

Nastavi dobru priču!

ŠKOLSKI KALENDAR 2017./2018.

Nedjeljko Marković

Jelena Adamlje

Katarina Jelić

Lucija Vrbanić

Pragma*

www.udruga-pragma.hr

Nakladnik

Pragma, Teslina 13, 10 000 Zagreb

OIB 93604401369

www.udruga-pragma.hr

pragma@udruga-pragma.hr

Društvene mreže

Facebook:

www.facebook.com/udrugapragma

Instagram i Twitter: [udrugapragma](#)

Za nakladnika

Nedjeljko Marković

predsjednik

Autori

Nedjeljko Marković

dipl. socijalni radnik

Jelena Adamlje

mag. socijalne pedagogije

Katarina Jelić

mag. psihologije

Lucija Vrbanić

mag. socijalnog rada

Recenzenti

Alma Rovis Brandić

mag. socijalne pedagogije

Ivana Sučić

dipl. novinarka

Dizajn

Narcisa Vukojević

dipl. dizajnerica

Lektura

Jelena Gazivoda

mag. croat., mag. comm.

Tisak

3000 primjeraka

Naklada

Kerschoffset Zagreb d.o.o.

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 000971060.

ISBN 978-953-56088-8-2

Zagreb, 2017.

Izrada publikacije omogućena je temeljem financijske potpore:

Ministarstva znanosti i obrazovanja,
Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade
i socijalnu politiku,
Ministarstva zdravstva
i Grada Zagreba.

Mišljenja izražena u ovoj publikaciji mišljenja su autora i ne izražavaju nužno stajalište donatora.

Autorska prava © Pragma. Sva prava pridržana.

Strogo je zabranjeno kopiranje, raspačavanje, ponovno objavljivanje ili izmjena materijala bez prethodnog pisanog odobrenja dobivenog od Pragma.



Ministarstvo znanosti i obrazovanja
Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade
i socijalnu politiku
Ministarstvo zdravstva



Grad Zagreb

Nastavi dobru priču!

ŠKOLSKI KALENDAR 2017./2018.

Nedjeljko Marković

Jelena Adamlje

Katarina Jelić

Lucija Vrbanić

Uvodnik

Pred vama se nalazi peti školski kalendar udruge Pragma, ove školske godine pod nazivom 'Nastavi dobru priču!'. Ovim školskim kalendarom nastavljamo niz prijašnjih školskih kalendara koji, kako nam javljaju brojne obrazovne ustanove, predstavljaju obogaćenje nastavnog plana i programa te daju nastavnicima i stručnim službama mogućnost obrade pojedinih tema iz društvenog života na zabavan, kreativan i drukčiji način.

Ovogodišnji je Kalendar tematski blizak prethodnom Kalendaru 'Živim snove' koji je bio usmjeren razvijanju poduzetničkog razmišljanja i djelovanja, kroz usvajanje različitih životnih vještina. Kalendar 'Nastavi dobru priču!' donosi nove pod teme i vježbe za svaki mjesec školske godine 2017./2018. koje jačaju vještine djece i mladih u području poduzetničkog razmišljanja, emocionalne i medijske pismenosti, zdravog načina života, demokracije i tolerancije.

Koje su novosti ovogodišnjeg Kalendara?

Uz Kalendar koji je tiskan u obliku priručnika za nastavnike i stručne službe, donosimo i plakat koji se može postaviti na zid u učionici i koji služi kao portfolio — mapa razrednih uradaka za pojedini mjesec. Pomoću plakata učenici i nastavnici uvijek se mogu prisjetiti obrađenih tema, a time i na nastavak primjene naučenih vještina, odnosno njihovo dugotrajno usvajanje.

Uz pojedinu vježbu napominjemo kojim je vještinama pojedina vježba usmjerena, kako bi nastavnici lakše primijenili temu u skladu s nastavnim planom i programom, programom građanskog odgoja i obrazovanja, izvannastavnim aktivnostima i obilježavanjem pojedinih datuma u godini. Pojedini tekstovi koji prate mjesec, pisani su ponekad u drugom licu množine, kao da se obraćaju učenicima ili se obraćaju više nastavnicima, ovisno o zahtjevnosti teme. Nastavnici mogu koristiti tekst kao uvod u vježbe s učenicima kroz koje će praktično obraditi određenu temu.

Aktivnosti prikazane u vježbama, kao i proteklih godina, zasebno su obrađene za osnovne i srednje škole te pružaju fleksibilnost nastavnicima u provođenju aktivnosti na satu (ovisno o interesu učenika, potrebi, vremenu...).

Ovim vas putem molimo da nam pošaljete fotografije materijala nastalih izvođenjem aktivnosti u pojedinim mjesecima — želimo objaviti vaše radove/sadržaje!

Na kraju školske godine molimo vas da nam pošaljete fotografiju plakata koji prati Kalendar, a služi kao vrsta portfolia — mape na kojoj ste zabilježili svaku provedenu aktivnost.

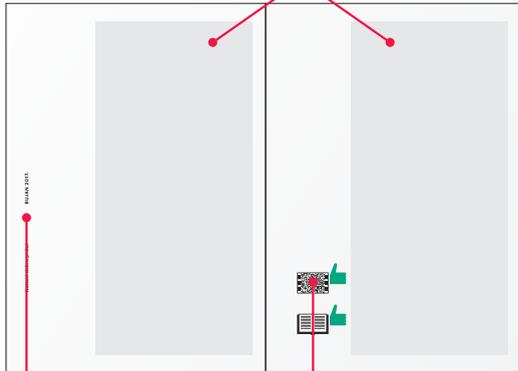
Želimo vam uspješnu školsku godinu 2017./2018!

Molimo vas da ispunite kratki evaluacijski upitnik o uporabi Kalendara koji se nalazi na njegovoj posljednjoj stranici. Vaše nam mišljenje pomaže u procjeni učinkovitosti Kalendara te prilagođavanju i unaprjeđenju sadržaja prema prijedlozima učenika, nastavnika i stručnih suradnika.

Kako koristiti Kalendar

Svaki mjesec školske godine (od rujna do lipnja) zauzima četiri stranice Kalendara: na dvije stranice nalazi se tekst posvećen određenoj temi, a na sljedeće dvije stranice nalaze se pripadajuće vježbe za osnovnu i srednju školu; rezultate provedenih vježbi (označeno crveno) poželjno je prikazati na priloženom plakatu.

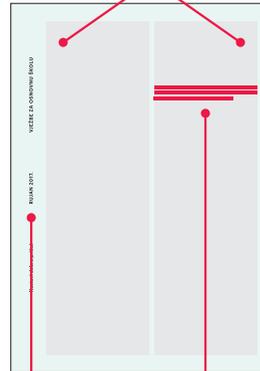
tekst koji obrađuje određenu temu



tekući mjesec

preporuka za gledanje
filma ili čitanje knjige

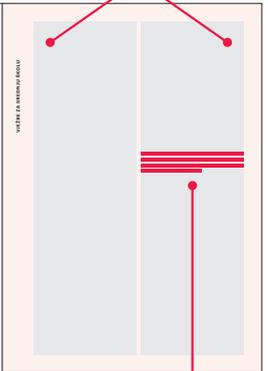
vježbe za osnovnu školu



tekući mjesec

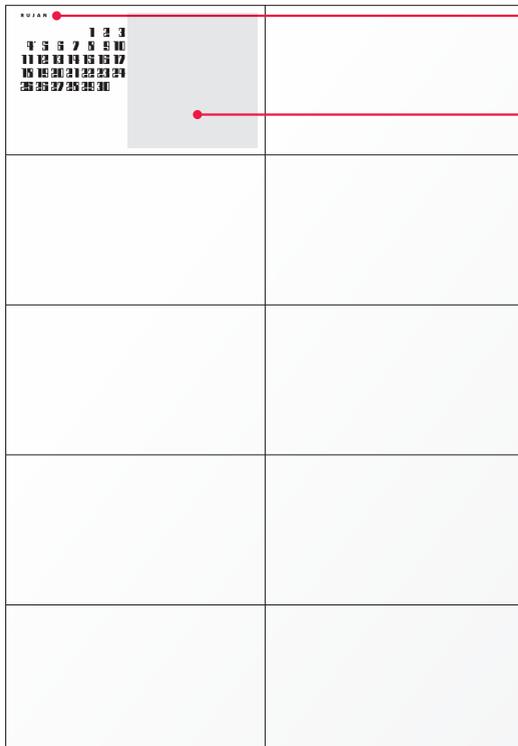
tekst označen crveno
— preporuka za primjenu
na plakatu

vježbe za srednju školu



tekst označen crveno
— preporuka za primjenu
na plakatu

plakat



mjesec školske godine 2017./2018.
(rujan 2017. — lipanj 2018.)
nedjelje, praznici i blagdani su posebno označeni

'prazna ploča' — površina na koju učenici mogu, prema preporukama iz Kalendara/Priručnika, upisivati, uljepljivati, ucrtavati rezultate provedenih vježbi

9. RUJAN

P	U	S	Č	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10. LISTOPAD

P	U	S	Č	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11. STUDENI

P	U	S	Č	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12. PROSINAC

P	U	S	Č	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1. SIJEČANJ

P	U	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2. VELJAČA

P	U	S	Č	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

3. OŽUJAK

P	U	S	Č	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4. TRAVANJ

P	U	S	Č	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5. SVIBANJ

P	U	S	Č	P	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6. LIPANJ

P	U	S	Č	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

nedjelje, praznici i blagdani u RH
datumi vezani uz školsku godinu 2017./2018.

RUJAN 2017.

- 4. rujna
Početak školske godine
- 8. rujna
Međunarodni dan pismenosti
- 15. rujna
Međunarodni dan demokracije
- 21. rujna
Međunarodni dan mira
- 23. rujna
*Međunarodni dan kulturne baštine;
Dan europske baštine*
- 26. rujna
Europski dan jezika

STUDENI 2017.

- 1. studenoga
Dan svih svetih
- 10. studenoga
Svjetski dan znanosti za mir i razvoj
- 13. studenoga
Svjetski dan ljubaznosti
- 15. studenoga
Prvi dan obilježavanja Mjeseca borbe protiv ovisnosti
- 16. studenoga
Međunarodni dan tolerancije
- 18. studenoga
Dan sjećanja na Vukovar – 1991.
- 20. studenoga
Međunarodni dan dječjih prava
- 21. studenoga
Svjetski dan televizije

LISTOPAD 2017.

- 1. listopada
Međunarodni dan starijih osoba
- 2. listopada
*Međunarodni dan nasilja i Svjetski dan stanovanja
(prvi ponedjeljak u listopadu)*
- 2. do 8. listopada
Tjedan cjeloživotnog učenja
- 5. listopada
Svjetski dan učitelja
- 8. listopada
Dan neovisnosti
- 10. listopada
Svjetski dan mentalnoga zdravlja
- 16. listopada
Svjetski dan hrane
- 17. listopada
Međunarodni dan borbe protiv siromaštva
- 24. listopada
Dan Ujedinjenih naroda
- 30. listopada
*Međunarodni dan školskih knjižnica
(zadnji ponedjeljak u listopadu)*
- 31. listopada
Svjetski dan štednje

PROSINAC 2017.

- 2. prosinca
Međunarodni dan borbe protiv ropstva
- 3. prosinca
Međunarodni dan osoba s invaliditetom
- 5. prosinca
Međunarodni dan volontera
- 6. prosinca
Blagdan svetog Nikole, zaštitnika djece i pomoraca
- 9. prosinca
Međunarodni dan borbe protiv korupcije
- 10. prosinca
Dan ljudskih prava; Dan dodjele Nobelove nagrade
- 15. prosinca
Zadnji dan Mjeseca borbe protiv ovisnosti
- 18. prosinca
Međunarodni dan migranata
- 20. prosinca
Međunarodni dan solidarnosti
- 22. prosinca 2017.
Završetak prvog polugodišta
- 25. prosinca
Božić
- 26. prosinca
Blagdan svetoga Stjepana
- 31. prosinca
Stara godina

SIJEČANJ 2018.

1. siječnja
Nova godina; Svjetski dan mira
4. siječnja
Svjetski dan Braillovog pisma
6. siječnja
Bogojavljenje ili Sveta tri kralja
10. siječnja
Svjetski dan smijeha
15. siječnja
*Početak 2. polugodišta;
Dan međunarodnoga priznanja Republike Hrvatske*
27. siječnja
Međunarodni dan sjećanja na žrtve Holokausta
27. siječnja
*Međunarodni dan vjerskih sloboda
(posljednja subota u siječnju)*

OŽUJAK 2018.

11. – 17. ožujka
*Dani hrvatskoga jezika;
Svečana dodjela Nagrade za novinarske radove
koji promiču vrijednosti obrazovanja udruge Pragma*
15. ožujka
Svjetski dan prava potrošača
19. ožujka
Dan očeva (u Hrvatskoj)
21. ožujka
Međunarodni dan borbe protiv rasne diskriminacije
24. ožujka
*Međunarodni dan prava na istinu o teškim kršenjima
ljudskih prava i dostojanstva žrtava*
29. ožujka do 8. travnja
Uskrсни (proljetni) praznici

SVIBANJ 2018.

1. svibnja
Međunarodni praznik rada
9. svibnja
Dan Europe; Dan pobjede nad fašizmom u Europi
13. svibnja
*Majčin dan (u Hrvatskoj)
(druga nedjelja u svibnju)*
15. svibnja
Međunarodni dan obitelji
17. svibnja
*Svjetski dan telekomunikacijskog
i informacijskog društva*
19. svibnja
Svjetski dan poduzetnica
30. svibnja
Dan Hrvatskoga sabora
31. svibnja
Tijelovo

VELJAČA 2018.

4. veljače
Svjetski dan borbe protiv raka
11. veljače
Svjetski dan bolesnika
13. veljače
Svjetski dan radija
14. veljače
Valentinovo, Dan zaljubljenih
20. veljače
Svjetski dan socijalne pravde
21. veljače
Međunarodni dan materinskog jezika
26. veljače
Hrvatski dan liječnika

TRAVANJ 2018.

1. travnja
*Uskrсі;
Svjetski dan borbe protiv alkoholizma*
2. travnja
*Uskrсіni ponedjeljak;
Svjetski dan autizma; Međunarodni dan dječje knjige*
7. travnja
Svjetski dan zdravlja
9. travnja
Početak nastave nakon Uskrсіnih praznika
22. travnja
Dan planeta Zemlje
23. travnja
Svjetski dan knjige i autorskih prava

LIPANJ 2018.

5. lipnja
Svjetski dan zaštite okoliša
7. lipnja
Dan hrvatske diplomacije
12. lipnja
Svjetski dan borbe protiv dječjega rada
15. lipnja
Završetak školske godine
20. lipnja
Svjetski dan izbjeglica
22. lipnja
Dan antifašističke borbe
25. lipnja
Dan državnosti Republike Hrvatske
26. lipnja
Međunarodni dan borbe protiv zlorabe droga

nedjelje, praznici i blagdani u RH
datumi vezani uz školsku godinu 2017./2018.
datumi posvećeni temama ili događajima
od posebne važnosti za svijet i/ili RH

Započinje još jedna školska godina. Nekima u poznatoj okolini, nekima u sasvim novoj (petaši, prvaši u srednjim školama, učeničkim domovima...). Kako se osjećate? Tjeskobno, neugodno, prestrašeno ili sretno jer sve kao da počinje iznova, još nema stresa zbog testova, a vraćate se dragim licima i imate štošta za pričati o proteklom ljetu. Možda se pojavi i sjeta zbog nostalgije za bezbrižnim danima o kojima ćete sanjariti još dugo... No, zahvaljujući pametnim telefonima vjerojatno ćete lako obnoviti draga sjećanja jednostavnim klikom na ikonu 'galerija' u kojoj se nalazi pregršt fotografija i videozapisa. I *selfieja*! Usput, usporedbe radi, posjedujete li više fotografija koje prikazuju druge ljude, zalaske sunca, arhitekturu nekog mjesta... ili sebe?

¹*selfie* je fotografija samog sebe, obično snimljena pametnim telefonom ili računalnom kamerom (v. Oxfordov rječnik, <https://en.oxforddictionaries.com/definition/selfie>)

Selfie ili hrvatski *sebić*, *samoslika* (prema prijedlogu Instituta za hrvatski jezik i jezikoslovlje) omogućuje da sami sebe češće promatramo, ocjenjujemo, uljepšavamo (u vanjštini)... ali da nas i drugi češće procjenjuju. Razmislite, kada ste zadnji put snimali *selfie*, je li vam bilo više stalo do toga da fotografijom ostavite uspomenu sebi, nekoj dragoj osobi ili da objavom fotografije na društvenim mrežama pokažete kako dobro izgledate ili se ludo zabavljate, bili ste na 'cool' mjestu, s 'cool' osobom...?

Zatim razmislite na koji način broj prikupljenih 'sviđa mi se' utječe na vas? Ako ih prikupite dovoljno, raste li vam osjećaj vlastite vrijednosti i samopouzdanja? Ako ih nemate dovoljno (koliko je dovoljno?), mislite da je to mjerodavan pokazatelj koji govori kako niste dovoljno lijepi, zanimljivi, popularni? Ili vam nije ni stalo do količine 'sviđa mi se' klikova, već se jednostavno sami sebi divite kako ste dobro ispalili? Pritom, koliko ste fotografija morali snimiti i izbrisati, dok niste snimili onu 'savršenu' koju ćete pokazati svijetu? Jeste li je uređivali i koliko ste je uređivali?

Selfieji nas uvode u jedno vrlo važno područje života koje zaslužuje biti na početku školske godine jer o njemu najviše ovisi vaš uspjeh u bilo čemu, tako i u školi — koliko sami sebe vrjednujemo. Naime, pojam *selfie*, koji najviše govori o našoj vanjštini, proizlazi iz engleske riječi *self* (hrv. *sebstvo*, *jastvo*) koja ima puno šire značenje jer se odnosi na osobu u njezinoj cjelini, na naše pravo ja, na našu bit po kojoj se razlikujemo od drugih. Novorođenče nije svjesno svog selfa (sebe) jer osjeća da su okolina (majka) i on jedno, nema osjećaj zasebnosti, što postiže tek oko druge godine života.

Biti svjestan svoje zasebnosti, jedinstvenosti, neponovljivosti, znati da nećemo nikada u potpunosti biti kao drugi i da naš pravi ja ne ovisi (jedino) o mišljenju drugih, znači imati zdravi osjećaj sebe odnosno sliku o sebi. Stoga je početak novog školskog i životnog iskustva dobra prilika da proniknete u sebe i razmislite o tome kakvi ste 'iznutra' i jeste li tom slikom zadovoljni; imate li prevelika očekivanja od sebe pa ste nezadovoljni jer ih ne uspijevate ostvariti; previše ste svjesni svojih nedostataka, a ne vidite one dobre strane?

Kako sliku o sebi gradimo u odnosu s drugim ljudima, neke su osobe previše opterećene time da ostave dobar dojam i spremne su uređi-

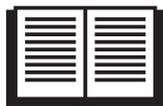
²stvaranje i održavanje priželjkivane slike o sebi u društvu (usp. M. Ferencić, *Osobni marketing, Praktični menadžment*, Vol. III, br. 4, 2012., str. 71-74).

jući se provesti sate. No, kakav dojam ostavljate drugima o svom karakteru (na društvenim mrežama i u stvarnosti)? Imate li dobar i pozitivan osobni marketing², odnosno vještinu samo-predstavljanja? Ova je vještina jednako važna prilikom odgovaranja na ispitu, kao i u poslu koji se bavi prodajom proizvoda ili usluga. Pritom mislimo na nastojanje da se osoba i sama trudi biti onakva kakvom se predstavlja drugima. Dakle, slika koju o sebi stvaramo u društvu može imati pozitivni utjecaj na promjenu vlastitog ponašanja, stavova, osobina.

Ono što djecu i mlade često muči i može biti uzrok tjeskobe, depresivnog raspoloženja pa i raznih poremećaja (primjerice anoreksije, bulimije...) osjećaj je da nisu dovoljno dobri, dovoljno lijepi, poželjni, pametni, zabavni... Možda se i vi tako osjećate i možda mislite da ste jedini koji sebe tako doživljavaju. Osoba koja sebe ne cijeni osjeća se neprikladnom, manje lijepom i vrijednom te teško mijenja sliku o sebi, bez obzira na to koliko pohvala dobivala od drugih i bez obzira na to koliko je uspješna. Osjećate li se tako, dobar način da se tome suprotstavite je — poniznost, u smislu da postanete svjesni da imamo ograničeno znanje o svemu pa tako i o sebi. Ako shvatite da vidite samo dio istine o sebi, tada ćete lakše čuti one pozitivne poruke drugih o vama. Ove školske godine, osim snimanja dobrih *selfieja*, pokušajte izgraditi sliku o samima sebi na koju ćete biti ponosni.



Preporuka za film
Letters To God (2010.), r. David Nixon



Preporuka za knjigu
Razgovori sa zrcalom, Majda Rijavec i Dubravka Miljković

Usmjereno na vještine:
samoprocjene i pozitivnog vrednovanja sebe i drugih, samopredstavljanja, javnog nastupa, osobnog 'marketinga'

Pronađite jedan svoj *selfie* (sebić) na društvenim mrežama, mobitelu ili pogledajte svoju fotografiju na osobnom dokumentu (ako je moguće, *selfie* se napravi pod satom) i odgovorite na sljedeća pitanja:

- što ti se sviđa na tebi (u izgledu)?
- što se sviđa drugima?
- što misliš o svom izgledu?
- kako reagiraš na komplimente drugih?

Sada zamislite da snimate *selfie* svoje duše, svoje nutrine. Uz pomoć materijala (koji učenici mogu donijeti od kuće bez informacija o zadatku), bojica/flomastera, fotografija, časopisa, probajte izraditi taj *selfie* crtežom (pritom upotrijebite svu svoju kreativnost!), riječima ili ga dočarajte uz pomoć izrezaka iz časopisa i ponuđenih fotografija.

Odgovorite za sebe: što mislite, odražava li vaš vanjski izgled vašu nutrinu?

Podijelite se u grupe po 4–5. Ponovno se možete koristiti materijalima (fotografijama, časopisima, bojicama..). Svatko napiše svoje ime na A4 papir i pošalje ga u krug. Ostali imaju zadatak na papir nalijepiti, napisati ili nacrtati nešto što prikazuje vlasnika papira, naravno, u pozitivnom smislu (što cijene kod te osobe, što im se sviđa, zašto je ta osoba dobar prijatelj...).

Svatko neka sebe predstavi pred razredom u nekoliko minuta, tako što će istaknuti svoje dobre strane, bez isticanja misli li to on sam o sebi ili je to čuo od drugih. Pokušajte najprije sebe uvjeriti u svoje dobre strane, kako biste mogli o sebi govoriti pred svima na način da vjerujete u to što govorite.

Ovo je ujedno i vježba samopouzdanja. Dok se pojedini učenik predstavlja, ostali nemaju pravo komentirati sadržaj, već voditelj (profesor, razrednik) može dati povratnu informaciju učeniku koji se predstavlja: je li govorio uvjerljivo o sebi ili djeluje kao da sumnja u to što govori, srami li se i sl. Takvom učeniku možete zajedno dati poticaj, ohrabrenje ponovnim isticanjem u čemu je dobar.

U jednu kutiju prikupite od svakog učenika do tri osobine/ponašanja zapisane na papirić (anonimno) koje on smatra pozitivnima kod sebe. Zatim pobrojite koje su osobine/ponašanja najviše zastupljeni i time predstavljaju vaš razred. Možete razredu dati i ime, s obzirom na njih.

Napravite razredni *selfie* koji ćete nalijepiti na plakat u prostor za mjesec rujan i dopišite osobine i ponašanja kojima se diči vaš razred (kao i ime razreda).

Usmjereno na vještine:
samoprocjene, samopredstavljanja, javnog nastupa, osobnog 'marketinga'

Od brojnih upitnika samoprocjene, ovo je **upitnik*** usmjeren na poduzetničke osobine uz pomoć kojeg možete dobiti nove spoznaje o vrsti zanimanja i radnog mjesta na kojem biste mogli raditi. No, upitnik otkriva puno i o općem karakteru osobe: je li sklonija biti vođa ili sljedbenik, prihvaća li kritiku ili od nje bježi, ima li vjere u sebe, odustaje li lako... Ispunite upitnik iskreno odgovarajući na pitanja (nitko neće provjeravati vaše odgovore). Nakon toga, u paru ocijenite jedan drugoga, tako da na papir zapisujete odgovore koji se odnose na vašeg kolegu (dakle, bez uvida u njegovu samoprocjenu).

Usporedite razliku između vaših i odgovora vašeg kolege! Ukoliko se uvelike razlikuju, možete dati još kojem kolegi da vas procijeni da biste uvidjeli procjenjujete li sami sebe realno ili drugi vide nešto u vama što vi ne vidite.

Rezultati se interpretiraju na način da, ukoliko ste pretežno davali odgovore u prvom i drugom stupcu, imate više karakteristika poduzetnih ljudi.

Neka vam upitnik pomogne u sastavljanju vašeg prvog životopisa koji će obuhvatiti sljedeća područja: opći podaci (ime, prezime, adresa, kontakti, datum rođenja...); obrazovanje (redovno i dodatno: tečajevi, škole stranih jezika, glazbena škola...); radno iskustvo (ako ga imate); interesi i hobiji; volontersko iskustvo (formalno, neformalno); osobne vještine i sposobnosti (organizacijske, komunikacijske, socijalne, računalne...); ostalo (sudjelovanje u školskim projektima, programima, priredbama, natjecanjima...)

— vidi obrazac *Europass životopisa* na <https://europass.cedefop.europa.eu/hr/documents/curriculum-vitae/templates-instructions>.

Odglumite razgovor za posao pred razredom ili u grupama (jedan učenik glumi poslodavca, jedan kandidata). Neka oni koji vas promatraju povratno vam kažu kakav ste dojam ostavili — jeste li samopouzdana, uvjerljivi, nesigurni, sramežljivi, marljivi,...

Prikupite u jednu kutiju od svakog učenika do tri tri osobine/ponašanja zapisane na papirić (anonimno) koje on smatra pozitivnima kod sebe. Zatim pobrojite koje su osobine/ponašanja najviše zastupljeni i time predstavljaju vaš razred. Možete razredu dati i ime, s obzirom na njih.

Napravite razredni selfie koji ćete nalijepiti na plakat u prostor za mjesec rujana i dopišite osobine i ponašanja kojima se diči vaš razred (kao i ime razreda).

**upitnik se nalazi u prilogu na 50. i 51. stranici Kalendara*

Nakon što ste u rujnu otkrili ili potvrdili svoje dobre strane, bolje upoznali sebe i svoj razred, u listopadu se okrećemo k budućnosti, odnosno k onome što želite postati. Ako ste jedni od onih koji se već pri prvim ispitivanjima i testovima pitaju kad će opet ljetovati, možda vam upravo maštanje o ljetu može postati motivacija za kvalitetno osmišljavanje ove školske godine, koja ne mora imati samo moto 'preživjeti do ljeta'.

Što ove školske godine želite ostvariti, započeti, unaprijediti? Je li vam se dogodilo da ste imali slična razmišljanja i planove protekle školske godine, a od toga ste ostvarili malo ili ništa? Možda vam je potreban dobro osmišljen plan. Da ne bi sve ostalo na pustim željama, dobro je znati izraditi (i zapisati!) plan, koji podrazumijeva definiranje naše osobne vizije i misije, postavljanje ciljeva, kao i korake u njihovom ostvarenju.

Dobro je povremeno zapitati se gdje se vidimo u budućnosti (vizija) i što mislimo zašto postojimo (životna misija). Vizija, na osobnoj razini, nam govori o tome kakvi želimo postati (naše kvalitete), koje vrijednosti ćemo imati, što ćemo raditi — kako provoditi naš život (posao, obitelj, putovati, živjeti u gradu...), kako doprinijeti zajednici (razviti lijek za neku bolest, graditi lijepe zgrade)... Misija nam govori o našem razlogu postojanja — zašto nešto radimo. Ovo je duhovno-filozofsko pitanje na koje teško nalazimo brz i kompletan odgovor, ali nas ono ionako prati kroz čitav život.

Zatim je važno znati što vas privlači u životu, koji hobiji, aktivnosti u slobodnom vremenu, područje djelatnosti... Zaokuplja vas znanstvena fantastika, imate bujnu maštu i oduševljavate prijatelje svojim smislom za priču (čak i kada govorite o nekoj anegdoti iz škole), profesorica vas nagovara da pišete priče za školske novine, ali umjesto toga sve što poduzimate u vezi vašeg dara je da već šesti put gledate isti SF film; Obožavate pjevušiti i svi vam kažu kako imate prekrasan glas, no nemate hrabrosti otići na tu audiciju i učlaniti se u školski/mjesni/župni zbor mladih kojima se divite? Ponekad je jednostavno potrebno donijeti odluku i raditi na njezinu provođenju, makar kasnije uvidjeli da nije to za nas. Barem ćemo znati da smo pokušali, a možda otkrijemo i neki novi talent, interes... Nakon što smo donijeli odluku ('mogu pokušati napisati priču; želim pjevati u zboru'), dobro ju je razraditi kroz ciljeve po principu preuzetog iz poslovnog svijeta: **SMART** (pametno).

Specific — specifičan (konkretan).

Cilj mora biti što konkretniji, a to znači jasan i detaljan jer nam on pokazuje put kojim ćemo krenuti. Ukoliko je previše općenit (učlaniti se u zbor; napisati priču) tada nam ne pomaže jer nam ne daje dovoljno informacija, okvir za djelovanje.

Measurable — mjerljiv.

Što pokazuje da je cilj ostvaren? Trebamo znati kako ćemo odrediti jesmo li postigli svoj cilj, a to postižemo tako što ćemo u cilj uvrstiti određenu količinu neke aktivnosti, njeno trajanje, faze, krajnji željeni rezultat (npr. prosjek ocjena na kraju školske godine).

Achievable — dostižan, ostvariv.

Cilj ne smije biti previše zahtjevan, ali ni prejednostavan.

Nemojte se obeshrabriti tako što ćete si zacrtati da u pola godine napišete roman niti se nemojte podcijeniti tako što ćete odrediti da napišete tek jednu stranicu vašeg prvog SF romana.

Realistic — realan.

Moramo biti svjesni imamo li dovoljno novčanih sredstava, fizičke predispozicije (npr. sluh za glazbu), vremena i sposobnosti (jesmo li kreativni, humoristični...) za ostvarenje nekog cilja. Moraju postojati uvjeti za njegovo ostvarenje (možda će prvi korak biti štedjeti novac!).

Time-bounded — vremenski ograničeni.

Moramo postaviti jasan rok (npr. kraj školske godine) do kojeg nešto ostvarujemo kako bismo bili motivirani to zaista ostvariti, inače možemo odgađati u nedogled.

Dobro postavljen cilj tako može glasiti:

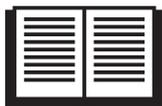
napisati barem jednu priču od minimalno pet stranica s ciljem objave u školskim novinama i prijave na Lidrano u tekućoj školskoj godini.

S novom odlukom i ciljem ćete tako, uz školske obaveze, ove školske godine krenuti i u svoj mali projekt koji će vam donijeti osjećaj samostalnosti i slobode, a uz trud, sigurno i puno radosti!



Preporuka za film

Whale Rider (2002.), r. Niki Caro; *Billy Elliot* (2000.), r. Stephen Daldry; *The Walk* (2015.), r. Robert Zemeckis



Preporuka za knjigu

100 jednostavnih tajni sretnih ljudi ili *100 jednostavnih tajni uspješnih ljudi*, David Niven

**Usmjereno na vještine:
definiranja vizije, misije, postavljanja ciljeva**

Vježba za opuštanje:

Ako je moguće, aktivnost odradite uz neku ugodnu popratnu glazbu (instrumental). Udobno se smjestite, zatvorite oči, dišite polako i duboko. Pokušajte se što više opustiti, ne razmišljati o brigama, školi, ničemu što vam odvlači pažnju. Zamislite da ste na nekom za vas dragom mjestu... Predočite si slikovito prostor, ljude koje susrećete... Zatim razmišljajte što bi na takvom mjestu radili... Razmišljajte o stvarima koje vas vesele, u kojima najviše uživajte. Tko bi s vama bio na takvom mjestu? Ili biste bili sami?

Nakon toga, prebacite se u budućnost, ne predaleko, oko pet godina unaprijed. Razmišljajte o sljedećem: kako izgledate? Kako se osjećate? Gdje ste? S kime ste? Što radite u tom životnom razdoblju? Kako provodite slobodno vrijeme? Jeste li ostvarili svoje snove koje ste imali pred pet godina ili upravo radite na njima? Ostanite u tom maštanju neko vrijeme...

Sada se polako vratite u sadašnjost, u vaše školske klupe, ali sa slikom koju ste zamišljali. Svatko neka nacrti ili (ako je vještiji u pisanju) opiše u barem deset rečenica kako sebe vidi za pet godina. To je vaša osobna vizija. Možete joj pridodati i misiju ili čak i napisati esej o tome što mislite da je vaš razlog postojanja, što želite ostvariti svojim životom.

Zatim dobro razmislite, što si najviše želite u 2017./2018. godini, a da ostvarenje te želje ovisi u najvećoj mjeri o vama (ne mora se odnositi samo na školski uspjeh, može biti bilo što). Možda imate više želja, no od svih izaberite jednu na kojoj ste spremni raditi ove godine, a vodi prema ostvarenju vaše osobne vizije. Neka vam SMART (pametna) načela pomažu u određivanju vašeg osobnog cilja. No, nemojte zatim zaboraviti raditi na njemu (v. razradu koraka za ostvarenje cilja u vježbi za srednju školu!).

Na plakatu možete kreativno prikazati definiciju vizije, misije i SMART princip postavljanja ciljeva, kao podsjetnik na vaše osobne vizije, misije, ciljeve.

Ili: naslovite prazan papir 'moja osobna vizija' ili 'vizija razreda u 2017./2018.' te započnite rečenicom koja neće biti kompletna. Svatko će dopisati svoj dio rečenice (poruke) koji se nastavlja na prethodni.

Zatim će poruku koja je prethodila njegovoj preklopiti na način da ostali kolege ne vide prijašnje poruke, već uvijek ostaje vidljiva samo zadnja poruka u nizu (papir će na kraju izgledati kao harmonika).

Na kraju ćete dobiti samo jednu, dugačku, rečenicu. Zapisi mogu biti duhoviti, ali isključivo pozitivni.

Prepišite rečenicu na novi papir ili zalijepite original na plakat!

Usmjereno na vještine:
planiranja, postavljanja ciljeva i koraka za realizaciju ciljeva

Neka svatko za sebe pokuša napraviti osobni plan razvoja za školsku godinu 2017./2018. Najprije odredite i zapišite svoju osobnu viziju i misiju te interese ili aktivnosti kojima se bavite, u kojima ste dobri i/ili biste voljeli biti bolji (u ovome može pomoći vježba iz rujna). Zatim neka svatko za sebe pokuša osmisliti barem jedan cilj (nemojte pretjerati s količinom ciljeva!) koji želi ostvariti do kraja školske godine, slijedeći SMART princip.

Osim cilja, važno je razraditi **korake** koji će vas voditi do željenog cilja, u čemu vam mogu pomoći sljedeće napomene:

— najprije metodom oluja ideja (*brainstorming*), prisjetite se i zapišite sve aktivnosti koje trebate poduzeti da biste ostvarili zacrtani cilj, zatim ih rasporedite u veće vremenske faze po principu 'što je prvi, najmanji korak koji morate poduzeti da biste započeli vaš put prema cilju? Kada ga ispunite, koji je sljedeći?'

— neke su aktivnosti zahtjevnije, neke jednostavnije, za neke postoje određeni rokovi (npr. polugodište, školska natjecanja, datum prijave radova u školske novine...) pa trebate odrediti koje su aktivnosti fiksne, koje fleksibilnije, koje važnije, manje važne te koliko vremena vam je potrebno za svaku od njih

— tko vam sve može pomoći u ispunjenju pojedinog koraka/aktivnosti?

— koja sredstva su vam potrebna za ispunjenje pojedinog koraka/aktivnosti (materijali, prostor,...)?

Pokušajte na slikovit, kreativan način zapišati/nacrtati vaš osobni plan, put do ispunjenja cilja, a u sliku ugradite vašu osobnu viziju i misiju, detaljan i jasan cilj koji slijedi SMART princip te korake koji vode k ispunjenju cilja. Možete ga prezentirati razredu, a zatim ga istaknite na vidljivo mjesto u vašoj sobi i tijekom školske godine neka vam pomaže u procjeni kako napredujete u ostvarenju svog cilja.

Na plakatu možete slikovito prikazati, u obliku podsjetnika — mema, kako treba izgledati razrada osobnog plana (definicija vizije, misije, SMART ciljevi, koraci...).

Ako imate ideju i ambiciju ostvariti zajednički, razredni projekt (npr. imati najljepšu učionicu u školi, osmisliti neki volonterski program u zajednici...), možete ga razraditi na isti način (odrediti razrednu viziju, misiju, naziv i cilj projekta, korake/aktivnosti za ostvarenje cilja).

Na kraju ga oslikajte/prikažite na plakatu u prostoru za mjesec listopad da svima bude uvijek dostupan na slikovit način.

Napomena: za razgovor o temi ovog mjeseca, najprije provedite vježbe, kako bi se učenici, putem iskustvenog dijela, uveli u teorijski dio teme.

Svatko je od nas dio neke grupe (obitelj, društvo prijatelja, razred, sportski klub...) i stoga se svakodnevno nalazimo u situacijama u kojima s drugima o nečem diskutiramo, pregovaramo, tražimo nešto za sebe (posebice od roditelja!), pokušavamo dokazati da smo u pravu ili se jednostavno s drugima moramo dogovoriti oko nečega, bilo da radimo zajednički na nekom zadatku ili smišljamo zajednički izlet. Pritom se može dogoditi neočekivani sukob i oko najmanjeg detalja, primjerice oko vremena polaska ili prijevoznog sredstva s kojim ćemo započeti naš izlet. U dogovaranju i radu u nekoj grupi (timu), često nam pomažu ili odmažu tuđi karakteri, navike, svjetonazor, način argumentiranja...

Način na koji pregovaramo i surađujemo jedan je od ključeva uspjeha nekog posla, ali i suživota s drugima. U svakoj grupi (timu) postoje snažne, karizmatičke osobnosti koje preuzimaju ulogu vođe, oni koji se ne vole svađati pa će popustiti, 'svađalice' koje uvijek žele biti u pravu inače prekidaju suradnju, oni koji se u pregovorima više vode emocijama i oni koji hladne glave podastiru dokaze u potrazi za pravom istinom i najboljim rješenjem. Postoje i šutljivi članovi koji nisu zainteresirani ili se boje sudjelovati u raspravi pa se slažu s bilo kakvim rješenjem...

Koju ulogu vi preuzimate u svom razredu? Jeste li njome zadovoljni? Kako surađujete kao razred?

Kada neka grupa dobro i skladno funkcionira, ona teži kvalitetnom timskom radu. Sjetite se timskih sportova u kojima uspjeh često ovisi o tome koliko je tim skladan. Timski rad se (u poslovnome svijetu, ali i općenito) definira kao proces suradničkog rada s grupom ljudi koji teže ostvarenju nekog cilja. Timski rad podrazumijeva da će ljudi pokušati surađivati koristeći njihove osobne vještine i davanjem konstruktivne kritike, unatoč bilo kakvom sukobu koji može postojati između pojedinih osoba. Stoga je timski rad ključan aspekt, primjerice poslovanja neke organizacije. Za dobar timski rad potrebne su vještine pregovaranja, rješavanja problema i sukoba. Posebno ćemo se osvrnuti na vještinu pregovaranja, s obzirom na to da možemo reći ako znamo dobro pregovarati, vjerojatno ćemo uspješno i rješavati probleme i sukobe u nekoj grupi.

U pregovaranju postoje četiri moguća ishoda, od kojih je najčešće najbolji posljednji:

1. ja DOBIVAM, ti GUBIŠ
2. ja GUBIM, ti DOBIVAŠ
3. ja GUBIM, ti GUBIŠ
4. ja DOBIVAM, ti DOBIVAŠ, takozvana WIN-WIN situacija

Da bismo postigli da se svi osjećaju zadovoljnima pronađenim rješenjem važno je pregovarati pametno. A ono uključuje:

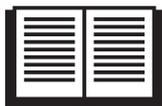
- definiranje željenih ishoda: najprije ćemo ustanoviti što je problem i što svaka strana očekuje za sebe, koji je njezin interes;
- biti svjestan na što pristajete, do kojih ste granica spremni ići, a što vam nikako nije prihvatljivo. Postoji li i neko treće rješenje, ako se ne možete dogovoriti oko trenutnih opcija?
- aktivno slušati: čuti drugoga na način da mu damo dovoljno prostora izreći misao do kraja; da dok govori ne razmišljamo o tome kako ćemo ga 'spustiti' i ponovno uvjeriti u svoje; biti otvoreni za ono što nam nudi, bez prisile da to znači da pristajemo i da se slažemo sa svime što govori; da u onome što govori uočimo prostor za zajedničko rješenje; da na kraju provjerimo jesmo li dobro razumjeli i damo svoj osvrt na ono što smo čuli; (ako se mi tako ponašamo, veća je vjerojatnost da će i drugi nama dozvoliti da izrazimo svoje prijedloge!);
- znati kontrolirati nestrpljivost, bijes, osjećaj da smo napadnuti;
- biti što jasniji u svom nastupu, a to znači i iskreni;
- poštivati druge i očuvati dobar donos, koliko god se ne slagali s njima, ne ucjenjivati;
- ne biti kruti i ponosni, biti spremni prihvatiti objektivni argument i promijeniti mišljenje.

Timski je rad vježba, naučiti pregovarati s drugima je također dugotrajna vježba pri čemu je važno steći iskustvo različitih timova. Upisati neki timski sport, zbor, uključiti se u izvannastavnu aktivnost u kojoj surađujemo s drugima (novinarska grupa), sigurno će pomoći, ne samo da postanemo dobri u nekoj disciplini, već i u timu!



Preporuka za film

Pelé: Birth of a Legend (2016.), r. Jeff Zimbalist i Michael Zimbalist



Preporuka za knjigu

Vlak u snijegu, Mato Lovrak

Napomena voditelju: za učenike pripremite rastrgan kolaž, isječke fotografija, bojice...

Uputite ih u zadatak:

Podijelite se u grupe od pet učenika. Dobit ćete materijal od kojeg morate složiti zajedničku sliku, ali pritom ne smijete koristiti riječi. Tema je slobodna, ali je ne određujete unaprijed, već će nastati spontano! Dok slažete sliku, možete se dogovarati gestama, mimikom ili jednostavno 'komunicirati' dopunjavanjem tuđeg poteza.

Kada završite, svatko neka za sebe razmisli što ta slika predstavlja. Zatim u grupi podijelite jedni s drugima svoje asocijacije na sliku. Kažite jedni drugima i kako vam je bilo surađivati bez razgovora. Dajte slici ime.

Predstavite svoj uradak ostatku razreda te im kažite kako je tekla suradnja među vama: je li bilo teškoća, nesporazuma, razočarenja; jeste li morali odustati od svoje 'vizije' kako bi trebala izgledati konačna slika ili ste uživali u procesu stvaranja nečeg spontanog? Je li vam nečije ponašanje smetalo i kako ste se nosili s njime? Je li netko imao glavnu riječ ili ste svi ravnopravno surađivali?

Voditelj objasni učenicima da su vježbali timski rad i kako pregovarati, a zatim ih uputi u teorijski dio o timskom radu i pregovaranju.

Sliku grupe koja se većini sviđa nalijepite na plakat!

Usmjereno na vještine: timskog rada, pregovaranja

Podijelite se u 2–3 veće grupe te u 2–3 manje grupe (ovisno o ukupnom broju učenika u razredu). U manjoj grupi su dovoljna tri člana. Vaš grupni rad će trajati 15–20 minuta.

Napomena voditelju: *Kažite da će se veće grupe natjecati u zadatku — pronaći najbolje rješenje. Također kažite kako će svaku veću grupu pratiti jedna manja grupa u ulozi ‘zapisničara’ koji prate rad veće grupe.*

No, pravu svrhu zadatka manje grupe odajte samo njima, pisanom uputom: ‘promatrajte veliku grupu i zapisujte svoje primjedbe prema ponuđenim pitanjima, svatko za sebe. Zatim se s ostalima u grupi dogovorite oko mišljenja o ponašanju članova veće grupe.

Primjeri zadatka za veće grupe

(možete i sami predložiti problem, bliži vašoj situaciji, važno da sve grupe rade na istom zadatku i da svi članovi pojedine grupe međusobno surađuju):

— osmisлите pet kreativnih razrednih pravila kojima biste očuvali dobru atmosferu u razredu i mislite da bi ih trebali poštovati svi učenici (i profesori). Za svako pravilo obrazložite zašto je važno, kako biste motivirali učenike da ga poštuju, koje bi bile posljedice njegovog kršenja...;

— napravite kratku prezentaciju o vašem omiljenom pjevaču/glumcu ili o vašem gradu/kvartu (možete se poslužiti internetom, iz različitih izvora) u najmanje deset rečenica;

— osmisлите kreativnu poslovnu ideju tvrtke koju biste osnovali. Što mislite da bi bilo inovativno i uspješno na hrvatskom tržištu? Dogovarajte se oko ideje tako što ćete razmišljati i o tome tko i kako bi radio u rukovođenju tvrtkom, marketingu, financijama, prodajom, nabavom...

Pitanja za članove manjih grupa

— promatrajte: tko preuzima ulogu vođe grupe? Postoji li možda više njih koji žele voditi i kako se oni međusobno odnose? Tko je bespogovorni sljedbenik vođe? Tko je nezainteresiran i ne sudjeluje u radu? Tko preuzima ulogu miritelja, ne voli sukobe? Tko traži iznaci (inovativno) rješenje koje će se svima svi-

djeti? Tko zna pregovarati s drugima? Tko se svađa, ne može nikako naći zajednički jezik s drugima već nameće svoje ideje? Obrazložite svako od ponašanja i po čemu raspoznajete (u neverbalnoj komunikaciji i izgovorenome) da se netko tako ponaša.

Nakon završetka grupnog rada, članovi veće grupe iznesu kakvo su rješenje donijeli, jesu li njime svi zadovoljni, kako im je bilo raditi na zadatku.

Zatim manje grupe predstavljaju svoje zaključke o načinu na koji su članovi većih grupa surađivali i radili na zadatku.

Članovi većih grupa mogu se složiti s mišljenjem kojeg su dobili o sebi ili se ne moraju složiti, mogu dati i vlastito obrazloženje svog ponašanja u grupi.

Voditelj objasni učenicima da su vježbali timski rad i vještinu pregovaranja. Voditelj pita učenike manjih grupa, je li njima bilo lakše surađivati ili su i oni imali teškoća oko donošenja mišljenja o pojedinom članu. Voditelj uputi učenike u teorijski dio o timskom radu i pregovaranju.

Zapišite ključne riječi koje opisuju timski rad i pregovaranje na plakat, u prostor predviđen za studeni.

Zapišite i ono što ste primijetili da ste radili usputno timskome radu, kao podsjetnik na što morate pripaziti u budućim situacijama.

**'Tata kupi mi, tata kupi mi sve'
(ili: kada glagol 'kupiti' nije sinonim za sreću)**

Prosinac je, kažu, vrijeme darivanja. Tom je darivanju temelj vjerski blagdan, Božić. No uz njega se javlja i pojam 'Božićna groznica' koji često čujemo i koji upućuje na prekomjerno kupovanje, kupovanje (radi darivanja ili radi kupovanja?) koje se otelo kontroli. Trgovački centri pozivaju vas na adventske popuste, čak uz popratni zabavni sadržaj uz koji će kupovina biti još 'ugodnija' (i veća?). Oglasi trgovina uvjeravaju vas kako morate kupiti novi mobitel kao poklon, inače nećete dovoljno iznenaditi voljenu osobu. I redovito će vas dočekati još koja primamljiva ponuda proizvoda koje niste ni namjeravali nabaviti. Božić je, s druge strane, blagdan koji više ukazuje na bogatstvo zajedništva, ljubavi, odnosa. Stoga nas brojne organizacije pozivaju na solidarnost, na bolje odnose, osobito s onima koji su u velikoj potrebi.

Osjećate li se vi bogatima? Po čemu? Osim novca, što vas čini bogatima, odnosno ispunjenima, zadovoljnima, radosnima? Koliko vremena i energije ulažete u traženje novih stvari koje si želite priuštiti, koliko vas veseli *shopping*? Koliko ste konzumeristi?

O *konzumerizmu* se često govori kao o zaokupljenosti kupnjom, proizvodima, materijalnim, kao o stilu života u kojem kupovanje i posjedovanje predstavlja sreću, zadovoljstvo, društveni ugled i moć. No, konzumerizam ima i sasvim drugo značenje, a to je zaštita, povećanje prava i snage potrošača (kupaca) u odnosu na prodavače (bilo kroz vladine mjere ili kroz primjerice udruge potrošača). Potrošači pritom imaju pravo na sigurnost, informaciju, izbor, pravo da budu uvaženi, na nadoknadu štete, na zdravo okruženje i slično.

Možda se nalazite u obitelji koja jedva preživi mjesec, jedva raspodijeli novac na sve potrebne troškove i možete samo sanjati o kupovanju odjeće koja vam se sviđa ili o upisu na ples koji biste toliko voljeli; možda ste rođeni u obitelj koja si može priuštiti skupocjeni automobil, zimovanje i ljetovanje na top destinacijama; možda ste negdje u sredini kad su u pitanju financijska sredstva... Koliko god novaca imali, uvijek je pitanje kako si priuštiti nešto što vam se sviđa, raspodijeliti novac, štedjeti, biti umjeren, odrediti prioritete... I balansirati između imati, htjeti i biti zadovoljan onime što se ima. Osim toga, svima se dogodi da potrošimo novac na nešto za što kasnije shvatimo da nam ne treba, peče nas savjest zbog količine potrošenog ili ne uspijevamo raspodijeliti novac na način da ga trošimo sukladno potrebama, već nam naše nezasitne želje određuju koliko ćemo trošiti — u toj mjeri da kupovanje postaje ovisnost, prisila. Ili se toliko opterećujemo činjenicom da nemamo koliko bismo htjeli, da nas to čini nesretnima i depresivnima.

Kako uspjeti biti sretan, raspoložujući sa sredstvima koje imamo? Ta se vještina zove upravljanje resursima (sredstvima). Pritom, dobro je osvijestiti da nije samo novac (i materijalne stvari) jedini resurs potreban za dobar život. U resurse spadaju i ljudi, naše vrijeme, naše sposobnosti, naši hobiji, okoliš...

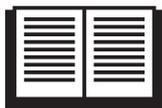
Nekoliko savjeta:

- Postani svjestan da potrebe i želje nisu ista stvar. Možemo željeti svašta, ali to ne znači da nam je sve to doista potrebno. Osim toga, ako si ne možeš priuštiti određenu markiranu odjeću koju toliko želiš, otkrij prednosti trgovina 'second hand' koje možeš pronaći i *online*. Ili za istu cijenu, koliko košta markirana odjeća, nabavi više komada odjeće koje ćeš moći kombinirati. Ukoliko ne možeš upisati ples u klubu koji zahtijeva članarinu, umjesto da tuguješ, barem iskoristi besplatnu školsku plesnu skupinu u kojoj ćeš ipak steći neko iskustvo, dok ne stekneš mogućnost platiti članarinu.
- Ako dobivaš džeparac, pokušaj ga trošiti pametno. Pokušaj, koliko god mali bio, ne potrošiti sve što imaš. Čak i bogati ljudi, ako pametno troše, ne troše iznad svojih mogućnosti, čak niti koliko imaju, već uvijek dio novca ostavljaju za krizne situacije ili jednostavno — da uštede. Ponekad ćeš uspjeti uštedjeti tako što nećeš otići u kafić s prijateljima, već ćete izabrati šetnju za razgovor. Odoli pritiscima vršnjaka koji svoj (roditeljski) novac troše na sredstva ovisnosti (kavu, cigarete). Novac može biti dobar argument da ne postaneš ovisnik (dovoljno je izračunati koliko bi mjesečno trošio na takvo što). Trenutno postoji niz aplikacija (računalnih, mobilnih) koje ti pomažu pratiti osobni proračun. Kada imaš uvid u sve troškove, lakše ćeš raspodijeliti novac koji imaš na raspolaganju.
- Ukoliko si nesretan zbog onoga što nemaš, a drugi to imaju (najnoviji mobitel, zimovanje...), prisjeti se stvari koje ti imaš, a možda drugi nemaju. Ako treba, zapiši koje je tvoje životno bogatstvo. Ponavljamo, tu spadaju i ljudi, vrijeme, okoliš, tvoje sposobnosti... Pokušaj zamisliti da to nemaš, a imaš novac. Bi li bio sretan?
- Poredaj po važnosti ono što bi si htio priuštiti. Počni štedjeti ili daj roditeljima do znanja što ti je važnije da ti kupe kada će biti u mogućnosti. Imati dobro promišljeni cilj štednje daje motivaciju za odricanje!
- Ako imaš 15 godina i više, potraži posao za vrijeme školskih praznika. To je prilika da zaradiš, ali i naučiš cijeniti vrijednost novca.
- Uključi se u različite aktivnosti, u školi, u zajednici. One ti otvaraju vrata nekim novim iskustvima, osjećat ćeš se korisno i sretno, što te može više usmjeriti na stjecanje životnog, iskustvenog bogatstva pa ćeš lakše u drugi plan pomaknuti materijalno bogatstvo.



Preporuka za film

Tajni snovi jedne šopingholičarke (2009.), r. P. J. Hogan



Preporuka za knjigu

The Paradox of Choice — Why More Is Less, Barry Schwartz

Usmjereno na vještine:
analize medijskih sadržaja, kritičkog mišljenja, odolijevanja društvenom pritisku

Znate li da Zakon o zaštiti potrošača (Narodne novine 41/14, 110/15) u Republici Hrvatskoj smatra agresivnom poslovnom praksom oglašavanje kojim se djecu izravno navodi da kupe proizvod ili da nagovore svoje roditelje ili ostale punoljetne osobe da im kupe oglašavani proizvod?

Razmislite koliko na vas utječu reklame, oglasi koje vidite na ulici, u medijima, natpisi na trgovinama... ali i vaši vršnjaci, s obzirom na odjeću, obuću koju nose, predmete koje posjeduju... Raspravite o tezi da ono što vidimo i čujemo može u nama probuditi potrebu/želju za nečim za čime prije nismo razmišljali, žudili.

Dogovorite se da ćete kroz samo jedan dan ili večer pratiti reklame, oglase i poruke u medijima, na ulici, na trgovinama (možete u to uključiti i roditelje).

Zabilježite:

- koliko ste reklama, oglasa, poruka vidjeli/čuli i u kojem vremenskom razdoblju ste ih pratili, gdje ste naišli na njih
- njihove poruke kako su bile iznesene, ali zapišite i one skrivene poruke ('između redaka') za koje mislite da su poslone potencijalnim kupcima — na koji način vas uvjeravaju da je baš taj proizvod ili usluga za vas dobra
- koje se misli i osjećaji događaju u gledatelju/čitaču/slušatelju kao reakcija ako se da uvjeriti u poruku

Idući dan na nastavi iznesite svoj uradak i zajedno analizirajte koliko vam je zadatak pomogao osvijestiti utjecaj poruka reklama na vas, u odnosu na to koliko ste o njima razmišljali prije.

Smislite poruke koje biste vi slali u prosincu javnosti, u skladu s božićnom porukom.

Poruke zapišite na plakat.

Možete poruke sakupiti i u kutiju te ih dati svakom učeniku i profesoru u razredu (ili u školi) da izaberu po jednu koju će pokušati primjenjivati tijekom mjeseca.

Podijelite se u grupe u kojima:

- nadopunite prijedloge iznesene u uvodnome tekstu za prosinac, na koje sve načine možete još uštedjeti
- izračunajte koliko mjesečno i godišnje, u pet godina, potroši osoba koja svakodnevno pije kavu u kafiću, puši kutiju cigareta dnevno, kupuje sendvič/pecivo u pekarni...; kada dobijete taj trošak svatko neka razmisli što bi kupio za taj novac; na koji drugi (i zdraviji) način možete zadovoljiti svoje potrebe umjesto pribjegavanju ovim 'luksuznim', skupim načinima?
- napravite popis stvari koje ste kupili, a potom niste više koristili; usporedite s kolegama iz grupe i prodiskutirajte zbog čega ste tu stvar uopće kupili
- napravite popis vaših nematerijalnih bogatstva bez kojih vam novac ne bi predstavljao veliko zadovoljstvo
- ukoliko želite ne samo dobro raspolagati vašim resursima, već i biti solidarni s drugima iako nemate velike prihode, razmislite o svedmu što možete darovati drugima, bilo da se radi o vašim vještinama, vremenu, odjeći koju ne nosite, starim igračkama...

Za domaću zadaću, s roditeljima napravite kućni proračun: zamolite roditelje da vas upute u redovne mjesečne troškove vaše obitelji (stanovanje — režije, prehrana, troškovi kulture i obrazovanja, odjeće i higijene, automobil...) te upoznaju s vlastitim primanjima; ako nisu vješti u korištenju računala i interneta, pomozite im pronaći internet ili mobilne aplikacije (ključna riječ: *budget application*, *personal finance application*) uz pomoć kojih ćete moći lakše pratiti obiteljski proračun; uočite zajedno s njima možete li smanjiti neke troškove i usmjeriti ih u štednju za nešto što je potrebno pojedinom članu obitelji; pitajte roditelje koliko od svojih sredstava mjesečno/godišnje izdvajaju u humanitarne svrhe ili na neki drugi način pomažu drugima u potrebi te raspravite možete li se i kako i vi uključiti.

Zapišite savjete za štednju na plakat.

Demokracija je zamišljena kao sustav koji pruža svakoj osobi pravo iznijeti svoje mišljenje, glasati na izborima, biti biran i sam birati svoje predstavnike.

Preduvjeti za demokraciju su: slobodno društvo, zaštita ljudskih prava i vladavina zakona.

Pojam 'demokracija' potječe iz drevne Grčke, a i danas se koristi kao termin koji označava vladavinu naroda. U demokratskim zemljama, ljudi odlučuju tko upravlja državom i vlast se može smijeniti na izborima. Demokracija se temelji na direktnom sudjelovanju naroda (primjerice, na izborima, referendumima) ili indirektnom sudjelovanju, kroz izbor predstavnika vlasti koji zastupaju svoje birače. Ključni su temelji demokracije garancija zaštite ljudskih prava svakog čovjeka, neovisnost sudova, zastupanje javnih interesa i pravo na slobodu mišljenja. Demokracija nije, naravno, savršeni oblik vlasti, no takav još uvijek nije izumljen! Njezini su glavni nedostaci: velik državni aparat te administracija, pitanje dostupnosti državnih usluga za sve građane te pitanje informiranosti glasača o svim važnim temama i informacijama. Ponekad demokratski sustavi nisu toliko učinkoviti, pa se odluke donose sporo i na više razina.

Sve su to opravdane zamjerke demokraciji, no ako promotrimo popise najrazvijenijih zemalja svijeta, vrh ljestvice redovito zauzimaju države u kojima je uspostavljen demokratski sustav. Stoga, ne odstajemo od nje! Stupanj razvijenosti demokracije u zemljama svijeta može se mjeriti npr. Indeksom ljudskih sloboda.

Ustav RH postavio je demokratske temelje za razvoj samostalne, nezavisne Republike Hrvatske, a na snagu je stupio 22. prosinca 1990. godine. Podijeljen je na nekoliko poglavlja, od kojih treće po redu govori o zaštiti ljudskih prava i temeljnih sloboda.

Njime su zajamčena prava i slobode svim građanima. Naglašava se nepovredivost čovjekove slobode, doma, časti i ugleda, tajnost podataka, sloboda mišljenja i vjeroispovijesti te zabrana diskriminacije i pravo na rad. Također, kao temelji gospodarstva navode se poduzetničke i tržišne slobode. Ustavom se štite prirodne ljepote i bogatstva RH, kulturna i ostala dobra.

Konvencija za zaštitu ljudskih prava i temeljnih sloboda

donesena je 1950. godine u Rimu, a RH ju je ratificirala 1997. godine. U njoj su nabrojene zajamčene slobode i prava, kao što je: pravo na život, zabrana mučenja, ropstva i prisilnog rada, pravo na slobodu i sigurnost, pravo na pošteno suđenje, zakonske kazne, poštivanje privatnog i obiteljskog života, sloboda mišljenja, savjesti i vjeroispovijesti, sloboda izražavanja, okupljanja i udruživanja, pravo na brak, pravna pomoć, zabrana diskriminacije te zabrana zloupotrebe prava. U Općoj deklaraciji o ljudskim pravima, koju je proglasio UN, piše da se: *sva ljudska bića rađaju slobodna i jednaka u dostojanstvu i pravima*. Ona su obdarena razumom i svijješću te trebaju jedna prema drugima postupati u duhu bratstva. To znači da svaki čovjek ima pravo na život, slobodu i sigurnost. Pred zakonom su svi ljudi jednaki te se ne smiju činiti razlike među ljudima na osnovi rase, vjere, nacionalnosti, ekonomskog statusa i dr.

Usto, svaki član društva ima pravo na socijalnu sigurnost i određeni životni standard, kojim može pokriti svoje osnovne potrebe: hranu, odjeću, stan, zdravlje, obrazovanje itd.

Ekonomska kriza dovela je do pojačanih mjera štednje, a one se negativno odražavaju na ljudska prava i najčešće pogađaju upravo najranjivije skupine, koje su najpodložnije diskriminaciji.

Ugrožene su obitelji koje moraju skrbiti o djeci, ugroženi su stariji i bolesni članovi društva.

Zato smo svi pozvani dati svoj doprinos zaštiti ljudskih prava i borbi protiv diskriminacije, na svi razinama društva. To znači da moramo uložiti dodatan trud kako bismo osvijestili društvene predrasude, osudili nasilje i narušavanje ljudskih prava svakog čovjeka, a na poseban način djece, te promovirali pozitivne vrijednosti.



Preporuka za film

Dječak u prugastoj pidžami (2008.), r. Mark Herman; *Trgovci robljem* (2007.), r. Marco Kreuzpaintner; *Bicentennial Man* (1999.), r. Chris Columbus



Preporuka za knjigu

Sofijin svijet, Jostein Gaarder; *Timpetill: grad bez roditelja*, Henry Winterfeld

Usmjereno na vještine:
razumijevanja ljudskih prava, tolerancije,
prevencije vršnjačkog nasilja

Kada govorimo o ljudskim pravima, ističemo pravo na slobodu, zaštitu, očuvanje zdravlja te pravo na slobodu mišljenja.

Neki podaci iz RH navode kako je čak 19% djece bilo izloženo nasilnom ponašanju svakodnevno. U zadnje vrijeme je sve učestalije i tzv. elektroničko nasilje, koje barem 1–2 puta mjesečno doživi oko 29% učenika (Unicef, 2010). Počinitelji nasilja uglavnom su slabije prilagođeni pojedinci, s lošim školskim uspjehom i smanjenom empatijom za druge. Postoji određeni profil djece koju nasilnici vole 'uzeti na zub'. Najčešće se nasilnici okome na djecu koja su pomalo nesigurna, bojažljiva, savjesna i povučena i koja se vjerojatno neće pokušati braniti ili zauzeti za sebe. Najveći broj djece na nasilje reagira neugodnim osjećajima: ljutnjom, uznemirenošću, brigom, sramom ili tugom.

Zapamtite, nitko nema pravo činiti nešto zbog čega bi se drugi osjećali loše, poniženo ili bezvrijedno, a svatko tko osjeti takvo ponašanje na svojoj koži ima pravo potražiti pomoć kod odrasle osobe kojoj vjeruje!

Vježbajte prevenciju nasilja tako što ćete u razredu organizirati postupak mirenja (ili medijacije) između učenika koji su trenutno posvađani ili se ne slažu dobro međusobno. Neka 'miritelj' bude netko od profesora u školi ili školski pedagog/psiholog. Miritelj će imati zadaću poučiti posvađane strane na koji način mogu koristiti JA i TI poruke u komunikaciji. To su poruke kojima izražavamo svoje mišljenje bez da povrijedimo drugu stranu te onda kada želimo riješiti neki nesporazum, svađu ili neugodnu situaciju.

Možemo ih oblikovati slijedeći primjer:

KADA TI ... (imenujte osobu kojoj se obraćate i čije ponašanje opisujete)

RADIŠ TO ... (opišite ponašanje koje vam smeta, vrijeđa vas ili žalosti),

JA SE OSJEĆAM ... (opišite iskreno kako se osjećate u toj situaciji)

JER ... (opišite zašto se tako osjećate)

I ŽELIO BIH DA (predložite drugačije ponašanje koje bi vam bilo prihvatljivo, ponudite rješenje ili kompromis).

Postavite u školskom hodniku (u dogovoru s nastavnicima i stručnom službom u školi) **KUTIJU PROTIV NASILJA**, u koju će učenici ubacivati papiriće na koje će napisati što su tijekom tog tjedna u svojoj školi napravili kako bi spriječili nasilje, svađu i osvetničko ponašanje prema kolegama.

Npr. danas sam se jako naljutio na Anu, ali sam joj odlučio oprostiti umjesto da ju izvrijeđam.

Ili: opomenuo sam prijatelja koji je zadirkivao učenika sa slabijim ocjenama.

Najbolje ideje za borbu protiv nasilja možete zalijepiti na plakat.

S roditeljima pogledajte i prokomentirajte kratki animirani film o nenasilnoj komunikaciji, koji je dostupan na sljedećem linku: <https://www.youtube.com/watch?v=nZeW4JKeV3o>.

Zamolite roditelje da vam ispričaju svoja iskustva iz školskih dana, jesu li ikada bili žrtve izrugivanja, nasilja ili zlostavljanja — u obitelji, školi ili na igralištu? Kako su u toj situaciji postupali, kome se obraćali za pomoć? Što su na svome primjeru naučili o toj temi? Koji su za njih bili najučinkovitiji načini da se zaštite od nasilja među svojim vršnjacima?

Što misle, koje su najčešće osobine učenika koji su zlostavljači i nasilnici?

Treba li i njima pomoći i kako?

**Usmjereno na vještine:
promicanja demokratičnosti, podizanja
građanske svijesti kod mladih**

Većina vas je dosad već imala prilike vidjeti kako izgledaju parlamentarni izbori (biranje zastupnika Hrvatskoga sabora), kao i izbori za Predsjednika RH. Možda ste vidjeli na koji se način u Saboru odlučuje o izboru predsjednika Sabora, kao i način glasovanja o ministrima Vlade RH. Hrvatski sabor predstavničko je tijelo građana i nositelj zakonodavne vlasti u RH (Ustav, članak 70.) i donosi sve važne odluke za budućnost države.

Međutim, pravo na glasovanje uključuje i biranje zastupnika na lokalnoj razini, u vašoj općini, gradu ili županiji. Lokalni izbori nisu ništa manje važni za razvoj demokracije, već vam omogućavaju da iskažete svoje mišljenje za pitanja koja se tiču direktno vas i vaših obitelji te organizacije zajednice u kojoj živite.

Na lokalnim izborima punoljetni građani s prebivalištem na području u kojem se biraju predstavnici, odlučuju o predstavnicima općinskih, gradskih i županijskih vlasti, biraju načelnike, gradonačelnike i župane, ali i članove različitih odbora, upravnih tijela, skupština. Općine, gradovi i županije imaju svoje upravne odjele, čiji broj ovisi o njihovoj veličini i potrebama.

Primjerice, jedan grad u RH može imati upravne odjele za: **financije, poljoprivredu, komunalnu djelatnost, obrazovanje, zdravstvo, socijalnu skrb, prostorno uređenje, zaštitu okoliša, poduzetništvo i unutarnju reviziju** (tzv. kontrola). S druge strane, županije mogu oformiti upravne odjele za: **financije, obrazovanje, kulturu i sport, zdravstvo i socijalnu skrb, gospodarstvo, poljoprivredu, pomorstvo i promet, turizam, zaštitu okoliša i komunalnu djelatnost, prostorno uređenje i gradnju te unutarnju reviziju** (i dr., prema potrebi).

Budući da se približavate zakonskoj dobi kojom vam se osigurava pravo da birate ili budete birani na demokratskim izborima, provedite u svojim razredima simulaciju izborne kampanje i glasovanja (poželjno na satu politike i gospodarstva ili razrednog odjela). Osigurajte dobrovoljne prijave od minimalno pet kandidata, koji će imati zadatak ostatku

razreda predstaviti sebe i svoj izborni program kroz minimalno tri programske točke koje se tiču vašeg razreda ili škole. Programske točke služe tome da kandidat objasni kojim se problemima zajednice planira intenzivno baviti tijekom svoga mandata. Pssst.... u njihovom osmišljavanju, mogu vam pomoći nazivi upravnih odjela, pa tako kandidat XY može najavljivati: uređenje sportskih sadržaja za djecu i mlade (1), uvođenje novog sustava razvrstavanja otpada (2) te jačanje poljoprivrede u ruralnim dijelovima županije (3).

Imenujte jednog učenika u razredu koji će kandidate i njihove programske točke popisati na ploči, prema predloženoj **tablici***.

Taj isti učenik može, uz pomoć nastavnika i još jednog člana izbornog povjerenstva, organizirati tajno glasovanje — korištenjem papirića, listića, kutije za tajno glasovanje ili čak kape ili šešira!

Koji kandidat odnosi pobjedu u vašoj izbornoj jedinici? Zajedno mu osmislite titulu te ne zaboravite pratiti koliko dobro i revno ispunjava ciljeve iz svoje kampanje!

Njegov program i poruke 'biračima' možete zalijepiti na plakat.

***tablica se nalazi u prilogu na 52. stranici
Kalendara**

Napomena: tekst u nastavku pruža smjernice nastavnicima, roditeljima i odgojiteljima za poticanje empatije i moralnog razvoja djece i mladih.

Kako djecu i mlade podučiti empatiji, pitaju se brojni odrasli u ulozi roditelja, učitelja ili odgojitelja. Kako pronaći vremena za tako važne, pa opet toliko apstraktne životne lekcije? Na koji način ulaziti u emocionalni svijet djece i mladih, kada se svim silama trudimo održati autoritet i disciplinu? Međutim, brojna istraživanja dokazala su povezanost empatije i školskog uspjeha učenika, kao i važnost usklađivanja kognitivnog i emocionalnog razvoja djece. Njihov osjećaj za alturizam i empatiju treba njegovati i poticati od najranije dobi, u okolini koja dopušta otvorenu komunikaciju o emocijama. Vještine empatije i emocionalne inteligencije djeluju kao zaštitni faktori od različitih oblika rizičnog ponašanja, a mogu pomoći i prilikom odabira zanimanja, zapošljavanja, i drugih važnih životnih odluka. Suprotno općem vjerovanju, ne zahtijevaju svi programi jačanja empatije jako puno uloženog vremena i financijskih sredstava. Naprotiv, moguće su i manje intervencije u nastavni plan i program kako bi se posvetilo moralnom i emocionalnom razvoju učenika.

Primjerice, s učenicima se mogu komentirati aktualna zbivanja i vijesti iz lokalne zajednice. Slušajući o tuđim životnim pričama i iskustvima, možemo im postavljati pitanja poput: *kako biste se vi osjećali na njegovom/njezinom mjestu? Što mislite, zašto se određena osoba ponaša na određeni način? Postoji li nešto što bismo mi kao pojedinci, ili društvo mogli napraviti da se drugoj osobi poboljšaju uvjeti života?* Možda im možete ukazati na drugu stranu 'medalje', na detalje koji se u medijskim prikazima ne navode, drugačiju perspektivu na društvena pitanja. Možete pružiti i vlastito životno iskustvo i mudrost, kojima ćete ih naučiti razumjeti kako stvari nikada nisu sasvim crno–bijele i da je lako pogrešno (pr)osuditi!

Nadalje, učenike možete poučavati argumentiranoj raspravi, umjesto korištenja emocionalnih manipulacija i propagande. Samo zato što imaju suosjećanja prema drugim ljudima, ne mora značiti da trebaju dozvoliti iskorištavanje tih plemenitih osjećaja. Na taj način dolaze u opasnost da, poučeni lošim iskustvom, odustanu od pomažanja onima koji su u potrebi.

Ohrabrite ih da jasno i hrabro iznose i svoju perspektivu, u situaciji kada im je teško i osjećaju da trebaju pomoć, ali nisu sigurni hoće li ih netko odbaciti ili ismijati zbog toga. Sasvim je u redu da ne možemo sve sami, jer niti ne moramo! Naučite ih da tuđe stavove, vrijednosti i razmišljanja stave u kontekst njegova životnog puta ili iskustva, umjesto da sve prosuđuju kroz vlastito iskustvo.

Jednako kao što za naše samopouzdanje nije dobro stalno se uspoređivati s drugima, tako je i za našu sposobnost suosjećanja pogubno druge uspoređivati sa svojim standardima i kriterijima jer nas lako mogu razočarati. Podučite ih civiliziranom dijalogu, odnosno načinu slušanja drugih bez donošenja procjena, sudova i 'dijagnoza'.

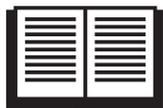
To znači uvažavati sugovornika, čekati svoje vrijeme za odgovor, ne upadati u riječ, imati stav poštovanja i uvažavanja, argumentirati svoje stajalište mirno i bez uzrujavanja ili svađe, ne napadati osobu jer se možda ne slaže s nekim našim uvjerenjem, prekinuti raspravu koja se previše razvukla i u kojoj se sugovornici ne mogu dogovoriti oko nečega, pristati na kompromis i biti otvoren za dokaze koji su suprotni s našim uvjerenjima. Poučite ih aktivnom slušanju sugovornika, jer ako ne čujemo drugu osobu, ne možemo zamisliti kako se osjeća. Rad u manjim grupama u razredu također pomaže razvoju suradničkog ponašanja, uvažavanju drugih i kompromisu, a može se kao nastavna metoda koristiti za različite teme gradiva. Pritom je važno da unaprijed odredite pravila grupnog rada, od kojih jedno može biti i slušanje, uvažavanje drugih i sl.

Kako biste pomogli učenicima razviti vlastiti moralni identitet, važno je pružiti im prilike u kojima će se moći dokazati kao osobe koje se brinu o drugim ljudima i poštuju tuđe osjećaje. Stoga je važno da ih odrasli pohvaljuju kada čine nešto nesebično, primjerice *hvala ti što voliš pomagati* ili *hvala ti što si dobar brat ili sestra* — na taj se način osobine učvršćuju. Kada ih opominjete i odgajate, činite to na način da im objasnite zašto je njihovo ponašanje pogrešno i na koji način pogađa drugu osobu te se pobrinete pružiti im priliku ispraviti štetu. Iskoristite njihovu maštu te im kroz različite priče ili igranje uloga ukazujte na potencijalne moralne dileme, proces biranja između dobra i zla te posljedice određenog ponašanja. Razgovarajte s njima o medijskim sadržajima koji mogu biti štetni za njihov moralni razvoj. Dajte prednost uzornom vladanju od akademskog natjecanja među učenicima. Potičite ih da traže ispravne uzore u vlastitoj okolini, od kojih ste prvi i najvažniji upravo vi — učitelji i roditelji.



Preporuka za film

Zvijeri južnih divljina (2012.), r. Benh Zeitlin; *Kralj lavova* (1994.), r. Rob Minkoff i Roger Allers; *12 ljutih muškaraca* (1957.), r. Sidney Lumet; *Vitez tame* (2008.), r. Christopher Nolan; *Skrivena ljepota* (2016.), r. David Frankel



Preporuka za knjigu

Tisuću žarkih sunaca, Khaled Hosseini; *5 jezika ljubavi*, Gary Chapman; *Priča o starom kralju koji nije mogao pronaći svoj dom*, Arno Geiger

Usmjereno na vještine:
empatije, prosocijalnog ponašanja, suradnje

Dragi odgovorni prijatelju

Napiši pismo prijatelju kojem silno vjeruješ. U pismu zatraži od njega da ti da savjet, vezano za određeni problem koji te muči (ili te mučio). Uključi sve važne informacije o situaciji, navedi emocije koje su sudionici doživljavali, kako bi prijatelj stekao bolji uvid.

Potpiši se izmišljenim imenom, a pismo proslijedi drugom članu grupe. Kada primiš tuđe pismo, odgovori mu u pisanom obliku.

Pokušaj se staviti u njegovu poziciju i što bolje razumjeti kako se osjeća i što mu u tim trenucima prolazi kroz glavu.

Možeš li procijeniti svoju dozu empatije?

Daj pet!

Izgradnji samopouzdanja i vjere u sebe pomaže davanje i primanje komplimenata.

Za ovu vježbu trebat će vam nekoliko čvrstih papira u boji, koje ćete zalijepiti na leđa svakom sudioniku, te markeri ili bojice. Sudionici se kreću po prostoriji i pišu komplimente jedni drugima, na papiru koji se nalazi na leđima. Ostavljajte samo komplimente i pohvale, istaknite dobre strane i vrline vaših kolega.

Kada svi završite, skinite svoje papire i pročitajte što su vam drugi poručili. Možete kratko raspraviti o vježbi.

Na plakat napišite komplimente koji vrijede za čitavu razrednu grupu — npr. 'naš je razred jako složan'.

Savladavanje prepreka lakše je u dvoje!

Problemi se nekad čine nerješivima, kao da se pred nama nalazi zid od cigle koji je teško srušiti. Teško, ali ne i nemoguće. Ponekad je lakše preuzeti tuđe probleme na sebe, nego rješavati vlastite, iako to nije uvijek mudro.

Umjesto da mi rješavamo tuđe probleme, osobi možemo pomoći da ih sama riješi. Možete li razmisliti, kome biste u ovom trenutku voljeli pomoći i s kakvim problemom? Nacrtajte zid od cigli, a vaš je zadatak da na svaku ciglu napišete ime osobe kojoj biste željeli ili mogli pomoći, već danas!

Zalijepite svoje zidove na plakat!

Dodatna aktivnost

Kako biste vježbali svoju empatiju i sposobnost da se brinete o drugima, uz pomoć profesora nabavite razrednu biljku, o kojoj ćete zajednički brinuti. Podijelite zaduženja, neka jedan dio učenika potraži informacije o tome koliko svjetla, vode i hranjivih tvari toj biljci treba, drugi mogu napraviti raspored zalijevanja i na taj način osigurati da biljka ne uvene. Kada dođe vrijeme praznika, vodite računa da biljku ne ostavljate u školi, već među sobom odaberite učenike koji će biti zaduženi da se o njoj brinu i po završetku nastave. Možete od toga napraviti i malo natjecanje među razredima — čija će biljka do kraja školske godine izgledati 'najvoljenije'?

Usmjereno na vještine:
empatije, aktivnog slušanja, etičnog
ponašanja

Fokus grupa

Formirajte u razredu fokus grupu unutar koje ćete raspraviti o određenom problemu i pokušati pronaći rješenje. Fokus grupa, kao metoda rada, podrazumijeva da u grupi od 6 do 10 članova, postoji jedan moderator koji upravlja raspravom u grupi, u kojoj grupa zainteresiranih sudionika raspravlja o određenoj temi. Obično traje 60–120 minuta, a diskusija se vodi po unaprijed pripremljenom nizu pitanja. Posavjetujte se s nastavnicima hrvatskog jezika ili školskim knjižničarima oko načina vođenja fokus grupe. Unaprijed odaberite pravila vođenja fokus grupe te ih istaknite na vidljivom mjestu. Podijelite s grupom svoja razmišljanja, stavove, osjećaje. Možete odabrati temu prema vlastitom izboru ili odaberite jednu od predloženih tema:

- **Zašto (ni)je dobro volontirati?**
- **Zašto (ni)je dobro natjecati se sa samim sobom?**
- **Treba li obrazovanje biti besplatno za sve?**
- **Je li mladima novac najvažniji?**
- **Jesmo li odgovorni samo za vlastite postupke?**

Igra moći

formirajte učenike u tri grupe s podjednakim brojem članova. Trebat će vam tri različite vrste oznaka za članove različitih grupa, primjerice naljepnice ili vrpce u tri različite boje. Jedna boja (ili bilo koja druga oznaka) neka bude rezervirana za 'podanike' — oni ne smiju sami odlučivati ni o čemu, smiju govoriti i raditi samo ako im dopuste 'šefovi' — oni koji su moćni i odlučuju o pravilima igre, a treća grupa neka budu 'poslušnici' — njihov je zadatak pratiti 'šefove' i truditi se njima ugoditi, što je više moguće. 'Šefovi' će imati zadatak naređivati 'podanicima' što moraju učiniti (npr. napravite 15 sklekova, obrišite ploču, nosite torbu po razredu), a 'podanici' imaju zadatak otkriti što 'šefove' usrećuje. Nakon 15 minuta, zamijenite uloge i grupe. Ponovite igru još jednom te se nakon 15 minuta opet zamijenite. Na taj će način svaki uče-

nik biti u svakoj od uloga. Raspravite kratko: kako se svaki pojedini sudionik osjećao u svakoj od grupa? U kojoj se osjećao najugodnije, a u kojoj je bilo najviše neugodnih emocija? Usporedite to s osobnim iskustvom (npr. učenici su uglavnom maloljetni te su, kao takvi, dužni slušati roditelje i njihova pravila). Što znate o pojmu društvene isključenosti? Poznajete li pojedince koji su izolirani iz vašeg društva? Kako se ti pojedinci osjećaju?

Aktivnost etičke dileme

(za izvannastavnu aktivnost): prigodno za rad u manjim grupama. Zamislite da ste kapetan koji upravlja malenom brodicom, koja se upravo nasukala. Imate ukupno 10 pojaseva za spašavanje, no čak 13 putnika, što znači da će troje putnika ostati bez pojaseva. Vi kao kapetan, zajedno sa svojom posadom, odlučujete o tome koga želite spasiti, odnosno kome ćete uskratiti pojas. Između sljedećih članova posade, odaberite tko ostaje bez prilike da se spasi: vojnik sa slomljenom rukom, liječnik koji krade lijekove iz svoje bolnice, mlada samohrana majka, dijete od osam godina, baka koja je proglašena volonterkom godine, mladi umjetnik, uspješni poduzetnik koji ne isplaćuje plaće svojim radnicima, slijepa tinejdžerka koja sanja o studiju novinarstva, 70-godišnji svećenik, udovica slavnog glumca, čovjek koji je nehotice skrivio prometnu nesreću kada je imao 18 godina, ovisnik o alkoholu, žena koja je u depresiji zbog smrti svoga sina.

Po završetku vježbe, raspravite u razredu: koga ste odlučili 'spasiti', a koga 'odbaciti'? Prema kojima ste se kriterijima vodili prilikom odlučivanja? Jesu li zbog toga odluke bile lakše? Koji je izbor bio najteži?

Zaključno pitanje: jeste li nakon vježbe promijenili vaš stav prema nekoj osobi koju ste pustili da se sama spašava?

(napomena nastavniku: na kraju vježbe recite učenicima da je svrha vježbe u suzbijanju predrasuda prema drugima i smanjenju olakog diskriminiranja drugih)

Esej

napišite esej na temu poznate Ghandijeve izreke: 'Oko za oko će samo dovesti do toga da cijeli svijet postane slijep'.

Esej koji vam se najviše sviđi zalijepite na plakat!

Koliko dobro poznajemo medije i znamo li kako ih koristiti u svakodnevnom životu? Mediji imaju brojne dobre strane — često se upravo uz njihovu pomoć pokreću značajne kampanje, organiziraju humanitarne akcije i ukazuje na društvene probleme. Bez tih informacija, teško bismo išli u korak s vremenom. Društvene mreže i alati pomoću kojih održavamo komunikaciju s ljudima iz našeg života, mogu biti jako korisni ako ih upotrebljavamo razumno, i uz dozu kritičkog promišljanja o njima.

Neke od ključnih prednosti, naročito kada je riječ o djeci i mladima, tiču se obrazovanja te informiranja. Djeca od najranije dobi uče putem televizijskih emisija (kao što je kulturna *Ulica Sezam*), stoga je važno samo vrijeme provedeno pred televizijom ograničiti prema dobi djeteta. Internet je nepresušan izvor za pretragu informacija na bilo kojoj obrazovnoj razini te, uz malo opreza prilikom verificiranja vjerodostojnosti stranice kojoj pristupamo, može pomoći učenicima ostvariti obrazovne ciljeve i proširiti znanja koja dobivaju u školi. Također, putem društvenih mreža učenici se mogu povezati i razmjenjivati informacije o gradivu. Nadalje, putem različitih medija, učenici se mogu informirati o novostima iz zemlje i svijeta. Vijesti se sve više pregledavaju na internetu, dok popularnost radija lagano opada. Putem pametnih mobitela, lako su svima dostupne tzv. prijelomne vijesti, vremenske prognoze, obavijesti o stanju na cestama, popustima u trgovinama itd. Putem akademskih društvenih mreža mogu se razmjenjivati informacije o rezultatima znanstvenih studija, a jedan dio korisnika putem društvenih mreža dolazi do informacija o radnim mjestima i zapošljavanju.

Ono što se može pokazati kao negativna strana korištenja medija i društvenih mreža različita su rizična ponašanja, manipulativni sadržaji i narušavanje svakodnevnog funkcioniranja uslijed prekomjernog korištenja. Televizija je medij koji obiluje nasilnim sadržajem, uvredljivim rječnikom, stereotipima, a može potaknuti i na neodgovorna ponašanja kroz učenje oponašanjem. Nasilje na TV-u posebno utječe na djecu i mlade u riziku. Društvene mreže nose sa sobom i velik problem privatnosti njihovih korisnika, što je naročito zabrinjavajuće kada su u pitanju maloljetnici. Putem medija, mladi se mogu regrutirati za sudjelovanje u kriminalnim radnjama, ili postati žrtve zločina, poput krađe identiteta, seksualnog uznemiravanja ili dječje pornografije. Internet može lako postati platforma za tzv. cyber zlostavljanje ili zlonamjerno širenje tračeva i privatnih podataka o drugoj osobi. Ekstremni slučajevi takvog zlostavljanja mogu završiti čak i samoubojstvom! Internetom se lako šire lažne vijesti i članci s neprovjerenim informacijama, manipulativne reklame i propagande. Informacije o pretraživanjima (zlo)upotrebljavaju kompanije koje za cilj imaju reklamiranje i prodavanje određenih proizvoda koje lako mogu privući korisnike interneta na nepotrebnu kupovinu i trošak.

Preporuke za roditelje: dobre navike korištenja medija uvedite od najranije dobi, jer što je dijete starije to je teže postavljati pravila i granice. Isto tako, pratite koliko se djeca pridržavaju postavljenih pravila te pritom uzmite u obzir tehnička pitanja (npr. nalazi li se računalo u dječjoj sobi, teže ćete znati kada ga dijete koristi). Pobrinite se da vaša djeca podjednako mnogo vremena provedu uz medije, kao i na sportskim i ostalim aktivnostima, u društvu svojih vršnjaka. Vodite računa da im društvene mreže ne narušavaju ritam spavanja, kako bi bili odmorni za školske i ostale obaveze. Razgovarajte s djecom o medijskom sadržaju koji zajedno gledate, čitate ili slušate. Postavljajte mu pitanja, npr. koju je pouku izvukao iz nekog sadržaja, misli li da su likovi iz priče postupili ispravno ili ne i zašto, kako se osjeća dok gleda neki medijski sadržaj, neka vam objasni zašto preferira određene programe i emisije itd. Omogućite im pritom da otvoreno iznose svoja mišljenja.

P.S. Lažne vijesti možete provjeriti na mrežnim stranicama <http://news-bar.hr/> i <http://sprdex.net.hr/> kako ne biste nasjeli kada na njih nađete.

A sve o medijskoj pismenosti možete saznati na službenim mrežnim stranicama projekta 'Djeca medija' Društva za komunikaciju i medijsku kulturu (DKMK) <http://www.djecamedija.org>.



Preporuka za film
InRealLife (dokumentarni film, 2013.), r. Beeban Kidron;
Povjerenje (2010.), r. David Schwimmer



Preporuka za knjigu
Imaš fejs?, Jasminka Tihi Stepanić; *Komunikacija odgaja — odgoj komunicira. Emocionalna i medijska pismenost*, Roberta Brusić i sur.

Usmjereno na vještine:
prepoznavanja lažnih vijesti, kritičkog mišljenja, medijske pismenosti

Lažne vijesti mogu nastati iz nekoliko različitih motiva. Jedan od njih je tzv. satira — korištenje humora na način da se nešto ismijava, prenaplašava ili se prezentira u ironičnom formatu. Često se koristi na političkoj i estradnoj sceni, pa se rade parodije na nečije osobine ili izjave. Takve se vijesti uglavnom rade zbog zabave, no unatoč tome ljudi ih mogu shvatiti osobno. Neke vijesti se rade u obliku tzv. *clickbaita*, odnosno osmišljene su tako da ih osoba poželi otvoriti i pročitati, a uglavnom nude proizvode koji su na prodaji, poslovne prilike, povoljne kredite i slično te se često pokazuju kao prevara. Treći najčešći oblik lažnih vijesti su namjerno lažna dezinformiranja javnosti, koja za cilj imaju promovirati određenu ideologiju, grupu ljudi ili proizvod. Postoji nekoliko načina kako se zaštititi od naivnosti i potencijalnih štetnih posljedica lažnih vijesti.

Prema navedenim uputama, provjerite vijest koja se nalazi na kraju teksta:

— Zamolite odraslu osobu da vam pomogne instalirati, na tražilicu koju koristite, jedno od proširenja koje umjesto vas provjerava koliko je internetska stranica pouzdana. Ima ih jako puno, a neka od njih uključena su u antivirusne programe. Primjerice, Google Chrome ima proširenje pod nazivom WOT (Web Of Trust)!

— Provjerite domenu internetske stranice. Iako ne mora biti definitivni dokaz da je stranica pouzdana, većina relevantnih stranica koristi domene poput **.com**, **.org** ili **.net**, a u RH još i **.hr**.

— Provjerite i sam sadržaj sumnjive vijesti, tako što ćete u internetsku tražilicu upisati ključne riječi iz vijesti. Vidite što druge stranice pišu o toj temi ili događaju.

Ako vijest ne možete pronaći nigdje drugdje, velika je mogućnost da je vijest lažna (rjeđe, tema može biti zanimljiva samo određenom mediju, npr. lokalnom). Postoje i određene stranice koje se bave provjeravanjem svjetskih vijesti, poput <http://www.snopes.com> ili <http://www.factcheck.org>.

— Provjerite vjerodostojnost autora vijesti (ako je naveden) te kakva mu je novinarska reputacija — je li ga netko dosad tužio zbog lažnih navoda, radi li se o novinaru profesionalcu i slično. Dodatno, možete provjeriti izvore na koje se autor poziva, kao što su istraživanja ili statistički podaci i citati.

— Razmislite koliko je autor vijesti nepristran: čini li vam se da zagovara jednu stranu priče ili je objektivan?

Naslov: Ukidaju se ležeći policajci jer su zbog nebrojnih rupa na cesti ionako nepotrebni

Ležeći policajac je naziv za prepreku koja se postavlja preko uličnog kolovoza ili preko ceste kako bi se na tom mjesto natjeralo vozače da smanje brzinu (...). Ministarstvo prometa i veza, detaljnom je analizom utvrdilo, kako hrvatske prometnice imaju previše rupa zbog kojih vozači ionako moraju smanjiti brzinu da bi ležeći policajci imali ikakvu svrhu. Uklanjanjem ležećih policajaca broj će aktivnih prometnih policajaca biti smanjen za čak 60%, što donosi znatne uštede u pogledu dnevnica i plaća koje su do sada dobivali ležeći policajci, barem po fakturama lokalnih policijskih postaja. No, iz MUP-a poručuju kako će u svrhu kontroliranja brzine postaviti dodatnih 5 tisuća kamera, koje će po novom imati kutiju u koju će građani moći ubaciti novac (...), ako žele izbjeći pisanu kaznu.

Izvor: <http://news-bar.hr/vijesti/zanimljivosti/ukidaju-se-lezhei-policajci-je-su-zbog-nebrojnih-rupa-na-cesti-ionako-nepo>

Nakon analiziranja vijesti prema navedenim uputama, što ste zaključili? Radi li se o vjerodostojnoj vijesti ili ne?

Označite križićem (X) kriterije koje ova vijest zadovoljava ili ne zadovoljava, prema istim uputama:

KRITERIJ

- 1) internetska stranica označena je kao pouzdana ()
- 2) domena internetske stranice je uobičajena ()
- 3) vijest se ponavlja i na sličnim internetskim stranicama ()
- 4) autor vijesti je vjerodostojan i ugledan profesionalac ()
- 5) izvori na koje se autor poziva lako su dostupni i ispravni ()
- 6) autor je nepristran i objektivan ()

**Usmjereno na vještine:
kritičkog mišljenja, medijske pismenosti,
komunikacijske vještine, prevencije nasilja**

Podijelite su u grupe od četiri učenika.

Pozorno proučite scenarije komunikacije među mladim osobama, koje se dijelom odvijaju i na društvenim mrežama.

Scenariji se sastoje od nekoliko odvojenih crtica, a vaš je zadatak naznačiti sviđa (*like*) li vam se reakcija likova iz priče ili vam se ne sviđa (*dislike*). Objasnite zašto!

- 1) Antonija i Damir znaju se iz viđenja, budući da oboje pohađaju istu školu. Susretali su se u nekoliko navrata, ali nikad nisu razgovarali uživo. Oboje gaje određene simpatije jedno prema drugome. Jednog dana, Damir se odvažio i poslao Antoniji poruku putem Facebooka.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE
- 2) Nakon nekog vremena, Damir je zamolio Antoniju da mu da svoj broj mobitela, ali samo ukoliko se osjeća dovoljno ugodno da povremeno razgovaraju i uživo, osim putem društvenih mreža. Ona pristaje, pod uvjetom da broj zadrži za sebe i ne daje ga nikome drugome.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE
- 3) Uskoro Antonija počinje osjećati kako je Damir previše nametljiv, poruke joj šalje svaki dan i kasno navečer, čak i tijekom nastave te vikendima. Čini joj se da se ponaša kao da su već u vezi.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE
- 4) Nije sigurna kako bi se postavila prema njemu i na koji način mu objasniti što joj točno smeta, pa se obraća najboljoj prijateljici za savjet. Prijateljica je uvjerava kako mu ima pravo reći što je smeta.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE
- 5) Antonija se napokon odvažila te je Damiru u poruci objasnila kako ponekad pretjeruje s porukama, pogotovo dok su školi, gdje se ne uspijeva koncentrirati na nastavu. Smatra da njihov odnos nije toliko prisnan da bi toliko često komunicirali i moli ga da razmisli malo o tome.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE
- 6) Damir je bijesan i njene poruke doživljava kao odbačivanje. Uvjeren je kako se uzaludno trudio oko nje, a ona ga je samo 'zavlačila'. Silno joj se želi osvetiti. Stoga odluči njezin broj podijeliti sa svim svojim (muškim) FB prijateljima, 'pa neka se sada pokuša koncentrirati na školu, ako uspije'.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE

Nakon što se unutar grupe usuglasite, iznesite svoje zaključke pred razredom. Usporedite odgovore u kojima postoji neslaganje među grupama i provedite kratku raspravu o vašim kriterijima procjene.

- 1) Karla i Jakov hodaju već tri godine. Upoznali su se putem zajedničkih prijatelja još u osnovnoj školi. Otada su nerazdvojni i svaki slobodan trenutak provode zajedno, povjeravaju se jedno drugome i ustos u si najbolji prijatelji.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE
- 2) Prije nekoliko mjeseci, Jakov je odlučio otvoriti profil na jednoj društvenoj mreži, iako je dotada tvrdio kako mu one nisu zanimljive.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE
- 3) Karla je zabrinuta zbog toga te mu povjerava svoje sumnje. Misli da to radi kako bi lakše upoznao nove djevojke, jer je uvjerena da je to jedino čemu društvene mreže služe.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE
- 4) Jakov, kako bi je umirio, podijeli s njom svoje lozinke i objašnjava joj da će tako lakše komunicirati s prijateljima koji s njim igraju online igrice.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE
- 5) Karla i dalje nije uvjerena, stoga mu provjerava profil i do nekoliko puta dnevno, no ne nalazi ništa sporno. U isto vrijeme, postaje sve više posesivna i u situacijama iz svakodnevnog života. Izluđuje ju kada nepoznate djevojke komentiraju njegove fotografije i ostale sadržaje, zabranjuje mu druženja s prijateljima pa vikende uglavnom provodi s njom i njezinim prijateljicama.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE
- 6) Jakov se osjeća tužno što njegova djevojka nema dovoljno povjerenja u njega, ali je odlučan u namjeri da je uvjeri kako mu može vjerovati i misli kako će se s vremenom promijeniti.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE
- 7) O ljubavnim problemima povjerio se profesoru iz tjelesnog odgoja, koji je zabrinut što Jakov dozvoljava takvo ponašanje, i boji se da bi se ono moglo samo pogoršati.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE
- 8) Nakon nekoliko teških mjeseci, Jakov teška srca odlučuje da je došlo vrijeme da prekine s Karlom.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE
- 9) Karla ga pokušava spriječiti na sve moguće načine, u jednom trenutku čak prijeti samoubojstvom.
SVIĐA MI SE NE SVIĐA MI SE

Zdravlje nije samo odsustvo bolesti, već je to stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja osobe. Upravo je pitanje mentalnog zdravlja posebna kategorija unutar zdravstvenog sustava. U promociju zdravlja posebno je važno uključiti odgojno-obrazovne ustanove, koje imaju znatnu ulogu u poučavanju učenika. Kako bi se zdravstveni programi i promidžba u školi ostvarili, važno je dugoročno planiranje, da cijela škola bude uključena te da postoji potpora izvan škole. Najveći problem i prepreke gotovo se redovito tiču resursa i financiranja, odnosno održivosti programa koji tek dugoročno pokažu sve svoje prednosti i pozitivne ishode.

Svjetski dan zdravlja slavi se svake godine 7. travnja, a taj datum ujedno obilježava i obljetnicu osnivanja Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), koja za cilj ima podizanje svijesti o pitanju globalnog zdravlja stanovništva. Upravo zbog toga SZO svake godine organizira čitav niz događanja i manifestacija koje nastoje promovirati zdravlje. Svjetski dan zdravlja jedna je od ključnih kampanja SZO-a, a slavi se čak od 1950. godine. Najčešće i sam dan zdravlja ima svoju specifičnu temu, pa je tako 2015. tema bila zdrava prehrana, 2016. dijabetes, a 2017. depresija.

Škole koje promoviraju zdravi stil života organiziraju aktivnosti kroz koje učenici usvajaju osnovna znanja i iskustva o zdravim stilovima života. Ponekad se u navedene aktivnosti mogu uključiti i roditelji ili šira društvena zajednica, što jača njihov utjecaj i značaj. Među djecom i adolescentima, postoje visoke stope rizika za četiri glavne neprenosive bolesti: neuravnotežena prehrana, pušenje, konzumiranje alkohola i fizička neaktivnost, stoga su važni preventivni programi te rano učenje zdravim navikama. SZO preporuča minimalno 60 minuta lagane tjelesne aktivnosti dnevno, za učenike između 5–17 godina.

Postoje tri glavne vrste hrane: ugljikohidrati (različite vrste šećera), proteini i masti. Uravnotežena prehrana za odrasle ljude (prema preporuci SZO) sadrži: dosta voća, povrća i mahunarki, orašastih plodova, cjelovitih žitarica (minimalno 400 grama voća i povrća dnevno). U voću, povrću, krumpirima i proizvodima od žitarica ima jako puno ugljikohidrata (vrsta hrane koja nam daje energiju za svakodnevne aktivnosti). Šećeri također spadaju u ugljikohidrate jer nam daju energiju. Preporuča se maksimalno 50 grama šećera dnevno, odnosno 25 grama ako osoba želi poboljšati zdravlje. Prirodni šećer nalazi se u čistom kakau, voću i prirodnim voćnim sokovima te medu i sličnim prirodnim zaslađivačima, dok se rafinirani šećer nalazi u većini prerađenih sokova, kolačima, slatkim pecivima, gaziranim pićima, čokoladi i voćnim sirupima.

Kada su u pitanju masti (vrsta hrane koja se taloži u tijelu kao 'zlatna' rezerva energije), preporuča se do 30 % od ukupnog dnevnog unosa hrane, s tim da su zdraviji izbori nezasićene masnoće (riba, avokado, orašasti plodovi, maslinovo ulje, sjemenke) u odnosu na zasićene masnoće koje nalazimo u npr. mesu, maslacu, uljima, siru i

životinjskoj masti. Najgore su pak industrijske, tzv. trans-masti (brza hrana, grickalice, smrznuta hrana, margarin, kolači itd.).

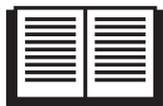
Posljednja vrsta hrane su proteini, koje nalazimo u mesu, ribi, svježem siru, bjelanjku itd. Proteini daju snagu našim mišićima, zbog čega sportaši često uzimaju veće količine. S njima također treba biti oprezan i ne pretjerivati jer ih jetra dugo i sporo probavlja.

Također, dnevno ne bismo trebali unositi više od 5 grama jodirane soli (1 čajna žličica).



Preporuka za film

What the health (dokumentarni film, 2017.), r. Kip Andersen i Keegan Kuhn; *Dnevnik košarkaša* (1995.), r. Scott Kalvert



Preporuka za knjigu

Zlatna pravila zdravlja, Katsuzo Nishi; *Korak dalje putem kojim se rjeđe ide*, M. Scott Peck; *Protuotrov*, Oliver Burkeman

Usmjereno na vještine:
prepoznavanja značenja pravilne i raznovrsne
prehrane, planiranja dnevnih obroka

Glavna komponenta dobrog zdravlja donošenje je pametnih izbora kada je u pitanju prehrana. Iako su i fizičke aktivnosti te bavljenje sportom također važni, ništa ne može zamijeniti uravnoteženu prehranu.

Pokušajte se prisjetiti kako izgleda vaša uobičajena prehrana tijekom dana.

Upišite u **tablicu*** što najčešće jedete za doručak (ili školsku užinu), ručak te večeru, kao i sve grickalice i pića koja unesete tijekom dana. Ovaj zadatak možete napraviti za domaću zadaću, pa tijekom jednog čitavog dana zapisivati što ste sve konzumirali od hrane i pića.

Pogledajte kako izgleda preporučena piramida ujednačene prehrane koju možete pronaći primjerice na mrežnoj stranici Europskog vijeća za informiranje o hrani <http://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe>.

Prokomentiraj u razredu s kolegama koliko se tvoja prehrana razlikuje od onog što se smatra ujednačenim unosom hrane.

Zalijepite na plakat svoje uratke — dnevne menije ili piramidu unosa hrane!

***tablica se nalazi u prilogu na 53. stranici Kalendara**

Usmjereno na vještine:
prezentacije, argumentiranja i zagovaranja
zdravih stilova života, poistovjećivanja s pozitivnim modelima iz zajednice, pretraživanja izvora

Nekolicina učenika iz razreda može osmisлити prezentaciju u Power Pointu, pomoću koje može prezentirati korisne naputke i savjete za sve one koji žele unaprijediti vlastito zdravlje, razinu energije i kondiciju.

Možete uključiti i svoje fotografije ili druge audio–video materijale na kojima se vidi da slijedite savjete za zdrav život (npr. fotografije bicikliranja, šetnje po prirodi, pripreme zdrave hrane).

Dogovorite se s kolegama u razredu da taj dan (ili tjedan) objavljujete samo takve sadržaje na svojim društvenim mrežama, kako biste i svoje prijatelje potaknuli na sitne, ali značajne promjene.

Usto, bit će jako znatiželjni i neće im 'na prvu' biti jasno zašto je toliko vas odjednom krenulo sa zdravim životom!

Fotografije koje nastanu tijekom ove kampanje zalijepite na odgovarajućem mjestu na plakatu.

Pozovite, uz pomoć profesora i stručne službe nekog zdravstvenog djelatnika iz svoje lokalne zajednice, kvarta ili mjesta u kojem živite. Može to biti medicinska sestra, liječnik, fizioterapeut, stručnjak za mentalno zdravlje ili nastavnik u jednoj od medicinskih škola u vašoj blizini. Mogu vam održati predavanje prema temi koja im je bliska, a tiče se dobrih zdravstvenih navika i ponašanja kojima možete poboljšati svoje fizičko i mentalno zdravlje ili načina preveniranja neprijenosnih bolesti modernog doba (ovisnosti, prekomjernu tjelesnu težinu i sl.).

Zamolite gosta da napiše nekoliko kratkih preporuka za održavanje zdravog stila života, koje biste mogli zalijepiti na plakat i na taj se način svakodnevno podsjećali na važnost zdravlja.

Pronađite na stranicama Hrvatskog jezičnog portala (<http://hjp.znanje.hr>) ili Hrvatske enciklopedije Leksikografskog zavoda Miroslav Krleža (<http://www.enciklopedija.hr>) deficije zdravlja i bolesti te navedite nekoliko

fraza svakodnevnog govora, u kojima se te riječi koriste (npr. *zdrav sam kao dren* ili *svakome je najteža njegova bolest*).

Potražite i najpoznatije izreke o zdravlju i dugovječnosti te ih zalijepite na plakat.

U razredu možete provesti debatu na temu: **možemo li svojim ponašanjem utjecati na zdravlje i kvalitetu života?**

Primjer pravila za debatu možete pronaći na mrežnim stranicama Agencije za odgoj i obrazovanje:

<http://www.azoo.hr/images/razno/l.Lukic.pdf>.

Samodisciplina: ili se sami discipliniramo ili nas drugi tjeraju da radimo ono što ne želimo

“Nikada nisam sreo genija. Mislim da je genij onaj koji je dobar u onome što ne voli. Svako može biti dobar u onome što voli, samo je pitanje pravog pronalaska teme.” — Clint Eastwood

“Samodisciplina je kad vam savjest kaže da nešto napravite, a vi je bez pogovora poslušate.” — W. K. Hope

Svi se sjećamo situacija kada su nas roditelji ili učitelji tjerovali da učimo, postignemo bolje rezultate, a mi za to nismo bili zainteresirani ili nam se to nije činilo tako važnim. Možda smo se čak i htjeli potruditi, ali nismo znali kako. Nedostajalo nam je vještine samodiscipline. Samodisciplina je ono što nam omogućuje ostvariti bolje rezultate, bilo da je riječ o višim ocjenama, sportu ili nekoj drugoj aktivnosti kojom se bavimo.

Hrvatski jezični portal definira samodisciplinu kao disciplinu koju čovjek nameće samom sebi kako bi postigao neki cilj (u poslu, treningu i sl.). Samodisciplina podrazumijeva unutarnju želju i motivaciju, kao i sposobnost da kontroliramo svoje želje i impulse kako bismo postigli određeni cilj. Samodisciplina je proces izgradnje specifičnih navika tijekom vremena, koje mogu pomoći pri postizanju željenih ishoda, ciljeva. Drugim riječima, radi se o poduzimanju malih dosljednih radnji koje nam pomažu u oblikovanju navika, a navike nam kasnije pomažu u ostvarenju nekog cilja.

Samodisciplina nije nešto s čime se radamo, već nešto što možemo s vremenom razvijati. Zapravo, to je vrlo slično mišiću koji jača tako što ga češće upotrebljavamo. Dakle, samodisciplina zahtijeva, prije svega, snažnu želju za postizanjem određenog cilja. U razvijanju samodiscipline potrebno je zapitati se: Što želim? Zašto to želim? Što posebno trebam slijediti i učiniti?

Odrediti vrijeme za učenje, napisati plan, ciljeve, ne znači da si ‘štreber’. To znači da se trudiš ispuniti zadatke, iako ih možda ne znaš ‘od prve’ riješiti, ali ustraješ i daješ sve od sebe. Pokušavaš. To je odgovornost, naspram odugovlačenju i odgađanju.

Prema istraživanju Hoffmana i suradnika (2013.), osobe s visokom samokontrolom su sretnije od onih koje tu osobinu ne posjeduju. Također, sposobnije su rješavati problematične konflikte, lakše donose pozitivne i racionalne odluke, bez uzrujavanja.



Preporuka za film

Forrest Gump (1994.), r. Robert Zemeckis



Preporuka za knjigu

Nema opravdanja, Brian Tracy; *Moć navike*, Charles Duhigg

Usmjereno na vještine:
ustrajnosti u ostvarenju željenog cilja, organizacije

Podijelite se u dvije skupine u razredu. Neka nastavnik odredi princip podjele (spol, visina, i sl.). Osmislite neki grupni cilj, na način da ga bude moguće ostvariti u kratkom vremenu, ali ipak neka bude dovoljno vremena kako biste izvježbali samodisciplinu. Natječite se koja će skupina prva ostvariti zadani cilj. Napravite tablicu u koju ćete upisati cilj i zadatke (koji će voditi ostvarenju cilja), te je zalijepite u učionicu kako bi je svi mogli pratiti. Možete si odrediti i rok za ostvarenje cilja. Zadaci neka budu koraci u ispunjenju vašeg cilja. Skupina koja prije ostvari cilj je pobjednik!

Cilj vam može biti: imati svaku zadaću; uzgojiti neku biljku i slično. Primjerice, ako vam je cilj uzgojiti biljku, možete se natjecati čija će brže napredovati i više narasti (npr. do 10 cm). U tom procesu rasta potrebno je odrediti neke svakodnevne zadatke, poput zalijevanja, presađivanja, kontroliranja količine svjetlosti, gnojenja... Što znači da ćete vježbati ustrajnost u davanju dovoljne količine pažnje biljci kako bi ona imala sve potrebne uvjete za rast i razvoj. Zaboraviti zaliti biljku i pustiti je da uvene, znači da ste posustali, da niste bili dovoljno disciplinirani u zadatku.

Ovo je samo jedan razrađeni primjer cilja. Vi si možete postaviti i neki sasvim drugi ili sličan. Dajte mašti na volju!

	Grupa 1	Grupa 2
Cilj		
Rok		
Zadatak 1		
Zadatak 2		
Zadatak 3		

Na kraju mjeseca istaknite na plakatu, u prostoru za mjesec svibanj, onu grupu koja je pobijedila.

Članovi te grupe mogu se potpisati ili nalijepiti svoju zajedničku fotografiju zajedno s ostvarenim ciljem.

Usmjereno na vještinu: samodiscipline

Svatko neka se prisjeti nečega što je htio napraviti kroz život, ali nikako se nije mogao disciplinirati da to i ostvari.

Donesite odluku kako ćete kroz ovaj mjesec pokušati u jednoj zamisli. U tome vam mogu pomoći niže navedeni savjeti koji nude određene korake u stjecanju samodiscipline, odnosno, ispunjavanju određenih ciljeva.

Ne morate se točno držati svih koraka, u redu je ako poneki i preskočite, a ostvarite zadani cilj. Na kraju mjeseca organizirajte u razredu grupno komentiranje i iznošenje iskustva o osobnom stjecanju samodiscipline. Sretno!

Šest koraka u procesu razvijanja samodiscipline:

1. Odredite što želite postići (cilj, navika, promjena)
2. Opišite potrebne promjene koje morate ostvariti (npr. više učenja — koliko točno?)
3. Pronađite model — uzor (nekoga tko je već postigao ovaj cilj, što mogu naučiti od nje/njega?)
4. Prepoznajte zašto želite nešto postići, dajte si motiv da budete disciplinirani, ali prepoznajte i prepreke (što vas sve može obeshrabriti, 'odvući' s puta tako da posustanete i odustanete)
5. Izradite plan djelovanja (rokove, osobe koje vam mogu pomoći, koliko dnevno morate raditi na tom zadatku...)
6. Budite dosljedni u ispunjavanju zacrtanog

5 metoda za stjecanje samodiscipline:

1. Uklonite 'napasti', odnosno sve ono što vam ometa koncentraciju (npr. kod učenja isključite mobitel ili televizor)
2. Jedite redovito i zdravo (ne učite gladni!)
3. Nemojte čekati da se osjećate jako dobro da biste radili na planiranom zadatku (nekada promjena normalne rutine može biti neugodna i onda se lako vratimo na staro ponašanje)

4. Napravite raspored pauzi i definirajte nagradu (samodisciplina može biti teška, nagradite svoj trud)
5. Budite spremni oprostiti sebi i krenite dalje (padovi su prirodni na putu ka vrhu)

Na kraju mjeseca organizirajte zajedničko dijeljenje iskustva o stjecanju samodiscipline. Razgovarajte o tome što vam je pomagalo, a što odmagalo u stjecanju samodiscipline u vašem željenom području.

Izdvojite nekoliko primjera samodiscipline i zabilježite ih na plakat!

“Neuspjeh je prilika da pokušate mudrije.” — Henry Ford

Lipanj je mjesec koji gotovo svi učenici s radošću iščekuju cijelu školsku godinu. No, nekima je ipak došao s olakšanjem, a nekima s neugodom jer nisu ostvarili rezultate koje su naumili ili očekivali od sebe. Možda su i drugi od vas očekivali više.

Osjećate li se razočarano zbog toga i brine li vas reakcija okoline? Hoće li vas ovakvi rezultati potaknuti da iduće godine uvedete neke promjene, uložite više truda? Ako vam roditelji ili nastavnici ‘prigovore’ zbog ovogodišnjih ocjena, neka vas to ne ‘baci’ dolje, nego vine u vis. Svaki pad neka bude još snažnije dizanje prema naprijed. Ni hodati nismo naučili bez padanja, zar ne?

Normalno je da ne volimo kritiku. Većina nas ne voli čuti da u nečemu nismo dobri ili uspješni. Kritika nam nerijetko izaziva osjećaj grča u želucu, osjećaj krivice, manje vrijednosti, srama, ljuti nas, rastužuje... No, kako znati primiti kritiku? Mali broj ljudi kritiku doživljava kao nešto pozitivno, mogućnost učenja, rasta i razvoja. Dok bi kritika trebala biti upravo to, prilika za razvijanje, prilika da u nečemu postanemo bolji i kvalitetniji. Također, nećemo svaku kritiku doživjeti na isti način.

Najčešće naša reakcija ne ovisi samo o njenom sadržaju (što je rečeno), već i o tome tko je daje i kako je daje, je li ona bila upućena na naš karakter ili na nešto što smo napravili (na ponašanje).

Ono što možete učiniti je da pružite mogućnost kritici kako bi vam postala prilika za učenje i jačanje vaših osobnih i radnih vještina. Ako vam netko uputi kritiku, razmislite prvo o onome što vam je rečeno prije nego što ona izazove negativne osjećaje u vama.

Najvažnije je da znate kako kritika ne opisuje vas kao osobu, nego samo jedan maleni dio koji uvijek možete promijeniti, poboljšati, unaprijediti. Prihvatite kritiku kao informaciju koja će vam pomoći da unaprijedite svoj rad i u njemu budete odlični. U svakom slučaju, pokušajte nešto naučiti iz kritike.

No, kao što učite primati kritike, isto tako ih možete naučiti davati drugima, npr. prijateljima, rodbini. Pritom trebate znati da je kritiku najbolje izreći u četiri oka. Tada je upućujete samo toj osobi pa se ona neće osjećati dodatno ugroženo i poniženo kao da je izrečena u prisutnosti drugih ljudi. Također, učinite to na način da osobi date do znanja da nije ona loša, nego ponašanje na koje joj želite skrenuti pozornost. Na ovaj ćete način izreći primjerenu kritiku, a osoba koja ju prima će je moći prihvatiti na konstruktivan način.

Jedan od poželjnih načina davanja kritike je ‘sendvič tehnika’ — započnete razgovor s nečim što osoba dobro radi, davanjem iskrenog komplimenta ili pohvale, zatim joj uputite kritiku te završite ponovno s pohvalom ili prijedlogom kako nešto može napraviti bolje i kvalitetnije. Ovako izrečena kritika uz pohvale, ne djeluje ponižavajuće ili ugrožavajuće, kao što bi bila da je izrečena sama.

Samu kritiku formulirajte tako kako je opisana u vježbi za osnovnu školu u siječnju — u obliku JA poruke:

KADA TI...

RADIŠ TO...

JA SE OSJEĆAM...

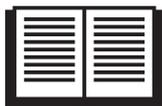
JER...

ŽELIO BIH DA....



Preporuka za film

Milijunaš s ulice (2008.), r. Danny Boyle



Preporuka za knjigu

Pogled s vrha, Zig Ziglar; *Izvan prosjeka*, Malcolm Gladwell

Usmjereno na vještine:
primanja i upućivanja kritike na konstruktivan način

Prisjetite se situacije u kojoj ste učinili nešto loše, a roditelji su vas prekorili zbog toga. Kako ste se tada osjećali? Jeste li odmah u sebi smišljali način kako da se opravdate ili popravite učinjeno?

Nakon što ste razmislili o navedenim situacijama u prošlosti i čuli nešto o kritici u uvodnom tekstu, krenite s **igranjem uloga**:

— Rasporedite se u parove i stanite nasuprot jedan drugome.

Jedan neka odabere ulogu roditelja (majke ili oca), a drugi ulogu kćeri/sina.

— Onaj tko će biti roditelj neka **smisli** razlog zbog kojeg će prigovoriti kćeri/sinu. To može biti i neki stvarni događaj koji ste doživjeli već prije sa svojim roditeljima: nezadovoljstvo zbog nekog lošeg ponašanja, loše ocjene, nepospremljene sobe i sl. (dajte mašti na volju!).

— Sada **odglumite** svoje uloge, na način da 'roditelj' pristupi kćeri/sinu i izrekne mu svoju kritiku (u obliku ja-poruke i sendvič tehnike. 'Kći/sin' neka se prisjeti (iz uvodnog teksta) kako pravilno primiti kritiku i neka pokuša reagirati na drukčiji, konstruktivniji način (što ne znači da se mora 'pokoriti') nego što bi možda inače reagirao/la.

— Zatim zamijenite uloge. Onaj tko je glumio roditelja, neka sada preuzme ulogu kćeri/sina i obratno.

Na ovaj način vježbate primanje kritike u drugačijoj okolini, s kolegom iz razreda, prijateljicom ili nastavnikom.

Takva će vas vježba pripremiti za buduće stvarne situacije koje možete doživjeti s roditeljima, drugim nastavnicima, rodbinom itd.

Također, na ovaj način možete vježbati i kako upućivati kritiku drugome, a ne samo kako je primiti.

Po završetku igranja uloga, na jedan papir zapišite što ste naučili iz ove vježbe te ga zalijepite na plakat!

Usmjereno na vještine:
primanja i upućivanja kritike na konstruktivan način

Napravite svoj razredni **'kritički krug'**.

Poredajte stolice u krug i sjednite. Nastavnik neka bude moderator/voditelj kruga.

S obzirom na uvodni tekst i upute o primanju i davanju kritike, neka svatko osobi desno do sebe kaže konstruktivnu kritiku;

Ona se može odnositi na bilo što što ste primijetili kod te osobe i smatrate da bi upućivanje konstruktivne kritike bilo učinkovito.

Pritom se naravno vodite pravilom da ne prijeđete granicu ljubaznosti i poštivanja ljudskog dostojanstva (npr. da kritika ne zvuči kao vrijeđanje, npr. 'smrdiš', 'glup si', 'nosiš stalno istu majicu').

Kritiku iznosite **'sendvič tehnikom'** i u obliku **JA-poruke** kao što je opisano u uvodnom tekstu.

Osoba koja prima kritiku treba je nastojati prihvatiti u sebi na prije opisan način.

Savjet: Budite otvoreni za davanje i primanje kritika. Nalazite se među vašim razrednim kolegama i nemojte uzimati za zlo njihove kritike; svi se nalazite na istoj, ravnopravnoj poziciji pa je učinkovito iskoristite.

Možda ćete se htjeti opravdati, ali u ovoj vježbi probajte se od toga suzdržati jer je naglasak na tome da čujete nešto o sebi te da svatko može dati kritiku bez straha.

Poslije prvog kruga, možete napraviti drugi **'kritički krug'**, drukčijim redoslijedom.

Na kraju, nastavnik neka potakne **raspravu** pitanjima kako ste se osjećali u ulozi davatelja kritike, a kako u ulozi primatelja kritike. Koja je uloga lakša, a koja teža?

Tijekom rasprave zabilježite na plakat nekoliko primjera konstruktivne kritike.

Ostavljáš li dobar dojam o sebi?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Možeš li dugo raditi?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Jesi li uporan/na i ustrajan/na (u nekom zadatku, hobi-ju, životu općenito?)	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Jesi li kreativan/na?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Radiš li na nečemu dok ne ostvariš 'zacrtni' cilj?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Jesu li problemi za tebe izazov, za koji znaš da postoji rješenje?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Imaš li samopouzdanja?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Kako gledaš na neuspjeh?	<i>kao priliku za učenje</i>	<i>kao razočara- nje, ali prona- lazim drugo rješenje</i>	<i>pitam se kako dalje</i>	<i>kao vlastiti slom, odustajem</i>
Kako podnosiš kritiku?	<i>korisna mi je, volim je čuti i prodiskutirati s drugima</i>	<i>nelagodno mi je, ali ću o njoj razmišljati</i>	<i>narušava mi samopouzda- nje</i>	<i>odbacujem ju</i>
Znaš li surađivati s drugima?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Misliš li da tvoj uspjeh ovisi samo o tebi?	<i>nikad</i>	<i>ponekad</i>	<i>uglavnom</i>	<i>uvijek</i>
Voliš li biti vođa (u društvu, u radnoj grupi...)?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Jesi li svjestan/na kada ti je pomoć potrebna?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Uspijevaš li naći prave osobe koje ti mogu biti od pomoći?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Imaš li povjerenja u druge ljude?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Znaš li već čime bi se bavio u budućnosti?	<i>već znam što želim i kako to mogu ostvariti</i>	<i>otprilike, moram to još razraditi</i>	<i>nisam siguran/na</i>	<i>nemam pojma</i>

Znaš li upravljati novcem (štedjeti, raspodijeliti ga tako da ga ne potrošiš 'bez veze')?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Jesi li dobar/ra u organizaciji (vremena, aktivnosti, ljudi, događaja...)?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Paziš li na svoje zdravlje (prehrana, spavanje, kretanje, psihičko zdravlje...)?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Jesi li kvalitetno informiran/a (pratiš li vijesti, događanja u zemlji i svijetu...)?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>
Smatraš li se demokratskim/om (poštuješ druge, pronalaziš 'zajednički jezik' s onima koji drukčije misle, pravedan si...)?	<i>uvijek</i>	<i>uglavnom</i>	<i>ponekad</i>	<i>nikad</i>

Samoprocjena karakteristika poduzetnih ljudi

(dio upitnika preuzet iz udžbenika *Poduzetništvo 1*, A. Brusić i sur., Visoka škola za ekonomiju poduzetništva s pravom javnosti, Zagreb, 2009.)

Ime i prezime kandidata/kandidatkinje	Programska točka (1)	Programska točka (2)	Programska točka (3)

Ime i prezime	Datum bilježenja	Glavna vrsta hrane
Doručak		
Ručak		
Večera		
Grickalice i pića		

Becker, P., Raveloson, J. A. (2008). *What is democracy?* Friedrich Ebert Stiftung.

Brusić, A. i sur. (2009). *Poduzetništvo 1*. Visoka škola za ekonomiju poduzetništva s pravom javnosti, Zagreb.

Brusić, R. i sur. (2015). *Komunikacija odgaja — odgoj komunicira. Emocionalna i medijska pismenost*. Pragma, Zagreb.

Business Dictionary, *Team work*, <http://www.businessdictionary.com/definition/teamwork.html>, posjećeno 17. 7. 2017.

Ferenčić, M. (2012). Osobni marketing, *Praktični menadžment*, Vol. III, br. 4, str. 71.–74.

Forbes
Methods for gaining self-discipline, www.forbes.com/sites/jennifercohen/2014/06/18/5-proven-methods-for-gaining-self-discipline/#1120d0633c9f, posjećeno 14. 7. 2017.

Francoeur, E. (2003.). The science of environmental influence, *Paediatrics & Child Health*, Volume 8(5): 263.

Halonja, A., Hudeček, L. (2014). *Pokloni mi svoj selfie*, u: Hrvatski jezik, Institut za hrvatski jezik i jezikoslovlje, br. 2, str. 26.–27.

Hofmann, W., Luhmann, M., R.Fisher, R., D.Vohs, K. i F.Baumeister, R. (2014). Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4).

IQ Matrix, The complete guide on how to developed focused self-discipline, www.blog.iqmatrix.com/self-discipline, posjećeno 11. 7. 2017.

Kelchner, L.,
Top Ten Effective Negotiation Skills, <http://smallbusiness.chron.com/top-ten-effective-negotiation-skills-31534.html>, posjećeno 18. 7. 2017.

Konvencija za zaštitu ljudskih prava i temeljnih sloboda, Narodne novine 6/1999.

Lifehack, *8 Effective Ways To Teach Your Children Empathy*, <http://www.lifehack.org/292393/8-effective-ways-teach-your-children-empathy>, posjećeno 17. 7. 2017.

MindTools, *Golden Rules of Goal Setting*, https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_90.htm, posjećeno 13. 7. 2017.

Moj posao. *Kako uspješno pregovarati: Win-win situacija*, <http://www.moj-posao.net/Press-centar/Details/64831/Kako-uspjesno-pregovarati-Win-win-situacija/>, posjećeno 18. 7. 2017.

NAMC, *World Health Day: Activities and Ideas for the Montessori Classroom*, <http://montessoritraining.blogspot.hr/2010/03/world-health-day-april-7-ideas-for.html>, posjećeno 17. 7. 2017.

Nefat, A., Pamić, K. (2008.). Razvojni trendovi konzumerizma i stavova menadžera prehrambene industrije Hrvatske, *Ekonomska istraživanja*, Vol. 21, No. 2, lipanj.

Opća deklaracija o ljudskim pravima, Narodne novine 12/2009.

Oxford dictionary, Self, <https://en.oxforddictionaries.com/definition/self>, posjećeno 9. 7. 2017.

Oxford dictionary, Selfie, <https://en.oxforddictionaries.com/definition/selfie>, posjećeno 9. 7. 2017.

Progressive, Kritika u tuđim cipelama. Pristupljeno s mrežne stranice: <http://www.progressive.com.hr/component/content/article/62-kolumne/3963-kritika-u-tuim-cipelama.html>, posjećeno 14. 7. 2017.

Sesar, K. (2011). Obilježja vršnjačkog nasilja. *Ljetopis socijalnog rada*, 18 (3), str. 497.–526.

Ustav RH, Narodne novine 56/90, 135/97, 8/98, 113/00, 124/00, 28/01, 41/01, 55/01, 76/10, 85/10, 05/14

Unicef (2010). *Iskustva i stavovi djece, roditelja i učitelja prema elektroničkim medijima*. Izvještaj o rezultatima istraživanja provedenog među djecom, učiteljima i roditeljima u sklopu programa prevencije elektroničkog nasilja 'Prekini lanac!'

Vasquez, I., Porčnik, T. (2016). *The Human Freedom Index 2016: A Global Measurement of Personal, Civil and Economic Freedom*. Cato Institute, Washington DC.

Zakon o zaštiti potrošača, Narodne novine 41/14, 110/15.

Životna škola, Nepobjediva samodisciplina. Pristupljeno s mrežne stranice: www.zivotna-skola.eu/vrline/samodisciplina.html, posjećeno 12. 7. 2017.

WHO (2017). *World health statistics 2017: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals*.

WHO (2016). *Strategizing national health in the 21st century: a handbook*.

White, M. D. (2013). *Do the Self-Loathing See the Same 'Self' that Others Do?*, <https://www.psychologytoday.com/blog/maybe-its-just-me/201306/do-the-self-loathing-see-the-same-self-others-do>, posjećeno 11. 7. 2017.

Molimo vas da ispunjavanjem upitnika na poledini stranice ocijenite Kalendar i doprinesete poboljšanju kvalitete idućeg školskog kalendara!

Ispunjeni upitnik možete dostaviti Pragmi:

- tako da ga fotografirate (neka odgovori budu jasno vidljivi) i fotografiju pošaljete e-poštom na: pragma@udruga-pragma.hr
- ili faksom na broj: 01 7789 951

Upitnik možete ispuniti i on-line na stranici: www.udruga-pragma.hr.

Svi dosadašnji školski kalendari, kao i druge Pragmine publikacije, nalaze se na našoj mrežnoj stranici www.udruga-pragma.hr.

1. Podaci o primjeni Kalendara:

Vrsta odgojno-obrazovne ustanove:

osnovna škola srednja škola učenički dom

Županija odgojno-obrazovne ustanove:

**Broj stručnjaka (nastavnika, odgojitelja, stručnih suradnika)
koji su koristili Kalendar:**

Broj aktivnosti provedenih na temu Kalendara:

**Jeste li u radu s učenicima koristili uvodni tekst i vježbe
(u odnosu na vlastite osmišljene aktivnosti):**

ništa malo donekle puno

2. Ocijenite korisnost Kalendara

Sadržaj potiče razvoj prosocijalnih vještina kod djece

1 2 3 4 5

Uvodni tekstovi primjenjivi su za rad s učenicima

1 2 3 4 5

Vježbe su primjenjive u radu s učenicima

1 2 3 4 5

3. Koje teme/aktivnosti iz Kalendara ste obradili s učenicima?

4. Koje su povratne informacije učenika, kakav utjecaj su aktivnosti imale na učenike?

5. Vaše primjedbe, prijedlozi i preporuke za poboljšanje Kalendara:

6. Kalendar bih preporučio/-la kao koristan edukativni materijal u odgojno-obrazovnim ustanovama:

DA NE

Potpis

I ove školske godine Pragma svojim kalendarom daje doprinos obogaćivanju sadržaja školskih preventivnih programa u odgojno-obrazovnim ustanovama. Ovogodišnji kalendar usmjeren je jačanju učenika u području zdravih stilova života, prihvaćanju i poštivanju sebe i drugih, razvoju vještina poduzetničkog razmišljanja, timskog rada, emocionalne i medijske pismenosti. Nakon uvoda koji se sastoji od upoznavanja s odabranom temom za svaki mjesec, u Kalendaru su ponuđene zanimljive aktivnosti s ciljem razvoja i usvajanja vještina povezanih s temom, zasebno su pripremljene aktivnosti primjerene osnovnoškolskoj i srednjoškolskoj dobi te su ponuđeni primjedlozi primjerenih filmova i knjiga. Aktivnosti se mogu primjenjivati koristeći pripremljene predloške, a mogu biti i poticaj za dodatne aktivnosti koje mogu obilježiti život razrednog odjela tijekom cijelog mjeseca. Uz ishode koje su autori predvidjeli postići, može se očekivati da primjena ponuđenih sadržaja djeluje u smjeru razvoja zajedništva i podizanja kvalitete života u razrednom odjelu. Kalendar je aktualan, prepoznaje vrijeme u kojem učenicima žive, ali im ne podilazi. Motivira učenike uvažavajući njihove navike, na njih se diskretno i stručno nadograđuje te pomaže djelatnicima odgojno-obrazovnih ustanova u vođenju učenika prema zdravom osobnom rastu i razvoju. Vjerujem da će Kalendar zaživjeti u mnogim razrednim odjelima, biti vrijedan poticaj i koristan 'alat' razrednicima te da će pomoći u oblikovanju mladih ljudi u sretnije i bolje osobe.

Alma Rovis Brandić, mag. paed. soc.

“Najbolji su učitelji oni koji ti kažu kamo da gledaš a ne što moraš vidjeti” — Alexandra K. Trenfor

Već petu godinu zaredom Pragmin kalendar pruža ruku učiteljima, nastavnicima i profesorima upravo u ostvarenju gore navedenog cilja. Obrazovati, ali i odgojiti samosvjesnu i odgovornu mladu osobu nije nimalo lak zadatak, a uvjeti u kojima naši prosvjetari rade otežavaju proces, stoga i ovogodišnji Školski kalendar daje primjer kako se jednostavnim te iznimno zanimljivim metodama može raditi s učenicima. Za kritičko razmišljanje učenika o sebi i drugima, zajednici u kojoj žive, svome zdravlju, pravima, ali i obvezama, svome obrazovanju i ulozi koju imaju u istom kurikulum često ne pronalazi vrijeme, no ovaj Kalendar uspješno rješava taj nedostatak sustava. Grupni rad učenika jednom mjesečno kroz navedene vježbe usmjerava mlade i njihove nastavnike obuhvaćajući sve važne segmente obrazovnog, ali i životnog procesa, kao što su samosvijest, empatija, poduzetnost, inovativnost, financijska odgovornost, medijska pismenost... Osim za učenike i dionike sustava, Kalendar je i svojevrsna smjernica za novinare koji prate obrazovni sektor jer pruža vrijedan izvor tema koje u svom radu moramo obrađivati te o njima izvještavati javnost. U konačnici, prednost Školskog kalendara u odnosu na brojne druge nastavne materijale je u činjenici da u cjelokupan proces uključuje i roditelje kojima odgoj djece u današnjem svijetu predstavlja sve veći izazov. Školski kalendar je poučan, zanimljiv i atraktivan edukativan materijal te ohrabruje sve one koji zajedno s djecom i mladima žele osigurati njihovo bolje sutra.

Ivana Sučić, dipl. novinarka

Nastavi dobru priču!

ŠKOLSKI KALENDAR 2017./2018.

A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for writing a story. The area is defined by a dark red border and contains a grid of horizontal lines for writing.

ISBN 978-953-56088-8-2