se obračajo ali da klepetajo.
5. Prosite udeležence, naj prenehajo pisati, ostanejo sede s hrbti obrnjeni eden proti drugemu in naj povejo, kako so odgovorili na vsako vprašanje, ali pa naj se obrnejo z obrazi drug proti drugemu in naredijo isto. (Ni dovoljeno nadaljnje pisanje odgovorov.) Lahko popravijo in obravnavajo določene zadeve.
6. V večji skupini znova zastavite nekaj vprašanj:
 - Koliko točnih odgovorov je imela večina soudeležencev?
 - Ali je nekatere stvari lažje opaziti kot druge?
 - Ali mislijo, da so opazili več ali manj zadev, kot jih opazijo ponavadi?
 - Če je odgovor poziteven, zakaj je tako?
 - Ali je bilo lahko govoriti dve minuti brez premora?
 - Ali je bilo lahko poslušati toliko časa brez premora?
 - Kaj nam ta vaja pripoveduje o vrednostih pravega poslušanja in gledanja?
 - Kakšne sklepe lahko sprejmemo o osebni interakciji?



Delovno
gradivo 2

Triminutna zgodba

Zaprosite udeležence, naj oblikujejo dvojice. Ena oseba v vsaki dvojici je oseba A, druga pa je oseba B. Pojasnite jim, da boste dali kartico vsaki osebi in da je ne smejo prebrati, ravno tako je ne smejo pokazati ali povedati kaj o njej svojemu partnerju. Udeleženci bodo delali tako, kot piše na kartici. Dajte osebi A kartico 1, osebi B kartico 2.

Ko minejo tri minute, zaprosite učence, naj prenehajo in naj se medsebojno pogovorijo o tem, kako se počutijo in ali lahko ugotovijo, kaj se je dogajalo. Zatam dajte osebi A kartico 4, osebi B kartico 3, tako da zamenjata svoji vlogi. Sledi enak postopek. Tri minute, zatam pa pogovor.

Na koncu, znova v večji skupini, učence vprašajte za nekatera splošna mnenja in komentarje. Navajamo nekaj bistvenih točk:

- Ali je lahko ali težko ugotoviti, kako natanko se počuti neka oseba?
- Ali se občutki lahko izrazijo neverbalno, brez besed?
- Ali spol ali kultura vplivata na nekatere od teh stvari?
- Ali se ljudje lahko naučijo biti občutljivejši na neverbalne signale ali pa je to stvar intuicije?

Nekateri ljudje se morda ne bodo mogli znebiti občutka, ki so ga imeli med izvajanjem vaje, zato jim moramo dati priložnost, da se znebijo tega občutka (pogovarjajmo se o čem iz njihovega življenja, ponudimo jim, naj sedijo na različnih mestih, za vajo jim dajmo lažjo telesno vajo in/ali naj se pogovarjajo s partnerjem o teh občutkih, naj si jih pojasnijo).

Te kartice se seveda lahko tudi zamenjajo. Vendar čas ne sme biti krajši od treh minut, ker sicer ni mogoče doseči pravega občutka.



Triminutna zgodba

Kartica A

1

Prosim, če svojemu partnerju naslednje tri minute pripoveduješ o svojih zadnjih praznikih.

Kartica B

2

Medtem ko bo tvoj partner naslednje tri minute pripovedoval, mu neverbalno (brez besed) pokaži, da ti je zelo všeč ali da si žalosten.

3

Naslednje tri minute pripoveduj o filmu ali knjigi, ki ti je zelo všeč.

4

Medtem ko tvoj partner naslednje tri minute govori, mu neverbalno (brez besed) pokaži nervozo ali jezo.

Vaja opažanja

Kaj opažam, ko poslušam svojega partnerja?

Odgovori na naslednja vprašanja, obrni se in ne glej svojega partnerja, tole naredi sam.

1. Kakšno barvo las ima tvoj partner?

2. Kako dolgi so njegovi/njeni lasje?

3. Ali je tvoj partner kaj počel z rokami? Če je, povej kaj?

4. Kakšne so barve oči tvojega partnerja?

5. Kakšne čevlje ima?

6. Kakšne barve so njegove nogavice?

7. Kako je sedel? Ali je spremenil položaj? Če je, opiši spremembo.

8. Opiši nakit svojega partnerja.

9. Ali si opazil kakšne grimase?

10. Opiši ton glasu in kako ga je uporabljal.

Učna enota 2 Neverbalna komunikacija

Cilj	Učence seznaniti z neverbalnimi oblikami komunikacije, z napakami, ki jih naredimo, in s sporočili, ki jih pošiljamo nebesedno.
Metoda	Z učenci izvajamo dejavnost Črta rojstnega dne in Horoskopsko znamenje. Seznajamo jih z neverbalnimi znamenji, ki jih pošiljamo, in z govorico telesa. Naj učenci izpolnijo delovni list Govorica telesa. Naj vsi povedo kaj več o svojih odgovorih. Uro končamo z dejavnostjo Hodimo skupaj.
Učni pripomočki	Delovni list Govorica telesa



Priloga 1

Črta rojstnega dne

Soudeležence zaprosite, naj vstanejo. Zatem jim povejte, naj oblikujejo črto od začetka do konca sobe, utemeljeno na rojstnem dnevu. Prvi konec črte je januar, drugi pa december. To naj naredijo brez pogovora, v popolni tišini (različica je lahko: prva črta imena, kraj rojstva).

Horoskopsko znamenje – igra (skeč), drama

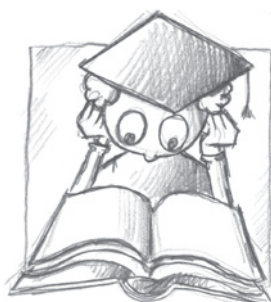
Vsi navzoči naj oblikujejo skupine, utemeljene na istem astrološkem znamenju. Imajo določen čas – morda tri do pet minut – da pripravijo dvajset sekund prikaza lastnosti svojega horoskopskega znamenja. Pripravijo se in prikažejo svoj program brez besed.

Priloga 2

Hoja skupaj

Zaprosite vsakega učenca, naj si najde partnerja. Zatem povejte, naj učenca iz vsake dvojice stopita na nasprotno stran sobe, obrnjena drug proti drugemu. Naj se osredotočita na svojega partnerja, in ne na druge ljudi. Ne smeta se pogovarjati. Povejte jima, naj hodita drug proti drugemu in naj se ustavita na točki, na kateri se počutita udobno. Zaprosite ju, naj ostaneta v tem položaju približno petnajst sekund, da bi videla, kako se počutita.

Zatem ju zaprosite, naj se vrneta korak nazaj. Tudi tu naj bi ostala petnajst sekund, da bi ugotovila, kako se v tem položaju počutita. Zatem ju zaprosite, naj znova stopita na isti prostor, kjer sta stala malo prej, in zatem, naj gresta korak naprej, naj se približata drug drugemu. V tem položaju naj ostaneta petnajst sekund. Potem jima recite, naj sedeta in se pogovorita o tem, kako sta se počutila, ali jima je bilo prijetno ali ne, in kaj vse sta še opazila. Tokrat naj ne bi zastavljali preveč vprašanj.



Delovno
gradivo**Neverbalna komunikacija (govorica telesa)**

sklenjene roke – umirjenost
stisnjene pesti – nervoza, prestrašenost
z rokami si prekriva obraz – želi se zavarovati
glava nagnjena – pozorno poslušanje
glava nagnjena nazaj – spominjanje
stik z očmi – zanimanje
oči se širijo – polaskan je
oči ima priprte – neprijeten občutek
drgnjenje nosu, dotikanje nosu in las – nejasna razlaga
skomiganje z rameni – ravnodušnost
prekrižane roke – želi se zavarovati
telo mlahavo – nezanimanje

Govorica telesa*Cilj*

Na podlagi te vaje bodo učenci zmožni opisati in ponazoriti vlogo govorce telesa v resnični komunikaciji.

Ključni pojmi

Neverbalna komunikacija
 Verbalna komunikacija

Domneve

Moč temeljnih neverbalnih spretnosti je pogosto podcenjena. Na primer, preproste dejavnosti, kakršni sta prikimavanje in nevsiljivo nagibanje glave naprej, izražata zanimanje in empatično razumevanje.

V konfliktu, ko gre za veliko razburjenost, toleranca pa je na nizki ravni, pozitivna govorica telesa kaže željo nekoga, kako razume in kako ga razumejo. Govorica telesa v tem primeru da ljudem vedeti, da poslušate ter da vam je precej do tega, da tudi sami poslušate druge.

Morda boste želeli svojim učencem omeniti, da se v različnih kulturah lastna osebnost različno izraža z govoricico telesa. Na Madžarskem na primer prikimavanje pomeni »da«, v Bolgariji pa prav nasprotno, pomeni »ne«.



Delovno gradivo
(nadaljevanje)

Gradivo

Delovni listi učencev Govorica telesa

Dejavnost

1. Z učenci obravnavajte temo, zakaj je pozitivna govorica telesa tako pomembna.
2. Naj učenci izpolnijo delovne liste Govorica telesa, tako da napišejo pozitivne in negativne primere govorice telesa.
3. Učence razdelite v dvojice.
4. V vsaki dvojici je en učenec, govorec, ki govori o neki razpravi ali pa o konfliktu, ki ga je pred kratkim doživel. Drugi učenec, poslušalec, ga posluša in pri tem uporablja negativno govorico telesa.
5. Ko preteče nekaj minut, slušatelju recite, naj izkoristi pozitivno govorico telesa, ko posluša govorca.
6. Ko mine nekaj minut, jima recite, naj prenehata. Vprašajte govorca vsake skupine:
Kaj je občutil, ko se je poslušalec odzval z negativno govorico telesa?
Kaj je občutil, ko se je poslušalec odzval s pozitivno govorico telesa?
7. Naj zamenjata vlogi (govorec je sedaj poslušalec, poslušalec pa je govorec). Ponovite korake od 4 do 6.
8. Naj učenci v dvojicah obravnavajo naslednje:
Kako lahko nekomu pokažete, da ga poslušate, pri tem pa ne govorite?
Bodite jasni.
S čim je vaš partner pokazal pozitivno govorico telesa?
Ko z nekom razpravljate, zakaj je pomembno pokazati pozitivno govorico telesa?

Dodatna dejavnost

To je zabavna dejavnost, ki naj bi pokazala pomembnost dobrega poslušanja: Razdelite učence v dvojice. Sočasno naj učenci govorijo o nečem približno minuto. Ko govorijo, lahko vsak učenec skuša poslušati, kaj govori drug. Po preteku ene minute naj učenci drug drugemu govorijo o tem, kaj so slišali in si zapomnili. Učenci naj stopijo v krog. Obravnavajte izkušnje z vsem razredom.



Govorica telesa

Pozitivna govorica telesa

Naštejte nekatere načine, s katerimi lahko drugim pokažete, da jih poslušate.

Negativna govorica telesa

Naštejte nekatere načine, s katerimi lahko drugim pokažete, da jih ne poslušate.

Učna enote 3 Verbalna komunikacija

Cilj Učence seznaniti z napakami v verbalni komunikaciji in z načinom njihovega odpravljanja.

Metode Izločite pet prostovoljcev za dejavnost Panto Lasoplet.
Z učenci obravnavajmo izide poslušanja, obnovimo zgodbo in jo primerjamo z dogodki iz resničnega življenja. Ali se vam je kdaj zgodilo kaj podobnega? Kako se lahko izognemo takšnim napakam?
Učence razdelimo v dvojice in izvajamo dejavnost Zrcalo. Zatem naj dvojice izpolnijo delovni list Zrcalo.

Učni pripomočki Delovni list Zrcalo



Delovno
gradivo 1**Panto Lasoplet**

(Igra je primerna za edukativne skupine in skupine za reševanje problemov, namenjena je najstnikom in odraslim.)

Čas

20 minut.

Potek igre

Vodja pokliče pet prostovoljcev. Štirje naj zapustijo prostor, peti pa ostane v njem. Vodja bo osebi, ki je ostala v prostoru, prebral naslednjo zgodbo:

V čakalnici zdravstvenega doma v Copacabani sedi osemnajst ljudi. Na vratih sobe, pred katero sedi največ ljudi, piše: dr. Panto Lasoplet, psihiater, medicinska sestra Pavica Marič. V čakalnici sedijo general v civilni obleki, človek v črnih čevljih, bela ženska s triletnim črnim dečkom, ženska z navijalkami na glavi, nekaj deklet in mladeničev ter človek z velikim nosom.

Naenkrat se na hodniku sliši oster zvok hitrih korakov in v čakalnico vstopi čedna ženska štiridesetih let, za njo pa hitro stopa debelušen mrk človek. Ženska joče. V ordinacijo vstopita brez trkanja. Zunaj je slišati zvok avtomobila in šum vetra. Jesen je. General v civilu je ravno na glas zakašljal, ko se je enemu od mladeničev zazdelo, da je slišal strel. Rdečelasa štiridesetletnica besno zapušča ordinacijo. Za njo teče doktor Lasoplet in se pri tem drži za glavo. Mali črni deček zajoče.

Vodja napoti osebo, ki je slišala zgodbo, naj jo znova pove prvi osebi, ki jo bo poklical v prostor. Po tem bo ta oseba povedala isto zgodbo naprej naslednji – in tako po vrsti. Na koncu bo od vse zgodbe ostalo samo nekaj podrobnosti, ki so tako spremenjene, da so zelo malo podobne začetni zgodbi.

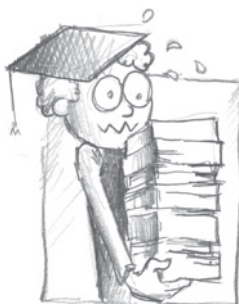
Na koncu bo vodja prebral povest v celoti.

Po igri

Dobro se je pogovarjati o šumih v komunikaciji, zvokih v zgodbi, izgubi in posploševanju dejstev. Zanimivo je, da usmerimo pozornost na to, kakšne vsebine smo si zapomnili in zakaj. Katere so pripovedovalci dodali in katere so se spremenile.

Komentar

Ta igra je dobra za prepoznavanje šumov v komunikaciji in za usmerjanje pozornosti na to, koliko se v resnici poslušamo in v kakšnem obsegu je poslano sporočilo sprejeto. Vodja lahko vpelje katerokoli relevantno vsebino v podobi zgodbe in opazili bomo, katerih dejstev se učenci spomnijo in katerih ne.



Delovno
gradivo 2

Zrcalo

Cilj

Po tej vaji bodo učenci znali:

1. opisati poslušanje s parafraziranjem;
2. opisati govorico telesa;
3. izražati občutke, misli in govorico telesa.

Ključni pojmi

Neverbalna komunikacija

Konflikt med sovrstniki

Verbalna komunikacija

Domneve

Poslušanje s parafraziranjem je tehnika, ki jo uporabljajo za lažjo komunikacijo (Poslušanje z razumevanjem se ukvarja z občutki, parafraziranje kot povsem drugačna spretnost pa se ukvarja z resničnimi informacijami. Zaradi poenostavljanja bomo obe spretnosti obravnavali skupaj pod imenom poslušanje s parafraziranjem.). Pri takšnem poslušanju nekdo parafrazira ali informacijo kot dejstvo ali občutke druge osebe. To ponavadi pojasnjuje, kaj ta oseba meni ali občuti.

Ko uporabljamo poslušanje s parafraziranjem, je pomembno premisliti o besedah, ki so bile uporabljene. Vsaka oseba interpretira svet nekoliko drugače in za to verjetno različne besede ne bo definirala enako. Vzemimo za zgled pogovor Roberta z Nino.

Robert: Tako sem besen, ker si moji materi povedala, da sem goljufal pri pisanju testa.

Nina: Jezen si.

Robert: Ne, sploh nisem jezen. Besen sem. Sem ti že povedal. Besen sem nate.

Kot vidite, se Robertova definicija besede »besen« razlikuje od definicije izraza »biti jezen«. Potem ko premišljamo o tem, kaj oseba občuti, je pomembno uporabljati iste besede. Na primer:

Robert: Tako sem besen, ker si moji materi povedala, da sem goljufal pri pisanju testa.

Nina: Besen si.

Robert: Ja, tako sem besen, da sam ne vem, kaj naj naredim. Materi ne morem niti pogledati v oči. Tako sem žalosten.

Ljudje ravno tako lahko parafrazirajo govorico telesa. Z igranjem zrcal lahko posnemajo položaje telesa drugih ljudi. Prav tako je tudi pri parafraziranju občutkov, parafraziranje govorce telesa lahko pomaga drugim ljudem, da pojasnijo občutke in misli drugih. Lahko jim pomeni olajšanje. Robert bi lahko parafraziral Ninino govorico telesa tako, da bi se naslonil na stol in s tem subtilno signaliziral dekletove občutke in vedenje.



Delovno
gradivo 2
(nadaljevanje)

Materiali

Gradivo

Delovni listi učencev Zrcalo, svinčniki

Dejavnosti

1. Učence razdelite v dvojice.
2. Vsaka dvojica naj vstane in učenca naj se pogledata.
3. Eden izmed učencev v vsaki dvojici naj ravna, kot bi stal pred zrcalom. Hodi naj na vse mogoče načine. Drugi učenec v vsaki dvojici se pretvarja, da je njegov odsev in si pri tem prizadeva, da bi posnemal partnerjeve gibe čim hitreje in čim natančneje.
4. Po pretoku nekaj minut učenci zamenjajo vloge.
5. Naj sedejo.
6. Obravnavajte poslušanje s parafraziranjem. Pojasnite, kako boste tistemu, ki govori, pokazali več, če parafrazirate njegove besede. Vse kar naj bi naredili je, da ponovite emotivne besede ali informacije, ki so si jih izmenjali z vami.
7. Naj učenci v dvojicah izpolnijo delovne liste Zrcalo.
8. Skupinam naročite, naj prostovoljno odigrajo svojo zgodbo pred razredom.

Vprašanja za obravnavanje

- Kaj je poslušanje s parafraziranjem?
- V čem je podobno zrcalu?
- Zakaj je pomembno natanko znova povedati, kaj je oseba rekla?
- Domnevajte, da ste sprti s prijateljem. Na kateri način je lahko koristno parafrazirati njegove/njene občutke?

Dodatna dejavnost

Učence razdelite v dvojice. Naj igrajo vlogo, v kateri je eden izmed učencev jezen na drugega. Učenci naj menjavajo vloge.

Nasveti učitelju

Preden začnete s tole dejavnostjo, nekaj minut analizirajte svojo govorico telesa. Prizadevajte si, da boste z različnimi načini svoje neverbalne spretnosti naredili močnejše in učinkovitejše. Učenci bodo pridobili veliko, ne samo s tistim, kar jim boste povedali, temveč tudi z načinom, ki ga neverbalno izražate.

V mnogih kulturah neverbalne spretnosti poslušanja zajemajo:

1. rahlo nagibanje naprej,
2. občasno prikimavanje,
3. gledanje drugemu v oči (pri tem se moramo izogibati strmenju v oči),
4. izražanje zanimanja z mimiko.



Komunikacijske spretnosti

Panto Lasoplet

V čakalnici zdravstvenega doma v Copacabani sedi osemnajst ljudi. Na vratih sobe, pred katero sedi največ ljudi, piše: dr. Panto Lasoplet, psihiater, medicinska sestra Pavica Marič. V čakalnici sedijo general v civilni obleki, človek v črnih čevljih, bela ženska s triletnim črnim dečkom, ženska z navijalkami v laseh, nekaj deklet in mladeničev ter človek z velikim nosom.

Naenkrat se na hodniku zasliši oster zvok hitrih korakov in v čakalnico vstopi čedna ženska štiridesetih let, za njo pa hitro stopa debelušen mrk človek. Ženska joče. V ordinacijo vstopita brez trkanja. Zunaj stavbe je mogoče slišati zvok avtomobila in šum vetra. Jesen je. General v civilni obleki je ravno glasno zakašljajal, ko se je enemu od mladeničev v čakalnici zazdelo, da je slišal strel. Rdečelasa štiridesetletnica besno zapušča ordinacijo. Za njo teče doktor Lasoplet in se pri tem drži za glavo. Mali črni deček zajoče.



Delovni list "Zrcalo"

Končajte zgodbo. Poskrbite za to, da vsakič, ko Mirko govori, izraža občutke ali informacijo, ki jo je Marta izrekla. Kot zgled navajamo prvo Mirkovo parafrazirajočo izjavo.

Marta: Tako sem jezna nate. Ne morem verjeti, da si naredil to! Morala bi se videti včeraj.

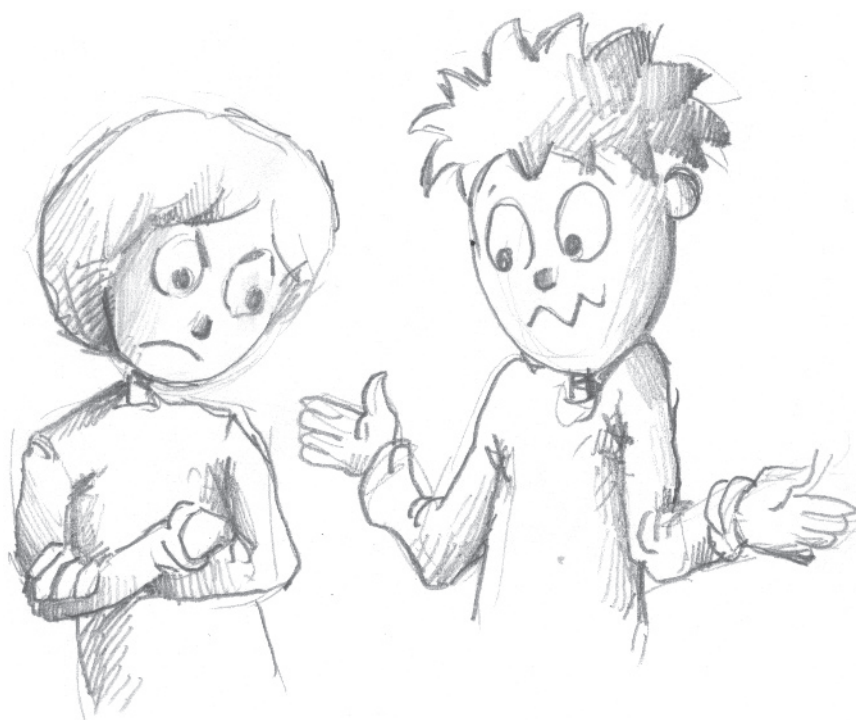
Mirko: To si povedala tako, kot bi bila jezna.

Marta: Da, jezna sem. Včeraj naj bi se videla, da bi skupaj delala nalogo. Vendar te ni bilo. Bila sem zelo žalostna.

Mirko: _____

Marta: _____

Mirko: _____



Učna enota 4

Komunikacija s samim seboj (samozaupanje)

Cilj Seznani učence s pomembnostjo samozaupanja v komunikaciji.

Metode Vsak učenec naj napiše pet svojih najboljših lastnosti. Naj stopi pred skupino in začne razlagati: »Ne bi se rad hvalil, toda jaz sem najboljši ...«, drugi pa naj spremljajo njegovo vedenje, izražanje in podobno. Kako prepoznamo osebo, ki zaupa vase, kako se takšna oseba vede v razmerah, ki so nevarne, razdvojene. Pripravite predstavo: izločite dva učenca, eden naj se predstavi kot oseba, ki ima vse uspehe v življenju, drugi pa kot oseba, ki ji nič ne gre od rok. Naj učenci ocenijo, kako se bo katera od njih vedla v razmerah, ki jo ogrožajo – dobijo enico, se stepejo, po krivem jih dolžijo. Učenci dobijo navodila, kako lahko ravnajo, da zvišajo raven svojega samospoštovanja in spoštovanja.

Učni pripomočki Delovni list z vprašanji



Delovno gradivo **Preveri svojo sposobnost komuniciranja**

Učenci naj bi ocenili svojo sposobnost komunikacije na podlagi osmih vprašanj. Naj ugotovijo, katere so njihove najboljše in katere najšibkejše točke. V dvojicah naj izmenjajo mnenja in ugotovijo, kaj lahko naredijo, da bi izboljšali lastno komunikacijo.



Preverite svojo sposobnost komuniciranja

1. Bodite samosvoji
2. Ali kažete zanimanje?
3. Ali ste izumetničeni?
4. Kakšna je govorica vašega telesa?
5. Ali imate smisel za humor?
6. Ali navezujete stik z očmi?
7. Kakšna sta vaš glas in intonacija?
8. Kakšna vprašanja zastavljate?



Učna tema: Reševanje konflikta

Učna enota 1

Nastajanje konflikta

Cilj	Definirati konflikt ter ga prepoznati, okrepiti zaupanje in zaupljivost kot nasprotje konfliktu.
Metode	Naj učenci narišejo risbo ali karikaturu konflikta in naj vsakdo pojasni svojo risbo. Učencem bomo pojasnili, da konflikt nima samo negativne plati, temveč daje možnosti samorazvoja ter spoznavanja druge osebe. Potem učenci izpolnijo delovni list Ali je to konflikt?. Obravnavajo svoje odgovore. Učence razdelimo v dvojice. Eden od učencev iz dvojice zapre oči, drugi pa ga vodi po prostoru. Po preteku določenega časa učenca zamenjata vlogi. Učenci pripovedujejo, kako so se počutili, ko so vodili, in kako takrat, ko so drugi vodili njih. Koliko so zaupali svojemu »vodniku«? Zakaj je to pomembno?
Učni pripomočki	Delovni list Ali je to konflikt?



Ali je to konflikt?

Preberite in odločite se, ali je v vsakem od teh položajev govor o konfliktu. Napišite razloge, ki pojasnjujejo vašo odločitev.

1. Andreja, Veronika in Irena pri uri biologije klepetajo. Šepetajo in pišejo sporočila druga drugi. Učitelj biologije se nekega dne razjezi nanje, vpije nanje ter jih pošlje iz razreda. Kaznuje jih tako, da bodo morale ves mesec vsak dan čistiti šolsko tablo.

2. Jelena in Eva sta dobri prijateljici. Pretekli teden sta pisali test iz zgodovine in dobili sta dobri oceni. Jelena meni, da je Eva dobila dobro oceno zato, ker je učiteljeva ljubljenska. Eva trdi, da se je učila in da si je oceno pošteno zaslužila. Dekleti se prepirata in kričita druga na drugo.

3. Andrej ima rad nočni radio šov. Na programu je in želi ga poslušati. Toda njegov oče hoče, naj gre v posteljo. "Naspi se!" mu pravi oče. "Jutri imaš šolo." Andrej noče izključiti radia. Oče se razjezi, izključi radio in zakriči: »Ne dovolim, da poslušáš radio ves konec tedna!«

4. Veliko otrok se želi zvečer igrati na šolskem igrišču. Toda nedavno je tam nekaj spuščениh psov ugriznilo troje otrok. Sedaj mnogo staršev svojim otrokom ne dovoli, da bi se zvečer igrali na šolskem igrišču.

5. Na šolski zabavi se učenci razdelijo v dve ločeni skupini. Mario je vodja ene, Dino pa druge skupine. Vsaka skupina se smeje in se dobro zabava, vendar se tudi ne meni učence druge skupine.

Učna enota 2

Opuščanje konflikta

Cilj	Pojasniti načine opuščanja konflikta.
Metoda	<p>Predstaviti vedenje posameznikov v konfliktu (osnovne lastnosti: napad, umik, kompromis, reševanje). S pomočjo delovnega lista naj bi ponudili način za reševanje konfliktov po fazah. Učenci rešujejo liste učencev: Pravilna izbira, Odločitve, odločitve ... Potem se pogovarjajo o odgovorih.</p> <p>Sklepna dejavnost. Učence razdelimo v dvojice. Eden od učencev v dvojici čvrsto stisne pest, drugi pa naj bi jo odprl. Po preteku določenega časa za-menjata vlogi. V razpravi naj bi pojasnili, da je problem mogoče reševati na različne načine, odvisno od lastnosti ljudi, ki so vpleteni v problem. Sila ni edini način, beseda, gesta in pazljivo opažanje lastnosti in potreb so lahko ključ za rešitev problema.</p>
Učni pripomočki	<ol style="list-style-type: none">1. Delovni list Pravilna izbira2. Delovni list Odločitve, odločitve



Pravilna izbira

Premisli, kakšen je občutek, ko si v konfliktu z nekom. Tvoje srce hitreje bije, roke se znojijo, mišice se krčijo. Ko si v konfliktnem položaju, se lahko počutiš, da si na dnu globoke jame. Želiš si iz nje. Želiš vdihavati svež in miren zrak tam zunaj. Edini način, da prideš iz jame, je, da se povzpneš po lestvi. Vsak korak, ki ga narediš, da bi rešil/rešila konfliktni položaj, pripelje tebe in druge v konfliktu korak bliže k svežemu zraku na prostem. Dobra novica je, da za vzpenjanje ni potrebnih sto korakov. Potrebni je samo pet. Naj jih naštejemo.

Pet korakov za izhod iz konflikta

1. Prepoznati konflikt
Morda boš v sebi pomislil: "Hej, tukaj nekaj ni v redu!"
Prepoznavaj, kdaj se počutiš prizadetega, jeznega, ko se sramuješ, ali čutiš kakšen drug neprijeten občutek, in ko se počutiš prizadetega, jeznega, se vprašaj: "Ali je to v zvezi s konfliktom?"
2. Naši občutki
Če si v konfliktu, se vprašaj:
"Kako se počutim? (Imenuj občutek.) Zakaj?"
"Kako se počuti druga oseba? Zakaj?"
3. Kaj želimo?
Prepoznavaj, kaj ti in druga oseba želite od konflikta, in se vprašaj:
"Zakaj je prišlo do konflikta? Kaj si želim od njega?"
"Kaj si druga oseba želi od njega?"
"Kako te druga oseba onemogoča, da dosežeš tisto, kar si želiš?"
4. Naše želje
Misli o idejah, s pomočjo katerih lahko oba sočasno dosežeta tisto, kar želite.
5. Naš načrt
Poišči rešitev, ki ustreza obema stranema. Deluj v smeri rešitve. Vzemi si čas za pogovor z drugo osebo in utrdi vajine odnose.



Odločitve, odločitve, odločitve ...

Moralna dilema nastane, ko se soočiš s težko odločitvijo. Preberi vsako od naslednjih moralnih dilem in natančno napiši, kaj bi storil v določenih okoliščinah.

1. Na tržnici si in kupuješ sadje za svojo družino. Prodajalka daje sadje na tehtnico. Opaziš, da s prstom pritiska nanjo in da bo zato sadje dražje, kot bi bilo sicer. Nisi prepričan, ali te želi ogoljufati. Jaz bi ...

2. Učenec iz razreda je dobil za rojstni dan pero. V šoli si videl, da je drugi učenec/ učenka vzel pero in ga dal v svojo torbo. Nisi prepričan, ali je učenec pero ukradel ali pa se je samo pošalil. Jaz bi ...

3. Družina te je vedno opozarjala, da se ne pogovarjaj z družino z druge strani ulice. Tvoja družina meni, da so sosede povsem drugačni od vas ter da so zelo hudobni. Ko si se vračal domov, se ti je približal sin družine z druge strani ulice. S solznimi očmi te je zaprosil, da mu pomagaj pri reševanju njegovega problema z družino. Dejal je, da nima nikogar, s komer bi se lahko pogovoril. Jaz bi ...

4. S prijatelji igrate nogomet na šolskem igrišču. Eden med njimi je močno udaril žogo. Odletela je proti šoli in razbila šipo. Učitelj je pritekel in vprašal, kdo je razbil šipo. Jaz bi ...

Učna tema: Ekologija

Učna enota 1

Jaz in ekološko vedenje

Cilj Zvišati zavest učencev o odnosu do bližnjega okolja.

Metoda Naloga učencev je, da se spomnijo svoje poti do šole in v mislih opazijo vse tisto, za kar menijo, da ni bilo ekološko v vedenju ljudi, v stvareh v okolju ...
Zatem izpolnijo vprašalnik Pregled okolja. Primerjajo odgovore in ugotavljajo napake v svojem vedenju glede na pravilno ekološko vedenje.

Učni pripomočki Vprašalnik Pregled okolja



Pregled okolja

- | | | |
|--|----|----|
| 1. Kadar grem zadnji iz nekega prostora v hiši, ugasnem luči. | DA | NE |
| 2. Ko si umivam zobe, pustim, da voda teče, dokler ne končam. | DA | NE |
| 3. Ko sem zunaj in najdem v žepu neuporaben papir, ga odvržem na tla. | DA | NE |
| 4. V družini uporabljamo/recikliramo steklenice. | DA | NE |
| 5. Pomagal sem posaditi drevo. | DA | NE |
| 6. Ko prerastem obleko, jo podarim komu mlajšemu. | DA | NE |
| 7. Ko kuhamo doma, pokrivamo posode, da jed prej zavre. | DA | NE |
| 8. Ko olupim pomarančo, odvržem lupino v smetnjak. | DA | NE |
| 9. Ko je v hiši ali v sobi hladno:
a) si oblečem pullover,
b) zvečam gretje. | | |
| 10. Nekoč sem vrezal inicialki na drevo. | DA | NE |
| 11. Vedno uporabim obe strani papirja, preden ga odvržem. | DA | NE |
| 12. Rad berem knjige ali članke o zemlji. | DA | NE |
| 13. Čez dan:
a) sedim poleg okna, ko berem,
b) prižgem luč, če je pretemno za branje. | | |
| 14. Moja družina pripravlja kompost iz odpadkov hrane in ga vrača v zemljo. | DA | NE |
| 15. Moja družina pozimi zagrinja okna z zavesami, da bi preprečila vstop mraza in izgubo toplote. | DA | NE |
| 16. Zelo skrbno ravnam z igračami in z obleko, da bi trajali čim dlje. | DA | NE |
| 17. Kadar je le mogoče, uporabljem reciklirani papir. | DA | NE |
| 18. Ko sem lačen:
a) si poiščem hrano v hladilniku,
b) premislim o tem, kaj želim jesti, še preden odprem hladilnik. | | |
| 19. Doma uporabljamo brisače:
a) platnene,
b) papirnate. | | |
| 20. Moja družina se poleti ukvarja z vrtnarjenjem. | DA | NE |
| 21. V šolo
a) grem s kolesom,
b) peš,
c) z avtomobilom. | | |
| 22. Kadar vidim na pločniku odpadke:
a) se ustavim in jih pobrem,
b) grem naprej, ne da bi se menil zanje. | | |

23. Moja družina prebere navodila, preden kupi pralni prašek,
da bi se prepričali, ali ne vsebuje fosfatov. DA NE
24. Prizadevam si, da ne bi kupoval igrač na baterije. DA NE
25. Včasih nalašč spustim balon v zrak. DA NE
26. Malico prinesem v šolo:
- a) v platneni vrečki,
 - b) v papirnati vrečki,
 - c) v pločevinasti škatli.
27. Doma peremo plastične vrečke, zato da jih lahko znova uporabimo. DA NE
28. S starši sem se pogovarjal o okolju. DA NE
29. Navadno se:
- a) prham,
 - b) kopam.
30. Kotliček za vodo na stranišču pri nas doma nenehno pušča vodo. DA NE
31. Včasih za zabavo pobijam žuželke. DA NE
32. Včasih čistim tla tudi z drugo tekočino, ne le z vodo. DA NE
33. Mati nese v trgovino platnene vrečke za živila. DA NE
34. V moji hiši imamo nekaj predmetov, narejenih iz delov (kože, rogov)
živali ogroženih vrst. DA NE
35. Ko si v poletni vročini želim hladne vode:
- a) jo pustim iz pipe teči, tako da se dobro ohladi,
 - b) imam posodo z vodo v hladilniku.
36. Ko pomivam posodo:
- a) delam to nenehno pod tekočo vodo,
 - b) v dveh oddelkih pomivalnega korita perem in izpiram.
37. Ko spomladi in poleti nabiram rože, izbiram tisto cvetje, ki ga je v naravi veliko
in ni zavarovano. DA NE
38. Lokalnemu časniku sem napisal pismo o okolju. DA NE
39. Ekološko si prizadevam biti zgled drugim. DA NE

Učna enota 2

Občutek za naravo

Cilj	Zvečati zavest učencev o odgovornem vedenju do narave.
Metoda	<p>Učitelj prebere učencem Pismo indijanskega poglavarja. Potem naj učenci dokončajo naslednje stavke:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Če bi bil ptica, bi rad ...2. Če bi bil kamen, bi rad ...3. Če bi bil voda, bi rad ...4. Če bi bil oblak, bi rad ...5. Če bi bil drevo, bi rad ...6. Če bi bil žival, bi rad ... <p>Naj vsakdo na kratko pokomentira svoje nedokončane stavke. Učenci naj izberejo enega od predmetov in se tako razporedijo v skupine (na primer vsi kamenčki). Vsaka skupina naj napiše svojo izjavo o osebni odgovornosti do narave.</p> <p>Učenci vse izjave preberejo in pokomentirajo.</p>
Učni pripomočki	Pismo indijanskega poglavarja





Sporočilo indijanskega poglavarja belemu človeku

Leta 1854 je indijanski poglavar Seattle poslal pismo ameriškemu predsedniku v Washington, ko je ta izrazil željo, da bi kupil velika območja indijanske zemlje in je indijanskemu ljudstvu obljubil rezervat. To pismo še danes očara s svojo pretresljivo lepoto izraza, z globokim občutkom za naravo in za človekovo okolje ter še po stotridesetih letih z nezmanjšano močjo opozarja tudi sodobnega človeka s svojim sodobnim sporočilom.

UNEP, program Združenih narodov za okolje, je leta 5. junija 1976, ob svetovem dnevu človekovega okolja, to sporočilo poslal vsem državam sveta.

Škodovati zemlji pomeni prezirati njenega stvarnika.

Kako lahko kupite ali prodate nebo, toploto zemlje? Ta zamisel nam je tuja.

Če mi nimamo v lasti svežine zraka in bistrine vode, kako jo lahko kupite?

Vsak del te zemlje je za moj narod svet. Vsaka lesketajoča se borova iglica v temnem gozdu, vsaka žuželka so sveti v spominu in izkušnji mojega naroda. Sokovi, ki krožijo skozi drevesa, nosijo s seboj spomin na rdečega človeka.

Mrtvi beli ljudje pozabljajo deželo svojega rojstva, ko gredo na sprehod med zvezdami. Naši mrtvi nikoli ne pozabljajo na to lepo deželo, ker je mati rdečega človeka. Mi smo samo del zemlje in ona je del nas. Dišeče cvetlice so naše sestre, jelen, konj, veliki orel, vsi so naši bratje. Kamniti vrhovi, sočni pašniki, toplota telesa ponija in človeka, vsi pripadajo eni sami družini.

Zato zahteva veliki poglavar iz Washingtona, ki pošilja glas, da želi kupiti našo zemljo, od nas preveč. Veliki poglavar pošilja glas, da nam bo ohranil prostor, tako da bomo njegovi otroci. Pretehtali bomo vašo ponudbo, da želite kupiti našo zemljo. Vendar ne bo šlo lahko.

Zato ker je ta zemlja za nas sveta.

Ta bistra voda, ki teče po brzicah in rekah, ni samo voda, temveč je tudi kri naših prednikov. Če vam prodamo zemljo, se morate spomniti, da je to sveto, in morate učiti svoje otroke, da je to sveto in da vsak odsev v bistri vodi jezera pripoveduje dogodke in spomine mojega naroda.

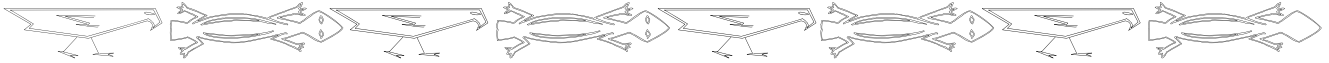
Žuborenje vode je glas mojega očeta.

Reke so naše sestre, potešijo nam žejo. Reke nosijo naše kanuje in hranijo naše otroke. Če vam prodamo našo zemljo, se morate spomniti in učiti svoje otroke, da so reke naše in vaše sestre, in od sedaj morate z rekami ravnati dobro, tako kot bi ravnali z vsako sestro.

Vemo, da beli človek ne razume našega življenja. En del zemlje se mu zdi enak drugemu, ker je tujec, ki prihaja ponoči in jemlje od zemlje. Zemlja ni njegova sestra, temveč njegova sovražnica, in ko mu jo uspe pokoriti, gre naprej. Za seboj pušča grobove očetov, ne da bi se menil za to. Grobovi njegovih očetov in zemlja, ki mu rojeva otroke, so pozabljeni. Do matere zemlje in brata neba ima enak odnos kot do reči, ki jih je mogoče kupiti, izropati, prodati kot krdelo živine ali bleščeči nakit. Njegovi apetiti bodo požrli zemljo in ostala bo samo puščava.

Ne vem. Naš način je drugačen od vašega. Podoba vaših mest povzroča bolečino v očeh rdečega človeka. Morda je tako za to, ker je rdeči človek divji in ne more razumeti.

Ni mirnega kotička v mestih belega človeka. Ni kotička, kjer bi se slišalo odpiranje listov spomladi in trepetanje žuželčjih kril. Morda je tako zato, ker sem divji in ne razumem. Ropot deluje le kot žalitev za ušesa. In kaj je to življenje, če človek ne more slišati osamljenega krika kozoroga ali nočnega regljanja žab v mlaki? Jaz sem rdeči človek in ne razumem. Indijanec ima raje nežen zvok vetra, ko se poigrava z obrazom močvirja, pa tudi sam vonj vetra, očiščen s popoldanskim dežjem in nadišavljen z vonjem borov.



Zrak je dragocen za rdečega človeka, ker vse živo deli isti dih – žival, drevo, človek. Zdi se, kot da beli človek ne opazi zraka, ki ga vdihuje. Kot človek, ki umira mnogo let in postane neobčutljiv na smrad. Če vam prodamo našo zemljo, se morate spomniti, da je zrak dragocen za nas, da zrak deli svojo dušo z vsem življenjem, ki ga podpira. Veter, ki je mojemu dedu daroval prvi dih, bo sprejel tudi njegov zadnji vzdih. In če vam prodamo našo zemljo, jo morate varovati kot sveto stvar, kot mesto, kjer bo tudi beli človek lahko okusil veter, odišavljen z vonjem poljskega cvetja.

Tako bomo obravnavali vašo ponudbo, da želite kupiti našo zemljo. Če se bomo odločili, da jo sprejmemo, bomo postavili en sam pogoj: beli človek mora imeti do živali te dežele takšen odnos kot do svojih bratov.

Divjak sem in ne razumem drugega načina.

Videl sem na tisoče razpadajočih bizonov v preriji, ki jih je beli človek pustil za seboj, ko je streljal nanje iz dirjajočega vlaka. Divjak sem in ne razumem, da je kadeči železni konj pomembnejši od bizona, ki ga ubijamo samo zato, da ostanemo živi.

Kaj je človek brez živali? Če vse živali odidejo, bo človek umrl zaradi velike osamljenosti duha. To, kar se je zgodilo živalim, se bo kmalu zgodilo tudi človeku. Vse stvari so povezane med seboj.

Svoje otroke morate naučiti, da so tla pod njihovimi stopali pepel njihovih prednikov. Tako bodo spoštovali zemljo. Svojim otrokom povejte, da je zemlja v sorodu z nami. Svoje otroke učite, kakor tudi mi učimo naše, da je zemlja naša mati. Kar se bo zgodilo zemlji, se bo zgodilo tudi njenim sinovom. Če človek pljuva na tla, pljuva na samega sebe.

Mi vemo: ne pripada zemlja človeku, temveč pripada človek zemlji. Mi vemo. Vse stvari so povezane med seboj kot kri, ki zedinja družino. Vse stvari so povezane.

Človek ne tke tkanine življenja, je le bilka v njej. Karkoli storite tkanini, storite sami sebi.

Celo beli človek, čigar bog govori in se sprehaja z njim kot prijatelj s prijateljem, ni izjema v tej skupni usodi. Mi smo predvsem lahko bratje. Bomo pač videli. Eno stvar pa vemo, ki jo bo beli človek morda odkril nekega dne – naš bog je isti bog. Lahko mislite, da imate boga, tako kot si želite imeti tudi našo zemljo, vendar ga ne morete imeti.

On je človekov bog in njegova milost je enaka za rdečega človeka in za belega. Ta zemlja mu je ljuba in škodovati zemlji pomeni prezirati njenega stvarnika. Beli potrebujejo prehod, morda hitreje kot vsa druga plemena. Onesnažite lastno posteljo in neke se boste noči zadušili v lastnih smeteh.

Toda v vašem propadu boste sijajno svetili, podžgani z močjo boga, ki vas je prinesel na to zemljo in vam s posebnim namenom dal oblast nad njo, kakor tudi nad rdečim človekom. Usoda je za nas misterij, kajti mi ne vemo, kdaj bodo vsi bizoni poklani in divji konji udomačeni, skrivni koti gozda težki zaradi vonja množice ljudi, pogled na zrele hribe pa omadeževan z govorečo žico. Kje je goščava? Izginila je. Kje je orel? Odletel je. To je konec življenja in začetek boja za preživetje.

Učna enota 3 Ekološke akcije

Cilj Učencem pomagati, da vplivajo na ekološko zavest okolja.

Metode Učitelj da učencem nalogo, naj načrtujejo in programirajo neko ekološko dejavnost v svojem neposrednem okolju na podlagi seznama problemov, ki so ga sami sestavili z metodo možganske nevihte, in njihovega razvrščanja po pomembnosti. Vsaka skupina prikaže svoje načrte in načine izpeljave, ki jih je predvidela. V programu so predvideni prostor, čas in učenci, ki lahko pomagajo. V prihodnjem času si bodo prizadevali izpeljati predvideno akcijo ter na zadnji učni uri poročali, kako je uspela.



Deset zapovedi prijateljev okolja

1. Najprej pometaj pred svojim pragom.
2. To, kar si očistil danes – ohrani čisto jutri.
3. Ena žarnica manj – več energije.
4. Sadi cvetlice – žanji pohvale.
5. V zdravem telesu – zdrava pijača in hrana.
6. Čist zrak – dolgo življenje.
7. Manj papirja – več gozdov in kisika.
8. Nič ni večno razen plastike.
9. Glej, da bo tisto, kar imaš, trajalo čim dalj.
10. Misli danes za boljši jutri.



Moja razmišljanja

Najpomembnejša sprememba, ki jo je treba izpeljati v okolju, je ...

Prepričan sem, da bo v naslednjem stoletju planet ...

Ko mi starši rečejo, naj ugasnem luč in varčujem z energijo, jaz ...

Če bi moj najboljši prijatelj odvrigel smeti na ulico, bi jaz ...

Prepričan sem, kako pomembno se je učiti o okolju, ker ...

Prepričan sem, da lahko pomagam našemu planetu, tako da ...

Ko me ljudje vprašajo, ali me moti, ker kadijo, jim povem ...

Poglavitni razlog, zakaj želim čisto okolje, je ...

Prepričan sem, da je moja dolžnost pomagati okolju, tako da ...

Mislim, da lahko pomagam skupnosti pri čiščenju, tako da ...

Ko razmišljamo o problemih okolja, se mi zdi še najnevarnejše ...

Učna tema: Življenje v skladu z naravo

Učna enota 1

Narava, okolje in jaz

Cilj Učencem dajati podporo v njihovih razmišljanjih o ustvarjanju zdrave, humane in srečne družbe.

Metode Učenci poročajo o uspehu svoje ekološke akcije.
Naj si vsakdo predstavlja mesto, kjer je najsrečnejši, kjer se počuti dobro, varno, naj ga opiše ali nariše. V pogovoru zvemo, kdo in kaj vse sodeluje v našem srečnem mestu, kako ga lahko ohranimo in obvarujemo.
Končna dejavnost: Skupna pesem
Na koncu programa naj učenci povedo, koliko so zadovoljni s programom ter s tistim, kar so



Življenje v skladu z naravo

Priloga

Skupna pesem za konec

Cilj

Ustvarjati dobro voljo, spominjati se različnih podrobnosti iz skupnega druženja.

Čas

Od 10 do 30 minut, odvisno želje skupine

Gradivo

Papir in svinčnik

Potek igre

Vodja predlaga, naj skupina napiše pesem za konec na malo nenavaden način. Skupina sedi v krogu in vsakdo, ko je na vrsti napiše stih. Posameznik ob pisanju stiha ne bo videl celotne pesmi, torej tistega, kar so do tedaj napisali člani, temveč samo zadnji verz. Ostanek pesmi je pokrit in njegova vsebina ostane neznana do konca.

Dolžina pesmi je odvisna od dobre volje članov. Lahko jo napišemo samo v enem krogu, tako da vsakdo napiše samo en verz, lahko pa je daljša.

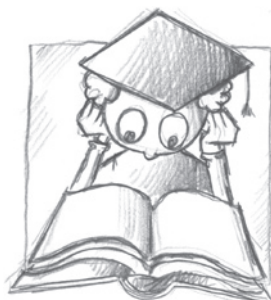
Lahko se dogovorimo, da se bodo verzi rimali ali pa, da bodo prosti. Ko je vse dogovorjeno, naj učenec vpiše prvi verz pesmi in jo poda osebi zraven sebe. Ta doda naslednji verz in pošlje papir naprej, vendar tako, da prepogne njegov zgornji del, pokrije prejšnje verze in pusti vidno samo svojo vrstico. Tisti, ki dobi papir, vidi le en sam verz in svoj verz veže nanj. Papir tako kroži v krogu, vsakič ga prepognejo in pustijo viden samo zadnji verz. Tedaj vodja vzame papir in ga razpre, tako da je moč videti pesem v celoti. Prebere jo na glas, vsebina pesmi pa bo izzvala obilo smeha in dobre volje.

Po igri

Skupina se lahko dogovori o naslovu tako skupaj napisane pesmi.

Komentar

Na isti način je mogoče napisati pesem za vsakega posameznega člana skupine. Papir z imenom na vrhu se pošlje v krog in vsakdo napiše en verz, pri tem pa pove svoj vtis ali željo za določenega, toda pri tem se spet veže samo na zadnji verz. Ta oblika igre ni primerna za skupine, v katerih je več kot deset udeležencev.



Literatura za učitelje

1. Materiali Hrvatskog Crvenog križa – Odjel za rad s mladeži i Međunarodnog odbora Crvenog križa sa seminara za diseminatore Crvenog križa, Crikvenica 1996, vodja seminara: prof. Ljerka Čačić.
2. Sunce, glasilo Mladeži Hrvatskog Crvenog križa.
3. Zrno, časopis za obitelj i školu, br. 5– 6. 1991, tema broja Ovisnosti mladih; br. 24, 1997, tema broja Dijete i nasilje; br. 1. 1990, tema broja Komunikacijom do razumijevanja.
4. De Zen in J. Hudek: Kako zaštititi svoje dijete od ovisnosti, Pakovo, Temposhop, 1995.
5. M. Gudelj, D. Wolf: Alkoholizam – što je to, Rijeka, 1994.
6. R. Schwebel: Reči ne nije dovoljno, Sysprint, Zagreb, 1995.
7. S. Sakoman: Doktore je li istina da trava čisti pluća?, Sysprint, Zagreb, 1995.
8. M. Šimunović: Zašto ne pušiti?, Zagreb, Psiha, 1996.
9. S. Shapiro, C. Flaherty – Zonis: Alcohol and other drugs; Smoking prevention; An introduction to human sexuality, Regional Health Education Project, New York, 1987.
10. A. Miller: Drama djetinjstva, Zagreb, Educa, 1995.
11. E. Perry Good: Kako pomoći klincima da si sami pomognu, Zagreb, Alinea, 1993.
12. P. Brajša: Spolnost, dijete, škola, Zagreb, Školske novine, 1991.
13. I. Furlan: Čovjekov psihički razvoj, Zagreb, Školska knjiga, 1983.
14. S. Nikolić in sod.: Svijet dječje psihe – Osnove medicinske dječje psihologije, Zagreb, Prosvjeta, 1990.
15. M. Čudina – Obradović, D. Težak: Mirotvorni razred – Priručnik za učitelje o mirotvornom odgoju, Zagreb, Znamen, 1995.
16. S. Neill: Neverbalna komunikacija u razredu, Zagreb, Educa, 1994.
17. O. Stella: Zdrav razvoj djeteta, Zagreb, Školske novine, 1992.
18. Z. Šimunović: Školsko dijete i zdravlje, Zagreb Školske novine, 1989.
19. Proslav strategije – Prava djece na zaštitu od ratnih stradanja i konvencija o pravima djeteta, Zagreb UNICEF, Projekt: Oprez djeco, 1995.
20. M. Čudina - Obradović, J. Janković: To sam ja: priručnik za razvijanje slike o sebi, Zagreb, Školska knjiga, 1994.
21. M. Ajduković, N. Pečnik: Nenasilno rješavanje sukoba, Zagreb, Alinea, 1993.
22. J. Janković in sodelavci: Igram do sebe, Zagreb, Alinea, 1993.
23. J. Janković: Sukob ili suradnja, Zagreb, Alinea, 1994.
24. D. Miljković: Razgovor sa zrcalom – psihologija samopouzdanja, Zagreb, Slon, 1997.
25. M. Uzelac, L. Bognar, A. Bagić: Budimo prijatelji – 33 pedagoške radionice, Zagreb, Slon, 1994.
26. V. Uzelac: Osnove ekološkog odgoja, Zagreb, Školske novine, 1990.
27. V. Uzelac: Djelatnosti u razvoju ekološke osjetljivosti djece, Zagreb, HPKZ, 1993.
28. I. Petrović: Od muke i teškoća do uživanja i uspješnosti, Školske novine, Zagreb br. 14, 1997.
29. S. Shapiro, C. Flaherty - Zonis, J. Libal: Okoliš i naša globalna zajednica, Regionalni obrazovni projekt, New York, 1995.